

# YEŞİLAY

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmalarını için kullanılmaktadır.

OCAK 2023 / SAYI 1068 / 65 TL

## KÜLTÜR

Elif Yemenici:  
"Sanatın her dalına  
akmayı seviyorum"

## YAŞAM

Bir şeyleri  
kaçırmanın mutluluğunu  
yaşamaya var mısınız?

## SAĞLIK

Elektronik uykusuzluk  
nelere  
yol açıyor?

## DOSYA

**SAĞLIĞIMIZ, SEVDİKLERİMİZ  
VE GELECEĞİMİZ İÇİN:  
TÜTÜNSÜZ BİR HAYAT**



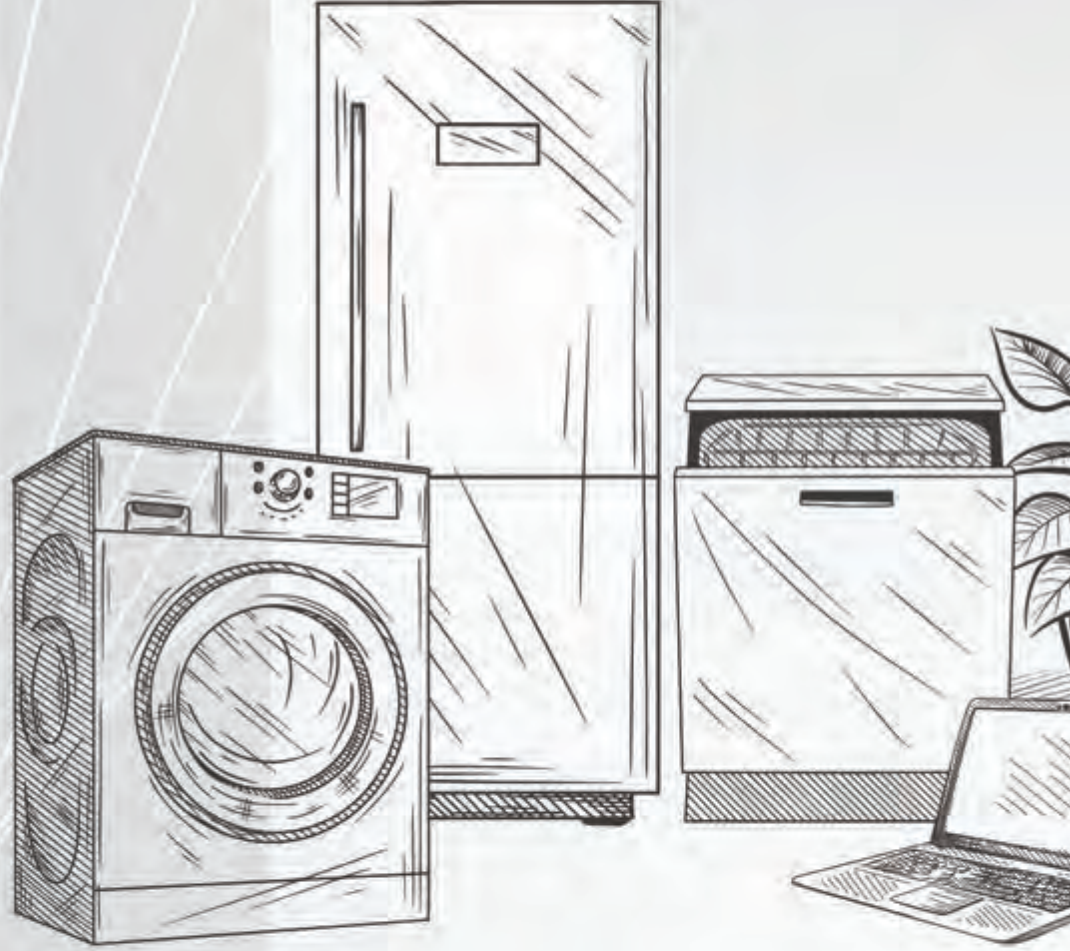
ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 67 TL



9 771303 398002 01



# 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**



Müşteri İletişim  
Merkezi

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





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

YEŞİLAY OLARAK; TÜTÜNE KARŞI  
ULUSAL VE ULUSLARARASI PROJE  
VE FAALİYETLERİMİZLE İSMİMİZDEN  
SIKÇA SÖZ ETTİRİYORUZ.

### *Sevgili Yeşilay Dostları,*

► **SİGARA;** kanser, kalp krizi, felç ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı gibi solunum yolu hastalıkları dâhil olmak üzere birçok hastalığın ana sebeplerinden biridir. Hamile kadınlar arasında sigara içmek, düşük doğum ağırlığını ve erken doğum riskini artırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, tütün kullanımının her yıl dünyada 8 milyon insanı öldürdüğünü tahmin etmektedir. Bu ölümlerin 65 bini çocuklar arasında görülürken, 1.2 milyondan fazlası ise pasif içiciliğe bağlı gerçekleşmektedir.

Yeşilay olarak; tütüne karşı ulusal ve uluslararası proje ve faaliyetlerimizle ismimizden sıkça söz ettiriyoruz. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'mız, Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı'mız, Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı'mızla; tütün başta olmak üzere bağımlılıklara karşı insanlarımızı, özellikle de gençlerimizi bilinçlendiriyoruz. Yeşil Dedektör uygulamamızla kapalı mekânlarda tütün ve tütün ürünü kullanımının ihlal edilmesinin önüne geçiyoruz. T.C. Sağlık Bakanlığı ile hazırladığımız Bırakabilirsin mobil uygulamasıyla, insanlarımızı sigarayı bırakma sürecinde ihtiyaç duydukları desteği sağlıyoruz.

Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizle; alkol, madde, kumar ve teknolojiyle birlikte; sigarayı bırakmak isteyen bireyler ile yakınlarına da ücretsiz psikososyal destek hizmeti veriyoruz. Ulusal ve uluslararası alanda bilinç oluşturma ve farkındalık yaratmak için kongreler de gerçekleştiriyoruz. Bunlardan sonuncusu, 29-30 Kasım 2022 tarihinde çevrim içi olarak düzenlediğimiz "Uluslararası Tütün Bağımlılığı Kongresi"dir. 12 ülkeden, 22 bilim insanının katıldığı kongremizde; sigara bırakmanın sağlığa faydaları, tütün bağımlılığıyla mücadelede kazanılan yeni bakış açıları ve deneyimler, tütün bağımlılığıyla mücadelede yenilikçi politika olmak üzere birçok konu ele alındı.

Tütün bağımlılığı konusunu ele aldığımız bu sayımızın siz değerli okurlarımıza katkı sunmasını diliyorum. Bağımlılıklardan uzak, sağlıklı bir gelecek adına çıktığımız bu yolda, bizlerle birlikte olan herkese Yeşilay olarak minnettarız. 2023 yılında her şeyin gönlünüzce olmasını temenni ediyorum.

Saygılarımla.



**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     /1920yesilay



**YESİLAY**  
DANIŞMANLIK MERKEZİ

## KÜLTÜR

### 30 Röportaj: Elif Yemenici

Yazar ve çizer kimliğiyle çocuk edebiyatında özgün bir tarz sunan Elif Yemenici, kendi tabiriyle sanatın her dalına akmayı seven ve bunu yaparken de didaktik olmaktan kaçınan bir isim. Elif Yemenici ile hayata ve sanata dair keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

### 34 Gezi: Bursa

Koca bir imparatorluğun ilk başkenti olmak gibi her şehre kolay kolay nasip olmayacak bir unvanı var Bursa'nın. Bu unvanın beraberinde getirdiği muazzam bir tarih ve kültürel mirasın yanına eklenen zengin bir doğa, samimi bir yaşam, dingin bir zaman ve gülümseten misafirperverlik... Bursa'da bunların hepsini bulabilirsiniz.

### 40 Kelimelerin hikâyesini anlatan mekân: Kelime Müzesi

Yazar Şermin Yaşar'ın çabalarıyla Ankara'da açılan Kelime Müzesi, çocuklara unutulmuş ya da dilde sıkça kullanılan ancak anlamı konusunda pek bir şey bilinmeyen kelimeleri tanıtmayı amaçlıyor. Türkiye'nin ilk Kelime Müzesi'nde keşfe çıktık...

### 44 İz bırakanlar: Bülend Özveren

Türk televizyon tarihinin değerli sunucularından ve Eurovision Şarkı Yarışması denildiğinde akla gelen ilk isim olan Bülend Özveren'in meslek yaşamı ilklerle ve başarılarla dolu.

### 48 Sinematograf: Sahi sinema sevgisi neydi?

2022'yi geride bırakıp 2023'e adım attığımız bugünlerde sinemadaki seyirci rakamları umut verici görünmüyor. Lakin bu tablo, biraz da pandeminin etkisi. Ancak buradan hareketle sinemayla ilişkimizin zayıfladığı iddiaları da var. Peki bu ne kadar doğru?

22

## DOSYA

### 8 "Sigara ile mücadelede en iyi politika, çocuk ve gençleri tütünsüz ortamda büyütmektir"

Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Toker Ergüder, sinsi ve acımasız tütün endüstrisinin özellikle gençler ve ergenleri potansiyel müşteri yapma çabalarına dikkat çekiyor. Prof. Dr. Toker Ergüder ile gelecek nesilleri tütün bağımlılığından korumak için yapılabilecekleri konuştuk.

### 14 YEDAM'ın kişiye özel programlarıyla sigaraya "Dur" deyin

Yeşilay Danışmanlık Merkezi Uzmanlarından Psikolog Kübra Ayaz Uğuz, sigarayı bırakmak için kendilerine başvuran kişilerin motivasyonu, bağımlılık şiddeti, çevresel ve ruhsal faktörler başta olmak üzere bırakma ve tedavi süresini etkileyen birçok etken bulunduğunu belirtiyor.

### 18 Örnek vakalarla tütün bağımlılığı tedavisi

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Uzmanlarından Gözde Alkan ile tütün bağımlılığı tedavisinde izlenen yolları içeren bir röportaj gerçekleştirdik.

### 22 Tütün bağımlılığı vücudumuza neler yapıyor?

Tütün ürünlerinde yedi binden fazla zararlı kimyasal madde bulunuyor ve bunlar üst solunum yolu hastalıklarından kansere, kalp damar hastalıklarından sinir sistemi hasarlarına kadar birçok olumsuz sonuca yol açıyor.

### 28 Sigarayı bıraktığınızda vücudunuzda neler oluyor?

Kişi hangi yaşta olursa olsun sigarayı bıraktığı anda vücudunda iyileşmeler görülmeye başlanıyor. Erken yaşlarda sigarayı bırakmak ise vücudun hiç sigara içmemiş bir kişinin vücudu gibi olmasını sağlıyor. Sigarayı bıraktığımızda vücudumuzda nasıl iyileşmeler olduğuna yakından bakalım.

# 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, Doç. Dr. Safa Koçoğlu,  
Dr. 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 Balcı,  
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.



66

## YAŞAM

### 52 Bir şeyleri kaçırma keyfi (JOMO)

Bir şeyleri kaçırmak kişiyi nasıl mutlu eder? JOMO (Joy of Missing Out), Türkçesiyle “bir şeyleri kaçırma keyfi” bu soru üzerine yoğunlaşıyor ve dijital dünyaya özellikle de sosyal medyaya aramıza mesafe koyarak yaşadığımız ana odaklanmamızın değerine vurgu yapıyor.

### 56 Güçlü bir bağışıklık için...

Soğuk kış günlerinde artan nezle, grip ve soğuk algınlığına karşı güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak çok önemli. Diyetisyen Sidre Özemre, bağışıklık sistemini güçlendiren gıdalar hakkında bilgiler verdi, nasıl beslenmemiz gerektiğini anlattı.

### 60 Cildinizi kış soğuklarından koruyacak 12 öneri

Kış aylarında cildimiz dış etkenlere karşı daha hassas hale geliyor. Bu nedenle nem başta olmak üzere cildin ihtiyaçları da fazlaşıyor. İşte soğuk havalarda kuruyan ve çatlayan cildinizi korumak ve onarmak için uygulayabileceğiniz 12 pratik öneri.

## SAĞLIK

### 66 A'dan Z'ye lohusalık dönemi

Lohusalık her açıdan gebelikten çok daha kritik ve önemli bir süreç. Lohusalık dönemine dair merak edilen soruların cevaplarını bir araya getirdik.

### 70 Elektronik uykusuzluk nelere yol açıyor?

Geceleri uyuyamamanızın veya sabahları yorgun uyanmanızın nedeninin elektronik uykusuzluk olabileceğini düşündünüz mü? Araştırmalar, bedenimize aldığımız elektronik yük ve kontrolsüz ekran maruziyetinin uyku sorunlarına yol açtığını ortaya koyuyor. Yeni çağın hastalığı olarak adlandırılan elektronik uykusuzluk nedir, nelere sebep olur?

### 72 Tedavi edilmeyen sedef hastalığı, organlarda bozulmalara yol açabilir

Cilt hücrelerinin normalden birkaç kat daha hızlı çoğaldığı kronik seyirli bir deri hastalığı olan sedef hastalığıyla ilgili merak edilenleri Cilt Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Filiz Topaloğlu Demir ile konuştuk.



# “Sigara ile mücadelede en iyi politika, çocuk ve gençleri tütünsüz ortamda büyütmektir”

Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Toker Ergüder, sinsi ve acımasız tütün endüstrisinin özellikle gençler ve ergenleri potansiyel müşteri yapma çabalarına dikkat çekiyor. Prof. Dr. Ergüder, Sağlık Bilimleri Üniversitesinde başlattıkları “Dumansız kampüs” uygulaması ile öğrencilerin sigara içme oranlarındaki artışı durdurdukları ifade ediyor.

