Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmaları için kullanılmaktadır.

YEŞİLAY

100 Cyıl Nice sağlıklı nesillere

AĞUSTOS 2020 \ SAYI: 1039 \ 15 TL

AYLIK SAĞLIK, YAŞAM VE KÜLTÜR DERGİSİ



ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 16 TL
9 771303 398002 05

Aile çocuk nice sağlıklı



el ele verir, nesil yetişir

Türkiye'nin en köklü sağlık ve yaşam dergisine abone olun. Dolu dolu içeriklerle hem eğlenin hem de kendinizi ve sevdiklerinizi bilgilendirin.

Yeşilay Dergi ve Mavi Kırlangıç
yesilaymarket.com'da
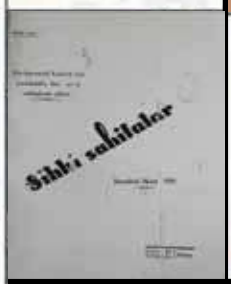


100 Yıl | Nice sağlıklı nesillere

YEŞİLAY












YEŞİLAY

KURUCUSU
Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
Genel Başkan Prof. Dr. Mücahit Öztürk

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Av. Osman Baturhan Dursun

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Sena Kartal
sena.kartal@yesilay.org.tr

YAYINA HAZIRLAYAN
TURKUVAZ DERGİ GRUBU

YAYIN DİREKTÖRÜ
Aslıhan Sarp İşman

EDİTÖR
Belit Şenol

FOTOĞRAFLAR
Canan Yetişti Satkın, Semih Akbay, Halil Altıntaş

GÖRSEL YÖNETMEN
Emre Kurtuluş

KAPAK
Tülin Şahin

YAYIN KURULU
Prof. Dr. Mücahit Öztürk,
Prof. Dr. Yusuf Adıgüzel, Dr. Esra Albayrak,
Prof. Dr. Ali Ayten, Egemen Akyüz,
Prof. Dr. Erkan Ceylan, Özcan Çalışkan,
Prof. Dr. Peyami Çelikcan, Arif Çifçi, Dr. Mehmet Dinç,
Sultan Işık, Prof. Dr. M. İhsan Karaman,
Prof. Dr. Mustafa Taşdemir, Dr. Hatice Merve Başar,
Hülya Sezar Deniz, Caner Yıldırım

REKLAM KOORDİNASYON
Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesi

İDARE YERİ
Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3
Sarayburnu / Fatih / İstanbul
Tel: (212) 527 16 83 – Faks: (212) 522 84 63

BASILDIĞI YER
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4
Sancaktepe/İstanbul Tel: (216) 585 90 00

YAYIN TÜRÜ
Süreli ISSN 1303-3980

Dergimizi her ay www.yesilaymarket.com adresinden temin edebilir ve abone olabilirsiniz.

Yeşilay Dergisi'nin tüm hakları Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesine aittir. Yeşilay dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayımlanan makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.

YEŞİLAY















Başkan'dan...

Bağımlılıkla mücadelede farkındalık oluşturmanın en önemli basamağı eğitimdir. Bağımlılıklardan uzak, sağlıklı bir yaşama dikkat çekmek ve bu konuda doğru bilgi ile bilinç oluşturmak amacıyla yürüttüğümüz Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programımız her yıl yaklaşık 10 milyon öğrenciye ulaşmaktadır.

Sevgili Yeşilay Dostları,

Pandemi döneminde yapılan bilimsel araştırmalarda bir kez daha gördük ki bağımlılıklar, tüm dünyanın en temel sağlık ve sosyal sorunlarının kaynağını oluşturuyor. Son günlerde üzülerek takip ettiğimiz kadına şiddet olaylarında da bağımlılıkların geri dönülmez sonuçlar doğurduğunu görüyoruz. Yol açtığı sağlık problemlerinin yanı sıra bu gibi benzer olaylarda yıkıcı toplumsal etkileri nedeniyle "alkol bağımlılığı" kurulduğumuz günden bu yana öncelikli mücadele alanlarımızdan birini oluşturuyor.

Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimize alkol bağımlılığı ile ilgili yapılan başvurular pandemi dönemi öncesine kıyasla yaklaşık iki kat artış göstermiş durumda. Bu doğrultuda ücretsiz psiko-sosyal desteğimizin yanı sıra önleyici çalışmalarımıza salgın hastalık döneminde de ara vermeden devam etmekteyiz.

Bağımlılıktan uzak, iyi ve sağlıklı nesiller için dünyanın dört bir yanında bilimin ışığında çalışmalarımıza devam ediyoruz. Yeşilay, 2020 Dünya Uyuşturucu Raporunu tartışmak ve değerlendirmek üzere Viyana Sivil Toplum Kuruluşları Komitesi ve UNODC (Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi) Sivil Toplum Ekibi tarafından uluslararası toplantıda konuşan tek sivil toplum kuruluşu olmayı başardı. Temmuz ayında ayrıca İslam İş Birliği Teşkilatı Gençlik Forumu iş birliği ile "Bağımlılıklara Karşı Genç Gönüllüler Online Eğitim Programı"nı düzenledik.

Bağımlılıkla mücadelede farkındalık oluşturmanın en önemli basamağının eğitim olduğunun farkındayız. Bağımlılıklardan uzak, sağlıklı bir yaşama dikkat çekmek ve bu konuda doğru bilgi ile bilinç oluşturmak amacıyla yürüttüğümüz Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programımız her yıl yaklaşık 10 milyon öğrenciye ulaşmaktadır. Her yaş grubu için özel olarak hazırlanmış eğitim modüllerimizin yanı sıra yeni hazırladığımız içeriklerimiz de Millî Eğitim Bakanlığının dijital platformu EBA-TV üzerinden yayınlanmaktadır.

100. yıl özel dergi kapaklarımızda bu ayki çalışmamızı moda tasarımcısı ve TV sunucusu Tülin Şahin'le birlikte hazırladık. Kendisine çalışması ve okurlarımıza mesajı için çok teşekkür ediyor, başarılarının devamını diliyorum.

Yeşilay Dergimizde bu ay özellikle yaz aylarında tüketimi artan alkol konusunu uzmanlarından da görüşler alarak, istatistiklere de yer vererek, detaylı bir şekilde incelemeye çalıştık. Gençler arasında artan alkol kullanımına dair ailelerin dikkatli ve duyarlı davranmaları gerektiğini bir kez daha hatırlatma ihtiyacı duyuyorum.

Kontrollü sosyal hayata geçişle birlikte vaka sayılarında artış yaşanması sorumlu davranmamızın ne kadar önemli olduğunu hepimize göstermiş oldu. Salgının etkileri tamamen sona erene kadar maskemizi uygun şekilde kullanmayı, sosyal mesafeyi korumayı ve temizliğe dikkat etmeyi hatırlatmayı toplumsal bir sorumluluk olarak görüyorum.

Ağustos ayında idrak edeceğimiz mübarek Kurban Bayramınızı tebrik eder, sağlıklı bir bayram ve bir ömür geçirmenizi dilerim.



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Yeşilay Genel Başkanı



İçindekiler

Ağustos 2020

DOSYA

10 Gençlerin alkol bağımlılığında önemli bir basamak: Sosyal İçicilik
Alkol tüketimi her yaş grubunda görülmekle birlikte bireylerin alkolle tanışmaları çoğunlukla gençlik dönemlerine rastlıyor. Gençlerin alkole başlamasında etkili olan faktörleri ve yapılması gerekenleri Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Uz. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan'la konuştuk.

14 Alkol bağımlılığı nedir, nasıl başlar, nasıl tedavi edilir?
Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM Sorumlusu Psikiyatr Dr. Şafak Yalçın Şahiner'le alkolizme ilgili akla gelen psikolojik ve fizyolojik her konuyu, yeni tedavi yöntemleri de dahil olmak üzere masaya yatırdık…

18 Nöroloji alkolün güvenli sınırı yok diyor!
Nöroloji uzmanı ve yazar Sevda Sarıkaya'yla alkolün beyinde yarattığı tahribatı, alkolizmin beyindeki merhalelerini, beynin bu rahatsızlığa tepkisini ve aklımızdaki pek çok şeyi konuştuk…

22 Pandemi bağımlılıkları tetikledi
Pandemiden önceki dört ay ile sonraki dört ay kıyaslandığında Yeşilay Danışmanlık Merkezlerine gelen çağrı sayısı 17 binlerden 34 binlere çıktı. Alkol bağımlılığından dolayı yapılan başvurular arttı.

24 Alkol vücuda neler yapıyor?
Her yıl 3,5 milyon insan alkole bağlı nedenlerle hayatını kaybediyor. Karaciğerden akciğere, kalpten beyne kadar tüm organlar ve sistemler üzerinde ciddi zararları olan alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşarak yıkıcı etki oluşturmaya başlıyor.

26 Yaz aylarında nasıl beslenmeliyiz?
Zinde kalmak için nasıl beslenmemiz gerektiğini ve karantina sonrası aldığımız kiloları sağlıklı bir şekilde vermenin yollarını Diyetisyen Kübra Çıtlak Demir'den dinledik.

30 Yaz alerjilerine dikkat!
Yaz aylarında bazı alerji türlerinin arttığına dikkat çeken Çocuk Alerjisi Uzmanı Prof. Dr. Feyzullah Çetinkaya, çocuklarda yaz mevsiminde en sık görülen alerjiler hakkında bilgi verdi, yapılması gerekenleri paylaştı.

32 Millet Kütüphanesi zengin koleksiyonu ve mimarisiyle büyülüyor
Türkiye'nin en büyük kütüphanesi Cumhurbaşkanlığı Millet Kütüphanesi, büyüleyici mimarisi ve sahip olduğu geniş koleksiyonu ile araştırmaya ilgi duyan duymayan herkesin merakını cezbediyor.



Röportaj: Arda Türkmen
Klasik şef tanımını yeniden yazan, samimi ve sempatik tavırlarıyla bizden biri olan Arda Türkmen ile kariyeri, koronavirüs gündemi, yaşam alışkanlıkları ve mutfak deneyimleri üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

38 4'üncü Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması sonuçlandı
Yeşilayın bu yıl "Bağımlılıklarla Mücadelenin 100. Yılında Sağlıklı Yaşamın Önemi" temasıyla düzenlediği 4'üncü Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'nın ödül töreni online olarak gerçekleştirildi.

40 Portre: Ömer Döngeloğlu
İlahiyatçı Ömer Döngeloğlu hocamızı daha yakından tanımak istedik.

42 Sinema: Hadi yola çıkalım!
Covid-19 tehlikesi henüz geçmiş değil, tedbirli olmak adına siz de henüz herhangi bir seyahat planı yapmadıysanız içinizdeki gezgini oyalayabileceğiniz yol filmleri listemiz ilginizi çekecektir.

44 Yemek: Dondurmalı tarifler
Ev yapımı birbirinden lezzetli dondurmalı tarifleri sizin için bir araya getirdik.

46 Hilaliahdar (Hilaliahzar)'dan Yeşil Hilal'e geçiş



“Doğa bizim en büyük ilacımız. Kendimi ne zaman kötü hissetsem ve doğada bir yürüyüşe çıksam eve dönerken kendimi iyileşmiş olarak bulurum. Doğa bizi iyileştirir, onarır, yaralarımızı sarar...

Doğa bizi olduğumuz gibi kabul eder, yargılamaz, ne giydiğimize, nasıl makyaj yaptığımıza bakmaz. Oysa şehir öyle mi? Sürekli bir koşturmaca, çabalama, gözlere girme, kabul görme, yargılanmak, eleştirilmek...

Doğa bizim asıl evimiz. Onu her gün korumalıyız. İnsan aslında doğanın kendisi. Çünkü her sabah uyandığımızda tıpkı doğa gibi yeniden doğuyoruz, yenileniyoruz. Doğaya saygı duymamak kendimize saygı duymamak demek bana göre.

Küçüklüğümden beri, yaz ya da kış hiç fark etmez hep doğada spor yaparım. Yeter ki ayağım yeşilliğe, toprağa değsin. Unutmayın tüm dünya olarak her türlü krizi atlarız ama doğanın yaratacağı krizlerde hiçbir şey yapamayız. Tabiat ana hepimizden daha güçlü.

Sağlıklı yaşam benim için sadece formumu korumak için yaptığım bir şey değil. “İyi ve kaliteli” yaşamak için sağlıklı yaşam benim için önemli. Bir kere bile sigara kullanmadım. Bununla da gurur duyuyorum!”

TÜLİN ŞAHİN

DOSYA
ALKOLE HAYIR DE!

ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR, NASIL BAŞLAR, NASIL TEDAVİ EDİLİR?



PSİKİYATR DR. ŞAFAK YALÇIN ŞAHİNER





UZ. DR. AZİZ MEHMET GÖKBAKAN



GENÇLERDE ALKOL BAĞIMLILIĞINDA ÖNEMLİ BİR BASAMAK: SOSYAL İÇİCİLİK



UZ. DR. SEVDA SARIKAYA

PANDEMİ BAĞIMLILIKLARI TETİKLEDİ

KLİNİK PSİKOLOG FATİHCAN ÖNCÜ











NÖROLOJİ, ALKOLÜN GÜVENLİ SINIRI YOK DİYOR!

ALKOL VÜCUDA NELER YAPIYOR?

Gençlerde alkol bağımlılığında önemli bir basamak: SOSYAL İÇİCİLİK

Gençlerde alkol ve madde kullanımı, dünyada olduğu gibi ülkemizde de gelecek nesilleri tehdit eden önemli problemler arasında yer alıyor. Alkol tüketimi her yaş grubunda görülmekle birlikte bireylerin alkolle tanışmaları çoğunlukla gençlik dönemlerine rastlıyor. Gençlerin alkole başlamasında etkili olan faktörleri ve yapılması gerekenleri Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Uz. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan'la konuştuk.

Yusuf DURAN

İnsan hayatında biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutu ile önemli bir süreci oluşturan gençlik dönemi, kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişiminin ve kişiliğinin oluşmasında hassas bir süreci ihtiva ediyor. Yetişkinlik rollerinin öğrenildiği, erken yetişkinlik döneminin yaşandığı ergenlik dönemi, zihinsel ve duygusal özelliklerinden dolayı maalesef alkol ve madde kullanımına başlamak için zemin oluşturabiliyor. Bir geçiş dönemi yaşayan ergenler, arkadaşları tarafından "kabul görmek" ve "yetişkin gibi" olabilmek için alkole yönelebiliyor. Ergenlerin yaşadığı ailesel ve içsel gerilimler ve çatışmalar sonucu alkol tüketimi bir tepki ve sonrasında da bir bağımlılık olarak ortaya çıkabiliyor. Dahası ergen farklı deneyimlere başvurup "keyif" almak isteyeceği bir dönemden geçiyor. Sosyalleşme sürecinin yaşandığı ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin önem kazanmasıyla, alkole yöneliş eğilimi gözleniyor. Ergenler, alkol tüketilen bir arkadaş grubuna dahil olabilmek ve grupta yer edinebilmek için alkol kullanmaya başlayabiliyor. Aile ortamından daha çok arkadaşlarıyla vakit geçiren gençlerde alkole başlama oranının daha yüksek olduğu görülüyor. Öte yandan yetişkinler dünyasında kendilerine yer edinebilmek amacıyla gençler, yetişkin gibi davranmak ihtiyacı hissedebiliyorlar. Genç böylece, çocuk rolünden sıyrılıp yetişkinler arasına katılabileceği, kabul göreceği, takdir edileceği ve büyüdüğü konusunda kendine güveninin geldiği yanılgısına düşebiliyor. Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerle tanışma da maalesef çoğunlukla bu

"Alkol kullanımı ile ilişkili en önemli risklerden biri gencin alkol kullanılan bir sosyal çevrede yaşamasıdır."



dönemde gerçekleşiyor. Sosyal ilişkilerin öğrenildiği ve eğlence amaçlı faaliyetlerin yoğun şekilde yapıldığı ergenlik döneminde, gençlerin alkolün zararlı etkilerinden korunması ve anne-babalara düşen sorumluklar konusunda Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Uz. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan'ın görüşlerine başvurduk.

EBEVEYNİN YAKLAŞIMI ÖNEMLİ

Araştırmalar, bireylerin alkolle tanışmalarının genellikle gençlik yıllarına rastladığını gösteriyor. Gençleri alkol tüketimine yönlendiren psikolojik ve biyolojik sebepler neler?

Bağımlılık gelişiminde biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenler önem taşımaktadır.

Ebeveynin çocuk yetiştirme tutumunun olumlu olması, destekleyici yaklaşımı bulunması, çocuğu kusurlarıyla kabul etmesi gencin psikolojik yapısının sağlıklı ve güvenli olmasını sağlar. Sağlıklı bir ilişki kurma ve bağlanma ile ilgili sorunlar bağımlılık gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Gencin yer aldığı sosyal çevredeki alkol kullanım modeli de alkol tüketimi açısından önemli rol oynamaktadır. Bağımlılığın biyolojik mekanizmasında dopaminerjik ödül sitemi önemli bir yer almaktadır. Bağımlı bireyler, ilk başlarda keyif almak, daha iyi hissetmek için çeşitli maddeleri kullanırken, ilerleyen dönemlerde maddenin alınmamasından kaynaklanan ve yoksunluk olarak adlandırılan olumsuz duyumsamaları gidermek amacıyla kullanıma devam ederler.

Gençlerin alkole başlama yaşı ve yaş gruplarına göre kullanım oranları nedir?

Dünya genelinde yapılan çalışmalarda, öğrencilerin hemen hemen yarısında ilk alkol kullanımının 13 yaşından önce gerçekleştiği, öğrencilerin yüzde 62'sinde alkol tüketiminin bulunduğu bildirilmiştir. Erkeklerin, kızlara göre daha erken yaşta alkol kullanmaya başladığı ifade edilmiştir. Ülkemizde ise, ergenlerin yaklaşık yüzde 12'sinde alkol kullanımı bulunduğu öne sürülmüştür. Bununla birlikte, ülkemizde de alkol kullanımına giderek daha küçük yaşlarda başlanması ve kullanım sıklığının artmakta olmasına dair endişeler bulunmaktadır.

> *"Yeşilay Eğitim Biriminin birçok kurumla gerçekleştirdiği eğitimlerin alkol ve diğer maddelerle mücadelede çok kıymetli bir yer aldığını düşünüyorum."*



Uz. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan

"Çeldiriciler arasında önde geleni belki de 'Bir kereden bir şey olmaz.' düşüncesidir. Hem alkol hem de tüm maddeleri kullanan bireyler bu düşünceyle bağımlılığa ilerlediklerini ifade etmektedir."

Gençleri alkol tüketmeye özendiren "çeldirici"ler neler?

Alkol tüketimi, sorunların çözümünden kaçınmak için kullanılan bir yöntem olarak karşımıza çıkabilmektedir. Sık rastlanan bahaneler arasında alkolün uykuyu düzenlediği, cinsel performansı artırdığı, anksiyeteyi tedavi ettiği gibi yanlış inanışlar yer almaktadır. Eğlencenin ayrılmaz parçasının alkol olduğu ve alkol olmadan eğlenilemeyeceği düşüncesi alkol tüketiminin en önemli nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Çeldiriciler arasında önde geleni belki de "Bir kereden bir şey olmaz." düşüncesidir. Hem alkol hem de tüm maddeleri kullanan bireyler bu düşünceyle bağımlılığa ilerlediklerini ifade etmektedir.

Sosyal içicilik nedir ve gençlerin alkol kullanımına başlamasında ne derece etkilidir?

