

# YEŞİLAY

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmalarını için kullanılmaktadır.

ARALIK 2022 / SAYI 1067 / 33,50 TL

## KÜLTÜR

Hakan Altın:  
"Yeşilay ile büyüdük,  
Yeşilay'ın yanındayız"

## YAŞAM

Türkiye'nin ilk uzay oluşumunun  
yarım kalan hikâyesi:  
Bandırma Füze Kulübü

## SAĞLIK

Türkiye'de  
her 10 bebekten biri  
prematüre doğuyor

## DOSYA

# ALKOLDEN UZAK HAYATA YAKIN

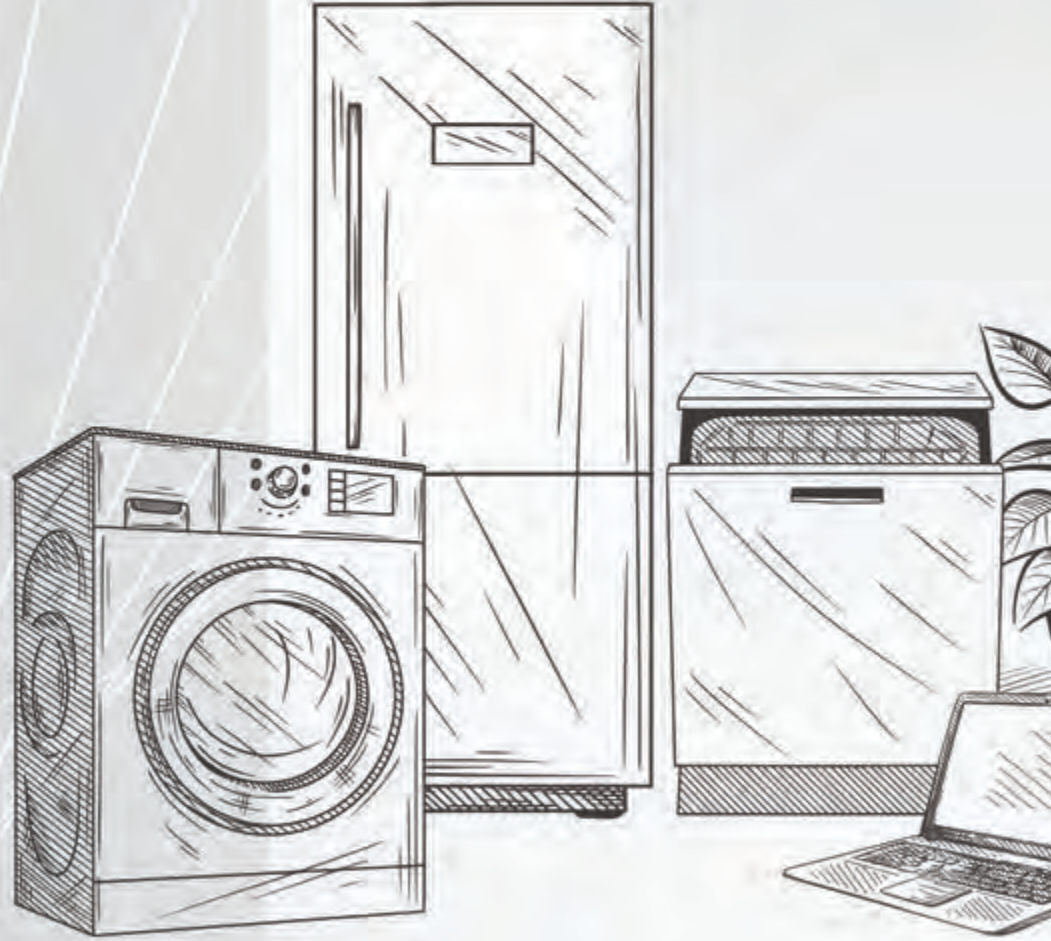


ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 35.50 TL





# Ziraat Katılım



Anlaşmalı  
bayilerde

**QR İLE  
ANINDA  
KULLAN**

*Ziraat Katılım Anında Finansman bir Ziraat Katılım ürünüdür.  
Ziraat Katılım, kampanya koşullarında değişiklik yapma hakkını saklı tutar.*

İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZ ZAMAN

**ANINDA**

**FINANSMAN**



0850  
220  
50 00

Müşteri İletişim  
Merkezi

[www.ziraatkatilim.com.tr](http://www.ziraatkatilim.com.tr)



/ziraatkatilim



**Prof. Dr. Mücahit Öztürk**  
Yeşilay Genel Başkanı

KURULUŞ AMACIMIZI OLUŞTURAN ALKOLÜN  
BİREY İLE TOPLUMU ETKİLEYEN ZARARLARI  
KONUSUNDA ULUSAL VE ULUSLARARASI SAĞLIK  
OTORİTELERİ HEMFİKİRDİR. BİZ DE BU BİLİNÇLE  
DÜNYANIN HER KÖŞESİNDE ÇALIŞMALARIMIZI  
BÜYÜK BİR HIZLA SÜRDÜRÜYÖRÜZ.

### Sevgili Yeşilay Dostları,

► **İŞGAL GÜÇLERİNİN**, milli mücadele ruhunu yıkmak amacıyla toplumumuzda oluşturmaya çalıştığı alkol bağımlılığına karşı bundan 102 yıl önce kurulduk. Zamanla bağımlılık yapan maddelerin sayısı artıkça çalışma alanımızı genişlettik. Tütün, madde, kumar ve teknoloji bağımlılığına karşı da 7'den 70'e bilinç oluşturmayı şiar edindik. Kuruluş amacımızı oluşturan alkolün birey ile toplumu etkileyen zararları konusunda ulusal ve uluslararası sağlık otoriteleri hemfikirdir. Biz de bu bilinçle dünyanın her köşesinde çalışmalarımızı büyük bir hızla sürdürüyoruz.

Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programımız, Okulda Bağımlılığa Müdahale Programımız ve Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programımızla, özellikle gençlerimizde bilinç oluşturuyor; alkol başta olmak üzere tüm bağımlılıklardan uzak durmalarını, iyi ve sağlıklı bir yaşama adım atmalarını sağlıyoruz. Mücadelesini verdiğimiz tüm bağımlılık türleri gibi, alkol bağımlılığı konusunda da ulusal ve uluslararası konferanslar düzenliyor; düzenlenmesine destek oluyoruz. Böylece alanında uzman isimleri bir araya getirip, insanı fiziksel ve psikolojik olarak etkileyen bu bağımlılığa karşı farkındalık yaratıyoruz. 2013 yılında Global Alkol Politikaları Sempozyumu'nu Dünya Sağlık Örgütü, Başbakanlık ve T.C. Sağlık Bakanlığı ile İstanbul'da düzenleyerek 53 ülkeden, 1200'ü aşkın katılımcıyı ağırladık. Aynı yıl, Seul'da düzenlenen Küresel Alkol Politikaları Konferansı'na, 2014 yılında ise Avrupa Alkol Politikaları Platformu Genel Kurulu'na ve Avrupa Alkol Politikaları Birliği Genel Kurulu'na katıldık. 2016 yılında Slovenya'da Avrupa Alkol Politikaları Konferansı'nda bulunarak Türkiye'deki alkol politikalarını ve çalışmalarını anlattık. 2019 yılında Helsinki'de gerçekleşen Alkol Ürünleri Etiketleme Uygulamaları Uluslararası

Konferansı'na katıldık. Ayrıca, Uluslararası Katılımlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi'ne 31'i aşkın sunum ile katkı sağladık. 2020 yılında 6. Küresel Alkol Politikaları Konferansı'na, 2021 yılında 3. Alkol, Uyuşturucu Madde ve Bağımlılık Yapıcı Davranışlar Forumu'na katıldık. Bu ay ise 15-18 tarihlerinde gerçekleşecek 13. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi'nde bulunacağız.

Bu yıl ülkemizde alkole karşı farkındalık yaratmak amacıyla "Alkole Hayır De" kampanyamızı başlattık, manifesto niteliği taşıyan gençlik filmimizi yayınladık. Filmimizde geleceğimiz olan gençlerimizin tüm bağımlılıklara karşı bağımsızlığını ilan etmelerini konu olarak ele alıyoruz. Gençlerimizin, sağlıklı bir gelecek için "En güzel gecelerim bir şişeye bağlı olamaz" mottosuyla alkol bağımlılığına karşı tavrını net bir şekilde koymasını da önemsiyoruz.

81 ilimiz ve KKTC'de olmak üzere toplam 105 Yeşilay Danışmanlık Merkezimizle, bağımlı bireylere ve yakınlarına ücretsiz psikososyal destek hizmeti sağlıyoruz. Merkezlerimizde alkol bağımlılığı konusunda da destek vererek, insanlarımızın tertemiz bir hayata adım atmalarına vesile oluyoruz.

Bir asrı aşkın zamandır olduğu gibi bugün ve gelecekte de alkole karşı mücadelemizi bize gönül verenlerle hız kesmeden sürdüreceğiz. Yeşilay Dergimizin 1067. sayısını da bu bilinçle hazırladık.

Geride bıraktığımız bir yılın ardından ülkemize ve tüm insanlığa bağımlılıklardan uzak, sağlıklı günler diliyorum.

Saygılarımla.

# Dergilerimize Abone Olmayı Unutmayın!

Türkiye'nin en köklü sağlık ile yaşam dergisi olan **Yeşilay Dergisi**'ne ve çocuklarınıza faydalı bilgiler öğretirken eğlenme fırsatı veren **Mavi Kırlangıç Çocuk Dergisi**'ne abone olun.

Her ay dolu dolu içeriklerle,  
hem kendinizi hem de  
çocuklarınızı bilgilendirin.

Abone olmak için:

[yesilaymarket.com](http://yesilaymarket.com)





22

## DOSYA

8 **Dünyada alkol kullanımı ve önleyici politikalar**

Alkolün hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa olan zararları devletlerin bu konuda çeşitli önlemlere başvurmasına yol açıyor. Bugün dünyada hem sivil toplum örgütleri hem de devletler alkol bağımlılığı ile çeşitli yollarla mücadele etmeyi sürdürüyor; bu konularda politikalar geliştiriyor.

12 **Türkiye'de alkole dair yasal düzenlemeler**

Alkol kullanımı, uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımı gibi suç teşkil etmesine de satışı, pazarlanması, reklamı, vergilendirilmesi ve kullanımının etkisinden dolayı işlenen suçlar Anayasa ve kanunlar tarafından düzenlenmiştir. Ülkemizde ve Avrupa Birliği ülkelerindeki alkol düzenlemelerini, alkol ve suç arasındaki ilişkiyi hukukçu Prof. Dr. Murat Balcı ile konuştuk.

18 **Alkolün karanlık yüzü: Şiddet**

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Aziz Mehmet Gökbakan ile şiddet ve alkol arasındaki ilişkiyi konuştuk. Uz. Dr. Gökbakan alkol kullanımının aile içi şiddet, öfke kontrolü, saldırgan ve agresif tutum ve davranışlar üzerindeki etkisini değerlendirdi.

22 **Ebeveynler alkol kullanan gence nasıl yaklaşmalı?**

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) Uzmanlarından Psikolog Fırat Akdeniz, alkol kullanım bozukluğu yaşayan kişiye nasıl yaklaşılması gerektiği ile ilgili bilgiler verdi.

26 **Sevdiklerimizi alkol bağımlılığından nasıl koruruz?**

Alkol bağımlılığı, hem birey hem de toplum üzerinde büyük yıkımlara yol açan, hem maddi hem de manevi zararları olan bir hastalık. Peki, sevdiklerimizi alkol bağımlılığından nasıl koruyabiliriz?

30 **Alkolsüz hayat neler kazandırıyor?**

Alkolsüz bir hayata geçiş yapmanın hem fiziksel, hem psikolojik hem de sosyal kazanımları var. Alkolsüz bir yaşama merhaba demek, beden ve ruhen iyileşmenin ve hayata sıfırdan başlamanın başlıca yolu...

32 **Alkol vücuda neler yapıyor?**

Uzun süreli alkol kullanımı birçok fiziksel hasara neden oluyor. Bize verilen en önemli emanet olan bedenimizin sağlığını korumak alkolden uzak durmakla mümkün.

## KÜLTÜR

36 **Röportaj: Hakan Altın**

Oyunculuk, sanat yönetmenliği ve idarecilik görevlerini üstlenerek uzun yıllar boyunca tiyatroya emek vermiş değerli bir isim olan Hakan Altın ile bir araya gelerek keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

40 **Gezi: Prag**

Tarihi dokuyla modern hayatı en uyumlu şekilde bir araya getiren Avrupa şehirlerinin başında gelen Prag, tarih sahnesinde daima başrolde olmuş. Prag'da tarihe doymak da mümkün yeni maceralara atılmak da... Bu ay rotamızı Avrupa'nın masal şehri Prag'a çeviriyoruz.

46 **İstanbul'un balıkları**

İstanbul, benzersiz konumuyla dünyanın en önemli balık merkezlerinden biri. İlk kurulduğu yıllardan itibaren bu özelliğini koruyan şehrin farklı dönemlerine farklı balıklar damgasını vurmuş; zaman içinde kültürler arası etkileşimle bu şehre özel bir balık kültürü doğmuş. İstanbul Boğazı'nın olmazsa olmaz balıklarını tekrar hatırlamak istedik...

50 **Sinematograf: Süperlere, gerçek kahramanlarla verilen cevap!**

Hollywood'un süper kahramanları varsa bizim de hayat kahramanlarımız var! Türk sinemasında biyografi filmlerinin revaçta olmasının sebebi biraz da bu tavır sanki...

54 **İz bırakanlar: Halit Kıvanç**

Hafızalarda yer eden sesi ve her zaman gülen yüzüyle Türkiye'nin sevilen ekran yüzlerinden, Türk basının duayen ismi Halit Kıvanç geçtiğimiz ekim ayında 97 yaşında yaşama veda etti. Basının farklı mecralarında görev almış ekranların güler yüzlü Halit Abi'sinin yaşamına ışık tutuyoruz.



36

## YAŞAM

### 58 Türkiye'nin ilk uzay oluşunun yarım kalan hikâyesi: Bandırma Füze Kulübü

1957 yılında kurulan Bandırma Füze Kulübü çalışmaları için yeterli desteği görebilseydi Türkiye 1960'lı yıllarda uzaya canlı gönderen üçüncü ülke olabilecekti. Bandırma Füze Kulübü'nün unutulmuş hüzünlü hikâyesini sizler için derledik.

**62 Bereket ve şifa kaynağı: Nar** Antioksidan içeriği başta olmak üzere sayısız faydasıyla bilinen nar, yüzyıllardır gücün, performansın, üretkenliğin ve yenilmezliğin sembelleri arasında yer alıyor. Anadolu kültürü dahil pek çok kültürde narın; aynı zamanda bereketi ve bolluğu simgeleyen bir sembol olduğu da biliniyor.

**66 Yaşam alanlarında renklerin dili** Evin dekorasyonu kimine göre çok rahat, kimine göre ise çok şık olmalı. İdeal olan ise şıklığın ve işlevselliğin bir arada olduğu bir mekân tasarlamak. İster şıklık ağır bassın ister rahatlık evlerimizi iç açıcı hale getirme noktasında renklerin etkisi yadsınamaz.



58

## SAĞLIK

### 70 Türkiye'de her 10 bebekten biri prematüre doğuyor

Ülkemizde her yıl yaklaşık 1 milyon 300 bin bebek doğuyor ve bunun 150 bini prematüre olarak dünyaya geliyor. Günümüz tıp teknolojisi ve yetkin Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi bakımı sayesinde çoğu prematüre bebek son derece sağlıklı bir şekilde taburcu oluyor ve sağlıklı bir yaşam sürebiliyor.

### 74 Spor yaralanmalarında bunlara dikkat!

Sporun hem ruh hem de beden sağlığına iyi geldiği herkesçe biliniyor. Ancak spor sırasında yapılan kontrolsüz hareketler çeşitli yaralanmalara sebep olabiliyor. Uzmanlar, spor yaparken yaralanmamak için bazı kurallara dikkat etmek gerektiğini altını çiziyor.

# 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](mailto:sena.kartal@yesilay.org.tr)

## YAYINA HAZIRLAYAN

TURKUVAZ DERGİ GRUBU

## YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Belit Şenol

## GÖRSEL YÖNETMEN

Mehtap Gür Tunçel

## FOTOĞRAFLAR

Canan Yetiştici Satkın, Semih Akbay

## YAYIN KURULU

Prof. Dr. Mücahit Öztürk, Dr. Mehmet Dinç, Ahmet Kaan, Safa Koçoğlu, Mevlüt Büyükhelvacıgil, Yasin Erol, Dr. Esra Albayrak, M. Nurullah Atalan, Kağan Şahin, Prof. Dr. M. İhsan Karaman, Prof. Dr. Yusuf Adıgüzel, Prof. Dr. Ali Ayten, Prof. Dr. Murat Balci, Prof. Dr. Erkan Ceylan, Prof. Dr. Peyami Çelikkcan, Prof. Dr. Mustafa Taşdemir, Egemen Akyüz, Ergin Beceren, Özcan Çalışkan, Arif Çifci, Orhan Ertekin, İsmail Güçlüsan, Şeyda Top, Özlem Güller Ünal

## REKLAM KOORDİNASYON

Yeşilay Danışmanlık ve Pazarlama A.Ş.

## 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

Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad.  
B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan İstanbul

**YAYIN TÜRÜ** Süreli ISSN 1303-3980

**Dergimizi her ay [www.yesilaymarket.com](http://www.yesilaymarket.com) adresinden temin edebilir ve abone olabilirsiniz.**

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

# Dünyada alkol kullanımı ve önleyici politikalar

Alkolün hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa olan zararları devletlerin bu konuda çeşitli önlemlere başvurmasına yol açıyor. Bugün dünyada hem sivil toplum örgütleri hem de devletler alkol bağımlılığı ile çeşitli yollarla mücadele etmeyi sürdürüyor; bu konularda politikalar geliştiriyor.

▶ MELTEM SARSILMAZ



Pandemi döneminde yaşadığımız karantinalar hem alkol tüketimini hem de satışını etkiledi. 2021 yılında yayınlanan Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD)'nin "Zararlı Alkol Tüketimini Engelleme" isimli raporuna göre pandemi döneminde alkol tüketimini arttırdığını ifade edenlerin sayısı, azalttığını söyleyenlerden daha fazla. Almanya, Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere'de 2020 yılı alkol satışlarının 2019 yılına göre yüzde 3,5 artış gösterdiği bilgisi raporda yer alıyor.

Özellikle karantina dönemlerinde Avustralya, ABD, Fransa, İngiltere ve Belçikada yüksek gelirli kişiler, küçük çocuğu olan ebeveynler, kadınlar, depresyon ve anksiyete belirtisi olan kişiler alkol tüketimini en fazla artıranlar. Raporun en dikkat çekici noktası ise, Avrupa Birliği ülkelerinde alkole bağlı aile içi şiddet nedeniyle yapılan imdat çağrılarının yüzde 60 oranında artması. Bu da alkol tüketiminin sadece bireysel sağlığı değil aynı zaman aileyi ve toplumu da olumsuz yönde etkilediğini gösteriyor. Rapora göre Türkiye, G20 ülkeleri arasında Endonezyadan sonra alkol tüketiminin en az olduğu ikinci ülkeyken, OECD ülkeleri arasında ise son sırada yer alıyor. Alkol bağımlılığı yaşam kalitesini düşürürken aynı zamanda insan ömrünü de kısaltmakta. Rapora göre Avrupa Birliği ve G20 ülkelerinde 30 yıl içerisinde alkol tüketiminden kaynaklı ortalama yaşam süresi bir yıla yakın kısalacak. Ancak pandeminin alkol tüketimi üzerindeki uzun vadeli etkilerini söylemek şu an için erken. Önümüzdeki süreçte sürdürülecek konuyla ilgili araştırmalar, pandeminin uzun vadeli etkileriyle ilgili fikir verici olacaktır.

### ALKOLLE MÜCADELE NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Alkol kullanımını yalnızca sağlık sorunlarına değil, aynı zamanda sosyal ve ekonomik maliyetlere de sebep oluyor. Alkole bağlı oluşan hastalıklar, yaralanmalar ve toplumsal sorunlar; devletler için yüksek maliyetler oluşturuyor. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD)'nin raporuna göre sağlık harcamalarının yüzde 2,4'ü alkol tüketiminin yol açtığı

zararla mücadeleye harcanıyor ve bu rakam bazı ülkelerde çok daha yüksek. Aynı zamanda sağlık durumunun kötü olması iş gücüne katılımı ve üretkenliği de olumsuz etkiliyor.

OECD'nin raporuna göre, alkol tüketiminin iş verimliliğine olumsuz etkisinin gayrisafi milli hasılayı ortalama yüzde 1,6 düşüreceği öngörülüyor. Bu oranın Türkiye'de yüzde 0,2, Litvanyada ise yüzde 3,8 olacağına işaret ediliyor. Alkol tüketimini engellemeye yönelik her bir avro yatırımın 16 avro ekonomik kazanç getireceği de raporda yer alıyor. Alkol tüketimi trafik kazaları ve şiddetten kaynaklı yaralanmalara sebep olduğu gibi, fetal alkol spektrum bozukluklarına ve alkol bağımlılığına, kanser ve karaciğer sirozu gibi hastalıklara da sebep olmaktadır. Raporda ayrıca çocuklara alkol tanıtımının sınırlandırılması, alkolden kaynaklı trafik kazalarını önlemek için daha güçlü yaptırımlar gibi müdahalelerin yapılması gerektiği de yer alıyor.

### DÜNYADA ALKOL BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE DEVLETLERİN POLİTİKALARI

Alkol bağımlılığının sebep olduğu sağlık sorunları, psikolojik rahatsızlıklar ve toplumsal sorunlar yıllar geçtikçe daha büyük maliyetlere sebep olduğundan, devletler bağımlılıkla mücadele konusundaki uygulamalara çok daha fazla önem veriyor. Bu zamana kadar devletler kimi zaman yasaklar uygularken kimi zaman da alkol kullanımında özendirme durumunu azaltmak için çeşitli politikalar uyguladı ve uygulamaya devam ediyor.

Sadece devletler değil aynı zamanda uluslararası kuruluşlar da bu konuda ciddi çalışmalar yapıyor. 2018 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün "Alkol ve Sağlıkla İlgili Küresel Kurum Raporu 2018 (Global status report on alcohol and health 2018)" isimli geniş çaplı raporunda da alkol kullanımının toplum sağlığını tehdit eden öncü risklerden biri olduğu vurgulanıyor. Bu sebepten halk sağlığı politikaları, stratejileri ve müdahalelerinin dikkate alınması gerektiği raporda altı önemle çizilen bir unsur olarak yer alıyor. Rapor alkol kullanımının insan sağlığını nasıl etkilediğini anlatan kapsamlı bir çalışmayı içeriyor. Alkol

## OECD, ALKOLE KARŞI TEDBİR ÇAĞRISINDA BULUNDU

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD), geçtiğimiz yıl yayınlanan Zararlı Alkol Tüketimini Engelleme Raporu'nda alkol tüketimine karşı tedbir alınması yönünde çağrı yaptı. Avrupa Birliği ve G20 ülkelerinde 30 yıl içerisinde alkol tüketiminin ortalama yaşam süresini bir yıla yakın kısaltacağına bildirildiği raporda alkol tüketimini engellemeye yönelik her 1 avro yatırımın, 16 avro ekonomik kazanç getireceği ifade edildi.

52 OECD, Avrupa Birliği ve G20 ülkesinin verilerinin incelenmesi sonucu oluşturulan raporda, günde kadınlarda 1, erkeklerde 1,5 bardaktan fazla alkol tüketiminin neden olduğu hastalık ve yaralanmaların gelecek 30 yıl içerisindeki tahmini yaşam süresini ortalama 0,9 yıl düşüreceği bildirildi. Bu oranın merkez ve Doğu Avrupa ülkelerinde en yüksek olacağı kaydedilen raporda, belirtilen miktardan fazla alkol tüketiminin sağlık harcamalarında ortalama yüzde 2,4 artışa yol açacağı kaydedildi. Raporda ayrıca, alkol tüketiminin iş verimliliğine etkisi de ele alındı ve alkol kullanımının gayrisafi milli hasılayı ortalama yüzde 1,6 düşüreceğine dikkat çekildi. Tüm bu veriler ışığında OECD ülkelere alkol tüketiminin azaltılması için siyasi tedbirlerin alınması çağrısında bulundu.

● ● ●  
Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı'nın (OECD) "Zararlı Alkol Tüketimini Engelleme" isimli raporuna göre Türkiye, G20 ülkeleri arasında Endonezya'dan sonra alkol tüketiminin en az olduğu ikinci ülkeyken, OECD ülkeleri arasında ise son sırada yer alıyor.

kullanımının küresel anlamda zarar veren bir alışkanlık olduğu ve bu alışkanlıktan kaynaklı hastalık yükünün fazlalığı vurgulanıyor.

Alkol politikaları; alkolü önlemeyi amaçlayan yasa, kural ve düzenlemeleri içeriyor. Raporda, 2016 yılı itibarıyla 80 ülkede ulusal alkol politikaları olduğu bilgisi yer alıyor. Alkol konusunda ulusal politikası bulunan ülkelerin yüzde 67'si yani 34'ü yüksek gelirli, yüzde 43'ü yani 23'ü üst orta gelirli, yüzde 42'si yani 18'i düşük orta gelirli ve dört ülke de düşük gelirli ülke olarak belirtilmiş. Alkol politikaları halk sağlığı politikalarının bir parçasını oluşturuyor ve bu sebepten hem bireyler hem de toplumlar için önem arz ediyor.

Hem fiziksel hem sosyal hem de toplumsal anlamda birçok zararı bulunan alkol tüketimi ile mücadele politikaları üretmek, sonrasında ortaya çıkan sağlık sorunları ve toplumsal sorunlarla mücadele etmekten çok daha yararlı ve çok daha az maliyetli. Bu sebepten hem devletler hem de uluslararası kuruluşlar bu alanda önemli çalışmalar yapıyor, alkol kullanımını ve bağımlılığı önlemek için raporlar hazırlıyor ve gerekli yasal düzenlemeleri hayata geçiriyor. Alkol bağımlılığı sonucunda riske attığımız şeyin hayatımız olduğunu unutmamalı; bu konuda kendimizi çıkmazda hissediyorsak mutlaka bir uzmandan destek almalıyız.

## OECD SAĞLIK İSTATİSTİKLERİ 2021 RAPORU'NA GÖRE BAZI ÜLKELERİN YETİŞKİN BAŞINA DÜŞEN YILLIK ALKOL TÜKETİMİ

- FRANSA 11,4 LİTRE
- DANİMARKA 9,5 LİTRE
- BELÇİKA 9,2 LİTRE
- ŞİLİ 7,1 LİTRE
- JAPONYA 7,1 LİTRE
- YUNANİSTAN 6,3 LİTRE
- TÜRKİYE 1,3 LİTRE



**YEŞİLAY**market  
ONLINE

*ve seçkin  
kitabevlerinde  
sizi bekliyor.*

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ'NDEN  
ÖYKÜLER

Renklerini  
*yeniden*  
Kazananlar

**19 Öykü**

*Renklerini Yeniden Kazanan*

**19 Hayat**

[yesilay.org.tr](http://yesilay.org.tr)     /1920yesilay

**115**  
DANIŞMA HATTI  
**YEŞİLAY**  
DANIŞMANLIK MERKEZİ

# Türkiye'de alkole dair yasal düzenlemeler

Alkol kullanımı, uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımı gibi suç teşkil etmese de satışı, pazarlanması, reklamı, vergilendirilmesi ve kullanımının etkisinden dolayı işlenen suçlar Anayasa ve kanunlar tarafından düzenlenmiştir. Ülkemizde ve Avrupa Birliği ülkelerindeki alkol düzenlemelerini, alkol ve suç arasındaki ilişkiyi hukukçu Prof. Dr. Murat Balcı ile konuştuk.

▶ YUSUF DURAN



Alkollü içkilerin her ne surette olursa olsun reklamı ve tüketicilere yönelik tanıtımı yapılamaz. Bu ürünlerin kullanılmasını ve satışını özendirilen veya teşvik eden kampanya, promosyon ve etkinlik yapılamaz.

### **Devlet alkol bağımlılığını önlemek amacıyla Anayasa ve kanunlarla kendisine ne tür görevler yüküyor?**

Bu konudaki en temel düzenleme 1982 Anayasasının 58/2'nci maddesinde karşımıza çıkmaktadır. Buna göre, "Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır." hükmü yer almaktadır. Bu düzenlemede açıkça alkol düşkünlüğünden koruma devletin görevleri arasında sayılmıştır. Yine Anayasanın 56/2'nci maddesine göre, "Devlet, herkesin hayatını, beden ve ruh sağlığı içinde sürdürmesini sağlamak" yükümlülüğü altındadır.

Anayasadaki bu temel hükümler, devlet açısından pozitif yükümlülükler doğurmaktadır. Devletin alkol bağımlılığı için çeşitli yasaklamalar getirmenin ötesinde, bağımlılığı önlemek için çalışmalar yapması gerekmektedir.

