İyilik&Sağlık OLSUN

SAYI – 5 | EYLÜL – EKİM 2021

ÖZEL DOSYA:
HER YÖNÜYLE ALZHEIMER

ÖNÜMÜZDEKİ YILLARI ETKİLEYECEK
WELLNESS TRENDLERİ

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLEYEN
BESLENME PLANI

YAZ SONRASI
CİLT YENİLEME REHBERİ

+

PROF. DR. YEŞİM ERBİL İLE ŞEF CENK AKKAYA
MUTFAKTA

AYŞE TOLGA'DAN
İYİ YAŞAM ÖNERİLERİ

Bağbozumu ROTALARI

BALPARMAK GENEL MÜDÜRÜ
ONUR ÖZYURT
MARATON KOŞMAK NELER ÖĞRETTİ ?

MİMARLIKTAN CORVUS ŞARAPLARI'NA
REŞİT SOLEY
YENİ FABRİKASINDA NE ÜRETECEK?

SURVİVOR BİRİNCİSİ BAŞPEHLİVAN
İSMAİL BALABAN
ALTIN KEMER'DEN SONRA NEYİ HEDEFLİYOR?

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

Aşağıpınarbaşı Mahallesi, Ankara Cd. No:328 Selçuklu/Konya
+90 (332) 324 0389 (+5 Hat)
info@ovaun.com.tr

BUĞDAYIN KALBİNDEN
TÜM TÜRKİYE'YE
www.ovaun.com.tr

AVRASYA AMBALAJ İSTANBUL 2021
26.Uluslararası Ambalaj Endüstrisi Fuarı

Avrasya Ambalaj Fuarı'ndayız!

Camı sizin için kaliteyle şekillendiriyoruz.

GCA olarak katılım gösterdiğimiz; **20-23 Ekim 2021** tarihlerinde Tüyap Fuar ve Kongre Merkezi'nde düzenlenecek olan Avrasya Ambalaj Fuarı'nda, 5. Salon 522 numaralı standımıza bekleriz.

Salon**/Saloon: **5

Stant**/Booth No: **522

We are at Eurasia Packaging Fair!

EURASIA PACKAGING 2021 İSTANBUL
26th International Packaging Industry Fair

Forming glass with quality for your convenience.

GCA expects to see you in Eurasia Packaging Fair to be held between 20th-23th October in Tüyap Fair Convention & Congress Center 5th Saloon Booth number 522.

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**

İKİNCİ EL ALIŞVERİŞİ SEÇ, GELECEĞE SAHİP ÇIK!

İsveç merkezli IVL (Swedish Environmental Research Institute) ile birlikte 3,5 milyon ilanı inceleyerek hazırladığımız **“İkinci Elin Sürdürülebilirliğe Katkısı Raporu”** sayesinde, dünyadaki doğal kaynak tüketiminin azaltılmasına sunduğumuz desteği somutlaştırdık.

Raporun sonuçlarına göre;

İstanbul - New York arası gerçekleşen **200.000 uçuşun** yol açacağı emisyon

veya yılda 13.776 km yol yapan yaklaşık **550.000 arabanın** sebep olduğu emisyon,

80 tane İstanbul Atatürk Olimpiyat Stadyumu yapımında kullanılan çelik,

32 milyon plastik sandalyeye denk gelen plastik,

3,5 milyar akıllı telefon üretiminde kullanılan alüminyum

tasarrufu sağladık.

#GeleceğeSahipÇık

Raporu İncelemek için Okutunuz.

sahibinden.com

Reis Bakliyat Köylerinde Hasat Zamanı

Bakliyat gelecek nesillere bırakacağımız en önemli mirastır.

Reis
LEZZET TANELERİ
Yaşanabilir Bir Dünya
Sürdürülebilir Bir Gelecek
Mercimek
KIRMIZI İÇ MERCİMEK
Bakliyat
DERMASON FASULYE
Pirinç
UZUN TANE BALDO PİRİNÇ
BALDO RICE • BALDO REIS
Kocbaşı Nohut
YERLİ NOHUT
Mercimek
YERLİ YEŞİL MERCİMEK
GÜVENLİ ÜRETİM
TSE COVID-19
www.reisgida.com.tr
INTERNATIONAL QUALITY MARK

tukaş

Makarna Sosları

Arı Zehrinin Ciltteki Anti-aging Etkisi

Gıda Yüksek Mühendisi Aslı Elif Tanuğur Samancı arı zehrinin cilt üzerine faydalarını anlatıyor.

"Vücudumuzun kalkanı olan cilt bariyerini beslediğimiz kaynakların doğal ve temiz olması çok önemlidir. Kullanılan kozmetik ürünler ve cilt bakım ürünleri cilde zarar verecek kimyasal maddeler içermemelidir. Doğal arı ürünlerinden biri olan arı zehri içeriğinde; peptidler, aminoasitler ve melittin, apamin, adolpin gibi özel bileşenleri içeren doğal bir toksindir. Bilimsel çalışmalar, arı zehrinin elastin ve kolajen üretimini uyararak, anti-aging etki gösterdiğini bildirmektedir. Arı zehri bu şekilde, ince çizgi ve kırışıklıkların önüne geçilmesine destek olmaktadır. Arı zehri hücre yenilenmesini destekleyerek ciltte anti-aging etki gösterir." sözlerini bilimsel çalışmalar ile devam ettiren Gıda Yüksek Mühendisi Aslı Elif Tanuğur Samancı ; "2015 yılında Kyung Hee Üniversitesi'nde yapılan bilimsel çalışmada, zararlı güneş ışınlarına bağlı yaşlanma ve doğal yaşlanma sürecine bağlı olarak görülen yüz kırışıklıkları üzerine arı zehrinin etkisi incelenmiştir. Hafif ve orta şiddette cilt hasarına sahip 30-49 yaş aralığında 22 kadının katıldığı çalışma 6 hafta sürmüştür. Katılımcılara 12 hafta boyunca günde 2 kez %0.006 konsantrasyonunda arı zehri yüz serumunu uygulanmıştır. Arı zehri tedavisi ile kırışıklık alanı, sayısı ve ortalama kırışıklık derinliğinin azaldığı tespit edilmiştir. Bilimsel çalışmalar da gösteriyor ki; arı zehri, cilt hasarı ve kırışıklıkları önlemeye destek sağlayan doğal bir bileşimdir." dedi.

"Arı zehri, cilt hasarı ve kırışıklıkları önlemeye destek sağlayan doğal bir bileşimdir."

Tanuğur; "Güneş ışınları ozon tabakasının incelmesi ile cilt bariyeri için daha tehlikeli hale gelmektedir. Buna bağlı olarak cildin yaşlanma süreci de hızlanmaktadır. Nemini kaybeden ciltte kırışıklıkların önüne, doğal bakım seçenekleri kullanılarak geçilebilir. Son dönemlerde yürütülen bilimsel çalışmalarda; cilt bariyerinde görülen kırışıklık, lekelenme ve akne probleminin önüne geçilmesinde arı zehrinin etkili olduğu gösterilmektedir. Örneğin; akne probleminin tedavisinde arı zehrinin faydalı bir tedavi desteği olduğu bildirilmiştir. 2016 yılında Avustralya'da Charles Sturt Üniversitesi'nde yapılan bilimsel çalışmada, hafif ve orta şiddette aknesi olan 30 hastada 6 hafta boyunca arı zehri serumu uygulamasının etkileri incelenmiştir. Hastaların çalışmanın başlangıcı, 3. ve 6. haftalarında ciltlerindeki lezyonlar incelenmiştir. Çalışma sonucunda, arı zehri serumu uygulamasının başlangıca göre 3. haftada %20 ve 6. haftada %77 iyileşme sağladığı görülmüştür. Altı haftalık arı zehri serumu uygulamasının, hafif ve orta şiddette akne tedavisinde etkili bir destek olduğu bildirilmiştir." dedi.

Cilt için kullanılan ürünlerin doğal olmasının çok önemli bir nokta olduğunu vurgulayan Gıda Yüksek Mühendisi Tanuğur; "Ben tamamen doğal seçeneklerin kullanılmasından yanayım. Nasıl beslenmemizde doğallığa önem veriyorsak, cildimiz için de dermatolojik olarak test edilmiş ve kimyasal içermeyen doğal bakım seçeneklerini tercih etmeliyiz." dedi.

Kaynaklar:
Han, Sang Mi, et al. "Evaluation of anti-acne property of purified bee venom serum in humans." Journal of cosmetic dermatology 15.4 (2016): 324-329.
Han, Sang Mi, et al. "The beneficial effects of honeybee-venom serum on facial wrinkles in humans." Clinical interventions in aging 10 (2015): 1587.

BEE'O

APIBEAUTY

Arılardan Cildinize Eşsiz Bir Dokunuş...

BEE'O APIBEAUTY Anadolu Propolisi, Arı Zehri, Arı Sütü ve Ham Bal içeren tamamen doğal anti-aging cilt bakım kremi ve serumları ile cildinizi şımartın!

İNOVASYON ÖDÜLLÜ

ITU ARI TEKNOKENT

ANADOLU %100 YERLİ PROPOLİSİ

İÇERMEZ

✘ Kimyasal Koruyucu ✘ GDO

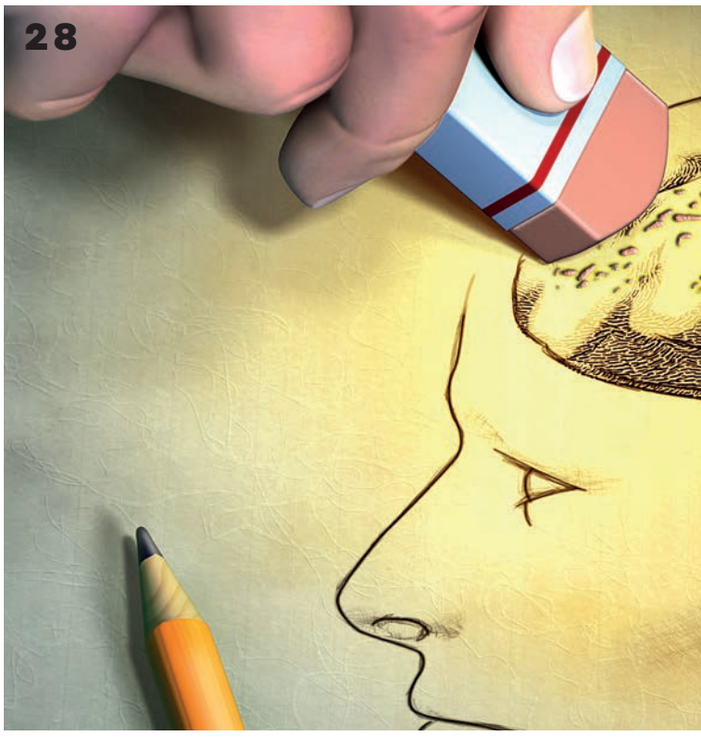
✘ Renklendirici ✘ Paraben

www.beeo.com.tr

İYİLİK SAĞLIK OLSUN

İÇİNDEKİLER

EYLÜL - EKİM 2021



TREND
20- ÖNÜMÜZDEKİ YILLARI ETKİLEYECEK İYİ YAŞAM ALIŞKANLIKLARI

SANAT
22- TERASTA GELECEK ZAMAN İLE BULUŞUN

TEST
26- MİNERALLERİ TANIYOR MUSUNUZ?

ÖZEL DOSYA
28- HER YÖNÜYLE ALZHEIMER

HOBİ
42- KINTSUGI İLE KIRILAN SERAMİKLERİNİZİ ONARIN

İŞ İNSANI
44- BALPARMAK GENEL MÜDÜRÜ ONUR ÖZYURT: MARATON, TEMPOYU AYARLAMAYI ÖĞRETTİ

BESLENME
48- MEVSİM GEÇİŞİNDE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRİN

MUTFAK
50- ŞEF CENK AKKAYA: SİBO TANISIYLA EDİNDİĞİM TECRÜBE MUTFAĞA YANSIDI
52- PROF. DR. YEŞİM ERBİL: HEKİMİN EGOSUNA YENİK DÜŞMEMESİ LAZIM

AKTİVİTE
64- BAĞBOZUMU ŞENLİKLERİ:TOPRAĞA DUYULAN MİNNET

SÖYLEŞİ
68- CORVUS ŞARAPLARI ÜRETİCİSİ REŞİT SOLEY: TEKNOLOJİK DOĞAL ÜRÜNLER YAPMAK ÜZERE YENİ BİR ADIM ATIYORUM

ESTETİK
74- CİLDİNİZİ KIŞA HAZIRLAYIN

SPORCU RÖPORTAJI
80- BAŞPEHLİVAN İSMAİL BALABAN: ALTIN KEMERİN EBEDİ SAHİBİ OLMAK İSTİYORUM

EBEVEYN
84- İSTİSMARA KARŞI ÇOCUĞUNUZA BU KURALLARI ÖĞRETİN

SOSYAL GİRİŞİMCİ
86- E – BURSUM KURUCUSU MESUT KESKİN: ÜLKEDE PROBLEM OLMASI, SOSYAL GİRİŞİMCİ SAYISINI ARTIRIYOR

PSİKOLOJİ
88- İKLİM DEĞİŞİKLİKLERİ RUH SAĞLIĞIMIZI ETKİLİYOR

CİNSELLİK
92- GENİTAL ESTETİK BİR İHTİYAÇ MI?

GERİ DÖNÜŞÜM
98- DEPOZİTO İADE SİSTEMİ, GERİ DÖNÜŞÜMÜ HIZLANDIRACAK

İyilik&Sağlık OLSUN

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

YÖNETİM KURULU BAŞKANI
Didem Demirkent

CEO- TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ
Burcu Kösem

YAYIN YÖNETMENİ
Tuba İlze

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Gürhan Demirbaş

EDİTÖRLER
Özlem Özdemir
Yeşim Ateşçi

SANAT YÖNETMENİ
Cansu Özcömert

FOTOĞRAF
İbrahim Karadeniz

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

SATIŞ VE DAĞITIM MÜDÜRÜ
Mustafa Demir
ABONE MÜDÜRÜ
Tolga Demirbaş
KURUMSAL İLETİŞİM DİREKTÖRÜ
Fazilet Patır
SOSYAL MEDYA VE ETKİNLİK UZMANI
Murat Can Güzeller

KATKIDA BULUNANLAR
Burcu Üzümcüler Özaydın
Dr. Sultan Kaya Ünsal
Doç. Dr. Yavuz Dizdar

YAYIN TÜRÜ
Ulusal Yaygın 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
Eylül 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

ABONELİK VE ONLINE SATIŞ İÇİN
www.dunyastore.com

HASAT ZAMANI

Garip bir ağustos tadı damaklarımda,
hiç yaz gibi değil bu mevsim.
Yaz, ben gibi değil.
Ya ağustoslar bozuldu...
Ya ağzımın tadı...“
Edip Cansever

Şairin bu dizelerini mırıldanarak noktaladım Ağustos ayını. Önce orman yangınları ve hemen akabinde sel felaketi ile sarsılan güzel ülkemin güzel insanlarını düşündükçe bu dizeler geldi aklıma...

Bir önceki sayımızda **küresel iklim** değişikliğinin **tarım ve gıda** sektörünü nasıl etkilediğini ve sektörün stratejik öneminin arttığını yazmıştım. Son aylarda yaşanılanlar ise, insan kaynaklı olduğu aşikar iklim krizinin erken vadede de **daha büyük felaketlere** yol açabileceğini kanıtlar nitelikteydi. Aslında iklim krizine karşı atılması gereken adımlar belli ve basit ama hayata geçirmek o kadar da kolay değil sanki...

UMUDUN OLDUĞU YERDE ÇABA, ÇABANIN OLDUĞU YERDE HAYAT VAR
Bütün bunlar olurken, çarklar dönüyor, yaşam her olumsuzluğa rağmen devam ediyor ve ümitlerimiz hiç tükenmiyor. Çünkü biliyorum ki **umudun olduğu yerde çaba, çabanın olduğu yerde de hayat** var gücüyle devam ediyor...

Sonbaharın ilk ayında çabalamaktan vazgeçmeyenler ve hayatı dolu dolu yaşayanlar için ekibimiz yine harika bir sayı hazırladı...

BEREKET VE HASAT MEVSİMİ...
Çünkü sonbahar hasat zamanıdır. Sonbahar hüznün değil, olgunlaşmanın mevsimidir, yaprak dökümü yok oluş gibi görünse de yeniden doğmak için yenilenmenin adıdır sonbahar...

Sayfaları çevirdiğinizde karşılaşacağınız Doç. Dr. Yavuz Dizdar ile Yaşam sayfasında hocamızın değindiği gibi: “İlkbahar doğanın, **sonbahar düşüncelerin canlanmasıdır.** Vücut dinlenmiş, düşünceler biçimlenmiş ve ürün bereketlenmiştir; sonbahar en çok da duyguların hasat edilmesini bekler.” Ve duyguların hasat edileceği mevsimin ilk ayında sizi dolu dolu bir sayı ile buluşturuyor olmak da bizim için ayrı bir hasat...

Bu sayımızda; önümüzdeki yılları etkileyecek Wellness Trendlerini, Bağışıklığınızı Güçlendirecek Beslenme Yöntemlerini, Cildinizi Kışa Hazırlamak İçin Yapmanız Gerekenlerle İlgili Teknikleri sizlere sunduk. Yine iş, sanat ve spor camiasından önemli isimlerle gerçekleştirilen röportajlarda ‘İyi Yaşamın Şifreleri’ni beğeninize sunmaya çalıştık.

ALZHEİMER DOSYASINDA HASTA YAKINLARINA KÜÇÜK İPUÇLARI
Çağın hastalığı ve tıbbın en büyük çaresizliği olarak da nitelendirebileceğimiz, çoğunlukla yaşlılıkla beraber ortaya çıkan ve başta unutkanlık olmak üzere zihinsel bozukluklara sebep olan “Alzheimer” hastalığını özel bir dosyada inceledik. Dosyamızda zihinsel bozuklukların tetiklemesiyle ortaya çıkan davranışsal bozukluklara ve günlük yaşama etkilerine de yer verdik. Yavaş yavaş başlayarak sinsice ilerleyen, tam olarak tedavisi olmayan hastalıkla ilgili, **hasta yakınlarının yaşadığı zorluklarla mücadele etmelerine yardımcı olacak küçük ipuçları** vermeye gayret gösterdik.

Necip Fazıl Kısa Kürek’in “Yaprak Sıkılmıştı Dalından Bahaneydi Sonbahar” mısralarına da atıfta bulunarak, düşen yapraklara değil, yeniden doğuşa odaklanacağımız bir sohbahar için her sayımızda olduğu gibi;

İyilik Sağlık Olsun diyeceğiz...

iyilik sağlık olsun

GERİ DÖNÜŞÜM ÖDÜLLERİ

Azalt
Yeniden Kullan
Geri Dönüştür

Dünyaya değer katanlar burada buluşuyor

7 Aralık 2021
Pera Palace Hotel

DETAYLI BİLGİ VE BAŞVURU

www.iyiliksaglikolsun.com

iyiliksaglik_olsun iyiliksaglik_olsun iyiliksaglik_olsun

"Ve yaşadığımız tüm yaşamlar...
Ve yaşayacağımız tüm yaşamlar...
Ağaçlarla ve değişen yapraklarla dolu"
Virginia Woolf

Şimdi dökülen yaprakların zamanı.
Şimdi bozulan bağların, kopuşların, bitişlerin, yeniden canlanmak için düşmeleri kabullenmenin zamanı.
Ve bu kabule yaklaşırken biraz da hüznün.
Şimdi doğanın döngüsünü, yaşamın döngüsünü yeniden hatırlamanın, yeniden hayran olmanın zamanı.
Ve yine yeniden yeşereceğini bilmenin heyecanıyla başlamanın.

Şair Hasan Hüseyin Korkmazgil'in o güzel dizelerinde yazdığı gibi **"Yaprak döker bir yanımız, bir yanımız bahar bahçe"**
Önümüzde bilinmezlikler ile dolu sonbahar ayları var.
Bu belirsizlikler içerisinde kendinizin ve sevdiklerinizin bağışıklığını, bedenini ve ruhunu destekleyecek uzman görüş ve önerilerini bulacaksınız sayfalarımızda.

Eylül- Ekim sayımızda özel dosya konumuz: Alzheimer.
Günümüzde 50 milyon civarında olan alzheimer hasta sayısının 2050 yılında gelişmiş ülkelerde iki, gelişmemiş ülkelerde dört katına çıkarak yaklaşık 150 milyona ulaşması öngörülüyor. Türkiye'de yaklaşık 80 bin civarında alzheimer hastası bulunuyor.
Yaklaşık 10 yıl süren bu hastalık, hastanın yakın çevresinde maddi ve manevi çok önemli etkilere sahip.

Hasta yakınlarının yaşadıklarından örnekleri bulacağınız yazımızda nöroloji, psikiyatri, sosyal hizmet, beslenme uzmanlarının konuya ilişkin görüş ve önerileri de yer alıyor.
Hazan mevsimi hüznü hatırlatsa da Eylül ve Ekim, sonbaharın en güzel aylarından.
Sakince gezmek, rahatça tatil yapmak isteyenlerin, ufak kaçamakların zamanı.
Biz de açık havada bolca vakit geçireceğiniz, keyifli bir kısa tatil için bağbozumu rotası hazırladık.
Sayfalarımızda keyifle dolanmanızı dileriz.

İyilikle
Sağlıkla

Tuba İLZE

BEREKET, KAN, CAN SEMBOLÜ

Maya, üzümlerin kabuklarında doğal olarak bulunuyor.

Dünyanın yedi harikasından birisi, Fırat kıyısında yer alan Babil'in Asma Bahçeleri.

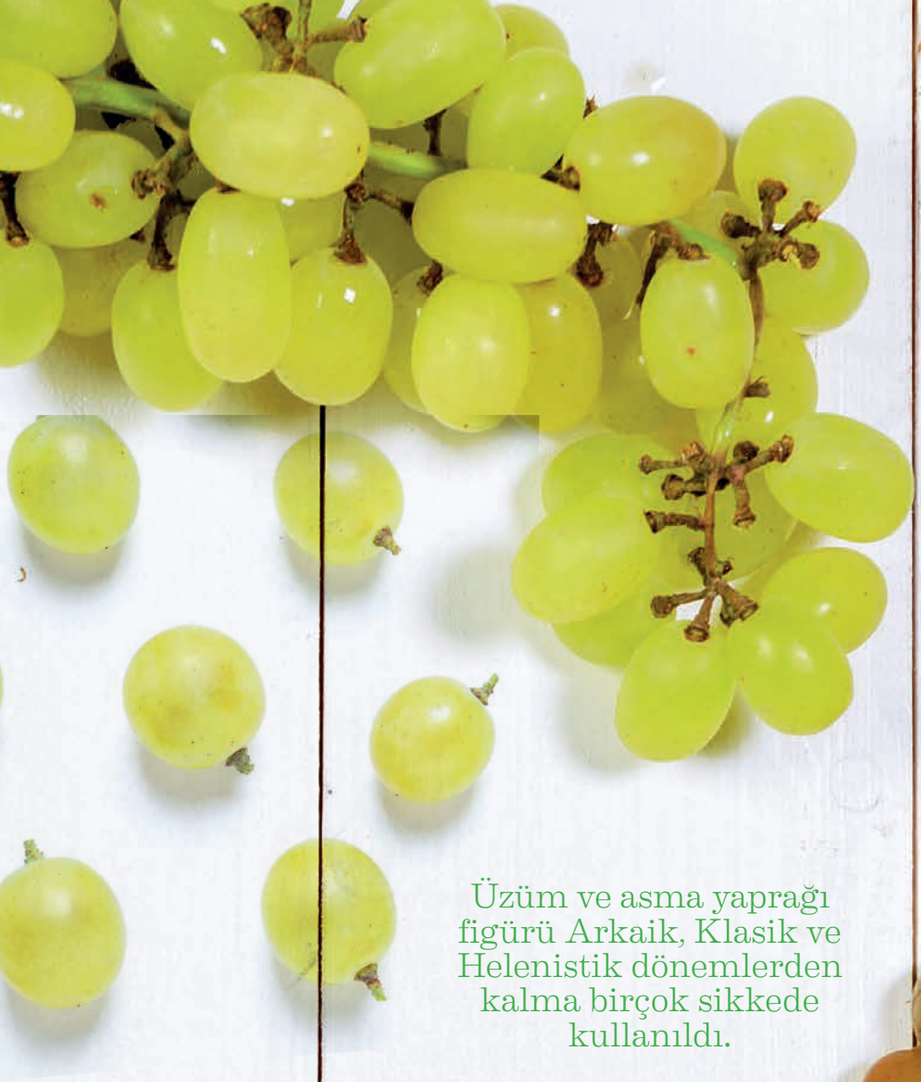
Siyah üzüm kabuğunda bulunan *'Resveratrol' maddesi, anti-kanserojen ve anti-oksidan* olma özellikleri taşıyor ve beyin hücrelerini koruyor.

Arkeolojik kazılarda yapılan karbon testine göre ilk üzüm buluntuları, 10.000 yıl öncesine dayanıyor.

10.000

M.S. 200–300 yıllarında Frigya Bölgesi'nde Roma Dönemi'nde Zeus Ampelikos ve Zeus Ampeleitos'un üzüm bağlarını koruduklarına inanılırdı.

Anti-oksidan özelliğinin **E vitamininden 50, C vitamininden ise 30 kat daha fazla** olduğu ifade ediliyor.



3.000

Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde sergilenen Hititler'den kalma M.Ö. 3000'lere ait som altından yapılmış şarap sürahisi ve ayaklı şarap kadehi, bulunmuş en eski şarap kabı.

Bağcılığın geliştiği coğrafyalarda *mitolojik devirlerden beri bolluğa, berekete, verimliliğe işaret eden kutsal bir meyve* olarak kabul ediliyor.

Üzüm ve asma yaprağı figürü Arkaik, Klasik ve Helenistik dönemlerden kalma birçok sikkede kullanıldı.

Sofralık üzümlerin % 81'i su, % 18'i karbonhidrat , % 1'i proteinden oluşuyor.

%81

Anadolu'nun en eski camisi konumundaki **Diyarbakır Ulu Cami'nin süslemelerinde asma yaprakları ve üzüm salkımları kullanılmıştır.**

Türk kültür ve mitolojisinde güzellik, bereket, kan, can, aşk ve sağlığın sembolü.

Yunan medeniyetindeki Dionysos inancının kaynağının Dvriz kabartmasında yer alan elinde üzüm salkımı tutan Tanrı olduğu düşünülür.

Dünya üzüm üretiminin yaklaşık %71'i şarap, % 27'si taze meyve ve % 2'si kuru meyve olarak kullanılıyor.

önümüzdeki yılları etkileyecek iyi yaşam yaklaşımları

ÖNÜMÜZDEKİ DÖNEMDE WELLNESS VE İYİ YAŞAM İÇİN HANGİ YAKLAŞIMLAR ÖNE ÇIKACAK?

Kişiler, olumlu bir bakış açısı kazandıracak stressiz deneyimler istiyorlar. Uzun zamandır sığınağa dönüşen evlerinde rahatlığın peşine düşüyorlar. Ve kamusal yaşamı yeniden keşfetmeye hazırlar. Ancak pandemi döneminde kişisel bakım, sağlık, ev temizliği, spor, sanat ve diğer alanlarda hayatımıza giren dijital uygulamalar, büyük oranda hayatımızda kalmaya devam edecek gibi gözüküyor.

ÖNÜMÜZDEKİ DÖNEMDE WELLNESS VE İYİ YAŞAM İÇİN HANGİ YAKLAŞIMLAR ÖNE ÇIKACAK?

Eclectic Trends tarafından hazırlanan **The New Care Economy 2022/23** Raporu öne çıkan eğilimleri ortaya koysa da unutmamak gerekiyor ki wellness, herkese uyan tek bir formül değil.

BENLİK ÇAĞI

"Ben" öneki bencilliği ve egoyu düşündürebiliyor. Ancak uzun bir karantina dönemi, bunun öz bakım, öz değer ve öz sevgi anlarına dönüştürebileceğini öğretti. Öz bakım ve öz değer bilinci yükselirken öz değer ve öz sevgi ile gelişmiş "ben" kavramı "biz" ile buluşuyor.

TOPLUM İÇİN ÖZBAKIM

Bilimsel araştırmaların da ortaya koyduğu gibi diğer insanlara yardım etmenin aslında mutluluğa giden en büyük yol olduğuna dair artan bir farkındalık söz konusu. Bu farkındalık, insanları topluma geri vermeye, zamanlarını ve becerilerini bağışlamaya, güçlerini kendi hayatlarında, iş yerlerinde ve toplumda var olan sistematik sorunları ele almaya yönelik kullanmaya öncelik vermeleriyle daha fazla ortaya çıkacak.

DİĞERLERİNE VE DOLAYISIYLA KENDİNE KATKIDA BULUNMAK İÇİN 5 ÖNERİ

- Çevrenizdeki insanların hayatlarını biraz daha kolaylaştırmak için neler yapabileceğinize dikkat edin.
- Gönüllülüğe vakit ayırın.
- Önemli gördüğünüz bir konuda bir kuruma ya da güvendiğiniz bir inisiyatife destek olun.
- Kullanmadığınız eşyaları bağışlayın.
- Teşekkür edin.

SAĞLIKLI TASARIM

Kendini iyi hissettiren tasarımlar öne çıkıyor. Ev, her zaman kişilerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak yer oldu. Son dönemde evin güvenlik özelliği daha da öne çıktı. Wellness'in mimariye yaklaşımı 'Bana nasıl hissettiriyor?' iyi hissettiren estetik, önemsendiğini, gözetildiğini ve korunduğunu hissetmek için ek dokunuşları harekete geçiriyor.

MİMARİ TASARIMDA MANEVİ ALANLAR

Son yıllarda yapılan birçok bilimsel çalışma, çevremizdeki yapılar ile fiziksel sağlığımız arasındaki güçlü bağlantı olduğunu ortaya koyuyor. İster sirkadiyen aydınlatma, ister hava temizleme olsun ağırlıklı olarak işlevsel tasarım hareketlerine odaklanan yeni bir "sağlıklı yaşam mimarisi" sektörü ortaya çıktı.
Kişinin kendisini iyi hissedebileceği, bilincini ve potansiyelini yükseltmesine zemin hazırlayacak gündelik alanlar yaratmaya yönelik yeni bir farkındalığın arttığını görebiliriz. Mimari ve tasarım, Maslow'un Piramidi'nde yukarıya çıkan ihtiyaçlar arasında yer almaya başlayacak.

SAĞLIKLI TASARIM İÇİN BİR KAÇ İPUCU

- Pozitif enerji için **doğal ışıktan** mümkün olduğunca yararlanın.
- **Doğayı evinize getirin.** Bitkiler mutluluk verecektir. İç mekanlarda toksinleri emici bitkiler bulundurun.
- **Renklerle oynayın.** Sıcak maviler, soluk beyazlar, yeşilin tonları yatak odası için iyi seçimler olacaktır. Mutfağınızda bir parça kanarya sarısı, ruh halinizi canlandırabilir ve enerjinizi yükseltebilir.
- Lavanta yağı, papatya veya nane gibi **uçucu yağları evinizde** yatıştırıcı, sakin bir atmosfer yaratmak için kullanabilirsiniz.
- Adaçayı gibi şifalı otları yakma tekniği yıllardır kullanılıyor. Otlarla kendi **tütsü çubuklarınızı oluşturun.**

Dolaplarınızı derinlemesine temizleyin ve ihtiyacınız

olmayan her şeyden kurtulun.
• Çok fazla mobilyalı oda, serbest enerji akışına izin vermez. Hem pratik hem de güzel olan daha az mobilya parçası seçin. Yastıklar veya ağır kilimlerle aşırıya kaçmayın. **Her şeyi hafif ve havadar tutun.**
• Odalarınız karanlık ve küçükse, uygun şekilde yerleştirilmiş **aynalar ışığı yakalayabilir,** alanı genişletebilir ve karakter katabilir. Yaratıcı açılara sahip aynalar, sevdiğiniz aksesuarları vurgulayabilir, ışığı odaya yansıtabilir.
• Sentetik veya mühendislik malzemeleri yerine **ahşap, bambu, toprak, pamuklu kumaş gibi** doğal unsurları iç mekanınızda kullanmak ruh halinizi iyileştirebilir ve bilinçaltınızı olumlu yönde etkileyebilir. Doğal malzemeler, yumuşak hisler yaratır.
• İç mekanınızı planlarken, bir **koşu bandı, egzersiz bisikleti** veya en sevdiğiniz spor ekipmanı için özel bir köşe oluşturmak bir lüks değil, gereklilik.

BAŞKA BİR EVRENE KAÇIŞ

Uzun bir yarı-özgürlük döneminde, hayal kurmak ve başka dünyalara kaçmak bir çok kişinin başvurduğu bir seçenek oldu. 3D sanatçıları, sosyal medyada hayal güçlerini hediye ettiler. Gerçeküstü manzaralarda seyahat edildi, fiziken gitme imkanı bulunmayan ortamlara gidildi. Dijital sanat, gittikçe parladı. Oluşturulan evrenin, piyasaya sürülen ürünün kendisi kadar önemli olduğu görüldü.
Yaşamın her alanında kişiselleştirmeyi sağlayan, günlük hayatı kolaylaştıran uygulamalar ve teknolojiler pandemi sonrasında da hayatımızda kalmaya devam edecek.

TEMASSIZ HİZMETLER

Samsung TV, en popüler markalardan 5 bin saatlik ücretsiz fitness/meditasyon dersleri alınmasına olanak tanıyan Samsung Health'i piyasaya sürdü. Wellness şirketleri, TV stüdyoları haline geliyor. Meditasyon uygulamaları, Calm ve Headspace, yakın zamanda HBO Max ve Netflix'te TV programı haline geldi, meditatif deneyimler, sürükleyici televizyon programlarına dönüşüyor. Biyometrinin nörobilimcilerin tasarladığı sesle buluştuğu müzik teknolojisi, müzik terapisini çok farklı yerlere taşıyor.

KİŞİSEL BAKIM RÖNESANSI

Birbirini tamamlayan ancak sıklıkla rekabet eden wellness ve sağlık hizmetlerinin bir araya geleceği yeni bir tür tıbbi rönesanstan geçiyoruz. **Healing With The Mind** kitabının yazarı Prof. Kenneth R. Pelletier'in belirttiği gibi, "Tıp, köklerinin wellness geleneklerinden geldiğini fark ediyor. Wellness topluluğu da, doktorlar ile ilgili olumsuz yargılarını yumuşatıyor."
Harvard, Stanford ve Johns Hopkins gibi üniversitelerin gerçekleştirdiği klinik araştırmalar, yüzyıllardır bilineni bilim ve verilerle destekliyor. Nefes alma şekli, zihinsel ve fiziksel sağlık ve yetenekler üzerinde derin etkilere sahip. Bağışıklık sisteminin güçlenmesine de yardımcı. Nefes çalışmaları, giderek daha geniş kitlelere ulaşıyor. Rehabilitasyon, kronik stres, travma ve travma sonrası stres bozukluğu dahil olmak üzere bir çok alanda kullanılıyor.

4-7-8 NEFES TEKNİĞİ

1. Dört saniye boyunca burnunuzdan hızlı bir şekilde nefes alın.
2. Nefesinizi yedi saniye tutun
3. Sekiz saniye boyunca ağzınızdan kuvvetli bir şekilde nefes verin.
4. Sekiz ila 10 tur yapın.

ESNEK HEDEFLER VE SEZGİSEL BESLENME

Kişiler, kısıtlayıcı diyetlerden ve özellikle karbonhidratlar gibi belirli bir makro besini tamamen şeytanlaştıran kısıtlayıcı diyetlerden uzaklaşmaya devam edecekler. Aynı zamanda gıdaları geri dönüştürme eğilimi tüm dünyada mevcut. Sebze ve meyvelerin "çirkin" ve "şekilsiz" diye adlandırılmaması için farkındalık başlatıldı. **Bu yıl, atıksız yemek pişirme dünya genelinde yükselen bir trend oldu. Daha sürdürülebilir ve sağlıklı sofralar yaratmak için artan farkındalık, yükselişine devam edecek.**

Pandemi nedeniyle hedeflere bakış açısı da değişti. Dünyada yaşananların, alınan kararları ve hedefleri artık bir anda değiştirebileceği oldukça net bir şekilde anlaşıldığından açık ve esnek kalmanın önemli olduğu fark edildi. Mikro hedefler, insanların ulaşabileceklerinden tamamen emin oldukları, sağlık ve zindelik yolculuklarına daha fazla fayda sağlayacakları hedefler olacak. **'Ya hep, ya hiç' kararından ziyade, aralarından seçim yapabileceğiniz uzun bir mikro hedefler listesine sahip olmak, genel sağlığınız için faydalı olabilir.**

DAHA SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM

Pandemi, seller, yangınlar, küresel iklim değişikliği artık daha sürdürülebilir bir yaşamın benimsenmesi gerektiğini tüm dünya vatandaşlarına anlatıyor. Menü araştırma şirketi Datassential tarafından yapılan bir anket, katılımcıların yüzde 58'inin bitki bazlı gıda tüketimini artırmak istediklerini ortaya koyuyor. Eko-bilinçli zihniyet, doğal olarak moda, perakende, seyahat ve diğer tüm alanları etkisi altına alıyor. Geri dönüştürülmüş, organik malzemelerle üretilen ürünler, yeniden kullanılabilir eşyalar daha fazla talep görüyor.

SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM İPUÇLARI:

• Bilinçli satın alın.
• Sürdürülebilir markaları seçin.
• Toplu taşıma kullanın.
• Evde enerji tasarrufuna dikkat edin.
• Daha çok sebze yiyin. Sebze ve meyvelerin kabuklarını değerlendirerek atıksız mutfak oluşturun.
• Tamir edin, yeniden kullanın.
• Plastiği azaltın. Kendinize çelik ya da cam bir matara edinin ve daima çantanızda taşıyın.
• El çantanızda her zaman küçük bez çantalar bulundurun.

terasta 'gelecek zaman' ile buluşun

48 SANATÇININ ÇALIŞMASININ YER ALDIĞI AÇIK HAVA HEYKEL SERGİSİNİ EKİM AYI SONUNA KADAR ELGİZ MÜZESİ'NDE GEZEBİLİRSİNİZ.

Maslak'ta plazaların arasında bir terasta bambaşka bir dünyaya ve zamana geçiş yapabilirsiniz. "Gelecek Zaman", Elgiz Müzesi'nin 2012 senesinden itibaren düzenlediği Teras Sergileri'nin 13'üncüsü olarak ziyaretçilerini bekliyor. Açık hava heykel sergisinde, genç sanatçılar farklı anlatımlar ve farklı materyaller ile 2 bin metrekarelik müzenin heykel sergileri için kullanıma açılan terasında bir araya geldi. Sergiye başvuran 113 sanatçının 144 yapıtı arasından 48 heykel, Nilüfer Ergin, Haşim Nur Gürel, Seyhun Topuz, Rahmi Aksungur ve Can Elgiz'den oluşan Danışma Kurulu'nun değerlendirmesinden geçerek sergilenmek üzere seçildi.

BU YILIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ: GELECEK ZAMAN

Danışma Kurulu üyesi Nilüfer Ergin sergiye ilişkin şu bilgileri veriyor:
"Bu yılın kavramsal çerçevesi, 'Gelecek Zaman' bir anlamıyla teras fikrinin içinde gizli olarak hep beklemişti. Sanatçının yenilikçi ve dönüştürücü bakış açısının, özgür olma isteğinin, değiştirici gücünün yarına, geleceğe dair öngörüleri bu sergide buluşmuş oldu. Gelecek Zaman'a umutla bakabilmemiz için sanatçıların dönüştürücü bakış açısına, hayal gücüne yeniden ihtiyacımız var. Bu sergi, Teras'tan geleceğe bakıyor. Ben Teras'ı bir adaya benzetiyorum, bir ütopya adasına... Gökyüzüne asılı bu ada, buluştuğumuz, sanatla direndiğimiz, geleceğe ilişkin umutların ve hayallerin başlangıç noktası. Geleceğe açılan bir şimdiki zaman...

ŞİMDİ GERÇEĞİN ORTA YERİNDEYİZ

Şimdi gerçeğin orta yerindeyiz, derin zıtlıkların içinden geçiyoruz, tarihin hiçbir döneminde karşılaşılmayan bir göç dalgasıyla yürüyen insanlar kendilerine yeni bir gelecek arıyor. Büyük bir hoyratlıkla sömürülen doğa can çekişiyor, en büyük yetisini, kendini onarma gücünü kaybetti, geleceğini doğal evrimiyle kuramıyor. Kırılgan bir sistemin içinde yalnızca içinde bulunduğu anla yüzleşmek zorunda kalan bir nesil ne yapmalı? Gelecek Zaman'a umutla bakabilmemiz için sanatçıların dönüştürücü bakış açısına, hayal gücüne yeniden ihtiyacımız var ve bu sergi Teras'tan geleceğe bakıyor"

"Gelecek Zaman" Sergisi, Elgiz Müzesi'nde Ekim ayının sonuna kadar gezilebilir.

Banvit BRF'ten
sürdürülebilir üretim modeli

YASEMİN GÜRLEROĞLU
BANVİT BRF CMO'SU

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ALANINDA FARKLI KULVARLARDA ÇALIŞMALAR SÜRDÜREN BANVİT BRF, KULLANDIĞI SUYUN TAMAMINI ARITIYOR VE ORTALAMA YÜZDE 34'ÜNÜ İÇME SUYU KALİTESİNDE GERİ KAZANIYOR.

- BANVİT BRF'İN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK YAKLAŞIMINDAN BAHSEDER MİSİNİZ?