Sosyal içicilik, eğlence ve alkolün ayrılmaz bir bütün olmasıyla ilişkilendirilebilecek bir kavramdır. Kendilerini sosyal içici olarak tanımlayan bireyler, yalnızca arkadaşlarıyla keyifli zaman geçirmek için alkol aldıklarını, süreyi ve miktarı ayarlayabildiklerini, dilediklerinde alkol almayı kesebildiklerini iddia ederler. Hem davranışsal hem de psikolojik olarak alkol bağımlılığının gelişiminde bir basamak oluşturması beklendik bir durumdur. Biyolojik açıdan değerlendirdiğimizde de alkol alımı kesildiğinde yoksunluk belirtileri olarak adlandırdığımız nahoş duyumsamalar da düzenli olarak alkol kullanımını zorunlu hale getirebilmektedir.

MERAK FAKTÖRÜ

Gençlerin sosyal aktivitelerinde alkolü baş aktör yapmalarındaki sebepler nelerdir?

Başta gelen nedenlerden birinin merak olduğunu biliyoruz. Yanı sıra, çevre etkisinin maalesef ne denli önemli olduğunun göstergeleri olan; büyümenin bir belirtisi olduğunun düşünülmesi,

eğlencenin vazgeçilmezi olarak değerlendirilmesi, bir gruba ait olma ihtiyacı, yaşça büyük ya da popülaritesi yüksek kişilerin örnek alınması gibi faktörler dikkat çekmektedir. Ailede alkol kullanılmasının etkisi de ergen için temel rol model olan ebeveyn tutumlarının önemini ortaya koymaktadır.

Koronavirüs karantinası gençlerin alkolle ilişkisini nasıl etkiledi? Gözlemleriniz neler?

Karantina günlerinde maalesef hayatımızda birtakım zorunlu değişiklikler hasıl oldu. Bu dönemde bir yandan sosyal aktivitelerimiz kısıtlanırken öte yandan kaygı bozukluklarının sıklığında artış gözlemlendi. Maalesef, tütün ve alkol gibi maddelerin kullanımında artış meydana geldiğini söyleyebiliriz. Bununla birlikte, bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımındaki artışı normal karşılamamamız gerekiyor. Aksine, fiziksel mesafenin korunduğu ya da çevrimiçi gerçekleştirilebilecek birçok sosyal aktivitenin bulunduğunu düşünerek birbirimize destek sağlayabiliriz.

SOSYAL ÇEVRE VE ALKOL İLİŞKİSİ

Gençlerin aile durumlarının, yaşadığı sosyal çevrenin ve sosyo-ekonomik durumlarının alkole başlamadaki etkilerinden bahsedebilir misiniz?

Alkol kullanımı ile ilişkili en önemli risklerden biri gencin alkol kullanılan bir sosyal çevrede yaşamasıdır. Ebeveynler, bir yandan çocuklarına alkol kullanmamaları yönünde tavsiyelerde bulunurken, bir yandan da alkol kullanıyorlarsa bu ifadelerinin hiçbir öneminin kalmayacağını akıllarında bulundurmalıdırlar. Bunun yanı sıra, "Alkolü aile içinde kullansın, yoksa dışarıda kullanır." şeklindeki düşüncelerin etkin olmadığını da biliyoruz. Gençlerin düzenli bir eğitim hayatı, işi ya da uğraşılarının bulunmaması durumunda alkol kullanım riskinin arttığı bilinmektedir. Bu nedenle, düzenli meşguliyetlerin temin edilmesi bağımlılıkla mücadelede önemli.

> *"Dünya genelinde yapılan çalışmalarda, öğrencilerin hemen hemen yarısında ilk alkol kullanımının 13 yaşından önce gerçekleştiği, öğrencilerin yüzde 62'sinde alkol tüketiminin bulunduğu bildirilmiştir."*

"Tütün ürünleri kullanımı, alkol alımı yönünde risk oluşturmaktadır. Sigara içilen ortamlarda alkol kullanma ihtimali, dumansız hava sahalarına göre daha fazladır. Bu iki maddenin hem birlikte alınma ihtimali daha yüksektir, hem de zaman içinde birbirlerinin yerini alma gibi kötü bir özellikleri vardır."



Sigara kullanan gençler alkole daha mı meyilli?

Tütün ürünleri kullanımı, alkol alımı yönünde risk oluşturmaktadır. Sigara içilen ortamlarda alkol kullanma ihtimali, dumansız hava sahalarına göre daha fazladır. Bu iki maddenin hem birlikte alınma ihtimali daha yüksektir, hem de zaman içinde birbirlerinin yerini alma gibi kötü bir özellikleri vardır. Bu nedenle, bunların birinden uzak durmak diğerine yaklaşmamızı da mümkün mertebe engelleyecektir.

YEŞİLAY'IN ÇALIŞMALARI

Siz aynı zamanda Yeşilay Bilim Kurulunda görev yapıyorsunuz. Yeşilayın gençlerde alkol kullanımını önlemeye yönelik yaptığı çalışmalar hakkında bilgi verir misiniz?

Öncelikle alkolün hayatımızda oluşturduğu ve oluşturabileceği olumsuz durumlarla ilgili bilgilendirmeler, alkolsüz bir hayatta nelerin daha iyi olabileceğine ilişkin aydınlatmalar üzerinde çalışmalar gerçekleştirilmekte.
Bilgilendirme konusu oldukça hassas bir alan; gencin yaşına, bilgi düzeyine uygun şekilde, mahir bir tutumla gerçekleştirilmeli. Bunun aksi olduğunda, alkol ve diğer maddeler gençlerin gözünde daha cazip bir yer alabilir. Yeşilay Eğitim Biriminin birçok kurumla gerçekleştirdiği eğitimlerin alkol ve diğer maddelerle mücadelede çok kıymetli bir yer aldığını düşünüyorum. Bağımlılık alanındaki çalışmalara Yeşilay tarafından verilen desteğin de bağımlılıkla mücadelede önemli bir yer aldığı kanaatindeyim.

Gençlerin alkole erişimini kısıtlayan yasal düzenlemeler gençlerin alkol kullanmasını önlemede ne derece etkili oluyor?

Gençlerin serbestçe alkol almasının önlenmesinin alkol tüketimini azaltabileceğini düşünüyorum. Gençlerin dürtüsel bir şekilde, sonuçlarını pek de etraflıca düşünmeden alkol alımı hem istenmeyen sonuçlara yol açabilecek hem de bağımlılığı besleyebilecektir. Her aklına geldiğinde alkole erişememek, bir süre sonra alkol arama davranışının sönmesine yardımcı olabilecektir. Yerine konabilecek başka bir uğraşı, alkolün kişinin hayatından çıkması yönünde katkı sağlayabilecektir.



UZ. DR. AZİZ MEHMET GÖKBAKAN KİMDİR?

1973 yılında İstanbul'da doğdu. Ortaöğrenimini Saint-Joseph Fransız Lisesinde tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden 1997 yılında mezun oldu. Uzmanlık eğitimini Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında tamamlayarak 2007 yılında Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı oldu. Mecburi hizmetini Adana Dr. Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde tamamlayan Uz. Dr. Gökbakan, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM Servisinde Başasistan olarak çalışmıştır. Yeşilay Bilim Kurulunda yer almaktadır. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları alanında yerli ve yabancı bildirileri ve yayınları bulunmaktadır. Cinsel Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Aile Terapisi ve Palyatif Bakım alanlarında eğitim almıştır. İlgi alanları arasında cinsel işlev bozuklukları ve bağımlılıklar yer almaktadır. Uz. Dr. Gökbakan, çok iyi derecede Fransızca ve İngilizce bilmektedir.

ALKOL, ZİHİNSEL OLARAK GERİLETİYOR

Alkol kullanımı gençlerde fiziksel ve ruhsal olarak ne tür zararlara yol açar?

Alkolün beyin üzerindeki olumsuz etkileri önemli sonuçlara yol açmaktadır. Sözel bellekte bozulma, psikomotor hızda yavaşlamaya neden olarak zihinsel becerilerimizi bozmaktadır. Görsel-mekansal işlevsellik ve çalışan bellekteki bozulmalar beynin yürütücü işlevlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu değişiklikler, alkol kullanan gencin zihinsel olarak yaşıtlarının gerisinde kalmasına neden olmaktadır. Genel sağlığımız ele alındığında, alkol, başta karaciğer ve pankreas olmak üzere tüm organlarımız üzerinde tahrip edici etkiler oluşturmaktadır. Bağışıklık sistemimiz üzerinde meydana getirdiği olumsuz etkilerle bizi hastalıklara karşı savunmasız hale getirmektedir. Kan hücrelerimizin gelişimi bozulmakta, habis hastalıklara yakalanma ihtimalimiz artmaktadır.

Gençlerde alkol kullanımının neden olduğu ailevi ve toplumsal problemler nelerdir?

Gerek biyolojik gerekse psikososyal etkilerle alkol bağımlılığı bulunan bireyin işlevselliği bozulmaktadır. İşlevsellikteki kayıp hem aile içinde hem sosyal bağlamda hem de mesleki alanda karşımıza çıkmaktadır. İşgücü kaybı nedeniyle yaşanan ekonomik ve mesleki sorunlar aile ilişkilerini bozmakta, aynı zamanda aile sorunları da kişinin mesleki hayatını etkileyerek kişi bir kısır döngü içine girmektedir.

Ebeveynler çocuklarını alkolün zararlarından korumak için ne tür önlemler almalı?

Alkol kullanımı açısından çocuğa olumsuz örnek teşkil etmemek en önemli önlemdir. Çocuğumuzla iyi bir iletişim içindeysek alkol kullanımını erken dönemde fark edebilir ve oluşabilecek zararların erken dönemde önüne geçme fırsatını yakalayabiliriz.

Çocuğu alkol kullanan anne-babalara nasıl tavsiyelerde bulunursunuz?

Çocukla tartışmaktan ve çocuğu yargılamaktan kaçınmalıyız. Çocukla güven ilişkisi sağlamalı, samimi bir iletişim kurmalıyız. Bilgisi dışında eşyalarını, dolaplarını karıştırmaktan kaçınmalı, hafiyelik yapmaya heveslenmemeliyiz. Tedavi ekibiyle tam bir iş birliği içinde olmalı, ihtiyaç duyulabilecek bilgileri objektif şekilde vermeliyiz. Zaman zaman suçluluk ya da pişmanlık duyguları içinde olsak da enerjimizi çocuğumuzun tedavisine ayırmaya çalışmalıyız. Tavsiye edilen eğitim oturumlarına katılmalı ve gerekirse kendimiz için de psikiyatrik destek almaktan kaçınmamalıyız. Bağımlılıkla alakalı altın kural olan "Bir kereden bir şey olur." ifadesini aklımızdan çıkarmamamız bu konudaki belki de en büyük silahımız olacaktır.

> *"Çocuğumuzla iyi bir iletişim içindeysek alkol kullanımını erken dönemde fark edebilir ve oluşabilecek zararların erken dönemde önüne geçme fırsatını yakalayabiliriz."*

ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR, NASIL BAŞLAR, NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, AMATEM Sorumlusu Psikiyatr Dr. Şafak Yalçın Şahiner'le alkolizmle ilgili akla gelen psikolojik ve fizyolojik her konuyu, yeni tedavi yöntemleri de dahil olmak üzere masaya yatırdık…



Göksan GÖKTAŞ

Alkolizm ruhsal olduğu kadar fiziksel de bir hastalık… Peki, bu hastalığın diğer bağımlılıklardan farkı ne? Tedavi süreci nasıl işliyor? Son tedavi yöntemleri neler? Alkolizm tedavisinde aileye nasıl görevler düşüyor? Bunları ve buna benzer soruları, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM Sorumlusu Psikiyatr Dr. Şafak Yalçın Şahiner'e sorduk ve ortaya konuyla ilgili çok mühim bilgileri içeren bir röportaj çıktı…

"Herkes bağımlı olabilir. Bu nedenle bağımlılıktan korunmada en önemli adım bağımlılık yapma riski olan maddeleri kullanmamak ve kullanılan ortamlara girmemektir."

Alkol bağımlılığı (alkolizm) nasıl tanımlanabilir? Bağımlılık olgunluğa ulaşana kadar hangi süreçlerden geçer?

Alkol bağımlılığı diğer bağımlılıklar gibi iyileşme ve tekrarlama dönemlerinden oluşan, süreğen bir beyin hastalığıdır. Bu hastalıkta kişi kontrolsüz şekilde öngördüğü miktardan fazla alkol tüketmektedir ve bireyin işlevselliğinde belirgin kayıplar olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü alkol bağımlısını "uzun süre ve alışılmışın dışında alkol alan, alkole bağlı ruhsal-bedensel-toplumsal sağlığı bozulan, buna karşın durumunu değerlendiremeyen; değerlendirse bile alkol alma isteğini durduramayan, tedaviye gereksinimi olan bir hasta" olarak tanımlamaktadır. Alkol bağımlılığı bir süreç sonucu gelişen bir hastalıktır. Bu sürecin genellikle yılları bulması nedeni ile kişinin fark etmesi ve yardım talebi gecikmektedir. Önceleri keyif amaçlı ara ara kullanılan alkolün miktarı ve sıklığı zaman ilerledikçe artmaya başlar. Kişi adım adım sosyal hayatını alkol alabilmeye uygun hale getirir. Alkol kullanımı ya da elde edilmesi için harcanan zaman diğer faaliyetlere ayrılan zamanın önüne geçer. Alkolden uzak kalınan zamanlarda "yoksunluk belirtileri" dediğimiz, kişiyi rahatsız eden belirtiler görülür. Kişi bu belirtileri yok etmek ya da en aza indirmek için yeniden daha fazla miktarda alkol alır, alkol kullanmaya yönelik aşırı bir istek duyar. Bu döngü sonucunda bağımlılık gelişir ve kişinin mutlaka tıbbi yardım alması gerekir.

Alkol bağımlığının sigara ya da madde bağımlılığından ne tür farkları vardır?

Alkol ciddi bağımlılık oluşturan bir maddedir. Alkole fiziksel bağımlılık gelişmesi genellikle diğer maddelere göre geç olmaktadır.

Ayrıca bağımlılık geliştikten sonra yoksunluk döneminde hayati tehlike oluşturabilecek kadar ciddi belirtiler olabilmektedir. Alkol bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi fiziksel sağlığı da olumsuz etkileyen bir süreçtir. Alkol; karaciğer, beyin, kalp kası ve çizgili kaslarda zaman ilerledikçe belirgin harabiyet oluşturmaktadır. Siroz, pankreas hastalıkları, kalp hastalıkları, vitamin eksikliklerine bağlı ciddi hastalıklar, kanser gibi ölümle sonuçlanabilecek birçok hastalığa neden olabilmektedir.

BEDENSEL VE PSİKOLOJİK BAĞIMLILIK

"Bedensel bağımlılık" tanımını açar mısınız?

Bağımlılık geliştikten sonra maddenin alınamaması veya daha düşük miktarda alınması kişide yoksunluk belirtileri dediğimiz istenmeyen, hoşa gitmeyen birtakım şikayetlerin oluşmasına yol açar. Bu belirtiler ancak tekrar madde kullanılarak giderilebilir. Bu nedenle madde arama davranışı ve temin etme arzusu yoğun olarak görülmektedir. İşte bu tabloya "fiziksel bağımlılık" ismi verilmektedir. Ayrıca fiziksel bağımlılığın önemli bir bileşeni de tolerans kavramıdır. Tolerans alınan maddenin zaman içerisinde yetmemesi ve aynı etkiyi oluşturabilmesi için daha yüksek dozda alınmasının gerekmesidir.

Psikolojik bağımlılık neyi ifade eder?

Bağımlılık yapan maddeye şiddetli özlem duyma, sürekli ya da ara ara aşerme "psikolojik bağımlılık" olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik bağımlılıkta terleme, titreme, bulantı, kusma gibi gözle görülür yoksunluk belirtileri olmamakla birlikte madde olmadığında kişinin hoş olmayan duygular hissetmesi söz konusudur.



Psikiyatr Dr. Şafak Yalçın Şahiner

"Bağımlılık bir aile hastalığı olarak da tanımlanmaktadır. Bağımlı birey tüm aileyi farklı şekillerde etkiler. Aileleri tedavi sürecinin içerisinde tutmak ve bağımlı bireyle birlikte aile üyelerini de değerlendirmek önemlidir."

Yoksunluk ne demektir? Bu durumla mücadelede nasıl bir süreç işler?

Yoksunluk; bir maddenin aşırı derecede kullanımının bırakılması veya azaltılması sonucu oluşan, kullanılan maddeye göre değişen, istenmeyen etkilere verilen isimdir. Alkol bağımlılığında bağımlılığın şiddetine göre değişen yoksunluk belirtileri mevcuttur. Bu belirtiler; titreme, terleme, uykusuzluk gibi belirtilerden tansiyon yüksekliği, epileptik (sara) nöbetler ve deliryum dediğimiz hastanın çevreye olan farkındalığının bozulduğu, bilinç düzeyinin etkilendiği ölümcül de olabilecek bir tabloya kadar değişen yelpazededir. Kişide bağımlılık gelişmiş ise alkolü bırakmaya karar verdiğinde profesyonel bir yardım almalıdır. Hastaneye başvuran kişi alkol etkisinde değil iken değerlendirilir. Gerek kişinin fiziksel sağlığı gerekse yoksunluk belirtileri göz önünde tutularak ayakta veya yatırılarak tedavi planı oluşturulur. Yoksunluk döneminde tedavide kullanılan uygun ilaç seçenekleri mevcuttur. Yoksunluk belirtilerinin hafiflemesinin ardından tedaviye psikososyal tedaviler de eklenir.

"HERKES BAĞIMLI OLABİLİR"

İnsan neden alkol ya da madde bağımlısı olur? Kimler daha yatkındır, genetik faktör etkisi var mıdır?

Öncelikle herkes bağımlı olabilir. Bu nedenle bağımlılıktan korunmada en önemli adım bağımlılık yapma riski olan maddeleri kullanmamak ve kullanılan ortamlara girmemektir. Tabii ki diğer hastalıklarda olduğu gibi bağımlılık riskini artıran bazı etmenler vardır. Ancak bağımlılık çok etmenli ve karmaşık bir tablodur. Hastalığın gelişmesinde çevresel faktörler ve genetik faktörler birlikte rol alır. Kişinin başa çıkma becerileri, bilişsel becerileri, ek psikiyatrik ve fiziksel hastalıkları, aile yapısı, yaşadığı sosyal çevre, kültürel durumu, ekonomik durumu, arkadaş çevresi, ailede alkol-madde kullanan birey mevcudiyeti ve genetik altyapısı bağımlılık gelişimini etkileyen faktörlerdir. Genç yaş, baş etme mekanizmalarında sorun olması, kendine güvenin az olması, ihmal-istismar öyküsü varlığı,

> *"Dünya Sağlık Örgütü alkol bağımlısını 'uzun süre ve alışılmışın dışında alkol alan, alkole bağlı ruhsal-bedensel-toplumsal sağlığı bozulan, buna karşın durumunu değerlendiremeyen; değerlendirse bile alkol alma isteğini durduramayan, tedaviye gereksinimi olan bir hasta' olarak tanımlamaktadır."*

eşlik eden davranım problemleri veya psikiyatrik hastalık varlığı, parçalanmış ailede büyümüş olmak, ailede alkol-madde kullanan birey varlığı, göç etmiş olmak, alkol-madde kullanan arkadaş çevresinin olması gibi faktörler bağımlılık riskini artırmaktadır. Hastalar merak, eğlence, özenti, arkadaş çevresi, kendi gerginliklerini azaltma gibi nedenlerle alkol-madde kullandıklarını belirtmektedirler.

Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezinde (AMATEM) ne gibi tedaviler uygulanıyor?