► YUSUF DURAN





## **Tütün endüstrisi gençlere, öğrencilere ulaşırken nasıl yöntemler uyguluyor?**

Türkiye’de sigara reklamları yasak ama tütün endüstrisi detaylı reklamlar yapıyor. Özellikle değişik üniversitelerin yaz aylarına doğru yaptıkları etkinliklere sponsor olarak katılıyorlar. Bu etkinliklerde bir takım afiş ve broşürlerle öğrencilere ulaşmaya çalışıyorlar. Ayrıca son yıllarda tütün endüstrisi, Türkiye’de çeşitliliğini artırdı ve gençlere, çocuklara yönelik slim (ince) sigaraları piyasaya sürdü. Bu şekilde daha çok çocuğu ve genci bağımlı hale getirmeye çalışıyorlar. Bizim dolaylı reklamdan daha tehlikeli bulduğumuz slim (ince) sigaralar. Geçtiğimiz haftalarda Muş Alparslan Üniversitesinde bir izmarit toplama kampanyası düzenledik. Burada en çok topladığımız sigaralar slim (ince) dediğimiz izmaritlerinin ortaları boş olanlardı.

## **SİGARA PAKETLERİNDE STANDART UYGULAMANIN ÖNEMİ**

### **Bu durumu önlemek için yapılması gerekenler neler?**

Türkiye’de 2019 yılında sigara ile ilgili bir kanun çıktı. Buna göre sigara paketleri düz ve standart hale getirilecekti. Ardından bu kanunla ilgili yönetmelik çıkacaktı. Ancak bu yönetmelik kanuna aykırı çıktı. Sigaralar Türkiye’de düz paket haline getirildi fakat standart hale getirilmedi. Aslında standart hale getirilebilseydi sigara firmalarının çocuk, genç ve kadınlara yönelik ürettiği bu slim (ince) sigaralar piyasadan kalkacaktı. Sigaraların hepsi tek boyutta olacaktı. Bu nedenle Türkiye’nin bir an önce bu standart paket uygulamasına geçmesi lazım. Üniversitelerin bahar şenliklerinde, birtakım festivallerde özellikle tütün ve alkol endüstrisinin yaptığı reklamları önlemek için sıkı bir denetim yapılması da gerekli.

## **SAĞLIK ÇALIŞANLARI ARASINDAKİ DURUM NEDİR?**

### **Doktorların, sağlık çalışanlarının sigara içmesi ne ifade ediyor? Bu durumun psikolojik ve sosyolojik etkileri hakkında neler söylersiniz?**

Ne yazık ki Türkiye’de sağlık çalışanlarının sigara içme oranları diğer ülkelerle kıyaslandığında çok yüksek. Özellikle de kadın sağlık çalışanlarının sigara içme oranları toplumun çok üzerinde. Sigara içen bir doktor, sigara şirketi için 100 bin dolar değerinde bir reklamdır. Başka ülkelerde hekimlerin, sağlık çalışanlarının sigara içme oranları yüzde 1’in altındadır. Ne yazık ki Türkiye’de bununla ilgili çalışmalar biraz eski; ama sigara içme oranlarının uzman hekimlerde yüzde 20’ye; pratisyen hekimler, hemşire ve ebelerde yüzde 30’a kadar yükseldiği dönemler

oldu. Sağlık yöneticilerinde bu oran yüzde 40’a kadar çıktı. Sonuçta hekimler ve sağlık çalışanları insanlara sigaranın zararlarını anlatıyorlar; hastalara sigarayı bırakmaları için tavsiyelerde bulunuyorlar. Ancak özellikle hastalar ya da sigarayı bırakmak isteyenler, sigara içen sağlık personeli gördüklerinde en azından o doktor ya da hemşireye karşı güvenlerini kaybediyorlar.

## **DUMANSIZ KAMPÜS UYGULAMASI**

### **Dumansız kampüs inisiyatifi nedir? Bu inisiyatif nasıl oluştu, neleri içeriyor?**

Son yıllarda Türkiye’de sigara içme oranları çok hızlı bir şekilde artmaya başladı. 15-24 yaş grubunda sigara içme oranları yüzde 300’e kadar arttı. 2008-2012 yılları arasında sigara içme oranlarında bir düşüş vardı ama 2012 yılından sonra oranlar hızlı bir şekilde artmaya başladı ve ilk artış kadınlarda ve 15-24 yaş grubunda görüldü.

Bazı üniversitelerde yapılan çalışmalarda öğrencilerin üniversiteye başladıklarında sigara içme oranları yüzde 13-15 civarında görülüyor. Bu oran öğrencilerin üniversite yaşamları boyunca yüzde 30’lara kadar çıkabiliyor. Öğrenciler ailelerinin yanında kalmıyorsa, yurtta veya arkadaşlarıyla kalıyorsa bu oran yüzde 30’ları da geçiyor. Tabii sigara firmaları bunu çok iyi biliyorlar. Özellikle kadınlarda ve kız çocuklarında sigara içmek; “özgürlük” ve “bağımsızlık” olarak algılandığından tüm reklamları bu gruba yönelik yapıyorlar ve daha çok genci bağımlı hale getirmeye çalışıyorlar. Özellikle lise sonrası kız öğrenciler evlerinden ayrılıp büyük şehirlerde üniversite okumaya gelince statüleri yükseliyor; bağımsız hale geliyorlar ve sigara içme oranları hızlı bir şekilde artıyor. Erkeklerde eğitim ve statü yükseldikçe sigara içme oranları düşerken kadınlarda durum tam tersi.

Biz tüm bunların önüne geçmek için üniversite yaşamları boyunca öğrencileri, “Tütün endüstrisinden, sigara içmekten nasıl koruruz?” diye düşünürken aklımıza Sağlık Bilimleri Üniversitesinin “dumansız kampüs” olması fikri geldi. Bu zaten Dünya Sağlık Örgütü’nün bir programı. Bu programı Sağlık Bilimleri Üniversitesinde pilot olarak uygulamaya başladık. Dumansız kampüs uygulamasının tek amacı öğrencilerimizin mümkün olduğu kadar eğitim saatleri boyunca sigara içmelerini önlemek ve sigarayı sosyal ortamlarından uzaklaştırmak...

## **KAMPÜSTE SİGARA İÇMEK YASAK**

### **Dumansız üniversite inisiyatifi kapsamında Sağlık Bilimleri Üniversitesinde yapılan uygulamalar hakkında bilgi verebilir misiniz? Dumansız hava faaliyetleri neler?**

“Kampanyaların yapılması, halka daha çok ulaşılması, doğru mesajların topluma iletilmesi ve farkındalık yaratılması konusunda sivil toplumun katkıları çok kıymetli.”

Sağlık Bilimleri Üniversitesinden önce Ankara'da Bilkent Üniversitesi bu işi iyi uygulayan kurumlardan biri. Ayrıca Başkent Üniversitesi ve Yıldırım Beyazıt Üniversitesi de kısmen uygulamaya başlamıştı; ama biz hem açık hem de kapalı alanlarda sigara içmeyi yasakladık. Sigara içmek isteyen öğrenci kampüs dışına çıkmak durumunda. Peki biz neler yapıyoruz? Tabii sadece yasaklarla bu iş olmuyor. Öğrencilere bunun sebeplerini anlatmaya ve onlarda sağlıklı bir tutum oluşturmaya çalışıyoruz.

Sağlık Bilimleri Üniversitesine başlayan tüm birinci sınıf öğrenciler için iki saat "Tütün Kontrol" dersi koyduk. Bu derste hem sigara içmenin zararlarını, tütün endüstrisini ve bunlarla mücadele yöntemlerini ve sigarayı bırakmanın faydalarını anlatıyoruz. Bu dersin sonunda tüm öğrencilerin sigara içme oranlarını saptamak için bir anket yapıyoruz; ve bu anketi üniversite yaşamlarının sonuna kadar yapacağız.

Bunun yanında bir de tütünsüz, nikotinsiz, Dumansız Üniversite İniyatifi kurduk. Bunun sekreteryasını da Yeşilay Kulübü yapıyor. Bütün kulüplerden öğrenciler de bu iniyatifte katılıyorlar. Ayrıca Sağlık Bilimleri Üniversitesinde beş kişiden oluşan bir öğrenci konseyi kurduk. Konsey, rejisör hocamızın başkanlığında çalışmalarını yürütüyor. Burada öğrencilerle bir araya gelip uygulama hakkında konuşuyoruz ve tartışıyoruz. Üniversitenin tüm alanlarına yasağı duyuran afişler astık ve el ilanları dağıttık. Öğrencilerden oluşan Dumansız Üniversite Konseyi olarak ayda bir kez toplanıyoruz. Yapılacak faaliyetlere öğrenciler karar veriyor. Çeşitli müzik ve spor etkinlikleri organize ediyoruz. Sempozyumlar ve toplantılar düzenliyoruz. Konsey ayrıca "dumansız kampüs" adı ile bir twitter hesabı kurdu; ayrıca instagram hesapları da mevcut. Bu girişim giderek büyüyor. Örneğin geçen yıl 31 Mayıs'ta Cumhurbaşkanımızla görüştük ve öğrenciler hazırladığımız t-shirt ve şapkaları sayın Cumhurbaşkanımıza takdim ettiler.

### TÜTÜN ENDÜSTRİSİNİN ÇABALARINA STK ENGELİ

**Tütün endüstrisi elektronik ve ısıtılmış sigaraları topluma empoze etme noktasında neler yapıyor? Bu faaliyetleri durdurmak, önlemek için yapılması gerekenler neler?**

Elektronik ve ısıtılmış sigaralar tütün endüstrisinin yeni teknolojik ürünleri. Bu ürünleri piyasaya sürmek için bir takım faaliyetlerde bulunuyorlar. Neyse ki şu anda Türkiye'de elektronik ve ısıtılmış sigaralar yasak. Bunların satışına izin verilmiyor. Ancak tütün endüstrisi bu ürünleri serbest hale getirmek için hükümet düzeyinde, sayın Cumhurbaşkanımız düzeyinde bir takım faaliyetlerde



bulunuyorlar. 2012 yılında bir torba kanunla değişiklik yaparak elektronik sigaraları Türkiye'de serbest hale getirmeye çalıştılar. Bunu öğrendiğimizde Yeşilay'la ve akademisyenlerle beraber bir basın toplantısı düzenledik ve buna karşı olduğumuzu söyledik. Daha sonra Yeşilay'ın girişimleriyle beraber T.C. Hazine ve Maliye Bakanlığı bu teklifi torba kanundan çıkarttı. 2019 yılında İstanbul'da elektronik sigaraları akademisyenlere tanıtmak için bir toplantı yapacaklardı. Yine Yeşilay ve diğer sivil toplum örgütlerinin müdahil olmaları sonucunda İstanbul Valiliğinin izin vermemesi ile bu toplantıyı yapamadılar ancak çabalarına halen devam ediyorlar ve ürünlerini Türkiye piyasasına sürmeye çalışıyorlar.

Tabii bu ürünlerin hepsi nikotin içeren, çocuk ve gençleri çok küçük yaşta bağımlı hale getirecek ürünler. Bunların içinde ne olduğunu da tam olarak bilmiyoruz. Ürünlerin içine uyuşturucu, esrar gibi zararlı maddeler katıyor olabilirler. O yüzden biz şu anda Türkiye'de bu ürünlerin yasak olmasını savunuyoruz ve bu konuda faaliyetlerimize devam ediyoruz. Sigara ile ilgili bilimsel kanıtlar yaklaşık 50-60 yıllık; ama bu ürünler çok yeni



"Dumansız kampüs uygulamasının tek amacı öğrencilerimizin mümkün olduğu kadar eğitim saatleri boyunca sigara içmelerini önlemek ve sigarayı sosyal ortamlarından uzaklaştırmak."



olduğu için hastalıklarla ilgili durumunu çok da bilmiyoruz. Yeşilay kongresinde yapılan bir sunumda elektronik ve ısıtılmış sigaraların DNA katılımında, insan DNA yapısında hasarlara yol açtığına dair çalışmalar ortaya çıktı. Bu çalışmalar artacaktır.

### **“KAMPÜSTE ARTIK İZMARİT GÖRMÜYORUZ”**

#### **Dumansız kampüs projesini başarıya götüren etmenler neler oldu? Uygulamayı nasıl yürüttünüz? Uygulamanın nasıl sonuçları oldu?**

Bu projeye geçen sene başladık. Üniversitemiz bir senato kararı aldı. Kendi gözlemlerim ve öğrencilerin sigara içme durumlarını takip etmek için yaptığımız anketlere göre eğitim yapılan kampüste artık izmarit görmüyoruz. Sigara içen öğrenci sayısı teneffüslerde ve öğle saatlerinde çok azaldı. Geçen sene birinci sınıfların sigara içme oranlarını yüzde 20 civarında bulmuştuk. Bu sene ikinci sınıflarda bu oranın artmadığını gördük.

Pamukkale Üniversitesinde yapılan bir araştırmada sigara içme oranı, birinci sınıflarda yüzde 16 iken ikinci sınıflarda yüzde 30'a kadar artmış gözüküyor. Sağlık Bilimleri Üniversitesinde bu artışı durdurmayı başardık. Artık çöp bidonlarında sigara izmariti görmüyoruz. Ayrıca tıp fakültesi altıncı sınıf öğrencilerimizle tütün kontrol dersimiz var. Bu dersten sonra intörn doktor arkadaşlarla saha çalışması yapıyoruz. Kampüsü hep beraber geziyoruz. Bu saha çalışmamızda sigara içen öğrenci sayısının parmakla sayılır hale geldiğini görüyoruz. Eskiden onlarca öğrencinin sigara içtiğini görürken şimdi en fazla bir öğrenciye rastlıyoruz. Bunlar tabii ki iyi gelişmeler.

#### **Konu ile ilgili yapılan araştırmalar gençler arasındaki sigara içme oranları hakkında neler söylüyor?**

Türkiye'de hem 13-15 yaş grubunda hem de 15 yaş üzerinde sıklıkla çalışma yapılıyor. En sonucusu 2016 yılında yapılan sigara sıklık çalışmalarına göre, Türkiye'de 15-24 yaş grubunda sigara içme oranı yüzde 31,9. Bu çok yüksek bir rakam. 13-15 yaş grubunda bu

oran yüzde 13-14'ler civarında. Pamukkale Üniversitesinde yapılan çalışmalarda da bu oranlar yüzde 16 ile yüzde 30 arasında değişiyor.

