

# TURUNCU

## SAĞLIK



**Milli Futbol Takımımızın  
ve Trabzonspor  
Kulübü'nün Diyetisyeni  
Uzman Diyetisyen Cenk  
Özyılmaz ile özel röportaj**

**8 adımda metabolizmanızı  
hızlandırın!**

**Kendi muayenenizi kendiniz  
yapın, *Meme Kanseri*ne  
savaş açın !**





## Dayanışma ve Sevgi ile çıktık yola...

Ta ki çocukluktan başlar büyünce ne olacaksın soruları.Ta o zamanlardan bilinçaltına yerleştirilir herkesin potansiyel birer rakibin olacağı.. İlkokul, orta okul derken lise ve ardından üniversite kazanma telaşı başlar. Tüm o potansiyel rakiplerini geçmeye şartlandırılırsın ve bir şekilde bir üniversite kazanıp yarışı tamamladığını düşünürsün.

Aslında hırs ve çoğu zaman ötekileştirmeden geçen o yarış süreci bitmiştir. Belki de aileden çok uzakta kimseyi tanımadığın bir şehirde buluverirsin kendini. İşte o anda tekrar bir yarış başlayıverir senin için: "anlayış, sevgi ve hoşgörü" yarışı...

Bir bakarsın potansiyel rakiplerin aslında en iyi dostların,o şehirdeki ailen oluvermiş..

İşte biz de bir süre önce Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi çatısı altında mesleki gelişimimizi sağlarken farklı kültürlerle kaynaşmayı, fakültemizde bulunan farklı meslek gruplarıyla olan ilişkilerimizi güçlendirmeyi amaç edinerek 2014 güz yarı yılının başında bir öğrenci kulübü kurduk. Köy okullarına kırtasiye ve kıyafet desteği, beslenme, adölesan gelişimi ve hijyen eğitimleri, sınav ve ders yoğunluğunda soluklana- bilmek adına kahvaltı ve eğlence etkinlikleri gibi bir çok etkinliğe imza attık bu kısa sürede..

Yola çıkarken hedeflerimiz arasında Hemşirelik, Ebelik, Beslenme ve Diyetetik bölümleri arasında bilgi ve sevgi paylaşımını arttırmak adına bir dergi çıkarmak vardı. Bu doğrultuda üç bölümü de temsil eden bir isim bulduk dergimize: "TURUNCU Sağlık"



Bu yolda bizden desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Dekanımız Prof. Dr. Türkan PASİNLİOĞLU'na, Dekan Yardımcılarımız Doç. Dr. Nadiye ÖZER'e ve Yrd. Doç Dr. Seher ERGÜNEY'e , Fakülte Sekreterimiz Hamit PEHLİVAN'a, Kulübümüzün danışman hocası Arş. Gör. Mevra AYDIN ÇİL'e ve tüm fakülte hocalarımıza ve Atatürk Üniversitesi Öğrenci Konseyi Başkanı Abdulkadir GÖKÇAN' Öncü Sağlık Kulübü ailesi olarak sonsuz teşekkür ederiz.

Öncü Sağlık Kulübü Başkanı/TURUNCU Sağlık Dergisi Genel Yönetmeni  
Büşra DOKUZ

Tesadüftür ki logomuzda Hemşirelik bölümünü temsil eden mavi, Ebelik bölümünü temsil eden pembe ve Beslenme-Diyetetik bölümünü temsil eden yeşil renklerinin karışımı dergimize adını verdi:

"TURUNCU" 😊



<https://www.facebook.com/oncusaglikkulubu>

<https://www.facebook.com/TuruncuSaglikDergisi>



@oncusaglik

(AtaUni Öncü Sağlık)



[www.oncusaglikkulubu.com](http://www.oncusaglikkulubu.com)



oncusaglikkulubu



GENEL YÖNETMEN

Büşra DOKUZ

YAYIN YÖNETMENİ

Ayşenur ŞAHİN

YAZI İŞLERİ

Cansu ARSLAN

Abdullah AKSOY

EDİTÖRLER

Seda DURSUN

Berna COŞKUN

Sema YILMAZ

ÇEVİRİ SORUMLUSU

Yasemin KARABULUT

Feyza Nur TURAN

HABER MÜDÜRÜ

Ceren UYSAL

Cemre OKUMUŞ

Handan ÖĞRETİR

KATKIDA BULUNANLAR

Muhammed Yasir ASLANER

Selenay SEKİLİ

Eda ALBAYRAK

Elif Seda UĞURLU

İletişim

oncusaglikkulubu@gmail.com

2015

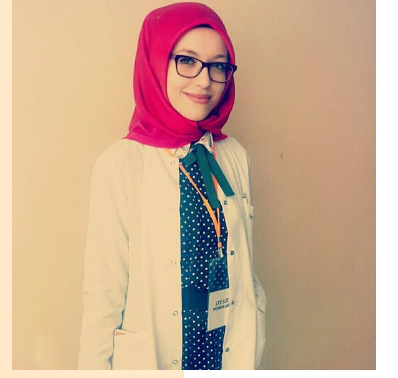
## Bahara Turuncu Bir Merhaba;

Bir fotoğrafçı çektiği ilk fotoğrafı unutabilir mi? Bir anne unutabilir mi bebeğini ilk kucaklayışında hissettiklerini? Bir doktorun ilk hastası, bir öğretmenin ilk öğrencisi, bir mimarın ilk projesinde saklı hayatın en yoğun hali. Kozasından yeni çıkmış bir ipek böceğinin heyecanı, yorulmak bilmez bir ekiple biz de hayalimizi gerçek kıldık. Gerçekleştirmemiz için bize en çok gülümseyen hayalimizi...

Ve ilk göz ağrımızı, ilk dergimizin ilk sayısını çıkardık sonunda.

Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin gönüllü öğrencileriyle birlikte ve büyük uğraşlar sonucu kurmuş olduğumuz Öncü Sağlık Kulübümüzün bütün etkinliklerini, Türkiye'nin dört bir yanındaki gönüllü yazarlarımızın eserlerini yayınlayacağımız dolu dolu bir dergi oldu bu. Bu sayımızda öncelikle "Öncü Sağlık" olarak dilimiz döndüğünce sizlere kendimizi tanıtacağız. Sonra en güncel sağlık bilgilerinin yer aldığı makalelerle bilgileneceğiz.

Medyadaki haberlere her gün bir yenisi eklenen "Kadına Şiddet" konusunda sesimizi duyurmaya, farkındalık yaratmaya çalışacağız.



23 Nisan'ı, yani en sevilesilerin, en güzellerin gününü; Ata'mızın bütün dünya çocuklarına armağanını unutmayacağız elbette... Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramımızı birlikte ve coşkuyla kutlayacağız..

Milli Takım ve Trabzonspor Kulübünün Diyetisyeni Cenk Özyılmaz'la yaptığımız röportaj sayesinde,kendisiyle bir masada karşılıklı sohbet eder gibi olacağız.

Beynimiz bilgilendirici yazılar okumaktan yorulunca Sinema&Kitap Köşemizde dinlenip, Tarif Köşemizde lezzet ve sağlıkla duraklayacağız.

Sağlık Bilimleri Fakültesi olduğumuz için, temelimizi sağlık üzerine attık. Bütün yazılarımızın bilim kaynaklı olmasına özen gösterdik. Herkesin kendi alanında paylaşım yapmasını sağlayıp, branşlar arası müdahaleyi elimizden geldiğince önledik.

Fakat tüm bunları yaparken, sanattan, güncel konulardan,insani sorumluluklardan uzaklaşmadık. Sağlık alanına gönül vermiş bütün meslek gruplarını, sağlığına özen gösteren herkesi dergimizin çatısı altında toplamak için ilk adımı attık. Bu yüzden de bizce yolu yarıladi. Ne dersiniz?

Şimdi rahatça arkanıza yaslanın ve kendinizi dergimizin sayfalarına bırakın.İçinizde bütün ilklerin tatlı telaşı, zihninizde bilim ışığı, burnunuzda tarçın kokusuyla birlikte...

TURUNCU SAĞLIK Dergisi Yayın Yönetmeni  
Ayşenur ŞAHİN



**Bu  
sayıda..**



**8**

Kendi muayenenizi  
kendiniz yapın,  
**Meme** Kanserine  
Savaş Açın!



**18**

Cenk Özyılmaz'la  
Röportaj



**24**

Depresyonun  
Yediklerimizle  
Bir İlgisi Var mı?



**11**

İyi Günde  
Kötü Günde  
Ve Gebelikte... :)



**26**

“Kadın”a Bakış  
Erkek Gözüyle  
Kadın Gözüyle



**28**

Bugün Atamızdan  
bir armağan,  
Yoksa Tutsak  
olurduk Biz inan..  
Bugün 23 Nisan :)



**36**

Sağlıklı  
Lezzetler Durağı :)

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| 8  | Kendi Kendine Meme Muayenesi            |
| 11 | Doğum Öncesi ve Sonrası Eş Desteği      |
| 14 | Dünden Bugüne Kültür ve Beslenme        |
| 16 | Türkiye'de Beslenme ve Diyetetik Okumak |
| 17 | Şifa dağıtan Kırmızı                    |
| 18 | Röportaj                                |
| 22 | Metabolizma ve Yaşam                    |
| 24 | Depresyon                               |
| 26 | Kadına Bakış                            |
| 28 | Bugün Onların Günü                      |
| 30 | Kültür-Sanat-Eğlence                    |
| 36 | Tarif Defterim                          |
| 38 | Misafir Yazarlar                        |
| 43 | Kaynakçalar                             |





## KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ



KKMM, memenin tüm dokularının elle muayenesi ve gözlenmesidir.

Kendi kendine meme muayenesinde amaç, anormal dokuyu tanımlamak ve tedaviyi hızlandırmaktır. KKMM yapan bir kadın, kısa süre içinde kendi meme dokusunu tanır.

### KKMM Ne Zaman Yapılmalıdır?

- Menstruasyon (âdet) gören 20 yaş üzeri kadınlarda aylık olarak menstruasyonun başlangıcından sonraki 5.-7.günde (yani menstruasyon bitiminden sonraki günlerde),
- Menstruasyonu olmayan kadınlarda ise (gebelik, laktasyon, menopoza) her ayın belirli bir günü (her ayın ilk günü vb.) yapılması önerilir.

Amerikan Kanseri Birliğinin meme kanserinin erken tanısı için önerileri şöyledir:

| Yaş Grubu       | Yöntem                                      | Uygulama Sıklığı                         |
|-----------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| 20-39           | - KKMM<br>- Doktor muayenesi                | - Her ay<br>- 3 yılda bir                |
| 40-49           | - KKMM<br>- Doktor muayenesi<br>- Mamografi | - Her ay<br>- Her yıl<br>- 1-2 yılda bir |
| 50 yaş ve üzeri | - KKMM<br>- Doktor muayenesi<br>- Mamografi | - Her ay<br>- Her yıl<br>- Her yıl       |

### KKMM Nasıl Yapılır?

Meme muayenesi

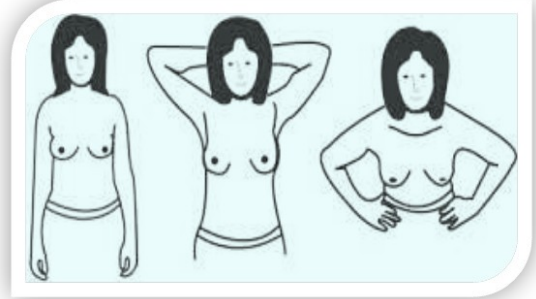
1. Gözle Meme Muayenesi
2. Elle Meme Muayenesi

2.1. Memelerin Ayakta Elle Değerlendirilmesi

2.2. Memelerin Yatar Pozisyonunda Elle Değerlendirilmesi olarak yapılır.

## 1. GÖZLE MEME MUAYENESİ

- Belden yukarısı tamamen çıplak şekilde, ayna karşısına geçilir.
- Kollar vücudun yanlarına serbest bırakılarak memeler incelenir.
- Ayna karşısındaki her muayenede memelerin şekil ve büyüklüğündeki değişimler, meme derisinde şişkinlik, çukurlaşma (içe çekilme), renk değişikliği, meme başında içe çekilme gibi bulgular olup olmadığı kontrol edilir.
- Kollar yukarı kaldırılarak, memeler incelenir.
- Eller bele konularak sıkılır. Omuzlar hafifçe çıkarılarak öne doğru eğilir ve memeler incelenir. Deride çökme olup olmadığına dikkat edilir.



## 2. ELLE MEME MUAYENESİ

### 2.1. Memelerin Ayakta Elle Değerlendirilmesi

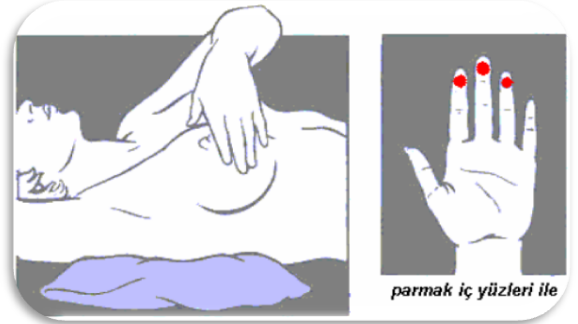
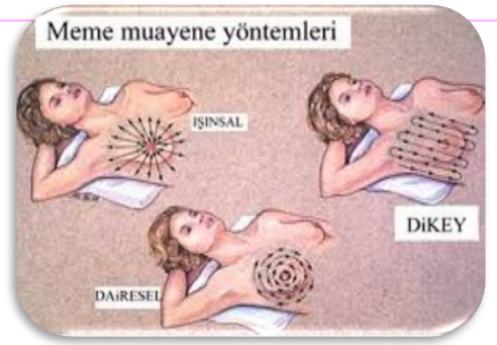
- Muayeneye ayakta durur pozisyonda başlanır.
- Bu muayene ideal olarak duş altındayken sabunlu elle yapılır.
- Zira suyun ve sabunun etkisiyle meme dokusundaki muhtemel kitleler çok daha kolay ulaşılır hale gelirler.
- Önce sağ el enseye yerleştirilir.
- Bütün meme bölgesi, sol elin orta üç parmak iç yüzleri ile muayene edilir.
- Meme başı çevresinden başlanarak el kaldırılmadan kaydırılarak içten dışa doğru dairesel hareketlerle ve baskı şiddetini hafiften, orta ve kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlanır.
- Herhangi bir duyarlılık veya kitle olup olmadığı kontrol edilir.
- Memenin koltuk altından göğüs kemiğine, köprücük kemiğinden memenin alt sınırına kadar tüm alanların dikkatlice taranması önemlidir.
- Aynı yöntemle sağ el kullanılarak sol meme de muayene edilir.
- Ayakta yapılan muayene özellikle üst dış kadrandaki kitlelerin daha iyi fark edilmesini sağlar.



### 2.2. Memelerin Yatar Pozisyonda Elle Değerlendirilmesi

- Sırtüstü yatar pozisyona geçilir.
- Muayene edilecek tarafın (sağ) omuz altına bir yastık yerleştirilir.

- Aynı taraftaki kol, baş altına konur.
- Bütün meme bölgesi, sol elin orta üç parmak iç yüzleri ile muayene edilir.
- Ayakta elle değerlendirmede olduğu gibi, meme başı çevresinden başlanarak el kaldırılmadan kaydırılarak içten dışa doğru dairesel hareketlerle ve baskı şiddetini hafiften, orta ve kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlanır.
- Elle muayene ışınsal ve dikey-paralel çizgiler şeklinde de yapılabilir.
- Herhangi bir duyarlılık veya kitle olup olmadığı kontrol edilir.
- Memenin koltuk altından göğüs kemiğine, köprücük kemiğinden memenin alt sınırına kadar tüm alanların dikkatlice taranması önemlidir.
- Aynı yöntemle sağ el kullanılarak sol meme de muayene edilir.



#### KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

- Kolaydır . ➤ Herkes tarafından uygulanabilir
- Maliyeti yoktur. ➤ Herhangi bir malzeme gerektirmez.
- Bir sağlık kuruluşuna gitmeyi gerektirmez.

YAPAN SİZSİNİZ!

