

Önümüzdeki 30 yıl içerisinde yaklaşık 8 milyon kişi sigaraya bağlı hastalıklardan dolayı ölecektir!

18

Emre Üstüncü
"Dünyada sinema hep sigarayı başlatmak için kullanılmıştır, ilk defa bırakmak için kullandı."

23

Selahattin Yusuf
"Bir genç babasını aşabilir ama modern, popüler ikonun kelepçelerini kırması zor!"

40

Açelya Akkoyun
"Para bir sayıdır. Harcadığın şey yaşamdır. O sayı için aileler telafi edilemeyecek ilgisizlikler yapmasın."

68

yeşilay

yesilay.org.tr AYLIK SAĞLIK, EĞİTİM ve KÜLTÜR DERGİSİ

SAYI 964

MAYIS
2014
89.YIL
5 TL



84

Buz üstünde
20 kg'lık kaya: Curling

86

GENÇ
YEŞİLAY ÖZEL

TÜTÜN
KONTROLÜ,
POLİTİKALARI
& GENÇLİK

Yeşilay yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap

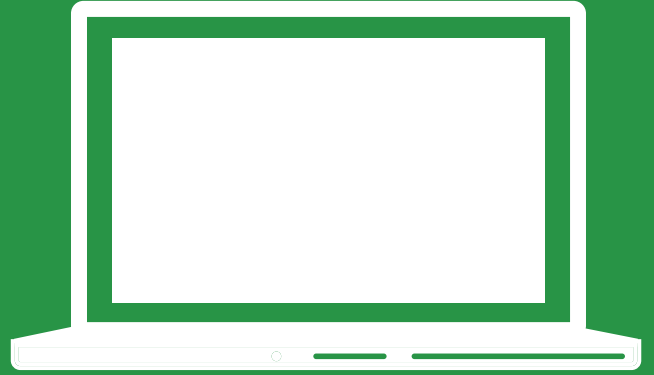
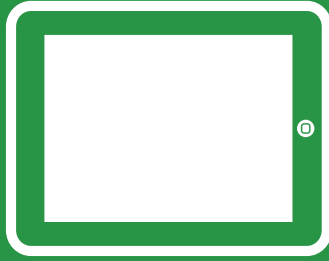
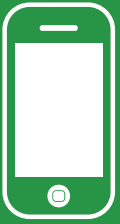
‘Sosyal Medya’yı da
interpress’le izleyin.



Interpress markanız, rakipleriniz ve sektörünüz hakkında
Sosyal Medya yansımalarını eşzamanlı, kapsamlı ve
gereksiz içerikten arındırılmış olarak sunar.

ideasoftware®

Türkiye'nin Lider E-Ticaret Alt Yapı Sağlayıcısı



Türkiye'de 5000+ firma tarafından tercih edilen IdeaSoft Akıllı E-Ticaret Paketleri, ürünlerinizin internetten satılabilmesi için gerekli tüm modül ve özellikleri içerir. IdeaSoft Destek Ekibi'nin sizin yanınızda olduğunu unutmayın!



www.eticaret.com



0216 326 04 77



Türkiye'de
Tütün
Piyasası

18

23

Emre
Üstünuçar

"Dünyada sinema
hep sigarayı
başlatmak için
kullanıldı."



Ucunda
Ölüm Var!

1 Nargilenin zararı
50 Sigaraya Bedeldir.

36

40

Selahattin
Yusuf

"Bir genç babasını
aşabilir ama
modern, popüler
ikonun kelepçelerini
kırması zor!"

içindekiler

68

▼
Açelya
Akkoyun

"Para bir sayıdır.
Harcadığın şey
yaşamdır. O sayı
için aileler telafi
edilemeyecek
ilgisizlikler
yapmasın."



▲
Kağıttan
küçük kalpler...
Göze çok hoş geliyor.

72

76

▼
Kültür Gezi
Göge komşu
topraklar
Artvin



▲
Genç
Yeşilay
Özel

90

▼ DOSYA

**Tütün Kontrolü,
Politikaları ve Gençlik**

16

Sosyal Medya

 /1920yesilay

 /TurkiyeYesilayCemiyeti

 /1920yesilay

 /1920yesilay





@1920yesilay

AYŞECAN @aysenurulku: Metrobüsten inince ak-
tarmanı yapıp gitsen ne olur? Birkaç saniyelik zev-
kin için kaç kişiyi zehirlediğinin bilincinde ol! #du-
mansizhavasahası

FULAYEREN @fulayeren: İki gündür #sigara içmi-
yorum. İnsanlık için küçük ama benim için büyük bir
adım :) #birakmakistiyorum alkışlayınnn!

PINAR @PnarSTIK: Yeşilay'ın yaptığı nargile reklamı
gerçekten çok etkileyici olmuş.

ESRA ESEN @esraesn: Biz öyle şanssız ki; çakmak
sordüğümüz adam bile Yeşilaycı çıkar

LARGO @delirzm: Yeşilay sağlam gider yapmış nar-
gile sektörüne

SEVDA EVRAN @EvransEvda: O değilde bir nargile
keyfimiz vardı onunla da aramıza #Yeşilay girdi :/

SADIK KAVİ @sicmann: İlkokulda Yeşilay kolu baş-
kanı olduğumu söylemiş miydim?

ABİDİN @abidinagnar: #Yesilay reklamı o kadar et-

kili olmuş ki nargileyi bıraktım J

ELİF GİBİ @Elifgibii : Yeşilay'ın yaptırdığı "Nargileli
Kamu Spotu" na ba yıl dim.

FERİDE KARAVAŞ @fkaravas :@gencyesilayci yağ-
mura rağmen bisiklet yarışmacılarından önce saha-
ya inen tek cemiyet, Yeşilay Cemiyeti'ydi.

MUSTAFA OZY @ozymustafa: Yeşilaycı çocuklar iyi
çalışıyor. (Resimli)

DR. HALİT YEREBAKAN @DrYerebakan: Sigara ya-
sakları ile ülkemizde ciddi önlemler alındı... Yetmez
ama evet diyerek daha fazlasını istiyoruz... @yasa-
mayisec

FEYYAZ KELES @feyyazkeles: İçtiğimiz sadece
Nargile vardı ondan da tiksindirmeye başlayan Ye-
şilay ve Kamuspotuna teşekkür ederim.

Y. OK @yenerok : Yeşilay Cemiyeti'nin nargile rekla-
mı beni bir fena yapıyor

BURAK @BurakTakir: Yeşilayın nargile reklamı ne

zaman çıksa annemle bi göz göze geliyoruz :D

KÜBOŞ :D @kubraciginiz: her nargile reklamı çık-
tığında beni televizyonun içine sokmak zorunda
mısın anne?

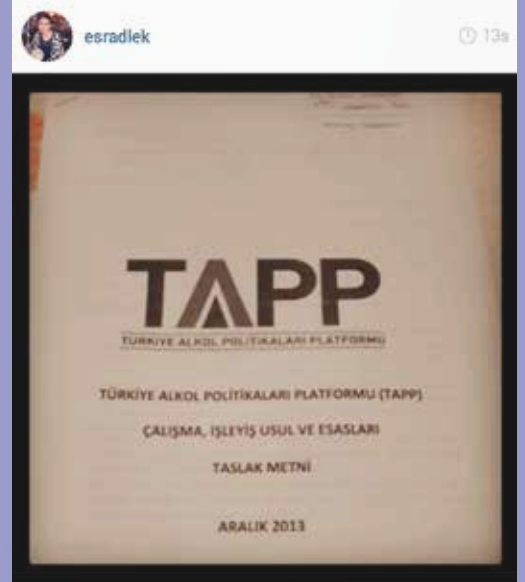
HÜSEYİN KULAOĞLU @hkulaoglu: Radikal bir karar
alarak, sigara ve nargileyi 1458.defa bıraktım. İnşal-
lah bu sefer başlamam.. Yaşasın Yeşilay :)

BAHAR @bhtratsz: Nargile kamu spotu yayınlanana
kadar zararsız diye kendini kandıranlar derneği

SÜMEYYE S4YGİN @SaygnSumeyye: Nihayet nar-
gile için kamu spotu yapmışlar, çok iyi olmuş.. Zira
tek başıma uyarı yapmaktan yorulmuşum!)

MRT OZDGN @tortoisse: Nargile için de kamu spo-
tu yapılmış sonunda. O hep masum dumanı zehirsiz
birşeymiş gibi içip duruyorlardı kenarda yakaland!!

SİNEMCİGEROGLU @lukassinem: Yeşilay'ın nargile
için yaptığı çalışmayı çok başarılı buldum zira birçok
kişi zararsız diye içiyor hatta çocuklar bile...





KURUCUSU

Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Genel Başkan Prof. Dr. M. İhsan Karaman

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Sümeyya Olcay
sumeyya.olcay@yesilay.org.tr

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Av. Osman Baturhan Dursun

GÖRSEL YÖNETMEN

Zeynep Demir

YAYIN KURULU

Prof. Dr. M. İhsan Karaman, Prof. Dr. Medaim Yanık,
Dr. Ahmet Özding, M. Pervin Tuba Durgut, Dr. M. Ata
Öztürk, Esra Albayrak, Doç. Dr. Yusuf Adıgüzel, Uz. Dr.
Hawa Sula, Prof. Dr. Dilşad Türkođan, Prof. Dr. Sefa
Saygılı, Arif Çifci

REKLAM KOORDİNASYON

Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesi

İDARE YERİ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Hırka-i Şerif Mah. Akseki Camii Sok. No: 1
Fatih / İstanbul
T (212) 527 16 83 - F (212) 522 84 63

GRAFİK TASARIM

Sekans Yapım

BASKI

İhlas Gazetecilik A.Ş.
T(212) 454 30 00

YAYIN TÜRÜ

Sürelî ISSN 1303-3980
Yurtiçi Abonelik, Yıllık 60 TL
Yurtdışı Abonelik, Yıllık 120 TL

HESAP BİLGİLERİ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesi
Ziraat Bankası (Vatan Caddesi Şubesi)
Şube Kodu: 960 Hesap No: 64804574 - 5001
IBAN : TR64 0001 0009 6064 8045 7450 01
Yeşilay Dergisi'nin tüm hakları Türkiye Yeşilay Cemiyeti
İktisadi İşletmesine aittir.

Yeşilay Dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine
muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayınlanan
makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.



Prof. Dr. M. İhsan Karaman
Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı

“Of, gençliğim eyvah” dememek için!...

Gençliğe dair söylenecek her şey biraz hayıflanma barındırır. Her ne kadar arada gençliğinin ne kadar dolu dolu ve verimli geçtiğini iddia edenler çıksa da hepimiz ikinci bir fırsata hayır demeyiz, diyemeyiz. Bu sebeple midir bilinmez; birçok yazar, çizer, düşünür, ideolog, önder hep gençliğe vurgu yapmışlardır. Birçoğunun gençliğe ve gençlere özel bir el kitabı, tabiri caizse “gençliği kullanma kılavuzu” vardır.

Bunun masumiyet ve fitratla alakası olsa gerek. Zira bu yaşlar çocuğun gence dönüşmesi, masumiyetin hata ve günahlarla tanışma evresidir. Yani insanın fert olarak kendini fark etmesi ve farklılaşmasıdır. Önce anne-babadan, sonra aile çevresinden “kopması” manasına bir “**kendi olma**” hali. Bu süreç beraberinde yeni doğrular ve yeni aktörler getirir. Bu devre artık genç olma evresidir. Gencin birey olmakla birlikte, ister ideolojik ister başka türlü olsun, her türlü etki ve manipülasyona açık olduğu bu dönem “gençlik başında duman; ilk aşkım, ilk heyecan” halidir.

Sigara tüketiminin özellikle gençler arasında arttığı ve ilk kullanma yaşının aşağı çekildiği, son yapılan araştırmaların gözler önüne serdiği bir gerçek. Ülkemizde sigara tüketiminin azaltılmasına yönelik çeşitli kampanyalar, kanuni düzenlemeler belirli bir aşamaya geldi. Bu sayede kat edilen ciddi bir mesafeden söz etmek mümkün. Bilinçlenme ve sosyal alanlarda yapılan kısıtlamalarla alınan mesafeye karşılık, gençlerimiz arasında **sigara tüketiminde artış yaşanması** meselenin farklı boyutlarda ele alınmasını gerektirmektedir.

Gençlerimizin sigaraya ulaşımını zorlaştıracak bir yöntemi hala oturtamadık maalesef. Özellikle 18 yaş altına sigara satışını yasaklayan kanunun uygulamasında ciddi sıkıntılarımız var. Bunun sadece kanun ve kolluk kuvvetlerinin meselesi olmadığı bilincine ulaşmış bir kamuoyundan yoksunuz. Bunun yanında, okul yıllarında gençlerimizin sigara tedariklerinin önüne geçecek bir tedbir geliştirmekte zaaflarımız var. Bu zaafılara özellikle kaçak sigara ve tütün satışının eklendiğini de belirtelim. Aynı şekilde okullarda idareci ve öğretmenlerin gerekli mücadeleyi göstermedikleri, ya da bu **mücadeleye girişen özverili eğitimcilerimizin yalnız bırakıldığı** gözlenmektedir. Özellikle öğrencilerimizin en önemli rol-modelleri olan bazı öğret-

menlerin sigara kullanmaları, hem de bunu öğrencilerin göreceği şekilde yapmaları ciddi bir problem olarak ortada durmakta. Bazı okullarımızın kapı önlerinde sigara içen öğretmen kümelerinin varlığı yahut her teneffüs okul kapısının önünde sigara içmeye çıkan öğretmen görüntüsü bu mücadeleyi zorlaştıran unsurların başında gelmektedir. En azından resmî daireleri kapsayan sigara yasağının okullarda farklı bir formülünün bulunması ve öğretmenlerimizin öğrencilerin gözü önünde sigara içmesinin önlenmesi yönünde tedbirler alınması elzem görünmektedir. Bunun yanında bu mesleğe gönül veren eğitimcilerimizin sigarayı bırakmalarına yönelik özel kampanyalar düzenlenmesi bir seçenek olarak düşünülmelidir.

Gençlerimizin bu etkileşime maruz kaldıkları bir diğer önemli alan aile çevresidir. Ailenin tutumunun bu konuda çok mühim olduğu izah gerektirmeyen hususların başında gelir. Ailede ve ev içinde sigarayı gündelik yaşamın bir parçası olarak algılayan bir çocuğun bağımlı olma riski yüksektir. Bununla ilgili realiteyi de gözden kaçırmamamız lazım. **Parçalanmış aileler, ilgisiz anne-baba, suçla içli dışlı ortamlar** bu gençlerimizin taşıdığı riski daha da artırmaktadır. Bu gibi gençlerin ergenliğin de etkisiyle olumlu dış etkiye kapalı oldukları bir durumdan söz ediyoruz. Buna karşılık Yeşilay olarak bizim de çok önemseydiğimiz akran eğitimi yönteminin bir çözüm olarak düşünülebileceğine inanıyoruz. Yaş itibarıyla birbirlerini etkileme ihtimalinin yüksek olduğu bir evrede gençlerin birbirleriyle olumlu etkileşimi mücadelenin önemli bir ayağını oluşturmaktadır. Okullardaki kulüp yönetmeliklerinde küçük bir değişiklikle daha aktif **Yeşilay Kulüplerinin** kurulması mümkündür. Bu kulüplerin gerekli materyallerle desteklediği akran etkileşiminin ciddi sonuçlar elde edebileceğinden ümitliyiz.

Sigara başta olmak üzere alkol, uyuşturucu ve kumar gibi her yıl milyarlarca liranın döndüğü sektörlerle karşı mücadele etmenin zorluğunu tekrar tekrar anlatmamıza gerek yok. Burada değişik vesilelerle dile getirdiğimiz gibi medyayı, sinema dünyasını ve eğlence sektörünün bu emelleri için kullanan yapıları karşı en büyük **silahımız farkındalık kazanmış, eğitilmiş ve bilinçli nesiller** olacaktır.

Gençler bizim geleceğimiz. Hâlihazırda gayret gösterdiğimiz her şey, en sonunda gelip onlara dayanıyor. Sigaraya yaptığımız her türlü masraf onların geleceğinden çaldığımızdır. Yavrularımızı vatanımıza, vatanımızı yavrularımıza emanet edeceğiz. Bu emanetin sağlıklı bir şekilde devredilmesi için gençlerimizin geleceğimiz olduğunun devlet ve millet olarak bilinmesi ve buna göre davranılması gerekiyor. Milyarlarca lirayı sigara endüstrisine ve onun yol açtığı sağlık problemlerine harcayarak sağlıklı bir gelecek kurulamaz.

“Of, gençliğim eyvah”, Çanakkale Türküsü’nün nakaratındaki bir cümle... Hem söyleyenin kendi gençliğine, hem de yüzbinlerce gencin gençliğine yakılmış bir ağıt. Bu ağıt bir daha ne kendi gençliğimize, ne de milletin evlatlarına yakalım. Başta tütün olmak üzere, her türlü bağımlılık bizlerden ırak olsun!

YEŞİLAY KÖPRÜ GÖREVİ ÜSTLENİYOR

Türkiye Yeşilay Cemiyeti 94. yılında, ilkokul yıllarında Yeşilay Kolu başkanlığı yapmış kişileri yeni Yeşilay Kolu başkanları ile buluşturdu. Sepetçiler Kasrı'ndaki Yeşilay Genel Merkezi'nde gerçekleşen buluşmaya Yeşilay Başkanı Prof. Dr. İhsan Karaman da katıldı. Karaman, Yeşilay olarak geçmiş ve gelecek arasında köprü görevi üstlendiklerini belirtti.



Nostaljik buluşmaya katılan Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı İhsan Karaman, "Hepimiz biliyoruz ki, bir insan 30, 40 ya da 50 yaşından sonra herhangi bir kötü alışkanlığa bağımlı hale gelmez. Bu çok zordur. Bu işler küçük yaşta başlar. İyi şeyler olduğu gibi, kötü şeyler de çocukluk yaşından itibaren yerleşiyor insanlarda" dedi.

100 yıla yakın geçmişi olan Yeşilay Cemiyeti'nin, kötü alışkanlıklar ve bağımlılıkların her türüyle mücadele eden önemli bir sivil toplum kuruluşu olduğunu belirten Karaman sözlerine şöyle devam etti: " Yeşilay'ın göster-

diği çabanın en önemli bileşeni ve hedef kitlesi çocuklar ve gençler. Bu gibi etkinliklerde çocuklarımızı gençlerimizi bir araya getiriyoruz. Eğitim ve farkındalık faaliyetlerinde onlara da yer veriyoruz. Onlar da kötü alışkanlıklarla mücadele konusunda bilinçli bireyler olarak, Yeşilay'ın mesajlarını çevrelerine aktarıyor, önemli bir görevi yerine getirmiş oluyorlar"

Etkinlikte eski Yeşilay Kolu başkanlarını temsilen Mustafa Pektaş'a, öğrencileri temsilen de Delal Aykurt'a plaket verildikten sonra katılımcılar boğazda tekne turu yaptı.



EĞİTİMCİLER BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELEYE BAŞLADI

Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile başlatılan, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele(TBM) Eğitim Programı'nın İstanbul pilot bölge uygulamasında, Şubat ayında eğitimlerini tamamlayan 42 eğitimci İstanbul'da 22 ilçeden yaklaşık 420 rehber öğretmene eğitim verdi. Mayıs itibari ile bine yakın lise rehber öğretmenine ulaşacak eğitimler ile 80 bin öğrenci bağımlılıklar konusunda bilinçlendirilecek.



Bağımlılıkla mücadele eğitimleri verilmesini sağlayarak, sağlıklı bir nesil oluşmasına zemin hazırlamak ve kötü alışkanlıklarla mücadele etmek amacıyla başlatılan "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele(TBM) Eğitim Programı" kapsamında eğitici eğitimini tamamlayan formatörler İstanbul'da rehber öğretmen eğitimlerine başladı.

Şubat ayında 6 günlük formatör eğitimleri ile start alan TBM pilot uygulaması, eğitici eğitimleri ile devam ediyor. 2'ser

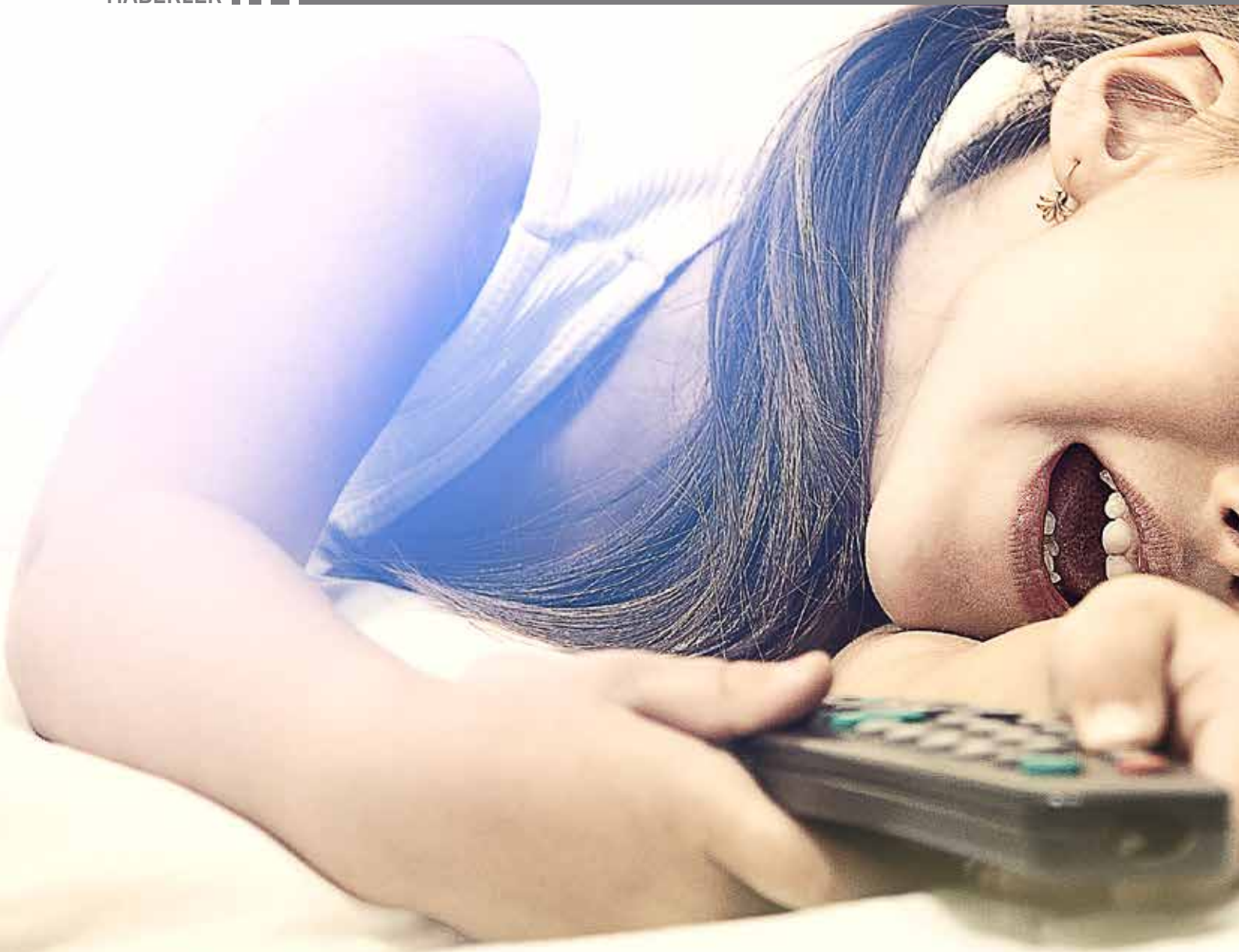
günlük eğitimler ile Tuzla, Beykoz, Şile, Maltepe, Ataşehir, Beyoğlu, Sarıyer, Zeytinburnu, Bayrampaşa, Gaziosmanpaşa, Eyüp, Arnavutköy, Avcılar, Beylikdüzü, Büyükçekmece olmak üzere şimdiye kadar toplam 22 ilçede 420 rehber öğretmen eğitici eğitimini tamamladı. 7 Mayıs'a kadar devam edecek eğitimler ile İstanbul'un tüm ilçelerinde bine yakın lise rehber öğretmeni eğitici eğitimi alacak. Rehber öğretmenler aracılığı ile yaklaşık 80 bin öğrenciye ulaşılması planlanıyor.



Bağımlılıkla mücadelede yaş gruplarına uygun eğitim programları geliştiriliyor

Formatörler okullardaki öğretmenlere beş başlık altında iki gün sürecek eğitimler veriyor. Bunlar; 1- Tütün Bağımlılığı 2- Alkol Bağımlılığı 3- Madde Bağımlılığı 4- Teknoloji Bağımlılığı 5- Sağlıklı Yaşam. Türkiye Yeşilay Cemiyeti, eğitimde kullanılacak tüm materyalleri (alan kitapları, sunumlar, eğitim videoları, öğrenci broşürleri, ölçme araçları, rapor formatları,

etkileşimli içerikler ve yaş gruplarına yönelik uygulama planları) formatörlere gönderiyor. 1- 31 Mayıs'ta ise öğrenci eğitimleri başlayacak. Haziran başında eğitimlerde elde edilen tüm veriler Yeşilay tarafından değerlendirilecek. Eğitim çalışmalarını daha etkin kılacak güncellemeler yapılacak. Yeni eğitim - öğretim dönemi ile birlikte, TBM'nin ülke geneline yayılması ve Türkiye'nin her noktasında çocuklarla ve gençlerle buluşturulması hedefleniyor.



GELECEĞİN ÇOCUK BAKICILARI; EKRANLAR!

Eskiden televizyon başından kalkmayan çocukların yerini şimdi ise elinden tablet ve telefonları düşürmeyen çocuklar aldı. Özellikle 3-6 yaş grubundaki çocuklar için televizyon, tablet ve telefonlar bakıcılık vazifesini üstleniyor. Ebeveynlerin, çocuklarını kontrolsüzce ekranlara teslim etmesi onları bağımlılıkların kucağına itiyor.



20-26 Nisan, Televizyon İzlememe Haftası idi. Televizyonun özellikle gelişim çağındaki çocukların bedensel ve ruhsal gelişimleri üzerindeki negatif etkilerine dikkat çekmek amacıyla bu hafta içerisinde yapılan faaliyetlerde bilinçlendirme çalışmaları önemli oranda yer aldı. Türkiye Yeşilay Cemiyeti, televizyonun da dâhil olduğu ekran ve teknoloji bağımlılığının gelecek nesilleri tehdit ettiğinin altını çizdi.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Başkanı Prof. Dr. M. İhsan Karaman, ülke geleceğinin çocuklara emanet olduğu bilinci ile kutlanan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda çocukların yaşam kalitelerinin göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etti. Prof. Karaman, anne babaların çocukları ile kaliteli vakit geçirmemesinin zararlı sonuçlara yol açtığını vurgulayarak sözlerine şu şekilde devam etti: "Çok küçük yaştaki çocukların saatlerce tablet ve telefonlarla vakit geçirdiğini görüyoruz. Her yaşta izleyici kitlesine sahip televizyon da aynı şekilde çocuklarımız için tehlike oluşturuyor. Saatlerce çocuğun televizyon başında durması, bilinçsizce kanalları dolaşması, milli, manevi ve evrensel değerleri yok sayabilecek yayınlara maruz kalması çocuklarımızın geleceği açısından üzerinde durulması gereken önemli bir meseledir. Annesiyle ya da babasıyla oyun oynayarak iletişim kuracağı yaşta, çocukların ekrana bağlı kalarak bu iletişimden mahrum kalması iki önemli sonuç doğuruyor. Bunlardan ilki o yaşta 'ekran ve teknoloji bağımlılığı' dediğimiz bağımlılığa sahip

olmaları. İkincisi ise aile içi iletişim bağlarının oluşmaması sonucu bu çocukların ileride pek çok bağımlılıkların pençesine düşme adayı kişilere dönüşmesi".

Lüks Hayat Tuzakları

Sosyologlar, televizyon programlarında özendirilen gösterişli hayatların gerçek hayatta çocukları pek çok bağımlılığın pençesine düşürmek için tuzak olarak kullanıldığını ifade ediyor. Özellikle genç yaştaki bireylerin kendilerine rol model belirledikleri karakterleri özümstedikleri ve hatta gerçek hayatta onlar gibi davranmaya çalıştıkları, onların sahip olduğu yaşamlara sahip olmayı arzu ettikleri gözlemleniyor. Bunu fırsat bilen pek çok zehir tacirinin, gençleri 'yaratılmış' lüks algısı ile ele geçirdiği pek çok bağımlı dosyasında yer alıyor. Genç, bağımlı hale geldiğinde ise madden ve bedenen sefaletin içinde, mücadele edemeyecek durumda oluyor.

Marmara Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Öğretim Görevlisi Yrd. Doç. Dr. Mehmet Ali Balkanlıoğlu çocuklarının midesine alacağı en ufak bir yiyecek kırıntısına bile dikkat eden anne babaların çocuklarının beynine alacağı en ufak görüntü karesine dahi dikkat etmeleri gerektiğini ifade ederek, ebeveynleri uyarıyor: "Zira yiyecek zehirlenmesinin bir şekilde tedavisi mümkünken, beyin zehirlenmesinin tedavisi o kadar kolay olmuyor, etkileri yıllarca sürebiliyor."

LÜBNAN YEŞİLAY'I KURULUYOR

Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin son yıllarda artan uluslararası çalışmaları ve birçok ülkede gerçekleştirilen ülke Yeşilay'ları çalışmalarına bir yenisini daha ekledi. Lübnan Yeşilay'ı kuruluş çalışması 10 Nisan Perşembe günü Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi'nde gerçekleşen protokol imza töreniyle başladı.

Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. M. İhsan Karaman ve Lübnan merkezli Islamic Medical Association Başkanı Dr. Mahmoud Al-Sayed arasında imzalanan protokolle Lübnan Yeşilay'ı kuruluş çalışmaları başlamış oldu.

Yeşilay'ın Filistin, Bosna Hersek, Karadağ, Malezya ve Tayland'dan sonra kurulduğu altıncı ülke olan Lübnan, alkol tüketiminde İslam ülkeleri arasında ilk sırada yer alıyor.

Yeşilay Başkanı Prof. Dr. M. İhsan Karaman protokol imzasında; "Göreve geldiğimiz gündem bu yana ulusal çaba ve gayretlerimizin yanında Yeşilay'ı uluslararası alana taşımak en önemli stratejik hedeflerimizden biriydi. Bu çerçevede Yeşilay'ın Avrupa Alkol Politikaları Birliği'ne üyeliği ve Birleşmiş Milletler Ekonomik Sosyal Konsey Danışmanlık Statüsü gibi bir takım uluslararası üyelik ve entegrasyon çalışmalarına imza atarken diğer taraftan da Yeşilay'ın marka değerini yurt dışına taşımayı misyon edindik" dedi.

Lübnan'la Türkiye'nin tarihi ve kültürel bağlarına da değinen Karaman: "İmzaladığımız bu protokol ile altıncı ülkede Yeşilay kuruluşuna öncülük ediyoruz. Önümüzdeki aylarda kuruluş çalışmalarına öncülük ettiğimiz ülke Yeşilay'ları ile İstanbul'da Dünya Yeşilay'lar Federasyonu kuruluş çalışmasını gerçekleştireceğiz" dedi.

Lübnan'daki tütün ve alkol kullanımının çok yoğun olduğunu ifade eden Dr. Mahmoud Al-Sayed: "Türkiye'nin



ve Yeşilay'ın tecrübe ve uygulamalarını ülkemize taşımak istiyoruz. Lübnan Yeşilay'ı önümüzdeki dönemde yapacağı çalışmalarla bölgede önemli bir rol oynayacak" dedi. Protokol imza töreni Yeşilay Başkanı Prof. Karaman'ın Lübnan Yeşilay'ının müstakbel Başkanı Dr. Mahmoud Al-Sayed'e rozet takması ve plaket vermesinin ardından sona erdi.

UCUNDA ÖLÜM VAR !

1 Nargilenin
zararı
50 Sigaraya
bedeldir.



nargilegercekleri.com





DOSYA

TÜTÜN KONTROLÜ, POLİTİKALARI VE GENÇLİK

İnsan sağlığına zararlı etkilerine rağmen tütün, gelir getiren bir ekonomik varlık olmaya devam etmektedir. Öte yandan, tütünün sağlık ve sosyal güvenliğe getirdiği yük, piyasa işlemlerinde ulusal ve küresel müdahaleleri de gerekli kılmıştır. Keşfedildiği zamandan bu yana acıyı hafifletmek ve zevk amaçlı olarak içmek için kullanılan tütün giderek dünya çapında yaygın hale gelmiştir. Tütün tüketimiyle ilgili olarak artık bu gerçekle karşı karşıyayız: Önümüzdeki 30 yıl içerisinde yaklaşık 8 milyon kişi sigaraya bağlı hastalıklardan dolayı ölecektir!

Reklam ve pazarlama stratejileri, özenti, merak ve arkadaş çevresinin büyük bir etkisiyle sigara tüketiminin özellikle gençler arasında arttığı ve ilk kullanma yaşının aşağı çekildiği, son yapılan araştırmaların gözler önüne serdiği bir gerçek. Bilinçlenme ve sosyal alanlarda yapılan kısıtlamalarla alınan mesafeye karşılık, gençlerimiz arasında sigara tüketiminde artış yaşanması meselenin farklı boyutlarda ele alınmasını gerektirmektedir. Bu ayki dosya konumuzda tütün ürünleri tüketimi, kontrolü, politikalar ve gençliğin sigaraya bağımlı olma sebepleri hakkında birçok bilgiye sahip olabileceksiniz.

Önümüzdeki 30 yıl içerisinde yaklaşık 8 milyon kişi sigaraya bağlı

T Ü R K İ Y E ' D E

İnsan sağlığına zararlı etkilerine rağmen tütün, gelir getiren bir ekonomik varlık olmaya devam etmektedir. Öte yandan, tütünün sağlık ve sosyal güvenliğe getirdiği yük, piyasa işlemlerinde ulusal ve küresel müdahaleleri gerekli kılmıştır.

Tütün Üretimi

Çin, Brezilya, Hindistan ve ABD, toplam dünya tütün üretiminin %60'ından fazlasını üretmektedir. 5. en büyük üretici

olan Avrupa Birliği (AB) %5 katkıda bulunup kendi üretiminin yarısından fazlasını ihraç etmektedir. Türkiye ise küresel olarak tütün üretiminde ilk 15 ülke arasındadır.