### **“TÜTÜNLE MÜCADELE BAŞARISININ ARKASINDA SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI VAR”**

#### **Sigarayla mücadelede sivil toplum kuruluşlarının önemi ve etkisi hakkında neler söylersiniz?**

Ben hep şunu söylüyorum: Biz tütünle mücadele ederken tüm toplum, tüm hükümet yaklaşımından bahsederiz. Tabii ki hükümetler önemlidir; ancak sivil toplum örgütleri tü-

“TÜTÜN  
ENDÜSTRİSİ,  
DÜNYANIN EN  
TEHLİKELİ, EN  
ACIMASIZ VE EN  
SİNSİ  
ENDÜSTRİSİDİR.”





tünle mücadelede daha önemlidir. Türkiye 2008-2012 yılları arasında tütün kullanımını yüzde 14'e yakın düşürebilen ender ülkelerden birisidir. Bunda Yeşilay'ın ve pek çok sivil toplum örgütünün büyük katkısı oldu. Kampanyaların yapılması, halka daha çok ulaşılması, doğru mesajların topluma iletilmesi ve farkındalık yaratılması konusunda sivil toplumun katkıları çok daha kıymetli.

Sivil toplumun sesi resmi makamlara göre daha çok çıkıyor. Hükümet yetkililerine seslerini iletebiliyorlar. Türkiye'de ve dünyada sigarayla mücadeledeki başarının arkasında daha çok sivil toplum örgütleri var. Devlet ve hükümetler kendi işlerini yaparlar ve yapmak durumundalar. Mutlaka sivil toplumun da buna destek vermesi gerekir. Kamuoyunun oluşturulması, karar vericilerin, politika yapıcıların etkilenmesi için sivil toplum çok önemli.

### GENÇLER SİNSİ ENDÜSTRİNİN POTANSİYEL MÜŞTERİLERİ

#### Gençler neden bağımlı hale geliyor?

Suç hep gençlerde ve ergenlerde buluyoruz ama bence bağımlılığın en büyük sebebi arkadaş etkisi. Tütün bağımlılığı görerek bulaşan bir hastalık. Sonuçta arkadaşlarını görerek merak ederek oluşan bir bağımlılık. Diğer yandan da tütün endüstrisinin etkisi var. Uyuşturucudan farklı olarak, tütün reklamları yapan, çocukları ve gençleri mümkün olduğu kadar bağımlı yapmaya çalışan bir endüstri mevcut. Sonuç olarak burada suç gençlerde ve ergenlerde değil. Bunun arkasında milyarlarca dolar bütçesi

olan bir endüstri var. Bu endüstrinin tek bir amacı vardır. Bugünün gençleri yarının potansiyel düzenli müşterisidir.

Sigara tiryakilerinin çoğunluğu sigara içmeye ergenlikte başlar ve endüstrinin tek amacı çocukları ve ergenleri bağımlı hale getirmektir. Bu yüzden tütün endüstrisi, dünyanın en tehlikeli, en acımasız ve en sinsî endüstrisidir.

### DÜNYADA SİGARA KARŞITI POLİTİKALAR SERTLEŞİYOR

#### Gençleri nikotinsiz ve tütünsüz bir kuşak olmaya nasıl ikna ederiz?

Yapılması gereken en iyi şey, çocuk ve gençleri sigarasız ve nikotinsiz ortamlarda büyütmek; onların sigara bilmeden büyümesini sağlamak. Aslında bununla ilgili çok önemli gelişmeler de yaşanıyor. Örneğin Yeni Zelanda 2007 yılından sonra doğanların hayatları boyunca sigara almalarını, sigara içmelerini yasakladı. İsviçre, İrlanda ve Yeni Zelanda 2025 yılından sonra sigara kullanımını ve satışını kökten yasaklıyor. Sigara ile mücadelede en iyi politika, çocuk ve gençleri tütünsüz ortamda büyütmektir. Diğer önemli bir politika da sigara fiyatlarıdır. Türkiye'de ne yazık ki diğer Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) ve Avrupa ülkeleri ile kıyasladığımızda sigara fiyatları çok ucuz. Eğer sigara fiyatlarını yüzde 10 artırırsanız gençlerin yüzde 8'i sigarayı doğrudan bırakıyor ya da sigaraya başlamıyorlar. Bu nedenle bir an önce Türkiye'nin eskiden olduğu gibi sigara fiyatlarını enflasyon oranında artırması gerekiyor ki çocuklar daha az sigaraya başlasınlar. Bunların tümü çocukları ve gençleri sigarasız hale getirecek adımlardır.

## PROF. DR. TOKER ERGÜDER KİMDİR?



1965 yılında Elazığ'da doğdu. 1989 yılında Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdi. 1992-1997 yılları arasında Elazığ İl Sağlık Müdürlüğü'nde Şube Müdürlüğü ve İl Sağlık Müdür Yardımcılığı görevlerini yaptı. 1997-2000 yılları arasında T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü'nde Aile Hekimliği Birim Sorumlusu ve Sağlık Reformları ve Sağlık Bilgi Sistemleri Koordinatör Yardımcılığı görevlerinde bulundu. 2000-2007 yılları arasında T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ruh Sağlığı Daire Başkanlığı'nda Madde Bağımlılığı Şube Müdürlüğü görevi yaptı. 2007 yılında Tütün ve Alkol Kullanımı ile Mücadele Daire Başkanlığı'nı kuran Prof. Dr. Toker Ergüder, T.C. Sağlık Bakanlığı görevi sırasında 2000-2003 yılları arasında ülkemizi İsviçre Cenevre'de gerçekleştirilen Dünya Sağlık Örgütü Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi görüşmelerinde ve alt bölge gruplarında temsil etti. 2003-2007 yılları arasında Türkiye Büyük Millet Meclisinde, 5727 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun'un hazırlanması ve görüşmeleri sırasında komisyon ve alt komisyonlarda uzman olarak görev yaptı. Türkiye'nin ilk Ulusal Tütün Kontrol Programı ve Eylem Planı'nı 2007 yılında yayımladı. 2014-2016 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsünde öğretim elemanı olarak görev yaptı. 2017 yılında Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı'na profesör olarak atandı. 2007-2012 yılları arasında Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi'nde tütün kullanımı ile mücadele uzmanı olarak görev yaptı. 2013-2015 yılları arasında Küresel Trafik Güvenliği Projesi'nde uzman olarak görev yaptı. 2015 yılından bu yana Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi'nde, bulaşıcı olmayan hastalıklar ve sağlığın geliştirilmesi Program Sorumlusu olarak görev yapmaktadır. Başta tütün kontrolü olmak üzere Türkiye Yeşilay Cemiyeti ile birlikte çok sayıda ulusal ve uluslararası proje ve eğitim programında yer aldı. 2015 yılında Yeşilay En'leri Zümrüdüanka Ödül Töreni'nde En Yeşilaycı Akademisyen Ödülü'nü aldı. 2016 yılında Suriyeli göçmenlere yönelik yürüttüğü programlardan ötürü Dünya Sağlık Örgütü Director-General's Reward of Excellence Ödülü'ne hak kazandı. 2018 yılında Birleşmiş Milletler Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Görev Gücü Ödülü'nü alan ve BM Türkiye görev gücünde aktif görev yapan Prof. Dr. Toker Ergüder, aynı zamanda Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi olarak görev yapmaktadır.



Uluslararası Yeşilay  
Karikatür Yarışması  
International Green Crescent  
Cartoon Contest



**KONU: HAYAT BAĞIMLILIKLARDAN GÜÇLÜDÜR.**  
**SUBJECT: LIFE IS STRONGER THAN ADDICTIONS.**

**SON BAŞVURU TARİHİ**  
APPLICATION DEADLINE

**31.01.2023**

**BAŞVURU İÇİN**  
FOR APPLICATION  
[cartooncontest.yesilay.org.tr](http://cartooncontest.yesilay.org.tr)



Birincilik Ödülü/Grand Prize

**25.000 TL**

Mazhar Osman Ödülü  
Mazhar Osman Prize

**10.000 TL**

İkincilik Ödülü/Second Prize

**20.000 TL**

Başarı Ödülü x 3  
Achievement Prize x 3

**10.000 TL**

Üçüncülük Ödülü/Third Prize

**15.000 TL**

16 Yaş ve Altı Ödülü x 3  
16 Years Old and Under Prize x 3

**10.000 TL**



# YEDAM'ın kişiyeye özel programlarıyla sigaraya “Dur” deyin

Araştırmalar bağımlılık şiddeti hafif ve orta düzey olan kişilerin, sigarayı bırakmak için danışmanlık aldıkları zaman daha başarılı olduklarını gösteriyor. YEDAM Uzmanlarından Psikolog Kübra Ayaz Uğuz, sigarayı bırakmak için kendilerine başvuran kişilerin motivasyonu, bağımlılık şiddeti, çevresel ve ruhsal faktörler başta olmak üzere bırakma ve tedavi süresini etkileyen birçok etken bulunduğunu belirtiyor.

► İNCİ NEŞELİ ÖZOĞLU





Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM); tütün, alkol, madde, internet ve kumar oynama ile ilgili sorun yaşayan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sağlayarak onların yeniden hayata kazandırılmalarına yardımcı oluyor. YEDAM Uzmanlarından Psikolog Kübra Ayaz Uğuz, aynı zamanda bu kişilerin aile ve yakınlarına da destek vererek bozulan yaşam düzenlerinin onarılmasını ve ilişkilerinin sağlıklı devam etmesini desteklediklerini belirterek; “YEDAM hizmetlerini ayaktan sürdürüyor ve yatarak tedavi yapılmıyor. Randevu sistemi ile gizlilik esasına bağlı olarak çalışılıyor. Tüm hizmetler ücretsiz veriliyor.” diyor. Kübra Ayaz Uğuz ile YEDAM Tütün Bağımlılığına Müdahale Programı'nı konuştuk.

### **KURS BRANŞLARI DANIŞANA GÖRE BELİRLENİYOR**

Kübra Ayaz Uğuz, birey ve ailelerin sosyal uyum ve yaşam becerilerini geliştirme amacıyla, danışan ve ailesi ile yüz yüze görüşme, sosyal etkinlikler düzenleme, iş birliği görüşmeleri yürüttüklerini ve kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirmeler yaptıklarını söylüyor. Yeşilay Danışmanlık Merkezleri'nde bulunan YEDAM Atölye'nin bir ayaktan rehabilitasyon merkezi olduğunu vurgulayan Uğuz; “YEDAM kapsamında hizmet alan riski yüksek grupların, psikososyal düzeyde belirli bir erişime ulaşabilmesi için sosyal uyum ve iş becerilerinin geliştirilmesi amaçlanıyor. Kurulacak atölyedeki kursların branşları danışanların kültürü, yetenekleri ve ilgi alanları doğrultusunda belirleniyor. Tekrar kullanmayı önleme ve iyileşme grup çalışmaları düzenlenmesi, atölye çalışma alanlarının oluşturulması ile sosyal hayata katılımı artırılıyor.” diyor.

### **YEDAM YÖNLENDİRMELERİ GERÇEKLEŞTİRİYOR**

Kübra Ayaz Uğuz, tütün bağımlılığı konusunda tedavi planının nasıl hazırlandığıyla ilgili olarak şu bilgileri veriyor: “Sigara bırakmada davranış danışmanlığı, psikolojik destek ve ilaç tedavisi büyük önem taşıyor. İlk görüşme; değerlendirme ve sigara bağımlılık düzeyini belirlediğimiz bir görüşme oluyor ve ardından talep ve ihtiyaçlar doğrultusunda gerekliyse tıbbi destek alınabilmesi için ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirme yapılıyor. YEDAM tıbbi destek sağlamıyor ancak gerekli yönlendirmeleri gerçekleştiriyor. Yönlendirmenin ardından sigara kullanımı isteği ile başa çıkma, tekrarı önleme, yoksunluk belirtileriyle başa çıkma gibi birçok konuda destek sağlanıyor.”

### **SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA DA TAKİP SÜRÜYOR**

YEDAM bünyesinde tütün bağımlılığına müdahale prog-

ramı geliştirildiğini kaydeden Kübra Ayaz Uğuz, bu kapsamda danışmanlık hizmeti verildiğini söylüyor. “Bilimsel araştırmalar, bağımlılık şiddeti hafif ve orta düzeyde olan kişilerin, sigarayı bırakmak için danışmanlık aldıkları zaman daha başarılı olduklarını gösteriyor.” diyen Uğuz sözlerini şöyle sürdürüyor: “Bağımlılık şiddeti yüksek olan kişiler için ise danışmanlığın yanı sıra ilaç desteği öneriliyor. Sigarayı bırakmak için YEDAM'a başvuran kişilerin bağımlılık şiddeti tespit edilerek kişiye uygun tedavi yöntemi belirleniyor. Danışan ile birlikte sigarayı bırakma tarihi belirleniyor ve o tarihe kadar hazırlık dönemi üzerine çalışılıyor. Danışan, sigarayı bıraktıktan sonra psikolog tarafından belli bir süre daha takip ediliyor.”

### **15 YAŞ VE ÜZERİ TÜTÜN BAĞIMLILARI İÇİN DESTEK SAĞLANIYOR**

Kübra Ayaz Uğuz, YEDAM'ın 15 yaş ve üzeri tütün bağımlıları için danışmanlık desteği sağlayarak gerekli durumlarda tıbbi destek için yönlendirmeler gerçekleştirdiğini belirtiyor. Tütün bağımlılığına müdahale görüşmelerinin değerlendirme ve buna uygun müdahalenin planlanması, izleme görüşmeleri, tekrar kullanmayı önleme görüşmeleri ve telefonla takip süreçlerini içeren dört ana aşamadan oluştuğunu kaydeden Uğuz, “Bu süreçlerin uzunluğu bireysel olarak değişiklik gösterebiliyor. Kişinin motivasyonu, bağımlılık şiddeti, çevresel ve ruhsal faktörler başta olmak üzere bırakma ve tedavi süresini etkileyen birçok etken bulunuyor. YEDAM'da danışanların motivasyonu, bağımlılık şiddetleri, ruhsal ve çevresel faktörleri göz önünde tutularak görüşme planı oluşturuluyor. Bunlar, kişinin bırakma sürecinin daha sağlıklı geçmesine yardımcı olmak için planlanan görüşmeler ve tedavinin süresi kişiden kişiye farklılık gösteriyor.”