Banvit'in çatısı altında bulunduğu BRF, gıda üretimi ve ihracatında küresel oyunculardan biri konumunda. Dünyanın farklı bölgelerinde 47 üretim tesisi ve yaklaşık 100 bin çalışanı olan BRF, çalışmalarını sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde yürütüyor. Bu ilkeler; çevreye duyarlı olmak, eko verimlilik, farklılıkları kapsamak ve çoğulcu olmak, hayvan refahını teşvik etmek, küresel iklim değişimlerine karşı yenilikçi - sürdürülebilir çözümler elde etmek, ortaklarıyla uyum içerisinde hareket etmek ve içinde bulunduğu topluluklara katkılar sağlamak. BRF, strateji ve uygulamalarına yukarıdaki bu maddeler etrafında oluşturduğu "22 Sürdürülebilirlik Taahhüdü" doğrultusunda yön veriyor.

BRF, Temmuz ayında yeni küresel taahhüdünü duyurdu ve tüm üretim zincirlerindeki sera gazı salınımlarında 2040'a kadar "Net Sıfır" olacağını kamuoyu ile paylaştı. Bu, şirketimizin sürdürülebilirlik çalışmaları için çok önemli bir kilometre taşı. Net Sıfır hedefine ulaşmak için 2030 yılına kadar BRF'in tüm operasyonlarının ve bu operasyonları ortaya çıkaran enerji tüketiminden kaynaklanan doğrudan salınımların yüzde 35, değer zincirimizin bir parçası olan dolaylı salınımların da yüzde 12,3 azaltılması hedefleniyor. Buna ilave olarak ağaçlandırma projeleri vb. gibi doğaya katkıda bulunacak çalışmalar yürütülerek, kalan salınımın da dengelenmesi ve "Net Sıfır" hedefine ulaşılması planlanıyor.

BRF'in Türkiye operasyonu olarak, sürdürülebilirlik konusundaki hassasiyetimiz kurum özümüze ve şirketimizin de 2030 vizyonuna yansıdı. Banvit BRF olarak doğadaki ayak izimizi azaltmak üzere; eğitimden tasarruf tedbirlerine, enerjiden geri dönüşümlü ambalajlara, hayvan refahından atık yönetimine kadar uzanan farklı alanlarda uygulamalarımız var. Özellikle su ayak izimizi azaltmak için uzun yıllardır çalışıyoruz.

- 2030 SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VİZYONUNUZ DOĞRULTUSUNDAKİ ÇALIŞMALARINIZ NELER?

2008 yılından bu yana piliç eti üretiminde kg başına yüzde 11 su tasarrufu sağlamayı başardık. Yıllık olarak tesislerimizde kullandığımız suyun tamamını arıtıyor ve çevreyle dost hale getiriyoruz. Bandırma'daki ana üretim kampüsümüzde 2001 yılında katı ve sıvı arıtma tesislerimiz için 11 milyon dolarlık bir yatırım gerçekleştirdik ve bu yatırımla üretim sürecinde kullandığımız tüm suyu arıtmaya başladık. 2013 yılında ise ikinci önemli çevre yatırımımızı, başlangıç maliyeti 1 milyon Euro olan, "Atık Su Geri Kazanım Tesisi" ile gerçekleştirdik. Bu yatırım sayesinde bugün yıllık olarak arıtmış olduğumuz suyun ortalama yüzde 34'ünü içme suyu kalitesinde geri kazanabiliyoruz. Basit bir anlatımla, içme suyu olarak tüketebileceğiniz bu dönüşüm oranımızla, yaklaşık 5 bin hanenin bulunduğu ortalama 20 bin nufuslu bir ilçenin yıllık kullanım ve içme suyunu geri kazanmış oluyoruz.

Geri dönüşümdeki bir diğer başlığımız ise Gıda Üretimi. FAO'nun Gıda Kaybı Endeksi'ndeki küresel gıda kaybı tahminlerine göre gıdanın yüzde 13,8'i tarımsal işletmeler seviyesinde kayboluyor. Yani tüketime sunulmadan bu gıdalar ne yazık ki israf ediliyor. Bu tarafta da Banvit BRF olarak ürettiğimiz gıdanın yüzde 100'ünü tüketime sunuyor olmaktan mutluluk ve gurur duyuyoruz.

2020 yılında tüm kesimhanelerimiz ve ileri işlem tesisimizde toplam 373 bin ton gıda üretimi gerçekleştirdik. Kesimhane tesislerimizdeki randıman kayıplarımızı minimize ederek 2017 yılındaki yüzde 74'lük oranı 2020 yılında yüzde 76'ya çıkardık.

Bandırma, Elazığ ve İzmir üretim kampüslerimizde, üretim sürecinde oluşan tüm hayvansal atıklarla, buna ilave olarak oluşabilecek bazı özel ürün iadeleri ve AR-Ge ürün deneme sürecinde oluşan az miktardaki deneme ürünlerin geri kazanılmasını sağlayan Rendering Tesisleri'ne sahibiz. Bu tesislerde ürettiğimiz protein unlarını özellikle balık yemi ve pet gıdası

üreten firmalara satarak, evcil hayvanlarımızın beslenmesine de katkı sağlamış oluyoruz.

Canlı faaliyetler ve yem üretim sürecimizde ise broiler kümeslerimizdeki hayvan refahı uygulamaları ile birlikte havalandırma, altlık yönetimi, iklimlendirme, ışıklandırma gibi fiziki şartları daha da iyileştirerek yem tüketimini optimum hale getirdik. Yem geri dönüşüm oranımızda verimliliğimizi artırdık ve daha az yemle daha fazla verim alabilir hale geldik.

Geçtiğimiz yıl Bandırma ve İzmir Kampüslerimizde faaliyet gösteren piliç kesimhanelerimiz, İzmir hindi kesimhanemiz ve bu yıl İzmir yem fabrikamız için Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nca verilen "Sıfır Atık" belgelerimizi aldık. 2021 yılı sonuna kadar Elazığ'daki piliç kesimhanemizi de bu belge kapsamına almayı hedefliyoruz.

- BU YAKLAŞIMINIZI YENİ ÜRÜN İNOVASYONLARINDA DA SÜRDÜRÜYOR MUSUNUZ?

Elbette sürdürüyoruz. En son yaptığımız inovasyonlardan biri de IQF teknolojisi kullanarak ürettiğimiz dondurulmuş piliç baget, bonfile göğüs, ızgara tava ve kanat ürünlerimizi tüketicilerimizin kullanımına sunmak oldu.

-40 derecede, tek tek dondurulan, böylece lezzetleri korunan bu ürünler, derin dondurucuda birbirine yapışmadan kolaylıkla saklanabiliyor. Kilitli aç-kapa ambalajı sayesinde tüketiciler ihtiyaçları kadar ürünü poşetten alıp, kalan ürünleri bir sonraki kullanımlarına kadar derin dondurucuda güvenle saklayabiliyorlar. Ambalaj tasarımında kullandığımız kilitli aç-kapa poşet özelliği ile gıda israfının önüne geçilmesine de katkı sağlamış olduk.

Diğer bir başlığımız ise çok önem verdiğimiz ambalaj taahhüdümüz. Bu çerçevede ürün ambalajlarımızla ilgili çeşitli optimizasyonlar da sürdürüyoruz. Şu an ürünlerimizin ambalajlanması için kullandığımız malzemelerin yüzde 95'i geri dönüştürülebilir nitelikte. Bu oranı yüzde 100'e çıkartmayı hedefliyoruz.

Ayrıca bazı ürün gruplarımızda kullandığımız ürün ambalajlarında revizyonlar yaptık ve gereksiz plastik kullanımını azaltarak, etiket ebatlarını küçülttük. Karton kasaların önemli bir kısmında geri dönüşümlü malzeme kullanımına geçerek toplamda sürdürülebilirlik açısından önemli kazanımlar sağladık. Bu çalışmalar sonucunda hesaplarımıza göre yıllık yaklaşık 800 ağacı yok olmaktan kurtarmış olduk. Ayrıca hava kirliliğine ve sera gazı salınımına engel olurken, gereksiz elektrik, yakıt ve su kullanımının da önüne geçmiş olduk.

- SEKTÖRÜNÜZDE BU KONUDAKİ EĞİLİMİ NASIL DEĞERLENDİRİYORSUNUZ? (TÜKETİCİ, TEDARİKÇİ VB.)

Araştırmalar 2050 yılında dünya nüfusunu beslemek için tarım ve gıda üretiminin, bugünkü düzeyinden en az yüzde 50 oranında artırılması gerektiğini belirtiyor. IPCC'nin değerlendirme raporları, iklim değişikliğinin etkisiyle dünyada su kıtlıklarının ve kuraklıkların artacağını, tarımsal verimliliklerin düşeceğini, gıda fiyatlarında dünya genelinde yüzde 85'e varan artışların gerçekleşebileceğini öngörüyor. İklim değişikliğinin yarattığı etkileri son zamanlarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sıklıkla görmeye başladık.

Geri dönüşüm dünyanın geleceği açısından son derece önemli ve tüm sektörlerde faaliyet gösteren her ölçekteki şirket ve kuruluşun sorumluluk hissetmesi gereken bir konu. Bu çerçevede herkesin duyarlılık göstermesi, üreticiden tüketiciye üzerine düşeni yapması, özellikle de bilinçli tüketicilerin bu konunun takipçisi olarak, bu alanda sorumluluk alan firmalar konusunda duyarlılık göstermesi gerekiyor.

- GERİ DÖNÜŞÜM HEDEFLERİNİZ NELER?

Su kullanımı, nüfus artışından 2-3 kat hızlı artıyor. 2030 yılında ülkemizdeki su ihtiyacının yüzde 30 ila 40 oranında artacağı hesaplanıyor. Suyun bu denli önemli olması ve gerek ülkemiz gerekse dünyada kıt kaynaklara sahip olmamız nedeniyle özellikle su tasarrufu çalışmalarımızı odak noktamızda tutuyoruz. 2021 yılı planlarımız içerisinde tüm tesislerimizdeki su kullanımımızı, bir önceki yıla oranla yüzde 3 azaltmak yer alıyor. 2025 yılına kadar da bu oranı yüzde 13'e ulaştırmayı hedefliyoruz. Sürdürülebilirlik konusundaki çalışmalarımızı önümüzdeki yıllarda da artırarak devam ettireceğiz.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KONUSUNDAKİ ÇALIŞMALARIMIZI ÖNÜMÜZDEKİ YILLARDA DA ARTIRARAK DEVAM ETTİRECEĞİZ.

Su tasarruf çalışmalarımızın yanı sıra elektrik ve doğalgaz tasarrufu konusundaki çalışmalarımız da devam ediyor. Hem tüm süreçlerimizi iyileştirip optimize ederek tüketimimizi azaltıyoruz, hem de yenilenebilir enerji yatırımları üzerine çalışıyoruz. Global şirketimiz BRF'in 2030 yılında elektrik kullanımının yüzde 50'sini yenilenebilir enerji kaynaklarından sağlama hedefi mevcut.

Ambalaj taahhüdümüz kapsamındaki hedefimiz ise 2025 yılına kadar ambalaj malzemelerimizin yüzde 100'ünü geri dönüştürülebilir, tekrar kullanılabilir veya biyolojik olarak doğada parçalanabilir malzemeye çevirmek.

- BANVİT BRF'İN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK YAKLAŞIMLARININ TOPLUMSAL YATIRIMLARINIZA YANSIMASI NASIL?

Gerek kurum içi gerekse kurum dışında sürdürülebilirlik konularında eğitim projelerini gündemimizde tutuyoruz. 2007 – 2016 yılları arasında gerçekleştirdiğimiz Akıllı Çocuk Sofrası isimli sosyal sorumluluk projemizin yeni fazı için projelendirme çalışmaları yapıyoruz. İlk etapta Balıkesir ili genelinde eğitim gören ilköğretim kademesindeki öğrenciler ve ailelerine bilinçli gıda tüketimi ve gıda israfı ile sürdürülebilirlik konularını aktaracağımız projemizi 2021 – 2022 eğitim döneminde hayata geçirmeyi planlıyoruz. İlerleyen dönemlerde bu eğitim projemizi yaygınlaştırmayı hedefliyoruz.

Yakında hayata geçirmek için üzerinde yoğun mesai harcadığımız bir diğer projemiz ise ana kampüsümüzün yer aldığı Bandırma'da Tarım ve Orman Müdürlüğü'nün ağaçlandırma programında yer alan bir alanda, 10 bin ağaçlık Banvit Korusu oluşturabilmek yönünde. Çalışmalarını bu yılın ilk çeyreğinde projelendirdiğimiz ağaçlandırma projemizi, gerekli resmi prosedürlerin tamamlanması ile yıl sonuna kadar başlatabilmeyi planlıyoruz. Önümüzdeki yıllar için hedefimiz Banvit Korusu projesini Tarım ve Orman Bakanlığı'mızın ağaçlandırma planına bağlı olarak devam ettirebilmek.

SAĞLIKLI BİR BEDEN İÇİN İHTİYACINIZ OLAN *MİNERALLERİ TANIYOR MUSUNUZ?*

BU TESTİ YAPIN VE SAĞLIKLI KALMAK İÇİN GEREKLİ OLAN MİNERALLERİ ÖĞRENİN.

1. Sağlık için önemli olan makro mineraller hangileridir?
a) Kalsiyum ve potasyum
b) Sodyum ve potasyum
c) Klor ve magnezyum
d) Hepsi

2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
a) Çok fazla mineral takviyesi, vücuda zarar verebilir.
b) Yemeklerin yüksek ısıda pişirilmesi, gıdaların mineral içeriğini azaltmaz.
c) Mineraller, sadece bitkisel gıdalardan alınır.
d) İnsan vücudu mineral üretemez. Bu nedenle besin olarak alınması gerekir.

3. Yetişkin kadınlar menopoz dönemine kadar günlük kaç mg kalsiyum tüketmelidir?
a) 1000mg
b) 1200mg
c) 1300mg
d) Limitsiz

4. Aşağıdakilerden hangisi mineraller arasında sayılamaz?
a) Kalsiyum
b) Fosfor
c) İyot
d) Tiamin

5. Sindirim sisteminden emilen kalsiyum miktarını hangi faktörler etkileyebilir?
a) Yaş
b) D vitamini alımı
c) Sebze ve fasulyede oksalik asit ve bütün olarak fitik asit
d) Hepsi

6. En iyi magnezyum kaynağı hangisidir?
a) Tavuk
b) Kavrulmuş badem
c) Havuç
d) Pekmez

7. Aşağıdakilerden hangisi iyi bir demir kaynağıdır?
a) Et ve yumurta
b) Koyu yeşil yapraklı sebzeler
c) Baklagiller ve tam tahıllar
d) Hepsi

8. Aşağıdakilerden hangisi en iyi fosfor kaynağıdır?
a) Süt ürünleri, et ve balık
b) Gazlı içecekler
c) Tuz
d) Çilek

9. Hangi iki temel besin minerali, sinir uyarımı, kas kasılması ve kalp fonksiyonu için kritik olan hücre zarı potansiyelini korumakla görevlidir?
a) Sodyum ve klorid
b) Kalsiyum ve fosfor
c) Potasyum ve sodyum
d) Fosfor ve demir

10. Hangi mineralin eksikliği bir elektrolit dengesizliği olan hiponatremiye neden olur?
a) Kalsiyum
b) Sodyum
c) Fosfor
d) Magnezyum

11. Hangi mineral diş çürümelerini engellemeye yardımcı olur?
a) Florit
b) Çinko
c) Fosfor
d) Kalsiyum

12. Selenyumun antioksidan özelliği vardır. Hangi gıda selenyum yönünden en zengin olandır?
a) Noodle
b) Yarım yağlı süt
c) Karides
d) Ceviz

13. Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?
a) Günlük gereksinimi 250 mg'ın üzerinde olan minerallere 'makro mineraller' denir.
b) Sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor ve klor makro minerallerdir.
c) Günlük gereksinimi 20 mg'ın altında olan minerallere 'eser elementler' denir. Krom, bakır, iyot, flor, manganez, molibden, selenyum ve çinko eser elementler grubunu oluşturur.
d) Kalsiyum, vücutta en az bulunan mineraldir.

14. Aşağıdakilerden hangisi anti- stres minerali olarak da bilinir?
a) Magnezyum
b) Selenyum
c) Fosfor
d) İyot

15. Krom eksikliği özellikle aşağıdakilerden hangisine neden olur?
a) İnsülin oluşumu, kolesterol, hormon bozuklukları
b) Troid bezlerinin düzensiz çalışması
c) Kansızlık ve enerji kaybı
d) Saç, cilt ve tırnaklarda bozulmalar

16. Mineraller vücudun yaklaşık yüzde kaçını oluştururlar?
a) 30
b) 20
c) 4
d) 10

17. Limonda aşağıdaki minerallerden hangisi bulunur?
a) Fosfor
b) Magnezyum
c) Selenyum
d) Kalsiyum

18. Muz hangi mineral açısından oldukça güçlüdür?
a) Çinko
b) Selenyum
c) Potasyum
d) Demir

19. Gün içinde 1 avuç tuzsuz çekirdek tüketerek vücudun hangi mineral ihtiyacını karşılayabilirsiniz?
a) Selenyum
b) Kalsiyum
c) İyot
d) Fosfor

20. Feritin seviyesinin düşük olması neyi gösterir?
a) Kalsiyum düşüklüğünü
b) Fosfor fazlalığını
c) Demir depolarının azaldığını
d) İyot depolarının yükseldiğini

CEVAPLAR

1. D
Mineraller, iki gruba ayrılır. Yüksek miktarlarda ihtiyaç duyulan mineraller makro mineraller, buna karşılık düşük miktarlarda ihtiyaç duyulanlar ise mikro mineraller (iz mineraller) olarak isimlendirilirler. Makro mineraller: kalsiyum, fosfor, magnezyum, potasyum, sodyum, kükürt ve klordur.

2. C
Mineraller, bitkisel gıdalarda olduğu gibi hayvansal gıdalarda da mevcuttur. Mineral içeren gıdalarla beslenen hayvanlar, mineral yönünden zengin olurlar. Süt ürünlerinde kalsiyum; balık, yağsız et ve tavukta fosfor ve magnezyum bulunmaktadır.

3. A
Yetişkin erkekler 65 yaşına, yetişkin kadınlar menopoz dönemine kadar günlük 1000 mg kalsiyum tüketmelidir. Bu dönemlerden sonra ise, hızlanan kemik kaybının etkilerini azaltmak için 1300 mg'a çıkmalıdır.

4.D
Kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, magnezyum, demir, iyot, flor, selenyum, çinko mineraller arasında yer alırken, tiamin B1 vitaminini ifade etmektedir.

5.D
İnsanlar yaşlandıkça kalsiyum emiliminin etkinliği azalır. Önerilen kalsiyum alımları, 50 yaş üstü kişiler için daha yüksektir. Bazı gıdalarda bulunan ve cilt güneş ışığına maruz kaldığında vücutta üretilen D vitamini kalsiyum emilimini artırır. Gıdalardaki oksalik asit ve fitik asit gibi diğer bileşenler kalsiyum emilimini azaltabilir. Çok çeşitli gıdalarla beskenen kişiler, bu faktörleri göz önünde bulundurmak zorunda değildir.

6. B
9 ila 13 yaş grubu için önerilen magnezyum miktarı, günde 240 mg'dır, Kadınlar (18 yaş ve üzeri) için günde 310-320 mg ve erkekler için (18 yaş ve üzeri) için günde 400-420 mg'dır. Yaklaşık 30 gr kuru kavrulmuş badem, 80 mg magnezyum içerir. Bu nedenle çeşitli baklagiller, kabuklu yemişler, kepekli tahıllar ve sebzeler yemek, günlük magnezyum ihtiyacınızı karşılamanıza yardımcı olabilir.

7. D
Demir, akciğerlerden vücudun tüm hücrelere oksijen taşıyan hemoglobin oluşumu için gereklidir. Tüm şıklardaki gıdalar, demir yönünden kuvvetlidir.

8. A
Protein yönünden zengin besinlerin fosfor içeriği de yüksektir. Süt ve türevleri, et ve türevleri, tavuk, balık, yumurta, tahıllar, kuru baklagiller önemli fosfor kaynağı besinlerdir. Gazlı içecekler fosforik asit ve yüksek oranda fosfat içerir. Bu maddeler, uzun vadede osteoporoz riskini yükseltir ve kemik kırılmalarına yol açar. Fosfor idrarla dışarı atıldığı zaman, kemikleri onaran ve vücudun geri kalanı için önem arz eden kalsiyum maddesini de kendisiyle birlikte götürür.

9. C
Potasyum, hücrelerin içindeki sıvıdaki başlıca pozitif yüklü iyon iken, sodyum, hücrelerin dışında yer alan sıvıdaki ana katyondur. Hücre zarları boyunca potasyum ve sodyum arasındaki konsantrasyon farklılıkları, hücre zarı potansiyeli yaratır. Yaşamı sürdürmedeki önemi göz ardı edilemez.

10. B
Hiponatremi, bir elektrolit dengesizliği (kandaki tuz dengesizliği) olup, sodyumun plazmadaki konsantrasyonunun 135 mEq/L'den daha az olmasıdır. Genellikle sorun yaratmaz ve eksik sıvının yerine konulması yeterli olabilir. Hafif durumlarda biraz tuzlu yemek ve ağızdan sıvı almak bile yeterli olabilir.

11. A
Toplam vücut floridinin yaklaşık yüzde 95'i kemiklerde ve dişlerde bulunur. Florür, diş sağlığını korumak için gereklidir ancak günde sadece birkaç miligram yeterlidir. Bu nedenle eser element veya mineral olarak adlandırılır.

12. C
Selenyum yönünden en zengin gıdalar, sakatat ve deniz ürünleridir. Bitkilerdeki selenyum topraktaki selenyum miktarına bağlıdır. Brezilya cevizi, selenyum miktarı yüksek topraklarda yetişir. Fakat başka bölgelerde yetişen cevizlerdeki selenyum miktarı çok düşüktür.

13. D
Kalsiyum, vücutta en çok bulunan mineraldir. İskelet ve dişlerin yapısında fosfor ile birlikte kalsiyumfosfat şeklinde bulunur. İskelet ve diş yapısında bulunduğundan da anlaşılacağı üzere sağlıklı kemik ve diş yapısı için önemli bir mineraldir. Vücutta depolanan kalsiyum miktarının yüzde 1'lik kısmı kas, kan ve hücre içi sıvılarının kalsiyum seviyesini korumak için kullanılırken kalan yüzde 99'luk kısım kemik ve dişlerin yapısını korumak ve geliştirmek için kullanılır.

14. A
Magnezyum, sinir sisteminin ve kasların gevşemesini sağlayan mineraldir. Sakinleşmeye yardımcı olduğu için " anti-stres minerali " olarak bilinir. Magnezyum kandaki şekerin enerjiye dönüştürülmesinde önemli bir rol alır. Bu hayati mineral vücudumuzun c vitamini, kalsiyum, fosfor, sodyum ve potasyum'u daha etkili bir şekilde kullanabilmesi için gereklidir.

15. A
Krom eksikliği, insülin oluşumu ve kolesterol, hormon bozukluklarına neden olmaktadır. Troid bezlerinin düzensiz çalışması, iyot eksikliği; kansızlık ve enerji kaybı, demir eksikliği; saç, cilt ve tırnaklarda bozulmalar, kükürt eksikliği göstergesi olabilir.

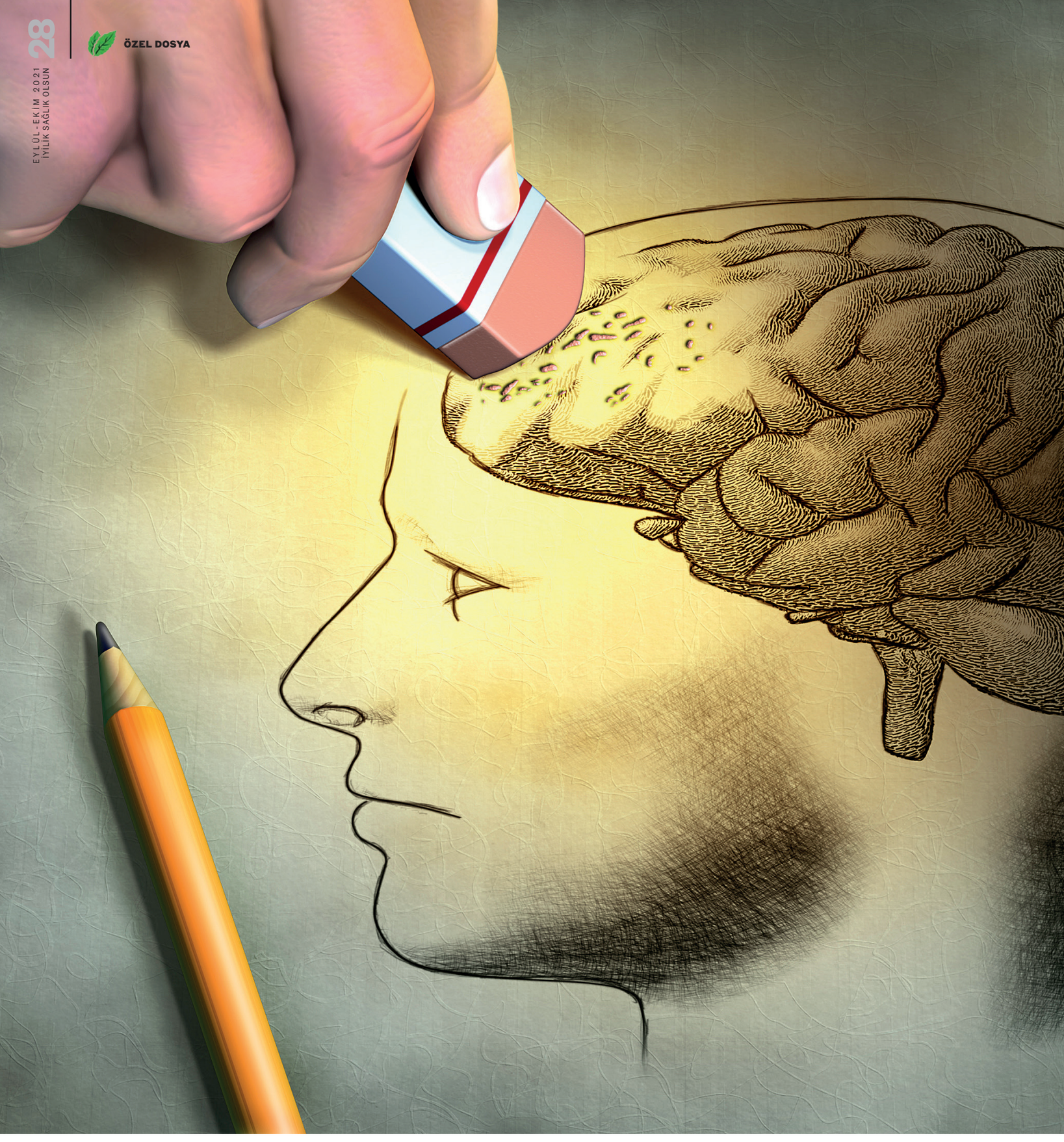
16. C
Mineraller, vücudumuzda yapıyı oluşturan ve birçok işlevi düzenleyen elzem besin öğeleri grubudur. Vücudunuzun yüzde 4 gibi çok küçük bir kısmını oluşturmalarına rağmen vücut yapısının oluşmasında yardımcıdırlar.

17. B
Limonda bulunan magnezyum, her yaştan kişi için önemlidir. Özellikle de gebelik döneminde bebeğin amniyon sıvısının yüksek olması için magnezyum alınmalıdır.

18. C
Potasyum minerali açısından güçlü bir meyve olan muz, kas ve kemiklerin korunmasını sağlar. Muz ile yapılan ara öğünler, hücrelerin yenilenmesine destek olur.

19. A
Çekirdek, selenyum mineralini içermektedir. Gün içinde 1 avuç tuzsuz çekirdek tüketerek vücudun selenyum ihtiyacını karşılamış olursunuz. Çok fazla çekirdek tüketimi, ciltte yağlanmaya neden olacağı için ölçülü tüketmeniz tavsiye edilir.

20. C
Optimum değerlerin altında seyreden ferritin oranı vücuttaki demir oranının azlığını gösterir. Demirin yetersiz olması alyuvar hücrelerinin üretimini de negatif yönde etkileyeceği için demir eksikliği anemisi ortaya çıkar.



her yönü ile alzheimer

TIBBIN EN BÜYÜK ÇARESİZLİKLERİNDEN

ORTALAMA 10 YIL SÜREN BU HASTALIKLA HASTA YAKINLARININ DA HAYATI BÜYÜK ÖLÇÜDE DEĞİŞİYOR. HASTA YAKINLARINA BU SÜREÇTE NELER YAŞADIKLARINI SORDUK:

Türkiye'de yaklaşık 400 bin civarında Alzheimer hastası var. Hasta sayısı, her 20 yılda ikiye katlanıyor. Günümüzde 50 milyon civarında olan **hasta sayısının 2050 yılında 150 milyona ulaşması öngörülüyor.** Alzheimer, hastalar kadar onlarla ilgilenen kişilerin ruh sağlığını da etkiliyor. Son çalışmalar, hastalara yüzde 90 oranında kadınların baktığını, bu kişilerde depresyon, anksiyete gibi psikolojik problemlerin görüldüğünü gösteriyor.

Hastalarla ilgilenenlerin büyük oranda kadın olmasının yanısıra alzheimer hastalığına yakalanma oranları da kadınlarda daha yüksek.

Kayınvalidesinin 15 yıldır alzheimer ile mücadele ettiğini söyleyen Hafize Ş. "Kayınvalidem, çocuklarımı büyütürken bana çok yardımcı oldu. Şimdi hasta ve ben ona bakıyorum. Elbette bazen bunalıyorum ama bakmaya devam edeceğim. Doktor, depresyon ilaçları da verdi. **Bana göre bakım merkezleri çoğalmalı ve hasta yakınlarına terapi yapılmalı"** diyor.

DÖNÜŞÜME TANIKLIK ETMEK, ÜZÜCÜ BİR SÜREÇ

Altı yıl önce babasına Alzheimer hastalığı teşhisi konulan Canan K. "Babam, çok fazla düşmeye başladı. Sonunda tekerlekli sandalye gerekli hale geldi ve iki yıldır yatalak durumda. Harika bir baba ve komik bir insandı. Onunla konuşmayı çok özledim. **Babamın artık tanıdığım kişi olmadığını yavaş yavaş kabulleniyorum.** Onu her gördüğümde mücadele ettiğim duygu bu. "
Kişinin kendisini büyüten, güçlü olarak tanıdığı bir ebeveyninin başka bir kişiye dönüştüğüne tanıklık etmesi oldukça üzücü olabiliyor. Ebeveyni ile yakın bir bağ kurmuş olan kişiler için özlemden kaynaklanan duygular çok zorlayıcı.

EBEVEYNİ İLE SORUNLU GEÇMİŞİ OLANLAR İÇİN FARKLI BOYUTLAR VAR

Ebeveyni ile sorunlu ya da mesafeli bir ilişki yaşamış ve bu süreçte bakımını üstlenmek durumunda kalan kişiler için ise başka bir tablo söz konusu. **Aysel Y. "Hakkında karışık duygular beslediğim birine bakmaya başladım.** Hayatımız boyunca son derece mesafeli, uzak bir ilişkimiz olmuşken bugün beslenme, tuvalet gibi en temel ihtiyaçlarında yardımcı olduğum bir ilişki boyutuna geçtik. Bu süreç, benim için geçmişi temize çekmeye çalışma, yaşanmışlık ve yaşanmamışlıkları affetme süreci de oldu. Maddi ve manevi olarak çok zor olsa da **bir anlamda geçmişimi de tedavi ediyorum diyerek eşlerden diğerinin en rahat geçirmesi beklenen döneminde üstlendiği fiziksel ve duygusal ağırlığa vurgu yapıyor."** diyor.

Nermin C. "Babamın bakımı ile annem ilgileniyor. Biz üç kardeş sırayla anneme yardım etmeye çalışıyor, onu ziyaret ediyoruz. Bazen kardeşlerim ve ben **annemin güzel geçirmesi gerektiği yılların elinden alındığını düşünüyoruz.** Bu da oldukça zorlayıcı bir duygu"

ORTALAMA 10 YIL SÜREN BU HASTALIKTA HAYATIN DENGESİNİ YENİDEN BULMAK GEREKİYOR

Alzheimer hastası yakını olmak hiç kolay değil. Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı **Nörolog Prof. Dr. Başar Bilgiç** "Alzheimer hasta yakınları, hakikaten zor durumdalar. Sevdikleri bir insanın zihinsel yıkılışını görüyorlar. Manevi tarafının yanısıra maddi olarak da çok fazla iş yükleniyorlar. Tükeniyorlar. Alzheimer yakınlarının psikolojik destek alması gerekiyor. Hasta yakını sosyalleşemiyor, belki işini bırakmak ya da emekli olmak zorunda kalıyor, ekonomik olarak zorlanıyor. Ve bu, ortalama 7-10 yıl süren bir hastalık" diyor.

Hasta yakınları için bu süreçte yaşanan zorlukları kısmen de olsa hafifletebilmek için minik ipuçları paylaşsak da bu ipuçlarının birleştiği nokta DESTEK:

- **Destek almanın yollarını düşünün.** Örneğin, aylık programınıza kendinize ayıracağınız bir öğleden sonra ekleyin. Yakın çevrenizden bir kişiden o öğleden sonra hastanızı ziyaret etmesini isteyin.
- **Bir destek ağı oluşturun.** İhtiyacınız olduğunda acil başvuracağınız bir destek zinciri oluşturmak, hastalık ilerledikçe stresinizi en aza indirecektir.
- Neler yaşadığınızı anlayacak **diğer hasta yakınları ile bağlantı kurun.** Yüz yüze ve çevrimiçi destek grupları hakkında daha fazla bilgi edinin.
- Kendinize ve ilgi alanlarınıza zaman ayırmanın yollarını mutlaka bulun.
- **Olayları kişisel algılamamaya çalışın.** Hastalığın semptomları, bireyin olayları veya taahhütleri unutmasına neden olacaktır. Bu durumun onun karakterinin bir yansıması olmadığını unutmayın.
- Diyet, egzersiz ve düzenli sağlık kontrolleri yoluyla **sağlıklı kalın.**
- Kendinize gülme fırsatı verin.

NÖROLOJİ UZMANI PROF. DR. BAŞAR BİLGİÇ: "ÜLKEMİZDE ÇOK DAHA FAZLA ALZHEİMER HASTASI OLACAK"

EN ÖNEMLİ KORUYUCU FAKTÖR, EĞİTİM. SOSYAL BİR HAYAT YAŞIYORSANIZ DAHA AVANTAJLI OLUYORSUNUZ. ORTA YAŞTA YABANCI BİR DİL ÖĞRENEBİLİR, BİR ENSTRÜMAN ÇALMAYA BAŞLAYABİLİRSİNİZ.

Tüm dünyada alzheimer görülme sıklığı artacak. 2050 yılında gelişmiş ülkelerde iki katına; gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde dört katına çıkacak. 2050 yılında yaklaşık 140 milyon hasta olması bekleniyor. Türkiye'de halihazırda 800 bin kadar hastadan bahsediyoruz. Ülkemiz, tam gelişmiş ülke olmaması ve yaşlanmakta olan bir nüfusa sahip olması nedeniyle ileride çok daha fazla alzheimer hastasının yaşadığı ülke olacak.

HER ZAMAN UNUTKANLIK İLE Mİ BAŞLIYOR?

Alzheimer, büyük çoğunlukla bellek bozukluğu yani unutkanlıkla başlıyor. Tipik alzheimerda şakak noktamızda bulunan hipokampus denilen, deniz atına benzer yapıdaki hücrelerin azalması ile unutkanlık oluşuyor.

Çok fazla uyaranın olduğu şehir hayatında bazı unutkanlıklar normaldir. Alzheimer hastalığında yaşanan **basit unutkanlıklar değildir.** Ancak belirtiler, bellek bozukluğu dışında da ortaya çıkabiliyor. Örneğin yol bulma, kelime bulma sorunu ve benzeri belirtiler de olabiliyor. Hastaların yüzde 80-90'ında tipik bulgularla başlıyor olsa da çalışmalara göre **yüzde 20'lik kısımda tipik olarak başlamıyor**. Bunu da akılda bulundurmak gerekiyor.

İLK OLARAK KİM UNUTULUR?

Hastalar, yaşanmışlıklarını unuturlar. İlk başta yakın dönem bozulmaya başlar. Hayata en son girenler, en önce unutulur. Hastalık ilerledikçe unutkanlık, geriye doğru gider. Örneğin ilk olarak torunlar unutulur. Ardından kişi, çocukları karıştırmaya başlar ve en son eşler unutulur.

EN BÜYÜK RİSK FAKTÖRÜ NEDİR?

Yaş. Ne kadar yaşlanırsanız riskiniz o kadar yüksek. 65 yaştan önce başlayan alzheimer hastalığına, **erken başlangıç** diyoruz. Bu da hastaların **yüzde 5- 10'u arasında bir orana sahip.** Çok sık görülen bir hastalık olduğundan yüzde 5'i bile çok ciddi bir rakama tekabül ediyor. Türkiye'de 30 bin kadar erken başlangıçlı alzheimer hastası var.

ERKEN BAŞLANGIÇTA NE ETKİLİ OLUYOR?

Bu, biyolojik bir hastalık. Hastalığa 3 tane gendeki mutasyon da yol açıyor. **Erken başlayanların çoğunda genetik mutasyonlar var.** Hastaların ailesinde bir üst kuşaklarda da bu hastalık görülüyor ve mutasyonla kuşaktan kuşağa atlıyor. 65 yaş sonrası başlayan alzheimer, genellikle genlere bağlı değil.

KORUYUCU FAKTÖRLER NELER?

Gençlikteki en önemli koruyucu faktör, **eğitim.** Ne kadar uzun süre eğitim alırsanız o kadar korunursunuz. **Sosyallik ve entelektüel faaliyet** önemli. Sosyal bir hayat yaşıyorsanız daha avantajlısınız. Orta yaşta yabancı dil, enstrüman öğrenmeye başlamak koruyucu olabilir. Egzersiz oldukça önemli. Beslenme ile doğrudan bağlantısı çok fazla yok ancak **Akdeniz tipi beslenme** koruyor denilebilir.

GENETİK TEST YAPTIRMAK FAYDA SAĞLAR MI?

Genetik risk faktörlerine şu an için bir şey yapamıyoruz. Öğreneceğiniz şey, sadece riskinizin yüksek ya da düşük olması. Bunu öğrenmeye gerek var mı, ya da ne fayda sağlayacak? Bence **zaten yüksek riskli olduğunuzu düşünerek yaşamalısınız.**

10 yıl sonra genetik alanında çok farklı çalışmalarla karşılaşabiliriz. İleride gen terapileri söz konusu olursa o zaman bakmak lazım.

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı Nöroloji Uzmanı
Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı
Prof. Dr. Başar Bilgiç

TANI SÜRECİ NASIL OLUYOR?

Tanı süreci, merkezden merkeze değişiyor. Biz, önce hastayı dinliyoruz. Ardından bir takım zihinsel testler yaparak MR görüntülemesi istiyoruz. Alzheimer hastasının MR'ında beyinde erime görülüyor. Bu erime, şakak lobunun iç kısmından başlıyor, zaman içinde tüm beyne yayılıyor. Bunlar standart uygulamalar. Bunların ötesinde nöropsikolojik testler istiyoruz. Eğer tanı koyamadıysak belden su alarak amniyotik maddelerin olup olmadığına bakıyoruz. Bazı hastaları, PET çekimine de yolluyoruz. PET sonucu, zihinlerinin şeker kullanımı hakkında bize bilgi veriyor. PET çekiminde **kanserli doku, şekerli maddeyi çok kullanır. Alzheimer hastasının beyni yavaş çalıştığı için şekeri az kullanır.** O bölgede aktiviteyi ise, az görürüz. Kanserin tersi bir durum gerçekleşir. Obeziteye yol açtığı ve obezite risk faktörü olduğu için **rafine şekerden kaçınmak lazım.** Beyin daha stabil şeker seviyesini sever. Şekeri tahıllardan kompleks bir şekilde almak gerekiyor.

HASTA EN SIK NE ZAMAN KÖTÜLEŞİR?

Hasta yakınları, değişiklik olsun diye hastayı bir seyahate götürürler. Ancak hasta, alıştığı düzenden ayrıldığında yeni düzene adapte olamaz, gerginlik hisseder. Sinirli olur, uyumaz, saldırganlaşır. Bu durumda acil olarak aranırız. "Hemen evine getirin" deriz. **Bu durumu özellikle kentsel dönüşümde evlerin yıkılması,** yeni eve taşınma ve benzeri nedenler dolayısıyla çok sık yaşadık.

FDA TARAFINDAN ONAYLANAN İLAÇ UMUT VERİCİ Mİ?

Hastalığı ortadan kaldıracak ve gidişatı yavaşlatacak bir tedavi yok. Hiç bir ilaç, şifa ile sonuçlanmıyor. Yavaşlatmak da henüz pek mümkün değil. Erken tanı koyarsak insanları biraz daha sosyal hayatın içerinde tutabiliyoruz, davranışsal sorunlara kısmi oranlarda etki edecek uygulamalarımız var.

Bu sene, **ABD Gıda ve İlaç Dairesi FDA, ABD'de yeni bir ilacı onayladı.** Ancak çok fazla tartışmaya neden oldu. İlacın onaylanmasını doğru bulmayan FDA danışma komitesinden **üç uzman istifa etti.** FDA, bu ilaçta onay sürecinin kurallarını işletmedi. Sonlanmış bir çalşma grubu yok. Normalde FDA, onay için bunu yeterli görmezdi.

Eleştirilere "Bunun yavaşlatma potansiyeli var. İzleyeceğim eğer bir etkisi olmazsa geri çekeceğim. **Şartlı onay verdim. Bu alanı biraz heyecanlandırmak** ve yeni gelişmelere yol açmak istiyoruz. Söz konusu molekülün de tedavi etme ihtimali var" şeklinde yanıt verdi. **Yıllık 55 bin dolar olan fiyatı da bir tartışma konusu.** İngiliz araştırmacıların yaptığı analize göre, bu rakam 8 bin dolar olmalı. Elbette bizim hastalarımız da ilacı soruyorlar. İlaç, şu an sadece ABD'de bulunuyor. **ABD'ye gidip, bu tedaviyi uygulayan bir merkez bulup, tedavi için onaylanırsanız ilacı deneyebiliyorsunuz.** Her hastaya da verilmiyor, sadece çok erken dönemde uygulanıyor.

