



960

yeşilay

OCAK 2014 • 88. YIL • 5 TL

AYLIK SAĞLIK, EĞİTİM VE KÜLTÜR DERGİSİ

BAĞIMLILIKLARIN İNSAN SAĞLIĞINA ETKİSİ



SİGARANIN AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ 10

BAĞIMLILIK UZMANI BİR BABA VE UYUŞTURUCU BAĞIMLISI BİR EVLAT 32

2014'TE FİT OLMAK İÇİN 36



DR. HALİT YEREBAKAN: HEM ELLE RİMİLE HEM KONUŞMAMLA İNSANLARIN KALBİNE DOKUNUYORUM 16



FATİH ER: İZLEYİCİYE NE KADAR KALİTELİ YAYIN SUNARSAK İZLEYİCİNİN SEVİYESİNİ O KADAR YÜKSELTİMİŞ OLURUZ. 50

‘Sosyal Medya’yı da
interpress’le izleyin.



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



KURUCUSU

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

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ
ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Genel Başkan Prof. Dr. M. İhsan Karama

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Sümeyya Olcay
sumeyya.olcay@yesilay.org.tr

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Av. Osman Baturhan Dursun

ÇALIŞMA GRUBU

Betül Olcay
Meryem Olcay
Murat Karaca
Ahmet Kaynar
Saliha Büşra Selman
Muhammet Celep
Onur Ulukuz
Betül Koyuncu

YAYIN KURULU

Prof. Dr. M. İhsan Karaman, Prof. Dr. Medaim
Yanık, Dr. Ahmet Özđinc, M. Pervin Tuba Durgut,
Dr. M. Ata Öztürk, Esra Albayrak, Doç. Dr. Yusuf
Adıgüzel, Uz. Dr. Havva Sula, Prof. Dr. Dilşad
Türkdoğan, 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

Ömür Matbaacılık AŞ

YAYIN TÜRÜ

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

HESAP BİLGİLERİ

Ziraat Bankası (Vatan Caddesi Şubesi)
Şube Kodu: 960 - Hesap No: 38551362 - 5006
IBAN: TR10 0001 0009 6038 5513 6250 06

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.





16

Dr. HALİT YEREBAKAN

HEM ELLERİMLE HEM KONUŞMAMLA
İNSANLARIN KALBİNE DOKUNUYORUM

- 10 FATMA NUR KUYUCU ÇELİK: SİGARANIN AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ
- 26 NALAN CENGİZ: MADDE BAĞIMLILIĞININ SİNDİRİM SİSTEMİ VE KARACİĞER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ
- 28 ÖRNEK BİR BAĞIMLILIK MÜCADELESİ: YEMEN ULUSAL UYUŞTURUCU, KAT VE SİGARA İLE MÜCADELE CEMİYETİ



➤ 36 2014'TE
FİT OLMAK İÇİN

➤ 43 SPOR YAPAN KADIN YÖNETİCİLER
KARİYERLERİNDE DAHA HIZLI İLERLİYOR

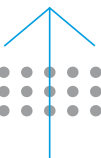
➤ 48 TİYATRO:
KÖSEM SULTAN

➤ 50 SİNEMA: HOTEL RUWANDA
"İNSANLIK ÖLÜRKEN BİZ NEREDEYDİK?"

➤ 64 DÜNYA KARATE ŞAMPİYONLARI
FATİH SELMAN
LÜTFULLAH TEBER
YAVUZ SELİM ORUÇ

52

FATİH ER:
İzleyiciye ne kadar
kaliteli yayın sunarsak
izleyicinin seviyesini o
kadar yükseltmiş oluruz.



BAŞYAZI

“Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi”

Değerli Yeşilay Dergisi Okuyucuları,
Bir yılbaşını daha geride bıraktık. Bireysel ve toplumsal olarak geride bıraktığımız yılı, kazanç ve kayıplarımızı, sevinç ve hüznümüzü gözden geçireceğimiz; bir tür muhasebe yapacağımız ve buradan hareketle yeni başlayan yılı daha iyiye, daha güzele ve daha yararlıya doğru ilerlemek için bir fırsat olarak kullanacağımız zaman dilimindeyiz.

“Alkolsüz de eğlenilebilir”

Bu sene başında Yeşilay, yılbaşı kutlamalarında alkol tüketimi nedeniyle yaşanan üzücü olayların önüne geçmek için sosyal medyada #icmesen etiketi ile bir kampanya yürüttü. #icmesen etiketi ile yeni yıl kutlamalarında aşırı alkol tüketiminin önüne geçmek için sosyal medyada gündem oluşturan Yeşilay, ‘alkolsüz de eğlenilebilir’ mesajını geniş kitlelere ulaştırdı. 30 Aralık Pazartesi akşamı başlatılan #icmesen kampanyası ile 5564 tweet atıldı, 11341 retweet yapıldı. Bu, hem Yeşilay için, hem de yılbaşlarında alkol kullanımı konusunda sosyal farkındalık oluşturma anlamında bir ilkti. Halen hakkında yazılmaya ve konuşulmaya devam edilen #icmesen etiketi ile alkol kullanımına karşı Yeşilay Twitter hesabından da uyarıcı ve bilinçlendirici tweetler atıldı. Türkiye Yeşilay Cemiyeti yılbaşı ve sosyal medya kampanyasına özel viral videolar da hazırladı. ‘Alkol aldığımda 1 dakika sonrasını bilemezsin’ mesajlı videolar “Eğlenceniz kâbusa dönüşmesin”, “Kendin ve sevdiğilerin için #icmesen”, “Alkol almadığımda yollar daha güvenli” başlıklarıyla sosyal medyada çokça paylaşılanlar arasında yer aldı. Bundan sonra da, sosyal medyayı bu tür faydalı etkinlikler ve kampanyalar için kullanmaya devam edeceğiz.

Gelelim bu ayki dergimizin dosya konusuna;

Türkiye Yeşilay Cemiyeti’nin varlık sebebi ve misyonu “bağımlılıkla mücadele”dir. Bu mücadelelenin farklı alanları (alkol, kumar, sigara, uyuşturucu, teknoloji, sosyal medya...) ve iki temel evresi vardır. Bunlardan ilki önleyici/koruyucu safha, ikincisi çeşitli süreçlerle bağımlılıktan kurtulma ve rehabilitasyon safhası olarak tasnif edilebilir. Bağımlılıkla mücadelenin birinci aşaması, kişinin veya toplumun bağımlılık yapıcı “madde” ile te-

masını gerek uyarı gerek yasak yoluyla engelleme çabasına girmektir. Eğer “madde”ye karşı değil de “kötü alışkanlık” manasına bir davranış bozukluğu söz konusu ise bu da aynı şekilde telkin ve bilgilendirme yoluyla önlenmeye çalışılır. Bağımlılıkla ilgili ikinci aşama, bağımlılık türünün etki biçimine bağlı olarak bedensel, ruhsal, toplumsal etkilerin yine telkin ve tedavi yoluyla giderilmesi gayretidir.

Kuruluşundan bu yana Yeşilay’ın birçok kere değişik vesilelerle gündeme getirdiği bağımlılık tanımı ve bunlarla mücadele şeklini dergimizin değişik sayılarında çok farklı sahalardaki uzman ve araştırmacıların birbirinden kıymetli tahlil ve analizleriyle sizlere ulaştırıyoruz. Bu ayki dosya konumuz ise: “Bağımlılık ve İnsan Sağlığı”.

Hasarlar sadece insan bedeniyle sınırlı değildir

Bağımlılığın insan ve toplum hayatında açtığı yaralar, hasarlar sadece insan bedeni ile sınırlı bir hadise değildir. İnsanın gündelik hayatından insan ilişkilerine, adli vakalardan ailevi problemlere, mali işlerden illegal yapılarla, müzik sinema sektöründen medya dünyasındaki yansımalarına kadar birçok alanı ilgilendiren bir yapısı vardır. Bizim bu kompleks yapı içerisinde bu sayımızda ele aldığımız husus; bağımlılığın doğrudan insan bedeni ile olan münasebetidir. Bununla ilgili tafsilata girişmeden önce, bağımlılığın insan fizyolojisi üzerindeki seyrini mercek altına alalım:

Kişiler çok defa bağımlılık yapıcı maddeleri kaygıyı giderici ve rahatlatıcı etkileri nedeniyle kullanırlar. İlk temas veya deneme genellikle



kaygılı ve gergin bir dönemde kendini daha iyi hissetme arayışı ile gerçekleşir. Gerçekten de bu maddelerin ilk alındıklarında kendini iyi ve güçlü hissettirici (öforizan) ve kaygıyı giderici (anksiyolitik) etkileri vardır. Bunun nedeni, alınan maddenin beynimizin ödül sistemini uyarıcı etkisidir. Ancak bu maddeler kendi özelliklerine ve kişinin yatkınlığına göre değişebilen kısa bir süreçte kişide maddeye karşı şiddetli bir istek/arzu oluşturmaya başlarlar. Psikolojik bağımlılık olarak da tanımlayabileceğimiz bu süreçte maddeyi alma isteği giderek maddeye karşı aşerme düzeyinde bir özleme (crawling) dönüşür. Özlem o kadar şiddetlidir ki, maddeyi alma bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu süreçte kişi madde alımını sürdürürken maddenin başlangıçtaki keyif verici etkilerine tolerans gelişmeye başlar. Yani kullanıcı aynı keyifli duyguları hissedebilmek için daha fazla madde almak zorunda kalır. Geç süreç olarak da ifade edebileceğimiz bu dönemde, maddeye fiziksel bağımlılık gelişir. Fiziksel bağımlılık, basitçe maddenin kronik kullanımı sırasında beyinde ters adaptasyon gelişimi olarak da ifade edilebilir. Fiziksel bağımlılık gelişiminin en iyi göstergesi, maddenin belli bir süre kullanımının ardından ani olarak kesilmesini izleyen dönemde ortaya çıkan “yoksunluk krizi” belirtileridir. Kişi bundan sonra “keyif almak için” değil, “kriz geçirmek için” madde alımını sürdürür. Yani geri dönüşü oldukça güç bir kısır döngüye girer. Sonrasında ise, tahmin edebileceğiniz gibi madde alımının sürdürülmesi için her türlü seçeneğin ortada olduğu bir dönem başlar.

Bağımlılığın tek bir çeşidi olmadığı gibi yeknesak bir bedensel ve ruhsal etkiden bahsetmek de doğru değildir. Mesela, kumar benzeri doğrudan sağlıkla ilgili olmayan bir bağımlılık türü olduğu gibi, ilk etapta sadece sağlıkla özdeşleştirilemeyecek teknoloji ve sosyal medya benzeri bağımlılıklar da vardır. Bağımlılık çeşitlerinin süreçleri ve etki ettikleri beden alanları ve organları da farklılık arz etmektedir.

En yaygın bağımlılık yapıcı madde sigara!

Şu anda dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddelerden birisi ve hatta ilki sigaradır. Bugünkü duruma bakıldığında, şu anki kullanım durumu değişmezse,

istatistikler 2020’de 1 milyona yakın kişinin sigara kullanımına bağlı hastalıklardan öleceğini ve ölümlerin %70’inin gelişmekte olan ülkelerde meydana geleceğini gösteriyor. Detayına kabaca bakacak olursak sigara içenlerde akciğer kanseri olma riski 22 kat, mesane kanseri riski 2 kat, bronşit riski 10 kat, kalp hastası olma olasılığı 3 kat, kalp krizi riski 1-4 kat artmaktadır. Ayrıca aktif-pasif kullanıcılarda birçok solunum yolu hastalıklarından cinsel problemlere, hamilelik risklerinden sinir hastalıklarına kadar geniş bir yelpazede etkileri görülür.

Alkol bağımlılığı ise kişiye hem psikolojik hem de fiziksel zararlar vermektedir. Alkol beyne etki ederek insan iradesini zayıflatmaktadır, karaciğerde yağlanma ve siroza yol açmaktadır. Görme bozuklukları ve kan dolaşımında güçlüklerle ve damar sertliğine sebep olmaktadır. İleri dönemlerde hastalık, vücudun tüm sistemlerine, en çok da kalp damar sistemine, sinir sistemine ve karaciğere zarar verir. Ne yazık ki, bu üç bölgedeki tahribat zaman içerisinde ölümcül sonuçlar doğurabilir. Ayrıca alkolün, az miktarda tüketildiğinde bile kanser yapıcı etki gösterdiği dünya halk sağlığı otoritelerince kanıtlanmıştır.

Belki de bağımlılıklar içerisinde kısa vadede en tehlikeli olan uyusturucu kullanımı ve bağımlılığıdır. Uyusturucu olarak kullanılan birçok madde vardır. Bunların kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek değişik belirtilere yol açarlar. Bağımlılarda beliren ilk olgu; akıl, ruh ve sinir hastalıklarıdır. Deliryum, demans, suor kaybı, uykusuzluk, hezeyan (sayıklama, saçmalama, akıl dışı davranışlar), halüsinasyon (vehim, hayal görme, işitme vs.), zeka ve hafıza kayıpları. En kısa ifade ile: Akıl hastalıkları, zihni ve ruhi karmaşa ve kaoslar. Ayrıca uyusturucu maddeler sindirim, dolaşım sistemleri gibi böbrek fonksiyonları ve görme yetisini de ciddi derecede tahrip etmektedir.

Kumar zihinsel ve sinirsel bir sağlık problemidir

Patolojik kumar bağımlılığı ise, daha çok zihinsel ve sinirsel bir takım sağlık problemleri doğurmaktadır. Bu kişilerin depresif

olma eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Genel olarak baktığımızda kumar oynayan kişiler; gerçekleri kabul etmede isteksizlik ve zorlanma, duygusal güvensizlik yaşama, olgunlaşmamışlık (immatürite), hayalperest ve lüks düşkünü olma gibi patolojik özelliklerle sahiptirler. Patolojik kumar oynayan kişilerin yadsıma, batıl inançlar, kendine aşırı güven veya güç ve denetim duygusu gibi bilişsel algılarında yanılmalar olduğu da görülmüştür.

Günümüz gelişmiş teknolojilerinin, faydalarının yanı sıra çok sık kullanımından doğan birçok probleme de kaynaklık ettikleri görülür. Elektronik oyun araçları, internet, bilgisayar gibi teknolojik aletlerin yoğun kullanımı sonucu sosyal, akademik ve psikolojik sorunlar oluşabilmektedir. Teknoloji bağımlılığının neden olduğu akademik başarıda düşüş, sosyal izolasyon, aile ve okul sorunları, zamanı idare etmede başarısızlık gibi problemler yanında bu aykırı sayımızın esas teşkil ettiği fiziksel sorunlar da bizim ilgilendiğimiz çerçeveye girer. Uykü bozuklukları, yemek yememe, aktivitelerde azalma beraberinde birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlık getirir. Kilo problemleri, görme ve göz bozuklukları, eklem sorunları, postür bozuklukları hemen ilk elden söylebilecek olanlar arasındadır.

Bütün bağımlılıklar, sonunda gelip bizim en büyük sermayemiz olan bedenimize büyük zarar vermektedir. “Ölmeden önce hayatın, hasta olmadan önce sağlığın, mesguliyetten önce boş zamanın, ihtiyarlardan önce gençliğin, yoksulluktan önce zenginliğin” bir ganimet olduğunu idrak etmek ve sağlıklı hayatın sağlam bedenle ayakta kalacağını unutmamak gerekir. Bedenimizin kıymetine dair bu aykırı hasbıhalimize Kanunî’nin Muhibbî mahlasıyla söylediği şu güzel beyti paylaşarak nihayet verelim:

*Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi*

Hepinize hayırlı ve bereketli bir yıldılıyoruz. Sağlıcakla kalın, bağımlılıktan uzak kalın.

PROF. DR. M.İHSAN KARAMAN
Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı

Alkol Her Yıl
2,5 Milyon İnsanın
Ölümüne Neden Oluyor

YEŞİLAY

#İçmesen

Yeşilay'dan yeni yıl için sosyal medya kampanyası **İÇMESEN!**

➤ Yeşilay, yılbaşı kutlamalarında alkol tüketimi nedeniyle yaşanan üzücü olayların önüne geçmek için sosyal medyada #İçmesen etiketi ile kampanya başlattı.

Yeni yıla sayılı günler kala; yeni umutların ve yeni başlangıçların heyecanını hissediyoruz. Ancak bu heyecan, yılbaşı akşamı alkol tüketimi ile üzücü olayları da beraberinde getiriyor. Türkiye Yeşilay Cemiyeti #İçmesen etiketi ile yeni yıl kutlamalarında aşırı alkol tüketiminin önüne geçmek için sosyal medyada bilgilendirme çalışması yaptı.

Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. M. İhsan Karaman; "Eğlenmek herkesin en doğal hakkı. Maalesef eğlenceyi alkolden bağımsız düşünemeyen bir

zihniyet yaratılmaya çalışılıyor. Oysa görüyoruz ki eğlence adı altında yılbaşı gecesi aşırı alkol tüketimi nedeniyle bireyler sadece kendilerine değil etrafındakilere de zarar veriyorlar" dedi.

Sosyal içicilikten bağımlılığa ...

Özel zamanlarda alınan/denenen alkolün zamanla alışkanlığa dönüşebildiğine dikkat çeken Prof. Karaman; "Kendisini sosyal içici olarak sınıflandıran pek çok kişi zamanla bağımlı hale geliyor. Kişiler bunu fark edemiyor ya da fark ettiğinde geç kalmış oluyor. Öte yandan Dünya Sağlık Örgütü, alkol tüketimini en önemli ilk 10 kanser nedeninden biri olarak kabul ediyor. Alkol



@1920yesilay

tüketiminin başta yemek borusu olmak üzere ağız, boğaz, karaciğer ve meme kanserine yol açtığı bilimsel verilerle kanıtlanmış durumda. Halk sağlığı alanındaki en prestijli dergi olan American Journal of Public Health'de yayınlanan araştırmaya göre; sadece büyük çapta alkol tüketenler değil, az ve ölçülü miktarda alkol tüketenler de kanser riski taşıyor” dedi.

Tabela:	#icmesen
Analiz Sonucu	
Tabelayı Açan	
@mikaraman	
İlk Tweet	
Yılbaşı geliyor! Bu sefer #icmesen ne güzel olur! Daha az insan şiddete uğrar, daha az insan trafik kurbanı olur! @1920yesilay	
Tabela Başlama Tarihi	
23.12.2013:12.04	
www.ecktr.com	
Analiz Tarihi	
07.01.2014:12.17	
Tweet Sayısı	
5564	
Rtweet Sayısı	
11341	

Eğlence kâbusa dönüşüyor ...

Prof. Dr. M. İhsan Karaman özellikle yılbaşı geceleri aşırı alkol tüketiminin gerek trafik kazaları gerekse de şiddet, taciz suçlarını tırmandırdığını ifade etti. Karaman; “İstanbul’da 2013 yılbaşı gecesini 5 bin polisin görev yaptığı denetimler ile alkollü 1242 sürücünün ehliyetine el konuldu. Denetimlerin yapılmaması halinde ortaya çıkabilecek olan manzara’yı düşünmek dahi istemiyorum” dedi.

Dünya Sağlık Örgütü’nün 30 ülkeyi kapsayan ve Türkiye’nin de içinde olduğu araştırma raporuna göre cinayetlerin yüzde 85’i, ırza tecavüzlerin yüzde 50’si, şiddet olaylarının yüzde 50’si, trafik kazalarının yüzde 60’ı, eşlerini dövenlerin yüzde 70’i bu suçlarını alkollü iken işliyor. Alkol bağımlılarında suç işleme oranı %68 iken, alkol bağımlısı olmayanlarda bu oran %37.

Prof. Karaman; alkolün, eğlencenin temel şartı olarak dayatıldığının altını çizerek “Yeşilay olarak yeni yıl öncesi vatandaşlarımızı sağlıklı düşünmeye çağırıyoruz. Biz kimsenin yaşam tarzına müdahale etmiyoruz. Sadece sivil bir halk sağlığı kurumu olarak kendimizi sorumlu hissediyor ve uyarılarımızla kamuoyunu aydınlatmak istiyoruz. Bütün sağlık kurum ve kuruluşları temsilcilerinin, kamu kurumları yetkililerinin, Türkiye Alkol Politikaları Platformu (TAPP) üyelerinin ve sivil toplum kuruluşlarının bu çağrıya destek vermesini bekliyoruz” dedi. Karaman, “2014’ün bağımlılıklardan uzak, yeni başlangıçlar için sağlıklı adımların atıldığı bir yıl olmasını diliyorum” diye konuştu.



Karadağ Yeşilay'ı Kuruluyor

► Türkiye Yeşilay Cemiyeti uluslararası teşkilatlanma çalışmaları çerçevesinde Karadağ'da Yeşilay şubesi kuruluş çalışmaları başladı. İstanbul'da gerçekleştirilen protokol imza töreni ile kurulan Karadağ Yeşilay'ı Filistin ve Bosna Hersek'ten sonra Yeşilay'ın resmi olarak yer alacağı üçüncü ülke oldu.

Karadağ Yeşilay'ı kuruluş çalışmaları Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkan Yardımcısı Dr. M. Akif Seylan ve Karadağ Cumhurbaşkanlığı Müsteşarı ve Merhamet Derneği Genel Başkanı Dr. Amer Halilovic arasında İstanbul'da Yeşilay Genel Merkezi'nde imzalanan protokolle başladı.

“Yeşilay'ın, sigara, alkollü içki ve diğer uyuştur-

cu gibi alışkanlıklar ile mücadelesi ve bütün zararlı alışkanlıklardan insanlığı koruma adına yapmış olduğu faaliyetler takdire ve tebriğe şayandır” diyen Dr. Amer Halilovic tarihi bağları olan iki kardeş ülkenin zararlı alışkanlıklarla mücadelede daha fazla işbirliği yapmasının önemine değindi.

Yeşilay Genel Başkan Yardımcısı Dr. M. Akif Seylan ise Karadağ'la yapılan bu protokolle Balkanlarda ikinci ülkede Yeşilay kuruluşu yaptıklarını belirterek gerek Balkanlar gerekse diğer yakın bölgelerde Yeşilay kuruluş çalışmalarını hızlandırarak Yeşilay markası ve misyonunu tüm dünyaya ihraç edeceklerini söyledi.



Sigara dumanı, insan hakları ihlalidir

**Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Karaman:
Pasif içiciliğin birinci kurbanı çocuklar!**



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Prof. Dr. İhsan Karaman “Sigara içmeyen bireyin başkasının sigara dumanına maruz bırakılması bir insan hakkı ihlalidir. Kişinin temiz hava solumasının önüne geçmek onu sağlıklı yaşam hakkından mahrum etmektir” dedi.

“10 Aralık İnsan Hakları Günü” dolayısıyla bir açıklama yapan Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Prof. Dr. M. İhsan Karaman, “Pasif içiciliğin; başkalarının içtiği sigara dumanına veya sigara dumanı içeriğinde bulunan kimyasal maddelere maruz kalmak olarak tanımlandığını belirtti. Karaman, “Kendisi sigara içmeyen birinin sigara dumanına maruz bırakılması bir insan hakkı ihlalidir” dedi.

Dünya genelinde her 100 ölümden biri pasif içiciliğe bağlıyor. Bu da yılda 168 bini çocuk olmak üzere 600 binden fazla kişinin pasif içicilikten dolayı öldüğü anlamına geliyor. Bu

sayıya aktif içicilikten her yıl ölen 5,1 milyon kişi eklendiğinde sigaradan ölenlerin sayısı 5,7 milyona çıkıyor.

Tahminlere göre, ev içinde sigara içen anne babalarından kendilerini koruyamayan çocuklar pasif içiciliğin birinci kurbanları oluyor. Pasif içicilikte ölenlerin yüzde 28’i çocuklardan oluşuyor.

Sigara içilen evler, otomobiller, trenler, kahvehaneler vb. ortamların sigara içmeyenleri pasif içici durumuna getiren yerler olduğunu belirten Karaman, şunları kaydetti:

“Sigara içen kişinin sigara dumanından pasif içiciler ciddi zarar görmektedir. Tütün dumanında 60’ın üzerinde kansere neden olan kimyasal madde bulunmaktadır. Sigara kullanmayan kişinin sigara dumanına maruz kalması halinde solunum yolları rahatsızlıkları, gözlerde yanma, öksürme, baş ağrısı ve dikkat azalması gibi olumsuz etkiler ortaya çıkar.”



FATMA NUR KUYUCU ÇELİK

UZM. DİŞ HEKİMİ

Ağız kanserine yakalananların %75'inde sigara ve alkol alışkanlığı olduğu saptanmıştır.


Sigaranın Ağız ve Diş Sağlığı Üzerindeki Etkileri



Sigara; içeriğindeki 4000'den fazla zararlı madde nedeniyle solunum ve kalp-damar sistemi ile ilgili olumsuz etkilerinin yanı sıra, ilk olarak temasa geçtiği ağız ortamında, diş ve diş etleri üzerinde de zararları bulunmaktadır. Ve bu etkiler hafife alınmayacak kadar ciddi sorunlara neden olmaktadır.

Sigara ve tütün kullanımının periodonsiyum (dişi çevreleyen ve destekleyen dokular olan periodontal membran, alveol kemiği, sement tabakası ve dişetini kapsayan bölge) ve dişler üzerindeki etki ve zararlarını kısaca şöyle sıralayabiliriz:

- Sigara kullananlarda diş ve dişeti hastalıklarına sigara kullanmayan kişilere göre daha fazla yakınlık gözlenir ve hastalıklar daha hızlı ilerler.
- Nikotinin damarları daraltıcı etkisiyle dişetine kan ulaşması zorlaşır. Dolayısıyla dişeti kendini tamir özelliğini yerine getiremez.
- Dişeti çekilmesi daha sık gözlenir.
- Tükürük akışını yavaşlatıp diş taşı oluşumuna neden olur.
- Sigara kullananlarda cep derinliği, atışman kaybı daha fazladır.
- Sigara dişeti iltihabi belirtilerini maskeleyen, dişeti daha fibröz bir hal alıp, soluk pembe görünümüne gelir.
- Fibroblast fonksiyonlarını olumsuz etkilediği için yara iyileşmesinde gecikmeler meydana gelip komplikasyonlar artmaktadır. Bu duruma implant tedavileri ve diş çekimleri de dâhildir.
- Verilen lokal anestezinin etki süresini gereksiz yere uzatır.
- Periodontal yıkım nedeniyle diş kayıpları artar.
- Perodonsiyumda ve periodontal dokulardaki hasarı nedeniyle implantın başarısını olumsuz etkileyerek başarısızlığa yol açar.
- Dişetlerinde siyah-mor renklenmeye neden olarak kötü bir görüntü oluşur.
- Dişlerin üzerinde de katran artıkları ve buna bağlı koyu-kahverengi lekeler birikir.
- Sigara kullananlar ağız hijyenine de dikkat etmedikleri için aşırı plak oluşumu gözlenir.
- Kötü ağız kokusu meydana gelir.
- Siyah kıllı dil görüntüsü oluşur.
- Tat duyusunda azalma meydana gelir. Sigara kullananlar yedikleri birçok şeyden tat alamadıkları için özellikle sağlıklı ve faydalı olan meyvelerin tüketimini bırakırlar. Dolaylı olarak bağışıklık sistemleri zayıflar. Bu da iltihabi oluşumların daha sık gözlenmesine neden olur.
- Ağızda doku bozuklukları, oral mukozal lezyonlar daha sık gözlenir.
- Ağız kanserlerine yakınlık daha fazladır.