AMATEM'lerde ilaç tedavileri ve psikososyal tedaviler birlikte uygulanmaktadır. Tedavi ayakta veya yatarak uygulanabilir. İlk seçenek ayakta tedavidir. Ayakta tedaviye uyum gösteremeyen, yoksunluk belirtileri fazla olan, ek hastalıkları olan, sosyal desteği zayıf ve yatarak tedaviye istekli olan hastalar yatarak tedavi programına alınabilir. Ayakta tedavi programları poliklinik hizmeti dışında grup ve bireysel terapileri, aile eğitim toplantılarını, boş zaman aktivitelerini ve/veya meslek edindirmeye yönelik faaliyetleri de içermektedir. Yatarak tedavi programları 24 saat yapılandırılmış programlardır. Bilgilendirme toplantıları, grup ve bireysel terapiler, iş-uğraş aktiviteleri, spor, kitap okuma saatleri, kültürel aktiviteler, kendine yardım gruplarının toplantıları, yaşam becerileri kazandırmaya yönelik faaliyetler, aile eğitimleri, ilaç tedavileri bu programda mevcuttur.

Tedavi süresi nasıl işliyor?

Tedavi aşamaları, kabaca arındırma tedavisi ve hastalığı tanımaya yönelik kısa dönem tedaviler ile yeniden hastalık dönemine dönmeyi önlemeye yönelik müdahaleleri ve rehabilitasyonu içeren uzun dönem tedavilerden oluşmaktadır. Arındırma tedavisinde yoksunluk belirtilerine yönelik ilaç tedavileri ve psikososyal tedaviler uygulanır. Bu dönemde hastaların tedaviye motivasyonunu artırmaya yönelik uygulanan müdahaleler önemlidir. Ayrıca alkol ve madde etkileri, bağımlılık kavramı, kendini tanımak ve değişim süreci, sağlıklı yaşam ve bulaşıcı hastalıklardan korunma yolları gibi konularda bilgilendirmeler yapılır. Madde isteği ile başa çıkma, öfke kontrolü, sorun çözme gibi konularda beceri kazandırma eğitimleri düzenlenir. İkinci aşamada ise ilaç tedavileri ile psikososyal tedaviler birlikte uygulanır. Alkol bağımlılığına yönelik özelleşmiş ilaç tedavileri bulunmaktadır. İlaç tedavileri ile madde isteğini azaltarak hastanın tedavi motivasyonu ve tedaviye uyumu artırılırken psikososyal tedaviler ile yeniden madde kullanmayı önlemek, hastaya yaşam becerileri kazandırmak, sosyal desteğini kuvvetlendirmek, evsizlik, işsizlik gibi sorunlara çözüm üretmek hedeflenir. Bu amaçla hasta, grup ve bireysel terapilere, iş-uğraş aktivitelerine, meslek edindirme kurslarına dahil edilir. Ayrıca fiziksel ve ruhsal ek hastalıkların tedavisi sağlanır.



"Bağımlılığının ömür boyu devam eden bir hastalık olduğu akılda tutulmalıdır. Bu hastalıkta tekrarlama riskini en aza indirmek için hasta, aile ve tedavi ekibi birlikte çalışmalıdır."

"BAĞIMLILIK BİR AİLE HASTALIĞIDIR"

Alkol bağımlısı kişinin ailesi ve yakın çevresine ne tür sorumluluklar düşüyor?

"Alkol; karaciğer, beyin, kalp kası ve çizgili kaslarda zaman ilerledikçe belirgin harabiyet oluşturmaktadır. Siroz, pankreas hastalıkları, kalp hastalıkları, vitamin eksikliklerine bağlı ciddi hastalıklar, kanser gibi ölümle sonuçlanabilecek birçok hastalığa neden olabilmektedir."

Bağımlılık bir aile hastalığı olarak da tanımlanmaktadır. Bağımlı birey tüm aileyi farklı şekillerde etkiler. Aileleri tedavi sürecinin içerisinde tutmak ve bağımlı bireyle birlikte aile üyelerini de değerlendirmek önemlidir. Bu nedenlerle alkol bağımlısı bireyin ailesi ve gerekli görülürse yakın çevresi tedavi sistemi içerisine katılmalı, aile eğitimlerine ve bilgilendirme toplantılarına ve gerekli görüldüğü takdirde aile terapilerine iştirak etmelidir. Aile desteğinin fazla olduğu bireylerde tedaviye cevabın daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Tedavi sonrasında, tekrar alkole başlamamak için ne tür önlemler alınmalı?

Öncelikle bağımlılığının ömür boyu devam eden bir hastalık olduğu akılda tutulmalıdır. Bu hastalıkta tekrarlama riskini en aza indirmek için hasta, aile ve tedavi ekibi birlikte çalışmalıdır. Kişi gerektiği kadar, uygun ilaç ve psikososyal tedavi ile tedavi sistemi içerisinde kalmadır. Bu süreçte kişinin yüksek riskli durumları tanıması, arkadaş çevresini ve sosyal hayatını hastalığına uygun şekilde düzenlemesi, ayık yaşamı sürdürmeye yönelik yaşam becerileri kazanması ve sosyal desteğinin arttırılması önemlidir.

“Tedavi aşamaları, kabaca arındırma tedavisi ve hastalığı tanımaya yönelik kısa dönem tedaviler ile yeniden hastalık dönemine dönmeyi önlemeye yönelik müdahaleleri ve rehabilitasyonu içeren uzun dönem tedavilerden oluşmaktadır.”

“Alkol bağımlılığı nihayetinde tedavi olunmaz ise kişiyi yalnızlaştıran, sevdiklerinden ayıran, evsiz bırakan, birçok ek hastalığı da beraberinde getiren bir hastalıktır.”



“ÇİP TEDAVİSİ” NEDİR?

Son dönemde, bağımlılıklarda isteği azaltmak için çip uygulamasından bahsediliyor? Bizde uygulanıyor mu? Nasıl bir yöntem?

Halk arasında “çip tedavisi” olarak adlandırılan “naltrexone implant” tedavisi Türkiye’de de uygulanan bir tedavidir. Bu tedavi eroin ve alkol bağımlılığı tedavisinde psikiyatri doktoru tarafından uygun görülen hastalarda bir takip süreci sonrasında “istek azaltma” amacı ile uygulanmaktadır. Naltrexone implant küçük bir kesi sonrası karın ön duvarında cilt altına yerleştirilmekte, yaklaşık üç ay kadar etkinliği devam etmektedir. Sonrasında kendiliğinden erimekte ve tekrar çıkarılması gerekmemektedir.

Tanık olduğunuz vakalardan yola çıkarak alkolün yol açtığı zararın boyutları hakkında neler söylersiniz?

Alkol bağımlılığı kişide önemli sağlık sorunlarına yol açmakta, sosyal problemler ve ekonomik sorunlar oluşturmaktadır. Sağlık sorunları; karaciğer hastalıkları, kalp hastalıkları, kanserler, alkollü araç kullanımı ile ilgili kazalar, ruhsal hastalıklar, şiddet eğilimi, intihar girişimleri, bulaşıcı hastalıklar, gebelikte alkol kullanımı ile ilgili bebekte görülen hastalıklar ve gelişim gerilikleri gibi oldukça ciddi ölümcül olabilen tablolardır. Sosyal problemler ise kişinin ailesi ile yaşadığı sorunlar, boşanma, terk edilme, iş hayatında başarısızlıklar, işsizlik, evsiz kalma, yalnız kalma, parasız kalma gibi sorunlardır. Yani alkol bağımlılığı nihayetinde tedavi olunmaz ise kişiyi yalnızlaştıran, sevdiklerinden ayıran, evsiz bırakan, birçok ek hastalığı da beraberinde getiren bir hastalıktır. Ayrıca alkol bağımlısı anne veya babanın çocukları diğer insanlarla iletişim kurarken güçlük çekebilmekte, kaygı, korku, suçluluk yaşayabilmekte ve ileride bağımlılık açısından risk artışı göstermektedir. Dolayısıyla kişinin alkol kullanması sonraki neslin sağlığını da olumsuz etkilemektedir.

UZ. DR. ŞAFAK YALÇIN ŞAHİNER KİMDİR?

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinden 2006 yılında mezun oldu. 2006-2012 yılları arasında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalında uzmanlık eğitimi aldı. 2012-2015 yılları arasında Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniğinde uzman doktor olarak görev yaptı. 2015 yılında Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM Kliniği sorumlu hekimliği görevine başladı. Halen bu görevi sürdüren Uz. Dr. Şafak Yalçın Şahiner, ayrıca TUBİM (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi) Bilim Kurulu Üyesi olarak görev yapmaktadır.



NÖROLOJİ, ALKOLÜN GÜVENLİ SINIRI YOK DİYOR!

Alkolizmin bir beyin hastalığı olduğu konusunda bütün uzmanlar hemfikir. Biz de konuyu, yakın dönemde "Beynin Sırları Çözülürken" adlı bir kitabı yayımlanan, Nöroloji Uzmanı ve yazar Sevda Sarıkaya'yla konuştuk. Alkolün beyinde yarattığı tahribatı, alkolizmin beyindeki merhalelerini, beynin bu rahatsızlığa tepkisini ve aklımızdaki pek çok şeyi konuştuk.

Göksan GÖKTAŞ

Alkolizme yatkınlıkta beynin işleyişinin, yapısının ya da genetik faktörlerin etkisi var mıdır? Nasıl gerçekleşir bu etki?

Alkolizme yatkınlıkta kişilik yapısı, sahip olunan psikiyatrik hastalıklar rol oynayabiliyor. Anksiyetesi yoğun bir kişinin ya da depresyonu olan bir kişinin beyni farklı işliyor. Anksiyete yüksek kaygı düzeyi demek. Bireyde anksiyete bozukluğu olarak bilinen psikiyatrik hastalık olabilir ya da kişilik yapısı anksiyöz olabilir. Yüksek kaygı düzeyini yatıştırmak için alkol almaya başlayabilir ve daha sonrasında bağımlılık gelişebilir. Depresyonlu beyinde de kişi aynı şekilde mutsuzluğunu bastırmak için alkole sığınabilir. Genetik faktörlerin alkolizmle ilişkisine gelirsek, oldukça kuvvetli bir korelasyon vardır. Yapılan çalışmalarda alkolizmle ilişkili yüzlerce genin varlığından bahsediliyor. Ailede alkolizm varsa

alkolizme yatkınlığa sebep olan bu genlerin taşınma ihtimali vardır. Daha fazla dikkat etmek gerekir.

Alkolün beyinde, düşünme ve algılama yetisinde yarattığı hasarlar neler? Kendini nasıl belli eder ve nasıl belli bir düzeye çıkar?

Öncelikle alkolizm beyin hücrelerinin ölümünü hızlandırarak 'atrofi' dediğimiz küçülmeye neden olur. Hatta bu daha ileriki zamanlarda özel bir demans türü olan "Alkolizme Bağlı Demans"a dönüşür. Beyin hücre ölümünün hızlı gerçekleşmesi beynin bir bütün olarak iletişimde çalışmasının aksamasına neden olur. Karar mekanizmalarında bozulma gelişir. Bu kişiler sağlıklı kararlar veremezler. Algılamaları da değişmeye başlar. Yani alkolizm tanısı almış bir kişinin normal potansiyelini ortaya çıkarabilecek şekilde bir yaşam sürdürebilmesi mümkün değildir. Kritik dönemlerde, karar zamanlarında çokça hata yaparlar. Bu da yaşamlarını negatif yönde etkiler.

"Alkolizm tanısı almış bir kişinin normal potansiyelini ortaya çıkarabilecek şekilde bir yaşam sürdürebilmesi mümkün değildir. Kritik dönemlerde, karar zamanlarında çokça hata yaparlar. Bu da yaşamlarını negatif yönde etkiler."

"Nöroloji alanında yeni yapılan çalışmalar alkolizmin güvenli sınırı olmadığını gösterdi. Yani ayda bir defa da içseniz beyin hücrelerinizi öldürüyor."



Uz. Dr. Sevda Sarıkaya

ALKOLE ÖZENDİRMEYEN FİLM YOK GİBİ!

Yıllardır aralıklı olarak farklı şekillerde dile getirilen bir bilgi var: "Günde bir kadeh şarap kalp sağlığınızı korur.", "Sosyal içicilik sağlığa zarar vermez, hatta faydalı olduğu alanlar bile var!". Tabii bunları halka sunarken belli bazı bilimsel çalışmaların sonuçları üzerinden konuşuluyor. Ben bir beyin hastalıkları uzmanı olarak alkolün beyin sağlığını pozitif etkilediği bir insan görmedim. Son cümlenin tek başına uzman görüşü olarak hiçbir anlamı yok çünkü biz bilim insanları bir şeyi iddia ediyorsak onu bilimsel çalışmalarla kanıtlamak zorundayız. Peki neden mi bu kadar rahat konuşuyorum? Çünkü artık bu görüşümü doğrulayan çok önemli bir makale yayımlandı. 2018 yılının sonlarına doğru dünyanın en prestijli tıp dergisi olan Lancet'te yayımlanan bir makaleye göre, alkolün sağlık açısından güvenlik kullanım sınırı diye bir şey yok; en güvenli sınır hiç alkol kullanmamak. Bill Gates ve eşinin kurduğu vakfın sponsorluğunda yapılan çalışmada 195 ülkenin 694 merkezine ait 1990-2016 arası kayıtlar kullanıldı. Alkol, ölüm nedenleri arasında yedinci sırada. Yapılan çalışmalarda alkole bağlı akut ve kronik hastalık sayısının 60 civarında olduğu söyleniyor. Bunun aksi bir şekilde bazı çalışmalarda ise düşük miktarda alkol tüketiminin kalp krizi gibi iskemik kalp hastalıkları, diyabet gibi hastalıklardan koruyucu olduğu belirtiliyor. Yeni yayımlanan makalede, alkolün az miktarda kullanımının sağlığa faydalı olduğunu belirten yayınlarda teknik bazı hatalar olduğu ve bazı alanlarda yetersiz olduğundan bahsediliyor. Bu nedenle geniş bir kayıt/bilgi kaynağı üzerinde teknik anlamda güvenilir bir meta analiz yapılmıştır. Alkolün ölüm riskini, özellikle kanserin birçok türüne yakalanma riskini artırdığı tespit edilmiştir. Şimdi gelelim beyin üzerindeki etkilerine… Size bunu bir hastalık üzerinden açıklamak istiyorum. Demans, beyin hücrelerinin ölümü ile seyreden, zihinsel yetilerimizi yitirdiğimiz bir rahatsızlık. Demansın özel bir türü var, adı da alkole bağlı demans. Elbette ki alkolün birçok organ üzerinde negatif etkiler yapıp hastalıklara zemin hazırlarken, beyin hücrelerimizi pas geçeceği düşünülemezdi. Alkol kullanımı beyin hücre ölümünü tetikler. Beyin hücre ölümü de bir süre sonra demans olarak karşımıza çıkar. Bill&Melinda Gates Vakfı'nın destekleriyle yapılan bir çalışmada alkolle ilgili sağlık politikalarının gözden geçirilmesi gerektiği belirtiliyor. Hatırlarsınız eskiden Hollywood filmlerinde sigara kullanımına özendiren sahneler çokça vardı. Herkesin elinde mutlaka bir sigara olurdu. Şimdi de alkol kullanımına özendirmeyen film yok gibi. Önce bunları gözden geçirmekte fayda var!

Alkol bağımlılığında beyin nasıl bir reaksiyon gösterir?
Yapılan çalışmalarda alkol bağımlılarında beynin ödüllendirme sistemini temsil eden nukleus akumbens ve orbitofrontal korteks alanlarında yüksek düzeyde endorfin hormonuna rastlanmış. Endorfin mutluluk hormonu olarak bilinir ve fazla salınması bağımlılığa sebep olur. Vücutta gevşeme olur ve beyin bu sürekliliği sağlamak ister. Bu da alkol alımını tetikleyerek alkolizm gelişmesini hızlandırır.

Bağımlılık aşaması nasıl gerçekleşir?
Aslında bağımlılık aşaması kişiler "Ben bağımlı değilim, kendimi kontrol edebiliyorum." diyerek alkol alımına devam ettiklerinde gelişir. Birçok alkolik zaten durumu kabullenmez. "Ben sadece akşamları içiyorum, hiç de aramıyorum." diyerek kendilerini rahatlatırlar. Eğer alkol bağımlısıysanız bir yıl alkol almasınız dahi tekrar almaya başladığınızda yeniden alkolizme geri dönersiniz.

"2018 yılının sonlarına doğru dünyanın en prestijli tıp dergisi olan Lancet'te yayımlanan bir makaleye göre, alkolün sağlık açısından güvenli kullanım sınırı diye bir şey yok; en güvenli sınır hiç alkol kullanmamak."

"Gelişen beyin hasarını geri döndürebilmek mümkün değildir. Ancak alkolün bırakılması ile birlikte hasarın ilerlemesi önlenir."

Alkolün az da kullanılsa ilerleyen yıllarda beyne nasıl etkileri olur?
Nöroloji alanında yeni yapılan çalışmalar alkolizmin güvenli sınırı olmadığını gösterdi. Yani ayda bir defa da içseniz beyin hücrelerinizi öldürüyor. Ancak ne kadar çok alırsanız o kadar hızlı fonksiyonlarınıza yansıyor. Az kullananlarda da yıllar geçtikçe bu etkiler görülmeye başlar. Zihinsel fonksiyonlarında gerileme olur. Daha doğrusu kendi beyin kapasitelerini sınırlamış olurlar.

Bağımlılığa herkes yatkın mıdır?
Niçin bazıları bağımlı olur? Bağımlılığa yatkınlığı belirleyen bazı faktörler vardır. Genetik bunlardan birisi. Diğeri de psikiyatrik hastalıklar. Ama onun dışında yaşam koşulları, kişinin geçmişteki travmaları, kişiliğindeki bazı güçsüz yanlar yatkınlığı artırabilir ve onların bağımlılık potansiyeli daha yüksektir.

Alkol bağımlığı tedavisinde nöroloji nasıl bir katkı sunar?
Alkol bağımlılığının tedavisini nöroloji değil psikiyatri yapar. Nörolojinin sağlayacağı katkı ise alkol bağımlılığının sebep olduğu beyin hasarı geliştiğinde başlar. Tabii buna ne kadar katkı denebilir bilemeyeceğim. Çünkü gelişen beyin hasarını geri döndürebilmek mümkün değildir. Ancak alkolün bırakılması ile birlikte hasarın ilerlemesi önlenir.



UZ. DR. SEVDA SARIKAYA KİMDİR?

1977 yılında İstanbul'da doğan Sevda Sarıkaya ilk, orta ve lise eğitiminin her birini birincilikle tamamlayıp, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesinden 2000 yılında mezun oldu. Ankara Üniversitesi Nöroloji Anabilim Dalında ihtisasını tamamladı. İhtisasının son iki yılında davranış nörolojisi ve demans alanında çalışmalarına başlayan Dr. Sarıkaya bir süre Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinde Demans Polikliniğini yürüttü. 2009-2010 yılları arasında University of Minnesota ile afiliye olan Hennepin County Medical Center Huntington Kliniği ve Struthers Parkinson's Center'da observership/researcher olarak görev yapan Uz. Dr. Sarıkaya, hareket bozuklukları konusunda alanında dünyaca tanınan Prof. Dr. Martha Nance ile birlikte çalıştı. Ankara'da özel bir hastanenin demans ve hareket bozuklukları polikliniğini kurup yönetti. Pek çok devlet huzurevinde gönüllü danışmanlık yaptı ve yapmayı sürdürüyor. Uz. Dr. Sarıkaya 2014 yılından itibaren gönüllü konferans ve bilgilendirme etkinliklerine de devam ediyor. "Beynini Genç Tut Unutkanlıktan Kurtul", "Ya Evde Yoksam/Bir Alzheimer Güncesi" ve "Beynin Gizemleri Çözülürken" adında kitapları bulunan Uz. Dr. Sarıkaya, evli ve bir çocuk annesidir.