PSİKİYATRİ UZMANI PROF. DR. IŞIN BARAL KULAKSIZOĞLU: "BAKIM EVLERİ VE GÜNDÜZ YAŞAM EVLERİNİN SAYISININ ARTMASI ÇOK ÖNEMLİ

HASTALIĞIN BAŞINDA HASTA YAKINLARI, SEVDİKLERİNE ALZHEİMER HASTALIĞI TANISINI KONDURAMIYORLAR. "YAŞLILIKTA NORMALDİR" DİYE DÜŞÜNÜYORLAR.

Alzheimer hastalığının farklı evrelerinde farklı belirtiler söz konusu. Hastalar ve hasta yakınları açısından bu evrelerde yaşananlar şöyle sıralanabilir.

ERKEN EVRE: HASTA YAKINLARI HASTALIĞI GÖZ ARDI EDEBİLİYOR

Hastalığın başında hasta yakınları, sevdiklerine alzheimer tanısını konduramıyorlar. **"Yaşlılıkta normaldir" diye düşünüyorlar.** Yaptığımız bir araştırmada -eğitim düzeyine bağlı olmaksızın- kişilerin yaklaşık yüzde 70'inin yaşlanınca unutkanlık yaşanmasının normal olduğunu düşündüklerini gördük.

Hastanın yakınları **genellikle başkalarının uyarmasıyla ya da semptomlar çok bariz hale geldiğinde kişiyi doktora götürüyorlar**.

Hasta yakınlarına "Anneniz/babanız ne kadar zamandır unutkan?" sorusunu sorduğumuzda sıklıkla "6 ay" cevabını alıyoruz. Ancak biraz daha detaylı konuştuğumuzda bu sürenin aslında yıllarla ifade edildiğini görüyoruz.

Erken evrede en önemli zorluk, hastalığın farkedilmesi. Hasta yakınları yavaş ve sinsi ilerleyen hastalığı göz ardı edebiliyorlar. Bunun nedenlerinden bir diğeri de tanı alsalar da hastaların erken evrede çok ağır emareler göstermemesi. Yakınlar;

"Acaba bilerek mi yapıyor"

"Canının istediğini unutuyor, istediğini hatırlıyor mu" diye düşünürler.

"Ben bunu sana anlatmıştım" sözleri ile sabırsızlık gösterir, kişiyi çok sayıda teste tabi tutarak zihinleri canlandırmaya çalışır, çok da fazla bilimsel değeri olmayan bitkiler ve metodlarla hastaları biraz yorabilirler.

Bazı hasta yakınları tanıyı aldıktan sonra çok evhamlanırlar. Bu süreçte;

"Ben bu işin altından nasıl kalkacağım" kaygısı başlar. Kimileri emekli olmayı tercih eder, kimileri anne ve babasının evini satıp evlerine alabilir

Hastada çok ciddi depresyon görülebilir. Erken evrede unutkanlık çok belirgin değil ancak depresyon oldukça zorlayıcı olabilir.

ORTA EVRE: EN ÖNEMLİ SIKINTI, HASTAYA YETİŞEMEMEK

Bu evrede huzursuzluk, kendini ihmal etme, yıkanmama, ajitasyon, uykusuzluk, olmayan şeylerin var gibi anlatılması, olmayan görüntü ve seslerin duyulması söz konusu oluyor. Hastaların bazıları "Burası benim evim değil" diyerek gençlikte hatırladıkları evlerine gitmek istiyorlar.
Hasta yakını, tüm zamanını hasta ile ilgilenmeye ayırdığı için kendine vakit ayıramayacak kadar bitkin ve yorgun düşüyor. **Bu evrede hastaya yetişememek, en önemli sıkıntı.**

İLERİ EVRE: HASTA YAKINLARININ DÖRTTE BİRİ CİDDİ TÜKENME BELİRTİLERİ GÖSTERİYOR

Hasta altına kaçırıyor, yakınlarını tanımamaya başlıyor. Bu evrede artık yemek yedirilecek, düşmesin diye gözetilecek, hatta yatakta çevrilecek durumda.
Hasta yakını, 7/ 24 nöbetçi haline geliyor. Bu durum, herkes için çok zor. 10-12 yıl süren bir hastalıkta hasta yakınları, bu şekilde yaşıyor.
Gerçekleştirdiğimiz bir araştırmaya göre, **hasta yakınlarının beşte biri tedavi gerektirecek düzeyde depresyonda.**

Dörtte biri ise, ciddi tükenme belirtileri gösteriyor. Hasta yakınlarının ciddi desteğe ihtiyaçları var.
- İleri evre hastaları kabul edecek bakım evlerinin sayısının artması gerekiyor.
- Gündüz yaşam evlerinin çoğalması çok önemli. Gündüz yaşam evleri, hastanızın gününü orada geçirdiği yerler. Çocuk yuvası gibi. Hasta yakını da bu süre zarfında kendisine vakit ayırıyor, nefes alma fırsatı buluyor.
- Ayrıca hasta yakınları destek grupları, acil ihtiyaç telefon hatları, bilgilendirici broşürler çok önemli.

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Psikiyatri Uzmanı
Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

SOSYAL HİZMET UZMANI GİZEM AKPINAR "ALZHEİMER HASTALARI, ENGELLİLER HAKKINDAKİ KANUN'DAN YARARLANIYOR"

GÜNDÜZ BAKIM EVLERİ İLE HASTA YAKINLARI, BİR NEBZE DE OLSA NEFES ALIYOR.

Türkiye'de Alzheimer hastaları ile ilgili olarak özel bir kanun ve yasa bulunmuyor. Alzheimer hastaları engel grubunda sayılıyorlar ve 2022 sayılı "65 Yaşını Doldurmuş Muhtaç, Güçsüz ve Kimsesiz Türk Vatandaşları ile Engelli ve Muhtaç Türk Vatandaşlarına Aylık Bağlanması Hakkında Yönetmelik" ve 5378 sayılı "Engelliler Hakkında Kanun"dan yararlanıyorlar.

ALZHEİMER HASTASI VE BAKIMVERENLERİN YAŞADIKLARI SORUNLAR NELER?

Alzheimer hastalığı, bireyde engellilik durumu yarattığı ve hastalığın belli bir döneminden sonra kişinin kendine bakamaz hale gelmesi hatta son evreyi yatağa bağımlı olarak yaşaması nedeniyle hem hastada hem bakım verenlerde pek çok ekonomik, fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açıyor.

TÜRKİYE ALZHEİMER DERNEĞİ NASIL DESTEK VERİYOR?

Türkiye'de 15 şubesi bulunan Dernek, hasta yakınlarına ve sağlık personeline eğitimler düzenlenmesi, psiko-sosyal destek hizmeti verilmesi ve alzheimer hastalığı konusunda toplumda farkındalığın geliştirilmesi gibi hizmetlerle tüm faaliyetlerini ücretsiz olarak yürütüyor.

Derneğin çalışmaları, 3 başlığa ayrılıyor:

1) FARKINDALIK VE EĞİTİM ÇALIŞMALARI

Halka açık kongre, seminer ve konferanslar düzenleniyor.

2) GÜNDÜZ YAŞAM EVLERİ

Amacı, yapılan etkinliklerle bu hastalığın pençesindeki kişileri yaşama bağlamak, yaşam enerjisi vermek, kaliteli zaman geçirmelerini sağlamak ve zihinsel rehabilitasyon çalışmaları ile hastalığın evre atlamasını geciktirmek. Hastalarla ilgili çalışmaların yanı sıra, alzheimer hastalarına bakımveren kişilere bir nebze nefes aldırmak ve omuzlarındaki yükleri biraz olsun hafifletmek temel amaç.

İlk olarak 2011 yılında **Şişli Belediyesi Alzheimer Gündüz Yaşam Evi** açıldı. Sonrasında gündüz yaşam evlerimiz yaygınlaşmaya başladı. Kadıköy Belediyesi Alzheimer Gündüz Yaşam Evi, Konya Belediyesi-Türkiye Alzheimer Derneği ortaklığı ile açılan Alzheimer Gündüz Yaşam Evi ve Mersin Alzheimer Gündüz Yaşam evi açılarak gündüz yaşam evleri yaygınlaştı.

3) EVDE BAKIM HİZMETİ

Alzheimer hasta yakınlarının bakımında zorlandıkları, yatağa bağımlı olan hastalara evlerinde ücretsiz bakım hizmeti veriliyor. **Her hastaya 4 kez ve ücretsiz olarak sağlanan bu hizmet,** hastaların günlük ihtiyaçları olan hijyenik bakımı, ilaçların düzenlenmesi, uzun süreli yatağa bağımlı hastalarda görülen yaraların tedavisi, nefes egzersizleri vb. hemşirelik ve hastabakıcılık hizmetlerini kapsıyor.

Türkiye Alzheimer Derneği
Sosyal Hizmet Uzmanı
Gizem Akpınar

DİYETİSYEN ÖZLEM BAYRAK
"AKDENİZ DİYETİNİN KORUYUCU ROLÜ OLDUĞU DÜŞÜNÜLÜYOR"

ALZHEİMER ALANINDA ARAŞTIRMALAR YAPAN VE EĞİTİMLER VEREN DİYETİSYEN ÖZLEM BAYRAK ŞU BİLGİLERİ VERİYOR:

Son yıllardaki araştırmalar, malnütrisyonun yaşlılar arasında sık görülen bir durum olduğunu ve düşük besin ve kalori alımıyla ilişkili olduğunu gösteriyor. Yapılan çalışmalarda alzheimer hastalığı ve beslenme arasındaki ilişkinin koroner kalp hastalığı ve beslenme arasındaki ilişkiyle benzer olduğu gösterildi.

- Doymuş yağ asitleri, yüksek kalorili diyet, fazla miktarda alkol tüketimi alzheimer ve demans riskini arttırırken, **antioksidantlar ve omega-3 yağ asitleri ise Alzheimer hastalığına karşı koruyucu** özelliğe sahip.

- Haftada en az bir kez balık tüketenlerle hiç balık tüketmeyen veya nadir olarak tüketenlerin karşılaştırıldığı bir çalışmada **haftada en az bir kez tüketmenin alzheimer hastalığını yüzde 60 oranında azalttığı gösteriliyor.**

- **Meyve ve sebzelerin zengin antioksidan ve biyoaktif birleşenleri** (örneğin; E vitamini, C vitamini, karotenoidler ve flavonoidler) ve ayrıca düşük doymuş yağ içermesi nedeni ile alzheimer ve demans riskini azaltabiliyor.

- **Süt ve süt ürünleri bireylerin diyetlerinin zengin fosfor ve magnezyum kaynaklarını oluşturuyor.** Ayrıca vasküler ve bilişsel bozukluklara sebep olan beyindeki negatif değişimleri önleyerek hastalık riskini azalttığı belirtiliyor. Fakat yaşlı bireylerde tam yağlı süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi bilişsel fonksiyonlardaki bozulma riskini arttırabiliyor.

- Özellikle sigara kullanımı ile fazla miktarda alkol tüketilmesi, hastalığın erken ortaya çıkmasına neden olurken orta düzeyde alkol alımının ise alzheimer riskini azalttığı bildiriliyor.

- Kırmızı şarabın içerdiği resveratrol ve diğer polifenoller ile nörotoksisiteden koruyabildiği belirtiliyor.

- Yapılan çalışmalar, kafein tüketiminin bilişsel azalmaya karşı yararlı etkilerinin olduğunu ve alzheimer riskini azalttığını destekliyor.

- Lee, McGeer, & McGeer adlı araştırmacıların çalışmaları ise, diğerlerinden farklı olarak kahve içinde bulunan kafeinin değil, kuarsetinin alzheimer hastalığının önlenmesinde rolü olduğunu gösteriyor.

- Araştırmalarda Akdeniz diyetinin alzheimer hastalığına karşı koruyucu rolü olduğu belirtiliyor.

- Akdeniz diyeti bitkisel besinler (meyve, sebze, kuru baklagil ve tahıllar vb.) bakımından zengin ve aynı zamanda balık, zeytinyağı düşük miktarlarda et, tavuk ve şarap içeriyor.

- Alzheimer hastalığı için bir diğer diyet yaklaşımı, sebze, meyve, az yağlı süt ve süt ürünlerinden zengin ve az miktarda doymuş yağ, toplam yağ, kolesterol tüketimini içeren DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diyeti.

- Batı diyetinin -kırmızı ve işlenmiş et ürünleri, rafine tahıl, şeker ve tatlıları yüksek miktarlarda içerdiği için- alzheimer hastalığı için risk oluşturduğu bildiriliyor.

Diyetisyen
Özlem Bayrak

NÖROLOJİ UZMANI PROF. DR. TÜRKER ŞAHİNER
" ÖZGÜN ÜRÜN ÇIKMADAN BEYNİN REZERV KAPASİTESİ GÜÇLENMEZ"

DEMANS İÇİN ERKEN UYARI SİSTEMİ OLAN BEYNEX UYGULAMASINI TELEFONUNUZA İNDİREREK GÜNLÜK EN FAZLA 5 DAKİKA ALAN ÖDEVLERİ YAPIYOR VE YAŞAM AKTİVİTE SORULARINI CEVAPLIYORSUNUZ. BİLİŞSEL PERFORMANSINIZ HER AY RAPOR OLARAK SUNULUYOR.

ERKEN UYARI SİNYALLERİ NELER?

Sanıldığının aksine unutkanlık her zaman Alzheimer hastalığının ilk sinyali değil. İlk bakışta unutkanlıktan yakınan hastanın aslında zihinsel karmaşa içinde olduğunu görürüz. Adeta bir puzzle bulmaca içinde parçalar kaybolur. Bir başka deyişle bu durum, sadece bir isim belleği sorunu değil, ifade etmek veya kavramları algılama sorunu.

Gerçek yaşamdan bir örnek verirsem, bir sanatçının eserlerindeki derinliğin kaybolması veya bir ev hanımının kolayca yaptığı günlük işleri aynı kalitede yapmakta zorlanması ve çok daha uzun zaman alması söylenebilir.

Herhangi bir konu üzerinde odaklanma güçlüğü ve kazandığımız yetilerde gerileme, en erken uyarı sinyalleri. Bu sinyallere hemen her zaman ruhsal enerjinin kaybı ve içe çekilme eklenir. **Depresyon ve bunaltı hissi (anksiyete) hemen her hastanın en erken yakınmaları arasında yer alır.**

ZİHNİMİZİ AKTİF TUTABİLMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Uyku halinde olmayan her insanın zihni aktiftir. Beyin vücudumuzun en fazla enerji tüketen organı. Alzheimer hastalarında da oldukça aktif olan beynin enerji tüketimi çok yüksektir. Buradaki problem, hastaların çok daha fazla enerji tüketmelerine rağmen çok az ürün alabilmeleri. İster bulmaca çözün ister sudoku. İster şiir yazın ister ailenizin problemlerini düşünün. Beyniniz aktiftir.

Alzheimer'dan korunmak ve aktif beyine sahip olmak yeterli değildir. **Yapmamız gereken aktivite her ne olursa olsun, size özgün bir yaratıcılık içermelidir.** Monoton halde yapılan etkinlikler, ortaya size özgün bir ürün çıkarmıyor ise beyninizde yeni bağlantılar (sinapslar) oluşmaz. Sadece var olan bağlantılar kullanılır. Beynin rezerv kapasitesi güçlenemez.

Alzheimer veya başka bir türde demans hastasında, **beynin rezerv kapasitesi ne kadar yüksek ise hastalık o denli geç başlar ve seyri de hafif olur.** Tüm bilimsel alan çalışmalarında entellektüel seviye arttıkça hastalık başlangıcının ötelendiği gösterilmiştir.

Nöroloji Uzmanı,
BEYNEX Kurucu Ortağı
Prof. Dr. Türker Şahiner

BEYNEX YAZILIMINI GELİŞTİRME AMACINIZ NE İDİ?

21'nci yüzyılda giderek artan ve hızlanan iletişim nedeni ile yakın bellek kusurları az veya çok her bireyin yakındığı bir durum. Bilgisayarlardaki RAM belleği benzeri olan beynimiz yakın bellek merkezleri adeta iflas ediyor. Unutulan randevular veya sorumlu olduğumuz konuların detaylarını hatırlama güçlüğü, yaşam konforunu bozarken sosyal ilişkiler de etkileniyor. Bu tabloya eklenen depresyon ve anksiyete hali bellek kusurlarını çok daha aşikar hale getiriyor. **Birçok kişi, bu durumu erken alzheimer bulgusu olarak düşünüyor ve aşırı düzeyde kaygılanıyor.** Oysa çoğu zaman hiç ilgisi yok.

Hastanelerin Demans Klinikleri'nde bu durumdaki kişilere yapılan tetkikler, kişilerde demans hali olmadığını ortaya koyarken kişilerin kaygılarına çözüm olamıyor. **BEYNEX bu amaçla yazıldı.** Her türlü cep telefonu ve tablet bilgisayarlarda indirilebilen bu uygulama ile günlük en fazla 5 dakika alan ödevler ve yaşam aktivite sorularının cevaplanması ile her ay kişinin bilişsel performansını kendisine veya isterse hekimine rapor sunar. Her kullanıcının yaş ve eğitim düzeyine göre içinde bulunduğu gruba göre performansından 2 standart sapma düşme olduğunda alarm raporu üretir.

Kısaca BEYNEX demans için erken uyarı sistemi. 5 yıllık deneyimler bilimsel mecralarda sunuluyor ve oldukça ilgi görüyor. **Ayrıca wellness ile güçlendirilmiş BEYNEX, Eylül ayında kullanımda.**

THE FATHER FİLMİ İLE BİR KEZ DAHA HAFIZAMIZA KAZINAN USTA OYUNCU ANTHONY HOPKINS: 83 YAŞINDAYIM VE O TEHLİKELİ YERE DAHA YAKINIM

KENDİ AİLEMDE ALZHEİMER HASTASI OLMADI. ANCAK ROLÜ HİSSEDEREK OYNADIM. ÇÜNKÜ ARTIK O KADAR YAŞLIYIM. BU NEDENLE PİYANO ÇALIYORUM, RESİM YAPIYORUM VE ŞİİR ÖĞRENİYORUM.

Eylül ayında ülkemizde de gösterime giren The Father (Baba) filmi, yaşlılığı ile başa çıkmaya çalışan bir adamın hikayesini konu ediyor. Yaşlılığın etkilerini gün geçtikçe daha çok hisseden bir adam, bu süreçte yanında olmaya çalışan kızının tüm yardımlarını reddediyor. Hayatındaki değişen koşulları anlamaya çalışan adam bu süreçte sevdiklerinden, kendi zihninden hatta gerçekliğinden şüphe duymaya başlıyor.

Film, izleyicilere hem bir alzheimer hastası hem de bir bakıcı olmanın nasıl bir şey olduğuna dair yakın bir deneyim sunuyor.

Bu deneyimin ötesinde usta oyuncu Anthony Hopkins etkileyici performansı ile hafızalarımıza bir daha, yeniden yerleşiyor.

Peki Anthony Hopkins'in hayatında alzheimer tecrübesi var mı? Senaryoyu okuduğunda neler hissetti?

ANTHONY HOPKINS CEVAPLADI:

Senaryoyu okuduğumda ilk tepkim hemen "Evet" oldu. Kuzuların Sessizliği'ne de aynı tepkiyi vermiştim. **Nasıl yapacağımı biliyordum. Çünkü artık o kadar yaşlıyım.** 83 yaşındayım ve bunu hissederek oynadım.

Kendi ailemde Alzheimer hastası olmadı. Babam, kalp hastalığından, annem yaşlılıktan öldü. Alzheimer hastalığına arkadaşımın kayınpederinde tanık oldum. Aile, sabırlı olmak zorundaydı. Onunla çatışmadan, tüm sorularına yanıt vermeye çalışıyorlardı. Pasifik Okyanusu'nun Hudson Nehri olduğunu, kızının karısı olduğunu düşünüyordu. Ve tüm bunlar olurken onların "Sorun değil, baba" demelerini izledim.

Umarım değilimdir ama 83 olduğum için o tehlikeli yaşa daha yakınım. Bu yüzden piyano çalıyorum, resim yapıyorum ve şiir öğreniyorum.

DR. DALE BREDESEN İLE "ALZHEIMER'DAN İLK KURTULANLAR" KİTABINI KONUŞTUK

ÇOK FAKTÖRLÜ BİR HASTALIĞI HERKESE UYAN TEK BİR YAKLAŞIMLA VE DAHA DA ÖNEMLİSİ KÖR BİR SÜREÇLE TEDAVİ ETMEYE ÇALIŞIYORUZ. BU NEDENLE ALZHEİMER, EN BÜYÜK BAŞARISIZLIK ALANI.

Dr. Dale Bredesen, 30 yılı aşkın bir süredir nörodejeneratif hastalıklar üzerinde araştırma yapan bir nöroloji uzmanı. 2017 yılında yayınlanan **The End of Alzheimer's Program** kitabı "Alzheimer'ın Sonu: Demansın Neden Olduğu Bilişsel Gerilemeyi Önleyen ve Tersine Çeviren İlk Program" ismi ile ülkemizde de yayınlanmış ve oldukça ilgi çekmişti. Halen Los Angeles California Üniversitesi'nde Moleküler ve Tıbbi Farmakoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olan Bredesen protokollerini uygulamak için Apollo Health ile birlikte çalışıyor.

Yetersiz oksijen veya besin maddeleri gibi sağlıksız bir beyine katkıda bulunabilecek birçok faktörü hesaba katmayan indirgemeci yaklaşımı suçlayan Dr. Dale Bredesen 45 yaşından itibaren her yıl veya iki yılda bir bilişsel sağlığı değerlendirmek için bir kognoskopi öneriyor. **The First Survivors of Alzheimer's: How Patients Recovered Life and Hope in Their Own Words** (Alzheimer'dan Kurtulan İlk Kişiler: Hastalar Hayat ve Umutlarını Nasıl Kurtardıklarını Anlattılar) kitabı **Ağustos 2021'de yayınlanan Dr. Dale Bredesen** sorularımızı yanıtladı:

HERKES KANSERDEN KURTULAN BİRİSİNİ BİLİR

Neden ilaçlarla tedavide başarı sağlanamıyor?
Hep söylendiği gibi "Herkes kanserden kurtulan birilerini bilir ancak kimse Alzheimer'dan kurtulan birisini bilmezler." Alzheimer, en büyük biyomedikal terapötik(iyileştirme) başarısızlık alanı. Yıllarca süren araştırmalardan sonra, nöronların ölümüne neden olan şeyin çok faktörlü bir süreç olduğu sonucuna vardık.

Alzheimer hastalığı nedeniyle nöronal destek ve nöroplastisite denilen, beynin anılar oluşturma ve deneyimle değişme yeteneği için kritik olan bir ağda yetersizlik söz konusu oluyor. Herkes proteinlerden, reaktif oksijen türlerinden ve prionlardan bahsediyor. Evet, hepsi sorunun bir parçası, ancak hastalık sürecini yönlendiren şey, nöronların destek ağındaki yetersizlik.

Bu ağ için gerekli olan bir kaynak ve bu ağ için bir talep var. Ve alzheimer hastalarının arzı talebe göre çok düşük. Bunun bazı insanlarda uyku apnesi ile ilgisi vardır. Bazı insanlarda beyne yeterli kan gitmemesi veya beyin için yeterli enerji desteği olmaması buna yol açar. Bazı insanlarda ise toksinlere maruz kalmış olmaları buna yol açar. **İnsanlar, "bir şey yapan" ilaç fikrine odaklandılar. Ancak böyle olmaz.** Bu, "şirketimizde işler iyi gitmiyor ve bir kişiyi değiştireceğiz ve her şey düzelecek demek gibi. Hayır, tüm kültürü değiştirmelisiniz. Şirket kültürünü değiştirmek için şirketinizde onlarca kişiyi değiştirmeniz gerekebilir."

Nöroloji Uzmanı
Dr. Dale Bredesen

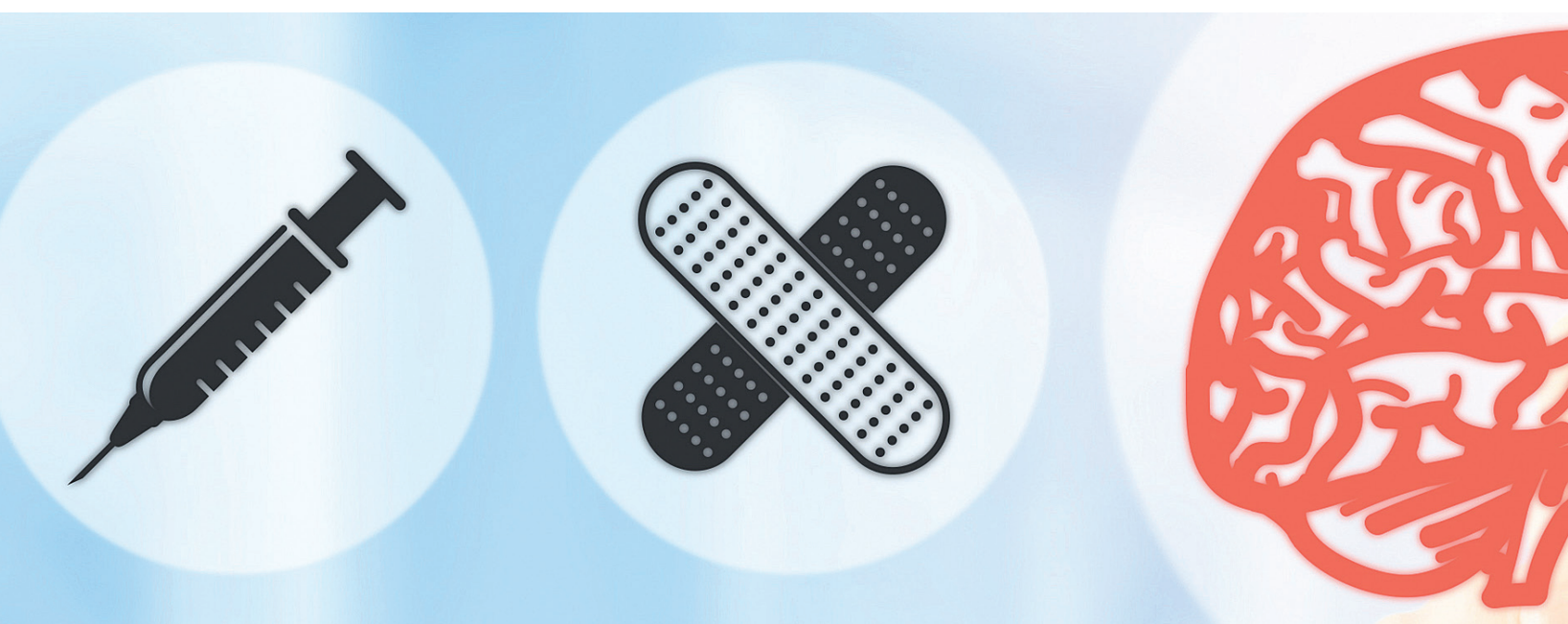
YAKLAŞIMIM KANSERDE UYGULANAN HASSAS TIPTAN FARKLI DEĞİL

Programınız alzheimer tedavisine nasıl yaklaşıyor?
Yaklaşımımızın diğerlerinden iki temel farkı var. **Tedaviyi önceden belirlemeyiz ve bu tek tip bir tedavi değil, kişiye özel bir tedavidir.** Kişide gerilemeye neden olan unsurları belirler ve hedef alırız. Bu, -tümörlere bakış açımızı değiştiren- onkoloji alanında uygulanan hassas tıp yaklaşımından farklı değil.

Bir kişide aşırı geçirgen bağırsak sorununa ek olarak insülin direnci ve ayrıca diş eti hastalığına neden olan P. gingivalis'i hedefleyebiliriz. Başka bir kişide ise düşük östrojen ve damar hastalığına odaklanabiliriz. Tamamen farklı sorunlar söz konusudur ancak her iki durum da alzheimer ile sonuçlanır. Çünkü hastalık, nöronlar için yetersiz destekten kaynaklanır. **Yani bir daha belirtiyorum ki alzheimer'ı herkese uyan tek bir yaklaşımla tedavi etmenin hiçbir bilimsel anlamı yok.**
Çoğu klinik deneyde, hastayı görmeden önce bir tedavi belirlersiniz. Ancak tam tersi olmalı. Bunun tam tersini yaptığımız tarihteki ilk klinik deneyi bitirdik. Her bir kişiyi tepeden tırnağa değerlendirdik ve tüm farklı katkıda bulunanlara baktık.

"THE FIRST SURVIVORS OF ALZHEIMER'S" KİTABINDA KENDİLERİ ANLATIYORLAR

Alzheimer hastalığını tersine çeviren veya yavaşlatan yaklaşımınıza gerçek hayattan örnek verebilir misiniz?
İnsanların teşhis konduğu ve daha sonra tedavi edilip iyileştirildiği yüzlerce belgelenmiş vaka yayınladık. Yedi tanesinin hikayelerini yazdığı, **Alzheimer'ın İlk Kurtulanları isimli kitabı yeni bitirdim.** Size pek çok örnekten birini anlatacağım: 69 yaşında bir kadın. Birkaç yıllık hafıza



ve yürüme işlevi bozukluğu geçmişi var. Farmasötik antikorlardan birisi için klinik bir deneyde bulunuyordu (Alzheimer'a yol açan plakları yok eden antikorlar üzerinde yapılan çalışma) Her antikor alımında daha kötüleşecekti. Ve antikorun dördüncü dozundan sonra "Bunu yapamam. Bu çalışmada olamam" dedi ve onunla ve doktoruyla çalışarak protokolümüzü başlattım.

Hafif bilişsel bozukluğu veya alzheimer öncesi olduğunu gösteren Montreal Bilişsel Değerlendirme testinde (MoCA) aldığı 24 puandan mükemmel bir puan olan 30'a çıktı. Üç yıldan fazla bir süredir gelişimini sürdürüyor. Diğer katılımcılarda PET taramalarının anormalden normale gittiğini gördük. MRG'lerin hipokampal atrofi (büzülme) göstermediğini gördük. [Not: Alzheimer'da beyin küçülmesi meydana gelir.] Birden fazla kurumun testi ile bilişsel gelişmeleri ortaya koyduk.

BİLİŞİNİZİ DESTEKLEMEK İÇİN YAPABİLECEĞİNİZ ÇOK ŞEY VAR

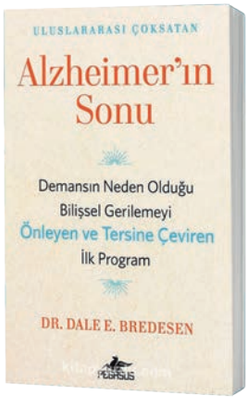
Tavsiye ettiğiniz genel testlerden biraz bahsedebilir misiniz?
Alzheimer hastalığına ayrılan bütçe çok büyük rakamlara tekabül ediyor. Ve önümüzdeki yıllarda bir kaç kat daha artacak. Birçok farklı değişkene bakıyoruz, ancak şu anda 950 dolar civarında bir rakamla oldukça eksiksiz bir değerlendirme elde edebilirsiniz. İnsülin direnciniz, hemoglobin A1C'niz, hormonlarınız, besinleriniz, gece oksijenasyonunuz olup olmadığı, iltihaplanma ve iltihaplanmanıza neyin sebep olduğuna bakmak istiyoruz. İdrarınızda mikotoksin olup olmadığını, kanınızda çeşitli toksinler olup olmadığını bilmek istiyoruz.

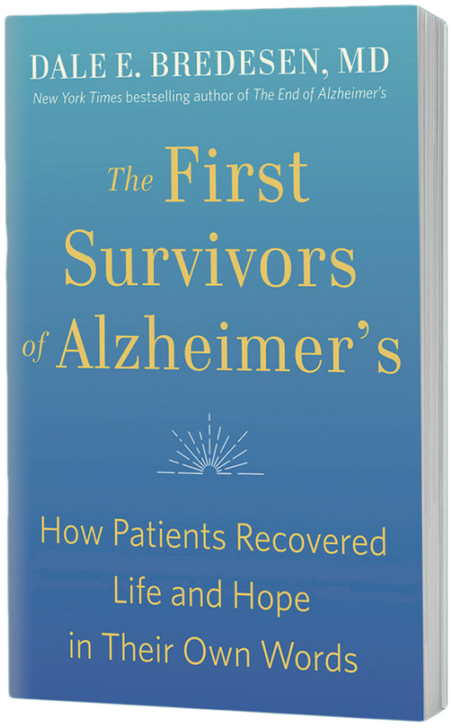
Dijital saatler ve ürünler aracılığı ile kendi kan oksijeninize bakabilir, uyku düzeninizi kontrol edebilirsiniz. İnsanlar kendi ketonlarını, glikozlarını, kan basınçlarını, mikrobiyomlarını, apo E gen durumlarını ölçebilirler. Riski belirlemek ve bilişinizi desteklemek için yapabileceğiniz çok şey var.

HAFİF KETOJENİK DİYET KULLANIYORUZ

Protokolünüzün parçası olan genel tedavilere ve yaşam tarzı değişikliklerine örnekler verebilir misiniz?
Temelde diyet, egzersiz, uyku, stresle başa çıkma, beyin jimnastiği, bazı hedefe yönelik takviyeler, gerekirse detoksifikasyon ve uygun ilaçlar. Biyo-özdeş hormon replasmanı oldukça yardımcı olabilecek bir şey.

Bitki açısından zengin, hafif ketojenik bir diyet kullanıyoruz. Ketoz, bilişsel gerilemeye karşı kullanılabilecek en güçlü araçlardan birisi çünkü **keton cisimleri beyne glikoza alternatif bir yakıt sağlıyor.** Alzheimer teşhisi konmadan 10 yıl önce gerçekleştirilen PET taramaları, bu kişilerin beyninin temporal ve parietal loblarında düşük glikoz kullanımına sahip olduğunu gösteriyor. Bu alzheimer hastalığının işaretidir.
12 ila 16 saat oruç tutmak yardımcı olabilir. Düzenli egzersiz, ketozis, insülin duyarlılığı, kan oksijenasyonu ve beyne giden kan akışını iyileştirmeye yardımcı olacaktır.





Geceleri kan oksijenlenmesinin beyninizin bölümlerinin büyüklüğü ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar var. **Geceleri oksijenlenme yüzde 98 yerine yüzde 88 veya 90 ile uyuyorsanız, beyniniz daha küçük olabilir.** Geceleri oksijen seviyenizi kontrol etmenin yolları var. Bireysel olarak kullanabileceğiniz, önerdiğimiz cihazlar söz konusu.

Beyin eğitimi için Brain HQ'yu öneriyoruz çünkü üzerinde yayınlanmış veriler var.

Takviyelerin biyokimyanızı optimize etmek için başvurabileceğiniz araçlar arasında olduğunu söylüyoruz. Örneğin, Alzheimer'lı birçok insanda olduğu gibi, düşük magnezyumunuz varsa, magnezyum treonat alabilirsiniz.

45 YAŞ ÜSTÜ HERKES ÖNLEM ALMALI

Programınızdaki birinin bir değişikliği fark etmesi genellikle ne kadar sürüyor?
Bilişin gelişmesi, genellikle üç ila altı ay sürer. Belirtilmesi gereken en önemli şey, insanlar gelişmeye başladıklarında gelişimin devam ettiği. Programda 8 buçuk yıldır sürekli iyileşme gösteren kişiler var. İlk katılımcı, Nisan 2012'de başladı.

Alzheimer teşhisi konmadan 20 yıl önce omurilik sıvısında ve PET taramalarında anormallikler bulabilirsiniz. Dolayısıyla, yaklaşık 10 yıl süren bilişsel bozulmayı fark edene kadar uzun bir dönem vardır. Bir kişiye tüm bu süreçlerin sonunda alzheimer olduğunu söylemek, kanser hastasına yaygın metastatik kansere sahip olduğunu söylemek gibidir. Yani çok, çok geç kalınmıştır. Bu da yine yanlış olan şeylerden bir tanesi. İnsanlar doktora gitmek için bekliyor. Ve ne yazık ki birçok doktor, "Henüz o kadar da kötü değilsin. Gelecek yıl tekrar gel" diyor. Ve bu çok geç olana kadar devam ediyor. Çünkü sunulacak hiçbir şey yok.
Yaptığımız şey daha çok Pap smear gibi. İnsanlara mümkün olduğunca erken bakalım ve onları harekete geçirelim çünkü o zaman çok iyi sonuçlar alabilirsiniz.

45 ya da daha büyük olan herkes önlem almalı. Bunu artık çevrimiçi olarak kolayca yapabilirsiniz.

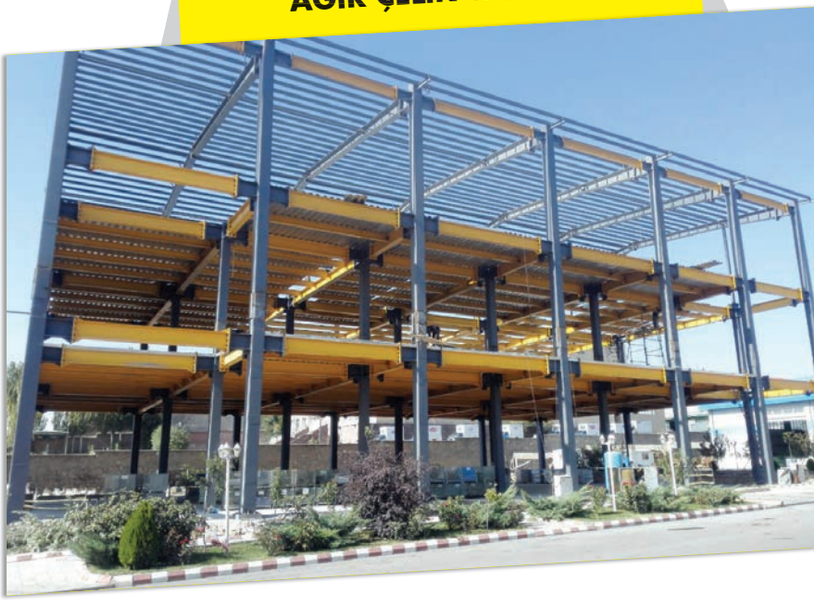
prefsan®
Prefabrik

PREFABRİK YAPILAR

KONTEYNERLER

PREFABRİK HASTANELER

AĞIR ÇELİK YAPILAR



Depreme Dayanıklı

İklim Koşullarına Uygun

Hızlı ve Kolay Kurulum

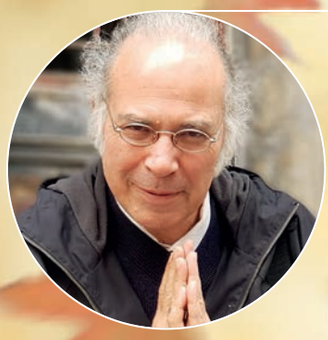
A1 Sınıfı Yanmaz Levhalar

Uygun Fiyat

HAFİF ÇELİK EVLER

www.prefsan.net

TEL: +90 216 596 1180



DOÇ. DR. YAVUZ DİZDAR İLE

yaşam

DOÇ. DR. YAVUZ DİZDAR
RADYASYON ONKOLOJİSİ UZMANI

İNSANIN HAZAN MEVSİMİ

İlkbaharın doğada yarattığı uyanışın aksine, insan çiçeklerin açmasından ziyade yaprakların kızıla dönmesinden daha fazla etkilenir. İlkbahar doğumları müjdeler, sonbahar ise yazın rahatlığının hasadıdır ki, bereket çiçeklerin açmasına değil hasadın zenginliğine bağlanır. Her yıl tekrarlayan bu süreç aslında insanın yıllık döngüsünden çok da farklı değildir. Kışın uyuttuğu düşünceler ilkbaharın neşesiyle canlanır meyveye durur, meyve ise yazın durağan enerjisini emerek olgunlaşır.

Nitekim Vivaldi'nin Dört Mevsim kurgusu capcanlı bir ilkbahar başlangıcının sonrasında hızlı ve neşeli yaz günleriyle devam etmez, eserin en durağan notaları yazda biçimlenir.

Yorum çok doğru görünür, nitekim kompozisyon yazın ritmini sonbaharın yaklaşmasıyla hızlandırır, herkesin hatırladığı esas tınısına sonbaharla ulaşır. Anlaşılan yaz durağandır, güneşe inat tempo taşımaz, ama biriktirir. Bu birikimin çıktığı kapı ister istemez insanın da bağ bozumu halidir.

BİZ DE DÖNGÜNÜN ETKİSİNDEN ÇOK FAZLA ÇIKMAYIZ

Bağ bozumu bu bakış yönüyle bir gariptir, biz de döngünün etkisinden çok fazla çıkmayız. İlkbahar uyanışın başlangıcı sayılsa da insanın ve toprağın hazırlık telaşını taşır. Oysa yaz bütün bu yoğun çabanın, didinip uğraşmanın olgunlaşma beklentisidir. Bağ kurulmuş, tohum ekilmiştir, telaş böylelikle sona erer, yerini sabra bırakır. Geçirilen rahat, meşakkatsiz ve sıcak günlerin biriktikleri nihayetinde hasat edilecektir, mesele doğru zamanın kestirilmesindedir. Sonbahar öyle bir karşılanmalıdır ki, meyve en olgun halini, ürün en verimli biçimini yakalasın, emek ve sabır karşılığını layıkıyla alsın. Eskilerin sonbaharı bütünüyle berekete atfetmesi yanlış olmasa gerek, hayaller en çok yazın ekilir, ama hedefler sonbaharla biçimlenir. Artık elde imkan vardır, belki bir yıl sonrasında sözler verilir, belki verilmiş sözlere binaen düğünler derlenir, sonbaharın hayallerinin süslenmesi de kışa kalır.