**"Ayda 1 kez, sadece 10 dakika**

**Sağlığınız parmaklarınızın ucunda..."**



Öğr. Hemş. Eda ALBAYRAK

Atatürk Üniversitesi



## GEBELİKTE ve DOĞUM SIRASINDA EŞ DESTEĞİ

Sosyal destek; bireye yakın çevresi tarafından sağlanan her türlü maddi, manevi yardım olarak tanımlanmaktadır.<sup>1,2,3,4</sup> Sosyal desteklerin, sevgi, şefkat, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimleri karşılayarak fiziksel ve ruhsal sağlığı doğrudan olumlu biçimde etkilediği, yaşam güçlükleri ile başa çıkmada kişinin önemli yardımcısı olduğu belirtilmektedir. Kendisini seven, değerli bulan ve gerektiğinde yardım etmekten kaçınmayacak kişilerin varlığını bilmenin, kişiye güven ve mutluluk verdiği, sosyal ilişkileri bozuk ya da yetersiz kişilerin ise ruhsal bir hastalık gelişme riskini artıran anksiyete ve değersizlik duyguları yaşayabileceği belirtilmektedir. İnsanların yaşamında önemli bir yeri olan, gerektiğinde kişiye duygusal, maddi ve bilişsel yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkiler, sağlığı korumaya yarayan sosyal destek sistemleri olarak kabul edilmektedir.<sup>3,4</sup>

Sosyal destekle ilgili yapılan araştırmalar, bazı destek kaynaklarının daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin benzer sosyal değerlere ve karakteristik özelliklere sahip kişilerden ya da benzer stres kaynaklarıyla karşılaşan kişilerden sağladıkları desteğin, daha etkili olduğunu belirtilmektedir.<sup>5</sup> Evlilik gibi bir bağla ortak bir hayatı yaşamaya başlayan bireyler için en yakın sosyal destek kaynağı eş olmaktadır.<sup>6</sup>

Gebelik ve doğumla ilgili çalışmalar aileleri özellikle de eşleri tarafından desteklenen gebelerin daha rahat bir gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem geçirdiğini göstermiştir.<sup>7,8</sup> Sosyal destek evlilikte, eşlerin birbirlerine sağladıkları destekleyici davranışlar olarak tanımlanabilirken, diğer taraftan eşlerinin destek sağlayıcılar olarak hazır bulunma durumlarına yönelik algılanan destek olarak da tanımlanabilmektedir.<sup>5</sup>



Dehle ve ark.<sup>5</sup> yaptıkları çalışmada, bireylerin eşleri tarafından sağlanan sosyal desteği yeterli düzeyde algılamalarının hem evlilik ilişkisindeki hem de bireysel boyuttaki işlevselliğini değerlendirmişlerdir. 177 evli bireyin katıldığı araştırmada, katılımcılar 7 gün boyunca eşleri tarafından sağlanan belirli destekleyici davranışları gözlemleyerek not etmişlerdir. Yeterli düzeyde algılanan eş desteğinin evlilik kalitesi ile pozitif, depresif semptomlar ve algılanan stresle negatif yönde yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Väänänen ve ark.<sup>9</sup> sağlanan destek ile algılanan desteğin katılımcıların uzun süreli sağlık durumları üzerindeki etkilerini karşılaştırmışlardır. Bulgular, eşlerine sağladıkları destek ile eşlerinden algıladıkları desteğin kadınların sağlık durumlarını, erkeklere oranla daha pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Erkeklerin ise daha fazla destek algıladıkları, daha az sağlık sorunu yaşadıkları görülmüştür. Üner,<sup>10</sup> 31 gebe kadın ve eşleri ile gerçekleştirdiği çalışmada, eşten gelen desteği, eşlerin kendi sundukları desteği algılayışlarını, gebe kadınların arzuladıkları destek boyutlarını ve eşlerinin arzularına ilişkin inançlarını değerlendirmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgularla göre gebe kadınların arzuladıkları desteğin algıladıkları destekten fazla olduğu, çiftlerin arzuladıkları desteğin algıladıklarından fazla olduğu, gebe kadınların eşlerinin verdiği fiziksel ve duygusal desteği, annelerinin verdiği fiziksel ve duygusal destekten daha önemli olarak değerlendirdikleri ortaya konmuştur. Gebe kadınlarla ilgili araştırmalar, sosyal desteğin gebelik sırasında anksiyete ve stresin etkisini azaltabileceğini göstermiştir. Gebe kadınların eşleri ve diğer yakın kişilerden aldıkları sosyal destek ile yeterli doğum öncesi bakım alma ve gebelik dönemindeki sağlık davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.<sup>11,12</sup> Sosyal çevredeki önemli kişilerden alınan destek kadının gebelik deneyiminde pozitif bir etkiye sahiptir. Destek eksikliği olan kadınlarda ise gebeliğe adaptasyonda olumsuzluklar ve psikososyal sorunlar saptanmıştır.<sup>13,14</sup> Gebelik, doğum ve loğusalık sürecinde, kadınlık rolünün yanı sıra annelik rolüne ilişkin çatışmalar ruhsal, sosyal ve davranışsal boyutta gündeme gelir. Kadının aile ilişkileri, özellikle eş ile ilişkisinin niteliği gebelik, doğum ve anneliğe uyumu etkilerken aynı şekilde gebelik ve doğum da kadının ruhsal, sosyal yaşantısını, aile ilişkilerini ve eş ile olan ilişkisini etkiler. Eğer eşlerin ilişkileri iyi değilse, bu durum uyum sürecini olumsuz yönde etkiler.<sup>7,8,15,16</sup> Doğum sürecindeki kadınlara verilen destek doğuma katılan kişinin niteliğine göre değişmekle birlikte genelde; duygusal, fiziksel destek ve bilgi vermeyi kapsamaktadır. Doğum sürecinde sağlık çalışanları dışında sunulan sosyal destek sağlayıcılar kadının eşi, kadın akrabaları ya da deneyimli bir kadın yakını olabilmektedir.



Literatürde doğumda verilen sosyal desteğin doğum sürecine olan olumlu etkisine yönelik birçok çalışma bulgusu bulunmaktadır. Doğum sırasında verilen desteğin (eş, arkadaş, akraba, sağlık çalışanı) stresi azalttığı, sezaryen doğum oranını ve doğum komplikasyonlarını azalttığı, epidural anesteziye daha az ihtiyaç duyulduğu, doğum süresini kısalttığı gibi birçok olumlu etkisi gösterilmektedir.<sup>7,17</sup>

Lamaze International doğum sırasında anne adayının sevdiği birinin yanında bulunmasının doğuma ilişkin negatif duygular azaltması ve güven duygusunu artırarak süreci kolaylaştırması dolayısıyla doğumda destek olmasını önermektedir.<sup>18</sup> Doğum sırasında eş desteği ve kadının algıladığı sosyal destek arasında pozitif ilişki bulunmuştur.<sup>7,8</sup> Sosyal destek, gebelik ve doğum sonrası dönemdeki kadının annelik rolüne adaptasyon sürecini olumlu yönde etkilemekte, bebeğine olan duyarlılığını artırmakta ve yakınları ile ilişkilerini kolaylaştırmaktadır.<sup>11</sup> Algılanan eş desteğinde, eşin ne kadar destekleyici davrandığı değil, desteği alan tarafın bunu ne kadar algıladığı önemlidir. Evliliklerinde eşlerinden yüksek düzeyde destek aldıklarını ifade eden bireylerin evlilik yaşantılarından daha fazla doyum sağladıkları belirtmektedir.<sup>5</sup>

Genellikle anneliğin içgüdüsel olarak kadının doğasında zaten var olduğu, babalığın ise sonradan kazanılan bir statü olduğu düşünülür. Oysa gebeliğin her aşamasında eşe destek vermek babayı bu role hazırlayacaktır. Bebeğin gelişimini takip etmek, doktor kontrollerinde bulunmak, eşine bebeğe hazırlık aşamasına katılmak babanın bebeğe bağlılığını ve bebekle fiziksel-psikolojik etkileşimin oluşumunu olumlu yönde etkileyecektir.<sup>8,19</sup>

Gebelikte, yeterli psiko-sosyal desteğin olması, ruh sağlığının ve fetüsün sağlığının iyi olması bakımından son derece önemlidir. Sosyal destek yetersizliğinin gebenin hayat tarzını olumsuz yönde etkilediği, beslenme tarzını bozduğu, sigara, alkol ve madde kullanımında artmaya sebep olduğu görülmüştür.<sup>15</sup>

Ebeveyn olma sürecinde kadınların yeterince destek görerek sağlıklı ve mutlu bir deneyim geçirmesi, anne ve bebek sağlığına katkı sağlayacaktır. Eş destek algısının değerlendirilmesi, bireylerin tatmin edici bir evlilik ilişkisi, dolayısıyla sağlıklı bir aile yapısı ve iyi oluş hali geliştirmelerinde aynı zamanda sosyal ilişkilerini güçlendirmelerinde önemli bir role sahiptir.



Hediye BEKMEZCİ

Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri  
Fakültesi -Ebelik Ana Bilim Dalı Yüksek  
Lisans Öğrencisi



# DÜNDEN BUGÜNE KÜLTÜR VE BESLENME



İnsanlığın varoluşuyla beraber en temel ihtiyaçlardan biri şüphesiz ki beslenme olmuştur . Anne karnında başlayan bu beslenme süreci, hayatın son anına kadar devam eder.Peki biz neye göre besleniriz? Damak tadı dediğimiz olguyu nasıl oluştururuz? Besinlerimizi nasıl sunarız? kimlere ne zaman, neler ikram ederiz? Sıralı pek çok soru bulmak mümkün. Elbette çoğumuz şu yorumları yapabilir: bölgedeki yaşam koşulları, inandığımız din, ailemizin sosyoekonomik durumu,kullandığımız mutfak araç gereçleri,bölgemizde yetişen sebze ve meyvelere göre besleniriz biz. Bu tüm sebepleri ise tek bir çatı altında 'KÜLTÜR' kelimesi toplar.

Kültür; nesilden nesile aktarılan maddi ve manevi tüm değerlerimizdir. Burada bize 'BESLENME KÜLTÜRÜ' merhaba der. Bu noktada beslenme salt biyolojik bir eylem olmaktan çıkar ve kültürel bir olguya dönüşür.

Tarih boyunca konargöçer yaşamış Türk toplumlarında sofraya vazgeçilmez bir iletişim ve etkileşim unsurudur. Kurulan sofranın düzeni kadının maharetini gösterirken, hazırlanan yemekler erkek için güç ve iktidar simgesi olmuştur. Kültürel unsurların aktarılmasında törensel yemekler bu dönemde önemlidir. Sofranın başına yönetici olarak üstün kişi oturur, sağına soluna ise yaş dikkate alınarak büyükler yerleştirilir. Sofrada oturan yer kadar yemeğin yenilen kısmı da bir statü göstergesidir.

Hatta Şecerei Terakime'deki Oğuz Kağan destanında büyük ziyafetlerde kesilecek koyunun hangi parçalarının,hangi boylar tarafından yenileceği açıkça belirtilmiştir. İlginçtir ki bugün baktığımızda Kırgız ve Kazak toplumlarında buna benzer paylaşım örneklerini hala görmekteyiz. O zamanlardan Türk mutfağının eşsiz yemekleri oluşmaya başlar ve sofrada ana yemeklerde et ürünleri,içeceklerde ise ayran, at sütünden yapılan kımız gibi süt ürünleri hakimdir. Ekmek ise her zaman önemli bir yer tutmuştur. Bu Yunanlılar için arpa, Romalıların çoğu için buğday ekmeğidir. Türklerde ise yufka ya da bazlama tarzı köy ekmekleri ev kadınları tarafından yapılırdı. Günümüzde ise ekmeğin önemi deyimlerimizle hala vurgulanır: biz yoksulluk derecesini 'yiyecek ekmeği yok' diye tanımlar, ekmek üzerine 'Ekmek Mushaf çarpsın' diye yemin eder, yere düşen ekmek parçalarını öperek alımıza koyarız. Toplumlara genel olarak baktığımızda ise inanç ile beslenmenin yakından ilgili olduğunu görürüz.Yiyecekler çoğu zaman tanrılara sunulan adaklar arasında olmuştur.

Bazen bir şükürü temsil eder bazen de bir dileği. Semavi dinlerde ise yiyeceklerle ilgili kuralların en geniş biçimine Musevilik'te rastlanır. Yasalarında eti yenen ve yenmeyen hayvanlardan açıkça bahsederler. Yahudiler, inançlarına göre et ve süt ürünlerini bir arada tüketmezler. Çinliler ise besinin ruhuna zarar vermemek için etleri çok fazla haşlamadan tüketirler. Osmanlı dönemine geldiğimizde yemek kültürümüzün oluşumu çok hızlıdır. Sofra adabı diğer Türk topluluklarında olduğu gibi hala çok önem taşımaktadır. Önemi ise şu küçük hikaye ile anılır: Fatih Sultan Mehmet Han, bilginlerle sofrada sık sık buluşmayı çok sever. Zamanın iki bilgini Molla Hüsrev ve Molla Guvani ile oturduğu sofrada Molla Hüsrev Hünkarın soluna oturtulduğu için çok ağrına gidip ortamı terk etmiştir. Cumhuriyet döneminde de daha modernize edilmiş sofralarımız göze çarpar. Bu yeniliklerin topluma kazandırılmasında Atatürk'ün uzun sofralar, sohbetleri, akşam yemeklerindeki birliktelikler önem arz eder. Günümüze baktığımızda ise, batı kültürünün etkisiyle yaşamımıza giren hazır yemek kültürü hem sağlığımızı hem sofralar muhabbetlerimizi etkilemektedir. Yaşadığımız bu tempolu hayatta sofrada bile birbirimize vakit ayıramazken; iftar sofralarımız, bayram sabahlarımız elbette ki umut vericidir. Herkes kendi kültürüyle beslenir: kruvasan Fransız toplumunun, kebab Arap toplumunun, hamurlu tatlılar Türk toplumunun, fastfood gıdalar Amerika toplumunun, pizza İtalyan toplumunun ulusal kimliğiyle özdeşleşmiştir. Özbek için samsa neyse Uygur için de Türkistan pilavı odur. Bu güzel sofralar düzenlerimizi, yemeklerimizi, aile kavramımızı kaybetmemek şüphesiz ki üstümüze düşen ilk görevlerden olacaktır.

BOL MUHABBETLİ, SAĞLIKLI SOFRALARDA BULUŞMAK VE BUNU NESİLLERE AKTARMAK DİLEĞİYLE...

Öğr. Dyt. Cansu ARSLAN

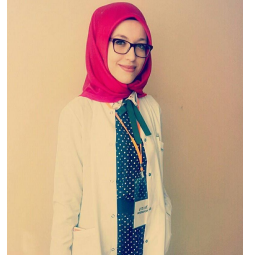
Atatürk Üniversitesi



# TÜRKİYE'DE BESLENME ve DİYETETİK OKUMAK

Merhaba.

Bu başlığı gördüğünde " Beslenme ve Diyetetik nedir ya, yanlış mı yazılmış acaba?" demiş olabilirsin. Ya da sen de bu bölümün bir fedaisi belki de ülkemizin canım diyetisyenlerinden birisin. Her kimsen, merhaba!



Eğer Türkiye'de Beslenme ve Diyetetik okuyorsanız, insanlara " diyetisyenlik okuyorum yani" diye bir açıklama yapmanız farzdır bu 1...

"Beslenme ve Diyabetik miydiniz siz?" diyen bir Tıp hocasıyla karşılaşabilirsiniz, bu 2...

"Beslenme ve diyetetik mi, 2 yıllık mı o bölüm?" Bu soruyu hala soruyorlar bu 3...

Karşınızdaki insan gelecekte diyetisyen olacağınızı idrak ettiğinde , " Hadi bana bir diyet yaz." Cümlesine hazır olun bu da 4..

Beslenme,diyet,diyetisyen,kilo,zayıflamak... Bunlar arama motorlarında en çok aranan kelimelerden ve toplumun çoğu bunların ne anlama geldiğinden bile habersiz. Ne yazık ki sadece cahillikle değil,inanılmaz bir bilgi kirliliğiyle de savaşıyoruz.Çünkü burası Türkiye ve burada kimse kendi işini yapmıyor. Mühendisler öğretmen oluyor, sosyoloji mezunları "rehber öğretmen" diye atanıyor PDR mezunlarından önce. Müteahhitler kendini mimar sanıyor, kimyagerler eczacı,spor hocaları fizyoterapist, Güzin ablalar psikolog...