### **KİŞİ TARİH KONDUKTAN BİR HAFTA SONRA GÖRÜŞMEYE ÇAĞIRILIYOR**

İzleme görüşmesinin, bırakma tarihi konduktan sonraki ikinci aşama olduğunu belirten Kübra Ayaz Uğuz, kişinin bırakma tarihi koyduğu hafta içerisinde mutlaka görüşmeye

“YEDAM'DA DANIŞANLARIN MOTİVASYONU, BAĞIMLILIK ŞİDDETLERİ, RUHSAL VE ÇEVRESEL FAKTÖRLERİ GÖZ ÖNÜNDE TUTULARAK GÖRÜŞME PLANI OLUŞTURULUYOR.”

çağrıldığını dile getiriyor. Tütün bağımlılığına müdahalede izleme görüşmelerinde karşılaşılabilecek üç farklı durum beklendiğini söyleyen Uğuz şöyle devam ediyor: “Birincisi; sigara kullanımını bıraktıysa izlenecek yol, ikincisi bırakmış ama tekrar başladıysa ve üçüncüsü ise bırakamamışsa izlenecek metot şeklinde. Danışan sigara bıraktıysa başarısından dolayı takdir edilir, zorlandığı durumlar ve bu sürecin yararları hakkında konuşulur, sonra tekrar kullanmayı önleme üzerine çalışılır. Bırakmış ama tekrar başladıysa veya bırakamamışsa motivasyonel görüşme teknikleri ile motive edilir. Koyduğu hedeflerde başarılı olamadığı durumlarda tekrar başa dönüp değerlendirme yapılır.”

#### YENİ HOBİLER NÜKSÜN ÖNÜNE GEÇİYOR

Kübra Ayaz Uğuz, tekrar kullanmayı önleme kapsamında kişi için; nükse neden olabilecek olay, durum ile yerleri belirlemeyi ve bununla başa çıkma yöntemlerini ortaya koymanın tedavi süreci için etkili bir yöntem olduğunu vurguluyor. Sigaranın bireylerin hayatının bir parçası haline geldiğini kaydeden Uğuz, “Tetikleyicileri tanıma ve bunlarla başa çıkma yolları geliştirme, düşünce tuzaklarına düşmeme, ısrarla başa çıkmayı öğrenme, ‘hayır’ deme becerisini geliştirme, istekle ve stresle başa çıkmayı öğrenme, yaşam tarzını değiştirme üzerine çalışıyor.” diyor. Yapılan çalışmalarda, boş zamanları verimli bir şekilde değerlendirmenin bağımlılık riskini azaltan bir faktör olduğunun ortaya koyulduğunu söyleyen Uğuz şöyle devam ediyor: “Kişinin bağımlılığından uzak kalmaya başladığında yaşamını düzenlemesi, yeni uğraş, hobiler edinmesi, bağımlılıktan önce var olan, ertelediği hobileri yeniden gündeme getirmesi ve devamlılığı sağlanması nüksün önüne geçiyor.”

#### “BİR YIL BOYUNCA AYDA BİR KEZ ARAYIP TAKİP EDİYORUZ”

Telefon görüşmelerinin amacının, danışanın sigara kullanımında iyileşme sürecinin nasıl ilerlediğini takip etmek olduğunu dile getiren Kübra Ayaz Uğuz, “Telefon ile takip görüşmesi için onay aldığımız danışanı arıyoruz.



Danışanı bir yıl boyunca ayda bir kere telefon ile takip ediyoruz. Bu takip esnasında danışanımızın zorlandığı ve risk yaşadığı bir durum varsa onu yüz yüze veya çevrim içi görüşmelere davet ediyoruz.” diyor. Tütün bağımlılığı değişim defterinin, sigara bırakma danışmanlığı sürecinde kullanılmak üzere hazırlanmış bir çalışma defteri olduğunun altını çizen Uğuz şunları söylüyor: “Bağımlılıkta iyileşme, davranışların değişmesiyle başlıyor. Değişmek için öncelikle kişinin nedenlerin farkına varması gerekiyor. Kişinin kendini ve sigara bağımlılığını daha iyi tanımaya başlayarak değişimin neden gerekli olduğunu fark etmesine yardımcı olur. Sigara kullanmasına neden olan duygu, düşünce ve davranışlarla başa çıkmasına sağlanacak yöntemler geliştirmesine yardımcı olur.”

#### DESTEĞE İHTİYAÇ DUYANLAR 115 YEDAM HATTI’NI ARAYABİLİR

Kübra Ayağ Uğuz, Bırakabilirsin mobil uygulaması ile ilgili olarak şunları söylüyor: “Uygulama, sigara bırakma hedefinin konulması aşamasında yaşanan zorlukların

“Kişinin bağımlılığından uzak kalmaya başladığında yaşamını düzenlemesi, yeni uğraş, hobiler edinmesi, bağımlılıktan önce var olan, ertelediği hobileri yeniden gündeme getirmesi ve devamlılığı sağlanması nüksün önüne geçiyor.”



● ● ●  
"İlk görüşme; değerlendirme ve sigara bağımlılık düzeyini belirlediğimiz bir görüşme oluyor ve ardından talep ve ihtiyaçlar doğrultusunda gerekliyse tıbbi destek alınabilmesi için ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirme yapılıyor."

raporlanmasına ve ücretsiz destek başvurusuna kadar pek çok kolaylık sağlıyor. Bırakabilirsin uygulaması sayesinde sigarayı bırakmak isteyen kişiler, bu süreci uygulama üzerinden takip edebiliyor ve ihtiyaç duyduklarında Yeşilay Danışmanlık Merkezi psikoloğuna bir tuşla ulaşabiliyor. Kullanıcılar sigarayı bırakmadan önce hedef tarih koyarak uygulamayı kullanmaya başlayabiliyor ve uygulama her gün bırakma hazırlıklarıyla ilgili önerilerini paylaşıyor. Sigarayı bırakma anından itibaren ise sigara kullanımını tetikleyici duygular ve içme isteği takip edilerek kullanıcılara grafik olarak sunuluyor. Böylece kişiler en çok hangi durumlarda sigara içme isteği duyuyorsa, o doğrultuda öneriler alabiliyor. Uygulama kapsamında sigarasız geçen gün sayısı ve sigara içmeyerek sağlanan ekonomik tasarruf bilgileri de yer alıyor. Kullanıcılar sigarayı bırakarak kazandıklarını mobil uygulama üzerinden istatistiksel olarak takip edip, başarı günlüğü tutarak kat ettikleri aşamaları sosyal medyada paylaşabiliyor. Desteğe ihtiyaç duyanlar ise ücretsiz Yeşilay Danışmanlık Merkezi Danışma Hattı 115'e kolay bir şekilde ulaşabiliyorlar."

## KÜBRA AYAZ UĞUZ KİMDİR?



2015 yılında Ufuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünü tamamladı. Lisans eğitimi boyunca klinik stajlarını bitirdi ve TÜBİTAK destekli projede veri toplama sürecinde gönüllü olarak görev aldı. Ankara Üniversitesi Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans programına başladı ve halen bu programı sürdürüyor. Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde çocuk ve ergenlerle çalışma hayatına başladı. Özel bir okulda okul öncesi dönemindeki çocuklara ve ailelerine psikolojik destek verdi. Birleşmiş Milletler projesi kapsamında psikososyal destek uzmanı olarak göçmen ve mültecilerle çalıştı. Kübra Ayaz Uğuz, halen Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde Psikolog olarak görevine devam ediyor.





# Örnek vakalarla tütün bağımlılığı tedavisi

29-30 Kasım 2022 tarihleri arasında Yeşilay tarafından çevrim içi olarak düzenlenen Uluslararası Tütün Bağımlılığı Kongresinde sunum gerçekleştiren Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Uzmanlarından Gözde Alkan ile tütün bağımlılığı tedavisinde izlenen yolları içeren bir röportaj gerçekleştirdik.

► TUBA MARAŞOĞLU



Bireylere fiziksel ve psikolojik olarak ciddi zararlar veren bir bağımlılık türü olan tütün bağımlılığı ile mücadele, tütün endüstrisinin tüm engellemelerine ve her geçen gün yeni yöntemler geliştirme çabasına rağmen, hızla devam ediyor. 103 yıllık tarihiyle, bağımlılıklarla mücadele alanında dünyanın en köklü sivil toplum kuruluşlarından biri olan Yeşilay da bu bağlamdaki çalışmalara hem yurt içi hem de yurt dışında öncülük ediyor. Son olarak geçtiğimiz günlerde Yeşilay öncülüğünde çevrim içi olarak düzenlenen Uluslararası Tütün Bağımlılığı Kongresi'nde Türkiye'den ve dünyadan çok sayıda uzmanın katılımıyla tütün bağımlılığı konusu tüm detaylarıyla ele alındı. Kongrede sunum gerçekleştiren Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Uzmanlarından Gözde Alkan, örnek verdiği vaka süreçlerinden yola çıkarak tütün bağımlılığı tedavisi konusundaki sorularımızı yanıtladı.

### **Tütün bağımlılığı kongresinde sunumunu gerçekleştirdiğiniz iki vakanın süreçlerini paylaşabilir misiniz? Bu iki vakada tedavi süreçleri nasıl başladı ve nasıl ilerledi?**

İki danışmamız da YEDAM Danışma Hattı'nı arayarak bizlere ulaştı ve danışanların randevuları planlandı. İlk görüşmede, danışanın sosyodemografik bilgileri ve sigara kullanım öykülerine dair bilgi alındı. Nikotin bağımlılık testi uygulandı ve risk düzeylerine göre müdahale planları oluşturuldu. İhtiyacı olan danışanlar tıbbi tedavi hakkında bilgilendirilerek sigara bırakma polikliniğine yönlendirildi. Danışanlar, tütün kullanımının fiziksel ve ruhsal etkileri hakkında bilgilendirildi. Tütün takip görüşmelerinde, danışanın ihtiyacına göre Tütün Değişim Defteri'nin ilgili bölümleri uygulandı. Motivasyonel görüşme teknikleri kullanılarak, sigara içmeyi tetikleyen durumlar ve çözüm önerileri, istekle başa çıkma yöntemleri, sigarayı bıraktıktan sonra yaşanabilecek zorluklar, bıraktıktan sonra elde edilecek kazançlar ve tekrar kullanmayı önlemeye dair danışan bilgilendirildi. Sigarayı bırakan danışanlar ile telefon ile takip görüşmelerine geçildi. Bir yıl boyunca ayda bir kez telefon ile aranan danışanların iyileşme süreçleri takip edildi.

### **YÜZ YÜZE VE ÇEVİRİM İÇİ GÖRÜŞMELER**

#### **Görüşmelerde hangi aşamalar gerçekleşti? Nasıl sonuçlandı?**

Çevrim içi ve yüz yüze olarak yürütülen görüşmelerde, YEDAM Tütün Bağımlılığına Müdahale Programı çerçevesinde değerlendirme ve müdahale, izleme, tekrar kullanmayı önleme ve telefon ile takip görüşmeleri gerçekleştirildi. İlk vaka ile çevrim içi görüşmeler yapıldı. Sigara

kullanımının erken yaşta başladığı, nikotin bağımlılığının orta düzeyde olduğu, sık sık bırakma girişimlerinin yaşandığı, bırakma sürecinde yoksunluk belirtilerinin görüldüğü bir olguydu. Danışana nikotin replasman tedavileri hakkında bilgi verildi ve danışan sigara bırakma polikliniğine yönlendirildi. Danışan, azaltarak bırakmayı istediği için, görüşmelerde bu doğrultuda hedefler koyuldu. Toplam beş adet "çevrim içi tütün danışmanlık görüşmesi" gerçekleştirildi. Bırakmayı başaran danışan ile beşinci görüşmenin sonunda, telefon ile takip görüşmelerine geçildi. Bir yıl boyunca ayda bir kez aranarak takibi yapıldı. Danışanın ilk başvurusundan 14 ay sonra görüşmeler sonlandırıldı.

İkinci vaka ile yüz yüze görüşmeler yapıldı. COVID-19 pandemi sürecinde, kamu spotlarında YEDAM reklamlarını görüp, merkezimize başvuran bir danışandı. Danışanın psikiyatrik hastalık öyküsü bulunmaktaydı ve düzenli antidepresan kullanımı vardı. Ergenlik çağından beri sigara kullanan danışanın, günlük tükettiği sigara miktarı yüksekti ve bırakma girişimi sayısı fazlaydı. Görüşmelerde geçmiş bırakma girişimleri, sigara kullanımını tetikleyen durumlar, sigarayı bıraktıktan sonra karşılaşılabileceği zorluklar ve tütün kullanmayı bıraktıktan sonra elde edeceği kazançlar üzerine konuşuldu. Dördüncü görüşme sonunda sigarayı bırakan danışan ile telefon takip görüşmelerine geçildi. Beş ay boyunca telefonla takip edilen danışanın, beşinci ayın sonunda annesini kaybettiği, strese bağlı olarak sigaraya yeniden başladığı öğrenildi. Yeniden yüz yüze tütün görüşmesi planlanan danışan, merkeze davet edildi. Sigarayı bıraktığı süre için tebrik edilen danışan ile tekrar başlamasına neden olan duygular ve düşünceler üzerine konuşuldu. Stresle başa çıkma yöntemleri ve tekrar kullanmayı önleme üstüne çalışıldı. Danışanın "Sigaraya Veda" mektubu yazması planlandı. Telefon ile takip görüşmelerine geçildi. Danışan ile toplam altı tütün danışmanlık takip görüşmesi yapıldı. Danışanın ilk başvurusundan 19 ay sonra görüşmeler sonlandırıldı.