4250 Sayılı İspirto Ve İspirto Lu İçkiler İnhisari Kanunu ve 4733 Sayılı Tütün, Tütün Mamulleri Ve Alkol Piyasasının Düzenlenmesine Dair Kanun'da ve gümrük kaçakçılığı boyutu ile bakıldığında 5607 Sayılı Kaçakçılıkla Mücadele Kanunu'nda alkol ile ilgili sınırlayıcı düzenlemeler yer almaktadır.

Türkiye'de alkol ile ilgili yasaklar Avrupa ülkeleri ile paralel olarak getirilmiş yasaklardır. 4250 Sayılı Kanunu'nun 6'ncı maddesi ile bu yönde önemli sınırlamalara yer verilmiştir. 4250 Sayılı Kanunu'nun 7'nci maddesinde ise; yasaklara aykırı hareketler kabahat olarak kabul edilip idari para cezası öngörülmüştür.

4733 Sayılı Tütün, Tütün Mamulleri Ve Alkol Piyasasının Düzenlenmesine Dair Kanun'un 8'inci maddesinde idari para cezasını gerektiren hükümler yer almaktadır.

### **ALKOL ALMA, KUSURLULUĞU ORTADAN KALDIRMAZ**

#### **Türk Ceza Kanunu ve Türk Medeni Kanunu'ndaki alkol kullanımı ve alkol bağımlılığı ile ilgili maddelerden bahseder misiniz?**

Alkol kullanımı, uyuşturucu veya uyarıcı maddelerin aksine gibi suç değildir; ancak Türk Ceza Kanunu (TCK) alkol etkisi altında suç işlenmesi ile ilgili düzenlemelere yer vermiştir.

"Geçici nedenler, alkol veya uyuşturucu madde etkisinde olma" başlıklı 34'üncü maddeye göre "(1) Geçici bir nedenle ya da irade dışı alınan alkol veya uyuşturucu madde etkisiyle, işlediği fiilin hukuki anlam ve sonuçlarını algılamayan veya bu fiille ilgili olarak davranışlarını yönlendirme yeteneği önemli derecede azalmış olan kişiye ceza

verilmez. (2) İrادی olarak alınan alkol veya uyuşturucu madde etkisinde suç işleyen kişi hakkında birinci fıkra hükmü uygulanmaz." Görüldüğü gibi iradi alkol alma kusurluluğu ortadan kaldırmamaktadır. Fail işlediği suçun cezası ile cezalandırılmaktadır.

Akıl hastalarına ilişkin düzenleme içeren TCK'nın 57/7'nci maddesine göre; "Suç işleyen alkol ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde bağımlısı kişilerin, güvenlik tedbiri olarak, alkol ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde bağımlılarına özgü sağlık kuruluşunda tedavi altına alınmasına karar verilir. Bu kişilerin tedavisi, alkol ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde bağımlılığından kurtulmalarına kadar devam eder. Bu kişiler, yerleştirdiği kurumun sağlık kurulunca bu yönde düzenlenecek rapor üzerine infaz hâkimi kararıyla serbest bırakılabilir."

Alkol içeren her türlü içeceği ceza infaz kurumuna veya tutukevlerine sokmak TCK'nın 297'nci maddesine göre suçtur.

4250 Sayılı Kanunun 7'nci maddesine göre; "6'ncı maddenin üçüncü fıkrasında belirtilen yasağa aykırı hareket edilmesi sonucunda çocuğun sağlığının tehlikeye sokulması hâlinde, fail hakkında ayrıca 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu'nun "Sağlık için tehlikeli madde temini" başlıklı 194'üncü maddesi hükmüne göre cezaya hükmolünür." 6/3'üncü maddeye göre; "Alkollü içkiler, tüketilmek veya beraberinde götürülmek üzere on sekiz yaşını doldurmamış kişilere satılamaz veya sunulamaz." TCK'nın 194'üncü maddesine göre; "(1) Sağlık için tehlike oluşturabilecek maddeleri çocuklara, akıl hastalarına veya uçucu madde kullananlara veren veya tüketimine sunan kişi, altı aydan bir yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır."

Bu noktada Yargıtay'ın son dönemde verdiği önemli bir karardan bahsetmek istiyorum. Ülkemizde, kaçak içki sebebiyle meydana gelen ölümlere ilişkin sıkça medyada haberler yer almaktadır. Yargıtay kaçak içki sebebiyle meydana gelen ölüm olayında failleri olası kastla kasten öldürme suçundan cezalandırmıştır. Bu içtihat kaçak içki üretiminin azaltılması için önemli bir gelişmedir.

Türk Medeni Kanunu'nun 406'ncı maddesine göre; "Savurganlığı, alkol veya uyuşturucu madde bağımlılığı, kötü yaşama tarzı veya malvarlığını kötü yönetmesi sebebiyle kendisini veya ailesini darlık veya yoksulluğa düşürme tehlikesine yol açan ve bu yüzden devamlı korunmaya ve bakıma muhtaç olan ya da başkalarının güvenliğini tehdit eden her ergin kısıtlanır."

432'nci maddeye göre ise; "Akıl hastalığı, akıl zayıflığı, alkol veya uyuşturucu madde bağımlılığı, ağır tehlike arz eden bulaşıcı hastalık veya serserilik sebeplerinden biriyle toplum için tehlike oluşturan her ergin kişi, kişisel korunmasının başka şekilde sağlanamaması hâlinde, tedavisi, eğitimi veya ıslahı için elverişli bir kuruma yerleştirilir veya alıkonulabilir."

#### **TÜRKİYE VE AB'DEKİ DÜZENLEMELER BENZER NİTELİKTE**

#### **Alkol bağımlılığını önlemek amacıyla alınan tedbirler göz önüne alındığında; Türkiye ve Avrupa ülkeleri arasındaki nasıl bir fark vardır? Etkisi nasıldır?**

Avrupa çapında gençlerin alkollü içki satın alma yaşları farklılık gösterse de, genel yaş sınırlaması 18'dir. Avrupa Birliği'ne üye devletler, alkollü içki reklamlarının televizyonda yayımlanmasını, Görsel-İşitsel Medya Hizmetleri Direktifi'nin 15. maddesinde belirtilen hükümlere uygun olarak düzenlemektedir. Ancak, üye devletler bu hükümlerin dışında daha katı veya ayrıntılı düzenlemeler yapma hakkına sahiptirler. Alkollü içki reklamlarının televizyon dışında kalan medya araçlarında yapılması ise, isteğe bağlı olarak uygulanan kodlarla düzenlenmektedir. AB'de alkollü içkilerin pazarlanmasında farklı derecede kısıtlamalar mevcut olup, bu kısıtlamalar pazarlama faaliyetinin şekline göre de çeşitlilik göstermektedir. Örneğin televizyonda bira reklamı yapılması Fransa ve İsveç'te tamamen yasaktır, geriye kalan ülkelerinin yarısından çoğunda ise yasal kısıtlamalar mevcuttur. Alkollü içkinin alkol derecesinin artması halinde ise, televizyonda reklam yasağı uygulanan ülke sayısı 2'den 14'e çıkmaktadır.

Türkiye'de alkollü içki satın alma ve tüketme yaşı 18'dir. 7 Ocak 2011 tarihli Resmi Gazetede yayımlanan "Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkilerin Satışına ve Sunumuna İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik" ile, "Genç" tanımı "15 ile 24 yaş arası dönemde bulunan kişi" olarak verilmiştir. Söz konusu yönetmeliğin 24. Maddesi 2. Fıkrası d bendi ile "Çocukları ve gençleri hedef alan veya bu kişilerin ilgi alanına giren etkinlikler ile bu nevi etkinliklerin tanıtımında ve etkinliğin gerçekleştirileceği mekânlarda, alkollü içki markaları veya alkollü içki markalarını çağ-

rıştıracak nitelikteki unsurlar kullanılamaz ve bu etkinliklerde satış ve sunum yapılamaz." ifadesinin eklenmesiyle, 24 yaş altındaki bireylerin bulunduğu etkinliklerde alkol satışı yapılamayacağı hükme bağlanmıştır.

Alkollü içkilerin, bilgi toplumu hizmetleri vasıtasıyla ya da posta ve benzeri dağıtım hizmetleri yoluyla yapılacak satışlarına ilişkin esaslar Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkilerin Satışına ve Sunumuna İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğinin 11'inci maddesinde yer almaktadır. Buna göre;



- Alkollü içkilerin tüketicilere satışını; bilgi toplumu hizmetleri ya da posta ile sipariş yöntemi kullanarak yapmak üzere satış sistemi kurulamaz veya faaliyette bulunulamaz.
- Alkollü içkilerin adını veya markasını içeren alan/alt alan adı kullanılmak suretiyle bu ürünlerin reklam ve tanıtımına yönelik olarak internet sitesi açılmaz.

Avrupa ülkeleri ile ülkemizdeki düzenlemeler büyük ölçüde benzeri nitelikte olmakla birlikte Anayasa'nın 56 ve 58'nci maddeleri gereği ülkemizde alkolün zararlı etkilerinden korunmak için daha kapsamlı düzenlemeler yapılmaktadır.

### ALKOLLÜ İÇCEKLERİN VERGİ PAYI YÜKSELİYOR

#### Vergi düzenlemelerinin alkol bağımlılığını önlemedeki etkisi nedir?

2021 yılında devletin vergi geliri 1 trilyon 164,8 milyar lira oldu. Bunun 205,4 milyar lirası ÖTV'den oluştu. Alkollü içkilerden alınan ÖTV, 22,8 milyar TL oldu. Buna göre 2021'de ÖTV gelirlerinin yüzde 11,1'i alkollü içkilerden oluştu. Son 15 yıla bakıldığında ÖTV gelirlerinde alkollü içkilerin payının giderek yükseldiği görülüyor. Alkolde vergi düzenlemeleri alkolün satın alınmasının engellenmesi bakımından önemli bir politika. Ancak bu durum kaçak alkolü de yaygınlaştırıyor. Son tahlilde alkolde vergi alınması suretiyle satışının zorlaştırılması Anayasa'nın 56 ve 58'inci maddelerine uygun olduğu kanaatindeyiz.

#### Trafik güvenliği için Karayolları Trafik Kanunu'nda alkol ile ilgili düzenlemeler nelerdir?

Alkol etkisinde araç kullanmak suçtur. TCK'nın 179/3'üncü maddesine göre; "(3) Alkol veya uyuşturucu madde etkisiyle ya da başka bir nedenle emniyetli bir şekilde araç sevk ve idare edemeyecek halde olmasına rağmen araç kullanan kişi yukarıdaki fıkra hükmüne göre cezalandırılır."

#### Karayolları Trafik Kanunu 48'inci maddesine göre;

- Alkollü sürücülerin karayolunda araç sürmeleri yasaktır.
- Alkolün kandaki miktarını tespit amacıyla, kollukça teknik cihazlar kullanılır.
- Trafik kazası sonucunda kişinin ölmesi veya teknik cihaza üfleymeyecek kadar yaralanmış olması hâlinde, üçüncü fıkra hükümlerine göre bu kişilerden kan, tükürük veya idrar gibi örnekler alınır. Yapılan tespit, 0.50 promilin üzerinde alkollü olarak araç kullandığı tespit edilen sürücüler hakkında, fiili bir

suç oluştursa bile, 700 TL idari para cezası verilir ve sürücü belgesi altı ay süreyle geri alınır.

- Hususi otomobil dışındaki araçları alkollü olarak kullanan sürücüler bakımından promil alt sınırı 0.21 olarak uygulanır. Alkollü olarak araç kullanma nedeniyle sürücü belgesi geri alınan kişiye, son ihlalin gerçekleştiği tarihten itibaren geriye doğru beş yıl içinde; ikinci defasında 877 Türk Lirası idari para cezası verilir ve sürücü belgeleri iki yıl süreyle, üç veya üçten fazlasında ise, bin 407 TL idari para cezası verilir ve sürücü belgeleri her seferinde beşer yıl süreyle geri alınır.
- 1.00 promilin üzerinde alkollü olduğu tespit edilen sürücüler hakkında ayrıca TCK'nın 179'uncu maddesinin üçüncü fıkrası hükümleri uygulanır.
- Hususi otomobil sürücülerini bakımından 0.50 promilin, diğer araç sürücülerini bakımından 0.20 promilin üzerinde alkollü olan sürücülerin trafik kazasına sebebiyet vermesi hâlinde, ayrıca TCK'nın ilgili hükümleri uygulanır.
- Alkolün kandaki miktarını tespit amacıyla, kollukça teknik cihazlar kullanılmasını kabul etmeyen sürücülere 2 bin TL idari para cezası verilir ve sürücü belgesi iki yıl süreyle geri alınır.
- Alkollü olarak araç kullanması nedeniyle son ihlalin gerçekleştiği tarihten itibaren geriye doğru beş yıl içinde sürücü belgeleri ikinci defa geri alınan sürücüler Sağlık Bakanlığınca, usul ve esasları İçişleri, Milli Eğitim ve Sağlık Bakanlıklarınca çıkarılacak yönetmelikte gösterilen sürücü davranışlarını geliştirme eğitimi; üç veya üçten fazla geri alınan sürücüler ise psiko-teknik değerlendirmeye ve psikiyatri uzmanının muayenesine tabi tutulurlar.

### ALKOL REKLAMI YASAK

#### Türkiye'de alkol reklamlarına ilişkin yasal düzenlemeler nelerdir?

Bu noktada öncelikle 4250 Sayılı Kanun'la getirilmiş yasaklar üzerinde duralım. 4250 Sayılı Kanun'un 6'ncı maddesine değinmek gerekir. Maddeye göre;

- Alkollü içkilerin her ne surette olursa olsun reklamı ve tüketicilere yönelik tanıtımı yapılamaz.
- Bu ürünlerin kullanılmasını ve satışını özendirilen veya teşvik eden kampanya, promosyon ve etkinlik yapılamaz. Ancak, münhasıran alkollü içkilerin uluslararası düzeyde tanıtımına yönelik ihtisas fu-

“Alkol kullanımı, uyuşturucu veya uyarıcı maddelerde olduğu gibi suç değildir; ancak Türk Ceza Kanunu (TCK) alkol etkisi altında suç işlenmesi ile ilgili düzenlemelere yer vermiştir.”

arları ile bilimsel yayın ve faaliyetler düzenlenebilir.

- Alkollü içkileri üreten, ithal eden ve pazarlayanlar, her ne surette olursa olsun hiçbir etkinliğe ürünlerinin marka, amblem ya da işaretlerini kullanarak destek olamazlar.
- Televizyonlarda yayınlanan dizi, film ve müzik kliplerinde alkollü içkileri özendirici görüntülere yer verilemez.
- Alkollü içkileri üretenler, ithal edenler ve pazarlayanlar her ne amaçla olursa olsun, teşvik, hediye, eşantyon, promosyon veya bedelsiz olarak alkollü içki dağıtamazlar.

#### İNTERNET ORTAMINDAKİ ALKOL REKLAMLARI

**Geleneksel medyanın aksine reklam konusunda denetimin daha zor olduğu internet ortamı ve dijital mecralardaki alkol reklamlarına karşı ne tür önlem, denetim ve müeyyideler uygulanıyor?**

4733 Sayılı Kanun'un 8'inci maddesine göre;

- Tütün mamulleri veya alkollü içkilerin, etil alkol, metanol, makaron, sarmalık kıyılmış tütünün ve yaprak sigara kağıdının tüketicilere satışını; internet, televizyon, faks ve telefon gibi elektronik ticaret araçları ya da posta ile sipariş yöntemi kullanarak yapmak üzere satış sistemi kuran veya faaliyette bulunanlara 20 bin TL'den 100 bin TL'ye kadar idari para cezası verilir.
- Satışın internet ortamında yapılması halinde, 4/5/2007 tarihli ve 5651 sayılı İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun'da öngörülen usullere göre erişimin engellenmesine karar verilir ve bu karar hakkında da anılan kanun hükümleri uygulanır.

#### ALKOL 18 YAŞINDAN KÜÇÜKLERE SATILAMAZ

**Alkol ürünlerinin satışına yönelik yasal uygulamalar nelerdir?**

Bu konuda 4250 Sayılı Kanun'la getirilmiş yasalara değinmek gerekir;

- Alkollü içkiler, tüketilmek veya beraberinde götürülmek üzere 18 yaşını doldurmuş kişilere satılamaz veya sunulamaz. 18 yaşını doldurmamış kişiler, alkollü içkilerin üretiminde, pazarlanmasında, satışında ve açık sunumunda istihdam edilemez.
- Alkollü içkiler, otomatik satış makineleri ile satılmaz, her nevi oyun makineleri veya farklı yöntem-



lerle oyun ve bahse konu edilemez. Bu ürünler basın ve yayın yoluyla tüketicilere satılamaz ve posta ile satış yöntemi kullanılarak gönderilemez.

- Alkollü içkiler, 22.00 ila 06.00 saatleri arasında perakende olarak satılamaz. Alkollü içkiler sunum izni verilen yerlerde açık olarak tüketilebilir ve bu yerlerde tesis sınırları dışında tüketilmek üzere alkollü içki satışı yapılamaz.
- Alkollü içkiler, işletme dışından görülecek şekilde perakende olarak satışa arz edilemez. İhrac amaçlı üretilenler hariç olmak üzere, Türkiye'de üretilen veya ithal edilen alkollü içkilerin ambalajları üzerine, zararlarını belirten Türkçe yazılı uyarı mesajları konulur. Uyarı mesajları resim, şekil veya grafik biçimlerinde de olabilir. Uyarı mesajlarını taşımayan alkollü içkiler satışa arz edilemez, satılamaz.
- Alkollü içkilerin marka, tanıtıcı ve ayırt edici hiçbir işareti, alkolsüz içki ve sair ürünlerde; alkolsüz içki ve sair ürünlerin marka, tanıtıcı ve ayırt edici hiçbir işareti de alkollü içkilerde kullanılamaz.
- Meskun mahaller ve konaklama yerleri hariç olmak üzere, otoyollardaki ve devlet karayollarındaki yapı ve tesislerde alkollü içki satışına ve tüketimine izin verilmez. Öğrenci yurtları, sağlık hizmeti verilen yerler, spor müsabakası yapılan stadyum ve kapalı spor salonları, her türlü eğitim ve öğretim kurum-

“Alkolde vergi düzenlemeleri alkolün satın alınmasının engellenmesi bakımından önemli bir politikadır.”



ları, kahvehane, kiraathane, pastane, bezik ve briç salonları ile akaryakıt istasyonlarının mağaza ve lokantalarında alkollü içkilerin satışı yapılamaz.

### ALKOL VE SUÇ İLİŞKİSİ

**Araştırmalar alkol bağımlılarının alkol kullanmayanlara oranla daha fazla suça karıştığını gösteriyor. Alkol bağımlılığı ve suç arasındaki ilişkiden bahsedermisiniz?**

Bu durum kriminoloji biliminde incelenmektedir. Kriminoloji kitaplarında, "Alkol ve Suç İlişkisi" başlığı mutlaka yer alır. Alkol, iradeyi kontrol etme yeteneğini zayıflattığı için alkolün etkisi altında olan kişiler daha fazla suç işlemektedir. Diğer yandan bazı suçlular suç işlemeyen önce alkol almak suretiyle tasarlayarak sarhoş olmaktadır. Yukarıda da belirttiğimiz üzere bu durum kişiyi cezadan kurtarmadığı gibi cezayı hafifletmemektedir.

Burada bir araştırmadan bahsetmek istiyorum. 1990-2000 tarihleri arasında, değişik olaylar sonucunda Gülhane Askeri Tıp Akademisi (GATA) Acil Tıp Ana Bilim Dalı'na başvuran toplam 2 bin 895 kişinin ölçülen kan alkol düzeyleri ile yaş, cinsiyet, olay türü ve alkol düzeyi dağılımları değerlendirilmiştir. Değerlendirilen kişilerin; 2 bin 820'si erkek (yüzde 97,4) ve 75'i (yüzde 2,6) kadındı. Alkol düzeyi 50 mg/dl üzerinde olanlar bin 462 (yüzde 50,5) kişiydi (bin 426 erkek yüzde 97,5, 36 kadın yüzde 2,5). Olay tipine göre, 870 trafik kazasından 285'i (yüzde 19,5), 997 adli vakadan 546'sı (yüzde 37,4) ve kontrol amaçlı yapılan bin 28 analizden 631'i (yüzde 43,1) alkollü tespit edilmiştir. Sonuç olarak, GATA Acil Tıp ABD'de de alkol analizi yapılan kişilerin çoğunluğunun erkek bireyler olduğu tespit edilmiştir. 15-22 yaş grubu arasında alkol alan birey sayısı diğer yaş gruplarından daha yüksek bulunmuştur. Kontrol amacıyla alkol tayini yapılan gruptaki alkollü kişi sayısı diğer olay tiplerinden daha yüksek bulunmuştur. ("Alkol kullanımı ve suç oranı", Dr. Ahmet Sayal, Dr. Ahmet Aydın, Dr. Kutay Demirkan, Dr. Aşkın İşmer)

**Ergenlerde alkol kullanımı ve kural dışı davranış arasındaki ilişkiyi önlemek amacıyla hukuki ve adli olarak ne tür uygulamalar yapılıyor?**

4250 Sayılı Kanun'un 6'ncı maddesi ile getirilen sınırlamalarla gençler alkolün etkisinden korunmaya çalışılmaktadır. Aynı şekilde 4733 Sayılı Tütün, Tütün Mamulleri Ve Alkol Piyasasının Düzenlenmesine Dair Kanun'un 8'inci maddesindeki yaptırımlar, 5651 Sayılı Kanun'la içerik engelleme, Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkilerin Satışına ve Sunumuna İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelikteki düzenlemelerle ergenlerde alkol kullanımı ve kural dışı davranış arasındaki ilişkiyi önlemek amaçlanmaktadır.

### PROF. DR MURAT BALCI KİMDİR?



1980 yılında Rize'de doğan Balcı, ilk ve orta öğrenimini Rize'de tamamlamıştır. 1998 yılında Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesinde üniversite eğitimine başlamıştır. 2002 yılında lisans eğitimini, "Devlet hesabına yapılan alım ve satımlara fesat karıştırma suçu" adlı teziyle yüksek lisans eğitimini, "Türk Ceza Kanunu'nda Uyuşturucu Madde Ticareti Suçları" adlı teziyle 2009 yılında doktoraasını tamamlamıştır. 2010 yılında Doğu Üniversitesi Hukuk Fakültesinde Ceza ve Ceza Muhakemesi Hukuku Anabilim Dalı'nda yardımcı doçent olarak göreve başlamıştır. 2013 yılında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Ceza ve Ceza Muhakemesi Hukuku Anabilim Dalı'nda çalışmaya başlamış olup 2014 yılında Üniversiteler Arası Kurul'dan "Ceza Muhakemesinde Hüküm ve Çeşitleri" adlı özgün eseriyle doçentlik, 2019 yılı itibarıyla profesörlük unvanını almıştır.

TELEVİZYONLARDA  
YAYINLANAN DİZİ,  
FİLM VE MÜZİK  
KLİPLERİNDE  
ALKOLLÜ İÇKİLERİ  
ÖZENDİRİCİ  
GÖRÜNTÜLERE YER  
VERİLEMEZ.

# Alkolün karanlık yüzü: Şiddet

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Dr. Aziz Mehmet Gökbakan ile şiddet ve alkol arasındaki ilişkiyi konuştuk. Uz. Dr. Gökbakan alkol kullanımının aile içi şiddet, öfke kontrolü, saldırgan ve agresif tutum ve davranışlar üzerindeki etkisini değerlendirdi.

GÖKSAN GÖKTAŞ ◀

“Alkolü, aile içi şiddetle ilişkilendiren güçlü kanıtlar vardır ve iki faktörün birbirine olan etkisi yadsınamayacak şekilde önemlidir.”

Şiddet davranışı ve alkol arasındaki ilişki hakkında görüşüne başvurduğumuz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Aziz Mehmet Gökbakan aşırı alkol tüketiminin sonuçlarını açıklarken aşırı alkol tüketiminin kişinin muhakemesini bozduğuna ve agresif davranış riskini artırdığına dikkat çekiyor. Konu ile ilgili yapılan araştırmaların da alkol ve şiddet ilişkisini doğruladığını belirten Uz. Dr. Gökbakan ile konunun detaylarını konuştuk.

### **Şiddet davranışı ve alkol arasında nasıl bir ilişki var?**

Aşırı alkol tüketimi; çekingenliği azaltma, kişinin muhakemesini bozma ve agresif davranış riskini artırır. Bu nedenle, alkole bağlı şiddet oranları ne yazık ki artış göstermekte. Veriler bize, uzun süre veya aşırı alkol almanın şiddet içeren eylem riskini önemli ölçüde artırdığını gösteriyor.

### **Alkol beyinde yarattığı hangi etkilerle şiddet davranışını tetikliyor?**

Alkol tüketimi beyin kimyamızı etkiler. Az miktarlarda alkol ilk başta “rahatlama” hissinde neden olabilir; ancak gerçekte olan şey, alkolün beyin ket vurma ile ilişkili bölümlerini baskılamasıdır. Normalde devreye girebilecek herhangi bir uyarı sinyalinin işe yarama olasılığı daha düşüktür ve kendimizi çatışmacı ve hatta tehlikeli durumlarda bulma olasılığımız daha yüksek olabilir. Ne kadar çok alkol alırsak, gerginlik ve endişe duygularına yol açma olasılığı o kadar artar. Alkolün, Gama-Aminobütrik asit (*GABA*-beynin aşırı heyecanlanması ya da telaşlanmasını çok fazla sayıda nöronun ateşlenmesini engelleyerek düzenleyen ve böylelikle kendimizi sakin hissetmemizi sağlayan bir amino asit ve nörotransmitter) de dahil olmak üzere beyin kimyasalları üzerine etkisi vardır.

### **“AİLE İÇİ ŞİDDET VE ALKOL İLİŞKİSİ YADSINAMAZ”**

### **Aile içi şiddette alkolün etkisi nedir? Yapılan araştırmalar ve vakalar alkolün aile içi şiddette önemli etkenlerden biri olduğunu doğruluyor mu?**

Alkol kullanma yoğunluğu, zaman içinde aile içi şiddet oranlarıyla önemli ölçüde bağlantılıdır. Alkole bağlı aile içi şiddetin, yaşamı

tehdit eden yaralanmalar da dahil olmak üzere fiziksel şiddet içermeye olasılığı iki kat daha fazladır. Alkolü, aile içi şiddetle ilişkilendiren güçlü kanıtlar vardır bundan dolayı iki faktörün birbirine olan etkisi yadsınamayacak şekilde önemlidir.

### **Kişilik özellikleriyle alkole ve alkolizme yatkınlık arasında nasıl bir bağ var?**

Alkol kullanımıyla ilgili temel kişilik özelliklerinden biri heyecan arayışıdır. Önceki araştırmalar, heyecan arama özelliğinin; 2. tip alkolizmle (erken başlangıçlı, yüksek genetik yüklemeye ve saldırganlık içeren, iş yerindeki komplikasyonlar, sarhoş araba kullanma veya yasa dışı sorunlar gibi ciddi sosyal komplikasyonlarla ilişkili olan) pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Heyecan arayışı (yenilik arayışı) ve dürtüsellik, yeni ve çeşitli deneyimler edinmek ve anında zevk almak için alkole başlamaya ilişkili kişilik özellikleridir ve bu da problemleri alkol alma olasılığını artırır. Alkol kullanımıyla ilgili olarak dikkate alınması gereken diğer bir kişilik özelliği ise, genellikle alkolik olmayanlarda alkol tüketimini etkilemeyen, ancak alkoliklerde açık bir pozitif ilişki olan kaygıdır.

### **Alkol kullandıktan sonra öfke kontrolünü yitirenlerin sonrasında yaşadığı pişmanlık duygusu ve depresyon arasında bir ilişki var mı?**

Evet vardır. Alkolün beyin kimyamıza olan etkisiyle depresyon riskini artırmasının yanı sıra, alkol kullanımı sonrası yapılan veya söylenen zarar verici herhangi bir şey sonrasında kişinin hissettiği kaygı ve depresyon da çeşitli sorunlara neden olabilir. Bu özellikle öfkelerine yenilenler için söz konusudur.