Bizden öncekilerin daha az bildiği saplantısından vazgeçebildiğimizde sonbaharın emsalsiz değeri ortaya çıkar. İşte Vivaldi bundan esinlenmiş olsa gerek. İlkbahar doğanın, oysa sonbahar düşüncelerin canlanmasıdır. Vücut dinlenmiş, düşünceler biçimlenmiş, ürün bereketlenmiştir; sonbahar en çok da duyguların hasat edilmesi bekler. Üzüm yazın sıcağını biriktirir, artan şey sadece şeker değil, tadında sakladığı nefasettir, aromayı bünyesine katar. Bağ bozumu bunun doruğa ulaşmasına bağlıdır. Ham üzüm de sirkeye döner, halbuki onu lezzete dönüştüren şey güneşin sonbahar hali değil, doğanın "som-bahar" halidir.

AROMANIN EN YOĞUNU, YAŞ ALMIŞ DALLARDA BİRİKİR

Bütün bu döngüye eklenecek son bir dokunuş daha vardır, bağın genç olanı çok üzüm verebilir, ama aromanın en yoğunu yaş almış dallarda birikir. İnsan da yaşam döngüsünün her yeni yılında aynı şeyi tekrarlar, gençliğinin uçarılığı her baharda canlanır, ilk yaşlarının duyguları çoğu kez uçucudur, yarattığı ateş nispeten geçicidir. Oysa tutkunun esas alevi önceki ilkbaharlarından değil, sonraki sonbaharlarından doğar. Esinlenmeler olsa olsa akılda kalan cıngıllar besteler, ne var ki kalıcı eserler her yaz vakti yeniden pişen balsamik öyküsü benzer... Çocuk doğunca fıçılarda sirke kurulur, ama kullanılmaz, kompost her yıl hasatta alınan ürünle beslenir, üzerine eklenir ve devam ettirilir. Derken zaman uçar gider, en az bir yirmi yıl böyle devam eder, eriştiği aşamada ne tadı ne de kıvamı artık sirke gibi değildir. Çok yoğun bir aroması vardır, çünkü meyveyi değil, çileyi biriktirmiştir; üzerine döküldüğü ne varsa tadını dillendirir.

HAM ÜZÜM DE SİRKEYE DÖNER, HALBUKİ ONU LEZZETE DÖNÜŞTÜREN ŞEY GÜNEŞİN SONBAHAR HALİ DEĞİL, DOĞANIN "SOM-BAHAR" HALİDİR.

BU YIL ÇOĞUMUZ İÇİN DUYGUSAL BAĞ BOZUMU OLACAK

Velhasıl biz de bu yıl çok sıcak, üstelik hüzünlü bir yaz geçirdik. Değil sadece konuşmaları, çoğu kez buluşmaları ve hatta gözyaşlarını içimizde biriktirdik. Ne ertelenecek ne de vazgeçilecek seçenekler kaldı geride, "Vivaldi bir kez daha haklı çıktı" de hele, sonbahar bu yıl som-bahar oldu. İster hatıra defteri tutun, isterseniz olmadık maceralara soyunun; görünen o ki ufukta bundan ötesi kalmadı.
Bu yıl çoğumuz için duygusal bir bağ bozumu olacak, sabırla olgunlaştırılan hüzün nihayetinde ürüne duracak. İster satın, ister dağıtın, ister yazın ister artık damıtın; küp fazlasıyla inceldi. Sabır bir yere kadar sabır, inat bir yere kadar inat, hala hasat etmezseniz küp ortadan çatlayacak.

SONBAHAR İÇİN SAĞLIK ÖNERİLERİ

1. Yazın uzun günlerinin artık kısalmakta olduğunu unutmayın. Bu güne başlama ve sonlandırma düzeninizi değiştirecektir. Günlerin kısalması aslında daha uzun uyku gereksinimine işaret eder. Yazın biriktirilenler, daha çok gece sürecinde vücuda katılır.

2. Mevsim değişimi doğada nasıl bir hasat mevsimini başlatırsa, insan vücudu da sonbahara müzmin hastalıkların depreşmesiyle girer. Kronik hastalığı olanlar, bedenlerine daha özenli bakmak zorundadır. Güneş enerji verirken, cilt bunu kararak dengeler, kuruyan cildi nemlendirmek sorunları azaltmanın ilk adımıdır.

3. Yazın eksiğini gidermek için mutlaka takviye almak gerekmez. Doğanın yazla verdiği katma değer güneşin çekilmesini telafi etmek için yeterlidir. Kadim bilgi, bunu en azından kışlık salça hazırlayarak karşılamıştır. Şehir yaşamı, buna olanak tanımasa bile eksiği giderebileceğiniz pek çok köy işletmesine internetten erişebilirsiniz.

4. Azalan güneş etkisi, ortamı değiştirecektir. Bunun en basit yansıması üst solunum yolu enfeksiyonlarıdır. Kendinizi sadece evde kalarak koruyamazsınız, ancak aşırı korumacı da olmamanızı tavsiye ederiz. Virüsler illaki hasta etmez, doğanın bilgi iletiminin en basit postacılarıdır. Siz sadece posta kutunuzu sağlam tutmaya çalışın.

5. Azalan güneş ve bulutlanan hava, ister istemez depresyonu da alevlendirecektir. Depresyon, genellikle sonbahara geçişle tetiklenir, sonbahar aslında yeni yıla adaptasyon mevsimidir. Sorun yaşadığınızda hemen ilaçlara başvurmanız gerekmez. Kaliteli beslenme, düzenli spor ve yazın uzak kalınanlarla sohbet kendini iyi hissetmenin en geçerli yollarıdır.

KINTSUGI

İLE KIRILAN SERAMİKLERİNİZİ ONARIN

KİNTSUGİ, KIRILMAYI GİZLEMEK YERİNE KIRIĞIN ALTIN TOZU İLE VURGULANMASINI SAĞLAYAN BİR SERAMİK ONARIM YÖNTEMİ

"Dünya herkesi kırar ve bazıları o kırık yerlerden güçlenir."
Ernest Hemingway

Japon sanatı kintsugi (altın onarım) veya kintsukuroi (altın doğrama), kırılmayı gizlemek yerine vurgulayarak eserin benzersiz tarihini onurlandıran bir seramik onarım yöntemi.
Zen estetiğinde kırılan bir seramiğin parçaları dikkatli bir şekilde toplanmalı, yeniden birleştirilmeli ve daha sonra mugi urushi ile yapıştırılmalıdır. Mugi urushi, ağaç reçinesi, un ve altın tozu kullanılarak hazırlanan doğal bir karışımdır.
Kintsugi'nin kökenlerinin, Japonya'nın Shogon'u Ashikaga Yoshimitsu'nun (1358-1408) en sevdiği çay kasesini kırdığı ve onu tamire gönderdiği Muromachi dönemine kadar uzandığı söylenir.
Son yıllarda kintsugi bir hobi olarak da hayatımıza girdi. İnternetten bulabileceğiniz Yeni Başlayanlar İçin Kintsugi Setleri yol gösterici olabilecektir. Yeni Başlayanlar için Kintsugi setlerinde **urushi, bambu kintsugi çubuğu, urushi uygulaması için fırça, rose-gold altın tozu, sıvı epoxy, lateks eldiven, pamuk çubuk, zımpara kağıdı, kullanım kılavuzu yer alıyor.** Tercihinize göre uygulamanızı internette satılan kitlerle yapabilir ya da malzemelerinizi kendiniz seçerek gerçekleştirebilirsiniz. Malzeme listesi ve uygulama önerisini paylaşmadan önce kullanılabilecek farklı yapıştırıcı seçenekleri ile ilgili bilgi verelim. Bu iş için ayıracağınız bütçe, doğal ürün tercihleriniz malzeme seçiminizi etkileyecektir.

GELENEKSEL UYGULAMAYI TERCİH EDERSENİZ; Urushi ismi verilen reçine ile altın tozunu harmanlamanız gerekiyor. Ancak bu yöntemde eşyanızı kullanmak için bekleme süresiniz, bir kaç hafta kadar olacaktır. Urushi, Japonya'dan gelen bir malzeme olduğu için maliyeti de artacaktır.

MODERN UYGULAMAYI TERCİH EDERSENİZ; Urushi yerine epoksi yapışkan ile altın tozunu harmanlayarak kullanabilirsiniz. Bu yöntemin maliyeti çok daha düşük olacaktır. Aynı zamanda objenizi uygulamadan sonraki bir kaç saat içerisinde kullanmanız da mümkün.

İYİ BİR HATIRLATMA!

Epoksinin bir petro kimya türevi ürün olduğunu hatırlatmakta fayda var. Kullanacağınız malzeme, tercihinize göre değişiyor aslında. Eğer seramik vb konularla ilgili iseniz; çam reçinesi, balmumu gibi başka doğal malzemeleri karıştırarak kendi doğal yapıştırıcınızı geliştirmiş de olabilirsiniz. Yeni başlayanlar için doğal bir yöntem olarak bu fikri de önermek isteriz.

MALZEMELER

- Yukarıda bahsetmiş olduğumuz yapıştırıcılardan tercih ettiğiniz birisi
- Çöp şiş çubuğu ya da ince uçlu fırça
- Altın tozu ya da daha düşük maliyet için metalik altın boya
- Karton
- Kırık bir seramik obje

UYGULAMA

ADIM 1
PARÇALARI DÜZENLEYİN, PLANLAYIN
Öncelikle parçaları düzenleyin ve hangi parçaları yapıştıracağınızı planlayın. Yapıştırmaya büyük parçalardan başlamanız önerilir.

ADIM 2
YAPIŞTIRICI KARIŞIMINIZI HAZIRLAYIN
Yapıştırıcı karışımınızı hazırlarken kullanmayı tercih ettiğiniz malzemelere göre önerilerimiz var.

ÖNERİ 1: Geleneksel yöntem uygulayacaksanız urushi karışımını hazırlayacaksınız demektir.

ÖNERİ 2: Modern uygulamalarda epoksi ve altın tozu karışımı kullanılıyor. Eğer altın tozu kullanacaksanız epoksiyi altın tozu ile karıştırarak uygulayın.

ÖNERİ 3: Reçine ile sertleştirici kullanarak epoksi yapabilirsiniz. Kartonun üzerine eşit oranda reçine ve sertleştirici dökün. Şayet reçine sertse hafif ısı vererek sıvı hale getirin. Bunu bir kurutma makinesi ile yapabilirsiniz. Altın sarısı toz pigment ekleyerek çubukla karıştırın.

ÖNERİ 4: Altın tozu kullanmayacaksanız sadece epoksiyi karıştırıp parçalara sürerek yapıştırabilir, 5 dakika kadar kurumasını bekleyebilirsiniz. Metalik altın boyayı ince uçlu fırça ile uygulayabilirsiniz.

ADIM 3
YAPIŞTIRMAYA BAŞLAYIN
Büyük parçanın kenarına tercihinize göre hazırladığınız yapıştırıcıyı sürün. Büyük parçaları birleştirin. İçeriden ve dışardan bolca sürün ki iyice yapışsın. Ardından küçük parçaları da yerleştirerek aynı şekilde yapıştırın. Sıkı tutması için fincanın kenarlarını bir iple bağlayabilirsiniz. Kurumaya bırakın.

HATIRLATMA: Birbirine yapıştırdığınız seramik parçalarının arasında küçük boşluklar kalabilir. Yapıştırma işlemini tamamladıktan sonra seramiğinizi gözden geçirin ve bu tip boşluklar olup olmadığını kontrol edin. Bu boşlukları geleneksel Kintsugi uygulamalarında sabi urushi isimli malzeme ile ya da epoksi hamuru ile doldurabilirsiniz. Sabi urushi, reçine, kil ve su ile hazırlanır. Siz de bu şekilde kendi doğal doldurma malzemenizi hazırlamayı deneyebilirsiniz.

ÖNERİ : Altın tozunun yanısıra gümüş ve platin tozlarını da kullanmak mümkün. Objeninizin rengine en uygun olanı seçerek estetik bir görünüm elde edebilirsniz.

Modern uygulamalarda kintsugi tekniğini onarmak istediğiniz kıyafetlerde de kullanmak mümkün.Bunun için ütü ile yapıştırılan onarma bantlarına, ütüye ve altın kumaş boyasına ihtiyacınız olacak.

BALPARMAK GENEL MÜDÜRÜ ONUR ÖZYURT

maraton, tempoyu ayarlamayı ve son mesafeyi almanın önemini öğretti

HAYATIMDA KENDİME HATIRLATTIĞIM VE SPOR PROGRAMIMDA DA FELSEFEM OLAN BİR CÜMLE VAR: "YAPACAKSAN YAP, YAPMAYI PLANLAMA." BU NEDENLE İŞ ÇIKIŞI SAAT KAÇ OLURSA OLSUN AÇIK HAVADA KOŞUYORUM.

Balparmak Genel Müdürü Onur Özyurt, İzmir doğumlu. Boğaziçi Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden mezun olduktan sonra önce finans sektöründe, ardından hızlı tüketim ürünleri sektöründe çalıştı. 1 Aralık 2020'de Altıparmak ailesine katılan Onur Özyurt "Hayatım ve hobilerimle örtüşen bir yer burası" diyor.

"İş hayatı ve özel hayat birbirini dışlayan şeyler değil. Bunu bütünselliğinde yaşadığınız zaman denge oluşuyor. Dengeyi kurmak zorunda kalmıyorsunuz. Hep sevdiğim işleri yaptığım için kendimi çok şanslı görüyorum. Denge kurmak zorunda kalmadım" diyen **Onur Özyurt ile hobileri ve yaşam alışkanlıkları üzerine konuştuk.**

EŞİMLE GÖRÜŞEBİLMEK İÇİN SPORA BAŞLADIM

İki düzenli hobim var. Kitap okumak ve koşmak. Uzun mesafe koşuyorum. En son İstanbul Maratonu'nu koştum. Ben, spora çok geç başladım. Eşim, Bilkent Üniversitesi step takımı kaptanıydı. Tanıştığımızda haftada 4- 5 gün spor salonuna giderdi. Baktım ki başka türlü görüşme fırsatı olmayacak, ben de başladım. Ancak koşmak, çok hoşuma gitti. Benim için bir meditasyon gibi. Koşarken işi, hayatı düşünebiliyorum. Aklıma farklı fikirler ve çözümler geliyor.

KOŞTUKÇA DAHA ÇOK KOŞMAK İSTİYORSUNUZ

Koşu yaptıkça daha çok koşmak istiyorsunuz. Mesafeler yetmemeye başlıyor. Benim hayatımda da bir süre sonra maratonlar başladı. İlk maratonumu yurtdışında koştum. Çünkü İstanbul coğrafya ve topografya itibari

ile düz bir parkur değil. Fiziksel koşulları biraz daha kontrol edebileceğim bir yer olsun düşüncesiyle ilk tecrübemi Amsterdam'da yaşamaya karar verdim. Amsterdam'da maraton koşmak, çok büyük bir keyif. Eski Olimpiyat Stadı'nda başlıyor. Olağanüstü bir doğa var. Daha güzeli, şehirde yaşayanlar, aktiviteye dahil oluyorlar. Alkışlayanlar, pankart hazırlayanlar, müzikle tempoya destek olmaya çalışanlar... İlk maratonumdan sonra kendime her sene bir maraton koşma hedefi koydum. İki ya da üç tane de yarı maraton yapıyorum.

TEMPOMU AYARLAMAYI ÖĞRENDİM

Maraton ve uzun mesafe koşusu bireysel olduğu kadar grup sporu da. İnsanlar bunun farkına pek varmıyorlar. Antremanlar, çoğunlukla bireysel yapılıyor ancak start noktasına gittiğinizde sizinle birlikte 3 bin- 5 bin kişi bulunuyor. Start verildiğinde acemi koşucular, diğerlerinin temposuna ayak uydurup hızla çıkarlar ve devamını getirmekte zorlanabilirler. Maratonda yapmanız gereken şey, temponuzu kontrol edip süre boyunca aynı tempoda koşmak. Maraton koşmanın bana öğrettiği iki tane önemli dersten birisi, tempoyu ayarlamak oldu.

Sabırsızlık, uzun vadeyi görememek, büyük resmi kaçırmak, o anın içindeki detaylarda kaybolma durumlarından uzaklaşmak gerekiyor. 42 km'nin tamamında tempoyu korumanızı gerektirdiği için uzun vadeli planı yapmak zorunda kalıyorsunuz. İki aylık antreman ve disiplin, yılın kalanında da size yol gösterici olursa işiniz biraz daha kolaylaşıyor.

SON MESAFEYİ ALMAK ÇOK ÖNEMLİ

Maraton koşmanın bana öğrettiği bir diğer önemli ders ise, son mesafeyi de almak. Bizde maalesef son dakikada cayma, son parçayı eklememe, atılması gereken son adımı atmama/atamama gibi alışkanlıklar var. Bu alışkanlıkları mutlaka bir kenara bırakmak ve o son mesafeyi geçmek lazım. 42.2 km'nin tamamını bitirmediğinizde bitirmiş olmuyorsunuz. 40 km koşmanın da hiçbir manası yok. Çünkü öyle bir maraton ölçümlemesi yok. İş hayatında da o son adım, son dokunuş, son efor ortaya konulduğunda başarı geliyor. Performansın tamamını, aslında o son adım belirliyor. Son işi de yapıp bitirmelisiniz.

SABIRSIZLIK, UZUN VADEYİ GÖREMEMEK, BÜYÜK RESMİ KAÇIRMAK, O ANIN İÇİNDEKİ DETAYLARDA KAYBOLMA DURUMLARINDAN UZAKLAŞMAK GEREKİYOR.

Maratona hazırlanırken insan, pek çok şeyden zaman çalmak zorunda kalıyor. Ben haftada bir kitap okurum. Ama çok okurum. Maratona hazırlanırken antreman ile aileniz ve diğer uğraşlarınız arasında bir tercihte bulunmanız gerekiyor. Aslında bu yüzden de koşu, bir grup sporudur.

KENDİME KURALLAR KOYMUYORUM

İş dışında sabah erken kalkmak, benim doğama uygun değil. Bu nedenle sporu iş çıkışı yapıyorum. Saatin ne olduğu çok önemli değil benim için. Kendime koşmak için belirli saatler koyduğumda başarılı olamadım. Programa uyamayınca normalde keyif almak için yaptığınız şey strese dönüşüyor.
Beslenme konusunda da belirli kurallarım yok. Dönemsel olarak farklı beslenme biçimleri denediğim oldu. Mesela üç ay boyunca vegana yakın beslendim. Oldukça faydasını da gördüm. Ancak beslenmeyi sporla birleştirip kurallar koymam. Canım ne isterse yiyip geçerim. Elbette her şeyin fazlasının zarar olduğunu bilerek dengeli tüketmeye çalışıyorum. Suni, yapay şeylerden mümkün mertebe uzak duruyorum.

APITERA UP KULLANIYORUM

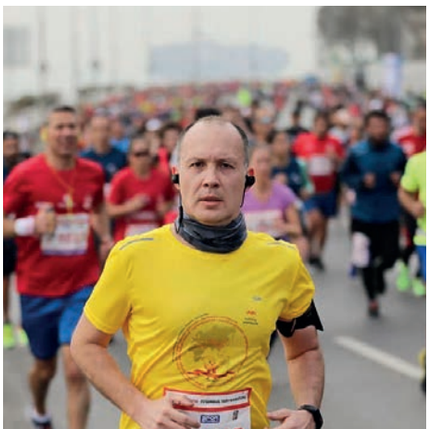
Uzun mesafe koşuyu tamamlayabilmek ve performansı koruyabilmek için jel kullanırız. Koşu öncesinde, sonrasında rehabilitasyon için veya antreman dönemlerinde tempoyu yüksek tutmak amacıyla kullandığımız takviye edici gıdalar vardır. Koşu ve antremanlar öncesinde ve sırasında Apitera ürünlerimizden kullanıyorum. Balla birlikte propolis, kırmızı ginseng, zencefil ve guarana içeren APITERA UP, metabolizmayı hızlandırma etkisi olan bir ürün. Uzmanlar, özellikle uzun mesafe koşuları ve bisiklet sporu ile uğraşanlar için çok uygun olduğunu ifade ediyorlar. Yani hem bu işi yapıyorum hem de tüketicisiyim.

ARICILIK AKADEMİSİ KURDUK

Arı ve arıcılık yani doğa, her şeyin kaynağı. Maalesef doğa ile ilgili gündem, tüm dünyada ve Türkiye'de karamsar. Küresel ısınma, şehirleşme, sanayileşme ile birlikte bitki örtüsü onunla birlikte arıcılar ve arıcılık da can çekişiyor. Bu kötüye gidişteki tempoyu yavaşlatabilmek ve -olabilse keşke- tersine çevirebilmek amacıyla bir Arıcılık Akademisi kurduk. Aslında Balparmak'ın içinde bir eğitim faaliyeti olarak uzun yıllardır var olan bu Akademi, son dört yıldır kurumsal yapıya kavuştu. Son 12 ayda da düzenli, frekansı artmış eğitimler veriliyor. Arıcılara kişisel hijyenden malzemelerin kullanımına, katma değerli ürün üretimine kadar uzanan bir yelpazede iyi arıcılık eğitimi vermeye çalışıyoruz.

İÇ SESİMİZ, DOĞALA DÖNMEMİZİ SÖYLEDİ

Pandemi döneminde hepimizde bir farkındalık oluştu. Evlerimizde kendimizle başbaşa kalınca sorgulama fırsatımız oldu. Bu sorgulamaların sonunda müspet bir sonuç da ortaya çıktı gibi gözüküyor. İnsanlar, bir şeyin doğalının, gerçeğinin, basitinin daha doğru olabileceğini farkettiler. Zaten bilinen bir şeydi. Ancak bazen dışarıdaki gürültüden iç sesi duymak çok mümkün olmayabiliyor. İç ses, insanlara doğala dönmelerinin iyi olduğunu bir kez daha söyledi. Bu iç sesi dinleyenler de dönüp bunu nerede bulabileceklerini araştırmaya başladılar.



HiPP Baby SANFT

Şampuan ve duş jelleri içerisindeki mikroplastikler yıkanma esnasında suya karışır.

Mikroplastikler yeraltı suları ile karışarak arıtma tesislerine ulaşırlar.

5 mm

Mikroplastik ile kontamine olmuş su çevreyi olumsuz etkiler.

FREE FROM micro-plastics

Bu mühürle işaretlenmiş olan HiPP Babysanft ürünleri ister katı ister sıvı halde olsun hiç bir şekilde mikroplastik içermemektedir.

HİPP Babysanft, bebek kadar narin olmayan her şeyden arınmıştır. Alerji riskleri kararlılıkla minimize edilerek uçucu yağlar, paraben, mineral yağlar ve diğer tüm istenmeyen maddelerden arındırılmıştır. Değerli organik badem yağı içeren HİPP Babysanft ürünleri cilt tarafından iyi tolere edilerek hassas bebek cildinin bakım ve korunmasını sağlar. Tüm HİPP Babysanft ürünleri diğer bütün HİPP Bebek ve Çocuk ürünleri gibi titizlikle üretilmiştir.

Şahsen garanti ederim.

Stefan Pfis

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

mevsim geçişinde bağışıklık sisteminizi güçlendirin

Bağışıklık sistemimiz, iş başında asla uykuya dalmaz ve şimdiye kadar yendiği her mikrobun kaydını tutar, böylece mikroplar tekrar vücuda girerse onu tanıyabilir ve hızla yok edebilir. Şüphesiz ki, bağışıklık sisteminiz çok etkileyici ve kompleks bir sistem. Ancak her şey gibi, çok iyi bakıma ihtiyacı var.

Bağışıklık sistemimiz, yedi bölümden oluşur: Beyaz kan hücreleri, antikorlar, kompleman sistemi, lenf sistemi, dalak, kemik iliği ve timus. Bu sistemin, en iyi şekilde çalışması için denge ve uyuma ihtiyacı vardır.

Beslenme, bağışıklık sistemini olumlu yönde etkileyebilecek önemli bir faktör.
Bu sonbaharda da el yıkamak, maske takmak, sosyal mesafeye uymak ve hasta insanlardan kaçınmak gibi önleyici tedbirler, viral ve bakteriyel enfeksiyonlara yakalanma riskinizi azaltmaya yardımcı olabilir.

Hiçbir takviye tek başına hastalığı tedavi edemez veya önleyemezken, araştırmalar, belirli yiyeceklerin bağışıklık sisteminizi güçlendirebileceğini gösteriyor.
Beslenme ve Diyet Uzmanı Berrin Yiğit kışa hazırlanırken bağışıklığınızı kuvvetlendirmenizi sağlayacak tavsiyelerde bulundu:
İlk savunma hattınız, sağlıklı bir yaşamı seçmek. Çünkü sağlıklı bağışıklık sistemi savaşçılarının dengeli ve düzenli beslenmeye ihtiyaçları bulunur. Bilim insanları, yetersiz beslenenlerin bulaşıcı hastalıklara karşı daha savunmasız olduklarını kanıtlamıştır.

BAĞIRSAK SAĞLIĞINI KORUYUN
Sağlıklı sindirim sistemi için düzenli bağırsak hareketleri ve sağlıklı flora çok önemli. Öğünlerimizde çeşitli sebze meyvelere, tam buğday ürünlerine, kuru baklagillere ve kefire yer vermek gerekir.

PROBİYOTİKLERİ DÜZENLİ TÜKETİN
Dost bakteriler olan probiyotikler, bağışıklık sisteminin en iyi koruyucularından. Özellikle yaşlılar, çocuklar, bebekler, hamileler ve emziren anneler, fazla ve sık ilaç kullananlar düzenli olarak fermente gıdaları tüketmeliler. Turşu, kefir, ev yapımı yoğurt, tarhana, şalgam suyu, kombu çayı, boza en güzel probiyotik alternatiflerinden.

GÖKKUŞAĞI BESLENİN
Sebze ve meyvelere rengini veren özel kimyasallar, lenfositlerin çoğalarak virüs ve bakterilere karşı koruyuculuğun artmasına yardımcı olur. Bunun için günde 5-9 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi gerekir. Basit bir yöntem olarak tabağınızın yarısına sebze/ salata ile doldurun. Geri kalan yarısını da ikiye bölerek bir kısmına tam tahıllar veya kuru baklagilleri; kalanını da yağsız et ürünlerini alarak dengeli tabaklar yapabilirsiniz.

PROTEİNİ İHMAL ETMEYİN
Proteinlerin yapı taşı olan amino asitler hücrelerin temel sağlığını dolayısıyla bağışıklık sisteminin de gücünü oluşturmaktadır. Protein yetersizliğinde antijenlere karşı savaşacak beyaz kan hücre üretimi azalabilir. Bunun için her gün kontrollü miktarlarda protein kaynağına yer verilmeli. Balık için uygun miktar 2 el, kırmızı et ve tavuk için 1 el kadardır. Öte yandan miktar kadar protein kaynağının kalitesi de önemli. Mutlaka doymuş yağlardan elimine edilmiş beyaz et, balık, kümes hayvanları, yumurta, kuru baklagiller ve soya kaynağı ürünler tercih edilmeli. Yemeklerinizi her zaman az yağda hatta protein kaynaklarını kendi yağında pişirmeye çalışın. Izgara, buharda, haşlama, pişirme kağıdında hafif ateşte pişirme en sağlıklı alternatiflerden..

SAĞLIKLI YAĞLARA ODAKLANIN
Yüksek yağlı diyetler, genel bağışıklığımızdan sorumlu görevlilerin (T-lenfosit) vücudumuzdaki miktarını azaltarak immün sistemi zayıflatabilir. Bunun için doğru yağ çeşitlerini ve miktarda yağ tüketmelisiniz. Özellikle kızartmalar, margarinler, fast food yiyecekler veya cipslerle vücudumuza aldığımız trans yağlardan uzak durmalısınız. Çünkü bu yağlar doku ve hücre hasarı ile bağışıklık sistemini zedelenmesine neden olabilmektedir. En önemli yağ içeriği de vücudun üretemediği Omega-3 kaynağından zengin besinler (balık, yumurta, ceviz, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi) ve yağlar. Bunun yanı sıra sebze yemeklerinizde ve salatalarınızda zeytinyağı kullanabilirsiniz.

YEŞİL VE BEYAZ ÇAY İÇMEYİ İHMAL ETMEYİN
Yeşil veya beyaz çay içeriğinde bulunan antioksidanlarla antijenlere karşı savaşabilen özellik gösterir. Bunun için her gün düzenli olarak yeşil çay tüketmeli, içeriğindeki antioksidanların etkisi için en az 3 dakika demlemeniz gerekir.

GÜNLÜK ENERJİNİZİ DENGELEYİN
Günlük enerji harcaması ve alımı dengede olmalı. Sağlıklı gıdaları da ölçülü miktarlarda tüketin. Her zaman yeterli ve dengeli diyet uygulamalısınız; kalori kısıtlı diyetler, anoreksiya tarzı beslenme bozuklukları kişilerin enfeksiyonlara daha yatkın hale gelmesine neden olabilir. Öte yandan aşırı kalori alımı da bağışıklık sistemini güçlendiren hücre üretimini negatif etkilemektedir. Dolayısıyla 'denge' her zaman kıymetlidir.

FİZİKSEL AKTİVİTEYİ İHMAL ETMEYİN
Toksinlerden ve stresten arınmış güçlü bir bağışıklık için günde 30-60 dakika arasında fiziksel aktivite önerilir. Buna göre düzenli egzersiz yapanların enfeksiyonlara yakalanma riski yapmayanlara kıyasla yüzde 25 daha az görülür. Bu nedenle gününüzü hareketlendirmeyi ihmal etmeyin.

UYKU KALİTESİ ÖNEMLİ
Uyku süresi ve kalitesine dikkat edin. Düzenli olarak günde 7-8 saat uyumaya önem verin. Yatmadan önce ıhlamur, melisa, papatya, adaçayı gibi bağışıklık dostu çaylar için .

BAĞIŞIKLIĞI ARTTIRAN BESİNLER
- Çörekotu
- Kefir ve ev yapımı yoğurt
- Balkabağı
- Turunçgiller, kivi ve yeşil yapraklı sebzeler
- Mor sebze ve meyveler (pancar, mor havuç, mor lahana, böğürtlengiller)
- Yeşil ve beyaz çay
- Yulaf ezmesi
- Sarmısak
- Zencefil
- Zerdeçal
- Doğal bal

Beslenme ve Diyet Uzmanı **Berrin Yiğit**

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLEYİCİ ÖRNEK BESLENME PLANI
Sabah aç karnına bir bardak suya bir yemek kaşığı limon suyu veya sirke ekleyip için.

KAHVALTI
- *1 porsiyon meyve*
- *1 bardak kefir veya prebiyotik yoğurt*
- *2 yemek kaşığı yulaf ezmesi*
- *2 tam ceviz*
- *1 yemek kaşığı chia tohumu*

ÖĞLEN
Et suyu veya tavuk suyuna bolca karışık sebzeli, bir küçük kase haşlanmış baklagilli çorba (üzerine sirke, bol limon, bol baharat ekleyin)

ARA ÖĞÜN
- *1 porsiyon meyve*
- *1 avuç çiğ badem veya fındık*

AKŞAM YEMEĞİ
- *Izgara et veya 1 tabak sebzeli kemikli etli türlü veya 1 tabak etsiz pişmiş baklagil yemeği*
- *Bol limonlu salata 1 bardak ayran veya kefir veya 1 kase yoğurt*

GECE
Adaçayı, 2 karanfil, ıhlamur ile demlenmiş bitki çayı

GÜN İÇİNDE
- *2 kupa yeşil çay*
- *1 kupa tarçınlı ıhlamur*

USLA AKADEMİ ŞEFİ CENK AKKAYA:

sibo tanısıyla edindiğim tecrübe, mutfağa da yansıdı

DÜNYADA BİTKİSEL TABANLI BESLENME, ÇOK FAZLA GELİŞMEYE BAŞLADI. GELECEKTE YAŞADIĞIM KİŞİSEL DENEYİMDEN DE YOLA ÇIKARAK ÖZEL BESLENMEYE KAFA PATLATMAYI ÇOK İSTİYORUM.

USLA Akademi şefi Cenk Akkaya'nın ailesi üç nesil aşçı. "Bu 3 nesil de bana 'Bu ülkede aşçı mı olunur' deyince iktisat okudum. Çok farklı sektörlerde çalıştım. Ama öyle bir an geldi ki mutfağa girmek istiyorum dedim. Ve 34 yaşında hızlı bir giriş yaptım" diyen şef Cenk Akkaya ile eğitim verdiği USLA Akademi'nin mutfağında buluştuk. Bir yandan tarifleri hazırlarken bir yandan şeflik kariyerini, Sibo tanısı ile yaşam biçiminde meydana gelen değişimleri konuştuk.

GEÇ KALMAK DİYE BİR ŞEY YOK

Hayatta geç kalmak diye bir şey yok. Ben 34 yaşımda mutfağa girdim ve bir senemi doldurmadan restoran şefi oldum.
Bu durum, benim özelliklerimden ziyade işe ne kadar adapte olunduğu ile ilgili aslında.

40- 45 yaşlarında, profesyonel kariyer yapmış ve mutfağa gelmiş öğrencilerim var.

ÖĞRENCİLERE TARLA EĞİTİMİ VERİYORUZ

Okulda atıksız mutfağı olabildiğince uygulamaya gayret ediyoruz. Filmi biraz daha başa sararak öğrencilere tarla eğitimi veriyoruz. Cuma günleri Akmerkez'in üstünde yer alan kentsel tarım alanına gidiyoruz. EKBİÇYEİÇ ekibi ile tohumdan ürüne kadar tüm süreci çalışıyorlar ve gıdanın değerini, ziyan etmemeleri gerektiğini anlıyorlar.
Her daim yapmaya çalıştığımız şeylerden birisi, **mevsiminde ürün kullanımını desteklemek, ahlaklı yemek yapmak** ve tabi ki gıda güvenliğine ve çalışan güvenliğine dikkat etmek.

ÖZEL BESLENMEYE ODAKLANMAYI İSTİYORUM

Gelecekte yaşadığım kişisel deneyimden de yola çıkarak özel beslenmeye kafa patlatmayı çok istiyorum. Dünyada bitkisel tabanlı beslenme çok fazla gelişmeye başladı. Önümüzdeki yıllarda çoğu insan, bitkisel ürünlere dönecek.

ENDOKRİN CERRAHI PROF. DR. **YEŞİM ERBİL:**

hekimin egosuna yenik düşmemesi lazım

GELİŞMEK İÇİN BİR HEKİMİN EGOSUNA YENİK DÜŞMEMESİ LAZIM. KİBİRLİ BİR İNSAN DEĞİLİM, EGOMA HER ZAMAN HAKİM OLDUM. HİÇBİR ZAMAN "BEN BİLİRİM, BEN YAPARIM" DEMEDİM. KENDİNİZİ SORGULARSANIZ GELİŞİYORSUNUZ.

1992 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nde Genel Cerrahi Uzmanı olarak göreve başlayan Endokrin Cerrahı Prof. Dr. Yeşim Erbil, 2005 yılında profesör ünvanını alıyor. Yüzlerce makalesi, bilimsel çalışması yayınlanıyor; endokrin cerrahisi alanında çok sayıda kitabı bulunuyor.

2012-2016 yılları arasında **Türk Cerrahi Derneği'nin ilk kadın başkanı** olarak görev yapıyor. Endokrin cerrahisi alanında dünya çapında tanınan bir isim. Prof. Dr. Yeşim Erbil ile ilgili yazılmış yorumlara göz attığınızda hekimliğinin yanısıra insani vasıflarından sıklıkla bahsedildiğini görüyorsunuz.

USLA Akademi Eğitmen Şefi Cenk Akkaya'ya mutfak konuğumuzun Prof. Dr. Yeşim Erbil olduğunu söylediğimizde ilk ifadesi "Eşimin de benim de hayatımızı değiştiren insan" oldu.

Dünyada ve ülkemizde cerrah olmak, özellikle de kadın cerrah olmak oldukça zorlu. Prof. Dr. Yeşim Erbil ile cerrahlık yolunu, son yıllarda artan otoimmün hastalıkları, kendi beslenme yaklaşımını konuştuk:

KADIN CERRAH OLMAK, AYRICA ZORDUR

Cerrahi branşlar, Türkiye'de de dünyada da diğer branşlara göre daha zordur. Komplikasyon ihtimali fazla olduğundan stresi de yüksektir. Kadın cerrah olmak, ayrıca zordur. Günümüzde bu durum oldukça değişmiş olsa da bundan 20 sene önce kadın cerrah sayısı çok azdı. Kabul görmek için daha fazla çalışmamız, kendimizi göstermemiz, "Kadınsın yapamazsın" algısını kırmak adına daha fazla efor sarfetmemiz gerektiğini düşünüyorduk. Ben, doçent olduğumda kadın öğretim üyesi sayısı, beş bile değildi.

Günümüzde artık kişiler, kadın asistana aşinalar. Ayrımcılık az da olsa hala var.

DERS ÇALIŞMAYI ÇOK SEVERİM

Ben eve gittiğimde dinlenmek için yine tıbbi makaleler okurum. Ders çalışmayı hep sevdim. Günümüzde her türlü bilgiye ulaşmak da mümkün. Çok fazla gezmek, gençliğimden beri tercihim olmadı. Genelde sakin bir ortamda, tek başıma, çayımı demleyerek ders dediğim şeyleri çalışırım. Ayrıca hasta ve asistanlara yönelik videolar oluşturmak, bilgi paylaşmak da benim hobim. Belgesel, dizi severim ama çok vakit kalmaz.

MESLEK HAYATIMI ÇAPA'DA TAMAMLARIM DİYE DÜŞÜNÜYORDUM...

Özel sektöre geçiş kararım ani oldu. 54 yaşında özel sektöre çıkılmaz. Ben de "Meslek hayatımı Çapa'da tamamlarım" diye düşünüyordum. Ancak yıllar içerisinde bir takım şeyler değişti. Açıkçası liyakata dayalı bir taltif edilme olmaması etkiliydi. Ne yaparsanız yapın, değer görmüyorsunuz. Dünya çapında proje oluşturuyorsunuz, devamı gelmiyor. Yönetim değiştiği zaman o dönemde yapılmış çalışmalar, çöpe gidiyor. Dekan yardımcılığı yaptığım bir senelik dönem vardı. Öğretim görevlisi grubu olarak bazı şeylerin çok farkında olmuyorsunuz. Açıkçası üst yönetimi ve işleyişi de görünce bazı şeyler kafama dank etti. Ve bende teller koptu. Emeklilik dilekçemi verdim.

ÖZEL SEKTÖR BENİ ÜRKÜTÜYORDU

Daha önce özel sektörle ilgili hiç bir deneyimim yoktu ve beni ürkütüyordu. Ama kararımdan memnunum, çok severek çalışıyorum.
Özel sektörde hasta ile para konuşmak bana çok tuhaf gelmişti. Yatalak bir annem vardı, ona bakıyor, maaşla geçiniyordum. Dolayısıyla bana her türlü para çok geliyordu. O nedenle söyleyeceğim rakam, piyasaya göre makul olsa da, para konuşmak çok zorladı beni. Şimdi rahatım çünkü her şey çok net ve kişiden kişiye değişmiyor.

USLA AKADEMİ ŞEFİ CENK AKKAYA:

SİBO TANISI KONULMADAN ÖNCE VÜCUDUMU DİNLENDİRMİYORDUM

Daha önce, sabah 9'da öğrencilerle tadıma başlar ve gün boyunca 80-90 kaşık yemeğin tadına bakardım. Akşam yemeği, atıştırmalıklarla inanılmaz çok yemek yiyen ve bu konuda vücudunu dinlendirmeyen bir insandım. Sürekli bir kilo alma, şişkinlik, birbirini takip eden ishal, kabızlık süreci vardı. Sindirim problemi olduğu çok belliydi. Yorgunluk, beyin sisi denilen bir dalgınlık hali söz konusuydu. Sibo tanısı konulduğunda doktorum "Rahatsızlığını sadece ilaçla çözmeyeceğiz. Uykunu da, sindirimini de çözerek durumu her yönüyle ele alacağız" dedi.

BİR HAFTADA SONUÇLARI GÖRMEYE BAŞLADIM

Sibo tanısı konulmasının üzerinden 1.5 ay geçti ve ben 16 kilo verdim. Amaç, kilo vermek değil ancak düzgün beslenince ve sindirim düzene girince kilo da veriyorsunuz. Sibo, küçük bağırsakta aşırı bakteri üremesi anlamına geliyor. O bakterileri sersemletmek adına şu an glütenli, laktozlu, lifli ve fermente ürünleri kestiler. Antibiyotik tedavisi yapıldı, sonrasında doğal antibiyotikler ve besin destekleri ile devam ediyoruz.
Sadece 2 öğün yiyorum. Bağırsakların kendini toparlaması için zaman tanımam gerekiyor.
Bir haftada sonuçları görmeye başladım. Birinci haftada reflü, kabızlık gibi sorunlarım bitti. İkinci haftada değerlerim toparlandı. Bir ay sonra eliminasyon süreci başlayacak ve hangi ürünleri yiyip hangilerini yiyemeyeceğime bakılacak. 20 sene boyunca "gece geç yiyorum, saçma şeyler yiyorum. O yüzden şişkinlik vb problemler oluyor" gibi cümlelerle sürekli kendimce bir adresleme yaptım. Ancak vücut, bir yerde hata veriyorsa doktor bilgisine ulaşmak gerekiyor.

GLÜTENE VE RAFİNE ŞEKERE DÖNMEYECEĞİM

Bundan sonra glütenli hayata geri dönüş yapmayacağım. Sekiz haftaya yakın süredir hiç şeker tüketmedim ve bana çok iyi geldi. Vücudumdaki değişimleri gördüğüm için rafine şekeri tekrar hayatıma sokmayı düşünmüyorum. Yeni beslenme tecrübem, müfredata da yansıdı. Beslenme tercihleri ve kısıtları ile ilgili özel bir beslenme haftası ekledik. Şeker hastalığı, laktoz intoleransı gibi beslenme kısıtları olan bireylerin restorana geldikleri zaman daha iyi bir hizmet alabilmeleri için öğrencilerimizi bilinçlendirmek amacıyla bir haftalık ders ekleyeceğiz. Öğrencilerimizin çalıştığı akademik restoranımızın menü yapılandırmasını da bu bakış açısına göre değiştirmeyi planlıyoruz.