**"YEDAM'DA 15 YAŞ VE ÜZERİ KİŞİLERE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI İÇİN DANIŞMANLIK DESTEĞİ VERİLİYOR."**

**HAFTADA BİR GÖRÜŞME YAPILIYOR****Görüşme süresi ve görüşmelerin frekansı hakkında bilgi verebilir misiniz?**

YEDAM Tütün Danışmanlığı görüşme süresi 30 dakikadır. Görüşmeler, haftada bir kez olmak üzere planlanıyor. Hedefine uyan birey ile telefon takip görüşmelerine geçiliyor. Telefon takip görüşmesi kapsamında bir yıl boyunca ayda bir kere danışan aranarak iyileşme süreci takip ediliyor.

**MOTİVASYON ARTIRICI TUTUM VE DAVRANIŞLAR ÖNEMLİ****Sigara kullanan kişinin yakını bağımlı kişiyi nasıl ikna edebilir?**

Kişiler için sigarayı bırakma kararı vermek, nikotinin güçlü bağımlılık yapıcı etkileri nedeniyle zorlayıcı olabiliyor. Bu süreçte kişinin yakınları tarafından desteklenmesi, bırakma motivasyonunun artırılması oldukça önemli. Yakınların eleştirel bir tutum sergilemesi veya sigarayı bırakması için kişiye baskı yapması doğru değil. Kişiler, destek olmak istediği yakınına, sigara kullanımının fiziksel ve ruhsal etkilerine dair bilgilendirebilir. Sigara kullanmayı bıraktıktan sonra elde edeceği kazançlar hakkında konuşabilir. Sigarayı bırakma konusunda destek alabilecekleri tedavi kurumlarını araştırarak bağımlı bireyi bilgilendirebilir. Bu süreçte, sigara kullanan kişiye empati göstermek ve desteğini hissettirmek oldukça önemlidir.

**“ELEKTRONİK SİGARA VE ISITILMIŞ TÜTÜN, BİR SİGARA BIRAKMA YÖNTEMİ DEĞİL”****Elektronik sigara ve ısıtılmış tütün sigara bırakma aracı olarak görülüyor mu?**

Sigara içme ritüeli, elektronik sigara ile yerine koyulabildiği için, bireyler tarafından sigarayı bırakma yöntemi olarak görülebiliyor. Ancak, elektronik sigara kullanımı ile davranış değişikliği sağlanamadığından, sigarayı bırakmak çoğu zaman mümkün olamıyor. Yapılan çalışmalar, bu kişilerin yeniden sigaraya başladığını gösteriyor. Elektronik sigaranın içilmesiyle, bağımlılık yapan nikotin maddesi vücuda alınmaya devam ediyor ve nikotin bağımlılığı sürdürülüyor. Bu neden-

le, elektronik sigara kullanarak sigara bırakma yöntemi, doğru bir bırakma yöntemi değildir.

**Sigara konusunda pasif maruziyet ve çevreye zarar konularındaki farkındalık ne düzeyde? Bu durum bırakma noktasında kişileri etkiliyor mu?**

Pasif içicilik, başkalarının içtikleri sigaranın dumanın veya yanan tütün ürününden kaynaklanan dumanın solunmasıdır. Pasif içici-



“Kişiler için sigarayı bırakma kararı vermek, nikotinin güçlü bağımlılık yapıcı etkileri nedeniyle zorlayıcı olabiliyor. Bu süreçte kişinin yakınları tarafından desteklenmesi, bırakma motivasyonunun artırılması oldukça önemli.”





## GÖZDE ALKAN KİMDİR?



2016 yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü'nden mezun oldu. Mezuniyet sonrası Aile Danışmanlığı Eğitimi aldı. Yaşlı ve çocuk refahı alanlarında çalıştı. 2018 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Tezli Yüksek Lisans Programı'na başladı. Ege Üniversitesi Bağımlılık Polikliniği'nde gönüllü çalışmalarda bulundu.

2021 yılında "Kadınlarda Tütün Bağımlılığı" konulu bir araştırma tezi hazırlayarak mezun oldu. 2019 yılından bu yana Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde alkol, madde, kumar ve internet bağımlılığı alanlarında sosyal destek hizmeti veriyor. Gözde Alkan aynı zamanda, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Tütün Bağımlılığına Müdahale Çalışma Grubu'nun Koordinatörü olarak görev yapıyor. 2022 yılında yapılan Uluslararası Tütün Kongresi'nde konuşmacı olarak yer alan Gözde Alkan'ın bağımlılıkta sosyal hizmet uygulamaları, kumar ve tütün bağımlılığına ilişkin akademik çalışmaları bulunuyor.



**“YEDAM TÜTÜN DANIŞMANLIĞI GÖRÜŞME SÜRESİ 30 DAKİKADIR. GÖRÜŞMELER, HAFTADA BİR KEZ OLMAK ÜZERE PLANLANIYOR. HEDEFİNE UYAN BİREY İLE TELEFON TAKİP GÖRÜŞMELERİNE GEÇİLİYOR.”**

lerle de sigara kullanıcılarındaki gibi pek çok sağlık sorunu ortaya çıkabiliyor. Pasif içicilik, kişilerin sigara ile temas etmesini hızlandırarak, bağımlılık oluşmasına da neden olabiliyor. Bu nedenle, sigara kullanıcılarının pasif içiciliğe dair farkındalığının artırılması gerekiyor. Farkındalığın artmasının, sigarayı bırakma konusunda olumlu bir etkisinin olabileceği düşünülüyor.

### **VAKA ÖZELİNDE DEĞERLENDİRME YAPILIYOR**

#### **Konuyla ilgili eklemek istediğiniz unsurlar var mı?**

YEDAM'da 15 yaş ve üzeri kişilere tütün bağımlılığı için danışmanlık desteği veriliyor. Tütün Bağımlılığına Müdahale Programı ile danışmanlık hizmeti verilen merkezlerimizde, her danışan vaka özelinde değerlendiriliyor. İhtiyaç doğrultusunda, tıbbi destek için sağlık kuruluşlarına yönlendirmeler de yapılıyor.

# Tütün bağımlılığı vücudumuza neler yapıyor?

Tütün bağımlılığı, dünyadaki ve ülkemizdeki en önemli halk sağlığı sorunlarının başında geliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) rakamlarına göre, dünya genelinde tütün kullananların sayısı 1,3 milyar civarında ve dünyada her 13 saniyede bir kişi tütün kullanımı yüzünden hayatını kaybediyor. Tütün ürünlerinde 7 binden fazla zararlı kimyasal madde bulunuyor ve bunlar üst solunum yolu hastalıklarından kansere, kalp damar hastalıklarından sinir sistemi hasarlarına kadar birçok olumsuz sonuca yol açıyor.

► TUBA MARAŞOĞLU



**Tütün kullanımıyla** birlikte emilen nikotin ortalama 10 saniye gibi kısa bir sürede beyne ulaşıyor ve bağımlılık yapan diğer maddelerin etkilediği merkezi uyararak bazı hormonların salgılanmasına neden oluyor. Bu da vücutta bazı değişikliklerin ortaya çıkmasına yol açıyor. Bu değişikliklerin devam etmesi için vücut daha çok nikotin istemeye başlıyor. Nikotinin meydana getirdiği etkilere karşı vücutta tolerans geliştiği için, kullanılan tütün miktarı giderek artıyor. Yani, vücuttaki nikotin miktarı arttıkça etkisi azalıyor; "iyi hissettiriyormuş" gibi gelen bu değişikliğin devamlılığı için daha fazla nikotin almak gerekiyor. Ve artık vücut, bu maddeyi gerek olmadığı halde giderek daha çok istemeye başlıyor. Tütün ürünlerinin içindeki nikotin kişide bu şekilde bağımlılık meydana getiriyor ve bunun sonucunda nikotinle birlikte tütünün içindeki 100'e yakın kanserojen madde de vücuda girmiş oluyor. Tütün ürünlerinin vücudumuza nasıl zarar verdiği, ne gibi hastalıklara sebep olduğu konusunu çeşitli başlıklar altında inceledik.

## Bağışıklık sistemini zayıflatıyor

Bağışıklık sistemi, vücudu dışarıdan gelen biyolojik etkilere karşı koruyan, özelleşmiş hücrelerden ve organlardan oluşmuş bir sistem. Normal şartlar altında, bağışıklık sistemi vücudu bakterilere ve viral enfeksiyonlara karşı koruyor; kanser hücrelerini ve yabancı maddeleri yok ediyor. Ancak, bağışıklık sistemi zayıflarsa vücudu koruma yeteneği de zayıflıyor. Hatta bağışıklık sistemi, tümör hücrelerini de gözetim altında tutuyor ve kanser gelişimine engel olabiliyor. Üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları başta olmak üzere birçok enfeksiyona zemin hazırlaması, tütün ürünlerinin bağışıklık sistemi üzerinde ciddi etkisi olduğunu ortaya koyuyor. Başta akciğer kanseri olmak üzere, diğer organ kanserlerinin, alerjik hastalıkların ve damar sertliğinin tütün ürünlerinin bağışıklık sistemi üzerinde yaptığı değişikliklerin etkisiyle oluştuğu biliniyor.



## Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH)

Tütüne bağlı olarak en sık gelişen akciğer hastalıklarının KOAH ve akciğer kanseri olduğu biliniyor. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), nefes almayı zorlaştıran, önlenemez ve tedavi edilebilir bir hastalık. KOAH, akciğerin zararlı parçacık veya gazlara verdiği anormal iltihabi yanıtla ilişkili

olduğu için tütün kullanımı, KOAH gelişmesi için en önemli risk faktörü. KOAH'lıların yüzde 80'inin tütün kullandığı biliniyor. Hem tütün kullanma süresi, hem de günlük içilen tütün miktarı önemli görülümüşse de tütün ürünleri içme süresinin KOAH gelişme riski açısından daha önemli olduğu biliniyor. Yapılan araştırmalara göre, pasif tütün maruziyeti de KOAH gelişme riskini artırıyor. Tütün ürünü içenlerin ise yüzde 20'sinde KOAH geliştiği görülüyor. Ancak, tütün ürünü içenlerin neden sadece yüzde 20'sinde KOAH geliştiği tam olarak bilinmiyor. Genetik başta olmak üzere diğer faktörlerin de burada etkili olabileceği düşünülüyor. Tütün kullanımının bırakılması KOAH'ı önleyen veya ilerlemesini durduran tek yöntem olarak kabul ediliyor. Tütün kullanımını bırakanlarda, tütün ürünü içme süresi ve miktarına bağlı olarak değişmekle birlikte, ölüm oranı riskinin tütün ürünü içenlere göre yüzde 32-84 oranında azaldığı görülüyor.

## Enfeksiyonlar

Tütün, zatürre için önemli bir risk faktörü ve tütün kullanımı nezle, grip gibi enfeksiyonların ortaya çıkma olasılığını artırıyor. Grip, tütün içenlerde daha şiddetli seyrediyor ve tütün kullanımını bırakma süresi zatürre riskini etkiliyor. Dört yıldan uzun süredir tütün kullanımını bırakmış olanlarda zatürre riski, bir yıldan az süredir bırakmış olanlara göre daha fazla azalıyor.



## Üst solunum yolları hastalıkları

Tütün dumanına aktif ya da pasif maruziyete bağlı olarak gelişen ilk sağlık problemleri üst solunum yollarında gözleniyor. Solunum ve sindirim sistemi mukozaları olan burun, geniz, ağız, yutak, gırtlak ve yemek borusu, tütün dumanındaki kimyasal maddelerin tahriş edici ve kanser yapıcı etkilerine maruz kalıyor. Bu maddeler; ağız, dil, yutak, gırtlak, baş boyun kanserlerinin gelişimine neden oluyor. Çocukların pasif tütün dumanına maruz kalmaları kronik öksürüklerin ve kulak hastalıklarının önemli bir nedeni olarak görülüyor. Tütün; üst solunum yolu enfeksiyonlarına yatkınlığı artırırken, solunum ve sindirim sistemi kanserlerinin en önemli etiyolojik ajanı olarak biliniyor. Tütün dumanı, üst solunum yollarında fiziksel ve kimyasal etki ile solunum sistemi bariyerlerindeki ve mikropları yukarı süpüren tüylü hücrelerdeki aktiviteyi azaltıyor; akyuvarların fonksiyonlarını bozuyor ve bakterilerin toplanmasını artırarak enfeksiyona zemin hazırlıyor. Bu enfeksiyonlar sıklıkla boğaz ve kulak enfeksiyonları olarak karşımıza çıkıyor. Tütün kullanımını bıraktıktan ancak 15 ay sonra, bakteri birikimi normal sınıra gelebiliyor. Pasif tütün ürünleri içiciliği, tüm çocukluk boyunca kulak, burun, sinüsler, boğaz ve alt solunum yolu enfeksiyonlarını ve astım belirtilerini kolaylaştırıcı ve artırıcı etki yapıyor.



## Akciğer kanseri

Tütün ürünleri kullanımı, en sık gözlenen ve en önemli kanser nedeni ve tüm kanserlerin yüzde 30'undan sorumlu tutuluyor. Akciğer kanserinin ise yüzde 94'ünün nedeni olduğu biliniyor. Diğer taraftan, akciğer kanseri gelişme riskinin tütün ürünleri kullananlarda, kullanmayanlara göre 20 kat daha yüksek olduğu araştırmalarla ortaya konulmuş. Yapılan araştırmalar, akciğer kanseri ölüm oranı riskinin, tütün ürünü içen erkeklerde içmeyenlere göre 23,9, tütün ürünü içen kadınlarda içmeyenlere göre 14 kat daha yüksek olduğunu gösteriyor. Hiç içmeyenlerde ise riskin yüzde 1'den az olduğu görülüyor. Ülkemizde, akciğer kanseri hastalarında, tütün ürünü içme oranı yüzde 91,5 olarak bulunmuş. Akciğer kanseri gelişme riski, tütün içme süresi ve günlük içilen tütün miktarına göre değişiyor. Ayrıca tütün, kanser oluşumunun tüm safhalarını etkiliyor. Tütün kullanımının; tümör başlatıcılarında, kanserin oluşmasına yardım eden öncüllerde ve tümör önleyici genlerin gelişmesinde rolü olduğu biliniyor.