Bağımlılık BİLGİ İLE başlamadan önlenebilir.



yesilaymarket.com

Pandemi bağımlılıkları tetikledi

Pandemiden önceki dört ay ile sonraki dört ay kıyaslandığında Yeşilay Danışmanlık Merkezlerine gelen çağrı sayısı 17 binlerden 34 binli rakamlara çıktı. Alkol bağımlılığından dolayı yapılan başvurular arttı. Tütün başvuruları pandemi öncesi döneme kıyasla yedi kat çoğaldı. Klinik Psikolog Fatihcan Öncü, bu dönemde artan yardım arayışlarına YEDAM çalışanları olarak büyük bir fedakarlık ve özveriyle cevap verdiklerini söylüyor.

İnci NEŞELİ OZOĞLU

Çin'de başlayıp tüm dünyaya yayılan koronavirüs salgınıyla mücadele çerçevesinde devlet başkanından sanatçısına, işçisinden yazılımcısına her kesimden pek çok kişi evinde kalarak bu sürece destek verdi. İmkanı olanlar işlerini evden yürüttü. Kısıtlama nedeniyle pek çok işyeri kepenk kapatınca çalışanlar da işlerine ara vermek zorunda kaldı. Pandemi dönemiyle birlikte evde kalınan sürenin artması, bağımlılıklar açısından pek çok sorunu da beraberinde getirdi. Yeşilay Danışmanlık Merkezinden (YEDAM) Uzman Klinik Psikolog Fatihcan Öncü, bu dönemde yardım arayışı ve başvuru oranlarının arttığını gözlemlediklerini söylüyor. Fatihcan Öncü ile pandemi döneminde alkol kullanımını konuştuk.

Uzman Klinik Psikolog Fatihcan Öncü, pandemiden önceki dört ay ile sonraki dört ay kıyaslandığında YEDAM'a gelen çağrı sayısının 17 binli rakamlardan 34 binli rakamlara çıktığını belirtiyor. Bununla orantılı olarak alkol bağımlılığından dolayı yapılan başvuruların artış gösterdiğinin altını çizen Öncü, "Özellikle de tütün kullanımının koronavirüse yakalanma ve sonrasında, hastalığın ağır geçirilme riskini artırması, merkezimize yapılan tütün başvurularını etkiledi. Pandemi öncesi döneme kıyasla tütün başvuruları ortalama yedi kat arttı." diyor. Yaz aylarında



alkol tüketiminde artış olduğuna dair araştırmalar ve tüketimin artabileceği yönünde öngörüler olduğunu hatırlatan Öncü şöyle devam ediyor: "Yaz aylarında alkol kullanımının artmasının temel sebebi, eğlence merkezi, gece kulübü gibi mekanların daha aktif olması. Bunun yanında her türlü eğlencenin yaz aylarında daha fazla yapıldığı da bilinen bir gerçek. Fakat yazın alkol tüketimi sağlık açısından kışa oranla

> *"Bağımlılık her şeyden önce bir aile hastalığı. Bu hastalık, bağımlı bireyi etkilediği kadar ailesini hatta çevresini de etkiliyor. Ailenin yaklaşımı, müdahale yöntemleri, içinde bulundukları psikolojik durum da bağımlılığın seyrini doğrudan etkiliyor."*

daha fazla risk teşkil ediyor. Yazın sıvı kaybı fazla olduğundan, tüketilen alkolün yarattığı sıvı kaybı ile birlikte vücut reaksiyon gösteriyor. Sıcakta alınan alkol sonrası kan basıncı yükseliyor, damarlara ve kalbe aşırı yüklenme oluyor."

> *"Özellikle tütün kullanımının koronavirüse yakalanma ve sonrasında, hastalığın ağır geçirilme riskini artırması, Yeşilay Danışmanlık Merkezlerine yapılan tütün başvurularını etkiledi. Pandemi öncesi döneme kıyasla başvurular yedi kat arttı."*

YEDAM'LARIN BİLİNİRLİĞİ GİDEREK ARTIYOR

Alkol bağımlılığından kurtulmak için YEDAM'lara yapılan başvuruların madde bağımlılığından sonra ikinci sırada yer aldığını vurgulayan Fatihcan Öncü şunları söylüyor: "Alkol bağımlılığı ile ilgili nisan ayının başından itibaren ortalama 7 bin 500 çağrı geldi. Kamu spotlarının da etkisiyle YEDAM'ların toplum tarafından bilinirliği yükseliş gösterme eğiliminde. Her geçen gün pozitif bir ivme ile bilinirliğimiz artıyor. Bundaki en önemli etkenlerden biri de, bütün Yeşilay ailesinin göstermiş olduğu fedakârlık ve özveri." Yeşilay Danışmanlık Merkezi olarak alkol, madde, teknoloji, kumar ve tütün bağımlılığına karşı psikolojik ve sosyal destek hizmeti sağladıklarını hatırlatan Öncü; "Alanında uzman, aldığı eğitimler ve her hafta gerçekleştirilen süpervizyonlarla kendini sürekli geliştiren gönüllü profesyonellerden oluşan bir ekip, bitmek tükenmek bilmeyen bir güç ve enerji ile çalışmalarını sürdürüyor. Klinik psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve halkla ilişkiler sorumlularından oluşan ekiplerimiz danışanlarımıza en iyi şekilde müdahale edebilmek için koordineli bir şekilde çalışıyor." diyor.

"Alkol bağımlılığından kurtulmak için YEDAM'lara yapılan başvurular, madde bağımlılığından sonra ikinci sırada yer alıyor."



Klinik Psikolog Fatihcan Öncü

BAĞIMLILIK HER ŞEYDEN ÖNCE BİR AİLE HASTALIĞI

Bağımlılığın her şeyden önce bir aile hastalığı olduğunu vurgulayan Fatihcan Öncü şöyle konuşuyor: "Bu hastalık, bağımlı bireyi etkilediği kadar ailesini hatta çevresini de etkiliyor. Ailenin yaklaşımı, müdahale yöntemleri, içinde bulundukları psikolojik durum da bağımlılığın seyrini doğrudan etkiliyor. Bu yüzden YEDAM merkezlerimizde psikologlar ve sosyal hizmet uzmanlarımız, danışanların ailelerine de hizmet veriyor. Aileyi grup terapilerine ortak ediyor. YEDAM'lar bağımlılık hakkında onların doğru bildikleri yanlışlar ve yanlış bildikleri doğrular hakkında farkındalık oluşturuyor. Ailenin bir üyesinin içinde bulunduğu ruh hali, bağımlılığı olumsuz etkileyecekse bu kişiye özel ruhsal destek hizmeti de sağlanıyor. Bağımlının tedaviye ortak olmak istemediği durumlarda merkezlerimize aileler davet ediliyor ve bağımlı bireyin tedaviye ortak edilmesi için neler yapılabileceği üzerine çalışılıyor."



KLİNİK PSİKOLOG FATİHCAN ÖNCÜ KİMDİR?

Doğuş Üniversitesi Psikoloji ve Klinik Psikoloji bölümünden mezun oldu. İki yılı gönüllü, üç yılı gönüllü profesyonel olmak üzere beş yıldır Yeşilay ailesinde bulunuyor. Stajını Fransız Lape Hastanesinde tamamlayan Klinik Psikolog Fatihcan Öncü, bilişsel davranışçı terapi, farkındalık terapisi, ölüm ve yas terapisi, zaman yönetimi, stres yönetimi gibi alanlarda eğitimler aldı. Öncü, halen YEDAM Ümraniye'de klinik psikolog olarak görev yapıyor.

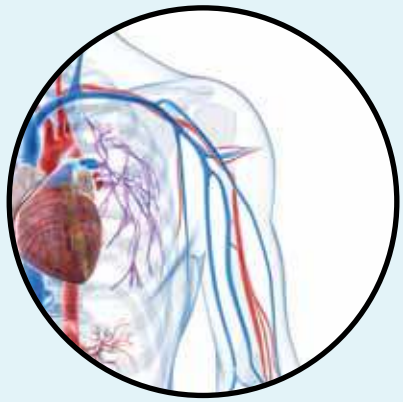
ALKOL VÜCUDA NELER YAPIYOR?

Alkol vücudumuzdaki tüm organlar üzerinde tahrip edici etki gösteriyor. Her yıl 3,5 milyon insan alkole bağlı nedenlerle hayatını kaybediyor. Karaciğerden akciğere, kalpten beyne kadar tüm organlar ve sistemler üzerinde ciddi zararları olan alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşarak yıkıcı etki oluşturmaya başlıyor.



SES

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır. Vücudun susuz kalması sese ve konuşmaya olumsuz olarak yansır. Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir sese yol açar.



DAMAR SAĞLIĞI

Alkol, toksik bir maddedir. Tüketimi arttıkça, damar sertliği ve damar daralmasına yol açar; vücuttaki tüm organlara zarar verir.



UYKU

Alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve uyku kalitesi bozulur. Alkol kullanımı sık sık uyanmaya ve derin uykuya dalamamaya neden olur.



AĞIZ VE DİŞ

Alkol, ağız kuruluğu, ağız kokusu, tat alma duyusunda bozulma, ağız içi enfeksiyonlar ve diş eti hastalıklarına yol açar.



BURUN

Koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamalarına neden olur.



KALP

Alkol, kalpte ritim bozukluğuna, damar kireçlenmesine ve kalp yetersizliğine sebep olur.



MİDE

Alkol, çeşitli mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluklarına neden olan etmenler arasında ilk sıralarda yer alır. Uzun vadede gastrit, ülser ve mide iltihabına neden olur.



KARACİĞER

Alkol karaciğer üzerinde üzerinde toksik etkiye sahiptir. Karaciğer hücreleri alkol nedeniyle hasar görür ve yapısal değişikliklere uğrar. Alkole bağlı karaciğer hastalıkları karaciğer yağlanması, alkole bağlı hepatit ve siroza neden olur.



AKCİĞER

Alkol kullananlarda tüberküloz görülme riski 28 kat daha fazladır. Kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı oluşabilir.



HAMİLELİK

Alkol, anne karnındaki bebekte fetal alkol sendromuna sebep olarak bebeğin beyin ve kalp gelişimine zarar verir. Alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Gelişme geriliği, beyin ve sinir sisteminde hasarlar ortaya çıkarır.



CİLT

Alkol, damarlarda genişlemeye ve cilde daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklığa ve şişkinliklere yol açar. Ciltte kalıcı kızarıklığa neden olur.



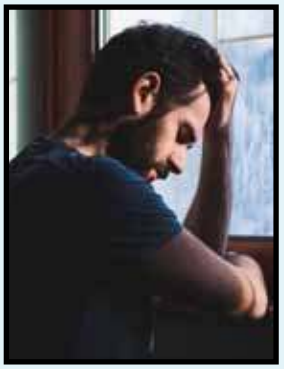
BEYİN

Alkol beyin fonksiyonlarını olumsuz etkiler. Kısa dönemde düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı ölümle dahi sonuçlanabilecek kazalara yol açabilir. Uzun vadede ise bunamaya yol açar.



GÖZ

Alkol, beyinden göze giden görme sinirlerini tesiri altına alır, göz bebeğinde sararma, uyuşmaya sebep olur, görme bozukluklarıyla gözlerde körlüğe kadar gidebilecek tahribat oluşturur.



ÜREME

Alkol, erkek ve kadında üreme sisteminde bozukluklara yol açar. Alkol kullanımı, erkeklerde cinsel gücü azaltıcı bir etki gösterirken, iktidarsızlığa neden olur.



YAZ AYLARINDA NASIL BESLENMELİYİZ?

Yaz mevsiminin gelmesiyle birlikte yeme-içme alışkanlıklarımız da değişti. Sıcakların da etkisiyle sarsılan vücut dengemizi korumak için sağlıklı beslenmeye dikkat etmemiz gerekiyor. Zinde kalmak için nasıl beslenmemiz gerektiğini ve karantina sonrası aldığımız kiloları sağlıklı bir şekilde vermenin yollarını Diyetisyen Kübra Çıtlak Demir'den dinledik.

Gizem SABUNCU

"Yaz döneminde sağlıklı beslenmenin yolları nelerdir?" dediğimizde genel anlamda ne söylemek istersiniz?

Yaz aylarında sıcaklık artışına bağlı olarak terle birlikte sodyum, potasyum gibi mineraller de atıldığından, halsizlik, yorgunluk baş ağrısı gibi belirtiler görülebilir. Terleme ile ortaya çıkan su ve mineral kaybı sonucu vücut sıcaklığının normal değerlerde olması için su tüketiminize çok dikkat etmeniz gerekiyor. Sağlığınıza önem veriyorsanız, bunun en büyük yapı taşının sağlıklı beslenme olduğunu unutmayın. Mesela, bizim sloganımız her zaman; "Fit bedenler, sağlıklı yarın!"dır.

Tartıda ve beslenme alışkanlıklarımızda normalleşme süreci sizce nasıl ilerlemeli?

Genel olarak bu olaya sadece normalleşme süreci olarak bakmamak gerekir. Sağlıklı bir hayat

“Beslenmenizde ağırlıklı olarak sebze, meyve, protein, kuruyemiş ve zeytinyağına yer vermenizi öneririm. Paketli, işlenmiş hazır gıdalar, beyaz un, şeker, trans yağlar, gazlı içecekler ve gıda katkı maddelerinden ise uzak durmalıyız.”

için sağlıklı bir bedene ihtiyaç var, bunun yolu da sağlıklı beslenmeden geçiyor. Beslenmenizde ağırlıklı olarak sebze, meyve, protein, kuruyemiş ve zeytinyağına yer vermenizi öneririm. Paketli, işlenmiş hazır gıdalar, beyaz un, şeker, trans yağlar, gazlı içecekler ve gıda katkı maddelerinden uzak durmalıyız.

Koronavirüs sebebiyle evde kalınan sürede alınan kiloları vermek için sizce neler yapmalıyız? “Her pazartesi” diyerek başlanan popüler diyetlerle ilgili neler söylemek istersiniz?

Pandemi döneminde alışık olmadığımız bir süreç yaşadığımız için kişilerde genellikle strese bağlı ciddi kilo alımları gördük. Bu kısa dönemde alınan kiloları vermek için aslında formül çok basit: 1-Beslenmeyi kontrol altına almak, 2-Su tüketimini arttırmak, 3-Egzersiz. Bu üç basamağı istikrarlı bir şekilde devam ettirirseniz başarıya ulaşabilirsiniz. Popüler diyetler kısa dönemli hızlı sonuç sağlasa da uzun dönemli sağlıklı beslenme programına kendimizi adapte etmek her zaman bizim için çok daha sağlıklı ve ideal olacaktır.

Sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmek için ne yapmalıyız?

Öncelikle vücudunuzu stres altına sokmamalısınız. Yoğun stres altında vücudunuzda kortizol hormonunun artışına bağlı olarak kilo vermek zorlaşabilir. Yaşam tarzı haline getirilecek bir beslenme programında esnek olmak çok

“Yaz aylarında ve aslında genel olarak, yağlı besinler ve kızartmalardan kaçınmalıyız. Bunların yerine daha sağlıklı ve hafif olacak; haşlama, buğulama, ızgara, kendi suyunda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri ile pişirdiğiniz besinleri tüketmenizi öneririm.”



Diyetisyen Kübra Çıtlak Demir

önemli. Aslında bilmeniz ve yapmanız gereken neyi, nasıl tüketeceğiniz. Canınız çok fazla pizza veya makarna çekti diyelim, bu karbonhidratlı gıdaları makul miktarda ve yanında büyük bir kase salata ile tüketirseniz tatmin olursunuz. Yanında bol salata ile yediğiniz için hem daha az tüketmiş olursunuz, hem de kan şekerinizi ani bir şekilde yükseltmesine izin vermemiş olursunuz. Tatlının yanında içeceğiniz bir çay bardağı ayran veya süt, aynı şekilde kan şekerinizin ani olarak yükselmesine engel olur. Bu da sonrasında oluşacak açlık krizlerinin önüne geçebilir. Tabii bu demek değil ki her gün bunları tüketin ama arada sırada çok canınız istediğinde bu tarz esneklikler size sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirebilmeniz için bir kapı açar.

Yaz döneminde sağlıklı beslenirken özellikle uzak durmamız gereken besinler hangileri?

Yaz aylarında ve aslında genel olarak, yağlı besinler ve kızartmalardan uzak durmalıyız. Bunların yerine daha sağlıklı ve hafif olacak; haşlama, buğulama, ızgara, kendi suyunda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri ile pişirdiğiniz besinleri tüketmenizi öneririm. Yağda kızartılmış hamurlu tatlılardan uzak durmalısınız. Ayrıca; tuz tüketimine dikkat etmemiz gerekiyor. Yazın, en çok



dikkat etmemiz gereken şeylerden biri de dışarda ve açıkta satılan yiyecekler, çabuk bozulabilecek et, tavuk, balık, yumurta, peynir gibi besinler.

Metabolizmamızı hızlandırmak için neler yapmalıyız?
Metabolizmanızı hızlandırmak için yapmanız gereken en önemli şeylerden biri, su tüketimi. Günlük su tüketimi en az 2-3 litre arası olmalı. Özellikle yaz aylarında su tüketimi gerçekten çok önemli. Hareket, hem bizim fiziksel sağlığımız, hem ruh sağlığımız hem de metabolizma hızımız için çok önemli. Hareket hayatımızda mutlaka olmalı. Haftada 3 gün en az 1 saat fiziksel egzersizi hayatımıza dahil etmeliyiz. Yeşil çay, sade kahve, baharatlı yiyecekler,

"Her gün bir su bardağı kadar ev yapımı yoğurt ya da ayran tüketin. Bu hem bağışıklık sisteminiz için hem de bağırsak floranızın sağlığı için çok önemli."

metabolizmamızı hızlandırmamıza yardımcı olur. Kişiler günlük su ihtiyacını kilo başına 35 ml olarak hesaplayabilirler. Çay, kahve gibi seçenekler ne yazık ki suyun yerini tutmuyor. Bu yüzden su tüketimine içilen diğer sıvıları dahil etmemek gerekiyor.

Yaz döneminde bağışıklık sistemimizi güçlü tutmak için nelere dikkat etmeliyiz?
Yazın çok çeşitli olan sebze ve meyve tüketimi ile beslenmenizi zenginleştirebilirsiniz. İşlenmiş, paketli gıdalardan uzak durmaya çalışın. Her gün bir su bardağı kadar ev yapımı yoğurt ya da ayran tüketin. Bu hem bağışıklık sisteminiz için hem de bağırsak floranızın sağlığı için çok önemli. D vitamini eksikliği de bağışıklık sisteminizin güçlenmesinde önemli bir faktör. D vitamini eksikliği ülkemizde yaygın olarak görüldüğü için yazın bol bol güneşin dik geldiği saatlerde güneşlenmeyi ihmal etmeyin.

Ofislerden uzun süre uzak kalan çalışanlar tekrar iş başı yapmaya başladı. Peki ofiste çalışanların yaz döneminde özellikle dikkat etmesi gereken unsurlar var mı?
Ofislerde genel olarak paketli gıda tüketimi daha fazla oluyor. Bunun yerine meyve ya da kuruyemiş tercih etmenizi tavsiye edebilirim. Su tüketimine dikkat edin, masanızın üzerinde mutlaka bir sürahiniz olsun. Eğer, su içmekte zorlanıyorsanız, suyunuzu sevdiğiniz meyvelerle aromalandırabilirsiniz.