### **ALKOL BEYNİ NASIL ETKİLİYOR?**

### **Alkolün beyin üzerindeki psikolojik etkisi, davranışları değiştirme ve yönlendirme gücü nasıl gerçekleşiyor? Adım adım beyinde olanlar neler?**

İlk aşamada alkol almış gibi görünmüyor olabilirsiniz; ancak tepki verme süreniz, davranışlarınız ve yargılarınız belli oranda değişebilir. Kiloya bağlı olarak, çoğu erkek ve kadın ilk alkolden sonra bu aşamaya girer. Alkol tüketiminin ilk aşamalarında beyininiz daha fazla dopamin salgılar. Bu kimyasal zevkle bağlantılıdır. Rahatlamış ve kendinizden emin hissedebilirsiniz ancak muhakeme gücünüz ve hafızanız bozulmuş olabilir. Bu sarhoşluk düzeyi beyininizdeki oksipital lobu, temporal lobu ve frontal lobu etkiler. Fazla tüketimde sırasıyla; bulanık görme, konuşma ve işitme bozukluğu ve kontrol eksikliği dahil olmak üzere her bir lobun rolüne özgü yan etkiler ortaya çıkabilir. Duyusal bilgiyi işleyen parietal lob da etkilenir. İnce motor becerileri kaybolabilir ve daha yavaş reaksiyon



süresi oluşabilir. Koordinasyona yardımcı olan beyincik etkilenir. Sonuç olarak, yürümek veya ayakta durmak için yardıma ihtiyaç olabilir. Bayılmalar veya geçici bilinç kaybı veya kısa süreli hafıza da bu aşamada meydana gelebilir. Bu, beynin yeni anılar oluşturmaktan sorumlu bölgesi olan hipokampusun iyi çalışmamasının bir sonucudur. Ayrıca, kişinin yaralanma riskini artırabilecek daha yüksek bir ağırlık eşliği olabilir. Bu zamanlarda; tüm zihinsel, fiziksel ve duygusal işlevler ciddi şekilde bozulur. Bayılma, boğulma ve yaralanma riski yüksektir. Bu durum, tehlikeye atılmış solunum ve dolaşım, motor tepkiler ve refleksler nedeniyle oluşur. Bu aşamadaki bir kişi ölüm riski altındadır. Alkol zehirlenmesi veya beynin vücudun hayatı fonksiyonlarını kontrol edememesi nedeniyle beyin ölümü gerçekleşir.

### CİNSİYET ETKİLİ BİR FAKTÖR

#### **Alkol ve şiddet eğilimi konusunda cinsiyet etkili mi? Şiddet eğilimi kadınlarda mı daha çok ortaya çıkıyor, erkeklerde mi?**

Her ne kadar alkol kullanımı her iki cinsiyet için de şiddetle daha fazla karşı karşıya kalmakla ilişkili olsa da, bu ilişkinin gücü cinsiyete göre değişmektedir. Öyle ki alkol kullanımı kadınlara kıyasla erkeklerde şiddetle daha güçlü bir şekilde ilişkilidir. Erkeklerin genel olarak alkol kullanımının, başka bir kişinin yaralanmasına, mülke zarar vermesine veya genel olarak saldırgan davranmasına neden olma olasılığı kadınlardan daha yüksektir.



“Gelişmekte olan beyin alkolün etkilerine karşı özellikle savunmasızdır. Ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde alkolün yanlış kullanımı, beyin gelişiminin yörüngesini değiştirerek beyin yapısı ve işlevinde uzun süreli değişikliklere neden olabilir.”



● ● ●  
"Alkol; dengeyi, hafızayı, konuşmayı ve muhakemeyi kontrol eden beyin bölgelerinin işlerini yapmasını zorlaştırır; bu da daha yüksek yaralanma olasılığına ve diğer olumsuz sonuçlara yol açar."

Bu cinsiyet farkı, alkol kullanımı ve şiddetle ilişkili olanlar da dahil olmak üzere herhangi bir durumda hangi davranışların kabul edildiğine ilişkin inançlarımızı şekillendiren cinsiyet normlarıyla açıklanabilir. Cinsiyet normları genel olarak kadın davranışlarını ve etkileşimlerini erkeklere kıyasla daha güçlü bir şekilde kısıtladığından ve alkol kullanımı ve şiddet tarihsel olarak kadınlar arasında erkeklere kıyasla daha güçlü bir şekilde kınandığından, cinsiyet normları erkeklerde neden kadınlardan daha fazla alkol ve saldırganlık beklendiğini açıklayabilir.

### ALKOL VE SUÇ ORANLARI İLİŞKİSİ

#### Adli vakalar ve alkol kullanımı arasındaki ilişki nedir?

Alkolün neden olduğu en önemli sorunlardan biri, alkollü araç kullanımına bağlı meydana gelen trafik kazalarıdır. Alkolün yol açtığı toplumsal sorunlardan biri de, adli olaylar kapsamında kişiler arası şiddet olaylarının meydana gelmesidir. Alkol kullanımında suç işleme oranı normal popülasyona göre yüksektir. Alkol bağımlılarında suç işleme oranı yüzde 68 iken, alkol bağımlısı olmayanlarda bu oran yüzde 37'dir. Alkol kullanan ergenlerde de suç, cinsel saldırı ve agresyon (bir bireye fiziksel ya da psikolojik açıdan zarar vermeyi amaçlayan bir davranış eğilimi) anının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

#### Alkolün beyinde yarattığı kalıcı hasarlar nelerdir?

Alkol, beynin iletişim yollarına müdahale eder ve beynin görünüşünü ve çalışma şeklini etkileyebilir. Alkol; dengeyi, hafızayı, konuşmayı ve muhakemeyi kontrol eden beyin bölgelerinin işlerini yapmasını zorlaştırır; bu da daha yüksek yaralanma olasılığına ve diğer olumsuz sonuçlara yol açar. Travmatik beyin hasarı (TBH) geçirmiş kişilerin üçte ikisinde alkol istismarı veya riskli içicilik olduğu görülmüştür. Uzun süreli, yoğun alkol tüketimi; nöronlarda, örneğin boyutlarında değişikliklere neden olur. Gelişmekte olan beyin alkolün etkilerine karşı özellikle savunmasızdır. Ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde alkolün yanlış kullanımı, beyin gelişiminin yörüngesini değiştirerek beyin yapısı ve işlevinde uzun süreli değişikliklere neden olabilir.

## UZ. DR. AZİZ MEHMET GÖKBAKAN KİMDİR?



Uz. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan, 1973 yılında İstanbul'da doğdu.

Orta öğrenimini Saint-Joseph Fransız Lisesinde tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden 1997 yılında mezun oldu. Uzmanlık eğitimini Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda tamamlayarak 2007 yılında Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı unvanını aldı. 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 Hastanesinde Başhekim Yardımcılığı görevini sürdürdü ve aynı hastanenin AMATEM servisinde Başasistan olarak çalıştı. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan halen, "Psikiyatri Kadıköy" isimli merkezinde terapist olarak görev yapmakta, Doğuş Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Öğretim Üyeliği ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyeliği görevlerini sürdürmektedir. Ruh sağlığı ve hastalıkları alanında yerli ve yabancı bildirileri ile yayınları bulunan Uz. Dr. Gökbakan, cinsel terapi, bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi ve palyatif bakım alanlarında eğitim almıştır. İlgili alanları arasında cinsel işlev bozuklukları, anksiyete bozuklukları, duygudurum bozuklukları ve bağımlılıklar yer almaktadır. Dr. Gökbakan, çok iyi derecede Fransızca ve çok iyi derecede İngilizce bilmektedir.

# Ebeveynler alkol kullanan gence nasıl yaklaşmalı?

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) uzmanlarından Psikolog Fırat Akdeniz, alkol kullanım bozukluğu yaşayan kişiye nasıl yaklaşılması gerektiği ile ilgili bilgiler verdi. Ergenlik döneminde bu sorunu yaşayan gençlerin ebeveynleri için önerilerde bulundu.

▶ İNCİ NEŞELİ ÖZOĞLU



“Kişinin iş, meslek, eğitim ve hobi gibi sosyal alanlarda gelişimi destekleyecek olanaklara erişimini kolaylaştırmak ve bu yönde sosyal destek mekanizmasını güçlendirmek, bağımlılığa karşı koruyucu bir işlev gösterebilir.”

Alkol kullanım bozukluğu, kişinin alkol kullanımıyla başlayan zaman içerisinde beyinde çoğunlukla haz ve karar almayla ilgili bölgeleri etkileyen kronik bir psikiyatrik rahatsızlık olarak tanımlanıyor. Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) uzmanlarından Psikolog Fırat Akdeniz, alkol kullanım bozukluğunun ergenlik döneminde merak, keyif alma, arkadaşlardan etkilenme ya da çevresindeki kişileri rol model alma gibi durumlarla başlayarak zaman içerisinde bir bağımlılık problemine dönüştüğünü söylüyor. Psikolog Fırat Akdeniz ile alkol kullanım bozukluğunu konuştuk.

#### **“TIBBİ DESTEK ALMADAN BIRAKMAK YOKSUNLUK YAŞATABİLİR”**

Psikolog Fırat Akdeniz, alkol aşermesi (craving), tolerans ve yoksunluğun alkol kullanım bozukluğunun gelişimini etkileyen üç temel özellik olduğunu dile getiriyor. İlk kullanımdan sonra eski miktarda alkol kullanmanın kişide beklenen etkiyi gösteremediğinde kullanım miktarı ve sıklığında artış görüldüğünün altını çizen Akdeniz şöyle devam ediyor: “Bu durum, alkole yönelik toleransın gelişmesine neden oluyor. Bununla birlikte kişi, tıbbi destek almadan alkol kullanımını azalttığında ya da kestiğinde uykusuzluk, sinir, baş ağrısı, terleme, titreme ve huzursuzluk gibi ruhsal ve fiziksel yoksunluklar yaşayabiliyor. Kişinin alkol kullanımının fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşantısını etkilemesi kendisini ya da yakınlarını yardım alma arayışına yönlendiriyor. Psikiyatri hekiminin bağımlılık kriterlerini kişiyle ya da yakınlarıyla değerlendirmesi neticesinde alkol kullanım bozukluğu tanısını konulabiliyor.”

#### **“BİR ŞEY FARK EDERSENİZ ÖNCE ÇOCUĞUNUZLA KONUŞUN”**

Kişinin alkol isteği ve kullanımının artmasının alkol kullanım bozukluğunun en önemli belirtisi olduğunu kaydeden Fırat Akdeniz, “Kişinin, alkol kullanmadığında ruhsal ve fiziksel yoksunluk belirtileri yaşaması ve bu durumların sonucunda fiziksel, ruhsal, sosyal, yasal ve finansal alanlarda problemlerle karşılaşması da alkol kullanım bozukluğunun

da görülen belirtilerdir.” diyor. Ebeveynlerin çocuklarının akademik başarılarında dikkat çekici bir düşüş, yalan söyleme, hırsızlık, öfke krizleri, kendine zarar verme gibi davranışsal problemler gözlemlediğinde ya da kişinin fiziksel ve öz bakımında önemli bir değişikliği fark ettiklerinde öncelikle bu durumu çocuklarıyla konuşarak bir ruh sağlığı uzmanına danışmaları gerektiğini söylüyor. Akdeniz sözlerini şöyle sürdürüyor: “Ailelerin burada yargılayıcı, eleştirel veya öğüt verici bir yaklaşımda bulunmaması; şok, öfke ya da yoğun kaygı gibi duygularını kontrol edebilmesi çocuğun tedaviye katılımı açısından önemli bir yere sahiptir.”

#### **DÜŞÜK SOSYOEKONOMİK DÜZEY RISK FAKTÖRÜ**

Kişinin bağımlılık problemi geliştirmesinde bazı koruyucular ve risk faktörleri bulunduğunu aktaran Fırat Akdeniz şöyle devam ediyor: “Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olmak bağımlılığın gelişimi açısından önemli bir risk faktörü. Kişinin düşük bir eğitim düzeyinin olması, bir mesleğinin bulunmaması, işsiz olması ya da yeterli gelire sahip olmaması, alkol kullanım bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıkların gelişimine neden olabiliyor. Yaşam standartlarının yeterli düzeyde olmaması, bireyin tedaviye erken ve zamanında ulaşımını ve iyileşmeyi olumsuz yönde etkiler. Kişinin iş, meslek, eğitim ve hobi gibi sosyal alanlarda gelişimi destekleyecek olanaklara erişimini kolaylaştırmak ve bu yönde sosyal destek mekanizmasını güçlendirmek, bağımlılığa karşı koruyucu bir işlev gösterebilir.”

#### **“AMATEM YA DA YEDAM'A BAŞVURULABİLİR”**

Fırat Akdeniz, kişinin kendisinde alkol kullanım bozukluğunun belirtilerini fark ettiğinde alkol madde tedavi merkezi (AMATEM), Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), özel ve devlet hastanelerinin psikiyatri klinikleri gibi ayaktan ya da yatılı hizmet veren tedavi merkezlerine telefonla ya da internet sitesi aracılığıyla başvuru yapabileceğini söylüyor. Yakınlarının bağımlılık durumu hakkında

endişe duyan kişilerin de bu durumu onlarla konuşarak birlikte bağımlılık tedavi merkezlerine başvurabileceğini söyleyen Akdeniz, “Eğer kişi, bağımlılık durumunu kabul etmiyor veya tedaviye yönelik motivasyonu da düşük durumda ise YEDAM gibi danışmanlık merkezlerine kişi dışı olarak başvurulabilir.” diyor. Akdeniz, kişinin alkol kullanım bozukluğunu ya da nüksü tetikleyebilecek riskli ortamlardan ve çevresel faktörlerden uzak durması, sorunlarıyla baş edebilecek işlevsel baş etme becerilerini kazanması, alkol kullanıma neden olan duygu, düşünce ve davranışların farkında olmasının bağımlılığa karşı koruyucu olduğunu söylüyor. Kişinin çocukluğunda, ergenliğinde ya da yetişkinliğinde yaşadığı olumsuz yaşam olaylarının bağımlılık açısından risk oluşturabildiğinin altını çizen Akdeniz, ruhsal, fiziksel ya da sosyal problemlerle baş etmede güçlük yaşaması durumunda kişinin psikososyal destek almasının faydalı olacağını dile getiriyor.

#### FİZİKSEL RAHATSIZLIKLARI TETİKLİYOR

Alkol kullanımının kişinin bağımlılık sistemini bozarak fiziksel rahatsızlıkları tetikleyebileceğini vurgulayan Fırat Akdeniz, “Bunun yanı sıra kişide uykusuzluk, mutsuzluk, çökkünlük ve enerji kaybı gibi ruhsal sorunlara neden olabilir. Kişinin yeme-içme, uyku, spor gibi günlük yaşam düzeninde bozulmalar görülebilir. Bu durum iş ve sosyal yaşamda sorunları ve çatışmaları artırabilir.” diyor. Akdeniz, “Bilimsel çalışmalara göre alkol bağımlılığının tedavisinde en etkili yöntemlerden biri biyopsikososyal modeldir. Tedavinin ilk ayağı biyolojik, yani tıbbi destektir. Buna göre kişi, alkol istek ve yoksunluğuyla baş etmek, varsa alkole neden olan ya da alkolle birlikte görülen depresyon, kaygı ve travma gibi ruhsal problemlerine müdahale etmek için bir tıbbi desteğe başvurabilir. İkincisi psikolojik, yani psikoterapi ya da danışmanlık desteğidir. Kişinin tıbbi destekle birlikte sorunlarıyla baş edecek işlevsel beceriler kazanması; bağımlılığa neden olan duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık kazanması oldukça önemlidir. Son olarak tedavinin sosyal destek ayağından bahsedebiliriz. Kişinin iş ve mesleki becerilerini artırması, aile ve arkadaş ilişkilerini düzenlemesi, keyif alabileceği hobilerin ya da uğraşların gelişimi tedavinin sosyal yönünü oluşturur. Tedavide bu üç ayaktan birinin eksik ya da yetersiz kalması bağımlılıkta iyileşmeyi güçleştiriyor.” şeklinde konuşuyor.

biliriz. Kişinin iş ve mesleki becerilerini artırması, aile ve arkadaş ilişkilerini düzenlemesi, keyif alabileceği hobilerin ya da uğraşların gelişimi tedavinin sosyal yönünü oluşturur. Tedavide bu üç ayaktan birinin eksik ya da yetersiz kalması bağımlılıkta iyileşmeyi güçleştiriyor.” şeklinde konuşuyor.

#### YAŞAM BOYU DEVAM EDİYOR

“Alkol kullanım bozukluğu yaşam boyu devam eden bir psikiyatrik rahatsızlıktır.” diyen Fırat Akdeniz şunları söylüyor: “Kişinin alkol kullanımını kesmesi, tamamen iyileşmesi veya düzelmesi için tek başına yeterli olmayabilir. Bu durumda alkol kullanımını bırakması ya da azaltmasıyla birlikte eski ruhsal ve sosyal işlevselliğini kazanabilmesi için güçlü yönlerinin desteklenmesi ya da yeni bece-

“AİLELERİN YARGILAYICI, ELEŞTİREL VEYA ÖĞÜT VERİCİ BİR YAKLAŞIMDA BULUNMAMASI; ŞOK, ÖFKE YA DA YOĞUN KAYGI GİBİ DUYGULARINI KONTROL EDEBİLMESİ ÇOCUĞUN TEDAVİYE KATILIMI AÇISINDAN ÖNEMLİ BİR YERE SAHIPTİR.”





## PSİKOLOG FIRAT AKDENİZ KİMDİR?



Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 2017 yılında bölüm ve fakülte birincisi olarak mezun oldu. 2016 yılında lisans eğitiminin bir bölümünü Polonya Krakow Jagiellonian Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde devam ettirdi. 2019 yılında İstanbul Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans eğitimine başladı ve halen devam ediyor. Meslek hayatına Adana'da Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği'nde (ASAM) gönüllü psikolog olarak başladı. 2018 yılında bağımlılık alanında çalışan bir psikiyatristle birlikte alkol ve madde bağımlılığı alanında bilimsel çalışmalara katıldı. 2019 yılından itibaren ise Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde alkol, madde, kumar, tütün ve internet bağımlılığı alanlarında psikoterapi çalışmalarının yanı sıra Kişilik Bozuklukları Çalışma Grubu'nun koordinatörlüğünü yürütüyor. Akdeniz ayrıca, Yabancı Uyruklu Bireylerle Çalışma Grubu'nda da faaliyetlerini sürdürüyor ve bilimsel çalışmalarına devam ediyor.



rilerin kazandırılması rehabilitasyon süreci açısından faydalı olur. Kişi, bu güvenli ortamda iş, uğraş, hobi gibi boş zamanlarını değerlendirebileceği, duygu, düşünce ve davranışlarıyla etkili bir şekilde baş edebileceği beceriler kazanır. Bu durum kişinin tekrardan alkole başlamasına karşı koruyucu bir işlev görür.”

### NÜKS ORANI YÜZDE 85'E KADAR ÇIKIYOR

Alkol ve madde kullanım bozukluğunda nüks oranlarının yüzde 50'den yüzde 85'e kadar değişkenlik gösterdiğini vurgulayan Psikolog Fırat Akdeniz sözlerini şöyle tamamlıyor: “Bağımlılıkta üç ay kullanım olmadığına erken iyileşme, altı ay kullanım olmadığına kısmi iyileşme, 12 ay kullanım olmadığına ise tam iyileşme olabilmektedir. Ancak kısmi iyileşme sürecinde boşlukta hissetmek ve hayattan keyif alamamak gibi nedenlerden ötürü nüks görülebilmektedir. Nüksün önlenmesi açısından kişinin tıbbi desteğini sürdürmesi, risk faktörleriyle, duygu ve düşünceleriyle baş edebilmesi açısından psikoterapi desteğinin alınması ve sosyal desteğin sağlanması önemli bir yere sahiptir.”

“BAĞIMLILIKTA ÜÇ AY  
KULLANIM OLMADIĞINDA  
ERKEN İYİLEŞME, ALTI AY  
KULLANIM OLMADIĞINDA  
KISMI İYİLEŞME, 12 AY  
KULLANIM OLMADIĞINDA  
İSE TAM İYİLEŞME  
OLABİLMEKTEDİR.”

# Sevdiklerimizi alkol bağımlılığından nasıl koruruz?



**Alkol kullanımı**, çağımızın en önemli sağlık sorunlarından birini oluşturuyor. Alkol, bireyin beden ve ruh sağlığını; aile, toplum ve iş yaşamını tehlikeye düşürmekle birlikte trafik kazaları, şiddet ve suça yönelme gibi toplumsal zararlara da yol açıyor. Ancak kabul edilmeli ki, alkolle mücadelede en önemli ve en büyük görev ailelere düşüyor.



## Rencide etmeden iletişim kurulmalı

Ebeveynin çocuk yetiştirme tutumunun olumlu olması, aile içerisinde koşulsuz sevgi ve saygı ortamının bulunması, ailenin çocuğu kusurlarıyla kabul etmesi çocuğun psikolojik yapısının sağlıklı ve güvenli olmasını sağlıyor. Sağlıklı bir ilişki kurma, bağlanma ve rencide etmeden iletişim kurma bağımlılıklardan koruma konusunda önemli bir yer tutuyor. Ve tabii ki, çocuklarla kurulan iletişimin, onları eleştirmek veya onlara tavsiye vermekten ibaret olmasına da özen göstermek gerekiyor.

## Çocuğun kişiliğine saygı gösterilmeli

Her insanın kendine özel olduğu bilinci, çocuklarla olan ilişkimizde de önemli yer tutmalı. Bu bilinçte olan ebeveynler, farklı özellikleri, farklı kişilik yapıları olduğunu bildiği çocuklarına, onların kişiliğine özel davranması gerektiğini de biliyor. Bu nedenle ebeveynlerin iyi birer gözlemci olması önemli. Çocuklarının kişisel özelliklerini bilen ebeveynler, doğru yaklaşımlarıyla çocuklarını bağımlılıklardan korumada daha başarılı oluyor.

Alkol bağımlılığı, hem birey hem de toplum üzerinde büyük yıkımlara yol açan, hem maddi hem de manevi zararları olan bir hastalık. Peki, sevdiklerimizi alkol bağımlılığından nasıl koruyabiliriz? Bu noktada üzerimize ne gibi görevler düşüyor? Konu ile ilgili başlıkları sizler için derledik.

▶ TUBA MARAŞOĞLU

## Çocuğa önemsendiği hissettirilmeli

Erken ergenlik döneminin çocuklar için kafa karıştırıcı bir dönem olduğu biliniyor. Bu dönemde çocuklar; bedenleri hakkında kendilerini daha bilinçli hisseder, kendilerini yaşlıları ile karşılaştırır ve birçok şeyi sorgulamaya başlarlar. Yaşlıları ile boy ölçüşemediğini hisseden bir çocuk yaşlılarının hoşuna gidebilecek birçok şeyi yapabilir. Alkol kullanımı da bunlardan bir tanesidir. Bu dönemde ebeveynlerin, çocuklarına yakın durarak onlara “yeterince iyi” olduklarını hissettirmeleri ve onları önemsediklerini göstermeleri oldukça önemlidir. Ayrıca, anne babalar çocuklarının verdiği sağlıklı, olumlu kararlarla gurur duyduklarını çocuklarına yansıtılmalıdır.



## Sorunlar ilgili bir şekilde dinlenilmeli

Çocuklar bir problemle karşılaştığında biz yetişkinler çoğu zaman onları dinlemek yerine öğüt vermeyi tercih ediyoruz. Uzmanlara göre, “Şöyle yap, bunu yapma, neden öyle yaptın, keşke şöyle yapsaydın...” şeklinde yaklaşımlarda bulunmak çocukta suçluluk duyguları uyandırabiliyor ve bunun sonucunda iletişim kesilebiliyor. Öncelikle, gerçek dinlemenin ön koşulu bedensel olarak çocuğu dinlediğimizin anlaşıldığı bir pozisyonda olmamızdır. Çocuk yüz yüze olduğunda konuşan kişiye karşı kendini daha yakın hissediyor, güven duygusu oluşuyor ve konuşma isteği artıyor. Bedensel yakınlık ve dikkatin yanında sessizlik de önemli bir etken. Çocuğun sorununu anlatabilmek ve kendini ifade edebilmek için konuşma alanına ihtiyacı var. Dinlendiğini gören çocuk sevildiğini düşünüyor. Bu nedenle, çocuklarımızın duygularını kabul etmeli, sorunlarını önemsemeli ve bunu onlara da yansıtmalıyız.



## Alkol kullanımı ve sonuçları hakkında bilgi verilmeli

Gençler için yaşadıkları an önemlidir. Gelecekte alkol nedeniyle yaşayacakları sorunları önemsemeyizler, böyle şeylerin asla kendi başlarına gelmeyeceğini düşünürler. Yetişkinlerin çocuklara alkol ile ilgili tehditleri anlatıyor olması, alkol kullanımının nasıl sonuçlar doğurabileceğini onlarla paylaşması gençleri alkol bağımlılığından korumak adına çok önemli. Uzmanlar, ailelerin alkol kullanımı sonrasında nasıl sonuçlarla karşılaşabileceklerini çocukları ile paylaşmalarını öneriyor. Uzmanlar ayrıca aileleri, alkollü içecekler ve maddeler konusunda kesin bir tavır takınarak bu konuda uyarıcı veya aydınlatıcı olmaları konusunda uyarıyor.

## Doğru rol model olunmalı

Anne ve babalar alkol konusundaki davranışlarıyla gençler için iyi birer rol model olmalı. Gencin yer aldığı sosyal çevredeki alkol kullanım modeli, alkol tüketimi açısından önemli rol oynuyor. Ebeveynler, bir yandan çocuklarına alkol kullanmamaları yönünde tavsiyelerde bulunurken, bir yandan da alkol kullanıyorlarsa söylemleri ve davranışları arasında büyük bir tutarsızlık söz konusudur. Ayrıca bu durum, çocuklarına kötü örnek olmaları anlamına da geliyor. Bunun yanı sıra, “Alkollü aile içinde kullansın, yoksa dışarıda kullanır.” şeklindeki düşüncelerin de doğru olmadığını belirtmek gerekiyor.

## Arkadaşlarıyla tanışılmalı

Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşları konusunda bilgi sahibi olması ve onları tanımaya çalışması gerekiyor. Bu, özellikle ergenlik çağındaki çocuklarda çok kolay olmasa da, bunu başarabilmek çok kıymetli.

## Çocuğa hayır demeyi öğretmeli

Aile ve çocuk arasındaki ilişkide genellikle, eleştirel ve yargılayıcı tutumlar çerçevesinde hayır diyebilme becerisi cezalandırılmayla sonuçlanırken, kabul etme davranışları takdir ve onay görüyor. Ailenin bu tutumu, çocukların güvenli davranış gelişimlerini etkiliyor ve çocukların alacağı kararlarda hayır diyememe davranışına etki ediyor. Gençlerle yapılan çalışmalar, aile ile iyi ilişkileri olan, kararlara katılan, kendilerine ve görüşlerine saygı duyulan demokratik ailelere sahip ergenlerin benlik saygısının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Uzmanlara göre, ergenlik döneminde aldığı bazı kararlar aile tarafından fazlaca eleştirilen gençler, arkadaş ortamında da aynı tepkiyi görmemek için sorgulamak yerine kabullenmeyi tercih ediyor. Çünkü aynı tepkiyi arkadaşlarından da alıp arkadaş ortamlarından dışlanmaktan korkuyorlar. Olumsuz arkadaş etkisine çok çabuk giren çocuklar, hayır diyemedikleri için maalesef arkadaşlarının zararlı alışkanlıklarını da kolayca edinebiliyorlar.



## Aşırı koruyucu olunmamalı, sorumluluk verilmeli

Çocuklarımıza karşı aşırı koruyucu olmamalı ve kapasitelerine uygun sorumluluklar vermeli ve bu sorumluluklarını yerine getirmeleri için de onları desteklemeliyiz. Çocuğunuzu tehlikelerden, kazalardan, kötü insanlardan korumak için elimizden gelen her şeyi yapmamız ayrı; onu korumak amacıyla her adımını takip etmemiz ve herhangi bir konuda inisiyatif almasına izin vermememiz ayrı anlam ifade ediyor. Bu şekilde davranmak çocuğun gelişimini de başarı seviyesini de olumsuz etkiliyor. Çocuğumuza güvenmeli ve bazı şeyleri tek başına yapmasına izin vermeliyiz.



## Hobi edinmeleri sağlanmalı

Gençlerin düzenli bir eğitim hayatı, işi, uğraşı veya hobilerinin bulunmaması durumunda alkol kullanım riskinin arttığı biliniyor. Bu nedenle, küçük yaşlardan başlayarak doğru yönlendirmelerle ilgi alanlarının oluşmasını sağlamak, düzenli meşguliyetlerin temin edilmesi bağımlılıkla mücadelede önemli bir yer tutuyor. Hatta ebeveynler çocuklarının katıldığı aktivitelerin birer parçası olabilirler.

## Çocukların davranışları izlenmeli

Ebeveynlerin çocuklarının odası ya da çantasında alkol içeren içecekler bulması ya da nefesinin koktuğunu hissetmeleri durumunda, görmezden gelmemeleri, açık iletişime geçmeleri gerekiyor.

Bu tedbirleri daha da artırabiliriz; ancak, unutulmaması gereken nokta sevdiğimiz tüm kötülüklerden korumanın başlıca yolunun sevgi ve ilgi olduğunu bilmemiz. Sevgimizi ve ilgimizi esirgemediğimiz, takdir ettiğimiz çocuklar daha mutlu, daha başarılı ve daha öz güvenli olacaklarından zararlı alışkanlıklara yönelme riskleri de azalacaktır. Çiçekler bile ilgisiz, sevgisiz kaldığında boyun bükmezler mi? Bunu aklımızın bir kenarına koyup ne kadar yoğun olursak olalım çocuklarımıza vakit ayıralım; onları ihtiyaçları olan sevgi ve ilgiden mahrum bırakmayalım.