Sigarayı bıraktığımızda sağlıklı bir vücut, sağlıklı ve beyaz dişler, sağlıklı dişetleri ve her yönden daha kaliteli bir yaşam bizim olacaktır.

Sigaranın yol açtığı zararlardan biri olan ağız kanserlerinin %75'inde sigara ve alkol alışkanlığı olduğu saptanmıştır. Sigara içmek dudak, damak, yanak ve diş etlerinde ağız kanserlerine de zemin hazırlamaktadır. Kişi sigarayı bırakırsa ağız kanserine yakalanma riski önemli ölçüde azalır. Sigara bırakıldıktan 10 yıl sonra ağız kanseri olma riski, hiç sigara içmeyen bireye denk olur.

- Ağız kanserleri;
- Ağızda ağrısız şişlik oluşumu,
- İlerlemiş durumlarda dokuların yıkıma uğramasıyla geçmeyen ağrılar,
- Ağız içinde beyaz-kırmızı odaklar,
- Yutkunma güçlüğü, konuşma zorluğu, dilde uyuşukluk hissi

- Ağızda kanama odakları, çeneyi açmada güçlük ile ortaya çıkar.

Sigara; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, oral hijyen gibi hazırlayıcı sebepler arasında periodontal hastalığın en büyük etkeni olarak kabul edilmiştir. Sigara, dişeti hastalığının seyrini olumsuz yönde etkileyen faktörlerin başında gelir. Sigara içenlerde gingivitis ve periodontitisin daha şiddetli olduğu pek çok araştırmacı tarafından ispatlanmıştır. Sigara bakterilerin diş yüzeyine tutunmasını kolaylaştırır. Dişetinin savunma düzenini bozar. Böylece dişetlerini bakterilere karşı daha savunmasız bir hale sokar. Hastalığın erken belirtilerinin ortaya çıkmasını engeller. Tedaviye yanıtı zayıftır.



Sigara ağızda bakteri oluşturur

Diş taşı oluşumu ile ilgili çalışmalarda sigaranın tükürük akış hızını azalttığı ve dolayısıyla diş taşı oluşumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Nikotinin sempatik sinir sistemini uyardığı düşünülmektedir. Bu uyarının etkilerinden birinin de tükürüğü azaltmasıdır. Tükürük azlığının neden olduğu ağız kuruluğu, diş ve diş etleri üzerinde bakteri plaklarının teşekkülünü kolaylaştırır. Bu da diş taşı oluşumunu artırır. Tütün dumanı oksidatif redüksiyon potansiyelini değiştirerek, bazı mikroorganizma türleri üzerinde etki gösterir ve anaerobik bakterilerin çoğalmasına olanak sağlayarak çeşitli enfeksiyonların oluşmasını kolaylaştırabilir. Nikotinin damarları daraltıcı etkisine bağlı olarak dişetinde kan akımı azalır. Dişetine yeterli oksijen ve kan hücrelerinin ulaşma-

Tütün kullanımı, fazla baharatlı veya fazla sıcak yemekler dilin kızarmasına ya da tahriş olmasına yol açabilir.

sına engel olur. Bu durumda dişetinini kendini koruyucu ve tamir edici özelliğini zayıflatır. Lokal oksijen basıncının azalması anaerobik bakterilerin çoğalmasını ve büyümesini sağlar. Ayrıca yanak ve dişetleri üzerine bakterilerin bağlanmasını da arttırabilir. Sigara kullanımının mikrobiyal diş plağının neden olduğu dişetindeki iltihabi değişiklikleri baskılayarak dişeti kanamasını azalttığı, ayrıca alveol kemiği kaybı, cep derinliği ve diş kaybı sıklığının sigara kullananlarda daha fazla olduğu düşünülmektedir. Dişetlerinde oluşacak harabiyetler altı ayda bir diş taşı ve dişeti tedavisi yapılarak azaltmak mümkündür. Sigarayı daha uzun süre içenler, daha az içenlere göre daha fazla cep ve periodontal kemik kaybına sahiptirler. Kemik erimesi sonrası diş etleri çekilmekte (kemik seviyesi azalmakta) ve zamanla da dişler kaybedilmektedir.

Sigaranın ağızda neden olduğu problemlerden biri de lökoplaki denilen ve ağızda yumuşak dokuda görülebilen beyaz lezyon oluşumunu arttırmaktadır.

Hastalığın belirtileri tükürük zarlarında veya ağız boşluğunda görülmekte ve yanak içlerinde, damakta, dişetlerinde, dilde, yutak duvarında beyaz ya da mavimsi beyaz kalınlaşmalar olarak gözlenmektedir. Bu kalınlıklara bazen çıkıntılı, bazen de sertleşmiş veya kabuklaşmış olarak da rastlanmaktadır. Asıl nedeni bilinmemesine rağmen, en çok sigara içenlerde rastlandığından sigara içmekten ağızda meydana gelen tahrişin, hastalığın gelişmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Ayrıca pürüzlenmiş diş uçları, iyi yerleşmemiş takma dişlerin vb. lökoplakiye neden oldukları sanılmaktadır. Çoğunlukla hiçbir belirtisi yoktur ve hastalık kazara hastanın kendisi tarafından fark edilmekte veya doktor ya da diş muayenesinde meydana çıkabilmektedir. Bazı hallerde yanma, sızlama hissedilmektedir. Lököplaki kanserin öncüsü olabileceğinden önem arz etmektedir.

Lökoplakinin tedavisi;

- Sigara içmeyi bırakmak.

- İyi yerleşmemiş takma dişler veya pürüzlenmiş protez yüzeyleri gibi bütün tahriş yapabilecek muhtemel nedenleri ortadan kaldırmak.
- Lököplaki olan kısmı, ya elektrikli iğne ya da cerrahi müdahale yolu ile temizlemekle tedavi edilir.

Sigara ve çeşitli nedenlerden dolayı diş ve çevre dokularda oluşabilecek zararları en aza indirmek için günde üç kez dişlerin fırçalanması gerekmektedir.

Sigara kullanımı dil üzerinde de lezyonlara sebep olur. Tütün kullanmak, fazla baharatlı veya fazla sıcak yemekler dilin kızarmasına ya da tahriş olmasına yol açabilir.

Sigara, periodonsiyum üzerine direkt zararlı etkisinin yanı sıra, sistemik hastalıklarda görülen klinik tablonun daha şiddetli olmasına da yol açmaktadır.

Özellikle diyabetle birlikte görülen periodontal hastalığın bütün klinik parametrelerinde önemli artışlara sebebiyet vermektedir.

Sigara dumanının solunması dahi ciddi sorun!

Sonuç olarak, sigara pek çok hastalıkta olduğu gibi periodontal hastalıkların da oluşumu ve prognozunda ciddi sorunlara neden olmaktadır. Günümüzde sigaranın içimi kadar, solunmasının dahi insan sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Özenti, mrak yada “bir seferden bir şey olmaz” diyerek başlayıp sonradan kişiyi kendisine esir eden sigaranın, genel sağlığa ve ağız diş sağlığına verdiği zararların yanında kişiye verdiği ekonomik zarar da göz ardı edilemez. Unutulmamalıdır ki; sigaraya başlamak kişisel bir tercihse, bırakmak da kişinin iradesini kullanarak gerektiğinde profesyonel hekim desteği alarak yapabileceği bir tercihtir. Sigarayı bıraktığımızda sağlıklı bir vücut, sağlıklı ve beyaz dişler, sağlıklı dişetleri ve her yönden daha kaliteli bir yaşam bizim olacaktır. Sigara ve çeşitli nedenlerden dolayı diş ve çevre dokularında oluşabilecek zararları en aza indirmek için düzenli olarak günde üç kez dişlerin fırçalanması, ara yüz fırçası veya diş ipi kullanılarak dişlerin ara yüzlerinin de temizlenmesi gerekmektedir. Ayrıca 6 ayda bir düzenli olarak diş hekimi kontrolünden geçilmelidir.



ONUR ULUKUZ

ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ / FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON

Madde Bağımlılığı ve Eklem Rahatsızlıklarına Etkisi

Sigara, alkol veya madde kullanımının eklem rahatsızlığına yol açtığını ve iyileşme sürecini geciktirdiğini biliyor muydunuz?



Normal sağlığın sürdürülmesi için gerekli olmayan doğal veya sentetik bir maddenin alınmasına bağlı olarak kas iskelet sisteminin etkilenmesi sonucu; kişinin eklem çevresinde bulunan yapılarında (kas, tendon, ligament) ve en önemlisi de eklemi oluşturan kemiklerin birbirleri üzerinde kayabilmesini sağlayan sinoviyal sıvısında, maddeler yapısal değişikliklere yol açarak fonksiyonel bozuklukları ortaya çıkarır. Eklem rahatsızlıklarında en çok dikkat çeken ise vücuda çeşitli yollardan girerek rahatsızlığa neden olan mikrop lu eklem iltihaplanmasıdır.

Günümüzde zararlı madde kullanımı ve bağımlılığı, giderek artan kişisel ve toplumsal bir sorun haline gelmiştir. Sigara, alkol, kokain, esrar, eroin gibi bağımlılık yapan maddelerin kullanımı birçok rahatsızlığın ortaya çıkmasına neden olurken, daha önceden var olan hastalıkların iyileşme sürecinin ciddi bir şekilde uzamasına da neden olmaktadır. Bu tür rahatsızlıkların en önemlileri de belki de hiç dikkat etmediğimiz eklem rahatsızlıklarıdır.

Madde alımı ile vücuda alınan mikrop eklem kapsülüne zarar verir

İki kemik, birbirlerine eklem bağları ile bağlanmıştır. Kemiklerin birbirlerine sürtünmeleri sırasında aşınmalarını önlemek için kıkırdak

yapı ve eklem sıvısını oluşturan eklem kesesi bulunur. Eklem aralığındaki bu sıvının korunması ve her iki kemiğin hareket kabiliyetinin sağlanması da eklem kapsülü üstlenir. Bu bağda hareketlerin ortaya çıkmasını sağlayan ve eklem kapsülünü koruyan ve yanı zamanda kasların bitiş noktalarını da oluşturan ligamentler yer alır. Kapsülün içinde kalacak şekilde menisküs denilen yapılar görev alır.

Bir eklem hastalığına neden olacak birçok bakteri ve virüs vardır. Eklem rahatsızlıkları birden fazla etkenin baş göstermesi ile birlikte şiddetli ağrı, şişlik, hassasiyet, ısı artışı, derinin kızarması ve hareket olanağının azalması gibi belirtiler ile eklem rahatsızlıklarının tanısı koyulur. Bu tanısız faktörlerin yanında kişide genel bir güçsüzlük hali de rahatsızlığa eşlik eder. Sigara, alkol veyahut madde kullanımı direkt olarak eklem ve çevresi yapıların rahatsızlığına yol açarken dolaylı olarak da eklem hastalıklarının tetiklenmesine yol açar. Örneğin bu maddelerin kullanımı beyin, akciğer ve dolaşım sistemi gibi yapıların hasarına neden olur. Kirli kanın temizlenemeyerek eklem çevresi yapılarını besleyememesi halinde, beynin işleyişinde fonksiyonel aksaklıklara neden olarak inme rahatsızlığı ortaya çıkar.

Maddelerin kullanımı vücutta geçici olarak kan basıncı düşüşüne sebep olurken sürekli



kullanıldığında (bağımlılıkta) kan basıncını yükseltir. Sürekli ve aşırı madde kullanımında kardiyomiopati denilen kalp kası bozukluğu, kalp kasını harap eder ve kalp atışları ritminde düzensizliğe yol açar.

Kanın içindeki zararlı maddeler kemiğe depolanıyor.

Kan, içinde bulunan birçok vitamin, hormon gibi maddeleri vücuttaki yapılara taşıyarak buraların beslenmesini sağlar. Özellikle bunlardan biri olan D vitamini kalsiyumun kemiğe depolanmasını sağlar. Bir yandan da kanın içerisinde bulunan zararlı maddeler de kemiğe yerleşir ve kemiğin daha yoğun bir hal almasına sebep olur. Bu düzensiz kan akımından dolayı yeteri kadar vitaminin alınmamasından dolayı osteoporoz yani kemik erimesi ve eklem enfeksiyonları, osteomalazi gibi eklem ve çevresi sorunları ortaya çıkar.

Bilinçli egzersiz hastalıkların seyrini yavaşlatabilir. Çünkü hareket eklemleri beslenmesini ve metabolizmasını destekleyen bir yapıdır. Temposu, basıncı aynı kalan hare-

ketler eklemlere ve eklem metabolizmasına yararlıdır. Tüm sıçrama ve mücadele biçimindeki sporlar eklemlere zarar verir.

Madde kullanımı ve maddenin içerisinde bulunan zararlı maddelerin damar tıkanıklığına ve vücut kas sisteminde yol açtığı sorunlara karşı en etkili yöntem spordur. Maddeyi yeni bırakanlarda da spor önemli bir iyileştirici unsurdur. Eklem ağrıları olan kişiler için fazla güç gerektirmeyen, ritmik, akıcı ve

yumuşak hareketler örneğin yokuş olmayan yolda bisiklet kullanma, yürüme, dans etme gibi faaliyetler eklem rahatsızlıkları için idealdir.

Aynı zamanda su vücut ağırlığını taşıdığı için ve eklemlerin hareketini kolaylaştırdığı için, yüzme egzersizi en idealdir. Tenis, basketbol,

voleybol, futbol gibi ani ve yön değiştirici spor türleri eklem kıkırdağının aşınmasına yol açar. Daha sonra bazı egzersizler ile eklemleri koruyan kasların etkinliğini artırarak bölgeyi güçlendirir. Masaj, yerel kan dolaşımını iyileştirir. Eklemlerin hareket yeteneğini azaltan kısıtlamaları giderir, gevşeme sağlar. Sıcak uygulamalar ya da aktif artrozda soğuk uygulamaları ağrıyı azaltan stimülasyonlardır.

Madde kullanımı sonucu vücuda alınan zararlı maddelerin damar tıkanıklığına ve vücut kas sisteminde yol açtığı sorunları önlemeye karşı en etkili yöntem spordur.

@DrYerebakan



Dr. HALİT YEREBAKAN

Hem ellerimle hem
konuşmamla insanların
kalbine dokunuyorum

Özellikle sosyal medyayı kullananlar yakından tanır Dr. Yerebakan'ı. Sempatikliği, güler yüzlülüğü ve sahip olduğu bilgileri paylaşmanın üzerinde hissettiği sorumluluk duygusuyla hayat dolu bir insan Dr. Halit Yerebakan. Başlarda mühendis olma sevdası ve sonrasında kameramanlık deneyimi ama en sonunda ilk görüşte âşık oldum dediği doktorluk mesleği... Hayatlara hayat olmada çok güzel bir vesile Dr. Yerebakan... Bizler de kendisiyle hem o heyecan dolu hayatını hem de sağlığımız için yapmamız gereken o ince vuruşları konuştuk. Prof. Mehmet Öz'den kendisine kattığı değerler de tartışılmaz. Ne mutlu bize ki Türkiye'nin dünya standartlarında kalp-akciğer nakli yapılabilir bir ülke olması için çalışan dünyaca ünlü bir doktorumuz var.

RÖPORTAJ SÜMEYYA OLCAY







Bilgisayar ve görsel iletişim merakım beni farklı bir meslek grubuna, inanmayacaksınız ama kameramanlığa itti.

Siz Twitter'in sempatik, heyecanlı doktoru olarak biliniyorsunuz. Belli bir alanda sınırlı kalmayıp sağlıklı yaşam hakkında attığınız birçok tweet, sosyal medya kullanıcılarını anlık ve doğru olarak bilgilendiriyor. Ama sizin Tıp'tan önce mühendis olma hayallerinizin de olduğunu öğrendik. Ne idi sizi Tıp'a ve haliyle kalp damar cerrahisine yönlendiren, sevdiyen?

Hayatım boyunca aslında hep mühendis olmak istedim, bir mühendis, profesör babanın evladı olarak hep doğru yolun bu olduğunu düşünmüştüm. Çok başarılı bir lise hayatım yoktu belki ama hep bir beceriklilik halim vardı. Çocuk yaşta her erkeğin yaptığı gibi yap-boz yöntemiyle kendimi geliştirdim belki de. Elektronik ürünlere merak vs beni hep bu alana doğru itti. Tabii ki rol model olarak çok başarılı olan babamın da takipçisi olmak aklıma farklı bir şey getirmiyordu. 1999 yılında liseden mezun oldu, o yıl üniversiteyi kazanamamıştım. Hayatta hep başarıyı hedef alan ve her konuda da başarılı olmamı isteyen babamı üzmüştü bu durum ve okumaktansa bir meslek edinmeye karar verdim. Bilgisayar ve görsel iletişim merakım beni farklı bir meslek grubuna, inanmayacaksınız ama kameramanlığa itti. Bir yere iş başvurusu yaptım ve hemen kabul edilmişim. Tabi en azından ben öyle sanıyordum...

Kameraman asistanı oldum!

Aslında perde arkasında babamın kurguladığı bir senaryoda işçi olmuşum. Bugün ünlü olarak bilinen bir ekran yıldızının stüdyosunda kameraman asistanı olarak başladım mesleğe. Günler geçti ama asistanlık geçmedi. Kamera ayağı taşımak, kablo ve dağınıklığı toplamak başlıca görevlerim oldu. Tabi ki hepsi koca bir bezdirme senaryosuymuş. Çalışmanın bana göre olmadığını anlayarak aileme okumak istediğimi söyledim, onların da zaten bu sonucu beklemeleri ile tam desteklerini alarak üniversite sınavlarına hazırlandım. Sınav sonrası 9 mühendislik tercihi

yapmıştım, ailem araya bir tane de tıp fakültesi yazmamı istediler. Böyle bir niyetim olmadığı gibi, tababete ilgim dahi yoktu. Yerleştirme sonuçları açıklandı ve tıp fakültesini kazandığımı duyan ailemde bir kaos hakim oldu.

Annem rüyalarında beni doktor önlüğüyle görmüş.

Annem -çocukluğumdan beri beni doktor önlüğü ile gördüğü rüyaları anlatan kişi- bu sonuçtan dolayı çok mutlu olurken, her ne kadar tercihi yapmama vesile olsa da meslekleri mühendisler ve diğerleri olarak ayıran babamı biraz üzmüştü bu sonuç. Bende hayatının daha başında olan bir öğrenci olarak kendimi tam ortada hissediyordum, aslında fakülteyi bitirebileceğimi bile hayal etmiyordum. Doktorluk mesleği insana ve mesleğe olan aşkla ancak yapılabilir. Duygusal bir yapım var, okula başladığım ikinci hafta dekanımız hastaneye götürdü bizleri - hastane ortamını yolun başında hissedebilmemiz için- ve o gün öylesine giydiğim beyaz önlük kalbime dokundu, sonuç olarak hayatımda ilk görüşte/hissedişte aşkı mesleğime karşı hissetmiş oldum. Daha yolun başında çok çalışmaya başladım ve daha birinci sınıfta karar verdim kalp cerrahisi olmaya.

Prof. Karatay beni büyük cerrah olarak çağırırdı

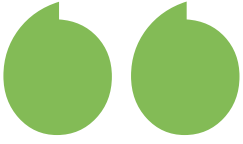
Fakülteyi başarı bursu ile bitirdim, hiç tatil yapmadım, durmadan kalp cerrahlığı için çalıştım öyle ki adeta doktor değil kalp cerrahisi olarak mezun olacaktım gibi odaklandım. Hocalarımdan günümüzde diyeti ile oldukça popüler olan Prof. Canan Karatay hep büyük cerrah diye çağırırdı beni, eh neticede kardiologlar ile kalp cerrahları arasında tatlı bir mesleki çekişme vardır; bunu öğrencilikte hissetmeye başlamıştım. Önemli yerlerde staj yaptım, hayatıma yön veren insanları tanıdım. 3. sınıfta Prof. Mehmet Öz ile yollarım kesişti. Yanında 3 ay kaldıktan sonra ülkeme dönmek



üzere veda ederken onun benim için ne kadar gurur kaynağı olduğunu belirttim ve ekledim “Bu meslekte boynuz kulağı geçebilir, ben hocamın bayrağını ileriye taşıyacağıma söz veriyorum ve o gün geldiğinde siz de ‘bu çocuğu ben yetiştirdim’ diye benimle gurur duyacaksınız” dedim. O gün bugündür mesleki olarak beni hep destekledi, adeta sözümü tutmam için benden fazla o çalıştı diyebilirim. Yurt dışında olsa da ülkemize her daim değer katmaya çalışan hocamın yetiştirdiği, ilham verdiği kişilerden olmak gerçekten büyük gurur.

Doktorluk yaşamsal alışkanlıkların düzenlenmesinde en önemli etkiye sahip meslek!

Nasıl erkek evlatlar babalarına çekerlerse, mesleklerinde de hocalarına çekiyorlar; bu vesile ile hocamdan onun heyecanı, sempatikliği, bilgeliği, insan hayatına verdiği değer ve konuşmalarıyla insanların kalbine dokunmayı kalıtsal olarak aldım galiba. Daha doğrusu aldıysam ve sizler bu şekilde yorumluyorsanız ne mutlu bana! Tababetin birinci kuralı teşhis koymaktır, tedavi ve önleme daha sonra gelir. Önemli olan bir hekim bilgi ve beceri



“Dr. Öz’e: Bu meslekte boynuz kulağı geçebilir, ben hocamın bayrağını ileriye taşıyacağıma söz veriyorum ve o gün geldiğinde siz de ‘bu çocuğu ben yetiştirdim’ diye benimle gurur duyacaksınız” dedim.

dağarcığını öylesine doldurmalı ve işlemelidir ki teşhis konusunda hata yapmasın. Diğer taraftan da doktorluk aynı zamanda toplumsal eğitimin, yaşamsal alışkanlıkların düzenlenmesindeki en önemli etkiye sahip mesleklerden. En azından bu benim görüşüm. Bu görüşüm doğrultusunda ve hocamdan aldığım ilhamla mesleğimin üzerine toplumsal eğitimi amaç edindim. Bu gibi sosyal sorumluluk işleri tabii ki amaç edinmekle olmuyor sadece, hatta haber olmama kızan bazı meslektaşlarım da oluyor. Burada tek bir cevabım var; “Keşke hepimiz bu şekilde olabilesek, benim şu andaki tek farklı yaptığım şey hem ellerimle hem konuşmamla insanların kalbine dokunuyorum”. İnsanların kalbine sözle dokunmak için duygularını paylaşmak, empati kurmak bir tarafa doğru ve dürüst de olmak lazım. Bu yüzden belki de çok okuyorum, herkese her türlü sağlık konusunda ulaşmaya çalışıyorum. Günün sonunda tek bir gayem var; güzel ülkemizin güzel insanları uzun, sağlıklı ve mutlu yaşasınlar istiyorum.

Ruh ya da fiziksel sağlığı kötü yönde etkileyen zararlı maddelerin bağımlılık oluşturmaları hakkında elbette bir hekim olarak hassasiyetiniz büyüktür. Bu anlamda bağımlılığı sizler nasıl tanımlarsınız?

Bağımlılık artık hayatımızın her alanında. Eskiden sadece madde bağımlılığı varken bugün birçok çeşit bağımlılıktan bahsedebiliyoruz. Gıda bağımlılıklarından belki de sosyal medya/internet bağımlılığına kadar. Gıda bağımlılıkları da bir madde bağımlılığı belki ama tamamen farklı bir konu. Zararlı madde bağımlılıkları toplumu sağlıktan sosyal dinamiklere kadar etkileyen ciddi bir problem. Tabii bazı maddelerin kimyasal, bazı maddelerin fiziksel, bazı maddelerin de her iki şekilde bağımlılık yaptığını biliyoruz. Birçok madde için kimyasal bağımlılık yapmaz fakat alışkanlık olarak adlandırılabilir fiziksel bağımlılığında hormonal açıdan kimyasal etkilerin olduğunu da biliyoruz. Burada şunu net ifade etmek lazım; gıda bağımlılıklarının bahsedildiği bir dünyada bağımlılık yapmaz diye hiç bir zararlı madde adlandırılmamalıdır. Bu vesile ile tüm

Dr. Halit Yerebakan @Dr.Yerebakan



İnsan stress altındayken düşüncesini ve dolaylı olarak stresini en iyi dağıtan şey yoğun fiziksel egzersizdir.. Terlemek lazım..

13:41 - 23 Ara 13



Günde 2,500 kaloriden fazla enerji alacak şekilde beslenenler de böbrek taşı oluşumu riski tam %42 artıyor... *afiyet olsun...

09:21 - 13 Ara 13



Araştırmanın son sözü; kadınlar birden çok işi yapabilir fakat erkekler tek bir işi bir seferde yaparsa daha başarılı olurlar. *kızmayın :)

09:11 - 13 Ara 13



Sağlıklı yağların ilaç olarak kullanıldığı dünyada, yanıltmacalarla satılan sağlıksız zeytin yağlarına dikkat! Sağlıkla kalın, günaydın..

08:58 - 12 Ara 13



Zeytin yağının kalitesini renginden anlamak mümkün değildir (kaliteli=naturel sızma ve soğuk sıkma)..Kaliteli yağ ışık almayan şişededir!

08:44 - 12 Ara 13



Soğuk hava da hasta olunur mu diye endişe etmeyin. Kapalı mekanda mikrop alışverişi yapmadıktan ve dışarıda iyi giyindikten sonra sorun yok :)

09:41 - 11 Ara 13



Son araştırmaya göre, 6 buçuk saatten az veya 8 buçuk saatten fazla uyumak aynı şekilde fazla vücut yağ oranı ile ilişkili bulunmuştur.

06:46 - 02 Ara 13

Mehmet Öz hocamdan onun heyecanını, sempatikliğini, bilgeliğini, insan hayatına verdiği değer ve konuşmalarıyla insanların kalbine dokunmayı kalıtsal olarak aldım galiba.

zararlı maddelerin bağımlılık yapıcı ve zarar verici özellikleri göz önünde bulundurulurken uzak durulmalıdır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar tüketilen alkol miktarı ile kalp krizinin arasında önemli bir ilişki olduğunu gösteriyor. Bu da alkolün kalpten dolayı ölüm riski tehlikesinin kapıda olduğunu gösterir mi?

Tüketilen alkol miktarı ile kalp krizinin doğru orantılı olarak artışının altında alkolün bedendeki etki mekanizması yer alıyor. Alkol karaciğer reseptörlerinde yalancı açlık durumu oluşturduğu için yağ akümülyasyonunu santral obezite şeklinde oluşturuyor. Aslına bakarsanız alkol kaynaklı göbeka oluşmasının sebebi de bu. Dolayısı ile kronik yani uzun yıllar tüketilen alkol sonucu gelişen santral obezite en başta şeker hastalığı açısından önemli bir risk faktörü; bu da dolaylı olarak damar hastalıklarına ve kalp krizine giden yolun başlangıcı diyebiliriz. Diğer taraftan ise alkollü içeceklerin belirli oranlarda antioksidan özellikler sunması bir tarafa burada alkolün aslında direk etkisi enflamasyondur, yani alkol aslında damar yüzeyinde reaksiyon ve hasar oluşturan bir maddedir. Dolayısı ile alkole bakışı büyük resimden değerlendirmek lazım ve alkol kullanımı arttıkça damarlarda gelişen enflamasyon (reaktif yanma) damar hasarına ve sonrasında kalp krizine gidebilir. Alkol diğer birçok kötü etkisinin yanında evet uzun vadede kalp hastalığından kaynaklı ölüm riski oluşturmaktadır.