DİYETİSYEN KÜBRA ÇITLAK DEMİR'DEN YAZ İÇİN İDEAL TARİFLER:

YOĞURTLU MERCİMEK SALATASI

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 200 gram haşlanmış didiklenmiş tavukgöğsü
- 4-5 adet ceviz içi
- 1,5 su bardağı yoğurt
- 3-4 dal yeşil soğan, dereotu, nane

HAZIRLANIŞI:
Tüm malzemeyi karıştırarak pratik ve sağlıklı bir salata hazırlayabilirsiniz.



TOK TUTAN CACIK

- 6 yemek kaşığı yoğurt
- 1 adet rendelenmiş salatalık
- 1 adet rendelenmiş kabak
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- Bol nane ve dereotu

HAZIRLANIŞI:
Tüm malzemeyi karıştırarak hazırlayabilirsiniz.



ÇİLEKLİ CHIA PUDING

- 1 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı bal
- 1 çay kaşığı hindistan cevizi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 2-3 adet çilek

HAZIRLANIŞI:
Çilekle sütü blenderdan geçirip içerisine diğer malzemeleri koyun. 2-3 saat buzdolabında beklettikten sonra tüketebilirsiniz.



YEŞİLAY

444 79 75

DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM



Şimdi 10 adımda sigarayı bırakmanın

#TamZamanı!

100 yıl | Nice sağlıklı nesillere

YEŞİLAY

YAZ ALERJİLERİNE DİKKAT!

Yaz aylarında bazı alerji türlerinin arttığına dikkat çeken Çocuk Alerjisi Uzmanı Prof. Dr. Feyzullah Çetinkaya, çocuklarda yaz mevsiminde en sık görülen alerjiler hakkında bilgi verdi, yapılması gerekenleri paylaştı.

Belit ŞENOL

Her üç çocuktan birinde alerjik bir hastalık tespit edildiğini belirten Prof. Dr. Çetinkaya, yaz aylarında polen, güneş ve böceklerden kaynaklanan alerjilerde artış görüldüğüne dikkat çekiyor. Çocukları alerjilerin olumsuz etkilerinden korumanın önemli olduğunu söyleyen Prof. Dr. Çetinkaya anne-babaları uyarıyor: "Bu hastalıklar hafif belirtilerle ortaya çıkabileceği gibi, öldürücü anafilaksi şeklinde de ortaya çıkabiliyor. Ayrıca, bunlardan biri başladığında (örneğin alerjik nezle) ilerleyip diğer ve daha şiddetli tablolara da (örneğin astım) dönüşebiliyor." Tüm yaş gruplarında karşılaşılan önemli ve yaygın bir sorun olan alerji, çocuklarda daha fazla görülüyor. Alerji denildiğinde akla çoğu zaman bahar mevsimi gelse de yaz aylarında da özellikle bazı alerji türlerine bağlı şikayetlerde artış görülüyor. Çocukların sağlığını olumsuz etkileyen üç yaz alerjisi şöyle sıralanıyor:



POLEN ALERJİSİ YAZIN DA GÖRÜLÜYOR

Çocuk Alerjisi Uzmanı Prof. Dr. Feyzullah Çetinkaya polenlerin alerjik çocuklarda göz, burun, cilt ve akciğerlerde sorunlara yol açabildiğine dikkat çekiyor. Prof. Dr. Çetinkaya bu şikayetlerin gözlerde kaşıntı, sulanma ve kızarıklık; burunda kaşıntı, akıntı, aksırık ve tıkanma; ciltte kaşıntı ve kızarıklık ile akciğerlerde öksürük, hırıltı ve nefes darlığı gibi yakınmalar olduğunu belirtiyor. Bitkilerin üremeleri için gerekli olan genetik bilgiyi erkek yapılardan dişi yapılara taşıyan tanecikler olan polenler, ebatları mikronla ölçülebilecek kadar küçük oldukları için gözle görülmüyorlar. Ağaç polenleri ilkbaharda, çayır, çimen polenleri daha çok ilkbahar sonu ve yaz mevsiminde, yabani ot polenleri ise yaz başından sonbahara kadar etkili oluyor.

Polenlerden korunmanın kesin bir yolu olmadığını ancak alınacak önlemlerle çocuğun polene maruz kalma riskinin azaltılabileceğini vurgulayan Prof. Dr. Çetinkaya bu önlemleri şöyle sıralıyor:

- Alerjik olan bitkilerin bulunduğu ortamlarda, özellikle sabah 06:00-10.00 saatleri arasında bulunmayın.
- Evinizin camlarını sabah saatlerinde açmayın.

> *"Alerji denildiğinde akla çoğu zaman bahar mevsimi gelse de yaz aylarında da özellikle bazı alerji türlerine bağlı şikayetlerde artış görülüyor."*

• Polen döneminde, dışarıdayken çocuğunuza maske, gözlük ve şapka takın. Özellikle rüzgarlı havalarda, havadaki polen miktarının arttığını unutmayın.
• Eve geldiğinizde çocuğunuzu yıkayıp elbiselerini değiştirin.
• Ev ve araçta mümkünse polen filtreli klima kullanın.
• İletişim araçlarından bulunduğunuz yerdeki polen durumunu takip edip risklere karşı tedbirler alın.
• Polenlerin yoğun olduğu zaman ve yerlerde çocuğunuza açık hava sporları yaptırmayın.

GÜNEŞ ALERJİSİNE KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER

Yetişkinlerde de görülen güneş alerjileri ciltte çeşitli yakınmalara yol açıyor ve ilerleyen durumlarda daha ciddi sonuçlar yaratabiliyor. Güneş alerjisi, cildin güneş ışığına maruz kalan bölgelerinde kaşıntılı ve kırmızı döküntülerin oluştuğu bir tablo ortaya çıkarıyor. İlerleyen durumlarda ciltte farklı renk ve biçimde döküntüler gelişebiliyor. Şiddetli güneş alerjilerinde ise sulu kabarcıklar, kurdeşen ve şişlik görülüyor. Güneş alerjilerinden korunmak için yapılması gerekenleri paylaşan Prof. Dr. Çetinkaya anne-babaların alması gereken en önemli önlemin çocuğu direkt olarak güneşe maruz bırakmamak olması gerektiğini vurguluyor. Özellikle güneş ışınlarının en dik geldiği 10:00-16:00 saatleri arasında çocuğun dışarıya çıkmaması gerektiğini belirten Prof. Dr. Çetinkaya, çocuğa vücudunu kapatan ince ve uzun kollu kıyafetler giydirilmesi ve güneş gözlüğü ve şapkasının mutlaka takılması gerektiğini söylüyor. Dışarıya çıkmadan 30 dakika önce çocuğun cildine güneş koruyucu uygulanması ve işlemin her üç saatte bir tekrarlanması gerektiğini belirten Çetinkaya, deniz veya havuza girdiğinde ise bu süreyi dikkate almadan koruyucunun cilde tekrar uygulanması gerektiğini ifade ediyor.

> *Güneş alerjilerinden korunmak için yapılması gerekenleri paylaşan Prof. Dr. Çetinkaya anne-babaların alması gereken en önemli önlemin, çocuğu direkt olarak güneşe maruz bırakmamak olması gerektiğini vurguluyor.*

"Arı sokmasına bağlı hafif reaksiyonlarda iğneyi parçalamadan çıkarmak ve yara üzerine buz tatbik etmek yeterli olabilirken, anafilakside ise acil olarak bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekiyor."





Prof. Dr. Feyzullah Çetinkaya

ARI ALERJİSİ TEHLİKELİ OLABİLİR

Çocuklarda böcek alerjilerinin özellikle yaz aylarında çok sık rastlanan ve can sıkıcı bir durum olduğunu ifade eden Prof. Dr. Çetinkaya, "Böcekler arasında en sık arılar, sivrisinekler ve karıncalar alerjiye sebep oluyor." diyor. Arıların duyarlı vücutta hafif bir alerjiden öldürücü anafilaksiye kadar değişen durumlara yol açabildiğini belirten Prof. Dr. Feyzullah Çetinkaya anafilakside arı sokmasından birkaç dakika sonra ciltte kızarıklık ve kaşıntı, dil ile dudaklarda şişme, bulantı, kusma ile nefes darlığı gibi sorunlar geliştiğini söylüyor ve anne-babaları uyarıyor: "Arı sokmasına bağlı hafif reaksiyonlarda iğneyi parçalamadan çıkarmak ve yara üzerine buz tatbik etmek yeterli olabilirken, anafilakside ise acil olarak bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekiyor." Karıncalar ve sivrisineklere bağlı gelişen alerjilerin ise arı alerjisine nazaran daha hafif ve yerel kaşıntı ile kızarıklık oluşturduğunu söyleyen Çetinkaya, kızarıklıklar için antihistaminik veya zayıf bir kortizon içeren kremler sürülmesinin yeterli olduğunu belirtiyor. Prof. Dr. Feyzullah Çetinkaya ayrıca, arı veya diğer böcek sokmalarında, toplumda bilinenin aksine yaraya amonyak sürmenin hiçbir yararı olmadığına da dikkat çekiyor. Böcek alerjisine karşı yapılması gerekenleri sıralayan Prof. Dr. Çetinkaya, çocuğa kol ve bacakları kapatan uzun kıyafetler giydirilmesi, çiçek renklerini andıran sarı, pembe, turuncu ve kırmızı renkli kıyafetlerden kaçınılması gerektiğini söylüyor.
"Daha önceden arıya bağlı anafilaksi sorunu yaşandıysa yanınızda hazır adrenalin iğneleri taşıyın." diyen Çetinkaya, parfüm ve benzeri şeyleri sürmemeye dikkat edilmesi gerektiğini söylüyor. Sinek kovucu tabletler gibi önlemlerin alınmasında ise bir sakınca olmadığını sözlerine ekliyor.

Millet Kütüphanesi ZENGİN KOLEKSİYONU VE MİMARİSİYLE BÜYÜLÜYOR

Türkiye'nin en büyük kütüphanesi Cumhurbaşkanlığı Millet Kütüphanesi, büyüleyici mimarisi ve sahip olduğu geniş koleksiyonu ile araştırmaya ilgi duyan duymayan herkesin merakını cezbediyor. 2 milyon kitap ve 2 milyonun üzerinde süreli yayın koleksiyonuna sahip olan kütüphane, aynı anda 5 bin kişiyi ağırlayabiliyor.



Burçin ŞENEL

134 farklı dilde 2 milyon kitap, 2 milyonun üzerinde süreli yayın koleksiyonuyla Türkiye'nin en büyük kütüphanesi olma özelliği taşıyan Cumhurbaşkanlığı Millet Kütüphanesi, 22 Şubat'ta ziyaretçilere açıldı. Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nin yanında 125 bin metrekarelik dev bir alana inşa edilen yapı, tek seferde 5 bin okuyucunun barınabileceği büyüklükte planlandı. Hem mimarisi hem de koleksiyonuyla büyüleyen yapı, 7'den 77'ye herkesi ağırlıyor.

İhtişamlı görüntüsüyle dikkat çeken 11 katlı Millet Kütüphanesi'nin mimarı Şefik Birkiye, yapıyı tasarlarken Selçuklu, Osmanlı ve modern Türk mimarisinden faydalanmış.

DEV ÖZEL KOLEKSİYON ARŞİVİ

Cumhurbaşkanlığı İdari İşler Başkanlığı Kütüphaneler Daire Başkanı Ayhan Tuğlu, kütüphane hakkında detaylı bilgiler verdi. Dokuz bölüm ve üç koleksiyondan oluşan yapıda ziyaretçiler Araştırma Kütüphanesi, Cihannüma Salonu, Eğitim Merkezi, Gençlik Kütüphanesi, Nadir Eserler Kütüphanesi, Nasreddin Hoca Çocuk Kütüphanesi, Ses ve Görüntü Kütüphanesi, Süreli Yayınlar Bölümü veya Okuma Salonu bölümlerinden istedikleri gibi faydalanabiliyorlar. Basılı Koleksiyon, Özel Koleksiyon ve Cumhurbaşkanlığı Dijital Kütüphanesi koleksiyonları da araştırmacılara sınırsız kaynak imkânı sunuyor.

Basılı koleksiyonlar arasında sosyal bilimler, sanat ve estetik bilimleri, fen bilimleri, deneysel ve teorik bilimler, temel bilimler, uygulamalı bilimler, referans kaynaklar, süreli yayınlar ve multimedya kaynaklarının yanı sıra çocuk ve gençlik koleksiyonu da araştırmacıların ve kullanıcıların hizmetine sunuluyor. Bunun yanı sıra yazma ve nadir eserler de koleksiyonun en önemli kaynakları arasında yer alıyor. Ayhan Tuğlu, "Kütüphanede ayrıca 15'in üzerinde özel koleksiyon bulunmaktadır. Bu koleksiyonlardan bazıları: Mehmet Şevket Eygi, Mustafa Şerif Onaran, İlber Ortaylı, Saman-Hatice Helvacıoğlu, Kamil Dürüst, Beste Gürsu, Hasan Celal Güzel, Hasan Doğan koleksiyonları. Elektronik kaynak olarak ise EKUAL veri tabanlarında, kurum tarafından abone olunan 56 veri tabanı bulunmaktadır. Bu veri tabanlarında 120 milyon makale, 550 bin e-kitap, 6,5 milyon tez yer almaktadır" diyor. 3 bin 862 metrekarelik bir alana

yayılan ve 630 kişilik oturma kapasitesine sahip Araştırma Kütüphanesi'nde yaklaşık 20 bin kitap koleksiyonu yer alıyor. İki katlı kütüphanede 20 adet grup çalışma odası bulunuyor; akademik kaynaklar ile belge içerikli bilimsel kitaplar bu bölümde yer alıyor. Ayrıca kütüphanenin kapısı özel durumu olan ziyaretçilere de sonuna kadar açık. Turkcell'in desteğiyle kurulan Görme Engelliler Teknoloji Sınıfı, okuyucuların rahatlıkla çalışabilmeleri ve araştırma yapabilmeleri amacıyla, ihtiyaç duyulan her türlü yazılım ve donanıma sahip.

CİHANNÜMÂ SALONU MİMARİ AÇIDAN DİKKAT ÇEKİYOR

İhtişamlı görüntüsüyle dikkat çeken 11 katlı Millet Kütüphanesi'nin mimarı Şefik Birkiye, yapıyı tasarlarken Selçuklu, Osmanlı ve modern Türk mimarisinden faydalanmış. Ziyaretçilerin en çok etkilendikleri bölüm ise kubbeli görünümüyle Cihannümâ Salonu. Dünya atlası anlamına gelen ve girer girmez karşınıza çıkan bu bölümde 16 sütun yer alıyor. 16 Türk devletini simgeleyen bu sütunların birleşimindeki kubbe için ise büyüleyici demek yanlış olmaz. Cihannümâ Salonu, 3 bin 469 metrekarelik alanda 224 kişilik oturma kapasitesi ile yaklaşık 200 bin kitaptan oluşan bir koleksiyona sahip. Dışişleri Bakanlığı Kültür İşleri Genel Müdürlüğü ile yürütülen ortak çalışma kapsamında 100'ün üzerinde ülkeye ait 134 dilde kitap okuyucuların hizmetine sunuluyor. Ayrıca, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanları adına yazılmış ve tarihte kurulan 16 Türk devletine ait kitaplar da yine koleksiyonda yer alıyor.

"Cihannümâ Salonu, 3 bin 469 metrekarelik alanda 224 kişilik oturma kapasitesi ile yaklaşık 200 bin kitaptan oluşan bir koleksiyona sahip. Dışişleri Bakanlığı Kültür İşleri Genel Müdürlüğü ile yürütülen ortak çalışma kapsamında 100'ün üzerinde ülkeye ait 134 dilde kitap okuyucuların hizmetine sunuluyor."



Basılı Koleksiyon, Özel Koleksiyon ve Cumhurbaşkanlığı Dijital Kütüphanesi koleksiyonları da araştırmacılara sınırsız kaynak imkânı sunuyor.

104 ÜLKEDEN KOLEKSİYONA DESTEK

Kütüphane arşivinin çok çeşitli olmasına ve yurt dışı desteklerinin önemine vurgu yapan Ayhan Tuğlu, "Dışişleri Bakanlığı Kültür İşleri Genel Müdürlüğü ile yürüttüğümüz proje kapsamında 104 farklı ülkeden koleksiyon desteği oldu." diyor. Tuğlu yakın zamanda kütüphane kapsamında yenilikler olup olmayacağı sorusunu ise şu şekilde yanıtlıyor: "Uzun süredir üzerinde çalışılan teknoloji atölyeleri hizmete açıldığında, çocuk ve gençlere yönelik teknoloji konusunda eğitim programları başlayacak. Mesleki kurslar ve kültürel etkinlik programları olacak."

CUMHURİYET TARİHİNİN EN BÜYÜK İKİ SERGİSİ AÇILDI

Kütüphane, pandemi nedeniyle faaliyetlerine bir süre ara vermek durumunda kaldı. Ancak buna rağmen Cumhuriyet tarihinin en büyük iki sergisi şimdiden ziyaretçilerle buluştu bile. Tuğlu konuyla ilgili şu bilgileri aktardı: "Yazma eserler konusunda Türkiye'nin en büyük müze ve yazma eserler kütüphaneleri ile iş birliğine gidilerek 'Mürekkebin İzi: Yazma Eserler Sergisi' açıldı. Ayrıca, Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Başkanlığı ile birlikte 'Mûcebince Amel Oluna: Hatt-ı Hümayun' isimli padişahların el yazılarından oluşan sergi açıldı." Her iki sergi de 20 Temmuz'a kadar ziyaret edilebiliyor.





“İlk hedefim marka olmak değil, işimi layığıyla yapmaktı”

Arda’nın Mutfağı programıyla evlerimize misafir olan şef Arda Türkmen enerjisi ve işindeki başarılarıyla sevilen ve örnek alınan bir isim. Klasik şef tanımını yeniden yazan, samimi ve sempatik tavırlarıyla bizden biri olan Arda Türkmen ile kariyeri, koronavirüs gündemi, yaşam alışkanlıkları ve mutfak deneyimleri üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



Berk ERCAN MÜHÜRDAROĞLU

Önce sizi yıllar öncesine, çocukluğunuza götürmek istiyorum. Nasıl bir çocukluk geçirdiniz?
Epeyce mutlu bir çocukluk geçirdim. Aile apartmanında oturan, sokakta koşup oynayan, İstanbul Boğazı’ndan denize girilen bir çocukluk… Elektronik ortamda değil, doğal ortamda bir çocukluk geçirdim.

Anne ve babanızla ilişkiniz nasıldı?
Ailenin tek çocuğu olmama rağmen hiç şımartılmadım. Annem de babam da beni bir çocuk gibi değil, bir birey gibi yetiştirdiler. Sorumluluk verip gelişmem için o sorumluluğu idrak etmemi sağladılar. Çok şükür ki, sevgi dolu bir anne ve babanın çocuğuyum. Annem de babam da profesyonel hayatın içinde olan, çok çalışan insanlardı; ancak benden ilgi ve sevgilerini hiç eksik etmediler.

“Ben yaptığım her işi hakkıyla yapmayı kendime ilke edindiğim için çok şükür ki bugüne kadar yaptığım birçok işte başarılı oldum. İlk hedefim marka olmak değil işimi layığıyla yapmak oldu. Bunu yapmadan marka olmayı düşünemezsiniz bile.”

Eğitim hayatınızdan bahsedebilir misiniz?
İlkokulu Dost Lisesinde, ortaokul ve liseyi Saint Benoit Fransız Lisesinde okudum. Daha sonra İstanbul Bilgi Üniversitesinde çift ana dal yaparak İngilizce İşletme ve Sahne Gösteri Sanatları Yönetimi okudum.