1980'lerde, yıllık yaklaşık 300,000 ton tütün üretilmekteydi. 1990'larda çok değişmeyen bu miktar 2000'lerde 200,000 tona ve 2009 yılında tütün piyasasındaki gelişmiş liberalleşme ve destek satın alımlarının iptali sonucunda ithalat karşısında 80,000 tona düşmüştür. Türkiye'de 1998 ile 2009



hastalıklardan dolayı ölecektir!

T Ü T Ü N P İ Y A S A S I >

yılı arasındaki tütün üretimi hakkındaki ayrıntılar Tablo 1 ve Şekil 1'de gösterilmiştir.

Türkiye, 1980'lerin başında toplam dünya tütün üretiminin %4-5'ini ve 2007'de %1,7'sini üretmiştir. Türkiye'nin toplam dünya üretimindeki payının, yerli üreticileri korumak amacıyla ithal edilen yabancı tütünlere konulan "tütün fonu" nun giderek kaldırılmasına paralel olarak %1-1,5'in altına indiği tahmin edilmektedir. Bu, AB erişim

müzakerelerinde vergilendirme konusundaki bölümü açmak için bir ön koşuldur. Bu fon, 2018 yılında tamamen kaldırılacaktır.

Türkiye'de tütün ürünlerine "Gider Vergisi" ve "Katma Değer Vergisi" (KDV) olarak iki vergi türü koyulmaktadır. Tütün ürünlerine konulan KDV %18 oranındadır. Gider vergisi ise yıllara göre değişim göstermiştir.

Tütün Kullanımının Sıklığı

Keşfedildiği zamandan bu yana tütün acıyı hafifletmek ve zevk amaçlı olarak içilen tütün sarma makinesinin icadından sonra giderek dünya çapında yaygın hale gelmiştir. O zamandan bu yana tütünle ilişkili hastalıklar hakkındaki sınırlı bilgidendir dolayı alışkanlığın yayılması hakkında çok az uyarı yapılmıştır.

20. yüzyıldaki çalışmalar tütünün insan sağlığı üzerinde ciddi bir tehdit teşkil ettiğini göstermiştir. Tütünle ilgili sağlık sorunları, ülkelerin nüfuslarının ne ölçüde bunlara maruz kaldıklarına merak etmelerine neden olmuş ve bu da tütün kullanımının ulusal ve bölgesel oluşumunu hesaplayan çeşitli yöntemlerinin geliştirilmesini sağlamıştır.

Toplam dünya nüfusunda tütün kullanıcılarının oranını hesaplamak için farklı epidemiyolojik yöntemler kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Tütün Kontrolü Kılavuzları hesaplama için sıklık oranını kullanmaktadır.

Sıklık formülü:

$$\text{Sıklık} = \frac{\text{Zaman içinde bir Noktadaki Tüm Eski ve Yeni Vakalar} * 100}{\text{Zaman içinde bir Noktadaki Toplam Nüfus}}$$

Bu formülle hesaplanabilen tütün kullanıcıların oranı aynı zamanda yaş, cinsiyet, etnik köken vb. daha küçük kategorilerle de hesaplanabilmektedir.

Tütün Kullanımıyla İlişkili Hastalıklar

İnsanoğlu tütünü yüzyıllardır bilip kullanmaktadır. Tütünün bazı sağlık sorunlarına sebep olduğu ilk olarak 16. ve 17. yüzyıllarda anlaşılmıştır. İlk olarak, "Counterblaste to Tobacco" adlı eserinde, İngiltere Kralı 1. James, tütünün göz, burun, beyin ve akciğerlere zararlarından bahsetmiştir. 1761 yılında, Dr John Hill, bir makalesinde tütün kullanımının akciğerlere olumsuz etkisine değinmiştir.

Tütünle ilişkili hastalıklar her yıl 5 milyondan fazla ölüme sebep olmaktadır. Türkiye'de son yıllarda yapılan çalışmalarda, tütünle ilgili ölümlerin her yıl 100,000 - 150,000 olduğunu tahmin edilmektedir. Başka bir deyişle, tütünün sebep olduğu günlük ölüm sayısı yaklaşık 300'dür. Neredeyse 16 milyon sigara içicisi olduğu ve bunların yarısının tütünle ilgili hastalıklardan dolayı öldüğü düşünülürse, tüm sigara içicilerinin- yani yaklaşık 8 milyon kişinin- önümüzdeki otuz kırk yıl içinde tütünle ilişkili hastalıklardan dolayı öleceğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Tütünün teşkil ettiği sağlık riskleri uluslararası toplumu içine alan küresel bir mücadeleye yol açmıştır. Sonuç olarak, Sağlık Bakanlıkları ve özellikle Dünya Sağlık Örgütü dâhil olmak

üzere birtakım kuruluşlar ve aynı zamanda Dünya Akciğer Vakfı, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (HKÖM) Uluslararası Araştırma ve Geliştirme Merkezi ve diğerleri toplum farkındalığını artırma çabalarına başlamıştır.

Küresel hastalık ve ölüm yükü

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) - Tütünsüzlük Girişimi (TG), şimdiki ve gelecek nesilleri tütün tüketiminin yıkıcı sağlık, sosyal, çevresel ve ekonomik sonuçlarından koruyarak tütünün neden olduğu küresel hastalık ve ölüm yükünü azaltmayı amaçlamaktadır. Bu da, küresel politika liderliği sağlayarak DSÖ Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi (TKÇS) ve MPOWER tütün politikaları paketinin TKÇS'ye temel giriş noktası olmasını destekleyerek gerçekleştirecektir. Avrupa Bölgesi dâhilinde, Türkiye de dahil olmak üzere 46 ülke anlaşmayı onaylamıştır.

2006 yılı Ağustos ayında, DSÖ ve Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (HKÖM), yetişkin tütün gözetimini tartışmak üzere bir uzman konsültasyonu toplayıp standart bir anket protokolünün geliştirilmesi için tavsiyelerde bulunmuştur. Küresel Yetişkin Tütün Anketi (KYTA), ülkelerin yetişkin nüfusunda temel tütün kontrolü önlemleri hakkında veri toplamalarını sağlamaktadır. KYTA'nın amacı, 15 yaş ve üstü yetişkinler arasında, standartlaştırılmış bir anket, örnek tasarım ve veri toplama/yönetimi prosedürlerini kullanarak tütün kullanımı ve tütün kontrolü önlemleri hakkında veri toplamaktır.

Ülkemizde Tütün Ürünleri Tüketimi

Dünya Sağlık Örgütü Ekonomistlerinden Mark Goodchild ise Türkiye'de tütün ürünleri tüketimi hakkında dergimiz için şu değerlendirmelerde bulundu: 2009 yılında, Türkiye'de 16 milyon sigara içicisi vardı ve 6 milyon gencin daha yetişkin olduklarında sigara içmeye başlayacakları tahmin ediliyordu. Türkiye hükümeti o zamandan bu yana, sigara vergisini giderek arttırmış; enflasyonla düzenlenmiş şartlar altında 2009 ile 2013 yılları arasında en son perakende sigara paketindeki gider vergisi %50 oranına getirmiştir. Sigara- ların son perakende fiyatındaki gider vergisi payı da 2009 yılında %67'den 2013 yılında %67'ye olmak üzere önemli ölçüde yükselmiştir. Sonuç olarak, enflasyonla düzenlenmiş şartlarda perakende sigara paketi fiyatı 2013'te %31 oranında artış göstererek 5,5 liradan 7,2 liraya yükselmiştir. Fiyat yükselmesiyle birlikte yüzde 6 oranında yetişkin sigara içicilerinin oranlarında azalma görülmüştür. Yani oran yüzde 31'den, yüzde 29'a düşmüştür. Bu durum Türkiye'de bir milyona yakın yetişkin sigara içicisi olduğu anlamına gelmektedir. Fiyat artışıyla birlikte bugünün genç nüfusunun 400 bine yakınının yetişkin olduğunda sigaraya devam etmeyeceklerini de göstermektedir. Daha az sigara içicisi

sayısı ile uzun ve sağlıklı ömür arasındaki bağlantı, dünya çapında sigara içmeye atfolunabilir ölümler hakkında çalışmalar getirmiştir. Türkiye için, 2009 ile 2013 yılları arasındaki vergi ve fiyat artışlarının tek başına en azından 300.000'den fazla sigara içmeye atfolunabilir ölümü engelleyeceği tahmin edilmektedir.

Türkiye'de Tütün Kullanımına Atfolunabilir Hastalıklar Hakkında Yapılan Çalışmalar

Türkiye'deki veri kaynakları tütünle ilgili ölümleri açıkça analiz etmek için yeterli değildir. Yine de, Türkiye'de, kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, solunum yolları hastalıkları ve serebrovasküler hastalıklar ilk ölüm sebepleri arasında olup tüm ölümlerin yarısından fazlasına tekabül etmektedir. Her yıl, yaklaşık 90 bin kişi kardiyovasküler hastalıklardan dolayı ölüirken, neredeyse 30 bin ölüm kanserden kaynaklanmaktadır. Her yıl 120 bin ölüme sebep olan bu iki hastalık tütün kullanımına atfolunabilirdir. Tütün kullanımıyla ilgili diğer ölüm sebepleri göz önünde bulundurulduğunda tütüne atfolunabilir yıllık ölüm sayısının yaklaşık 100 bin olduğu tahmin edilmektedir.

2004 yılında Sağlık Bakanlığı ve Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi tarafından gerçekleştirilen Türkiye Hastalık Yükü Çalışması, tabloda sıralanan hastalıkların tütünle ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Hastalıklar

Nefes borusu, bronş, akciğer kanseri

Üst sindirim yolu kanseri

Diğer kanserler

Kronik akciğer hastalığı

Diğer solunum yolu hastalıkları

Kardiyovasküler hastalıklar

Diğer tıbbi nedenler

Tüm nedenler

Atfolunabilir Ölümler

10510

1340

3341

12902

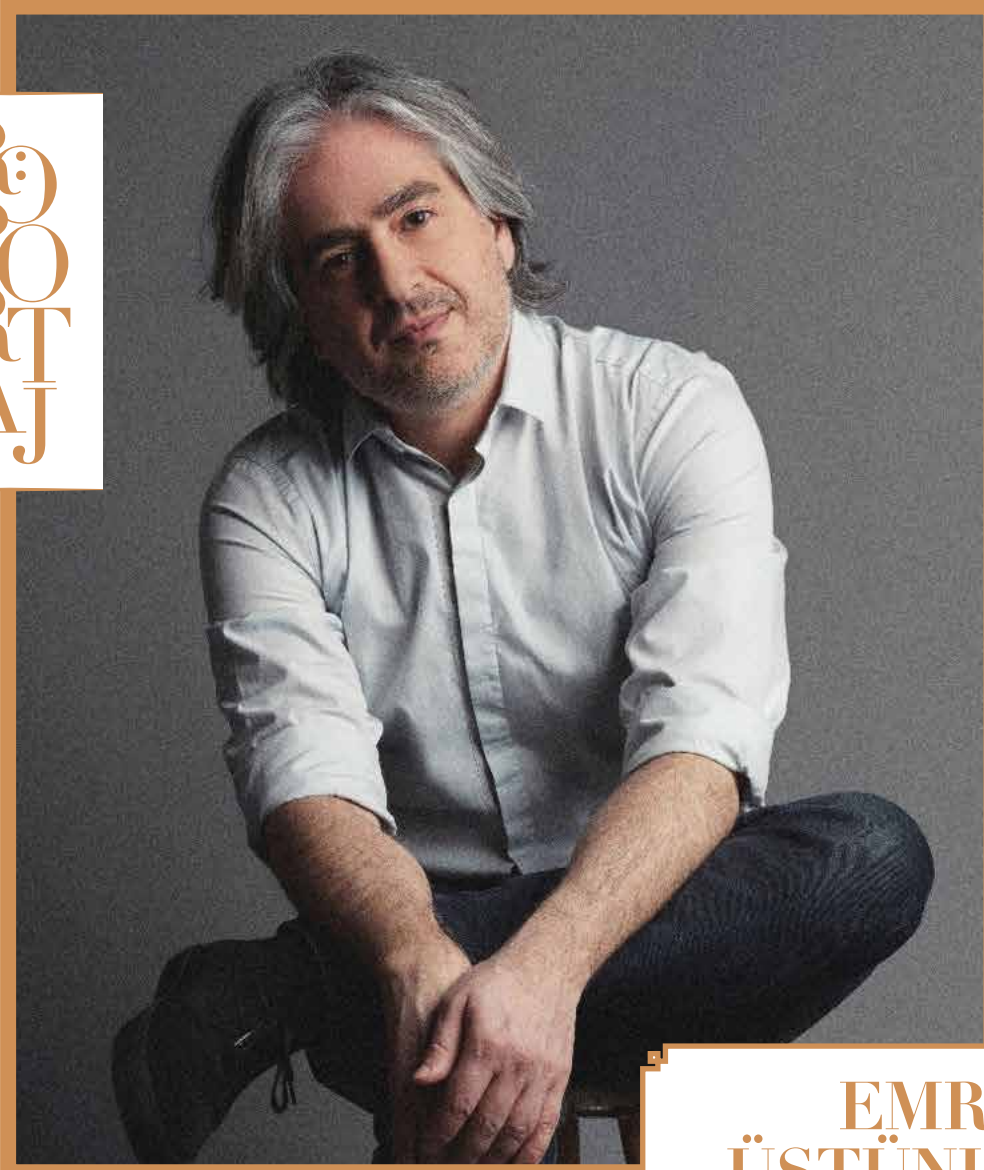
2105

21317

3185

54699

Bu yazı Tütün Ürünlerinin Sağlık Harcamalarına Getirdiği Yük / 2012 raporundan derlenerek hazırlanmıştır.



EMRE ÜSTÜNUÇAR

RÖPORTAJ SÜMEYYA OLCAY

Dünyada sinema hep sigarayı başlatmak için kullanılmıştır, ilk kez bıraktırmak için kullanıldı.

Allen Carr yöntemiyle sigarayı bırakan ve kendi deyimiyle ekonomist olarak değil de kişisel eğitimle insanlığa daha faydalı olabileceğini düşünen ve Türkiye'nin en iyi sigara bırakma terapisti olan Emre Üstünuçar şimdi binlerce insana aynı anda ulaşmaya başladı. "Bırakmak İstiyorum" filmiyle kitlelere sigarayı bıraktıran Üstünuçar, sigara bırakmanın iradeden kaynaklı değil, nasıl bırakılacağını bilememekten kaynaklandığını filmde de ikna edici bir şekilde dile getiriyor. Bizler de Üstünuçar ile hem sigara bırakma hem de filmi üzerine konuştuk.

Sigarayı bırakmamak için tüm bahanelerimizi bir kenara bırakın ve "Bırakmak İstiyorum" filmi mutlaka izleyin.

Başarılı bir eğitim hayatınız oldu. Sanırım çalışmayı ve neticesinde geribildirim olarak tatmin olmayı iyi biliyorsunuz. Sizi iktisat ve pazarlama teknikleri olan alanınızdan şu anda bulunduğunuz konuma getiren ne idi?

İstanbul Üniversitesi İngilizce İktisat bölümünü okudum. Yüksek lisansımı da ABD'de yapma fırsatım oldu. ABD'de bu sırada bir eğitim firmasından kişisel eğitim amaçlı bir iletişim eğitimi aldım. Bu eğitim beni çok etkiledi. Öyle ki "ben galiba bu ülkeye ekonomist olarak bir şey katamayacağım, ama alacağım bu kişisel eğitimlerle insanlığa daha faydalı olabilirim" diye düşünmeye başladım. Eğitim olmaya karar verdim. Takım çalışması, duygusal zekâ gibi birçok sertifikalı programa katıldım. On beş yıldır da eğitimlik yapıyorum ve böylece binlerce insana da yardım etme şansım oldu.

Sigarayı bırakırma üzerine terapist oldunuz. Buraya nasıl geçiş yaptınız?

İyi bir sigara içicisiydim. Bırakmaya çalışıyordum ama olmuyordu. Alman eğitimci arkadaşlarım, Allen Carr* yöntemiyle bırakmışlar sigarayı. Bana da önerdiler. Pek inandırıcı gelmedi. Hiç zararları anlatılmıyor, çok farklı dediler. Bir seminerine katıldım; 5 saat sürdü. Çıktım seminerden ve bir daha içmedim sigarayı, Allah'a şükür orada bitti.

Benim 10 yılda yaptığımı insanlar bir saatte seyretti. Her gün bana teşekkür mesajları geliyor. Beni asıl tatmin eden bu, inanın paha biçilemez duygular içerisindeyim.

Bu semineri Allen Carr'dan aldınız, değil mi?

Evet. Sonrasında ben de bu şekilde bir terapist/ eğitimci olmaya karar verdim. Allen Carr eğitimci olmak için bir sene süren bir eğitimi tamamlamanız gerekiyor. Onu tamamladım ve dokuz senedir de terapistlik yapıyorum.

Tüm dünyada en yaygın kötüye kullanılan madde olarak kabul edilen tütün ülkemizde de oldukça yayılmış durumda. Kadın, erkek, genç yaşlı demeden hemen herkes sizin deyiminizle kanser çubuklarını tüketiyor. Genel olarak insanlardaki sigara içme sebebi nedir?

Bir zannettiğimiz sebepler var, bir de gerçek sebepler var. Gerçek sebep kişiden kişiye değişmez, tektir. O da nikotin bağımlılığıdır. Zannettiğimiz sebepler değişir.

Kimisi zanneder ki bana keyif veriyor, kimisi zanneder ki beni rahatlatıyor, sıkıntıma iyi geliyor, düşünmeme yardım ediyor, arkadaş oluyor, sabah uyandırıyor, gece uyutuyor, her derdime deva gibi aslında birçok bahane oluyor. Ki bunlar da psikolojik bağımlılık dediğimiz kısma giriyor ve işin yüzde doksani bu. Ama bunlar doğru değil. Bunlar gerçek değil. İçen herkes için tek sebep var: Madde bağımlılığı!

İçmemek için irade gücüyle direnirsek, sigaranın kafamızda kıymeti artar.

Hangi bağımlılığı yenmek daha kolaydır? Nikotin bağımlılığını mı yoksa psikolojik bağımlılığı mı?

Nikotin bağımlılığı üç gün sürer. Bu bağımlılığın yüzde 10'luk kısmıdır. Çok kolay kısmı odur. Ama bırakırken zorlayan, saçını başını yoldurtan, mutsuz eden, gerginlik yapan, boşluk hissettiren şey nikotin bağımlılığı değil. Yüzde 90'ı Psikolojik Bağımlılıktır. Ve onu halletmeden bırakırsa bir insan, ya geri döner ya da ömür boyu sigaranın arkasından yas tutar.

Bırakmak istiyorum! gerçekten de sigarayı bırakmanın belki de halkımız için en kolaylaştırılmış ve keyifli hale getirilmiş bir yöntemi. Öncelikle böyle bir film yapılması fikri nasıl çıktı ortaya?

Baktım ki biz kendi kliniğimizde on kişilik, yirmi kişilik gruplarla insanlara yardım ediyoruz. Oysa her gün binlerce insan sigaraya başlıyor. Her yıl binlerce insan sigaradan ölüyor. Ben de daha çok kişiye ulaşmak için daha büyük bir şey yapmamız gerekir diye düşünüyordum. Yönetmen bir arkadaşım vardı, Yücel Yolcu diye, filmin de yönetmenidir. Onu bir gün terapimize davet ettim. Gelirken kamerasını da getirmesini istedim. Benim 6 saatlik seminerimi kaydetti Yücel. Sonra bu filmi bir buçuk saate indirelim mi dedim, tamam dedi. Bir montajcı arkadaşına verdi. Çok ilginç; görüntüyü montajlayan arkadaş sigarayı bıraktı. Bu kaba montajdı. Görüntüyü bir de detaylar için ince montaja verdiler. İnce montaj yapan arkadaş da sigarayı bıraktı. Sonra Böcek Film'in sahibi Ömer Faruk Sorak'ın eşi İpek Sorak seyretti, o da bıraktı. Sonra yapımcı Oğuz Peri seyretti, o da bıraktı. Sonra Böcek Yapım'da 13 kişiyi toplayıp, filmi seyrettirdiler; 13 kişinin 10'u da sigarayı bıraktı. Sonra 'bu seans/ film bıraktırıyorum, hadi gelin biz dünyada bir ilk yapalım ve bunu sinemaya taşıyalım' dediler ve filmimiz bu şekilde ortaya çıktı. Dünyada sinema hep sigarayı başlatmak için kullanılmıştır, ilk kez bıraktırmak için kullanıldı. O yüzden çok gururluyum.



Sosyal sorumluluk alanında bu tür mesajlar ancak belirli kurum ve STK'lar tarafından verilmekte. Bir anlamda da ticari bir kurgu olan bu çalışmanız için hiç kaygı duymuyor musunuz?

10 yıldır bu yöntemimle binlerce insana faydam oldu. Bu yöntemin işlediğini biliyorum. 10 milyon insan bu yöntemle sigarayı bırakmış. Benim kaygım başarılı olup olmayacağı da değildi. Ticari olarak da bir şey düşünmedim, zaten daha ilk haftasında kaç bin kişi filmi izledi. Benim 10 yılda yaptığımı insanlar bir saatte seyretti. Her gün bana facebooktan mesajlar geliyor "Allah razı olsun sizden" diye. Beni asıl tatmin eden bu, inanın paha biçilemez duygular içerisindeyim.

Peki, film üzerinde ön test, son test gibi ölçüm yapmayı düşündünüz mü?

Çok zor olurdu. Ama bugün öğrendim, Antalya'da 550 kişi filmi seyretmiş ve sinema kendisi istatistik tutmuş. 500 kişi sigarayı bırakmış filmle. Tutamadım kendimi hesapladım; bu seyredenlerin yüzde 91'i oluyor. Bu benim için muhteşem bir sayıdır. Biz filmi

yaparken on kişi bile sigarayı bıraksa amacımızı gerçekleştirmiş olacağız diye düşünürken böyle yüzlerce insanın filmi seyrettikten sonra sigarayı bırakması inanın bizi çok mutlu etti.

■ Çözüm 'içmemem lazım' diye direnmek değil, içme istediğinden nasıl kurtulacağımı öğrenmektir.



Sigara kişisel olarak bırakılabilir mi? Uzman yardımı olmaksızın...

Araştırmalar başarı ihtimalinin yüzde iki buçuk-üç olduğunu gösteriyor. Yani yüzde 97'si geri dönüyor.

Peki, film sonrasında bırakmak isteyenler bir uzmana yine de ihtiyaç duyuyor mu?

Filmde zaten mesajları almış oluyor kişi. Ama filmle bırakamazsa, onu da okudum, tekrar filme gidenler oluyor. Bir de sonradan bizim terapilerimize gelenler oluyor.

Stresimi azaltıyor, arkadaş oluyor, sabah uyandırıyor, gece uyutuyor, her derdime deva gibi aslında birçok bahanemiz var sigara için. Bunlar gerçek değil. İçen herkes için tek sebep var: Madde bağımlılığı!

Çok ilginçtir ki kadınlarda da sigara içme oranı bir hayli fazla. Cilde olan etkileri, hormonal bozukluklara yol açması, hamileyken bebeğe zarar vermesi sürekli dile getirilen etkiler. Peki, tüm bunlara rağmen kadınlarımız neden sigara içer? Bunun sebepleri nelerdir?

Bu da madde bağımlılığıdır. Sadece kadınlara özel değil, hiç kimse zararları için bırakamıyor. Yani hamile de olsa, bebeği karnında da olsa bu bırakmaya yetmiyor. Bizim çok güçlü bırakma sebeplerimiz var. Saymıştım. O bırakma sebepleri bırakmaya yetmiyor; çünkü bir de bizim içme sebeplerimiz var. Kafamızın içinde keyif veriyor, rahatlatıyor diyen sesler var. O yüzden bırakmaktan korkuyoruz. Bırakmayı erteliyoruz. Hamile bayanın sorunu zararlarını bilmiyor olması değil. Hamile bayanın sorunu, hamile kalmasına rağmen nasıl kurtulacağını bilememesi.

Şimdi irade gücünden de bahsediyoruz bu noktada. Bırakmak için bir irade gücü gereklidir. Siz bu gücü sağlamayı nasıl özetlersiniz?

İçmemek için irade gücüyle direnirsek, sigaranın kafamızda kıymeti artar. Ne kadar çok direnirsek "içmemem

lazım" diye, sigaranın kıymeti o kadar artar. Bir şeyi kendimizden itmeye çalıştıkça, o ittiğimiz şey daha güçlü biçimde üstümüze geri gelir. O yüzden çözüm "içmemem lazım" diye direnmek değil, içme istediğinden nasıl kurtulacağını öğrenmektir. Hatırlayacaksınız filmde bunu anlatıyoruz. İçenler iradesi güçlü insanlardır. İçenlerin irade-

■ Çözüm irade değil. Çözüm içme isteğinden nasıl kurtulacağını, bu işi kafada nasıl bitireceğini öğrenmektir. ■ ■ ■

siyle alay etmeyi bırakalım. İçenler iradesi zayıf insanlar değil. İçenler iradesi güçlü insanlardır. Çözüm irade değil. Çözüm içme isteğinden nasıl kurtulacağını, bu işi kafada nasıl bitireceğini öğrenmektir.

*Allen Carr: 33 yıl boyunca günde 5 paket sigara içen Allen Carr, 1983 yılında sigarayı bırakıp "Dünyayı Sigaradan Kurtaracağım" diyerek kitlelerin çok rahat, acı çekmeden ve keyifle sigara bırakmalarını sağlamıştır. Birçok ülkede Allen Carr-Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu sloganıyla temsilcilikleri bulunmaktadır.



zafer@zaferercan.com

4. SINIF EMNİYET MÜDÜRÜ
YAZAR / BAĞIMLILIK DANIŞMANI
ADLİ BİLİMLER UZMANI

UYANIK OLURSAK BAĞIMLI OLMAYIZ SİGARA İÇENLERE DE KELEPÇE(!)

Yıllardır bağımlılıkla mücadele konferanslarımda, maddeleri; yasal, yasadışı, uyuşturucu, uyarıcı, hayal gösterici, sentetik, doğal diye sınıflandırarak anlatmıyorum. Maddeler tabii ki özellik olarak birbirlerinden farklı, ancak bu farklılıkların dile getirilmesinin özellikle gençlere verilen konferanslarda bir faydası olmaz. Hele hele maddeleri, zararlı ama bu daha da zararlı ya da bu diğerlerine göre doğal olduğu için daha zararsız diye anlatmak, konferans sonrasında yeni kullanıcı adaylarının ortaya çıkması anlamına gelir.

Bunu bildiğimiz için ben ve bu alanda çalışan tüm dinamikler bağımlılığa bir bütün olarak bakıyor. Çünkü maddelerin kulla-

nıldığında ortaya çıkan özellikleri birbirlerinden farklı olsa da tüm maddelerin bulunduğu ortak nokta "bağımlılık" yapıyor olmalarıdır. Bu nedenle, esrar maddesini anlatabilmenin yolu yasal sigara maddesini anlatmaktan geçer. Her sigara içen esrar içmez ama her esrar içen sigara içer! Yani bir kişinin esrara başlaması için öncelikle sigaraya başlamış olması gerekir.

Sigaranın zararını anlatabilmek adına yıllardır; "sigara içenlere de kelepçe takmayı çok istiyorum" diye latifeli bir anlamda bulunuyorum. Tabii bunu söylerken, en yakın dostlarım, büyüklerim bana hep bir tebessümle bakıyorlar ama benim isteğim o tebessümlerin içtikleri sigarayı bıraktıktan

sonra yüzlerinde ve sevdiklerinin yüzlerinde daimi olarak kalmasıdır. Çok şükür ülkemizde sigara yasakları başladı. Sigara bağımlıları bu yasaklar karşısında, çok konuştular, çok direndiler. Ama halen daha bağımlılıkları kendilerine vazgeçilmez bir inat bağışlamış olanlar bu dirençlerine aynen devam ediyorlar. Aslında bu inatlarını sigara paketlerinin ters istikameti yönünde yürümek için gösterecekleri tümü sigarayı bırakır ama o istikamete dönmeyi onlar hiç de kolay görmüyorlar.

Aleni yasak aleni reklamı da ortadan kaldırmıştır.

Türkiye'de sigara yasaklarımız tam da benim istediğim gibi ama sadece kanunları yaparak yasaklamak pek mümkün değildir. Toplumun bu kanunları sade vatandaşından yukarıdaki yöneticilerine kadar benimsemesi gerekir. Örneğin; bir vali ya da emniyet müdürü kendi makamında her durumda sigara içiyor ise o şehirde bu yasakların denetimi, sigara içmeyen bir şehrin yöneticilerinin bulunduğu şehirdeki gibi değildir. Çünkü balık baştan kokar...

Her şeye rağmen, sigaranın aleni, bağımlılık yapıcı bir madde olduğu, bizzat bağımlıları da dâhil herkes tarafından kabul edilmiştir. Ülkemizde de, bu gerçekten hareketle, yasaklar belli bir seviyeden başlatılarak günümüzdeki son haline getirilmiştir. Aleni yasak, aleni reklamı da ortadan kaldırmıştır. Günümüz Türkiye'sinde sigara reklamları artık, televizyonlarda, radyolarda, reklam panolarında yoktur. Bunların yerini belki de daha tehlikeli olan sinsi, azgın, şeytana bile pabucunu ters giydirecek reklamlar almıştır. Tam da Şeytan'ın; "Allah'ım İNSANA uydum beni affet!" diye yapabileceği bir duanın bile ortaya çıkmasına sebep olabilecek sigara reklamları ile karşı karşıyayız.

Telefonum çalıyor, karşıdaki ses, daha önceki yıllarda birçok gençle bulduğum gibi okuduğu okula gittiğimde, konferans dinleyen ve devamında uzun yıllardır, yazılarımı okuyan, çalışmalarımı takip eden, ara ara da görüştüğümüz çok kıymetli bir kardeşim. Beni aradığı dönemde okuduğu üniversitenin de son sınıfına gelme başarısını gösteren ve bugünlerde öğretmen olan ya da olmak üzere olan birisi:

- Ağabey sana bir şey soracağım ama bana kızma!
- Kızacaksam hiç sorma o zaman.
- Yok yok ben sormak istiyorum yoksa içim rahatlamaz.
- Hayırdır kötü bir şey mi var?
- Yok, ama sen dinleyince eminim bunu yapma diyeceksin.
- E o zaman niye vakit kaybediyoruz, sen konuşmadan da benim ne diyeceğimi biliyorsun.
- Ağabey bak, ben şimdi son sınıfa geldim biliyorsun.

Öğrencilik zor, ailemin durumu da belli, geçen gün benim yanıma biri geldi. Bana bir teklifte bulundu.

- Ne teklifi, evleniyor musun yoksa?
- Yok, öyle değil, bir nevi iş teklifi.
- Nasıl bir iş?
- Ya senin kesin sevmeyeceğin bir iş.
- Of, başından beri benim ne diyeceğimden o kadar eminsin ama konuya giremedin bir türlü.
- Tamam, ağabey kızma anlatıyorum. Hatta pat diye giriyorum konuya. Bu adam yanıma geldi daha doğrusu bir arkadaşımın aynı mevzuyu daha önce konuşmuşları, adamı yanıma arkadaşım getirdi. Bana çantasından bir sigara paketi çıkardı, yabancı bir marka. "Biz sana bu sigaradan haftada bir karton yani 10 paket vereceğiz hatta istediğinde fazlasını bile verebiliriz, sorun yok." dedi. Tabii ben adama şaşkın bir şekilde baktım. Adam devam etti; "Zaten sigara içiyormuşsunuz, arkadaşınız söyledi, bundan sonra sadece bu sigarayı içeceksiniz. Arkadaş ortamlarında herkese ikram edeceksiniz, masanın üstüne bırakıp herkesin görmesini sağlayacaksınız ve bir de ben artık sadece bu sigarayı içiyorum, siz de için diyeceksiniz, bu kadar, ha bir de bunu kabul ederseniz size ayda 700 TL burs vereceğiz!" Ağabey ne diyorsun bu duruma?
- Ne dememi bekliyorsun kardeşim?
- Olmaz diyorsun yani?
- İnsanları bağımlılığa hem de böyle kirli bir oyunla davet etmene benden fetva vermemi mi bekliyorsun? En başından beni ararken bilmiyor muydun benim cevabımı?
- Ya şey biliyordum da, ya ağabey öğrenciyim ben biliyorum.
- Bak güzel kardeşim, hiçbir insan açıktan hele ki bu ülkede ölmez ama sigaradan ölür! Beni tanıyorsun ve zaten beni aramadan dahi ne cevap vereceğimi bilen birisin, cevabım değişmez-değiştirilemez. Seni vereceğin karar ve vicdanla baş başa bırakıyorum...

İşte bu şekilde sigaranın ve tüm bağımlılık yapıcı maddelerin, insanlar bağımlı olsun diye kurdukları tuzak oyunları aynen devam ediyor. Bize düşen, kendimizi ve sevdiklerimizi kurulan bu tuzak oyunlarında hangi rollerde görmek istediğimizin kararını vermek olacaktır. Uyuşturucu satan bir torbacı ile sigarasını satmak için bir öğrencinin en zayıf noktası olan para ihtiyacına yönelik bu tuzağı kuran kişinin zihniyeti ayndır!

Ha torbacı, ha takım elbiseli sigara şirketi çalışanı; biri yasadışı, diğeri yasal bağımlılık pazarlayıcısı. Uyanık olursak bağımlı olmayız!



ÖMER FARUK SORAK

Bağımlılıklara karşı mücadele misyonumuz olmalı.

RÖPORTAJ SÜMEYYA OLCAY

FOTOĞRAF FERDİNAZ KOYUNCU

Vizontele, Eve Dönüş, Kelebeğin Rüyası gibi dev yapımların prodüksiyonluğunu yapan Böcek Yapım'ın kurucusu yönetmen Ömer Faruk Sorak şimdi ise bir nevi 'mesleğimin zekâtı' diyerek yine harika bir projeye imza attı. Dünyanın ilk ve tek sigara bıraktıran filmi olan Bırakmak İstiyorum filmiyle geniş kitlelere ulaşmaya çalışan Sorak, bu çalışmayla sigarayı bırakmak isteyen ama nasıl bırakacağını bilemeyen birçok kişiye sinema mecrasıyla ulaşmayı hedefledi. Bizler de değerli yönetmenimizle hem sinema dünyasını hem de bağımlılıklar alanında yapılabilecek olan çalışmalarını konuştuk.