Alkolün az ve kontrollü bir şekilde alınmasında bir zararın olmadığı aksine faydasının olduğu türden söylemler mevcut.

Buna karşın gerek WHO'nun gerek dünya çapında birçok araştırmacının az ve kontrollü alkol tüketenlerin de kanser ve kalp rahatsızlıkları riskinin taşıdığını gösteren çalışmaları mevcut. Bir çelişki var bu noktada. Siz bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bu konuda fikir ve söylemler çok net. Hiç bir hekim fayda sağlıyor diye hiç bir hastasına alkol öneremez, diğer maddeler de olduğu gibi esas görev alkolden uzaklaştırmaktır. Ya tamamen bırakmak veya azaltma yoluyla bırakmak... Neticede alkol kullanılmamasını önermiyoruz. Alkollü içeceklerin faydasını gösteren çalışmaları incerseniz bir çoğunluğu aslında alkollü içecek ile yapılmıyor! Bu içkilerin içindeki antioksidan maddelerin sentetik formları laboratuvarlarda testlerde kullanılıyor ve sonuç olarak işe yaradığı gösterilerek alkol öneriliyor. Bu tamamen bilime uymayan yanlış bir yaklaşım. Diğer taraftan toplum tüketimi üzerine yapılan araştırmalar ise hep kişilerin yorumuna kalarak cevaplanıyor; dolayısı ile standardizasyon yok bu araştırmalarda. Bu çerçevede ele alınacak olursa; alkollü öven çalışmalarda bilimsel sorun var. Yeren çalışmalar ise bilimsel açıdan daha uygun kurgulanmış görünüyor. İşin en acısı ise yaptığı hastalıklar ortada olan ve bağımlılık yaptığı bilinen bir zararlı maddenin topluma sağlıksız olduğunu tekrar tekrar anlatarak onları inandırmaya çalışmamız. Öncelikle alkolün zararlı olduğunu kabul edip onun üzerinden konuşmak lazım. Maalesef böyle yapmıyoruz...



Ne dersiniz; Kraliçe Elizabeth bu yaşında sağlığını belki de çaya borçludur! Ne duruyorsunuz, hemen içmeye başlayın!



Zehirli ağır metal olan arsenic tavukçuluk sektöründe yemlerde bulunur..
Amaç: Hayvanda hızlı büyümeyi sağlamak!

23:46 – 29 Kas 13



Yemeklerin tadına bakmadan tuz atarlara...Tuz yerine baharat ekin veya limon sıkın...rica edeceğim..

21:56 – 18 Kas 12



Soğuk süt ile ıslatılmış kumaşı 10 dakika yüzünüze tutun...Cildiniz hem dinlenmiş gözükcek hemde yumuşak ve parlak olacaktır..

21:31 – 28 Kas 13



Yemeklerden sonra doymak açısından yeteri kadar tatmin olmadığınızı düşünüyor musunuz? Bunun sebebi kanınızdaki trigliseridler olabilir!

20:23 – 24 Kas 13



Ailenin en küçük çocuğu;
Ergenliğe 3 ay erken giriyor-ort
Daha çok sigara vs bağımlılık riski var
Ve Akciğer kanseri riski fazlaymış...

08:35 – 19 Kasım 13



Haftada 5 öğün beyaz pirinç pilavı yemek ayda bir yemeye oranla %17 şeker hastalığı riskini artırır...Güzel olduğu gerçeğini değiştirmez:/

08:14 – 19 Kas 13



Hareket hastalığınız mı var? baş dönmesi ve mide bulantısı...
Pratik çözüm: zeytinve limon emiyoruz (tanninler sağ olsun)

22:32 – 17 Kas 13



Gergin olduğunuz anlarda, çenenizi sıkarsınız ve gerilim tiği baş ağrısına sebep olur bu... Çözüm: kalem dişleyin :)

22:08 – 17 Kas 13

Alkolün zararlarını göz önünde bulundurduğumuzda; ilk alkol alımında vücutta meydana gelen reaksiyonlar nasıl?

Alkol reaktif madde, kimyasal olarak toksik bir madde. Beyinde kendi reseptörü yok; farklı bir reseptörü baskılayarak sarhoş olmayı sağlıyor. Etkiye başlamasında ilk durak karaciğer, bu önemli çünkü alkol genellikle yemeğe eşlik ederek kullanılıyor değil mi? Evet, işte alkol karaciğere ilk girdiğinde doymaya dair reseptörleri kandırıyor ve tokluk hissi veriyor fakat yağ ve kalori metabolizmasını bozmuyor. Bu sebeple karaciğer halen aç olduğunun sinyalini vermeye devam ederken aslında sindirim için hiç bir şeyi içine çekmiyor. Sonuç: Karaciğere gelen yağlar veya göbek bölgesine taşınan yağlar sindirilmeden birikir bu enflamasyonun devam etmesi sonucu dolaylı olarak karaciğer yağlanması sonrası siroza gidiş olur. Tabii ki sadece karaciğer hasarı değil, damar problemleri, sinir problemleri ve hatta beslenme sorunlarına kadar yol açar alkol kullanımı.

Arsenik ile ilgili Twitter'da bazı açıklamalarda bulunmuştunuz. Seramik, boya vb. ürünlerin imalatında kullanılan arseniğin yiyecek ve alkollü içkilerde kullanılmasının sebebi nedir ve özellikle hangi yiyeceklerde daha çok kullanılmaktadır arsenik? Ayrıca bizde oluşturduğu rahatsızlıklar nelerdir?

Arsenik bir zehirdir, şaka gibi ama bunu her daim hatırlatmak zorunda kalıyorum. O kadar hayatımıza girmiş ki artık normal bir şeymiş gibi konuşan insanlar da var. Bira ve şarap üretiminde filtrasyon için kullanılan diatomite, arsenik barındırır ve bu içkilere bulaştırır. Dartmouth da bira araştırması yapıldı ve sonuçlar çok ilginç! Dartmouth araştırmasına göre günde 2.5 bira içen erkeklerin kanında içmeyenlere oranla arsenik oranı %30 fazla bulunmuş. Dartmouth araştırmasına göre haftada 5 kadeh şarap içen kadınların kanında içmeyenlere oranla arsenik oranı %20 fazla bulundu. Arsenik nörotoksik etki ile anne karnındaki bebeklerin ve küçük çocuk-

ların beyin gelişimi için tehlikelidir! Çeşitli gıdalarda ve hayvan yemlerinde de arsenik bulunuyor. Sadece bir örnek vermek gerekirse tavuk yemini örnek vermemiz yeterlidir; bu zehir ile tavuklar beslenilerek erken büyüme-leri sağlanıyor.

Tavuklar bol antibiyotikli, hazır yiyecekler katkı maddeli, tarım ürünleri gübrelemesinden dolayı artık hormonlu. Biz ne yiyelim, neyden uzak duralım?

Tavukçuluk ayrı bir sektör. Yıllar yılı önce kolesterol yüzünden yumurtayı suçladık diğer taraftan da tavuk etini önerdik. Ama gelin görün ki günümüzde endüstriyelleşen tavukçuluk sektörü maalesef artık sağlıksız beyaz et üretiyor. Hali hazırda üretilen tavukların kodu bile var ROS 308! Market tavuğu modeli, araba modeli değil... Hep beyaz et yağsız olduğu için sağlıklı denir, peki bu doğrumu? Değil! Derisi alınmış tavuk butunda doymuş yağ oranı %32, göğüste %18, derili tavuk parçasında %5. Çoklu

Yumurta mikropludur, yıkanmakla da çürümez
Yumurtada antibiyotiksiz ve kafessiz tavukçuluk olarak yeni nesil üretim mevcut. Kabuk rengi çok fark etmez ama ben şahsen kahverengi kabuklu olanı tercih ediyorum. Antibiyotik almamış ve kafessiz tavuklardan gelen yumurta yenebilir. Ne kadar mı? Günde 1-2 adet. Yumurta da mikropludur, mutlaka yıkanmalıdır. Bunu defalarca Twitter üzerinden anlatmaya çalıştım ama toplum bilincine göre yıkanan yumurta çabuk çürütüyor. Bunun böyle olmadığını, bilakis yıkanmamış yumurtanın bakteri yükü sebebiyle dolabınızdaki tüm gıdaları tehdit ettiğini bilmek lazım. Ve kısa bir not; markette soğuk dolap rafından yumurta alıyorsunuz diyelim ve raf tamamen dolu. İşte o halde yumurta almaktan vaz geçmelisiniz. Sebebi ise istif halde duran yumurtalar terlemeye yol açar ve terleyen yumurtada bakteri üretir. Hep bakteri diyorum, mikrop diyorum çünkü bir çok hastalığın etkeni veya kökeni enfeksiyon hastalıklarına dayanır..



Uzun yıllar tüketilen alkol sonucu gelişen santral obezite en başta şeker hastalığı açısından önemli bir risk faktörü; bu da dolaylı olarak damar hastalıklarına ve kalp krizine giden yolun başlangıcı

doymamış yağ oranı kırmızı ete göre 2-3 kat fazladır. En yağsız tavuk etinin 100 gramında 4 gr yağ var, dana etinde bu miktar 10 gram. Üstelik tavuk gibi değil, yağ ayrıştırılabilir. Kolesterol miktarları dana ve tavuk etinde fark etmiyor. Bu tavuklar çok sağlıksız, hatta hasta tavukların etleri raflarda gezebiliyor. Araştırmalara göre evde yıkanması ortam kirliliğini arttırdığı için uygun bulunmayan iki et var; birisi domuz, ikincisi de tavuktur. Bu Drexel Üniversitesi'nin bir araştırması. Market raflarındaki tavuklardaki bakteri yükünün de çok yüksek olduğunu söyleyelim. Peki, ne yapmalıyız? Tek çözüm tavukta organik olanı tercih etmek. Ülkemizde bunun pazarı çok büyük değil ama yine de bulunabiliyor.

Çay ve kahve millet olarak vazgeçilmezimiz. Özellikle çayda dozumuzu nasıl ayarlayalım? Ne içelim?

Bir İngiliz gibi için - Her gün bir bardak siyah çay içmelisiniz

Ülkemizde de çay alışkanlığı oldukça yaygın, fakat Batılı ülkelerde bir İngiliz geleneği olarak bilinen siyah çayın, bilimsel araştırmalara göre kalp krizi sonrası her gün bir fincan içilmesi yaşam oranını %28 arttırdığı tespit edildi. Ne dersiniz; Kraliçe Elizabeth bu yaşında sağlığını belki de çaya borçludur! Ne duruyorsunuz, hemen içmeye başlayın! Ve bence kendinizi bir bardak ile sınırlandırmayın... Antioksidan etki yeşil çayda fazla olmasına rağmen siyah ve yeşil çay sağlık açısından çok faydalıdır...

Her gün aklınızdan bir telefon numarası çevirin

Günümüzde kullanılan cep telefonları, telefon numarasını ezberleme adeti- ni tarihe bıraktı. Bu özellikler belki günlük yaşamımızı kolaylaştırıyor fakat beyninizin işini pek kolaylaştırmadığı kesin! Her gün bir kere olsa dahi bir numarayı hafızanızdan hatırlayarak çevirmek sinir hücreleri arasındaki iletişim yollarına pratik imkanı sağlayacak ve hafızanızın güçlü kalmasını sağlayacaktır.

Hasta olmamak için ilk klozeti veya pisuarı kullanın

Topluma açık tuvaletleri kullandığı- nızda ilk sıradaki pisuar veya klozeti kullanmayıp daha ileridekine mi yö- neliyorsunuz? Cevabınız evet ise, bilin ki yalnız değilsiniz. Bilirkişiler genel- likle herkesin daha özgür olmak adına bu davranışa sahip olduğunu teorize ederler. Dolayısı ile bakteri yükü en fazla olan tuvaleti kullanarak hasta- lanma riskinizi arttırırsınız!

Egzersiz için iki adım atın

Eklemlerinizi ile ilgili bir probleminiz yoksa merdivenleri asansöre tercih etmek daha sağlıklı bir karar olacaktır. Kalçanızı ve bacak kaslarınızı geliştirmek ve güçlendirmek için basamakları ikişer ikişer çıkmanızı öneriyoruz, yap- mıyorsanız merdiveni iki sefer çıkın. Unutmayın ki bacak kaslarının sağlam- lığı gelecekte kemik ve eklemlerinizi en büyük destekçisi olacaktır. Günde 15 dakika yürüyenlerin ömrüne ortalama iki yaş ilave ettiklerini unutmayın..

Ağrıyı engellemek için sıcak bir duşta sonra esneyin

Bedeninizin esnekliği genç kalmanız için olmazsa olmazlardandır. Esne- menin en iyi zamanı kasların ısınmış olduğu dönemdir, bu nedenle sıcak bir duş sonrası esneme etkilidir. Esneme hareketleri duruş yapınızı korur ve kas ağrılarını engeller, bu sizi genç ve sağlıklı kılacaktır.

Nefesinizi tutun

Bu basit egzersiz günün herhangi bir saatinde yapılabilir ve akciğerle- rinizin sağlıklı olmasını sağlayacak güzel ve kısa bir antrenman olacaktır. Derin bir nefes alın, 10 saniye tutun ve sonra büzölmüş dudakların arasından üfleyerek boşaltın. Bu hareketle akci- ğerlerinizdeki tüm hava boşluklarının açık olmasını sağlarsınız. Yaşamak için oksijenin şart olduğunu söylemeye gerek yok sanırım.

Yemeğinizi 20 defa çiğneyin

Yemeğinizi az çiğneyerek tadına varamazsınız bunun yanında yeni bir çalışma az çiğnemenin şeker hasta- lığına sebep olma riskini de ortaya koymuştur. Bu riskten korunmak ve yediklerinizin lezzetine hâkim olmak için lokmaları 20 defa çiğnemenizi öneriyoruz. Eğer fazla geliyorsa az çiğ- neyin ama her lokmada çatalı masaya bırakın. Unutmayın doyma sinyali 20 dakika oluşuyor.

Canınızın çektiği veya kendinizi alıkoyamadığınız gıdaları yarıya indirin

Patates cipsi, kurabiye veya başka bir şey(tatlıyı söylemiyorum bile!) yemek istiyorsunuz ve kendinizi alıkoyamı- yorsanız eğer, tabağınıza koyduğuş- nuzun yarısını geri boşaltın. Bu daha az kalori almanızı ve daha hızlı kilo vermenizi sağlayacaktır.



UZM. DR. NALAN CENGİZ

İÇ HASTALIKLARI UZMANI / VİA HOSPİTAL - SELİMİYE

Alkol ve sigaranın yaşamsal organlarımız üzerindeki olumsuz etkilerini ne kadar biliyoruz?

Madde Bağımlılığının Sindirim Sistemi ve Karaciğer Üzerindeki Etkileri



Madde bağımlılığının insan vücuduna bir çok olumsuz etkisi vardır ve yaşamsal organlar üzerinde etkileri son derece önemli problemlere yol açmaktadır. Bu tür maddelerin uzun süreli kullanımı bazı fizyolojik değişiklikleri de ortaya çıkarır. Alkol, sigara ve madde bağımlılığının sindirim sistemi ve karaciğer üzerindeki etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz.

Sigara Bağımlılığı

Mide asiditesini arttırıp mide ülserine yol açabilir, var olan ülserin ağırlaşmasına neden olabilir. Mide ülseri olup da sigara içmeye devam edenlerde midede kanama, delinme, skar oluşumu meydana gelebilir. Gastroözefagial reflüye yol açabilir. İltihabi bağırsak hastalığı, Crohn hastalığı oluşumunda rol oynar. Pankreas, yemek borusu, ağız boşluğu, dudak, kalın bağırsak, karaciğer ve mide kanserinde risk artışına neden olur.

Kafein Bağımlılığı

Bağırsak hareketlerinde ve mide asidi salgılamında artışa yol açar. Kronik kullanımda mide sorunlarına yol açabilir.

Alkol Bağımlılığı

Karaciğer üstüne etkisi: Alkol sindirim sisteminde emildikten sonra karaciğerde yıkıma uğrar. Alkol kullanımında karaciğer harabiyeti ortaya çıkar. Karaciğerde yağlanma ile başlayan bu harabiyet giderek hepatit, geri dönüşü olmayan karaciğer harabiyeti ve siroza kadar iler. Son evrede karaciğer yetmezliği ve ölüm gelişir. Karaciğer harabiyetinin başlangıç döneminde alkol kullanımı bırakılacak olursa bu hasarda düzelme görülür. Düzelme ortaya çıktıktan sonra tekrar alkol kullanımı başlayacak olursa kişide yine hızla karaciğer harabiyeti ortaya

çıkılmaktadır. Karaciğerde bozukluk ortaya çıktığında hangi aşamada olursa olsun derhal alkolün bırakılması önemlidir.

Üst sindirim sistemi üstüne etkisi: Yetersiz beslenmeye bağlı olarak dilde enflamasyon görülebilir. Yutakta (özofagus) ülserler ortaya çıkabilir. İleri evrelerde yutakta varisler ve ölümcül kanamalar olabilir.

Mide üstüne etkisi: Alkol midede Helicobacter pylori adı verilen bir basilin üremesini kolaylaştırır. Bunun sonucu olarak gastrit ve ülser gelişir. Alkol aynı zamanda reflü gelişmesi olasılığını da arttırmakta, midenin boşalmasını geciktirmesi nedeniyle de mide şikayetlerine neden olabilmektedir.

İnce bağırsak üstüne etkisi: Alkol ince bağırsak hareketlerinde bozulma ortaya çıkararak vücut için önemli olan birçok besinin emilmesini bozar. Bunun sonucunda ise ciddi tıbbi sonuçları olan beslenme bozuklukları ortaya çıkar.

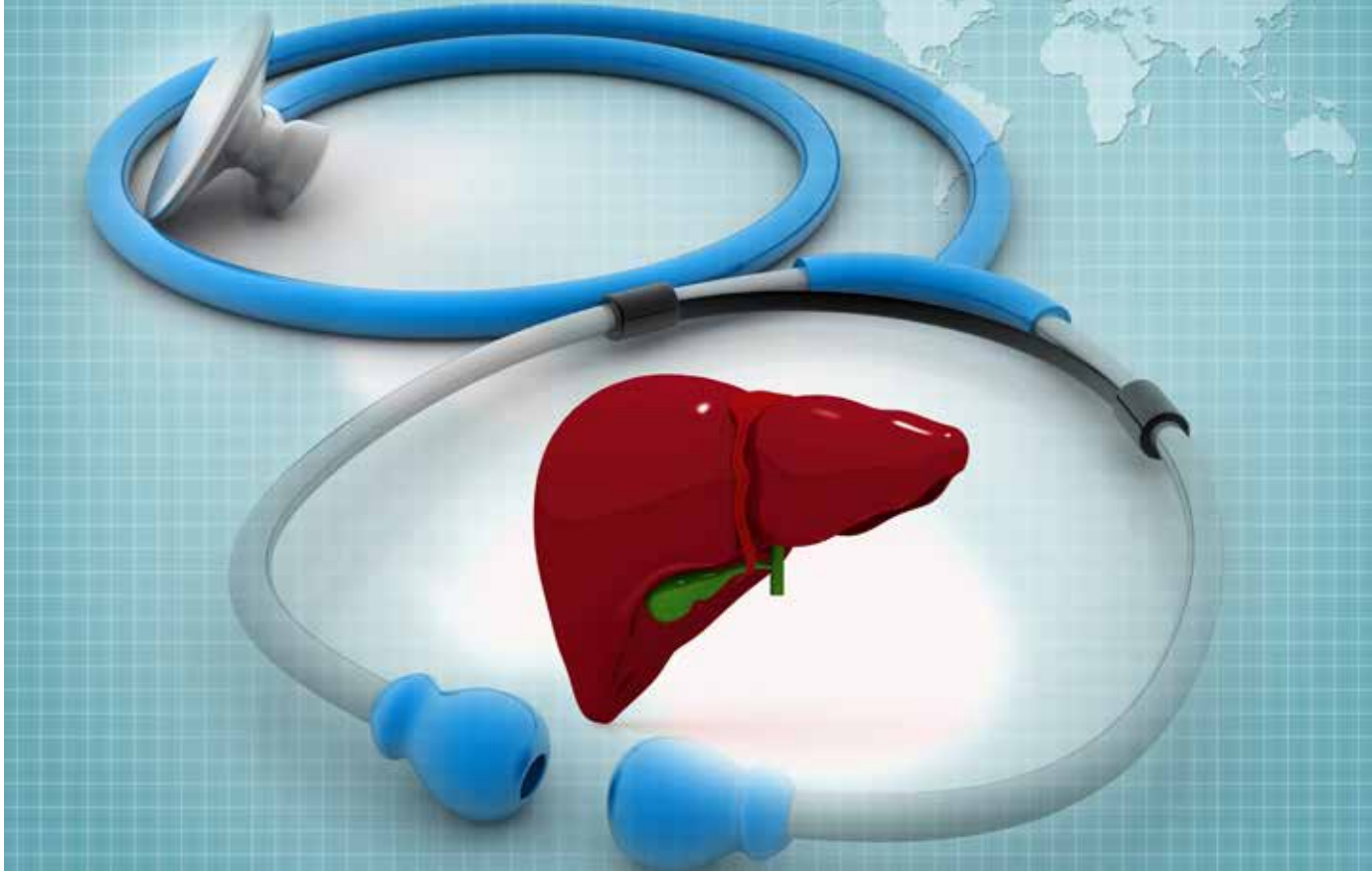
Kalın bağırsak üstüne etkisi: Alkol bağımlılığının ileri evresinde karaciğer hasarı ile ilişkili olarak hemoroid (basur) görülebilir, bağırsak hareketlerinin bozulmasına neden olarak hemoroidi (basur) olan kişilerde bunun nüks etmesine neden olabilir.

Pankreas üstüne etkisi: Alkol pankreas enzimlerinin sızmasına neden olabilir. Bu da pankreas kanalının tıkanmasına ve akut ve kronik pankreatite neden olur. Bu ciddi tıbbi bir durumdur ve tekrar edebilir.

Morfin Bağımlılığı

Morfin, eroin, kokain gibi uçucu ve uyuşturucu maddelerin hem biyolojik hem de fiziksel olarak zararları aşıkardır. Fakat bu maddeler yaşamsal organlarda kendini hemen gösteren çok ciddi sorunlara da yol açmaktadır.

Morfin gibi opiatlar, sindirim sistemi üzerinde mide ve bağırsak bezlerinin salgısını azaltır. Kemoreseptör trigger zonu uyararak bulantı ve kusma



yapar. Mide ve duodenumun orta-üst bölümlerinde tonüs arttığından mide boşalması gecikir. Sindirim yavaşlar ve emilim artar. Konstipasyon (kabızlık) yapıcı etkisi vardır. Safra kanalının düz adalesini daraltması sonucu safra kesesindeki ve yollarındaki basıncı artırır. Sindirim kanalı düz kaslarında itici olmayan spazmotik kasılmalara neden olur. Opiat yoksunluğu ishal, hazımsızlık, bulantı, kusma, karın ağrısına yol açabilir.

Kokain Bağımlılığı

Bulantı, kusma, mide ülseri, seyrek olarak ağız yoluyla kullanılmasını takiben bağırsakta gangrenler ortaya çıkabilir. Akut karaciğer hasarı yapabilir.

Eroin Bağımlılığı

Bulantı ve kusma, kabızlık, ağız kuruması, mide ülserine yol açabilir. Karaciğer fonksiyon testlerinde bozulma ve karaciğerde büyümeye yol açabilir. Eroin, kokain, metamfetamin, morfin gibi intravenöz alınabilen maddeler HIV, Hepatit B Hepatit C gibi kronik enfeksiyonlara ve sonuçta karaciğer sirozuna yol açabilirler. Ayrıca bağımlılarda korunmasız cinsel ilişki sıklığı arttığı için de, Hepatit B, Hepatit C gibi enfeksiyonlara yakalanabilirler.

Ecstasy Bağımlılığı: Mide bulantısı yapabilir. Ekstazi

kullanan kişilerde, ani karaciğer yetmezliği de bildirilmiştir.

Amfetamin Bağımlılığı: Bulantı ve kusma, mide krampları, iskemik kolit yapabilir. Karaciğer üzerine toksik etkisi vardır.

Rophinol (Flunitrazepam) ve Diğer Benzodiyazepinlerin Bağımlılığı (Xanax, Rivotril, Ativan, Nervium):

Mide bozuklukları ve bulantıya neden olur. Yoksunluklarında da bulantı ve kusma ortaya çıkar. Barbitüratlar gastrointestinal aktivitede yavaşlamaya yol açar. Yoksunluğunda bulantı, kusma, abdominal kramplar ortaya çıkabilir.

Uçucu maddelerin bağımlılığında da bulantı, kusma, karaciğer üzerine toksik etki ortaya çıkar. Karaciğerde büyüme, granülomatozis gelişebilir. Karaciğer üstüne olan etkileri uçucu maddelerin kullanım süresiyle doğrudan ilişkili bulunmuştur. Yoksunluğunda ishal, bulantı, kusma görülebilir.

Antikolinergik Bağımlılığı: Bu grupta biperiden (Akineton), atropin (Boru otu, güzel avrat otu), skopolamin, enandramin (Dramamin) ve bazı antidepresan ilaçlar (Tofranil, Laroxyl) yer alır. Ağızda kuruluk, susama yapabilir. Yüksek dozda alındığında yutma güçlüğü, barsak hareketlerinde azalmaya yol açabilir.



Uyuşturucu bağımlılarını eğitip, onlara meslek kazandırıyorlar. Hac ve umreye gönderip onları ödüllendiriyorlar ve tüm bunların yanında bir sivil toplum kuruluşu olarak kaçakçılıkla mücadele ediyorlar.

rnek Bir Bağımlılık Mücadelesi: Yemen Ulusal Uyuşturucu, Kat ve Sigara ile Mücadele Cemiyeti



RÖPORTAJ: **AHMET ZEKİ OLAŞ**

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Dış İlişkiler Sorumlusu Ahmet Zeki Olaş Yemen Ulusal Uyuşturucu, Kat ve Sigara ile Mücadele Cemiyeti Başkanı Munir Salih el-Cebri ile bir röportaj gerçekleştirdi. T.C. Sağlık Bakanlığı'nın düzenlemiş olduğu uluslararası bir toplantı vesilesi ile İstanbul'da olan Munir Salih el-Cebri Yemen'de bağımlılıklarla ilgili durumu ve cemiyetin çalışmalarını anlattı.

Yemen Ulusal Uyuşturucu, Kat ve Sigara ile Mücadele Cemiyeti hakkında neler söylemek istersiniz?