**TÜM  
BAĞIMLILIKLARA  
KARŞI  
BAĞIMSIZLIĞINI  
İLAN  
ET.**



**#BağımsızGençlik**

# Alkolsüz hayat neler kazandırıyor?

Alkolsüz bir hayata geçiş yapmanın hem fiziksel, hem psikolojik hem de sosyal kazanımları var. Alkolsüz bir yaşama merhaba demek, bedenen ve ruhen iyileşmenin ve hayata sıfırdan başlamanın başlıca yolu...

▶ BURÇİN ŞENEL



## Fiziksel kazanımlar

Alkol kaynaklı olarak gelişen ve geniş bir yelpazeye yayılan sağlık sorunlarının birçoğu alkolü bıraktıktan belirli süre sonra ortadan kalkıyor. Alkolün tamamen bırakılması durumunda vücutta tüm organlarla birlikte en fazla beyin, kalp, karaciğer ve göz sağlığında olumlu etkiler görülüyor.



## Bilişsel işlevlerde düzelme

Bilişsel işlevlerde çok önemli görevleri olan beynimiz vücudumuzun merkezi konumunda. Organ, sinir sistemi, hormon yönetimi gibi sayısız görevi olan beyin, alkol alınmadığında tüm bu bağlantıyı kusursuz işletmeyi sürdürüyor. Alkol kullanımının bırakılması sonucunda; beyin gelişiminin olumsuz etkilenmesi, hafızada zayıflama, bunama, denge bozukluğu, konuşma sorunları, el-göz koordinasyonunda yavaşlama gibi belirtiler ortadan kalkıyor.



## Alkolsüz yaşam kalbin dostu

Vücudun kan akışını sağlayan hayati öneme sahip organımız olan kalbin pompa görevi görme dışında; vücut ısısını koruma, asit-baz dengesini sağlama, hormon ve enzimleri vücudun gerekli bölgelerine taşıma gibi birçok işlevi var. Alkolsüz bir yaşam kalp krizi riskini azaltırken, ritim bozukluğu, kalp büyümesi, kalp kasında gevşeme, hipertansiyon gibi ölümcül hastalıklardan da uzaklaştırıyor.

## Karaciğer fonksiyonları düzeliyor

Vücudu zehirlerden arındırma, besin depolama, hormon, antikor ve protein yapımı, besinlerin enerjiye dönüşmesi için gerekli enzim, kırmızı kan ve safra üretimi gibi birçok görevi olan karaciğer, alkol vücuda alınmadığında tüm bu işlevlerini ustalıkla yerine getirmeye devam ediyor. Alkol kullanımının bırakılması ile alkol kaynaklı sarılık ve siroz gibi hastalıklara yakalanma riski de ortadan kalkıyor. Alkol kullanımının bırakılması ile ayaklarda şişlik, dışkıda kan, ağızdan kan gelmesi, uyku bozukluğu, şuur bulanıklığı ve konsantrasyon bozukluğu gibi sorunların ortaya çıkma riski ölçüde azalıyor.

## Göz sağlığında etkili

Damarlara ciddi anlamda zarar veren alkol, özellikle gözle ilgili sağlık sorunlarına neden oluyor. Vücudunuza hiç alkol girmediyse alkolün hızlandırdığı katarakt, sarı nokta hastalığı, diyabetik-retinopati, göz tansiyonu, çift görme, seğirme, göz kuruluğu, körlük gibi sağlık sorunlarına yakalanma ihtimaliniz de azalıyor.

## Psikolojik kazanımlar

Alkol beyin hücrelerine zarar vererek bilinç bulanıklığına neden oluyor. Kişi bu nedenle karar vermede zorluk yaşayarak yanlış seçimler yapabiliyor; bu durum da birçok ruhsal hastalığa yol açıyor. Alkol almayı bırakan veya hiç almayan kişilerde; dikkat ve konsantrasyon kaybı, depresyon, başka zararlı madde kullanma eğilimi, mutsuzluk, korku, kaygı gibi psikolojik sorunların görülme sıklığı azalıyor.

## Sosyal kazanımlar

Kişinin kendisi dışında kalan herkes o kişinin sosyal çevresini oluşturuyor. Sağlıklı sosyal çevre; günlük yaşantıyı sürdürebilme, psikolojik ve fiziksel sağlığı koruma, mutlu bir hayat sürme gibi sonuçları beraberinde getiriyor. Sosyalleşerek kişisel gelişimimiz ve dolayısıyla da sosyal çevremizin gelişimi sağlanmış oluyor. Alkolden uzak bir yaşamda; gelecek kaygısı, sorunlu eş, aile ve arkadaş ilişkileri, başarısız iş veya okul hayatı, şiddet eğilimi ve yasal sorunlarla karşılaşma riski azalıyor.

# Alkol vücuda neler yapıyor?

Uzun süreli alkol kullanımı birçok fiziksel hasara neden oluyor. Kansere kadar giden cilt hastalıkları, bir daha görmeyi engelleyecek oranda göz bozuklukları ve anne karnındaki bebeğin hayatını tehlikeye sokacak ciddi yan etkiler... Bize verilen en önemli emanet olan bedenimizin sağlığını korumak alkolden uzak durmakla mümkün.

▶ BURÇİN ŞENEL







## Alkol kullanımına bağlı cilt hastalıkları

Yapılan çalışmalar alkol kullanımını kaynaklı yaşanan cilt hastalıklarının kadınlara oranla erkeklerde daha çok görüldüğünü gösteriyor. Kadınların yüzde 33'ünde ciddi cilt hasarı görülürken erkeklerde bu oran yüzde 43'e kadar çıkıyor. Bu oran alkol kullanımıyla doğrudan ilişkili olabileceği gibi, alkol tüketimi kaynaklı hastalıkların sonucu olarak da karşımıza çıkabiliyor. Alkolün yol açtığı başlıca cilt sorunları şunlar:

**Telenjiektazi:** Ciltte gözle görülebilen en önemli değişiklik telenjiektazilerdir (spider ven). Deri yüzeyinde ince damarsal çizgiler şeklinde damarların görünür olmasına telenjiektazi adı veriliyor. Telenjiektaziler genişlemiş venüllerin (küçük kan damarlarının) ciltte iplik benzeri kırmızı çizgilere veya desenlere neden olduğu bir durumdur. Sıklıkla yüz, boynun V bölgesi, üst göğüs, kollar, eller ve karında görülür. Geçici olmakla birlikte ağrı ve kaşıntıya neden olduğu için kişide huzursuzluk yapar.

**Cilt kanseri:** Ağız boşluğunda görülen skuamöz hücreli kanser alkol kullanımına bağlı olarak gelişir. İkinci en yaygın cilt kanserlerindedir. Ayrıca daha az rastlansa da çok daha ölümcül sonuçlara neden olan melanom da alkol tüketimine bağlı kanser türlerinden biridir.

**Sarılık:** Alyuvarların yıkımı sonucu ortaya çıkan bilirubinin çok fazla artması sarılığa neden olur. Alkol nedeniyle hasar gören karaciğerde de bilirubin yıkımı bozularak sarılık görülür. Cilt sarımsı bir renge bürünür.

**Kaşıntı:** Alkolden hasar gören karaciğerin vücuttaki tepkimesidir. Pruritojen maddesinin artmasıyla sinir uçlarındaki hassasiyet kaşıntı hissine neden olur. Avuç içlerinde ve ayak tabanlarında kişiyi yıpratıcı şiddette kaşıntılar görülür.

**Sedef:** Bağışıklık sisteminde yarattığı hasar nedeniyle sedef hastalığını tetikleyerek deride renk değişimlerine yol açar.

## Alkolün göz sağlığına etkileri

Alkolün göz sağlığına doğrudan veya dolaylı birçok olumsuz etkisi bulunuyor. Bu etkiler alkol kullanım süresine göre değişkenlik gösteriyor. Kısa süreli alkol alımı bazı kişilerde geri dönüşü mümkün olan hasarlara yol açabiliyor. Örneğin, yavaş göz bebeği reaksiyonu, azalmış kontrast duyarlılığı, seğirme, periferik (tünel) görme, göz kuruluğu gibi rahatsızlıklar belirli süre sonra ortadan kalkabiliyor. Uzun süreli kullanımın yol açtığı göz hastalıkları ise göz kaybına kadar gidiyor. Alkolün yol açtığı göz hastalıkları şöyle sıralanıyor:

**Sarı nokta hastalığı:** Sarı nokta; cisimleri, çizgileri eğri ve kırık görmeye, görme kalitesinde ve renk görmeye bozukluğa yol açan bir hastalık. Sarı nokta hastalığı özellikle 50 yaş üstünde görülüyor. Alkol tüketen bu yaş grubundaki kişilerde sarı nokta hastalığı görülme ihtimali yüksektir.

**Katarakt:** Uzun süreli ve yüksek miktarda alkol tüketiminin yaşa bağlı olarak katarakt görülme hızını artırdığı biliniyor. Katarakta göz merceğinin üzerinde oluşan matlaşma görmeye bulanıklığa neden oluyor.

**Diyabetik retinopati:** Diyabetik retinopati, şeker hastalarında gözün arka kısmındaki retina damarlarında sıvı ya da kan sızdırmasıyla başlayan ve göz kaybına kadar giden bir hastalık. Bu hastalığın şeker hastalarında görülme sıklığı yüksek, alkol kullanan şeker hastalarında ise bu oran göz ardı edilemeyecek kadar yüksek.





## Fetüs ve yenidoğan hastalıklarına yol açıyor

Gebelik sırasında alkol alan anne adayları, bebeğine ölümcül zararlar veriyor. Bunların en başında; erken doğum, zekâ geriliği, yapısal bozukluklar, düşük ağırlık ve hatta ölü doğum geliyor. Anne karnındaki bebeğin organ oluşumu sırasında alınan alkol, bebeğin gelişimini olumsuz yönde etkiliyor.

Herhangi bir miktardaki alkol tüketimi özellikle organ oluşumunun kritik aşamalarında meydana gelip gelmediğine bağlı olarak fetüste olumsuz gelişimsel etkiler meydana getirebiliyor. Ayrıca alkol metabolizması fetüste anneden daha yavaş olduğundan fetal kanda anne kanına göre daha uzun süre devam eden yüksek alkol seviyeleri olabiliyor.

Doğum öncesi alkole maruziyet böbrek, kalp, yüz ve diğer önemli sistemler dahil olmak üzere çoklu fetal yapısal anomalilerle ilişkilendiriliyor. Alınan alkol oranı ne kadar olursa olsun alkol alımının anne karnındaki bebeklerin yüz şeklini etkilediği görülüyor.

## ALKOLÜN BEDENİMİZE VERDİĞİ ZARARLAR

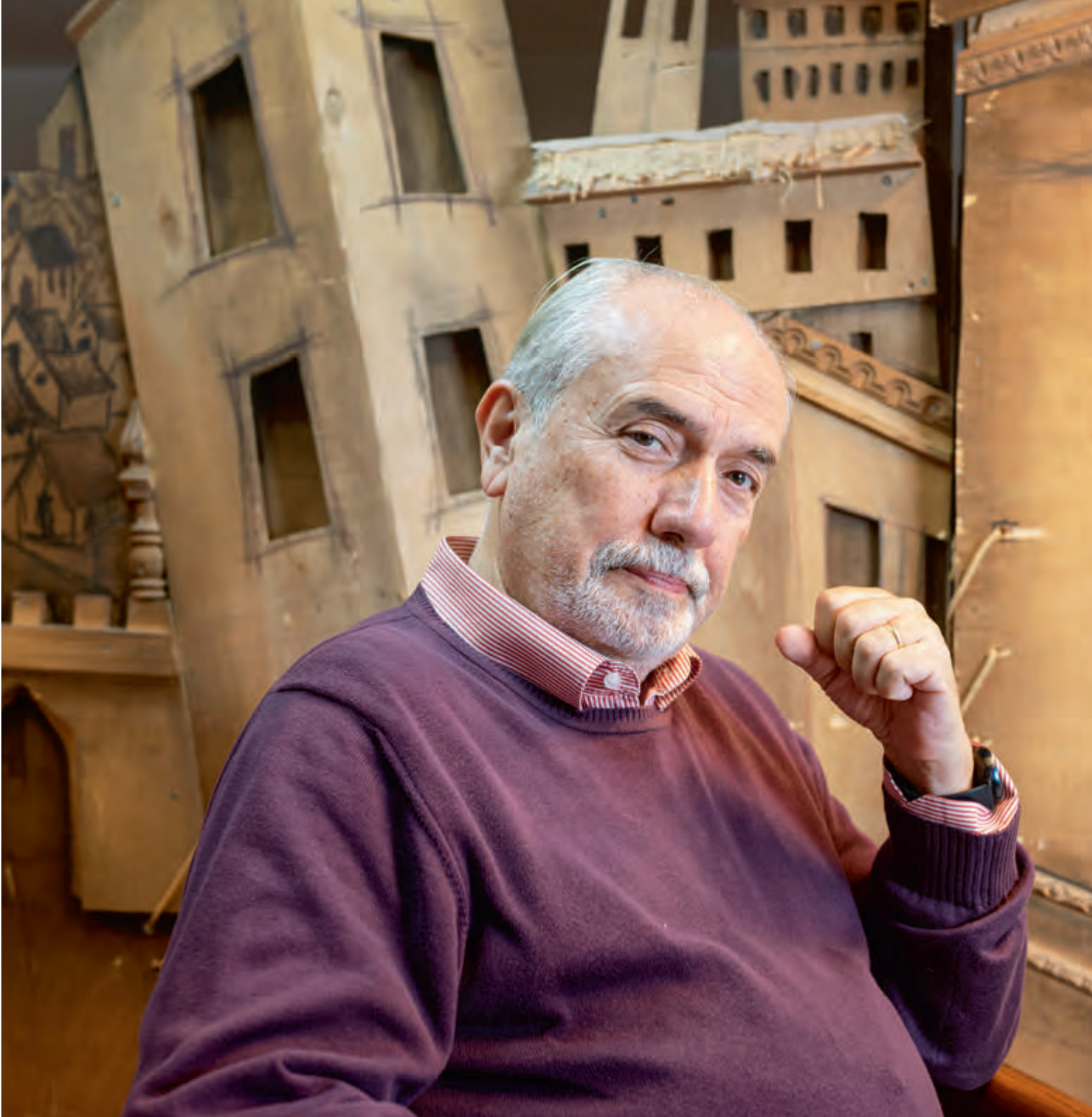
Alkol, vücuda alındıktan üç dakika sonra tüm hücrelere ulaşarak yıkıcı etki oluşturmaya başlıyor. Alkolün bedenimize verdiği zararlar şöyle sıralanıyor:

- Alkol kullanımı öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir sese yol açıyor.
- Toksik bir madde olduğundan tüketimi arttıkça, damar sertliği ve damar daralmasına yol açıyor; vücuttaki tüm organlara zarar veriyor.
- Alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve uyku kalitesi bozuluyor. Alkol kullanımı sık sık uyanmaya ve derin uykuya dalamamaya neden oluyor.
- Ağız kuruluğu, ağız kokusu, tat alma duyusunda bozulma, ağız içi enfeksiyonlar ve diş eti hastalıklarına yol açıyor.
- Alkol kullanımı koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamalarına neden oluyor.
- Kalpte ritim bozukluğuna, damar kireçlenmesine ve kalp yetersizliğine sebep oluyor.
- Alkol, çeşitli mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluklarına neden olan etmenler arasında ilk sıralarda yer alıyor. Uzun vadede gastrit, ülser ve mide iltihabına neden oluyor.
- Karaciğer üzerinde toksik etkiye sahip olan alkol nedeniyle karaciğer hücreleri hasar görüyor ve yapısal değişikliklere uğruyor. Alkole bağlı karaciğer hastalıkları en basit olarak karaciğer yağlanması, sonra alkole bağlı hepatit ve sonuçta siroza kadar giden bir tablo oluşturuyor.
- Alkol kullananlarda tüberküloz görülme riski 28 kat daha fazladır. Kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı oluşabiliyor.
- Alkol kullanımı, anne karnındaki bebekte fetal alkol sendromuna sebep olarak bebeğin beyin ve kalp gelişimine zarar veriyor. Bebekte gelişme geriliği, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi doğum kusurları ortaya çıkabiliyor.
- Alkol, damarlarda genişlemeye ve cilde daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklığa ve şişkinliklere yol açıyor. Ciltte kalıcı kızarıklığa neden oluyor.
- Beyin fonksiyonlarını olumsuz etkileyen alkol kullanımı, kısa dönemde düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı ölümle dahi sonuçlanabilecek kazalara yol açabiliyor. Uzun vadede ise beyin hücrelerinin ölümü sonucu bunamaya neden oluyor.
- Alkol, beyinden göze giden görme sinirlerini tesiri altına alarak, göz bebeğinde sararmaya sebep oluyor, görme bozukluklarıyla gözlerde körlüğe kadar gidebilecek tahribat oluşturuyor.
- Üreme sisteminde bozukluklara yol açan alkol kullanımı, erkeklerde cinsel gücü azaltıcı bir etki gösterirken, iktidarsızlığa neden oluyor.

yesilaymarket.com ve

TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!





# “Yeşilay ile büyüydük, Yeşilay’ın yanındayız”

Oyunculuk, sanat yönetmenliği ve idarecilik görevlerini üstlenerek uzun yıllar tiyatroya emek vermiş değerli bir isim olan Hakan Altınar ile bir araya geldik. Altınar ile Kenter Tiyatrosu ve İBB Şehir Tiyatrosu yıllarını, anılarını ve kurucusu olduğu Kedi Sahne Sanatları’nı konuştuk; Yeşilay ve bağımlılıklarla ilgili düşüncelerini dinledik.

► BERK ERCAN MÜHÜR DAROĞLU FOTOĞRAFLAR: KUTUP DALGAKIRAN

**Çocukluk yıllarınıza dönecek olursak nasıl bir çocukluk geçirdiniz? Eğitim yaşamınız nasıldı? Bize çocukluk yıllarınızı, aile yaşamınızı anlatabilir misiniz?**

14 Eylül 1952 İstanbul doğumluyum. Öğretmen bir anne ve babanın oğluyum. Babam sonraları okul araç ve gereçleri satan büyük bir kuruluşun sahibi oldu. İyi bir eğitim hayatım oldu. İlkokulu İstanbul Yeni Nesil Kolejinde okudum. Ardından İstanbul Erkek Lisesi geldi. Daha sonra İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi ve sonra da konservatuvar. Hukuk eğitimi ile konservatuvar bir arada yürüdü. Beş yıl boyunca Yıldız Kenter, Melih Cevdet Anday, Sabahattin Kudret Aksal gibi önemli isimlerden eğitim aldık. Müşfik Kenter ve Şükran Güngör’ün Kenter Tiyatrosu’nu bize açmaları şansımız oldu. Ben şanslı bir insandım. Bizim meslekte sahnede olmanız lazım, sahne ışığı size değmeli. Benim en büyük şansım Yıldız Kenter ile tanışmak oldu. Bir gün derste Yıldız hoca “Ne olmak istiyorsunuz?” diye sordu. Sıra bana geldiğinde ben “İyi bir rejisör olmak istiyorum.” deyince Yıldız hoca “Oh be ilk defa şuurlu bir ses çıktı!” dedi. O günden sonra da hep eli üzerimde oldu.

**İstanbul Erkek Lisesinin ardından İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesine devam ettiniz. Bunların sonrasında sizi konservatuvara yönelten neler oldu? Tiyatro yaşamınıza nasıl girdi?**

Küçük yaşlardan itibaren ailem beni hep tiyatroya götürdü. Dormen Tiyatrosu’nda “Şahane Zühürler”, Kenter Tiyatrosu’nda “Pembe Kadın” izlediğim oyunlardı... Her zaman nasıl oyuncu olabilirim diye hayaller kurdum.

Daha sonra Yıldız Kenter hocam oldu, dostum oldu. Haldun Dormen ile de yıllar sonra hem rol arkadaşı olduk hem de oyununun rejisörü oldum. Tabii ki burada bir dönüm noktası var; o da şu şekilde oldu. Hukuk fakültesini bitirdikten sonra bir süre avukatlık yaptım. Hukuk bürom vardı. Aktif olarak çalışan iyi dosyaları olan bir hukuk bürosuyduk. Bir gün Yıldız Kenter aradı. 1985 yılında Bedrettin Dalan İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı’ydı. Yıldız Kenter Bedrettin Bey’in Sanat Danışmanı ve Gencay Gürün de İBB Şehir Tiyatroları Genel Sanat Yönetmeni’ydi. Gencay Hanım kendisine bir sağ kol arıyormuş. Yıldız hoca Gencay Gürün’e benden bahsetmiş. Kendisiyle görüştim ve görüşmemizin sonucunda bana müdürlük teklif etti. Ben ise, “Müdürlük yerine oyuncu kadrosunda olmak isterim. Belediyede herhangi bir görev değişikliği olursa beni de görevden alacakları için oyuncu kadrosu daha uygun olur.” dedim. Bedreddin Bey ve ekibi beni müdür olarak istiyorlardı, “Oyuncu yapamayız.” dediler ve el sıkışıp ayrıldık. Bir kaç gün sonra Baro’ya başvurduğum ve avukatlığımı dondurdum. 42 tane dosyayı da çeşitli hukukçu arkadaşlarıma dağıttım ve Gencay Hanım’ı aradım. Arayış o arayış oldu. Altı ay boyunca geceli gündüzlü Gencay Hanım’la çalıştım. Daha sonra bir gün Bedrettin Bey

bana “Hakan sen bize vicdan azabı oldun. Aylardır hiç bir unvan olmadan çalışıyorsunuz. Ah bir emsal olsa da seni alsak.” dedi. Ben de “Aslında var; Nedim Otyam.” dedim. Ve sonrasında ben alınan bir karar ile müdür oldum. Her ay bilet satışını başlattık. Ve “Lüküs Hayat” başladı... Haldun Dormen ile başlayan muhteşem bir yolculuk...

**Tiyatroyla ilgili sıkça söylenen bir söz vardır. “Bir kez sahne tozu yutan bir daha tiyatrodan kopamaz.” denilir. Tiyatro sizin için ne ifade ediyor? Duygularınızı bizimle paylaşabilir misiniz?**

Bu söz doğru, metaforik olsa da doğru. Tiyatroyu tiyatro yapan sahne tozu olsa da asıl olan kişinin istemesi, sevmesidir. Tiyatroyu sevmek lazım, ona aşk ile bağlanmak ve adrenalini lazım. Tiyatro, iyi gelir. Tiyatro, eğitici. Tiyatro, acıya da iyi gelir.

**Kenter Tiyatrosu yıllarınıza dair neler söylersiniz? Burada yer almak size neler kattı? Yıldız Kenter, Müşfik Kenter dersek neler söylersiniz?**

Kenter Tiyatrosu bir okuldur, bir ışıktır; adaletin merkezidir. Hatta şöyle bir anı anlatayım. Vasfi Rıza Zobu emekli olduğunda Yıldız Hanım bunun haberini aldı. Normalde Kenter ile Zobu'nun tarzları farklı olsa da Yıldız hoca Zobu'yu arayarak “Vasfi Bey Kenter Tiyatrosu'nda ne oynamak isterseniz kapılarımız size açıktır.” dedi. Bir baktık Vasfi Rıza Zobu ile birlikte tüm Kenter tiyatrosu sahnede. Zobu ile 100 oyun oynadık.

**Tiyatro yaşamınızda oyunculuğun yanı sıra müdürlük, sanat yönetmeliği gibi farklı ve önemli görevlerde de bulundunuz. Tüm bu yıllar içinde unutamadığınız bir anınızı paylaşmanızı istesek neler söylersiniz?**

Bedreddin Bey ile bir anımızı anlatabilirim. Müdür olduğum ve kendisine güven verdiğim için Bedrettin Bey evrakları toptan imzalar. “Lüküs Hayat” oyununun müzikleri için Melih Kibar'a gitmiştik. İsim büyük ve tabii rakam da büyüktü. Bedrettin Bey 1,5 milyon olan rakamı kendi özel çek defterinden yazdı, imzaladı ve verdi.

**Size göre teknolojinin ve dijitalleşmenin tiyatro üzerindeki etkileri nelerdir?**



**Tiyatro sanatının son yıllarını ve geleceğini değerlendirirken istesek neler söylersiniz?**

Teknolojik olarak hangi imkân varsa kullanılmalıdır; ancak her şey dozunda ve en iyi şekilde kullanılmalıdır. Yıldız hoca şöyle derdi: “Canikom dozu iyi, dozu kaçmış. Doz, doz, doz.” Örneğin “Alice” müzikali teknolojik imkânları çok iyi olsa da dozu kaçan bir oyun; teknoloji var ancak oyunculuk yok.

**Kariyeriniz boyunca tiyatro haricinde birçok dizi ve filmde de rol aldınız. Tiyatro oyunculuğu ile ekran oyunculuğunu nasıl karşılaştırırsınız? Hangisi size daha fazla mutluluk veriyor?**

Tiyatro ve sinema oyunculuğu vardır. Kamera önü oyun-

●●●  
“Teknolojik olarak hangi imkân varsa sahnede de kullanılmalıdır. Ancak her şey dozunda ve en iyi şekilde kullanılmalıdır.”

culuğu yoktur; o bir kurs adıdır. Esas olan oyunculuktur. Sinemada görüntü yönetmeni oyunculara yön verir.

**Ömrünün büyük bir kısmını tiyatroya adanmış biri olarak; tiyatroya canlandırma istediğiniz bir karakter veya yer almak istediğiniz bir oyun kaldı mı? Varsa nelerdir?**

Çehov, Çehov ve Çehov.

**Tiyatro Kedi'nin kurucuları arasındasınız. Tiyatro Kedi'nin kuruluş hikâyesini paylaşabilir misiniz? Tiyatro Kedi'nin sahneye koyduğu ve koymakta olduğu oyunlardan ve projelerden bahsedebilir misiniz?**

Tiyatro Kedi, 2001 yılında kuruldu. Bir süre sonra telif haklarından dolayı adını Kedi Sahne Sanatları olarak değiştirdik ve yola devam ediyoruz. Kedi Sahne'nin adına yakışan işler yapmak istedik. Kurumsal bir tiyatro olduğumuz için deneysel işler yapmak yerine dramatik tiyatroya yöneldik. Ben dramatik tiyatroya inanırım. "Çalığışu", "Casablanca", "Kibarlık Budalası" ve "Ölü Ozanlar Derneği"

gibi oyunlar oynadık.

**Türkçeyi doğru kullanmanın önemi hakkında neler söylersiniz?**

Bu en hassas olduğum konu. Bu nedenle çok güzel bir soru. Çok zengin bir kelime hazinemiz var. Neden 200-300 kelime ile konuşan insanlar olalım ki! Örneğin rüya ve düş kelimeleri. "Dün gece güzel bir düş gördüm." demekle "Dün gece güzel bir rüya gördüm." demek anlam olarak aynı olsa da rüya kelimesi daha güzel geliyor insana. Türkçe doğru kullanılmalı; artık spikerler bile yanlış konuşuyor. Levent Dönmez'in NTV'deki programı "Laf Aramızda"yı takdir ediyorum. Bu televizyon programı bana göre resmen sosyal bir proje.

**Bağımlılıklar hakkında düşüncelerinizi alabilir miyiz? Bu anlamda sanatın iyileştirici gücüyle alakalı neler söylersiniz? Yeşilay hakkında görüşlerinizi de dinlemek isteriz.**

Hayatta kalmanın her yolu iradededir. Bağımlılık ise bir kaçış yoludur. Bağımlılık insanı köle yapar. Bağımlı olan bir insandan hayır gelmez. Konu ne olursa olsun takıntılı olmak zararlıdır. Ancak yasak dediğiniz zaman talep artar. Yeşilay tanıdığımız, bildiğimiz en eski sivil toplum kuruluşu. Yeşilay özellikle son yıllarda iyi bir verim yakaladı. Yeşilay ile büyüdük, Yeşilay'ın yanındayız.



“KENTER  
TİYATROSU BİR  
OKULDUR, BİR  
IŞIKTIR; ADABIN  
MERKEZİDİR.”

*Avrupa'nın masal şehri:*  
**Prag**





Tarihi dokuyla modern hayatı en uyumlu şekilde bir araya getiren Avrupa şehirlerinin başında gelen Prag, tarih sahnesinde daima başrolde olmuş. Bu özelliği de ona, içinden geçtiği her dönemden izler barındıran çok zengin bir tarihi ve kültürel miras bırakmış. Hiç değişmesin diye sanki zamanda dondurulmuş hissi veren bu şehir, özgün dokusunu büyük oranda koruyarak günümüze ulaşmayı başarmış. Prag'da tarihe doymak da mümkün yeni maceralara atılmak da... Bu ay rotamızı Avrupa'nın masal şehri Prag'a çeviriyoruz.