Ankara Üniversitesi Basın Yayın Yüksekokulu'nu bitirdiniz. Kameramanlık, görüntü yönetmenliği sonrası 1998 yılında Böcek Yapım şirketini kurdunuz. Bu süreçte Ömer Faruk Sorak'ı tanımak isteriz.

Okulu bitirdikten sonra 1987 yılında TRT'de kamera asistanı olarak çalışmaya başladım. 3 yıl kamera asistanlığı, 7 yıl da kameramanlık yaptım. Sonra istifa ettim. İstanbul'a geldim serbest kameraman olarak çalışmak için. O dönemlerde müzik videoları çok yoğun bir şekilde sektörün lokomotifiydi. Benim de müzik videoları serüvenim başlamış oldu. Sonra da sadece yönetmenlik olarak devam ettim.

Büyük bir cesaret aslında TRT'yi bırakıp da başka bir yol çizmek...

Yeninin, ilkin, bir şeyi ilk kez yapıyor olmanın heyecanı vardır bende. Bu anlamda riske girmeyi de severim; başarmak riske girmekten geçer ilkesine de inanarlardım. Bu yüzden TRT'den ayrılmak benim için zor olmadı açıkçası.

■ **Sinema, öğretilenden çok hoş vakit geçiren bir alan olmalı.** ■ ■ ■

Metin Erksan sinemacının üslubundan bahseder ve filmde üslup kurmak, yeni bir dil aramak zor der. Burada yönetmenin rolü paha biçilemez. Siz kendi kişisel üslubunuzu kurduğunuzunuzu düşünüyor musunuz?

Açıkçası bunu ben çok bilmiyorum; bu şekilde insan kendini pek de değerlendiremez. Sektörel bir çevrede bu şekilde kendinizde var olan özelliklerinizi, duyarak fark ediyorsunuz. Ben kendimle ilgili şuyum, buyum, sinema anlayışım budur gibi büyük cümleler kurmak istemiyorum. Ben severek yapıyorum işimi. Dünyada işini severek yapan şanslı insanlardan biri olduğumu düşünüyorum ve her yaptığım işte de bir öncekinden daha iyisini yapmayı hedefliyorum. Tür ayrımım yok. Ben yönetmenliği bir hikâye anlatıcılığı olarak görüyorum. Her yaptığım işte de daha iyi bir hikâye heyecanını duyuyorum. Seyirci zaten yaptığınız işe olan tepkisini sizin filminize giderek ya da gitmeyerek çok net belli ediyor; bu şekilde de geri bildirim alıyorum.

Bu anlamda yapımcı ya da yönetmenin fikir ve görüşü her ne olursa olsun, filme ya da diziyeye fikrini yansıtması ne derece doğrudur?

Şüphesiz herkesin bir hayat görüşü vardır ve haliyle hayat görüşünü ortaya koyar, insanların bunu anlamasını bekler. Ama bunu dikte edecek şekilde,

kişiden kişiye değişen değerleri dikkate almayarak, benim dediğim doğrudur demenin de bir âlemi yok diye düşünüyorum. Türkiye'yi çok defa dolaştım, Türk insanını iyi tanıdığımı düşünen ve Türk insanının sahip olduğu her türlü değeri benimseyen ve saygı duyan, kültürel mozaği bilen biri olduğumu düşünüyorum. Bu sebeple herkese saygı duymaya çalışan biri olarak işimi yapmayı önemsiyorum.

Aslında hep çocukların gelişimine yönelik, değerler eğitimini ve milli manevi duyguları da kapsayacak diziler, programlar olsun demişsiniz; eh biraz da yapmaya çalışıyorsunuzdur. Ama sinemada bu işi hep yabancı çizgi filmlere bırakmışsınızdır. Burada bir eksikliğimiz söz konusu mu?

Görsel sanatlar bir dönem Türkiye'de azınlıkların yaptığı bir çalışmaydı. Yerli çoğunlukta bu durum biraz kapalıydı. Sinema ve görsel sanatlar olarak insanımızın uğraştığı ve kendine meslek edindiği dönem çok eski değil. O yüzden sinemada ya da görsel sanatlarda bu sözünü ettiğiniz türlerin adedinin ve niteliğinin başka ülkelere oranla daha az oluyor olmasının sebebi bizim bu dünyayla geç tanışmamız ve geç barışmamızdan kaynaklanıyor. Bu ilgi, alaka ne kadar artarsa ve insanlar günlük hayatın dışında sinemayı en önce bir eğlence aracı olarak sonra da kültürel gelişimine katkı olarak görürse bu sözünü ettiğiniz türler de o kadar çoğalacaktır.

■ **Çocuk aile içinde baskı altında kalan değil sevilen ve sevildiğini de hisseden konumda olmalıdır.** ■ ■ ■

Türk sinemasının o şahane filmleri de gösteriyor ki bizler sinema izlemeyi de yapmayı da seviyoruz. Yoldan çevirdiğiniz biri dahi size bir film konusu önerebilir. Ama niçin izlediğimizi sanat için mi güzel olduğu için mi belki bazen bilmiyoruz. Onlarca film ve diğer çekimlerimizi göz önüne alarak sormak isterim; Türk halkı olarak nasıl bir izleyici gözümüz var?

Türk halkıyla ilgili iki yorum yapılır; ya ağlar ya oynar diye. Bu aslında dünyadaki bütün insanların ortak özelliği. İnsanlar duygularını doğru tarif eden her tür hikâyeyi, içinde kendilerinden ya da çevrelerinden de bir şey bulurlarsa sahipleniyorlar. Yeşilçam'ın da insanı iyi tanıyor olmasından kaynaklanan tüm ürünleri samimi bulunmuş ve kabul görmüştür. Biz yıllarca ülke siyasetlerini masa başında, masa başında becerilmediğinde ise savaş yoluyla kazanılmaya

çalışılan zaferler olarak gördük. Ama Amerika bu şekilde yapmadı. Kültür emperyalizmi konusunda sinemayı çok önemli bir araç ve silah olarak kullandı ve insanların birbirleriyle kavga ederek değil, severek tercih ederek o kültürden etkilenmelerini sağladı. Bizim de iç dinamiklerimizi, gelenek, görenek ve kültürel anlayışımızı perçinlemede ve tanıtımda sinema önemli rol oynayacaktır.

Sinema öğreticiliği hakkında ne düşünüyorsunuz? Didaktik olmak sinemada cazibeyi kaybettirir mi?

Sinema öğretici aracı değil; çünkü her şeyden önce bir eğlence aracı. Şimdi alışveriş merkezleri eşittir sosyal hayatın içinde olmak gibi algılanmaya başlandı. İnsanlar artık alışveriş merkezlerinde nefes almaya başladı. Nasıl? Çocuklarıyla birlikte küçük bir alışveriş yapma, yemek sonrasında sinemaya gidip eğlenmek aslında biraz da rahatlatıcı, stres atıcı olmaya başladı. Sinemayı bu yüzden didaktik yapamazsınız. Bu durum belgesel ve türevi işler yaparken belki olabilir ama sinema öğretenden çok hoş vakit geçirten bir alan olması gerekir.

İnsan ve toplum sağlığını derinden etkileyen, bizim de mücadele alanımız olan bağımlılıklar var. Özent, duygusal boşluk, merak, bunların hepsi bilhassa gençleri bağımlılığa yöneltiyor. Ama bir yandan da karşımızda büyük bir endüstri var, onların oyunları var. Bu çerçevede, hem bir baba hem de sinema sektöründe önemli bir isim olarak bağımlılıkları nasıl düşünüyorsunuz? Nedir ve nasıl engellenebilir?

Tutku ile bağımlılık ve de neye bağımlı olduğumuz kavramın manasını değiştiriyor. Uyuşturucu yaşının gittikçe aşağı iniyor olmasıyla bu sözünü ettiğiniz endüstrinin çok kandırılan hedef kitlesi gençlerdir; bunu uyuşturucu yaşının gittikçe aşağı iniyor olması gösteriyor zaten. Bunun sebebi ise iletişimsizliktir. Şayet çocuk aile ilişkisinde bir şey bulamazsa, ailesinden gereken ilgiyi ve en önemlisi sevgiyi bulamazsa çocuğun endüstrinin kollarına düşmesi çok olağandır. Çünkü genç ailesinden bulamadığını başka bir yerde arayacaktır. Eskiden çocuklarımızı uyarırdık; birisi sana şeker verirse alma diye. Şimdi kimin ne teklif edeceği belli bile değil.

Tam tersi kendisini baskı içerisinde hisseden genç de maddeye bulaşma tehlikesiyle karşı karşıya geliyor...

Evet, bu yüzden çocuk aile içinde baskı altında kalan değil sevilen ve sevildiğini de hisseden konumda olmalıdır. Bu hiçbir şeyden anlamaz, çocuk zaten tutumu, ceza yönteminin ağır olması çocuğun aileden kaçmasına sebebiyet verecektir. İlgisizlik de aynı şekilde çocuğun içindeki boşluğu dışarıda aramasına yol açacaktır. Ailelerin kendi yaşadığı dönemin gerçekleriyle çocuklarını anlamaya ya da yönlendirmeye çalışmaları başarısız sonuçlar verir. Önemli olan onların ne yaşadığını onlardan biri olarak görebilmek. Bu şekilde onların yanlış yola gitmelerine engel olabiliriz.

Duyarlı olan insanlar ellerinden geleni yapamaya çalışıyorlar bağımlılıklar konusunda. Belki de siz en güzelini yaptınız. Bırakmak istiyorum filmi, özellikle bu konuda hem endüstrinin oyunlarını bozma niteliğinde olacak hem de insan sağlığını koruyacak çok güzel bir adım. Bu çalışmanızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ben işimizi hep Nasreddin Hoca'nın hikâyesine benzetiyorum. Bizim işimiz biraz kazan doğdu, kazan öldü ilişkisi. Yani kazanın doğduğuna ne kadar seviniyorsan, öldüğüne de o kadar üzüleceksin. Ya da öldüğüne ne kadar üzülüyorsan doğduğuna da o kadar sevineceksin. Hayal alıp satıyoruz bir bakıma. Dinimizde zekât diye bir ibadet var; kazandığın malın bir bölümünü insanların hayrı için kullanacaksın. Bırakmak İstiyorum filmiyle yapmış olduğumuz da bu bizim. İnsanlara faydamız dokunsun diye bu yola çıktık. Ama ulaşır, ulaşmaz, anlaşılır, anlaşılmaz bunları bilemiyorum. Zaman içerisinde belli olacak bu. Sigarayı bırakanlara şahit olduğum bu terapinin geniş kitleye yayılması gerekiyordu, bu bizim misyonumuz olmalıydı diyerek yola çıktık.

Bağımlılıklar üzerine bu şekilde başka çalışmalarınız olacak mı?

Evet, devamını getirmeyi düşünüyoruz. Yemek yeme alışkanlığı, alkol tüketimi, uyuşturucu bağımlılığı hakkında insanlara faydamız olacak olan, sağlığımıza engel olan konuları ele almaya çalışacağız.



■ *Bıramak İstiyorum filmiyle insanlara faydamızın dokunmasını istedik.*



TÜTÜN ÜRÜNLERİ TÜKETİMİ ve YASALAR HAKKINDA NELER BİLİYORUZ?

Tütün, Patlıcangiller familyasından Nicotiana cinsinden yapıları sigara yapımında kullanılan bir yıllık otsu bitki türlerine verilen addır. Tütün genel olarak iki şekilde kullanılmaktadır

Dumanlı	Dumansız
Sigara	Çiğneme
Puro	Koklama
Pipo	Nargile

Amerikan Yerlileri (Kızılderililer) Avrupalılar kıtaya gelmeden önce tütün kullanmaktaydılar. İlk Avrupalı yerle-

şimciler tütün içmeyi Kızılderililerden öğrenerek, tütünü daha sonra gittikçe popüler olacağı Avrupa'ya taşıdılar. Amerikan Yerlileri arasında çeşitli ayinlerinde şamanlarınca kullanılan tütün, Avrupalılar tarafından eğlence ve vakit geçirme amacıyla yaygınlaştırıldı.

Tütün bitkisi Osmanlı İmparatorluğu'na 17. yüzyılda İngiliz ve Venedikli denizciler tarafından getirilmiştir ve kısa bir sürede Osmanlı sınırları içinde yayılmıştır.

Dünyada ve ülkemizde tütün en çok sigara şeklinde tüketilmektedir.

Tütün Dumanının Sağlığa Etkisi

Bu duman karışımı; formaldehit, siyanür, amonyak, karbon monoksit, naftalin, kadmiyum (pil asidi) ve aseton (oje çıkarıcı) gibi 4.000 kimyasal madde içerir. Arsenik, benzen, vinil klorür gibi en az 40 tanesi kanserojen olan bu kimyasal karışımlar kanser, amfizem (solunum yetmezliğine neden olan bir çeşit kronik akciğer hastalığı) ve kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.

Sigara dumanındaki binlerce zehirli maddenin içinde yalnız nikotinin bağımlılık yapıcı etkisi vardır. Sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi bulunan nikotin sigarada bulunmasaydı muhtemelen bu pis kokulu dumanı hiç kimse içine çekmeyecekti.

Tütün dumanının neden olduğu hastalıklar:

- Beyinde felç, bunama (Alzheimer) görülür
- Ağız ve yutakta kanser
- Gırtlak, nefes borusu, akciğer kanseri
- Kalp krizi, tansiyon yüksekliği
- Mide, safra kesesi, yemek borusu, on iki parmak bağırsağı kanserleri, gastrit,
- Pankreas kanseri, Mesane kanseri
- Kadında ve erkekte kısırlık, çocuk düşürme, sakat ve eksik doğum, erken menopoz, kanser
- Kılcal damarlar, kol bacak damarları tıkanıp bu organların kesilmesine kadar varan hastalıklar
- Kemik erimesi
- Ayrıca iktidarsızlık, cilt bozukluğu, diş eti hastalıkları, gözlerde katarakt, burunda koku alma duygusunda eksiklik yaratır, tüm sistemlere zarar verir ve yapılan tedavileri engeller.

Başkalarının tütün dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara içiciliğinde ortaya çıkanlarla aynı fiziksel etkileri ortaya çıkarmakta ve sigara içmeyenlerde kalp hastalığı riskini arttırmaktadır.

Tütün kullanımı dünya genelinde önlenebilir ölümlerin en önemli nedenidir. Tütün kullanımı her yıl dünyada 5 milyon kişinin, Türkiye'de ise 100 binden fazla kişinin ölümünden sorumludur.

Türkiye'de Tütün Kontrol Politikaları

Türkiye tütün üretimi yapan bir ülkedir. Devlet 1980'li yıllara kadar tütün tarımını, üretim, fiyatlandırma ve pazarlamasını kendisi yapmaktaydı. Tütün üretim ve pazarlamasından sorumlu olan TEKEL Osmanlı Devleti zamanından beri uzun bir geçmişe sahiptir. Çok uluslu tütün şirketlerinin ülkeye girdiği 1980'li yıllardan başlayan özelleştirme çalışmaları 2008 yılında TEKEL'in satılması ile sonuçlanmıştır. Çok uluslu tütün şirketlerinin ülkeye girmesini izleyen dönemde başlayan yoğun reklam çalışmaları sonucunda Türkiye'de sigara kullanımında hızlı artış meydana gelmiştir.

Etkili Tütün Kontrol Politikalarına Karşı Tütün Endüstrisinin Başlıca Taktikleri:

- Muhtemel gelecek trendleri ve sosyal yönelimleri yakalamak için kamuoyunda bilgi toplama,
- Medya gücünü kullanarak kamuoyunu yanlış yönlendirmek,
- Politik süreçlere nüfuz etmek için çeşitli lobi faaliyetleri,
- Bilimsel araştırma sonuçlarını etkilemek için çeşitli araştırmaların ve üniversiteler dahil bazı kurumların fonlanması,
- Sigara içenlerin hakları üzerinden çeşitli kamuoyu örgütlenmelerine gitmek,
- Sendikalar, tarım örgütleri ve üçüncü taraf sektörleri kalkan olarak kullanmak,
- Tütün kontrol alanında çalışmalar yapan şahıs ve mekanizmalara finansal güçle gözdağı vermek ve korkutmak,
- Sanatsal, sosyal ve kültürel gruplara yardım yaparak hayırseverlikle bu çevrelerden dostlar edinmek,
- Sözde gençlerin sigara kullanımına karşı bazı aktiviteler düzenleyerek sigara kullanımını büyüklerin bir tercihi şeklinde yansıtmak,
- Tütün kontrol mekanizmalarına karşı davalar açarak yargı gücünü kullanmaya çalışmak,
- Vergi politikalarının ve ticari sınırların altını oymak için çeşitli kaçakçılık faaliyetleri yapmak,
- Uluslararası ticaret anlaşmalarını ve ticari prensipleri kullanarak sigara satışını legalleştirmek,
- Yine ticari ilke ve prensipleri kullanarak devlet tekeli altında bulunan çeşitli tütün kurumlarını özelleştirme teşvik etmek.

Sivil Toplumun Etkisi ve Konunun Gündem Yapılması

1996 öncesi dönemde Cumhurbaşkanlığı 1991 yılındaki ilk yasayı veto ettikten sonra konu üzerinde çalışmalar yapan doktorlar 1992 yılında tütün ve sağlık konusunda ilk kez bir sempozyum düzenlediler. 1995 yılı Mayıs ayında 11 kuruluşun katılımı ile Sigara ve Sağlık Ulusal Komitesi (SSUK) kuruldu. SSUK'un başlıca amacı daha önce veto edilmiş olan yasayı tekrar gündeme taşımak idi.

SSUK'un çalışmaları neticesinde, veto edilmiş olan yasa tekrar meclis gündemine alındı ve yasa 7 Kasım 1996 günü mecliste kabul edildi, 26 Kasım 1996 günü de Resmi Gazete'de yayınlanarak yürürlüğe girdi.

1996 Yasası ile aşağıdaki mekânlarda sigara içilmesi yasaklanmıştır:

- Sağlık kuruluşları
- Eğitim kuruluşları
- Kültür ve spor mekânları
- Toplu ulaşım (taksiler hariç)
- 5 ve daha çok kişinin bulunduğu kamu binaları

Mücadelenin Başarıya Ulaşması

Tütün kontrolü konusunda 1991 yılındaki ilk yasa Cumhurbaşkanı tarafından veto edilmiştir. Bununla birlikte tütün kontrolü ve tütün dumanından pasif etkilenim konusu 1996 yılında yürürlüğe giren 4207 sayılı yasa ile sağlanmıştır. Bu Kanun ile ilk kez sağlık ve eğitim kurumlarında, spor ve kültürel etkinliklerin yapıldığı yerlerde, toplu taşıma araçlarında (taksi hizmeti verenler hariç) sigara içilmesi yasaklanmıştır. Yasa ayrıca tütün ürünlerinin her türlü reklam ve tanıtımı ile 18 yaşından küçükler için sigara satışını da yasaklamış, sigara paketleri üzerine uyarı yazılarının konması ve bütün televizyon kanallarına ayda 90 dakika süre ile sigaranın zararları konusunda yayın yapma zorunluluğu getirmiştir.

Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi'nin 2004 yılında onaylanmasından sonra Sağlık Bakanlığı içerisinde tütün kontrolü ile ilgili bir birim kurulmuş, hükümet ve sivil toplum kuruluşlarından 100'den fazla temsilcinin katılımı ile Ulusal Tütün Kontrol Programı hazırlanmıştır. Bu dönemde 1996 yılındaki yasada bazı değişiklikler yapılması gündeme gelmiş, hükümet ve sivil toplum kuruluşlarının yoğun çabası sonucunda 2008 yılında yasanın kapsamı genişletilmiş, bu şekilde Türkiye "tam sigarasız" ülke haline gelmiştir.

Yasanın kapsamının 2008 yılında genişletilmesinden sonra Türkiye'de tütün kontrolü bakımından dikkate değer geliş-

meler sağlanmış ve Türkiye bu alanda DSÖ Avrupa Bölgesi ve dünya ülkeleri arasında öncü duruma gelmiştir. Türkiye bu kapsamda tütün kontrolü yasasına sahip olan üçüncü ülkedir ve toplumu tütün dumanından koruma bakımından 5 alanda önemli gelişme kaydedilmiştir:

- ◆ Tütün kullanımı ve koruyucu politikaların izlenmesi ve değerlendirilmesi,
- ◆ Bütün kapalı mekânları içine alan kapsamlı tütün kullanım yasağı,
- ◆ Sigara içenlere bırakmaları için destek sağlanması,
- ◆ Medyada yaygın şekilde tütün karşıtı kampanyalar yapılması,
- ◆ Tütün ürünleri üzerindeki vergi yükünün artırılması

Önemli Tarihler

- 1991 ilk tütün kontrol yasasının veto edilmesi
- 1996 ilk tütün kontrolü yasasının yürürlüğe girmesi
- 2004 Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesinin onaylanması
- 2006 Ulusal Tütün Kontrol Programı ve Eylem Planı hazırlanması
- 2008 %100 dumansız ortam yaratan yasanın kabul edilmesi
- Mayıs 2008 Yasanın birinci bölümünün uygulamaya girmesi
- Temmuz 2009 Yasanın ikinci bölümünün uygulamaya girmesi

4207 sayılı yasada 2012 yılında yapılan değişiklikle içinde tütün olmasına bakılmaksızın nargilenin 18 yaşından küçükler için satılmasının yasaklanması, marka paylaşımı ve marka esnetme dâhil olmak üzere tütün ürünlerinin her türlü reklam ve tanıtımının yasaklanması, tütün ürünleri paketlerinin her iki ana yüzünün en az %65'ini kapsayacak büyüklükte uyarıcı resimlerin basılması kararlaştırılmış, bu suretle Türkiye MPOWER paketinde yer alan 6 stratejinin gereğini yerine getiren ilk ülke olmuştur.

Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi'nin kabul edilmesinden 5 yıl sonra 2008 yılında DSÖ, Sözleşmede yer alan konuların etkili şekilde uygulanmasına imkân sağlamak üzere tütün kontrolü konusunda etkili olduğu kanıtlanmış olan 6 uygulamayı içeren bir politika paketi (MPOWER) hazırlamıştır.

- Vergileri ve fiyatı artırmak (R)
- Reklâm, tanıtım ve sponsorluğu yasaklamak (E)
- Toplumları pasif sigara dumanı etkileniminden korumak (P)
- Herkesi sigaranın tehlikeleri konusunda uyarmak (W)
- Sigarayı bırakmak isteyenlere yardım etmek (O)
- Salgını ve koruyucu uygulamaları titizlikle izlemek (M)

Türkiye'nin tütün kontrolü alanındaki başarısında hükümetin desteklemesi çok etkili olmuştur. Başbakan Recep Tayyip Erdoğan, tütün kontrolü konusuna verdiği destek nedeniyle 2010 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Genel Direktörü Özel Ödülü ile ödüllendirilmiştir. Sağlık Bakanı Prof. Dr. Recep Akdağ 2008 yılında DSÖ ödülü almış, 19 Ocak 2012 tarihinde de DSÖ Türkiye Ofisi, Sağlık Bakanlığı'nın tütün kontrolü çalışmalarına verdiği destekten dolayı Sağlık Bakanı Özel Ödülü ile ödüllendirilmiştir.

2008 yasaının başlıca maddeleri

Sigara dumansız alanların genişletilmesi:

- ◆ Taksi hizmeti veren araçlar
- ◆ İkrâm sektörü (restoran, kahvehane vb.)

İhlal durumunda ceza uygulaması ve polis ceza uygulaması

İki aşamalı uygulama:

- ◆ Mayıs 2008 – İkrâm sektörü dışındaki bütün kapalı mekanlar
- ◆ Temmuz 2009 – İkrâm sektörü

Tütün Kullanımında ve Tütün Kullanımına Bağlı Hastalıklarda Azalma

Kapsamlı sigarasızlık politikası kişilerin sigara içilmesi konusundaki inanışları ve düşüncelerinde değişime yol açmakta, bunun sonucunda evlerde sigara içilmesi ve evlerde sigara dumanından pasif etkilenimde azalma olmaktadır.

Tütün kontrolü yasaının ikinci faz uygulamasından sonraki yılda Türkiye'de sigara satış sayıları son 15 yılın en düşük düzeyine inmiştir. Türkiye'de yıllık sigara satış sayısı 2000 yılında 107,6 milyar sigara iken bu sayı 2010 yılında 93,5 milyar adete inmiştir. Sigara satış sayısındaki azalmada 2010 yılında yapılan vergi artışının da rolü olmuştur. Sigara kullanım sıklığı konusunda yapılan küçük çaplı çalışmalar sigara içenlerin %4'ünün yasadan sonra sigarayı bıraktığını, %61'inin de eskiye göre daha az sigara içtiğini orta-

ya koymuştur. Yasadan önceki dönemde sigara içenler günde ortalama 23 sigara içiyorken yasadan 3 ay sonra bu değer 16 sigaraya düşmüştür. Öte yandan yasadan önceki dönemde restoran çalışanlarının %57'si sigarayı bırakmayı düşündüğünü belirtirken, yasadan sonra bu değer %67'ye yükselmiştir.

Türkiye'de Tütün Kullanımı Genel Bilgiler

Türkiye genelinde 15 ve daha yukarı yaştaki bireylerin 2008 yılında %31,3'ü her gün veya ara sıra tütün ve tütün mamullerini kullanmakta iken 2012 yılında bu oran yaklaşık olarak %27'ye düşmüştür.

Küresel Yetişkin Tütün Araştırması 2008-2012 verileri karşılaştırıldığında, tütün ve tütün mamulü kullananların oranı erkeklerde 6,5 puan, kadınlarda ise 2,1 puan düşmüştür. Diğer bir ifade ile erkeklerde %47,9'dan %41,4'e, kadınlarda ise %15,2'den %13,1'e düşmüştür.

Yüksek miktardaki tütün üretiminin yanı sıra, Türkiye tütün ürünü tüketiminde de dünyada ilk 10 ülke arasındadır.

Çoğu gelişmiş ülkenin aksine, Türkiye'de tütün tüketimi eğitilmiş gruplar arasında daha fazladır.

Türkiye'de sağlık personeli ve tıp fakültesi öğrencileri arasında da tütün kullanımı oldukça yaygındır.

Yetişkinlerde olduğu gibi gençler arasında da en fazla kullanılan tütün ürünü sigaradır. Önceleri yaşlı erkeklerin alışkanlığı olan nargile ise son zamanlarda özellikle gençlere ve kadınlara yönelik olarak gündeme getirilmiş ve pazarlanmıştır. Nargile kullanan 5 kişiden 1'i nargilenin zararlarının farkında değildir.

Şu anda tütün ve tütün mamulü kullanan 15 ve daha yukarı yaştaki bireylerden tütün ve tütün mamulü kullanımını 12 ay içerisinde bırakmayı planlayanların oranı 2008 yılı için %27,8 iken, 2012 yılı için %35,4 olarak elde edilmiştir.

UCUNDA ÖLÜM VAR !

1 Nargilenin zararı 50 Sigaraya bedeldir.

PERVİN TUBA DURGUT

HER GÜN BÜYÜYEN
BİR HALK SAĞLIĞI PROBLEMİ:

NARGİLE SALGINI

Dünyada her yıl 6 milyon insanın ölümünden sorumlu olan tütün kullanımı, ön-
lenebilir ölümlerin ve hastalıkların en önde gelen sebebidir. Her altı saniyede bir
insan, tütün kullanımı nedeni ile hayatını kaybetmektedir. Dünya Sağlık Örgütü,
acil önlemler alınmadığı takdirde, tütünden kaynaklanan ölümlerin artarak
devam edeceğini ve 2030 yılı itibari ile tütün kaynaklı yıllık ölümlerin 8 milyonu
gececeğini öngörmektedir. ^{1,2}

1990'lı yıllardan itibaren bir tütün ürünü olan nargilenin popülaritesinin hızla
artması ve özellikle ergenler, gençler arasında kullanımının hızla yaygınlaş-
ması nargile salgınına halk sağlığında yeni bir mücadele alanı olarak gündeme
almayı gerektirmiştir. ³

Nargilenin, sigaranın yol açtığı hastalıklara neden olduğuna dair bilimsel kanıtların her geçen gün artmasına rağmen, tatlandırıcı kullanılmış nargilelik tütünlerin piyasaya girmesi, sayıları her gün artan nargile kafeler ve tütün endüstrisinin reklam ve pazarlama taktikleri bu halk sağlığı probleminin büyümesi ve yaygınlaşmasını körüklemektedir. ⁴

Kültürün bir parçası olarak görülmesi, nargilenin yanlış olarak sigaradan daha az zararlıymış gibi düşünülmesi, ulaşılabilir oluşu, sosyal bir aktivite gibi değerlendiriliyor olması özellikle gençler arasında popülerliğinin hızla artmasına neden olmaktadır. ⁵

Nargilenin Kısa Tarihçesi, Tanımı, Kullanımı

Nargile, tütün ve başka maddeleri kullanmak için Afrika ve Asya'da en az 4 yüzyıldan beri kullanılmaktadır. Hindistan'da Doktor Hakım Abul Fath tarafından tütünü daha az zararlı içme metodu olarak geliştirildiğine dair bazı tarih kayıtları mevcuttur. Dr. Fath, nargile dumanının sudan geçmesinin bazı zararlı partiküllerinden arınarak zararının azaldığını düşünmüştür. ⁶ Bu yanlış algı ne yazık ki günümüz nargile kullanıcıları için de geçerlidir, pek çok nargile kullanıcı bugün nargileyi sigaranın daha güvenli bir alternatifi olduğu düşüncesiyle kullanmaktadırlar. ⁵ Bu yanlış algıya tütün endüstrisinin yanlış yönlendirme, reklam ve promosyonları da hizmet etmektedir.

Nargile tasarım ve şekilleri coğrafi bölge ve kültürlere göre bazı değişimler gösterse de temel olarak baş, gövde, su haznesi ve hortumdan oluşur.

Nargileyi içen kişi bir nefes çektiğinde, duman önce haznedeki fokurdayan suyun içinden geçer ve marpuç vasıtası ile tüketiciye ulaşır. Haznedeki su dumanı soğutur ve dumanındaki katran ve diğer partiküllerin bir kısmını filtre eder. Eski ve genel kanının aksine, nargile dumanının sudan geçmesi nargile dumanındaki toksik maddeleri yok etmez. ⁸

Nargile kullanımı sırasında oluşan toksik maddeler, tütün ve katkı maddeleri ile kömür dumanından kaynaklanmaktadır. ⁴

Bilimsel çalışmalara göre nargilenin dumanında ciddi boyutta karbon monoksit, ağır metaller ve kanser yapıcı kimyasallar bulunmaktadır. Nargile dumanındaki arsenik, nikel, kobalt, krom ve kurşun miktarı, sigaraya oranla oldukça yüksek düzeydedir. ^{7,8}

Nargile dumanında bulunan yüksek miktarda polisiklik hidrokarbonlar ve karbon monoksit oranına kömür dumanının da önemli ölçüde etken olduğu bildirilmiştir. ⁸

Bir nargile oturumu çoğunlukla 45 ila 60 dakika sürse de, bu sürenin birkaç saat sürmesi de mümkündür. Nargile içme seansının sigaradan çok daha uzun olması içicinin çok daha fazla dumana maruz kalmasına neden olur. Sigara içen bir kişi ortalama 5-7 dakikada sigaradan 8-12 nefes alır ve hacim olarak ortalama 0,5-0,6 litre dumanı içine çeker, buna mukabil bir nargile oturumu 20 ila 80 dakika arası sürmektedir ve kullanıcı hacmi 0,5 ile 1 litre arasında değişen 50-200 arası nefes çeker ve bu şekilde bir oturumda hacim olarak 100 veya daha fazla sigara dumanı solumuş gibi olur. Nargile dumanı sudan geçerken nikotinin bir kısmı suda absorbe olduğundan, nikotin ihtiyacını gidermek için nargileden daha fazla nefes çeken kullanıcı, daha fazla nargile dumanına ve dolayısıyla daha fazla kanserojen madde ve zararlı gaza maruz kalır. ⁶

Yeni nargile kullanım trendi, sadece kuru tütün içeren içimi sert klasik nargile ürünüyle sınırlı değildir. Özellikle gençler arasında tercih sebebi olan ve 1990'lı yıllardan itibaren hızla yaygınlaşan maassel veya aromatik nargile tütünü nargile salgısında önemli yer tutmaktadır. Bu ürün, tütün, şeker melası, farklı meyve aromaları, mentol, bal, likör, vanilya, gliserin gibi nargile tütününün sert tadı ve kokusunu maskeleyen, daha kolay solunmasını sağlayan katkı maddeleri içerir. ³

Sağlık Etkileri

Tütünün en yaygın kullanım şekli sigara olduğundan tütünün hastalık yapıcı ve öldürücü etkileri ağırlıklı olarak sigara üzerinden gösterilmiştir. Nargile kullanımının toksik içeriği ve hastalık yapıcı etkileri sigaraya oranla daha sınırlı çalışılmıştır. Bazı nargile kullanıcılarının aynı zamanda sigara içiyor olması, sağlık risklerinin kullanım sıklığına göre değişmesi ve farklı içerikte tütün kullanılması nargilenin sağlık üzerinde oluşturduğu spesifik etkilerini değerlendirmeyi zorlu bir uğraş haline getirmektedir. Bununla birlikte nargile dumanı toksikolojisi ve oluşturduğu sağlık risklerini araştıran çalışmalar, nargilenin zararlarını gösteren açık kanıtlar sunmuştur. ^{6,7,8}

Sigara kullanıcıları, kanserojenler, yüksek oranda bağımlılık yapan nikotin, CO ve birçok toksik maddeye maruz kalmak-

tadırlar.¹ Pek çok nargile kullanıcısı, nargilenin sigaranın daha güvenli bir alternatifi olduğunu düşünse de, nargile sigara gibi tütün içmek için kullanılan bir alettir ve sigaranın kanser, kalp ve damar hastalıkları, serebrovasküler hastalıklar, solunum yolu hastalıkları gibi pek çok öldürücü hastalığa neden olduğu bilinmektedir.¹ Yüksek ısıya maruz kalarak yanan nargile tütünü ve dumanı en az sigara kadar toksiktir ve nargile kullanıcısı bu toksik maddelere yüksek oranda maruz kalmaktadır.^{7,8}

Nargile tütününün kömürde yakılması karbonmonoksit, ağır metaller ve kanser yapıcı metallerin oranını yükselttiği ve sudan geçmesine rağmen nargile dumanında toksik ajanların yüksek oranda mevcut olduğu bilinmektedir. Nargile dumanı akciğer kanseri, mesane kanseri, oral kanserlere yol açtığı bilinen toksik ajanları yüksek oranda içerir. Nargile tütünü sıvısı, ağzıda irritasyona neden olarak oral kanser riskini artırır.^{7,8}

Nargile dumanı, yüksek oranda toksik uçucu aldehit (formaldehit, asetaldehit, akrolein, metakrolein, propiyonaldehit) içerir. Bu maddeler sigarada da bulunur fakat nargile içimi sigaradan çok daha uzun olduğu için bu toksik maddelere de çok daha yüksek oranda maruziyet söz konusudur ve içicinin kanser ve KOAH olma riskini artırır. Şekerin yanması ile oluşan asetaldehit, pekiştirici etkisi olan bir maddedir ve nikotinle sinerjistik etkileşerek özellikle gençlerde nikotin bağımlılığını artırır. Tütüne katılan şekerli ve meyve aromalı katkı maddeleri uçucu aldehitlerin oranını artırır. Tütün endüstrisinin özellikle genç hedef kitlelerde ürünlerini yaygınlaştırmak için tat ve koku veren şekerli ve aromalı katkı maddeleri kullandığı bilinmektedir. Bu yolla tütünün sert koku ve tadı maskelenirken nikotini pekiştirici etkisi olan aetaldehit miktarının da artırılması hedeflenmektedir.