Birçok genç şef adayının rol modelisiniz. Sizin kariyer yolculuğunuzu dinlemek isteriz…
Okul kariyerim gastronomi ya da mutfak sanatları üzerine değil. Benim üniversite tahsilim dönemine denk gelen yıllarda, bu tip eğitim veren bir yüksekokul yoktu ama bu benim için bir engel olmadı. Lise yıllarımda yazları otellerde çalışıp tecrübe kazanmayı hedefledim ve bunu da başardım. Genç arkadaşlarımızın markalaşma yolundaki ilk basamakları çok önemsemelerini isterim. Öncelikle çalışmayı, pes etmemeyi, geri adım atmamayı ve hiçbir zorluktan yılmamayı destur edinmeleri şart. Ben yaptığım her işi hakkıyla yapmayı kendime ilke edindiğim için çok şükür ki bugüne kadar yaptığım birçok işte başarılı oldum. İlk hedefim marka olmak değil işimi layığıyla yapmak oldu. Bunu yapmadan marka olmayı düşünemezsiniz bile.

“ÖNEMLİ OLAN KİŞİNİN AZMİ, ÇALIŞKANLIĞI VE İŞE OLAN BAKIŞIDIR”

Günümüzde gerek mutfak gerekse diğer başka alanlarda eğitimler düzenleyen ve bu eğitimlerin

sonunda kişilere sertifika veren birçok kurum var. Sizce her şey eğitim, sertifika ya da diploma mıdır?
Eğitim şüphesiz ki çok önemli. Diploma veya sertifikalar da eğitimin belgesi. Ama bana göre esas belge, kişinin aldığı o eğitimi nasıl pratiğe döktüğüdür. Yalnızca çok iyi bir diploması var diye kimseyi ayrıcalıkla istihdam etmeyeceğim gibi, diplomalı veya belge sahibi değil diye de çok yetenekli bir insanı asla görmezden gelmem. Önemli olan kişinin azmi, çalışkanlığı ve işe olan bakışıdır.

Yemek kültürümüz hakkında neler söylemek istersiniz?
Biz yüzyıllardan beri gelişerek gelen bir yeme kültürünün içinde harmanlanarak yaşıyoruz, fakat bunu pazarlama konusunda biraz eksik kalıyoruz. Türk yemek kültürü çok geniş. Neden bahsetsek bir başka tarafı eksik kalacak kadar dolu dolu bir yeme-içme geçmişimiz var.

Sizi ekranda genellikle klasik aşçı veya şef modelinden çok, spor kıyafetlerinizle yemek yaparken, içimizden ve samimi biri olarak görüyoruz. Aynı zamanda "Erkek adam mutfağa girmez, yemek yapmaz." düşüncesini de yıkan bir isimsiniz. Bunun hakkında neler söylersiniz?
Aslında erkek adam mutfağa çok girer. Pikniklerde mangalı erkek yakar, eti o pişirir. Birçok erkek demlediği çay ile övünür. Pazar kahvaltılarında birçok hazırlığı evde erkek yapar. Aslında erkekler mutfakta olmayı, mutfak işleriyle ilgilenmeyi seviyor. Benim bu konuda beylere verdiğim küçük de olsa bir ilham varsa ne mutlu bana. Ben televizyonda rahat olmayı, samimi olmayı seviyorum. O yüzden mutfağımda gündelik kıyafetlerle yer alıyorum. Profesyonel mutfaklarda hayat başkadır; ancak televizyonda iş yerimde olduğum gibi olmama gerek yok. Ben insanlara "Siz de böyle yapabilirsiniz." demeyi daha doğru buluyor ve bu programları tam da bu maksatla yapıyorum. Bu arada kadınların iş hayatının her noktasında olması gerektiğini ve kadın eli değen her işin ekstra özenli ve güzel olduğunu da dipnot olarak belirtmek isterim.

> *"Yalnızca çok iyi bir diploması var diye kimseyi ayrıcalıkla istihdam etmeyeceğim gibi, diplomalı veya belge sahibi değil diye de çok yetenekli bir insanı asla görmezden gelmem. Önemli olan kişinin azmi, çalışkanlığı ve işe olan bakışıdır."*

"Biz yüzyıllardan beri gelişerek gelen bir yeme kültürünün içinde harmanlanarak yaşıyoruz, fakat bunu pazarlama konusunda biraz eksik kalıyoruz."

"PANDEMİ SÜRECİNDE TÜM TEDBİRLERİ UYGULUYORUM"

Pandemi sürecini nasıl geçirdiniz? Bu süreçte nasıl önlemler aldınız ve alıyorsunuz?
Pandemi sürecini büyük çoğunlukla hepimiz gibi evde geçirdim. Sağlık Bakanlığının yayınlarını düzenli olarak takip edip koruyucu ve önlem alıcı tüm tedbirleri uygulamaya özen gösterdim. Ellerimi normalde de çok fazla yıkardım ancak salgın sürecinde çok daha düzenli ve özenli el yıkamaya, sürekli maske takmaya, insanlarla olan sosyal mesafemi korumaya ve çok kalabalık alanlarda bulunmamaya özen gösterdim ve gösteriyorum. İş yerimde de aynı özeni gösterip birlikte çalıştığım arkadaşlarımı ve misafirlerimi de aynı şekilde korumaya çalışıyorum.



Bu sıcak yaz günleri için pratik yiyecek, içecek ve atıştırmalık önerileri verebilir misiniz?
Bana kalırsa bol sıvı içeren, az şekerli, ferahlatıcı ürünlere yönelmek lazım. Çok yağlı, aşırı karbonhidratlı yemekler yerine, hazmı kolay, besin değeri yüksek, lifli ürünleri tercih etmekte fayda var.

Uzmanlık alanınız mutfak ama bunun dışında bir de bisiklet tutkunuz var ve sadece hobi boyutunda da değil. Bisiklet sever bir ekiple çeşitli oganizasyonlara da katılıyorsunuz. Bisiklet tutkunuz hakkında neler söylersiniz?
Bu çağda yaşayan herkesin aşırı stresli bir hayat temposu var. Bu tempoda spor yapmak hem kafayı boşaltıyor hem de stresi azaltıyor; ayrıca mutluluk hormonu salgılatıyor. Ben bisiklet sporunu çok seviyorum ve dediğiniz gibi epeyce de takip ediyorum. Sabah erken saatte kalkıp tertemiz havada mis gibi sahilde bisiklete binmek, günün geri kalanı için büyük motivasyon sağlıyor. Bisiklete bindiğim arkadaşlarımla yurt dışında bazı yarışlara katılıp hem kendimizi geliştiriyoruz hem de keyifli kısa tatiller yapıyoruz.

"OLMAZSA OLMAZLARIM; İÇTENLİK VE SAMİMİYET"

Yaşam mottonuz nedir?
Aslında birden çok mottom var: "Hayatta her şeyi dene ama asla basitleşme.", "Yarın ölecekmiş gibi yaşa, hiç ölmeyecekmiş gibi çalış.", "Gerekirse denize dal kum çıkart, gerekirse uzaya git taş topla ama hiçbir işten kaçma!"

Bir mekanın sahibi olmak mı, yoksa bir mutfağı yönetmek mi?
Mekan sahibi olmak, sınırsız bir sorumluluk. Personele, devlete, müşteriye ve aklınıza gelecek o lokantayı oluşturan herkese ve her şeye karşı sorumlusunuz. Mutfağı yönetmek ise daha belirli çerçevesi ve limitleri olan bir alan. Mekanı yönetmek elbette ki daha zor.

Normalde insanlar zincir olmayı tercih ediyor ama siz hep farklı konseptlerde ve farklı mekanlar açıyorsunuz. Bunun nedeni nedir?
Her lokantanın belli bir kimliği, belli bir ruhu var. Bir lokasyonda açtığınız ve başarılı bir lokanta, başka bir lokasyonda da başarılı olacak diye bir kural yok. Semt, mahalle, bölge… Bunlar lokantanın ruhuna uymalı. Ben buna çok dikkat ediyorum. O yüzden hayal ettiğim işlerle bulabildiğim uygun lokasyonlara göre hayallerimi törpüledim ve hep bu dengeyi kurmaya çalıştım.

"Ellerimi normalde de çok fazla yıkardım ancak salgın sürecinde çok daha düzenli ve özenli el yıkamaya, sürekli maske takmaya, insanlarla olan sosyal mesafemi korumaya ve çok kalabalık alanlarda bulunmamaya özen gösterdim ve gösteriyorum."



ARDA TÜRKMEN'İN EN'LERİ...

- **En sevdikleriniz neler?**
Ailem, sevdiklerim, işim ve hobilerim.
- **En sevdiğiniz yemek nedir?**
Zeytinyağlılar, patlıcanlı yemekler, domatesli pilav, kebap ve tatlı severim. Ben aslında güzel olan hemen her yemeği severim.
- **En sevdiğiniz dünya ülkesi ve şehri neresi?**
İstanbul'u ayrı tutuyorum çünkü doğup büyüdüğüm şehir ve hâlâ gizli kalmış birçok noktasını çok seviyorum. İstanbul dışında Rio de Janeiro beni çok etkileyen bir şehir oldu. Üç kez gittim; oradaki yaşam enerjisi ve kültür çok hoşuma gitti.
- **En sevdiğiniz Türkiye şehri ve ilçesi neresi?**
İstanbul'da doğdum, burada büyüdüm, Boğaz'ında yüzdüm… Benim için İstanbul'dur. Doğma büyüme Büyükdereliyim. Semtimin çocuğuyum. Şu an orada oturmasam da her bisiklete bindiğimde oradan geçiyorum. Büyükdere bir başkadır.
- **En sevdiğiniz gün hangisi?**
Cumartesi veya pazar hiç fark etmez hafta sonları…
- **Günün en sevdiğiniz saati?**
Kesinlikle sabah insanıyım. Akşamları erken uykum gelir, sabah erkenden uyanırım, günü yaşarım. Sabah erken saatler benim saatlerim.
- **En sevdiğiniz müzik türü hangisi?**
Çoğunlukla hard rock dinliyorum, davul çalıyorum, ama bugün arabada bossa nova dinleyerek geldim. Dün ofiste bizim ekip Türkçe rap dinliyordu, ona kulak kabarttım. Güzel olan her müziği dinlerim.
- **Yakın zamanda okuduğunuz ve etkisinde kaldığınız kitap hangisi?**
Tesla'nın hayatını okudum. Çağının ötesinde bir mucit olması çok etkileyiciydi.
- **En sevmediğiniz insan halleri neler?**
Sürekli mutsuz, başkasının mutluluğundan bile mutsuz, aşırı kaprisli, ikiyüzlü, birine başka öbürüne başka konuşan insan tiplerinden hiç hoşlanmam.
- **Olmazsa olmazlarınız nedir?**
Dürüstlük ve iyi niyet. Bunlar olmazsa hiçbir şey olmaz.

Arda'nın Mutfağı'nın olmazsa olmazları neler?
İçtenlik ve samimiyet. İnanın bana sadece bunlar.

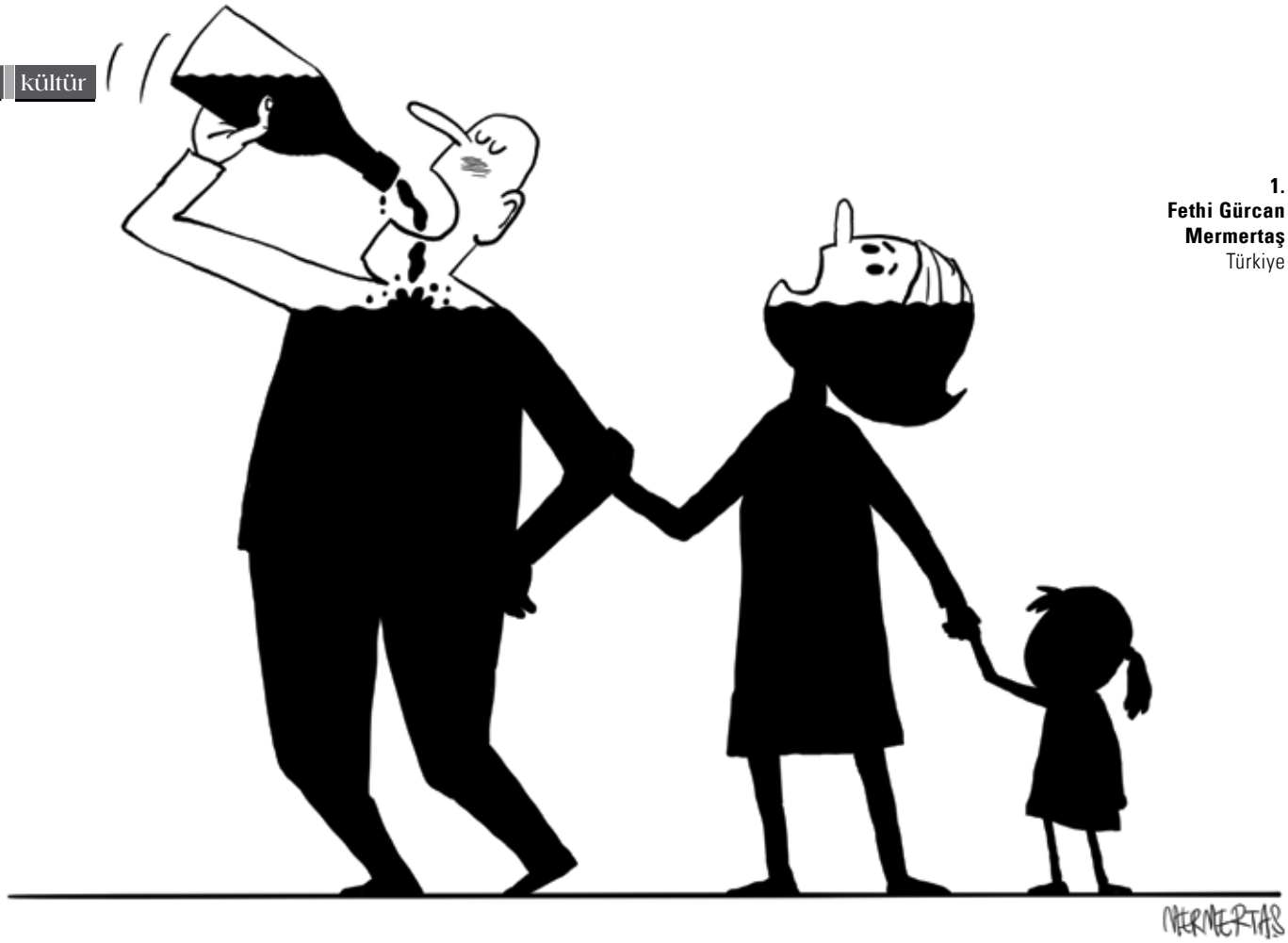
Yaşamak için yemek mi? Yemek için yaşamak mı?
Yemek şüphesiz ki bir ihtiyaç. Ancak yaşamak için yemek mi? Yemek için yaşamak mı? Bence ne biri ne de diğeri… Bence her şey dengeli olmada gizli. Dengeli olup yemeği hayatımıza o şekilde yerleştirebilmekte…

"BAĞIMLILIK SAĞLIKLI BİR DURUM DEĞİL"

Bağımlılık konusundaki düşünceleriniz nedir?
Bağımlılık seviyesinde bir şeye, bir insana, bir maddeye ilgi duymak; onsuz yapmamak elbette ki sağlıklı bir durum değil.

Sizce yemek yapmak bir terapi midir?
Kimisi için bir meslek, kimisi için gündelik bir iş, kimisi içinse bir terapi. Haftanın altı günü günde 400 kişiye yemek pişiren bir mutfak personeline terapi gibi gelmeyeceği gibi, ayda bir kez mutfağa girip iki kişilik iki tabak yemek yapan bir insana da asla bir meslek gibi gelmez.


O nefes
sana lazım
olacak.
Sigarayı
bırakmanın
#TamZamanı
100 yıl
YEŞİLAY

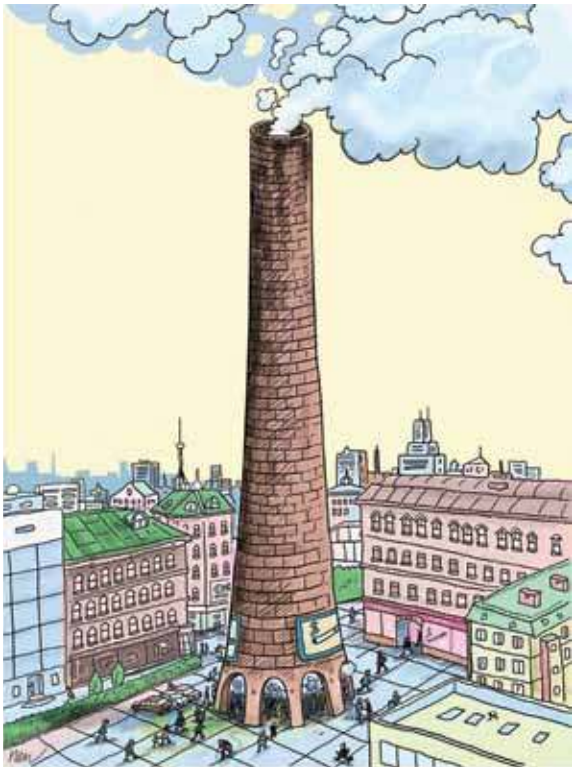


1.
Fethi Gürcan Mermertaş
Türkiye

4'ÜNCÜ ULUSLARARASI YEŞİLAY KARİKATÜR YARIŞMASI SONUÇLANDI

Yeşilayın bu yıl "Bağımlılıklarla Mücadelenin 100. Yılında Sağlıklı Yaşamın Önemi" temasıyla düzenlediği 4'üncü Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'nın ödül töreni online olarak gerçekleştirildi. 55 ülkeden 479 karikatüristin 908 eseriyle katıldığı yarışmanın birincilik ödülünün sahibi Türkiye'den Fethi Gürcan Mermertaş oldu.

Sağlıklı yaşam bilincinin ve bu yönde geliştirilen alışkanlıkların, bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durulmasına sağladığı katkıya dikkat çekme hedefiyle planlanan yarışma, dünyadan ve Türkiye'den profesyonel ve amatör tüm karikatüristlerin katılımına açık olarak düzenlendi. 4. yılında yarışmaya 55 ülkeden 479 karikatürist 908 eserle katıldı. Pek çok ülkeden yoğun ilgi gören yarışmanın birincilik ödülü Türkiye'den Fethi Gürcan Mermertaş'ın olurken, ikincilik ödülünü Rusya'dan Vladimir Nenashev ve üçüncülük ödülünü ise Türkiye'den Faruk Düz aldı. Başarı ödüllerine Endonezya'dan Jitet Kustana, Türkiye'den Kürşat Zaman ve İran'dan Hamid Ghalijari layık görüldü. Mazhar Osman Ödülü Türkiye'den Ahmet Öztürklevent'in ve 100. Yıl Özel Ödülü yine Türkiye'den Hakkı Uslu'nun oldu.