Ve doktorundan hemşiresine,spor hocasından aktarına,kimyagerinden tütün eksperine, yaşam koçlarından güncü teyzelere kadar herkes kendini " diyetisyen" sanıyor. Diyetisyenin,diyetin, beslenmenin ne olduğunu bilirmiş gibi... Çünkü pasta büyük,herkes kendine bir dilim ayırmaya çalışıyor. Kadınlara aşılansmış bir " zayıf olmak güzelliştir" anlayışı var ortada, herkeste çarpık beden algıları... Doktor her şeyi bilir yanılgısı, internette,gazetede her duyulana inanılması, mantar gibi türemekte olan " çakma diyetisyenler" ve bunların sabah kuşağında beslenme üzerine atıp tutması hem toplumu hem de bizi haliyle yordu. Bizim ülkemizde " zayıflık trendiyle" popülerleşen " diyetisyen" kavramı, elin İngiltere'sinde ta 1. Dünya Savaşı'nda önem kazanıyor.Adamlar askerlerin % 41'ini beslenme bozukluğu var diye savaşa almıyor. Kalkıp diyetisyen yetiştiriyor. O niye? Çünkü elin ecnebisı anlamış ki beslenme sıradan bir hekimin, bir aşçının, bir hemşirenin işi değil. Anlamışlar ki diyet bir tedavi biçimi ve bu konuda uzman bireyler yetiştirmeli.Harıl harıl çalışmışlar, beslenme ve diyetetik bölümleri açıp on binlerce diyetisyen yetiştirmişler.Bizse 50. Yılımızı yeni kutladık. Diyet yazmanın hekim dahil hiç kimsenin harcı olmadığını, diyeti sadece diyetisyenin yazacağını ve bunun bir tedavi biçimi olduğunu ise hala anlamadık.Öyle ki bir kardiyolog teyzem TV'lerde insanların beynini zehirlerken, diğer yanda bir spor hocası kıytırık sertifikalarıyla ünlüleri zayıflatarak milyonları cebe indiriyor. Aile hekimim bana " Beslenme ve Diyetetik ne?" diye sordu. Ve ben tahıllarda B12 vitamini bulunduğunu söyleyen dahiliyeciler tanıyorum. Annemin sarımsak çayı içip ölümden dönen arkadaşları var ve hain medya hala diyet konusunda önlem almaktan aciz! Unutma sevgili okuyucu, diyet bir yaşam biçimidir. Kilo almak,kilo vermek, diyabetten korunmak

ya da kurtulmak için diyet uygulayabilirsin. Hipertansiyonu, hipoglisemiye kontrol altında tutabilirsin. Çölyak ya da PKU tanısı almış olsan da uygun programlanmış bir diyetle hiçbir sağlık sorunu yaşamadan hayatına devam edebilirsin."İlaçla zehir arasındaki tek fark dozdur." Diyetin seni ya tedavi eder ya da süründürür. Dozu ayarlayacak tek kişi ise, DİYETİSYENdir. Diyetisyen diye gittiğin kişinin diplomasına bak. Artık biliyorsun; diyeti BESLENME ve DİYETETİK bölümünü başarıyla, tutkuyla, insana olan aşk, beslenmenin sihrine olan inançla bitiren DİYETİSYENler yazar ancak!

Sevgilerimle, Gelecekte bir diyetisyen Ayşenur ŞAHİN



# RENGARENK GÜNLERE...

Merhaba "Turuncu Sağlık" okuyucuları.

Üyesi olduğum,fakültemiz çatısı altında kurulan Öncü Sağlık Kulübü'nün ilk göz ağrısı "Turuncu Sağlık" dergisinin ilk sayısı ile sizlerle. Heyecanlıyım,heyecanlıyız. İlk yazı, ilk dergi...

Bilgilerimi paylaşmadan önce duygularımı paylaşmak istedim sizlerle. Dedim ya çok heyecanlıyım. Kolay değilmiş gerçekten bir dergi çıkarmak, bir yola baş koymak... Hele de konu insan sağlığı olunca daha da arttı sorumluluklarımız... Derginin adı, kapak tasarımı, içerik, sayfa düzeni vs. derken elinizdeki dergi ile evlerinize bilmiyorum belki yurtlarınıza, iş yerlerinize misafir olduk. Dileğim dergiyi okuduğunuzda sağlığınıza sağlık, bilgilerinize bilgi katabilmek. Bunu başarabilirsek ve bunda bir parça payım olursa ne mutlu bana. Edebiyatı bırak sadece gel diyenleri duyar gibiyim. Tamam tamam geçiyorum bilgi kısmına. Konunun ne olacağı hakkında bayağı kafa yordum aslında. Günlerce araştırdım, düşündüm, arkadaşlarla fikir alışverişi derken 'kırmızı pancar' bana göz kırıyor ve "Neden ben de ünlü olamıyorum? Bana haksızlık ediyorsunuz ; bir gün elime düşeceksiniz." diyor ve beni onu tanıtmam için kibarca tehdit ediyordu. :)

Peki neyin nesi bu kırmızı pancar?

Pancar (Beta vulgaris), bir çiçekli bitkiler familyası olan Amaranthaceae (İspanakgiller) familyası üyesi olan bir sebzedir. En çok kullanılan çeşitlerinden biri de kırmızı pancardır. Manavda bana bakıp göz kırpan ta kendisidir. Anavatanı Akdeniz Bölgesi. Çok eski zamanlardan beri kullanılmış aslında. Şeker pancarından küçükçe, toprak içindeki yumruları kırmızı, ince köklü 2 yıllık otsu bir bitkidir. Bileşiminde radyoaktif eleman olan rubidyumun sindirim üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Daha neler var içinde neler... Potasyum, magnezyum, posa, fosfor, demir, A vitamini, C vitamini, B vitaminleri, Beta karoten derken folik asit yönünden zengin olduğunu da ekliyor. Bu kadarla da kalmıyor beta karoten, lutein ve zeaksatin karotenoidlerini de barındırdığından dolayı çok kuvvetli bir antioksidanım diye belirtiyor.

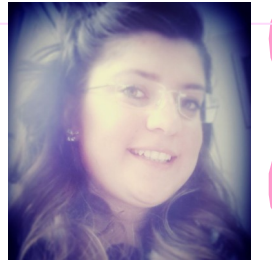
Vücudumun enerji depoları dolsun diyenler kırmızı pancar suyunu yoğurtla karıştırıp yemeli!

Alyuvar sayımı arttırayım diyenler havuç suyu ile yarı yarıya karıştırıp hüpletmeli.

Malum mevsim değişimi zamanlarındayız... Çok da fedakar pancarımız ; eğer soğuk algınlığına yakalanırsanız beni bolca tüketin diye bangır bangır bağılıyor.

Hipertansiyonu olanlar varsa buyursun kokteyle. Hiçbir ilaç bu kadar sevimli olmadı. Tansiyon aleti hiç bu kadar mors olmadı diyor kendinden emin bir şekilde. Bunun için lütfen elma veya havuç suyu ile kırmızı pancar suyunu karıştırınız. Artık canınız hangi rengi çekerse Potasyumu çok demiştik ya günde 1 bardak tüketmenin yüksek tansiyonu düşürmede olumlu etkileri vardır. Hani ceviz beyine benziyor o halde beyni güçlendirir, dilimlenmiş kivi göze benzer gözü güçlendirir, aman da sap kereviz kemiğe benzer kemik güçlenir gibi düşünceleri kırmızı pancarımızın rengi için uyarladım bende kan kırmızı rengiyle kansızlığı olanlara da şifa olacaktır. Son olarak bu sebzemizin harika bir ödem çözücü olduğunu da söylemeden geçemeyeceğim.

Değerli 'Turuncu Sağlık' okuyucuları ilk yazımda hem duygularımı hem bilgilerime ortak olduğunuz için sonsuz teşekkürler. Hayatınızdan böyle güzel renklerin, evinizden "Turuncu Sağlık" dergisinin eksik olmadığı nice rengarenk günlere...



Gerçek diyetisyen olma yolunda...

Öğr. Dyt. Şeyma AKÇİMEN  
Atatürk Üniversitesi





# Cenk Özyılmaz'la Röportaj



Bu ayki konuğumuz lisans (beslenme ve diyetetik) ve master (Klinik Beslenme/Sporcu Beslenmesi/Temel Beslenme) eğitimini Haliç Üniversitesi'nde tamamlayan ve milli futbol takımımız başta olmak üzere birçok spor kulübü ve sporcuyla çalışmış ve çalışmakta olan Uzman Diyetisyen Cenk Özyılmaz.

Röportajımıza geçmeden önce, bize bu keyifli ve eğitici röportajın oluşmasına izin verdiği, her sorumuzu cevapsız bırakmayıp yanıtlamaya çalıştığı ve her şeyden önce samimiyeti ve gençlere olan anlayışı için Cenk Bey'e sonsuz teşekkürler. Artık soruların cevaplanma zamanı, iyi okumalar :)

**Merhaba Cenk Bey, öncelikle röportaj teklifimizi kabul ettiğiniz için teşekkürler. Neden bir mühendislik, öğretmenlik değil de diyetisyenlik?**

Bu mesleği seçme sebeplerimden biri ablamın benden önce bu meslek dalını seçmiş olması diğer bir neden ise fazla kilolu bir birey olmam :)

**Peki, neden sporcu beslenmesi?**

Babam uzun yıllar boksle uğraştı. Bu da benim spora olan ilgimi arttırdı ve bu konuda alanlaşma isteği uyandırdı.

**Sporcu bireylerle çalışırken yaşadığınız zorluklar var mı?**

Sporcularla çalışmak normal bireylerle çalışmaktan daha zor. Çok egolu olabiliyorlar; bizden çok daha fazla bilgiye sahip olabiliyorlar o aradaki ince çizgiyi çok iyi korumak gerekiyor. Her zaman şunu söylüyorum sporculara hafta 10 gün olsun ve 10 gün boyunca sürekli antrenman yapın doğru bir beslenme yapmadığınız sürece gelişim göstermeniz maalesef imkânsız. Bunu sürekli söylememe rağmen sporcular tatilden buna dikkat etmemiş olarak dönüyor. Bu da disiplinsiz olduklarını gösteriyor Burada diyetisyene büyük görev düşüyor. Bu işin %70lik kısmı beslenmeden geçtiği için bunu sporcuya çok iyi aktarmak gerekiyor.

**Beslenme ve spor ilişkisini biraz daha açacak olursak...**

Branşa göre sporcuların beslenmesinde ciddi anlamda farklılıklar oluyor. Bir futbolcuyla basketbolcu ya da yüzücü ya da bir maraton koşucusunun beslenmesi temel olarak çok ciddi farklılıklardan oluşuyor. Kaliteli ve iyi beslenmenin özellikle egzersiz üzerinde olumlu etkileri çok yüksek ayrıca hem sporcuların aktivite performansını arttırmak hem de yağsız dokularını stabil tutmak ya da düşürmek açısından önemli... Örneğin devre arasına %12-15'lik bir yağ yüzdesiyle gönderdiğiniz futbolcu %20'lerde olarak dönmüş oluyor. Size geldiklerindeki o hızlı süreçte amaç performanslarını arttırmak değil yağ yüzdesini düşürmektir. O yüzden size geldiklerinde kaliteli ve iyi beslenerek yağsız vücut kütlelerini arttırmak gerekiyor. Vücut yağ yüzdesini de azaltmayı hedefliyorsunuz. Tabi bu sırada sporcunun performansının da düşmemesi gerekiyor. Bu nedenle kaliteli ve iyi planlanmış bir diyet modeli uygulanması gerekiyor.



### **Kaliteli ve iyi beslenmek cümlesinden kastınız nedir?**

Bildiğimiz gibi enerji veren bu besin öğelerini bir öğünde karma bir şekilde almamız gerekiyor. Normal bireylerde olduğu gibi sporcu bireylerde de bir besin piramidi var. Sporcu için en önemlisi uygun karbonhidratı seçmektir. Kalori ihtiyacını doğru belirlemek çok önemli. Bir futbolcuyla bir yüzücünün kalori ihtiyacı oldukça farklıdır. Bir futbolcuya 1500-2000 kalorilik bir diyet uygulayabilirken bir yüzücüye 5000 kalorilik bir diyet uygulanabilir. Sporcu olsun olmasın alkol tüketiminin sınırlandırılması, sodyum potasyum dengesinin sağlanması ve uygun yağların seçilmesi oldukça önemli.

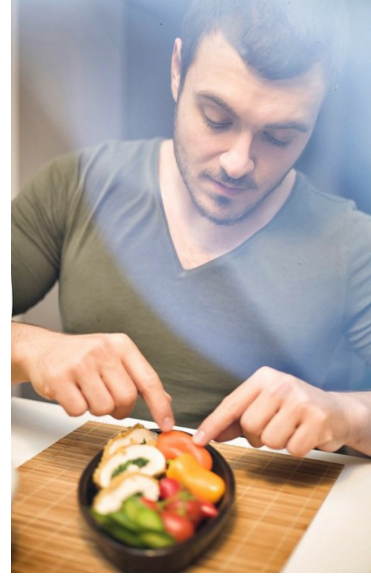
### **Karbonhidratların sporcu beslenmesindeki yeri nedir?**

Yaptığı spor türü ne olursa olsun karbonhidrat tüketimi önemli. Vücudun enerji kaynağı olarak kullandığı ilk yakıt karbonhidratlar. Karbonhidratsız bir diyet yazmamamız gerekiyor. Kaldı ki sporcuda karbonhidratsız bir diyet çok ciddi sorunlara yol açabilir. Sporcu da bir insan olduğu için popüler diyetlerden etkilenebiliyor bu yüzden bu süreç içinde altını çizice sporcunun karbondihdrattan fakir bir diyet modelini uygulamamasını belirtiyorum.

### **Karbonhidratları sporcu beslenmesinde bu kadar önemli kılan nedir?**

Glikojen kaslarda ve karaciğerde; az miktarda da beyinde ve kanda depolanabiliyor. Arabanın benzini neyse sporcunun da yakıtı glikojen depolarıdır. Glikojen deposu ne kadar az ise bir sporcu o kadar kolay sakatlanabilir, performansı kısa sürede ciddi anlamda düşebilir. Bu yüzden karbondihdrat tüketimiyle glikojen depolarını doldurmak önemli. Futboldan örnek verecek olursak Emre Belözoğlu maalesef çok tatlı tüketiyor ve karbondihdratı bundan aldığını düşünüyor. Fakat bu çok yanlış, ele aldığımız süreçte tatlıya olan ihtiyacı bastırıp ihtiyacı olan karbondihdratla devam ettiğimizde 2013 yılında 3 kez sakatlandı 2012 yılında ise 7 kez sakatlandı. Doğru karbondihdratı tüketmek bu kadar etkili olabiliyor. Bu yüzden glikojen deposu ne kadar dolu ise bir sporcu o kadar kuvvetli olur, o kadar antrenman yapabilir, o kadar iyi performans gösterebilir. Ben sporcularıma tam tahıllardan yapılmış esmer ekmek, karabuğday ya da bulgur, esmer undan yapılmış makarnaları öneriyorum onun dışındaki karbondihdrat seçeneklerini minimize etmeye çalışıyorum. Aslında özetlemek gerekirse ben

karbondihdratları önerirken muhakkak glisemik indekslerine bakarak öneriyorum özellikle sporcularda glisemik indeksi yüksek besinlerle beslenmeye bağlı olarak insülin direnci oluşabiliyor ve şekerini kontrol edemediği içinde maç sırasında ciddi anlamda duvar etkisiyle karşı karşıya kalabiliyor. 60. dakikada bütün enerjisi bitebiliyor. Diyetini glisemik indeksi düşük besinlerle planladığınızda bu performansı bir miktar daha yukarıya çıkarabiliyorsunuz.



### **Glikojen depoları boşaldığında sporcuda ne gibi değişiklikler gözleniyor?**

Glikojen depoları boşaldığı zaman vücut ikinci aşama olan "yağdan" enerji kazanmaya çalışıyor. Fakat vücut yağdan enerji kazanmaya başladığında, laktik asit - kişiyi, sporcuyu yoran bir madde- daha fazla salgılanmaya başlıyor. Bu yüzden sporcu çok çabuk yorulabiliyor. Normal bireylerde belki bir nebze yağdan enerji kazanımı kabul edilebilir ama sporcularda asla kabul edilmiyor.

### **Peki sporcuların diyetlerinde yağın yeri nedir?**

Aslında Türk toplumu olarak yağlara karşı bir antipatimiz var ama burada en önemli nokta doğru yağı seçemememiz. Karbondihdrattan sonra vücudun kullanmış olduğu temel enerji kaynağı yağlar ve bu yüzden tüketimi önemli. Ama bu margarin ve tereyağı değil, daha çok vücudun kullanabildiği yağlardan zeytinyağı ya da kuruyemişlerden aldığımız yağlar. Bu yüzden sporcuların da performanslarının düşmemesi için muhakkak bu gıdalarla takviyelerinin yapılması gerekiyor.