Nargilenin paylaşarak kullanılması hepatit, tüberküloz, herpes gibi bulaşıcı hastalıkların yayılmasına neden olmaktadır. Hamileyken annenin nargile kullanması bebeklerde düşük doğum ağırlına yol açtığı ve nargile içen annelerin bebeklerinin solunum yolu hastalıklarına yakalanma risklerinin daha fazla olduğu görülmüştür.⁸

Nargile Dumanından Pasif Etkilenim

Nargile dumanı, tütünün dumanından ayrı olarak, nargile kömürünün dumanını da içerir ve nargile dumanından pasif etkilenim içmeyenler için sağlık riskleri oluşturmaktadır. İkinci el nargile dumanına maruz kalan çocuklarda ve bebeklerde solunum yolu enfeksiyonları, orta kulak iltihabı, astım ve ani bebek ölümü sendromu görülebilir.⁸

Tütünsüz Nargile Ürünlerinin Sağlık Etkileri

Farklı aromalar kullanılan ve tütünsüz nargile olarak pazarlanan bazı ürünler, sağlığa zararsız denilerek pazarlansa da,

çalışmalar bu ürünlerin de karbonmonoksit ve diğer toksik ajanları yüksek oranda içerdiğini ve kanser, kalp hastalıkları ve akciğer hastalıkları riskini artırdığı göstermiştir. Buna ek olarak bitkisel nargile kullanımındaki kömür dumanına maruziyet tütünsüz nargileler için de söz konusudur. Tütünsüz nargileye eklenen, tat ve koku verici katkı maddeleri ise dumdaki aldehit oranını artırmakta bu da ayrıca sağlık riskleri oluşturmaktadır.^{7,8}

Bölgesel ve Global Nargile Kullanım Trendleri

Nargile kullanımı genellikle iki veya daha fazla kişinin katılımı ve paylaşımı ile sosyal bir aktivite olarak gerçekleşir. Orta Doğu ve Kuzey Afrika'da ailesi ile birlikte nargile kullanan çocuklara rastlamak mümkündür. Küresel olarak nargile kullanımının en yaygın olduğu bölge Ortadoğu ülkeleri olmasına rağmen, doksanlı yıllarla birlikte nargilenin batı ülkelerinde de özellikle kolej öğrencileri ve genç kitleler arasında yaygınlaştığı görülmüştür.

İngiltere'de 2012/13 yıllarında yapılan araştırma sonuçlarına göre yetişkinler arasında nargile kullananların oranı %12 olarak ölçülmüştür.⁹

Beş Arap ülkesi üzerinde yapılan 2001 yılı GYTS anketi sonuçlarına göre 13-15 yaş aralığındaki gençlerin %10 a yakını, sigara dışında tütün ürünü (çoğunlukla nargile) kullandıklarını belirtmişlerdir. Yakın zamanda Arap gençleri arasında yapılan bir başka araştırma sonuçlarına göre nargile kullanım yaygınlığı %26,6 olarak bulunması nargile epidemisinin Araplar arasında da hızla artmaya devam ettiğini göstermektedir.¹⁰

Amerika'da 2011 yılında yayınlanan ve 3770 kişinin katılımıyla yapılan nargile araştırmasına göre son bir ayda nargile kullanma oranı %17,4 olarak belirtilirken ortalama nargileye başlama yaşı 18 olarak bulunmuştur.¹¹

Nargile konusunda farklı ülke ve toplumlarda yapılmış 56 çalışmanın sistematik olarak gözden geçirildiği çalışmada, kişilerin nargileye yönelik algı, bilgi ve tutum ve inançları incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, nargileye başlamada temel motivasyon sosyalleşme, rahatlama, eğlence ve keyif alma olarak belirlenmiştir. Akran baskısı, moda uyma gibi nedenler özellikle öğrenciler için motive edici faktör olarak rapor edilirken, orta doğulu kullanıcılarda nargileyi kültürel kimlik olarak görme motive edici faktör olarak tanımlanmıştır. Özellikle orta doğu toplumlarında nargile kullanımının kadınlar için sosyal kabul edilebilirliği sigara kullanımına göre daha yüksektir. Çalışmaların büyük çoğunluğuna göre, kullanıcıların nargilenin sigaraya oranla daha az zararlı olduğu ve daha az bağımlılık yaptığını düşündükleri rapor edilmiştir.⁵

Ülkemizde Nargile

Ülkemizde de nargile salgını özellikle gençleri kapsayacak şekilde hızla yayılmaktadır.

Küresel Yetişkin Tütün Araştırması 2010 Türkiye Raporu'na göre Türkiye'de 15 yaş üzeri nargile kullanım prevalansı %2,3 olarak bulunmuştur.

En yüksek prevalans oranı %9,9 olarak 15-24 yaş grubu erkekleredir. Katılımcıların en son nargile içtikleri yerler; %59,9 nargile kafeler, %24,4 diğer kafeler %12,1 ev ve %3,6 diğer yerler olarak saptanmıştır. Aynı araştırmada 15-24 yaş gençlerin en son içtikleri nargileyi %67 oranında nargile kafelerde, %23 oranında diğer kafelerde ve %10 oranında evlerinde içtikleri bulunmuştur.¹²

2010 yılında Ankara'da nargile içenlerin, nargile konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını anlamaya yönelik 460 gençle görüşülerek yapılan çalışmanın sonuçlarına göre kullanıcılar %86,3 oranıyla en çok aromatik nargileyi tercih etmektedir. Nargile kullanma sebebi olarak %38,4 oranında arkadaş etkisi, %18,4 oranıyla merak duygusu iki temel sebep olarak rapor edilmiştir. Kullanıcılar arasında sigarayı zararlı bulanların oranı %75 iken, nargileyi zararlı bulanlar için bu oran %32 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %50,1'i nargilenin bağımlılık yaptığına inanmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %93 ü 29 yaş altı ve %77 si erkektir.¹³

Erciyes Üniversitesi 645 Tıp ve mühendislik fakültesi öğrencisini kapsayacak şekilde yapılan araştırma sonuçlarına göre nargile kullanma oranının kızlarda %20,2 erkeklerde %41,6 toplamda %32,5 olduğu görülmüştür. Söz konusu çalışma bulguları arasında nargileye başlama yaşı ortalaması 17,4 olarak verilmiş ve gençlerin özellikle sosyalleşmek ve arkadaşlarıyla keyifli zaman geçirmek amacıyla nargile içtikleri belirtilmiştir.¹⁴

Sonuçlar, Öneriler

Nargile, 1990'lı yıllardan itibaren hızla yayılan ve ülkemizi de etkileyen küresel bir halk sağlığı problemi haline gelmiştir. Bu salgının yayılmasında nargile içimini kolaylaştırmak için eklenen aromatik katkı maddelerinin rolü büyüktür ve bu özellikle gençleri etkilemektedir. Nargilenin toksik içeriği ve oluşturduğu sağlık etkilerini gösteren çalışmalar olmakla beraber, nargile sigara kadar yoğun çalışılmış bir alan değildir. Nargile salgınının boyutunu ve epidemiyolojisini ortaya çıkarıp izleyecek yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Nargile kullanımında bölgesel ve kültürel farklılıklar konularında daha kapsamlı araştırmalar yapılmalıdır. Nargile kullanımına dair yapılacak araştırmalar; bu sağlık sorununun şiddetinin değerlendirilmesi ve önleme, bırakma, karşı pazarlama teknikleri ve politika stratejileri geliştirmek için bilimsel dayanak sağlayacaktır.

Halk sağlığı otoriteleri nargile epidemisine karşı önlemleri arttırmalıdır. Aromatik nargile kullanımına yönelik kısıtlayıcı yasal düzenlemeler yapılması önleyici tedbir olarak gereklidir. Yapılan çalışmalarda nargilenin bir sosyalleşme aracı olarak çoğunlukla nargile kafelerde tüketildiği görülmektedir. Nargile kafelerde 18 yaşından küçükler nargile servis edilmesine yönelik denetimlerin artırılması önemlidir. Yine nargile kafelerde pasif etkilenimin önüne geçmek için denetimlere önem verilmelidir.

Nargile konusunda farkındalık geliştirmek, yanlış algıları düzeltmek ve davranış değişikliğine yönlendirmek için sosyal pazarlama ilkelerine dayanan, farklı hedef kitlelere göre geliştirilmiş eğitim kampanyaları geliştirilmelidir.

Kaynakça

1. The health consequences of smoking: A report of the surgeon general. United States Department of Health and Human Services, 2004.
2. WHO Tobacco factsheet, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>
3. Maziak W, Ward KD, Afifi Soweid RA, Eissenberg T. Tobacco smoking using a waterpipe: a re-emerging strain in a global epidemic. Tobacco Control 2004; 13: 327-33.
4. An emerging deadly trend: waterpipe tobacco use. American Lung Association. 2007.
5. Akl EA et al. Motives, beliefs and attitudes towards waterpipe tobacco smoking: a systematic review. Harm Reduct Journal 2013; 10: 12.
6. Waterpipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators. WHO Advisory Note, 2005.
7. Shihadeh A. Investigation of mainstream smoke aerosol of the nargileh water pipe. Food Chem Toxicol 2003; 41: 143-52.
8. Hookahs - Smoking & Tobacco Use. Center for Disease Control and Prevention Fact Sheet 2013.
9. Grant A, Morrison R, Dockrell M. The prevalence of shisha (narghile, hookah, waterpipe) use among adults in Great Britain, and factors associated with shisha use: data from cross sectional online surveys in 2012 and 2013. Submitted for publication. 2013.
10. Warren CW, Lea V, Lee J, et al. Change in tobacco use among 13-15 year olds between 1999 and 2008: findings from the Global Youth Tobacco Survey. Global Health Promotion 2009; 16(2): suppl. 38-90.
11. Sutfin EL et al. Prevalence and correlates of waterpipe tobacco smoking by college students in North Carolina. Drug and Alcohol Dependence 2011; 115: 131-6.
12. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye Raporu, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2010.
13. Erbaydar NP, Bilir N, Yıldız AN. Knowledge, behaviors and health hazard perception among Turkish narghile (waterpipe)-smokers related to narghile smoking. Pak J Med Sci 2010; 26: 195-200.
14. Poyrazoğlu S, Sarlı S, Gencer Z, Günay O. Waterpipe (narghile) smoking among medical and non-medical university students in Turkey. Ups J Med Sci 2010; 115: 210-6.

Bu yazı Hayat Sağlık dergisinin 10. sayısında yayınlanmıştır.



SELAHATTİN YUSUF

*Bir genç babasını aşabilir
ama modern, popüler ikonun
kelepçelerini kırması zor!*

RÖPORTAJ SÜMEYYA OLCAY

FOTOĞRAF FERDİNAZ KOYUNCU

Entelektüel birikimi, eğitimi, duruşu, olaylara ve gündeme sağduyulu yaklaşımı ve edebiyat kokulu kitaplarıyla farklı bir isimdir Selahattin Yusuf. Gençlerin kendisine olan teveccühü de ayrı bir takdir örneği. Gerçek bir modernleşmenin geleneksel kültürden bağımsız olamayacağını defaatle dile getiren Selahattin Yusuf ile gençlik kavramı ve modernleşme üzerine konuştuk. Bu arada; Yedi Güzel Adam'ı şimdi seçin deseler Selahattin Yusuf tercihim olacaktır muhakkak.

Gençlik gelecektir, umuttur, barıştır, heyecandır deriz. Sizin dünyanızda gençlik bir toplumda neyi temsil eder? İdeal bir gençlik kavramını tam olarak tanımlayabilir miyiz?

Her ideoloji dünyaya nasıl bakarsa gençliği de öyle tanımlar. Ama bir toplumun ilerlemesi için genç ve yaşlı olarak ikisini bir arada düşünmek gerekir. Biz bir taraftan yaşlı, güngörmüş insanların tecrübelerini önemseyeceğiz, bir taraftan da gençliği yücelteceğiz. Genel olarak insanlık adına bakmamız lazım bu soruya; yani başkasına yönelik kaygı geliştirmiş bir insanlığın yetişmesine önem vermeliyiz. Ama iyi bir geleceğin oluşması için de ilgili bakanlıkların, vakıfların, sivil girişimlerin çaba sarf etmesi, edebiyatın, sanatın gençlerde daha fazla yaygınlaşması gerekir.

■ Gençliği korumak için onları çitle çevirip bir yere hapsedemeyiz. Ne düşüncelerini, ne duygularını, ne de hayatlarını! ■ ■ ■

Gelecekte söz ediyorsak eğer, gençliği es geçmiyoruz. Burada potansiyeli, enerjisi yüksek bir kitleden bahsediyoruz. Peki, bu kitlenin aile ve çevredeki diğer yöneticiler tarafından başıboş bırakılması halinde, nasıl bir durumla karşı karşıya kalırız? Önlem mümkün mü?

Doğal olarak kötü durumlarla karşı karşıya kalırız. Fakat bu konuda alınacak önlemler sınırlı. Alınsa dahi dolaylı olacaktır bu. Gençliği korumak için onları çitle çevirip bir yere hapsedemeyiz. Ne düşüncelerini, ne duygularını, ne de hayatlarını! Bu önlemleri bir dolayımaya sokmak zorundayız. Dolayımaya soktuğumuzda ise karşımıza basını, yayını, kültürü, sanatı, sokağı, caddeyi, meydanı etki altına alan belli enstrümanlar çıkacaktır. Şu anda bu konuda Türkiye'deki dönüşüme destek verenlerin kaygısı az ve kimse ne yapacağını tam olarak bilmiyor. Evet, Türkiye siyasi olarak değişiyor ama daha da önemlisi toplumun kendisi değişiyor. Siyasi tercihlerin değişiyor olması bunun sadece bir sonucu. Avrupa şehirlerine bakın; kuralları belirlenmiş ve yerleşmiştir. Bizde öyle değil. Türkiye henüz bir kasabalılık dönemi yaşıyor. Bu hem iyi hem de kötü. Kötü bir şey; çünkü kasabalılığın bütün kötü çağrışımlarını üzerinde taşıyor Türkiye. İyi bir şey; çünkü şehre dönüşecek. Şehre dönüşürken başka bir hal içine girebilir. Bu dönüşüm halinde de en iyisi olabiliriz. Bunun için de Türkiye'nin kadim ruhunun toplum ruhuna yansması, kamuoyunda temayüz etmesi için herkese

büyük görevler düşüyor. Boş vaktimiz yok! Herkes bir ucundan tutacak. Belki biz göremeyiz ama sağlıklı bir sosyal hayatı, sağlıklı bir devlet düzeni kurabilmek için herkesin müspet katkı vermesi gerekir.

Biz burada ahlaktan ve değerlere bağlı bir gelişimden de söz ediyoruz. Şüphesiz bunun cevabı bellidir ama örneğin, değerler eğitiminin kaynağını ne olarak gösterebiliriz? Veya nasıl gösterebiliriz?

Bizler uzun yıllardır Batı'ya doğru gitmekte olan bir ülkeyiz. Hoş sadece biz değil bunu Rusya, Japonya, Kore de yaşadı. Asya'daki toplumlar modernleşti. Kaçınılmaz bir şey bu; biz de modernleşiyoruz. Ama eksiklerimiz modernleşirken sahip olduğumuz değerleri bir kenara bırakmamız oldu. Zannettik ki bu değerleri bir tarafa bırakırsak daha hızlı modernleşeceğiz ve devleti, toplumu ve memleketi daha hızlı kurtaracağız. Bunun böyle olmayacağı İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, 1960-70'lerden itibaren anlaşıldı. Felsefi olarak anlaşıldı önce, sonra siyaset olarak. Pozitivist batıcılar, Durkheim'cılar insanlığın ve dünyanın tek bir ideali var diye düşünüyorlardı. Ve bu ideal uğruna toplumu bir mühendis gibi ölçüp biçeceğiz ve o ideale doğru yönlendireceğiz; bu bizim hem kurtuluşumuz, hem yükselişimiz olacak diyorlardı. Şimdi bu kurtuluşumuz bir parça gerçekleşti, onu hepimiz görüyoruz. Fakat yükselmemiz söz konusu olduğunda, bu mümkün

■ Değişim aşamasında Türkiye'nin kadim ruhunun toplum ruhuna yansması, kamuoyunda temayüz etmesi için herkese büyük görevler düşüyor. Boş vaktimiz yok! ■ ■ ■

olmadı. Çünkü onlar tanrı tanımaz bir sosyolojinin, siyasetin, felsefenin, insanlığın tek değişmez ufku olduğunu düşünüyorlardı. Bu paradigma 1960-70'lerden itibaren çöktü. Bir kafa karışıklığı ortaya çıktı. Kafa karışıklığından sonra Türkiye'de çok çeşitli felsefi gruplar ortaya çıkmaya başladı. Buna post-modern durum diyorlar. Dolayısıyla herkes kendi mahallesini savunmaya başladı. İslamcılar da kendi mahallelerini savunmaya başladılar. Bu yanlış bir şey. Biz bu memleketin eski sahipleriyiz. Beyazıt'taki Osmanlı Arşivleri'nde İsrail'in bile tapuları duruyor. Biz böyle bir memleketiz, böyle bir gelenekten geliyoruz. Dolayısıyla Türkiye'nin de içinde bulunduğu bütün bu İslam coğrafyasını çok geniş bir perspektiften görmek ve onun kaygısını taşımak, edinmek ve sonrasında da sürdürmek zorundayız. Son zamanlarda bana kalırsa siyasetin ön açmasıyla gelişen bir akım var. Bu anlayış yavaş

yavaş yerleşiyor. Türkiye'nin yüz sene önce yaptığı bu pozitivist Batıcı tercihten daha geleneksel değerlere, o değerlerin modern hayatla bitiştiği-birleştiği yerdeki enerjiye daha çok yatırım var. Ben bunun Türkiye için hayırlı bir sonuç doğuracağını düşünüyorum.

■ **Türkiye'nin de içinde bulunduğu İslam coğrafyasını çok geniş bir perspektiften görmek ve onun kaygısını taşımak, edinmek ve sonrasında da sürdürmek zorundayız.** ■ ■ ■

Gelişen ve değişen Türkiye'de gençlerin bu kadar çok gündeme kapılıp gitmesinin sebebi nedir? Şu anda bir lise öğrencisi dahi bir şeylerden hoşnutsuz ve karşı çıkma içgüdüsüyle hareket ediyor. Bunlar yanlış yönlendirmeyle mi gerçekleşiyor? Yoksa gençler karşı çıkmayı ya da anarşiyi seviyor mu?

Osmanlı Devleti'ni dönüştürenlere Genç Türkler diyorlar; Jön Türkler. Niye acaba? Çünkü genç! Yani enerji olmadan hiçbir şey olmaz. Fakat enerji varsa hiçbir şey yokmuş gibi de olmaz. Yani o enerji mutlaka bir şekilde açığa çıkacaktır. Başta da söyledim; gençliğin etrafını çitle çevirmek imkânsızdır. Burada kritik nokta şudur: Popüler dünya biz geleneksel değerleri savunanlara 'gençleri özgür bırakın' diyor. Orda şöyle bir üçkâğıt var. Örneğin gençler, popüler bir müzik sanatçısının konserine gidiyor ve kendilerini özgür hissetmiş oluyorlar. Hayır! Tam aksine modern dünya ve piyasa kapitalizmi gençlerin çevresini sarıyor. Bir genç babasını aşabilir ama modern, popüler ikonun kelepçelerini kırmaması zor. Çünkü piyasa kapitalizmi o çocuğun etrafına gelenekten, aile değerlerinden çok daha güçlü bir ikon çiti çekiyor. Ve ona onun özgürlük olduğunu hisas ediyor, inandırıyor ve artık oradan çıkma imkânı olmuyor. Bu sebeple özgür zihin dediğimiz kavramın yeniden anlatılması gerekir.

Peki, siz hangisini tercih ediyorsunuz, popüler kültür mü, geleneksel kültür mü?

Geleneksel kültür olmadan hiçbir şey olmaz. Popüler kültürün ömrü bir haftadır. Şurada otururken bile yetmez bize. Geleneksellikten uzaklaştıran popüler kültür batılı sermayedarların bize yutturduğu bir şey.

Bir zaman geldiğinde bu popüler kültür de geleneksel kültür olarak algılanmaya başlanırsa?

Modaya bakın, yeni bir şey var mı? Biri 1970'teki bir rengi alıyor, bu senenin moda rengi bu diyor. Buna kim karar veriyor? Bertrand Russel? Jean Paul

Sartre, Martin Heidegger ya da İbn-i Arabi? Hayır! Bir tane modacı. Herkes inanıyor mu? Evet. Özgürlük bir gelenektir. Herkes bilerek ya da bilmeyerek en baş-noktayı kendisi için yol ya da başlangıç olarak belirler. Örneğin; modern dediğimiz Batı toplumu turistlere şehirlerini gezdirirken önce sizi şehrin merkezine yani katedrale götürür. Ya da turu katedralde sonlandırır. Şimdi bu bir gelenek değildir de nedir? Bunu bir marka danışmanı değiştiremez, bunu bir turizm acentesi de değiştiremez. Peki, Türkiye'nin manevi mabedi, fikrinin merkezi, metafizik ilkesi nedir? Bu soruları biz soramıyoruz bugün. Çünkü sermaye ve onun uzun eli olan popüler kültür bu soruyu sordurmuyor. Bu ne ile aşılr? Ancak okumakla! Devireceksiniz kitapları. Zihin kaygılanmayı, dert edinmeyi, düşünmeyi bilecek. Bunu geleneksek kültür savunucuları da yapacak.

Gençlik çağı, bunalımlar, çatışmalar ve kaygıların yoğun olduğu, yanılgıların, egoizmin, hedonizmin sık görüldüğü bir dönemdir. Burada müspet ve menfi duyguların yoğun yaşandığını söyleyebiliriz. Gençliği bu kimlik arama ve belki de bilinçsizce hareket ettiği özellikle bu yoğun gündemlerin döneminde depolitizasyondan uzak tutmak mümkün mü ya da uzak tutulmalı mı?

■ **Türkiye'yi yozlaşmadan kurtarmak ancak okumakla gerçekleşir. Devireceksiniz kitapları. Zihin kaygılanmayı, dert edinmeyi, düşünmeyi bilecek.** ■ ■ ■

Gençler hayattan uzak duramazlar. Uzak tutulurlarsa kötü politize olurlar. Yani karaborsaya düşerler. Peki, siyasetin içine nasıl girecekler? Açıkça söyleyeyim; sosyal medyada ileri sürdüklerini fikir zannediyorlarsa hiç gerek yok, hiç zahmet etmesinler. Bunlar fikir değil. İnsanlar o kadar kolaj şeylere eğiliyor ve önem veriyor ki, hiç bilgi sahibi olmadan fikir sahibi oluyorlar. Gençlerin karışmak istediği tüm bu sistemler gençlerin üzerindedir. Aslında çok da suçlamamak lazım. Gençler şurada olsun, kadınlar burada olsun, aktifleşsinler demek bana insan nakliyeciliği gibi geliyor. Oysa toplum kendi tabiiiliğiyle bir yere yerleşir. Tabi yasalar çerçevesinde.

Gençlik gelişimine yönelik devletin yöntemlerini politika ve stratejilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Batı ülkelerinin çoğunda her şehirde bir üniversite var. Gençler üniversite okumak için bir şehirden başka bir şehre gitmiyorlar. Bu gelişmişliğin göstergesi. Bizde

öyle değil. Hava yolları haritasına bakın; tüm kırmızı çizgiler İstanbul'da buluşuyor. Bu Türkiye'nin ekonomik, sosyolojik, siyasi ve eğitim bakımından mevcut bir resmi. Herkes gözünü İstanbul'a çevirmiş durumda. İstanbul bu ağırlığı artık kaldıramıyor. Birçok bakımdan arıza veriyor. Türkiye'nin gelişebilmesi için bu ağırlığın eşit dağıtılması lazım. Gerçi Türkiye'de her ilde bir üniversite oldu ama bu işin daha başı. Gençlerin buldukları yerde hem en yüksek seviyede eğitim alabilecekleri hem de iş imkânına kavuşabilecekleri bir Türkiye olması gerekiyor. Türkiye o zaman asıl büyük, müreffeh bir ülke olabilir. Bu konuda dedğim gibi henüz ilk adım atıldı. Örneğin; Malaga'da bir öğrenci Madrid'e, Barselona'ya okumaya gideyim diye düşünmüyor. Malaga'da da hayatını idame ettirecek çok şey var; büyük katedral, Picasso müzesi, ekonomisi, modaevleri, sineması, tiyatrosu, sosyal hayatı her şey var. Ülkemize dönersek; örneğin Mersin'de ne var? Uçsuz bucaksız bir gettoda başka? Gençleri kendi şehirlerinde tutmak, istihdamı ona göre sağlamak, sosyal hayatı oralarda da yaşatmakla moderniteyi tam sağlamış oluruz. Ama geleneksel kültürden, özümüzden ve değerlerimizden vazgeçmeyerek...

Piyasa kapitalizmi gencin etrafına gelenekten, aile değerlerinden çok daha güçlü bir ikon çiti çekiyor.

MAKALE

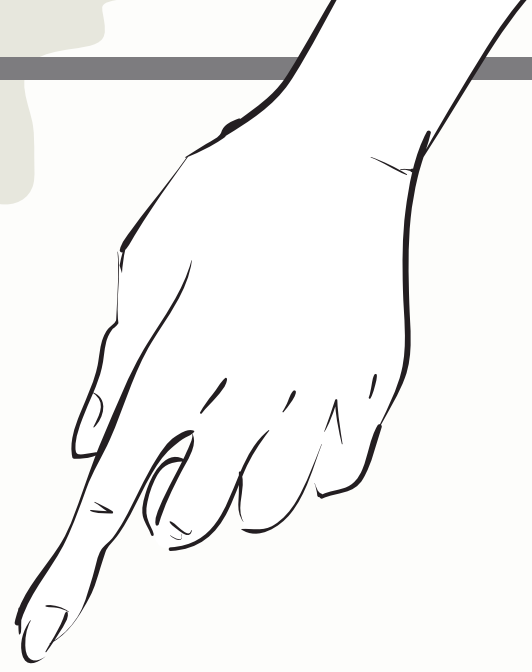


Uzayda da selfie
almazsa olmaz
Akihiko Hoshide

SÜMEYYA
OLCAY

Bu bir çılgınlık:

SELFIE!



Son zamanlarda gerek Türkiye'de gerekse de dünyada adından sıkça söz ettiren selfie özellikle gençler arasında bir akım haline geldi. Sosyal medyanın akışına damga vuran bu hareket belki de bugüne kadar sanal dünyanın en büyük çılgınlığı. Nedir peki selfie? Nasıl bir cazibesi var ki genç, yaşlı demeden kapılıp gidiyoruz bu furyaya?

Eğlence amacıyla yapılan selfie çekimi bir kişinin cep telefonu ya da dijital fotoğraf makinesiyle kendisini ya da kendisiyle birlikte çevresini aynı kadraj içerisinde görüntüleyip fotoğrafını çekmesidir. Bu fotoğraflar genellikle gündelik anlardan ve bir kamera ile yukarıdan kol boyu mesafesinden ya da ayna karşısından çekilmek suretiyle düzenlenir. Ve bu fotoğrafların çoğu anında Twitter ve Instagram gibi sosyal paylaşım sitelerinde paylaşılır. Bu durum öyle bir hal almıştır ki yatarken, kalkarken (bazıları daha yüzünü yıkamazken), yemek yerken, su içerken, ben buradayım derken, dudak büzüştürürken, kafa eğikken, ders çalışıyor gibi yaparken, ünlü görünürken, ünsüzken anında selfie çekmeye hazır haldeyiz. Yeter ki smartphone bir telefonumuz olsun ve idare eder bir takipçi kitlesiyle Twitter ve Instagram hesabımız olsun. Ha bu durum kötü müdür? Tabii ki hayır. Ama neyin dozunu fazla kaçırmışsan orda seni hapsedecek bir çit vardır.

1839 ve dünyanın bilinen ilk selfie'si

Bizler selfie'yi ünlü sunucu Ellen DeGeneres'in Oscar Töreni gecesinde dünyaca ünlü oyuncularla birlikte selfie çekip, bunu Twitter hesabından paylaşması ve çok kısa bir sürede 3,5 milyondan fazla retweet (paylaşım) almasıyla biliriz. Tabii çok yakın zamanlarda çekilen selfiler de vardır ama Ellen DeGe-

neres'in selfie'si dünyada bu hareketin hızlanmasını sağlayan en önemli selfie'lerdendir. Hâlbuki selfie'nin tarihi çok daha eskilere dayanır. Şaşıracaksınız ama selfie'nin geçmişi 1839 yılına dayanmaktadır. Amerikalı fotoğrafçı Robert Cornelius'un çektiği oto-portre fotoğrafı dünya tarihinin bilinen ilk selfie'sidir.

Bu kelime Türkçe olmamakla birlikte, tüm ülkelerde globalleşmenin etkisiyle İngilizce kullanılan bir kelimedir. İngiltere'nin saygın üniversitelerinden Oxford Üniversitesi tarafından da selfie kelimesi "2013 yılının sözcüğü" ilan edilmiştir. Selfie sözcüğünün Türk Dil Kurumu (TDK)'na girmesi için de TDK tarafından Türkçe karşılık bulunması çağrısı gelmiştir. Eh, bizim espriyi ve mizahi hayat parçası haline getiren halkımız da TDK'ya telefon ve maillerle hücum etmiştir. İşte selfie sözcüğüne Türkçe karşılık olarak önerilen bazı kelimeler: Sosyapoz, Başyapıt, Bengil, Beyani, Cepimge, Çekendi, Çekerol, Çekinti, Çeklaçek, Çektirim, Çeksun, Eday, Ferdi, Görsel Salım, Seyfi ve Kendirme.

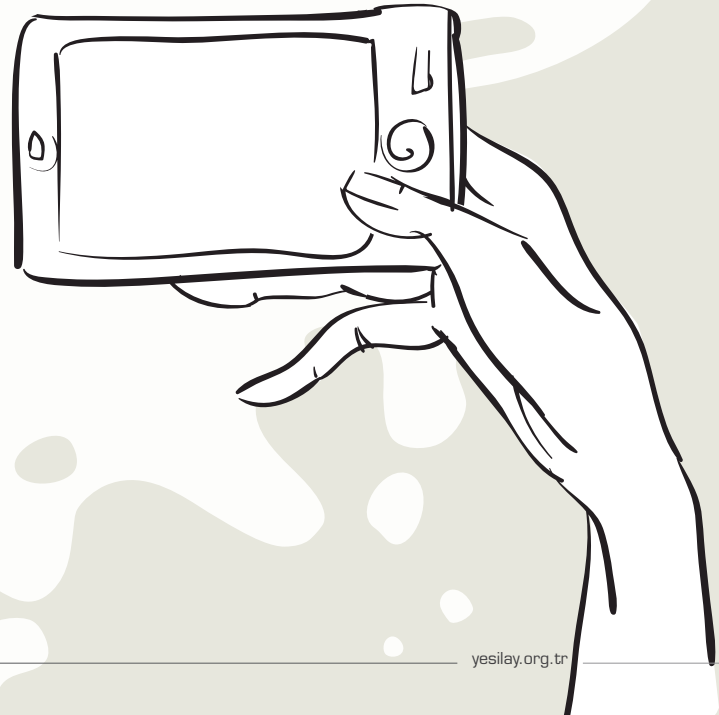




Grandük Düşesi Anastasia Nikolaevna'nın selfie'si

"Selfie narsistik bir doyumdur"

Dünyada spordan sanata, iş çevrelerinden gündelik yaşama kadar birçok alanda yaygınlaşmaya başlayan selfie'ye insanlar neden bu kadar çok ihtiyaç duyuyor? Bu davranışın çok kez tekrarlanması psikiyatri açısından nasıl değerlendiriliyor? Sosyal paylaşım sitelerinin cazibesinin artması, birçok özelliğiyle kullanıcıları kendine bağlaması ve artık paylaşım deyince akla sadece resim gelen bir neslin yetişmesi selfie'yi arttıran en önemli sebeplerdendir. Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan sosyal medya hesaplarından tam da bu konuya değinmektedir. Kişinin özel durumlar dışında, her davranışı kayıt altına alarak selfie çekmesini narsistik bir doyum olarak yorumlayan Tarhan, selfie'nin kişinin kendisini kutsallaştırma, egoizme yol açacak derecede önemli ve özel görmeye kapı araladığını belirtmiştir. Rutin işlerin de selflendiğini dile getiren Tarhan selfie çekeyim derken ruh sağlığından olunmaması için şunları kaydetmektedir: "Bir müddet sonra selfie, kişide yalnızlaştırıcı etki yapar ve selfie insanlarla ilişki kurma biçimi haline gelebilir. Bu uygulama bir müddet sonra kişiyi, insanların onay ve takdir alma durumuna getirebilir. Bu bir iletişim biçimi haline getirilirse de o kişinin zaafı haline dönüşür. Selfie'nin insanın ilişkilerinde tek ilgi alanı halinde kalması risklidir. Bir kişi günde birkaç defa özel durumlarında selfie çekerse bu hastalık kabul edilmez. Ancak bu kişi her davranışını, her uygulamasını ya da her gittiği yeri kayıt altına alırsa bu durum benmerkezçiliği teşvik eden bir hale gelir. Bu da kişilik zaafı haline dönüşür."