► GÖKÇE ÇİÇEK ÇETİN





Bilirsiniz, turizmin de “modası” vardır. Her yıl trendler başka rotalara işaret eder, farklı tatil anlayışları popüler olur. Bu trendlere göre turist kalabalıkları bir yerler için sıraya girerken başka yerler de gözden düşer. Tabii bunların yanında trendlerle sınırlanmayacak, klasik rotalar da vardır ki onlar tüm zamanlar için çekim gücüne sahiptir. İşte Prag tam da böyle bir şehir; zamansız, gizemli, masalsı... Bundan seneler evvel baktığımızda belki biraz da “içine kapalı” olduğunu söyleyebilirdik, hatta belki biraz da hüznü. Meşhur köprüsü, kraliyet sarayı, ikonik yapıları, parke taşlı yolları, atlı arabaları, her sokağında cirit atan tramvayları, Bohemia Kristalleri ile sanki sisler içinde yaşayan ya da siyah beyaz fotoğraflardan çıkmış bir şehirdi. Ancak hızla değişen, artık neredeyse bir tık uzağımızda olan dünya, Prag’ın da kendi halinde kalmasına izin vermeyecekti tabii. O sis perdesi, turizmin ışıklı dünyasıyla çoktan dağıldı, ama neyse ki hâlâ gizemini korumayı başarıyor Prag...

#### TARİH SAHNESİNDE HEP BAŞROLDE...

Prag köklü bir kent. 6. yüzyılda Prensese Libuse ve Premysl tarafından kurulduğu kabul ediliyor. Başkent olması ise 9. yüzyıla denk geliyor. Kral 4. Karl’ın başlattığı imar çalışmalarlarıyla giderek büyüyen kent, 17. yüzyılda Avusturya-Macaristan İmparatorluğu’nun egemenliğini kabul etmek zorunda kalıyor. 1918’de kurulan Çek Cumhuriyeti’nin başkenti, İkinci Dünya Savaşı’nın hemen başında bombalarla yerle bir edilmeyi göze alamayarak Almanlara teslim oluyor. 1945 yılında Rusların girdiği kent, 1948 yılında yapılan seçimlerle 40 yıl süre-



Sadece şehrin değil ülkenin de en önemli simgelerinden biri olan ve Prag'ın iki yakasını birbirine bağlayan köprü, hem şahane bir manzara sunuyor, hem üzerindeki sanat eseri niteliğindeki heykellerle büyülüyor.



## Prag, tüm zamanlarda çekim gücüne sahip bir şehir; zamansız, gizemli ve masalsı...

cek komünist rejime ilk adımını atıyor. 1989'da komünist rejimler bir bir çökmeye başladığında, Vaclav Havel'in önde gelen liderlerinden olduğu "Yurttaşlar Forumu" değişim çağrısı yapıyor. Üniversite öğrencilerini sokağa dökken Forum, komünist rejimin istifasını istiyor. Fabrika işçilerinin desteğini de alan demokratikleşme taraftarları, zamanla ülkenin tüm kesimlerinden destek görmeye başlıyor. Meydanlara inen hareketler ve küçük kentlerin de direnişe katılmasıyla 17 Kasım 1989'da Komünist Parti, Yurttaşlar Forumu ile koalisyonla girmeyi kabul ediyor. Bu değişim öylesine yumuşak yaşanıyor ki, tarihe "Kadife Devrim" olarak geçiyor. Böylece Prag artık demokratik bir cumhuriyetin başkenti oluyor. İşte Prag'ın kısa tarihçesi bu.

### KENDİNİ KORUMAYI HEP BAŞARMIŞ...

Vltava Nehri'nin iki yakasına kurulan Prag, kültür sanat alanında da ülkenin çekim merkezi. "Yüz Kuleli Kent" olarak da bilinen bu şehir, Mozart'ın ve Kafka'nın şehri olarak da anılıyor. Nesiller boyu korunan ve özgün dokusunu büyük oranda koruyarak günümüze ulaşmayı başaran Prag'da 2000'den fazla önemli mimari yapı, 70 civarında saray, 80 kilise ve 35 tane manastır bulunuyor.

Hal böyle olunca kentte gezip görülecek çok yer olması doğal. Yorgunluğu göze alıp, birkaç günde hepsini gezip görmek mümkün ama bu yoğun ziyaret trafiği yüzünden insan bu kez de şehri yaşama fırsatını yitirebilir,

bizden söylemesi. Dolayısıyla önerimiz olmazsa olmaz dediğiniz birkaç seçeneğe yönelip geri kalan vaktinizi şehrin merkezinde, yaşamın aktığı yerlerde geçirmeniz.

Özellikle bahar ve yaz aylarında turist akınına uğrayan şehirde Karl (Charles) Köprüsü, 700 yıllık tarihinin görkemiyle dimdik ayakta. Hediyelik eşya satıcıları, müzisyenler, ressamlar, kukla tiyatrocuları, dansçılar bir nevi köprünün ev sahipleri olarak turist gruplarının dikkatini çekmeye çalışıyorlar. Köprü, Kral 4. Karl'ın mimarı Peter Parler tarafından inşa edilmiş. Önceleri sadece bir haçla süslenen köprü, birkaç yüzyıl içinde eklenen onlarca heykelle daha da ihtişamlı bir görünüme sahip olmuş.

Sadece şehrin değil ülkenin de en önemli simgelerinden biri olan ve Prag'ın iki yakasını birbirine bağlayan köprü, hem şahane bir manzara sunuyor, hem de üzerindeki sanat eseri niteliğindeki heykellerle büyülüyor; ayrıca kulesine de çıkabiliyorsunuz. Kuleye çıktığınızda karşınıza çıkacak manzara da size tatilinizin bir başka zirve deneyimini sunuyor. Bütün Avrupa şehirlerinde olduğu gibi Prag'ın da ünlü bir Eski Şehri (Staroměstské Namesti - Old Town Square) var. Şehrin tam anlamıyla göbeğinde yer alan bu bölgeye her turist mutlaka ayak basıyor. Meydanın olmazsa olmazları Astronomik Saat Kulesi ile Týn Kilisesi. Yukarıda da değindiğimiz gibi Prag'ın ününe ün katan, dünyaca ünlü iki önemli isimden biri olan yazar Franz Kafka, bu şehre turist çekmeye devam ediyor. Zira Prag'ın en çok ziyaret edilen noktalarından biri de Kafka Müzesi. Burada Kafka'nın yaşamını, Prag'ın Kafka ve yazdıkları üzerindeki etkisini, hatta yazarın kendi el yazısı ile yazılmış notlarını ve çalışmalarını görebilirsiniz. Çıkıştaki müze mağazası ise bu anlamlı ziyareti özel bir hatırayla ölümsüzleştirmek için birbirinden güzel seçenekler sunuyor, aklınızda olsun.

Prag ve Kafka ilişkisini genel olarak herkes bilir de bu şehirde John Lennon'la karşılaşmak bazıları için şaşırtıcı olabiliyor. John Lennon'un kendisiyle değil tabii; adını ondan alan bir duvarla karşılaşmak demek daha doğru olur... Oldukça popüler bir turist noktası olan duvar, vaktiyle sanatçının hay-

ranları tarafından yapılan anmalar sonrasında simgesel bir buluşma durağına dönüşmüş. İnsanlar burada hem Lennon'ı anmış hem de barışa çağrı yapan sloganlar, şarkı sözleri, cümleler yazmış. Derken duvar aynı özelliğini koruyarak günümüze kadar ulaşmış. Bugün de benzer duygularla dünyanın dört bir yanından insanları kendisine çekiyor. Buraya kadar gelmişken hemen yakınlardaki Kampa Island'a da üşenmeden uzanverin. Prag'ın tarih yüklü sokaklarına yemyeşil bir mola vermek için en ideal noktalardan biri olan bu parkta Kampa Museum isimli modern sanat müzesi ile St. Nicholas Kilisesi de sizi bekliyor olacak. Yürüyüşe devam etmek için yeterince enerji depoladıysanız artık yerinizden kalkıp Prag'ın en güzel sokaklarından biri olan Nerudova Sokağı'ndan tepelere doğru ilerleyebilirsiniz. Varış noktamız bu kez Prag Kalesi.

Şehrin belgelenmiş en eski yerleşim yeri olan kale ve çevresi, 9. yüzyıla tarihleniyor. Zaman içinde yapılan eklemelerle birlikte oldukça geniş bir alana yayılan bölge, içinden geçen her dönemden izler barındırıyor. Kalenin etrafında St. Vitus Katedrali, St. George's Bazilikası, Old Royal Palace gibi pek çok ziyaret noktası var. Ayrıca Ulusal Galerinin altı lokasyonundan biri de burada yer alıyor. Meraklısı için bir not daha: Kafka'nın 22 numaralı evde yaşadığı, tarihi oldukça eskilere dayanan Golden Lane Sokağı da burada! Son bir gayretle Strahov Manastırı'na da yürümeye var mısınız? İnanın bu yorgunluğa değecek. Çünkü finalde bizi 1140 yılından günümüze miras kalan Strahov

Manastırı bekliyor olacak. Manastır kapsamında "Church of the Assumption of the Blessed Virgin Mary" ve Strahov Galerisi'ni gördükten sonra kendinizi dünya gözüyle görebileceğiniz en güzel kütüphanelerden biri olan Strahov Kütüphanesi'nin büyüleyici detaylarına bırakabilirsiniz.

### YENİ KEŞİFLER, YEPYENİ DENEYİMLER...

Prag'da gezip görebileceğiniz yerler; zamanınıza, ilginize ve bütçenize göre değişebilir. Şehrin sunduklarına bir tatilde yetişmeniz doğrusu pek mümkün değil, mecburen bir eleme yapmanız gerekecek. Ama bazı yerler var ki pas geçmek haksızlık olur. Yahudi Mahallesi Josefov (Jewish Quarter) kesinlikle onlardan biri. Şehrin en iyi korunmuş bölgelerinden biri olan bu mahalle, tam anlamıyla görsel ve mimari bir şölen sunuyor. Tabii bu ziyaretinizin sadece bir görsel şövalenin sınırlı kalmasını istemiyorsanız





gelmeden önce mahalleye dair sıkı bir araştırma yapmanızı tavsiye ederiz. Güzelliğiyle hayran bırakan Parizska Caddesi ve çevresi, Avrupa'nın en eski aktif sinagogu olan Old New Synagogue, Pinkas Synagogue, binlerce kişinin yattığı ve yer olmadığı için mezarların üst üste şekilde yer aldığı Eski Yahudi Mezarlığı, İspanyol Sinagogu ve Jerusalem Sinagogu bölgenin öne çıkanları. Tabii buraları görmek için bilete de ihtiyacınız olacak.

Bir sanat şehrine gelip müze gezmek olmaz. Altı farklı binası ve zengin içeriğiyle Ulusal Galerisi; Art Nouveau akımının en iyi temsilcilerinden biri olan Alphonse Mucha'nın çalışmalarını görüp isterseniz mağazasından şahane hediyeler de alabileceğiniz Mucha Müzesi sanat âşklarının Prag'daki uğrak mekânlarından ikisi. Öğrencilerin, sanatçıların, müzisyenlerin

akın ettiği Zizkov bölgesi, kıpır kıpır enerjisiyle yeni deneyimler edinmek isteyenleri bekliyor. Church of Saints Cyril and Methodius'un görkemiyle tanışacağınız Karlin bölgesi de mekânları ve ziyaretçi trafiğiyle Zizkov'dan rol çalıyor. İhtişamlı Ulusal Tiyatro'yu hem görmek hem de bir tiyatro oyunu, opera ya da bale gösterisi izlemek için mutlaka ziyaret etmelisiniz. Prag'da Mozart'ın izini sürenlerdenseniz zaten adımlarınız sizi buraya getirecek. Şair Nazım Hikmet'le anılan Cafe Slavia da hemen yakınlarda ilgilerini bekliyor.

Sosyal medyada Prag'la ilgili fotoğraflara baktığınızda birbirinden güzel, sanki sadece filmlerde, masallarda olur diyebileceğimiz türden kütüphane görselleriyle sıkça karşılaşsınız. Birinden bahsetmiştik yukarıda, Ulusal Kütüphane (Klementinum) ve Belediye Kü-

tüphanesi'ni de listeye eklemek boynumuzun borcu. Kitapseverler için mutlaka görülmesi gereken bir mekân; bizden söylemesi.

Prag'a son bir kez bakmak isterseniz adresiniz Letna Park olmalı. Neden dersiniz, çünkü buradan baktığınızda şehri olarak tepeden görebilirsiniz. Sırf bu manzarayı fotoğrafla ölümsüzleştirmek için bile o tepeye çıkmaya değer.

Açılışı Eski Şehir'le yapmıştık, kapanışı da Yeni Şehir'le yani New Town ile yapalım. Biraz alışveriş, biraz Prag mutfağıyla birlikte dünya mutfaklarını da keşfetme turu, hepsinin üstüne bir kafede oturup gördüklerinizi, yaşadıklarınızı doya doya sindirmek, demlenmek... Eminiz gelecek günleri merakla, heyecanla, umutla beklemenizi sağlayacak bir parçacık yaşama sevinci Prag'dan size yadigar kalmış olacak.

# İstanbul'un balıkları...

İstanbul, benzersiz konumuyla dünyanın en önemli balık merkezlerinden biri. İlk kurulduğu yıllardan itibaren bu özelliğini koruyan şehrin farklı dönemlerine farklı balıklar damgasını vurmuş; zaman içinde kültürler arası etkileşimle bu şehre özel bir balık kültürü doğmuş. Alanın en özel kaynakları arasında dünden bugüne balıkların izini sürüp İstanbul Boğazi'nin olmazsa olmaz balıklarını tekrar hatırlamak istedik...

GÖKÇE ÇİÇEK



● ● ●  
Marmara ve Karadeniz'in birleştiği noktada yer alan İstanbul Boğazı'nın bu özel konumu, ona tarih boyunca zengin bir balık çeşitliliği sundu.

İstanbul ve balık... Yüzyıllardır süregelen, iç içe geçen, tadı her daim damaklarda bir hikâyenin iki kahramanı. Öyle bir hikâye ki sadece sofrayla sınırlı kalmamış; farklı imparatorluklardan, farklı kültürlerden beslenerek kendine özgü bir dünya yaratmış. Seçkin ziyafetlerin vazgeçilmezi olduğu gibi yoksul mideleri de şenlendirmiş. Edebiyatımıza sızıp şiirlere, öykülere, romanlara konu olmuş. Şarkılara, resimlere ilham vermiş. Dört mevsimden sonra şehrin "beşinci mevsimi" olarak sezonu açılış diye beklenedurmuş... Bakmayın bugün balıktan laf açılınca sözün bir yerlerde tikanıp kalmasına; vaktiyle İstanbul, Boğaz ve balık denilince muhabbetin sonu gelmezmiş...

Şimdilerde tezgâhlarda gördüğümüz balık çeşitleri iki elin parmaklarını geçmiyor olabilir; palamut bu yıl bol mu, hamsi yüzleri güldürecek mi, dar gelirli de balık yiyebilecek mi soruları ise her sezon tekrarlanıp duruyor. Oysa çok değil bundan belki 50 yıl kadar önce balık da çeşit de boldu İstanbul'da. Artık arşivlerde kalan o yıllarda denizden kovalar dolusu balık çekmek de dev toriklerle, kofanalarla eve dönmek de mümkündü. Hatta bugünün İstanbul'u için çok fantastik gelse de sırtındaki çavalyede devasa bir orkinosu ya da kılıç balığını taşımaya çalışan İstanbullulara rastlamak pek şaşırtıcı olmazdı.

### **BENZERSİZ BİR BALIK KÜLTÜRÜ GELENEĞİ...**

Marmara ve Karadeniz'in birleştiği noktada yer alan İstanbul Boğazı'nın bu özel konumu, ona tarih boyunca zengin bir balık çeşitliliği sundu. Şehrin kozmopolit, çok kültürlü yapısı da bu çeşitliliğe ayrı bir ruh kattı. Günümüze kadar ulaşmış antik kaynaklar, İstanbul'un balık konusundaki merkezi konumunun Byzantion'a kadar uzandığını gösteriyor. Balığın hem tüketim hem de ticaretinde söz sahibi olan Byzantion'da ton balığı, palamut, uskumru ile Boğaz'dan daha az geçen kolyos, kılıç balığı, mersin balığı, iskaroz ile yunus en sık bahsi geçen balıklar arasında. Özellikle palamut Byzantion için o kadar önem arz etmiş ki bir devlet sembolü olarak dönemin sikke ve terazi ağırlıklarında yerini almış.

Nevi şahsına münhasır İstanbul balık kültürü, geçmişten günümüze dek pek çok araştırmancının, kitabın da konusu oldu. Balıkçı Nazırı Karekin Deveciyan'ın imzasını taşıyan "Türkiye'de Balık ve Balıkçılık", alanda üretilmiş en kıymetli eserlerden biri olarak balık kültürüne ışık tutmaya devam ediyor.

İlk kez 1915 yılında Türkçe, ardından 1925 yılında Fransızca olarak basılan kitabın önemi için Reşad Ekrem Koçu şunları söylüyor: "Balık ve Balıkçılık, millî kütüphanemizde benzerine ender rastlanan muazzam eserler-

dendir ve kendi mevzuunda ise tek eserdir. Bugün İstanbul suları balıkçılığı hakkında bir şey biliyor isek, hepsini İstanbul Balıkhanesi'ne heykeli dikilecek koca adam Karakin Bey Deveciyan'a borçluyuzdur."

2006 yılında Aras Yayınları tarafından yayımlanan, Erol Üyepazarcı'nın Osmanlıca ve Fransızca baskılarından yararlanarak Türkçeye çevirdiği "Türkiye'de Balık ve Balıkçılık" kitabı, dört bölümden oluşuyor. İlk bölümde deniz ve tatlısu balıkları, ikinci bölümde kabuklular ve yumuşakçaları, son bölümde de av araçları ve malzemeleri ele alınıyor. Eklerde ise o yıllara ait balıkçı istatistikleri ve çok dilli bir balık sözlüğü bulunuyor.

Genel olarak Türkiye'nin, özelde ise İstanbul'un göçmen, yerli ve gezici balıklarına odaklanan kitapta o günlerde Boğaz'a uğrayan göçmen balıkların listesi şöyle: Kılıç balığı, orkinos, palamut, uskumru, kolyoz, lüfer, istavrit, dülger balığı, hamsi, sardalye; yerli balıklardan kırılgaç balığı, iskorpit, lipsos, hani balığı, barbut, tekir, karagöz, sarıgöz, mezgit, gelincik balığı; gezici ve uğrayıcı balıklardan ise levrek, izmarit, istrongiloz, kupes, mercan balığı, kaya balığı, gümüş balığı, zargana, kalkan balığı, pisi balığı, dil balığı, vatoz, köpekbalığı... Tatlısu balıkları olmadığı halde liste böyle uzayıp gidebiliyor. Bir de onları eklediğimizde İstanbul'un balık açısından zenginliğini daha da iyi anlayabiliriz.

### **İSTANBUL BOĞAZI'NIN SİMGESİ LÜFER...**

Söz konusu İstanbul ve balık olunca Âsaf Muammer'in "İstanbul Balık Kültürü" kitabını da mutlaka anmak gerek. Ruhi Güler tarafından yayıma hazırlanan, Küre Yayınları tarafından basılan kitap; romancı, hikâyeci, ressam, siyasetçi ve usta bir balıkçı olarak tanınan Âsaf Muammer'in İstanbul'un leziz balıkları ile balıkçılık mesleğinin inceliklerine dair kaleme aldığı yazıları içeriyor. Eski Boğaziçi'nin günlük hayatını, samimi anılar eşliğinde günümüz okuruyla buluşturan kitap, görselleriyle de bir belge niteliği taşıyor.

Ruhi Güler'in balık külliyyatına kazandırdığı bir diğer önemli çalışma da "Lüfer: Boğaziçi Şehrayını" kitabı. Bildiğiniz üzere bu şehrin balık kültürünü lüfersiz anlatmak mümkün değil. Hatta kendisi, İstanbul ve Boğaz'la özdeşleşmiş balıkların başında gelir desek yanlış olmaz. Burhan Felek'e göre "İstanbul'da balıkların şahı lüferdir." Ahmet Mithat Efendi, "İstanbul'u tanıyabilmeniz için lüferi tanımanız gerektiğini" söyler. Ahmet Rasim'in "Lüfer sözünü duyup da bir parça olsun dönüp bakmayacak İstanbullu farz edemem." sözü ise herkesçe bilinir. Yine Ahmet Rasim'e göre, "Lüfer, ancak Kız Kulesi'ne kadar avlanmalı;

hele ki lüfer bir kez Boğaz'dan geçtikten sonra, Pendik ile Silivri sahillerinde avlanan balığın adı artık lüfer olmalı...”

#### BALIK SOFRALARININ EFENDİLERİ...

Abraham Paşadan Ahmed Midhat Efendi'ye, Cevdet Paşadan Eşref Şefik'e, Balıkxane Nazırı Ali Rıza Bey'den Ahmet Hamdi Tanpınar'a kadar pek çok yazarın hakkında yazılar yazdığı bu balık, bir dönemin “Lüfer Devri” olarak anılmasına sebep olacak kadar iz bırakmış İstanbul'un sosyo-kültürel hayatında. İlk kez Âsaf Muammer tarafından dillendirilen ve 1858-1908 tarihleri arasında yaşandığını iddia edilen Lüfer Devri öyle bir devirdir ki şiirleriyle, gazelleriyle dillere destan mehtaplı gecelerde yapılan lüfer avcılığının müptelaları arasında Osmanlı devlet erkânı bile vardır. Lale Devri'ndeki eğlenceleri aratmayan bu av sefaları, “pırıl pırıl mehtap, şırl şırl Boğaz, şıpır şıpır lüfer” cümlesiyle özetlenmiştir.

Peki neden İstanbul için bu kadar değerlidir lüfer? Bu soruyu Ruhi Güler şu şekilde yanıtlamakta: “Lüfer merakı



● ● ●  
Nevi şahsına münhasır İstanbul balık kültürü, geçmişten günümüze dek pek çok araştırmacının, kitabın da konusu oldu.







## HANGİ BALIK NE ZAMAN YENİR?

- **Aralık** ayının vazgeçilmez balığıdır tek lokmalık hamsi. Levrek ve mercan için de çok geç değil, yenir.
- **Ocak** ayında da hamsi yemeye devam! Tavası da ızgarası da parmakları yedirtecek kadar güzeldir bu mevsimde. Levrek, mercan, palamut da bu ay hamsinin lezzetiyle yarışan balıklardan...
- **Şubat**, balıkların en bol olduğu aylardan. Mezgıt, torik, hamsi, gümüş, izmarit, mersin... Levrek, minekop, palamut, uskumru da bu ay bitmeden yenilebilir...
- **Mart** balıkları kalkan, mezgıt ve gümüştür.
- **Nisanın** en lezzetli balıkları ise izmarit ve mezgıttir.
- **Mayısla** birlikte havalar ısınır, balıklar azalır. Gümüş ya da morina da iyi seçenekler... Diğerleri kadar lezzetli olmasa da levrek, minakop, dil, tekir, iskorpit ve kılıç da yenmez mi? Yenir.
- **Haziranda** sardalya tüm lezzetiyle bekler balıkçı tezgâhlarında...
- **Temmuzda** sariağız, orfoz, trança gibi adını sık duymadığımız ama tadını unutamayacağımız lezzetler gelir.
- **Ağustosta** çingene palamudu düşer tezgâha.
- Ve **eylül** palamuda doyma ayımızdır!
- **Ekim** ayında hangi balık yenir? dediğinizde cevap yine belli: Palamut! Barunun, çipuranın da tadına bakmadan geçmeyin.
- **Kasım** ayı uskumru ayıdır. Ekmek arası balığın başrolü uskumru tam da bu ayda yenir. "Levrek ve mercan yemeden mevsimi geçti." diye üzülmeyin, onları da afiyetle yiyebilirsiniz.

● ● ●  
İstanbul ve balık...  
Yüzyıllardır süregelen, iç içe geçen, tadı her daim damaklarda bir hikâyenin iki kahramanı.

İstanbul'a, özellikle de Boğaziçi'ne ait bir tutkudur. Herhalde dünya üzerinde lüfere dair bu tutkunun muadilini bulmak zordur. Yüzyıllar içerisinde balıklar Boğaziçi'nden Marmara'ya doğru akarken İstanbulluların bigâne kalmaları şaşırtıcı olurdu. Boğaziçi'nde yaşayıp da balığı dışarıdan alanlara 'Balıklar akar, alıklar bakar' denildiğini Eşref Şefik anlatır. Dolayısıyla şehrinizin içinden bir deniz akıp geçiyorsa bu ilahi iltiması sadece seyretmekle yetinemezsiniz."

Artun Ünsal da "Boğaz'ın Beş Efendisi" kitabıyla lüferin İstanbul için önemini vurgulayanlardan. Ünsal, "Boğaz'ın sultanı" olarak andığı lüferin yanına bir de Boğaz'ın sadık yâri istavriti, yokluğuyla Boğaz'ı öksüz bırakacak palamutu, tekir ve levreği ekler. Artun Ünsal'a göre "Boğaz'ın bu 'beşbiryerdesi', tarih boyu bizi beslemenin, damağımızı şenlendirmenin yanı sıra alışkanlıklarımıza, kültürümüze, başka bir deyişle genlerimize dek işlemiştir.". Seneler sonra İstanbul'a geri dönerek İstanbulluların yüzünü güldüren uskumrunun da listede yer alması kaçınılmaz elbette. O uskumru ki mutfaktaki yerini çoktan ithal uskumruya kaptırmış olsa da vaktiyle meşhur dolmasıyla şehrin hafızasına kazınmış lezzetti hâlâ damaklarda...



Olkan Özyurt

# Süperlere, gerçek kahramanlarla verilen cevap!

Hollywood'un süper kahramanları varsa bizim de hayat kahramanlarımız var! Türk sinemasında biyografi filmlerinin revaçta olmasının sebebi biraz da bu tavır sanki...





**HİKÂYE ZENGİNİ** toprakların üzerinde yaşayıp bu hikâyeleri anlatamamak... Beceriksizlikle değil perspektifsizlikle açıklanabilir bir durum bu. Yoksa mesela sinemamız hikâye anlatma konusunda mahirdir. Lakin yaşanmış hikâyelerin içindeki cevheri görmek istememiş sinemacılarımız. Son yıllarda birden değer kazanan ve ilgi gören biyografi filmlerini düşününce sinemamızın bu konuda perspektif değiştiğini görüyoruz.

Eskilerden Metin Oktay'ın hikâyesini anlatan "Taçsız Kral" ya da daha yakın dönemden Nazım Hikmet'in hapisane günlerini ele alan "Mavi Gözlü Dev" gibi yaşanmış öyküleri anlatan yapımlar biraz tekil kaldı Türk sinemasında. Vakti zamanında ilgi görseler de değerleri pek anlaşılamadı. Ama artık başka türlü bir durum var!

Müslüm Baba'nın, cinayete kurban giden şarkıcı Bergen'in ya da cep herkülü Naim Süleymanoğlu'nun hayat hikâyelerini anlatan filmlerin sinemamızda arka arkaya çekilmesi ve seyircinin ilgi göstermesi tesadüfi değil...

Günümüz dünyasında ve sinemamızda bize hep kahramanlık zerk ediliyor. Ne hikmetse, özellikle popüler kültür dünyası eliyle, adeta her geçen gün hayatımıza bir süper kahraman dahil oluyor. Bu hamleyle karşın bizdeki refleks iki türlü oldu: İlki, tarihi kahramanlara bel bağlamak, ki bu genel olarak dizilerin ilgi alanına giriyor. Sinemamız ise gerçek insanların kahramanlıkları üzerine eğildi. Ve daha önemlisi sinemacılarımız bu kahramanlık hikâyelerini nasıl anlatabileceklerinin adeta formülünü buldular.

Yılların Müslüm Gürses'inin hayat hikâyesi ona atfedilen baba olgusu içerisinden anlatılınca birden hepimiz ilgi gösterdik. Ya da erkek şiddeti kurbanı şarkıcı Bergen'in hayat mücadelesinde kendini müzikle var etmesi, ki aynı şey Dilber Ay için de geçerli. Cep herkülü Naim Süleymanoğlu'nun muhteşem başarı öyküsü içinde. Şimdi sırada Barış Akarsu'nun, Neşat Ertaş'ın filmleri var... İnsan mükemmel bir varlık değil; erdemlerinin yanında zaafı da var. Biyografi filmlerinin işlenmesinde bu gerçekliğin kabul görmesi de önemliydi.

Bu insanların çoğu yoksulluk ya da yoksunlukla mücadele edip kendini öyle ya da böyle var etmesini bilen kişilikler. Kimi sanatıyla, kimi müziğiyle kimi de başarılarıyla kolektif hayatımızın bir parçası olmayı başarmış insanlar. Onların hayatları belli bir tematik perspektiften anlatıldığı zaman, sanırım seyirci onların hayat mücadelesinde, haksızlıklara karşı direnmelerinde kendisini görebiliyor. Ve böylece kendi insanımızın, kendi hikâyelerimizin anlatılmasının kapıları aralanıyor.

"Ayla" filmini düşünün Süleyman Dilbirliği ile Ayla'nın hikâyesini kim biliyordu? Ama şimdi tarihten övünülecek insani bir hikâyeye sırtımızı dayayabiliyoruz...