**Sporculara hiçbir durumda önermediğiniz bir besin var mı?**

Kesinlikle balı sporcu da olsa önermiyorum. Üniversitede ev arkadaşımın babası balcıydı ve nasıl olduğunu az çok biliyorum. Glikoz şurubuyla yapıldığı için asla önermiyorum. Fakat bazı yörelerde yapılan çok özel ballar var onları ayrı tutmak lazım bu durumdan ama genel olarak bal önermiyorum. Bir de protein kaynağı olmasına rağmen tavuğun amino asit grafiği oldukça düşüktür. Dolayısıyla tavuktan aldığımız protein özellikle de son zamanlarda tavukların yetiştirilme durumundan sonra da ben tavuk tüketimini kesinlikle önermiyorum. Onun yerine kırmızı et ve balık veriyorum. Ayrıca alkolün 1gramı 7 kalori ve vücutta hızlı bir şekilde yağa dönüşebiliyor bu yüzden sporcunun alkol tüketimini sınırlandırmasını hatta tüketmemesini öneriyorum.

**Protein ağırlıklı diyetlere siz sporcu açısından nasıl bakıyorsunuz?**

Evet sporcu için protein oldukça önemli. Neticede egzersiz yapıyor, kaslarını tahribata uğrattıyor. Aslında egzersiz vücudu eksiye doğru götüren bir durum ve kaslar atrofiye uğruyor, küçülme görülüyor ve yırtılmalar gerçekleşebiliyor. Katabolik bir süreç geçiyor. Bu durumu nötrleyebileceğiniz tek yol vücuda proteince yüksek besinleri vermek. Özellikle protein içeriği yüksek besinleri egzersiz sonrası tüketimi oldukça önemli. Burada miktar çok önemli. Besinlerden yeterli miktarda protein alınmadığı sürece hücrede ki yedek proteinler kullanıyor ve kas kaybı gerçekleşebiliyor. Bu süreç içerisinde biz ne kadar protein takviyesi yapsak da birçok sporcu kişisel tercihleri doğrultusunda maalesef et, balık tüketmiyor. Bu gibi durumlarda alternatif protein kaynaklarını sizin sporcuya sunmanız gerekiyor ki kas kaybı oluşmasın. Kas kaybı olduğu zaman metabolizma yavaşlıyor ve ciddi anlamda performans azalıyor.

**Peki sporcuların protein tüketimi nasıl olmalı?**

Benim okuduğum dönemde, 2011-2012 dönemlerinde sporcunun protein gereksinimi 0.6 gr-0.8 gr/kg kabul ediliyordu. Fakat yıllar geçtikçe bu miktar arttı. Şu anda Amerikan Spor Koleji'nin vermiş olduğu verilerde günlük protein ihtiyacı kilogram başına 0.8-1.2gr. Hatta altını çiziyorum: kişi dayanıklılık antrenmanları, ağır antrenmanlar yapıyorsa bu miktar 1,3 ile 2.2gr'a kadar çıkabiliyor. Özellikle benim de çalışmış olduğum vücut geliştirme halter güreş gibi sporlarda protein ihtiyacı

oldukça yüksek. Burada da ortalama 1,5 gr/kg'ın üstünde protein içeren diyetler öneriyorum.

**Kas dokusunda artış nasıl sağlanır?**

Öncelikle bir egzersiz programı, ağırlık antrenmanı mutlaka yapmak gerekiyor. Diyet içeriğininse proteinden ve kompleks karbondihidrattan zengin olması gerekiyor. Bu sayede vücudun kas dokusunda artışı sağlayabilirsiniz. Karbondihidrattan gelen enerji miktarını çok az azaltıp proteinden gelen miktarı aynı oranda arttırmamız gerekiyor. Fakat burada en önemlisi kişinin laboratuvar parametrelerinin doğru okunması. Kolesterol, karaciğer enzimlerinde yükseklik ve başka bir problem varsa yavaş yavaş ve az miktarlarda bir artış yapmanız gerekiyor.

**Bu günlerde protein diyetleri fazlasıyla gündemde... Siz sporcu açısından bu diyetlere nasıl bakıyorsunuz?**

'Hocam çok güzel bir ağırlık antrenmanı yaptım; gittim yarım kilo et yedim' gibi durumlarla çok sık karşılaşıyorum. Karaciğerin de sentezleyebileceği belli bir protein miktarı var. 3-4 saate bayanlarda 20-25 gr, erkeklerde 25-35 gr protein sentezleyebiliyor. Bunun dışında alacağınız her 1 gr protein vücudunuzda yağ olarak depolanıyor ya da böbreklerden dışarı atılabiliyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının bozulmasına sebep oluyor. Burada işte bu popüler diyetleri yaparken de bunlara oldukça dikkat etmek gerekiyor ya da kas dokusunu arttırayım derken vücutta yağlanmaya da sebep olabilirsiniz. O yüzden tüketim miktarlarına da oldukça dikkat etmek gerekiyor.





### Vücut yağ oranını beslenme ile nasıl azaltabiliriz?

Bir sporcu geliyor, işte sezon bitmiş sezon sonrası 7-8 kilo almış. 10 gün 15 gün kendi kafasına göre bir diyet yapmış ve geliyor "Hocam işte sezon bitti kilo aldık 10 gündür salatalarımı yağ koymuyorum yemeklerime yağ koymuyorum hiçbir şekilde zayıflayamıyorum" diyor. Burada en büyük yanlışlardan birisi de bu: yağ tüketimini kesinlikle sınırlandırmamak gerekiyor. Yağı ancak yağ ile yakabilirsiniz. Yağ tüketimi olmadan yağ dokusunu azaltmak oldukça zor ve yağın bizim için multi fonksiyonel görevleri var. Bildiğiniz gibi bazı vitaminler yağ ile birlikte emilebiliyor bu yüzden yağ alımı oldukça önemli. Benim önerebileceğim ve hem yemeklerde hem salatalarda kullanabileceğiniz yağ çeşidi zeytinyağı ya da belki mısır ve ayçiçeği yağı. Margarin ve tereyağını kesinlikle önermiyorum fakat ulaşılabilirse organik tereyağı tüketilebilir. Ama fabrikasyon tereyağını önermiyorum.

### Normal bir bireyle sporcu beslenmesi arasında ne gibi farklılıklar olması gerekiyor?

Normal bir bireyin diyetinde %55 karbonhidrat, %20 protein, %25'i yağ bulunur. Açık olmak gerekirse normal bir bireyde ben karbonhidrat oranını %50'de sabitlemeye çalışıyorum, üstüne çıkmıyorum. Kişinin zaten yağ oranı çok çok yüksek düşürmek istiyorsunuz karbonhidrat tüketim miktarı ciddi oranda fazla bu yüzden karbonhidratı düşürüp kaliteli yağ ve protein miktarını bir miktar yükseltiyorum. Böylece bir denge sağlamaya çalışıyorum. Sporcuda ise karbonhidrat miktarının artması gerekiyor. Antrenman sırasında vücudun kullandığı yakıtlar karbonhidratlardır. Bu yüzden sporcunun karbonhidrat tüketimi bir miktar daha fazla olmalı.

### Spordan ne kadar önce ve ne yemeliyiz?

Bu, yemiş olduğunuz şeye bağlı olarak değişim göstermektedir. Benim önerim ise spordan 1 saat önce yemek. Vücut ağırlığının her 1kg'ı için 0,5-1g karbonhidrat tüketilmelidir. Protein ise biraz daha düşük, vücut ağırlığının her 1kg'ı için 0,1-0,3g protein tüketilmelidir. Örneğin futbolcu Gökhan Süzen şu anda 78 kg ve yağ oranı %11. Bana geldiğinde 70kg'dı ve yağ oranı %17 idi. Kilosu artmasına rağmen yağ oranı düştü çünkü kas dokusunda bir artış var ve şöyle de bir gerçek oldu. 9 ay kadar önce kadro dışı kaldı. 9 ay boyunca takımla hiç antrenmana çıkmadı. 9 ayın sonunda transfer oldu ve sadece 1 antrenmanla ilk 11 de maça başladı ve ilk maçında asist yaptı. Bunun da en büyük sebebi ne diye soracak olursanız: beslenme. Mesela Gökhan'a vermiş olduğum spor öncesi beslenmede 50gr'a yakın bir karbonhidrat içeriği 14gr protein 300-380ml de su tüketiyordu. Spordan 1 saat önce tüketmesini öneriyordum ama bu spordan spora ve sporcuya göre değişiyor. Gökhan'ın spor öncesi tükettikleri; 50gr yulaf ezmesi, 100ml laktozsuz süt, yarım porsiyon meyve ve 200 ml su. Laktoz zor sindirilen bir madde ve antrenmandan önce sporcu ne kadar zor sindirilen besin tüketirse antrenman sırasında o kadar zor anlar yaşayabilir. Besinlerin ağızına gelmesi gibi problemler yaşamamasını istemeyiz. Dolayısıyla sindirimi kolay şeyler vermemiz gerekiyor sporcuya antrenman öncesi.



### **Spordan ne kadar süre sonra yemek yemek gerekiyor?**

Spordan hemen sonra yemek yemek gerekiyor. Çünkü vücudun ihtiyacını hemen takviye etmek gerekiyor. Karbonhidrat ihtiyacı çok küçük bir miktar artıyor. Sebebi az önce de bahsettiğim gibi, sporcu için önemli olan glikojen depoları antrenmandan sonra dolar. Protein ve su tüketimi de antrenman sonrasında artıyor. 56gr karbonhidrat, 28 gr protein koşa da yürüse de ip atlasa da yıpranan bir kas grubu söz konusu olduğu için protein önemli. Gökhan'ın menüsüne bakacak olursak, 2 tane yumurta beyazı (çünkü kötü huylu kolesterolü yüksek bu nedenle Gökhan'a yumurta sarısı vermedim), 1 dilim az yağlı peynir (yine kolesterol sebebiyle), 2 dilim tam tahıllı ekmek (daha uzun süre tok tutsun diye) 1 porsiyon meyve ve çiğ badem (kavrulmamış tuzlanmamış olması sebebiyle)... Antrenman sonrası yemek yemeğe geçmeden hemen önce yarım şişe sporcu içeceği içiyordu.

### **Diyetisyenler olarak her fırsatta bireyleri su tüketimine teşvik ediyoruz sporcular için ise durum bir nebze daha önemli öyle değil mi?**

Sporcu için en önemli noktalardan birisi de kesinlikle sıvı tüketimi. Antrenman sırasında sıvı kayıpları oluyor . Suyu ilgili sporcular açısından yapılan bir araştırmada, egzersiz performansını %79 arttırdığı gösterilmiş. Çok ilginç bir oran. Her sporcunun egzersizin her 15-20dk'sında bir 100ml su tüketmesini öneriyorum. Spor sonrasında ise kaybedilen her kg için 800ml ile 1lt su tüketmek önemli.

### **Enerji içecekleri bir sporcu içeceği türü müdür?**

Kesinlikle hayır. Sporcu içeceği diye enerji içeceği tüketmek antrenman sırasında kalp krizlerine yol açabilir. Hatta bazen sporcu bu tarz içeceklerin gazını kaçırpıyor ve 90dk maçı tamamlayamıyor. 50dk da enerjisi tükeniyor. Çünkü içeceklerdeki yüksek şeker miktarı duvar etkisi yapıyor.

### **Ergojenik destek nedir?**

Kişisel performansı ve spordaki başarıyı arttırmak için bir çok yöntem deneyen sporcular son yıllarda, doping denetiminin artması ve dopingin zararlı yan etkilerinin olması sebebiyle, başarıyı ve performanslarını arttırmak için daha doğal yöntemler kullanmaya başlamışlardır. Yapılan çalışmalar sonucunda, "ergojenik madde" adı verilen yeni madde ve malzemeler ortaya çıkmıştır. Bazı vitaminler, mineraller, amino asitler, bitkiler, metabolitler ve değişik kombinasyonlar gibi maddeler ya da metotlar ergojenik yardımcıları olarak nitelendirilebilir. Ayakkabılar, polar bantlar, tezahürat, müzik dinlemek de birer ergojenik destek türüdür. Ayrıca legal desteklerdir.

Cenk Bey'e ulaşmak isteyenler için; [www.cenkozyilmaz.com](http://www.cenkozyilmaz.com) Resmi internet adresidir. :)



Öğr. Dyt. Büşra DOKUZ  
Atatürk Üniversitesi



# METABOLİZMA VE YAŞAM



Yaşadığımız bölgenin coğrafi koşulları ve iklimi metabolizmamızda bazı değişikliklere neden olmaktadır. Hava şartlarının beslenme alışkanlıkları, kas performansı, uyku düzeni üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. İnsan metabolizması üzerinde yapılan bir çalışmada soğuk havalarda yeme isteğinin daha çok olduğu, sıcak havalarda ise yeme isteğinin baskılandığı ortaya çıkmıştır.

Vücudumuz genellikle kendini ısıtmak veya soğutmak için çalışır. Bu kurala göre rahat bir ortamda dinlenmekte olan bir insanın saatlik ısı üretimi 50 kcal/m<sup>2</sup> olup 1 metabolizma hızına eşittir. Sıcak şartlarda ısı alışverişi pozitifdir yani metabolizmamız yavaş çalışır. Soğuk şartlarda ise ısı alışverişi negatif olup metabolizmamız daha hızlı çalışır.

Bunun yanı sıra gün içinde aldığımız besinler, hareket-egzersiz düzeyimiz de metabolizmamızı etkiler. Düzensiz beslenen ve bazı dengesiz popüler diyetlere uymaya çalışan insanlarda vücut proteinlerini yakabilir ; kas kaybına neden olabilir. Ya da aşırı protein alımından ötürü bazı böbrek hastalıklarına sebep olabilir.

Peki metabolizmamızı hızlandırmak için neler yapmalıyız?

- Her gün 2-3 lt su tüketmeli
- Haftada en az 150 dakika düzenli olarak egzersiz yapmalı, hareketsiz yaşamdan uzak durmalı
- Ara öğünler atlanmamalı (önerilen 3ana+3 ara öğün)
- Düzenli ve kaliteli bir uyku uyumalı
- Güne mutlaka kahvaltıyla başlanmalıdır.

Unutulmamalıdır ki sağlıklı bir ömür geçirmenin en büyük koşullarından biri dengeli -yeterli beslenme ve hareketli yaşamdır.



ELMA



GREYFURT



BİBER



ISPANAK



BROKOLİ



YEŞİL ÇAY



SOYA SÜTÜ



YOĞURT



YULAF EZMESİ



FASULYE



TARÇIN



BADEM



KÖRİ



KAHVE



HİNDİ

Öğr.Dyt Cıran AKYÜZ

Atatürk Üniversitesi



## DEPRESYON (Makale Çevirisi)



Depresyon; şiddeti, belirti tipleri ve hastalık seyri açısından değişkenlik gösteren geniş bir yelpaze içinde tanımlanan bir sendromdur. Normal üzüntü halinden şiddetli, psikotik belirtilerle seyreden farklı tablolara depresyon tanısı konulabilir.

Depresyon sık görülen, kronik ve yeti kaybına yol açan bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından depresyon bütün dünyadaki en acil dördüncü halk sağlığı sorunu olarak sıralanmıştır. Depresyon oranlarının 1945 yılı sonrasında aniden arttığı kaydediliyor. Günümüzde de depresif bozuklukların her dönem için geçerli olmak üzere nüfusun %5-%7'sini etkilediği belirtilmektedir. Depresyon vakalarındaki bu ciddi artışa hastalıktan önce ortaya çıkan semptomlar da eşlik etmektedir. Bir başka deyişle daha çok gencimiz daha önce hiç olmadığı kadar fazla depresyon semptomu yaşıyor. Araştırmalar depresyondaki artışın sadece doktorların, toplumun yaklaşımları ya da teşhis kriterlerindeki değişikliklerin bir sonucu olmadığını gösteriyor. Çevresel faktörlerin de bunda payı var ve artık gıdasal tüketimin de hak ettiği önemi görmediği kabul ediliyor.

Bu hastalığa özgü teşhisler, birlikte ortaya çıkan semptomların süresine ve varlığına bağlıdır. Depresif bozuklukların belli başlı belirtisi aşırı üzüntünün de ötesinde sıkıntılı duygu durumu dönemleridir. Daha da ciddi durumlarda depresyon iştahta, uykuda, enerji ve bilişsel fonksiyonlarda değişikliklere ve daha önce zevk alınan aktivitelere karşı ilgi kaybına neden olmaktadır. Depresif bozukluklar son derece karmaşıktır ve her hastada aynı şekilde ortaya çıkmaz.

Ne yazık ki teşhis koyulmamış ve tedavi edilmemiş depresif bozuklukları olan çok sayıda insan var. Bu insanların çoğu için uygun tedavi ve ilaçlar, hastalığı tersine çevirmeye yardımcı olur. Yine de depresyonla ilgili gerçek, yani standart tedavilere rağmen çoğu hastanın tedaviye tamamen direnç gösterdiği ya da beklenen iyileşmeyi gösteremediği araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır.