Ellen DeGeneres'in ünlü selfie'si

İlk selfie bağımlısı: Danny Browman

ABD Başkanı Barack Obama ve Papa'ya kadar uzayan bu selfie akımına kendisini fazla kaptırıp bağımlı hale gelen ve tedavi olmaya başlayan bir gencin var olduğunu biliyor musunuz? Evet, gerçek bu! İngiltere'de yaşayan 19 yaşındaki Danny Browman çevresinden beğeni görmek için günde 10 saatini kendisinin mükemmel bir pozunu yakalamak için harcıyordu. Ancak sosyal ağlardaki paylaşımları beğeni kadar eleştirileri de beraberinde getirdi. Danny "Önce biri burnumun büyük olduğunu söyledi, diğeri ise görünüşümle dalga geçti" diyor ve daha güzel gözükmek için kısa sürede 12 kilo verdiğini itiraf ediyor. Ölümün eşliğine gelen, odasından çıkmayan ve hiçbir şey yemeyen Danny ailesinin bu durumu fark etmesiyle şu anda tedavi görüyor.

Selfie'nin olumlu tarafları da var

Selfie akımının davranışsal bozukluğa yol açtığı gibi iyi tarafları da mevcut. Örneğin birçok ülkedeki devlet erkânının selfie çekip sosyal ağlarda paylaşması halkta olumlu bir etki oluşturmuş ve halkın devlete yakınlığını arttırmıştır. Yani halk ile devlet kademesindeki en yüksek ismin arasındaki keskin sınırları kaldırma görevi görmüştür selfie.

Görüldüğü üzere selfie çılgınlığı tüm olumlu ve olumsuz yönlerine rağmen gündemde epeyce kalacağı benziyor. Teknolojinin sürekli gelişim gösterdiği günümüz



Papa ile selfie çektirmek isteyen gençler

dünyasında sınırları aşan selfie'ye dur demek biraz zor ama iradeyi kullanıp dozunda kullanmak mümkün. Bir poz uğruna ileride yaşanacak kimlik sorunlarına, ruhsal bunalımlara yol açmaya ihtiyaç olmadığını belirtmek de pek yanlış olmayacaktır.

Sırf selfie çekmek amacıyla arkadaşlarla bir araya gelmek değil, orada keyifli bir anımızı ölümsüzleştirmek için selfie yapalım. Ya da çeklaçek!

SİGARA VE GENÇLİK

Ergenlik döneminde tütün ürünleriyle gerçekleştirilen ilk deneyimler ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bunun yanında, sigara gençlerde sağlık riski taşıyan başka birçok problemlere de davetiye çıkarmaktadır. Sigara kullanımı; alkol kullanımı, uyuşturucu bağımlılığı ve cinsel şiddet unsurları gibi pek çok olumsuz durumlarla da yakından ilişkilidir. Birbirlerini tetikleyen bu durumlar gençlerde sigara kullanımını önlemek için ciddi bir ikaz olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sigara Kullanan Gençlerin Karakteristik Özellikleri

Gençlerin hayatında pek çok faktör onları sigara kullanımını teşvik edecek ya da engelleyecek potansiyele sahiptir. Yapılan araştırmalar sigara kullanan gençlerin yaşam tarzı bakımından pek çok benzer karakteristik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bu ortak karakteristik özelliklerin başında gençlerin okuldaki performansları gelmektedir. Yapılan araştırmalar, akademik alandaki başarı ve seviyenin arttıkça sigara kullanımının düştüğünü göstermektedir. Bir diğer bulguya göre sportif aktivitelerle meşgul olan kızların daha az sigara kullandığını ortaya koymuştur. Erkekler için ise durum biraz daha farklıdır. Erkeklerde sportif faaliyetlere katılım oranı sigara kullanım oranı üzerinde pek de bir etkiye sahip değildir. "Ulusal Ergen Sağlığı Merkezi" verilerine göre, ABD'nin batısındaki eyaletler diğer bölgelere nazaran daha az sigara kullanmaktadır. Özellikle kuzeydoğudaki "Beyaz Gençler" en yüksek sigara kullanma riskine ve potansiyeline sahiptir.

Gençlerin Sigara ve Tütüne Yönelik Bakış Açıları

Sağlıkla ilgili kaygıların yanında akran grubu tarafından dışlanma ya da gruba dâhil olma kaygısı, gençlerin ne sıklıkla sigara kullanıp kullanmayacağını etkileyen önemli bir unsurdur. Yoğun sigara kullanımına yönelik olumsuz tavır ve tutumlar son yirmi yıldır gençler arasında yükselişe geçen bir durumdur. 1975'te %63'lük bir orana kıyasla bugün yaşlıların %70'i günde bir paketten fazla sigara içmenin kendi akranları tarafından dışlanmayla sonuçlanacağını hissetmektedir. Yapılan bir araştırma; özellikle "Beyaz Gençler" in neredeyse tamamının (%97) dumansız sigara kullanımının kansere sebep olduğuna inandığını göstermektedir; fakat bu inancın düzenli olarak dumansız sigara kullanma kararı üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Aile ve Ebeveynin Sigara Kullanımı Üzerindeki Etkisi

Gençler ve yetişkinler sigara kullanımına karar verdiklerinde özellikle ailenin beklentisi ve etkisi gençlerin/yetişkinlerin bu kararlarında büyük bir rol oynamaktadır. Gençlerin sadece %6'sı, sigara kullanımı ile ilgili kararlar verdiği durumlarda dergi, gazete, radyo ve bilboardlardaki reklamları fark ettiklerini söylemektedir. "Amerika'da Liseli Öğrenciler Arasında Kim Kimdir?" adlı kitabın yazarı olan Paul Krouse "Reklamların bizim çocuklarımızın davranışlarını dizayn edemeyeceği gerçeği, sigara içmeyerek çocuklarına güzel örnek olan ve onları eğitime kaygısı taşıyan ebeveynlere geniş bir alanın kapısını açık bırakmaktadır" demektedir.

Çocuklarının sigara kullanımından kaçınmasına yönelik ailelerin beklentileri, gençlerde sigara içme oranları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. "Kim kimdir" anketine katılan öğrenciler arasında daha önce hiç sigara kullanma deneyimine sahip olmayan %68'lik bir oranın dışında, öğrencilerin çoğu (%86) daha önceden aileleri tarafından "Sigara kullanma" söylemine muhatap olmuştur. Ulusal Ergen Sağlığı Merkezi verilerine göre ailelerin çocuklarına gösterdikleri ilgi ve şefkat onları sigara kullanımından korumaktadır. Bunun yanında, sigara kullanma riski çocukların evde tütün ürünlerine erişim imkânlarının az olduğu durumlarda daha da azalmaktadır.

Riskli Davranışlarda Bulunma

Riskli bir davranışta bulunmanın bir diğer riskli davranışa davetiye çıkarmayacağı garanti edilemez. Sigara kullanımının yoğun olduğu yerlerde gençler gerek cinsel istismara, gerek fiziksel şiddete gerek başka bir süre sonra aktif bir sigara kullanıcısı olmaya başlayabilir veya kavgalara tutuşabilir, alkol de kullanabilir. Surgeon General (ABD)'in yayınladığı rapora göre sigara kullanan gençlerde kavga, silah taşıma, cinsel istismarda bulunma, uyuşturucu kullanma ve alkole başlama gibi yüksek risk taşıyan davranışlar görülebilir.

Sigara kullanımı ile ilgili çalışmalar yürüten "Hastalıkları Önleme ve Kontrol Etme Merkezi" verilerine göre sigara kullanımının cinsel istismarda bulunma ve alkol kullanma davranışı ile çok yakından ilişkisi bulunmaktadır.

Bu yazı The Institute for Youth Development (Genç Gelişim Enstitüsü)'nün Sigara ve Gençlik raporundan derlenmiştir. www.youthdevelopment.org

**Anneler
en iyisini
bilir!** en tazesi için
çağrıya gidilir.



çağrı

Sınırsız Müşteri Mutluluğu

0 800 261 70 70
www.cagrihipermarket.com

f /cagrimarket E /cagrimarketleri



SAĞLIKLI YAŞAM



YAŞAM ENERJİSİ RUH SAĞLIĞINI KORUYOR!

Şehrin gürültüsü, telaşı, iş hayatındaki stres, yetişmeye çalıştığımız işler derken çoğu zaman bir durgunluk, yorgunluk, halsizlik ve isteksizlik alabiliyor bizi. Çoğu zaman etrafımızda duyduğumuz " "Enerjim düşük, bugün hiçbir şey yapmak istemiyorum." gibi ifadelerin yaşam enerjimize bağlı olduğunu biliyor muydunuz? Türkçe "Ki", Çince "Chi", Sanskritce'de "Prana", Parapsikoloji alanında ise "Psi" enerjisi olarak adlandırılan, fiziksel bedenin çok ötesinde bir enerji olan hayat enerjisini, fizik kanunlarıyla açıklanamayan, tanımlanamayan, beyne bağlı bir enerji değil, bütünsel varlığımıza ait bir enerjidir. Üsküdar Üniversitesi Öğretim Üyesi Uzm. Klnk. Psk. İhsan Öztekin, günlük yaşantıda en çok ihtiyaç duyduğumuz şeylerden olan yaşam enerjimiz için önemli bilgiler veriyor.

Hayat enerjisi ruh sağlığını koruyor!

"Hayat enerjisini insanoğlu gün içinde pek çok şekilde kullanır ve tüketir. Ancak gün içerisinde bu enerjiyi tekrar kendimizde depo ederiz yani bir anlamda kendimizi sürekli şarj ederiz. Ancak çoğu zaman tükenen bedenimizi yeniden nasıl toparlayacağımızı bilemez ve süreci akışına bırakırız. Fakat günlük akışta blokajlar, kesintiler oluşursa hastalıklar ortaya çıkar. Bu sebeple vücudumuzu ve ruh sağlığımızı dengede tutmaya yarayan hayat enerjimizi nasıl yüksek tutacağımızın bilincinde olmamız gerekir.

Hayat enerjisini nasıl açıklayabiliyoruz?

Öncelikle yaşayan her varlıkta bu enerji mevcuttur. Gün içinde bu enerjiyi pek çok şekilde kullanırız, tüketiriz. Ama sistem içinde yaptıklarımızla tekrar bu enerji ile dolarız yani bir anlamda kendimizi sürekli şarj ederiz. İhtiyacımız olan bu enerjinin büyük bir kısmını, bunu matematikleştirecek olursak yüzde 70 kadarını uyuduğumuz sırada alırız.

Hayat enerjisini nasıl kullanıyoruz?

Hayat enerjisini her an kullanırız, sabahdan akşama kadar düşünürken bile bu enerjiden tüketiriz. Bu enerjiye sahip olduğumuz sırada sıkıntı, dert bizim için anlamını yitirir. Her şeyi yapabilecek güçte ve heveste oluruz. Hayat enerjisi az olan insan üşenen, keyifsiz, isteksiz dolayısıyla tembel insan olur. En basit olaylar, eylemler bile bu kişiler için aşılamaz, halledilemez dertler olarak algılanır. Hayattan zevk almaz, evden çıkmak istemez. Kişiler hayat enerjisini iyi kullanamaz, kendilerini şarj edemez noktasına geldiklerinde depresyona girerler.

Hayat enerjimizi yüksek tutmak için neler yapmalıyız?

Etrafımızdaki insanların o günkü durumlarından, beden dışından bu enerjiye ne kadar sahip olduklarını anlayabiliriz. Bu enerji vücutta belli meridyenler üzerinden akarak vücudun tamamına kozmik bir enerji sağlar. Bu akışta blokajlar, kesin-

tiler oluşursa hastalıklar ortaya çıkar. Blokajları ortadan kaldırıp akışı sağlamak için biyoenerji, reiki, Akupunktur gibi tedavi teknikleri uygulanabilir. Bu sebeple iyi, kaliteli bir uyku hayat enerjisi ile dolmamız için önemlidir. Gün içinde yaptığımız eylemlere bağlı olarak da yaşam enerjisi ile dolmamız mümkündür. Anda kalarak, coşku ve istekle yaptığımız her şey bizi yaşam enerjisi ile şarj eder.

Yaşam gücü enerjisinin bedende çakralar adı verilen bir dizi enerji merkezi boyunca hareket ederler. Hepimiz kuyruk sokumundan kafanın tepesine kadar 7 enerji merkezine sahibizdir. Çakralar gözle görülmeyen güçlü elektrik alanlarıdır.

Çakralardan biri ya da daha fazlası tıkanmışsa veya dönüşü yavaşlamışsa yaşam enerjisinin dolamayacağı söylenir. Bunun sonucunda da hastalıklar ve yaşlılık ortaya çıkar. Bu sebeple çakralarımızın açık ve hızlı dönüşü yaşam enerjimizi iyi kullanabilmemizin şartlarından biridir.

Hayat enerjimizi hızlı tüketen bazı dikkat etmemiz gereken durumlar vardır. Bunları sanki yaşam enerjimizi çalan kaçaklar olarak düşünebilirsiniz. Öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmemiz önemlidir. Öfkelenmeye başladığımızı hissettiğimizde derin nefesler alarak kendimizi sakinleştirebiliriz.

Örneğin, spor yapmak, kitap okumak, açık havada yürüyüş yapmak, çıplak ayakla toprağa basmak, yıkanmak, denize girmek, müzik dinlemek, ilim/bilim öğrenmek, birilerine yardım etmek, gönüllü veya karşılık beklemezsizin birilerine yardım etmek, meditasyon yapmak, dua etmek, ibadette bulunmak veya hoşunuza giden hobiniz ile vaktinizi geçirmek de size enerjinizi güçlendirmek veya bedeninizdeki dolaşımını geliştirmek için tavsiye edilebilir.





GÖZ MIGRENI

GEÇİCİ GÖRME KAYIPLARINA NEDEN OLUR

En çok gözü etkileyen ve tedavisi olmayan migrenin diğer bir çeşidinin göz migreni olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Dilaver Erşanlı, hastalığın her iki gözde ışık saçılmaları, kırık ve dalgalı görmeler, geçici görme kaybı gibi şikâyetlerle ortaya çıktığını belirtti.

Gözün sinir hücrelerini besleyen damarlarda oluşan geçici spazmın, göz migrenine neden olduğunu belirten Avrupagöz Aksaray Göz Merkezi doktoru Prof. Dr. Dilaver Erşanlı, "Maksimum yarım saat süren ataklarla ortaya çıkan göz migreninde, bir anda oluşan görmeye bozukluk ve iyi görememe kısa süre içerisinde geçer. Hastanın korku ve paniğe kapılmasına neden olan bu durumun görülme sıklığı arttıkça kişinin günlük yaşantısı da olumsuz yönde etkilenir. Ayrıca bu hastalık glom gibi kalıcı görme kaybına neden olan bazı göz hastalıklarıyla karıştırılabilir. Bu durumda atak geçiren hastaların vakit kaybetmeden muayene edilmesi gereklidir" dedi.

Prof. Dr. Dilaver Erşanlı, çok bilinen bir hastalık olan migrenin iki çeşidinin olduğunu belirtti. Erşanlı ayrıca: "Gözün sinir hücrelerini besleyen damarların geçici olarak daralması göz migrenine neden olur ve çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bunlardan bir tanesi retinal migrendir. Tek taraflı görme bozukluğu ve baş ağrısıyla birlikte ortaya çıkar. Kısa süreli olup göz muayenesinde herhangi bir bulguya rastlanmaz. Çok daha nadir görülen oftalmoplejik migrende ise baş ağrısı ve gözün hareketlerini kontrol eden sinirlerin bir bölümünde

felç oluşur. Bu durum geçici olmakla beraber göz migreninin kesin bir tedavisi yoktur, çeşitli ilaç tedavileri ile kontrol altına alınabilmektedir" dedi.

Göz migreninin diğer migrenlerden farkı

Göz migreninin normal migrenden farklarına dikkat çeken Prof. Dr. Erşanlı, "Göz migreninin, normal migrenden farkı, birkaç dakika ile yarım saat arasında geçen daha kısa süreli atakların yaşanmasıdır." dedi. Normal migrende olduğu gibi göz migreninin de kadınlarda daha fazla görüldüğünü belirten Erşanlı, göz migreni atağı geçiren kişilerin ortaya çıkan geçici görme kaybı nedeniyle telaşlanmamaları gerektiğini, bunun geçici bir durum olduğunu sözlerine ekledi.

Göz migreni olduğumuzu nasıl anlarız?

Göz migreninde bazen baş ağrısı şikâyeti olmadan göz önünde ışıklı çizgilenmeler ve ışık çakmaları ortaya çıkabildiğini belirten Prof. Dr. Dilaver Erşanlı, bazı durumlarda bu şikâyetlerin arkasından tek taraflı, damar atar gibi zonklayıcı yarım baş ağrısı, ışık hassasiyeti, bulantı ve kusma görülebileceğini açıkladı.

SOSYAL MEDYA ZATEN SAĞLIĞA ZARARLI

Her gelen maile de anında bakmak zorunda değiliz!

Zaten sosyal medya sağlığınıza zararlıymış!

Konsantrasyonumuzu bozan 12 neden

Başarının ilk şartı konsantrasyondur. Ancak günümüzde konsantrasyonumuzu bozan o kadar çok unsur var ki enerjimizi tek bir noktaya odaklamamızı engelliyor. Sosyal medya da konsantrasyonumuzu bozan unsurlar arasında yer alıyor. Yrd. Doç. Dr. Gamze Şenbursa, günlük hayatımızda ve başarıya giden yolda bariyerler kuran, konsantrasyon katilleriyle mücadele yöntemlerini sizler için yazdı.

Sosyal medyayı sınırlayın

Çalışırken sosyal medya sitelerine girmekten kaçının. Konsantrasyonunuzu bozmamak için mesajlarınızı iş aralarında kontrol edin. Eğer kendinizi tutamıyorsanız internete bağlı olmayan bir yere dizüstü bilgisayarınızı götürün.

Her gelen maile anında bakmayın

Mail, posta kutunuza düşer düşmez uyarı veriyor ve siz hemen ona bakmak veya yanıtlamak istiyorsanız bu durumda da dikkatiniz dağılır. Birçok e-posta işinizle ilgilidir ama sürekli bakmak istiyorsanız dikkat dağıtıcıdır. E-mail kutunuzun sesini kısıp belirli aralıklarla kontrol etmeniz dikkat dağınıklığını önleyecektir. Günün geri kalanında e-mail kutunuzu kapatmanız dikkatinizi toplamanızı kolaylaştıracaktır.

Cep telefonunuzu sınırlayın

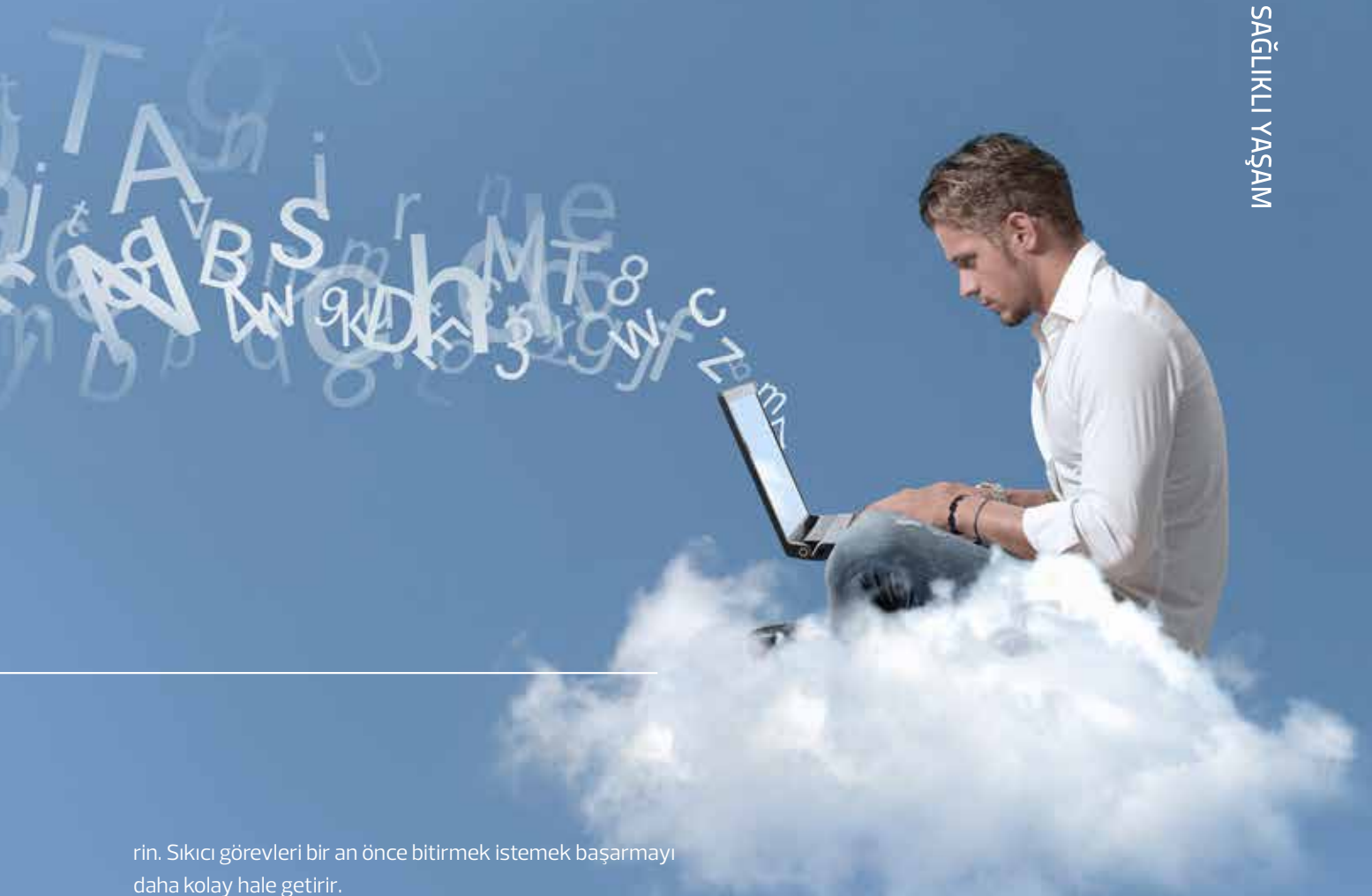
Cep telefonu sesi e-posta sesinden daha yıkıcıdır. Hele de konuşurken harcadığınız vakit hem zamandan çalar hem de işinizin ivmesini keser, dikkatinizi dağıtır. Eğer özelliklerle yoğun bir proje üzerinde çalışıyorsanız telefonunuzu susturmayı düşünün. Sesli mesajları kontrol etmek için belli zamanlar seçin. Bir kerede tüm mesajları dinlemek her birini ayrı ayrı dinlemekten daha az yorucudur.

Çok iş almayın

Bir arada yapılan işler her zaman dikkatinizi kaybetmenize neden olur. Sonuçta aynı anda üç proje yapıyor olmak projeleri ayrı ayrı yapıyor olmaktan daha uzun sürer. Mümkünse dikkatinizi her zaman tek projeye verin. Öncelik sıranı belirleyin ve onun üstünde çalışın.

Sıkıntı

Her gün yapmamız gereken görevlerden bazıları diğerlerinden daha sıkıcıdır. Sıkıcı işler dikkat dağıtıcıdır ve son derece savunmasız haldeyken değerli dakikalarınız çalınabilir. Sıkıldıysanız eğer, çalışma alanınızın tozunu almak bile cazip görünebilir. Kendinizle bir anlaşma yapın: Eğer belli bir süre için görevde kalırsanız, bir 10 dakika mola kazanın. Kahve, atıştırma veya dışarıda bir yürüyüş ile kendinizi ödüllendi-



rin. Sıkıcı görevleri bir an önce bitirmek istemek başarmayı daha kolay hale getirir.

Dır dır eden düşünceleri sınırlayın

Ev işleri veya ayak işleri için endişelenirken yaptığınız işe odaklanmanız zordur. Veya dün yaptığınız bir konuşmayı düşünürken ve aklınızdan cevaplarken... Beynin çevresinde uğultu yaratan dır dır eden düşünceleri uzaklaştırmak için en iyi yol onları yazmaktır. Daha sonra tamamlamak için ayak işleri, ev işleri ya da diğer görevlerin bir listesini yapın. Bu düşüncelerin kağıt üzerinde olduğunu bilmek, bunların bir süre için zihninizden gitmesine izin vermeyi mümkün kılar.

Stresi sınırlayın

Stres altında bireysel görevlere odaklanmak zor olabilir. Daha da kötüsü, stres vücut üzerinden hasarlara neden olur. Siz konsantre olmaya çalışırken, stres baş ağrısı ya da bir kalp problemine sebep olabilir. Meditasyon gibi stres azaltma tekniklerini öğrenin. Bu, stresli düşünceleri dizginlemeye yardımcı olabilir. Eğer yakınınızda bir meditasyon merkezi bulamazsanız, internet üzerinden online sınıf arayın.

Yorgunluğu azaltın

Yorgunluk konsantrasyonu engeller. Çalışmalar çok az uykunun, dikkat süresi kısalığı ve kısa süreli hafıza problemine kaynak olabileceğini düşündürmektedir. Çoğu yetişkin için gecelik 7-9 saat uyku gerekir. Uyku, dikkatinizi daha iyi toplamanıza yardımcı olacaktır. Sonra da en yoğun görevleri planlamayı ve yapmayı başarabilirsiniz.

Açlık: Kahvaltıyı atlamayın

Özellikle kahvaltı ve öğün atlama konsantrasyon katilidir. Beynin yakıt olmadan odaklanması mümkün olamaz. Çalışmalar kısa süreli hafızanın ve dikkatin açken çok çabuk dağıldığını göstermiştir. Aç kalmayın ve beyne sabit bir yakıt kaynağı verin. Bunları alışkanlık haline getirin;

Her zaman kahvaltı

- Yüksek proteinli atıştırmalıklar yiyin (peynir, fındık)
- Basit karbonhidratları atlayın (tatlılar, beyaz makarna)
- Kompleks karbonhidratları seçin (kepekli tahıllar)

ÇALIŞANINI SAĞLIKLI YAŞAMA
EN ÇOK TEŞVİK EDEN ÜLKE TÜRKİYE

DÜZENLİ EGZERSİZ İŞ VERİMLİLİĞİNİ ARTTIRIYOR

İş dünyası ticari hedeflerde başarıya ulaşmak, çalışanlarında sağlıklı bir yaşam tarzı benimsetmek için spora yöneldi. Randstad, Türkiye'nin de dahil olduğu 33 ülkede gerçekleştirdiği 2014'ün ilk Workmonitor araştırmasını yayınladı. Araştırmasında tüm dünyada çalışanların % 70'i, düzenli egzersiz yaptıkları veya bir sporla meşgul oldukları takdirde işlerinde daha verimli olduğunu belirtti. İşverenlerin çalışanlarını sağlıklı yaşama teşvik eden girişimlerin de araştırıldığı Workmonitor, iş saatleri içinde çalışanlarına en yüksek egzersiz yapma imkânı tanıyan ülkenin Türkiye olduğunu gösteriyor. Sağlıklı beslenmenin de ön plana çıktığı araştırma, çalışanların asansör yerine daha çok merdivenleri tercih ettiğini ortaya koydu.

Randstad iş dünyasının nabzını ölçmeye devam ediyor. 10 yıldır 'Workmonitor' adıyla yılda 4 kez iş dünyasının eğilimlerini araştıran Randstad, Avrupa, Asya Pasifik ve Amerika kıtalarını içeren, Türkiye'nin de dahil olduğu 33 ülkeyi kapsayan 2014'ün ilk "Global iş dünyası eğilimleri" raporunu yayınladı. "İş dünyasında sağlıklı yaşam"

konusuyla gerçekleştirilen yılın ilk araştırmasında tüm dünyada çalışanların % 70'i düzenli egzersiz yaptıkları veya bir sporla meşgul oldukları takdirde işlerinde daha verimli olduğunu söyledi. İşte üretkenlik ve verimliliğin spora arttığını savunan Amerikalı ve Asyalı çalışanları, Belçika, Hollanda, Birleşik Krallık ve Türkiye takip etti.

Araştırmada işverenlerin % 56'sının çalışanların sağlıklı yaşam tarzıyla ilgili talepleri doğrultusunda bilinçli girişimlerde bulunduğu ortaya çıktı. İşverenlerin neredeyse üçte biri çalışanlarına iş saatleri içinde fiziksel egzersiz yapma olanağı tanıırken, bu oranın % 40 ile en yüksek Türkiye'de olduğu ölçümlendi.

İş Dünyasında Sağlıklı Girişimler Artıyor

Araştırmada zihinsel olduğu kadar, bedensel olarak da sağlıklı olan çalışanların mesai saatlerinde daha mutlu ve verimli çalıştığı tespit edildi. Sağlık politikalarını benimseyen, sağlıklı gıdaların tüketilmesini teşvik eden kurum çalışanları, eskiye nazaran konsantrasyonlarının arttığını, çalışma isteği ve enerji ile belirlenen hedeflere ulaşmada daha fazla efor sarf ettiklerini söyledi.

Merdiven Kullanımı Artıyor

Çalışanlar tarafındaki sağlıklı yaşam girişimleri arasında işyerinde merdiven kullanımı da gün geçtikçe artıyor. Gün içinde en çok Hintli çalışanlar (% 86) merdiven kullanırken, Türkiye'de ise her 100 çalışandan 73'ünün asansör yerine merdivenleri tercih ettiği tespit edildi. Araştırmaya katılanlar arasında fiziksel egzersiz yapma eğilimi yüzde 55 ile en fazla erkeklerde ölçümlendi. Fiziksel egzersiz ve spor yapmak için (% 59) genç çalışanların daha fazla istekli olduğu belirlendi.

Yanıtlar	Katılıyorum	Katılmıyorum
Düzenli spor yaptığımda işte daha iyi performans gösteriyorum	86	14
İşverenim sağlıklı bir yaşam tarzını destekliyor	62	38
İşverenim iş koçluğu ve danışmanlık sağlayarak zihinsel olarak formda kalmamı destekliyor	52	48
İşverenim mesai saatlerinde spora gitmeme izin veriyor	40	60
İşverenim içeride ya da dışarıda indirimli spor olanağı sunuyor	39	61
Sağlıklı yaşam için spor ve egzersiz bir numaralı önceliğim	86	14
İşverenim sağlıklı beslenmeyi teşvik ediyor	64	36
Formda kalmak için işte asansör yerine merdivenleri kullanıyorum	73	27
Ofis arkadaşlarımla iş çıkışı spora gitmeyi seviyorum	64	36





KÜLTÜR SÄNAT



TÜRK KAHVESİ “MÜZELİK” OLUYOR



UNESCO İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsili Listesi'ne alınarak dünya halklarının ortak mirası haline gelen Türk kahvesinin doğru tanıtımı için müze kuruluyor.

Kültür ve Turizm Bakanlığı, Araştırma ve Eğitim Genel Müdürü Ahmet Arı, yaptığı açıklamada, Türk kahvesinin pişirme tekniği ve sunumuyla geleneksel kültürün en kıymetli değerlerinden olduğunu söyledi.

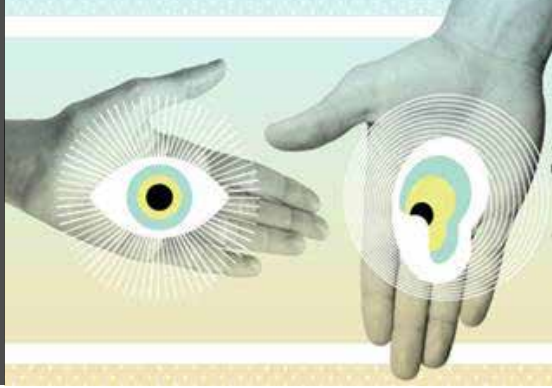
Türk kahvesinin, kısa süre önce Bakü'de gerçekleştirilen Somut Olmayan Kültürel Miras Hükümetler Arası Komitenin 8. Toplantısı'nda Temsili Liste'ye alındığını anımsatan Arı, “Bunun ardından Bakanlığımız, Türk kahvesi kültürünün etrafında şekillenen gelenek ve toplumsal uygulamaların korunmasına yönelik ciddi adımlar atacak” dedi.

Biri Türkiye'de diğeri yurt dışında

Türk kahvesinin özgün pişirme tekniği, sunumu, geleneksel sohbet toplantıları, evlilik ritüelleri ve yemek kültürüne etkisiyle günlük hayatın vazgeçilmezi haline geldiğini, Türk kahve kültürünün üretiminden içimine kadar her aşamasının önemli bir zenginliğe sahip olduğunu ve doğru bilinmesini istediklerini anlatan Arı, bu amaçla yurt içinde ve yurt dışında iki müze açmayı planladıklarını ifade etti.

Arı, açılacak müzelerde hem kahve kültürüyle ilgili eğitim verileceğini hem de turistik bir değer yaratılmaya çalışılacağını kaydetti. Yurt içinde faaliyet gösterecek müzenin yerli ve yabancı turistlerin yoğun ilgi gösterdiği İstanbul'da açılacağını dile getiren Arı, müzede kahve kültürüne ait her obje ve öğenin de görücüye çıkacağını sözlerine ekledi.

ENGELSİZ FİLMLER FESTİVALİ BAŞLIYOR



Geçtiğimiz yıl kapılarını sinemaseverlere ilk kez açan ve engeli olan ya da olmayan tüm sinemaseverlerin bir arada film izlemesine olanak sağlayan Ankara Engelsiz Filmler Festivali, bu sene 20-25 Mayıs 2014 tarihleri arasında gerçekleşecek.

Türkiye'de görme, işitme ve ortopedik engellilerin erişebildiği ilk film festivali olan Ankara Engelsiz Filmler Festivali, herkesin kültürel yaşama katılma hakkına sahip olduğu gerçeğinden yola çıkarak program ve yan etkinliklerinin tamamını görme, işitme ve ortopedik engelliler için erişilebilir bir altyapıda hazırladı.