SEBZELİ BUĞDAY PİLAVI (4 KİŞİLİK)

- Buğday (250 gr)
- Pırasa (½ adet)
- Sarımsak (2 diş)
- Havuç (1 adet)
- Kapya biber (1 adet)
- Sarı biber (1 adet)
- Bezelye (½ su bardağı)
- Kereviz sapı (1 adet)
- Tereyağı (50 gr)
- Su veya sebze suyu (1 lt)
- Tuz, karabiber

- Buğdayı 1 gece önceden ıslatın.
- Tüm sebzeleri küçük küpler halinde doğrayın.
- Havuç, soğan ve kereviz sapını zeytinyağında soteleyin.
- Bir gece önceden ıslanmış buğdayı ekleyip karıştırın. Sonrasında tüm sebzeleri ekleyerek sotelemeye devam edin.
- Kaynar suyu, tuz ve karabiberi ekleyip kısık ateşte buğday ve sebzeler pişene kadar devam edin. Suyunu çekmesine yakın ocağın altını kapatıp tereyağını ekleyin ve tamamen eriyene kadar karıştırın ve hızlıca servis edin.

KURUYEMİŞ KAPLAMALI SOMON LOKMALARI (4 KİŞİLİK)

- Somon fileto (600 gr)
- Antep fıstığı (½ çay bardağı)
- Fındık (½ çay bardağı)
- Badem (½ çay bardağı)
- Susam (kavrulmuş) (½ çay bardağı)
- Çörek otu (1 yemek k.)
- Kişniş tohumu (1 yemek k.)
- Haşhaş (1 yemek k.)
- Tuz, karabiber, pul biber

- Somonu lokmalık küpler halinde doğrayın.
- Baharatları bıçak veya blender yardımıyla pirinç büyüklüğüne gelecek şekilde doğrayın ve dğer baharatlarla harmanlayın.
- Somonları tuz, karabiber ve pul biberle tatlandırdıktan sonra kuruyemiş – tohum karışımına bulayın ve 200 derecelik fırında 6 – 8 dakika pişirin.

PROF. DR. **YEŞİM ERBİL:**

toplumun yüzde 80'inde otoimmün problem var

OTOİMMÜN HASTALIĞI OLANLARDA ÇÖP GIDAYI AZALTMAK YETMEZ. YENMEYECEK.

Tüm dünyada otoimmün hastalıkların oranı arttı. Kadınların yüzde 60'ında haşimato var, toplumun yüzde 80'inde otoimmün bir problem var. Buna egzama ve alerjiyi de dahil edebilirsiniz. Durumu, bir iki teoriyle açıklamak zor. Bu hastalıkların artışını en çok beslenme bozukluklarına, strese ve kirliliğe bağlıyorum. İnsanlar, cam fanusa girmiş gibi yaşıyor.

Uzun süre geçmeyen aşırı halsizlik, yorgunluk, sabah kalkamama, ödemler, kabızlık, isteksizlik, mutsuzluk tarzı şikayetler, hipotiroid habercisi olabilir. Ancak böyle hissedilen her durum, haşimato değildir elbette. Halsizlik, yorgunluk elle tutulur veriler değil ve kişi algısına göre de değişir. Kişinin kendisini iyi tartması gerekiyor. Büyük bir stres altındayken de bu semptomlar olabilir. Bunu ayırt etmek gerekiyor. Şikayetler, 5 günden fazla sürdüyse doktora gidilir ve tahliller yapılır.

ÇOK FAZLA HAŞİMATO HASTAM OLUYOR

Oldukça fazla haşimato hastam oluyor ve onlara beslenmenin önemini anlatıyorum. Kendi hayatımda da ne kadar etkili olduğunu görüyorum. Otoimmün hastalığı olanlarda çöp gıda kabul edilen hamur işi ve tatlıları, bazen süt ve süt ürünlerini de kesmek gerekiyor. Çöp gıdayı azaltmak olmaz. Yenmeyecek onlar. Çünkü hamur işi ve tatlı gibi gıdalara bağımlılık var ve bu uyuşturucu bağımlılığı gibi. Azaltmak ile olmuyor.

70 yaşında ve genç kızlık kilosunda olan kadınlar var. Konuştuğunda görüyorsun ki zaten abur cubur sevmiyor, 40 yılda bir ikram edildiğinde yiyor, iki öğün besleniyor, sebze, ev yemeği yiyor. Bu kadının bu anlamda şikayeti olmuyor. Ancak çölyak gibi "glütensiz yaşayın" demek istemiyorum. Tam buğday vb ekmekler yenilebilir ama az yenecek. Börek çörek yenmeyecek.

ÇOCUKLUĞUMDAN BERİ KİLO SORUNUM VARDI

Kişinin kendi gerçeği ile yüzleşmesi lazım. Ben hayatım boyunca hiç bir zaman çok yemiyorum ama kilo alıyorum demedim. Çocukluğumdan beri kilo sorunum vardı. Annem kilolu değildi. Çok çalıştığı için oturup yemek yemeye vakit bulamazdı, peynir ekmek yerdi. Beyaz ekmeksiz soframız olmazdı. Evde salata, çorba yapılmazdı. Annemin "tıkanırsın yemek yiyemezsin" gibi saçma bir düşüncesi vardı. Çorba ile büyümediğim için şimdi de içmiyorum. Bu işler, biraz çocukluğa dayanıyor. Hamur işine hep düşkündüm. Hala da seviyorum. Çok kilolar verdim. Sonra yavaş yavaş eski halime döndüm.

Ben dahil, kişiler "Rejim yapıyorum. Bitecek bir gün ve normal hayatıma döneceğim" yanılgısında oluyor. Yani hamur işi yer halimizi beynimize normal hal olarak kaydetmişiz. Ben, **ilk olarak porsiyonları küçülttüm.** Buna asla rejim demedim. Hamur işine düşkün olduğum için gözümün önünde kesinlikle bulundurmadım. Bu bir bağımlılık ve evde olursa yerim. **Ekmek de bulundurmuyorum. Ekmek gerektirecek yemekler yapmıyorum.**

Tek öğün olarak, akşam büyük porsiyon yiyorum. Bu da zaten aralıklı orucun bir tipi ama o amaçla başlamadım. Yaşam şeklime çok uygun olduğu için yöneldim. Günü çok az kalori ile geçirmek, bana yetiyor. Gündüz meşgul olduğumdan aklıma yemek gelmiyor.

Bu düzen benim için oturdu. **2 buçuk yıl oldu. Çok kilo aldığım için hızla verebildim.** Bu çocukluktan gelen bir poblem. Çok şükür şu anda halletmiş gibi görünüyorum ama bu tip durumlarda hep tetikte olmak lazım. **İrademize sahip çıkacağız başka yolu yok**. Hem sağlık açısından iyi olmak için, hem de bir kıyafetin üzerime yakıştığını görmek için zaaflarıma yenik düşmeyeceğim.

AXA SİGORTA
AXA Bisikletçi Dostu Sigorta
Sağlığını düşünerek dünya için bisikletiyle yolculuk edenlere AXA'dan büyük güvence. Türkiye'de ilk olan "AXA Bisikletçi Dostu Sigorta" ile sürüşünüzü risklere karşı güvenceye alın, pedallara özgürce basın.
Pedallarıyla dünyayı değiştirenlerin yanında:
AXA Bisikletçi Dostu Sigorta
Detaylı bilgi için kare kodu okutarak web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.
axasigorta.com.tr · AXA Sigorta Acenteleri · #DertVarsaDermanAXA
DÜNYA İÇİN HAREKET ET

HAFIZANIZI TEST EDİN

Testimizde yer alan 15 soruyu yanıtlayarak hafızanızı test edin. Çıkan sonucun tıbbi bir değerlendirme olmayacağını hatırlatırız.

1. Zaman zaman haftanın hangi günü olduğunu unutuyorum.
Doğru **Yanlış**

2. Bazen bir şey ararken ne aradığımı unutuyorum.
Doğru **Yanlış**

3. Arkadaşlarım ve ailem artık eskisinden daha unutkan olduğumu düşünüyor.
Doğru **Yanlış**

4. Bazen arkadaşlarımın isimlerini unutuyorum.
Doğru **Yanlış**

5. İki basamaklı sayıları yazmadan toplamak benim için zor.
Doğru **Yanlış**

6. Randevuları sık sık kaçırıyorum çünkü unutuyorum.
Doğru **Yanlış**

7. Nadiren enerjik hissediyorum.
Doğru **Yanlış**

8. Küçük sorunlar beni eskisinden daha fazla üzüyor.
Doğru **Yanlış**

9. Bir saat bile konsantre olmak benim için zor.
Doğru **Yanlış**

10. Anahtarlarımı sık sık yanlış yere koyuyorum ve onları bulduğumda oraya koyduğumu çoğu zaman hatırlamıyorum.
Doğru **Yanlış**

11. Sık sık kendimi tekrar ediyorum.
Doğru **Yanlış**

12. Bazen daha önce bulunduğum bir yere giderken bile kayboluyorum.
Doğru **Yanlış**

13. Bazen varmaya çalıştığım noktayı unutuyorum.
Doğru **Yanlış**

14. Zihinsel olarak keskin hissetmek için kafeine güveniyorum.
Doğru **Yanlış**

15.Bir şeyleri öğrenmem eskisinden daha uzun sürüyor.
Doğru **Yanlış**

Sonuç yüksek oranda şüpheli çıkarsa yaşam tarzı değişiklikleri mi yapmanız ya da doktorunuza mı danışmanız gerektiğine karar verebilirsiniz.

DEĞERLENDİRME
Sorulara verdiğiniz "Doğru" yanıtlarını sayın. Eğer;

5-8 ARASINDA İSE
Beyniniz iyi çalışıyor. Rahatlamayı ve sağlıklı beslenmeyi öğrenerek, yeni eğitimlere katılarak beyninizin daha da yüksek seviyelerde çalışmasına destek verebilirsiniz.

9-12 ARASINDA İSE
Beyniniz tehlikede. Beslenmenizi kontrol edin. Yorgunluk, yoğunluk ve benzeri konsantrasyon etkileyici durumlardan kaynaklanıyor olabilir. Vitaminler, yoga ve meditasyon teknikleri, egzersizler ve hafıza kaybını azaltabilirsiniz.

12-15 ARASINDA İSE
Doktorunuzu görmelisiniz. Gerekli tetkikleri yaptıktan sonra sizi en doğru şekilde yönlendirecektir.

KAYNAK :
https://alzheimersprevention.org/alzheimers-info/memory-quiz/

BİR ADIM AT, FARK YARAT

EKER I RUN

2K-5K-15K-42K
MİNİK ADIMLAR
PATEN YARIŞI

2-3 EKİM 2021

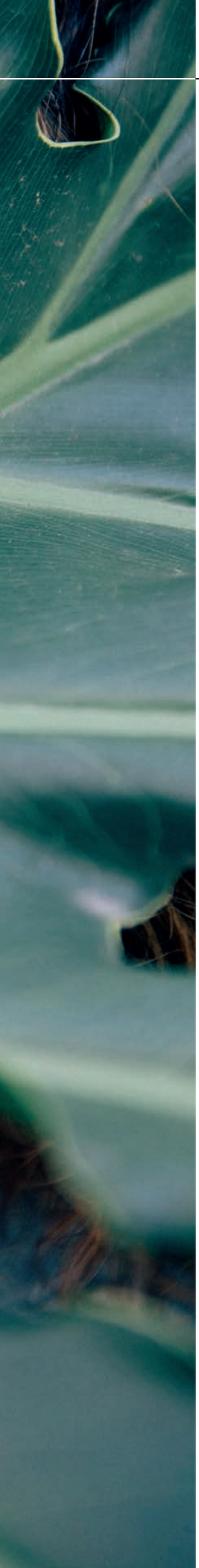
SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN KOŞ

Detaylı bilgi ve kayıt için: ekerkosu.com

eker I RUN

DR. SULTAN KAYA ÜNSAL İLE

göz sağlığı



OP. DR. SULTAN KAYA ÜNSAL
GÖZ HASTALIKLARI UZMANI

HER YAŞTA KATARAKTA DİKKAT!

Katarakt hastalığı, normal şartlarda saydam ve esnek olan göz içi lensinin değişik nedenlerle saydamlığını ve esnekliğini kaybederek, puslu ve bulanık görmeye sebep olmasıdır. Katarakt sebeplerini;

- Yaşa bağlı,
- Doğumsal,
- İkincil sebeplere (şeker hastalığı, uzun süreli kortizon kullanımı ve darbeler gibi) bağlı kataraktlar olarak 3 gruba ayırabiliriz.

HANGİ BELİRTİLERE DİKKAT EDİLMELİ?

Çocuklarda doğuştan katarakt görülebilmektedir. Erken tanı çok önemlidir. İlk iki ay görme gelişimi için kritiktir. Yeni doğanlarda ilk iki ay mutlaka göz muayenesi yapılmalıdır. Katarakt tespit edildiğinde acilen ameliyat yapılması gerekmektedir. Yapılmazsa göz tembelliği gelişir.

Diğer katarakt türlerinde hasta genellikle bulanık görmeden şikayetçidir veya sık gözlük değiştirdiği halde rahat edememekte görme kalitesini yetersiz bulmaktadır. Ayrıca yakında okumakta zorluk çekme, çift görme, aşırı ışık hassasiyeti ve renklerde soluklaşma katarakt hastalığının belirtilerindendir.

TANI VE TEDAVİ

Katarakt tanısı koymak için biomikroskop ile muayene şarttır. Detaylı göz muayenesi ile gözde eşlik eden başka hastalıklar da mutlaka tespit edilmelidir.

Kataraktın tek tedavisi, cerrahidir. İlaçla veya gözlükle tedavisi yoktur.

Ameliyatın hangi dönemde yapılacağına hekim ve hasta beraber karar vermelidirler. Hastanın mesleği, yaşı, genel sağlık durumu, net görme zorunluluğu zamanlamada önem taşır. Ameliyat, kataraktın çok sert olduğu ve ameliyatta riskinin arttığı döneme bırakılmamalıdır

KATARAKTIN TEK TEDAVİSİ, CERRAHİDİR. İLAÇLA VEYA GÖZLÜKLE TEDAVİSİ YOKTUR.

AMELİYAT NASIL GERÇEKLEŞİYOR?

Cerrahi fakoemülsifikasyon (FAKO) yöntemi ile yapılır. Bu yöntemde damla ile anestezi uygulanır. Küçük kesilerle göz içerisine girilerek, katarakt küçük parçalar halinde FAKO cihazının içine emilir ve katarakt temizlenir.Temizlenen kataraktın yerine benzer işlevi olan yapay bir mercek yerleştirilir. Bu mercekler yumuşak katlanabilen, gözün içinde açılarak doğal yerine yerleşen yapıdadırlar. Katarakt cerrahisinden sonra hastanın görebilmesi için mercek koymak şarttır.

Genel kural olarak, iki göz aynı gün ameliyat edilmez, birkaç gün ara ile iki göz ameliyatı yapılır.

Ameliyatta dikiş atılmaz, iyileşme süreci kısadır aynı gün hasta taburcu edilir. Hasta ertesi gün normal yaşamına dönebilir.

Ameliyat sonrası enfeksiyonu önlemek için kullanılan damlalar dikkatli uygulanmalıdır.

AKILLI LENS TEDAVİSİ

Katarakt tedavisi ile gözdeki kırma kusurlarını da tedavi edebilmekteyiz. Gözlük kullanmak istemeyen hastalarımız için uygulanan özel merceklerle (multifokal, trifokal, torik) bu tedaviyi yapabiliyoruz. Son yıllarda günlük yaşamı kolaylaştırdığı için akıllı lens tedavisi olarak bilinen bu yöntem daha çok tercih edilir hale gelmiştir. Bu mercekler sayesinde hastaların yakın ve uzak gözlüğüne ihtiyacı kalmamaktadır. Bu lenslerin derecesinin ölçümü için mutlaka ameliyat öncesi özel tetkikler yapılmalı, ameliyat sırasında da deneyimli cerrahlar tarafından uygulama yapılmalıdır.

WABİ SABİ

KUSURLULUK, GÜZELLİKTİR

SÜREKLİ OLARAK YENİ ÜRÜN VE HİZMET TANITIMLARINA MARUZ KALDIĞIMIZ BİR DÜNYADA DURMAK, ETRAFIMIZA BAKMAK VE HALİHAZIRDA SAHİP OLDUKLARIMIZI TAKDİR ETMEK BİZİM İÇİN ZOR OLABİLİR. EĞER İHTİYACINIZ OLDUĞUNU ZANNETTİĞİNİZ ŞEYLERİN PEŞİNDEN KOŞUYORSANIZ, WABİ SABİ SİZE YARDIM EDEBİLİR!

Marilyn Monroe'nun "Kusurluluk, güzelliktir" sözleri, son yıllarda hayatlarımıza giren Wabi Sabi tasarım felsefesini hatırlatıyor. Wabi Sabi, Japonların kusurluluğu kabul etme felsefesi. Eğer, Zen felsefesini hayatınıza uygulamanın yollarını arıyorsanız Wabi Sabi sizin için çözüm olabilir! Kendinize bir fincan çay alın, en rahat koltuğunuza oturun ve keyifle okuyun.

WABI SABI NEDİR?

Wabi Sabi, somut bir tanımı olmayan karmaşık bir kavram. Felsefesi yıllar içinde ustadan öğrenciye geçmiş ve Japon kültürüne yerleşmiş.

Yazar ve TV programcısı Marcel Theroux, 2009 yılında BBC'deki "In Search of Wabi Sabi" program çekimi için Japonya'yı ziyaret eder. Ve kişilerden Wabi Sabi'yi tanımlamalarını ister. Birçok Japon, Wabi Sabi'nin açıklanamaz olduğunu söyler.

"Wabi Sabi Simple" kitabının yazarı Richard Powell'a göre Wabi Sabi, "karmaşıklığı kabul eden ve aynı zamanda sadeliğe değer veren bir yaşam biçimi."

Wabi, rustik sadelik veya abartılı zerafet olarak tercüme edilebilir. Azın daha çok olduğu ve sadelikte güzellik olduğu anlamına gelir. Daha az maddi servete sahip olduğumuzda stres ve kaygıdan kurtulabileceğimizi vurgular.

Sabi, eski ve solmuş olanı takdir etmek olarak çevrilir. Bu, Sabi'nin bizi kusurluluktan zevk almaya ve her şeyin eskidiğini, hasar gördüğünü ve solup gittiğini anlamaya davet ettiği anlamına gelir. Yaşam ve ölümün doğal döngüsünü kabul eder. Bu iki kelime birlikte alçakgönüllülük, sadelik ve minnettarlık sembolü oluşturur.

"Wabi Sabi Simple" kitabının yazarı Richard Powell'a göre Wabi Sabi, "karmaşıklığı kabul eden ve aynı zamanda sadeliğe değer veren bir yaşam biçimi."

WABI SABI'NIN 7 İLKESİ

Wabi Sabi yaşam tarzına ulaşmak istiyorsanız, benimsemeniz gereken 7 ilke bulunur:

1. KANSO: SADELİK

Kanso'da hayatınızı dağınıklıktan kurtarmayı ve netliğe odaklanmayı seçersiniz. Kanso, sizi daha az-çok bir şekilde yaşamaya davet eder. Bu yaşam tarzı, tükettiğiniz şeylerde daha seçici olmanıza, daha az endişelenmenize ve sizin için en önemli olana zaman ayırmanıza olanak tanır.

2. FUKINSEI: ASİMETRİ

Kendinizi simetri yaratmaya çok fazla takıntılı buluyor musunuz? Bu durum, sanat ve tasarımda oldukça yaygındır ve strese yol açar. Fukinsei, denge ve simetriyi kontrol etme fikrimize meydan okuyor. Bunun yerine, asimetriyi doğal, güzel ve dünyanın bu kadar şaşırtıcı olmasının bir nedeni olarak tanımlıyor. Kusurlu da olsa her şey yerli yerine oturuyor.

3. SHIBUMI: SADE GÜZELLİK

Sadelikte güzellik olduğuna inanıyor musunuz? Shibumi ilkesi, sizi gösterişe değil zarif sadeliğe odaklanmaya davet ediyor. Bu, genellikle minimalist moda ve çıplak zemin görünümlerinde kullanılıyor. Shibumi'de aşırı süsleme yapmadan doğal özellikler vurgulanıyor. Bu şekilde özgünlük korunuyor.

4. SHIZEN: DOĞALLIK

Japonların doğa ya da doğallık (shizen) tanımı, insan müdahalesini içerir. Doğayı el değmemiş ve vahşi bir şey olarak görmek yerine insanlarla iç içe olarak tanımlarlar. Bunun en iyi örneği, Japon bahçeleri. Bahçe tasarımı, amaç ve niyetle doğa ile uyum içinde yaratılmıştır.

5. YUGEN: İNCE ZERAFET
Yugen'de ortaya çıkmayan şeyde güzellik bulunur. Bu güzellik, gizemlidir ve zihni olasılıkları hayal etmeye davet eder. Fotoğrafçılar, sanatçılar ve tasarımcılar, daha az göstererek daha fazlasını ima etmek için bu yaklaşımı kullanırlar.

6. DATSUZOKU: ALIŞKANLIKTAN KURTULMA
Datsuzoku ile yaşarken kendimizi günlük rutinlerden ve alışkanlıklardan kurtarırız. Bunun yerine, bilinmeyeni kucaklar ve alışılmamış olmayı keşfederiz. İşleri farklı yaparak ve kalıpların dışında düşünerek, kendimizi bir olasılıklar dünyasına açarız. Bu, eski kilimleri patchwork kilimlere dönüştürmek gibi eğlenceli bir tasarımla daha yaratıcı olmamızı sağlar.

7. SEIJAKU: HUZUR
Son ilke, huzur, dinginlik ve yalnızlık anlamına gelen Seijaku'dur. Bu, yoğun bir yaşamla başa çıkmanıza yardımcı olmak için geliştirebileceğiniz farkındalık duygusuyla ilgilidir. Böylece hayatımızı gürültünün, kaosun içinde dinginlik bulacak şekilde tasarlayabiliriz.

WABİ SABİ'NİN KÖKENLERİ

Wabi Sabi kavramının kökleri, geleneksel Japon çay seremonisine dayanıyor. Çok düzgün bir şekile sahip olmayan ve yıllarca kullanıldığı için yıpranmış olan, çok sevilen çay fincanı ile tasvir ediliyor. Bu çay fincanı, eski ve kullanılmış olmasına rağmen keyfi, sevgiyi ve dinginliği simgeliyor.

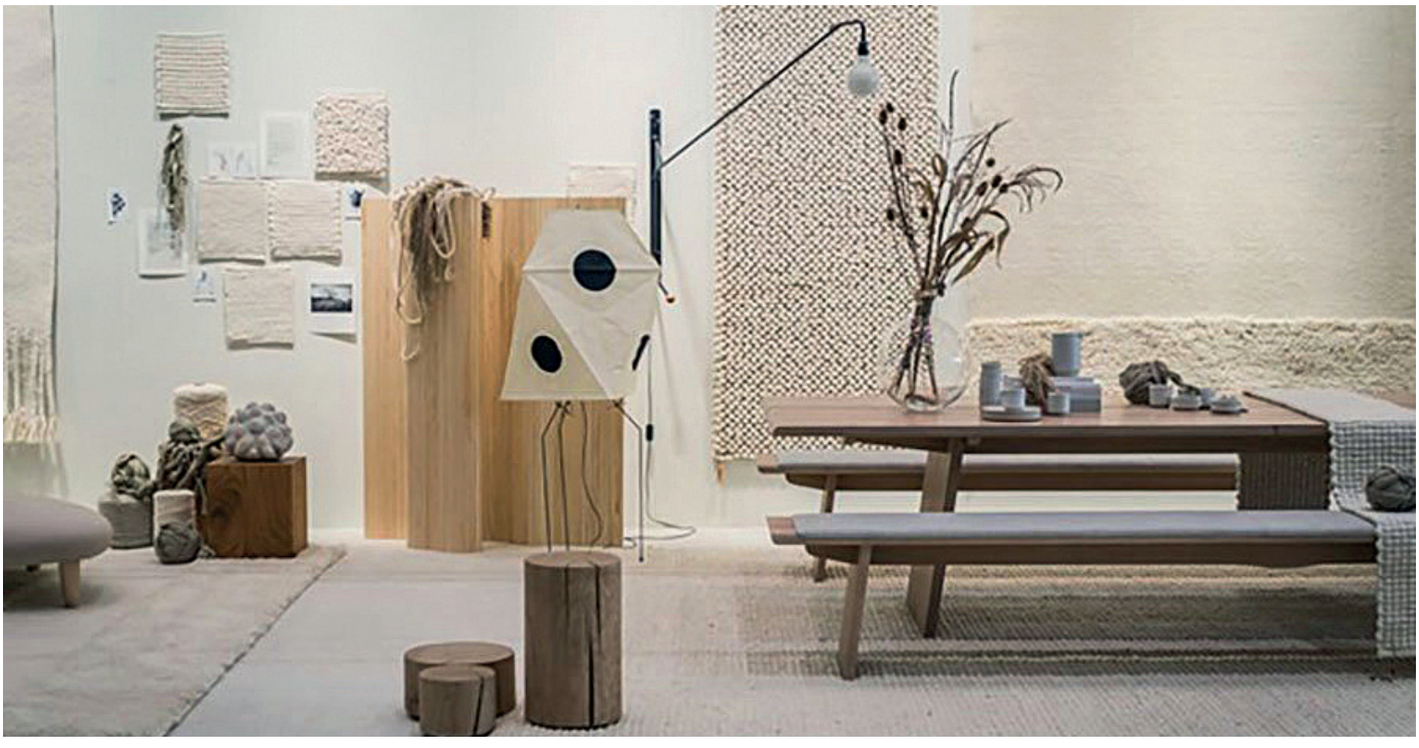
Wabi Sabi, 15'nci yüzyılda savurganlık, maddi zenginlik ve süs eşyalarının hakim olduğu yaşam tarzına tepki olarak ortaya çıktı. Wabi Sabi, kusurlulukta güzelliği bulma ve hiçbir şeyin sonsuz olmadığını kabul etme sanatı olarak sessizce kendini ortaya koydu.
İyi bilinen bir örnek, çatlak porselenlerin kusurlarını vurgulamak ve zaman geçtikçe daha güzel olduğunu göstermek için altın tozu cila ile sabitlendiği, **kintsugi.**

BATI'DA WABI SABI

Batılılar, Yunan güzellik ve mükemmellik ideallerine değer verdiğinden Wabi Sabi, ferahlatıcı bir nefes gibi gelebiliyor. Durmaksızın mükemmellik arayışının kişileri yorarak, stres ve endişeye soktuğu durumda Wabi Sabi felsefesi devreye giriyor. Wabi Sabi, duraklamaya ve halihazırda sahip olduklarımıza şükretmeye ve hiçbir şeyin sonsuza kadar sürmeyeceğini kabul etmeye davet ediyor.

Çok satanlar listesine giren **"Wabi-Sabi: For Artists, Designers, Poets & Philosophers" kitabının yazarı Leonard Koren'in** da vurguladığı gibi "Wabi Sabi, mükemmel, kalıcı ve anıtsal bir yaklaşımla klasik Batılı güzellik anlayışımızın antitezi olan kusurlu, süreksiz ve eksik şeylerin güzelliğidir."
Bu kitap 1994 yılında çıktı ve bir anda sanatçılar ve tasarımcılar arasında popüler oldu. Ve Wabi Sabi'nin felsefesini ve modern yaşamdaki -özellikle iç tasarım ve bahçe mimarisindeki- kullanımını araştıran sayısız kitap yayınlandı.
Günümüzde batıda Wabi Sabi'yi evlerinde benimseyen insanların Japonya'dan daha fazla olduğu düşünülüyor.

Siz de kaosun ortasında farkında olmadan Wabi Sabi'ye başvurmuş olabilirsiniz! Vintage, rustik ve antika şeyleri sever misiniz? Yıpranmış, çizilmiş olanda güzelliği buluyorsanız bu, wabi sabi felsefesidir!



D ve E Vitamini İçerir

D VİTAMİN E

Vitamini Yağında

SUNAR
SÜRDÜRÜLEBİLİR
AYÇİÇEK TARIMINI
DESTEKLEMEKTEDİR

www.elitagida.com.tr • www.sunarsurdurulebilir.com

BAĞBOZUMU ŞENLİKLERİ:

toprağa duyulan minnet

ÜZÜME DUYULAN SAYGI; BAĞBOZUMUNDA BERABERLİĞE, PAYLAŞMAYA, ÜRETİME VE SEVİNCE DÖNÜŞÜYOR

Yaşamımızdaki önemli anları kutlamak, asırlardır gelen insanlık kültürünün bir parçası. Baharın gelişi, doğumlar, zaferler... Her bir kutlama, sosyal hayatı zenginleştiren hatta pek çok kültürde bereketi artırdığına inanılan faaliyetler olarak değerlendiriliyor. İnsanları bir araya getiren ve birlik duygusunu tazeleyen, emeğin kutlandığı vesilelerden birisi de bağbozumu. Her yıl, Türkiye' de birbirinden özel rotalarda oldukça keyifli bir sinerjinin meydana geldiği bağbozumu festivalleri yapılıyor.

Tarihi yıllar öncesine uzanan bağ bozumları, bolluk ve bereketi simgeliyor. Üzümlerin olgunlaştığı dönemde hayatımıza girerek toprağa duyulan minneti ifade ediyor. Ülkemizin pek çok köşesinde düzenlenen bu festivallere katılan herkes, bağlar arasında dolaşıyor, üzümleri toplayarak ve tadımlara katılarak meyvenin dalından üretime geçiş hikayesine tanık oluyor.

ÜZÜMLERİN EN OLGUN ZAMANI

Uygun iklim şartlarına ve toprak yapısına sahip olan ülkemizde, bağcılığın yaklaşık olarak 6 bin yıllık bir geçmişi olduğu söyleniyor. En öz anlamıyla bağbozumu, bağda son ürünü de toplayarak bağı üzümsüz bırakmak anlamına geliyor. Yıl boyunca emek verilen üzüm ağaçları, meyvesini verecek ve üreticilerin gelir kaynağı olacaktır. Bu açıdan bağbozumu çiftçiler için kutsal ve değerli sayılıyor.
Türkiye'de üzümler sofralık, kurutmalık, şaraplık ve şıralık olarak yetiştiriliyor. Üzüm salkımları bağlarda birçok kişinin de elbirliği ile özenle toplanıyor. Hasat edilen üzümler, kullanış amaçlarına göre kasalara veya küfelere ayrılıyor ve çeşitli şekillerde işlenmek üzere ilgili yerlere dağıtılıyor. Sadece üzüm toplamaktan ibaret olmayan bu dönem, toprağa dair sevinçli bir anlam taşıyor. Her kültürde farklı bir geleneğe sahip olsa da umut ve bereket bağbozumu festivallerinin ortak değeri olarak görülüyor.

BAĞBOZUMU DEMEK, SONBAHAR GELİYOR DEMEK

Bağbozumu, üzümlerin son olgunlaşma döneminde yapılır. Bu dönem, üzüm tanelerinin renklerini yeşilden sarıya veya kırmızıya-mora döndükleri zamandır. Salkımlar meyve tutumundan hemen hemen 40-70 gün sonra hasada hazır hale gelir. Bu süreçte tanelerdeki asidite azalırken şeker içeriğinde artma meydana gelir. Bağbozumu dönemi, üzüm bağlarının coğrafyası, hava koşulları, bulunduğu iklim, toprak yapısı ve üzüm çeşidi gibi farklı faktörlere göre değişiklik gösterebilir. Mevsim olarak sonbahar mevsimine denk gelir. Ülkemizde Ekim sonunu bulsa da üzümlerini daha erken hasat eden bölgeler de vardır. Genel olarak Eylül ayı bağbozumu dönemidir. Hatta İbranice'de hasat zamanı 'Elul' olarak geçer ayrıca Süryanice'de 'aylul' üzüm ayı anlamına gelir.

BAĞBOZUMU TANRISI DİONYSOS!

Yunan Tanrısı Dionysos; bu neşeli günlerde elinde şarap ile tüm halkın eğlenmesini izlermiş. Her üzüm toplama döneminde ülkede, eğlence ve huzur söz konusu olurmuş. Olimpos'lu 12 tanrıdan biri olduğu iddia edilen Dionysos, rivayete göre Titanlar tarafından kaçırılır ve küçük parçalara bölünür. Büyükannesi Rhea parçaları birleştirerek onu yeniden yaşama döndürür. Böylece Dionysos'un iki kere doğduğuna inanılır. Kelime olarak Dionysos, Yunan dilinde "iki kere doğan" anlamına geliyor. Sembolü ise, onu defalarca türlü felaketlerden koruyan asma ağacı. Asma ağacı gibi ölüp yeniden doğar. Dionysos şarabı icad eder ve bağbozumu tanrısı olarak kabul edilir. Yunanistan'da yapılan bağbozumu festivallerinin temelinin Dionysos adına yapılan şenliklere dayandığı söylenir. Aynı zamanda tiyatronun temellerinin de bu şenliklerde atıldığı söylenir.

TEKİRDAĞ'DAN ELAZIĞ'A UZANAN BAĞLARDA KÜLTÜR VE DOĞA TATİLİ: **BAĞBOZUMU FESTİVALLERİ**

Eski zamanda yaşayan insanlar bağbozumu dönemi için "üzümler gelin oldu" tabirini kullanırlarmış ve bu dönemde köy düğünleri de yapılırmış. Ülkemizde turizm sektörünün gelişmesi ile birlikte bağbozumu daha da canlı bir şekilde gerçekleşiyor. Üzüm bağları, lezzet festivalleri için oldukça kıymetli duraklar.
Özellikle Ege ve Trakya illerine düzenlenen bağbozumu turları, bu dönemin en bilinenleri. Türkiye'de pek çok yerde üzüm bağları, bağ evleri ve bağbozumu festivalleri yapılıyor. Bunların başlıcalarına bakacak olursak, Eylül ayının gelmesiyle birlikte Kapadokya, Bozcaada, Çanakkale, Denizli, Elazığ, İzmir, Tekirdağ ve Kırklareli, Edirne, Urla, Ürgüp, Gelibolu gibi birçok başlıca ilde şenliklerle karşılaşmak mümkün.

EGE HAVASI BİR BAŞKA

BOZCAADA BAĞBOZUMU FESTİVALİ

Geniş üzüm bağlarıyla, bağbozumu rotası deyince ilk akla gelen duraklardan birisi, Bozcaada. Bağların yanı başında konumlanan konaklama imkanları ve düzenlenen Bozcaada Bağbozumu Festivali keyifli bir durak. Bu dönemde neredeyse tüm evlerde hazırlıklar yapılır. At arabaları, pırpırlar, eski gelenekleri unutturmamak için yapılan hazırlıklar, bu şenliğe renk katan geleneksel unsurlar. Arnavut kaldırımlar, dar sokaklar, tertemiz bir deniz ve püfür püfür esen bir ada havası. Adada yüzyıllardır süren bu geleneğin bir parçası olmak ve Ege'nin en leziz üzümlerinden yapılan ürünlerin tadına bakmak keyifli bir fikir olabilir. Bozcaada'nın bağbozumu festivali, Eylül'ün ilk haftasında kutlanıyor. Adaya özgü dört üzüm türü: Kırmızı olarak Kuntra ve Karalahna, beyaz olarak Çavuş ve Vasilaki.
Talay bağları, Corvus Şarap fabrikası ve bağları Bozcaada bağbozumu durakları arasında sayılabilir.

URLA BAĞBOZUMU FESTİVALİ

Berrak deniziyle Ege'nin en güzel tatil beldelerinden birisi, Urla. Neredeyse tüm tarım arazilerinde üzüm bağları olduğundan bağbozumu bu bölgede oldukça kıymetli. Papaz Karası, Urla Karası, Öküzgözü, Boğazkere yetiştirilen başlıca üzüm çeşitleri. Urla şenliklerinin tarihi, değişkenlik gösterse de diğer bağbozumu şenliklerine göre daha erken yapılıyor. Halk ve belediye işbirliği ile her yıl düzenlenen kutlamalarda çeşitli yarışmalar, ürün tanıtımları ve fuarlar düzenliyor. Ayrıca kimi Ege köylerinde İzmir'in üzüm bağlarını görmenin insana şans getirdiği söylenir.
Limantepe, Urlice, USCA, MMG, Urla Bağevi, Mozaik keyifli bağbozumu rotalarından.

DENİZLİ ÇAL BAĞBOZUMU ŞENLİKLERİ

Sanayi, ticaret ve turizmi ile oldukça gelişmiş şehirlerimizden birisi olan Denizli'nin Çal ilçesinde uzun yıllardır devam eden bağbozumu festivali yapılıyor. Bu festivallerde üzüm üreticileri, sezonun yorgunluğunu atıyor. Ziyaretçiler de keyifli bir sosyo-kültürel etkinliğin parçası oluyor. Her yıl Eylül ayının ilk ya da ikinci haftasında sosyal yaşamı ve ekonomiyi renklendirmek amacıyla düzenleniyor. Denizli'de Sultani Çekirdeksiz, Çal Karası, yerel çeşitler ve Razaki,Red Globe, Alphons, Royal,Öküzgözü, Boğazkere, Kalecik Karası, Syrah, Gabarnet, Merlot şarapları yetiştiriliyor.
Pamukkale Şarapları, Selcen Şarapları Denizli'deki bağbozumu duraklarından.

BAYRAM TADINDA İZMİR GÖKÇEALAN ÜZÜM FESTİVALİ

Festival İzmir'in Efes Antik Kenti ile Selçuk'a bağlı Gökçealan'da gerçekleştiriliyor. Bölgeye özgü Osmanca üzümünün tanıtıldığı şenlikler, Eylül ayının ikinci haftası düzenleniyor. Festival, Selçuk Belediyesi öncülüğünde yapılıyor ve bölgenin kültürel ve tarımsal değerleri ön plana çıkarılıyor. Burada Osmanca dışında Sultaniye, Alphonse, Lavallee ve Razaki üzümleri yetiştiriliyor.
7 Bilgeler Bağcılık işletmesi ve Çamlık - Gökçealan güzergâhı boyunca, yolun her iki tarafında bölge üreticilerinin yetiştirdiği bağlar bağbozumunda gezilecek noktalar arasında.

VERİMLİ OVALAR BÖLGESİ DOĞU ANADOLU

ÖKÜZGÖZÜ'NÜN VATANI ELAZIĞ

Elazığ, Anadolu'nun en eski yerleşim yerlerinden birisi ve Öküzgözü adı verilen üzüm çeşidinin anavatanı konumunda. Ege ve Trakya'da da bulunan bu iri taneli siyah üzümün daha çok Elazığ ile anılmasının sebebi, hem en güzelinin burada yetişiyor olması, hem de anavatanı olması. Bağbozumu ziyaretçileri, soluğu özellikle Aydıncık Köyü'nde alıyor ve her yıl genellikle Eylül ayının sonlarına doğru Elazığ'da şenlikler düzenleniyor. Buradaki şarap üretim tesisinin özelliği, ülkemizin en doğusunda bulunması. Coğrafi İşaret Tescilli Öküzgözü ve Boğazkere üzümleri başta olmak üzere Türkiye'nin en güzel üzümleri burada yetiştiriliyor.
Bu yerlerden birisi olan Eskibağlar, bağbozumu döneminde görülebilir.

İÇ ANADOLU BÖLGESİ

BİR HİTİT GELENEĞİ, KAPADOKYA ÜRGÜP BAĞBOZUMU FESTİVALİ

Mistik coğrafyası ile bağbozumu için ziyaret edilebilecek özel duraklardan birisi. Sonbahar geldiğinde Ürgüp Bağbozumu Festivali'nde benzersiz bir gün doğumuna ve batımına şahit olunabilir. Bölgedeki bağcılığın Hititlerle birlikte başladığı söyleniyor. Kapadokya'da üzüm yetiştiriciliği Pers, Frig ve Helenistik dönemde de devam etmiş. Ürgüp topraklarında yetişen özel Dimrit üzümünün isminin, toprak tanrısı Demeter'den geldiği söyleniyor. Bunun dışında Nevşehir karası, Parmak üzümü, Şiradar üzümü yetiştirilen üzümler arasında. Kapadokya'da yetişen üzüm tanelerinin özel olmasının sebebi, bölgenin az yağış alması ve toprakların verimli olması. Burada yetişen üzümlerin Osmanlı saray mutfağında kullanıldığı söyleniyor. Şenlikler, üzümlerin olgunlaştığı Eylül ayının ikinci haftası başlıyor. Festival, Ürgüp Belediyesi tarafından organize ediliyor ve bu festivale turizm kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, kaymakamlık ve çiftçiler destek veriyor.
Turasan Şarap Fabrikası, Kocabağ, Mahzen ve Argos Kapadokya Ürgüp bağbozumu duraklarından.

ŞARABIN DOĞDUĞU TOPRAKLAR: MARMARA BÖLGESİ

Yapılan butik üretimlerle birbirinden kaliteli üzümlerin yetiştiği bir bölgemiz. Trakya Bağbozumu ve Ekoloji Festivali Eylül ayında düzenleniyor. Üreticilerin çoğu üzümlerini elle hasat ediyor. Şato tipi üretim, düşük verim ancak yüksek kalite vaad ediyor. Aynı zamanda Türkiye'nin ilk bağ rotası, 2013 yılında burada başlamış olan Trakya Bağ Rotası.

TEKİRDAĞ BAĞBOZUMU FESTİVALİ

Marmara Denizi kıyılarında, küçük bir tepenin üzerine kurulan Tekirdağ bağlarında Mourverde, Cabarnet Sauvignon, Merlot, Syrah gibi dünya standartlarında üzümler yetiştiriliyor. Burada bağcılığın binlerce yıllık bir gelenek olduğu söyleniyor.
Barel, Umur bey, Gülor, Barbare gezilecek bağlar arasında.