Çoğu hastanın yan etkileri yüzünden ilaçlara devam edemediği bilinir. İşte burada gıdasal müdahaleler devreye girer.

Gıdasal müdahalelerin sadece tek kutuplu majör depresif bozukluklarda değil bipolar bozukluk ve mani (duygu durumunda aşırı yükseliş veya öfori) dönemlerinin birbirinin yerini aldığı manik depresyonda da etkili olduğu ortaya konulmuştur. Beslenme düzeni, genellikle sonbahar sonunda başlayıp ilkbahar başında biten bir depresyon türü olan mevsimsel duygu durumu bozukluğunu da etkiliyor.

## DİKKATE ALINMASI GEREKEN GIDASAL GERÇEKLER

- Balık ve deniz ürünleri tüketiminin ABD ve diğer ülkelerdeki düşük depresyon oranlarıyla ilgisi bulunuyor.
- Balıktaki omega 3 yağ asitleri ,özellikle 'eicosapentaenoic'asit (EPA),antidepresan ilaçların etkisini arttırıyor.
- Depresyondaki kişiler daha fazla karbonhidrat ve şeker tüketir.
- Birçok araştırma depresyon hastalarında folik asit seviyesinin düşük olduğunu gösteriyor ve günde sadece 500 mcg folik asit alınması ,antidepresan ilaçlarının etkisini arttırıyor ,yan etkilerini azaltıyor.
- Düşük seviyede tiaminin depresyon semptomlarıyla ilgisi bulunuyor.
- Plasebo kullanılarak yapılan ve ne deneklerin ne de uygulayıcıların hangisinin gerçek ilaç olduğunu bilmediği en az dört araştırmada ,artan tiamin seviyesinin duygu durumunda iyileşmeyle ilgisi olduğu ortaya çıkarıldı.
- Depresyon hastalarında B12 vitamini seviyesinin düşük olduğu görüldü.
- Multivitaminler duygu durumunu iyileştiriyor,bu özellikle riboflavin seviyesindeki artışla ilişkilendiriliyor.
- Antidepresan ilaçlarıyla birlikte alınan sadece 25 mg çinkonun sadece antidepresanla karşılaştırıldığında tedavinin etkisini arttırdığı görüldü.
- En az beş araştırma ,düşük selenyum tüketiminin keyifsiz duygu durumuyla ilgisi olduğunu gösterdi.
- D vitamini kış aylarında duygu durumunu iyileştiriyor.Kış aylarında güneş ışığı eksikliği D vitamini üretimini azaltıyor.Bu yüzden takviye alınması faydalı olabilir.
- Depresif bozukluklarda magnezyum eksikliği görülüyor ve magnezyumun beynin depresyonla ilgili işleyişindeki etkisi sebebiyle takviye olarak alınması işe yarayabilir.

Ögr. Dyt. Elif UZUN

Atatürk Üniversitesi

(Dr. ALAN C. LOGAN'NIN BEYİN DİYETİ kitabından yapılmış bir çeviridir.)



# 1

## GÜN DEĞİL HERGÜN 8 MART OLSUN!

### KADIN GÖZÜYLE:

Türk toplumunda ailenin, ailenin içinde kadının yeri ve önemi büyüktür. **Kadın, aile ve toplum arasında bir "köprüdür."** Toplumsal hayat, erkek ve kadınla birlikte biçimlenir. Fakat bahsedilen kadın modelinin nesli de tükenmekte...

Toplumumuza baktığımızda, kadınların durumunun hiç de iç açıcı olmadığını görüyoruz.Örneğin evlenmemiş erkeğe "bekar", evlenmemiş kadına ise "evde kalmış kız" denir. Erkek eşiyile

ilgiliyse "centilmen", kadın kocasıyla ilgiliyse "kıskaçtır". Erkek kırkını aşmışsa "olgundur", kadın ise "kocamıştır." Erkeğin eli açık ise "ailesinden bir şey esirgemeyen", kadınsa "har vurup harman savurandır." Az konuşan erkek "ağır başlı", az konuşan kadın "soğuk ve kibirlidir"; ama çok konuşuyorsa da DİRDİR'dir. Erkek çapkınlık yaptığında "sapına kadar erkektir" kadın ise direk damgayı yer. Bu liste böylece uzar gider... Feministsen çirkinsin. Lezbiyensen erkek bulamamışsındır. Sevgililerin olduysa motorsun. Olmadiysa kezbansın. Bekar, boşanmış veya dulsan eksiksin. Çocuğun yoksa bir işe yaramazsın. Üzerinde hep bir etiket vardır ama kimse kadının bireyliğiyle ilgilenmez. Hani hobi olarak uygun bir şeyler yap elbette ama var oluş sebebin bir erkeğin karısı ve çocuklarının annesi olmak, başka da bir işin yok, bunu unutma! Bu memlekette bir kadın olarak %50 azınlıktasın ne de olsa ve hayatın zor olacak haliyle.

Kadınlar siyasal, yasal, sosyal ve ekonomik alanlarda da ayrımcılığa maruz kalıyor. Kadınların erkeklere göre daha güçsüz, daha değersiz görülmesi, ayrımcılığa yol açan geleneksel yaklaşımlar kız çocuklarının eğitime bile ulaşmasını zorlaştırıyor. Kadınlar cinsiyetçilik ve ayrımcılık sonucu yeterince değerlendirilmiyor ve "kadının yeri evidir" anlayışıyla asıl kayba uğrayan yine toplum oluyor. Her gün gazetelerde, televizyonda kadına yönelik şiddet haberlerine rastlıyoruz. Basında bu kadar çok yer almasına rağmen medyadaki haberlerin yer alma biçimi genellikle şiddeti körükleyecek ve kadınları bir kez daha mağdur edecek niteliktedir. Yine ülkemizde medya organları kadına yönelik şiddeti yansıtırken genellikle taraflı davranmakta, şiddet olayını şiddet uygulayan kişilerin anlattıklarına göre yorumlamakta, adeta şiddete uğrayan kadını suçlu duruma sokmaktadır. Böylece medya şiddetin olumsuzluğunu ifade etmek yerine kadınların geleneksel bakış açısına uymayan davranışları karşısında şiddete maruz kalmasının normal bir sonucu olduğu mesajını vermektedir. Her ne şekilde şiddet görürse görsün, kadının yaşadığı bu şiddet onun zihinsel, cinsel, fiziksel ve duygusal sağlık sorunları yaşamasına neden olur.

Bu ülkede her gün bir kadın ölür, öldürülür, ama susarlar, susmak bu kadınların mirasıdır çünkü. Daha güçlü olmayı değil, daha sabırlı olmayı öğretirler kendi gibi kız çocuklarına.

Bu ülkede dışarıda taciz edilme korkusu yaşayan, babası yüzünden okula gidemeyen, kocası yüzünden çalışamayan, çocuk yaşta tecavüze uğrayan, eli oyuncak tutacak yerde hamura bulanana tek bir kadın kalmayana dek

8 Mart kutlu olmasın!

Gökçe PANCAR  
Atatürk Üniversitesi Kadın  
Çalışmaları Kulübü Başkanı

### ERKEK GÖZÜYLE:

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü

Hemen bir soru...

Hayatınızda bir gün bile kadın olmanın ne demek olduğunu düşündünüz mü?

En azından bugün düşünün. En azından bugün!

Dünya Emekçi Kadınlar Günü.

Peki, neden 8 Mart? Kısaca bir göz atalım. Yıl 1857...

8 Mart günü ABD'nin Newyork kentinde dokuma fabrikasında çalışan 40.000 kadar kadın daha iyi çalışma koşulları istemeleri dolayısı ile greve başladılar. Fakat polis greve müdahale etti ve sonlandırmak istedi. Bu olayda polis, kadınları fabrikaya kilitledi. Olay sırasında fabrikada yangın çıktı ve kapıları kilitli fabrikada kadınlar mahsur kaldı! 129 kadın bu kargaşada yangından kaçamadı ve emeklerini verdikleri o fabrikanın





Tarihçesini bilmemiz neden önemli? Şöyle ki; bu önemli gün kapitalist düzenin kirli çarklarına alet olmuş, hediye alınıp verilen bir, kutlamaya dönüştürülmüştür.

Dünya Kadınlar Günü bir bayram değildir. Bugün, kadınların sıkıntılarının yüksek sesle anlatıldığı gündür.

### Türkiye ve Kadın-Erkek Eşitliği

Her vatandaş önce kendi kapısının önünü temizlemeye kalksa dünyada kir ( öfke, şiddet, öldürme eylemi, savaş) kalmazdı. Bu düşünceden hareketle ben de ülkemiz ve ülkemiz kadınlarından bahsedeceğim öncelikle. "Evet, Ayşe'm; memleketler içerisinde bir güzel memlekettir Türkiye. Ama memleketimde kadın olmak zor zanaat öyle değil mi? "Volkan Konak'ın bir eserinden alıntı ...

"Kadın olmak zor zanaat. " Ne güzel söylemiş.

"Kadın olmak zor zanaat! " öyle değil mi?

Şiddetin her türlüsüne maruz kalan kadın...

"Özgür tutsak" olan kadınlar.

Ve gerçekten "özgür" olan erkekler.

Kadınlarımızın yaşadığı sıkıntıları bilmeyenimiz var mı?

Yok, olduğunu tahmin ediyorum. Zira hepimiz bir kadının elleri arasında büyümedik mi?

Bu yüzden sıkıntıları madde madde tekrar etmekten ziyade genel manada Türk kadınından ve zaferlerinden bahsedeceğim.

Sabiha Ziya, bu ismi daha önce duyanınız olmuş muydu?

Peki ya İstanbul'da Taksim Cumhuriyet Anıtı önünde hatıra fotoğrafı çektireniniz oldu mu? Olmuştur elbette. İşte Sabiha Ziya o anıttır. O anıtın içerisinde. Taksim Cumhuriyet Anıtı Türk kadınıdır. Türk kadınının zaferidir. Cumhuriyet Anıtı İtalyan bir sanatçı tarafından tasarlanmıştır. Anıtın yapımının sürdüğü dönemde Sanaye-i Nefise

Mektebi'nde, bugünkü adıyla Mimar Sinan Üniversitesi'nde bir yarışma düzenlenir. Birinciliği kazanan öğrenci masrafları devlet tarafından karşılanarak anıtın yapımında çalışmak üzere Roma'ya gönderilecektir.

Evet, 22 yaşındaki Sabiha Ziya isimli genç kız yarışmada birinci olur. Fakat nasıl olur? Bu yaşta bir genç kız nasıl bir başına Roma 'ya gönderilir? Olmaz! Olmamalı!

Hemen değişiklik yapılır ve yarışmada ikinci olan öğrenci Hadi Bey'in gönderilmesine karar verilir. Kadını kendisi ile eşit görmeyen anlayış derin bir nefes alır bu

karar ile. Fakat o tarihte anıt komisyonuna Maarif Vekili Mustafa Necati Bey'den bir yazı gönderilir. Ve neticede Sabiha Ziya Roma'ya anıt yapımında çalışmak üzere gönderilir.

Taksim'de adı Cumhuriyet olan bir Anıt vardır. Ve Sabiha Ziya o anıtın yapımında çalışmıştır. Sabiha Ziya aramızdan bir kadındır.

Peki ya anıt?

Anıta hiç dikkatlice baktınız mı?

Heykeltıraş Karonika anıtın her iki tarafına kadın maskaları yerleştirmiştir. Bu masklardan biri peçelidir. Peçeli olanında kadının yüzü dahi görünmemektedir. Bu masktaki kadın erkekle eşit olduğuna inanılmayan Cumhuriyet öncesi kadınıdır. Diğer tarafta ise peçe kadının yüzünden kalkmıştır. Ve Kadın "gülümsemektedir". İşte bu taraftaki kadın da Cumhuriyet Kadınıdır.

Yine bir 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü geldi çattı. Ülkemizde onlarca kadın örgütü var. Maalesef hiçbir, hiçbir tanesi Cumhuriyet Anıtında haklarını simgeleyen tarafa bir çelenk bırakmadı. Bırakmıyor. Peki ya sen?

Bir tek çiçek bıraktın mı o tarafa?

Kadının tarihindeki mücadeleye seyirci kalmamalısın artık.

Sabiha Ziya isimli Türk kadınının açtığı aydınlanma yolunu değerli yazar Sunay Akın sayesinde görebilmekteyiz.

Maalesef ülkemizde tarih, insanın çok ötesinde anlatılmaktadır.

Şunu unutmamakta fayda görüyorum: kadınlar toplumun varoluş parçasıdır. Kadın ve erkeğin eşitliğini göz önüne alarak söylemeliyim ki; kadınlar haklarını yine kadınların mücadelesine borçludurlar. Bunu Satı Kadın'ın hayatına bakarak anlayabiliriz. Satı Kadın ilk kadın Türk Milletvekilidir. Hatta Dünyadaki ilk kadın milletvekilidir.

Dünyada ilk.

Dünyada!

Ülkemizde kadın mücadelesinin Satı Kadın ve niceleri ile başladığını söyleyebilmekteyiz o halde.

Cumhuriyet kadınıdır.

Türk Kadını Cumhuriyettir.

Kadınlarımız Cumhuriyet'imize sahip çıkmak durumundadır.

"Ey kahraman Türk kadını sen yerde sürünmeye değil, omuzlar üzerinde göklere yükselmeye layıksın. (Mustafa Kemal Atatürk)"

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü

Bugün, hayatını bu mücadeleye adanmış kadınların önünde saygı ile eğiliyorum.

Talat Coşar AKYÜZ

Ege Karadeniz Gençlik Derneği Başkanı



# 23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI

" Bir milletin zenginliği, hisse senetleri değildir; hissi senetleridir."

Hissi senetlerini unutan bir toplum, yoksullaşmaya, yok olmaya mahkumdur.

Zenginliğimiz nesilden nesile aktarılсын diye hissi senetlerimizi unutmuyor ve bize bahşedenleri minnetle ve saygıyla anıyoruz...

23 Nisan 1920,  
Küllerinden doğan bir milletin, "Milletin bağımsızlığını, yine milletin azim ve kararı kurtaracaktır" cümlesini ilke edindiğini, milli idaresini resmen eline aldığını tüm cihana gösterdiği gündür. O gün, Türkiye Büyük Millet Meclis'inin açıldığı gündür..

23 Nisan ilk defa 1929 yılında Çocuk Bayramı olarak da kutlanmaya başlanmıştır. Büyük önder Atatürk'ün düşüncesinde çocuklar, milletin geleceğidir. Onlara duyduğu sarsılmaz güvenin ve büyük sevginin ifadesi olarak, millî bayramımız olan 23 Nisan'ları çocuklara armağan etmiştir. Tarihimizin gurur dolu sayfalarının yeni nesillerce öğrenilmesi ve Türkiye Cumhuriyet'inin devamını emanet edeceğimiz yeni Cumhuriyet bekçilerinin bu bilinçle yetişmesi amacıyla 23 Nisanlar, önemli birer vesiledir.

Bu önemli günü yarının büyükleri çocuklara, dünya da bir ilktir, armağan eden Ulu Önder Atatürk'ü Saygı, Minnet ve Rahmetle Anıyoruz.  
Milletimize ve bütün çocuklara kutlu olsun.

*"Bütün cihan bilmelidir ki artık bu devletin ve bu milletin başında hiçbir kuvvet yoktur, hiçbir makam yoktur. Yalnız bir kuvvet vardır. O da millî egemenliktir. Yalnız bir makam vardır. O da milletin kalbi, vicdanı ve mevcudiyetidir."*

*M. Kemal ATATÜRK*

"Küçük hanımlar, küçük beyler; sizler hepiniz, geleceğin bir gülü, yıldızı, bir bahtının aydınlığısınız. Memleketi asıl aydınlığa gark edecek sizsiniz. Kendinizin ne kadar önemli, kıymetli olduğunuzu düşünerek ona göre çalışınız. Sizlerden çok şeyler bekliyoruz; kızlar, çocuklar!"

*M. Kemal ATATÜRK*

### 23 Nisan "Çocuk Bayramı"

Meclisin açıldığı günün (23 Nisan 1920) akşamı yatsı vaktinden evvel Yunus Nadi, Mahzar Müfit, Ruşen Eşref, Fethi Beylerle Hoca Feyzullah Efendi ve ismini hatırlayamadığım birkaç milletvekili Direksiyon binasında toplanmışlar, Atatürk ile sohbet ediyorlardı. Bu konuşmalar arasında bir milletvekili:

-Paşam, bu güzel günün adını henüz koymadık, bir ad koyalım, dedi.