“Bir arada film izlemek mümkün” sloganıyla hareket eden Ankara Engelsiz Filmler Festivali, fiziksel engellerin sinema deneyimini paylaşmaya engel olmadığını ortaya koymaya hazırlanıyor.

Festival'de tüm filmler görme engeli olanlar için sesli betimleme, işitme engeli olanlar içinse işaret dili ve ayrıntılı altyazı eşliğinde gösteriliyor. Engeli olmayan seyirciler ise Festival stantlarından edindikleri kulaklıklarla filmleri takip edebiliyorlar. Festival geçen sene olduğu gibi bu sene de tüm gösterimlerini ücretsiz olarak seyircilerin beğenisine sunacak. Festivaldeki yan etkinlikler de ücretsiz olarak gerçekleştirilecek



YEDİ GÜZEL ADAM

Pusula Film'in yapımcılığında Kahramanmaraş'taki o zamanki adıyla Kara Lise öğrencilerinden Yedi Güzel Adam'ın hikâyesi TRT ekranında yayınlanmaya başladı. Türk edebiyatında önemli yeri olan Cahit Zarifoğlu, Mehmet Akif İnan, Erdem Bayazıt, Rasim Özdenören, Sezai Karakoç, Nuri Pakdil ve Alaaddin Özdenören'in hayatını anlatan dizinin galası ise Kültür ve Turizm Bakanı Ömer Çelik'in katılımıyla gerçekleşti. Çelik, galada yaptığı konuşmada, burada bulunmaktan dolayı mutluluk duyduğunu belirterek, “Ülkemizde birçok film ve dizi var. Bunların hepsinin Türkiye'nin bir hikâyesi olduğunu biliyoruz. Bu önemli dizi de hem Kahramanmaraş açısından hem de şehre değer ve ruh veren insanlar açısından çok önemli mesajlar içeriyor. Bu önemli öyküyü Türkiye'nin tekrar gündemine getirme sorumluluğu tabii ki TRT'ye nasip oldu. Bu da çok kayda değer bir şey” ifadelerini kullandı.

NİSAN'DAN KISA KISA

2006 yılında Doğu Grubu bünyesinde kurulan ve Türkiye'deki çeşitli konservatuvarların 11-18 yaş grubu öğrencilerinden oluşan Türkiye'nin ilk ve tek ulusal çocuk senfoni orkestrası Doğu Çocuk Senfoni Orkestrası (DÇSO) ve TRT Ankara Çocuk Korusu 23 Nisan Çarşamba günü saat 19.30' da Ankara Arena Spor Salonu'nda gerçekleşti.

ABD'de Stack's Bowers Galerisi tarafından açık arttırmaya sunulan 1936 Nobel Barış Ödülü, 1,1 milyon dolara Asya'da kimliği açıklanmayan bir koleksiyoncu tarafından satın alındı.

İstanbul Kültür ve Sanat Vakfı dünya sinema yelpazesinin renklerini yıldan yıla çeşitlen-

direrek arttırıyor. Uluslararası İstanbul Film Festivali'nin 18.si 17 Nisan'da start verdi.

Türkiye'nin ilk minyatür parkı Miniaturk, 19 Nisan Cumartesi günü, 5. Uluslararası Miniaturk Çocuk Halk Oyunları Gösterisi'ne ev sahipliği yaptı.

Gönüllü üniversite öğrencileri tarafından kurgusal ve doğaçlama çekilen kitap okuyan insanların fotoğrafları, Okuma Sağanakları 2014 Fotoğraf Sergisi başlığı altında, Taksim Metro'sunda 10 Nisan – 30 Nisan tarihleri arasında Taksim Metro Yürüyen Bantlar sergi alanında ziyaretçileriyle buluştu.

Yerli ve yabancı turistlerin yıllık ilk 3 aylık döneminde, geçen yıl olduğu gibi en çok

ilgi gösterdiği yer, Fatih Sultan Mehmed tarafından 1478'de yaptırılan ve Osmanlı Devleti'nin 380 yıl idare merkezi ve resmi ikametgah olarak kullandığı Topkapı Sarayı Müzesi oldu.

İstanbul, Nisan ayında çok farklı bir konseptle tasarlanan yepyeni bir fuara kavuştu. İstanbul Kongre Merkezi Fuar alanında 18 – 21 Nisan tarihleri arasında ilk kez sanatseverlerle buluşan All Arts İstanbul fuarı, sanat dünyasında geçmiş ve güncel, geleneksel ve modern tüm üretimi kuşatacak ve kavrayacak; klasik Türk sanatları, antika, modern sanat örnekleri ile İstanbul'un ve bölgenin sanat hayatına farklı bir boyut getirdi.



Antalya'da bu yıl "İmparatorluklar-2" temasıyla 8'inci düzenlenecek Uluslararası Antalya Kum Heykel Festivali için 12 ülkeden 25 sanatçı, eserlerin yapımına başladı.

Festival direktörü Cem Karaca, AA muhabirine yaptığı açıklamada, Antalya Lara Beach'te düzenledikleri festivalin dünyanın en büyük kum heykel festivallerinden biri olduğunu söyledi. 12 ülkeden 25 heykeltıraşın 3 hafta sürecek çalışma ile 100'den fazla kum heykel yapacaklarını bildiren Karaca, "Bu yılki tamamımız İmparatorluklar-2 olarak belirlendi. Geçen yıl yerli ve yabancı ziyaretçilerimizden büyük ilgi gören bu temayı, yer veremediğimiz imparatorlukları ele alarak bu yıl da sürdürdük" dedi.

Festivalin 1 Mayıs'tan itibaren kapılarını ziyaretçilere açacağını belirten Karaca, geceleri özel ışıklandırma ve müzikle ziyaretçiler için masalsi bir ortam oluşturacaklarını dile getirdi. Kum Heykel Festivali'nde çocuklara da heykeltıraş eşliğinde 45 dakikalık çalışmalar da yapılacaktır.



NASREDDİN HOCA JAPONYA'DA

Türkiye'nin UNESCO listesinde yer alan 12 önemli kültürel mirası, Tokyo'da düzenlenen "Anime-2014" fuarında Nasreddin Hoca'nın yer aldığı animasyonlarla tanıtıldı.

"Anime-2014" fuarında Türkiye'yi tanıtırken yaptığı Japonca esprilerle özellikle Japon çocukların yoğun ilgi gösterdiği "Anime Nasreddin Hoca", ziyaretçilere Türk kültürü ile ilgili ayrıntılı bilgiler sundu.

Yunus Emre Enstitüsü ile Bunkyo Gakuin Üniversitesi işbirliğiyle hayata geçirilen projede Nasreddin Hoca karakterini, Japon eğitimci Prof. Kawamura Junichi seslendirdi.

Tokyo Yunus Emre Enstitüsü Müdürü Telat Aydın, anime kültürünün yaygın olduğu Japonya'da geniş bir kitleye ulaşmayı hedeflediklerini, Nasreddin Hoca gibi uluslararası bir figür aracılığıyla Türk kültürünü tanıtmayı amaçladıklarını belirtti.

İSTANBUL. EFENDİSİ ve KÜÇÜK KARA BALIK

MUHAMMET CELEP

2013-2014 tiyatro sezonunun artık son günlerine yaklaştık. Eğer bu dönemi güzel bir oyunla tamamlayalım düşüncesindeyseniz sizlere kaliteli iki oyun tavsiye etmekten mutluluk duyacağım.

İlk oyunum, geçen ay duyurusunu yaptığım ve bu ay da gitme fırsatı bulduğum Küçük Kara Balık oyunu. İranlı yazar Samed Bahrengi'ye ait bu ufuk açıcı hikâyenin oyunlaştırılıp seyirciye sunulduğunu öğrenince çok seviniştim doğrusu ve ilk fırsatta beraberimde bir grup çocukla salonun ön koltuklarında yerimizi almış bulunduk. Son derece keyifli bir müzik ve şarkıyla başlayan, tempoyu çok iyi ayarlayarak devam edip heyecanlı bir sonla biten bu oyunu fazlasıyla beğendiğimi belirtiyim ilk olarak. Kostümler, müzik ve sahne tasarımı son derece yerli yerindeydi. "Şu çok da güzel olmamış" dediğimiz tek şey pelikanın kostümüydü, o da onca güzelliğin içerisinde göze batmadı zaten. Görebildiğim kadarıyla oyunu keyifli ve güzel yapan en önemli husus, oyuncuların Küçük Kara Balık hikâyesini çokça severek oynamaları olmuş. Oyuna gösterdikleri ilgi ve



İhtimam gözlerinden anlaşılıyordu doğrusu. Oyun hakkında değineceğim tek olumsuz husus, +3 yaşa hitap etmesi durumu. Fikrimce 6 yaş altı çocukların oyuna odaklanmaları ve oyundan bir şeyler alabilmeleri çok mümkün değil. Bu düşüncemi doğrulayan şey ise salondaki miniklerin oyuna ilgi gösterip de izlememiş olmalarının yanında bir de fazlaca gürültü yapmaları oldu. Gürültü oyunun son yirmi dakikasında o kadar yoğunlaştı ki eğer ön sıralarda bir yere sahip olmasaydık, oyundan hiçbir şey anlayamayacaktık muhtemelen. Neyse, geçen ay da belirttiğim gibi, fırsatını bulun ve bu güzel oyuna yanınıza alabildiğiniz kadar çocuk olarak gidin; keyifli dakikalar geçirin.

"Ne çabuk bitti" diyeceğiniz güzel bir oyun: İstanbul Efendisi

Gelelim ikinci güzel oyunumuza... Musahipzade Celâl'in yazdığı, Engin Alkan'ın yönettiği ve ilk olarak 2008 yılında seyirci karşısına çıkmış bir müzikli oyun olan İstanbul Efendisi, üç saate yakın sürmesine rağmen seyircisinde "ne çabuk bitti" hissiyatı uyandıran eğlenceli bir oyun olmuş. Oyun bundan altı yıl önce sahneye çıktığında büyük ilgi görmüş ve "kapalı gişe" oynayan oyunlardan birisi olmuş. Bu sene tekrar seyirci karşısına çıkarken her biri birbirinden kaliteli oyuncularının birçoğu değişmiş ve yerlerine genç kuşaktan oyuncular gelmiş. Bu durum insanın kafasına ister istemez bir "acaba" sorusu ekliyor doğrusu. "Acaba yeni oyuncular oyunu kaldıracabilecekler mi?" diye düşünüyorsunuz. Oyun bittiğindeyse bu sorunuzun yer-sizliğini anlıyor ve şu çıkarımı yapıyorsunuz: "Engin Alkan



kesinlikle boş işlere imza atmıyor ve Türk seyircisini de çok iyi çözümlenmiş."

Oyunun hikâyesi son derece basit ve klişe olsa da işleyişi itibarıyla hikâyenin basitliği çok da gözünüze batmıyor. Barış Dinçel imzalı sahne tasarımından Duygu Türkekul imzalı kostüm tasarımına, orkestrasından şarkı seçimlerine kadar her şeyin son derece renkli ve uyumlu olduğu oyunda; oyuncuların da bu güzel ortama uygun olarak gösterdikleri harikulade performansların görülmeye değer olduğunu düşünüyorum. Fikrimce oyundaki tek olumsuzluk bel altı esprilerin bazı yerlerde fazlalaşması olmuş. Bence bir tiyatro oyununda, argo ve bel altı espriler kullanarak seyirciyi güldürmek gibi ucuz hareketlere hiç gerek yok. Ama maalesef seyircinin neredeyse tamamı bu esprilere kahkahalarla gülüp bir de dakikalarca alkışlayınca, yönetmenlerin bu çirkinlikleri kullanmaları kaçınılmaz oluyor. Tek tesellimiz, bu oyundaki kullanımın Lüküs Hayat oyunundaki gibi seviyesiz boyutlara ulaşmamış olması. Bu dipnotu düştükten sonra oyunun İstanbul Şehir Tiyatroları'nda sezonun en kaliteli oyunlarından birisi olduğu kanaatimi belirtip, "Eğlenceli bir oyun arayanlara tavsiyemdir." diyerek yazımı bitireyim. Anlamli tebessümler temennisiyle...

MY NAME IS KHAN BENİM ADIM KHAN

BETÜL OLCAY

Yıl: 2010–Hindistan

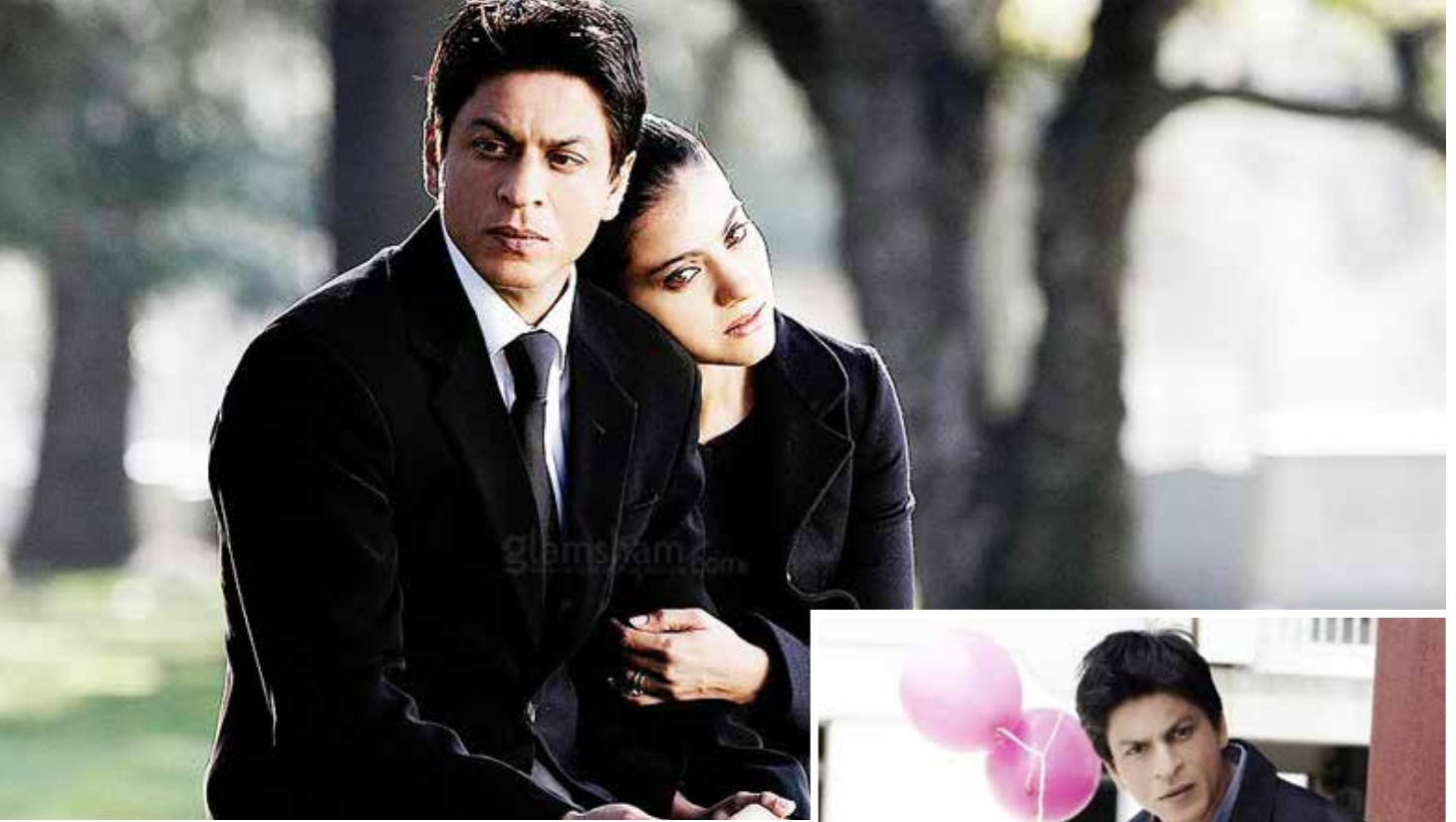
Tür: Dram, Gerilim, Romantik

Süre: 165 Dak.

Yönetmen: Karan Johar

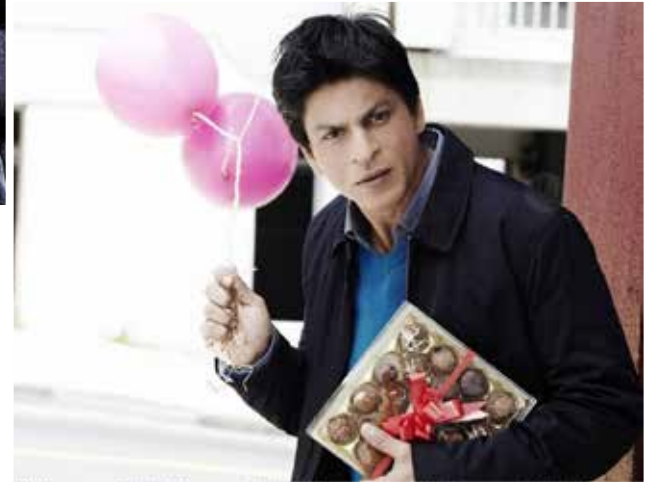
Oyuncular: Shahrukh Khan, Kajol,
Kenton Duty, Mackenzie Fergens,
Zarina Wahab

Rizvan Khan (Shahrukh Khan), doğuştan Asperger sendromlu –otizmin bir çeşidi– çocukluğunu annesiyle geçirmiş daha sonra Amerika'ya küçük kardeşinin yanına giden Müslüman biridir. Amerika'da dul ve çocuklu Mandira (Kajol) ile tanışır. Mandira çocuğuna düşkün ve bir o kadar da yardımsever, iyi niyetli bir Hindu'dur. Khan ise onun bu iyi yüreğine âşık olmuştur ve ona evlenme teklifi eder. Gerçek hayatta imkânsız gibi görünebilir ama Mandira,



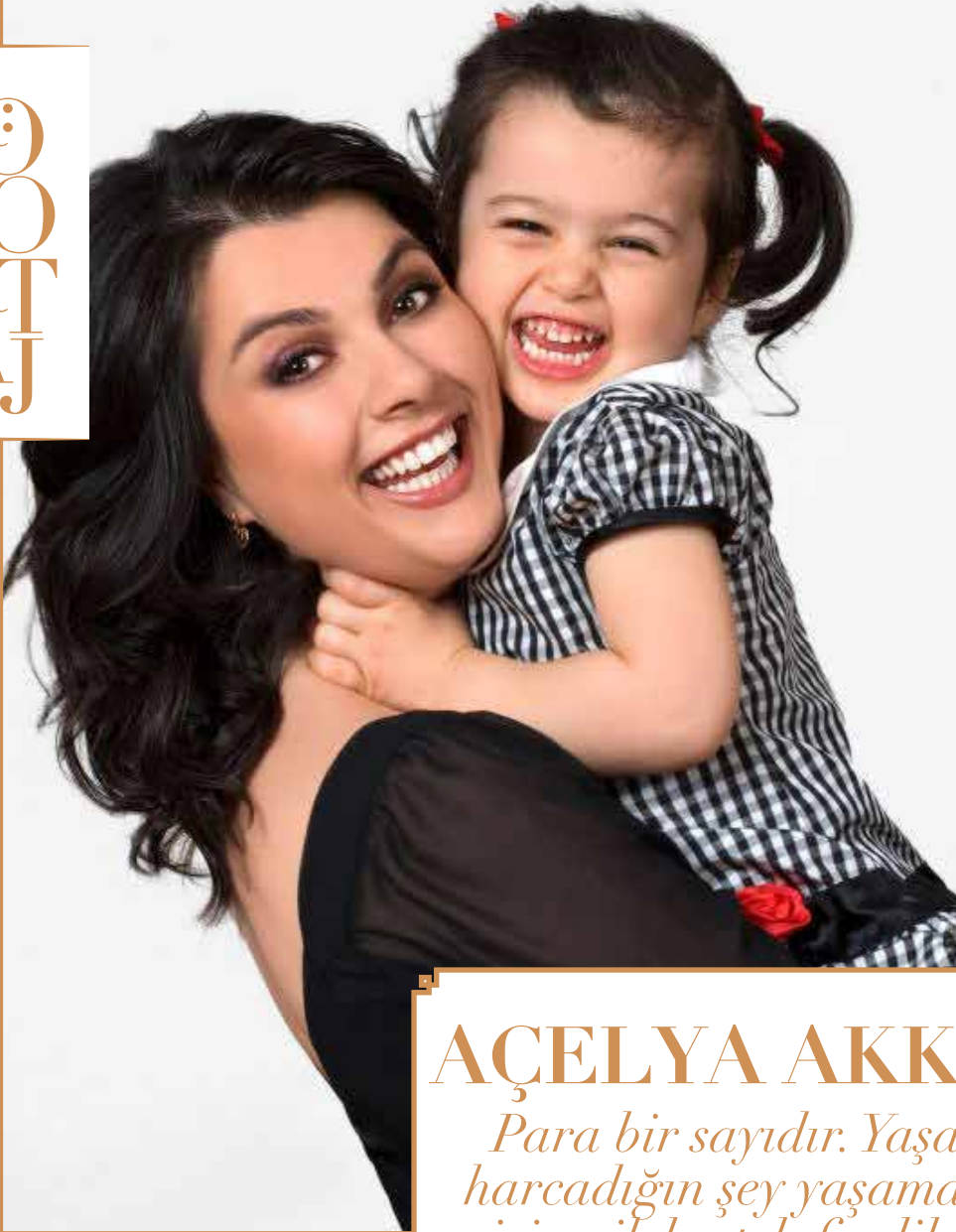
Khan'ın evlenme teklifini kabul eder ve evlenirler. Her şey iyi giderken Mandira'nın oğlu faşist bir saldırıyla öldürülür. Sebep, soy isminin Khan olması yani bir Müslüman soyadı taşımasıdır. Mandira, oğlunun acısını yüreğinde taşıyarak çok sevdiği Khan'ı da terk eder. Giderken Khan'a şaka yollu, ABD Başkanına gidip adının Khan olduğunu ama terörist olmadığını ispat etmesini ister; ancak böyle olursa tekrardan bir araya gelebileceklerini söyler. Khan, çocuk zihniyle düşündüğü için söylenileni ciddiye alır, ABD Başkanının peşine düşer.

Tüm dünyayı derinden etkileyen, belleklerde derin izler bırakan ama ne yazık ki bazı kesimler tarafından yine bazı kesim insanların fişlenmesine, rencide edilmesine ama hepsinden de önemlisi terörist ilan edilmesine neden olan Amerika Birleşik Devletlerine yönelik gerçekleştirilen 11 Eylül saldırısı, birçok yazılı ve görsel yayına konu olmuştur. Film, sıradan bir otistik adamın sakatlığa, güçsüzlüğe karşı yaptığı savaşı anlatmaktan ziyade saf, temiz ve gerçekten 'iyi' bir adamın tüm dünyadaki terör, savaş, nefret ve düşmanlığa karşı tek başına verdiği mücadeleyi anlatmaktadır. Film tarafsız bir şekilde terörün dininin olmadığını ve herhangi bir terör olayının sadece ama sadece tek bir tarafa mal edilmemesi gerektiğinin altını önemle çiziyor. Bu filmde özellikle İslam'ın dünyaya gös-



teriliş biçimi ve dünyanın İslam'a karşı bakışı işleniyor ve bu durumun aslında toplumda onulmaz yaralar açabileceği anlatılıyor. Filmde dikkat çeken en önemli noktalardan biri de bu konuların otistik biri üzerinden işleniyor olması... Bu şekilde işlenmesinin sebebi ise İslam ve Müslümanlar üzerinde bile bile oluşturulan yanlış algının kırılmasını bazı kesimlerin hoş karşılamayacağını düşündükleri için çocuksu düşünen, iyi niyetli bir karaktere yer vermeleridir. Khan, Mandira'dan ayrıldıktan sonra tüm dünyaya kendisinin iyi biri olduğuna inandırmak için çaba gösterecektir. Film için oyuncular, karakterler ve senaryo açısından yoğun bir emek harcadığını, ortaya gerçek anlamda kaliteli bir yapıt çıktığını ve bir an önce izlenilmesi gereken filmlerden biri olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca film sadece dram ve trajediyi içinde barındırmıyor; yer yer geleneksel Hint filmlerine özgü Bollywood tarzı komediyi de izlerken görebileceksiniz.

RÖPORTAJ



AÇELYA AKKOYUN

Para bir sayıdır. Yaşadığın ve harcadığın şey yaşamdır. O sayı için aileler telafi edilemeyecek ilgisizlikler yapmasın.

RÖPORTAJ SÜMEYYA OLCAJ

FOTOĞRAF BETÜL KOYUNCU

Samimi, sağduyulu, derin gamzeli, ekranların sevilen bir ismi Aysel Akkoyun. Anneliğin ruhta kendini besleyen bir yük olduğunu dile getiren Akkoyun, Yeşilay Dergisi için anneliği, ebeveynlerin çocuk yetiştirmede dikkat etmeleri gerekenleri ve kızı Alya'yı anlattı. Her konuda hassasiyet gösteren oyuncu Aysel Akkoyun bağımlılıklara da dikkat çekti: En güzel kafa sağlam kafa!

İyi bir tiyatro eğitimi sonrası şimdiye kadar birçok oyun ve dizide yer aldınız. Neden tiyatroyu seçtiniz? Tiyatronun sizin dünyanızdaki yeri nedir?

Ben galiba çocukluğumdan beri onaylanmayı çok istedim. Karakterim böyle; yaptığım işin onaylanması ve beğenilmeyi, alkışlanmayı seviyorum doğrusu. Tiyatro bu huylarımı iyiye çevirme yöntemimdi galiba. Benim fitratım bu sanırım. Aslında onaylanmayı, takdir edilmesi her insan sever. Hepimiz beğenilme güdüsüyle yaşarız. Ben bütün sanatçıların onaylanmak için sanat yaptıklarını düşünürüm. Bu içlerinden gelir.

■ Çocuğun her isteğini yaparsanız doyumsuz olur. Çocuk 'yok'u da bilmeli, 'var'ı da. ■ ■ ■ ■ ■

Tiyatroyu da bu şekilde tanımlıyorsunuz o halde...

Sen bir karakteri oynuyorsun herkes seni çok beğeniyor, alkışlıyor. Onaylanmak iyi bir şeydir hayatta. İnsanlar zaten onaylandıkları zaman mutlu hissederler. Takdir edilemeyle motivasyon sağlarlar. Bilinçaltı böyle düşünüyor, kaba tabirle sahnede olmayı istemek diye bir şey yani.

Çok samimi, sevecen, sağduyulu bir kişiliğiniz var. Bunu her alanda gösteriyorsunuz. Bu anlamda ben buyum diyebildiğiniz bir kişilik tanımlaması yapabiliyor musunuz?

Evet. Ben sadeyim. Doğalım. Kalbim. Benim mantığım kalbimden sonra gelir. Önce kalbim gelir benim. Hissetmediğim, kalbimin görmediği hiçbir şeyi mantığım kabul etmez. Doğru bile deseniz ben mutlu olmadıktan sonra o doğruyu ne yapayım? Benim kalbim mutlu olmalı.

Çok tatlı bir kızınız var. Sorumlu ve sorumluluğa düşkün bir anne olarak sormak isterim; anne olmak nasıl bir duygu?

Anne olmakla önce karnında, sonra ruhunda bir yük taşıyorsun. O yük hiçbir zaman bitmiyor. Ama tabi ki bu yükü negatif olarak algılamamak gerekiyor. Bu yük seni besleyen de bir şey. Yani büyük bir duygu yükü taşıyorsun. Tabi bunun getirisi de var. Götürüsü demeyeyim ama seni senden alan durumları da var. Annelik kutsaldır filan buna girmeyeceğim. Çünkü kutsal bence daha farklı bir şeydir. Annelik bence hissedilen bir şey. Bir insan anne olmasa da o güdüye sahip olmalı, duyarlı olmalı. Annelik zor zanaat değil ama meşakkatli bir sanat.

Mesleğiniz gereği de yoğun bir tempodasınız. Çocuğunuzla vakit geçirmeyi nasıl sağlıyorsunuz?

Hiç zorlanmıyorum. Hafta sonuna bağlı bir işimiz olmadığı için hafta içi boşken çocuğumla olabiliyorum.

Ya da okul sonrası onunla olabiliyorum. Siz istedikten sonra zamanı ve mekânı Allah yaratır.

Bir çocuğun sevgi, saygı, hoşgörü gibi duygularını en başta kazandığı yer ailedir. Bu da sağlam bir aile içi iletişimi gerektirir. Size göre ailede sıkı bağlar ve güçlü iletişim nasıl olmalıdır ve siz bu iletişimi nasıl sağlıyorsunuz?

Ben çocuk mühendisliğinden yana değilim. Akışta olmaktan yanayım. Seveyim, öpeyim, koklayayım, doğru olanı yapayım, yeri geliyorsa bağırayım, yeri geliyorsa dur diyeyim. Tabi ki şiddeti asla burada skalaya almıyorum, ama aslında bağırarak da bir şiddettir. Geçen gün okudum; çok ağladım mesela. Babası bir koltuğu kırdığı için, çocuğun ayağını bağlıyor bütün gece ve çocuk kangren oluyor, ayakları kesiliyor. Çocuk eve geldiği zaman, baba ben bir daha oturmayaçağım o koltuğa diyor. Yani o bacak bir daha geri gelmiyor. Şunu demeye çalışıyorum; anne babaların ağzından çıkan bir şeyin o çocukta neler yarattığını bilemezsiniz. O yüzden şiddete karşıyım. Ama uyarmalar, yapmalar olacak tabi.

Çocuğun her isteğinin yerine getirilmesi, onu ilerde tatminsiz ve mutsuz bir birey yapmada oldukça büyük bir etken. Kızınız Alya için de aynısını düşünüyor musunuz?

Bunu artık herkes biliyor; çocuğun her istediğini yaparsanız şımarık olur, psikolojik açıdan doyumsuz olur. Ama bunun karşılığı da yapmamak değil. Bir denge olmalı. Çocuk 'yok'u da bilmeli, 'var'ı da bilmeli. Çocuğum gerçekten bir şeyi istediye ve mantık dâhilinde ise tabi ki almalyım. Ama 'bizim bunu bir tane almaya yetecek paramız var, şu an paramız yok'u da öğretmek lazım. Öbür türlü her şeyin ona ait olduğunu düşünüyor. Siz ne kadar mühendislik yaparsanız yapın, bir de fitrat var. Orda da teslim olmak gerekiyor.

■ Ben bir şeye çok bağlandığım zaman hapishanede hissediyorum kendimi. ■ ■ ■ ■ ■

Bilhassa gençlerimizi tehdit eden önemli bir konuyla karşı karşıyayız: Bağımlılık! Çocukların veya gençlerin gerek merak, gerek özentî, gerekse kendini boşlukta hissetmeyle farkında olmadan bağımlılıklara kapılıp gitmesi bizler için büyük bir tehlike. Siz bağımlılığı nasıl tanımlarsınız?

Ben bağımlılığı zayıflık olarak görenlerdenim. Çok sevdiğiniz bir şeye bağımlılığı da zayıflık olarak görüyorum. Ben bir şeye çok bağlandığım zaman hapisha-

**Dondurmanı
10 Kişiyile
paylaşır mısın?**

Ama nargileni paylaşıyorsun!
Nargile Tüberküloz, Uçuk, Hepatit gibi hastalıkların
bulaşmasına neden olur.



nargilegercekleri.com



Hobiler

KÂĞITTAN KÜÇÜK KALPLER GÖZE ÇOK HOŞ GELİYOR

Yaşadığımız mekânların kullanım amaçlarına uygun olarak verimli, estetik ve sanatsal bir şekilde dekore etmeyi severiz hepimiz. Yüz yıllardır da bunun üzerine tasarımlar gelişmiş, farklı konseptler ortaya çıkarılmıştır. Günümüzde önemli bir iş kolu olan dekorasyonu aslında evimizde kendimiz de küçük hareketlerle yapabiliriz.

Dekorasyonda önemli bir yere sahip olan duvarlara, bazı odalarda sadelik pek yakışmıyor. Bunu küçük dokunuşlarla ortadan kaldırabilir, dekorasyonumuza zenginlik katabiliriz. Ama burada farklılık ve el emeği çok önemlidir. Gelin birlikte uygun gördüğümüz bir odanın duvarlarını kalplerle süsleyelim; el emeği verdiğimiz bu süslemeyle hem kendimize olan güvenimiz artsın hem de evimize gelen misafirlerimize hayranlık yaşatalım!

Yapacağımız iş çok basit ama görseli çok dikkat çekici. Ortama hoş bir hava katmak için istediğimiz renkte kâğıdımız olsun yeterli. Sonrasında duvarımızda küçüküklü büyüklü kalpler boy gösterecek.

MALZEMELER

- Kırmızı 90 gr. kâğıt (Farklı renkler de tercih edebilirsiniz)
- Makas
- Yapıştırıcı

YAPIMI

İLK OLARAK KÂĞIDIMIZA DÜZGÜN OLMASI AMACIYLA EĞİK CETVEL YA DA DAHA UYGUN OLAN FARKLI BİR OBJEYLE FARKLI BOYUTLARDA, KESME PAYINI DA BIRAKARAK KALPLER ÇİZİYORUZ.

1

KALPLERİMİZİ
KESİM ÇİZGİSİNDEN
KESİYORUZ.

2

ORTA ÇİZGİSİNDEN
KALP ŞEKLİNİ
BİRLEŞTİRİP
YAPIŞTIRIYORUZ.

3

BU İŞLEM
KALBİMİZİN DIŞA
DÖNÜK, ORJİNAL
ŞEKİL VE BOYUTUNDA
OLMASINI
SAĞLAYACAK.

4

UYGUN GÖRDÜĞÜMÜZ
DUVARA KESME
KISIMLARINDAN
KALPLERİ
YAPIŞTIRIYORUZ.



3



4



5



1



2

KÂĞITAN KALP YAPMAK
GÖRDÜĞÜNÜZ GİBİ OLDUKÇA
BASİT. ÖZEL GÜNLERİNİZE BÖYLE
SÜRPRİZLER YAPABİLİRSİNİZ.
DİLERSENİZ ÇOCUĞUNUZUN ODASINI
ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE RENKLİ
KALPLERLE SÜSLEYEBİLİRSİNİZ.