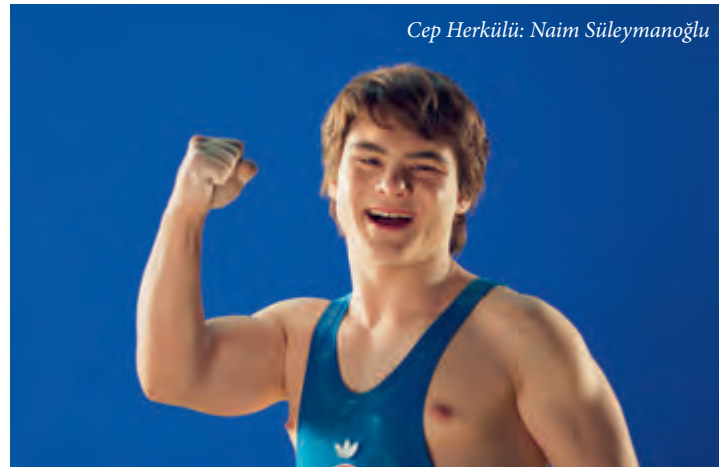
Sonuç olarak Hollywood'dan gelen süper kahramanlara, Türk sineması kendi hayat mücadeleleri ile bizlere örnek olan insanların gerçek kahramanlıklarıyla cevap veriyor. Az buz bir şey değil bu. Sanatçılar üzerinden giden bu biyografi film furçasının zamanla alanının genişlemesi de muhtemel... Bakalım daha sonraları kimlerin hayatını bezaz perdede izleyeceğiz, merak etmemek elde değil.



Ayla



Müslüm



Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu



Gülenay Börekçi

## Emine Erdoğan Hanımefendi öncülüğünde hazırlanan şahane bir kitap: “DÜNYA ORTAK EVİMİZ”

Dünyanın geleceğini umursayanlar için bir başucu kitabı. Sayın Emine Erdoğan Hanımefendi başta olmak üzere doğanın dostu olan, onun sesine kulak kesilip söylediklerini bize tercüme eden ve kendilerini doğanın bir parçası olarak görenlerin hikâyeleri yer alıyor içinde...

Yapılan araştırmalar, günümüzde insanlığın tüketim hızının, doğanın kendini yenileme kapasitesinin çok ama çok üzerine çıktığını gösteriyor. Bilim insanlarına göre bu durum, gelecekte bizleri bekleyen en büyük tehlikenin, doğanın yok oluşunun habercisi.

Süreci tersine işletmek için ne yapılabileceği sorusu da uzun süredir hepimizin zihnini meşgul ediyor. Ortak cevap her şeyden önce tüketim alışkanlıklarımızı gözden geçirip sahip olduğumuz imkânları hayatı sadeleştirmeye ve doğayı yeniden keşfetmenin yollarını bulmaya adanmamız gerektiğine işaret ediyor.

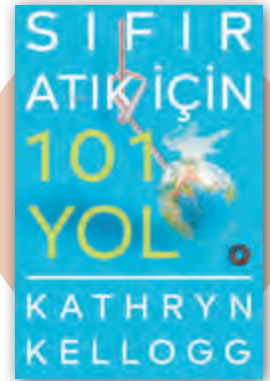
Elimizde tam da bu konuyu ele alan bir kaynak kitap var: “Dünya Ortak Evimiz”. Çok uzun zamandır Sıfır Atık projesinin savunucusu olarak bilinen Sayın Emine Erdoğan’ın öncülüğünde hazırlanan bu şahane kitap, başta Sayın Erdoğan olmak üzere farklı alanlardan yerli yabancı önemli isimlerin; tohumdan yaban hayatına, atık yönetiminden deniz temizliğine, doğaya duyarlı tarım ve mutfak kültüründen doğa eğitimciliğine pek çok alanda hayatını bireysel inisiyatiflerle dönüştürenlerin hikâyelerinden oluşuyor. İklim krizi duyarlılığını artırmayı amaçlayan Yuvam Dünya Derneği’nin kurucularından müzisyen Nil Karaibrahimgil, “Elmayı Bana Bir Tek Masallarla Anlatamazsın” başlıklı yazısıyla dikkat çekiyor. Yirmi yılı aşkın bir süredir mevsimsel, yöresel, taze malzemeler kullanmanın öneminden bahseden ve bu anlamda tarladan sofraya akımının öncülerinden olan “Yeni İstanbul Mutfağı”nın kurucusu şef Şemsa Denizsel kitaba “Artan Mutfağı” başlıklı yazısıyla katkıda bulunuyor. “Ready-ReMade” adlı ses getiren proje dahilinde eserlerinde “işe yaramaz” adedilen, çöpe atılmış nesnelere kullanan ressam Deniz Sağdıç, “Atıklardan Sanat Eserleri Yaratmanın Sürdürülebilir Hikâyesi”ni anlatıyor. Boya konusundaki çalışmalarını tasarımlarını



la birleştiren ve Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesinde “Tekstilde Sürdürülebilir Tasarımlar” üzerine ders veren Gönül Paksoy, “Denklemin Gücü Siziniz” diyor. Prof. Dr. Huriye Martı, “Çevreyle Dost Olmanın Sırrı”nı veriyor. Ama bu geminin kaptanı kuşkusuz ki bu nefis projeyi hayata geçiren Sayın Emine Erdoğan. Doğal yaşam, sağlık ve çevre konularına özel ilgi duyan, doğal kaynakların korunması çerçevesinde Sıfır Atık, Sıfır Atık Mavi ve Ata Tohum projelerini başlatan, Sıfır Atık Projesi’ni ulusal bir seferberliğe dönüştürerek çevre ve döngüsel ekonomi alanında önemli kazanımlar elde edilmesini sağlayan ve Akdeniz Parlamenter Asamblesi tarafından En İyi Proje Ödülü başta olmak üzere çeşitli uluslararası ödüllere layık görülen Emine Erdoğan’ın makalesi, “Ağacın Hikâyesi Böyle Bitmesin” başlığını taşıyor. Çocukluğundan başlayarak gözlemlerini, deneyimlerini ve bilgilerini aktaran Erdoğan, “Yaşamın renklerinin solduğunu keşke sadece filmlerde görüyor, kitaplarda okuyor olsak. Ne yazık ki tabiata bu renkleri veren canlı türleri bir bir yok oluyor yeryüzünden.” diyor yazısında. Hazırlanmasında ve yayınlanmasında öncülük ettiği kitabın başında yer alan makalesini ise şu sözlerle bitiriyor: “Dünya ortak evimiz. Bu evi güzel ve temiz tutmak, gelecek nesillerin de yuvası kılmak hepimizin ortak yükümlülüğü.”

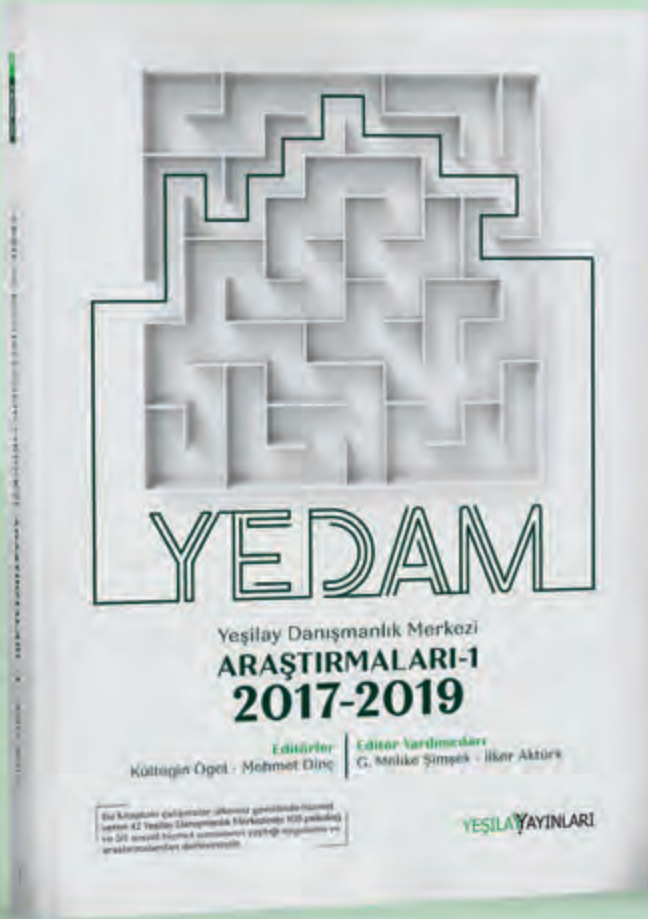


“SAKLI DÜNYA”  
Merlin Sheldrake  
Domingo Kitap



“SIFIR ATIK İÇİN 101 YOL”  
Kathryn Kellogg  
Orenda Yayınları

# YESILAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!





# Türk sporunun sesi

## Halit ağabeye veda

Hafızalarda yer eden sesi ve her zaman gülen yüzüyle Türkiye'nin sevilen ekran yüzlerinden, Türk basının duayen ismi Halit Kıvanç geçtiğimiz ekim ayında 97 yaşında yaşama veda etti. Basının farklı mecralarında görev almış ekranların güler yüzlü Halit ağabeyinin yaşamına ışık tutuyor; değerli ismi rahmetle anıyoruz.

► ZEYNEP TEMEL

Türkiye'de spikerlik ve sunuculuk denildiğinde akla gelen ilk isimlerden biri olan gazeteci, yazar ve sunucu Halit Kıvanç, 18 Şubat 1925 tarihinde beş kardeşin sonuncusu olarak Fatih'te dünyaya gelir. Tam adı Halit Mecit Kıvanç'tır. Annesi Leman Kıvanç, babası ise İsmail Kıvanç'tır. Fatih İlkokulu ile başlayan okul yaşamını çalışkan bir öğrenci olarak sürdürür. Halit Kıvanç, her sene Türkiye İftihar Kitabı'na girmeyi başarır. Lisede de bu çizgisi devam eder. Almanca öğrendiği Pertevniyal Lisesinde sıfırcılığıyla tanınan matematik hocası Mantık Lütfü'nün zorlamasıyla fen şubesini seçer; ancak gönlü sayılarda değildir. Lise bittiğinde tercihini İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinden yana kullanır. Üç ay kadar Siirt'in Kozluk ilçesinde hakimlik yapar. Üç ay sonra İstanbul'a dönüp gazeteciliğe başlar. Bir yandan da avukatlık stajı yapar ve birkaç davada görev alır; ancak Halit Kıvanç gazetecilik mesleğinde karar kılar. *Yeni İstanbul* gazetesinin sahibi Habib Edip Törehan'ın 1952 yılının Kasım ayında çıkarmaya başladığı *Türkiye Spor* adlı spor gazetesini günlük olarak hazırlayan ekipte yer alır. Alp Zirek ve Halit Talayer ile birlikte dönüşümlü olarak bu gazetenin yazı işleri müdürlüğünü üstlenir. İlk günlük spor gazetesi olan *Türkiye Spor*'u 1953 yılında çıkaran Kıvanç, henüz öğrencilik yıllarında Akbaba ve Şut dergilerinde futbolun mizahını da yapmıştır. Türkiye'nin ilk spor spikerlerinden olan Eşref Şefik, Halit Kıvanç için, "Yahu bu adam benden daha iyi yazıyor." demiştir. 1955 yılından itibaren TRT'de radyo sunuculuğu yapan Kıvanç bir açıklamada, "Konuşmaya başladım bu radyoda ve uzun yıllar bu radyoda hayatımı buldum." ifadesini kullanmıştır. Halit Kıvanç spor spikerliğine 1956 yılında basın mensubu olarak gittiği Moskova'da oynanan ve Moskova Radyosu'nun özel yayını ile Türkiye'ye iletilen Fenerbahçe-FK Dinamo Moskova özel maçını sunarak başlar. Radyonun yanı sıra televizyonda da spor spikerliği yapar. Olimpiyatları ve bir-



çok büyük uluslararası karşılaşmayı sunan Kıvanç, FIFA Dünya Kupası'nı televizyonda sunan ilk Türk spikerdir. Kıvanç, 1963 yılında İngiltere'ye gider ve bir yıla yakın İngiliz yayın kuruluşu BBC Türkçe Servisi'nde çalıştıktan sonra BBC'nin beş yıllık sözleşme teklifine rağmen, "Ben öğrendiklerimi memleketimde uygulamak için gitmek istiyorum." diyerek Türkiye'ye döner. 1970'li yıllarda çizgi roman çevirileri yaparak kendine özgü bir çizgi roman dili oluşturur. Asteriks'in çizgi maceralarından sekiz sayıyı Almancadan çevirir. Günümüzün popüler diline uygun bir dil kullanır. *Milliyet Çocuk* dergisi için "Rip Kirby" çizgi romanını "Zehir Hafiyeye" adıyla çevirir. Harbiye Açık hava Tiyatrosu ve İstanbul Spor ve Sergi Sarayı'nda çok sayıda konser ve özel etkinliğin sunuculuğunu üstlenir. 2005 yılında sunuculuktaki 50.yılı nedeniyle onuruna bir kutlama yapılır. Türkiye Gazeteciler Cemiyeti (TGC), Türkiye Spor Yazarları Derneği (TSYD) ve diğer kuruluşların düzenlediği yarışmalarda 200'ün üzerinde ödülün sahibi olan Halit Kıvanç, 1983 yılında Cumhurbaşkanlığı Kupası maçını sunarak maç spikerliğini bırakır.

Haliç Kıvanç, Brezilyalı efsanevi futbolcu Pele ile 17 yaşındayken röportaj yaparak tarihi bir başarıya imza atar. Papa ile röportaj yapan ilk Müslüman gazeteci olarak da tarihe geçer. Kıvanç bir açıklamasında, "İstanbul Radyosu benim hayatımda gerçek olarak ilk işim değil, ilk sevgimdir." ifadesini kullanmıştır. TRT'de kültür-sanat, müzik eğlence programları da sunan Kıvanç, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramlarının vazgeçilmez sunucusu olur. Bayramlarda TRT Çocuk Şenliği'ni aktaran Kıvanç, geniş bir hayran kitlesine kavuşur. 1989 yılında yayına başlayan Susam Sokağı programında da sunumlar yapan Halit Kıvanç, 1971 yılında yayınlanan "Maskeli Üçler" filminde de rol almıştır.

Halit Kıvanç kendisine "ağabey" denilmesinden hoşlanan hatta hoşlanmanın ötesinde bu hitabı onca yıllık gazetecilik hayatında aldığı tüm ödüllerden de üstün tutan bir insandı. 200'ü aşkın ödüle sahip bir gazeteci olarak, "Bugüne kadar aldığım en büyük ödül herkesin bana 'Halit Ağabey' diye hitap etmesiydi." demesi bunun açık kanıtıydı. Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi tarafından Kariyer Dalı'nda büyük ödüle layık görülen Halit Kıvanç, 2005 yılında Altın Koza Film Festivali'nde Yaşam Boyu Onur Ödülü'nü alır.

Duayen sunucu Halit Kıvanç 25 Ekim 2022 tarihinde 97 yaşında hayata gözlerini yumdu. Türk basınının usta ismine Allah'tan rahmet; ailesi, yakınları ve tüm sevenleri-ne başsağlığı diliyoruz.

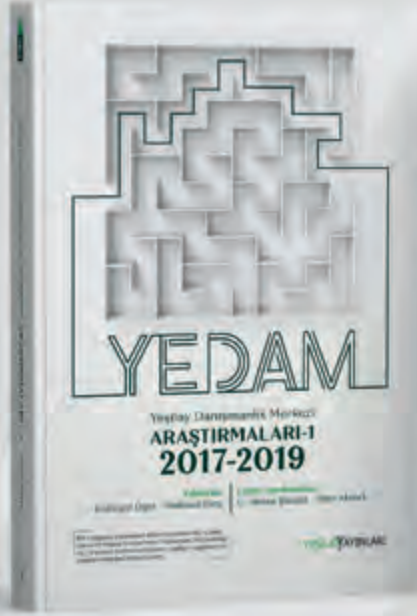


●●●●  
"Halit Kıvanç, Brezilyalı efsanevi futbolcu Pele ile 17 yaşındayken röportaj yaparak tarihi bir başarıya imza atar. Papa ile röportaj yapan ilk Müslüman gazeteci olarak da tarihe geçer."





# YESILAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!



# Türkiye'nin ilk uzay oluşumunun yarım kalan hikâyesi: Bandırma Füze Kulübü

Cumhuriyetimizin 100. yılında uzaya ilk Türk astronot ve Ay'a ilk Türk roketini indirmek için 2018 yılında açıklanan Türk Uzay Programı'nın aslında çok daha eski bir geçmişi olduğunu biliyor muydunuz? 1957 yılında kurulan Bandırma Füze Kulübü çalışmaları için yeterli desteği görebilseydi Türkiye 1960'lı yıllarda uzaya canlı gönderen üçüncü ülke olabilecekti. Bandırma Füze Kulübü'nün unutulmuş hüzünlü hikâyesini sizler için derledik.

YUSUF DURAN ◀



Milli Uzay Programı hedeflerinden olan Türk Astronot ve Bilim Misyonu kapsamında, Türk astronot seçimlerinde bir aşama daha geçildi. Uzaya gidecek ilk Türk astronot olmak için #BuGörevSenin etiketi ile paylaşılan [uzaya.gov.tr](http://uzaya.gov.tr) web sitesine 36 bin aday başvuru yaptı. Geçtiğimiz günlerde Türk Uzay Ajansı tarafından yapılan açıklamada titiz bir eleme sonucu aday sayısının 30'a indirildiği ve bu adaylardan asil ve yedek olarak seçileceklerin bir dizi psikolojik ve fiziksel testten geçirildikten sonra belirleneceği bildirildi. Seçim işleminin tamamlanmasının ardından adayların Amerika Birleşik Devletleri'nde altı ay eğitime tabi tutulacağı bilgisi de kamuoyu ile paylaşıldı. Bu gurur verici gelişmeler yaşanırken Türk uzay çalışmalarının 1950'li yılların sonunda başlayan ve uluslararası başarılarla imza attıktan sonra maalesef kayan bir yıldız gibi sönen Bandırma Füze Kulübü ve Kırkor Divarcı'nın hüznü hikâyesini Yeşilay okurları için derledik.

Sovyetler Birliği 1957 yılında Sputnik yapay uydusunu uzaya göndererek insanoğlunun en büyük hayallerinden olan uzay yolculuğunun kapısını açtı. Bu gelişmeyle dünyanın pek çok ülkesinde amatör roketçilik furyası başladı... 17. yüzyılda roket denemesi yapan mühendis ve sanatkâr Lagari Hasan Çelebi'nin torunlarının da bu çalışmalardan geri kalması tabii ki beklenemezdi. Dünyadaki paydaşlarına paralel olarak Türkiye'de de gönüllü sivil topluluklar 1957 yılından sonra uzay ve roketler üzerine çalışmalara başladı.

#### HAVACILIK KOLUNDAN FÜZE DERNEĞİNE...

Bandırma Şehit Mehmet Güneç Lisesinde havacılık ve uzay tutkunu gençlerin havacılık kolu olarak faaliyet gösterdikleri topluluk 1957 yılında Türkiye'de o zamana kadar görülmemiş çığınca bir oluşuma imza atarak Bandırma Füze Kulübü'nü kurdu. Tamamı amatörlerden oluşan ve roketler konusunda hiçbir bilgi ve tecrübeye sahibi olmayan bu idealist gençler, ellerindeki oldukça kısıtlı imkânlarla rağmen çalışmalarına başladılar. Faaliyetlerini duyurmak ve insanların ilgisini çekmek için başta kendi okullarında olmak üzere okullarda atom enerjisi, dış dünya, roket ve füzeler konularında konferanslar düzenlediler.

Adnan Zambak, Artuğ Sayiner, Güngör Gezer, Osman Caran ve Atilla Yedikardeşler isimli gençlerin kurduğu kulüp aralarına daha sonra katılan teknik bilgiye sahip üyelerin yoğun çalışmaları ile füze tasarlayıp yapabilecek kabiliyete ulaştı. Kulüp bir süre sonra liseden ayrıldı ve çalışmalarına Bandırma Havacılık ve Uzay Araştırma

Derneği (HUZAD) olarak devam etti.

Tarihler 1959'u gösterdiğinde kulüp ilk füze prototipini hazırladı ve uçuşa hazır hale getirdi. 3 kilogram ağırlığındaki ilk füze 10 Ekim'de fırlatıldı. Bernark tipi minyatür füze 40 metre yüksekliğe çıkma başarısını gösterdi. Bu denemenin hemen ardından aynı yıl içinde yapılan ikinci fırlatma denemesi ise maalesef başarısızlıkla sonuçlandı. Gençlerin çalışmalarını küçümseyerek takip eden ve ilk başarısızlığı tabir caizse ellerini oğuşturarak bekleyen halk ve basının içine yuvalanmış bir grup istedikleri karalama fırsatına kavuştu. Çalışmalar küçümsendi hatta alaya alındı. Kısıtlı imkânlarla imkânsız başarıma derindeki gençler tüm eleştiriyi ve alaylara kulaklarını tıkayıp çalışmalarına devam ettiler...

#### YABANCI BASIN İLGİ GÖSTERİYOR

1960 yılının şubat ayında üçüncü füze denemesini gerçekleştiren ekip 10 santimetre çapında ve 1,5 metre boyundaki füzeyi 750 metre yüksekliğe fırlatmayı başardı. Çalışmalarına yurt içinde küçümsenerek bakılan gençlerin bu başarısı yabancı basında büyük ilgi gördü. Ekibin çalışmaları Amerika, Hollanda ve İtalya'da uzay çalışmaları ile ilgili dergilerde kendine yer buldu. Amerika Basın Ataşeliği, HUZAD Başkanı ile röportaj yaptı ve bu röportaj Amerika'da yayınlanmak üzere Amerika'ya gönderildi.

#### KIRKOR DİVARCI EKİBE KATILYOR

Yabancı basının ilgisi ile Türkiye'yi yurt dışında temsil etmenin verdiği gururla füzeci gençler çalışmalarına büyük bir öz güvenle devam etti. Bu dönemde derneğin adı "Bandırma Havacılık ve Astronomi Roket Kulübü (BHARK)" olarak değiştirildi. Başarılar geldikçe derneğe üniversiteliler, uzmanlar, akademisyenler katıldı. Kırkor Divarcı ile derneğin yolları da bu dönemde keşişti. İTÜ Makine Mühendisliği'nde görevli akademisyen Kırkor Divarcı, Bandırma'da düzenlenen bir roket yarışmasında Bandırma Füze Derneği ile rakip olur. Yarışmada Divarcı'nın füzesi başarısız olurken gençlerin füzesi başarılı bir şekilde uçar. Rekabetin sonunda Divarcı ve Bandırma Füze Kulübü

**BANDIRMA  
HAVACILIK VE  
ASTRONOMİ  
ROKET KULÜBÜ'NE  
KATILAN KIRKOR  
DİVARCI KENDİ  
TASARLADIĞI  
MARMARA-1  
İSİMLİ ROKETİ  
FIRLATMAK İÇİN  
EKİBİYLE BİRLİKTE  
ÇALIŞMALARA  
BAŞLADI.**

iş birliği yapmaya karar verdi. Kirkor Divarcı da Bandırmalı gençler gibi füze çalışmalarına o kadar önem vermiştir ki evlenmek için biriktirdiği 400 lirayı hiç düşünmeden füze çalışmaları için harcadı. Bandırma Havacılık ve Astronomi Roket Kulübü'ne katılan Divarcı kendi tasarladığı Marmara-1 isimli roketi fırlatmak için ekibiyle birlikte çalışmalarına başladı.

### GENÇLERİN BÜYÜK BAŞARISI

30 Ağustos 1962'de yani Zafer Bayramı'nda, Marmara-1 füzesi basının ve halkın meraklı bakışları altında fırlatıldı. Üzerinde Türk bayrağı olan, 1 metre 33 santimetre boyunda, 1,5 kilogram ağırlığındaki ilk Türk füzesi Marmara-1 gökyüzünde süzüldü. 920 metre yüksekliğe çıkan füze, gökyüzünü zorlayan "ilk gerçek füzemiz" olarak tarihe adını altın harflerle yazdırdı. Bu fırlatmadan dört gün sonra, 3 Eylül'de yapılan Marmara-2 füze denemesinde ise daha büyük bir başarıya imza atıldı. 822 metre yüksekliğe ulaşan Marmara-2 füzesi 15 kilometre yol kat etti ve Fener Adası'na paraşütle indi. Bu deneme gençlerin dünya çapındaki ününe ün kattı. Ekip, amatörler arası füze yarışında Amerika ve Almanya'nın ardından dünya üçüncüsü oldu. Marmara-4 füzesi ile ekip yine büyük bir başarıya imza attı ve füze yaklaşık 5 bin 400 metrelik irtifada 20 kilometre ilerledi.

Bu büyük başarı devletin ve ordunun da dikkatini gençlerin ve Kirkor Divarcı'nın üstüne çekmeyi başardı. Dönemin Cumhurbaşkanı Cemal Gürsel gençlerin başarısını tebrik ederken destek sözü verdi. Gürsel ayrıca, Genelkurmay Başkanlığı ile irtibata geçerek 'gençlere her türlü desteğin' verilmesi konusunda da talimat verdi.

### AKTRÜS PROJESİ VE UZAYA CANLI GÖNDERME FİKRİ

Devletin desteğini de almayı başaran ekip için artık yeni hedefler belirleme zamanı geldi. Güven, motivasyon ve morali artan Divarcı ve ekibi yeni projeler için kolları sıvadılar. Sirius, Vega, Aktrüs, Ata-1 ve Uçan Türk bu projelerden bazılarıydı. Aktrüs projesi bunların içinde en heyecan verici proje olarak ön

plana çıktı ve Divarcı bununla ilgili tasarım çalışmalarına başlamıştı. Aktrüs projesinde yerli ve millî imkânlarla üretilmiş bir Türk roketi ile uzaya canlı gönderilmesi planlanıyordu.

500 kilogram ağırlığında ve 4 metre uzunluğundaki Aktrüs roketi, kapsülüne konulan deney faresi ile fırlatılacaktı. Kapsül, roket 150 kilometre irtifaya ulaştıktan sonra roketten ayrılıp paraşütle dünyaya inecekti. Bu süre zarfında farenin hareketleri yol boyunca mikrofilm makinesiyle takip edilecekti. Eğer bu proje hayata geçirilseydi Türkiye uzaya canlı gönderip geri getiren üç ülkeden biri olacaktı.

Öte yandan Aktrüs'ün yanında Vega projesi de oldukça iddialıydı. 300 kilogram ağırlığında, 3,6 metre boyundaki roketin menzili ise 410 km olarak tasarlanmıştı.

### İŞLER TERSİNE DÖNÜYOR

Ekip özverili bir şekilde uzay çalışmalarına devam ederken 1960'ların çalkantılı siyasi ortamı ve füze çalışmalarından rahatsız olan yerli ve yabancı lobilerin baskılarıyla, Bandırma Havacılık ve Astronomi Roket Kulübü'ne verilen destekler birer birer kesilmeye başladı. Divarcı ve ekibine destek sağlayan devlet hiçbir gerekçe göstermeksizin desteğini sonlandırdı.





Bandırma Şehit Mehmet Güneç Lisesinde havacılık ve uzay tutkunu gençlerin havacılık kolu olarak faaliyet gösterdikleri topluluk 1957 yılında Türkiye’de o zamana kadar görülmemiş çığınca bir oluşuma imza atarak Bandırma Füze Kulübü’nü kurdu.



Yaşanan tüm bu olumsuzlukların üzerine ekibin beyni olan Kırkor Divarcı’nın evinde çıkan yangın füze çalışmalarına büyük bir darbe vurdu. Yangında Divarcı’nın Aktrüs ve Vega füzelerine ait tüm proje, plan ve belgeleri küle döndü. Bu yangınla ilgili yıllar boyu komplo teorileri üretilse de yangının sebebi bir türlü belirlenemedi. Hayatını ve hayallerine füze çalışmalarına adanmış Kırkor Divarcı bu yangından çok etkilendi ve adeta hayata küstü. Hiçbir destek göremeyen Divarcı çalışmalarına bir daha başlamamak üzere son verdi ve 1963 yılında dernekten ayrıldı.

Divarcı’dan sonra çekirdek ekip de dağılma sürecine girdi ve birkaç yıl sonra bu ekip-ten geriye kimse kalmadı. 1966 yılında kulüp, sergilerindeki bir maket uçak yüzünden Amerikan propagandası yapmakla dahi suçlandı. Bandırma Füze Derneği daha sonra isim değişikliği ile yoluna devam etse de 1980 yılındaki askeri darbeden sonra kulübün bütün uçuş denemeleri, testleri ve füzelerle ilgili çalışmaları yasaklandı. Bandırma Füze Kulübü’nün hikâyesi de maalesef tıpkı Nuri Demirağ ve Devrim otomobilinin başına gelenlerle aynı kaderi paylaşmış oldu...



## BANDIRMA FÜZE KULÜBÜ BEYAZ PERDEYE DE AKTARILDI

Yönetmenliğini Ömer Faruk Sorak’ın yaptığı, geçtiğimiz Ekim ayında vizyona giren “Bandırma Füze Kulübü” filmi, Bandırma’da yaşayan liseli gençlerin imkânsız başarabilmek ve uzaya roket gönderebilmek için kurduğu kulübün hikâyesini beyaz perdeye aktarıyor. Senaryosunu Mustafa Uslu, Mert Dikmen ve Ayberk Olgay’ın yazdığı; başrollerini Alina Boz, Deniz Can Aktaş ve Erkan Kolçak Köstendil’in paylaştığı film, çarpıcı ve duygusal hikâyesiyle dikkat çekiyor.