Uyuşturucu Kat ve Sigara ile Mücadele Cemiyeti Yemen'de Hazramevt bölgesinde faaliyet gösteriyor. Genel Merkezimiz bu bölgede ancak yakın illerde 3 ayrı şubemiz bulunmakta. Cemiyetimiz adından da anlaşılacağı üzere sigara, uyuşturucu ve Yemen'in en büyük sorunlarından biri kat* ile mücadele ediyor. Cemiyet ne tür çalışmalar yapıyor? Cemiyet çok geniş çerçevede bilinçlendirme çalışmaları yapıyor. İllerden köylere kadar ekiplerimiz araçlarla ve halkın önem verdiği kişileri de yanlarına alarak farkındalık oluşturmaya çalışıyor. Halkın önem verdiği şahsiyetlerin uyuşturucu madde ve katla ilgili konuşmaları farkındalık sağlıyor.

Ayrıca Cemiyetimizin broşürleri ve kitapçıkları ülkenin dört bir yanındaki

müesseselere dağıtılıyor ve bu müesseselerde zararlı maddelerle ilgili mini kütüphaneler oluşturuyoruz. Bu türden farkındalık artırıcı çalışmaların yanında bağımlıların iyileştirilmesi için de çalışmalar yapıyoruz.

Bağımlılara dönük ne gibi programlarınız var?

Yemen'de özellikle kat kullanımı ciddi ekonomik sorunlara yol açıyor. Zaten düşük geliri bir ülkede aileler parçalanıyor ve bunun ciddi sosyal sonuçları oluyor. Bağımlıların tedavi edilmesi birinci amacımız, bu kişilerin temizlenerek yeniden topluma kazandırılması için de farklı çalışmalar yapıyoruz.

İtikâf programlarımız var. Bu itikâflarda oruç tutuluyor ve biz de oruç tutan kişilerin ihtiyaçlarını karşılıyoruz. İtikâf ve oruçla bağımlılıktan kurtarma bizim başlıca çalışma alanlarımızdan biri. Yani sıra bu kişilerin yeniden sosyal hayata





katılımının sağlanması için mesleki eğitim programları uyguluyoruz. Yılda yaklaşık yüz kişiye fırıncılık, terziilik, taş işçiliği ve balıkçılık gibi 3 ve 6 aylık mesleki eğitimler veriyoruz. Eğitimi tamamlayan ve bağımlılıktan kurtulanlara edindiği mesleki eğitime uygun istihdam olanakları da sağlıyoruz. Bu kişilere yönelik basit, küçük tezgâhlar açıyoruz ve bu şekilde hayata tutunmalarını sağlıyoruz.

Parçalanmış aileleri bir araya getirmeye çalışıyoruz.

Bir de çoğunlukla bağımlılığı ileri seviyelerde olan kişilerde ve ailelerde dağılma olduğu için bu kişilerin ailelerine dönük programlar uyguluyoruz. Parçalanmış ailelerin bir araya getirilmesi için çalışıyoruz. Ayrıca bu kişilerin evlendirilmesi için de programlarımız oluyor. Bağımlılıktan tamamen kurtulanları toplu halde hac ve umre ile de ödüllendirdiğimiz oldu. Bu sayede örneklik oluşturmaya çalışıyoruz. Yemen'in çok geniş sahilleri



Bağımlılıktan tamamen kurtulanları toplu halde hac ve umre ile de ödüllendirdiğimiz oldu. Bu sayede örneklik oluşturmaya çalışıyoruz.

Yemen'in çok geniş sahilleri var ve balıkçılık çok gelişmediği için bağımlı olan kişilere balık tutma eğitimi vererek kayık alıyoruz.

var ve balıkçılık çok gelişmediği için biz bu kişilere balık tutma eğitimi vererek kayık alıyoruz. Zamanla bizim bu şekilde istihdam ettiğimiz balıkçılar sayesinde Cemiyet olarak uyuşturucu kaçakçılığını önlemede önemli çalışmalar yaptık.

Bir sivil toplum kuruluşu olarak kaçakçılıkla mücadele alanında neden bulunuyorsunuz ve nasıl bir katkı sağlıyorsunuz?

Yemen uluslararası uyuşturucu kaçakçılığı piyasasında önemli geçiş noktalarından biri. Afganistan, Pakistan ve diğer Asya ülkelerinden getirilen uyuşturucu maddeler bizim de takip edebildiğimiz kadarıyla Somali'de stok ediliyor. Somali hali hazırda dünyadaki en büyük uyuşturucu stok noktalarından biridir. Somali'den peyderpey çok geniş ve denetimsiz sahilleri olan Yemen'e indirilen uyuşturucu buradan Körfez ülkelerine, Türkiye'ye ve Avrupa'ya kadar gidebiliyor. Dolayısıyla yüksek miktardaki bu kaçakçılık nedeniyle Yemen içerisinde biraz gelenekleşmiş kat gibi maddelerin dışında en ileri seviye uyuşturucu maddelere erişim çok kolay.

Kaçakçılar güvenlik güçlerinden korkmuyor

Kaçakçılar güvenlik güçlerinden çok fazla korkmuyor ve yüklü miktarlarda uyuşturucu transferi yapabiliyorlar, tabii Yemen sınırları içerisine giren her tür uyuşturucu madde aynı zamanda Yemen içinde de tedavüle giriyor. O nedenle biz de kaçakçılığı gündemimize almak durumunda kaldık. Özellikle bizim istihdam ettiğimiz eski bağımlı balıkçılar uyuşturucu teknelerini bize haber veriyor ve biz de Yerel Meclis üyelerinden ve üst düzey askeri yetkililerden oluşan bir komisyonla kaçakçıları yakalıyoruz. Bu maddeler yakalandıktan sonra ilgili komisyon imhasına kadar başında bekliyoruz. Nitekim imha için başkente göndermeye kalksak, yolda bu ürünlerin tekrar tedavüle

sokulması çok muhtemeldir. Dolayısıyla bizim önemli çalışma alanlarımızdan biri de kaçakçılıkla mücadele ve 2011 yılında 4,5 tonluk uyuşturucu madde bizim çalışmalarımız sayesinde imha edildi.

Yemen'de sizin de ifade ettiğiniz gibi en ciddi problem kat diye bildiğimiz bir madde. Katla ilgili neler söyleyeceksiniz?

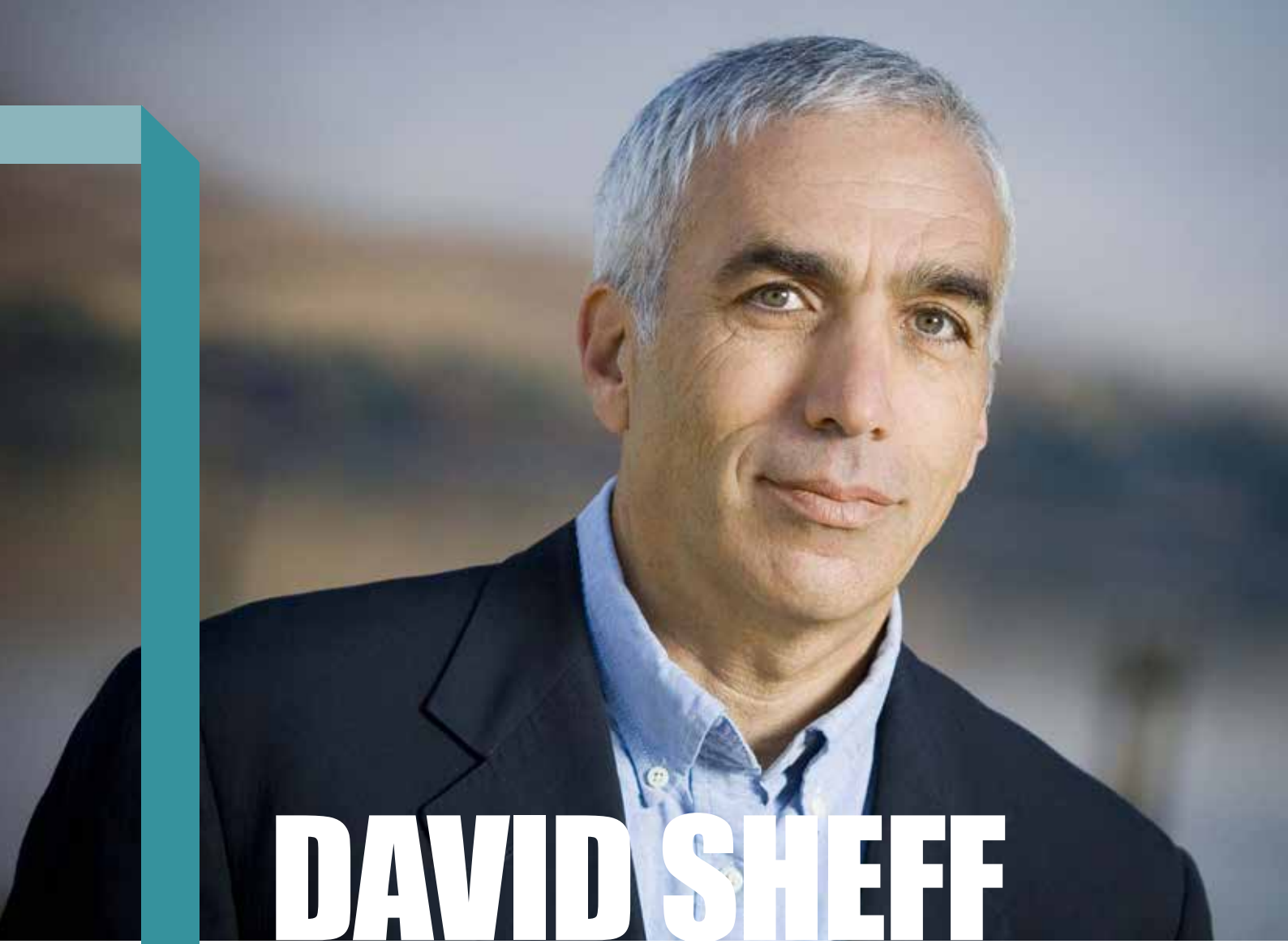
Kat Yemen'de mücadelesi en zor alanlardan biri. Çok fazla gelenekleşmiş ve kabul görmüş bir uyuşturucu madde. Yemen'de en az 70 çeşit kat yetiştiriliyor ve yanı sıra yurt dışından da ithal edilen türleri var. Yemen'de erkeklerin %75'i ve kadınların %45'i kat kullanıyor. Son yıllarda özellikle Eritre üzerinden ülkeye giren İsrail'de üretilen bazı kimyasallar bu maddelerin yetiştirilmesinde kullanılıyor. Çok ucuz olan bu kimyasallar mevcut doğal ürün olan bu maddenin zararını kat kat arttırdı. Son yıllarda ülke genelinde kanser vakalarında çok yüksek oranlarda artış olmasının bir nedeni de bu İsrail üretimi, düşük maliyetli kimyasalların kat üretiminde kullanılması.

Kat'ın sağlık açısından ciddi zararları olmakla birlikte biz asıl ekonomik zararı ile mücadele ediyoruz, çünkü Yemenliler en çok ekonomik yönden mağdur oluyorlar. Araziler bu amaç için kullanılıyor ve evinde yemeği bulunmayan aileler bile buna para yatırmak durumunda kalıyor. Yemen zaten düşük gelirli bir ülke olduğu için bunun da çok ciddi sosyal sonuçları oluyor.

Cemiyetinizin gelir kaynakları nedir?

Cemiyetin dostları adıyla çoğunlukla Arap Yarımadası'ndan Yemen asıllı işadamlarından oluşan bir meclisimiz var. Bu kişilerden ve yine komşu körfez ülkelerinden gelen bağışlarla giderlerimizi karşılıyoruz. Ayrıca hapishanelerde uyguladığımız meslek edindirme programlarındaki ürün satışlarından da Cemiyet bir takım gelirler elde ediyor.





DAVID SHEFF

**Bağımlılık
uzmanı bir baba
ve uyuşturucu
bağımlısı bir evlat**



DAVID SHEFF VE BEAUTIFUL BOY (GÜZEL ÇOCUK) ÇEVİRİ MURAT KARACA

California Üniversitesi'nden mezun olan ve The New York Times gibi seçkin gazetelerde görev yapan David Sheff bağımlılık alanında yaptığı araştırmalarla uluslararası alanda adını çokça duyurmuştur. Aynı zamanda uyuşturucu bağımlısı olan oğlu Nick'in ve kendisinin kişisel mücadelesini anlatan, 2008 yılının bir çeşit köşe taşı sayılabilecek "Güzel Çocuk" adlı dramatik temalı kitabın yazarıdır. Kitap, uluslararası çapta en çok satan kitaplar arasında yer almıştır. İlginç olan David Sheff'in bu kitapta bir doktor ya da akademik bir uzmandan ziyade "Baba" olarak karşımıza çıkmasıdır.

Aşağıdaki yazı National Public Sound (Halkın Sesi Radyosu) adlı radyo kanalının David Sheff ile yaptığı röportajdan derlenmiştir.

Bağımlılıkla ilgili bilinen en büyük yanlış

Bağımlıların uçmayı tercih eden, kınanmayı hak eden zayıf iradeli insanlar olduğuna dair zihinlerimizin derinlerinde kökleşmiş önyargılar mevcuttur. Şuanki bilgilerimize dayanarak konuşursak bağımlıların hasta, ahlaksız ve zayıf iradeli insanlar olmadığını görürüz.

Sadece onların şüursuz ve çılgın davranışlarının arkasındaki sebebin bu illet hastalıktan ötürü olduğunu söylemek daha doğru olur.

Bağımlılığın erken teşhisinin önemi

Beyne yönelik direkt etkileri olduğundan bağımlılık en komplike hastalıklardan bir

tanesisdir. Direnç mekanizmasını çökerten ve beyni çalışmaz kılan bu hastalıkla ilgili tüm mesele, bağımlısı olunan nesnenin (eroin, extacy, alkol, sigara) kolay elde edilmesidir. Biyolojik bir dürtü gibi düşünün. Bağımlılık yapan bu nesnelere düşüncemizin bile seyrini değiştirecek bir güce sahiptir. Evet, bu yüzden bu kişilerin yardıma ihtiyacı vardır; çünkü gerçekten bağımlı kişilerin durumunun vahameti yardıma ihtiyacı olmadığını düşünmelerinden kaynaklanmaktadır. Eğer teşhis ve tedavilere erken başlanırsa daha iyi sonuçlar alınır.

Bağımlılık önenebilir mi?

Evet, bağımlılığın yasaklama ile önenebilir bir şey olduğunu biliyorum; ama geçmişte de tekrarladığımız bu metot bence işe yaramamaktadır. Bunun yerine kanıt-merkezli, bilimsel eğitim yönteminin daha işlevsel olduğu açık bir gerçektir. Bağımlılar gündelik yaşamlarında karşılaştıkları travma ve boşanma gibi birtakım sorunları içeren stresle ilgili risk faktörlerine maruz kaldıklarında, muhtemelen bağımlılık nesnesine yöneleceklerdir. Bu gibi durumlara maruz kalan çocuklara yardım etmeli ve onlarla ilgilenmeliyiz. Kendisiyle görüştüğüm bir doktor bana “Eğer siz bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız, gerçekten işler ters gidiyordur” dedi.

Mariana (uyuşturucu)’nın yasallaşması

Aslında ben yasallaştırmayı destekleyen bir insanım; fakat yanlış olan birçok şeyi yasallaştırmayı destekleyen pek çok insan var. Bu insanlar mariananın yasallaştırılmasını istiyorlar; çünkü onun zararsız olduğunu, doğal olduğunu ve kimsenin onun yüzünden ölmediğini ve de bağımlılık yapmadığını söylüyorlar. Aslında mariana hiç de masum değildir ve gençler üzerindeki olumsuz etkileri anlamında da birçok araştırma mevcuttur. Mariana, ergenlerin beyin gelişim dönemlerinde bu gelişimi etkileyecek bir özelliğe sahiptir. Bu etkiler bilişsel, zihinsel, hafıza ve motivasyon durumları ile ilgili problemlere neden olmakla birlikte düşük bir IQ seviyesine de sebep olabiliyor. Bence marianayı yasallaştırmalıyız ki yeni bir tartışmayı başlatmış olalım ve bununla ilgilenirken neyin

ne olduğunu daha iyi anlayalım. Bu adli bir suç değildir ve öyle de görülmemelidir. Bu sağlıkla ilgili bir durumdur. Bu yüzden bizler eğitimle ilgilenmeliyiz ve cezalandırmayı gündemimizden çıkarmalıyız.

Tedavi programlarının başarısız olma sebebi

Rehabilitasyon uzmanlığı ile ilgili ehliyet ve güvene sahip yerlerin sadece belli bölgelerde olması bir sorundur. İnsanlar oldukça saygın ve güvenilir rehabilitasyon merkezlerine gitmek isterler; çünkü bu gibi yerler kanıt-merkezli çalışma esasına göre hareket eder ve daha bir çok bilimsel çalışmalarla sorunu çözmeye çalışırlar. İşte bunun tam aksi de neden birçok insanı trajikomik bir biçimde kaybettiğimizin bir göstergesidir; çünkü bu işlemler hem çok uzun hem de zor.

Oğlu Nick’in iyileşmesi üzerine

Oğlum Nic bağımlı olduğunda sürekli bana yalan söylüyor, benden uzaklaşıyor ve yavaş yavaş elimden kayıp gidiyordu. O sırada bana acilden bir telefon geldi: “Beyefendi buraya gelseniz iyi olur; çünkü oğlunuz tedaviyi kabul etmiyor”. Ben o anda ne yapacağımı bilemedim. Aklıma bu süreçten geçen tecrübeleri insanları aramak geldi. Yorgun ve bitkin bir vaziyette internete koştum ve orda bu duruma benzer insanları bulmak için araştırma yaptım. Sonra aklıma daha güzel bir fikir geldi ve uzaktan bir arkadaşımın arkadaşı aynı bu süreçlerden geçmişti ve tedavi sürecine olumlu yanıt vermişti. Ben de oğlum Nic’i bu insanla tanıştırayım dedim. Bunun en azından oğlumun stresli durumunu düzeltebileceğini düşünmüştüm; ama bu da sonuç vermedi. Bir sonraki 10 yılda oğlumun durumu daha da kötüye gitmişti ama bu süreçte sokaktan da uzaklaşmıştı ve tedavi görüyordu. Onlar bu tedavi yöntemine “yörünge” diyorlardı. Bu tedavi yöntemi birkaç seans sürdü. Hastalığın nüksetmesi ve tedavinin uzun olması ve zaman zaman başarısız sonuçlar elde etmek kötü; ama sonunda iyileşme varsa buna her şeyin değer olduğunu düşünüyorum.



2014'TE FİT OLMAK İÇİN

Yeni bir yıl yeni umutlar ve yeni heyecanlar demek. Aynı zamanda yeni hedeflerin belirlendiği en güzel zaman dilimlerinden biri. Bu sene yeni yıl hedeflerinizin arasında “fit olmak” mutlaka olmalı diyor Diyetisyen&Yaşam Koçu Gizem Şeber. Artık kendinize değer vermenin zamanı geldi de geçiyor.



2014'ün altı beslenme kuralı

- İşe mutfağınızdan başlayın. Mutfak sağlıklı beslenmenin başladığı yerdir. Alışverişinizden, pişirme araçlarınıza kadar sağlıklı olanları tercih etmeye başlayın. Örneğin bu sene kızartma tencerenizi çöpe atın ve kendinize bir buharda pişirme cihazı alın. Yine dumansız gril ve ızgara mutfağınızın bir parçası olmalı. Alışverişe tok çıkmak, abur cubur satın almanızı önler. Yeni yılın ilk alışkanlığı bu olsun.
- Daha fazla balık tüketin. Balık sevsek bile ihmal ettiğimiz besinlerden biri. Ya evde pişirmekten kaçıyoruz, ya düzenli tüketmek için başka bahaneler yaratıyoruz. Fakat omega-3 yağ asitlerinin düzenli alınmasının vücut ağırlığını koruma da ve zayıflama da etkili olduğu biliniyor. Haftada 2-3 kez ızgara balık tüketmek zayıflamanıza ve fit olmanıza yardımcı. Yalnız deniz kirliliğinden ötürü ağır metal alma riskini engellemek adına balıkların siyah etli kısımlarının

tüketilmemesi ve yüzey balıklarının tercih edilmesi önemli ve gerekli.

- Kahvaltınızda en az 10 gram protein alın. Proteinin metabolizma hızlandırdığı bir gerçek. Aynı zamanda kas yapımı, vücudun onarılması için de son derece önemli. Kahvaltı da protein ihtiyacınızın bir kısmını düzenli almak, gün içerisinde kendinizi daha enerjik hissetmenize yardımcı olacak. Bu nedenle kahvaltınızda peynir, yumurta, yoğurt, süt gibi kaliteli protein kaynaklarından en az biri yer almalı.
- Pratik pişen sağlıklı yemek tarifleri öğrenin. Yemek pişirmek ve yemek için fazla vaktinizin olmadığı veya eve geç döneceğiniz günler için pratik pişirebileceğiniz birkaç sağlıklı yemek tarifi öğrenin. Bu eve sipariş yüksek kalorili fast-foodlara karşı en büyük önlem olacaktır.
- Baharatlara hayatınızda yer açın. Acı kırmızı pul biber, karabiber gibi baharatların metabolizmayı hızlandırmaya, tarçının





kan şekerini dengelemeye yardımcı olduğu biliniyor. Mutfağınızda gözünüzün önünde duracak bir baharatlık, daha fit bir yıl geçirmenize yardımcı olacaktır.

- Öğün atlamamayı alışkanlık haline getirin. Keyifle yenecek bir yemek için her zaman vaktiniz olmalı. Bu kendinize verdiğiniz değeri de hissetmenizi sağlayacak. Aynı zamanda düzenli beslenme; kan şekerinizin daha dengeli olmasını sağlayarak ani acıkmaları ve tatlı krizlerini önler.

2014'ün 5 yaşam tarzı kuralı

Sizi nelerin motive ettiğini bulun. Sağlıklı beslenmeyi alışkanlık haline getirmek uzun soluklu bir yolculuk olabilir. Bu yolculukta mola vermemek için kendinizi motive etmenin yollarını bulun. Bazı kişiler iç bazı kişiler dış motivasyonludur. Dışardan etkiler mi sizi daha çok motive ediyor? O zaman arkadaşlarınızdan destek isteyin. Siz mi kendinizi daha iyi motive ediyorsunuz? Başarılı her hafta için kendinize bir ödül verin.

Hedeflerinizi basamaklandırın. Toplam ne kadar kilo vermeniz gerektiğine takılmayın. Bu motivasyonunuzu bozabilir. Bunun yerine kendinize haftalık ve aylık hedefler belirleyin. Unutmayın, hiç bir hedefe tek basamakta ulaşılmaz.

Kendiniz için yapın. Sağlıklı beslenmek kendinize verdiğiniz değer de bir göstergesi aslında. Abur cubur yediğinizde kendinizi ağır ve hantal hissediyorsunuz, o zaman bunu kendinize yapmaktan vazgeçme vakti geldi.

Yorulduğunuzda mola verin. Yol çok uzun ve ıstıraplı gelmeye başladı ise enerjinizi bir haftalığına başka bir yöne çekin. Bu yeniden motive olmanın bir yoludur.

30 dakikayı vücudunuza çok görmeyin. Her gün TV karşısında, sosyal medyada veya bunun gibi yerlerde boşa geçirdiğiniz zamanları artık kendinize ayırma vakti geldi. Günde 30 dakikanızı imkân varsa yürüyüşe yok ise esneme ve germe hareketlerine ayırın.



2014'ün EN HİT BEŞ BESİNİ

Ananas:

Ananas, zengin lif ve C vitamini içeriği dışında içerdiği bromalin pigmenti ile düzenli tüketimde selülitlerinizi azaltmaya yardımcı olacak. Kabızlık ve ödem gibi problemler üzerinde de etkili. Meyve salatalarınıza ilave etmekle başlayabilirsiniz.

Avokado:

Yağ yerine geçen tek meyve olan avokado, birlikte tüketildiği besinlerin içerisinde bulunan vitamin ve minerallerin vücutta daha iyi kullanılmasına imkân tanıyor. Aynı zamanda kabızlık sorununun çarelerinden biri. Salatalara ilave edebilir, rendeleyip baharatlarla karıştırarak kahvaltılık olarak kullanabilirsiniz.

Yumurta:

Anne sütünden sonra en kıymetli besin. Beyazı %100 kaliteli protein, sarısında saç ve tırnak sağlığı üzerinde etkileri olan biyotin yer alıyor. Günde bir adet yumurta herkes için uygun. Kahvaltıda tüketemediyseniz eve

geç döndüğünüz günlerde omlet veya mennen olarak tüketebilirsiniz.

Yoğurt:

Süt ve yoğurdun metabolizma hızlandırmaya yardımcı etkisi var. Bu etkisi içerdiği proteinlerden ve kalsiyum mineralinden ötürü. Günde 2 su bardağı süt veya yoğurt tüketmek, karın yağlarınızı azaltmaya yardımcı. Yemeğin yanında veya meyveli olarak tatlı yerine. Yoğurt her şekli ile sağlıklı ve tüketmesi kolay bir besin.

Yulaf ezmesi:

Yoğun lif kaynağı olmasının yanı sıra, en sağlıklı tahıllardan biri. Kan şekerini diğer tahıllara göre daha iyi dengelediğinden ötürü, diğer tahıllara göre zayıflama konusunda daha ön sırada. Bu sene mutfağınızda bir değişiklik yapıp, yulaf ezmesini sadece kahvaltılarda tüketmeyip, çorbalarınıza ve haşlayarak salatalarınıza ilave etmeye başlayabilirsiniz.



Akdeniz Tipi Beslenme İle Astımdan Korunun

➤ Sağlıklı ve uzun bir yaşam için uzmanların ısrarla önerdiği Akdeniz tipi beslenmenin bir yararı daha ortaya çıktı. Çocuk Sağlığı Hastalıkları ve Alerji Uzmanı Prof. Dr. Yonca Tabak, son yıllarda yapılan araştırmaların, Akdenizlilere has beslenme şekli ile beslenen anne adaylarının bebeklerinde ve bu tip beslenme ile büyüyen çocuklarda, alerji ve astımın daha az görüldüğünü ortaya koyduğunu açıkladı.

Akdeniz tipi beslenmenin bizi, modern yaşamda maruz kaldığımız kimyasalların hasarından koruyacak antioksidanları bol miktarda içerdiğine dikkat çeken Yonca Tabak, "Bitkisel gıdaların ağırlıkta olduğu Akdeniz tipi beslenmede taze meyve, sebze, tam tahıllar, kuruyemişler ve baklagiller bol tüketilmektedir. Bitkisel gıdaların antioksidan içeriği, hayvansal gıdalara

oranla daha yüksektir. Ayrıca bu gıdalar vücutta yakılıp enerjiye çevrilirken doku hasarına neden olan daha az atık madde üretirler. Bu unsur Akdeniz tipi beslenmenin temel taşıdır" dedi.

Sağlığa Giden Yol: Akdeniz
Balığın, Akdenizlilere has beslenmenin yaşam uzatıcı temel taşlarından biri olduğunu belirten Yonca Tabak, bu gıdanın en az atık madde üreten hayvansal et olması ve dokuları tamir edici omega 3 yağ asidi içermesi nedeniyle daha çok tüketilmesi gerektiğini vurguladı. Tüketilen balıkların açık deniz balığı olması gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. Yonca Tabak, "Süt ve süt ürünleri bu beslenme şekli kapsamında gümüşü tüketilmektedir, süt yerine peynir ve yoğurt daha çok tercih edilmektedir" diye konuştu.