2. Vladimir Nenashev
Rusya Federasyonu



100. Yıl Özel Ödülü
Hakkı Uslu Türkiye

"FARKINDALIK OLUŞTURMAK HER ZAMAN SÖZLE OLMAZ, SÖZÜN YETMEDİĞİ YERLER DE OLABİLİR"

Törende konuşan Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk, "Yeşilay, bağımlılıklarla mücadele eden en eski sivil toplum kuruluşlarından birisi. Bu sene 100'üncü yılımızı kutlamanın gururunu yaşıyoruz. Yeşilay olarak temel amacımız bağımlılıklar konusunda tüm insanlarda farkındalık oluşturmaktır. Farkındalık oluşturmak her zaman sözle olmaz, sözün yetmediği yerler de olabilir. Biz de bu amaçla karikatür yarışmasını düzenledik ve bundan da beklediğimiz sonucu aldık. Karikatür sadece bir resim ya da şekilden ibaret değildir, bu resim ve şekil birçok anlam ifade edebilir. Bu nedenle özellikle gençlerin ve çocukların karikatüre olan ilgisi de bizim açımızdan çok değerlidir. Yarışmaya gelen her eser bizim için çok kıymetlidir. Biz eserlerin doğru mesajlarını tüm insanlığa ulaştırmaya çalışıyoruz. Ben öncelikli olarak bu yarışmaya katılan bütün sanatçılara teşekkür ediyorum ve yarışmada derece alanları tebrik ediyorum." dedi.



3. Faruk Düz
Türkiye



Mazhar Osman Ödülü
Ahmet Öztürk Levent Türkiye

"YARIŞMAYA İLGİNİN ARTARAK DEVAM ETMESİNİ BEKLİYORUZ"

4'üncüsü gerçekleştirilen Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'nın Yeşilayın farkındalık çalışmalarına uluslararası bir boyut kazandırdığını belirten Yeşilay Genel Müdürü Sultan Işık, "4 yıldır gösterilen ilgi yarışmanın geleceği için güven verici oldu. Bu ilginin artarak devam etmesini bekliyoruz. Farklı ülkelerden farklı kodlarla yarışmamıza katılan tüm sanatçılara teşekkür ediyoruz. 100 yıl önce bağımlılıklarla mücadele için verdiğimiz sözdeki umudumuz ve kararlılığımız sizlerin varlığıyla devam ediyor." dedi.

4. Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'nın kazananları ile başvuranlar arasından öne çıkan eserler sanal sergi ile görülebiliyor. Sanal sergiye ***yesilay.org.tr/tr/fotograf-galerisi/4-uluslararasi-yesilay-karikatur-yarismasi-sanal-sergisi*** adresinden ulaşabilirsiniz.

8 YARIŞMACI 35 BİN TL'LİK ÖDÜLÜN SAHİBİ OLDU

Yarışmanın jürisinde; Yeşilay Bilim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Peyami Çelikcan, Karikatürcüler Derneği Başkanı Metin Peker, Karikatürist Şevket Yalaz, Karikatürist Aşkın Ayrancıoğlu ile Yeşilay Etkinlik Birim Müdürü ve Karikatürist Özcan Çalışkan yer aldı. Yarışma sonucunda birinciye 10 bin TL, ikinciye 7 bin 500 TL, üçüncüye 5 bin TL ödül verildi. Başarı ödülü kazanan 3 yarışmacı ile Mazhar Osman Ödülü'nü ve 100. Yıl Özel Ödülü'nü kazanan yarışmacılar ise 2 bin 500'er TL'lik ödülün sahibi oldu. Yeşilay, 4. Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'nda toplam 35 bin TL ödül dağıttı.

HAKK'A ADANAN BİR HAYAT

Adı Ramazan ayıyla özdeşleşen sevilen ilahiyatçı Ömer Döngeloğlu hoca da maalesef koronavirüs nedeniyle aramızdan ayrılan değerli şahsiyetler arasındaki yerini aldı. Ömer Hoca ne değerli ne güzel bir gönül samimiyetine sahip bir şahsiyetmiş ki Ramazan ayında Rabbine kavuştu. Ömer Döngeloğlu hocamızı daha yakından tanıyalım.



Zeynep TEMEL

Sahabe hayatlarını adeta yaşayarak anlatan, Uhud ve Bedir'i anlatırken şehitlik arzusunu gözyaşları ile ifade Ömer Döngeloğlu, şehitlik mertebesine salgın sebebiyle nail oldu. En son gerçekleştirdiği online sohbetinde "Ramazan-ı Şerif bize bu sene ağır imtihan olacak." ifadelerine yer veren olan Ömer Döngeloğlu tüm dünyanın büyük bir imtihan verdiği bu süreçte "Teravihlerimizi evlerimizde hiç değilse cemaat yaparak kılmayı, peygamberimizi de sevindirmeyi, Allah'ım seni de razı etmeyi bu Ramazan'da ve bayrama da gerçek bayramla çıkmayı ümmeti Muhammed'e, insanlığa nasip et Yarabbi. Dualarımızın kabulü için, bütün geçmişlerimizin, atalarımızın ve ecdadımızın, din ve devlet büyüklerimizin, ahirete göçmüşlerimizin ruhu için, milletimizin, vatanımızın, devletimizin, insanlığın birliği, güç ve kuvveti, kardeşliği ve selameti için, hayırların fethi için, Allah rızası için el Fatiha…" diyerek konuşmasındaki Fatiha ve dileklerini adeta kendisine ithaf etmiştir.

> *İlahiyatçı-yazar Ömer Döngeloğlu, özellikle Ramazan aylarında yaptığı iftar ve sahur programları ile tanınıyordu. Vaaz tekniği ve hitap biçimi açısından oldukça samimi adeta anlattıklarını yaşayarak anlatan biriydi.*



“Bütün gayem insanlarda sünnet bilincini oluşturmak.’ diyen Döngeloğlu, gerçekten de son nefesine kadar bu gayeyle yaşadı, her zaman bu şuurda hareket etti.”

Ömer Döngeloğlu, 1968 yılında Tokat Zile'de dünyaya gelmiştir. İlkokulu Zile Altunyurt İlkokulunda, orta eğitimini Zile İmam Hatip Lisesinde tamamlamıştır. Daha sonra Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun olmuştur. 1986-1996 yılları arasında Tokat-Almus Ormandibi kasabasında on yıl imam-hatip olarak görev yapmış, 1996 yılında İstanbul’a taşınmış ve İstanbul Büyükşehir Belediyesine tayin olmuştur. Burada şef, müdür muavini ve arşiv müdürlüğü gibi çeşitli görevlerde bulunmuştur. İlahiyatçı-yazar Ömer Döngeloğlu, özellikle Ramazan aylarında yaptığı iftar ve sahur programları ile tanınıyordu. Vaaz tekniği ve hitap biçimi açısından oldukça samimi adeta anlattıklarını yaşayarak anlatan biriydi. Sahabelerin hayatlarını konu aldığı “Ömer Döngeloğlu İle Önden Gidenler” programı 17 yıl yayınlanmıştır. Gerçek İslamiyet’i Kur’an-ı Kerim’i temel alarak anlatan Ömer Döngeloğlu, asr-ı saadetten yola çıkarak tavsiyelerde bulunmuş, Müslümanların öncüsü Hz. Muhammed’in hayatından örneklerle, Hz. Muhammed’i görme şerefine erişen sahabelerin yaşamlarından kesitlerle programında İslam’ın bilinmeyen taraflarına Kur’an-ı Kerim rehberliğinde ışık tutmuştur. Ayıca altı yıl boyunca Ramazan aylarında “Eyüp Sultan’da Sahur Özel”, ‘Ömer Döngeloğlu ile Sahur Vakti’ ve “Başakşehir Sular Vadisinde Sahur Vakti”, yine haftalık olarak yayınlanmış olan “O’nun İzinde” programlarını ve 2008 yılı Ağustos ayında Mekke ve Medine’de çekimler yapmıştır. İslam tarihi ve Siyer-i Nebi üzerine yıllarca araştırma, inceleme, okumalar yapmıştır. “Peygamberin İzinde Allah’a Adanmış Hayatlar”, “Yeryüzünün Yıldızları”, “Sözün Miracı; Dua”, “Allah Resulünü Görenler”, “Peygamberimizin Dostları”, “Mus’ab bin Umeyr” adında altı adet eseri bulunmaktadır. Ömer Döngeloğlu hoca evli ve beş çocuk babasıydı.

İlahiyatçı-yazar Ömer Döngeloğlu, Ankara'da 16 köpeğin zehirlenerek öldürülmesinden sonra yayın yaptığı televizyon programında bu konu üzerine uzun bir konuşma yapmış hayvan hakları ile ilgili önemli konulara değinmiştir. Yaratılan tüm canlılara karşı merhametli olmamız gerektiğini ifade etmiş, “Zor durumda olan hayvanlara yardım edelim. Sokakta kalan kedi, köpek ve kuşlar da bize emanet.” sözleri ile tüm canlılara saygısını ifade etmiştir. Ömer Döngeloğlu, her yaştan her meşrepten insanla çok rahat iletişim kurabilen nadir insanlardandı. Her kesimden kişinin sevgi ve saygısını kazanan Ömer Döngeloğlu’nun samimiyeti ekran karşısından yansıyordu. Bu samimiyeti ve bilgisi nedeniyle hangi programa katılsa salonlar dolup taşıyordu. “Bütün gayem insanlarda sünnet bilincini oluşturmak.” diyen Döngeloğlu, gerçekten de son nefesine kadar bu gayeyle yaşadı, her zaman bu şuurda hareket etti.

“Zor durumda olan hayvanlara yardım edelim. Sokakta kalan kedi, köpek ve kuşlar da bize emanet.”



Merhumun son paylaştığı mesajlardan biri son derece etkileyiciydi:

Ebvâ'da son sözler
Her başlayan biter
Her gelen gider
Her yeni eskir
Her taze bayatlar
Her güzel çirkinleşir
Her yaşayan ölür
Ezeli ve ebedi olan sadece Allah'tır.
Oğlum Muhammed'im
yolun bundan
sonrasını bensiz gideceksin korkma
Allah cc seni asla zayi etmeyecektir.
Hz. Amine

17 Nisan 2020, Saat: 03.06

Bunlar, altı yaşlarındaki Hz. Muhammed'in annesinin vefatı anında son nefesini vermeden önce ondan duyduğu sözler… Ama sevgili hocamız, bu mesajla adeta kendi oğlu Muhammed'e bir mesaj vermiş gibidir…

Koronavirüs (Covid-19) teşhisi konulmasının ardından İstanbul'da tedavi gördüğü Başakşehir Şehir Hastanesi'nde 52 yaşında, 3 Mayıs 2020 tarihinde vefat eden Döngeloğlu'nun cenazesi 15 Temmuz Şehitliğine defnedilmiştir. Allah’ın rahmeti üzerinde, mekanı cennet olsun…



HADİ YOLA ÇIKALIM!

2020'yi pek çoğumuz seyahat etmeyi özlediğimiz, uzaklara gitmek, sevdiklerimizle buluşmak için günleri saydığımız bir yıl olarak hatırlayacağız. Covid-19 tehlikesi henüz geçmiş değil, tedbirli olmak adına siz de henüz herhangi bir seyahat planı yapmadıysanız içinizdeki gezgini oyalayabileceğiniz yol filmleri listemiz ilginizi çekecektir.

Melike YILDIRIM ÖÇAL


Yaban Çilekleri


Gün Doğmadan

WILD STRAWBERRIES/ YABAN ÇİLEKLERİ

20. yüzyılın en etkileyici filmlerinden biri olan Yaban Çilekleri (Wild Strawberries) büyük yönetmen Ingmar Bergman imzasını taşıyor. Kendisine verilen bir ödülü almak üzere Stockholm'den Lund'a giden 78 yaşındaki emekli doktor Isak Borg'un hikâyesini anlatan filmin senaryosunu yönetmen hastane odasında yazmış. Borg'un yol boyunca karşılaştığı otostopçular, yaşlılığını iyice hisseden ketum ve soğuk doktorun dalarak sık sık kendi geçmişini düşünmesine, hayatının gözlerinin önünden geçmesine neden olur. Rüyalar, anılar ve yollar arasında gidip gelen Yaban Çilekleri, kaçırılmış gençlik fırsatları ve ebeveyn-çocuk ilişkilerine dair çok katmanlı bir yol hikâyesi.

BEFORE SUNRISE/ GÜN DOĞMADAN

Sıradan bir Avrupa yolculuğu sırasında trende karşılaşıp tanışan Amerikalı Jesse ve Fransız Celine, bu yolculuğu sıra dışı bir şekilde sürdürürler. Viyana'dayken trenden inmeye ve birlikte bir günlüğüne şehirde kalmaya karar verirler. Günün sonunda ise ikili kendi yollarına gidecek ve birbirlerini bir daha hiç görmeyeceklerdir. Hayata, ilişkilere dair düşündüren, duygulandıran bol diyaloglu, bol yürüyüşlü filmin devam filmleri de çekildi.

RAIN MAN/YAĞMUR ADAM

Tom Cruise ile Dustin Hoffman'lı bu başyapıt her ne kadar hepimizin hafızasına otizm hastalığını kazıdıysa da aslında kalbe dokunan bir yol hikâyesi. Olaylar, dünyanın merkezine kendisini koyup tüm bencilliğiyle yaşayan genç bir Amerikalının ölen babasının mirasının hatırı sayılır bir miktarını, varlığını çoktan unutmuş olduğu ağabeyine bıraktığını öğrenmesi üzerine başlıyor. Otistik olduğunu öğrendiği ağabeyine hayatının yolculuğunu rüşvet olarak sunarak karşılığında tüm mirası ele geçirmek isteyen genç, yolun sonunda kendini hiç ummadığı bir noktada bulacaktır.


Çılgın Pierrot


Yağmur Adam


Paris, Texas



PIERROT LE FOU/ ÇILGIN PIERROT

Jean Paul Belmando ve yönetmen Jean Luc Godard'ı bir araya getiren sinema tarihinin en iyi yol filmlerinden biri Çılgın Pierrot (Pierrot Le Fou). Ferdinand ani bir kararla ailesini terk eder ve çok güvenilir bir karaktere sahip olmayan eski sevgilisiyle yollara düşer. İkili, kendilerini yabancı haydutlardan kaçarken süratli arabalar, gizemli gangsterler ve sonu kötü biten bir Akdeniz masalına uzanan bir suç cümbüşü içinde bulur.

PARIS, TEXAS

Win Wenders'ın unutulmaz filmi Paris, Texas yol filmleri arasında klasikleşmiş bir yapım olarak karşımıza çıkıyor. Travis isimli kendini uzun zamandır yollara veren yalnız bir adama odaklanan film çaresizliği ve umudu her dakikasında bizlere yaşatıyor. Film hem etkileyici finali hem de müzikleriyle unutulmaz.

YAZIN EN TATLI HÂLİ

KADAYIFLI DONDURMA (8-10 KİŞİLİK)

Karamelize Antep fıstığı için: • 1/4 su bardağı toz şeker • 1 çorba kaşığı su • 1 çay bardağı Antep fıstığı
Çıtır kadayıf için: • 125 gram kadayıf • 4 çorba kaşığı tereyağı • 4 çorba kaşığı pudra şekeri • 4 çorba kaşığı kıyılmış Antep fıstığı • 4 çorba kaşığı toz Antep fıstığı
Dondurma için: • 200 ml krema • Yarım su bardağı süt • 1/4 su bardağı toz şeker • 2 çorba kaşığı un • 2 çorba kaşığı nişasta • 400 ml yoğunlaştırılmış süt • 1 tatlı kaşığı limon suyu • 400 ml çırpılmış krema • 80 gram fıstık ezmesi

HAZIRLANIŞI: Karamelize Antep fıstığını hazırlamak için toz şeker ve suyu tencereye alıp orta ateşte ısıtın. Kaynayıp karamelize olunca Antep fıstığı ekleyin ve karıştırın. Hazırladığınız karışımı pişirme kağıdı üzerine yayın ve soğutun. Soğuduktan sonra küçük parçalar halinde kırın. Bir gece önceden kadayıfları ufalayın ve buzdolabı poşetine alıp derin dondurucuda bekletin. Çıtır kadayıf için tereyağını geniş bir tencerede eritin. Dondurucudan çıkarıp ufaladığınız kadayıfı ekleyin ve renk değiştirene kadar kavurun. Pudra şekeri, kıyılmış Antep fıstığı ve toz Antep fıstığını ekleyip karıştırın. 2-3 dakika daha kavurup ocaktan alın. Dondurma için krema, süt, toz şeker, un ve nişastayı tencereye alın. Orta ateşte kıvam alana kadar pişirin. Pişen muhallebiyi ocaktan alın ve soğutun. Derin bir karıştırma kabı içinde soğuyan muhallebiyi yoğunlaştırılmış süt ve limon suyu ile çırpın. Çırpılmış krema ve kırılmış karamelize Antep fıstığı ekleyip karıştırın. Dilediğiniz silikon kalıpların yarısına kadar dondurma karışımından dökün. Üzerine sıkma torbasına doldurduğunuz fıstık ezmesinden sıkın. Kalıbı üzerinden bir parmak boşluk kalacak şekilde dondurma ile doldurun. Tüm kalıplar için bu işlemi tekrarlayın. Derin dondurucuda 4-5 saat donmaya bırakın. Hazırladığınız çıtır kadayıfı kalıplarda bıraktığınız boşluklara pay edin. 4-5 dakika bu şekilde derin dondurucuda bekletin. Dondurucudan çıkarıp ters çevirin. Üzerini dilediğiniz gibi süsleyerek servis yapın.





ÇİLEKLİ DONDURMA (4 KİŞİLİK)

- 1 kilogram çilek
- 350 gram süzme yoğurt
- 1 paket krema (200 ml)
- Yarım limonun suyu
- 1 su bardağı pudra şekeri
- Bir tutam tuz

HAZIRLANIŞI: Çileklerin saplarını temizleyip donana kadar derin dondurucuda dinlendirin. Kalan malzemenin tümünü bir kapta karıştırın. Çilekleri derin dondurucudan çıkarıp blender'dan geçirin ve diğer karışıma ilave edin. İyice karıştırıp bir kalıba dökün. Derin dondurucuda bir saat dinlendirin. Sürenin sonunda karıştırıp, üzerini kaşığın tersi ile düzleştirin ve yeniden derin dondurucuya kaldırın. Aynı işlemi iki kez daha tekrarlayıp dondurma kaşığı ile şekillendirerek servis yapın.

Yaz sıcağında buz gibi bir dondurmaya kim hayır diyebilir ki?... Ev yapımı birbirinden lezzetli dondurmalı tarifleri sizin için bir araya getirdik. Serin ve tatlı bir bir yaz sizi bekliyor.

PRATİK DONDURMA

(4 KİŞİLİK)

• 6-7 adet çilek • 1 adet muz • Yarım çay bardağı soğuk süt • 100 gram irice kıyılmış Antep fıstığı

HAZIRLANIŞI: Çileklerin saplarını temizleyip yıkayın ve iyice kurulayın. Çilek ve kabuklu haldeki muzu derin dondurucuda donana kadar dinlendirin. Dondurucudan çıkarıp muzun kabuklarını temizleyin ve gelişigüzel dilimleyin. Çilekleri de dilimleyin. Antep fıstığı dışında kalan malzemeyi blender'dan geçirin. Bir kaba alıp içine Antep fıstığı ilave edin ve karıştırın. Derin dondurucuda 15 dakika dinlendirin. Soğuk olarak servis yapın.