KIRKLARELİ BAĞBOZUMU FESTİVALİ

Kırklareli, konumu itibarıyla birçok antik yerleşim merkezine sahip. Tarihi Şarap Yolu'nun geçtiği bağlarda Sauvignon Blanc, Narince, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot ve Öküzgözü ve Papazkarası cinsi üzümler yetiştiriliyor. Burada üzümler, önce yemeklik olarak toplanıyor. Dolayısıyla bağbozumu maksadıyla üzüm toplamak biraz geç oluyor ve Eylül'ün 3'üncü haftasını buluyor. Bereket, Yayla Bolluk ve Hasat ve Bağbozumu Şenlikleri her yıl büyük bir coşkuyla kutlanıyor. Bu dönemde çevre köyler de bambaşka bir havaya bürünüyor.
Arcadia, Chamlija, Gürbüz, Şato Nüzün keyifli bağ rotalarından.

ŞARKÖY BAĞBOZUMU FESTİVALİ

Tekirdağ'ın Şarköy ilçesine bağlı bir mahalle olan Mürefte'nin bağlarına dönem dönem bazı tur şirketleri tur düzenliyor. Türkiye'nin ilk ve tek bağcılık müzesi burada. Kendine has üzüm kimliği olduğu söyleniyor. Şarköy ilçesinde her yıl neşe ve büyük bir heyecanla gerçekleşen Mürefte bağbozumu şenlikleri, Trakya'yı adeta renklendirdiği söyleniyor. Eylül ayının ilk günlerinde Mürefte Mahallesi'nde, pırpırların sesi ve üzümleri toplamaya giden halkın güleryüzü görülmeye değer olabilir.
Barbare Bağları, Barbaros Bağ Evi, Barel Bağ Evi, Dessera Bağ Evi, Melen Bağ Evi, Cabernet Sauvignon, Merlot ve Kardinal ziyaret edilebilecek bağbozumu noktaları.

GELİBOLU BAĞBOZUMU FESTİVALİ

İlçenin geçmişinin Troya kenti kadar eski olduğu varsayılır. Gelibolu topraklarının her bir köşesinden tarih fışkırır. Bu topraklarda yetişen üzüm bağları ayrı bir değere sahiptir. Özellikle Kabatepe bölgesinde yer alan bağlarda ziyaretçiler, köy yaşamına yakından tanık olabilir. Cabernet Sauvignon, Merlot, Shiraz, Cabernet Franc, Grenache Noir, Petit Verdot, Chardonnay, Sauvignon Blanc, Roussanne ve Marsanne; yarımadaya özgü olarak ise Kınalı Yapıncak ve Karasakız yetiştirilen üzümlerden.
Chateau Kalpak, Gali, Caeli, Suvla bağbozumu noktaları festivalde görülmesi gereken yerlerden.

EDİRNE BAĞBOZUMU FESTİVALİ

Üzümde Papazkarası çeşidini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapan bu ilçemizde geleneksel hale gelen hasat günleri etkinliklerinde farklı tadımlar yapılabilir. Bir taraftan da tarihi ve doğal güzellikler gezilebilir. Hafızali, Merlot ve Trakya İlkeren Edirnede yetiştirilen üzümlerden.
Arda, Edrine, Saranta, Vino Dessera önemli bağbozumu durakları.

ESKİ MİMAR, BAĞCI, CORVUS ŞARAPLARI'NIN ÜRETİCİSİ **REŞİT SOLEY:**

teknolojik doğal ürünler yapmak üzere yeni bir adım atıyorum

Hayatında saksısı olmamış, papyon takan, otomobil yarışlarına katılan bir metropol adamı, döneminin en fazla kazanan mimarlık ofisinin sahibi iken kendisini yeni bir yolda buluyor. "Kaderin oyunu" olarak ifade ettiği ikinci hayatına bağcı ve şarap üreticisi olarak devam ediyor. Hayatında saksısı bile olmamışken mimarlık ofisini kapatıyor ve kendisini yeni yoluna adıyor. Yurtdışında binlerce şarap arasından ödüller alan Corvus markasını oluşturuyor. "İstanbul'dan kaçıyoruz. Toprağa dönüyoruz diyenlere pek inanmıyorum. Bunu başaranlara çok saygım var. Ancak bir kısmı, maalesef kokuşmuş kültürün tezahürü olarak etrafta dolaşıyorlar. Adanmış olmakla, ürün yaratmak arasında farklar var. Adanmışlık yaşıyorsanız onun bedellerini ödemeyi göze almanız lazım. Maddi ve manevi bedellerin karşılığını kabullenmeniz lazım" diyen Reşit Soley ile yolculuğunu konuştuk:

BAĞCILIK YAPMAK GİBİ BİR NİYETİM HİÇ YOKTU

Ben hayatında saksısı olmamış bir insandım. Çiçeklerin yerinin her zaman açık hava, bulutların altı olduğunu savundum. Mimari mekanlarda saksılarla sınırlanmış canlılar olmasını da çiçek almayı da reddettim. Kesme çiçekten de hiç bir zaman hoşlanmadım.

YEREL BAĞLARA ÇOK DAHA DİKKATLİ BAKMAK LAZIM. EN BÜYÜK SERMAYEMİZ BU.

Bağcılık yapmak gibi bir niyetim hiç yoktu. Mimari mekanlar benim, dışarısı Tanrı'nın şeklinde bir ayrımda bulunmuştum. Ancak doğada olmak, bana keyif veriyordu. Bozcaada'da bir davete geldim ve ertesi gün bir ev aldım. Altı ayda evimi yaptım.

BEN DE BOZCAADA'YI TÜKETMEYE BAŞLAMIŞTIM

Tipik İstanbul'lu mantığı ile hiç bir katma değer üretmeden, oranın doğasını tüketmeye başladım. Evin etrafına yüzlerce ağaç diktim. Tek yaptığım buydu. Yılın belirli zamanlarında evimde projelerimi geliştiriyordum. Benim lüksüm buydu. Papyonla dolaşan, araba yarışlarına katılan bir metropol adamıydım.

EROZYONUN TAM ORTASINA DÜŞMÜŞTÜM

Bozcaada'yı tüketirken bir erozyon yaşandığının farkına vardım. Evimin önündeki bağ, eski bağ değildi. Üzümler, aynı üzümler değildi . Bozcaada'nın doğal peyzajı değişiyordu. Ben, 1986 yılından 2000 yılına kadar olan dönemi yakalamıştım ama bu erozyon 300 yıldır devam ediyordu. Sosyolojik değişiklikler olmuştu, mübadeleler yaşanmıştı, yaşam biçimleri, değer sistemleri değişmişti. Adanın 2 bin yıl öncesine dayanan kadim bağcılık kültürü, son 300 yılda erozyonla karşı karşıyaydı ve ben bunun tam ortasına düşmüştüm.

"BAKARSAN BAĞ, BAKMAZSAN DAĞ OLUR" SÖZÜ BOŞUNA SÖYLENMİYOR

Bir kültürü oluşturmak ve bir şeye sahip olmak yüzyıllar alıyor. Ancak bunu iki jenerasyon zımpara taşı gibi alıp götürüyor ve geri dönüşü olmuyor.

Adadaki erozyonun en büyük sebeplerinden bir tanesi de bir adada yaşıyor olmaktı. Adadaki izolasyon içinde eğer bir erozyon başladıysa onu durdurmak ve geri almak ancak çok ciddi aksiyonlarla oluyor. Adadaki toprakların turizmle değeri artmaya başlayınca bağcılık gelirleri iyice azalmıştı. "Bakarsan bağ, bakmazsan dağ olur" sözü boşuna söylenmiş değil. Asmayı yıllarca terbiye edersiniz. Bunu yitirmeye başladığınızda geriye sadece bir sarmaşık kalır.

KÜÇÜK BİR TESİS KURALIM, EMEKLİLİKTE MEŞGALE OLSUN DEDİK

"Çok acil bir şey yapılması lazım" diye düşündüm. "Adada küçük bir tesis kuralım, emeklilikte bir meşgale olur" diye düşündük. 20-30 dönüm bağda, 15- 20 ton üzüm üretecektik ve 15-20 bin şişe şarap yapacaktık. Acelemiz de yoktu. Zaman içerisinde gerçekleşecekti.

Ben, öğrenmeye doymayan bir öğrenciyim. Ziraat okumaya başladım. Kendime göre bir bağcılık teorisi ve bu mikroklimada ne yapmam gerektiği ile ilgili yaklaşım geliştirdim ve onu uygulamaya başladım.
Ancak olaylar, projelendirdiğim gibi gerçekleşmedi.

TEKEL'İN ADADAKİ FABRİKASININ ÖZELLEŞTİRİLMESİ İLE AYAĞIMIZ KAYMAYA BAŞLADI

O sırada Tekel'in adadaki fabrikası özelleştirildi. İşte bu noktada ayağımız kaymaya başladı. Ayağınız kaydığında kötü yola düşüyorsunuz. Orada kendi başınıza kayıyorsunuz, kimse de kurtaramıyor.

20 dönüm yer ararken 120 dönüm yer gösterdiler. O sırada mimarlık şirketimiz oldukça iyi para kazanıyordu. "Hadi alalım, sonra kullanırız" dedik. 20 dönüm diye planlarken 2- 3 sene içinde bir baktık ki 400 dönüm olmuş. Tekel'in özelleştirmesi ile birlikte bize 200-300 metrekare kapalı alan lazımken 4 bin metrekare geldi. "Üç arkadaş alıyoruz" derken bir baktım, bu 4 bin metrekare bana kalmış.

BENİM GİBİ PROJECİ BİR ADAMIN BAŞINA BUNLAR NASIL GELMİŞTİ?

Benim gibi projeci bir adamın başına bunlar gelince kendime "Belirli bir seviyede zekam, bunca yıllık proje tecrübem, belirlenmiş amaçlarım varken bu başına gelenlerin karşılığı nedir?" diye sorduğumda bulduğum cevap "Kader" oldu. **"O zaman bana açılan bu yolu yürüyeceğim" dedim.**

PAPYON ÇIKTI, ÇAMURLU PANTALONLAR GELDİ

O dönemin belki de en çok kazanan mimarlık ofisini altı ay içinde kapattım. O sırada araba yarışları yapıyordum, Porsche arabamı satıp iki traktör aldım. Papyon çıktı, çamurlu pantalonlarla yaşamaya başladım. Kararımın sonunda çok da okumanın getirdiği bakış açısıyla Türkiye'de hiç olmayan üzümlerle farklı şeyler yapmak üzere yola çıktık

2004'TE İLK BAĞBOZUMUNU YAPTIK

2004 yılında ilk bağbozumunu yaptık. Bağcılığa başlamam böyle oldu. Şarapçılığa gelince onun karşılığı, mühendislik. Bağcılıkla ilgili okuyup öğrenme, deneme fırsatınız varken; şarapçılıkta kimya ile ilgili noktalar-

da birilerine danışmanız gerekiyor. Bir İtalyan grupla çalışmaya başladım ve hala çalışmaya devam ediyorum.

Corvus, kendi kültürünü, kendi proseslerini oluşturdu. Artık kendi mikro klimamızı çok iyi biliyoruz. Adanın iki yerel üzümü ile yaptığımz şarap, Parker'dan 90'nın üzerinde 4 tane puan aldı. İki tane yerel üzümle yaptığımız şarapla 94+ aldık. Yarışmalara katıldık. Altın madalyalar aldık. Birincilik derken Madrid'de 3 bin şarap arasında birinci olmaktan bahsediyorum.

ÇALDIĞIMIZ MAYA TUTTU

Bizden sonra adadaki insanlar, bağcılığın yapılabileceğine, bunun bir yatırım olabileceğine, buradan ürünlere varılabileceğine inandılar. Corvus'un projesi, maya projesi idi. Çaldığımız mayanın tuttuğunu düşünüyorum. Başka değişimler de oldu elbette. Bağların etrafına çit yaptığımızda bu, adada standart çite dönüştü. Çünkü mimari bir tasarımdı. Türkiye'ye gelmemiş traktörler bizimle geldi.

PİŞMANLIK VAR MI DERSENİZ...

Çok ciddi proje üreten bir mimarlık grubum vardı. Adanmışlık adına, ikiye bölünmemek için o grubu tamamen kapatma kararı verdim. Bu kararın doğruluğunu 20 yıl sonra değerlendiriyorum. Ama pişmanlık yok.

Hem bedenen hem zihnen çok diri kaldım. Bir çok arkadaşım yanımda amcam gibi duruyor. Bu nedenle de pişman olamam bu kararımdan.

PANDEMİ, BİZE BİREYSEL MÜŞTERİNİN GÜCÜNÜ VE BAĞLILIĞINI GÖSTERDİ

Marka oluşturmak, benim çok iyi bildiğim bir şeydi. Bir çok firmanın kurumsal kimliğini yıllarca ben yaptım. Bu markayı oluştururken çok daha samimi ve içtendik. Ama çok hızlı gittik. Marka değerimiz, fabrika değerine eşit oldu. Pandemi sürecinde büyüdük. Öncesinde Corvus'a adanmış müşterinin farkında değildik. Bireysel müşterinin gücünü ve onların bize ne kadar bağlı olduğunu anladık. Satışlarımızın artması ile markanın ne kadar sağlam olduğunu teyit ettik.

YENİ BİR FABRİKA KARARI VERİYORUM. BU SEFER ARKAMDAN İTEN DE YOK

Türkiye şarap pazarından kendimizi ayırdık. Kendi bildiğimiz kültürde huzur içinde yürümek oldu, aldığımız karar. Yarışmalara ve deneylere artık " dur" dedik.

Ben, yalnız iş yapmayı seven bir insanım. Çok daha dingin bir prosese dönüştü. Böyle olunca da sıkılmaya başladım. Yeni bir fabrika kararı veriyorum. Bu sefer arkamdan iten de yok. Şimdiye kadar yapılmamış, teknolojik doğal ürünler üzerinde çalışıyorum. Kimyager gibi oldum. Bu çalışmaları besleyen unsurlardan bir tanesi, tasarımcı olmam. 1975 senesinden beri bir şeyler tasarlıyorum. Biraz sıkıldığımda hemen bir şeyler tasarlarım. Şimdi teknolojik doğal ürünler yapmak üzere adım atıyorum. Biyoçağı doğurmam gerektiğine karar verdim, doğuracağım. Doğurursam da o iş başlayacak.

BU POTANSİYELİN DÜNYADA BİR BENZERİ YOK

Bu ülke, bağcılığın anavatanı ama şarapçılığın anavatanı olamadı. Yaşanan sosyokültürel erozyonlar, o seviyeye yükseltemedi.

Ancak bu işin başladığı yerde olma özelliğini sürdürüyoruz. Bir gen bankasının üzerindeyiz, burada ne yapmak istersek yapabiliriz. Anadolu'da bin 600'e yakın üzüm çeşidi var. Büyük bir potansiyelin üzerinde oturuyoruz. Dünyada karşılığı ve benzeri yok bunun. Bu rakam, İtalya'da 500-600, Fransa'da 300- 400. Cumhuriyet'in ilk yıllarında Bağcılık Enstitüleri vardı. Hepsi kapatıldı. Sadece iki tane kaldı. Bu potansiyelin ortaya çıkarılmasında özel kurumlar rol oynayabilir ancak devletin bunların arkasında durması, fakülteler, okullar açması gerekiyor.

GELENEKSEL BAĞCILIĞIN ÜLKEMİZDE VARABİLECEĞİ ÇOK YER YOK

Yaşadığımız sorunlara, alkollü içki üretme zorluklarına rağmen bizden sonra açılan şaraphane sayısı 30-40'ı aşmıştır. Gelişim içindeyiz ama kendi kültürünü oluşturan şaraphanelerin az olduğunu düşünüyorum.

Biriktirilen bilgi, yani kültür çok uzun soluklu. Önemli olan birilerinin bunu takip etmesi. Geleneksel bağcılığın ülkemizde varabileceği çok yer yok. Yerel bağlara çok daha dikkatli bakmak lazım. En büyük sermayemiz bu. Kendimizi bu üzümlerle farklı kılmak, çok daha değerli geliyor bana.

Herkes kendi yöresindeki şarabı yapmalı, kendi üzümüne sahip çıkmalı, kendi mikroklimasının artı ve eksileri ile savaşmalı. O zaman çok daha lezzetli ve keyifli olur.

HERKES KENDİ YÖRESİNDEKİ ŞARABI YAPMALI, KENDİ ÜZÜMÜNE SAHİP ÇIKMALI

GELENEKSEL ŞARAPÇILIĞIN KIRILMA NOKTASINDA İŞE GİRDİK

Corvus'ta çok özel bir şey yaptık. Geleneksel şarapçılığın kırılma noktasında işe giriştik. Ukalalık olarak almayın, bu başkaları tarafından söylendiği için rahatlıkla söylüyorum ki; Türk şarapçılık tarihi yazılacaksa Corvus öncesi ve sonrası olarak iki döneme ayrılacak. Prosesleri, fabrikaları değiştirdik, kendi adımıza şişe yaptık, teknoloji kullandık.

BEDENİNE VE DÜNYAYA DEĞER KAT

AYŞE TOLGA

bedene bir mabed gibi ilgi göstermek gerekiyor

BEDENİNE DEĞER KATMAK İÇİN NE YAPIYOR?

Uzakdoğulu'ların da dediği gibi bedenimize mabedimiz gibi davranmamız lazım. Bir mabed gibi ilgi ve alaka göstermemiz gerekiyor. Çok uzun zamandır doğru, iyi, temiz, düzenli beslenmenin, hareket etmenin, iyi uykunun, SPA terapilerinin yani bedensel, ruhsal ve zihinsel arınmanın, dinginleşmenin, merkezde sakin kalabilmenin kıymetini anlatan biriyim. Çünkü kendim böyle yaşıyorum.

Haftanın 4-5 günü spor yapıyorum.

Her gün nefes egzersizleri ve meditasyon yapıyorum. Uzun zamandır vejeteryanım hatta artık veganım diyebilirim. Hayvani gıdayı tamamen çıkarmış durumdayım.

Her sene iki kere tam kan tahlili yaptırırım.

Genetik testimi yaptırdım. Yeni nesil check up'ın aslında bunlar olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle herkese öneririm.

Takibinde olduğum doktorlarım var tabi ki. Hem medikal estetik doktoru olan, hem de bütünsel iyi yaşam üzerine çalışan **Dr. Sevgi Ekiyor ile çalışıyorum. Düzenli olarak damar içi uygulamalarımı, C vitamini, ozon, glutatyon gibi vitamin kokteyllerimi yaptırırım.**

Kan tahlili sonuçlarıma göre düzenli olarak aldığım gıda takviyelerim vardır. Bunların içerisinde mutlaka çinko, omega, C, B12, D vitamini D3 K 2 formu vardır. Senede dört kez demir kürü yaparım. Her gün düzenli olarak magnezyum takviyesi alırım.

Tuzu çok az kullanırım. Hayvani gıda tüketmiyorum. Mevsiminde organik sebze, meyve tüketmeye çalışıyorum. **Buğday filizi ve bakliyat filizleri yiyorum.** Bunlar benim protein kaynağım.

DÜNYAYA DEĞER KATMAK İÇİN NE YAPIYOR?

Dünyaya değer katmak için çok uzun zamandır çalışıyorum. Ben **bir çevre gönüllüsüyüm.** Uzunca bir zamandır World Wild Fund Türkiye'nin yani Doğal Hayatı Koruma Derneği Türkiye'nin bağışçısı ve aktif üyesiyim. TEMA Vakfı gönüllüsü ve üyesiyim. Buğday Derneği, Doğa Derneği üyesiyim. Hayvanlara özgürlük organizasyonu PETA'nın gönüllü üyesiyim. 2000'lerden beri "GDO'ya Hayır" platformunda çalıştım. **2005 yılından bu yana kendimce çevrecilik, sürdürülebilirlik üzerine insanları bilinçlendirmeye çalışıyorum.**

Minimum tüketici bir ev oluşturmayı amaçlıyorum. **Bireysel olarak karbon salınımını azaltmaya önem gösteriyorum.** Bunun en temel adımlarından bir tanesi, et tüketimini bırakmak ve petrol türevli araçları bırakmaya çalışmak. Kendi aracımı mümkün olduğunca az kullanıyorum.

Daha çok yürümeye çalışıyorum. Bisiklet kullanmaya uygun bir şehirde yaşamadığım için üzülerek bisiklet kullanamıyorum.

Dünyaya değer katmak istiyorsak, yapabileceğimiz çok fazla şey var.

Siz de çevreci derneklere üye olabilirsiniz, aktif olarak çalışabilirsiniz, bağışta bulunabilirsiniz.

Evinizde çöplerinizi, mutfak atıklarınızı, camınızı, kartonunuzu ayrıştırarak, plastik şişe ve pipet tüketmeyerek; cam su şişenizi, kahve termosunuzu, bambudan ya da çelikten yapılmış pipetlerinizi alarak bu tüketime bireysel olarak "dur" diyebiliriz.

İYİ YAŞAMIN SIRLARI, BEŞ TEMELDEN GEÇİYOR

"İYİLİK SENDE" kitabımda anlattığım gibi iyi yaşamın sırları, beş temelden geçiyor:

- Nefes
- Su
- Beslenme
- Uyku
- Egzersiz

Ruhsal, zihinsel ve duygusal sağlığımız için fiziksel bedenimizin dengeli ve güçlü olması gerekiyor. Dolayısıyla yaşam tarzımızı bedenimize uygun şekilde ayarlamamız gerekiyor. Modern yaşam, bizi bu hayattan kopardı. Özümüzü unuttuk, nelerle besleniyorduk, nasıl yaşamamız gerekiyordu, ne zaman uyumamız gerekiyordu... Bizi gerçek yaşamsal enerji kaynaklarımızdan alıkoyan caydırıcılar söz konusu. Bu nedenle merkezde kalmak gerekiyor.

Yeni

İhtiyacınız olduğunda yeni **Apitera Plus** yanınızda

+ DHA

Hafıza

DHA normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur.

+ ÇİNKO SELENYUM C VİTAMİNİ

Bağışıklık

Çinko, **Selenyum** ve **C Vitamini** bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

+ B VİTAMİNLERİ B2, B3, B5, B6, B12

Enerji

B grubu vitaminleri, normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

balparmak APİTERA

ARILARIN SIRRI

Sadece eczanelerde

#Apitera
balparmak.com.tr / balparmak

CİLDİNİZİ KIŞ SEZONUNA hazırlayın

CİLT TEDAVİLERİ İÇİN İDEAL SEZON OLARAK BİLİNEN KIŞA YAKLAŞIYORUZ. YAZ BOYUNCA CİLDİMİZİ ZARARLI GÜNEŞ IŞINLARINDAN KORUDUK. PEKİ YENİLENMEYE HAZIR MIYIZ?

Yaz aylarını geride bıraktığımız bu günlerde cildimizi kışa hazırlamak önemli. Her ne kadar bilinenin aksine birçok işlem, yaz sezonunda da kullanılabilse de **Medikal Estetik Hekimi Dr. Sevgi Ekiyor**, kışa hazırlanırken tercih edebileceğiniz cilt yenileme tedavileri hakkında bilgi verdi.
İşte Dr. Sevgi Ekiyor'un sizin için hazırladığı cilt yenileme rehberi...

PRP VE GRP TEDAVİLERİ

Vücudumuz kendini yenileme ve iyileştirme özelliğine sahip. PRP tedavisi, vücudumuzun kendini iyileştirme yeteneğine odaklanır ve bu süreci bölgesel olarak destekler. PRP tedavisi, cilt yenilenme prosedüründe önemli bir rol oynar.

- Uygulama yüz, boyun, göğüs, el üstleri, bacaklar ve saç derisi gibi cilt yenilenmesi gereken tüm bölgelerde kullanılır.
- Kırışıklıkları azaltmak, sarkan cildi toparlamak, derin kırışıklıklardan kurtulmak, akne izlerini azaltmak ve genel bir cilt iyileştirme sağlamak için sık sık tercih edilir. Göz altı morluk ve kusurlarının tedavisinde de başarılı sonuçlar alınabilir.
- Tam açılımı Platelet-Rich Plasma (PRP) olan bu tedavi yönteminde kendi kanınızdan elde edilen trombositler doğrudan yaralı veya problemli vücut dokunuza 'mikro-needling' yöntemi ile enjekte edilir. Trombositler tedavi edilen bölgeye uygulandıktan sonra bölgedeki hücrelerin onarılmasına ve yenilenmesine yardımcı olur.

GRP tedavisi ise PRP tedavisine bir aktivatörün eklenmesiyle geliştirilen bir uygulamadır. GRP, saç ve cilt tedavilerinde PRP'den iki kat daha etkilidir.

- GRP tedavisinde; zengin kan plazması PRP tekniği ile ayrılarak somon DNA'sı ile birleştirilir. Elde edilen karışım mikroenjeksiyon yöntemi ile sorunlu bölgeye uygulanır.

UYGULAMA NE KADAR SÜRER?

PRP ve GRP tedavi prosedürleri kişiden kişiye ve tedavi şekline göre değişmekle birlikte ortalama 1-6 seans arasında sürer. Uygulama oldukça acısız ve kolaydır. PRP ve GRP uygulamaları sonrasında hastanın istirahat etmesi gibi bir durum söz konusu değildir. Hasta günlük hayatına devam edebilir.

KÖK HÜCRE TEDAVİSİ

Kök hücre tedavisi, geçmişten günümüze birçok hastalığın tedavisinde kullanılmıştır. Son yıllarda güzellik ve estetik trendleri arasında da kendine bir yer edinmiş ve verdiği sonuçlar nedeniyle birçok kişinin ilk tercihi haline gelmiştir.

- Kök hücre tedavisi medikal estetik alanında cilt gençleştirme, kırışıklık açma, yanık ya da yara izi tedavi etme, cilt lekelerini ve akne izlerini giderme ve yeni saç gelişimini teşvik etmek gibi birçok farklı alanda kullanılır.
- Kök hücre, klinik ortamda lokal anestezi ile hastadan alınan yağ hücresinden ya da kulak arkasından biyopsi ile elde edilen hücrenin laboratuvar ortamında çoğaltılması ile ele edilir.
- Uygulama öncesinde herhangi bir rahatsızlığı saptamak için alınan kan örnekleri incelenir. Kan örneklerinde hepatit, HIV, böbrek yetmezliği ya da kanser parametlerinin varlığı aranır. Kan örneklerinde bir sorun yoksa, biyopsi ile alınan dokudaki en iyi hücre ile kök hücre üretimine başlanır.
- Kök hücre tedavisi; yaşlanmayı geciktirmek, yaş alma sonucu ortaya çıkan etkileri gidermek, cilt gençliğini geri kazandırmak ve oluşan elastikiyet kayıplarını gidermek için uygulanan bir yöntem. Kök hücre tedavisi aynı zamanda akne izlerinin giderilmesinde de etkili.

UYGULAMA NE KADAR SÜRER?
Kök hücre tedavisinden sonra uygulamayı takip eden 1 ay içerisinde sonuçlar gözlemlenebilir.

HYDRAFACIAL
Hydrafacial yöntemi, oldukça kapsamlı bir şekilde düzenlenen bir tedavi uygulaması. Uygulama, cildin nemlenmesini, yenilenmesini, anti-aging özellik göstererek kırışıklıkların giderilmesini ve cildin korunmasını sağlar.

• Temizleme, vakum, peeling, serum, nemlendirme ve led terapisi gibi farklı safhalardan oluşan uygulama; tek seansta cildin farklı sorunlarını ele almayı ve tedavi etmeyi amaçlamaktadır.
• Hydrafacial uygulaması, cildin en alt katmanına kadar arınmayı sağlayan yoğun bir cilt temizlik adımı ile başlar. Vakumlu başlık sayesinde cilt yüzeyinde birikmiş fazla yağ ve siyah noktalar; ağrısız ve acısız bir temizlenir. Daha sonra cilt şikayetine ve cilt yapısına göre doğru serum ve solüsyonlar uygulanır.

UYGULAMA NE KADAR SÜRER?
Cihaz, cilde uygulanan serumlardan en etkili sonuçları almamızı ve uyarılan cilt dokusuyla beraber gözeneklerin sıkılaşmasını sağlıyor.Kişi cildinde bir problem yaşamıyor ancak genel cilt sağlığını korumak istiyorsa ayda 1 seans olacak şekilde hydrafacial uygulamasından yararlanabilir. Ancak cilt sorunlarını gidermek gibi bir tedavi prosedürü izleniyorsa; seans sayıları farklılık gösterebiliyor.

MEZOTERAPİ
Vücutta bir değişim yaratmak gerekiyorsa; sorunun üretildiği yere müdahale edilmesi gerekir. Mezoterapi tedavisi ile sorunun üretildiği yere doğru formüle edilmiş maddelerin enjeksiyonu sağlanarak kalıcı sonuçlar elde edilebiliyor.

Medikal Estetik Hekimi Dr. **Sevgi Ekiyor**

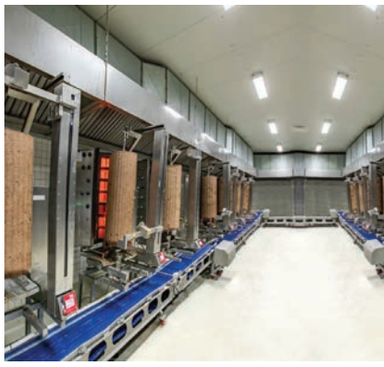
• Mezoterapi tedavisi saç dökülmesi, leke, akne problemi, gözenek problemi, selülit, çatlak ve cilt problemlerinin tedavi prosedürlerinde kullanılıyor.
• Mezoterapi medikal estetik alanında en çok faydalanılan ve verimli sonuçlar veren ilaçların tek bir uygulama altında toplanması anlamına geliyor.
• Mezoterapi tedavisinde problem yaşanan bölgeye yaşanan soruna göre bir ilaç kokteyli hazırlanıp enjekte ediliyor. Burada en önemli nokta sorunu ve tedavide kullanılacak ilaçları iyi belirlemek.
• Çeşitli sorunları giderecek hazır halde bulunan mezoterapi kokteylleri olduğu gibi tedaviye göre değişiklik gösteren, kişiye özel karışım mezoterapileri de bulunur.
• Mezoterapide kullanılan ilaçların güvenirliliği oldukça yüksek. Günlük hayatta kullanılan ağrı kesici gibi birçok ilaca kıyasla 70 kat daha düşük yan etki riski var.

UYGULAMA NE KADAR SÜRER?
Mezoterapi sadece sorun yaşadığımızda başvuracağımız bir yöntem değil. Cilde uygulanan mezoterapi kokteylleri cildi genç ve sağlıklı tutar. Düzenli uygulanan mezoterapilere başvuran kişilerin, botoks ve dolgu gibi tedavilere ihtiyacı kalmayabilir.

AKILLI PEELING
• Kimyasal peelinglerde çeşitli asitlerden yararlanılarak anti-aging, akne ve leke tedavilerinde başarılı sonuçlar elde edilmektedir. Asidik peelingler cilt üzerinde soyulma, kızarma ve tahrişe neden olabilmektedir.
• Yeni nesil akıllı peelingler ile mezoterapi etkisi gösteren sonuçlar elde edilebilmektedir. Bu peelingler sayesinde karışımlar iğnesiz bir şekilde cilt altına iner ve cilt sorununu çözer.
• İğnesiz mezoterapi yerine geçen bu peelingler; kolajen ve fibroblast aktivasyonu sağlar. Böylece cilt kendini yeniler ve gençleşir. Bu tür akıllı peelingler soyulma gibi yan etkilere neden olmamakta; cilde uygulanan diğer tedavileri de desteklemektedir.
• Akıllı peelingler, hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için uygundur. Klasik kimyasal peelingler gibi cildi kurutmaz ya da zarar vermez.
• El üzerinde yaş alma ile görülen lekeler, genital bölge lekeleri, dirsek ve diz gibi bölgelerde oluşan lekeler akıllı peeling tedavisi ile giderilebilir.

UYGULAMA NE KADAR SÜRER?
Akıllı peeling tedavileri, kişinin ihtiyacına göre belirlenir. Herkes aynı içerik ve dozdaki peelinglerden yararlanamaz.

En güzel ödül
sizin
beğeniniz
Social Media Awards
Turkey 2021'de
Gazlı İçecek Kategorisinde
ALTIN ÖDÜL
Beypazarı Doğal Maden Suyu'nun!
Beypazarı
Karakoca



BİR ASIRLIK TECRÜBE:

ERŞAN ET

BİLECİK İLİ KÜPLÜ NAHİYESİNDE KÜÇÜK BİR KASAP DÜKKÂNI İLE BAŞLAYAN YOLCULUĞUNU ÜÇ NESİLDİR SÜRDÜREN ERŞAN ET, KURDUĞU ÇİFTLİKLERİYLE BÜYÜKBAŞ ÜRETİCİLİĞİNE DEVAM EDERKEN 1999 YILINDA BİLECİK- ESKİŞEHİR KARAYOLU'NDA BULUNAN 13 BİN 500 METREKARE KAPALI ALANDA KURULAN TAM ENTEGRE TESİSİ İLE TÜKETİCİSİ İLE BULUŞUYOR.

Eran Et'n küçük br kasap ile başlayan yolculuğu çiftlikler ve üretim tesisleri ile devam ediyor. Bu yolculuğun önemli dönüm noktası neler oldu?

Tarihi Osmanlı dönemine dayanan bir firmayız. Bizler yaklaşık bir asırdır besicilik ve kasaplık yapan bir ailede doğmuş olmanın verdiği tecrübe ve ayrıcalıkla işimizi devam ettirmekteyiz. Neredeyse gözümüzü açtığımız andan itibaren bir işin püf noktalarını günlük hayatın rutini olarak öğrenmiş olmak işimizi en doğru şekilde yapmamızdaki en önemli sırrımız. Bu anlamda bizler ve dolayısıyla tüketicilerimiz şanslı.

Bildiğimiz işi yapmaya devam ederken çağa ayak uydurmayı kendimize ilke edindik ve dönüm noktamız kasaplık ve besicilikle başlayan yolculuğumuza son teknolojiyle donatılmış 21 bin metrekare alana kurduğumuz et entegre tesisimiz ile devam etmemiz oldu. Nesillerdir önceliğimiz, edindiğimiz iş ahlakı mirasını uygulayarak, güvenilir ve kaliteli üretime devam etmek olmuştur.

Yıllık 5000 kapasiteli çiftliklerimizde yetişen büyükbaş hayvanımız toplamda 2,5 milyon metrekare olan tarlalarımızda kendi ürettiğimiz yem hammaddemiz ile dededen toruna aktarılan özel formülasyonlarla hazırlanan, GDO'suz ve katkısız yemlerle ve yine kendimize ait doğal mera alanlarında otlamaları sağlanarak beslenmektedir.

Çiftçilerimizden kesime kadar tüm süreçte hayvan refahı politikalarımızın gerekliliklerini, üst düzey personelimizin bu konuda aldığı eğitimler doğrultusunda titizlikle uyguluyoruz.

İslami usullere uygun olarak veteriner kontrolünde kesim yapıyoruz. Tarım ve Orman bakanlığının kontrolünde olan her yıl yapılan denetlemelere TSE onaylı helal sertifikamız bulunmaktadır.

Kalite politikanızdan bahsedebilir misiniz?

Kalite politikamızı şu şekilde sıralayabiliriz

- **İZLENEBİLİRLİK:** Çiftlikten kesime, kesimden ürüne kadar olan tüm aşamaların takibini yapabiliyoruz.
- **SÜRDÜRÜLEBİLİR TARIM VE HAYVANCILIK:** En önemli özelliğimiz, kendi yemimizi üretmemiz ve doğal meralarda hayvanlarımızı otlatmamız.
- **HİJYENİK KOŞULLARDA ÜRETİM:** Hijyen ve sanitasyon kurallarının sağlanması için en ileri teknolojiyi kullanıyoruz.

- **YÜKSEK TEKNOLOJİLİ MAKİNE PARKURU:** Tüm ürünlerin el değmeden ve soğuk zincir kırılmadan sofralara ulaşması için son teknolojiyi kullanıyoruz
- **ANALİZLER:** Hem mikrobiyolojik hem de kimyasal analizler ile tüm kontrolleri bakanlığın tebliğindeki kriterlere uygun olarak yapıyoruz.
- **ARITMA TESİSİ:** İlimizin en verimli biyolojik arıtma tesisine sahibiz.
- **ATIK YÖNETİMİ:** Geri dönüşüme katkı sağlıyoruz.

Erşan Et'in öne çıkan ürün kategorileri nelerdir?

Erşan Et'in taze et ve şarküteri olarak iki ana ürün kategorisi bulunmaktadır. Kasap geçmişimizden gelen geleneksel ürünlerimiz, şarküteri kategorisinde sucuk ve pastırma iken taze et kategorisinde ise kasap köfte, kuşbaşı kıyma gibi çeşitlerdir. Zaman içerisinde ürün çeşitliliği artmış ve öne çıkan ürünlerimiz sucuk, pastırma, döner, kavurma, füme et ve kuru et olmuştur. Günümüzde ülkemizin en önemli şarküteri markalarından birisi haline gelmemizi ve ulusal zincir marketlerde yer almamızı sağlayan geniş ürün yelpazesine sahibiz. Online ve offline satışta olan tüm ürünlerimiz sucuk- pastırma-kavurma – döner – füme et – kuru et – salam – sosis- köfte çeşitlerimiz (maydanozlu köfte, ızgara köfte, satır köfte, burger köfte ve steak burger köfte) ve taze et (kıyma , kuşbaşı, antrikot, kuzu biftek , stragonof, sote et , gulaş, ve ilikli kemik) müşterilerimiz tarafından tüketilen ve talep görmektedir.

Tüketicinin et ve şarküteri ürünlerini satın alma kararlarında özellikle hangi noktalara dikkat etmelerini tavsiye edersiniz?

Tüketiciler et ve şarküteri ürünlerini alırken **öncelikle paketlere dikkat etmeliler.** Bizim ürünlerimiz, vakum ambalaj ve map ambalaj olmak üzere iki farklı şekilde paketlenir. Vakum ambalajlamada oksijenle temas kesilip ürünün tamamına uygun ambalaj malzemesiyle vakum uygulaması yapılır. Map ambalajda ise paket içindeki ortam havası alınıp yerine oksijenden arındırılmış hava verilerek paketlenir. Her iki yöntemde de bozulmaya neden olan mikroorganizmaların üremesi engellenmiş olup ürünün tazeliği korunur. Ve bu paketleri alırken dikkat edilmesi gerekenler paketin çatlak yırtık ya da şişmiş (bombaj) olmamasıdır.

Dikkat edilmesi gereken diğer bir husus, parti no. Tüketiciler çok dikkat etmese de bu bilgi, herhangi bir olumsuzluk yaşandığında üretici firmaya bildirmek için kullanılır. Biz, parti numarası ile ilgili üründe kullanılan etlerin çiftliklerdeki hayvan cinsleri ve geçmiş kayıtlarından, üretim aşamalarındaki tüm kontrollerine kadar olan bütün bilgilere ulaşabiliyoruz. Bu da yaşanabilecek olumsuzluklarda da işimizi kolaylaştırıyor.

Herkesin bildiği gibi **(SKT) son tüketim tarihine de dikkat edilmesi gerekir.** Son tüketim tarihi geçmiş ürünler sağlık açısından risk teşkil ettiği için kesinlikle tüketilmemelidir. Et ve şarküteri ürünlerinde de bu önemli bir detaydır.

Et ürünlerinde **en önemli kriterlerden biri de kesimin ve üretimin İslami usullere uygun yapılması.** Kesim ve ürünler için helal sertifikalarının olup olmamasıdır.
Üretici firmanın damak zevkine hitap ettiği kadar kaliteli ve güvenilir üretim yapan bir firma olması da dikkat edilmesi gerek bir hususdur.

Online satışlarınız var mı? Ürünlerinize online olarak nasıl ulaşabiliyoruz?

Evet var. Biz firma olarak enformasyon çağına uyum sağlamanın önemli bir adımı olarak dijital dünyada www.ersanet.com adresi üzerinden online satışa başladık.
Kolay kullanılabilir arayüz sayesinde ziyaretçilerimizin alışverişlerini kolayca yapmalarını hedefledik. Bütün çalışmalarımızı bu önde yaptık. Online üzerinden gıda alışverişlerinde tereddüt yaşayan ziyaretçilerimizin soğuk zincir gönderim ve aynı gün gönderim özelliklerine çok önem verdik. Ürünlerimizi özel strafor kutuların içinde kuru buz, buz akü sü ve soğutucu jel ile paketleyerek aynı gün gönderimi sağlamaya devam ediyoruz. Çok geniş bir ürün yelpazesine sahip olan firmamız hızlı, kolay ve güvenilir alışveriş deneyimini Erşan lezzeti sevenlerle ***www.ersanet.com*** adresi üzerinden buluşturmaya her zaman devam edecektir.

BAŞPEHLİVAN İSMAİL BALABAN:

altın kemerin ebedi sahibi olmayı istiyorum

GÜREŞE 19 YAŞINDA BAŞLADIM. "BU YAŞTAN SONRA SİZDEN GÜREŞÇİ OLMAZ, KÖYÜNÜZE DÖNÜN, BOŞA ZAMAN HARCAMAYIN" GİBİ YORUMLARI ÇOK DUYDUM. BUNLARA ALDIRIŞ ETMEDİM. DAHA FAZLA ÇALIŞTIM. DİĞERLERİ 5 KM KOŞUYORSA, BEN 10 KM KOŞTUM.