Kırmızı Yerine Beyazı Tercih Edin
Prof. Dr. Yonca Tabak, Akdeniz tipi bes-

lenmede haftada 3-4 kez balık ve tavuk eti tüketildiğine dikkat çekerek, kırmızı etin haftada bir kez veya daha az tüketildiğinin altını çizdi. Hayvansal etler içinde kırmızı etin vücutta yakılırken daha fazla atık madde oluşturduğunu dile getiren Yonca Tabak, çocuklarda demir, çinko, kalsiyum gibi mineraller için hayvansal gıdalara yüklenmek yerine bitkisel kaynaklardan yararlanılmasının yerinde olacağını belirtti.

Kırmızı etin az tüketilmesinin Akdeniz tipi beslenmenin alerji ve astımı önleyici etkileri içinde yer aldığını vurgulayan Dr. Tabak, "Son yıllarda yapılan araştırmalarda Akdeniz tipi beslenen anne adaylarının bebeklerinde alerji ve astımın daha az görüldüğü, çocuk doğduktan sonra da bu tip beslenmeye devam edilmesi halinde ileride alerji ve astım gelişiminin daha az olduğu gözlenmiştir" dedi.



Başkent Üniversitesi'nde KOAH'a Karşı Farkındalık Arttırma Kampanyası

➤ Ciddi bir solunum hastalığı olan KOAH'a karşı gençlerdeki bilinci arttırmak amacıyla Başkent Üniversitesi'nde Prof. Dr. Simten Malhan yönetiminde bir sosyal sorumluluk projesi hayata geçiriliyor. Proje kapsamında üniversite öğrencilerine yönelik bir kısa film yarışması gerçekleştirildi.

Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Kurumları İşletmeciliği bölümü öğretim üyesi Prof. Dr. Simten Malhan yönetiminde, Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın (KOAH) ciddiyetinin gençler arasında daha fazla bilinmesini sağlamak, sigaraya karşı bilinç yaratmak ve bu hastalığa karşı alınacak önlemleri tanıtmak amacıyla önemli bir sosyal sorumluluk projesi başlattı.

Proje kapsamında yapılan çalışmalar 27 Aralık 2013 tarihinde Prof. Dr. Malhan'ın ev sahipliğinde Başkent Üniversitesi'nde düzenlenen bir toplantıda tanıtıldı.

Sosyal sorumluluk projesinde Sağlık Kurumları İşletmeciliği öğrencileri tarafından sigaranın zararları ve KOAH hakkında farkındalık yaratmayı hedefleyen

kamu spotları hazırlandı. Yapılan değerlendirmede üniversite öğrencileri tarafından hazırlanan 3 film dereceye girdi. Deniz Güngör, Cansu Aykan ve Şaziye Karaca tarafından çekilen "İş İşten Geçmeden" filmi birincilik ödülüne layık görülürken, ikinciliği İrem İşeri, Cansu Çelik ve Burcu Tosun'un "Kaybolan Hayatlar", üçüncülüğü ise Kemalcan Uzun, Eralp Erdoğan, Ali Burkay Erbek ve Doğukan Gündoğdu'nun "Kim demiş her KOAH kötü biter diye" isimli çalışmaları kazandı. Dereceye giren kısa filmlerin ödülleri düzenlenen törenle verildi.

Gençlerin bilinçlendirilmesi önemli

Sigara kullanımının başlıca etkenleri arasında olduğu KOAH'ın sağlık ekonomisine etkileri ve Türkiye'ye getirdiği mali yük ile ilgili çalışmalar yapan Prof. Dr. Malhan, "Hastalığın ülkemize maliyeti çok yüksek. Birincil dereceden KOAH tetikleyicisi olan sigaranın bırakılmasını ve içilmiyorsa hiç başlanmamasını teşvik etmek gerekiyor. Bu yüzden solunum hastalıkları alanında böyle bir projeyi hayata geçirme kararı verdik. Gençlerin sigaranın zararları konusunda bilgilendirilmesi çok önemli" diye konuştu.



Kanser, romatizma, şeker, kalp hastalıkları ve ülser... Aslında bir çok hastalığın nedeni ağızdaki bakteriler

➤ Birçok hastalığın ağız ve diş sağlığına gereken özenin gösterilmemesinden kaynaklandığını belirten Hospitadent Yönetim Kurulu Üyesi Dt. Selçuk Özbölük, önemsenmeyen bir çürüğün kalp-damar hastalıklarına, romatizmaya, ülsera hatta kanser hastalıklarına bile yol açabildiğinin altını çizdi. Ağız ve diş bakımına gereken özenin gösterilmesi durumunda ise koruyucu ve önleyici tedaviler ile problemlerin anında çözümü veya ileride oluşabilecek sistematik rahatsızlıkların da önüne geçilebileceğine değindi.

Dünyada ve ülkemizde diş ve diş eti hastalıklarının en önemli sağlık sorunları arasında yer aldığı söylenen Hospitadent Yönetim Kurulu Üyesi Dt. Selçuk Özbölük "Ağız ve diş sağlığının öneminin farkındalığında olan ülkelerde dişhekimine 6 ayda bir gitme zorunluluğu varken ülkemizde son ana gelinceye kadar beklenmekte, onun öncesinde ise sürekli ertelenmektedir. Dolayısıyla koruyucu önlemler alınmadığı için dişle ilgili maddi ve manevi olumsuzluklar ortaya çıkıyor. Oysa ki ağız ve diş bakımımızı zamanında yapmamız koruyucu ve önleyici tedaviler altında problemlerin

anında çözümü veya ileride oluşabilecek sistematik rahatsızlıkların önüne geçecektir" dedi.

Bilimsel araştırmalar ışığında birçok hastalığın ağız ve diş sağlığına gereken özenin gösterilmemesinden kaynaklandığına dikkati çeken Özbölük; "Önemsemediğimiz bir çürükten üreyen ve tüm vücudumuza hızlıca yayılan bakteriler bağışıklık sistemimizi zayıflatarak; romatizmaya, çene altı lenf bezlerinin büyümesine, kalp-damar hastalıklarına, şeker hastalığında kan şekeri değerlerinin değişimine, 5-17 yaş grubu çocuklarda büyüme yetersizliğine, kemik erimesine, hamilelerde düşüklere yol açıyor. Ayrıca düzensiz gelişen kanser hücrelerinin gelişimine sebep olurken, ağızdaki bakterilerin salgıladıkları enzimler nedeniyle gastrointestinal sistemine toksinlerin salgılandığı ve buralarda ülserasyonlara, poliplere sebep olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır" diye konuştu.

Ağızda eksik dişi olan hastaların genellikle kilo problemi de yaşadığına dikkat çeken Dt. Selçuk Özbölük, "Sindirimim ağızda başladığını hepimiz biliyoruz, besinleri dişlerimizle öğütmediğimizde kilo almamız kaçınılmaz oluyor" dedi.



Artık DIYABETliler de TATLIYiyebilecek



Tatlı birçok insan için vazgeçilmezdir. Kimi zaman bir dilim pastada, kimi zaman küçük bir kutuda, kimi zaman da kocaman bir turtadadır tatlı aşkı... Peki ya diyabetliler? Çok sevdikleri tatlılardan uzak kalan diyabetliler için kendi evlerinde sağlıklı tatlı ve pasta yapımı artık mümkün. Tamamen diyabetik pasta ve tatlıların tariflerinin yer aldığı "Tatlı Herkesin Hakkı" kitabı sağlığına dikkat eden, diyabetli ama tatlı seven herkes için raflardaki yerini aldı. Profiterolden tiramisuya, cheesekeden mozaik pastaya, kestane şekerinden kendine özgü dolgulu şekerless çikolataya kadar, bir pastanede bulunabilecek tüm ürünlerin reçetelerinin yer aldığı Vedat Burak Budak'ın

yazdığı "Tatlı Herkesin Hakkı" adlı kitap tüm raflarda okurlarıyla buluştu.

Şekerless ama bir o kadar da lezzetli tatlı ve pastalar Vedat Burak Budak, sağlığına ve formuna dikkat edenler için, 1,5 yıl süren bir araştırmadan sonra geliştirdiği tarifleri "Tatlı Herkesin Hakkı" adlı kitabında bir araya getirdi. Kitapta yer alan tarifler diğer pastane ürünleriyle karşılaştırıldığında şekerless, vitamin ve posa açısından zengin, prebiyotik etkili, yağ ve kolesterol oranı düşük. Tüm şeker hastaları kitaptaki tariflerle istedikleri tatlıyı ya da pastayı kendi evlerinde tamamen sağlıklı ve kan şekerini yükseltmeyecek malzemelerle hazırlayarak tatlı özlemine son verebilir.



Spor yapan kadın yöneticiler kariyerlerinde daha hızlı ilerliyor

EY'nin spor ve liderlik arasındaki bağlantıya ve takım çalışmasının önemine odaklanan araştırması, spor yapan kadın yöneticilerin liderlik vasıflarını daha fazla geliştirdiklerini ve takım çalışmasında sporun kritik rolünü ortaya koyuyor.

➤ Uluslararası denetim ve danışmanlık firması EY'nin profesyonel ve amatör sporcuları bir araya getirmek için kurduğu 'Kadın Sporcular Küresel Liderlik Ağı'nın yapmış olduğu araştırma, sporun, kadın yöneticilerin liderlik ve ekiplerini motive edebilme becerileri üzerindeki önemli rolünü ortaya koyuyor. EY'nin 821 üst düzey yönetici ile yaptığı ankette göre, üst düzey yönetici seviyesinde yer alan kadın katılımcıların yüzde 50'si, diğer kadın yöneticilerin yüzde 39 ile karşılaştırıldığında üniversite düzeyinde sporla ilgileniyor.

Ankete katılan orta kademe kadın yöneticilerin yüzde 90'ı, daha önce ilköğretim ya da üniversite hayatı süresince sporla ilgilenirken, bu oran

üst düzey kadın yöneticilerde yüzde 96'ya ulaşıyor. Ayrıca, ankete katılan kadın yöneticilerin dörtte üçü, daha önce sporla ilgilenmiş kişilerin, daha önce sporla hiç ilgilenmeyenlere oranla ekip ruhuna katılım açısından daha başarılı oldukları konusunda görüş bildiriyor.

Zorlukların üstesinden gelmede spor önemli bir eğitim aracı

Çalışanlar için sporun önemine ve hayatın farklı yönlerine etkilerine dikkat çeken EY Türkiye Ortağı Zeynep Okuyan, "Spor yapmanın psikolojik ve fiziksel etkilerinin yanı sıra zaman yönetimi ve planlama konusunda oldukça etkili olduğunu düşünüyorum. Ayrıca spor, zorluklarla mücadele

etme konusunda önemli bir eğitim aracı. Tahmin edilenin aksine, iş hayatının stresini, zihinsel yorgunluğunu yaşayan biri için spor yapmak inanılmaz bir dinlenme fırsatı" dedi.

Kadın katılımcıların yüzde 76'sı, spordan gelen davranış ve teknikleri benimsemenin takım çalışması performansını artırma konusunda en iyi yöntem olduğunu düşünüyor. Kadın yöneticiler arasında sporla ilgilenmenin çalışma ortamında pozitif etkisi olduğu konusunda güçlü bir anlayış hâkim. Daha önce sporla ilgilenmeyen kadınların birçoğu, spor yoluyla öğrenilen davranış ve tekniklerin şirket ortamında ekibi motive etme ve performanslarını arttırmada kritik olduğunu düşünüyorlar.

Araştırmadan çıkan sonuçlar ise şöyle;

- Üst düzey yönetici seviyesinde yer alan kadınların yüzde 67'si çalışan bir yetişkin olarak spor ile ilgilenirken, diğer kadın yöneticilerde ise bu oran yüzde 55.
- Ankete katılanların yüzde 90'ı, ekip çalışmasının karmaşık sorunları çözmekte en iyi yöntem olduğu yönünde görüş bildirirken, yüzde 82'sinin düşüncesi ise, bir

ekibi yönetmek için organizasyon yeteneklerini geliştirmenin gelecekteki rekabet ortamı için gerekli olacağı yönünde.

- Kadın yöneticilerin yüzde 87'si farklı bakış açıları geliştirilmesini teşvik eden ve etkileyen kapsayıcı liderliğin takım performansını geliştirme konusunda en etkili yol olduğunu düşünüyor.



Yapı Kredi Yayınları
547 sayfa / 2013

Doğudan Uzakta

Amin Maalouf

Geçmiş... Bıraktığın yerde mi hâlâ? Amin Maalouf'tan unutulmayacak bir "eve dönüş" romanı. Amin Maalouf'un yeni romanı Doğudan Uzakta, kaderin ve tarihin acımasızlığında terk ettikleri yurtlarına dönen bir grup arkadaşın hikâyesini anlatıyor. Doğudan Uzakta, bir yüzleşmenin romanı: Gençliklerinin en güzel dönemlerini bir arada geçiren, ülkelerinde patlak veren iç savaştan sonra

farklı yerlere dağılan ve yıllar sonra, eski arkadaşlarından birinin cenazesi için tekrar ülkelerine dönen bir grup arkadaş... Açıkça belirtilmese de Lübnan İç Savaşı'nın getirdiği yıkımlara ve Ortadoğu coğrafyasının kültürel, tarihsel ve toplumsal sorunlarına dair çok çarpıcı gözlemlere de yer veren Doğudan Uzakta'da Maalouf, yine en iyi bildiği şeyi yapıyor: Doğuyu anlatıyor.



Kapı Yayınları
392 sayfa / 2013

Efsane & Bir Barbaros Romanı

Prof. Dr. İskender Pala

Efsaneler bazen denizden, bazen aşktan ve ateşten gelirler. Aşktan ve ateşten ve denizden gelenler, bazen ışık olurlar ve bütün zamanı aydınlatırlar Efsane kurmak kadar, efsaneyi yazmak da efsaneye dâhildir. Bir çağı haritalarda bulamazsınız. Derine, insana ve tarihin denizlerine açılmak gerekir. Girdaplarda yüksek idealler saklanabilir. Bu kitapta; İstanbul, Gırnata, Madrid, Roma ve Akdeniz; aşk diliyle kuşatıldı. Akdeniz, aşk kaleminin haritasıyla yeniden çizildi. Kılıç kılıca, cevher çeliğe çarptı, varlık da yokluğa. Ve hep bir yol vardı kalplerden denizlere. Derin denizler, büyük aşklar için atlas olup dokundu. İskender Pala, bir çağı ve o çağın efsanelerini dile döktü. Barbaros Hayreddin Paşa'yı... Sonra, bir gül sepeti getirdi. Isırılmış üç elmayı anlattı.



Mephisto
342 sayfa / 2013

Saf

İsmail Güzelsoy

"Biz Burada Değiliz, Gölgemizdir Yola Vuran" İnsanı şaşkınlığa düşürebilecek kadar saf bir Şaman kahramanın sürükleyici yolculuğunu anlatıyor Saf. Roman basit, gizemli ve sevimli bir Doğu masalı olarak başlayıp karmaşık bir dünyaya doğru uzanıyor. Bakir bir dünyanın değerleriyle günümüz dünyasının karmaşık, bencil ve yıkıcı yapısının bir yüzleşmesi Saf. Birinin ötekiyle sınanması... Bildiğimize inandığımız

pek çok şeyle yeniden yüzleşmek zorunda kalacağımız eğlenceli ve sarsıcı bir üslupla karşı karşıya kalıyoruz Saf'ta. İçinde pek çok masala ince göndermeler olan keyifli roman, bir yanyıla da bizi zorlayacak cesur sorular soruyor. Şaman inancı, belli ölçülerde hemen bütün kültürlere, inanç sistemlerine sızmış sağaltıcı, onarıcı, besleyici, şefkatli bir hayat algısıdır. Anadolu mistisizminin temel payandalarından olan bu zengin kültürel kaynak, Saf romanının arka planını oluşturuyor. Saf bir yol ve aşk öyküsü. Hatta bir yerde ikisi tek bir şeye dönüşüyor ve İsmail Güzelsoy bize orayı anlatıyor. Saflığın doğasını, aşkı, Şaman dünyasını, dostluğu sorgulamak ve anlamak yolunda benzersiz bir okuma şöleni Saf. Bazı kitaplar okurda derin bir izler bırakır. Bazı kitaplar okurun hayatına karışır. Saf onlardan biri işte. Toplamında sıkı bir aşk masalı...



Nesil Yayınları
144 sayfa 2013

Sonsuzluğa Uyanmak

Halit Ertuğrul

Bir daha gelemeyeceğime inandığım bu dünyayı dolu dolu yaşamaktı benimki. Kollarına atıldığım bu masalımsı hayatın keyfini sürmekti, rüyaların doyumsuzluğuyla... Hiçbir ayıbın ve günahın olmadığı bir ömürdü hayallerimi süsleyen. İmkânların bolluğu içinde dilediğime erişmek için düşler kuruyordum kendimce. Ama her şey sonsuzluğa uyanmakla başladı; iksirimi ve kimyayı bozarak. Bir anda kendimi gizemli âlemlerde buldum. Anladım ki; fani aşklarımsı, en çok yürekleri yaralayan... Onların girdabına düşenler, bir türlü uyanamazlarmış sonsuzluğa. Ama bazı aşklar da vardır ki, faniliğin cenderesinden kurtarıp sonsuz diyarlara götürür insanı. İşte bu kitapta böylesi bir sevdâ yolculuğu anlatılıyor. Fani aşkın içinde sonsuz âlemlerin uyanışını yaşayan iki genç yüreğin çırpınımları konu ediliyor. Bu kitabın satırları arasında gezinirken hakiki aşka şahit olacaksınız. Okudukça ebedi aşkla tutuşup sonsuzluğa uyanacaksınız. Sonsuzluğa Uyanmak, duygu dolu, yaşanmış bu hikâyeyi kırılğan yüreklerinize sunuyor...



2013'ün en iyi teknoloji buluşları



Dünya genelindeki laboratuvarlarda yıl içinde geliştirilen bu buluşlar, bilim dünyasında yeni heyecanlar yarattı.

Beyin hücrelerinin ölmesini engelleyen protein bulundu

Beyne giden damarların tıkanması sonucunda, oksijensiz kalan beyin hücrelerinin kısa sürede ölmeye başladığı ve bu durumun felce neden olduğu biliniyor. Oxford Üniversitesi araştırmacıları, beynin belirli bir bölümündeki hücrelerin ise hamartin adlı bir protein üreterek uzun süre oksijensiz yaşadığını buldu.

Harvard'ın kanat çırparak uçan mikro robotu

Harvard'da 12 yıldır mikro robot geliştirmek için araştırma yapan Profesör R. J. Wood ve ekibi, robotun tüm parçalarını kendileri üretti. Geliştirilen mikro motor, kanat ve kontrol sistemlerinin teknik detayları yayınlandı. Mucitler arı ve sineklerin kanat çırpışını filme çekip analiz etti ve hafif malzemelerden kanat ve mikro motorlar yaptı. Saniyede 120 kez kanat çırpınan mikro robotların boyu 3 santimetre, ağırlığı ise 0,080 gram. Kanatların gözle görülemeyecek bir hızla çırpılması için elektrik alanı uygulanınca büzülen, ince seramik çubuklar kullanıldı.

Parmak ucu kadar hassas suni deri yapıldı

Suni deride 8 bin transistör bulunuyor. Transistörler basınç altında birbirinden bağımsız olarak elektrik üretiyor. Her transistör insanın parmak ucu gibi 10 kilo paskal basıncı hissediyor. Bu deriyle robotlar hassas işleri yapabilecek. Elini kaybedenlerin robot elleri, bu deriyle kaplanarak hissetmeleri sağlanacak.

Bükülebilir ve esneyebilen pil yapıldı

Çok küçük 100 lityum iyon pili esnek tellerle birbirine

bağlandı. Esnek bir plastik malzeme üzerine yerleştirilen pil, uzaktan şarj edildiği için kablolu şarj cihazına gerek bulunmuyor. Bükülebilir bilgisayar ve televizyonlar için gerekli olan bu pilin uzaktan şarj edilir olması önemli bir gelişme olarak kabul ediliyor.

Moleküller hareket ettirilip dünyanın en küçük çizgi filmi yapıldı

IBM'in araştırmacıları, karbonmonoksit moleküllerini, Taramalı Tünelleme Mikroskobu ile hareket ettirerek dünyanın en küçük çizgi filmi yaptı. Bu mikroskopla malzemelerin yüzeyi atom düzeyinde görüntüleniyor. IBM araştırmacıları atom düzeyinde araştırma yaparken "Çocuk ve Atomu" adlı bir çizgi film hazırladı. Bakır levha üzerine yerleştirilen karbonmonoksit molekülleriyle çocuk ve topunun şekli oluşturuldu. Mikroskopta, karbonmonoksit molekülündeki oksijen atomu nokta halinde görünüyor. Bu yöntemle 242 farklı resim üretilerek 94 saniyelik çizgi film yapıldı.

ABD'de laboratuvarında üretilen böbrek fareye takılınca çalıştı

ABD'de Massachusetts General Hastanesinde, laboratuvar ortamında rejenere edilen fare böbreği, bir fareye takılınca idrar üretmeye başladı. Önce damarların rejenere edildiği tekniği kullanarak böbreği oluşturdu ve ilk kez tam bir organ rejenere edilmiş oldu. Önce ölü bir farenin böbreği alındı ve içinde özel bir sıvı bulunan yıkama makinesine konuldu. Sıvıdaki enzim ve parçalayıcı maddeler böbrekteki ölü fareye ait hücreleri parçalayarak temizledi. Geriye böbreğin iskeleti olan ve bal peteğini andıran matris kaldı. Sonra yeni doğmuş fareden alınan böbrek hücreleri, özel bir ortamda bu böbrek matrisine aşılansak böbrek dokuları oluşturuldu.



Devlet Tiyatroları çocuklara yatırım yapıyor

Devlet Tiyatroları (DT) Genel Müdürü Mustafa Kurt, Kültür ve Turizm Bakanlığı işbirliğiyle yeni bir projeye başladıklarını belirterek “DT’nin bulunduğu ve turne yaptığı illerde, tiyatroya hiç gidemeyen yoksul çocuklarımıza tiyatroyu götüreceğiz” dedi.

Devlet Tiyatroları (DT) Genel Müdürü Mustafa Kurt, AA muhabirine yaptığı açıklamada, tiyatro izlemeyen çocukları tiyatroyla buluşturma projesinin 2014’ün Ocak ayında başlayıp

sezon sonuna kadar süreceğini söyledi. Turnelerle ve ücretsiz temsillerin aralıksız gerçekleştirileceğini bildiren Kurt, “Geleceğin seyircilerini, tiyatroyu hiç bilmeyen çocuklarımızdan başlayarak tiyatroya getirmiş olacağız” diye konuştu. Kurt, proje kapsamındaki çocukların tespit edilmesi için valilikler, kültür ve turizm il müdürlükleri, milli eğitim müdürlükleri, sosyal hizmetler müdürlükleri ve özel teşebbüslerle görüşüleceğini de ifade etti.



Tuluyhan Uğurlu'dan Şeb-i Arus konseri

Piyanist ve besteci Tuluyhan Uğurlu, Sirkeci Garı'nda Şeb-i Arus konseri verdi. Uğurlu, «Piyano Aşkı Anlatıyor, Semazenler Aşka Dönüyor» projesi kapsamındaki ikinci konserinde, özel olarak hazırlanan görüntüler eşliğinde tasavvufta aşkı anlatan eserler çaldı. Sanatçının konuklarını salondan tarihi gar binasının geniş peronlarına davet ettiği kon-

ser, burada semazenlerin gösterisiyle devam etti. Uğurlu'nun yeniden piyano başına geçtiği konser, «İstanbul ve Lale», «Yahya Kemal ve İstanbul», «Mimar Sinan ve Süleymaniye Camisi» ile «Anadolu'daki vatan aşkı» gibi konular üzerine doğaçlama eserlerle sona erdi. Konserin çeşitli illerde turne şeklinde de gerçekleştirileceği belirtildi.



İğdır kuşlar diyarı

Doğu'nun Çukurovası olarak adlandırılan İğdır, Türkiye'deki kuş türlerinin yüzde 51'ine ev sahipliği yapıyor. Aras ve Karasu nehirleri gibi önemli su havzası ile mikro klima iklimine sahip olan İğdır, binlerce kuş türünün uğrak yeri oldu. Üç ülkeye sınır olma özelliğine de sahip olan İğdır'da, göç eden bazı kuşların zengin sulak alanlarda enerji topladıkları görülüyor. Yetkililer bölgede sulak alanlarının olması sebebiyle her yıl binlerce kuş türünün kente geldiğini ve buradan farklı ülkelere göç ettiğini belirtti. Ağrı Dağı'nın tabanında oluşan gölcükler ve birçok sulak alanının olması sebebiyle kuşların burada kaldığını, İğdır'ın Türkiye'deki kuş türlerinin yüzde 51'ine ev sahipliği yaptığını ifade edildi.



KÖSEM SULTAN

MUHAMMET CELEP

Son zamanlarda tarihe, özellikle de Osmanlı tarihine yönelik ilgimiz had safhada doğrusu. Filmler, diziler, kitaplar ve dergiler birbiri ardına çıktı ve çıkmaya devam etmekte. Bu toplumsal ilgi ve alakaya tiyatro da kayıtsız kalamadı ve hem Şehir Tiyatroları'nda hem de Devlet Tiyatroları'nda hasaten Osmanlı Devleti'nin son dönemlerini yansıtan oyunlar gösterime girdi. Bu konuda en çok eser veren oyun yazarıysa Turan Oflazoğlu olsa gerek. Yazdığı iktidar üçlemesinin sonuncusu olan Kösem Sultan oyunu, Engin Uludağ'ın yönetmenliğinde İstanbul Şehir Tiyatroları'nda, Murat Atak yönetmenliğindeyse Ankara Devlet Tiyatroları'nda yakın zamanda gösterime girdi.

Bir İstanbul sakini olarak Engin Uludağ'ın yönettiği Kösem Sultan'ın Kasım ayında yapılan galasında oyunu izleme imkânı buldum –sayın editörümüz sağ olsun-. Gidilip keyifle izlenilesi güzellikte bir oyun olduğunu peşinen söyleyeyim. İktidar tutkusuyla intikam ve ihtiras duygularının yoğun bir biçimde seyirciye yansıdığı oyun için ciddi manada emek sarf edildiği aşikâr ve şahsi fikrim, bu emeklerden güzel de bir sonuç alınmış. Bu fikrin oluşmasındaki başlıca iki faktör sayabilirim: kalabalık bir kadroya sahip olmasına karşın son derece başarılı olan oyuncu performansları ve baştan ayağa özenle hazırlanmış kostüm tasarımları.

Oyuncu performanslarının içerisinde, sahnede



oldukları sürece hayranlıkla kendilerini izlettiren Kösem Sultan rolündeki Şebnem Köstem ve Meddah Tıflı rolündeki Serdar Orçin'i ayrıca zikretmek ve tebrik etmek gerek.