Bu çalışmayı www.hobiblogu.com sitesi Yeşilay Dergisi için hazırlamıştır.

 facebook.com/yenihobisayfasi

ÇİKOLATA TERİN, DONDURMA VE FRAMBUAZ SOS İLE

Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 5 adet yumurta sarısı
- 2 su bardağı taze likit krema
- 500 gr bitter çikolata
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 kase frambuaz
- 1 adet tarçın çubuğu
- 2-3 adet karanfil
- 1 kase pudra şekeri
- 1 top vanilyalı dondurma

Hazırlanışı

Derin bir kaptan toz şeker ve yumurta ve yumurta sarılarını bir çırpma teli yardımı ile iyice köpürene kadar çırpın. Bir tavaya kremayı boşaltıp kısık ateşte çikolataları içine kırıp devamlı karıştırarak çikolataları eritin. Ardından yumurtalı şekerli harç ile kremalı çikolatalı harcını başka bir kaptan birbirlerine ilave edin. Bir fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve çikolatalı harcı bu tepsiye yayın. Daha derin bir tepsiye su koyun ve çikolatalı harçlı olan tepsiyi su dolu tepsiye oturtun. 200 Derecelik fırında benmari usulü tatlınızı pişirin. Tepsiyi salladığınızda harç sallanmıyorsa pişti demektir. Fırından çıkartın biraz dışarda beklettikten sonra tepside çıkarıp derin dondurucuda donuncaya kadar bekletin. Bir tavaya frambuazı pudra şekerini tarçın çubuğunu karanfilleri ve çok az miktarda su ile yaklaşık 15-20 dakika sosu kaynatın. Servis tabağına çikolata terinlerini üzerine dondurmayı ve frambuaz sos ile servis yapın.

Afiyet olsun...

Çikolata

DİLİNİZİN ÜSTÜNDE SAF BİR PARÇA ÇİKOLATAYI, YAVAŞ YAVAŞ ERİTİP, O COŞKU VERİCİ TADI SİNDİRE SİNDİRE ALMAK HAYATIN OLDUKÇA KEYİF VERİCİ YANLARINDAN BİRİ DEĞİL MİDİR?

ÇİKOLATA TARİHTE ZAMAN ZAMAN KATI KURALLI GRUPLAR TARAFINDAN YASAKLANDI. AZTEKLER ÇİKOLATANIN AFRODİZYAK OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORDU. BU YÜZDEN, İÇİNDE ÇİKOLATA OLAN TÜM YİYECEKLERİ, KESİN BİR BİÇİMDE KADINLARA YASAKLADILAR.

ÇİKOLATA SADECE MUHTEŞEM LEZZETLİ BİR YİYECEK DEĞİL, AYNI ZAMANDA YARARLI DA. ÇİKOLATANIN KANSERİ ÖNLEMEDE, KALP HASTALIKLARINI ENGELLEMEDE, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ KUVVETLENDİRMEDE ROL OYNADIĞI BELİRTİLİYOR. AYNI ZAMANDA DUYGUSAL ANLAMDA DA KENDİMİZİ İYİ HİSSETMEMİZİ SAĞLIYOR.



Esat ÖZATA

Beykent Üniversitesi Aşçılık Program Başkanı
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğr. Gör.
AŞPAFED Milli Takım Direktörü
@esatozata





GÖĞE KOMŞU TOPRAKLAR
RTViN

CANER YILDIRIM

Tarihi, kültürü, doğası, her daim karlı yüksek dağları, krater gölleri, yemyeşil yaylaları ve ormanların arasında mavi boncuk gibi parıldayan kara gölleriyle bambaşka bir dünya Artvin.

Türkiye'nin kuzeydoğusunda yer alan Artvin, her yıl yerli ve yabancı pek çok turisti ağırlamaktadır. Bin bir çeşit ağacıyla gür ormanların oluşturduğu fonda, ahşabın beyazla harmanlandığı evler, gümüşten dereler ve rengarenk çiçeklerin tamamladığı muhteşem tablo ziyaretçileri buraya çekmektedir. Karadeniz kıyılarında başlayan yolculuklar, suyun o dayanılmaz gücüyle oluşturduğu vadiler boyunca ilerler, yükselir ve Doğu Karadeniz dağlarının doruklarında, bulutlara ulaştığınızda biter ancak. Yolculuğun ilk metreleri, bu cömert doğanın sunduğu benzersiz hediyelere şaşırmakla geçer belki, ama kısa sürede gözler yeşile, kulaklar onlarca çeşit kuşun oluşturduğu eşsiz korunun sesine alışır. Renkler, kokular ve hatta tatlar alışıldık gelmeye başladıkça doğayla bütünleşir, yıllardır burada yaşıyormuş gibi hissedersiniz, buranın bir parçası olur ziyaretçiler.

Artvin insanının kültürü doğanın kültürüdür

İnsanoğlu, binlerce yıldır yaşadığı bu toprakların sahibi değil parçası olmuş, saygısını hiç bozmadığı doğayla uyum içinde yaşamıştır. Artvin insanının kültürü doğanın kültürüdür. Evlerden yerleşim yerlerine, kıyafetlerden oyunlara, yemeklerden müziğe insanın ürettiği ne varsa kaynağını tek bir şeyden, doğadan almıştır. İnsanı bile doğasına benzer Artvin'in. Karadeniz gibi hırçın, Çoruh gibi coşkun, orman gibi tutkundur. Dinginlikleri göllerinden, sabırları dağlarından gelir.

Yürüyüş yolları boyunca muhteşem manzaralarla karşılaşabileceğiniz Hatila Vadisi Milli Parkı il merkezinin hemen batısındadır. Parkın yanı başındaki Çoruh Nehri ve ona kavuşan dereler boyunca uzun yürüyüşler yapabilir, bölgenin ılıman ikliminde yetişmiş Akdeniz'e ait bitki örtüsünü seyre dalar-sınız. Merkez ilçenin tam üzerindeki Genya tepesi ve dört bir yanından şehri çevreleyen yemyeşil ormanlar gerçek bir manzara keyfi sunarlar.

Zaman içinde pek çok uygarlığın yaşadığı Artvin'de bu uygarlıklardan miras, sayısız eser Artvin'in kültür derinliğinin canlı kanıtları olarak hala ayakta durmaktadır. Livane Kalesi, Bakırköy ve Sarıbudak Kaleleri, Dolışana Kilisesi, Porta Manastırı, Opiza Manastırı ile her biri ahşap işlemeciliğinin en güzel örneklerini barındıran sayısız tarihi cami bunlardan bazılarıdır. Bunun yanında konaklar, hamamlar ve köprülere de rastlanır.

Tarihi, kültürü, doğası, her daim karlı yüksek dağları, krater gölleri, yemyeşil yaylaları ve ormanların arasında mavi boncuk gibi parıldayan kara gölleriyle bambaşka bir dünya Artvin.

Atmacacılık vazgeçilmez bir kültürdür

Karadeniz kıyısındaki iki ilçesi Arhavi ve Hopa'da yıl boyunca dinmeyen yağışlar gür ormanların ana kaynağıdır. Sayamayacağınız kadar ayrı tonuyla tek bir rengin, yeşilin hâkim olduğu bu ilçelerde Karadeniz'e has bitkilerin yanında, turuncğiller ve muz gibi Akdeniz ikliminde görülen bitkilere de rastlamak mümkündür. Artvin dendiğinde akla gelen atmaca, Arhavi'de ayrı bir kültürdür. Arhavi'de atmaca ve atmacacılık üzerine şiirler yazılan, türküler yakılan, yaşayan en eski gelenek,

yaylaları dünyanın en güzel, en şirin, en bozulmamış kırsal yerleşimlerindedir. Meydancık ve Maden Köyleri, Doğu Karadeniz'in en güzel ahşap evlerini görebileceğiniz yerlerdir. Yusufeli, Artvin'in turizm potansiyeli en yüksek ilçesidir. Çok zengin bir doğal ve kültürel yapıya sahip ilçe, ziyaretçilerine sunduğu spor olanakları, yaylaları ve zengin tarihi dokusu ile turizmde alternatif isteyenler için vazgeçilmez bir yerdir. Dünyanın en hızlı akan nehirlerinden Çoruh, Yusufeli'den geçer. Bu hızlı akışı, Çoruh'u dünyanın dört bir yanındaki raftingcilerin akınına uğratar.



binlerce yıllık vazgeçilmez bir tutkudur. Arhavi'nin bir başka sembolü de Çifte Köprüler ve Mencuna Şelalesi'dir. Çok uzun süre sağlamlığını koruyan geleneksel Arhavi evlerinden bahsetmemek olmaz, kestane ağacının kullanıldığı evlerde yapı-mında tek bir metal çivi bile kullanılmamıştır.

Borçka ilçesine bağlı Camili Havzası UNESCO tarafından Türkiye'nin ilk Biyosfer Rezerv Alanı ilan edilmiştir. Sadece burada bulunan endemik bitki türlerinin sayısı neredeyse tüm Avrupa kıtası kadar olduğu ifade edilmektedir.

Dünyanın en bozulmamış kırsal yerleşimi: Şavşat

Yaylalarıyla ünlü Şavşat ilçesi kültürel değerlerini yaşatmasıyla da öne çıkmaktadır. Şavşat köy ve

Kışın bambaşka güzel manzaralar sunan Artvin'e gitmek için başka bir neden de merkez ilçede bulunan Atabarı Kayak Merkezi'dir. Her yıl Haziran ayının son haftasında yapılan Kafkasör şenliklerinin simgesi dünyada bir eşi daha bulunmayan boğa güreşleridir.

Orman denizi izlenimi uyandıran pek çok Karagöl isimli göl var Artvin sınırları içerisinde. En bilinenleri olan Şavşat ve Borçka Karagöl'lerinde kayıkla gezinti yapabilir, doğanın ve kuşların sesini dinleyebilirsiniz.

Gürcistan ile yapılan anlaşma sayesinde pasaport veya vize olmaksızın Hopa ilçesine komşu olan Batum'daki havaalanına iç hat uçak seferleri de yapılmaktadır.





MERYEM OLCAY

**OYUNCAK TAMİRHANESİ**METİN KARABAŞOĞLU
NESİL YAYINLARI

Hayata gözlerimizi açtığımız andan itibaren hayata da adımımızı atmış oluruz haliyle. Sonrasında ailemizden gördüklerimizle, etrafımızda yaşanan gelişmelerle kendi müktesebatımız oluşur, yaşamımıza



yön vermeye başlarız. Fakat bu "yaşama yöne verme" esnasında bazı durumlar ile karşılaşırız. Şöyle ki; eğer hayatımızda müspet olaylar gerçekleşirse bu bizim sayemizde olmuştur, menfi hallerle yüzleşince de, bu negatif olaylar ailemizden, çevremizden veyahut bilinçaltımıza yerleşmiş olan, kendimizce kurguladığımız bahanelerden kaynaklı olmuştur diye düşünürüz. İşte tam bu kilit noktalar hakkında bireylere farkındalık uyandırmaya çalışan Metin Karabaşoğlu, dört ana bölümden oluşan bu eserde; insanın kendi başına bir birey olduğunu, iradenin de biz bireylerin komutası doğrultusunda hareket ettiğini yansıtmıştır. Kısacası; "vahyin esrarı, fitratın sırrı, kendi iç sesimiz" öğelerinden hareketle okuyucuya seslenmektedir.

**HAYATI UZATMANIN SIRLARI 2
NEYİM VAR? NE YAPAYIM**OSMAN MÜFTÜOĞLU
HAYY KİTAP

Daha öncesinde Hayatı Uzatmanın Sırları adlı eserinde "bedeni gençleştiren, ruhu güzelleştiren reçeteler" sunan Osman Müftüoğlu, bu sefer de yine aynı adlı kitabın ikincisi niteliğinde olan Neyim Var? Ne Yapayım? adlı



eseriyle "sık görülen hastalıklara pratik çözümler" sunmaya çalışmıştır. Bir şeye geç kalmamız için bize yöneltilen sinyalleri doğru okumak ve sağlık kontrolümüzü layıkıyla yerine getirmek için değerli bilgilere sahip olan bu eser, hastalık vücuda gelip yerleşmeden, onun vücutta kendine yer açmasını engellemenin formüllerleriyle oluşturulmuştur. Modern tıp; hastalık ortaya çıkmadan alınan önlemler üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu önlemler esnasında insana düşen görev ise vücudu ile iletişime geçmesidir. Elimizdeki reçetevari eser de; sık görülen bazı sağlık problemleri hakkında bilgi vermek ve hangi reaksiyonların neleri işaret ettiğini öğretmesi bakımından değer taşıyan eserler arasındadır.

**BİR MASAL İSMET ÖZELİ**SELAHATTİN YUSUF
PROFİL YAYINLARI

İsmet Özel'in şairliğini, edebî kimliğini, maneviyatını, sesinin yükseldiği dizelerde asil kişiliğini yansıttığını, sesinin alçaldığı yerlerde de eleştirel bakışının pasif direnişe geçtiğini, şairin; "rampa rampa ras, Kore'ye mektup yaz" derken; "ah nerde benim atamın ahşabı" diye



serzenişte bulunduğunu 'İsmet Özel'i okumasını bilenler' bilir. Onu okuyan şiir severler, onu okudukça kendi içlerinde gerçekleştirdikleri müzakereleri sayesinde bir İsmet Özel tablosu çıkarırlar kendilerine. Selahattin Yusuf'un bu eseri; İsmet Özel'i yeniden anlamak isteyenler için fırsat niteliğindedir. Ve son olarak, İsmet Özel hakkında bir araştırma yapmak isteyenler ve de yaşadığı toplumun değerlerini sayan, saygı gösteren, savunan bir isim arayanlar için okunacaklar listesinde üst sıralara yerleşmesi gerekenler arasındadır; Bir Masal İsmet Özel'i.

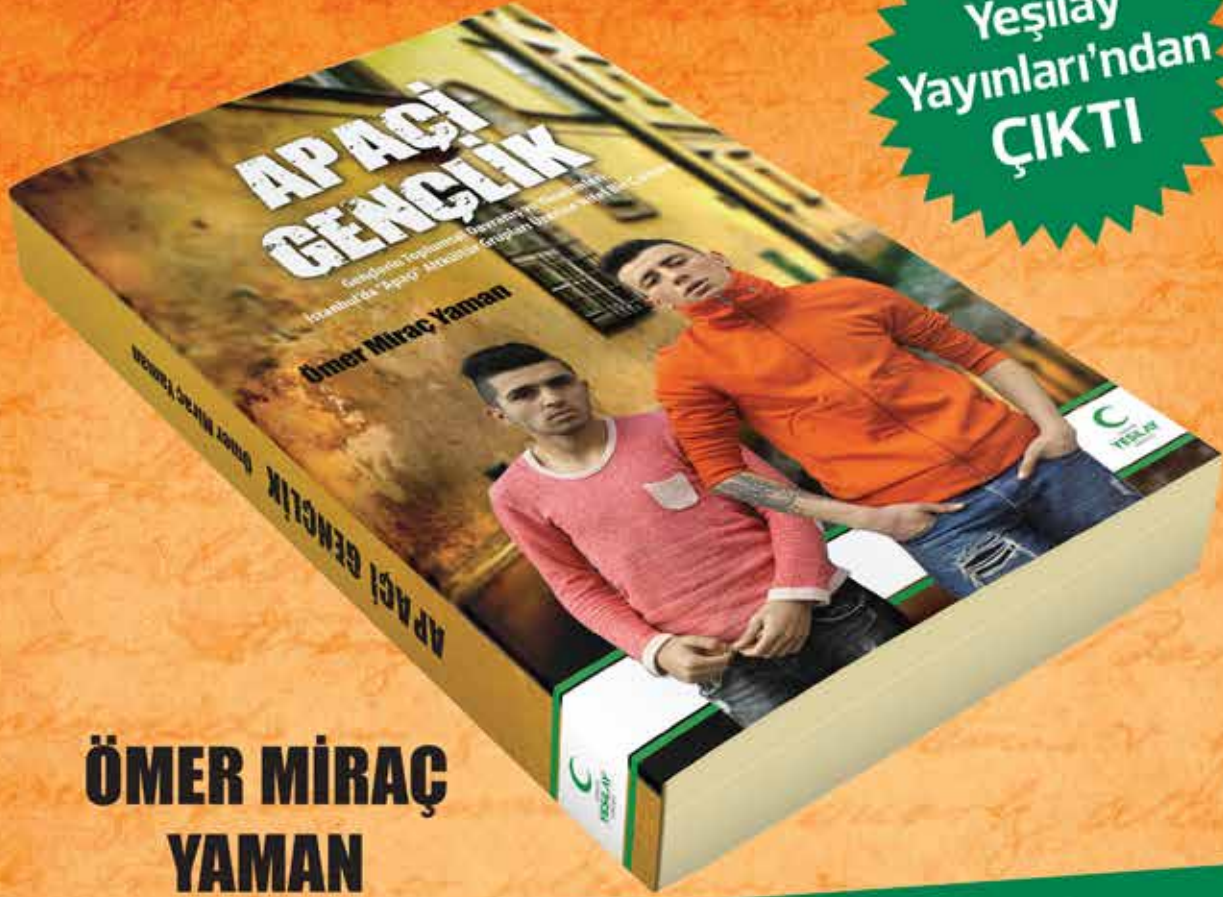
**ÖLÜMÜN RESMİNİ ÇİZMEK**METİN ÖZDAMARLAR
HİMALAYA YAYINLARI

Karşılaşmamızın muhtemel olduğu sıradan bir istek vardır; "bana mutluluğun resmini çiz" diye! Ama kimse "ölümün resmini çizmek" merakı hissetmemiştir kendinde. Hep mutluluğu, sevgiyi, şefkati ve merhameti arayan bizler; ölümü bu kavramların dışına itip, özellikle anne



– baba şefkati ve merhametinin peşine düşmüşüzdür. Ve belki de sevinci, mutluluğu ve sevgiyi; hüznün, acının ve hayalin içinde arıyoruz. "Bir yüz peşinde yapılan yolculuk" olan Ölümün Resmini Çizmek adlı henüz çiçeği burnunda romanımız; "bize, bugüne ve düne ait" her şeyi hatırlatmayı kurgu edinmiş, içinde barındırdığı imkânsız aşk ile (romanlarda alışılmış bir vakia) özlemin tam kalbine dokunmaya çalışmıştır. Nisan ayıyla birlikte okuyucusuyla buluşmuş olan eser; belki de hemen hemen her bölümde kendimizden bir şeyler bulabileceğimiz bir romandır.

Yeşilay
Yayınlari'ndan
ÇIKTI



**ÖMER MİRAÇ
YAMAN**

APAÇI GENÇLİK

Bu kitap son yıllarda ardından çokça bahsedilen kimi zaman horlanan, ağır hakaretlere maruz kalan, pek çok kez dışlayıcı ifadeler ve alayvari cümlelerle tanımlanan bir gençlik akımının, "Apaçi Gençlik" in gerçek hikâyesine ışık tutmaktadır.

Nerelidirler, ne yer içerler, niye okuldan atılırlar, hangi işlerde çalışırlar, iş yerinde neden tacize uğrarlar ya da neden taciz ederler, nasıl eğlenir, en çok hangi mekana takılırlar, façalı kolları ile ne anlatmak isterler, aileleri ile araları nasıldır, uyuşturucu maddeleri neden kullanırlar?

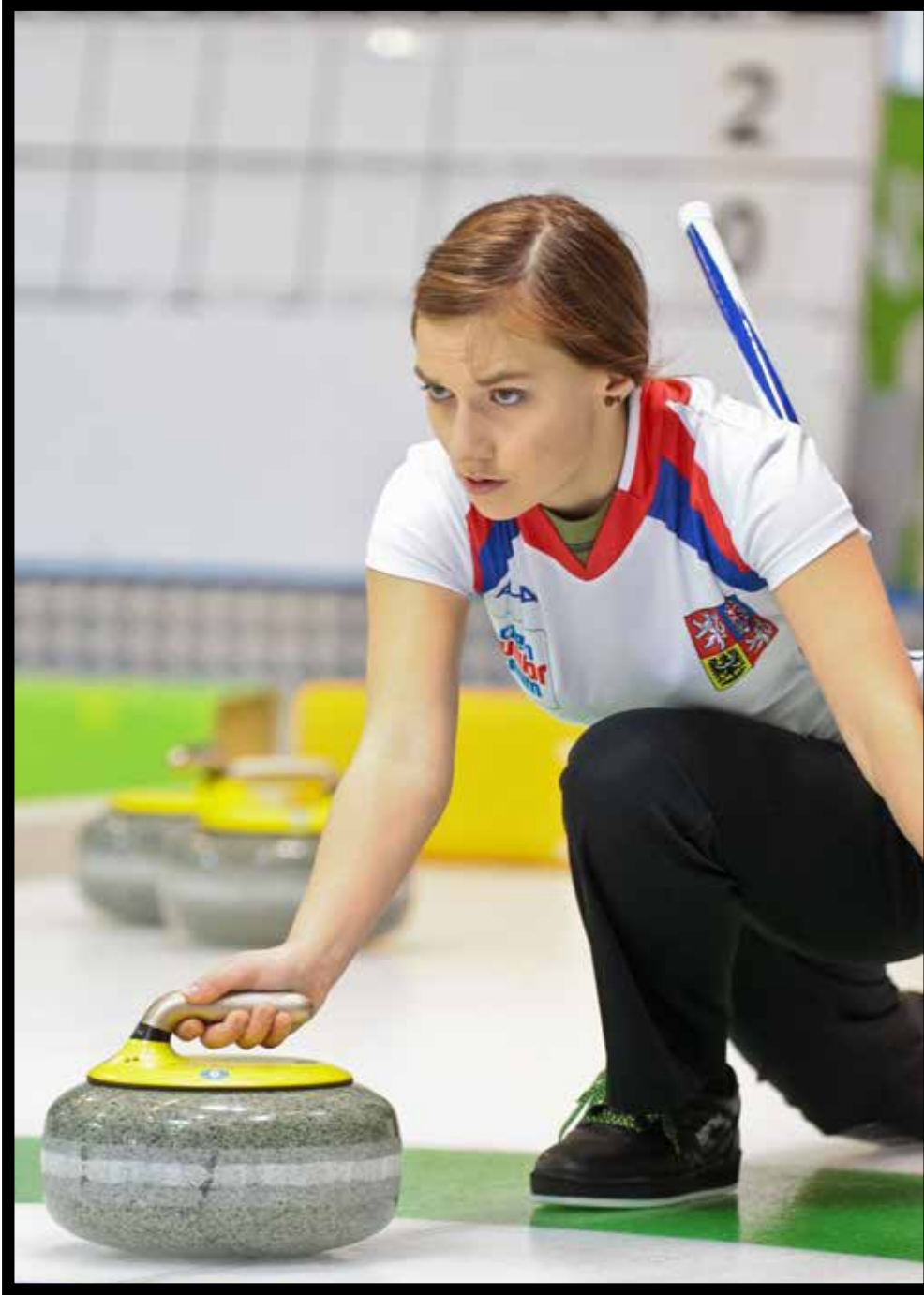
Bu ve daha çok pek çok sorunun cevabı bizzat "apaçiler" ve onlara "apaçi" diyenlerin anlatımlarıyla kitabın sayfaları arasında bulacaksınız.





SPOR





SPORTS

AHMET KAYNAR / SALIHA BÜŞRA SELMAN

BUZ ÜSTÜNDE 20 KG'LİK BİR KAYAYI SÜRÜKLEMELİK İSTER MİSİNİZ?

CURLING (Körling)

Tarihi 1500"lü yıllara dayanan ve İskoçyalılar tarafından geliştirilen, Curling (kürling) 42x4,3 metrelik buzdan bir pist (rink) üzerinde oynanan olimpik bir takım oyunudur. Oyunun amacı, granitten yapılmış dairesel taşı buz üzerinde kaydırarak hedefin merkezinde durdurmaştır.

Buz üzerine iç içe geçmiş halkalardan oluşan hedefe "ev" adı verilir. Pistin iki ucunda olan 3,66 m çapındaki evin; oyun hattı olan hogdan uzaklığı 6,4 m, evlerin birbirlerinde uzaklığı 34,7 m'dir. Puan, ev'in merkezine karşı takımdan daha yakına taş atarak kazanılır. Hassaslık seviyesi ve kazanmak için ortaya konan stratejik düşüncenin karmaşık yapısı sayesinde "buzda satranç" olarak adlandırılır.

Tarihi

Kürling, Ortaçağ İskoçyası'nda icat edilmiştir. Bir kilisede bulunan kitapta, kilise yanında buz üstünde taşlarla Şubat 1541'de yapılmış bir yarışmadan bahseden bir kayıda rastlanmaktadır. 1565 tarihli iki resimde Pieter Brueghel'in Flaman köylüleri kürling oynarken resmedilmiştir. İskoçya ile nasıl bir bağlantı var dersiniz: O yıllarda İskoçya ile Benelüks ülkelerinin sıkı kültürel ve ticarî bağları bulunmaktaydı. Golf tarihinde de benzer bir durum kendini göstermektedir.

İlk kez 1924 Kış Olimpiyatları'nda bir olimpik spor olarak yer alan kürling, 1998 Kış Olimpiyatları'ndan beri olimpiyatlarda resmî spor olarak yer almaktadır.

Uygulama

Bir maç on oyun sonundan ibarettir. Eğlence için genelde 8 veya 6 sonla oynanır. Bir (oyun) son(u) her iki takımın tüm oyuncularının iki atış hakkını, toplam 16 kayayı kullanmasıdır. Eğer 10 (oyun) son(u) bittiğinde eşitlik varsa bir son daha tie break (uzatma) eli olarak oynanır. Bu uzatma eli de beraberliği bozamamış ise beraberlik bozulana kadar son oynanmaya devam edilir. Kazanan tüm sonlar bittiğinde en fazla puana sahip olan takımdır.

Uluslararası yarışmalarda her taraf kendine verilen 73 dakikada tüm atışlarını tamamlamalıdır. Ayrıca her takımın her 10 sonda iki adet 60 saniye mola hakkı vardır.

Kayayı fırlatırken hog çizgisini geçmeden elinden çıkarmanız gerekmektedir. (oyuncular ellerinden kayayı çıkarırken genellikle kayarlar).

İlk üç oyuncu kayalarını fırlatırken, skip oyuncuları yönlendirmek için pistin diğer ucunda beklemektedir. Skip atış yaparken yerine "üçüncü" skip yerini alır. Böylece her kaya fırlatıldığında bir oyuncu kayanın başında fırlatmak için bir diğeri pistin diğer ucunda yönlendirmek için bulunur.

Geriye kalan iki oyuncu, ellerindeki süpürgeler vasıtasıyla, kayayı takip eder ve önündeki buz tabakasını süpüre-

rek güzergahta ilerlemesine yardımcı olurlar. Süpürme kayanın dönmesini yavaşlatırken katettiği mesafeyi artırır. Süpüren oyuncular skipten ve/veya atıcıdan aldıkları yön direktifleri ile kendi değerlendirmelerini kullanarak, uygun zamanlamayla, kayanın uygun pozisyona gelmesini sağlarlar. Direktif verirken genellikle, atıcı veya skip "Hard" (Sert) diye bağırır. Bahsettikleri süpürücülerin buz yüzeyine uyguladıkları basıncın miktarıdır. Atışlar arasında takımlar toplanıp birbirlerine bir sonraki kayanın konumu konusunda danışır.

Kayanın yollanması

Kayanın fırlatılması işlemi "yollama" diye adlandırılır. Zorunlu olmamasına rağmen tüm kürling oyuncuları kayayı hack'den kayarak yollarlar. Kaymaya oyuncu bir ayağı (altında kaymaz bant olan teki) ile çentiklerin (hacklerin) birinden başlar; sağ eli oyuncu için soldaki hack'den, solak oyuncu için ise tam tersi hack'den.

Herhangi bir yollamadan evvel kayanın buza temas eden yüzeyinin ve atıcının çevresinin temiz olması önemlidir. Bu da kayanın buza değen yüzeyinin elle yahut süpürge ile temizlenmesi ile çevrenin de yine süpürge ile süpürülmesi ile sağlanır. Zira güzergahta veya değme yüzeyindeki herhangi bir kir güzergahtan sapmaya ve atışın kaçırılmasına yol açar. Bu sapmanın gerçekleşmesine "pick" (Türkçe okunuşu "pik") adı verilir.

Oyun malzemeleri

Ayakkabılar

Kürling için oyuncular özel ayakkabılar giymek zorundadırlar. Ayakkabının tekinin tabanında kaydırıcı (slider) denen teflondan ya da benzer malzemeden pürüzsüz bir hat bulunur. Kaydırıcı haricen başka bir ayakkabının altına da yapıştırılabilir bir malzemedir. Kaydırıcı sayesinde oyuncu çentikten ayrılıp atışını yaparken kayabilir. Solak oyuncuların sağ teklerinde, sağ elini kullanan oyuncuların sol teklerinde kaydırıcı bulunur. Diğer tekin altında ise çekişi artırmaya yarayan kauçuk bir hat bulunur.

Fırça

Kürling fırçası (veya süpürgesi) taşın önündeki buz yüzeyini süpürmek için kullanılır. Hızlı bir süpürme yüzeydeki buzu eritir ve azalan sürtünme sayesinde taş ivmesini korur. Bu da taşın doğrultusunu kaybetmemesini sağlar. Beyhude gibi görünmesine rağmen, süpürge pist üzerindeki buz artıkların kaldırılmasına da yardımcı olur. Skip, rink'in diğer ucunda durarak, atıcıya taşı fırlatması gereken doğrultuyu göstermek için de süpürgeyi kullanır. Bazı atıcılar da taşı fırlatırken süpürgelerini dengelerini sağlamada kullanırlar.

Geçmişte mısır püsküllerinden yapılmış süpürgeler kullanılmış. Zamanla fırçalar mısır süpürgelerinin yerini almış. Günümüzde bu spora has özel fırçalar kullanılmaktadır.

Taş

Körling taşı veya kayası, 19,96 kg'dır ve üzerinde, fırlatıldığı anda dönmesini sağlayan taşıma sapı bulunur. Eğer sap taşın boyunca döndürülmüş ise atış "in turn" kabul edilir ve eğer sap, taştan uzağa doğru döndürülmüşse, "out turn" denir. Sap renkleri takımların taşlarını birbirlerinden ayırmasına yarar (genellikle bir takım sarı diğeri kırmızı saplı taş kullanırlar). Sapta hog çizgisi ihlallerini tespit için bir algılayıcı da bulunabilir.

Taşın altı düz değil konkavdır. Bu nedenle buzla temas halindeki yüzey (çalışan yüzey) sadece konkav tabanın en alt 6–12 mm yüksekliğindeki bölümdür. Bu dar çalışma yüzeyi nedeniyle buzun üstünde bulunan çakıl tabakasının taşın hareketine katkısı olur. Düzgün şekilde hazırlanmış buzda, kayanın güzergahı kayanın döndüğü yöne doğru bel verip (kavis alıp) hedefine ilerleyecektir.

İskoçlar kaliteli taşların Ayrshire sahilindeki Ailsa Craig'de bulunan Ailsite adı verilen belirli bir granitten olması gerektiğine inanırlar.

Eskiden bütün körling taşları bu granitten yapılırdı. Lakin, ada şimdilerde doğal hayatı korumak için korunmakta ve artık madencilikte kullanılmamaktadır. Ailsite'in az bulunmasından dolayı, olimpiik seviyede kullanılan ailsite taşların fiyatları 1500 \$'a erişebilmektedir. Birçok körling klübü ailsite'a başka granit taşlar yapıştirılarak çalışan yüzey oluşturulmuş taşları kullanırlar. Bazı düşük bütçeli kulüplerde betondan yapılmış körling taşları da kullanılmaktadır.



Özel ekipman : Eye On The Hog

Taş için Eye On The Hog adı verilen özel bir sap geliştirilmiştir. Saptaki entegre bir elektronik devre, taşın hog çizgisini geçmesinden evvel elden çıkmasının önlenmesine yardımcı olur ve faulleri azaltır. Sap metal boya ile kaplanmıştır; bir devre fırlatanın elinin hala temas halinde olup olmadığını ölçer ve bir hog hattındaki bir başka devre hattı geçişini kontrol eder. Sapın altında yer alan lamba vasıtası ile hog çizgisini geçtikten sonra temas olup olmadığı anlaşılır. Bu sayede kontroller insan hatasından arındığı gibi, hog çizgisi görevlilerine duyulan gereksinimi de ortadan kaldırır. Bu teknolojinin tek olumsuz yanı ekipmanın tanesinin 650 \$ olmasıdır (bir turnuvaya katılan takımlardaki tüm kayalarda kullanılması gerektiğinden maliyet oldukça yüksektir). Bu yüzden sadece olimpiyatlar gibi üst düzey ulusal ve uluslararası yarışmalarda kullanılırlar.

Taşlar, oyuncuların kayarken fırlatabilmeleri için dizayn edilmiş olsalar da taşların fırlatılmasına yardımcı olmak amacı ile "dağıtım sopaları" da geliştirilmiştir. Bu sopaların dizaynları sapa takılmalarını sağlar ve böylece atışı gerçekleştirecek oyuncu elini kayadan çekmek için eğik olarak kaymak zorunda kalmaz. Bu sopalar sayesinde engellilerin ve sağlık problemlerinden dolayı eğilemeyenlerinde bu sporu yapması sağlanmıştır. Kanada Körling Birliği kurallarına göre "oyuncuların, dağıtım sopaları yardımıyla, taşa ellerini sürmeden atış yapmaları kurallara uygundur."

Tekerlekli Sandalyede Körling

İlk tekerlekli sandalye körling dünya kupası Haziran 2000'de Crans-Montana İsviçre'de yapılmıştır. Bu spor belden aşağısı fiziksel engelli erkek ve bayanlara açıktır. Günlük hayatlarında tekerlekli sandalye kullanma zorunluluğu olanlar içindir. Her takım kadın-erkek oyuncularından teşkil edilmelidir.

Tekerlekli sandalye, Dünya Körling Federasyonu (WCF) tarafından yönetilir ve WCF kurallarıyla oynanır. 2006'da Tekerlekli sandalye körling oyunu 20'den fazla ülkede oynanmıştır.