2014 Kurtdereli Başpehlivanlığı, 2017 Kırkpınar Başpehlivanlığı, 2018 Kurtdereli Başpehlivanlığı... 2021 Survivor birinciliği.
İsmail Balaban, hedefini belirliyor ve başarıyor. İçinde bulunduğu imkanlarla kendini sınırlamayan ve önüne koyduğu hedefler doğrultusunda ilerleyen Başpehlivan İsmail Balaban ile güreşe nasıl başladığını ve bu yolda neler yaşadığını konuştuk:

İMKANIM OLMADIĞI İÇİN LİSEYE GİDEMEDİM

İkizimle güreşe şans eseri başladığımızı söyleyebilirim. Çünkü ailemizde daha önce spor geçmişi olan, güreşle uğraşmış olan kimse yoktu. Çiftçilikle geçinen bir aileydik. Antalya'nın Akçay kasabasında dünyaya geldim. İlköğretimi köyümüzde tamamladım. İmkanım olmadığı için liseye gidemedim. Köyün bağlarında bahçelerinde çalışıyorduk. Güreş, köyümüzde ve Antalya'da sevilen bir spor. Babam da yağlı güreşleri sever, takip ederdi. İkizimle beni veya mahalledeki çocuklarla bizi güreştirirdi. Bizde bu, bir gelenektir.
Bağ bahçe işlerinde çalışırken bir kaç kişi 'Fiziğiniz iyi, sizi güreşçi yapalım' dedi. "Olur mu, olmaz mı" diye düşünürken bir anda başlamaya karar verdik. Köyümüzden, daha önce güreşmiş olan bir abimiz bizi çalıştırdı. Ve böylece güreşin içinde bulduk kendimizi.

GÜREŞ, KÖYDEN ÇIKIŞ KAPISIYDI

Köyde tesisimiz yoktu. Katıldığımız ikinci organizasyonda ikizimle birlikte final yaptık. Teknik bilmiyorduk ancak rakiplerimizi bir şekilde yenmiştik. Bunda bağlarda bahçelerde çalışmış olmanın verdiği kuvvetin etkisi büyük oldu diye düşünüyorum. İnsanlar, bizi merak etmeye başlamıştı. Antalya merkezde antrenörlük yapan, Balkan ve Avrupa şampiyonlukları sahibi ve hemşerimiz olan güreşçi Ziya Atalan 'Sizi Antalya'ya götüreceğim ve şampiyon yapacağım' dedi. Yevmiye ile geçinen bir aile olarak köyde imkanımız yoktu. Güreşi köyden çıkış kapısı olarak gördük. 2006 yılında, 19 yaşlarında bir ümitle yola çıktık.

HAFTA SONRALARI KÖYDE BAHÇEDE ÇALIŞIYOR, HAFTA İÇİ ANTALYA'DA ANTREMAN YAPIYORDUK

Büyükşehire, Antalya'ya geldik ve antremanlara başladık. Kolay bir süreç değildi. Belli bir yere kadar kendi yağınızda kavrulmanız, kendinizi ispatlamanız gerekiyor.
Haftasonları köye gidip bağda bahçede çalışıp para kazanıyorduk, hafta içi Antalya'da antrenman yapıyorduk. Yurtlarda kalıyorduk ve gerçekten zor zamanlar geçirdik. İkiz kardeşimle birbirimize çok destek olduk.

Dereceler elde ettikçe kendimizi ispat etmeye başladık. 2006 yılında Ziya Atalan'ı trafik kazasında kaybettik. Oğlu Ufuk Atalan ve Hasan Aydın ile yola devam ettik. Kendileri halen antrenörlerim.

2009 YILI KIRKPINAR BİRİNCİLİĞİ, DÖNÜM NOKTASI OLDU

2009 yılında Edirnekapı Kırkpınar'da birinci oldum. Bizim dönüm noktamız burası oldu diyebilirim. Ondan sonra çıtayı daima yükselttik. Artık hedeflerimize doğru koşmaya başladık.
Kırkpınar da dahil pek çok organizasyonda dereceler elde ettik. Adımızdan söz ettirmeye başlamıştık. Basamakları tek tek tırmanarak, 2010 yılında ilk başpehlivanlığı yaşadım. Bana inanan antrenörlerimle birlikte hep hedefler koyduk ve hedeflerimiz doğrultusunda ilerledik. İlk hedefim olan, başpehlivanlık kürsüsüne çıktıktan sonra bir çok ikincilik, üçüncülük ve ardından tekrar birincilik yaşayarak defalarca dereceler elde ettim.

İLK HAYALİM, ALTIN KEMERİ KUŞANMAKTI

Her güreşçinin hayali, başpehlivan olup altınkemer kuşanmaktır. Güreşe başladığımda benim de ilk hayalim buydu.
2013 ve 2017 yıllarında yeniden kemer kuşandım. Ama o kemerin ebedi sahibi olabilmek yani altın kemere sahip olmak için üç yıl aralıksız birinci olmanız gerekiyor. Bu, kolay bir şey değil. Henüz bu hedefimize erişemedim ama çalışmalarımız Survivor'dan sonra kaldığımız yerden devam ediyor. Hedefim, altın kemeri tekrar kuşanmak. Hedef olmadan başarı olmaz.

EĞİTİM HAYATIMI İMKANSIZLIKLAR NEDENİYLE BIRAKMIŞTIM. BU YIL YÜKSEK LİSANSIMI TAMAMLADIM

Liseyi dışarıdan bitirdikten sonra ikizim Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü'nü, ben Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü'nü bitirdim. Yüksek lisansımı Trakya Üniversitesi'nde derece alarak tamamladım. Hedefim, doktorayı tamamlamak ve birikimlerimi gelecek kuşaklara aktarmak. Elbette tüm bunlar, güreş sayesinde oldu.

PANDEMİ SÜRECİNİ SURVIVOR'DA DEĞERLENDİRMEK İSTEDİM

Survivor, daha önce severek izlediğim bir platformdu. Kendimi içinde hayal ettiğim dönemler çok oldu. 2018 yılında Survivor'dan bana teklif geldi. O dönemde hedeflerim profesyonel olarak devam ettiği için 'Şu an için düşünmüyorum ama ileride katılmayı isterim' dedim. Pandemiden dolayı güreş müsabakalarımız yapılamadı ve belirsizlik devam ediyordu. Dolayısıyla ben de bu süreci Survivor'a katılarak değerlendirmek istedim. Survivor'a giderken hedefim, şampiyonluk yaşamaktı. Bir diğer hedefim de ata sporumuz olan yağlı güreşi daha fazla kitleye tanıtmak, daha fazla insana sevdirmekti. Elimden geldiğince ata sporumuzu tanıtmaya çalıştım.

EN ÇOK AÇLIK ZORLADI

Sprocu olduğum için fazla beslenen birisiyim. Beslenmeme ve yediklerimin kalorisine dikkat ediyorum. Survivor'da en fazla açlığın zorladığını söyleyebilirim. Onun dışında özlem duygusu, oldukça zorlayıcı. Normalde sabırlı birisi değilimdir. Yarışmada ne kadar sabırlı olduğumu fark ettim. Zorlu şartlarda çeşitli dersler çıkartıyorsunuz. Ailenizle, arkadaşlarınızla iletişime geçemiyorsunuz. Yakınlarınızın değerini daha iyi anlıyorsunuz. Survivor serüveni boyunca normal hayatta neysem öyle davranmaya çalıştım. Bana bir çok şey kattı.

MERAK EDİLEN CEVAP : HAYIR NİŞANLIMLA BARIŞMADIK

Aile arasında yaşanan bir durumdu. Ve hayır, maalesef barışmadık.
Benim için zor bir süreç oldu. Çünkü dışarıda ne yaşandı, ne oldu, ne bitti bilemiyor, iletişim kuramıyordum. Bir taraftan da parkurlara adapte olmaya çalıyordum. Dolayısıyla sıkıntılı bir süreç geçirmiştim.

SEVDİĞİ GÜREŞ TEKNİKLERİ

Yağlı güreşte bir çok farklı teknik bulunuyor. Başpehlivan İsmail Balaban'ın en sevdiği yağlı güreş teknikleri; kazık, kaz kanadı, budama, çengal, şak kündesi.

KAZIK

Kazık hem ayakta hem de yerde atılır. Ellerden biri rakibin kısbetinin içine sokulur. Arkadan olanı dış kazık, önden olanı iç kazık olarak adlandırılır.

KAZ KANADI

Tehlikeli bir oyun çeşidi olan Kaz Kanadı'nın iki şekli vardır. Rakibinizin başını sağ veya sol koltuğunuz altına alır, ellerinizi de onun koltukları altından geçirir ve sırtında birleştirerek kilitlersiniz. Buna ön kaz kanadı derler. Rakibinizi arkadan veya yan taraftan sarmışsınızdır. Yine ellerinizi onun koltukları altından geçirerek ensesine kilitlersiniz. Buna da arka kaz kanadı adı verilir.

ÇENGEL

Ayakta rakibinizle karşı karşıyasınızdır. Bir kolunuzu koltuk altlarından sokup arkasından kilitlersiniz. Buna tek çapraz denilir. Bu durum olunca, olanca kuvvetinizle rakibinizi geriye doğru sürersiniz. Buna çaprazda sürmek denilir. Böyle sürerken eğer ayaklarınızdan biriyle rakibin ayağına basar veya onun topuklarından birinin arkasına takarsanız çengellemek adı verilir.

ŞAK KÜNDE

Bir elinizi rakibinizin arkadan bacakları arasından sokar, ön taraftan kasnağı yakalarsınız. Bir elinizle de rakibinizin ya ensesine basarak havalandırır veyahut dış kasnaktan yakalayarak çevirirsiniz.

* Tekniklerin açıklaması ile ilgili kaynak: **www.edirnekirkpinar.com**

dünyastore

EN ÇOK OKUNAN YERLİ VE YABANCI YAYINLAR
DÜNYA STORE

Güvencesiyle kapınızda!

@dunyastore @dunyastore @dunyastore

www.dunyastore.com

istismara karşı çocuğunuza bu kuralları MUTLAKA ÖĞRETİN

ÇOCUĞUN BAZI KURALLARI BİLMESİ ÇOCUK İÇİN HİÇBİR ZAMAN 'DAHA ÇOK ERKEN' SEVİYESİNDE OLMAZ, ÇÜNKÜ İSTİSMAR HER YAŞTA GERÇEKLEŞEBİLİR.

Çocuğunuza doğru zamanda, doğru şekilde ve belirli yöntemlerle vücudunu ve vücut kısımlarını tanıtarak cinsel istismara karşı önlem alabilirsiniz. Çocuğa hangi davranışın uygun, hangi davranışın uygunsuz olduğunun öğretilmesi, olası bir durum ya da girişimin çok geç olmadan yakalanmasını sağlayabilir. Çocuğun gerekli eğitimleri ailesinden alması ve aile içinde kendini rahat hissetmesi gereklidir. Çünkü maalesef cinsellik ve cinsel gelişim daha aile içinde çok ciddi bir tabuyken, olası tehlikelere karşı çocuğu korumak pek mümkün olmayabilmektedir. **Memorial Wellness Psikoloji Bölümü'nden Uzman Klinik Psikolog Gizem Çeviker,** çocuklara istismara karşı öğretilmesi gereken kurallar hakkında şu bilgileri veriyor: Çocuğun gelişimsel düzeyini bilmek ve ona uygun iletişim çerçevesi yaratmak çok önemli. Eğer bu konuların çocukla konuşulması konusunda ebeveynler rahat hissetmiyorsa şu unutulmamalı; bu yaşlarda konuşulmamış şeyleri daha ileriki yaşlarda konuşmak daha zor ve geç olabilir. Doğal ve doğası gereği yapılmamış bir konuşmanın birdenbire yapılması çocuğu da rahatsız hissettirebilir. Sağlıklı, kaliteli ve doğru zamanda yapılan iletişim her zaman anahtardır. Çocuğun bazı kuralları bilmesi çocuk için hiçbir zaman 'daha çok erken' seviyesinde olmaz, çünkü istismar her yaşta gerçekleşebilir.

Memorial Wellness Psikoloji Bölümü'nden Uzman Klinik Psikolog **Gizem Çeviker**

1. ÇOCUĞUNUZA VÜCUDUNU VE VÜCUT KISIMLARINI TANITIN

Vücut kısımlarını doğru isimlendirin, başka isimler takmayın. Vücudunun bazı kısımlarının özel, kendisine ait olduğunu söyleyin. Bu kısımları banyo yaptırırken sizin gördüğünüzü ya da doktor muayenesinde doktorun görebileceğini, bu gibi durumların dışında özel yerlerini başka birisinin görmesinin uygun olmadığını açıklayın. Çocukların vücudunu tanıması, vücut kısımları için doğru, uygun kelimeler kullanması, bu kelimelerin anlamlarını bilmesi ve bu kelimeleri kullanırken rahat olması ve güvende hissetmesi çocukların uygunsuz bir durumda bu durum hakkında konuşmalarını pekiştirecek önemli bir adımdır.

2. "HAYIR" DEME ÖZGÜRLÜĞÜNE SAYGI DUYUN

Çocuklar vücutlarının kendilerine ait olduklarını ve hiç kimsenin onlardan izin

almadan vücutlarına dokunamayacağını öğrenmeli. Erken yaşlardan itibaren cinsellik ve "vücudunun özel kısımları" ile ilgili çocuğun gelişimsel sürecine uygun açık ve direkt kurulan iletişim; çocukların bu ve benzeri durumları doğru anlamlandırmasına ve gerektiği durumda da yardım çağırmasına destek olacaktır. Çocukların çok yakınları bile olsa herhangi bir öpücüğü, dokunmayı ya da sarılmayı geri çevirmeye veya istememeye hakkı vardır. Bu gibi durumlarda çocuğu öpmeye, sarılmaya ya da öpülmesine, sarılmasına zorlamak, "ayıp bak, hadi öp amcayı/teyzeyi" gibi söylemlerde bulunmak çocuğun bu hakkı anlamlandırma sürecinde kafa karışıklığı yaratacaktır. Çocuğunuzun "hayır" deme özgürlüğüne saygı duyun. Bu güvenli olmayan bir fiziksel temas veya ortamda onun kendisine olan güvenini artıracak, "yanlış bir şey yapmıyorum" demesini sağlayacak ve "güvendiği" bir yetişkine gelip anlatmasına destek olacaktır.

3. İYİ DOKUNUŞ VE KÖTÜ DOKUNUŞ ARASINDAKİ FARKI ANLATIN

Çocuklar her zaman uygun ve uygun olmayan dokunuşu ayırt edemeyebilir. Çocuğunuza iyi dokunuşu ve kötü dokunuşu, ikisinin arasındaki farkı uygun kelimelerle aktarın. Eğer bir kişi onun vücudunun özel kısımlarına bakarsa ya da dokunursa, ya da "Bakayım mı? Dokunayım mı?" gibi sorular soruyorsa bunun uygun olmadığını aktarın.

4. İYİ SIR VE KÖTÜ SIRRI ÖĞRETİN

Sır tutmak, sırdaş olmaya ikna etmek genellikle cinsel istismar durumlarında çok sık karşılaşılan bir durum. Bu nedenle; çocuklarınıza "iyi sır ve kötü sır" arasındaki farkı anlatmak ve kötü sırları güvendiği bir yetişkine rahatça aktarabilmesi için güvenli bir ortam yaratmak oldukça önemli. Birisine doğum günü sürprizi hazırlamak ve bunu o kişiye söylememek "iyi sır"a örnek olabilecekken; kendisini üzgün ya da kaygılı hissettirebilecek söz konusu durumla ilgili herhangi bir sır "kötü sır"a örnek olabilir. Buna ek olarak "gizli dokunuş"un da kendisini kötü, kaygılı, korkmuş hissettirmese bile (bazen gıdıklanmış hissedebilme gibi) bu dokunuşun uygunsuzluğunu edinmesini sağlayın.

5. ÖNLEM VE KORUMA BİR YETİŞKİNİN SORUMLULUĞU

Çocuklar istismara maruz kaldıklarında genellikle suçlu, utanmış ve korkmuş hisseder. Ebeveynler cinsellik ile ilgili tabular ve konuşulmayan, ayıp alanlar yaratmaktan kaçınmalıdır. Daha da önemlisi bunun sonucunda çocuklar endişeli, korkulu, üzgün olduklarında gidip konuşabilecekleri, güvendikleri ebeveynleri ile aralarında bir duvar örülmediğini bilmedirler. Çocuklar bir şeyin ters gittiğini, yanlış olduğunu hissedebilir. Ebeveynler bu gibi durumda çocuktaki sinyaller için "algıları açık ve alıcı" olmalılar. Bu da ancak bilgilenme ve farkındalık kazanma ile olacaktır. Bir çocuğun herhangi bir yetişkinle iletişim kurmayı reddetmesinin çok ve çeşitli sebepleri olabilir. Burada sağlıklı olan; çocukların her zaman koşulsuz güven duyarak konuşabilecekleri ve hislerini aktarabilecekleri bir ortam sağlamaktır.

NP Feneryolu Tıp Merkezi Uzman Klinik Psikolog **Duygu Barlas**

ÇOCUK ÇİZDİĞİ RESİMLERDE İPUCU VEREBİLİYOR

Alınabilecek tüm önlemlere rağmen cinsel istismar bulguları olabilir. Peki ebeveynler bunları nasıl anlayacak? **NP Feneryolu Tıp Merkezi Uzman Klinik Psikolog Duygu Barlas** "Daha küçük yaş grubuna baktığımız zaman çocuklar oyun ve resim aracılığıyla çok güzel ipuçları verebiliyor. Çoğu rehber öğretmen ve çoğu ilkokul öğretmeni resimlerle bunu anlayıp, ebeveynlere haber verebiliyor. Resmin haricinde oyun çağında olan 3-9 yaş arası çocuklar ise oyunlar aracılığıyla gösterebilir. Sadece resimle göstermek zorunda değildir. Oyun ve resmin haricinde çocukta bir takım olağan dışı belirtiler de görülebiliyor" diyor.

Bu belirtilere dikkat!

- Alt ıslatmalarının olması,
- Tuvaletle ilgili sorunların olması,
- Gece kabuslarında artışların olması veya yeniden başlaması,
- Hırçınlıkların olması,
- Yaşına uyumlu olmayan cinsel eylemlerde bulunması, aşırı cinselleşmiş davranışlar göstermesi.

Bazen hiçbir bulgu bu kadar aşikar bir şekilde kendini göstermeyebilir. Çocuk daha depresif, daha kaygılı olarak da mesaj verebiliyor. Çocukların göstermesi dışında önleme aşamasına baktığımızda çocuğa cinsellik hakkında bir eğitim verilmesi, ne yapması gerektiği ile ilgili maddeler belirlenmesi ve bunların haricinde ebeveynler çocuklarını 2-3 günde bir gözlemlemeleri gerekir. 'Bugün okulda kimlerle beraberdin, oyunlardan ne oynadın, bugününü paylaşmak ister misin, anlatmak ister misin?' gibi sorular sorulmalı.

E- BURSUM KURUCUSU MESUT KESKİN:

bir ülkede problemlerin olması, sosyal girişimcilerin sayısını artırıyor

5 YIL İÇERİSİNDE 25 BİNDEN FAZLA KİŞİYE 75 MİLYON TL BURS İMKANI SAĞLAYAN E-BURSUM OLARAK AMACIMIZ, EĞİTİMİN ÖNÜNDEKİ FİNANSAL ENGELLERİ ORTADAN KALDIRMAK.

Türkiye'nin en büyük burs platformu olan E-bursum, burs veren kurumlarla bursa ihtiyacı olan öğrencileri, internet sitesi üzerinde buluşturuyor. Öğrencilere eğitimleri boyunca finansman sağlamak dışında paylaştıkları çeşitli bilgilerle sosyal açıdan da desteklemeye özen gösteren E-Bursum, yakın zamanda yenilenerek kariyer gibi çeşitli başlıklar altında farklı fırsatlar da sunmayı hedefliyor.

Üniversite eğitimine Galatasaray Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği bölümünde başlayan ardından Boğaziçi Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği bölümünde yüksek lisans eğitimine devam eden **E- Bursum Kurucusu Mesut Keskin** "Her zaman sosyal meselelerle ilgilenen biri oldum. Hem ulusal hem de uluslararası bir çok projede yer alma fırsatım oldu. Henüz öğrenci iken E-Bursum'u kurdum ve son altı yıldır E-Bursum'un yarattığı sosyal etkiye katkı sunuyorum" diyor.

ÇÖZMEMİZ GEREKEN BİR BURS SİSTEMİ VARDI

Sizce burslarla ilgili farkındalığınızın ilk tohumları ne zaman atıldı?
Üniversiteye başladıktan bir ay sonra memleketim olan Van'da deprem oldu ve ailem de orada yaşadığı için depremden etkilendi. Deprem sonrası eğitimime devam edebilmem için finansal desteğe ihtiyacım vardı. Bu süreçte burs sisteminin erişim, dağıtım ve başvuru süreçlerinin çok problemli olduğunu gördüm. Benim gibi problem yaşayan öğrenci arkadaşlarla çözüm fikrimi paylaşarak onlardan gelen geri bildirimler ile çözümün son halini oluşturdum. 3'üncü sınıf öğrencisi iken artık çözmemiz gereken bir burs sistemi ve geliştirmemiz gereken bir dijital platform hedefimiz vardı. Bugün dönüp baktığımda büyük oranda iyi sonuçlar aldığımızı görüyorum.

KİTLESEL FONLAMA SİSTEMİMİZİ DE DEVREYE ALDIK

Sistem nasıl işliyor? Kimler faydalanabilir?
E-Bursum, hem öğrencilere hem de destekçilere hizmet sunan bir girişim. Öncelikle burs veren kurumlara başvuru toplama sürecinden belge doğrulama ve bursun dağıtılması noktasına kadar uçtan uca dijital çözümümüz ile destek sağlıyoruz. Böylece kurumların hem zaman hem insan hem de finansal kaynak açısından tasarruf etmelerini sağlıyoruz.

Öğrenciler ise tüm başvurularını tek bir platform üzerinden gerçekleştirebiliyor. Gençlerin finansal destek bulmalarına yardımcı olmanın yanında kendilerini geliştirmelerine destek olmak amacıyla eğitimler, iş ilanları ve içerikler sağlıyoruz.
Geçen sene devreye aldığımız kitlesel fonlama sistemimiz ile beraber bireysel destekçilerin gençlere ödül bazlı kitlesel fonlama ile destek olmalarını sağladık. Böylece destekledikleri gencin hikayesini bilip onların cesaretine ortak oluyorlar.

KALİTELİ EĞİTİM ALMADIKLARI ÜNİVERSİTELERDE OKUMAK İSTEMİYORLAR

Ülkemizde kaynakların eğitime aktarılma süreciyle ilgili genel tabloyu nasıl değerlendiriyorsunuz? Sorunlara karşı nasıl daha duyarlı davranabiliriz?
Türkiye'deki eğitim sistemi, maalesef hem kaynak anlamında hem de nitelik anlamında çok yetersiz. Özellikle son 10 yıldır bir devlet politikası olan "her şehre bir üniversite" modeli eğitimin -zaten kırılgan olan- kalitesini daha da kötü hale getirdi. Gençler gün sonunda işsiz kalacakları ve kaliteli eğitim almadıkları üniversitelerde okumak istemiyor. Yurt dışına gitmek isteyenler veya üniversite eğitimi almak istemeyenler gün geçtikçe artıyor.
Eğitimine devam eden gençler arasında da finansal problemler, eğitimin önündeki en büyük engel. Türkiye ekonomisinde son 10 yılda her şey pahalılaşırken devletin gençlerin eğitimi için ayırdığı ayda 650 TL gibi (Kredi Yurtlar Kurumu burs ve kredi miktarı) çok da yeterli olmayan bir miktar.

Bireysel küçük destekler çok fazla etki yaratabiliyor. Dolayısıyla E-Bursum kitlesel fonlama sistemi gibi sistemler aracılığıyla gençleri desteklemek, büyük önem arz ediyor. Devletin bu noktada ayırdığı bütçelerin ve diğer kaynakların arttırılması konusunda yürütülen kampanyalara destek olmak da çok önemli. Tabi sektörün olmazsa olmazları burs veren kurumlara bağışlarımız ile destek olabiliriz.

YARATTIĞIMIZ SOSYAL ETKİ, BANA CESARET VERİYOR

Bir sosyal girişimci olarak yolda neler yaşadınız?
Girişimcilik, çok öğretici bir süreç. Avantajlarının yanında zorlukları da sözkonusu. Bir çok noktayı düşünmeniz gerekiyor ve işler her zaman istediğiniz gibi gitmeyebiliyor. Burada önemli olan, devam etme isteğiniz ve enerjiniz. Bu süreçte bana cesaret veren şey, yarattığımız sosyal etki ve eğitim finansman alanında yenilikçi çözümler üretmemiz. Ülkemizdeki girişimcilik ekosistemi, günden güne gelişiyor ve büyüyor. Önemli olan doğru ve etkili bir network kurarak hem finansal kaynaklara hem de fırsatlara erişebilmek.

SOSYAL GİRİŞİMCİLİK, BARINDIRDIĞI SAYISIZ FIRSAT NEDENİYLE ÇOK BESLEYİCİ

Ülkemizde sosyal girişimcilik eğilimini nasıl değerlendiriyorsunuz?
Sosyal girişimcilikte, girişimcilikteki tüm olgulara ek olarak sosyal etkiyi merkeze alarak çözüm geliştiriyorsunuz. Bu noktada en zorlu durum, çözmeye çalıştığınız problemlerin çok büyük olması. Örneğin E-Bursum'un çözmeye çalıştığı problem, Türkiye'nin yüzde 30'unu oluşturan 25 milyon genci doğrudan ilgilendiren bir problem ve çözümü de kısa sürede olmuyor. Sosyal girişimlerin çözmeye çalıştığı problemlerin büyük ve zorlu olması onları daha yenilikçi ve kaynakları verimli kullanabilecekleri çözümler üretmeye itiyor.

Sosyal girişimci olmak, Türkiye gibi bu alanın yeni yeni geliştiği ülkelerde zor olduğu kadar barındırdığı sayısız fırsat nedeniyle de çok besleyici. Yani bir ülkede problemlerin olması, o ülkede sosyal girişimcilerin daha fazla olmasına neden oluyor. Tabi bu problemleri çözerken sektörün hem finansal hem de bilgi birikimi anlamında sizi beslemesi gerekiyor. Maalesef Türkiye bu noktada henüz istenilen seviyeden çok uzak. **Yeni girişimci arkadaşların bunu göz önüne alarak yola çıkmasını öneririm. Zorlu ama öğretici bir süreç, onları bekliyor diyebilirim.**

BEDENİNE VE DÜNYAYA DEĞER KAT

Düzenli uzun yürüyüşler. Hem bedenime hem de iyi olma halime katkı sunduğunu düşündüğüm bir alışkanlığım. Bu konuda Frederic Gros'un Yürümenin Felsefesi kitabını meraklı kişilere öneririm.

Dünyaya değer katmak için de karbon ayak izimi minimumda tutacak her şeyi yapıyorum. Vejetaryen olmak, plastik kullanımını azaltmak, toplu taşıma kullanmak ve bu konuda bilinçlendirme yapmak...

e-bursum

iklim değişiklikleri ruh sağlığımızı etkiliyor

TÜM DÜNYADA ARTIŞ GÖSTEREN EKO-ANKSİYETE NEDİR VE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?

Küresel ısınma ve iklim değişikliği gerçeği, son dönemlerde yaşanan yangınlar ve sellerle hem ülkemizde hem de dünyada gözler önüne somut bir şekilde gelmeye başladı. Tanık olduğumuz bu trajedi, her birimizi farklı şekillerde etkilemeye başladı.

EKO-ANKSİYETE NEDİR?

Çoğu insan iklim değişikliğinin hava kirliliği, hastalıkların yayılması ve gıda kıtlığı yoluyla fiziksel sağlığı etkileyebileceğinin farkında. Ruh sağlığı uzmanları, bu durumun ciddi bir zihinsel sağlık sonucuna işaret ediyor: Eko-anksiyete.

Eko-anksiyete, dünyanın geleceği ve barındırdığı yaşam hakkında sürekli endişeleri ifade eder.
İklim değişikliği sıkıntısı, eko-travma, eko-angst ve ekolojik keder gibi terimler, bu endişenin genellikle kaygının ötesinde semptomları içerdiğini kabul eder. Çoğu zaman, algılanan tehditlerin kökünün çok uzak, mantıksız korkulardan kaynaklandığını düşünürüz. Ancak iklim değişikliği, sonucu ne kadar uzak görünse de gerçek bir tehdit. Bu bağlamda, eko-anksiyeteyi bir kaygı vakası olarak görmek mümkün. Hayatta kalmak için bir motive edici, insanlığı iklim hasarı için çözümler aramaya iten bir duygusal tepki olarak işlev görür.

EKO- ANKSİYETE NASIL ANLAŞILIR?

Eğer sıcaklıktaki, iklimdeki, hayvan ve insan yaşam alanlarındaki kalıcı değişikliklerin düşüncesi, sizi alarma geçiriyorsa bu korku tamamen mantıklıdır. Belki siz de diğer birçok insan gibi bazı doğal ortamlara ve türlere verilmiş olan zarardan dolayı derin bir travma hissediyorsunuz.
Gezegenin değişiklikleri hakkında artan umutsuzluk duygusu, eko-anksiyetinin ortaya çıkmasının sadece bir şekli.

Diğer potansiyel semptomlar şunları içerir:

- Özellikle iklim değişikliğini kabul etmeyen insanlara veya daha fazla ilerleme kaydetmediği için eski nesillere karşı öfke veya hayal kırıklığı
- Kaderci düşünce
- Varoluşsal korku
- Kendi karbon ayak izi ile ilgili suçluluk veya utanç
- İklim değişikliğinin etkilerini yaşadıktan sonra travma sonrası stres
- Depresyon, endişe ve ya panik duyguları
- Doğal ortamların veya vahşi yaşam popülasyonlarının kaybıyla ilgili keder ve üzüntü
- İklim hakkında takıntılı düşünceler

Bu duygular, aşağıdakiler gibi ikincil sorunlara katkıda bulunabilir:
• Uyku sorunları
• İştah değişiklikleri
• Odaklanma sorunları
• Artan stres, özellikle iklim değişikliği konusunda aynı görüşe sahip değilseniz, arkadaşlar, aile ile ilişkilerde gerilimi de artırabilir.
İklim değişikliğiyle ilgili endişeler o kadar bunaltıcı hale gelebilir ki, bu korkulardan kaçınmak için kendinizi dikkat dağıtıcı şeylere yönlendirebilirsiniz. Bununla birlikte, dikkatinizi dağıtmak işe yaramayacaktır. Madde veya alkol kullanımı gibi ideal olmayan başa çıkma yöntemleri, duygularınız üzerinde çalışmanıza engel olacaktır.

EKO-ANKSİYETENİN ARKASINDAKİ İTİCİ FAKTÖRLER NELER?

YAŞANMIŞ TECRÜBELER

Belki de kasırgalar, seller, depremler veya orman yangınlarını bizzat yaşadınız. Evinizden uzaklaştınız ya da eviniz tamamen yok oldu. Belki sevdiklerinizi kaybettiniz. İklim değişikliğinin uzun vadeli etkilerini duymak başka bir şey, onlarla yaşamak bambaşka bir şeydir.

ARTAN İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ HABERLERİ

Daha fazla farkındalık, daha fazla insanın harekete geçmesine yol açabileceğinden, iklim değişikliğiyle ilgili artan medya raporları olumlu bir ilerlemenin işareti. Ancak iklim değişikliği haberlerini hiç ara vermeden dinlemek, her zaman değişimi motive etmeyebilir.
Bu haberlerden hissedilen derin umutsuzluk, bazı durumlarda herhangi bir eyleme başlamayı zorlaştırabilir.

DÜNYADA YARATTIĞINIZ ETKİLERLE İLGİLİ PİŞMANLIK

Plastik ve strafor kullanmak, klimanızı çalıştırmak ve et ağırlıklı beslenme yaklaşımı gibi iklim değişikliğine katkıda bulunan yaşam tarzı uygulamaları için kendinizi sert bir şekilde yargılamak kolaydır. Yaptığınız etkiden dolayı suçluluk ve utanç duyguları, değişim yaratmak için sınırlı zamanınızın olduğunu düşünmek, güçsüzlük duygularıyla el ele gidebilir.
Karbon ayak izinizi azaltmak için adımlar atabilirsiniz. Ancak hiçbir kişi iklim değişikliğini tek başına çözemez. Bu, küresel bir taahhüt gerektiren büyük ölçekli bir sorundur. O halde, kendi çabalarınız, büyük bir kovadaki bir damladan başka bir şey gibi görünmeyebilir. Bu güçsüzlük duygusu, eko-anksiyetede önemli bir rol oynayabilir.

BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

İklim değişikliği imkansız büyüklükte bir endişe gibi görünse de zihinsel sağlığınızı korumak için harekete geçebilirsiniz.

1. Kişisel alışkanlıklarınıza göz atın

Daha yeşil (daha sürdürülebilir) yaşam tarzı uygulamalarını benimsemek, genellikle bakış açınızda bir fark yaratabilir. Kişisel değerlerinizle daha uyumlu yaşamak, benlik duygunuzu geliştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca iklim dostu davranışları modellemek, başkalarını da aynı şeyi yapmaya teşvik edebilir. Bunun için bazı öneriler:
• **Karbon ayak izinizi hesaplamak,** etkinizi azaltmanın yolları hakkında size daha iyi bir fikir verebilir.
• **Araba kullanmak yerine** toplu taşıma kullanmak, bisiklete binmek veya yürüyerek işe gidip gelmeyi seçmek, karbon emisyonlarını azaltırken fiziksel ve zihinsel sağlığınızı iyileştirebilir.
• **İklim korumasına yönelik çalışan topluluk örgütleri ile bağlantıya geçmek,** iklim değişikliğini ele almak için daha geniş politika çabalarına katılmanıza yardımcı olabilir.

2. İnkardan sakının

Eko-anksiyeteden kaçınmayı istemek, anlaşılabilir bir durum. Ancak kafanızı kuma gömmeniz harekete geçmenizi zorlaştırır. Daha iyi hissetmenize de yardımcı olmaz. İstenmeyen duyguları maskelemek, genellikle onları yoğunlaştırır.
Söylemesi yapmaktan daha kolay, ancak bu ipuçları yardımcı olabilir:
• İklim değişikliği gerçeğini inkar etmek veya korku ve kederi bir kenara itmek yerine, bu duyguları tamamen kabul etmenize izin verin.
• İklim dostu olmayan geçmiş davranışlardan dolayı suçluluk duyuyorsanız, **kendinizi affedin ve ilerlemek için daha iyi seçimler yapın.**
• Kendinize ve başkalarına şefkat gösterin. Sen sadece bir kişisin ve **tek bir kişinin yapabileceği çok şey var.**
• **Korumak istediğiniz plajlarda, yürüyüş parkurlarında ve göllerde zaman geçirin.** Doğa, tehlikede olduğu halde, kendinizi daha huzurlu hissetmenize yardımcı olabilecek iyileştirici faydalar sunar.

3. Topluluğunuzla bağlantı kurun

Çevreyi korumak isteyen başka kişilerle birlikte çalışmak, bağlantı duygunuzu artırabilir ve tek başına mücadele etme hissini kolaylaştırabilir. Duygusal ve sosyal destek, iyimserliğinizi ve umudunuzu artırarak dayanıklılığı artırmaya yardımcı olabilir.
Birçok ses, tek bir sesten daha yüksek çıkar. Parklar, doğa koruma alanları ve ormanlar dahil olmak üzere toplumsal yeşil alanları koruma çabaları, topluluk olarak bir arada olduğunuzda daha yüksek bir başarı şansına sahip olabilir.

ÇOCUKLAR İÇİN BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi Bölüm Başkanı Klinik Psikolog Gülşah Ergin, doğal afetlerin çocuklar üzerindeki olası etkilerini ve çözüm yollarını paylaştı.

GÜVEN DUYGUSUNU DESTEKLEYİN

Travmatik bir deneyim yaşayan çocuğun en çok güven ve güvende hissetme duyguları zedelenir. Bu nedenle fiziksel ve duygusal olarak çocuğun yanında olmak, onu sevdiğimizi söylemek, "şimdi" güvende olduğuna özellikle vurgu yapmak çok önemlidir. Neler olduğu, şimdi ne durumda olunduğu konusunda bilgi verilmesi ve yaşananlar karşında **"Ben de çok üzüldüm. Ben de çok korktum" gibi cümleler ile kendi duygularımızın da paylaşılması yine çocuğu çok rahatlatacaktır.** Ayrıca çocuklara oyun ve eğlence için fırsatlar yaratılması da onların iyileşme süreçlerini hızlandıracaktır.

HABERLERİ İZLEMEK, SARSICI OLABİLİR

Yayınlanan haberlerin çocuklara değil, büyüklere yönelik hazırlandığını unutmamalıyız. Çocukları direkt olarak haberlere maruz bırakmamak daha doğru olacaktır. Bununla birlikte çocuklar yine de etraftan bir şeyler duyabilirler. Çocukları ülkemizde ve dünyamızda olan gündem hakkında yaşlarına uygun olacak şekilde bilgilendirmek, soruları varsa sorularını yanıtlamak ve duygularını ifade etmek konusunda onlara yardımcı olmak çok önemlidir.

DUYGULARINI HAFİFE ALMAYIN

Çocuklara "Korkulacak ya da üzülecek bir şey yok" demek doğru bir yaklaşım değildir. Tam tersi böyle durumlar karşısında korku ve üzüntü hissetmek çok normal bir durumdur. Korku içinde olan bir çocuğa **"Sen şimdi böyle şeyler duydun/gördün, anlayamadın, ondan çok korktun" ya da "Böyle şeyler olduğu için çok üzüldün, kafan çok karıştı"** demek çok daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Böylelikle çocuğa duygularını ifade etme konusunda destek olunurken aynı zamanda da onun sakinleşmesi sağlanmış olacaktır. Ayrıca böyle durumlarda yardım kaynakları hakkında bilgi vermek de çocukları çok rahatlatacaktır: 'Şimdi orada itfaiyeciler, polisler, doktorlar var. Herkes ellerinden geleni yapıyor.' gibi açıklamalar yapılabilir.

ÖNCE GÜVEN, SONRA FARKINDALIK

Çocuklar var olan küresel değişimin sorumlusu değiller ve onlara taşıyabileceklerinden fazla sorumluluk yükleyemeyiz. Yine de tüketim, çevre koruması, orman, ağaç ve hayvan sevgisi, su ve enerji kullanımı gibi konularda dikkatli olmalarını sağlayacak bir bilgilendirme oyun mantığında aşılanabilir. Öncelikle rol model olmak, örneğin unutulan ışıklarla ilgili teftiş görevini çocuklara vermek, daha az kâğıt kullanımını desteklemek gibi ev içi aksiyonlar sürdürülebilir bir geleceğin inşasına katılımlarını sağlayabilir.

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi Bölüm Başkanı Klinik **Psikolog Gülşah Ergin**

GENİTAL ESTETİK, bir ihtiyaç mı?

VAJİNAL BÖLGE İÇİ VE ÇEVRESİNE YÖNELİK PLASTİK CERRAHİ, HER ZAMANKİNDEN DAHA FAZLA İLGİ GÖRÜYOR. KADIN CİNSEL ORGANLARI VE ANATOMİSİ DEĞİŞİYOR MU? BU OPERASYONLAR GEREKLİ Mİ? FAYDALARI NELER? HANGİ DURUMLARDA SORGULANMALI?

Son yıllarda özellikle geniş kitleler üzerinde etkisi olan popüler isimlerin vajina ameliyatı tecrübelerinden bahsetmeleri ile birlikte daha fazla konuşulan bir konu haline geldi. Amerikan Estetik Plastik Cerrahi Derneği'ne göre 2013-2018 yılları arasında gerçekleştirilen işlemlerde yaklaşık yüzde 55'lik bir artış oldu.

VAJİNAL SAĞLIK, NESİLLER BOYUNCA TABU OLDU

Uzmanlar, nesiller boyunca vajinal sağlığın tabu olarak kabul edildiğini ve kadın cinsel organının bakımı için seçeneklerin mevcut olmadığını hatırlatıyorlar. Ve bu artış eğiliminin vajinal sağlık hakkındaki farkındalığın ve iletişimin artmasından kaynaklanabileceğini ifade ediyorlar.
Trendin arkasındaki kesin sebep ne olursa olsun, vajinal sağlığa, vajinal bölge içi ve çevresine yönelik plastik cerrahi her zamankinden daha fazla ilgi görüyor.
Ancak küresel olarak gerçekleştirilen prosedürlerin sayısı, cerrahi sonuçları ve ameliyat sonrası hasta memnuniyeti hakkında veriler henüz yetersiz.

HANGİ NOKTAYA KADAR KABUL EDİLEBİLECEĞİ TARTIŞMA KONUSU

Görünüm ve işlevle ilgili kültürel beklentiler ile kadın cinsel organları ve anatomisi, bu ideallere uyacak şekilde cerrahi olarak değiştiriliyor. Ve bunun hangi noktaya kadar kabul edilebileceği bir tartışma konusu.

Kadın sağlığı savunucuları, okullarda cinsel sağlık eğitimi programlarının iyileştirilmesinin önemini vurguluyorlar ve cinsiyet eşitliği ile kadınların medyadaki temsil biçimlerine yönelik kampanyalar düzenlenerek bilincin artırılması gerekliliğini ifade ediyorlar.

Avustralya, Yeni Zelanda, ABD ve Kanada Kadın Doğum Uzmanı ve Jinekolog Dernekleri'nin beyanlarının ortak noktasında;
"Estetik genital cerrahi talep eden tüm kadınlara kapsamlı bir öykü analizi ve muayene yapılması önerilir. Ameliyat için gereklilik olup olmaması, bu süreçlerden sonra cinsel işlevde herhangi bir iyileşme olup olmayacağına dair ayrıntılı danışmanlık yapılmalıdır" ifadesine yer veriliyor.

GENİTAL ESTETİK,

kadının ihtiyacı ve kararıdır

"BİR KADININ VAJİNASINDAKİ OLUMSUZ BULUNAN DEĞİŞİM, TIP ELİYLE DÜZELTİLEBİLSE DE KADININ BUNUN İÇİN SUÇLANMAYI ASLA KABUL ETMEMESİ GEREKİR. GENİTAL ESTETİK BİR İHTİYAÇTIR AMA EN BAŞTA KADININ İHTİYACI VE KARARIDIR. ORGAZMIN PEŞİNDEN GİDEN KADINLARLA BİLİMİN IŞIĞINDA ÇOK YOL KATEDEBİLİRİZ."