Oyunun bu güzelliğini perdelemeseler de beni rahatsız eden ve daha iyi olabileceğini düşündüğüm bazı hususlar da mevcut. Öncelikle Osmanlı tarihinden bir kesit anlatan oyunda, vezirinden sadrazamına, padişahından şeyhülislamına kadar herkesin Allah yerine 'tanrı' ibaresini kullanması (misal: Tanrıya emanet ol!) son derece gülünç olmuş doğrusu. "El insaf!" diyebilirdim sadece. Bir sürü emek verilip bu kadar güzel kostümler hazırlanmışken, sahne tasarımının son derece basit ve sönük olmasına nasıl göz yumulmuş hiç anlayamadım doğrusu. Oyunun saray içerisinde geçmeyen kısımlarının neredeyse tamamında oyuncu sayılarının azlığı da göze çarpan olumsuzluklardan; halkı da askeriyeyi

de üç beş kişinin temsil etmesi hoş olmamış. Ve son olarak oyunda müzik hususu ciddi manada es geçilmiş, böylesi kaliteli bir oyuna Can Atilla müziklerinin renk katabileceğini düşünmekteyim.

Murat Atak yönetmenliğinde Ankara Devlet Tiyatroları'nda oynayan oyuna gidemesem de Devlet Tiyatroları'nın sitesinde yayınladığı oyunun videosu ve fotoğraflarından edindiğim izlenim, bu oyunda sahne tasarımının çok daha güzel olduğu yönünde. Yüze yakın oyuncunun katılımıyla oynanması da İstanbul'daki oyunda eksikliği hissedilen oyuncu azlığını kapatmış gibi duruyor. Eğer yolum Ankara'da bu oyuna düşerse, daha detaylı bir bilgilendirme de yaparım inşallah.

Eğer az da olsa tarihe dönük ilginiz varsa, bir tiyatro sever için (her iki ilde de) gidilmesi gereken kaliteli bir oyun olduğu kanaatindeyim Kösem Sultan'ın. Seyriniz bol ve anlamlı olsun...

İnsanlık ölürken biz neredeydik? HOTEL RWANDA (HOTEL RUANDA)

BETÜL OLCAY

I.Dünya Savaşı sonrasında Belçika, Afrika'nın Ruanda Bölgesini yönetimi altına almıştır. Ülkede o zaman yaşayanların %90'ı Hutu, %9'u Tutsi, %1'i ise Pigmeydi. Pigmeler, yaşam alanı ve kültür olarak diğerlerinden farklı olsalar da, o güne kadar bir arada yaşayan Tutsi ve Hutular birbirlerinden çok farklı görülüyordu. Ancak Belçika yönetimi kontrolü ellerinde bulundurmak için, azınlıktaki Tutsileri, Hutulara karşı desteklemek amacıyla ırka dayalı bazı ayrıcalıklar oluşturmaya başladı. Bu ayrımcılık tamamen yapay ve ırkçı bir tutumdur, Ruanda'da böylesi bir politika daha önce hiç görülmemiştir. Gerek kültürel, gerekse ırksal olarak hemen hemen her anlamda bir ve 'kardeş' olan Tutsi'ler ve Hutu'lar kendilerini bir anda objektiflikten uzak, akıl dışı bir ırksal politikanın içinde buldular. Özellikle azınlık konumundaki Tutsi'ler, Hutu'lardan üstün tutulur olmaya başlandı. Ancak bu çağ dışı tutum II. Dünya Savaşı'nın sonlarında Hutu'ların 'birileri' tarafından kendine getirilmesiyle bir kaos ortamının oluşmasına neden oldu. Hutu'ların iktidara gelmesiyle beraber ilk etapta yaklaşık 100 bin Tutsi öldürüldü, birçok Tutsi de yakın bölgelere göç etmek zorunda bırakıldı. Ancak maalesef her şey

daha yeni başlıyordu. Bizden çok da uzak olmayan bir tarihte, 6 Nisan 1994 yılında yakın tarihin gördüğü en büyük katliam başlamıştı. Özellikle Fransa'nın maddi destek sağladığı Hutu'lar, yak-

laşık 1 milyon Tutsi ve ılımlı Hutu'yu katletmiş, insanlık tarihine korkunç bir kara leke bırakılmıştı. Öyle ki kanlı katliam sırasında Tutsi'ler daha acısız bir ölüm için, para karşılığında kurşun satın almışlardı. Afrika'nın ortasında gerçekleşen, tam da demokrasi ve özgürlüğün konuşulmaya ve uygulanmaya başlandığı bu yakın tarihteki Ruanda katliamına (Ruanda Soykırımı), gerek BM, gerekse hiçbir Batı ülkesi ses çıkarmamış, seyirci kalmıştır.

Bir Hutu olan Paul Rusesabagina (Don Cheadle), Hôtel des Mille Collines'in müdürüdür ve Tutsi bir kadınla evlidir. Otel, yaşadığı bölgenin en iyi otellerinden birisidir ve çok da müşterisi vardır. Her şey yolunda gidiyor gibi görünür ancak Paul, ansızın başlayan katliamda öncelikle kendi ailesini kurtarmaya çalışsa da durumun farkına varınca kendi ailesinin yanı sıra kurtarabildiği tüm Tutsi ve Hutu mültecileri kurtarmaya çalışır. Komşularıyla birlikte ailesini otele götürmesinden sonra birçok Tutsi ve Hutu mülteci-

AYIN FİLMİ

HOTEL RUANDA

VİZYON TARİHİ: 23 EYLÜL 2005

YÖNETMEN&YAPIMCI: TERRY GEORGE

OYUNCULAR: DON CHEADLE,

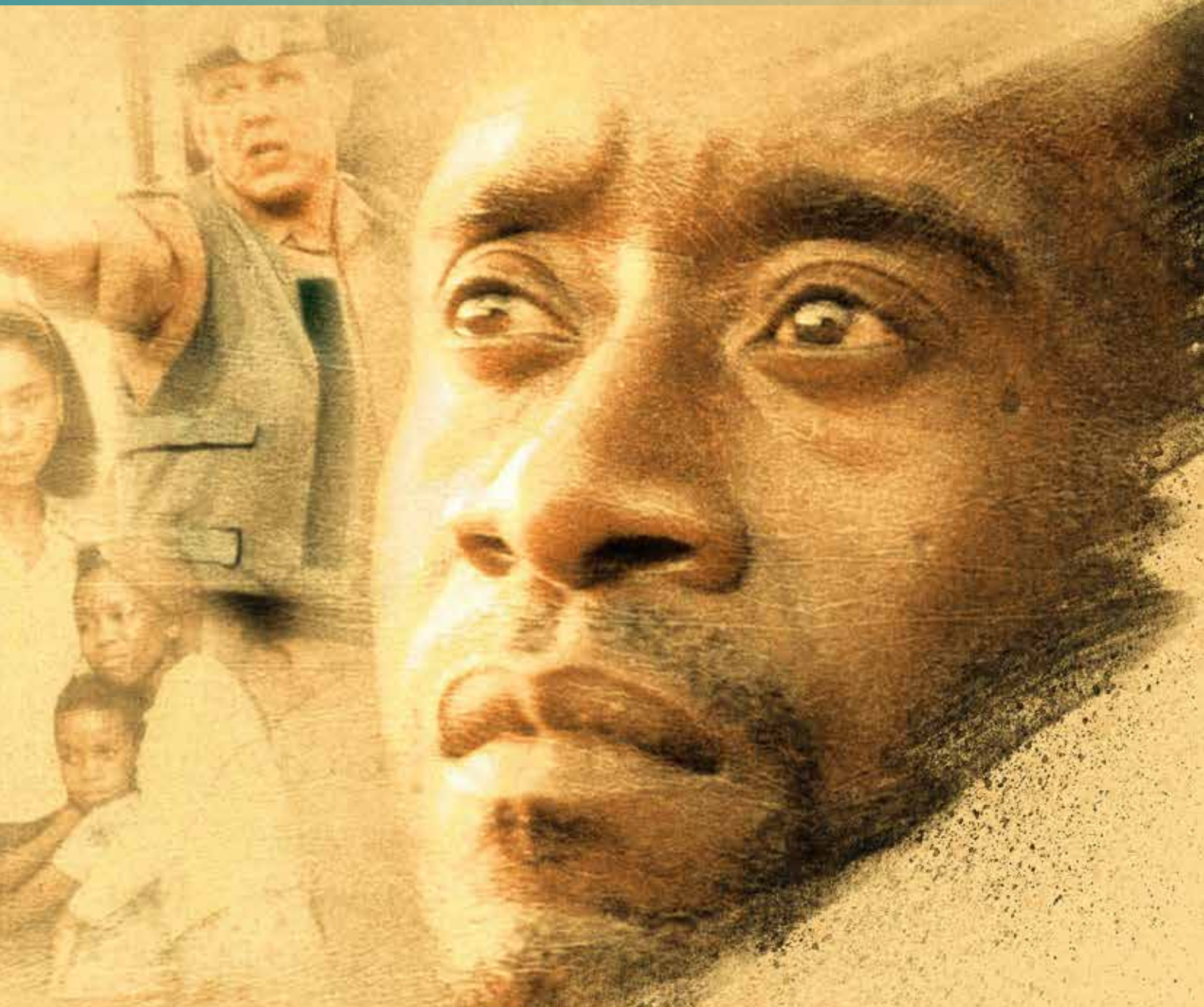
SOPHIE OKENADO, AHMED

PANCHBAYA, NICK NOLTE...

TÜR: DRAM, SAVAŞ, GERİLİM

KAYNAKÇA: [HTTP://TR.WIKIPEDIA.ORG](http://tr.wikipedia.org)

[WWW.SINEMALAR.COM](http://www.sinemalar.com)



yi de otele alır. Otel neredeyse bir mülteci kampına dönerken, daha önceleri kurduğu ilişkilerini kullanarak oteldeki insanları korumaya çalışır ve sonuç olarak 1268 mültecinin hayatını kurtarır.

Hotel Rwanda, çok yakın bir geçmişte soykırıma maruz kalan bir ülkenin, izleyiciyi sıkmadan, zamanın doğru kullanıldığı, anlatıldığı duyguları tam anlamıyla izleyicide uyandırabilen gerek oyuncuların performansıyla

gerekse müzikleriyle kaliteli bir yapıt olmuş. Kardeşi kardeşe kırdırtan siyasi stratejileri ve korkunç bir katliamı gözler önüne seren filmi izlemenizi kesinlikle tavsiye ediyorum. İzledikten sonra oryantalist bakış açımızın aslında ne kadar sağlıklı bir açısı olup olmadığını düşüneceğiz, insanlık ölürken biz neredeydik diye soracak hatta belki de Batı'lı olduğumuz için utanacağız...

RÖPORTAJ



**FATİH
ER**

İzleyiciye ne kadar kaliteli yayın sunarsak izleyicinin seviyesini o kadar yükseltmiş oluruz.

Bir ülkenin dış politikasına destek olmak için, milli menfaatleri koruma şartıyla politikaya paralel haber yapılması gerektiğinin önemle altını çiziyor Fatih Er. 3 yıl görev yaptığı Kudüs'ün ve Suriye, Libya, Mısır gibi ülkelerin sıcak gündemlerini ülkemize taşıyan A Haber Editörü ve Sunucusu Fatih Er ile birlikte hem savaş muhabirliğini ve zorluklarını hem de ülkemizdeki habercilik anlayışını konuştuk. Habercilikte etik ve cesaretin en iyi örneklerinden biri olan Fatih Er savaş muhabiri olmak isteyenlere de şunu söylüyor: "Savaş muhabirliği biraz rock'n roll gibidir. Herkes özenir ama ciddi riskleri de almak zorundasınız".

RÖPORTAJ **SÜMEYYA OLCAY** FOTOĞRAF: **KARA ZINGER**

Konya'da dünyaya geldiniz. Gazetecilik eğitiminizin yanı sıra yurtdışında da çalıştınız. Ve ülkemizde birçok kanalda yer aldınız. Öncelikle iletişim alanını neden seçtiğinizi ve eğitim sürecinizi dinlemek isteriz.

Profesyonel seslendirmeye başladım bu mesleğe. Gazetecilik yapmıyordum. 97 yılında Kanal 7'de Ahmet Hakan'ın Haber Saati programının seslendirmesini yaptım. Habere bu şekilde ilgi duymaya başladım. Gündüzleri haber perfore yaptım, geceleri de polis muhabirliği. Yaşımız 18, elimizde telsiz, altımızda bir araba, polis telsizlerini dinleyip haber takibi yapardık. Belli bir tecrübe kazandıktan sonra artık işinizi sadece haber okumak, haber peşinde koşmak olarak görmemeye başlıyorsunuz. Ben öncelikle kendimde yabancı dil eksikliğini fark ettim. Öğren-

mem için yurtdışına gitmem gerekiyordu. ABD'de ki okullar sadece para okullarıydı. Normal bir yerde altı ayda ingilizce öğrenecekseniz ABD'de bunu iki seneye yaymanız gerekiyordu. Benim bu kadar vaktim yoktu. İngiltere'deki okullar inanılmaz pahalıydı. Avustralya'daki okulları kendim için elverişli buldum. Başvurdum, kabul edildi. Türkiye'de de o sıralar 2001 krizi başlamıştı. Televizyonculuk düşmeye başlamıştı. Medyada çalışanların maaşları nerdeyse yarıya indirilmişti. Ben bunu fırsat bildim, Avustralya'ya gittim. İlk olarak dil okuluna başladım. 6 ay sonra üniversiteye geçtim. Medya bölümünü tercih ettim. Türkiye'de Kamu Yönetimi bölümünde okuyordum. Zaten askerliği erteleyeyim diye okuyordum. Böylece 3 sene Avustralya'da kaldım.



Aynı zamanda bir aile babasıdır. Yoğun iş hayatı ve aslında savaş muhabiri olmanız aile yaşantınızı nasıl etkiliyor?

Açıkçası ilk evlendiğim zamanlarda bu kadar yoğun değildim. Kriz bölgelerine giderdim ama şimdiki kadar uzun süreli değildi. Sadece bülten sunuyordum. Bu benim için masabaşı görev gibiydi. Ama Türkiye’de ve yurtdışında bölgesel krizler çoğalmaya başladıkça belki son 7-8 senem sürekli dışarıda geçti. Bunun 3 senesini eşimle birlikte Kudüs’te geçirdim. Bu onun için de zor bir deneyimdi. Ama şimdi alıştı. Artık biz eşimle gerilmeye, tartışmaya başladığımız zaman senin yurtdışın gelmiş veya senin savaşın gelmiş, hadi sen git der bana. Kızım şimdiye kadar anlamıyordu ama şimdi televizyondan da gördüğü için durumu fark etmeye başladı. Kızım gittiğimde de hep şunu düşünüyor; “Babam onlara yardım etmeye gitti”.

Kızım beni yardım gönüllüsü olarak görüyor.

Kızım beni bir gazeteciden ziyade bir yardım gönüllüsü olarak görmeye başladı. Çünkü

hangi coğrafyaya giderseniz gidin mutlaka bir kriz, kötü bir şey aktarıyorsunuz gittiğiniz bölgeden. En son Filipinler’e gittiğimde fotoğraflarımı görmüş. Kalacağımız bir otel, yiyeceğimiz bir yemek, içeceğimiz bir su yoktu Filipinler’de. Ve on gün boyunca uyku tulumu içerisinde bir otelin bahçesinde uymak zorunda kaldım. Bu fotoğrafları gördüğünde “Baba artık seni göndermeyeceğim, artık bir yere gitmeyeceksin” diye söylenmeye başladı. Henüz 6 yaşında. En büyük sorunu babamla yaşıyorum. Evin tek oğluyum ben. Libya’da 45 gün kaldım. 45 gün her gün babamla telefonda tartıştık. Hadi dön artık, niye dönmüyorsun? Baba bir şey yok diyorum ama canlı yayında da bir savaşı veriyorum. Ve o görüntülerimiz haliyle onları rahatsız ediyor. Söylediklerimiz de sevdiğimizizi tatmin etmiyor.

Televizyon mecrasında etkin bir isimsiniz. Kitle iletişim aracı olarak nitelendirdiğimiz aygıtlardan en önemli olan televizyonun asıl amacını nasıl tanımlarsınız?

Geçtiğimiz günlerde bir üniversitenin arşivinde gezerken bir çalışma gördüm; 1600

Biz eşimle gerilmeye, tartışmaya başladığımızda eşim artık 'senin yurtdışın gelmiş veya senin savaşın gelmiş, hadi sen git' der bana.

yıllarda ABD'de gazeteciliğin kurallarını koymuşlar ve 10 madde sıralamışlar. En belirgin maddeleri; gazeteci ya bir matbaada çalışacak ya da bir kütüphanede. Bu bizim için şu anlama geliyor: Ya alaylı olacak ya da üniversite eğitilmiş. Tarih, coğrafyayı iyi bilecek. Birden fazla dile hâkim olacak. Savaş, alet ve gereçlerini tanıyacak. Yani 1600 küsur yıllarında gazetecilik kurallarını bu şekilde sıralamışlar. Çok dikkatimi çekti. Bugüne baktığımda hala aynı şeyler bizim için geçerli. Ya bu işle alakalı olacaksın, alaylı yetişeceksin ya da eğitimini alacaksın. Tarihi, coğrafyayı çok iyi bilmen gerekiyor. Eğer Ortadoğu ile ilgileniyorsanız oturduğunuzda Ortadoğu haritasını çizmeniz gerekiyor. Oradaki mezhepleri, ırkları, oradaki etnik grupların hepsini bilmeniz gerekiyor.

Savaş muhabiri savaş araç gereçlerini de bilecek.

Aynı zamanda eğer bu işle ilgileniyorsanız, bir savaş muhabiri olarak yetişmek istiyorsanız tüm savaş, araç ve gereçlerini bilmeniz gerekiyor. Mesela bir obüse tank diyemezsiniz. Tüm bu çerçevede düşünürsek televizyon benim için tamamen bilgilendirme aracı taşıyor. Bize üniversitede şunu öğretmişlerdi; bir ülkenin dış haberleri o ülkenin dış politikası ile paralel ilerler. Çünkü biz ülkelerin menfaatleri için haber yaparız. Bugün Suriye'de Türkiye'nin menfaatleri neyse ben o doğrultuda haber yapmak zorunda olduğuma inanıyorum. Mısır'da menfaatler neyse o doğrultuda haber yapmak zorundayım.

Bu durum kanalların anlayışına göre değişebilir mi?

Kanalların anlayışına göre mutlaka değişiyor. Son dönemlerde baktığımız zaman Suriye ile ilgili aynı şeyleri düşünmüyoruz. Bazı kanallar farklı düşünüyor. Onlar bizim yanlış yaptığımızı, biz de onların yanlış yaptığını düşünüyoruz. Ben şimdiye kadar öğrendiklerimden yola çıkarak söylüyorum; eğer

Türkiye menfaatlerini koruyacak ki milli menfaatlerden bahsediyorum, Türkiye'nin dış politikasına paralel bir şekilde ilerlememiz gerekiyor. Ben bunu İsrail'de yaşarken çok iyi anladım. Mavi Marmara krizinde Tzipi Livni ile röportaj yapmıştım. Livni o dönemin hükümeti ile kanlı bıçaklı olmasına rağmen İsrail'i karşısına alacak tek bir cümle dahi kurmamıştı. Oranın gazetecileriyle röportaj yaptım olayı nasıl değerlendirdiklerine dair. Hepsi tamamen Türkiye'yi suçlamışlardı. Onlar kendi ülkelerinin menfaatlerini düşünüyor. Tabi muhalif olabilirsiniz, yanlışları da söylemek zorundasınız.

Sorunların gözükmesi ve çözümü için haber yapılmalı

Bugün Suriye politikamızda biz Türkiye'nin menfaatleriyle paralel doğrultuda ilerlemez ama yanlış olduğunda da bunu net bir şekilde söyleriz. Ben gazeteciliği bunun için yaptığımı düşünüyorum. Özellikle sorunların gözükmesi açısından yapıldığına inanıyorum. Örneğin Filipinler'e gitmek için gitmedim, çok eziyet çektim ama şuna inanıyorum; biz oradan sağlıklı haber aktarabilirsek şayet insanlar oraya yardım eder. Arakan'a giden ilk gazetecilerden biri oldum. Geldikten sonra büyük sıkıntılar çektim alerji sebebiyle; orada bataklıkla girmiştik. Ama bizim haberlerimizden sonra Arakan'a 100 milyon dolar para yardımı toplandı. Ve bu dünya gündemine girdi. Bu benim için neden bu işi yaptığımı, neden kitle iletişim aracı olarak televizyonu tercih ettiğimin en büyük sebeplerinden biri.

TRT İsrail temsilciliği yaptınız. Gazze, Batı Şeria, Kudüs gibi bir ateş hattındaydınız. Muhabirlik kimliğinizi bir yana bırakırsak oradaki yaşamı nasıl yorumlarsınız?

Artık 1948'de orada kurulan bir devlet var ve başkalarının haklarını gasp edecek olsa dahi varlığını sürdüren bir ülkeyle bir yaşam mücadelesi vermeye, varlığını devam ettirmeye



çalışan bir halk var orada. Ortadoğu'yu en iyi anlayabilmek için belki de yaşanabilecek en güzel yerlerden birisidir Kudüs. 3 yılını geçti. Hiç pişman değilim. Eğer evli olmasaydım dönmezdim de, yaşamaya devam ederdim. Orada olayları objektif görmeye gayret gösterdim ama biz gördüklerimizi ve kameralarımızı yansıyanları aktarıyoruz. Ben Filistinlinin evden çıkarılma hikâyesini haberleştiriyorsam belki de hiçbir söz söylememe gerek yok o bölgeyi özetlemek için. Filistinli gençlerin İsrail askerleriyle çatışmasını haberleştirmeye çalışıyorsam kameramın on dakikalık görüntüsü bunu çok iyi anlatır size, konuşmama gerek kalmaz.

Gazze'de 15 aylık bir bebek cesedini elime almak zorunda kaldım

Ben 2007'de de Hamas-El Fetih çatışmalarında da o bölgedeydim. 2009 Gazze Savaşı'nda ordaydım. Beni halen yaraladığımı düşündüğüm çok şeyler yaşadım. Mesela; Gazze'de daha 15 aylık bir bebeğin cesedini elime almak zorunda kalmıştım. Bombardımandan sonra henüz ulaşılammış bir bölgeye vardığımızda; belden aşağısı yanmış bir çocuk cesedini geri kalan kemiklerini

rımlar yapmakla suçladım. Bu tür haberler yaptığınız zaman da her iki tarafı da mutlu edemiyorsunuz.

Müslümanların katledildiği Arakan bölgesine dünyada ilk giren gazeteciler arasındaydınız. Oraya bir görev için gidiyorsunuz ama bir yandan da önüne geçilemeyecek bir duygu, vicdan silsilesi var. O an ki ruh halinizi nasıl kontrol edebiliyorsunuz, soğukkanlı kalabiliyorsunuz?

Arakan için bunu söyleyebilirim; ben buradan çıkarken klasik haber yapıyorum diye Arakan'a gitmiştim. Ama oradaki manzarayla karşılaştıktan sonra görevimi bir kenara bıraktım. Artık burada gazeteci olarak değil, bir yardım gönüllüsü olarak bulunuyordum ve buradaki durumu duyurmak için mücadele etmeye başladım. Şartlar çok zordu. Görevinizi yapmanız için sahip olduğunuz imkânlar yetersizdi. Bizim Naf nehrini aşarak karşıya geçmemiz gerekiyordu. İnanılmaz derecede tehlikeliydi. Bangladeş polisi ense-mizde, karşı tarafta da Burma askerleri var ve benim söylediğim tek şey vardı: Allah'ım ben bunu haber yapmak için yapmıyorum, eğer bu insanların sesini duyurabileceksem bizim yolumuzu muhakkak sen açabilirsin, başka



Yabancı kanalların son dakikası bellidir; devrim oluyordur, savaş çıkmıştır, deprem veya çok büyük bir kaza olmuştur. Ama bizde ise; Son Dakika: 'Ankara kara hazırlanıyor!'

de köpekler sıyırırken bulduk. Onu kucaklama alıp bir morga götürmek için çaba sarf etmişim. Bunları yaşadıktan sonra da bazı noktalarda tamamen yüzde yüz objektif olacağım diyemiyorsunuz. Nihayetinde insansınız. Bölgede Türk halkının anlayabilmesi için haberler yapmaya gayret gösterdim, ne İsrail'i tamamen sorunlu, suçlu bir ülke olarak göstermeye çalıştım ne de Filistinlileri tamamen mazlum olarak göstermeye çalıştım. Bazen Filistinlileri her zaman mazlum rolünün arkasına sığınmakla suçladım. İsrailileri soykırımın arkasına saklanarak yeni soyki-

kimse de bize yardım edemez. Ve inanır mısın yolumuz açılmıştı. Ama Mısır'a gittiğimde gazeteciydim. Ben ne İhvan'ı destekliyorum ne de bir başkasını. Mısır'da ne görüyorsam onu aktarıyorum. Katliam yapılırken de Mısır'daydım ve bunları Türkiye'ye aktardık. Bu sebeple gözaltına alındık. Ama bir yardım gönüllüsü değil bir gazeteci olarak gözaltına alındım.

Savaş muhabirliği aslında bir anlamda kelle koltukta bir anlayışla yürüyen bir vazife. Hiç ölümle burun buruna geldiniz mi?

En çok tehlikeyi Libya'da yaşadım. Rahsanuf diye bir şehrin önünde savaş vardı.



En ön cephede biz vardık. Hatta hiçbir kamera yoktu. Yemek arabasına saklanarak gitmiştik. Gazetecilerin ön cepheye gitmesi yasaktı. Ve bir anda pusuya düştü oradaki muhalifler. 'Er Ryan'ı Kurtarmak' filmi vardır. Aynı onun gibiydi. Etrafınızda insanlar açılan ateşlerden ölüyor. Bunun görüntüleri de var, ödül de aldı. Biz de bir arabanın önüne yattık. Hayatımızı o şekilde kurtardık. Sonra o arabaya bindik kaçmak için, kaçan araçlar da cesetlerin üzerinden gidiyordu. Bizim bu meslekteki muhabirlik biraz rock'n roll gibidir. Herkes özenir ama ciddi riskleri almak zorundasınız. Suriye'ye son iki sene içerisinde altı kez gittim. Birçok kez ölümle burun buruna geldim. Yukarıdan bombanın düştüğünü görüyorsunuz. Bunun nereye geleceği tamamen belirsiz. Ya da Gazze'desiniz. O sesi duyuyorsunuz. O düşecek, on beş saniye sonra bir patlama sesi duyacaksınız ama bu hemen sizin yanınızda da olabilir. Bunu gittikten sonra kabulleniyorsunuz. Bunun acısı sadece döndükten sonra çıkıyor. O görüntüleri tekrar izledikten sonra 'Ben manyak mıyım, ne işim var, bir daha gitmeyeceğim' diyorsunuz ama bu bir tutku haline de gelmiş olabiliyor. Mesela yarın hemen Suriye'ye gidebilirim.

Suriye'deki iç savaş, Mısır darbesi ve Arakan katliamı ve işgaller... Bunların hepsi bir savaş. Peki, en kötü barış en iyi savaştan daha mı iyidir?