Bunun üzerine Atatürk, yarı karanlık odada koltuğunda doğrularak:

-İşgal kuvvetlerini nasıl olsa atacağız. Fakat karşımızda altı yüz senelik bir imparatorluğun dağılmış da olsa bir hükümeti duruyor. Onun karşısında Meclisimiz çocuk sayılır. Onun için bugünün adına "Çocuk Bayramı" diyelim. Büyüsün ve kendi zaferini kendi ilan etsin, buyurdular.

Atatürk'ün bu sözleri oturanların alkışları ve tasvipleriyle karşılandı. Böylece 23 Nisan Meclisin açılma günü, Çocuk Bayramı olarak kabul ve ilan edildi.

Ali Metin

(Atatürk'ün Emir Çavuşu)

Kaynak: Ziya Oranlı, Atatürk'ün Şimdiye Kadar Yayınlanmamış Anıları, Anlatan: Ali Metin (Atatürk'ün Emir Çavuşu), Ankara 1967 s. 84

NOT: Arka Plan, 9 Yaşında ki Ada EMİNAĞAOĞLU'nun Bir Yarışma İçin Düşlediği ve Çizdiği Bir Resimdir :)



## Sinema & Kitap

Merhaba Değerli Okurlar,  
Dergideki birbirinden yararlı bilgileri okuduktan sonra sinema ve kitap kültürü üzerine birlikte küçük bir mola vermeye ne dersiniz?



Öncelikle böyle bir konuda ilk defa yazıyor olduğum için hatalarımı mazur göreceğinize inanıyorum. Bu yazımda ilk olarak bir başyapıt olarak kabul edilen 'Forrest Gump' adlı sinema filmini inceleyip daha sonra 'Kralkatili Güncesi' adlı roman serisiyle fantastik bir dünyaya yolculuk edeceğiz..

### *FORREST GUMP*



'Run Forrest Run!'

Eminim birçoğunuz bu cümleyle karşılaşmışsınızdır. 3 kelimedenden oluşan basit bir cümle gibi gözükebilir; fakat gerçekte bir fenomenin, bir efsanenin doğuşunu anlatmaktadır..

Forrest Gump. Zekâ seviyesi düşük olsa da birçok zeki insanın başaramayacağı işlere imza atan, atletik yeteneği büyüleyici olan, kalbinde sevgi ve şefkatten başka bir şey taşımayan, bizleri ekran başında bazen kahkahalara bazense gözyaşlarına boğan Tom Hanks'ın ustalıkla canlandığı o unutulmaz karakter...

Hani bazı şeyler anlatıl(a)maz ya, FORREST GUMP da öyle bir şey. Film hakkında sizlere daha fazla şey yazmak istiyorum fakat kelimeleri seçmekte zorlanıyorum.Çünkü Forrest Gump, burada yazdıklarımın ve yazabileceklerimin çok daha ötesinde yer alıyor..Daha önceden izlemediyseniz, gününüzün birkaç saatini bu şahesere ayırmanızı rica ediyorum. İzledikten sonra emin olun ki hayatınız ikiye ayrılacak: FG'den önce ve FG'den sonra..

İyi seyirler.. :)

### *KRALKATİLİ GÜNCEİ*

Bu bir keder öyküsü.. Bir kahramanlık öyküsü.. Yaşadığı dünyanın işleyişini anlamaya çalışan ve bu yolda efsaneleşen Kvothe'un öyküsü..

Kvothe, öyküsünü bizlere kendi ağzından anlatıyor. Öyküye 11 yaşındaki Kvothe'un kumpanyacı ailesi ile birlikte ülkeyi dolaştığı günlerden giriş yapıyoruz. Daha sonra Kvothe'un zorluklarla dolu bir dünyaya adım atmasını hüznle izliyoruz. Onunla uğraşan insanlardan nefret ediyor, ona yardım eden insanlara derin bir saygı duyuyoruz. Kvothe günlerce aç kaldığında iştahımız kaçıyor, karnını az da olsa doyurabildiğinde huzur buluyoruz. İşte böyle bir öykünün içinde buluyoruz kendimizi.



Bu macera "Rüzgârın Adı" ile başlıyor, "Bilge Adamın Korkusu" ile devam ediyor. Serinin 3. ve son kitabı olan "Taş Kapılar"ı ise, sevgili yazarımız Patrick Rothfuss'un bir an önce bizlere armağan etmesini ve Kvothe'un dünyasına tekrar adım atabilmemizi sağlamasını umuyoruz.

Sözlerimi öykünün özeti niteliğindeki bir alıntıyla bitirmek istiyorum:

"Uyuyan höyük krallarından prensesler kaçırdım. Trebon kasa-basını yakıp kül ettim. Felurian'la bir gece geçirdim ve hem canıma hem de aklıma mukayyet olabildim. Çoğu insanın kabul edilmediğinden daha küçük bir yaşta üniversiteden atıldım. Başkalarının gündüz gözüyle ağızlarına almaktan bile korktukları yollar-dan ay ışığı altında geçtim. Tanrılarla konuştum, kadınlar sevdim ve ozanları ağlatan şarkılar yazdım.

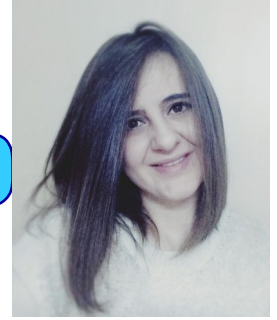
Benim adım Kvothe. Belki beni duymuşsunuzdur."

Hepinize keyifli okumalar diliyorum, tekrar görüşmek dileğiyle...



Öğr. Dyt. Muhammed Yasir ASLANER  
Atatürk Üniversitesi

## BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?



- Eğer çok şiddetli hapsirirsen kaburgalarından birini kırabilirsin.
- Hapşırıldığın sırada gözlerini açık tutmaya çalışırsan gözlerin yerinden fırlayabilir.
- Bilim adamlarına göre IQ yükseldikçe daha fazla rüya görülüyor ama merak etmeyin aslında gece çok fazla rüya görmemize rağmen sabah kalktığımızda çoğunu hatırlamıyoruz ;)
- Beyne giden ve gelen sinir sinyallerinin hızı saatte 273,6 km ye ulaşabilir.
- Bir tel insan saçı 100 gram taşıyabilir.
- İnsan kalbinin yarattığı basınç kanı 10m yüksekliğe fışkırtmaya yeterlidir.
- İnsan vücudundaki damarların toplam uzunluğunun 96.500km olduğu tahmin ediliyor.
- İnsan akciğerinin yüzey alanı bir tenis kortunun alanı kadardır.
- Aort damarımızın çapı bahçe hortumu çapına yakındır.
- Hapşırık hızı 160km/h ı geçebilir.
- Kendi kendinizi gıdıklamanız mümkün değildir. ( Bunu şu an denediğinizi biliyorum :) )

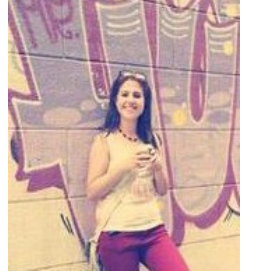
Öğr. Hmş. Seda DURSUN

Atatürk Üniversitesi



# YILDIZLAR NELER FISILDIYOR?

Selenay SEKİLİ BİZİM İÇİN YORUMLADI :)



## KOÇ (21 MART - 20 NİSAN)

Cesur, atılgan, deli dolu olan sevgili koç insanları; bu ay sizin iki yüzü insanları fark edip hayatınızdan çıkarma zamanı. Eğitim ve iş hayatında planı ve düzeni bırakmasanız istediğiniz sonuçları elde edebilirsiniz. Gereksiz harcamalardan uzak durun. Uyku düzensizliği yaşıyorsanız sağlığınıza dikkat vermeyin. Hızlı ilişkiler yaşayıp pişman olup hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz. Unutmayın son pişmanlık fayda etmez!



## BOĞA (21 nisan- 21 mayıs)

Adımlarınızı dikkatli atın, bu ay kimsenin üzerinde fazla durmayın. Dedikodular, fısıltılar, daldan dala atlama gibi durumlar olabilir. İyi niyetini su istimal eden arkadaş çevrenin farkındasın, onlara değer vermemek senin elinde. Eğitimde ve iş hayatında dikkatli davran. Eski ilişkilere daha çok bağlanabilirsin.



## İKİZLER (22 mayıs-21 Haziran)

Zeki, bir o kadar da yaratıcı, kalemi iyi olan ikizler insanı. Elektrik aletlerinden biraz uzak durmakta fayda var. Bekar ikizler 15 Marttan sonra yeni aşklara başlayabilirler. Geçmiş unuttuğunuz biliyoruz. Her bitişler yeni başlangıçlar içindir. Evli ikizler bebek sahibi olmak için doğru bir ay. İş hayatında uzun zamandır beklediğin popülerliği göreceksin bu ay.



## YENGEÇ (22 haziran- 22 temmuz)

Ayın ilk on günü aşk hayatında karmaşıklar var. Sadakat ve sizi güvende hissettirecek insanlardan hoşlanan özel karakterli yengeç insanları. Hava şartları ve mevsimler üst solunum yolu ile ilgili problemler yaşayabilirsiniz. Harcamalarınıza dikkat edin. Dostlarınızı kırmayın. Güzel ilişkiler kapınızda, hangi kapınızda duracağınızı bilerseniz o kapılar size açık. Geçmiş plak gibi tekrarlamayın.



## ASLAN (23 temmuz-23 ağustos)

Araba süren aslanlar sürat yapmamanız gereken bir ay. Beklediğiniz gün aniden gelebilir. Hastalıklar sizden uzak durmayacak, yaralanmalara dikkat ediniz. Aile içi tartışmalar olabilir. Altın alma tarafı olur. İlişkisi olan aslanlar, daha da kuvvetlenip nişan söz gibi konular olabilir. Acele davranmamalı iyice düşünmelisiniz.



## BAŞAK (24 ağustos-22 eylül)

Titiz, parlak fikirli ve bir o kadarda takıntılı başak burçları. Finans durumunuz gayet iyi. Şaşıracığınız sürpriz teklifler gelebilir. Evli başakların çok dikkatli olması gereken bir ay. Tutkuların artacağı ihanet şüphelerinin artacağı bir ay. Bekar başaklar ciddi ilişki yoksa ciddileşebilir veya resmileşebilir. Tutkularını kontrol edebilmelisin. Eğitim ve iş hayatı sizin kontrolünüzde rahat olun.



## TERAZİ (23 eylül-23 ekim)

Sabırlı olmaktan bıktığını biliyorum bu ay daha da sabırlı olun. Anlayış ön planda. Sağlık konusunda ise eklemeler sizin canınızı sıkabilir. Arkadaş çevrenin daha da genişletecek, ön yargılarınızı kıracağınız bir ay. Mali konularda ayağınızı yorganınıza göre uzatın. Evli teraziler gerginlik artabilir. Teraziler sosyal çevrede tanışacağınız birisi ile kalp atışınız hızlanabilir.



## AKREP (24 ekim-22 kasım)

Tutkulu ve kıskanç akrep insanları. İşlerinize ilgili oynanan bazı oyunları fark edeceksiniz. Onları hayatınızdan çıkarabilirsiniz. Aşk hayatınızda yoğun duygular var. Geçmiş tam kapanmadı bu gidişle de kapanmayacak. Görebileceğiniz en zorlu yıl 2014 yılı idi. Artık helva dağıtın, kapılar açıldı. Aileler arası gerginlik azalıyor. Sağlığa dikkat. Harcamalarını düzenle!



## YAY (23 kasım- 21 aralık)

Enerjik, eğlenmesini bilen yay burcu insanları. Cesaretli olacağınız bir ay. Sırt ağrılarınıza dikkat edin. Kurduğunuz bir takım şeyleri gerçekleştireceksiniz. Bekar yay sosyal çevresindeki tanışmalarda kalp atışlarınız artabilir. Giderlerin artabileceği bir aydasınız. Eğitimde dikkatli olursanız fayda var.



## OĞLAK (22 aralık-20 ocak)

Akıllı ve inatçı sevgili oğlaklar. Aşk hayatınızda adrenalin var. Bırakın aşka teslim olun. Tüm kalbinizle karşılayın. Dua ederek kendinizi rahatlatın. Ön yargınızı kırın. Objektif bakın hayata Fazla para harcamamaya dikkat edin. Hırsın kurbanı olmayın. Sözlerinize dikkat edin.



## KOVA (21 ocak-18 şubat)

Ailesel konularda dikkatli davranın. Genellikle söz konusu iş ve eğitim sektöründe yoğun düşünebilirsiniz unutmayın. Her şeyin başı sağlık. Arkadaşlarınızla daha çok ilgilenebilirsiniz. Aşkta umudunuzu kaybetmeyin. Geçmiş katmadan an itibarıyla mutluluğu kaybetmeyin. Dedikodudan uzak durun başınız ağrımasın.



## BALIK (19 şubat- 20 mart)

İlişkinizi resmileştirebilirsiniz. Eskiler pişman oluyor gelebilir. Karar verirken mantıklı davranın. Eğitim hayatınıza önem verin. Para konusunda dikkatli, Fevri davranmayın. Evli balıklar eşinize dikkatli konuşun. Aileden gelen güveni bu ay daha çok hissedeceksiniz.

# ESKİ BİR MISIR TAPINAĞI YAZITI



Gürültü patırtının içinde sessizce dolaş, sessizliğin içinde huzur bulunduğunu unutma. Başka türlü davranmak açıkça gerekmedikçe herkesle dost olmaya çalış. Sana bir kötülük yapıldığında verebileceğin en iyi karşılık unutmak olsun. Bağışla ve unut. Ama kimseye teslim olma. İçten ol; telaşsız, kısa ve açık seçik konuş. Başkalarına da kulak ver. Aptal ve cahil olsalar bile dinle onları çünkü; dünyada herkesin bir öyküsü vardır. Yalnız planlarının değil başarılarının da tadını çıkarmaya çalış. İşinle; ne kadar küçük olursa olsun ilgilen, hayatta ki dayanağın odur. Seveceğin bir işi seçersen; yaşamında, bir an bile çalışmış olmazsın. İşini öyle sev ki, başarıların bedenini ve yüreğini güçlendirirken verdikleriyle de yepyeni hayatlar başlatmış olacaksın. Olduğun gibi görün ve görüldüğün gibi ol. Sevmediğin zaman sever gibi yapma. Çevrene önerilerde bulun ama hükmetme. İnsanları yargılasan onları sevmeye vakit kalmaz..Ve unutma ki insanlığın yüzyıllardır öğrendikleri, sonsuz uzunlukta bir kumsalda ki tek bir kum taneciğinden daha fazla değildir. Aşka burun kıvrırma sakın o çölün ortasında yemyeşil bir bahçedir. O bahçeye layık bir bahçıvan olmak için her bitkinin sürekli bakıma ihtiyacı olduğunu unutma. Kaybetmeyi, ahlaksız bir kazanca tercih et. İlkinin acısı biran, diğerinin vicdan azabı bir ömür boyu sürer. Bazı idealler o kadar değerlidir ki o yolda mağlup olman bile zafer sayılır. Bu dünyada bırakacağın en büyük miras dürüstlüktür. Yılların gemcesine öfkelenme, gençliğe yakışan şeyleri gülümseyerek teslim et geçmişe. Yapamayacağın şeylerin yapabileceklerini engellemesine izin verme. Rüzgarın yönünü değiştiremediğin zaman yelkenlerini rüzgara göre ayarla. Çünkü dünya karışlaştığın fırtınalarla değil gemiyi limana getirip getirmemenle ilgilenir. Ara sıra isyana yönelecek olsan da hatırla ki evreni yargılamak imkansızdır. Onun için kavgalarını sürdürürken bile kendi kendinle barışık ol. Hatırlar misin doğduğun zamanları, sen ağlarken herkes sevinçle gülüyordu... Öyle bir hayat geçir ki herkes ağlasın öldüğünde sen mutlulukla gülümse. Sabırla, sevinçle, şefkatli, bağışlayıcı ol. Önünde sonunda bütün servetin sensin. Görmeye çalış ki bütün pisliğine ve kalleşliğine rağmen dünya yinede insanoğlunun biricik güzel mekanıdır. Bir düşünüre sormuşlar 'yaşamı anlat' diye... O da iki cümleye sığdırıvermiş; 'doğduk, yasadık ve öldük'



Öğr. Ebe Duygu KAHRAMAN  
Atatürk Üniversitesi



# ÖNCÜ SAĞLIK KULÜBÜ'NDEN HABERLER :)

Merhaba sevgili Turuncu Sağlık okuyucuları;

Dergimizin ilk sayısında sizlere Öncü Sağlık kulübü olarak yaptığımız etkinliklerden bahsetmek istiyoruz. Bu etkinlikler yerine göre eğitici, bilgilendirici yerine göre de eğlenceli aktivitelerden oluşuyor. Bildiğiniz gibi kulübümüz 2014 yılının sonlarına doğru resmiliğini kazandı. Gönüllü arkadaşlarımızın bir araya gelerek oluşturduğu bu ekiple taptaze kulübümüzün kısa sürede çok iş başarması da kaçınılmazdı tabi ki :) Ve işte etkinliklerimiz ...