## Astım

Uzmanlara göre, tütün ürünleri kullanan astımlıların, tütün ürünleri kullanmayan astımlılara göre yakınmaları daha ciddi oluyor; atakları daha sık ve daha ağır seyrediyor. Bu durumdaki hastalarda astımla ilişkili hastane başvurularının ve ölüm riskinin arttığı görülüyor. Ulusal İngiliz Çalışması'na göre, düzenli tütün ürünü içilmesi, genç erişkinlerde astım riskini 4,4 kat artırıyor.

## Tromboz (pıhtı) oluşumu

Damarların hasarlanmış kısımlarında pıhtı oluşması, damar tıkanması ve buna bağlı hastalıkların gelişiminin temel basamağı olarak biliniyor. Tütün kullanımı ve pasif tütün kullanımına bağlı tromboz gelişimi ile ilgili birçok bilimsel çalışma bulunuyor.

## Kalp-damar sistemi hastalıkları

Tütün kullanımının, damar sertliğine bağlı kalp-damar hastalıklarıyla doğrudan ilişkili olduğu ve tütünün bu hastalıkların en önemli önenebilir nedenlerinden biri olduğu biliniyor. Tütün, bu hastalık tablolarında hem hastalık oluş sürecinin bir parçası hem de hastalığın seyri ve klinik sonuçları için olumsuz etkileri olan bir faktör durumunda. Tütün, kalp damar sistemini hem doğrudan hem de dumanı aracılığıyla etkilerken, tütün içmek kadar tütün dumanına maruz kalmak da kalp-damar sistemi yönünden olumsuz sonuçlar doğurabiliyor. Klinik ve epidemiyolojik veriler, kalbi besleyen atardamar hastalıklarının ortaya çıkma olasılığının, tütün içilmesiyle 2-3 kat arttığını gösteriyor. Olumsuz etkiler günde bir kez tütün kullanma ile ortaya çıkabilse de, günde 20'den fazla tütün içilmesinin (ağır içicilik) etkisinin çok daha fazla olduğu anlaşılıyor. Veriler, tütünün risk yaratıcı etkilerinin genç ve orta yaşlarda daha

belirgin olduğunu ortaya koyarken, bunun nedeninin, bu yaşlarda tütün içmeyen bireylerde kalp-damar hastalığı riskinin oldukça düşük olması olduğu düşünülüyor. Ayrıca, bu çalışmalarda tütün kullanımının kalp krizi riskini yaklaşık üç kat artırdığı görülüyor. Tütün kullanımının, kalp krizi riskine etkisi gençlerde daha belirgin iken, bu risk artışının erkek ve kadınlarda benzer olduğu ve içilen tütün sayısı ile riskin büyüklüğü arasında doğrusal bir ilişki bulunduğu ortaya koyuluyor. Ayrıca eskiden tütün kullanmış olanlar hiç tütün kullanmayanlara göre daha yüksek riske sahipken, tütün kullanımının bırakılmasının üzerinden zaman geçtikçe bu risk azalıyor. Tütün kullanımının bırakılması, kalp krizi riskini 1-3 yıl içinde hızla azaltıyor ve beş yıl içinde risk "eskiden sigara içenler" düzeyine iniyor. Kalp-damar hastalıkları nedeniyle ortaya çıkan ölümlerin yaklaşık dörtte birinden tütün kullanımının sorumlu olduğu tahmin ediliyor.

## Sindirim sistemi hastalıkları

Tütün kullananlarda pankreas salgıları azaldığından, buna bağlı asit nötralizasyonu da azalıyor ve sonuç olarak ülser gelişimi kolaylaşıyor. Tütün kullanımının, midedeki helikobakter pilori bakterisinin yok edilmesini engellediği biliniyor. Tütün kullananlarda ülser sıklığının arttığı ve tütünün ülser iyileşmesini geciktirdiği uzun yıllardır konuşuluyor. Ayrıca, yakın zamanda yapılan çalışmalarda, tütünün ülser komplikasyonlarını artırdığı da görülüyor. Diğer taraftan tütünün, karaciğerde toksik, bağışıklık sistemini

etkileyici ve kanser yapıcı etkileri olduğu da biliniyor. Tütün kullananlar, toksik potansiyeli olan kimyasal bileşiklere maruz kalmış oluyor. Ağır tütün kullanıcılarında, eritrositlerden açığa çıkan demir miktarı, bağırsakla ilgili demir emilimi ve vücuttaki demir yükü artıyor. Artan demir karaciğerde birikiyor ve oksidatif strese ve sonuçta karaciğer hücre hasarlanmasına neden olabiliyor. Bu arada, yemek borusu, mide, kalın bağırsak, pankreas ve karaciğer kanserlerinin gelişiminde de tütünün nedensel etkinliğinin kanıtlandığını biliyoruz.



## Göz hastalıkları

Araştırmalara göre, göz merceğinin saydamlığını kaybetmesi olarak bilinen katarakt, göz tansiyonu, gözyaşı özelliklerinin bozulması ve enfeksiyonlara yatkınlık, tütün kullanımı ile artış gösteriyor. Tütün dumanında yer alan bazı ağır metaller, kadmiyum, bakır ve kurşunun lens içerisinde birikmesi ve doğrudan toksik etkileri katarakt oluşumuna yol açıyor. Günde 20 veya daha fazla tütün içenlerde hiç tütün içmeyenlere göre nükleer katarakt gelişim riskinin daha fazla olduğu biliniyor.

## Cilt hastalıkları

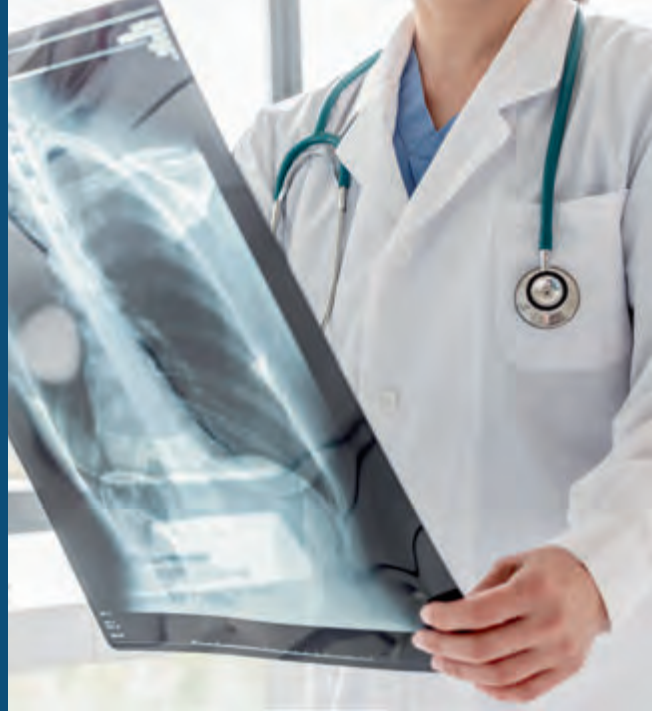
Tütün kullanımının ciltteki kırışıklıklarla ilişkisi, ilk olarak 150 yıl önce fark edilmiş. Yakın geçmişte de tütün bağımlılarında karakteristik yüz görünümü tanımlanarak tütünün erken yaşta oluşan cilt yaşlanmasıyla ilişkisi vurgulanıyor. Özellikle kadınların tütünün bu etkisine daha yatkın olduğu biliniyor. Sık rastlanan, kronik iltihabi bir cilt hastalığı olan sedef hastalığının ortaya çıkışında ve alevlenmesinde de enfeksiyonlar, alkol, obezite ve stres gibi çevresel faktörlerin yanı sıra tütünün de rolü olduğu biliniyor.

Tütün ile akne arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaların sonuçları çelişkili olsa da, bazı araştırmalarda tütün kullananlarda aknenin daha az oranda izlenmesi, nikotinin baskılayıcı ve damarlarda büzülme yapan etkilerine bağlanırken, diğer bazı araştırmalarda da tütün kullananlarda akne sıklığının arttığı ve kullanılan tütün miktarı ile akne şiddeti arasında da doğrusal bir ilişki olduğu bildiriliyor. Tütün dumanına direkt olarak maruz kalanlarda ağız boşluğu, yemek borusu ve akciğer gibi iç organların kanserlerinin yanı sıra, cilt kanserlerinin de arttığı görülüyor. Tütün kullanımının, kontakt dermatit gelişimi açısından da bir risk faktörü olduğu biliniyor.



## Kas iskelet sistemi hastalıkları

Tütün kullanımının, kemik kaybı ve kırıklar için yaşamsal risk faktörü olduğu biliniyor. Kadınlarda görülen kalça kırığının sekizde biri tütün kullanımıyla ilişkili olabiliyor. Tütün ürünleri kullananlarda kalça kırığı göreceli riskinin, tütün ürünleri kullanmayanlarla karşılaştırıldığında -yaş faktörü ile birlikte- fazla olduğu görülüyor. Örneğin 70 yaşında tütün ürünleri kullanmayanlarla karşılaştırıldığında kullananlarda kalça fraktürü riski yüzde 41 daha fazla. Tütün kullanmayanlarla karşılaştırıldığında, tütün kullananların uyluk kemiği, ön kol kemiği ve topuk kemiği mineral yoğunluklarındaki (KMY) farklılığının yaş ile arttığı görülüyor. Tütün kullanımı ve düşük KMY arasındaki ilişkinin; vücut kitlesi, menopoz hikâyesi, egzersiz düzeyi veya östrojen kullanımındaki değişiklikler ile açıklanamaması, tütünün kemik üzerindeki direkt etkisini destekliyor. Tütün kullanımının, damar ve yumuşak doku üzerindeki etkisinin yanı sıra kemik kırığı iyileşmesi üzerinde de olumsuz etkisi olduğu biliniyor. Kemik kırılmasını artırmasına ek olarak, tütün kullanımının düşme risk faktörünü de artırdığı düşünülüyor. Tütün kullanmayanlarla karşılaştırıldığında, tütün kullananların daha güçsüz denge sistemi olduğu ve sinir-kas iletişimi performanslarının daha düşük olduğu ortaya konmuş. Bu nedenle tütün kullanımının, fiziksel fonksiyonu azaltabildiği ve muhtemelen kas erimesi riskini artırdığı belirtiliyor.



## Ürogenital (Üreme ve İdrar) Sistem hastalıkları

Böbrek, prostat ve idrar kesesi kanserlerinin tütün kullanımıyla doğrudan bağlantılı olduğu, tütün kullanımının hem kadınlarda hem de erkeklerde üreme fonksiyonları üzerine olumsuz etkisi olduğu biliniyor. Tütün ürünleri içen kadınlarda içmeyen kadınların karşılaştırıldığı çalışmalarda, tütün ürünleri içen kadınlarda kısırlık görülme sıklığının daha yüksek, doğurganlığın daha düşük ve beklenen gebeliklerin daha geç oluştuğu görülüyor.

## Hematolojik hastalıklar (kan hastalıkları)

Tütün kullanımının, kan sistemi üzerinde de çeşitli etkileri bulunduğu ve kanla ilgili bazı kanserlerin oluşmasında rol oynadığı biliniyor. Çalışma sonuçlarına göre, günde 10 veya daha fazla tütün ürünü içenlerde, hemoglobin konsantrasyonu ve hematokrit değeri artıyor. Günde 10 veya daha az tütün ürünü içenlerde beyaz küre sayısı artıyor. Gebelik sırasında dumsansız tütün kullanan kadınlarda da hemoglobin düzeyi düşük izleniyor. Ayrıca, gebelik sırasında tütün kullanımı yeni doğanda bağışıklık sisteminin baskılanması nedeniyle solunum hastalıklarına sebep olabiliyor. Ayrıca, tütün ürünü içicisi anne ve baba nedeniyle pasif içici durumundaki 0-35 ay arası bebeklerde anemi geliştiği gözlenmiş. Tütün ürünleri içiciliği ile hodgkin lenfoma (HL) isimli lenf kanseri görülme sıklığı arasında ilişki saptandığı da görülüyor. Halen tütün ürünü içenler ile eski içiciler karşılaştırıldığında, halen içenlerde HL görülme sıklığının daha yüksek olduğu ortaya çıkıyor.

## Sinir sistemi hastalıkları

Tütün kullanımı; beyinde damar sertliği, damar tıkanıklığı ve inme, beyin damarlarında kan akımının azalması ve pıhtı oluşumu, hafıza kaybı, kronik baş ağrıları ve erken demans oluşumuna neden olabiliyor. Bilindiği üzere, tütünün içerdiği nikotin ve diğer maddeler, anne karnından başlayarak tüm yaşam boyunca insan sinir sistemini olumsuz etkiliyor. Tütün, gebelikte düşük kilo ve gelişme geriliği, doğum sonrası ölümler ve ani bebek ölümü

sendromu; daha sonraki dönemde ise öğrenme güçlüğü, davranış problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi sorunlara neden oluyor. Anne karnında başlayan nikotin maruziyeti, tüm beyindeki hücre hasarı ve kaybını artırıyor: erişkinlerden daha farklı ve dirençli bağımlılık potansiyeli oluşturabiliyor. Ayrıca duyu durum düzenlemesini sağlayan serotonin üzerinde etkisi olduğu da biliniyor.





sağlıklı nesil  
sağlıklı gelecek  
yetenek yarışması



# YETENEĞİNİ GÖSTER!

**KONU: BAĞIMLILIKLA MÜCADELE**

Edebi kategori:

**Şiir, Hikaye, Kompozisyon, Deneme, Anı**

Görsel kategori:

**Afiş, Resim, Karikatür, Kısa Video**

Son başvuru:

**17 Şubat 2023**

Detaylı bilgi:

**sns.g.yesilay.org.tr**



**15.000 TL**

Birincilik Ödülü

**10.000 TL**

İkincilik Ödülü

**5.000 TL**

Üçüncülük Ödülü

**2.000 TL**

II Birinciliği Ödülü

**Kendi Şehrinde Birinci Ol,  
Türkiye Finalinde Yarış,  
Büyük Ödülü Kazan!**



Yarışma ile ilgili duyurular için  
Yeşilay'ın sosyal medya hesaplarını  
takip edebilirsiniz.