Kesinlikle daha iyidir. O tür coğrafyaya gittiğimde en çok söylediğim şey şudur: Allah'ım benim ülkeme böyle bir şey verme. Çünkü herkesin kaçtığı bir noktaya biz girmek için mücadele ediyoruz. Ve bunun için birçok yola başvuruyoruz. Girdikten sonra insanların neden kaçtığını net bir şekilde anlayabiliyorsunuz. Libya'da yolda şişmiş, inanılmaz derecede kokan bir ceset görmüştüm. 3 tane çocuk da ellerindeki ince sopaları cesede batırıp, birbirlerinin üzerine cesedin içinden çıkan sıvıyı fişkırtmaya çalışıyordu. Bu çocuklar Libya'nın geleceği. Düşünsenize bizim çocuklarımızın da böyle oynadığını, Türkiye'nin geleceğinin tamamen böyle bir psikolojiyle büyüdüğünü. Her zaman için en kötü barış bile bir savaştan daha iyidir.

Savaşta sadece siviller değil askerler de ölüyor ve bu askerlerin muhakkak bir bekleyeni var...

Tabi kesinlikle. Libya'da gördüğüm o cesedin üzerinde askeri üniforma vardı. O askerin mutlaka Libya'nın bir köşesinde bekleyen bir ailesi var ve o aile hiçbir zaman babalarından veya oğullarından haber alamayacak. Birileri orada kokuyor diye herhangi bir yere o cesedi gömecek. Ve onun çocukları ömür boyu belki babam bir yerdedir ve çıkıp gelecektir diye bekleyecek.



Bu durum Suriye için de geçerli. Geçtiğimiz aylarda Hatay sınırına indiğimde bir babayla karşılaşmıştım. İnanılmaz bir hikâyesi vardı. Buldukları mahalle bombalanmaya başladığında bir bomba da evlerine düşmüş. Ve aile bireylerinin hepsi birbirlerini kaybetmişler. Adamı komşular hastaneye götürmüş. Aradan 3 ay geçtikten sonra adam hastaneden taburcu olmuş, evine gitmiş. Ev yerle bir. Çocukları yaşıyor mu hiçbir şeyden haberi yok. Türkiye'ye gelmiş ve belki bir umut mülteci kampında döne döne onları aramış ve sonunda bulmuş. Onun hikâyesi güzel bitti. Ama hikâyesi acı biten onlarca insan var.

Savaş muhabirliği görevinizden dolayı bunu çok daha iyi bilirsiniz. Haberler iç karartıcı, bunaltıcı olabilir. Bu tür haber konularının seçiminden öte, haber uzmanlarının bu sorunlara yaklaşımı, yorumları nasıl olmalıdır?

Bizim izleyiciye nasıl baktığımız önemli. Bir zamanlar Türkiye Televole ülkesi olmuştu. Şimdi hala birçok ana haber bültenimiz bu

Arakan'a giden ilk gazetecilerden biri oldum ve gazeteci olarak değil, bir yardım gönüllüsü olarak oradaki durumu duyurmak için mücadele etmeye başladım.

Kanallar artık izleyiciye bir şeyler vermektense izleyiciden neler alabiliriz, onların reytingiyle kaç reklam kuşağı koyabiliriz veya reklam kuşaklarımıza ne kadar zam yapabiliriz'in peşinde.

mantıkla ilerlemeye devam ediyor. Kanallar artık izleyiciye bir şeyler vermektense izleyiciden neler alabiliriz, onların reytingiyle kaç reklam kuşağı koyabiliriz veya reklam kuşaklarımıza ne kadar zam yapabiliriz bunun peşinde. Böyle olmaması gerektiğini düşünüyorum. Biz izleyiciye ne kadar kaliteli yayın sunarsak izleyicinin seviyesini de o kadar yükseltmiş oluruz. Henüz Türkiye o seviyeye gelmedi. Gelmesi için haberciliğin kurallarının daha net bir şekilde işlenmesi gerekiyor ve bu da zaman alacaktır haliyle.

Yapılan haberlerin içerik sunumu ve şekli ve buna göre habercinin tutumu ne yönde olmalıdır?

Bunu uluslararası kanalları izlediğimizde çok net bir şekilde görüyoruz. Komik ve kötü. BBC, CNN, El-Cezire de izliyorum. Onların yaptığı haberciliği Türkiye'de hiçbir televizyon kanalı, bulunduğum kurum dahi yapamıyor. Çünkü biz her şeyi reytinge endekslemeye başlamışız. İnsanlara bir şey aktarma, bilgi verme ihtiyacını alt seviyede tutuyoruz. Daha fazla ne kadar 'izlenebiliriz'in peşinde koşuyoruz. Bunu mutlaka yapmak zorundayız ama bunu seviyeyi düşürerek değil de daha dikkatli ve toplumun seviyesini de yükselterek yapmamız gerektiğini inanıyorum.

Bir haberin doğruluğu artık kaynağından aktarılmasıyla değil, öteki medyanın da aynı bilgileri(haber) tekrarlayıp bir nevi onu doğrulamasıyla doğruluk kazanıyor. Yani tekrarlama kanıtlanmanın yerini almış durumda. Peki, seyirci bunu nasıl fark edecek veya kaynaktan alınmayan her bilginin haber olarak sunulması ne kadar etik?

Türkiye'de bu mecralarda çalışan insanlar artık şunun derdindedir: Biz son daki-

kayı girdik; bak onlar giremediler veya biz girdik onlar 15 saniye sonra girdiler. Sanki burası haberi x kanalı için, x kanalı da haberi y kanal için yapıyormuş gibi bir durum var ortada. Sizin dediğiniz çok doğru. Y kanal bir haberi girmişse ve x kanal da bunu giriyorsa o haberi doğruymuş gibi anlıyoruz. Ama son zamanlarda ülkemizde çok haber yalanlanmaya başladı. Sadece kulaktan duymayla haberleri verir olduk. Ben bunu etik bulmuyorum. Türkiye'nin özellikle bu son dakika saçmalığından da bir an önce kurtulması gerektiğine inanıyorum. Batı televizyonlarını izlerseniz onlar için son dakikalar bellidir; devrim oluyordur, savaş çıkmıştır, deprem olmuştur, ülkede çok büyük bir kaza olmuştur. Onlar son dakikadır. Ama bizde her şey son dakika olabiliyor. 'Ankara kara hazırlanıyor!' son dakika. Neden? Hiçbir anlamı yok.

Rekabet ortamı var ama kanallar bir diğerinin taklidi niteliğinde

Çok fazla kanalımız olmasına, bir rekabet ortamı olmasına rağmen tüm kanallar bir diğerinin taklidi niteliğinde. Dünyanın en iyi çikolata firması bir çikolata çıkarır. Ülkedeki bir çikolata markası da onu taklit eder, sonra o ülkedeki en kötü çikolata markaları da ülkedeki o markayı taklit etmeye başlar. Bizdeki kanallar da CNN'i, BBC'yi taklit ediyor. Bir başka kanal da taklit eden kanalı.

Hepsi birbirinin kopyası, tabii istisnalar var. Çok iyi hatırlıyorum; yıllar önce bir kanal bir başka kanal için 'Aynı yazdığım altyazıyı yazma' diye bir başlık atmıştı. Kalıcı olmak istiyorsak özgün ve kaliteli yayınlar yapmak zorundayız.

KÜLTÜR TANITIM

■ KARADENİZ'İN İNCİ KENTİ:

GIRESUN



SEFA GÜLER

GİRESUN



Tarihi

Giresun, Anadolu'nun kuzeydoğusunda, yeşille mavinin kucaklaştığı Karadeniz'in inci kentlerinden birisidir. Şehir, denize doğru uzanan yarımadanın üzerinde yer almaktadır. Yarımadanın karşısında Karadeniz'in tek adası olan Giresun Adası (Aretias), kentin bir kolyesi gibi durmaktadır.

Eski Anadolu tarihi araştırmalarında, şehir ve kasaba tarihlerinde dil incelemeleri sonucunda, bu bölgede M.Ö. 2000'li yıllardan beri Türk varlığının mevcut olduğu anlaşılmıştır.

M.Ö. 7.yy.da İskitlerin Karadeniz'e göç etmesi ile Oğuz unsurları da bu bölgeye yerleşmişlerdir. Bu bölgede Oğuz boylarından Yazır, Döğer, Avşar, Karkın, Halaç'ların; Akhun, Kuşan, Peçenek, Hazar, Hun, Kıpçak Türklerinin yerleşimi mevcuttur.

Çevresinde önemli gümüş ve demir üretim yerleri olan Giresun'a Romalılar tam bir hâkimiyet kurmamışlardır. Onların döneminde bu bölgede para basıldığı rivayet edilmektedir. Bugüne kadar yanlış bir kanaat olarak Giresun'un Türkleşmesi Fatih Sultan Mehmet'in 1461'de Trabzon'u fethiyle beraber gösterilmiştir. Giresun'un Osmanlı Devleti'ne bu tarihte katıldığı doğrudur. Oysa Giresun'un Türkleşmesi 1397'de Bayramlı Çepni Türkmen Beyi Emir Süleyman Beyin Giresun'u fethetmesiyle gerçekleşmiştir. Bu yanlış kanaat yüzünden Giresun'da onun adını taşıyan hiçbir eser bulunmamaktadır. Dolayısıyla Giresun'un ilk fatihi tanınmamaktadır.

Coğrafyası

Giresun ili toprakları bütünüyle Doğu Karadeniz bölümünde (kıyı ve iç kesimler) yer alır; doğuda Trabzon ve Gümüşhane, güneyde Erzincan ve Sivas, batıda Ordu illeri, kuzeyde Eynesil –Piraziz ilçeleri arasında Karadeniz kıyıları ile kuşatılır; yüzölçümü 6934 km2 dir.

Bugün çoğunlukla fındık bahçesi haline getirilmiş ormanlık bir kıyıda yer alan Giresun, koyu renkli eski bazalt lavlarından oluşmuş tepelik bir yarımadanın karaya bitiştigi berzah kumluk koya (burası şimdi 2 dalga kıranla korunmuş liman yeridir) iner ve yarımadanın yüksek kesimine doğru yayılır. Eski kale, bu yüksek kesim üzerinde, çevreye hakim bir yerde kurulmuş bulunuyor. Yarımadanın önünde ve biraz doğuda, Doğu Karadeniz'in tek adası (Eski Aretias, şimdiki Giresun Adası) yer alır. Giresun daha çok yakın çevresinin iskelesi ve Karadeniz kıyılarının birinci fındık yükleme limanıdır. Bugün için fındık, orman ürünleri v.b. konular dışında, özellikle yolcu ulaşımında deniz yolundan çok kıyı boyunca devam eden karayolları kullanıldığı için limanın işlevselliği bir dereceye kadar gerilemiştir.

Giresun Kültürü

Bölgede yerleşim, dağınık ev sistemindedir. Arazi dağlık olduğu için vatandaş sahip olduğu bir kaç dekarlık düz araziye mısır tarlası yap-



mış ve üst kısmına da ev yapmıştır. Bu şekilde evler ve mahalleler arasında uzak mesafeler bulunması insanların birbirleri ile olan ilişkilerini zayıflatmıştır. Bu yüzden ilçelerin lehçeleri arasında farklılıklar oluşmuştur.

Giresun'da genelde eski geleneklerini koruyan bir yapı mevcuttur. Bu yapı bölge insanının bölgesellik hissi doğurmuştur. Yöre halkının esas karakterlerine burada rastlanır.

Giresun Fındığı

Fındık, Kayıngillerden bir ağaççığın ve meyvesinin adıdır. Fındık besleyici bir yemıştır. Bileşiminde yağ, karbonhidrat, azot, madensel maddeler, B ve C vitaminleri vardır. Çiğ ve kavrulmuş olarak yenildiği gibi pastacılıkta ve çikolata yapımında da kullanılır. Dünya pazarlarında aranan ünlü Giresun fındığı parlak kabuklu, yağ oranı yüksek tombul bir fındık türüdür. İlimizde kıyılardan 1000 metre yüksekliğe kadar dere, tepe ve dağ yamaçlarını saran geniş fındıklık alanlarda yurdumuzun ve dünyanın en üstün nitelikli fındıkları yetiştirilir. Dünya piyasalarında "Giresun kalitesi" özellikle aranır. Dünyanın en büyük fındık kuruluşu olan FİSKOBİRLİK Genel Müdürlüğü Giresun'dadır. Fındık Giresun'un en önemli geçim kaynağıdır.

Giresun Kalesi

Kenti ikiye bölen yarımadaanın en yüksek yerindedir. 500 metrelik parke ve beton bir yol ile ulaşıl-

maktadır. Kalenin M.Ö.2. yüzyılda Pontus Kralı 1. Farnakes tarafından yaptırıldığı sanılmaktadır. Sur ve saray kalıntıları hala ayakta. Kalenin çeşitli yerlerinde, oyulmuş taş mağaralar ve tapınak örenleri bulunmaktadır.

Giresun kalesi iç ve dış kale bölümleri olarak incelenebilir. Kente egemen tepe üzerindeki iç kalede saray kalıntısı vardır. Aristoteles Neofitos, Giresun Eyaleti adlı yapıtında burayı yüksek duvarlı, savunması iyi ve alınması güç bir kale olarak tanımlamaktadır.

Kurtuluş Savaşında büyük yararlılıklar gösteren ve Atatürk'ün koruma komutanlığını yapan Gazi Osman Ağa'nın da (Topal Osman Ağa) mezarı bu kalededir.

Şebinkarahisar Kalesi

Şebinkarahisar yerleşmesinin güneyinde bozalt bir tepe üzerinde kurulmuş olan kale, şehirden 160 metre daha yüksektedir. İlk görenler bu haliyle kaleyi denizde ada veya gemiye benzetirler. Planı bütünüyle bir yamağı andırmaktadır. Kalenin kulelerle desteklenen surları sarp kayalara oturtulmuştur. Bu surları bazı kısımlarda daha önce ikinci bir sur kuşağı takviye eder. Surlarda değişik dönemlerin duvar yapım tekniklerini görebilmek mümkündür. Bazı kısımlarda kaya yontularak sur temeli yerleştirilmiştir.

Kale içerisinde eski yapı izleri ile sarnıç kalıntılarına rastlanılmaktadır. Evliya Çelebi, kale içinde yetmiş kadar ev, sarnıç ve buğday ambarları ile Fatih Camii'nden bahseder. Fakat bu caminin yerini

belirlemek mümkün olmamaktadır. Ayrıca kalede var olduğu söylenen Kilise de belirlenememektedir. Kalede beş değişik su sarnıcı vardır. Bunlardan dördü kapalı, bir tanesi açıktır. Halkın 40 badal (basamak) dediği bu yer altı su tünellerinin örnekleri Hitit döneminde görülmektedir. Benzer bir tünel Çamoluk' un Kaledere köyü kalesinde bulunmaktadır.

Çocuk Kütüphanesi (Katolik Kilisesi)

Çınarlar mahallesinde bulunan ve çocuk kütüphanesi olarak kullanılan yapı aslen Fransız Katolik Kilisesidir.1800'lü yılların sonlarında inşa edilmiştir.

Kaya Kilise

Bu günkü askerlik şubesi arkasındaki eski Lonca yolu üzerindedir. Hıristiyanlığın ilk yayıldığı yıllardan kalma bir kaya tapınağıdır. Gizli ayınlerin yapıldığı ilk kapalı mabetlerdendir. Panaiia ve Surp Sarkiz adlarıyla da bilinen ve üç katlı olduğu söylenen tapınak geçmişte şifahane olarakta kullanılmıştır.

Kufa Kuyusu

Pontus döneminden kaldığı sanılan kuyu, kalenin eteğinde ve yeni açılan yolun kenarındadır. Kale'nin su ihtiyacını karşılamak için açılmıştır. Gizli geçitlerle de bağlantılı olduğu söylenir. Kuyunun ağız kısmı iki metre yüksekliğinde 80 cm. genişliğindedir. Kesme taşlardan örülmüştür. Kesme taşlardan sonra kuyu genişlemekte ve 7-8 metre derinliğe inmektedir.

Millet Bahçesi Kapısı

Vilayet binası önündeki parkın taştan, kemerli kapısıdır. Kapıda üç kitabe bulunmaktadır. Kitabelerden anlaşıldığına göre kapı kaymakam Ziya bey ve belediye reisi Kaptan Yorgi tarafından yaptırılmıştır.

Seyyit Vakkas Türbesi

Osmanlı Padişahı Fatih Sultan Mehmet Han döneminde Giresun'un fethi sırasında büyük yararlılıklar gösteren ve yapılan çatışmalarda şehit düşen Uç Beyi Seyit Vakkas'a aittir. Mezar 15. yüzyılda, Türbe ise 19. yüzyılda yapılmıştır.

Kale Camii

Kale mahallesindeki mimari değeri yüksek bir yapıdır. İki yazıtı vardır. Giriş kapısı üstündeki 1830 tarihli yazıtında ilk camii Dizdarzade Emetullah Hanımın yaptırdığı bildirilmektedir.1912 tarihli yazıtındaysa da caminin Sarı Mahmut Zade El-Hac Mustafa Efendi tarafından yeniden inşa ettirildiği belirtilmektedir.

Yöresel Yemekler

■ **Karalahana Çorbası:** Karalahana, sahil kesiminde en çok tüketilen bir sebzedir. Çorbasına mısır unu, mısır yarması, fasulye katılarak yapılır.

■ **Döşeme:** Karalahanadan yapılan koyu bir yemek türüdür, içine mısır yarması katılır.

■ **Diple (Otduk):** Karalahana, Fasulye, Fiğ ucu gibi çeşitli sebzelerden yapılmaktadır.

■ **Kabak Kabuğu Kavurması:** Kara kabuğun kabuğundan yapılır. Bunun için özel kabaklar seçilir. Kabak kabuğu haşlandıktan sora suyu süzülerek, soğan ve fasulye ile kavrulur.

■ **Diken Ucu (menavcan) :** Karadeniz de yetişen, asma şeklinde olan bir dikenin, ilk bahardaki yaprak sürümlerinden, Kavurma şeklinde yapılan bir yemek türüdür.

■ **Sakaca :** Fındık bahçesinde, ilk baharda yetişen bir ot türünden, kavrulur.

■ **Siron:** Yarı pişmiş yufkalarla yapılır. Yufkalar rulo yapıldıktan sonra iki üç santim ara ile kesilip bir tepsiye, kesik kısımları üzerine dizilir. Üzerine yoğurt dökülür, sarımsaklı tereyağı eritilerek üzerine dökülür ve son olarak fırında hafif ısıtılır.

■ **Fasulye Turşusu:** Yeşil fasulyeden yapılan ve yörede en çok tüketilen turşudur.

■ **Galdirik Turşusu:** Galdirik denilen, yabanda yetişen sebzenin sapından yapılır.

■ **Mısır Ekmeği:** Eskiden darı ekmeği denilirdi. Yörenin sofralarında olmazsa olmazlardandı eskiden, günümüzde çok tüketilmemektedir. Önceleri sac üstünde yapılıyordu. Son yıllarda kuzinenin fırınında tepside yapılmaktadır. Hamsi kızartmasını veya ısırgan yemeğinin yanında bir baş soğan ile öyle tatlı olur ki. Fırında kurutulmuş mısırdan yapılan ekmeği ise köy yortuna doğrayınca lezzetinden geçilmez.



SPOR



“Dünya Şampiyonasında birincilik kürsüsünde İstiklal Marşı’nı okurken göğsümüz patlayacak gibiydi.”



FATİH SELMAN LÜTFULLAH TEBER YAVUZ SELİM ORUÇ

İspanya'da düzenlenen Dünya Karate Şampiyonası finalinde İspanya'yı evinde yenerek Dünya şampiyonu olan Akbulut Gençlik Spor Kulübü sporcularından kurulu Karate Kata takımı ülkemize Dünya Şampiyonluğu unvanıyla büyük bir başarı getirdi... Gençlerimizimizin şampiyonluk maçına hazırlanma sürecini, gençlerde karate algısını ve sporun hayatlarındaki etkisini takım kaptanı Fatih Sadullah Selman'dan dinledik.

SALIHA BÜŞRA SELMAN / AHMET KAYNAR

➔ Bize kısaca kendinden bahsederek başlayalım istersen...

Ben Fatih Selman. Akbulut Gençlik Spor Kulübü'nde Karate yapıyorum. Ben ve arkadaşlarım Lütfullah Teber ve Yavuz Selim Oruç takım halinde dünya şampiyonu olduk.

Öncelikle takım olarak sporun hayatınızdaki önemini ve sizde oluşturduğu etkilerini dinlemek isteriz...

Takım sporu yapmakla ferdi spor yapmak arasında çok büyük farklar var. Öncelikle aranızda bir sorun çıkma durumunda takımın tamamını etkiler bundan. Birinizin kötü olması bütün takımı aşağı çekiyor. Eğer amacınız iyi olmaksızın aynı anda iyi olması lazım. Mesela kampta takım arkadaşım Lütfullah'ın omzu sakatlandı. Takımdan çıkarılacağı söylendi. Bu onunla beraber üçümüzün bir anda moralini bozdu. Doktor normalde 2 hafta karate yapamaz dedi. Biz bunun üzerine oturduk konuştuk, dedik ki Lütfullah

bu omuz 3 günde iyileşmeli, 3 günde geçmezse seni takımdan çıkartacaklar. Psikolojik olarak onu etkilemeye, ona destek olmaya çalıştık ve doktorun 2 haftada anca iyileşir dediği sakatlığı Lütfullah 3 günde atlattı.

Peki, sen hiç sakatlandın mı geçmişte?

Benim de geçmişim küçük sakatlıklarla dolu diyebilirim. Yerimde duramadığım bir yapıda olduğum için elimi, kolumu ayağımı kırdığım oldu pek çok kez.

Bu gibi sakatlıklar yüzünden bırakmayı düşündün mü hiç?

Bu işte başarılı olmak istiyorsan her ne sorun çıkarsa çıksın bırakmayı aklının ucundan dahi geçirmemiş olman lazım. Ben de bunu yaptım zaten.

Sporla iç içe bir hayatınız var. Gelecekte ne olmayı düşünüyorsunuz? Takımda yer alan arkadaşların ve sen spor alanında akademik bir eğitim almayı da düşünüyor musunuz?

Genelde karateciler spor alanında devam ederler ama ilginçtir ki bizim



takımda herkes başka bölümler düşünüyor. Ben Hukuk okumayı istiyorum, takım arkadaşım Lütfullah Bilgisayar Mühendisi olmak istiyor, diğer arkadaşım Yavuz da Diş Hekimi. Biz başarılı sporcular olduğumuz kadar okulumuzda da başarılı öğrencileriz. Ama elbette spor hayatımızı da bu başarı seviyesinde devam ettireceğiz.

Başarılı bir takım olmak elbette iyi antrenmanlarla elde edilebilir. Sizler ayrıca lise öğrencisisiniz. Antrenman ve maçlara zaman ayırabiliyor musunuz?

Zamanı ayarlamak gerçekten zor. Hem üniversite giriş sınavına hem de dünya şampiyonasına denk gelen bir sene oldu benim için. Okuldan geliyordum, ders çalışıyordum sonra antrenmana gidiyordum, antrenmandan çıkıp yine ders çalışıyordum, ikinci bir antrenmana daha giriyordum. Takım arkadaşlarım benden bir alt sınıfta oldukları için onlar için o kadar sıkıntı olmadı ama benim için büyük stres oldu. Ama çok şükür bunu da kolaylıkla atlattığıma inanıyorum. O kadar çok antrenman yapıyorduk ki bizimle dalga

Aramızda bir sorun çıkması tüm takımın bundan etkilenmesi demek. Eğer amacınız iyi olmaksa tüm takımın aynı anda iyi olması lazım.

geçiyorlardı artık milli takımda olan diğer arkadaşlarımız. Onlar dinlenmek için sinemaya gidiyorlardı ama sinemada çekilmiş hiçbir fotoğrafta biz yokuz. Biz o sırada antrenmanda oluyorduk yine. Bu da elbette büyük bir başarıyı getirdi bize.

Çalışmalarınızın derslere etkisi oluyor mu? Okul hayatınız etkileniyor mu?

Evet, biraz etkileniyor. Başarıyı yakalamak için daha fazla çalışman, daha fazla özveride bulunman lazım. Zahmetsiz rahmet olmaz diye bir söz vardır, yani zahmet çekmeden başarıya ulaşamayacağımızı çok iyi biliyorduk.

Karate şampiyonasına nasıl hazırlandınız? Maç öncesi ve sonrası sizde oluşan duygulardan ve o anlardan bahsetmenizi isteriz. Ayrıca yeni yerler görmek de sporun bir başka olumlu etkisi...

Aslında biz bu şampiyonluğun görünen kısmıyız. Görünmeyen kısmında koskoca bir Karate ailesi var... Onların emeklerini ve desteklerini asla göz ardı edemem. Biz Türk Karate Milli Takımı olarak en çok kamp yapan 2-3



ülke arasındayız. Bu şampiyonanın kampı için Erzurum'a gittik, orada 21 günlük kamp yaptık. Sonra bayram için 3 günlük bir ara verdikten hemen sonra tekrar Erzurum'a döndük, 12 günlük bir kamp daha yaptık. Bu kamptan biraz bahsetmek istiyorum. Günde 2 antrenman yapıyorsunuz, 6 aylık yani yeni kurulmuş bir takımsınız, sürekli antrenman yapıyorsunuz. Kendi antrenörümüz kampta bizimleydi ve bizi çok daha iyi tanıdığı için çalıştırırken sınırlarımızı her defasında aşmaya zorluyordu. Çok zorlanıyorduk, stresten aramızda kavgalar olmaya başladı. Baya zor bir süreçti ama yılmadık, çok çalıştık, kapasitemizin üstünde çıkmak için çok çabaladık.

Psikolojik açıdan sizi kim destekliyordu peki? Kampta bunun için profesyoneller var mıydı?

Burada bir hocamdan bahsetmek istiyorum. Kendisi bir psikolog değildi belki ama psikolog olsa ancak bu kadar olurdu "Erkan Tunç" hocamız. Her zaman yanımızda oldu, her zaman bize destek oldu. Sadece hoca değil, çoğu zaman bir abi, bir baba oldu bizim için. Ne zaman biraz başımız düşse, Erkan Tunç hocamız gelir sırtımızı sıvazlardı, gerekirse şefkat tokadı atardı (gülüyor).

Maç öncesi kamp dönemine tekrar dönersek...

Türkiye'deki kamplardan sonra İspanya'ya gittik. Bizim çok büyük bir avantajımız oldu. Şöyle ki,

Biz bu şampiyonluğun görünen kısmıyız. Görünmeyen kısmında koskoca bir Karate ailesi var

diğer ülkeler maça 1-2 gün kala şampiyonanın yapılacağı ülkeye geldiler, biz 6 gün kala gittik. Böylece İspanya'da daha fazla kalarak maç salonunun atmosferini emdik. Erken gidip şampiyonanın yapılacağı salonda normal antrenmanlarımızı yaptık, tatamiye bastık, bu sayede ilk gün heyecanını yenmiş olduk. Bu strateji hocalarımız tarafından önceden düşünülmüş bir hareketti, Federasyon Başkanımız Esat Delihan'a bu yüzden çok teşekkür ettik.