## HOŞGELDİNİZ KAHVALTISI

Eskisiyle yenisiyle bütün fakülte öğrencilerinin bir araya geldiği etkinliğimiz Dekan Yardımcılarımızdan Yrd. Doç. Dr. Seher ERGÜNEY ve kulüp başkanımız Büşra DOKUZ'un konuşmalarıyla başladı. Amacımızın bölümler arası dayanışmayı arttırmak olduğunu belirten başkanımız, mesleki gelişmemize yardımcı olacak aktivitelerin de olacağını haberini verdi.

Kahvaltının beklenenden daha çok ilgi görmesi de gözlerden kaçmadı. Aldığımız olumlu tepkiler bu tarz etkinliklerin daha sık yapılması gerektiği fikrini uyandırdı. Kahvaltıda bize eşlik eden arkadaşlarımıza ve katılımlarıyla bizleri onurlandıran hocalarımıza teşekkürü bir borç biliriz :)

## 2-8 KASIM LÖSEMİ HAFTASI

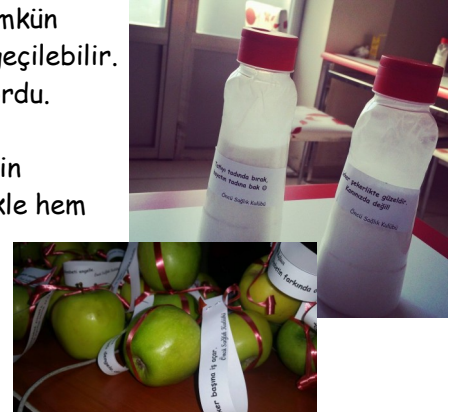
Lösemi kan hücrelerinin özellikle akyuvarların normalin üzerinde çoğalması ile kendini gösteren bir kanser türüdür. Biz de lösemiye farkındalık oluşturmak amacıyla afişler hazırladık. Afişlerimiz lösemi haftasında fakülte panolarında yerlerini aldı.



## 14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Diyabet ortaya çıkmadan önlenmesi, riskli kişilerin diyabetten korunması mümkün olabilen bir hastalıktır. Özellikle yaşam tarzı değişikliği ile diyabetin önüne geçilebilir. Bu konu hakkında bilinçlendirme yapmamız gerekiyordu ve bize çok iş düşüyordu. İlk olarak üzerinde diyabetle ilgili bilgilendirici notlar olan yeşil elmaları hocalarımıza ve arkadaşlarımıza ikram ettik. Ayrıca bilinçli şeker tüketimi için hazırladığımız nükteli notları kantinimizdeki şekerliklere yapıştırdık. Böylelikle hem güldük hem öğrendik :)

Ayrıca Erzurum Kent Konseyi Kadın Meclisi ile iletişime geçilip, hazırlamış oldukları programa fakültemiz öğretim elemanı Doç. Dr. Elanur YILMAZ KARABULUT ve kulüp başkanımız Büşra DOKUZ katılarak diyabet ile ilgili bilgilendirme yaptı.



## 24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ

Bizleri mesleğimize hazırlayan, yolumuza ışık tutan saygıdeğer hocalarımıza karanfil dağıtarak onlara sevgi ve saygılarımızı sunduk.

## VİZELERE VEDA

Her veda üzücü bir sonu anlatmaz elbette. Aksine bu veda oldukça eğlenceli bir kutlamayı temsil ediyor :) Vize haftası dediğimiz, notlara boğulduğumuz, derslerden ve sınavlardan sıkıldığımız bu çok yoğun geçen dönem sonrası Öncü Sağlık kulübü yorgunluğumuzu unutturacak ve bizi yeniden canlandıracak bir etkinlikle karşımızdaydı. Canlı müzik eşliğinde ve çeşitli ikramlarla gerçekleştirdiğimiz etkinlikte vizeleri eğlenerek, dans ederek ve keyifli vakit geçirerek uğurladık. Diğer fakültelerden gelen arkadaşlarımızla beraber etkinliğimize olan yüksek talep bizleri çok sevindirdi.



## GÜZELHİSAR'DA SAĞLIK EĞİTİMİ



Öncü Sağlık Kulübü olarak, 19.12.2014 tarihinde Erzurum'un Köprüköy ilçesine bağlı Güzelhisar köyüne" Beslenme,Adölesan Sağlığı ve Hijyen" eğitimleri vermek üzere yola çıktık.Haftalar öncesinden konu dağılımı yaparak, fakültemiz bünyesindeki üç bölümün de eğitimde aktif görev almasını sağladık. Sunumlarımız,materyallerimiz ve rengarenk sertifikalarımızla eğitim vermek için hazırдық.Köy okulumuza vardığımızda Beden Eğitimi dersindeki kırmızı yanaklı, çakmak gözlü çocuklar " Vatan sana canım feda!" diyorlardı en içten sesleriyle.Okul müdürümüz,öğretmenlerimiz ve öğretmenlerimiz bizi kapıda karşıladı. Hepimiz görevli olduğumuz sınıflara gidip hem eğitim verdik hem de bu temiz yürekli çocuklarla sohbet ettik.Eğitim sonunda kimisi minik kollarını boynumuza dolayarak,kimisi telefon numaramızı isteyerek,kimisi de evinden dumanı üstünde ekmekler getirerek teşekkür etti bize.Biz ise onlara sertifikalarını takdim ederek, yanaklarından öperek oradan ayrıldık.İlgi,bilgi,sevgi tek servetimiz. Öyle bir servet ki, paylaştıkça büyüyüp sarar dünyamızı. İyiliğin olduğu her yerde buluşmak dileğiyle...

### SPORCU BESLENMESİ KONFERANSI

Üniversite döneminde biz öğrenciler için konferans ve sempozyumların önemi büyüktür. Biz de Artvin Çoruh Üniversitesi Sporcu Beslenmesi Konferansının çağrısına kulak verdik ve kulüp olarak davete icabet ettik :) Artvin'de hem

üniversitenin Sağlık Kulübü ile ilişkilerimizi güçlendirdik hem de sporcu beslenmesinde kendini kanıtlamış Cenk ÖZYILMAZ ile röportaj yapma imkânı yakaladık. Bizi kendi fakültemizdeymiş gibi hissettiren Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrenci Temsilcisi Sami Dursun ve arkadaşlarına ve bizimle röportaj yapmayı kabul eden Cenk ÖZYILMAZ'a teşekkür ederiz.



### "ÇOCUKLAR İÇİN EL ELE HEP GÜLÜMSESİNLER DİYE"

Kulübümüzün yönetim kurulu üyelerinden Eda ALBAYRAK ve Elif Seda UĞURLU'nun önerileri doğrultusunda söz konusu çocuklar ise geleceğimiz ise her türlü desteğe varız diyerek Üniversitemizin hastanesinde pediatri kliniklerinde yatmakta olan ihtiyaç sahibi çocuklar için fakültemizde bir kermes açtık. İki saat içinde tüm ürünler satıldı. O gün en çok da vicdanlar kazandı, çocuklar gülsün diye.... Böyle güzel bir amaca giden yolda bize aracı olma şansı tanıyan ve desteklerini esirgemeyen Dekanımız Prof. Dr. Türkan PASİNLİOĞU'na, Dekan Yardımcılarımız; Doç. Dr. Nadiye ÖZER ve Yrd. Doç. Dr. Seher ERGÜNEY'e, Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanımız Doç. Dr. Ayda ÇELEBİOĞLU'na ve tüm fakülte hocalarımıza, hemşirelik bölümü 3. sınıf öğrencilerine ve destek olan herkese sonsuz teşekkürler..

Ve 23 Nisan'da yine bir köy okulunda olup çocuklarla bayram sevincini paylaşacağız.. Siz de Bize Katılın Paylaştıkça Çoğalsın Sevincimiz :)

Bizi Takip Etmeye Devam Edin :)





## ÇOK TAHILLI EKMEK TARİFİ

Ekmeğ... Sofralarımızın baş tacı, kültürümüzün kutsal mirası, emek, lezzet, çoğumuz için de çocukluğumuza ait anılar demek... Biz diyetisyenler, özel bir hastalığı olmayan hiç kimseye ekmeği yasaklamıyoruz. Aksine porsiyon kontrolüne dikkat ederek ekmeğe sofralarınızda daima yer açmanızı istiyoruz.

Ekmeğ sever bir diyetisyen adayı olarak ben de bir gün mutfağa girip, lezzetli, sağlıklı, mis kokulu ekmeğler pişirdim. Sonra tarifimi web sitem üzerinden takipçilerimle paylaştım. Ve bizim ekmeğ meşhur oldu :)

EkmeğimTURUNCU Sağlık okurlarıyla da buluşmak isteyince, ben de kabul ettim boynum kıldan ince...

### Malzemeler

- 500 gr tam buğday unu
- 6gr'lık kuru maya
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı şeker
- 2 tatlı kaşığı keten tohumu
- 2 tatlı kaşığı ayçekirdeği içi
- 1 avuç fındık içi
- 4 çorba kaşığı haşhaş tohumu
- 1,5 su bardağı ılık su
- Üstü için
- 2/3 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı sıvıyağ

### Yapılışı

500 gr tam buğday unumu büyükçe bir kabın içine döktüm, 1 tatlı kaşığı tuzumu da ilave edip karıştırdım,önceden havanda kıymış olduğum fındık içi, keten tohumu, haşhaş, ay çekirdeği içini ilave edip bunları harmanladım. 15 dk boyunca 1/4 çay bardağı ılık suda beklettiğim mayayı bu malzemelerin içine ekleyip 1-1,5 su bardağı ılık suyum yavaşça ilave ederek yumuşak bir hamur hazırladım.

Sonra hamurumun üstünü bir havluyla örtüp ( üstünün kurumaması için hava almamasına dikkat edin ) mayalanması için 30dk bekledim.

Tepsimin içine fırın kağıdı yerleştirdim.30dk beklettiğim hamurumdan küçük bezeler alıp şekillendirdim, tepsiye dizdim.

Üstlerine önceden hazırladığım yağlı suyu sürdüm, çörek otu ve susam döktüm. Yarım saat daha mayalandırdım.

Önceden ısıtılmış fırınımda 10 dakika 210 derecede, 25 dakika 190 derecede pişirdim.

Şimdi sıra sizde, afiyetle tüketin ve sevdiklerinizle paylaşmayı unutmayın. Çünkü "Eğer tadını bilerseniz, ekmeği paylaşmak, ekmekten daha lezzetlidir."



Öğr. Dyt. Ayşenur ŞAHİN  
Atatürk Üniversitesi



**Eğer tadını bilerseniz,  
ekmeği paylaşmak,  
ekmekten daha lezzetlidir..**

Necip Fazal Kısaklıoğlu

## FİT BİR ARA ÖĞÜN: ARPA ŞEHİRİYE SALATASI TARİFİ

Öğle saatleri yaklaşıyor ve açlığınızın sesini yavaş yavaş duyuyor musunuz? Uzun uğraşlı yemekler hazırlamaya, dışarıdan yemek siparişine hiç gerek yok. Hele fastfood tarzı,ki onu söylemiyorum bile :) Şimdi kolları sıvayıp mutfağa girme vakti hem de sadece 10 dk sürecektir keyifli bir tarif,güzel bir salata sizin için...

Düşük kalorili, bol lezzetli bu tarifi hazırlarken bir de güzel bir şarkı mırıldanırsanız değmeyin keyfinize. Evet hazırsak başlayalım:

### Malzemeler

- 1 su bardağı arpa şehriye
- 1.5 su bardağı şalgam suyu
- 1 tutam dereotu
- 1 avuç kadar süt mısırı
- 2-3 adet küçük salatalık turşusu



**YAPILIŞI:** Şehriyelerimizi küçük bir tencereye alalım ve üzerine pişirme suyu olarak şalgam suyu koyalım evet yanlış okumadınız şalgam suyu ekliyoruz. Ne yazık ki şalgam suyu seven bulmak çok zor ama ön yargılı olmayın lütfen.Zaten şehriyelere verdiği o güzel mor renk iştahınızı kabartmaya yetecek. Sevdiğiniz aromaya göre acılı ya da acısız kullanabilirsiniz. Ben mi? Benim favorim acılı :). Şehriyelerimizi demleme usulü ile pişirip, istediğimiz diriliğe gelince tencereden geniş bir salata tabağına alalım. Üzerine iri iri doğradığımız dereotunu ve süt mısırını ilave edelim.Salatamıza hiç tuz koymuyoruz neden mi? Çünkü küçük küçük doğradığımız salatalık turşularımız var , onları da ilave edip iyice karıştırıyoruz.. Lezzetini artırmak isteyenler ise 1 tatlı kaşığı zeytin yağını ekleyebilir. Ve hazırırır! Şimdi en keyifli zaman...

AFİYET OLSUN :)

SAĞLIKLI TARİFLERLE ,SAĞLICAKLA KALIN!!!

Öğr. Dyt. Cansu ARSLAN  
Atatürk Üniversitesi



# MİSAFİR YAZARLARIMIZ

## MÜKEMMEL CİLDİN GERÇEK SIRRI: BESLENME

Sürdük sürüştürdük, lekeleri kapattık, losyonlarla peelinglerle bakımlar yaptık ancak buzdağının yalnızca görünen yüzünü kamufle edebildik. Kamufle diyorum, çünkü bu tür yöntemlerle sorunun köküne asla inemeyiz. Aknesiz, siyah noktasız, lekesiz, ipek gibi bir cildin gerçek sırrı gündelik diyetimizde yer alan besinlerin bedenimiz üzerindeki gizemli etkileridir. Her sabah yeni bir sivilceyle uyanıyor yahut solgun ve şiş görünüyorsanız şaşırmayın. Yüzünüz, yediklerinizin aynasıdır ve yalnızca doğru besinleri tercih etmek mükemmel bir cildin anahtarıdır. Şimdi doğru mutfağa gidin, buzdolabınızı açın ve doğadan gelen güzelliği kucaklayın.

**İnce Kırısklıklarınız Varsa Neler Yemelisiniz?** Somon, sardalye, uskumru, ringa balığı.

**Nasıl Etkiliyor?** Bu balıklar, doymamış yağ asitlerinden omega-3 ile yüklü. Omega-3, damar içindeki iltihaplanmayı azaltarak kan dolaşımını hızlandırıyor ve uzun vadede kırısklık oluşumunu engelliyor.

**Cildiniz Pürüzlüyse Neler Yemelisiniz?** Turuncu, kırmızı, yeşil sebze ve meyveler. Havuç, domates, ıspanak, patates, bezelye, böğürtlen, şeftali.

**Nasıl Etkiliyor?** Yukarıda ismi geçen meyve ve sebzelerin içerdiği A vitaminin antioksidan özelliği hücreleri yenileyerek cildinizin daha pürüzsüz görünmesini sağlıyor. Cildinize taze bir görünüm kazandırıyor ve sivilce oluşumuna karşı cildi kuvvetlendiriyor. Ayrıca, özellikle yaz mevsiminde cildi güneşin zararlı etkilerinden koruyarak cilt kanseri riskini azaltıyor.

**Sağlıksız Dişler İçin Neler Yemeli?** Süt (kaymağı alınmış), yağsız yoğurt, yağsız peynir.

**Nasıl Etkiliyor?** Bu gıdaların ortak içeriği, diş ve kemiklerimizin dostu olan kalsiyum. Kalsiyum, erken yaşlarda diş minelerini güçlendirerek çürümeleri önüyor.

**Güçsüz saçlar ve kırılğan tırnaklar için neler yemelisiniz?** Öğütölmemiş tahıl, dana eti, istiridye.

**Nasıl Etkiliyor?** Bu besinler çinko ve demir depolarıdır. Çinko, deri hücrelerinin çoğalmasını ve yağ bezlerinin çalışmasını artırarak saçları kökten besliyor ve güçlendiriyor. Demir eksikliği ise tırnakların kırılmasına ve kaşık şeklini almasına sebep oluyor.

**Sürekli Kuruyan Cildinizi Korumak İçin Neler Yemelisiniz?**

Biotin (yumurta sarısı, karaciğer, süt), folik asit (mercimek, ıspanak, fasulye, yer fıstığı), omega-3 ( somon, sardalye, uskumru, ringa balığı)

Özellikle kış aylarında cildin kuruluğu artar. Bol su içerek ve biotin, omega-3, folik asit ağırlıklı besinler tüketerek cilde kaybettiği nemi geri kazandırabilirsiniz.