# Bereket ve şifa kaynağı: Nar



Antioksidan içeriği başta olmak üzere sayısız faydasıyla bilinen nar, yüzyıllardır gücün, performansın, üretkenliğin ve yenilmezliğin simgeleri arasında yer alıyor. Anadolu kültürü dahil pek çok kültürde narın; aynı zamanda bereketi ve bolluğu simgeleyen bir sembol olduğu da biliniyor.

ELİF CEREN ÇINGİ ◀

B6, C ve E, C, B1 ve B2 vitaminlerinin yanında zengin potasyum, magnezyum ve folat içeren narda bulunan antioksidanlar vücudu hastalıklara karşı daha dirençli hale getiriyor; hücreleri serbest radikal hasarından korurken, kanser gibi hastalıkları önüyor, iltihaplanma ve yaşlanmanın etkilerini azaltıyor. A, C ve E vitaminleri açısından zengin olan bu meyve, aynı zamanda antiviral ve anti-tümör özelliklere de sahip. Nar; çinko, fosfor, magnezyum ve demir bileşikleri açısından zengin olduğundan şifa verici özelliğiyle de biliniyor. Ancak nar tüketirken şeker içeriğine dikkat edilmesi gerekiyor. Narın içerdiği polifenoller antioksidanlar olarak işlev görüyor. Bu antioksidanların prostat, mide, kolon, akciğer ve meme kanseri üzerinde olumlu etkileri olduğu çeşitli çalışmalar ile ortaya konulmuş.

Nar aynı zamanda doğal bir kalp ilacı olarak da biliniyor. Narın kalp damar sağlığı üzerindeki olumlu etkisi çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuş. Kalpte meydana gelen hastalıklara karşı kalkan vazifesi gören narın ayrıca, vücutta çeşitli şekillerde meydana gelen enfeksiyonların önlenmesinde yardımcı gıda olarak kullanılması tavsiye ediliyor. Nar bunların yanı sıra hafızayı güçlendiriyor; sindirim sistemini düzenliyor. Nardan elde edilen küspe faydalı maddeler içeriyor ve bu maddeler şişkinlik, hazımsızlık, kabızlık gibi birçok rahatsızlığın giderilmesinde etkili oluyor.

#### BESİN DEĞERİ AÇISINDAN ZENGİN

Nar, yüzlerce tohumdan oluşan küçük kırmızı veya pembe meyvelerden oluşuyor. Genelde ekşi bir tada sahip olan bu meyvenin tatlı aromalı çeşitleri de bulunuyor. Kendine özgü bir şekle sahip olan nar, sapı çiçek şeklinde olan bir elmayı andırıyor. Kalın ve yenmeyen bir kabuğa sahip olan narın içindeki yüzlerce yenilebilir tohum parçasına "aril" deniyor.

100 gramı yaklaşık 83 kalori olan narda, 1,7 gram protein, 19 gram karbonhidrat ve 4 gram lif bulunuyor. Nar ayrıca; sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, C vitamini, K vitamini ve folik asit açısından zengin biyoaktif içeriklerin iyi bir kaynağını oluşturuyor. Bunlara ek olarak narın içinde punikalajin ve punikik asit adı verilen, güçlü tıbbi özelliklere sahip iki önemli bileşen bulunuyor. Puni-



kalajin, hem meyvenin kendisinde hem de kabuğunda bulunan çok güçlü bir antioksidan, puniceic asit ise nar tohumlarında bulunan ana yağ asidi. Bu iki önemli bileşenin sağlık açısından birçok faydası var.

#### NARIN FAYDALARI

Nar, meyve olarak tüketildiğinde birçok fayda sağlıyor; bunun yanı sıra nar suyu çok daha yüksek konsantrasyonlarda antioksidan bileşenler ve fitokimyasallar içeriyor. Bu nedenle bir bardak nar suyu tüketilerek birkaç narda bulunan faydadan yararlanmak mümkün. Ancak nar suyu sıkılarak elde edildiğinden posa içeriği yok oluyor; bu nedenle sindirim sistemini düzenlemek için nar tüketen kişilerin nar suyu yerine narın kendisini tüketmesi gerekiyor. Ayrıca tüm meyve sularında olduğu gibi nar suyunun da meyvesine göre glisemik indeksi daha yüksek; bu nedenle şeker hastalarına narı meyve olarak yemeleri tavsiye ediliyor.

Narın faydalı kısmı yalnızca taneleri ve suyu değil; nar kabuğu da sağlık açısından faydalı pek çok bileşen içeriyor. Beş dakika kaynamaya yakın suda bekletilen nar kabukları ile hazırlanan çay, haftada birkaç gün tüketilebilir. Tarçın, karanfil ve benzeri tatlandırıcılar ve faydalı maddeler de bu çaya eklenebilir. Nar kabuğunun bu şekilde tüketilmesiyle grip ve soğuğa karşı korunmak, sindirimi düzenlemek ve kolesterolü dengelemek mümkün. Ancak herhangi bir sağlık sorunu olan kişilerin nar kabuğu çayı tüketmeden önce hekimlerine danışmaları gerekiyor. Nar yalnızca meyvesi ile değil çiçekleriyle de insan sağlığına fayda sağlayan bir bitki. Nar çiçeğinden üretilen ve ekşi çay olarak da adlandırılan ebegümeci çayı, idrar yolu enfeksiyonları başta olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde kullanılıyor.

## NAR EKŞİSİ: EKŞİNİN EN TATLI HALİ

Bağışıklık sistemini güçlendiren nar ekşisinin birçok faydası bulunuyor:

- **Kalbi koruyor.** Nar ekşisinin en önemli özelliklerinden bir tanesi de kalp sağlığını koruması. Nar ekşisi özellikle kalp damar tıkanıklığını önlemesiyle biliniyor.
- **Kolesterolü dengeliyor.** Vücutta kan şekeri oranını azaltan nar ekşisinin bu özelliği ile kolesterolü dengelediği de biliniyor.
- **Diş ve diş eti sağlığını koruyor.** Diş ve diş eti sorunları birçok kişi tarafından yaşanan problemler. Nar ekşisi doğal ilaç görevi görerek diş ve diş eti problemlerine karşı yardımcı oluyor.
- **Enfeksiyonları iyileştiriyor.** Nar ekşisinin enfeksiyonlara karşı vücudun direncini artırdığı da biliniyor.
- **Kronik yorgunluğa iyi geliyor.** Kronik yorgunluk, hiç bitmeyen sürekli kişinin kendini yorgun hissetme hali olarak tanımlanıyor. Nar ekşisinin kronik yorgunluğa iyi geldiği de biliniyor.
- **Vücuttaki toksinleri atma görevi vardır.** Nar ekşisi idrar söktürücü özelliği ile vücuttan toksinleri temizler. Böylece kişi daha sağlıklı bir vücuda sahip olur.
- **Bağırsak parazitlerini tedavi ediyor.** Nar ekşisi vücutta bulunan parazitlerin giderilmesinde oldukça etkili. Nar ekşisi aynı zamanda vücutta iyi bakterilerin çoğalmasını sağlayarak bağırsak florasını düzenliyor.
- **İshal tedavisinde kullanılıyor.** Nar ekşisi ishal sebebiyle oluşan su kaybını önleyerek ishalin tedavi edilmesinde kullanılıyor.

● ● ●  
Kış aylarında soğuktan dolayı düşen bağışıklık direnci nar sayesinde yükseltilebilir. Nar ekşisi de en az nar kadar etkili olan ve bağışıklık sistemini destekleyen bir besindir.



# Hem sağlıklı hem lezzetli: Narlı tarifler



## NARLI CEVİZLİ ISPANAK SALATASI

- 400 gram ıspanak (ayıklanmış ve temizlenmiş)
- Yarım demet dereotu
- 1 adet soğan
- 100 gram nar tanesi
- 7-8 adet ceviz içi

### Sosu için;

- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi
- İsteğe bağlı olarak 1 tatlı kaşığı balzamik sirke

**Hazırlanışı:** Ispanakları, dereotunu ve maydanozu doğrayıp derince bir kaseye alın. Üstüne kırmızı soğanı ince ince doğrayın, narları ve cevizleri ekledikten sonra güzelce karıştırın. Tuz, zeytinyağı, nar ekşisi ve balzamik sirke de ilave edin ve tekrar karıştırın. Üstüne nar taneleri ve biraz daha ceviz serpererek servis edin.

## NARLI MUHALLEBİ

### Muhallebisi için:

- 5 su bardağı soğuk süt
- 1 gram damla sakızı
- 4 yemek kaşığı buğday nişastası
- ¾ su bardağı toz şeker

### Narlı katı için;

- 1,5 su bardağı nar suyu
- 2 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı mısır nişastası
- 3 yemek kaşığı toz şeker
- 1 adet orta boy nar

**Hazırlanışı:** Tatlının narlı katı için; nar suyu, su, mısır nişastası ve şekeri küçük bir sos tenceresine alın. Bir çırpıcı yardımıyla karıştırdığınız sosu, nar renginde şeffaf bir kıvam alana kadar pişirin. Kıvam alan meyve pelvesine nar tanelerini katıp, hızlıca karıştırdıktan sonra ocaktan alın. Servis kaselerinin tabanını bir parmak kalınlığında hazırladığınız narlı sos ile doldurun ve soğuması için buzdolabına kaldırın. Tatlının muhallebisi için; soğuk süt, buğday nişastası, şeker ve damla sakızını derin bir tencereye aktarın. Bir kısmını narlı meyve pelvesi ile doldurduğunuz servis kaselerini buzdolabından çıkartın. Üst kısımlarında küçük bir pay bırakacak şekilde hazırladığınız muhallebi ile doldurun. Son dokunuşu üzerlerine kalan narlı meyve pelvesini doldurarak yapın. Her kase için 1-1,5 yemek kaşığı yeterli olacaktır. Buzdolabında soğutup kıvam aldıktan sonra servis edebilirsiniz.



## NAR REÇELİ

- 3,5 su bardağı taze sıkılmış nar suyu
- 2 su bardağı ayıklanmış nar
- 3 su bardağı toz şeker
- Yarım adet büyük boy limon
- Yarım tatlı kaşığı tereyağı
- 1 adet çubuk tarçın

**Hazırlanışı:** Narları ortadan kesin, arkasına tahta kaşıkla vura vura ayıklayın. İki su bardağı kadarını ayırın, geri kalanının tel süzgeç yardımıyla suyunu çıkarın. Süzgeçte kalan çekirdekleri atın. Büyük bir tencereye (reçelin taşmaması için) nar suyu ve şekeri koyup yüksek ateşte şekeri eriterek kaynama noktasına gelmesini bekleyin. Sonra orta ateşe alın, köpürmemesi için tereyağı ekleyin, tarçın çubuğunu içine atın, kıvam alana kadar kaynatmaya devam edin. Kıvam alınca ayıklanmış narları ekleyin; 20 dakika daha kaynatın. 20 dakikanın sonunda limon suyunu ekleyin; 10 dakika daha kaynatın ve ocağın altını kapatın. Tarçın çubuğunu içinden çıkarın. Sıcakken sterilize kavanoza koyup ters çevirerek soğumaya bırakın.

# Yaşam alanlarında renklerin dili

Gün bitiminde hepimizin döndüğü yer olan evimiz, aslında her şeyimiz... Evin dekorasyonu kimine göre çok rahat, kimine göre ise çok şık olmalı. İdeal olan ise şıklığın ve işlevselliğin bir arada olduğu bir mekân tasarlamak. İster şıklık ağır bassın ister rahatlık evlerimizi iç açıcı hale getirme noktasında renklerin etkisi yadsınamaz.

► ELİF NUR GÜR



MEKÂN  
TASARIMINDA  
RENKLERİN  
PSİKOLOJİK  
ÖZELLİKLERİNİ  
DİKKATE ALMAK  
ÖNEMLİ; ÇÜNKÜ  
RENKLER  
İNSANLARIN  
FİZİKSEL,  
ZİHİNSEL VE  
PSİKOLOJİK  
DURUMLARINI  
ETKİLİYOR.

Pandemi sürecinde belki de daha önce hiç geçirmediğimiz kadar evlerimizde vakit geçirdik. Yaşam alanlarımızı iyileştirme, yeniden düzenleme, depolama gibi konularda istek ve ihtiyaçlarımıza daha fazla yoğunlaştık. Bu süreçte alışkanlıklarımız da büyük ölçüde değişti. Yaşam alanlarımızda yaptığımız değişimlerin psikolojimiz üzerindeki etkilerini de pandemi sürecinde bir kez daha keşfetmiş olduk. “Ruhumuzu dinlendirirken yaşam alanlarımıza enerji katmak için neler yapabiliriz?” sorusunun cevabını aradık. Bu sorunun cevabını ararken de tasarımın ve renklerin önemini bir kez daha anladık. Renklerin yaşamımızdaki etkisi yadsınmaz; öyle ki renkler içimizi kıpır kıpır da yapabilir ruhumuzu da dinlendirebilir...

Renk tasarımcıları renklerin insanlarda; mutluktan hüzne, sevgiden nefrete kadar her hissi çağrıştırabileceği düşüncesindedir... Peki yaşadığımız mekânlar için doğru renk seçimini nasıl yapmalıyız? Renk diyagramı; ana renkler, ara renkler ve üçüncül renklerden oluşuyor. Ana renkler kırmızı, mavi ve sarı; ara renkler mor, turuncu ve yeşil; üçüncül renkler ise ana ve ara renklerin ikili karışımlarından oluşan renkler olarak karşımıza çıkıyor. Yaşam alanlarımızda hangi mekânda hangi renkleri tercih etmeliyiz? Hangi renkler dinginlik ve sakinlik verirken hangileri hareket ve heyecan kazandırır? Farklı yaşam alanları için alternatif renk önerilerini derledik.

Oturma odaları, evlerimizin en fazla kullanılan ve vakit geçirilen alanları. Estetiğin hâkim olmasının yanı sıra konforlu olması ve dinlendirmesi de oldukça önemli. Burada tercih edilecek sakin renkler ruhu dinlendirirken huzur da verir. Bej, toprak tonları mekânlara dinginlik verir; turuncu ve pembe renkler ise mekâna samimiyet ve neşe katmanıza yardımcı olur. Günümüzde evlerde çoğunlukla salon ve oturma odası aynı mekân olsa da salon olarak tanımlanan ayrı bir alan varsa burası genellikle misafir ağırlama amaçlı kullanılıyor. Bu alanda daha derli toplu görüntü tercih etmek isteyebilirsiniz. Burada gri, lacivert, bej ve mor gibi renkler ağırlıklı olarak kullanılabilir.

Evinizde mis gibi kokuların yayıldığı ve akşam yemeklerinin hazırlandığı mutfaklarda vazgeçilmez olan beyaz ve krem tonlarının yanı sıra biraz renkten yanaysanız yeşil ve sarının tonlarını doğayı çağrıştırmaya, güven ve huzur verici olması sebebiyle tercih edebilirsiniz. Uzun akşam yemeklerinin yenildiği, sevdiğimizimizin ağırlandığı masalarda da renk tabii ki önemli. Yemek odalarınızı ya da salonunuzda yemek masanızın bulunduğu alanı rahatlatıcı etkisi bilinen krem ve bej tonlarıyla tasarlayabilirsiniz.

Rahatlatıcı mavi, dengeleyici ve teskin edici mor, dinginlik veren yeşil bu alandaki diğer tercihleriniz olabilir. Yemek yenilen alanı sade renklerle tasarlamayı seçerseniz, mekâna hareket katacak canlı renklerdeki dekorasyon ve sofra aksesuarlarını tercih edebilirsiniz.

Evimizin en çok kullanılan mekânlarından olan banyo, rahatlayıp gevşediğimiz bir yer olarak ferahlık ve temizlik hissi verecek şekilde tasarlanmalı. Sadelik ve temizliğin rengi beyaz, su yeşili, yeşil ve mavi tonları banyolar için uygun renkler olabilir. Banyoda açık renk tonlarının tercih edilmesi alanın daha geniş görünmesini sağlar. Klasik bir görünüm tercih edenler için krem tonları ile beyazın birlikteliği istenilen etkiyi verecektir. Banyo dolaplarında da beyaz ve beyazın tonları tercih edilebilir ve bu kombinasyon krem rengi duvarlar ile desteklenebilir. Banyo alanı genişse ve daha şık bir görünüm amaçlanıyorsa, antrasit ve siyah uyumu da banyolara taşınabilir. Siyah lavabo yüzeyi antrasit renk duvarlar ile şık bir uyum oluşturabilir.

Dinlenmek, yepyeni bir güne enerjik ve dinç bir şekilde uyanmak için yatak odalarımızın evin en önemli mekânı. Bu yaşam alanında dinlendirici renkleri tercih etmek doğru bir seçim olacaktır. Yatak odasında kullanılan renklerin ferah, iç açıcı ve uyumlu olması önemli. Beyaz, bej, krem, gök mavisi, açık kahve, gri gibi pastel renkleri tercih edebilir, duvar renklerini ise yumuşak ve açık tonlarda seçebilirsiniz. Tercihiniz biraz daha renkten yana olacaksa; açık tonlardaki mavi, pembe, eflatun ve yeşil tonları da rahatlık, dinlenme, yatıştırma, yumuşatma ve sakinleştirme etkisi göstereceğinden tercih edilebilir.

Çocuklar enerjini temsil ettiğinden yaşam alanları da onların enerjisini karşılayacak şekilde tasarlanmalı. Canlı ve cıvıl cıvıl renklerdeki çocuk odaları çocukların zihninin hep açık olmasını sağlarken, hayat enerjilerini de yüksek seviyede tutmalarına yardımcı olacaktır. Ancak tabii ki renkli bir ortam tasarlarken göz yorucu olmamasına ve renklerin kendi içinde uyumlu olmasına da özen göstermek gerekiyor.



Çalışma odalarında veya odaların çalışma alanı olarak ayrılan köşelerinde, odaklanmayı olumsuz yönde etkilemeyecek, göz yormayacak ve iç sıkımayacak renkler tercih etmek gerekiyor. Konsantre olmayı ve yapılan işte verimli olmayı sağlayacak bir ortam oluşturabilmek için çalışılan ortamlarda açık renklere yönelmek doğru bir seçim olacaktır. Renklerin konsantrasyonu, üretkenliği ve hayal gücünü doğrudan etkilediği bilindiğinden; beyaz renkli çalışma odasının sakin bir ortam oluşturmanın başlıca yolu olduğu söylenebilir. Beyaz rengin sakinleştirici etkisi çalışma performansını artıracaktır. Çalışma odanıza biraz eğlence katmak için sarıyı, hayal gücünüzü artırmak için turkuvazı, bilişsel yeteneklerinizi geliştirmek için pembeyi, strese karşı maviyi, zihin berraklığı için yeşili ve daha aktif bir ortam için turuncuyu tercih edebilirsiniz.

### RENKLERİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Renklerle ilgili kesin ve net kurallar yok; ancak bazı temel tasarım ilkelerinden söz etmek mümkün. Soğuk renkler, sakinleştirici, dinginleştirici iyileştirici etki oluştururken; sıcak renkler ise daha heyecanlandırıcı, harekete geçirici etkiye neden oluyorlar. Mekan tasarımında renklerin psikolojik özelliklerini dikkate almak önemli; çünkü renkler insanların fiziksel, zihinsel ve psikolojik özelliklerini etkiliyor. Rengin daha iyi algılanabilmesi ve doğru psikolojik etkiyi yaratması açısından ışık da ayrılmaz bir bütün; bu açıdan ışık ve renk birlikte düşünülmeli.

## RENKLERİN YAŞAM ALANLARINA ETKİSİ

**Sarı:** Enerji ve neşe verir. Yaratıcılığı artırır. Yoğun kullanımı ise dikkat dağınıklığına sebep olabilir.

**Kırmızı:** Enerji verir ve cesaretlendirir. Motivasyonu artırır. Fazla kullanılması öfkeye sebep olurken, iştah artmasına da yol açabilir.

**Mavi:** Sakinlik ve huzur verir. Güven ve üretkenlik sağlar. Yoğun kullanılması iç sıkıntısına neden olabilir.

**Yeşil:** Yenilenme hissi verir. Sakinlik ve huzur etkisi bırakır. Koyu tonlarının çok yoğun kullanımı iç sıkıntısına ve bunalıma neden olabilir.

**Mor:** Yaratıcılığı artırır, cesaret verir. Doğru kullanılmadığında gözü aşırı yorabilir.

**Kahverengi:** Dayanıklılık konusunda güven verir. Kendisi gibi koyu renklerle bir araya geldiğinde sıkıcı bir mekân ortaya çıkabilir; bu nedenle açık renklerle kullanılması daha doğrudur.

**Pembe:** Samimi, tatlı, sevimli ve sakinleştirici bir etki yaratır. Ancak fazlası gözü yorar ve dozunda kullanılmadığında çocuk odası etkisi oluşturabilir.

**Turuncu:** Enerji, canlılık ve mutluluk verir. Kendine güveni artırır. Çok yoğun kullanımı dikkat dağıtabilir.

**Gri:** Zarif bir havası vardır. Güvenilir bir izlenim katar. Koyu tonlarının çok yoğun kullanılması mekânda boğucu bir etki yapabilir.

**Siyah:** Klasik, asil ve şık etkisi ile her daim tercih edilen bir renktir. Konsantrasyonu artırmaya yardımcı olur. Kullanıldığı mekâna güçlü bir hava kazandırır. Ancak bu rengi çok fazla kullanmak sıkıntı hissi ortaya çıkarabilir. Siyahın ayrıca kullanıldığı alanı daha küçük gösterebilen bir renk olduğunu da unutmamak gerekir.

**Beyaz:** Saflik, temizlik, aydınlık, huzur ve dinginlik verir. Açık renklerle kombinlerse odalarda boşluk hissi oluşturabilir bu yüzden daha koyu tonlarla veya canlı renklerle kullanmak daha uygundur.

● ● ●  
Soğuk renkler, sakinleştirici, dinginleştirici ve iyileştirici etki oluştururken; sıcak renkler ise daha heyecanlandırıcı, harekete geçirici etkiye neden oluyorlar.

# **BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN AİLE REHBERİ YAYINLANDI!**

**BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN  
AİLE REHBERİ**



# Türkiye'de her 10 bebekten biri prematüre doğuyor

Ülkemizde her yıl yaklaşık 1 milyon 300 bin bebek doğuyor ve bunun 150 bini prematüre olarak dünyaya geliyor. Günümüz tıp teknolojisi ve yetkin Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi bakımı sayesinde çoğu prematüre bebek son derece sağlıklı bir şekilde taburcu oluyor ve sağlıklı bir yaşam sürebiliyor.

► ELİF CEREN ÇINGİ



Gebeliğin 37. haftasını tamamlamadan dünyaya gelen bebekler prematüre bebek olarak adlandırılıyor. Erken doğan bu bebeklerin uzmanlaşmış ekiplerce özel koşullarda bakılması yenidoğan sağlığı için büyük önem taşıyor. Bu farkındalığı sağlamak için her yıl 17 Kasım günü Dünya Prematüre Günü olarak kutlanıyor.

Yaklaşık her on bebekten biri prematüre olarak dünyaya geliyor. Bu bebekler anne karnındaki büyüme ve gelişmelerini henüz tamamlamadan dünyaya geldikleri için, başta solunum sistemi olmak üzere, kalp-damar, bağırsak ve sinir sistemi ile ilgili sorunlarla karşı karşıya kalıyorlar. Yine bu bebeklerin bağışıklık sistemleri tam gelişmediğinden, mikroplara karşı dirençleri de düşük oluyor. Bu nedenle, hassas ve özenli bir bakımla onlar için özel olarak tasarlanmış ünitelerde tıbbi gereksinimlerinin karşılanması gerekiyor.

#### PREMATÜRE BEBEKLER İÇİN DOĞRU BESLENME

32 haftalık veya daha sonra doğan bebekler emzirilerek beslenebiliyor. Bebeğin genel durumu düzelir düzelmez annenin bebeği göğsüne yaklaştırmayı öneriliyor. Bebek meme ucunu arayıp bulduktan sonra emmeye başlıyor. Anne, bebeğin gereksinimini emerek karşılayabileceğinden emin olana kadar sütünü sağarak verebilir. Düşük doğum ağırlıklı bir bebek etkin bir şekilde emmeye başlasa dahi beslenme süresince sık sık ve uzun süreler için duraksayabiliyor. Örneğin, dört beş kez emdikten sonra dört veya beş dakikaya kadar uzanan bir süre ara verebiliyor. Bu noktada bebeği memeden çabuk çekmemek büyük önem taşıyor. Bebeğin hazır olduğunda tekrar emmeye başlaması için memede tutulması ve gerekirse emzirmeye bir saate kadar devam edilmesi öneriliyor.

#### EVDE PREMATÜRE BEBEK BAKIMI

Erken doğan bir bebek her ne kadar gerekli tetkikler yapıp sağlığına kavuşturularak hastaneden taburcu edilse de bakım süreci evde devam ediyor. Özellikle evde bebeğe yapılan ziyaretler enfeksiyon riskini artırdığından bu konuda ailenin ve yakın çevrenin anlayışlı ve bilinçli bir tutum sergilemesi gerekiyor. Bu bebeklere dokunurken el temizliği birincil önem taşıyor. Bu bebekleri çok kalabalık ortamlara sokmamak gerekiyor. Bu arada bebeği korurken aşırıya kaçmamak da önemli. Bebeklerin özellikle ılık havalarda dışarıya temiz havaya çıkarılmaları ve güneş almaları önem taşıyor. Odanın sık sık havalandırılması, ışıklandırmanın sağlanması, bebeğe dokunmadan önce ellerin yıkanması özellikle damlacık enfeksiyonu ve respiratuar sinsityal virüs riskini azaltmak açısından son derece önemli. Odasında oyuncak bulundurulacak ise;

oyuncakların yıkanabilen, toz tutmayan ve tüysüz olmasına dikkat edilmesi gerekiyor.

Bebekle temas eden kişilerin tırnaklarının kısa olması ve mümkün olduğunca takı takılmaması yine enfeksiyon açısından önem taşıyor. Birinci aydan itibaren rutin aşıları ile bebeğin respiratuar sinsityal virüsünden korunması, ilk beş ay boyunca aylık aşıların yapılması, anne-babanın da boğmacaya karşı aşılanması, bebeğin her gün temiz hava alması için dışarı çıkarılması da yine taburcu olduktan sonra yapılması gereken bakım kriterleri arasında yer alıyor. Bebeğin giydirilmesi konusunda da aşırıya kaçmaması gerekiyor. Kişi kendisini nasıl rahat hissediyorsa bebeğine de bir kat fazlasını giydirmeli. Uzmanlar ayrıca, bebeğin dokunma hissinin gelişmesi için eldiven giydirilmemesi gerektiğini belirtiyor.

#### PREMATÜRE BEBEKLERDE CİLT BAKIMI

Bütün yenidoğanların olduğu gibi prematüre

## PREMATÜRE DOĞUM İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

- Annenin 18 yaşın altında veya 40 yaşın üstünde olması.
- Annenin geçirdiği enfeksiyonlar.
- Rahimdeki anatomik problemler (perdeli rahim, rahim ağzı gevşekliliği gibi).
- Plasenta (bebeğin eşi) problemleri (plasantanın önde gelmesi veya yerinden kopup ayrılması).
- Annenin kronik hastalıklarının olması (hipertansiyon, romatizma gibi).
- Çoğul gebelikler.

relerin de cildi hassas ve narindir. Özellikle prematürelere kulak gibi kıkırdak dokuların olduğu bölümler olgunlaşmadığı için bebek sağ veya sola doğru yan yatırıldığında uzun süre pozisyon değiştirilmemesine bağlı olarak kulaklarda yapışkanlıklar, nekrozlar oluşabiliyor. Yine yatış pozisyonuna bağlı olarak baş bölgesinde düzleşmeler görülebiliyor. Bu nedenle bebeğin pozisyonunu sık sık (üç saat ara ile) değiştirmekte ve hassas bölgelerini havlu, pet gibi malzemelerle desteklemekte fayda var.

Prematüre bebeklerin gözlerinde yapışkanlıklar, çapaklanmalar ve hatta akıntılar görülebiliyor. Bu durumlarda doktora danışmak gerekiyor. Bebeğinizin rutin göz bakımını ise steril su ile yapabilirsiniz. Bir göze kullanılan gazlı bez diğer gözde kullanılmamalı; çünkü herhangi bir enfeksiyon söz konusu ise diğer göze de bulaşabilir. Gözlerde ödem, kızarıklık ve sarımtırak bir akıntı varsa bu enfeksiyon olduğuna işaret edebilir. Bu belirtiler ortaya çıktığında bir uzmana başvurmak gerekiyor. Göz bakımında olduğu gibi bebeklerin ağız bakımında da yine steril su kullanılabilir. Bebeğin damağında, dil üstünde beyaz partiküller olması durumunda serçe parmağınza gazlı bez sarıp pamukçuk olan bölgeyi steril su ile kazıma tarzında temizlemeniz öneriliyor. Tabii tüm bu durumlarda doktora danışarak hareket etmek önem taşıyor.