"Genital estetik, lüks olmaktan çıkıp ihtiyaçlar listesine koyulduğundan beri üzerine daha çok konuşur olduk" diyen **Kadın Doğum Uzmanı ve Jinekolog Yard. Doç. Dr. Gökçen Erdoğan genital** estetik uygulamaları hakkında bilgi verdi: Kadının, cinsel varlığını doğru tanımlamasının bir yolu olarak, genital bölgesini güzelleştirmek zorunda kalmasını kati suretle kabul etmemekle birlikte; kendini daha iyi hissetmesinin, daha özgüvenli olmasının, daha iyi seks yapmasının bir yoluysa da en başta kadının kendisi için gerekli olduğunun altını çizmeliyim. Erkeği elde tutmak, diğer kadınlarla rekabet etmek genital estetiğin nedeni olmamalı elbette. Bir kadın, kendi orgazmına giden yolda partneriyle sağlıklı cinsel ilişki kurabilmek için yollar deneyecekse, bunlardan biri şüphesiz ki deformasyona uğrayan genital bölgenin onarımı.

Genital bölgede deformasyon denildiğinde akla ilk olarak ne geliyor?

Doğum ve sonrasında oluşan şekilsel ve yapısal değişimler. Doğuştan gelen anomalileri de eklersek kadınlar, doğum sonrası yeniden doğuşa oldukça sıcak bakıyorlar ve bunda sonuna kadar haklılar. Doğum, vajinanın genişlemesine ve sarkmasına neden olabiliyor. Ama o yine ve daima bir mucize.

Gebelik sürecinde sekteye uğrayan ve eski ritmini kaybeden cinsel yaşamın doğum sonrası normale dönmesi; doğum sonrasında bebek bakımının zorlukları, hormonal değişimlerin etkisi ve bedensel yorgunluğun ruha da yansımasıyla biraz zorlu olabiliyor. Böyle dönemlerde kadınların fiziksel görünümlerinden duydukları rahatsızlık da işin tuzu biberi oluyor. Cinsel isteksizliğin oluşması ve artması maalesef sık rastlanan bir sorun oluyor. Vajinanın eskisi kadar sıkı olmaması, dokusal sarkmalar hazza giden yolda olumsuz bir dönüştürücü etkisi görüyor. Dolayısıyla vajina estetiği, pek çok kadın için doğum sonrası ihtiyaca dönüşüyor.

En sık tercih edilen işlemler hangileri?

Vajina estetiği başlığı altında en sık tercih edilen ve ihtiyaç duyulan işlemlere gelirsek; özellikle doğum sonrasında labioplasti de vajinoplasti yani vajina daraltma da çok sık yaptığımız operasyonlar. Hele de çoklu doğumlar yapmış kadınların vajina daraltma işleminden aldıkları fayda tartışılmaz.

Labioplasti işlemi nedir?

Vajinanın dış dudakları olan labia majörün ve de dış dudakların hemen altında yer alan iç dudakların yani labia minörün cerrahi müdahaleyle tamir edilmesi, düzeltilmesi, değiştirilmesi işlemi. Eş zamanlı olarak "klitoris estetiği" dediğimiz hudoplasti de yapılabiliyor ki bu da kadın orgazmına giden yolda önemli bir işlem. Ayrıca labioplastide iç dudaklar kısaltıldıktan sonra klitoris cildine bir işlem yapılmazsa o bölge çıkıntılı ve daha belirgin olacağı için inanılmaz derecede görsel rahatsızlık verir. Bundan dolayı da labiolastiye çoğunlukla hudoplasti de eklenir. Bu, bir kadının doğuştan gelen anomalisi ya da sonradan oluşan yapısal bozulmasına tıbbın verdiği en güzel ve komplike yanıtlardan biridir.

Vajinoplasti işlemi nedir?

Genişlemiş olan vajinal dokunun alınması ve vajinanın etrafında bulunan yumuşak doku ve kasların sıkılaştırılmasıyla sıkı ve hazzı yükselten bir vajinaya sahip olunması için yapılan bir işlem olarak özetlenebilir.

Hangi durumlarda hastanın bir kez daha düşünmesini istersiniz?

Çiftler arasında yıllar içinde, özellikle de doğumlardan sonra erkeğin eskiden aldığı hazzı alamamasıyla ilgili sorunlar oluşur. Kadınlar açısından orgazm olamama belki de evliliğin ya da ilişkinin başından beri süregelen bir sorunsa da hem genelde konuşulmaz hem de kadının bunun eksikliği nedeniyle başka erkeğe gitmesi mevzubahis edilmez. Oysa erkeklerin, doğum sonrası eşlerinde aradıklarını bulamamalarının toplumda kabul gören olumsuz yansımaları vardır. Dolayısıyla kadınlar da erkekler de bu müdahaleye sıcak bakarlar. Genital estetik için başvuran tüm kadın hastalarıma, bu operasyonu hangi hislerle, hangi gerekçelerle, neden istediklerini sorar ve bunu hiç arzu etmeden yalnızca eşleri için yapmak zorunda hissediyorlarsa üzerine düşünmelerini isterim. Zira kadın cinselliğinin bu adanmışlığına katkıda bulunmaktansa kadın orgazmının gelişmesine katkıda bulunmayı tercih ederim. Bu nedenle de kadınlara, sağlıklı cinsel yaşamda iki kişinin de haz almasının ne denli önemli olduğunu ve kendilerinin haz almasının önünde engeller varsa bunların neler olduğunun saptanması gerektiğini anlatmaya çalışırım. Eğer mutlu ve sağlıklı seksin önündeki engel kadının vajinasındaki bu değişimse bir gün bile kaybetmesinler isterim.

Seks, tek taraflı bir olgu ve eylem değildir. Doğum kadın tarafından yapılsa da gebelik kadın ve erkek tarafından oluşturulur. İki kişinin arzusuna ve kararına dayalı bir eylemin olağan olumsuz sonuçlarından kadınlar tek başlarına sorumlu olamazlar. Dolayısıyla bir kadının vajinasındaki olumsuz bulunan değişim, tıp eliyle elbette düzeltilebilse de kadının bunun için suçlanmayı asla kabul etmemesi gerekir.

Genital estetik bir ihtiyaçtır ama en başta kadının ihtiyacı ve kararıdır. Orgazmın peşinden giden kadınlarla kesinlikle, tıbbın ve bilimin ışığında çok yol katedebiliriz.

Kadın Doğum Uzmanı ve Jinekolog
Yard. Doç. Dr. Gökçen Erdoğan

BURCU ÜZÜMCÜLER ÖZAYDIN İLE

ilişkiler

BURCU ÜZÜMCÜLER ÖZAYDIN
İLİŞKİ VE EVLİLİK DANIŞMANI

TABULANAN BEDENDE KADIN YAŞAMAK

"Kadın doğulmaz kadın olunur" Simone de Beauvoir sözlerinde dile getirirken günümüzde kadının ve erkeğin doğduğu coğrafyanın hayatını ve yaşam çizgisini nasıl şekillendirdiğini görmekteyiz. Toplumsal roller, normlar, tabular, gelenek ve görenekler cinsiyetlere hangi özellikleri taşımaları gerektiğini söylüyor ve 'normal' olarak tanımlıyor. "Normal" kavramı altında toplumun kabul ettiğinin dışında davranış ve yaşam biçimleri bireyin toplumdan dışlanmasına, ayrıştırılmasına hatta nefret söylemlerine maruz kalmasına neden oluyor. Biyolojik olarak kadın cinsiyeti ile hayata adım atan her birey, yaşadığı ailede, mahallede, şehirde, ülkede ve coğrafyada kadın oluyor. Yaşadığımız coğrafyada kadın, aynı zamanda kadın-anne-eş üçlemi içerisinde bir hayat yaşıyor. **Peki kadın- anne – eş üçlemi nedir?**

YAŞADIĞIMIZ COĞRAFYADA KADIN, AYNI ZAMANDA KADIN- ANNE- EŞ ÜÇLEMİ İÇERİSİNDE BİR HAYAT SÜRDÜRÜYOR.

DİLİN YARATTIĞI EŞİTSİZLİK, TÜM YAŞAMA YANSIYOR

Kadın, anne ve eş olmak toplum normları ile beraber kadın bedeninden şekilleniyor. Kadın kavramı; kız ve kadın, bayan ve kadın tanımları arasında sıkışıp kalıyor. Aslında 18 yaş altı kız ve çocuk kavramı olması gerekirken, kadının medeni durumu ve bedensel durumu, bekaret algısı ile şekilleniyor. Kullandığımız dilin yarattığı eşitsizlik, kadının bedeni ve tüm yaşamına yansıyor. Maalesef, kadın olmadan anne ve eş oluyor kadınlar. Kendi bedenini hiç tanımıyor. Bedeni tabulanan kadın, evlilik sonrası cinselliği hiç tanımadan anne oluyor. Anne olmanın verdiği sorumluluk yanında eş olmanın yükleri karşısına çıkıyor. Ve bir çok kadın, bu üçlemin içinde bedenini, kendini, kimliğini, yaşam ve hayallerini anlayamadan anne ve eş oluyor. Anne olmanın toplumda kutsallaştırılması kadına farkında olmadan vasfını veriyor. Ancak kadın olmadan anne olan birey, ileride 'o benim her şeyim', 'onun için hayatımı feda ettim' dediği çocuğunun tüm yaşamını hapsetmesine kadar ilerliyor.

İLK ADIM, KADININ BEDENİNİ TANIMASI

İşte bu üçlem içinde sıkışıp kalmamanın, kendini tanımanın, bedeninle barışık olmanın, tabular içinde hapsolmamanın, mutlu bir eş ve mutlu bir anne olabilmenin ilk adımı; kadının bedenini tanıması ile başlıyor. Bedenini tanımak ile cinselliği anlamak adlandırmak, kişinin geçmiş nesillerinde anne, anneanne, babaannesi gibi cinselliği yıllarca bir görev olarak yıllarca yerine getirip, menapoz dönemini kurtuluş olarak görmemesini sağlıyor.

Bedeni fark etmek, hissetmek ve tanımak kadının kadın olmasını ve adım atmasını sağlıyor. Cinselliği kadınlar bilmiyor ve bilmeyenlerden öğreniyor. 20 yaş ve üzeri ilişkilere dair **Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD) araştırmasında erkeklerin yüzde 40'ı cinselliği çevre ve arkadaşlarından, kadınların yüzde 40'ı ise eşlerinden öğreniyorlar.** Aslında erkeklerde cinselliği bilmiyor ve kadınlar da bilmeyenlerden öğreniyor.

AŞK İLE BAŞLAYAN İLİŞKİLER DAHİ, TEN TEMASI OLMAYAN İLİŞKİLERE DÖNÜŞÜYOR

Kadınlar, mahrem, tabu, namus kavramları altında kendi bedenini hiç görmüyor ve bilmiyor. Cinsel isteksizlik ya da cinselliği 'iğrenç' 'tiksinilen' 'görev' tanımları altında nitelendirmeler söz konusu oluyor. Çoğu zaman aşk ile başlayan ilişkilerin dahi ayrı odalarda yatan ve ten teması hiç olmayan çiftlere dönüştükleri görülüyor. Ya da ülkemizde çok yaygın görülen vajinismus sorunu karşımıza çıkıyor.

Şunu biliyoruz ki, bu kadar toplumsal rol ve kalıp altında kadının cinsel eğitim alması ve bedenini tanıması yaşamının her alanında etkili.

Böylece kadının "görev" olarak adlettiği cinsellikten tamamen kopması yerine zevk almasını, mutlu eşler ve mutlu çocuklar ile nesiller oluşmasını sağlamak mümkün.

- Cinsellik kavramına dair oluşturulmuş mitleri fark etmek ve özellikle genç kadınlar ile paylaşmak,
- Yasaklı, günahlı hale getirilen cinselliğin haz ve mutluluk olduğunu paylaşmak.
- Kadının özellikle zihninin özgürleşmesini ve böylece doğru partner seçimlerini sağlamak,
- Kadınların kendini fark edip isteklerini anladıktan sonra çocuk sahibi olması kadın-anne-eş üçlemi arasında kalmamasını sağlayacaktır.

Özgür kadın, özgür nesilleri oluşturur..

DEPOZİTO İADE SİSTEMİ

geri dönüşümü hızlandıracak

PLASTİK, CAM, METAL-ALÜMİNYUM VE KARTON ATIKLARIN ÇÖPE DEĞİL, GERİ DÖNÜŞÜME GİTMESİNİ SAĞLAYACAK DEPOZİTO İADE SİSTEMİ (DİS), 2022 YILINDA DEVREYE GİRECEK. ÇEVRESEL SORUNLARI AZALTMASI BEKLENEN DİS'İN, GERİ DÖNÜŞÜM SEKTÖRÜNDEKİ YATIRIMLARI HIZLANDIRMASI BEKLENİYOR.

PAGEV BAŞKANI **YAVUZ EROĞLU:** DEPOZİTO İADE SİSTEMİ İLE HEM ÇEVRE HEM TÜKETİCİ KAZANACAK

20 MİLYAR ADET İÇECEK AMBALAJI GERİ DÖNÜŞTÜRÜLEREK EKONOMİYE YILLIK 1.4 MİLYAR LİRA KAZANDIRILACAK.

Depozito uygulaması, temiz ve geri dönüşüme uygun hammadde elde edilmesine olanak sağlayarak sektörün gelişimini hızlandıracak.

HEDEF 20 MİLYAR İÇECEK AMBALAJI DÖNÜŞTÜRMEK

Parklara, bahçelere, denizlere atıldığında çevresel kirliliğe yol açan atıklar, Depozito İade Sistemi'yle birlikte parasal değer kazanacağından tüketiciler açısından kıymete binecek. Türkiye'de yıllık 20 milyar adet içecek ambalajı kullanılıyor ve bunun 9 milyarının PET ambalajlardan oluşuyor. DİS ile söz konusu atıkların geri dönüşüme kazandırılması halinde ekonomiye yılda 1.4 milyar lira katkı sağlanabilecek.

DEPOZİTO SİSTEMİNİN ÜÇ SONUCU OLUR

Birincisi ürünü satın alırsınız, kullandıktan sonra atığını iade edip depozito bedelinizi geri alırsınız.

İkincisi ürünü alırsınız, kullandıktan sonra iade etmezsiniz ve depozito bedeli sisteme yani devlete kalır. Devlet o parayı, geri dönüşüm sisteminin büyümesi ve çevrenin korunması için kullanır.

Üçüncü şıkta ise ürünü alırsınız ve kullandıktan sonra iade etmeseniz ama depozito bedeli için atık toplayan birilerine verirsiniz. O kişi de depozito bedelini almak için atığı toplama merkezine götürür ve depozito iade parasını kendisi alır.

Her üç şıkta da ambalajların etrafa atılması engellenerek çevrenin korunması sağlanırken hem tüketicinin hem geri dönüşüm sektörünün kazandığı sistem çalışmış olur.

KARBON EMİSYONUNU AZALACAK

Bu sistemlerin en büyük avantajı, toplama ve geri dönüşüm miktarını arttırması. Avrupa'da depozitosuz içecek ambalajlarının toplama oranı yüzde 47, depozito olan alanlarda toplama oranı ise yüzde 94. Karbon emisyonlarını azaltmayı hedefleyen AB, 2025 yılı itibariyle içecek ambalajlarının yüzde 25'lik kısmının geri dönüştürülmüş ürünlerden oluşmasını istiyor. 2030'da bu oranın yüzde 30'a çıkartılması planlanıyor. Bunu başarabilmek için tüketiciyi, geri dönüşüm sisteminin paydaşı yapmak ve ödüllendirmek gerekiyor. Dolayısıyla Depozito İade Sistemi, çevresel anlamda geri dönüşüm trendine ciddi katkı sunuyor. Sistem, 2022 yılında devreye girdiğinde Türkiye'de 263 bin ton/yıl karbon emisyonunda azalma meydana getirecek.

PLASTİK SANAYİCİLERİ FEDERASYONU (PLASFED) YÖNETİM KURULU BAŞKANI **ÖMER KARADENİZ:** KAYNAĞINDA AYRIŞTIRMA SİSTEMİ HAYATA GEÇİRİLMELİ

ÜLKEMİZDE KAYNAĞINDA AYRIŞTIRMA SİSTEMİNİN KURULAMAMIŞ OLMASI SEBEBİYLE ATIKLARIMIZ EKONOMİK DEĞERLERİNİ YİTİRİYOR VE ÖNEMLİ BİR KISMI GERİ DÖNÜŞTÜRÜLEMİYOR. BU SEBEPLE KAYNAĞINDA AYRIŞTIRMA SİSTEMİ BİR AN ÖNCE KURULMALI.

Avrupa'da uzun yıllardır ambalaj atıkları kaynağında ayrıştırılıyor ve gıda atıkları ile temas ederek kontamine olmuyor. Dünya artık lineer üret-kullan-at prensipli yaklaşımdan döngüsel ekonomi modeline geçiyor. Esasen bu bir tercihten ziyade zorunluluk olarak karşımıza çıkıyor.

ÇÖP YAKLAŞIMINDAN UZAKLAŞILMASI GEREKİYOR

İşte döngüsel ekonomiye geçişte toplumun bir fikri transformasyon geçirmesi ve "çöp" yaklaşımından uzaklaşması gerekiyor. Temelinde baktığımızda insanlığın çıkardığı atıkların tamamına yakını geri dönüştürülebilir malzemelerden oluşuyor. Plastik, metal, kağıt, cam gibi malzemelerden üretilen ürünler çeşitli prosedürlerden geçtikten sonra tekrar hammaddeye dönüştürülebilirken, organik atıklar ise kompostlama yöntemi ile gübre haline getirilebiliyor.

DEPOZİTO SİSTEMİ OLUMLU BİR ADIM

2022 yılında hayata geçmesi planlanan depozito sistemi, Almanya başta olmak üzere birçok Avrupa ülkesinde kullanılan çok etkin bir sistem. Hayata geçirilecek depozito sisteminde suistimallerin önüne geçecek önlemlerin alınması durumunda ülkemiz için büyük bir kazanç olacak. İlk etapta içecek ambalajlarını kapsayacak olan depozito sistemi sonraki dönemde ise daha geniş bir spektrumda yer alan ambalajları kapsayacak. Bu sayede depozito sistemindeki ambalajların kullanım sonrası doğaya atılması veya organik atıklarla kontamine olmasının önüne geçilecek.

AVRUPA YEŞİL MUTABAKATI İÇİN ELZEM

Ülkemizin geleneksel ihracat pazarlarının en önemlisi olan Avrupa Birliği'nin iklim nötr kıta hedefiyle ortaya koyduğu Yeşil Mutabakat kapsamında geri dönüşüm sektörünün önemi her geçen gün artacak. Bu noktada gözden kaçırılmaması gereken bir diğer önemli husus ise mutabakat kapsamında Avrupa dışına atık ihracatının kısıtlanması yönünde bir irade ortaya koymuş olması. Ülkemizdeki geri dönüşüm sektörü gibi atık ihtiyacının önemli bir kısmını Avrupa'dan ithalat yoluyla karşılayan ülkeler açısından bu bir sorun teşkil edecek.

REİS GIDA YÖNETİM KURULU ÜYESİ

IŞILAY REİS YORGUN: 1981'DEN BERİ SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK STRATEJİSİ İLE ÇALIŞIYORUZ

REİS GIDA OLARAK 1981 YILINDAN BU YANA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK STRATEJİSİYLE ÇALIŞMALARIMIZI GERÇEKLEŞTİRİYORUZ. SÜRDÜRÜLEBİLİR TARIM STRATEJİLERİNDEN KARBON SALINIMINI AZALTMA KONUSUNDA YENİLENEBİLİR ENERJİYE KADAR UZUN VADELİ POZİTİF DEĞER YARATAN ÇALIŞMALARI YÜRÜTÜYORUZ.

Küresel iklim krizi ile mücadele, gıda kaybının azaltılması, karbon emisyonlarının azaltılması, kaynakların sürdürülebilir şekilde kullanılması ve ekosistemin korunması gibi konuları ele alıyoruz. Çünkü amacımız önce insan sağlığı ve çevre bilincine katkı sağlamak.

Yarınlara bırakacağımız güzel bir dünya için bakliyat ekiminin sürekliliği çok önemli. **Bakliyatların gıda güvenliği ve toprak verimi üzerindeki olumlu etkisi sayesinde sürdürülebilir gıda üretiminde önemli bir rolü var.** Kuru baklagiller geniş bir genetik çeşitliliğine sahip ve baklagiller **toprağın azot ihtiyacını karşılar.** Bakliyatlar tarımsal üretim rotasyonları sırasında toprağa azot vererek **karbon ayak izini azaltmaya da yardımcı olur.**

Uzmanlar tarafından hayvansal bazlı proteinlerin artan kullanımının karbon ayak izi ve global su tüketimini artırdığı gibi sera gazı oluşumunun da artmasına sebep olduğu buna karşın bitkisel bazlı protein kaynağı olan bakliyatların bu sorunları azalttığı belirtiliyor.

Bu nedenle hayvansal tüketim yerine bitkisel tüketime yönelmeliyiz. Toplumun yeme alışkanlıklarını bu yönde eğitimlerle desteklemeli, bitkisel üretimin ve tüketimin önemini anlatmalıyız.

GELECEĞE DEĞER KATMAK İÇİN SIFIR ATIK

İsraf olan her gıda, bu ürünü üretirken harcanan emeğin ve kullanılan kaynaklarında boşa harcanması ve çevremizin daha fazla kirlenmesine neden oluyor. **Artan gıda talebini güvenli bir şekilde karşılayabilmek için öncelikli eylem planı gıda kaybı ve israfını önlemek olmalı.**

- Tesislerimizde **tarladan sofraya gıda güvenliğinde izlenebilirlik prosesleri uyguluyoruz.** Gıda güvenliğinde izlenebilirlik kavramı, tedarik zincirinde gıdaların üretimi ve dağıtımının takip edilmesini içeren bir sistem. Bu sistem ürünün kaynağına doğru, nereden, ne şekilde, hangi şartlarda, nasıl geldiğinin tespit edilmesine olanak sağlıyor. İzlenebilirlik prosesimiz ile ürünlerimizin tarladan sofraya gelene kadar geçtiği tüm aşamaları takip ederek sıfır atık oluşumuna katkı sağlıyoruz.
- Reis Gıda olarak stratejik planlarımız doğrultusunda STK'lar ve iş paydaşlarımızla gıda atığı ve yönetimi konusunda da projeler gerçekleştiriyoruz. Kendi öz kaynaklarımızla da Ar-Ge projeleri yürütüyoruz.
- **T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı ile Dünya Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO)** 20 Mayıs 2020 yılında başlattığı **"Gıdanı Koru Seferberliği"** projesinde yer aldık. Bu proje ile gıda israfına ve kaybına yönelik işbirliği ve koordinasyon geliştirilmesi, çözümler konusunda farkındalık yaratıldı ve stratejiler belirlendi.

GEZEGENİMİZİN SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN GERİ DÖNÜŞÜM DOĞAYA DÖNÜŞÜM

Geri dönüşüm konusunda yıllardır emek veren bir firma olduğumuzu söyleyebilirim. Gelecek odaklı gelişim hedefleri kapsamında değişen dünyayı takip ediyoruz.

- Ürünlerimizde kullanılan ambalajlarımız geri dönüşümlü ambalajlar olup, tesislerimizde diğer atıkların yönetilmesi ve sistemli bir şekilde toplanıp ayrıştırılması için çalışanlarımıza sürekli olarak eğitimler veriyoruz. Kağıt, plastik, cam ve pil atık kutularımızla çevreye ve insan sağlığına zarar vermeden geri dönüştürülmesini sağlıyoruz.
- Ürünlerimizin lojistik aşamasında kullanılan paletlerimizde ise iş ortağımız CHEP palet ile gıda güvenliği standartlarına uygun olarak üretilen yüzde 100 oranında geri dönüştürülebilen paletleri temin ediyoruz.
- 2009 yılından bugüne ürünlerimizin yanında tüketicimize promosyon olarak vermiş olduğumuz bez çanta ve bez torbalar geri dönüştürülebilir, anti bakteriyel ve doğada tamamen yok olabiliyor.
- Azalan su kaynaklarından dolayı herkesin su israfını önleyen bazı uygulamalar yapması gerekmekte. Bizler bu konuda hem çalışanlarımızı bilgilendirici eğitimler veriyoruz hem de firma içerisinde mutfakta, lavabolarda fotoselli su basıncını arttıran ama su akışını azaltan sistemler kullanıyoruz.

YENİLENEBİLİR ENERJİ KULLANIYORUZ

Dünyanın artık yeni bir hedefi var: Net sıfır emisyon. Dünya genelinde çok sayıda ülke bir biri ardına net sıfır emisyon hedeflerini açıklıyor. Tabii ki bu noktada önemli olan hedef açıklamaktan çok, bu hedefleri hayata geçirecek politika değişikliklerini gerçekleştirmek.

- Sürdürülebilir bir dünya için enerji tüketiminde mutlak karbon emisyonlarını engellemek için yenilikçi çalışmalar yaparak uluslararası standartlar tarafından kayıt altına alınan Yenilenebilir Enerji Sertifikasını aldık. Bu sertifika ile tesislerimizde biyoçeşitliliğin korunması ve iyileştirilmesi için kullanılan elektriğin tamamı "yenilenebilir kaynaklardan" karşılanıyor.
- Karbon ayak izinin azaltılmasında diğer bir önemli adım da şirket bünyemizdeki araçlarda elektrikli araçlara geçiş yapmamız oldu.

BAKLİYAT KÖYLERİ SERTİFİKALI TOHUM ÇALIŞMALARIMIZ DEVAM EDECEK

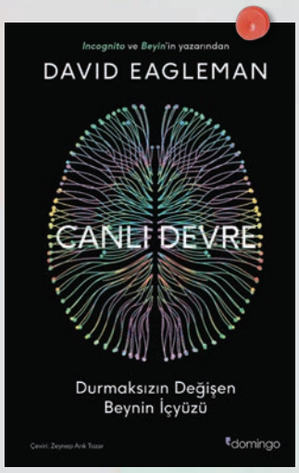
Gelecek hedeflerimiz dahilinde olan projeler 2020 yılında sürdürülebilir tarıma destek olmak için başlattığımız Bakliyat Köyleri projemizde sertifikalı tohum çalışmalarımızı devam ettirmektir. Çünkü sürdürülebilir bir tarım için daha az kaynak kullanarak, daha çok verim elde etmek önem arz etmektedir.

Kaynakları verimli olarak kullanmazsak sürdürülebilir bir gelecekten söz edemeyiz. Gezegenimizin geleceği bundan böyle doğrudan üzerinde yaşadığı insanların nasıl davranacağına bağlı... Alışkanlıklarımızı değiştirerek daha sürdürülebilir ve gezegene daha az zarar veren bir şekilde yaşamalıyız.

Gelecek nesillere yaşanabilir yeşil bir dünya bırakmalıyız.

TÜRKİYE'DE
8.YIL
CEREBRAL PALSY'Li
ÇOCUKLARIMIZA
BAĞIŞ YAPMAK İÇİN:
STEPTEMBER.ORG.TR
Daha fazla Cerebral Palsy'li çocuğun ücretsiz tedavi ve
özel eğitime ulaşması için sizlerin de desteğini bekliyoruz.
ÜLKE TEMSİLCİSİ
Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı
CEREBRAL PALSY
TÜRKİYE
STEPTEMBER
Cerebral palsy için hareket et
cerebralpalsytr
steptemberturkiye

KİŞİSEL GELİŞİM / PSİKOLOJİ *İLE İLGİLİ KİTAPLAR*



CANLI DEVRE: DURMAKSIZIN DEĞİŞEN BEYNİN İÇYÜZÜ
Yazar: **David Eagleman**

Madde yoksunluğu ile kırık bir kalbin ortak yönü ne?

Anıların düşmanı neden zaman değil de başka anılar?

Kolsuz bir insan nasıl dünyanın en iyi okçusu olabiliyor?

Geceleri neden rüya görürüz ve bunun gezegenimizin dönüşüyle ne ilgisi var?

Kör bir insan diliyle görmeyi, sağır bir insan derisiyle işitmeyi nasıl öğrenebilir?

Bu soruların yanıtı gözlerimizin hemen arkasında duruyor. Yaşadığımız gezegende keşfedegeldiğimiz en ileri teknoloji, kafatasının karanlık haznesinde taşıyıp durduğumuz şu bir buçuk kiloluk organda saklı.

Kuşağının en iyi bilim anlatıcılarından David Eagleman, Canlı Devre'de, en yeni bilimsel araştırmalar ve ilginç vakalar eşliğinde beynimizin içyüzüyle tanıştırıyor bizleri.

KÜÇÜK ALIŞKANLIKLAR: HER ŞEYİ DEĞİŞTİREN KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER
Yazar: **Bj Fogg**

Büyük değişimler istiyorsanız küçükten başlayın.
Şu yeni çıkan popüler fitness çılgınlığını unutun.
Ömrü birkaç haftadan uzun sürmeyen kararları unutun.
Suçluluk duygusunu unutun.
Kendinizi kötü hissetmeyi unutun.
Hayat kalitenizi artırmak sandığınızdan çok daha kolay.

Stanford'daki ikonik Davranış Tasarımı Laboratuvarı'nın kurucusu Silikon Vadisi'nin efsane ismi BJ Fogg, alışkanlık yaratma sürecinin şifresini kırıyor. Yirmi yıllık bir araştırmanın ürünü olan ve 60 binden fazla insanın faydalandığı KÜÇÜK ALIŞKANLIKLAR yöntemi, davranış değişikliğinin anahtarının size şimdiye kadar söylenenlerin tam tersi olduğunu ortaya koyuyor. Mesele irade gücü değil küçük adımlarla başlamak ve o adımların size kendinizi iyi hissettirmesini sağlamak.

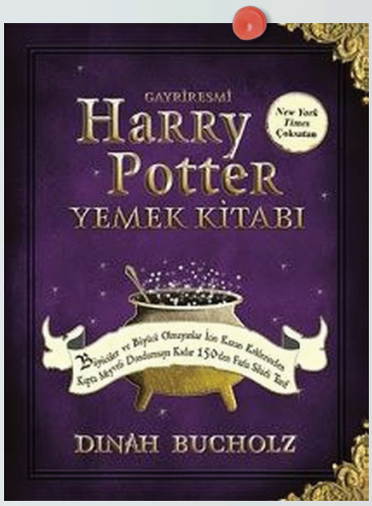
SEVGİNİN KÖKLERİ: BİR AİLE DİZİMİ REHBERİ
Yazar: **Svagito R. Liebermeister**

Sorunlarımızın ne kadarı gerçekten bize ait?

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, son yıllarda adını giderek daha sık duymaya başladığımız güçlü bir terapi çeşidi olan Aile Dizimi yöntemiyle bu soruya çok çarpıcı cevaplar veriyor. Hayatlarımız boyunca deneyimlediğimiz, aklımıza gelebilecek her türlü sorunun kaynağında, atalarımızın çözülmemiş meselelerinin yattığı fikrini temel alan Aile Dizimi, basit ama etkili adımlarla aile sistemlerinde yıllarca gizli kalmış kilitleri tek tek bulup çözerek içsel huzura giden yolu aydınlatıyor. Üstelik küskünlükler yerini karşılıklı saygıya, acı anlayışa bırakırken köklerimizde var olan gerçek sevgiyi deneyimlememize de olanak sağlıyor.

Sade ve anlaşılır diliyle Sevginin Kökleri sadece bu terapi sisteminin uygulayıcısı olmak isteyenler için değil, aynı zamanda Aile Dizimi sitemini, aile dinamiklerinin temelini anlayıp öğrenmek isteyen herkes için tam anlamıyla bir kılavuz niteliğinde.

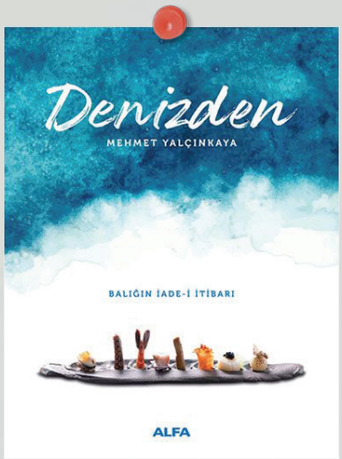
SAĞLIK/ BEŞLENME İLE İLGİLİ *KİTAPLAR*



GAYRİRESMİ HARRY POTTER YEMEK KİTABI
Yazar: **Dinah Bucholz**

Yapılışı oldukça basit ve adım adım açıklanan 150'den fazla tarif, ipucu ve tekniğin yanı sıra, bunları "Harry Potter" serisinin hangi bölümlerinde bulabileceğinize dair rehber görevi de görüyor. Yani en sevdiğiniz hikâyelerin sayfalarında bahsi geçen mükemmel Potter yemeklerini bu kitap sayesinde siz de kolaylıkla yapabilirsiniz.

Bir tutam büyüyle ve bir parça yaratıcılıkla, sıradan yemekleri sihirli başyapıtlara dönüştürerek olağanüstü başlangıç yemekleri, tatlılar, atıştırmalıklar ve içecekler hazırlayabilir, Bayan Weasley'yi bile gururlandırabilirsiniz!



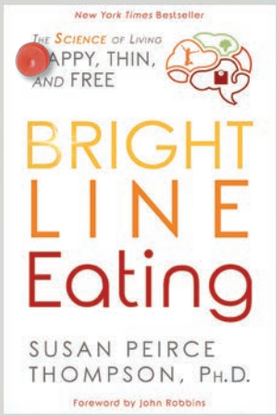
DENİZDEN: BALIĞIN İADE-İ İTİBARI
Yazar: **Mehmet Yalçınkaya**

Master Chef'in fenomen ismi Mehmet Yalçınkaya'dan farklı ve yaratıcı tariflerin yer aldığı bir kitap...

Mehmet Yalçınkaya kitabı şöyle anlatıyor: "Balığın lezzetini zirveye çıkaracak dokunuşlarımız ve tekniklerimizle "Bu balıktan bu yemek nasıl olur?" diyeceğiniz yemekler yaptık.

Menemen yapma süresi ile iyi bir balık yapma süresi neredeyse aynı diyebileceğiniz enfes tarifleri sizlerle buluşturmak istedik.

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde, balığın mutfaklarımızda giderek azalan yerine bir atıfta bulunmak ve sofralardaki yerini yeniden tanımlamak amacıyla çıktığımız bu yolda, "Deniz ürünü pişirmek hiç zor değil" diyeceğiniz kolay tariflerin yanı sıra, sizleri şaşırtacağımız 84 çok özel tarifi beğenilerinize sunuyoruz."



BRIGHT LINE EATING: THE SCIENCE OF LIVING HAPPY, THIN AND FREE
Yazar: **Susan Peirce Thompson**

Bright Line Eating, 75'ten fazla ülkeden binlerce insanın fazla kilolarını vermelerine ve formlarını korumalarına yardımcı oldu. En çok satanlar listesinde yer alan bu kitapta Susan Peirce Thompson, çok beğenilen Bright Line Eating Boot Camps'e dayanan çığır açan kilo verme çözümünü paylaşıyor.

Nörobilim, psikoloji ve biyolojik yöntemleri barındıran Bright Line Eating, beynin kilo kaybını nasıl engellediğini ve çaresizce kilo vermeye çalışan insanların tekrar tekrar başarısız olmasına nelerin neden olduğunu açıklıyor. Bright Line Eating, doğuştan gelen blokajları tersine çevirmeye yarayan basit bir yaklaşım.

Bu kitapta şunları öğreneceksiniz:
Beynin kilo kaybını nasıl engellediğinin bilimi,
- Sınırlarınızı otomatik hale getirerek irade açığını nasıl kapatacağınız,
- Nasıl başlayacağınız ve değişikliği kalıcı kılmak için kullanabileceğiniz araçlar
- Beslenme şeklinizi uygulanabilir yöntemlerle nasıl yaşam tarzı haline getirebileceğiniz.

ÇEVRE İLE İLGİLİ *KİTAPLAR*

İKLİM FELAKETİNİ NASIL ÖNLERİZ?
Yazar: **Bill Gates**

"İşte iklim değişikliği hakkında bilmeniz gereken iki rakam. Birincisi 51 milyar. Diğeri ise sıfır. 51 milyar, dünyanın genel anlamda her yıl atmosfere saldığı ton cinsinden sera gazı miktarı. Bu rakam yıldan yıla bir miktar aşağı veya yukarı yönde değişse de, genellikle artıyor. Bugün bulunduğumuz nokta bu. Sıfır ise emisyonda hedeflememiz gereken rakam." Bill Gates hayal kurmak, yeryüzünde cennet ütopyaları yaratmak yerine, yıllarca bilim insanları, uzmanlar ve aktivistlerle işbirliği içerisinde edindiği deneyimi okurlarla paylaşıp dünyayı iklim felaketinden koruyacak senaryolar üzerinde durmayı yeğliyor. Gates, ancak siyasal alanın, teknolojinin ve piyasanın eşzamanlı olarak ve uyum içerisinde "yeşil"e yöneldiği bir durumda iyimser olabileceğimizi savunuyor. Bir iş insanının pratik ve akılcı bakışının sunduğu rakamlar, istatistikler ve oranlar sayesinde dünyanın içinde bulunduğu durumu bütün çıplaklığıyla yorumlayabiliyor; her evden, her sanayi tesisinden, gündelik hayattaki her faaliyetten iklim felaketine ne tür katkılar sunulduğuna dair büyük resmi görebiliyoruz.

Gates, sabırla ve her şeyden önce ayakları yere basan bir umudun verdiği hevesle bütün bilgilerini paylaştığı okurlarına, rakamların kötümserliğini ve her felaketten bir çıkış yolu bulan insan iradesinin iyimserliğini bırakıyor.

EKOLOJİ KİTABI
Yazar: **Kolektif ve Ahmet Fethi Yıldırım**
Katkıda Bulunanlar: **Julia Schroder, Celia Coyne, John Farndon, Tim Harris, Derek Harvey, Tom Jackson, Alison Singer**

Neden daha büyük biyolojik çeşitlilik istenir?

Ozon tabakasındaki delikler nasıl keşfedildi?

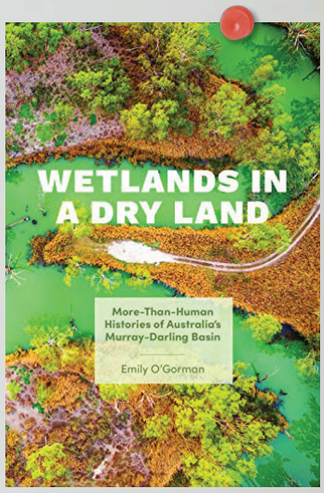
Soyu tükenen başka türler olacak mı?

İnsanlar tarih boyunca canlı dünyayı düzene koymaya ve işlerin nasıl yürüdüğünü anlamaya çalışıyor.

Gezegen üzerindeki etkimiz gün geçtikçe artarken bu derin soruları yanıtlamak daha da önem kazanıyor.

Sade bir dille yazılan Ekoloji Kitabı 90'dan fazla önemli düşünceye ait kısa ve öz açıklamalarla dolu. Karmaşık teoriler, grafiklerle adım adım çözüme ulaşıyor; açıklayıcı alıntılar fikirleri ve keşifleri unutulmaz kılıyor; muzip çizimler bilimi kavrayışımızla oynayarak onu geliştiriyor.

Ekolojiye yabancıysanız, yaşayan dünyaya dair hevesli bir öğrenciyseniz ya da gezegenimize neler yaptığımız konusunda endişeleniyorsanız Ekoloji Kitabı bütün meraklarınızı tatmin edecek.



WETLANDS IN A DRY LAND
Yazarlar: **Emily O'Gorman , Paul S. Sutte**

Tarım, kentsel büyüme ve hastalık kontrolü adına insanlar, son 300 yılda dünyadaki sulak alanların yaklaşık yüzde 87'sini bir şekilde yok etti. İstenmeyen sonuçlar arasında biyoçeşitlilik kaybı, düşük su kalitesi ve kültürel alanların erozyonu yer alıyor ve sadece son birkaç 10 yılda sulak alanların korunmaya değer olduğu geniş çapta kabul görmüştür. Emily O'Gorman, "Neyin sulak alan sayıldığını, kimin için ve ne gibi sonuçlar doğuracağını" soruyor.

Doğu Avustralya'da 30 binden fazla sulak alanı içeren devasa bir nehir sistemi olan Murray-Darling Havzasını bir vaka çalışması olarak kullanan ve arşiv araştırmaları ve orijinal röportajlardan yararlanan O'Gorman, insanların ve hayvanların 19'uncu yüzyılın sonlarından itibaren sulak alanları nasıl şekillendirdiğini inceliyor. Avustralya hükümetinin politikalarına rağmen Aborijin halklarının geçmişten günümüze doğanın koruyucuları olarak nasıl davrandıkları ile ilişkilendirerek daha derin dinamikleri aydınlatıyor.

KIZILAY

ZENGİN MAGNEZYUMLU DOĞAL MEYVE AROMALI MADEN SUYU

SAĞLIK VE LEZZET İÇİN

KIZILAY
DOĞAL MADEN SUYU

/kizilaymadensuyu /kizilaymadensu

elite world

sapanca

convention & wellness resort

Sapanca'daki
Doğal Tercihiniz

Elite World zincirinin tecrübesini ve ışıltısını yansıtan
Elite World Sapanca Convention & Wellness Resort; iş, tatil, wellness
amaçlı konaklamalarınız için doğanın kalbinde sizleri bekliyor.

U.S. GREEN BUILDING COUNCIL LEED CERTIFIED USGBC

Otelin yapımı esnasında
hiçbir ağaç kesilmemiştir.

• 500 ODA • KONGRE SALONU • 18 TOPLANTI SALONU
• 8.500 M^2 WELLNESS ve SPA ALANI • BİYOLOJİK GÖLET • AQUAPARK
• MACERA PARKI • KIDS CLUB • BAR ve RESTORANLAR • GAME ARENA
• BOWLING • TENİS KORTLARI • BASKETBOL SAHASI

www.**eliteworldhotels**.com.tr

0264 415 10 00