**Göz Altında Oluşan Siyah Halkalar İçin Neler Yemelisiniz?**

Kızılçık suyu, tahıllar, somon, ceviz, maydanoz, kereviz.. Böbrek aktivitesi düşüklüğünün göstergesi olan göz altı koyu halkalarını engellemek için besinleri dönüşümlü olarak kullanmak, her gün farklı ve çeşitli yiyecekler tüketmek gerekiyor. Bir hafta boyunca günde iki bardak kızılçık suyu için. Ayrıca tahıllar, baklagiller, somon, ceviz, kereviz gibi besimler tüketerek böbreklerinizi canlandırabilirsiniz..

Öğr.Dyt. Esra BAŞAKIL

Haliç Üniversitesi



# METABOLİZMANIZI HIZLANDIRARAK KOLAYCA ZAYIFLAYIN!

Hızlı çalışan metabolizma ile fazla kiloları vermek çok daha kolay olur. Bunun için beslenmenizde öğün atlamamaya, uzun süre aç kalmamaya dikkat etmelisiniz. Az ama sık yeme prensibini benimsemelisiniz. Sık yediğiniz öğünlerdeki küçük porsiyonlar kan şekerinizi dengeler, böylelikle çabuk acıkmaz, iştahınızı kontrol edebilirsiniz.

## 8 adımda metabolizmanızı hızlandırın!

1. Güne sağlıklı bir kahvaltı tabağı ile başlamak, uyku sırasında saatlerce aç kalan vücudunuza doping etkisi yaparak metabolizmanızı hızlandırır. Güne zinde ve tıkr tıkr çalışan bir metabolizmayla başlamanıza yardımcı olur.
2. Hızlı bir metabolizma ve kolay zayıflamak için yeterince su içilmelidir. Çünkü metabolizma olarak tanımladığımız "kimyasal, enzimatik, hormonal her türlü olay" için su gereklidir.
3. Ana öğünlerin dışında ara öğünler tüketmek gün içerisinde hızlı bir metabolizmaya sahip olmanızı sağlar.
4. Düzenli kalsiyum içeren yiyeceklerin alınması metabolizmayı hızlandırır. Kalsiyum kaynakları arasında özellikle süt ve yoğurda ağırlık vermelisiniz.
5. Düzenli miktarda C vitamini alımı metabolizmayı hızlandırmasının yanı sıra yağ yakımını da kolaylaştırır. Kivi, turuncgiller ve yeşil yapraklı sebzelere sofranızda yer açın!
6. Yeşil çay ve kahve içmek metabolizmanızı hızlandırır.
7. Yemeklere baharat ekleyebilirsiniz. Baharatlar metabolizmanızı yaklaşık yüzde 20 arttırır.
8. Egzersiz metabolizma hızınız üzerinde çabuk etkili, kalıcı ve genel sağlığınız için de yararlıdır. Haftada 4 veya 5 gün egzersiz yaparak metabolizmanızı hızlandırabilirsiniz.

## Fit Tarif : Metabolizma Hızlandırıcı Yeşil Çay

### Malzemeler ;

- 2 litre su
- 1 orta boy elma ( 8 parçaya bölünecek )
- 1 limon ( 3-4 parçaya bölünecek )
- 2 çubuk tarçın
- 5-6 adet karanfil
- 1 poşet yeşil çay

### Yapılışı ;

Yeşil çay hariç diğer malzemeleri sıcak suda kaynatın. Süzülme işlemi yapılırken yeşil çayı ilave edip 1-2 dakika bekletin. Ardından süzölmüş çayı termos veya sürahiye alıp gün içerisinde ara öğünlerinizde 1 bardak içebilirsiniz.



Öğr. Dyt. Batuhan Çitemel  
Kastamonu Üniversitesi



# Bir Diyetisyenin Değişim Anahtarı : PSİKODİYETETİK

1996-1997 yıllarında yaşıtılarına göre gelişimsel olarak geri kaldığını fark eden ailem soluğu üniversite hastanesinde alıyor." Büyüme ve gelişme geriliği" teşhisi ile tedavi sürecim başlıyor. Bundan sonra sürekli ilaç takviyeleri, uzamayan boyuma karşılık artan vücut ağırlığımla başa çıkma çabaları, gerekli besin takviyeleri gibi bir çok değişiklik... Vücut ağırlığımla artması başta genetiğim ve tedavi sürecinin getirileri ile ilişkilendirildi, çok çok sonradan psikolog-psikiyatri iş birliğince fark edilen "psikodiyetetik" teriminin kilit nokta olduğu ise geç kalınmış bir buluş olmuştur hayatımda.

. Psikodiyetetik aslında adından anlaşılabilirliği gibi psikoloji ve beslenme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir dal. Besinlerin sosyolojik ve psikolojik etkileri, insanların besine karşı tutum ve davranışları da bu alana giriyor.

Peki benim tedavi sürecimi etkileyen kısmı neydi ve nasıl oluştu? Bunu yıllar sonrasında Beslenme ve Diyetetik bölümünü okumaya başlayınca kendimde fark ettiğimi ve çok değerli psikologum Nadire Günak'ın süregelen seanslarındaki çalışmalarıyla keşfedip anlamlandırabildiğimi söyleyebilirim.

Besinlerle olan hikayem kısaca şöyle: Uzamayan boyuma karşın aldığım kilolarla arkadaş gruplarında yaşadığım sözlü şiddet içeren travmaları genellemem sonucu, sosyallikten uzaklaşıp yalnızlığımı bana mutluluk veren bazı besinlerle paylaşmaya başlamam, o besinlerle aramda sevgi bağı kurmamla başlamış her şey.

Her yalnız kaldığımda ya da kendimi yalnız hissettiğimde onlara koşmam, her koştüğümde yaşadığım tatminle besinlere daha çok bağlanmam ve öyle ki bir süre sonra onlara birer bireymiş hissiyle yaklaşmam ve daha da ötesi... Yıllar süren bu dostluk öyle kuvvetlenip öyle bir hale gelmiş ki vedalaşmam çok zor oldu, hatta tamamen vedalaşabilmiş de değilim. Kendi yalnızlığımı bastırdığım, bir nevi kendimi yanlış besinlerle ödüllendirdiğim ve sonra da bu ödülleri ortadan kaldırdıkça mutsuzluk yaşadığımı tahmin edebiliyorsunuzdur. 3 rakamlı kilolara ulaşmama ramak kalmış bir dönemde başladığım mücadeleye , şuan 60 kilo ve 25 BKİ ile devam etmekteyim..

Beslenme öyle bir olgu ki... Her bireyin beslenme şekli, tercih ettiği besinler bir çok değişik etkenle şekillenmekte... Bu bölümü okuyan, şuan İzmir'de özel bir üniversitede intörn diyetisyenlik yapmakta olan biri olarak bununla ilgili araştırmalarımı kuvvetlendireceğime ve bir çok kişiye bu konuda farkındalık yaratmak adına çalışmalar yapacağıma, danışanlarıma başta bu ilkelerle yaklaşacağıma kendi adıma söz veriyorum.

İnt. Dyt. Bengü Burcu İPEK  
Şifa Üniversitesi



# SAĞLIKLI BESLENME HASTASI MISINIZ?

Merhaba yepyeni başlangıçların dergisinin sevgili okuyucusu.

Kültür, alışkanlıklar, yaşama şekilleri ve tabi ki günümüzün olmazsa olmazı sosyal medya ister istemez yeme alışkanlıklarımızı etkilemekte... Özellikle modern çağ insanının vazgeçilmezi akıllı telefonlar ellerimizden düşmeyecek hale geldiğinden beri yemek kültürümüz farklı bir konuma ulaştı. Yediğimiz yemeği, mekanı paylaşmak, en iyi yemek sunumunu yapmak için birbirimizle yarışır olduk. Bu alışkanlık o kadar farklı noktalara geldi ki sebze meyve fotoğrafı paylaşan saygıdeğer sosyal medya ustası kendini diyetisyen sanar oldu. A,b,c,d,e,f,g,h,i,j,... Tüm vitaminlerini sayıyor canım sebze meyvenin. Barsak dostu, detoks etkisini anlatmadan geçemiyor. Sözüm ona sağlıklı besleniyor, ağzına gram şeker girmiyor, her ortamda en doğru beslenen o, sebze suları elinde, sporda canı çıkmış vaziyette. Sağlıklı besleniyor ama yetmiyor, bir de insanları bu konuda aydınlatmak istiyor.

İnsanların kendilerini bu kadar kolay diyetisyen sanmaları ve sağlıklı beslenmeyi takıntı hale getirmeleri açıkçası beni korkutuyor. Yeme bozukluklarının uzun bir tarihçesi var ama son yıllarda bir yenisi eklendi. "Ortoreksiya Nervoza : Sağlıklı yemek yeme takıntısı"

Moda ve çevresel faktörler bireylerin psikolojileri üzerinde büyük bir etkiye sahip. Özellikle de kadınların... Kişiler yalnızca zayıflamayı değil, sağlıklı beslenmeyi de takıntı haline getirdi ve sosyal medya üzerinde her anını paylaşır hale geldi.

Ortorektik hastalarda kilo vermek bir motivasyon kaynağı değil. Bu kişiler daha çok sağlıklı beslenme konusunda nirvanaya ulaşmayı hedefliyor. Tükettiği besinin miktarıyla değil, kalitesiyle ilgileniyor. Kişi aldığı her besinin ambalajını, etiketini saatlerce inceliyor. Öyle görünüyor ki yakında, marketten aldığı üründe hormon, katkı maddesi çıktı diye çılgına dönmüş insanlar görebiliriz. Ortoreksik bireyler, takıntıları son raddeye ulaştığında saf ve katkısız olması açısından her şeyi çiğ tüketmeye başlıyor. Çoğu yiyeceğin sağlıklı ve organik olduğu konusunda endişeleri olduğundan, en sonunda birkaç besine mahkum kalıp anoreksiya nervoza'lılar gibi zayıflıyorlar.



Hayatımızın her aşamasından psikolojimiz yemek yeme üzerine etkili olmuştur. Ortoreksiya Nervoza da psikolojik bir hastalık olduğu için bu kişilerin tedavisinde ilk basamak olarak psikolojik yardım çok önemlidir. Biz diyetisyenlere düşen görev ise beslenme alışkanlıklarının çocukluk çağında yerleştiğini hatırlayarak sağlıklı ve yeterli beslenme konusunda 7'den 70'e eğitim vermeye devam etmektir. Bireylerin sağlıklı beslenmeyi takıntı haline değil yaşam şekli haline getirmesine yardımcı olmaktır. Bizler sosyal medyayı tüm abur-cubur bilgilerden temizleyemese bile, en azından doğru bilgilerle donatarak, kullanıcıların uzman bilgisine ulaşmalarını kolaylaştırabiliriz. Sevgilerimle...

Dyt. İlknur EKER  
Trakya Üniversitesi



### Kendi Kendine Meme Muayenesi

1. Karadakovan A, Eti Aslan F.(2010) Dahili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım. Adana: Nobel Kitabevi.
2. Taşkın L.(2012) Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği (XI.Baskı) Taşkın L.Meme Neoplazileri (s.692). Ankara
3. <http://www.gata.edu.tr/cerrahitipbilimleri/kadinhastaliklaridogumad/sss/meme3.html>
4. [www.ihsn.gov.tr/indir/acsap/kendi\\_kendine\\_meme\\_muayenesi.ppt](http://www.ihsn.gov.tr/indir/acsap/kendi_kendine_meme_muayenesi.ppt)
5. [www.farkindaolsaglikliyasas.com/downloads/Halk\\_Egitimi\\_Meme\[1\].pps](http://www.farkindaolsaglikliyasas.com/downloads/Halk_Egitimi_Meme[1].pps)
6. [http://drmehmetinan.net/download/halka\\_y%C3%B6nelik\\_sunumlar/MEME%20KANSER%C4%B0%20SUNUM.pdf](http://drmehmetinan.net/download/halka_y%C3%B6nelik_sunumlar/MEME%20KANSER%C4%B0%20SUNUM.pdf)
7. <http://www.memesagligi.com/kendi-kendine-meme-muayenesi/>

### Doğum Öncesi ve Sonrası Eş Desteği

1. Ardahan M. Sosyal destek ve hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006; 2: 68-75.
2. Kavlak O. İnfertilite. İçinde: Şirin A, Kavlak O (Editörler). Kadın Sağlığı. 1. Baskı. İstanbul, Bedray Basın Yayıncılık, 2008:332-346.
3. Molu GN. S.Ü. Tıp fakültesi psikiyatri servisinde duygulanım bozukluğu tanısı ile yatan hastaların yakınlarının sosyal destek ve stresle baş etme düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008.
4. Esmek M. Psikiyatri servisinde yatan şizofren hastaların yakınlarının sosyal destek ve stresle baş etme düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2007.
5. Dehle C, Larsen D, Landers JE. Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy* 2001;29(4):307-324.
6. Schulz U, Schwarzer R. Long-term effects of spousal support on coping with cancer after surgery. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2004;23(5):716-732.
7. Turan JM, Nalbant H, Bulut A, Sahip Y, Including expectant fathers in antenatal education programmes in Istanbul, Turkey. *Reproductive Health Matters* 2008;9 (18):114-125.
8. Hotun Şahin N, Soypak F. Erken lohusalık sürecinde kadınların algıladıkları eş desteği. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni* 2010;41(4):187-194.
9. Väinänen A, Buunk BP, Kivimäki M, Pentti J, Vahtera J. When it is better to give than to receive: Long-term health effects of perceived reciprocity in support exchange. *Journal of Personality and Social Psychology* 2005; 89İ:176-193.
10. Üner R. Hamile kadınlar için eşlerinden gelen sosyal destek: algılanan ve arzulanan destek konusunda desteği alanların ve sunanların bakış açıları. Orta Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1994.
11. Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 11. Baskı, Sistem Ofset Matbaacılık, Ankara, 2012: 35-50.
12. Cronenwett LD. Parental network structure and perceived support after birth of first child. *Nursing Research* 1985;34: 347-352.
13. Mckee MD, Cunningham M, Jankowski KR, Zayas L. Health-related functional status in pregnancy: relationship to depression and social support in a multi-ethnic population. *Obstet Gynecol* 2001; 97(6): 988-993.
14. Swallow BL, Lindow SW, Masson EA, Hay DM. Psychological health in early pregnancy: relationship with nausea and vomiting. *J Obstet Gynaecol* 2004; 24(1): 28-32.
15. Vırıt O, Akbaş E, Savaş HA, Sertbaş G, Kandemir H. Gebelikte depresyon ve kaygı düzeylerinin sosyal destek ile ilişkisi. *Nöro Psikiyatri Arşivi* 2008; 45(1):9-13.
16. Kopelman RC, Moel J, Mertens C, Stuart S, Arndt S, O 'Hara MW. Barriers to Care for Antenatal Depression. *Psychiatr Serv*. 2008;59(4):429-432.
17. Rosen P. Supporting women in labor: analysis of different types of caregivers. *Journal of Midwifery and Women's Health* 2004;49(1), 24-31.
18. Coşar F, Demirci N. Lamaze felsefesine dayalı doğuma hazırlık eğitiminin doğum algısı ve doğuma uyum sürecine etkisi. *S.D.Ü Sağlık Enstitüsü Dergisi* 2012;3(1): 18-30.
19. Greenhalgh R, Slade P, Spiby H. Fathers 'Coping Style, Antenatal preparation, and experiences of labor and the postpartum. *Birth* 2000; 27:3-20.

### Dünden Bugüne Kültür ve Beslenme

1. Doç Dr. Hayati Beşirli Yemek, Kültür, Kimlik Kitabı





## VİZELERE VEDA

Canlı müzik, doyumsuz eğl  
Aralık da SBF Kantinine  
Sizleri Bekliyor.

Rezervasyon:  
Sibel UÇAR-05435459896  
Abdullah AKSOY-0533358588



GELİRİNİN MASUM YÜREKLER  
BAĞIŞLANACAĞI BU ETKİNLİK  
YARDIM EDERKEN EĞLENİP SESİNE  
GÜVENENLERİNDE ŞARKI SÖYLEYİP  
SÜRPRİZ ÖDÜL İÇİN YARIŞACAĞI  
GECEDE SEN DE OLMAYA



## 2-8 KASIM LÖSEMİLİ ÇOCUKLAR HAFTASI

Küçük çocukları bu hastalıkla  
mücadele ederken onları yalnız  
bırakmayalım.  
"Maskeli Çiçeklerimiz"  
için farkındalık yaratalım.