Daha önce de dediğin gibi bu Dünya Şampiyonluğu madalyonun görünen kısmı. Peki, bu şampiyonluğun arkasında aslen kaç senelik bir çalışma var?

Ben 4 yaşından beri karate yapıyorum, şimdi 17 yaşındayım, yani 13 senelik bir çalışma var bu şampiyonluğun arkasında. Takımdaki arka-



daşlarımdan Lütfullah da yaklaşık 10 senedir karate yapıyor, o da 6 yaşında başlamış, şimdi 16 yaşında. Biz aslında arkadaştan ziyade kardeşiz. Çok iyi bir takım olmak için bence bu gerekli; çünkü biz ferdi spor yapmıyoruz. Fakat bu maç için bir sorunumuz vardı, daha önce takımımızda Emre diye bir arkadaşımızla çalışıyorduk, onun yaşı bizden büyük olduğu için bu maç için yerine başka bir arkadaşımızı almamız gerekti. Takıma yeni aldığımız arkadaşımızsa aslında Katacı değil Kumiteciydi. Takım olarak çok büyük bir riskti ama biz bu riski göze aldık ve ardından çok çalıştık. 6 aylık bir süreçte bizim 13 senelik kata tecrübemize yetişmek için elinden gelenin fazlasını yaptı; çok çalıştı, biz de ona destek olduk. Onu takıma adapte edebilmek için biz de daha fazla çalıştık, o da kendini çok iyi yetiştirdi. Az hata

**Türkiye
Karatesi her
geçen yıl daha
fazla şampiyon
çıkarmakta.
Bu yıl toplam
14 madalya
kazandık.**

yapmaya odaklanarak, her gün daha çok ilerleme kaydetti. Ve çok çalışarak kazanan biz olduk.

Bu arkadaşınızı takıma kim seçti?

Antrenörümüz İbrahim Akbulut seçti. Zaten Yavuz bizim kulüpte aynı hocamızın çalıştırdığı başarılı bir sporcuydu, sadece alanlarımız farklıydı. Antrenörümüz bizleri çok iyi tanıdığı için gerekli antrenman programlarını yaptırarak ve bizi çok çalıştırarak Yavuz'un bize kolayca adapte olmasını sağladı. Yavuz da bunu çok başarılı bir şekilde taşıdı.

Peki, siz takım olarak nasıl seçildiniz?

Dünya/Avrupa Şampiyonalarından önce milli takım seçmesi yapılır. Türkiye genelinden tüm şehirlerin, tüm spor kulüplerinin katıldığı bir maçıdır bu. Bu zorlu maçı bizim kulübümüz kazandı, böylece milli takıma seçilmiş olduk.

Ülkemizde karatenin geleceğini, karate-

nin altyapısını oluşturmanız hasebiyle karate sporunu bir genç bakış olarak nasıl yorumlarsınız?

Bizden önce de dünya şampiyonları vardı, bizden sonra da çok şampiyonlar olacaktır. Türkiye Karatesi her geçen yıl daha fazla şampiyon çıkarmakta. Bundan önceki dünya şampiyonasında yanılmıyorsam 12 madalya vardı, bu yıl toplam 14 madalya kazandık. Daha da yüksek seviyeye çıkacağına, çok daha iyi sporcular yetişeceğine inanıyorum. Türkiye’de karate daha da gelişecek.

Bir fotoğrafınızı gördük, maç bitmiş ve siz secde ediyorsunuz. Bunun bir amacı var mıydı?

Elbette vardı. İspanya’dasınız ve İspanyollarla final oynuyorsunuz. Biz daha önce bir şampiyonada aynı İspanyol takımla Avrupa Şampiyonası finalinde karşılaşmıştık. O zaman bizi yenmişlerdi ve istavroz çıkarmışlardı. Ben Müslüman bir gencim ve bu benim kanıma dokundu. Bu maçı izleyen kulüp başkanımız da o anı görünce benden söz aldı “Fatih, önümüzdeki Dünya Şampiyonası’nda İspanyolları yeneceksiniz ve siz de işte o zaman secdenizi yapacaksınız” dedi. Zaten bizim içimizde vardı. O fotoğrafta sadece benim secde ettiğim görünüyor ama üçümüz birden secde ettik o sırada. O anı da bizim Türk fotoğrafçımız değil, Brezilyalı bir fotoğrafçı çekebilmiş, ilginçtir.

Maç anı nasıldı peki?

Her takımın başında birer hoca vardı, Almanya, Rusya, Mısır. Bizim takımın başında antrenörümüz, teknik kurulumuz, dışardan gelen misafir hocalarımız, federasyon başkanımız, teknik direktörümüz hepsi duruyordu. Yani arkamızda bir hoca ordusu vardı. Yüreği bizimle olan, salonu inleten bir Türkiye vardı. Dünya şampiyonası farklı bir yarışma. Her ülkenin en iyisiyle yarışyorsunuz. Kötü rakip diye bir şey yok. En az hata yapan kazanıyor. İstiklal Marşı’nı birincilik kürsüsünde taşımak çok önemliydi bizim için. Ben yaklaşık 100-150 kez kürsüye çıkmışım. Ama Dünya Şampiyonasında birincilik kürsüsüne İstiklal Marşı’nı taşımak apayrı bir şeydi, göğsüm patlayacak gibi hissettim. Kendimizden geçtik, Allah’ım sen bize yardım et, buradan ağlamadan inelim dedik. Karşımızda en üstte Türk bayrağı

var; diğer bayraklar da derecelerine göre sıralanmış, sonra bir de İstiklal Marşı...

Bu kadar şampiyonaya gidiyorsunuz, sizi takip eden bir medya var mı?

Gerektiği kadar olmasa da bizi takip eden bir medya oldu. Gazetelere çıktık, iki defa canlı yayına çıktık. Cumhurbaşkanımız Abdullah Gül’ün yanına gittik. En çok o zaman haberlere konu olduk. Yani adaletsiz de olsa haberlerde biraz yer aldık. Ama dünya kupasına bile gidemeyen bir futbol takımının, dünya şampiyonu olan bizlerden daha çok medyada yer alması bizi çok üzdü.

İdol olarak örnek aldığınız isimler var mıdır ve bunları neden idol seçtiniz?

Eğer birisini idol olarak alıyorsanız şuan o sizin olmak istediğiniz yerde olduğu içindir. Benim istediğim Türkiye Karate A takımında yer almak. A takımdan da idol olarak gördüğüm Arslan Çalışkan abi. Gerek insaniyetiyle gerek başarılarıyla örnek alınması gereken birisi olduğunu düşünüyorum.

Sizler gibi başarılı bir sporcu olmak elbette birçok gencimizin hayalidir. Sporun sizi uzak tuttuğu olumsuzluklar var mı? Bu konuda genç arkadaşlarınıza hangi tavsiyelerde bulunursunuz?

Biz vaktimizin ve enerjimizin çoğunu antrenmanlarda harcıyoruz. Ders çalışma vakitlerimiz de zaten belli. Biz spor yapmasaydık ne yapacaktık, enerjimizi neye harcayacaktık? İllaki bu enerjiyi bir şekilde atacaktık ya zararlı ya faydalı şeylerle. Biz vaktimizin çoğunu kulüpte geçiriyoruz.

Bu başarıda hocalarınızın rolü nedir?

Federasyon yönetiminizin bizim için her şeyin en iyisini düşündüğünü gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. Kamp alanımız mükemmeldi, çalışma programlarımız çok iyiydi. Hocalarımızı her gördüğümüzde onlara hep teşekkür ettik. Teknik direktörümüz Cengiz Çınar, teknik kuruldaki hocalarımız, özellikle antrenörümüz İbrahim Akbulut bir dakika yanımızdan ayrılmadılar. Annemiz babamız gibi her dakika yanımızdaydı İbrahim hoca. Bizim bu başarımızda emeği geçen tim hocalarımıza en derin saygı ve sevgilerimizi sunuyoruz. Bu şampiyonluk bizi daha da şevklendirdi, daha çok çalışıp, daha çok başarıyla elde edeceğiz.



Hilal-i Ahdar Takvimi

ÇEVİRİ ARIF ÇİFCİ

Rakının hiç olmazsa alenen istimalinin men edilmesi zabıta vukuatı üzerinde tesirini derhal gösterdi.



Son on beş günü İstanbul nisbi bir sükün içerisinde geçirdi. Rakının hiç olmazsa alenen istimalinin men edilmesi zabıta vukuatı üzerinde tesirini derhal gösterdi. Aynı halin vilayetlerde de olduğunu Eskişehir’de münteşir İstiklal refikimizle yine Cumhuriyet refikimizin Edirne mektubunda memnuniyetle okuduk. Hele Edirne ayyaşını meyhanede ziftlene-mediklerinden dolayı pek mustarip imişler. Biradan keyif alamıyorlarmış. Midelerine düştüğü zaman yakıcı bir tesiri olmayan, yüzlerini buruşturmayan içkilerin sudan farkı olmazmış. Bu hakikati açıkça itiraf eden ayyaşlar henüz içkiye yeni alışanlara acı bir ders veriyorlar. Fakat acaba o müptedi biçareler bu dersten ibret alacaklar mı? Mamafih biz henüz gayemize vasil olmadık. Yalnız rakının kadehle satışının men edilmesi kafi değildir. Bu defa görülen zabıta vakayının kısm-ı azamı evde içenler arasındadır. Bunun için işret-i beliyyesi tamamen kalkmadıkça vakalar eksilmeyecektir.

1 Mart

Karagümrük’te Karabaş mahallesinde, İmam sokağında İzmirli Mehmet Efendinin hanesinde oturan Mavunacı Ali polislikten matrut kayın biraderi Salim tarafından vurulmuştur. Bu cinayet hakkında alınan tafsilata göre vaka şu suretle cereyan etmiştir:

Aynı evde oturan Ali ile kayın biraderi evvelden beri yekdiğeri ile geçinememekte imişler. Ekseriya birbirleriyle kavga ederek konuşmazlarmış. Bermutadına dün gece saat on bire doğru biraz kafası tütsülü olarak eve gelen Salim hemen kız kardeşinin odasına çıkmış ve orada Ali ile karşılaşmıştır. Hemen Ali’nin yanına gitmiş ve derhal kendisine ikraz ettiği paranın iadesini talep etmiştir. Bu parayı birden bere takdir etmenin kendisine gayr-ı mümkün olduğunu, binaenaleyh birkaç gün müsaade ettiği takdirde istediği parayı

bulup verebileceğini söylemiştir. Fakat dert dinlemeyen Salim hiç sebebi yoktan hamil olduğu tabancayı çekmiş: “Ya parayı verirsin yahut da kurşunu beynine yersin!” demiştir.

İşin vahametini idrak eden Ali bilmukabele bıçağını çekmiş “Ne yapıyorsun budala” diye Salim’in üzerine hücum etmiştir. Derhal bu iki genç feci bir mücadeleye başlamışlardır. Salim tabancasını ateşlemek için bir fırsat beklerken Ali bıçağını kayın biraderine yerleştirmek için sarf-ı gayret etmiştir. Her ikisi dakikalarca devam eden korkunç münazalarına hiç fasıla vermemişler ve yekdiğerini daha evvel öldürmek için birbirlerinin üzerine mütemadiyen hücum etmişlerdir. Tam bu sırada Salim bacağına ucu sivri bir bıçağın saplandığını hissetmiş ve kendisini can havliyle Ali’nin kolları arasından sıyrılmıştır. Geri çekilmesi ile tabancasını ateşlemesi bir olmuştur. Salim’in tabancasından çıkan kurşun Ali’nin karnına saplanıp kalmıştır. Bir dakika sonra Ali kanlar içinde yere yuvarlanmıştır. Tabanca sesi üzerine mahall-i hadiseye şıtab eden memurin-i zabıta Salim’i derdest etmiştir.

Ali’nin yarası pek vahim ve tehlikeli olduğu için derhal tedarik edilen bir sedye ile Guraba-i Müslim’in hastanesine kaldırılmıştır. Salim’in de bacağındaki yara pansuman edilmiş ve tedavi edilmek üzere polisin nezareti altında evine götürülmüş. Salim bugün müdüriyete getirilecektir.

Yüksek kaldırımında Rodosto otelinde sakin Alkazar sineması elektrikçisi Moris dün gece evine avdet etmekte iken liman kumandanlığında müstahdem bahriyeli Mehmet’in tecavüzüne uğramıştır. Sarhoş Mehmet hiç sebebi yokken saldırmasını Moris’in sol böğrüne saplayarak firar etmiştir. Bıçak darbesinden derhal yere yığılan Moris feryada başlamış ve yetişen zabıta memurları tarafından hastaneye kaldırılmıştır. Carih firar etmiştir.

2 Mart

Dün gece saat dokuz buçukta Mehmet Nuri ile arkadaşı Rıdvan, Feridiye’de Latifenin umumhanesine giderek eğlenti yapmak istemişlerse de soyulacaklarını anlayarak pusulayı değiştirmişler ve umumhaneyi terk ederek birahane kafayı tütsüledikten sonra Şişli’ye doğru otomobil gezintisi yapmaya karar vermişler. Otomobillerinin Latife’nin otomobili tarafından takip edildiğini görünce silah ateşine başlamışlardır. Bu suretle Galatasaray’a kadar geldikten sonra polis tarafından tevkif edilmişlerdir.

Sirkeci’de Demirkapı’da oturan Tenekeci Buhuryaku ile amele Mustafa dün gece gayri kabil setr ü ahfa surette sarhoş olduğu halde Galata caddesinden naralar atarak geçmekte iken derdest edilmişlerdir.

Arap camiinde Mahmudiye caddesinde 181 numaralı kahvehanede Muharrem ile Hakkı isimindeki iki şahsın alenen rakı içtikleri görülmüş ve derdest edilmişlerdir.

5 Mart

Bir mahallenin şikâyeti–Bayezid merkezi dâhilinde Hasanpaşa fırını karşısında bütün o civar halkının tanıdığı ve bizar kaldığı Apostul’un kahvesinde esrar, rakı içildiği, kumar oynandığı, bütün mahalle halkının gece istirahatlarına selb edildiği mahalle-i mezkûra sakinlerinden Hüseyin Ragıp Bey tarafından yazılarak zabıtanın nazar-ı dikkati celp edilmektedir.

Torbalının Çal karyesi eşrafından Mustafa 26 Şubat 1341 Perşembe günü düğün şerefine saz getirterek davetlileri eğlendirmeye başlamış. Bu sırada köyün kahvesinde Rüştü namında sarhoş bir genç silah atar. Kendisini men ederler. Ertesi gün gece yarısında düğün meclisinde işret âlemi devam ederken Rüştü’nün hamisi Bakkal Ahmet sarhoş olarak düğün evine gelir. Tabanca ateşine başlar.

اردا اتمال ایندیکی، آلمول، فرنگ وورمکده
شنه لوزک انکشانده اساسل ماطر اولدی
وازه واجزه بوشوساره دقتا اتمک لازمکدیکی
ایضاح ادرک فوخراسنه نهایت وورمدر .

فصول اضر قومی:

سوک اون شی کوی استابول لیسر سکون
ایچرینده کیری . راتیک هیچ اولارسه
علا استمالک مع ایلی ساطه وقوان
اوزده تانیس درمال کوسره . عین حالک
ولایترده اولدیسی اسکیشرد منتظر استلال
دیفرلته جهوریت ریفترک ادره مکتوبده
عنوانه اووقی . هله ادره عایشی میخاترده
زمنده مکتوبدن دولای پک مضرب ایستل
براند کیم آلاما بوزلرین . معدولته ووشدکی
زمان قیسی براتیوی اولایان . بوزلر پرورش
برمان ایچیکرک سون فری اولارشی . . .
یوشلیق آتیجه اعتراف ایند عیاشلر هنوز
ایچکی بک آیدارله آبی بردس ویرورلر .
فظ عیاش اویشی چارلر بوردسدن میرت
الاطاری ؟ مع مایه بز هنوز نایمنه واسل
اولادی . بالکر راتیک قسله سایشک مع
ایلی کالی کالدر . بوزده کورین ساطه
وفاک قس اعظمی اوده ایچلر آراندهدر .
وتک ایچون معشر بله سی تاما قالمادایه وقله
اکیلیه کچکر .

نومروه ۴ جلد ۱

شور باقو ایله عمل مصطلی دون کیمه غیر قالی
ستر و اطفا سرورنده سرخوش اولدی حلقه
قلقه جامه سندن لمرل آتاری کچکدهر ایک
دردست ایستلدر .
§ عرب جامنده عموده جاده سنده ۱۸۱
نومرول قهوه سانهده عجم ایله حق اسندنکی
شخصک علما راقی ایچمکری کورولش ووردست
ایستلدر .

۵ Mart

مرکزی داخلنه حسن پنا فرولی قارشوسنده،
پوتون او جوار خلفک طایفه یی و پیرل قالی
آوستوک قهوه سنده اسرار . راقی ایچله کیمه
قبار اولاندی . پوتون عله خلفک کیمه
استراحتلرک سلب ایستلرک عله مذکور
سا کترلرین حین راقی پک طرفدن بزیلاری
ساطه لک نظر دق جلیب ایستلدر .
§ طوربالینک چاق فریسی اسرارندن مصطل
۲۶ شایط ۳۴۱ عتیبه کوی دوکون ترقه
ساز کتیررکده وعلیاری اسکندریمک باشلش .
بومروده کوی قهوه سنده رشدی نامنده سرخوش
بر کتیک سلاح آکار . کندیش مع اندلر .
ایرشی کون کیمه باریسده دوکون مجلسده
عشرت عالی دوام ایدرک رشدنتک حلیمسی
بلال احد سرخوش اولاراق دوکون اونه کتایه
طیایحه آتشته باشلار . مجلسده پوتان رجب
نامنده کتیک وفات ایدر . سا ایلدن وماماد مصطلده
آقمتدن یارالایر . اجمده اولن آتشی پوتان
صحنه لک بوزلار .

۷ Mart

عوا : اون قبای سرکرتک آق قالی موفنده
آشیر آراووده احسان ، مصطلی ، کچال وعل
سعید سرخوش اولایق قدر ایچمکدن سوکرا
قولوقه کوزلرک مصطلی عله برمانده اناسنده
صرف ایملن برکله قیزراق سعیده بر توقان
دورمش ، سعید ساطه ایقش ، عوا باشلش .
کورولوی اییشیق توتون چاقلیسی عده ایل
ما کنیت ابراهیم و آتشی عیسی و احد رضا
اندلرده قواچیلری آیریق اوزره آراهه کیمک
ایستملر سده آکانتاملانلرین بولدر بربرته
کیرمک ایچارندن آراوودکچال چقالله ما کنیت
ابراهیمی باشندن ایچیل سورده بارالاشیلر .

۸ Mart

مصطلی ، جایی عده ، کرک ما بوزلرین عجم
لوزی نامنده اوچ شمشک خلاقی عیوقالی ستر
واستار ساطه سرخوش اولدی بولدر طرفندن
کورولش وهر اوچده دردست ایستلدر .
مدرمستول : امرالدین کریم
فریه تملیه

اینگ وختی ادرک ایند علما ایچلی
چکمش نه ای بوردک بدلاه دیبه سالتک اوزریم
جوم ایقتدر . درمال برانکی کتیک طبع بر
جامده باشلانددر .
سالم طیایه سی آتته مک ایچون بر فرست کچکر
ایک علی چاقلی قاش برادرینه برلدر برمانک ایچون
صرف غیرت ایقتدر .

ایکسی دقله لجه دوام ایند لورلوق
منازه لرنه هیچ لاله ورممدر و کتیک کچکر
دها اول اولدریمک ایچون بر برلرک اوزریم
منادیا جوم ایقتدر .
نام بوسیرمه سالم بجافته اوس سوری بر
جامک مایلانلی حین ایقش و کندیسی چان
هولله علی تک قورلی آرمسندن سیرمدر . کری
چیکلیسی ایله طیایه سی آتته مسی بر اولتدر .
سالتک طیایه سندن بیجان لوروشون علی تک لارته
سایلانوب قالشدر . بر دقله سکره علی قاتر
ایچنده بره بولولانددر . طیایه سی اوزریم
عمل حالده شب ایند ما بوزلرین ساطه سالی
دردست ایقتدر .

علتک بزمی پکوشیم و کتیک اولدی ایچون
درمال ندرک ایملن برسدی ایله غریب سالدین
شخصه ساطه قالدیشدر . سالتکده ماجاندیمک
پلوا پاسان و ایش و ساوی ایلک اوزره وایلیک
نظاری آتته اونه کورولوشدر . سالی بوزکون
مدیرت کتیک کچکر .

§ بوسک قالدیرمه رودوستو
اولنده ساکن آخزار سینماسی الکترقیسی
مورس دون کیمه اونه عودت ایگنده ایک
ایان قومانانلنده مستند بر عریل عطف مجاوزته
اوغرامشدر . سرخوش عده هیچ سببی یوق
ایک سال برمانی مورسک سول بوکرت
سایلاباراق فرار ایقتدر . عیاق نبره سندن
درمال بره بیجان مورس فریاده باشلش
ویشین ساطه ما بوزلری طرفندن شخصه ساطه
قالدیرلشدر . جلیج فرار ایقتدر .

۹ Mart

عجموری ایله آراووداشی رسوان فریجهده لایله مک
عمده ساطه کیدرک اکتلیق باق ایستملر سده
سو بولاطری آکایاراق بوسالی د کیشتر مشلر
وعومعانی ترک اندرک برمانده قالی توتولر .
دکن سوکره شیشله طوقری بولدر بولدر
کزیسی پاینه فرار ورمدر . اولوموییلرینک
لطیفه مک اولوموییل طرفندن طبیب ایستلرکی
کوروجیه سلاح آتته باشلانددر . بوسورک
قلقه سرایقندر کلدکن سوکره بولیس طرفندن
توقیف ایستلدر .
§ سر کیمیده دیمر بقوده اولوران شکیکی

Mecliste bulunan Recep namındaki genç vefat eder. Salih elinden ve damat Mustafa da ayağından yaralanır. Ahmet de evvelden aşinalığı bulunan haphishaneyi boylar.

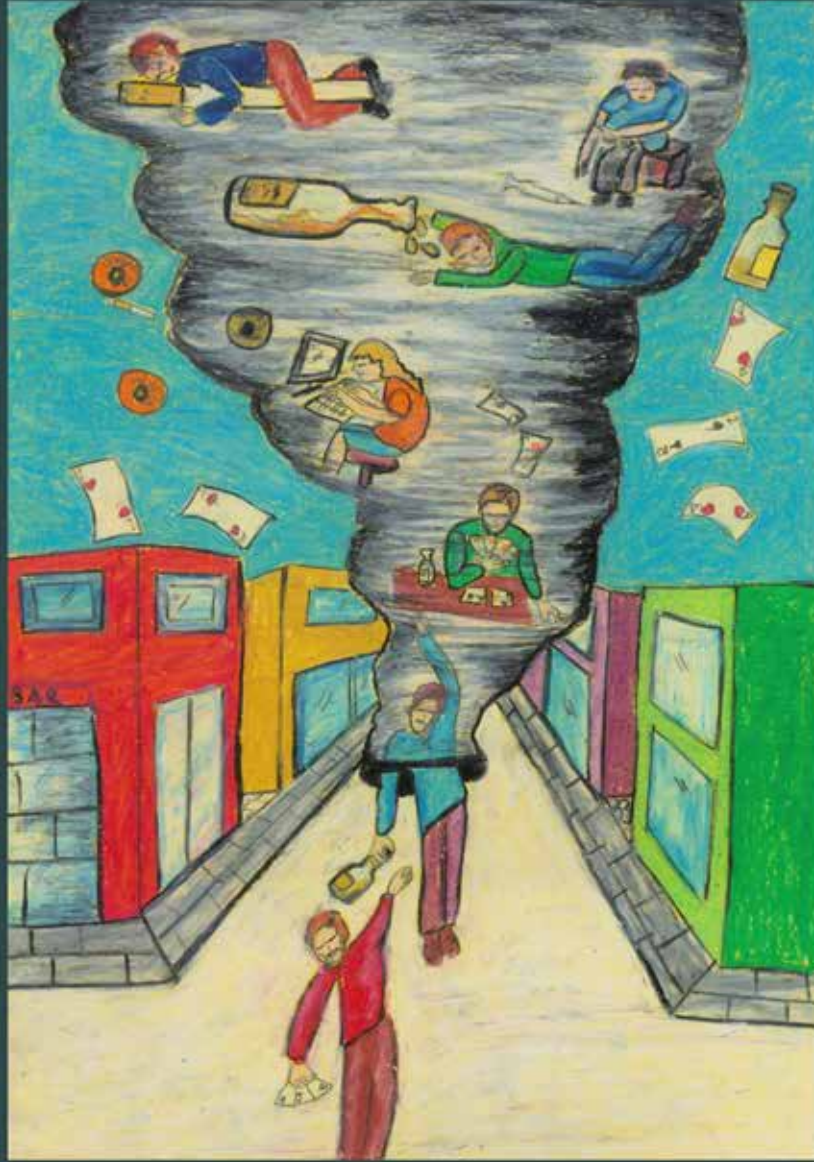
7 Mart

Sarhoşlar arasında bir hiçten kavga. Unkapamı merkezinin Ayakapı mevkiinde Aşçı Arnavut İhsan, Mutafa, Kemal ve Ali Said sarhoş olacak kadar içtikten sonra kol kola gerzerlerken Mustafa ve Ali bir münakaşa

esnasında sarf edilen bir kelimeye kızarak Said'e bir tokat vurmuş. Said mukabele etmiş, kavga başlamış. Gürültüyü işiten tütün kaçakçısı Mehmet ile Makinist İbrahim ve Aşçı İsa ve Ahmet Rıza Efendiler de kavgacıları ayırmak üzere araya girmek istemişlerse de anlaşamamazlıktan bunlar da birbirine girerek içlerinden Arnavut Kemal bıçakla Makinist İbrahim'i başından ehemmiyetli surette yaralamıştır.

8 Mart

Dün gece Aşçı Mustafa, Hamamcı Mehmet, gümrük memurlarından Ömer Fevzi namında üç şahsın alaim-i gayr-ı kabil-i setr ü ihfa bir halde sarhoş oldukları polis tarafından görülmüş ve her üçü de derdest edilmiştir.



BAĞIMLILIK KONUSU
RESİM YARIŞMASI BİRİNCİSİ: ÖMER EMİN ÇİÇEK
BAŞAKŞEHİR ÖZEL ENSAR İLKOKULU

1925'TE YAYIN
HAYATINA BAŞLAYAN YEŞİLAY DERGİSİ
960. SAYISINA ULAŞTI!

YEŞİLAY



YEŞİLAY

Aylık Kültür ve Sağlık Dergisi

YEŞİLAY

AYLIK KÜLTÜR ve SAĞLIK DERGİSİ

عدد ۳
ای شهری
دانشگاه تهران
تاسیس ۹۰ شهریور
۱۳۰۲
انتشار ماهانه
آقای آملی مدیر

آفتاب ۱۳۱۷
مجله دانش



مجله دانش در وقت تاسیس در تهران
Majle Danesh de Grousement vert de la Turquie

YEŞİLAY



YEŞİLAY

Aylık Kültür ve Sağlık Dergisi

YEŞİLAY
DERGİSİ





@1920yesilay



/turkiyeyesilaycemiyeti