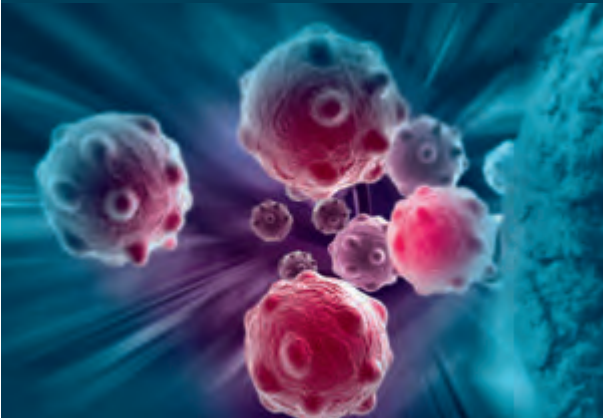
/1920yesilay



# Sigarayı bıraktığınızda vücudunuzda neler oluyor?

## Kanserli hücreler yok oluyor

Dünyada kanserin yaklaşık üçte birinden sigara sorumlu tutuluyor. Sigara kaynaklı kanserlerin en yaygını ise akciğer kanseri olarak biliniyor. Öyle ki akciğer kanserinin yüzde 90'ı sigara kullanımı sonucu oluşuyor. Tütün, hastalık başlamadan önce hücresel düzeyde değişiklikler yapmaya başlıyor. Sigara içenlerin bu atipik hücrelere sahip olma olasılığı, sigarayı bırakanlara ya da hiç içmemiş kişilere göre çok daha fazla. Sigara içenlerin yüzde 93,2'si, sigarayı bırakanların yüzde 6'sı ve hiç içmemiş kişilerin yüzde 1,2'si bu hücrelere sahip. Sigara bırakıldığında başta akciğer kanseri olmak üzere, akut miyeloid lösemi (AML), mesane, serviks, kolon ve rektum, özofagus (yemekborusu), böbrek, karaciğer, ağız ve yutak, pankreas, mide ve gırtlak kanserlerinin riskleri azalıyor.



Her nefeste kişinin sağlığını biraz daha elinden alan sigara, onlarca hastalığa neden oluyor. Kişi hangi yaşta olursa olsun sigarayı bıraktığı anda ise vücudunda iyileşmeler görülmeye başlanıyor. Erken yaşlarda sigarayı bırakmak vücudun hiç sigara içmemiş bir kişinin vücudu gibi olmasını sağlarken, ileri yaşlarda bırakmak da sağlığa birçok olumlu katkıda bulunuyor; hastalıkların oluşmasını ve ilerlemesini önüyor. Sigarayı bıraktığımızda vücudumuzda nasıl iyileşmeler olduğuna yakından bakalım.

► BURÇİN ŞENEL

**35 yaşında sigarayı bırakan kadınların yaklaşık üç, erkeklerin ise yaklaşık iki yıl ömürleri uzuyor.**



## Kalp-damar sağlığı güçleniyor

Sigarayı bıraktığınızda koroner kalp hastalıklarından korunursunuz. Bu risk, sigarayı bıraktıktan birkaç yıl sonra çok hızlı, bu süreden sonra ise uzun vadede kendini gösteriyor. Sigarayı bırakmak; ani kardiyak ölüm, kalp yetmezliği, damar hastalıkları, venöz tromboembolizm (toplardamarda pıhtılaşma), damar sertleşmesi risklerini azaltıyor. HDL kolesterol düzeyini düşürdüğü gibi inme riskini de ortadan kaldırıyor. Özellikle kalp-damar hastalığı olan kişiler sigarayı bıraktıklarında; erken ölüm, kalp hastalıklarından kaynaklı ölüm, ilk kalp krizi geçirme ve tekrar kalp krizi geçirme ihtimallerini ciddi oranda azaltmış oluyorlar. Sigara içenler içmeyenlere oranla en az iki kat daha fazla kalp krizi geçirme riskine sahip. Bu risk sigara içmeyi bıraktıktan iki yıl sonra hiç sigara içmemiş kişilerin yaklaşık iki katı ve bıraktıktan 2-4 yıl sonra ise risk, hiç içmemiş kişilerle aynı hale geliyor.



**Sigarayı bırakanların stres düzeylerinde ve duygu durum bozukluklarında azalma olduğu gösterilmiştir. Ayrıca sigarayı bırakanlarda daha yüksek mutluluk düzeyleri ve hayattan daha çok zevk aldıkları rapor edilmiştir.**



**Sigarayı bıraktıktan 15 yıl sonra akciğer kanserine yakalanma riski yüzde 80-90 oranında azalıyor.**

## Üreme sistemlerinde olumlu değişimler görülüyor

Gebelikten önce ve gebelik sırasında sigarayı bırakmak, hem anne hem de bebek sağlığı için olumlu etkiler sağlıyor. Erken doğum riski, düşük ağırlıklı bebek ve yapısal bozuklukların önüne bu sayede geçilebiliyor. Sigarayı bırakan kadınlar, sigara içenlere oranla daha kısa sürede hamile kalabiliyor. Erkekler de sigarayı bıraktıklarında üreme fonksiyonlarında olumlu gelişimler görülüyor.

**30'lu yaşlarının ortalarına kadar sigarayı bırakan kişilerin yaşam süresi beklentisi, hiç içmemiş kişilerininki ile yaklaşık olarak aynı. 35 yaş ve sonrasında ise sigarayı bırakmak, bırakılan her yıl için 2-3 ayı ya da günde 4-6 saati geri kazandırıyor.**

## SON SİGARAYI İÇTİKTEN SONRA VÜCUTTA OLAN DEĞİŞİMLER

- Sigarayı bıraktıktan dakikalar sonra kalp atış hızı düşmeye başlar.
- 24 saat sonra kandaki nikotin seviyesi sıfıra iner.
- Birkaç gün sonra kandaki karbonmonoksit seviyesi, içmeyen birinin kanındaki karbonmonoksit seviyesi ile aynı hale gelir.
- 1 ila 12 ay sonra öksürük ve nefes darlığı şikâyetleri azalmaya başlar.
- 1-2 yıl sonra kalp krizi riski ciddi oranda azalır.
- 3-6 yıl sonra koroner kalp hastalıkları riski yarı yarıya azalır.
- 5-10 yıl sonra ağız, yutak ve gırtlak kanseri riski yarı yarıya azalır. İnme riski azalır.
- 10 yıl sonra mesane, özofagus ve böbrek kanseri riski azalır.
- 10-15 yıl sonra akciğer kanseri riski yarı yarıya azalır.
- 15 yıl sonra koroner kalp hastalığı riski sigara içmeyen birinin risk seviyesine yaklaşır.
- 20 yıl sonra ağız, yutak ve pankreas kanseri riski, içmeyen birinin risk seviyesine yaklaşır. Rahim ağzı kanseri riski ise yaklaşık yarı yarıya azalır.

## Solunum hastalıkları sıfırlanıyor

Bilindiği üzere sigara kullanımından kaynaklı en yaygın görülen solunum hastalıklarından biri kronik obstrüktif akciğer hastalığı yani kısaca KOAH. Sigarayı bırakan kişilerin KOAH'a yakalanma oranı azalırken, KOAH hastalarında da hastalığın yavaşladığı ve akciğerin fonksiyon kaybının azaldığı görülüyor. Ayrıca öksürük, balgam, hırıltılı solunum gibi solunum sistemi enfeksiyonlarında da kayda değer azalmalar oluyor. Astımı olan kişiler sigarayı bıraktıklarında akciğerlerinde iyileşme görülüyor.





# “Sanatın her dalına akmayı seviyorum”

Genç yaşta başarılı işlere imza atmış bir isim olan Elif Yemenici, farklı sanat dallarıyla insanlara ulaşan bir hikâye anlatıcısı. Yazar ve çizer kimliğiyle çocuk edebiyatında özgün bir tarz sunan Elif Yemenici, kendi tabiriyle sanatın her dalına akmayı seven ve bunu yaparken de didaktik olmaktan kaçınan bir isim. Elif Yemenici ile hayata ve sanata dair keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

► MEHMET FATİH ÖZ

## Sizi, sizden tanımak isteriz. Elif Yemenici kimdir?

Kendimi bildim bileli resim yapan bir insanım. Zaten zamanla insanın sanat pratiği bakış açısına evriliyor ve hayatın içinde doğal olarak gelişen durumlara müşahit olurken, mesela bir yaprağın yavaşça süzülüşünü seyretmek bile o hazzı hissettiriyor.

## Yazar ve çizer olarak yeteneğinizi ilk nasıl ve ne zaman fark ettiniz?

Küçüklüğümde beri resim yapıyorum. Bu nedenle birden yeteneğimi fark ettiğim bir an hatırladığımı söyleyemem.

## İlk göz ağrınız “Kar Masalı” kitabınızın ortaya çıkma sürecini anlatır mısınız?

“Kar Masalı”nı henüz üniversitede öğrenciyken yazıp resimlemiştim. Şükür ki hep çok huzurlu bir aile ve ev ortamında yaşadım. Sanırım o karlı gece yarısı annemin beni öpüp yatması ve pencereye yansıyan mum ışığının ardındaki karları seyre dalmam ilk satırları düşürdü kağıda. Sonra yıllarca o kitabı herhangi bir yere göstermedim. Yol yordam da bilmiyordum. Her şeyin kendi zamanı var; doğru zaman gelince okurla buluştu.

## Türkiye’nin çocuk edebiyatında dünyadaki yerini nasıl konumlandırıyorsunuz ve geleceği hakkında ne söylemek istersiniz?

Son yıllarda resimli kitaplar, olması gereken öneme kavuşmaya doğru hızla ilerliyor. Yaklaşık 10-15 sene önceki kitaplarda asla şimdiki çeşitliliği bulamıyorduk. Şu anda hem nitelikli çeviri kitaplar var hem de yerli yazar ve çizerlerden ürettiklerini hayranlıkla takip ettiğim arkadaşlarım var. İvme bu şekilde ilerlerse daha da iyi noktalara geleceğinden şüphem yok. Ancak son dönemdeki ekonomik durum birçok sektörde olduğu gibi çocuk kitaplarında da bir duraklama yarattı. Maalesef





kağıt, matbaa boyası gibi unsurlar genellikle ithal olduğundan -her ne kadar yayınevleri bunu yansıtmak istemese de- kitap fiyatları mecburen ciddi şekilde yükseldi. Bu da kitap satışlarına muhakkak ki yansıdı. Muhtemelen yabancı kitapların çevirisi için telif alımına da yansımıştır diye düşünüyorum. Umarım bu konuda kısa zamanda düzleşme çıkarız.

### Eserlerinizi ortaya çıkarırken dikkat ettiğiniz hususlar nelerdir?

Kitaplarımda “değersiz” gördüğümüz duyguları işlemeyi seviyorum; fakat bir çocuk kitabının -kör göze parmak sokmadan- umut vadedmesi gerektiğini düşünüyorum. Didaktik ve üstten bakan bir dil kullanmamaya özen gösteriyorum. “Çocuğun seviyesine inmek” diye çok saçma bir deyim duyuyorum. Ben çocuğun seviyesine çıkmaya çalışıyorum. Çocukların ham ve el sürülmemiş, saçmalamaktan korkmayan hayal güçlerine hayranım. O hayal gücüne alan açık boşluklar bırakmayı da seviyorum. Ve yine o hayal gücü arkamdayken, bir şeyler öğretmeye çalışmak bana biraz itici geliyor. Tepeden bakmadan beraber akalım istiyorum.

### Çocuk edebiyatında ana önceliğiniz öğretmek mi yoksa hissettirmek mi?

Bir şeyler öğretmek, öncelik sıramda değil; hatta sıralamamda hiç yeri yok. Okulda bununla ilgilenen öğretmenler var zaten. Benim amacım son derece basit aslında. Dediğiniz gibi hissettirmek, düşündürmek, empati yapmasını sağlamak; belki de aslında en temelde çocuğun keyifli zaman geçirmesine vesile olmak.

### Çocukluk döneminden sonra iyi ve kötü kavramları değişebiliyor. Sizce, iyi bir insan olmak mı zor yoksa iyi bir insan kalmak mı?

Yaşananlar bizi şekillendiriyor muhakkak. Fakat aynı olaylara verdiğimiz farklı reaksiyonlar bizi biz yapıyor. Kötü bir duyguyu yönetemeyip altında ezilebiliyoruz; hatta o duygu bize tasmayı takıyor ve peşinden sürükleniyoruz; ya da o duyguyu kapsayıp işleyerek onu bir nevi ehlileştiriyoruz. Duygu regülasyonu ve rezilyant kalabilmek, mizaç özelliklerimizin yanı sıra biraz da pratikle alakalı. Aslında mesele iyi ya da kötü olmaktan veya kalmaktan ziyade, hepimizin içinde







“BAŞARISIZ OLMA ENDİŞEM YOK; ÇÜNKÜ BAŞARILI OLMA İDDİASINDA DA DEĞİLİM. YALNIZCA İÇİMDEN AKANLARI VAKTİM YETTİĞİNCE HAYATA KATMAYA VE ÜRETMEYE ÇALIŞIYORUM.”

mevcut olan tüm duygulara alan açarak onları önce kabul edip akabinde yönetmeyi becerebilmek.

**Pina isimli kedinizden ilhamla ortaya çıkardığınız “Pina” kitabınızın serüvenini anlatır mısınız?**

Pina'nın hikâyesini Pina karakteri ile paralel duygular yaşadığım bir vapur yolculuğumda yazdım. Bunun öncesinde uzun bir dönem çok daha şiddetli yaşadığım duygular vardı bunlar; o dönemimi biraz işlemek istedim. İşledikçe de sindirdim galiba. Sonrasında markette önüme atlayan bir koliyle göz göze gelip eve götürdüm ve Pina'nın dünyasını üç boyutlu olarak bu kolinin içerisinde kurmaya karar verdim. Kedim Pina'dan yola çıkarak -ki kendisi de çok ürkek ve kitaptaki karaktere çok benzeyen bir bireydir- karakteri tasarladım ve yolculuğumuz böylece başladı. Kitap, Türkiye'nin yanı sıra Amerikada da basıldı ve bu yılın En İyi 101 Kitabı Listesi'ne seçildi; hâlâ çok güzel dönüşler almaktayız.