BİTTER ÇİKOLATALI DONDURMA

(8-10 KİŞİLİK)



• 400 ml koyulaştırılmış şekerli süt • 180 ml yağlı süt • 180 ml krema • 180 gram bitter çikolata • 50 gram kakao • Yarım çay kaşığı granül espresso • 1 çay kaşığı vanilya esansı • Bir tutam tuz • 1 yemek kaşığı mısır nişastası • 3 yemek kaşığı soğuk su

HAZIRLANIŞI: Bitter çikolatayı rendeleyin. Koyulaştırılmış şekerli süt, süt ve kremayı büyük bir tencereye alın. Tel çırpıcıyla çırpın. Kaynamaya başlayınca ocağın üzerinden alın. Rendelenmiş çikolata, kakao, kahve, vanilya esansı ve tuzu ekleyip çikolata tamamen eriyene kadar tel çırpıcıyla karıştırın. Mısır nişastasını ve soğuk suyu bir kaseye alıp çırpın. Çikolatalı karışıma ekleyin ve sürekli karıştırarak yüksek ateşte 8-10 dakika pişirin. Isıya dayanıklı bir kaba aktarıp yarım saat boyunca üzeri açık olarak oda ısısında soğumaya bırakın. Yarım saat sonra üzerini streç folyoyla kapatıp bir gün boyunca buzlukta bekletin. Ertesi gün karışımın üzerindeki kabuğu mikser yardımıyla karışıma yedirin. Bu sefer hava almaması için streç folyoyu dondurmanın üzerine bastırarak yayın. Bir kat daha streç folyoyu üzerine gererek örtün ve en az sekiz saat boyunca buzlukta bekletin. Dondurma kaşığı ile şekillendirip dondurma kaselerine paylaştırın.

CEVİZLİ VE KAHVELİ DONDURMA (8 KİŞİLİK)

• 1 litre tam yağlı keçi sütü • 200 gram kuru dut • 1 tatlı kaşığı salep • 240 gram kaymak • 1,5 su bardağı ceviz • 1 yemek kaşığı granül kahve

HAZIRLANIŞI: Cevizleri fırında veya tavada yanmayacak şekilde kavurun ve soğutun. Kuru dutları mutfak robotunda incecik çekin. Dut unu, kaymak, salep ve sütü tencereye alıp 10 dakika kısık ateşte pişirin. Tencereyi ocaktan alıp kahveyi ekleyerek karıştırın. Oda ısısındaki dondurma karışımını 30 cm çapında bir kabın içine doldurun. Üzerini süreç folyo ile kapatıp derin dondurucuda sekiz saat bekletin. Sürenin sonunda karışımı mikserle çırpıp cevizleri ekleyin. Üzerini tekrar streç folyo ile kapatıp iki saat bekletin. Sonra beş dakika süreyle mikserle çırpma işlemini dört kez daha tekrarlayın. Buzdolabında soğutulmuş kupların içinde dondurmayı dilediğiniz gibi şekillendirip servis yapın.



HİLALİAHDAR DERGİLERİ 4: HİLALİAHDAR (HİLALİAHZAR)'DAN YEŞİL HİLAL'E GEÇİŞ

Önce Sıhhi Sahifeler mecmuası, arkasından Hilaliahdar gazetesi, bir süre sonra da Hilaliahzar mecmuasını çıkaran Hilaliahdar Cemiyeti, 7 Aralık 1928 Cuma günü Türk Ocağında kalabalık bir şekilde dokuzuncu kongresini yapmak için toplanmıştı. Bu kongrede Cemiyet'in adı oya sunularak değiştirme kararı alınır. Toplantının sonunda Cemiyet'in adı Yeşil Hilal olurken derginin adı da aynı şekilde Yeşil Hilal olmuştu.

Yeşil Hilal logosunun altında dergi şöyle tanıtılıyordu: "Her ayın on beşinde intişar eder Yeşil Hilal Cemiyetinin fikirlerini neşreden sıhhi ve içtimai mecmua"

Yeşil Hilal'in ilk sayısı Mayıs 1929 yılında çıkar. Haziran'da ikinci sayısı, Temmuz 1929'da da üçüncü sayısını çıkardıktan sonra yayımına son verir. Dergi olarak Yeşil Hilal adında sadece üç sayı çıkmıştır. Fakat Cemiyet'in adı artık 1936 yılına kadar Yeşil Hilal Cemiyeti olmuştur. 1936 yılında 17. Kongrede Yeşil Hilal Cemiyetinin adı Yeşilay olarak değiştirilir. Derginin adı da Yeşilay olur. Bu tarihten itibaren hem Cemiyetin hem de dergisinin adı Yeşilay olarak devam eder.

Fahrettin Kerim, Yeşil Hilal'in 1929 Mayıs sayısında "Karilerimize" başlığındaki yazısında, okuyucularına tekrar kavuşmanın mutluluğunu paylaşarak mecmuayı içki düşmanlarının göz bebeği ve Yeşil Hilal'in parlayan yıldızı olarak görür. Okuyucularına karşı sorumlu olduklarını söyleyerek: "Merkez heyeti ittifakla gazetenin devamı neşrine karar verdi, biricik hilalimiz yeniden ortaya çıkıyor. Onun okuyucusunu çoğaltalım, onu ebediyen yaşatalım. Bütün içki düşmanlarının en birinci işi mecmuaya abone yazmak, ilan bulmak suretiyle gazetenin zenginleşmesini temin etmek olmalıdır. Arkadaşlar; bu çırağın sönmesini istemiyorsanız durup düşünmeden faaliyete başlayınız." şeklinde açıklamalar yapar.

Mecmuanın mayıs sayısında genellikle 1928 yılında yapılan Dokuzuncu Kongredeki konuşmalar yer almaktadır. Mazhar Osman'dan sonra kongrenin ikinci konuşmasını yapan Umumi Kâtip Dr. Fahrettin Kerim Bey'in "Senelik Mesai Raporu" aynen aktarılmıştır.

Fahrettin Kerim Bey konuşmasında, dokuz yıldan beri içkiyle mücadeleye azimle devam ederek safları sıklaştırdığını, dışarıdan gelen zehirli maddelerin artık vatan evlatlarını tuzağına düşüremeyeceğini, halkımızın ve aydınlarımızın çalışmalarımızı takdirle karşıladığını, çalışmalarımızda ilim ve fen yolunu takip edeceğimizi, içki kullananların bile bu yolda bize destek olduklarını, Yeşil Gün vapur gezisinin coşkuyla geçtiğini, yöneticilerin ve birçok ünlü okulun bu geziye katıldıklarını belirtmişlerdir.

Fahrettin Kerim açıklamalarına devam ederek, bazı gazete muharrirlerinin bu zamana kadar kaç kişiyi kurtardınız gibi sorularla kendilerini küçük düşürmeye, hafife almaya çalıştıklarını maalesef üzülerek görmüş, felaketzedelere yardım etmenin, düşmüşlere sahip çıkmanın şerefli bir iş olduğunun bilinciyle hareket ederek, toplumun sıhhatini korumanın, hasta olmuşları tedavi etmenin, insanları salgın hastalıklardan kurtarmanın büyük bir iş olduğunu söyleyerek konuşmasını şöyle sürdürmüştür: "Yeni nesil içkisiz ve sâkisiz yetişmekte ve kendilerini işret belasına kurban edenleri merhametle seyretmektedir." F. Kerim umudunu genç nesle bağlayarak muhtelif mekteplerde konferanslar vermiş ayrıca halka açık hitabelerde bulunmuştur.

Ayrıca Amerika'nın yanında Bulgaristan, Viyana, İsviçre, Berlin ve Moskova'daki içki düşmanları teşkilatlarıyla da iş birliğine devam edilmiştir.

GAZETELERDEKİ İÇKİ REKLAMLARINA KARŞI ÇIKMA

Bu sayının ikinci yazısı Kongre azalarından Dr. İbrahim Zati Bey'in içki hakkında yaptığı konuşmasıdır. Dr. İbrahim Zati,

içkinin hem bedenen hem de toplumsal olarak yaptığı tahribatı anlatmasının yanında maalesef o günkü basının duyarsızlığını hatta içki reklamları yaptığını acı bir şekilde gözler önüne serer.
Ve şöyle der:

"Bütün bu fecaiye istihza eder gibi her gün gazete sayfalarında, duvarlarda görülen rakı reklâmlarına dikkat ediniz!..,

Keyf rakısı, eğlence rakısı, cinnet rakısı, abı hayat rakısı, şirak rakısı ve hatta en şayanı hayret, sulh rakısı… Fakat bütün bunlar yalan, muzur, aldatıcı isimlerdir. Geliniz sizinle beraber bu yaldızlı etiketleri koparark bunların hakiki isimlerini sayalım:

Dert rakısı, belâ rakısı, cinnet rakısı, cinayet rakısı ve nihayet facialar zehri meş'um rakı!"

Üçüncü yazı Paris Tıp Fakültesi Asistanlarından Dr. Ahmet Süheyl'e aittir. "Alkol ve Verem" başlığındaki yazıda alkolün vücutta yaptığı tahribatı verem örneği üzerinden anlatarak okuyuculara kısa ve net bilgiler verir. O yıllarda Amerika'da alkol yasaktır. (1920-1933) Dr. Ahmet Süheyl Amerika'yı örnek verir: "Amerika'da alkol artık tarihe geçmiştir. Eski müptelâları her ne pahasına olursa olsun bulup içiyorlar. Fakat yeni nesil alışmıyor ve içmiyor. Eski nesil nasıl olsa onlara yakın bir âtide mevkilerini ölümle terk edecek ve yeni nesil alkol ne demektir bilmeden vazifesi peşinde koşacak, akıl ve fikrine hakim olarak terakki edecektir."

Yeşil Hilal mecmuasının bu sayısında "Sinirliler Nasıl Yaşamalıdır?" (F. Kerim), ayrıca "Vitaminler" hakkında çeviriler ve yeni çıkan eserlerin tanıtım yazıları da vardır.

Haziran 1929 Yeşil Hilal mecmuasında, geçen ay 31 Mayıs'ta yapılan Yeşil Gün Bayramı kutlamalarını, vapurla Adalar ve Boğaz gezisini anlatan iki yazıyla başlıyor. Geziye yoğun bir katılım olmuştur. İçkisiz de eğlenilebileceğini Yeşil Hilalciler bu geziyle ispat etmişlerdir.



Yeşil gün gezintisi hatıratından : vapurun güvertesinde


Yeşil Hilâl Cemiyetinden :

Her içki düşmanı cemiyete yeni arkadaşlar getirmelidir. İçki düşmanlığı mefkûresini etrafa yaymaya ve mefkûre arkadaşlarını birbirlerile tanıştırmaya vesile olacak olan 31 mayıs yeşil gün bayramına kalabalık bir tarzda iştirak etmeyi te'min etmelidir.

YEŞİL GÜN BAYRAMI İLANI
(Yeşil Hilal, Mayıs 1929)

Haziran mecmuasının önemli yazılarından biri de Paris Tıp Fakültesi Asistanlarından Dr. Ahmet Süheyl'in "Bir Mülakat" başlıklı yazısıdır. Dr. Ahmet Süheyl bu mülakatında Fransa'da alkol karşıtı hareketlerin yöneticileriyle yaptığı konuşmalar yer alır. Fransa'da ve bütün Avrupa'da o yıllar alkol karşıtı hareketlerin geniş faaliyetleri vardır. Onlar da Türkiye'deki Yeşil Hilal Cemiyetinin faaliyetlerini takip ederler. Fransa Alkol Aleyhine Müesses Fransız Kadınları İttihadiyesi Reisi Madam Fallat Matter Türkiye'de alkol mücadelesi için "Maalesef biz muvaffak olamayacağız. Sizin dininiz bunu menediyor, Kuran'ınızda da içmeyiniz diye ayetler var. Ne iyi, Müslümanlar içmiyorlar. Şayanı takdirdir." demiştir. Dr. Ahmet Süheyl cevap verir:

"Ümitsiz olmayınız. Hedefiniz gençliği kurtarmak. İçenler nasıl olsa bulup içerler. Fakat yeni nesil alkolsüz yetişti mi istikbali kurtarmış olursunuz. Elbette bir gün onlar vatanınıza hâkim olacaklardır. Sizin düşündüklerinize onlar bu suretle muvaffak olurlar."

Dr. Cevat N. Zekai'nin "Tütün" yazısında tütün ve zararlarını karşı dikkat çekerek kullananların giderek çoğaldığı uyarısı yapar.

TEKEL'İN TÜTÜN TANITIM FİLMİNE KARŞI ELEŞTİRİ

Yeşil Hilal, Tütün İnhisar İdaresi tarafından hazırlanan (Tekel'in) tütün tanıtım filmini eleştirir.

"Filim böyle mi olmalı?—Tütün inhisar idaresi memleketimizin tütünlerini harice tanıtmak maksadile bir propaganda filimi yaptırmıştır. Buna diyecek yok. Fakat inhisar idaresi ihtimal farkında olmadan bu filmini gençleri maalesef fena ihtiyaçlara alıştıracak şekilde tertip etmiş. Bu hiçbir zaman doğru olamaz. Yevmi refiklerimiz de bu filmi tenkit ettiler ve bu tenkitlerinde haklıdırlar. Harice karşı bir istihsalimizi propaganda ederken bunun neslimiz için fena itiyatları telkin vasıtası olmamasına dikkat edelim."

Yeşil Hilal'in temmuz sayısında Dr. İbrahim Zati'nin mayıs ayında yazdığı Yeşil Gün yazısı yayımlanır. Zati'nin günümüze de ışık tutan teklifleri vardır:

"Yeşil gün içkisiz günün tes'idi demektir. Bu gün bütün vatandaşlarımızdan içki içmemelerini istiyoruz. Biliyor mısınız? Bu çok hayırlı ve tatlı bir tecrübe olacaktır. Onbir ay yirmi dokuz gün rakı şarap içenler bir günlük içki masraflarının bize, Yeşil Hilâle değil; Hilâlahmere, Tayyare cemiyetine ve yahut diledikleri her hangi bir hayır müessesesine tevdi etmelerini teklif ve rica etsek kabul olunur mu!"

YEŞİL HİLAL, 31 MAYIS'IN BAYRAMI GÜNÜ OLMASINI TEKLİF EDİYOR

Dr. İbrahim Zati 31 Mayıs'ın Yeşil Hilal Cemiyetinin bayram günü olmasını teklif etmektedir. Ayrıca o gün vapur gezisi yaparak herkesin buna katılmasını istemektedir.

"31 Mayıs Cuma günü Yeşil Hilâl cemiyeti bayramıdır. Bu gün kimsenin ağzının rakı kokmamasını, sokaklarda sarhoşların sallanmamasını, kimsenin şuurunun haleldar olmamasını istiyoruz. Bunda haksız mıyız? Hiç olmazsa bugün içkiye israf edilen paraların hayırlı bir yere sarfedilmesini, kıymetli sıhhatınızı bu zehirden korumanızı rica ediyoruz.. İşte bugün ekmek istediğimiz fikir…

Belki bir çoklarının istihza ve istihfaf ile karşılamayacakları bu fikrin filizlendiğini, çiçek açıp meyva verdiğini göreceğimiz gün uzak değildir. Bizim buna çok itimadımız vardır. Çünki gayemiz milletin umumî menfeatıdır."

Bugün Yeşilay Cemiyeti olarak 31 Mayıs'ı bayram günü ilan ederek aynı etkinlikleri tekrar canlandırarak yeniden toplumun gündemine taşıyabiliriz.

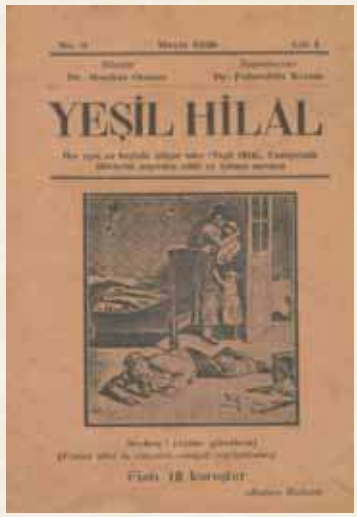
Yeşil Hilal'in son sayısında Fahrettin Kerim'in "Sağlam Sinirler", Celalettin Feyyaz'ın "İktisadi ve İçtimai Terbiye", Rus yazarı Leon Tolstoy'un "Rakı Şeytanı" hikâyesi, Dr. Cevat N. Zekai'nin "Güzel Olmanın Esrarı" ve Fahrettin Kerim'in "Sinirliler Nasıl Yaşamalıdırlar? yazılarını görmekteyiz.



Serhoş! (evine girerken) Fransa Alkol ile Mücadele Cemiyeti neşriyatından (Mayıs 1929, Yeşil Hilal)

FORD FABRİKASININ İÇKİ KULLANMAYAN İŞÇİ ALINMASI İLANI

Ayyaşlar uyansın—Amerika'nın otomobil kralı meşhur Ford Türkiye'de bir otomobil fabrikası tesis edecektir. Oraya alacağı işçileri, ameleleri içki kullanmayan kimselerden intihap edecektir.
(Yeşil Hilal, Haziran 1929, S.





AMERİKA'NIN İÇKİ ALEYHTARI ÜÇ BÜYÜK ADAMI (Yeşil Hilal, Mayıs 1929, S.35)



İçki aleyhtarları fedaisi müster Cousonun Danimarka seyahati münasebetile bir Danimarka gazetesinin karikatüristi tarafından yapılan karikatürde müster Couson Danimarkanın kurutiteyi olan meşe Larsen Lezet ile neş'eli bir cevlan yaparken içki şişelerinin ziyade beriye koçuştukları görülüyor.

AMERİKA İÇKİ ALEYHTARI JOHNSON'UN DANİMARKA SEYAHATİ (YEŞİL HİLAL, TEMMUZ 1929)





Meşhur içki aleyhtarı müster Cousonun Hindistanda samimi bir istikbal ve hüsnü kabul ile karşılanırken

AMERİKA İÇKİ ALEYHTARI JOHNSON'UN HİNDİSTAN SEYAHATİ (YEŞİL HİLAL, TEMMUZ 1929)



RAKI ŞEYTANI (YEŞİL HİLAL TEMMUZ 1929)



Yeşil gün gezintisi hatıratından : Büyük Adada

YEŞİL GÜN BAYRAMI HATIRALARI (HAZİRAN 1929, YEŞİL HİLAL)



İçki afetinin bir uğursuz sembolü idam sehpası

Talebe lisanından:

YEŞİL HİLÂL

Mühlik içki: düşmanıdır.
Sağlam hayat: imanıdır.
Bunlar şanlı unvanıdır.
Bak ne mesrur Yeşil Hilâl

O içki ki: muzur bir kurt
Çökertir de nice avurt,
Viran eder binlerce yurt;
Buna acır Yeşil Hilâl

O hayat ki: neş'e, ahenk
Her ocakta aşkile denk;
Her göğüste hâkim bir renk;
Bunu ister Yeşil Hilâl

Sadık Hüseyin

YEŞİL HİLAL, TEMMUZ 1929, S. 63



YEŞİLAY
Tezini Destekliyor

Bağımlılık alanındaki bilimsel çalışmaları ve araştırmaları destekliyor,
bağımlılık üzerine yüksek lisans ve doktora tezi yazan öğrencilere burs desteği veriyoruz.

Bilgi ve başvuru için: burs@yesilay.org.tr

YÜKSEK LİSANS
Aylık 1000 TL
(12 ay)

DOKTORA
Aylık 1500 TL
(18 ay)

SON BAŞVURU
30 EYLÜL 2020

YEŞİLAY MALİ DESTEK PROGRAMLARI
LİSANSÜSTÜ TEZ ARAŞTIRMA BURSU DESTEK PROGRAMI

ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions
addicta.com.tr

100 Cyl YEŞİLAY

İPLER SENİN ELİNDE



ALKOLE HAYIR DE!

#İplerSeninElinde

yesilay.org.tr

/1920yesilay

YEŞİLAY

SOFRA VARSA BAĞIMLILIK YOK



Araştırmalar sofralarda ailesiyle bir araya gelen gençlerin bağımlılık ihtimallerinin çok daha düşük olduğunu gösteriyor. İşte bu yüzden tam 42 yıldır sevgi dolu sofralarda buluşmanız için var gücümüzle çalışıyoruz.

Kaynak: Columbia Üniversitesi, Madde Bağımlılığıyla Mücadele Merkezi (CASA), Aile Yemeklerinin Önemi 8, Eylül 2012

Kaanlar®

1978'den beri