KISA KISA

- ◆ FIBA Genel Sekreteri ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi üyesi Patrick Baumann, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın dergisi Gençlik Spor'a verdiği röportajda, Türk basketbolunun son 10 yılda dünyanın en önemli organizasyonlarına ev sahipliği yaptığını belirtti. Baumann, Türkiye'nin basketbol organizasyonu konusunda önemli tecrübe edindiğini de vurguladı.
- ◆ Çankaya Köşkü, Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'nun tanıtım toplantısına ev sahipliği yaptı. Bu yıl 50.'si düzenlenecek Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu'nun tanıtımının yapıldığı organizasyonda Cumhurbaşkanı Abdullah Gül bisikletle küçük bir tur attı.
- ◆ Atletizmde sezonun 6 büyük maraton yarışından biri olan Londra Maratonu'nda, 42 bin 195 metrelik mücadeleyi, erkekler kategorisinde 32 yaşındaki Kenyalı sporcu Wilson Kipsang kazandı. Kadınlarda birinciliği, 2011 ve 2013 dünya şampiyonu Kenyalı Edna Kiplagat elde etti. Sezonun diğer 4 maraton yarışı ABD'nin Boston, Chicago, New York şehirlerinde ve Almanya'nın başkenti Berlin'de düzenlenecek.
- ◆ Dünya Supersport Motosiklet Şampiyonası'nda İspanya'daki Aragon pistinin ev sahipliği yaptığı sezonun ikinci yarısını, Kenan Sofuoğlu kazandı. Sofuoğlu böylece 2014 sezonundaki ilk, kariyerindeki 27. Supersport zaferini elde etti.
- ◆ Avrupa Güreş Şampiyonası'nın ikinci gününde Türkiye tarihi bir madalya aldı. Hafize Şahin, Avrupa Şampiyonası'nda gümüş madalya kazanan ilk Türk kadın sporcu oldu.
- ◆ Michael Phelps emekliliğini sonlandırmaya karar verdi. Efsanevi yüzücü 2016 Rio Olimpiyat Oyunları'nda mücadele etmek için yeniden havuza dönmeyi planlıyor. Geçtiğimiz aylarda yeniden antrenman yapmaya başlayan Phelps, Arizona'da yapılan yarışlara katılarak emeklilik günlerine son vermiş oldu.
- ◆ Genç milli tenisçimiz İpek Soylu Antalya'da düzenlenen, 10 bin dolar ödüle sahip turnuvada şampiyon oldu. 18 yaşındaki genç rakete bu sezon 2. , kariyerinde 5. ITF turnuvası şampiyonluğuna ulaştı.
- ◆ Milli tenisçi Çağla Büyükakçay, İngiltere'nin Birmingham kentinde katıldığı 25 bin dolar ödüllü turnuvada, setleri 6-2 ve 6-3 kazanarak, adını yarı finale yazdırdı. Büyükakçay, yarı finalde İngiliz tenisçi Samantha Murray ile mücadele edecek.





19 MAYIS
GENÇLİK BAYRAMI
KUTLU OLSUN
GENÇ YEŞİLAY ÖZEL

BAĞIMLILIKLARLA
MÜCADELEDE

ÖNCÜ
EKİP

**GENÇ
YEŞİLAY!**

Yaklaşık bir asırdır bağımlılıklarla mücadele eden Yeşilay'ın öncülerimiz dediği ve desteklerini her zaman yanında hissetmek istediği bir yapılanmadır Genç Yeşilay.

Genç YESİLAY

 /gencyesilayci

 /gencyesilayci

 /gencyesilayci

Yeşilay'ın ilk olarak içki ve uyuşturucuyla mücadeleye karşı kurulmasının en önemli sebebi bunların gençlerde yaygınlaştırılmasını engellemek için olmuştur. Gençleri uyarmak ve onları da bu mücadeleye dâhil etmek amacıyla zamanın idarecileri tarafından 10 Kasım 1930 tarihinde "Türkiye İçki Aleyhtarı Gençler Cemiyeti" kurulmuştur. Bu kuruluş önceleri Yeşilay dışı bir görünüm sergilemekteydi. Bu yüzden de daha sonraları "Yeşilay Gençlik Şubesi" adıyla Genel Merkezle bağlı ve Okul Yeşilay Kolları ile ortak çalışmalar yapan bir ünite haline getirilmiştir. Gençlik Şubesi takip eden yıllarda birçok faaliyete katılmış ve hizmetlerini sürdürmüştür.

Yeşilay, insan onurunu ve saygınlığını temel alan, toplumu ve gençliği ayırım gözetmeden zararlı alışkanlıklardan korumak için çalışan milli ve ahlaki değerleri gözeterek ve bilimsel metotlar kullanarak bağımlılıklarla mücadele eden bir sivil toplum kuruluşudur. Bu noktada her türlü zararlı alışkanlıkları yaymaya çalışan endüstrinin hedef kitlesi olan gençleri sahiplenme, koruma ve bilinçlendirme de Yeşilay'ın önemli bir vazifesidir. Bu eksende yapılandırması günden güne hızlanan ve güçlenen Genç Yeşilay komisyonu da bu harekete hizmet etmektedir.

Genç Yeşilay nasıl bir yapılandırmaya sahiptir?

"Genç Yeşilay" Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin Gençlik Komisyonunu ifade etmektedir. Faaliyetlerin organize edilmesi, yürütülmesi ve yönetilmesi maksadıyla Yeşilay Yönetim Kurulu'nun üç üyesi Genç Yeşilay'ın en üst yönetimidir. Genel Müdürlüğe bağlı Teşkilatlanma birimi altında bulunan Gençlik Komisyonu Genç Yeşilay'ın işleyişini kontrol eder ve toplantılarda yönetim kurulu üyeleri, birim yöneticisi, gençlik komisyonu sorumlusu ve Genç Yeşilay gönüllüleriyle birlikte üniversite Yeşilay Kulübü Başkanları hazır bulunur. Bu toplantılarda Yeşilay'ın stratejik hedefleri doğrultusunda faaliyet planı hazırlanır ve uygulamaya geçilir.

Stratejik hedef kapsamında, Yeşilay Kulüplerinin eğitim katmanlarında yaygınlaşmasının sağlanması ve prestijini artırmak maksadıyla faaliyetlerin gerçekleştirilmesi planlanmaktadır. Amaç; gençliğimizi hedef alan bağımlılık türlerinin ve kötü alışkanlıkların tümü ile mücadele etmek, gençliğimizi bu konularda bilgi ve fikir sahibi yapmaktır.



Genç Yeşilay üniversitelerde!

Genç Yeşilay teşkilatlanma faaliyetlerinde öncelik üniversite bünyesinde kurulan Yeşilay Kulüpleridir. İstanbul başta olmak üzere yurt genelinde bulunan üniversitelerde Yeşilay Kulüpleri kurmak ve bu üniversiteler için hazırlanan yıllık faaliyet planıyla kulüpleri aktif hale getirmek için büyük bir çaba sarf edilmektedir.

Bu plan dâhilinde yıl içerisinde stant faaliyetleri ile görünürlük arttırılarak, gönüllüler vasıtasıyla projeler üniversitelerdeki gençlerle paylaşılmaktadır. Gençlerin de ilgi ve merakla içinde yer almak istediği Yeşilay Kulüpleriyle gençler Yeşilay'ın tüm saha çalışmalarında yer almakta ve Yeşilay'ın aktif, dinamik bir görünen yüzü olmaktadır.

Hedef her üniversitede bir kulüp!

Genç Yeşilay ekibi günden güne çalışmalarını hızlandırmakta ve hedef olarak tüm üniversitelerde kulüp kurmayı amaçlamaktadır. Önümüzdeki dönemde liselerde de yapılandırma planları hazırlayan Genç Yeşilay, bağımlılıklar alanında etkin mücadele etmeleri amacıyla Genç Yeşilaycılara Yeşilay Cemiyeti tarafından eğitimler verilecek, bilgi ve donanımları arttırılacaktır.

YEŞİLAY HANGİ ÜNİVERSİTELERDE?

Bezmialem Vakıf Üniversitesi
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Maltepe Üniversitesi
İstanbul Ticaret Üniversitesi
Medipol Üniversitesi
Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi
İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi
Yıldız Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi
İstanbul Şehir Üniversitesi
Bilgi Üniversitesi
Beykent Üniversite
Acıbadem Üniversitesi

NASIL GENÇ YEŞİLAY GÖNÜLLÜSÜ OLURUM?

Genç Yeşilay'a gönüllü olmak isteyen gençlerin Yeşilay web sitesi (www.yesilay.org.tr)'nde bulunan Gönüllü Formunu doldurmaları yeterlidir. Kendileriyle sonrasında irtibata geçilerek Genç Yeşilay ekibine katılımları sağlanacak ve bağımlılıklarla daha güçlü bir şekilde mücadele edilecektir. Unutmayın! Siz yoksanız bir kişi eksikiz!



Ahmet KARAKAYA

Medipol Üniversitesi-Hukuk Fakültesi

Ülkemizde son yıllarda daha da faal bir şekilde çalışan Yeşilay Cemiyeti'ne minimal düzeyde de olsa katkı sağlamak adına Medipol Üniversitesi'nde arkadaşlarımla birlikte Yeşilay Kulübü kurduk. Yaptığımız faaliyetlerle üniversitemiz bünyesindeki öğrencilerin ve öğretim görevlilerinin Yeşilay bilincini taşımalarını sağlamaya çalıştık ve büyük bir özveri ile çalışmaya devam ediyoruz. Maalesef çağımızda sigara, alkol ve uyuşturucu tüketimi o kadar çok arttı ki bu duruma üzülmemek elde değil. Genç arkadaşlarım unutmasınlar ki zararlı alışkanlıklardan en güzel korunma yöntemi madde kullanmaya hiç başlamamaktır.

Evren BABA

Marmara Üniversitesi-Gazetecilik

Öncelikle "Genç Yeşilaycı" olmanın tahmin ettiğinizden çok daha farklı olduğunu sizlere rahatlıkla söyleyebilirim. Çünkü Yeşilay gönüllüsü olmak bir STK'ya üye olmaktan çok daha ötedir. Bir Yeşilay gönüllüsü olarak siz sadece öğrenen tarafta değil, aynı zamanda öğreten, eğiten ve uyaran bir farkındalığın parçası da olmuş olursunuz. Yeşilay'da sadece birlikte projeler geliştirip etkinliklere katılmaktan öte toplum içerisinde etkin bir role bürünüp çevrenizi bağımlılıklar hakkında bilgilendirirsiniz. Kimi zaman bizler gibi meydanlara inip insanlara Yeşilay'ı, bağımlılıkları anlatırken kimi zaman da benim gibi Yeşilay temsilcisi olarak yurtdışına çıkma imkânı bulabilirsiniz. Hem Yeşilay'ı tanıtır hem de bağımlılıklar konusunda kendinizi yetiştirebilir aynı zamanda da birçok tecrübe kazanabilirsiniz.



Fatih YAVUZ

**Beykent Üniversitesi-İngiliz Dili ve Edebiyatı,
Uluslararası İlişkiler**

Sosyalleşememenin, sosyalleşmeden daha zor olduğu bir dönemde, genç (15-30) yaş gruplarının, belirli sosyal aktivitelerin, hiç olmazsa internet ve sosyal medyanın açmış olduğu alan sayesinde belirli aktivitelerin içerisinde olduğu su götürmez bir gerçek. Bu gerçek ışığında, yapılan işlerin kalitesi, kalıcılığı ve yararı açısından, Genç Yeşilay hem sosyal medya hem de insanlara dokunarak yaptığı etkinlikler açısından sivil toplumun incisi! Genç Yeşilay'ı temsilen Slovenya'da katıldığımız ETYC (European Tobacco Youth Conference) sırasında, en köklü kuruluşlardan biri olan Yeşilay'ı temsil etmenin ayrıcalık olmanın ötesinde bir sorumluluk olduğu hissine kapıldık. Okullarımızda kurduğumuz kulüpler sayesinde Yeşilay'ın misyonuna katkı sağladık. Sonuç olarak, dokunduğumuz klavyeye bağımlı olmamak için, bu yazıyı okuyan bütün arkadaşlarımı bu misyonun parçası olmaya davet ediyorum.



GENÇ YEŞİLAYCILAR NE DÜŞÜNÜYOR?

Rümeysa ÖZTÜRK / İstanbul Şehir Üniversitesi-Psikoloji

Yeşilay özgürlüğün, iyiliğin ve umudun temsili; insanı aslından uzaklaştıran, esaret altına alan her tür bağımlılığa karşı duyarlı bir duruştur. Yeşilay, toplumun vicdanı benim için; en masumların yani çocukların hiç kirlenmeden, sağlıklı bir hayat yaşasın diye çabalayan. Yeşilay'ın bir sivil toplum kuruluşu olarak en sevdiğim özelliklerinden biri herkes için çalışması ve herkesin hayatına bir şekilde dokunabilen bir kurum olması. Geçtiğimiz hafta Romanya'da bir değişim programına Genç Yeşilay'ı temsilen katılmışım. Oradaki arkadaşlarımıza Yeşilay'ı, üniversitemizdeki Yeşilay kulübümüzü ve heyecanımızı anlattığımızda onların hem ilgiyle ve hem de biraz özenerek dinlemesi aslında benim neden bu kurumda gönüllü olduğumu, ne kadar güzel bir amaç için birlikte çalıştığımızı gösterir nitelikte. Hadi hep birlikte özgürlük ve iyilik için çalışalım! Bize yeryüzü Yeşilay!



Feride KARAVAŞ

İstanbul Üniversitesi-İlahiyat Fakültesi

Teknoloji bağımlılığının çevremde ziyadesiyle yaygınlaştığı, arkadaşlık ilişkilerin içi boş bir hüviyet kazandığı ve bilhassa kendi öz benliğimdeki bağımlılıklara karşı sorgulamalarımın arttığı o dönem de Yeşilay'la tanışmam bana kurtarıcı bir ışık oldu. Genç Yeşilay'ın dikkatimi çeken en önemli söylemi her alanda bağımlı olma, bağımsız ol ifadesiydi. Bu sözden hareketle bir Genç Yeşilay gönüllüsü olarak hayatıma bu söylemi şiar edinmeye başladım. Benim için Genç Yeşilaycı olmak dünyanın tüm olumsuzluklarına rağmen, pozitif pencereden bakmaktır. Benim için Genç Yeşilaycı olmak sevdiğilerini bağlanarak ama bağımlı olmadan sevmektir. Bu bağlamdan hareketle siz genç arkadaşlara tavsiyem; gelin siz de birer Genç Yeşilaycı olun, tüm bağımlılıklarınıza bir set çekin ve hayata daha bağımsız bir şekilde gülümseyin.

Onur ULUKUZ

Acıbadem Üniversitesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yeşilay ile uzun zamandır iç içeyim. Biliyorum ki yıllar sonra genç kardeşlerimin karşısına çıkabilecek bağımlılık ve sağlık tehditlerini önleme sorumluluğu var üzerimde. Bu doğrultuda biz Genç Yeşilaycılar yıl boyunca akranlarımızı bilgilendirmek için seminerler, sportif aktiviteler, Yeşilay farkındalığını sağlamak için saha çalışmaları yapıyoruz.

Birçok kurum ve kuruluşların gençlik birimleri ile işbirliği içindeyiz. Amacımız gençlere yönelik yaptığımız çalışmalarla onlarda Yeşilay bilinci oluşturmak, yaşamları boyunca sağlıklı olmalarını sağlamak ve bağımlılıklardan uzak tutmaktır. Yeşilay'ı sivil toplum kuruluşu olarak değil de, ailem olarak görüyorum. Gelin siz de yaptığımız çalışmalara destek vermek için bu aileye katılın;

sağlıklı bir nesil için hep birlikte
"YAŞAMAYI SEÇ" diyelim.



GENÇ YEŞİLAYCILAR NE DÜŞÜNÜYOR?

Mehmet Şirin KANAT

İstanbul Üniversitesi-Psikoloji

Günümüzde alkol, sigara ve madde kullanımı çocuk yaşlara kadar inmiş bulunmaktadır. Çocukların, genç kardeşlerimizin daha sağlıklı ortamlarda, daha sağlıklı birer birey olarak yetişmeleri için Genç Yeşilay ailesiyle beraber mücadele vermek onur verici. Biraz klişe olacak ama katılıp bu duyguyu tatmak lazım. Kötü alışkanlıklara kapılmak geleceğimize ihanet demektir. Genç kardeşlerimizin kötü alışkanlıklardan uzak durabilecekleri, faydalı, sağlıklı arkadaşlıklar kurabilecekleri, çevresine ve topluma faydalı olacakları bir ortam istiyorlarsa Genç Yeşilay bunun tam adresidir. Gençler bir ülkenin geleceğidir. Ülkemizin geleceği için böyle önemli kuruluşlarda, kulüplerde, etkinliklerde biz gençlerin olması ve bunları desteklemesi lazım. Sonuç olarak kazanan ülkemiz olacaktır.



Sibel ÇAKIR

Bezmialem Vakıf Üniversitesi-Hemşirelik

Hemşire adayı olarak Bezmialem Vakıf Üniversitemizde Yeşilay Kulübü'nün kurulması bizim için çok anlamlıydı. Yeşilay Cemiyeti'nin desteğiyle arkadaşlarımıza hem Yeşilay'ı anlattık, hem de çeşitli faaliyetlerle Yeşilay farkındalığı sağladık. Bu sayede ilgi günden güne arttı. Yeşilay, kendimizi geliştirebileceğimiz daha da önemlisi insanlara faydalı olabileceğimiz bir kuruluş. Genç Yeşilay gönüllüsü olmak hayata karşı farklı bir bakış açısı kazanmamı sağladı. Yeşilay Cemiyeti'ni temsilen katıldığım "Türkiye-Akdeniz Gençlik Barış Gemisi" deneyimim bunlardan yalnızca biri. Yeşilay ile bizleri buluşturan ve kulüp faaliyetlerimizi destekleyen tüm hocalarımıza teşekkür ediyor, En Yeşilaycı Vakıf Üniversitesi'nde Yeşilay'ı temsil etmenin gururunu yaşıyorum.



برای اولان بدینکده قارشیدی نیکینک تاقین اولونور. بدین مزاجلر دا، ملاله مستعد اولانلاردر. کندیلری بدیخت اولدنی قدر محیطهده سو، تأثیر ایشکدن خالی قالمالار. طاقین برنیکینک سینهده اوله هر حالده بدینک قدر طامسز و طوزسز دکل دو. حله مشدل برنیکینک دماغک الک سالم بر حالی ناینتک نشامسوز. نیکین ونشیلیر بختار یاشادقاری قدر محیطلری ایچونده مفید اولورلر. اکبویوک مانعلر قارشینده ییلایان بوجهر ایزکچ اومدقاریه قاور شورلر. بدینک بر شخص ایچونده، برهیت ایچورده فلاکتدر. اورمه هیچ برنی یوقکی دایما استقبالک بر قواکامه شجر اولماسی اندیشه سیله یاشایان نه قدر عیارلر طامرزک قورقلق و اختیاراتی اولنری اولومدن قورنارامای. هم کندیلی راحت حضور وجدان دویعدن همده کیمه تک بوزق کوله ورمه دن کوچدی کندی. حالوکه نیکین اکثریا جسوردر. اک مشوم عاقبتلردن قنور کیتیرمن، ذاتاً بوجسارت اونی بویله عاقبتدن اوزاقلاشدیرر تولونجه قدر مسعوددر. تولدکن صکره یادی ییله نشهلی در. امید و جسارت حله صصیه تک یک اسک کشف اولنوش، فقط سوک زمانلرده بکدن تقدیه یاشلا. نیایش بر اکبری در. اونی غیب ایدن شخصکده، ملنکده وای حاله ...

مشهر عثمان

صنعه هر مهر قنرک سلسزی

هر مهر قنرک غراسی

اک مهم مسئله سوتلرک اوصافی در. ورمی ایشکک سوتیه جوجقلره ورم باسقلری کیدیکی کی ییشیل اوتلر و طنلرله ییله تک ایشکک سوتی جوجقلره هضم بوزوققلری موجب اولور. سولاندیریلان

سوتلرله تیغوه قولرا کی آغبر خسته قنرک میقر ویلری کجه ییلر.

سوتدن صوکره تهلکه جهشدن اوتلر کایر. ذر اوتلر سرعته بوزوله ییلر. بویله بوزوق اوتلر هر نوع باقتیرلر ایچون اورمه برلری تشکیل ایدر. بوسیلردن دولایی جوجقلره اونی یالکز پیشش ویا قزارمش اوله رق ورمی و منشاسی یک امین اولیان سوتلری قطعاً چیک اوله رق ایچیرمه ییلدر. جوجقلرک بسیله منسده دایما وقوع بولایی ازمهم خطایی ازاله به اوغرا یاشایلی بوز.

بو خطارک برخیسی جوجق معدن کیدک کنصوکره اوزون مدت سوتله بسله. مهیه دوام ایشکدر. ۷۰ و ۸۰ نجی آیلردن اعتباراً جوجقلره سوت ابه برابر اسپناق، انا ازمه سی و سازه کی سیزلر، نمت سوپه چوربال وریلزسه جوجقلر کرچه ظاهر آ شیشیان کورنیلورلر. فقط قوتسزدرلر. ذر ا کیک تشکی ایچون ازم اولان فوسفد نلردن محروم قالمشدر.

ایکتنجی خطا هر سنده جوجقلره تطریق اولونان منحصراً نباتی قدره در. حیوانی آلبومین اولان جوجق نهر حیا ونده جسم انکشاف ایدمن.

حقیقه بریاشنده و دعا بویوک اولوب منحصراً سوتله بسله ن جوجقلره آشکار سینه قانی (راشیتزم) علامت لری و منحصراً نباتی غدالره بسیله ن جوجقلره قنریط نفدی حاللری هر کون کورمکدیر.

تله برلکده نباتی ائسیده (سوزه) میوه) دشق اوتلر کی لازمدر بر یاشندن اول سیزلری ایجه اوتلر حازده. مثلا نمت سوپه ایزمیک، ناپسوقا، بولاق اولنری علاوه ایدمک چوریاخالنده و بریزر. جوجقلره فصله مقدارهده سود، نمت، یورطه شکلنده قوتلی حیوانی آبرومیلر وریدمک زمان بو جوجقلرک قوتلسوب

شیشیانلایه چقلری برده شمشه قنرکی، ساراردق قنری کوریلور. جهه عصیه لری متبج، اوتلری کوشک اولیور و نشورنارنده توفیق کوریلور. بوجالار وریان حیوانی غدالره، هضم قابیلی آرمه سوتی موازنه سزلکک دلیلدر.

بوکی وقعه لره حیوانی آبرومیلری در حال حد اسغری به ارتجاع ایدرک قفسله مقداره نازه و یشیل سیزلر باطامسه، اسپناق، یشیل صلاطه و سیزلر و برلی در. بوملر زده حرکت ایدیلر سه جوجقله کی مرضی عصیت و مسولوقق سرعته زائل اولور و قنرک تقدینکده عداسنق قدره مض اولدنی عیناً کوریلور.

جلیه سز ای بسیله ن هضم جوجقلری قوتلی دیدیکم یملکر یعنی نمت، سوت، یورطه ابه بسیله تک علی الاطلاق دوعری دکدر. جوججک معدسی بویملری هضم ایدمیه چکی؟ اولا اونی دوشو نعلی و نرودی موجب احواله طیبیک رأینیه مراجعت ایچلی در.

جوجق نه قدر اوفق و نه قدر ضعیف ایسه غدالرک قابیت هضمیه سته لویورجه اعتنا لازمدر. مثلا لحه لرک اتوامی ای پیشیریلزه و فانسولیه، نخود، چله کی قورو سیزلر ازمه حالده وریلزسه جوجق ایچون هضمی کوچدر. کدک چسک میوه لره بویله در. نصل کاهلرده یملکرک تنوعه اهتمام ایدیلور سه جوجقلره ده عین یا ایتامی کوسترمک و بو صورتکده اشتهاستی آویزمرق جیوریتدیر.

جوجقلره هر نوع غدای بعضی قدرلره وریه ییلور. فقط مشروبات ایچون مسئله بویله دکدر. مثلا آقول و آقوولی مشرو. نایک کافه سی جوجق ایچون نمودر. قنوره و جای یالکز بویوک جوجقلره و یونلرده ثابت سولی اوله رق وریه ییلر.

Ümit ve Cesaretin Tedavideki Büyük Rolü

Bedbin mizaçlar da-i melale müstait olanlardır. Kendileri bedbaht olduğu kadar muhitin de su-i tesir etmekten hali kalmazlar. Taşkın bir nikbinlik cinnet de olsa herhalde bedbinlik kadar tatsız ve tuzsuz değildir. Hele mutedil bir nikbinlik dimağın en selim bir hali afiyetin nişanesidir. Nikbin ve neşeliler bahtiyar yaşadıkları kadar muhitleri içinde müfit olurlar. En büyük manialar karşısında yılmayan bu seciyeler er geç umduklarına kavuşurlar. Bedbinlik bir şahıs içinde, bir heyet için de felakettir. Ortada hiçbir şey yokken daima istikbalinin bir karanlığa müncer olması endişesiyle yaşayan ne kadar biçareler tanırız ki korkaklık ve ihtiyarlık onları ölümden kurtaramadı. Hem kendisini rahat huzur-ı vicdan duymadan hem de kimsenin yüzünü güldürmeden göçtü gitti. Hâlbuki nikbin ekseriya cesurdur. En meşum akibetlerden fütur getirmez, zaten bu cesaret onu böyle akibetten uzaklaştırır. Ölünceye kadar mesuttur. Öldükten sonra yadı bile neşelidir. Ümit ve cesaret cümle-i asabiyenin pek eski keşfolunmuş, fakat son zamanlarda yeniden takdise başlanılmış bir ekseridir. Onu kaybeden şahsında, milletin de vay haline.

Mazhar Osman

Sıhhatte Çocukların Beslenmesi, Çocukların Gıdası

En mühim mesele sütlerin evsafıdır. Veremli ineklerin sütüyle çocuklara verem basilleri geçtiği gibi yeşil otlar ve lahanalarla beslenen ineklerin sütü çocuklarda hazım bozukluklarına mucip olur. Sulandırılan sütlerle tifo, kolera gibi ağır hastalıkların mikropları geçebilir.

Sütten sonra tehlike cihetinden etler gelir. Zira etler süratle bozulabilir. Ve böyle bozuk etler her nevi bakteriler için üreme yerleri teşkil eder. Bu sebeplerden dolayı çocuklara eti yalnız pişmiş veya kızarmış olarak vermeli ve menşei pek emin olmayan sütleri katıyen açık olarak içirmemelidir.

Bu hatalardan birincisi memeden kesildikten sonra uzun müddet sütle beslemeye devam etmektir. Yedinci ve sekizinci aylardan itibaren çocuklara süt ile beraber ıspanak, elma ezmesi ve saire gibi sebzeler, et suyuna çorbalar verilmezse çocuklar gerçi zahiren şişman görünürlere, fakat kuvvetsizdirler. Zira kemik teşkili için elzem olan fosfatlardan mahrum kalmıştır.

İkinci hata her sinde çocuklara tatbik olunan münhasıran nebatı tagdiyedir. Hayvani albümin olmadan çocuk ne ruhen ne de cismen inkişaf edemez.

Hakikaten bir yaşında ve daha büyük olup münhasıran sütle beslenen çocuklarda aşkâr siskalk (raşitizm) alametlerini ve münhasıran nebatı gıdalarla beslenen çocuklarda tefrik-i tagaddi hallerini her gün görmekteyiz.

Etle birlikte nebat-i ağdıye (sebze, meyve) dahi etler gibi lazımdır. Bir yaşından evvel sebzeleri ince unlar halinde mesela et suyuna irmik, napyoka, yulaf unları ilave ederek çorba halinde veririz. Çocuklara fazla miktarda süt, et, yumurta şeklinde kuvvetli hayvani albüminler verdiğimiz zaman bu çocukların kuvvetlenip şişmanlayacakları yerde, zayıfladıklarını, sarardıklarını görüyoruz. Cümle-i asabiyeleri müteheyyiç, etleri gevşek oluyor. Ve neşv ü nemalarında tevakkuf görülüyor. Bu haller verilen hayvani gıdalarla, hazm kabiliyeti arasındaki muvazenesizliğin delilidir.

Bu gibi vakalarda hayvani albüminleri derhal hadd-i asgariye irca ederek fazla miktarda taze ve yeşil sebzeler, bilhassa ıspanak, yeşil salata ve sebzeler verilmelidir. Bu tarzda hareket edilirse çocuktaki marazi asabiyet ve solukluk süratle zail olur. Ve fart-ı tagaddinin de gıdasızlık kadar muzır olduğu aynen görülüyor.

Çelimsiz iyi beslenmemiş çocukları kuvvetli dediğimiz yani et, süt, yumurta ile beslemek alelittak doğru değildir. Çocuğun midesi bu yemekleri hazmedebilecek mi? Evvela onu düşünmeli ve tereddüde mucip ahvalde tabibin reyine müracaat etmelidir.

Çocuk ne kadar ufak ve ne kadar zayıfsa gıdaların kabiliyet-i hazimesine o derece itina lazımdır. Mesela lahanaların envai iyi pişirilmezse fasulye, nohut, bakla gibi kuru sebzeler ezme halinde verilmezse çocuk için hazmı güçtür. Kezalik açık meyvelerde böyledir. Nasıl kahillerde yemeklerin tenevvüne ihtimam ediyorsak çocuklarda da aynı ihtimamı göstermek ve bu suretle iştihasını arttırmak mecburiyetindeyiz.

Çocuklara her nevi gıdayı takayyütlerle verebiliyoruz. Fakat meşrubat için mesele böyle değildir. Mesela alkol ve alkollü meşrubatın kaffesi çocuk için memnudur. Kahve ve çay yalnız büyük çocuklara ve bunlara da sulu olarak verilebilir.

(devam edecek)

YEŞİLAY

AYLIK KÜLTÜR ve SAĞLIK DERGİSİ

İÇİNDERİLER

19 Mayıs'tan ilham
İptilâ Tahakkümü
Amerika'da içki düşmanlığı
İstanbul meyhaneleri ve içki yasağı
Sanatta Yaratıcılık
12 numaralı hasta
Hekimlere dair
Mürekkep yalamış adam
Türk Evi
Çocuk ve Oyun

Prof. Dr. F. K. Gökay
Melâhat Emin Sargut
Ubald Villeneuve
N. Endurunluoğlu
İsmet Zeki Eyüboğlu
Enver Naci Göksen
Hilmi Güngör
Rifat Cen
GÖKSEN
Ömer Akbulut

ŞİBİLER

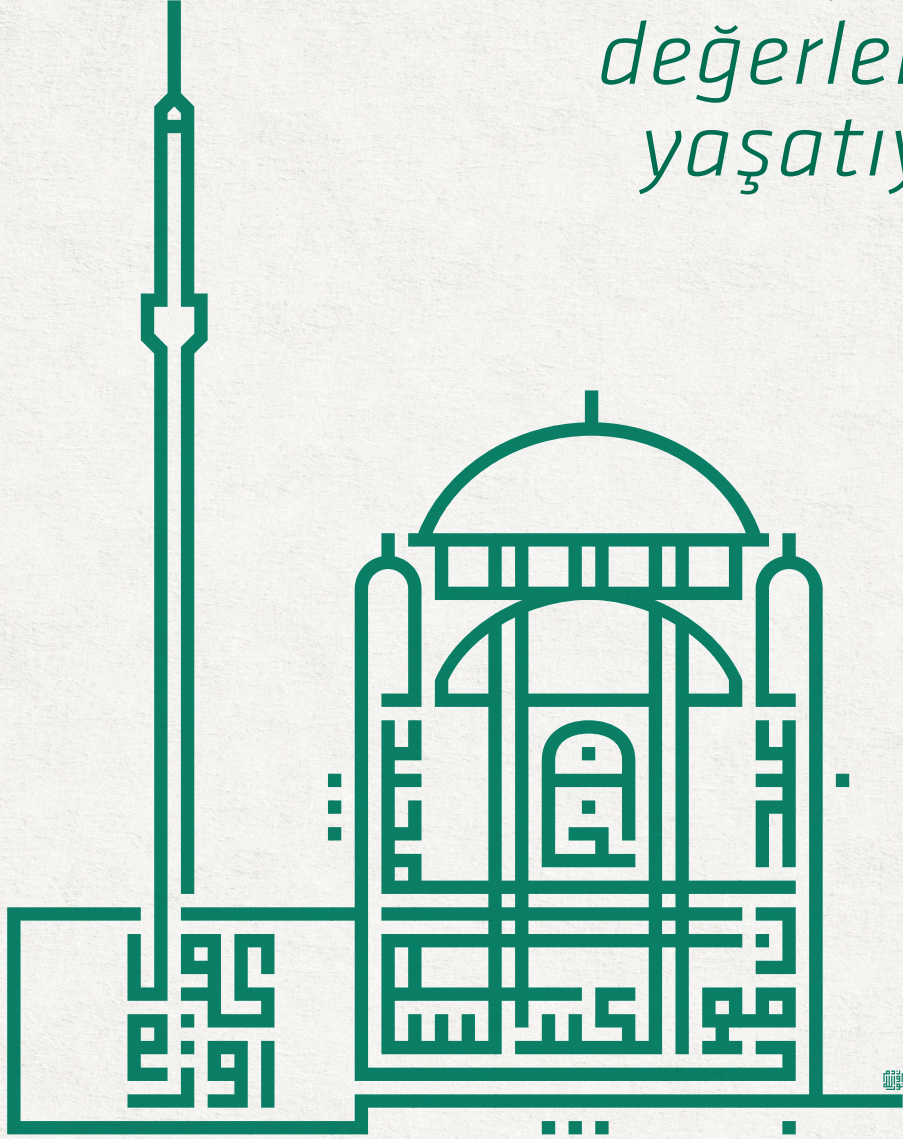
Ne ile
Gelmedin
Ömür
Türkiyem
İnsanlara ısınırken
Göksuda
Yeşil günler

Basri Gocul
Mehmet Çakırtaş
Abdullah Rıza Ergüven
İbrahim Tekelloğlu
Turgut Yücel
İsmet Yazgan
Hakkı Süha Terzibasıoğlu

Sayı: 198

15 krş

*Değerlerimizle
yaşıyor,
değerlerimizi
yaşatıyoruz.*



İstanbul'un en güzide bir köşesinde duran ve herkesçe mâlum bu camiye profilden bir bakışla tertip edilen kompozisyonda; Sultan Abdulmecîd'in Büyük Camii ve Ortaköy adını gösteren Arapça bir ibare yer almaktadır. Harflerin uzantılarının verdiği imkânla da caminin silüeti tasvir olunmuştur.

*Kufi sanatçısı:
Nurullah Özdem*

444 0 123

www.kuveytturk.com.tr



KUVEYTTÜRK

SAĞLAM BANKACILIK



@1920yesilay



/turkiyeyesilaycemiyeti