### PREMATÜRE BEBEKLERDE GELİŞİM ADIMLARI

Prematüre bebekleri takvim yaşıyla değerlendirmeyip, doğumuna göre yaşının hesaplanması gelişimini takip etmek için takibi kolaylaştıran bir yöntem. Prematüre bebekler, boy ve kilo açısından yaşitlarını kısa zamanda yakalayabilseler bile nörolojik ve zihinsel gelişimlerini ayrıca izlemek gerekiyor. Prematüre bebekler doktor kontrolü altında olacaktır, fakat ebeveynlerin de dikkat etmesi gereken bazı kriterler var. Prematüre bebekler gelişim farklılıkları gösterebilir; fakat hesaplanmış yaşına göre prematüre bebek gelişimleri şu şekilde gerçekleşiyor:

**8 hafta:** Bebeğiniz başını destek ile kaldırabi-



li; kollarını ve bacaklarını hareket ettirebilir; kendi ellerini tutabilir, bir gürültü duyduğunda kafasını çevirebilir. Ayrıca hareketli nesnelere gözleriyle takip edebilir ve gülümseyebilir.

**16 hafta:** Kucağınızdayken belirli nesnelere uzanmaya çalışabilir ve dokunabilir; ellerini ağzına çekebilir, gülebilir. Ayrıca ebeveynleriyle ve diğer insanlarla daha fazla etkileşime girmeye başlar.

**24 hafta:** Kendi başına oturabilir, nesnelere sallar. İsmi duyunca karşılık verir ve ebeveynlerinden farklı olarak yabancılara tepki verir. Daha fazla ses çıkarmaya başlayabilir; mutluluğunu veya mutsuzluğunu ifade edebilir.

**32 hafta:** Bebeğiniz ellerini tutunca ayakta durmaya, emeklemeye başlayabilir. Sesleri taklit edebilir ve hatta konuşmaya çalışabilir.

**40 hafta:** Bebeğiniz yalnız kalabilir, adım atmaya başlayabilir. Konuşurken daha fazla kelime kullanmaya ve hareketleri seslerle birleştirmeye başlayabilir.

### PREMATÜRE DOĞUMU ÖNLEMELİK İÇİN...

- Anne adayının hamilelikte sigara kullanmaması, pasif içicilikten uzak kalması,
- Anne adayının sağlıklı bir beslenme düzenine sahip olması, yeterli ve dengeli beslenmesi,
- Önceden prematüre doğum yapmış anne adaylarının hamilelik sırasında rahim kasılmalarını engelleyici ilaç (progesteron) kullanması,
- Rahim ağzı gevşekliği saptanırsa rahim ağzının serklaj yöntemi ile dayanıklı hale getirilmesi,
- Tüp bebek tedavileri sırasında bir veya iki embriyo transfer edilip çoğul gebelik oranlarının düşürülmesi,
- Aile eğitimi ve yakın gebelik takibinin yapılması gerekiyor.



Bağımlılıkta Sosyal Hizmet Uygulamaları  
Kitabı;



bağımlılık alanındaki **tecrübeleri, deneyimleri ve önerileri** paylaşarak bu alanda **yeni bir ufuk** açıyor.

# Spor yaralanmalarında bunlara dikkat!

Sporun hem ruh hem de beden sağlığına iyi geldiği herkesçe biliniyor. Ancak spor sırasında yapılan kontrolsüz hareketler çeşitli yaralanmalara sebep olabiliyor. Uzmanlar, spor yaparken yaralanmamak için bazı kurallara dikkat etmek gerektiğinin altını çiziyor.

▶ ELİF NUR GÜR



Spor eğitmenleri olmadan yapılan egzersiz hareketleri, spor yapılan ortamın uygun olmaması, yanlış ayakkabı ve yanlış spor malzemelerinin seçimi spor yaralanmalarına davetiye çıkarıyor. Bunların yanı sıra fiziksel eksiklik, kas zayıflığı, aşırı yüklenme, yorgunluk ve spor öncesi iyi ısınmamak gibi etkenler de spor yaparken sakatlanma riskini artırabiliyor. Spor yaparken, öncesi ve sonrasında dikkat edilmesi gereken unsurları bir araya getirdik.

### SEÇİLEN SPOR DALI KİŞİYE UYGUN OLMALI

Sporla ilgili yaralanmalarda dikkat edilmesi gerekenlerden biri seçilen sporun, yaşa ve kas gücüne uygun olması. Egzersiz yaparken çok fazla kas ve tendon kullanılıyor. Bu hareketli parçaları olması gerekenden daha uzağa germek veya hareket etmemeleri gereken şekillerde harekete zorlamak; acı hissi, yırtık ve hasar oluşturabiliyor. Bunların çoğu küçük rahatsızlıklar oluyor ve dinlenmeyle iyileşiyor. Gergin kas ve tendon riskini azaltmanın yolu, yorucu bir aktiviteye başlamadan önce ısınma ve gerilme hareketlerini yapmaktan geçiyor.

Hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu sağlık sorunlarını önlemek için mutlaka spor yapmak gerekiyor. Ancak sağlıklı olmak için yapılan sporun sakatlanmalara yol açmaması için gerekli önlemler de alınmalı. Kişilerin fiziksel özellikleri, yaşları ve kas güçlerine uygun spor dallarına yönelmeleri sakatlanma riskini azaltan etkenlerin başında geliyor. Spor sakatlanmaları yapılan sporun branşına göre değişmekle birlikte sıklıkla; uyluk, ayak bileği, diz ve kasık bölgelerinde görülüyor. Kolun daha yüksek enerji ile kullanıldığı voleybol, basketbol, tenis, yüzme, hentbol, halter gibi spor dallarıyla ilgilenenlerde ise omuz ve dirsek yaralanmaları daha sık görülüyor.

### İLK MÜDAHALE SOĞUK TEDAVİSİ

Spor yaralanmalarında ilk müdahalelerde, acil cerrahi gerektirmeyen durumlarda, soğuk tedavisinin ana yöntemlerden biri olduğu biliniyor. Soğuk tedavisinin amacı,

kanama ve yangıyı kontrol altında tutmak. Uzmanlar, bu tedaviye yaralanmayı takiben başlanıp sonraki ilk 48-72 saat devam edilmesi gerektiğini belirtiyor. Soğuk uygulama sayesinde yaralanan bölgede kan akımı yavaşlıyor ve böylelikle kanama ve ağrı azalıyor. Tüm spor yaralanmalarından sonra şişlik ve kanamaya dair işaretler kaybolana kadar soğuk tedavisi yapılıyor. Soğuk tedavisini iki saatte bir 20 dakikayı geçmemek kaydıyla deri ile direkt temas etmeden uygulamak gerekiyor. Bir günde toplam uygulama süresinin iki saati geçmemesi öneriliyor. Spor yaralanmalarının büyük bir çoğunluğu kalıcı bir sakatlık bırakmaksızın iyileşiyor. Bu yaralanmaları ciddiye derecesine göre üçe ayırmak mümkün: Hafif yaralanmalarda 1-7 gün, orta dereceli yaralanmalarda 7-21 gün, ciddi yaralanmalarda ise 21 günden daha uzun süre spor yapılamıyor. Kalıcı yaralanmalar; kırıklar, çıkıklar, eklem içi kıkırdak zedelenmeleri, bağ ve tendon yırtıkları olup cerrahi tedavi gerektirebiliyor. Bu tip sakatlanmalar sonucunda sporu tamamen bırakmak veya bir başka sporu seçmek de karşılaşılan durumlar arasında yer alıyor. Kemiği kemiğe bağlayan dokular olan ligamentler, yanlış döndüklerinde çekilebiliyor veya yırtılabilir. Ayak bileği burkulmalarının, atletler arasında genellikle en sık görülen burkulma türlerinden olduğu biliniyor. Diğer burkulmalar ise diz, bilek ve dirsek burkulmaları olarak sıralanıyor. Burkulmalar ağrılı olabilirken, iyileşmeleri uzun sürebiliyor ve bazı durumlarda daha fazla yaralanmaya karşı korumak için hareketsizleştirme gerekebiliyor.

Öte yandan diz yaralanmalarının da sıklıkla karşılaşılan yaralanmalar arasında olduğu biliniyor. Diz çok karmaşık bir eklem olduğundan, çoğu spor aktivitesi sırasında çok fazla darbe ve aşınmaya dayanıyor. Ön çapraz bağ yırtıkları, kıkırdak yırtıkları, çıkıkları ve kırıkları oldukça yaygın görülüyor. Diz yaralanmaları ağrılı ve zayıflatıcı olabiliyor; hatta bazı durumlarda düzeltmek için cerrahi müdahale gerekebiliyor. Isınma ve esneme hareketleri, iyi bir duruş, uygun dolgu ve destek (örneğin temas sporları oynarken) ile birlikte diz yaralanmaları riski azaltılabilir.

Darbe ve temas sporları genellikle kemik (çoğunlukla kollar, bacaklar ve ayaklar) kırılmasına neden olurken, bunların hepsi ağrılı olabiliyor. Kırık durumunda iyileşmek için haftalarca hareketsizlik önerilirken bazı durumlarda cerrahi müdahale de gerekebiliyor.

Diğer bir tür olan tenisçi dirseği yaralanması ise, aşırı kullanım ve tekrarlayan aktivite nedeniyle dirsekteki bağların gerilmesiyle olan birkaç tekrar yaralanmasından bir tanesi. Bu yaralanmadan kaçınmanın en iyi yolu, ara vererek başka aktiviteler yapmak ve hareket etmeden önce her zaman ısınmak ve esnemekten geçiyor.

KOLUN DAHA  
YÜKSEK ENERJİ  
İLE KULLANILDIĞI  
VOLEYBOL,  
BASKETBOL,  
TENİS, YÜZME,  
HENTBOL,  
HALTER GİBİ  
SPOR DALLARIYLA  
İLGİLENENLERDE  
OMUZ VE DİRSEK  
YARALANMALARI  
DAHA SIK  
GÖRÜLÜYOR.

KİŞİLERİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ, YAŞLARI VE KAS GÜÇLERİNE UYGUN SPOR DALLARINA YÖNELMELERİ SAKATLANMA RİSKİNİ AZALTAN ETKENLERİN BAŞINDA GELİYOR.



Plantar fasiit olarak bilinen spor yaralanması ise ayak kemiğinde bir tendonun iltihaplanmasıyla oluşuyor ve her adımda keskin ağrıya neden oluyor. Shin atelleri, tekrarlayan stres ve koşma, kaçma veya hızlı durma ve başlamaların yüksek etkilerinden kaynaklanan alt bacak kaslarının iltihaplanmasıyla tanımlanıyor. Aşırı düz veya yüksek kemerli ayakların, plantar fasiit geliştirmeye daha yatkın olduğu biliniyor.

Sırt yaralanmaları ve sırt ağrısı da spor sonrası ortaya çıkan bir başka şikâyeti oluşturuyor. Sırt ve omurganın hemen hemen her spor aktivitesinde bir miktar strese maruz kaldığı biliniyor. Bu stres zamanla omurlar ve sırt kasları çevresinde iltihaplanmaya dönüşerek bazen de disklerde yaralanmalara ve sıklıkla üst veya alt sırt ağrısına neden olabiliyor. Ani ve sarsıcı bir darbe de sırtta akut yaralanmaya neden olabiliyor. Sırt tedavilerinin; dinlenme, fizik tedavi ve cerrahiye kadar değişen yöntemlere bağlı olarak büyük ölçüde sonuç verdiği biliniyor.

#### SPOR VE BESLENME İLİŞKİSİ

Yaralanmalara spor öncesi yetersiz beslenme de sebep olabiliyor. Spor ve beslenme ilişkisi için ise şunlar tavsiye ediliyor:

**Aç karnına spor yapılmamalı:** Spor öncesinde kompleks karbonhidrat denilen, şekerin kana yavaş karışmasını sağlayan besinler tüketmek gerekiyor. Aksi halde spor sırasında kan şekeri düşüyor bu da yaralanma riskini artırıyor.

**Spor esnasında mutlaka su içmek gerekiyor:** Spor yapanlarda genellikle, spor esnasında alınan sıvının mide şişkinliğine yol açtığı, bunun da spor kapasitesini azalttığı düşünülüyor. Ancak bilimsel çalışmalar bunun tam tersini gösteriyor. Yeterli sıvı tüketimi olmazsa hem yaralanma riski artıyor hem de sportif kapasite düşüyor.

**Protein tüketilmeli:** Spor sonrası beslenmede protein içerikli besinler tüketilmesi öneriliyor. Aksi halde vücudun ihtiyacı olan protein, protein deposu olan kaslardan sağlanıyor. Bu da kas gücünü artırmak için spor yaparken kas kaybına yol açıyor.

## SPOR YARALANMALARINI EN AZA İNDİRMEK İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Düzgün zeminde spor yapılmalı.
- İklim koşulları yapılan spora uygun olmalı.
- Spora başlamadan önce gerekli sağlık kontrolleri yaptırılmalı.
- Spor öncesinde yeteri kadar ısınma hareketi yapılmalı.
- Spor sonrası esneme ve germe hareketleri yapılmalı.
- Aktivite çeşidi ve spor ekipmanları, kişisel faktörlere (boy, kilo, fiziksel yapı, yaş, cinsiyet) ve spora özgü risk faktörlerine göre dikkatlice seçilmeli.

# İPLER SENİN ELİNDE



**ALKOLE HAYIR DE!**

**#İplerSeninElinde**



[yesilay.org.tr](http://yesilay.org.tr)



/1920yesilay





# Yeşilay'a gönül veren değerli bir isim: Mustafa Çaldağ

Yeşilay kurulduğu günden bugüne gelirken birçok isimle omuz omuza yürümüştür. Toplumun bağımlılıklardan uzak, iyi ve sağlıklı olması için yolu Yeşilay'dan geçen kişilerden biri de Mustafa Çaldağ'dır. Çaldağ, Yeşilay'ın amacına hiçbir karşılık beklemeden hizmet etmiş, insanların iyi ve sağlıklı olmasına gönül vermiş bir Yeşilaylıdır.

► MEHMET FATİH ÖZ

Mustafa Çaldağ, Giresun Ortaokulunda iki sene okuduktan sonra, üçüncü sene devlet sınavına girer. Bunun sonucunda Haydarpaşa Lisesinde öğrenimine devam eder. Burada dört sene boyunca, başarılı hocalardan eğitim alır ve ileride Türkiye'de önemli işlere imza atacak isimlerle yan yana eğitim görür. Bunlardan biri, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dekanı olarak görev yapan Prof. Dr. Cevat Geray'dır. Haydarpaşa Lisesi, Mustafa Çaldağ'ın Yeşilay ile yollarını kesiştiren bir noktadır da. Adapazarı Ortaokulundan İstanbul'a nakledilen Enver Naci Bey Türkçe öğretmeni olarak derslerine girer. Enver Naci Bey, öğrencileri Yeşilay dergisi ile tanıştır. Yine Enver Naci Bey'in telkinleriyle; Mustafa Çaldağ ve arkadaşları bu dönem Yeşilay dergisine yazılar gönderir ve bu yazılar yayınlanmaya başlar. Aynı dönem, arkadaşı Cevat Bey ile okulda Duvar gazetesini çıkarır. Bu sebeple okul idarecileri tarafından disipline sevk edilirler ve ceza alırlar. İçerisinde, ülkeye ve öğrenime aykırı hiçbir içerik bulunma-

yan; öğretmenlerin kontrolünden geçip yayınladıkları bu dergi yüzünden aldıkları ceza öğrencileri olumsuz etkiler. Yalnız, olay daha da büyümeden affedilirler. O dönem Yeşilay Genel Başkanı, İstanbul Valisi olarak da görev yapan, Fahrettin Kerim Gökay'dır. Yeşilay dergisinin yazı işleri müdürü ve sahibi ise Enver Naci Bey'dir. Yeşilay dergisinde okulun öğretmenlerinin de yazıları yayınlanır. Bunlardan biri de Mustafa Çaldağ'ın da İngilizce öğretmenliğini yapmış olan; Bülent Ecevit'in teyzesi Ferhunde Hanımdır. Ayrıca aynı okulda çalışan Fransızca öğretmenin de yazılarına yer verilir. İyi ve sağlıklı bir yaşam için 7'den 70'e herkes Yeşilay dergisine görünür. Enver Naci Bey, Mustafa Çaldağ gibi yazı yeteneği olan birçok ismi Yeşilay dergisine yönlendirir. Enver Naci Bey aynı dönem Son Saat'te yazar. Mustafa Çaldağ ve Enver Naci Bey arasındaki sıkı dostluk o dönem pekişir. Mustafa Çaldağ, Enver Naci Bey'in bazı yazılarını, Anadolu Yakası'na geçerken kendisinin Son Saat'e götürdüğünü; Cihan Baban'a teslim et-



tiğini ilerleyen tarihte anlatmıştır. Bu yazılar ağırlıklı olarak; İngilizceden Türkçeye çeşitli çeviriler, izcilik ve sosyal konulu yazılardır. Mustafa Çaldağ, Enver Naci Bey'in ve onun yönlendirmesiyle çeşitli dergilere eserlerini gönderen isimlerin yazdıklarını ilk okuyan kişi olur.

Lise eğitiminden sonra çoğu arkadaşı Mülkiye'ye girer. O ise düşünen, sorgulayan, milli ve manevi değerlerine sahip insanlar yetiştirmek amacıyla eğitimci olmayı amaçlar. Bu şiar ile Eğitim Enstitüsüne girer. Buradaki başarısı hocalarının da dikkatini çeker. 1950 yılında Demokrat Parti iktidara gelir. Mesleğe başlaması, Türkiye'deki bu değişime denk gelir. Bir dönem sonra da vatani görevini yapmak üzere askere gider. O dönem askerde altı ay mektep, altı ay da kıta hizmeti vardır. Çaldağ, altıncı ayın sonunda mesleğe başlar. Çorum'un Kargı kazasında dört yıl çalışır. Oradan yolu Karadeniz'e düşer. Trabzon Beşikdüzü Ortaokulunda göreve başlar. On sene burada kalır. Son senesinde İstanbul'a tayini çıkar. Bir sene Kenar Ortaokulunda çocuklar yetiştirir. Daha sonra kendi haya-

tını da etkileyen, mezun olduğu Haydarpaşa Lisesinde öğretmen olarak görevine devam eder. Haydarpaşa Lisesinde 15 sene çalışır. Beş sene de Bağlarbaşı'ndaki bir Ermeni Lisesinde görev yapar.

Mustafa Çaldağ, Haydarpaşa Lisesindeki Türkçe öğretmeni Enver Naci Bey ile iletişimini hiçbir zaman koparmaz. Öğretmen olarak görev yaptığı çeşitli illerde mektup yoluyla haberleşirler. Çaldağ'ın tayini İstanbul'a çıktığında ise sık sık görüşme imkânları olur. Mustafa Çaldağ gezmeyi ve yazı yazmayı çok sever. Yazdıklarını belli aralıklarla Enver Naci Bey'e gönderir. O ise bu yazıların Yeşilay dergisinde "Bir Yeşilaycının Notları" ismiyle yayınlanmasına vesile olur. Mustafa Çaldağ, Yeşilay ile gönül bağı kurmasını sağlayan, ölümüne kadar sık sık görüştüğü Enver Naci Bey vefat ettiğinde cenazenin en ön saflarında yer almıştır.

Akıllarda ve kalplerde çok önemli bir yer tutan örnek şahsiyeti, çalışmaları ve insanlık mücadelesi ile Çaldağ, Yeşilay ailesi tarafından minnetle hatırlanmaya devam ediyor.

**AKILLARDA VE  
KALPLERDE ÇOK  
ÖNEMLİ BİR YER  
TUTAN ÖRNEK  
ŞAHSİYETİ,  
ÇALIŞMALARI VE  
İNSANLIK MÜCADELESİ  
İLE MUSTAFA  
ÇALDAĞ, YEŞİLAY  
AİLESİ TARAFINDAN  
MİNNETLE  
HATIRLANMAYA DEVAM  
EDİYOR.**

Mazhar Osman

# İçki ile cinnetin münasebeti

Sinir ve akıl hastalıklarına sebep olan zehirler arasında ilk iptida içkiden bahsedilmesi en tanınmış, en rağbet göreni olmasındandır. Yoksa yine keyif için kullanılan morfinler, kokainler, esrarlar daha zehirli ve daha muzırdır. Henüz mahdut muhitlerden dışarı çıkmadığı için içki kadar göze çarpmıyor. İçki her memlekette yapılıyor. Çorabını, ayakkabısını yapamayan memleketlerin bile içki kârhaneleri (fabrikaları) vardır. Rusların votkası, İngilizlerin viskisi, Fransızların absenti, Almanların şınapsı, bizim rakımız içinde pek çok ispirotolu ve muzır esanslı içkiler vardır. Büyük bir bardağında pek az ispiroto olan bira ile yüz gramında yirmi grama kadar ispirotosu bulunan şaraplar semmiyetçe (zehir bakımından) ötekilerden pek aşağı sayılır. Halk ekseriya ispirotosu çok olanlara daha düşkün oluyor.

Küüllü (alkollü) mükeyyifat kutuptan hatt-ı üstüvaya (ekvatora) kadar medeni, bedevi her sınıf halk arasında revaç bulmuş bir zehir olduğu için leh ve aleyhinde pek çok şeyler söylenmiş ve yazılmıştır. Her şair ezelden beri içki için medhiyeler yazmayı lazıme-i sanat addetmiştir. Adeta sufiyuna, imsakiyuna muarız olmak nişane-i medeniyet telakki edildiği için taassubu baltalamak azmiyle içkiye dost görünmüşlerdir. Bugün bile herhangi bir köylü şehir medeniyetini temessül ettiğini, içkiye rağbetini izharla anlatmak ister. Bu fena zihniyet asırların mirasıdır. Fakat son asırda fen, harikalarıyla gözleri kamaş-

tırdıkça çıplak ve ilimle mücehhez olmayan dehaların sünuhatı (kanaatleri) rağbetten düştü. Fen kalemtırışıyla yontulmamış kalemlemleri, fitri kabiliyetini ilimle tezyin etmemiş şairleri kendilerinden başka beğenenler kalmadı. Eski mey şairlerinin sarhoşluk hezeyanları divanlarında uyukluyor. Yahut işret meclislerinde yaşıyor. Bugün rakıyı metheden şiirler ayıp teşhiri kadar sakil ve gülünç oluyor. Artık yirminci asrın modası içki düşmanlığıdır. On dokuzuncu asır içkinin fenalıklarını göstererek dimağlardaki hurafe-alud (yanlış düşmüş) pasları, suiiitiatla tevlit ettiği teveccühleri izale etti. Müstehiliği (iştahlı yapması), mukavviliği (güç vermesi), hatta mükeyyifliği (keyif vermesi) bile kazıp (yalan) olduğu anlaşıldı. Yeni asırda içkiye düşman olmayan mütefekkir kalmadı, herkes ne afet olduğunu öğrendi. Vakıa kötü bir karrıya gönül vermiş iradesiz bir erkek gibi buna alışmış milyonlarca kişiler hala hariminden uzaklaşmıyor. Fakat yeni nesil bu iptilaya yakalanmaksızın yetiştirilmeye çalışılıyor. Artık bugün fen de, sanat da içkiyi medihten hayâ ediyor. Fen içkiyi diline dolamış fenalıklarını teşrih ederken asrın şairleri, ressamları da sarhoşluk fecaatini musavver şaheserler meydana getiriyor. Bu feyiz, bir asırdır içki mücadele cemiyetlerinin üşenmeyerek yaptığı propagandanın, ilmi telkinatın tesiridir. O sayede Amerika birgün ani bir kararla içkiyi ülkesinden kovdu. İsveç ve Norveç pek azaltmaya muvaffak oldu. Rusya votkaya düşkün

askerlerini dört sene siperlerde mümsik yaşattı. Bu moda tevessü ediyor. Er geç (Hilâli-ahdar) galebesini temin edecektir.

Vakıa içki müptelaları hala pek çoktur. İçki mücadelesi itiyat ve iktisat gibi amilleri yüzünden belki daha birçok seneler akim kalabilir. Fakat küül aleyhine fikirler hazırlandıkça, erbabı fen ve fazilet yorulmaz mücadelelerinde devam ettikçe medeniyetin vebalara, koleralara koyduğu karantinalar gibi mânialarla bu fenalığı da tahdide muvaffak olacağına şüphe edilmesin.

Bizden içki iptilasında münevver ve yüksek sınıfın örnek oluşu en muzır bir şeydir. Büyüklükler gibi giyinmek, yaşamak, hülasa iyiliklerini değil, göze çarpan fenalıklarını taklit etmek aşağı sınıfın kendini men edemediği bir hevestir. Fena bir şey olsaydı bu adamlar yapmazdı mütalaası halkın cahil ve bakir dimağlarını pek çabuk altüst eder. Taşralarda vakit geçirilecek bir eğlence ve meşguliyet bulamayan memurlar içkiye pek çabuk düşüyor, hatta İstanbul'da içkiden müteneffir ve perhizkâr iken dışarılarında birkaç sene içinde tam küülperest oluyor. Kendini berbat etmekle kalmıyor, bilerek bilmeyerek birçok gençleri de alıştırarak kanlarını ve ahlaklarını zehirliyor. Bu yüzden taşralarda yirmi otuz sene zarfında köylere varıncaya kadar içki yayılmıştır. Midesine ilaç kabilinden olsun bir kadeh konyak bile girmeyen temiz Müslümanların bugünkü torunları bayram





günlerini kendini bilmez derecede sarhoş olmaksızın geçirmeyi babayığitliğe yakıştıramıyor. Ciddi bir terbiye görmemiş bu gayrimezru dimağlar alkolün buharıyla kuduruveriyor; her düğünde vurulanlar, ölenler eksik olmuyor. Anadolu'da içkiyi menedenler fennin pek haklı şükranına layıktır.

Memleketimizde istatistik olmadığı için içki sarfı hakkında doğru bilgimiz yoktur. Fakat başka memleketlerin ihşaiyeti (istatistiki) herkesi düşündürmeye, aleyhinde umumi bir cidalde bulunmaya kâfi gelecek derecede muknidir (ikna edicidir). Evvelki sene İngiliz başvekili mahfil-i amda (halk meclisinde) irad-ı nutuk ederken İngiltere'nin her sene 160,000,000 İngiliz liralık içki sarf ettiğini ve aile başına yirmi iki lira düştüğünü söyledi. İngilizler için bugün yalnız bir ciddi düşman tanıdığını o da içki olduğunu anlattı. Artık her memleket bu tehlikeyi sezmiştir. Kimi Amerika gibi radikal bir yoldan yürümüş kimi içtimai ve iktisadi birçok engeller yüzünden tedabir-i muhaffife (hafif tedbirler) ile iktifaya mecbur olmuştur.

Mesela Münih'te 1885 senesinde bira sarfiyatı adam başına 465 litre iken on dört sene sonra 267 litreye tenzil

edilebilmiş, son senelerde biraz daha azalmıştır. "Nürnberg"de amele kazancının yüzde yedisini içkiye vermiş. Berlin mektep hekimlerinin istatistiklerine göre mektebe kayıt olunan kız ve oğlanların beşte dördü içkiye alışmış bulunuyor. Almanya'da harpten evvel adam başına içki sarfiyatı iki mark düşüyordu, o halde altmış milyonluk muktesit Alman milleti senede yüz yirmi milyon mark içkiye feda ediyordu. Şimdi markın düşüklüğünden ve içki pahalılığından laakal (pek az) on misli bir servet bir zehir yoluna israf ediyor demektir. "Duesseldorf" Bimarhanesinde içki yüzünden her zaman yüz hasta bulunuyormuş. Demek bu şehrin belediyesi içki kurbanları için harpten evvel senevi otuz sekiz bin mark sarf ediyordu.

İçkinin dimağda ve bedende yaptığı nesci (doku) ve vazifeye icaz tahribat pek mühim olmakla beraber iptida herkesin görebildiği mühim fenalıkları istatistiklerle takip edelim: Resmî istatistiklere göre Gutenberg hükümeti tımarhanelerinde vasati olarak mecnunların yüzde sekizi daülküül (alkol hastalığı) musabı (musibet) imiş. Rayn vilayetinde "Grafenberg"de (1915) senesinde Bimarhane'ye giren erkeklerin yüzde kırkı daülküülle malulmuş.



– Bu yemeğin tuzu az.

– Bu yemeğin tuzu az.

– **Bu yemeğin tuzu az.**

– **Bu yemeğin tuzu az!**

Alkol her yudumda  
aile içi şiddet riskini artırır.

**ALKOLE HAYIR DE!**



T.C. SAĞLIK  
BAKANLIĞI



# Hallolur Her Şey Gücüne Güven

Tüm bankacılık işlemlerinizi kolayca hallolsun diye  
her an her yerde tüm gücümüzle sizinleyiz.



# BİZ



DANIŞMANLIK  
MERKEZİ  
YEDAM

# SENİN İÇİN

# BURADAYIZ

Yeşilay Danışmanlık Merkezi, bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanız için size yardımcı olmaya hazır. Ücretsiz psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet desteğimiz için bize ulaşın, bağımlılıklardan uzak yeni hayatınıza başlayın.



yesilay.org.tr     /1920yesilay