**Yazarlık, çizerlik ve hatta müzik... Çok yönlü bir sanatçısınız. Dengeyi kaybedip başarısız olma endişeniz yok mu?**

Topyekün bir başarısız olma endişem yok; çünkü başarılı olma iddiasında da değilim. Yalnızca içimden akanları vaktim yettiğince hayata katmaya ve üretmeye çalışıyorum. Yalnızca günlük minik endişelerim oluyor sanırım; mesela günü verimsiz geçirdiysem akşamında hissettiğim tatminsizlik, boşluk ve huzursuzluk hâlleri gibi... Fakat şu dönemde o anlamda da kendime karşı beklentiye girmemeye çalışıyorum; bir bebeğim var ve hayatımın odak noktası o. Çalışabilmenin bir yandan da lüks olduğu bir dönemden geçiyorum.

**Yeşilay ve bağımlılıklarla ilgili düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?**

Her türlü bağımlılık özgürlüğüme vurulacak bir zincir ve o potansiyeli taşıyabileceğini düşündüğüm her şeyden uzak duruyorum. Alkol, sigara, madde kullanımı, toksik içerikli gıdalar ve insanlar...



*Her mevsim ayrı güzel:*  
Bursa





Koca bir imparatorluğun ilk başkenti olmak gibi her şehre kolay kolay nasip olmayacak bir unvanı var Bursa'nın. Bu unvanın beraberinde getirdiği muazzam bir tarihi ve kültürel mirasın yanına eklenen zengin bir doğa, samimi bir yaşam, dingin bir zaman ve gülümseten misafirperverlik... Tarih, kültür, inanç, doğa ve lezzet... Bursa'da bunların hepsini bulabilirsiniz. Üstelik yılın bu mevsiminde hepsiyle birlikte Uludağ'da kar keyfi yaşamak da var...

► GÖKÇE ÇİÇEK





Kaç zamandır Bursa'ya gitmeyi erteliyordum; nasılsa yakın diye. Nasılsa yakın deyip keşfetmeyi bir sonraki sefere bıraktığım bütün diğer yerler gibi Bursa da bir İstanbullu üşengeçliğinden payına düşeni aldı yıllar içinde. Uzaktan bakınca mütevazı, samimi, sade bir Anadolu şehri gibi geliyordu Bursa. İsminin hemen önüne Osmanlı İmparatorluğu'nun ilk başkenti gibi ağır bir unvanı eklemekte, bu büyük mirası gözümde canlandırmakta zorlanıyordum. Oysa gelip görünce hayal gücümün ne kadar sınırlı kaldığını anladım.

Osmanlı kültüründen payına düşeni fazlasıyla alan bir şehir Bursa. Bu da hemen her köşede bir camiyle, medreseyle, hanla ya da türbeyle karşılaşacağımız anlamına geliyor. Bursa'ya başta Orhan Bey olmak üzere tüm padişahlar öylesine ilgi göstermişler ki hemen hepsi unutulmaz bir iz bırakmış bu şehre. Gezip görenler de fazlasıyla etkilenmiş bu izlerden. Mesela Evliya Çelebi... Anadolu'nun en ücra köşesiyle ilgili bile malumatı olan meşhur gezginimiz Bursa şehri için de bir şeyler söylemiş elbet. Şehri gezip gören, türbelere, camilere hayran kalan Çelebi, Bursa'dan bahsederken "ruhaniyetli şehir" tanımını not düşmüş. Evet, sadece göze değil, ruha da hitap eden bir atmosferi var Bursa'nın. Ahmet Hamdi Tanpınar'ın "Beş Şehir" kitabında yer verdiği cümleler ise belki de bu şehri

en doğru tarif eden ifadeler aynı zamanda:

"Bu şehre, tarih damgasını o kadar derin ve kuvvetle basmıştır. O, her yerde kendi ritmi, kendi hususi zevkiyle vardır, her adımda önümüze çıkar. Bir türbe, bir cami, bir han, bir mezar taşı, burada eski bir çınar, ötede bir çeşme olur ve geçmiş zamanı hayal ettiren manzara ve isimle, üstünde sallanan ve bütün çizgilerine bir hasret sindiren geçmiş zamanlardan kalma aydınlığıyla sizi yakalar. Sohbetinize ve işinizin arasına girer, hülyalarınıza istikamet verir."

Aradan geçen bunca zamana karşın Çelebi'nin, Tanpınar'ın Bursa'sıyla bugün de karşılaşabilmek, başlı başına bir sevinç kaynağı biz modern gezginler için. Şimdiyse onlardan ilham alarak Bursa'ya dair yeni cümleler kurmakta sıra. Öyleyse buyurun Bursa sokaklarına, beraber tanıyalım bu şehri.

#### ZAMAN ZAMAN İÇİNDE

Madem söze tarihle girdik, oradan devam edelim. Zira Bursa demek, en çok tarih demek. Geçmişin neredeyse tüm zamanların-



Bursa'yı gezip gören, türbelere, camilere hayran kalan Evliya Çelebi, Bursa'dan bahsederken "ruhaniyetli şehir" tanımını not düşmüş.





Bursa'nın kendisi başka, ilçeleri başka güzel. Cumalıkızık, Gölyazı, Mudanya, Tirilye... Her biri kendi içinde apayrı bir dünya.



dan izler taşıyan bir şehir Bursa. Önemli bir inanç turizmi merkezi olan kentte, göz alıcı mermer girişiyle Yeşil Camii, büyüleyici firuze renkli çinileriyle Yeşil Türbe'yi ve şehrin simgelerinden Ulu Camii mutlaka görün; buraları ziyaret edip havasını solumadan zaten kendinizi Bursa'yı görmüş sanmayın.

Şehrin tarihi merkezi Tophane, pek çok şeyi bir arada bulabileceğiniz bir merkez. Yolunuz dönüp dolaşp buraya çıkarsa şaşırmayın, doğru adrestesiniz. Çünkü Tophane demek Bursa tarihinin önemli bir özeti demek. Hayran hayran baktıran gösterişli yapılardan, görünce çocuksu bir sevince kapılacağınız birbirinden güzel sivil mimari örneklerine dek tarih ulaşabileceğiniz her köşede karşınıza çıkıyor. Bildiğiniz üzere Bursa'nın Tarihi Çarşı

ve Hanlar Bölgesi, Sultan Külliyesi ve Cumalıkızık ile geçtiğimiz yıllarda UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'ne girdi. Yani anlayacağınız Bursa'nın tarihi ve kültürel mirası, UNESCO tarafından da tescilli.

#### **BURSA'NIN KALBI KAPALIÇARŞI**

Bugünün Bursa'sıyla buluşmanın en güzel adreslerinden biri Bursa Kapalıçarşısı.

Şehrin nabzının attığı, yaşamın elle tutulur bir şekilde hissedildiği Kapalıçarşısı'nın etrafı tarihi hanlar açısından da oldukça zengin. Kapalıçarşısı'nın tarihi, Bursa'nın fethine kadar gidiyor. Şehrin fethinden sonra Orhan Gazi'nin yaptırdığı külliyenin içinde, kentin

ilk bedesteni olan ve dokuma ürünleri satılan Emir Hanı varmış. Daha sonra bedesten Yıldırım Bayezid tarafından yaptırılan yeni yerine taşınınca diğer çarşılar da bu bedestenin etrafında yer almışlar. Hacı İvaz Paşa Çarşısı, Sipahi Çarşısı, Gelincik Çarşısı, Atpazarı, Kaplan Çarşısı, Tahıl Pazarı, Uzunçarşı, Bitpazarı, Tavukpazarı, Bakırcılar Çarşısı, Pirinç Hanı, Tuz Hanı, Aynalıçarşı ve Koza Hanı, Bursa'da ticaretin belli başlı durakları olmuş.

Zamanında alışverişin seyrini belirleyen bu hanlarda bugün de hareketlilik söz konusu. Çarşıya adım attığınızda renklerin, dokuların, seslerin hâkimiyetini hissediyorsunuz ilk olarak. Kırmızılar, yeşiller, morlar seriliyor gözünüzün önüne. Bursa ipeklileri, bu görsel şölenin en nadide parçası kuşkusuz. Buldan bezi de yerini alıyor şöleninde. Ünlü Antep kutnusunu, Şile bezini de unutmamak lazım. Bunların dışında Bağdat kumaşları mı istersiniz, Hindistan tülleri mi, Acem kaşmirleri mi... Peştamallar, el emeği göz nuru oyalılar, zarif çeyizlikler, çiniler, bakır eşyalar, parıltılarıyla göz kamaştıran altınlar... Bursa'nın kalbi neresi dersanız, kesinlikle bu çarşıdır diye yanıt verebilirim. Çarşılar, hanlar bu şehrin kimliğine nasıl ki farklı bir anlam yükliyorlarsa çarşı esnafının da özel bir yeri var. Onlarla sohbet etmeden, bir hoş geldin çaylarını içmeden, alışveriş yapmadan buralardan ayrılmayın.

Çarşıyı anlatıp Bursa ipeğinden bahsetmemek olur mu? Şehrin en önemli sembollerinden ve ticaret kaynaklarından ipekböcekçiliği bu çarşıda hayat bulmuş, ipek meraklıları ve yetiştiricileri uzun yıllar bu hanlarda bir araya gelmişler. Üreticiler bir zamanlar koza piyasasının kurulduğu tarihi Koza Han'ın avlusunu, getirdikleri çuvallar dolusu kozalarla adeta kar yağmışçasına beyaza boyarlarmış. İhtişamlı günler geride kalsa da bugün ipek denince akla ilk olarak Bursa'nın gelmesi boşuna değil. İpek böceğinin, hatırı sayılır bir ticari önemi var hâlâ Bursa'da. Bu nedenle Koza Hanı'na ayrıca zaman ayırıp, büyük şehirlerde kolay kolay rastlayamayacağınız han kafesinde keyifli bir çay molası vermelisiniz. Sonradan fotoğraflarını gördüğünüzde bu keyfi yaşamadığınız için pişman olabilirsiniz.



### ŞEHİRİN İÇİNDEKİ GİZLİ HAZİNELER

Bursa'nın kendisi başka, ilçeleri başka güzel. Cumalıkızık, Gölyazı, Mudanya, Tirilye... Her biri kendi içinde apayrı bir dünya. Kendinize verebileceğiniz en güzel hediyelerden biri, şayet zaman sorunuz yoksa bu ilçeleri tek tek gezip mümkün olduğunca buralarda biraz vakit geçirmek olabilir.

Anadolu'nun yaşayan en güzel Osmanlı köylerinden biri olan Gölyazı, Uluabat Gölü'ne bakan yeşil bir yarımada üzerinde konumlanmış. Gölün eşsiz manzaralarını izleyen köyün tarihi, Osmanlı'dan çok daha eskiye uzanıyor. Bu köyü değerli kılan en önemli özelliği taş ve ahşabın uyumlu birlikteliğini yansıtan 90 kadar tarih ev. Geçmişin derin izlerini bugünlere taşıyan bu evler, bilinmeyen bir zamanda dingin bir hayata açılan birer kapı gibi. Burada günün her saati değişen göl manzaralarını izlemek, asırlık çam ağaçlarıyla karşılaşmak, köy kahvesinde tavşankanı çaylar eşliğinde sıcak sohbetlere dalmak sizi mutlu edeceği gibi ruhunuza da iyi gelecek. Uluabat Kuş Cenneti'nde belki de daha önce hiç görmediğiniz kuş türleriyle tanışmak köyün sunduğu en güzel sürprizlerden biri. Bir diğer sürpriz ise Gölyazı'nın balıkçı kadınları. Balığa çıkan, ağ

onaran, sandal boyayan kadınları gördüğünüzde şaşırduğunuz kadar sevineceksiniz de.

Gölyazı'nın etkisinden kurtulabilirseniz kendinizi bir başka en iyi korunan Osmanlı Köyü'ne, Cumalıkızık'a atabilirsiniz. İşte iklimine kapılacağınız bir masal diyarı daha! Bursa'nın doğusundaki Cumalıkızık, karakteristik Osmanlı dokusuyla ünlü. Orta Asya'dan Bursa'ya göçen Kızık Türklerinin yaşadığı yedi köyden biri olan Cumalıkızık'ın tarihi, Orhan Gazi'nin bölgeye geldiği 1300'lü yıllara kadar uzanıyor. Osmanlı sivil mimari geleneğini, Cumalıkızık'ta en canlı haliyle izlemeniz mümkün. Daracık taş sokakları süsleyen 200'e yakın cumbalı, tarihi evin önemli bir kısmı restore





● ● ●  
Geçmişin neredeyse tüm zamanlarından izler taşıyan bir şehir Bursa. Önemli bir inanç turizmi merkezi olan kentte, göz alıcı mermer girişleriyle Yeşil Camii, büyüleyici firuze renkli çinileriyle Yeşil Türbe'yi ve şehrin simgelerinden Ulu Camii mutlaka görmelisiniz.

edilerek yeniden hayata kazandırılmış. Turizm kültürüyle hayli barışık olan köyde otelden restoranlara dek pek çok hizmet sunuluyor. Yeni betonarme yapılara müsaade edilmemiş. Köy kahvehaneleri, Cumalıkızık'ın da en popüler mekânları. Bereketli köy pazarı, ilginç etnografya müzesi, ahşap tavanlı camileri ve tarihi hamamı ise gezinizin olmazsa olmaz durakları. Buraya kadar gelmişken köyün simgesi olan ahududuyla hazırlanan tatları denemeyi de ihmal etmeyin. Cumalıkızık'ın, ahududuya atfedilen bir festivali de var. Taze ahududu sepetlerinin köy meydanını işgal ettiği festival, her yıl haziran ayında düzenleniyor.

### **BİR KIŞ KLASİĞİ: ULUDAĞ**

Yıllar geçse de modası hiç geçmeyen bir tatil klasiği Uludağ. Özellikle de kış mevsiminde... Nasıl ki yazın cümbür cemaat Bodrum'un yolunu tutuyorsak, kışın da soluğu Uludağ'da alıyoruz. Uluslararası standartlardaki kayak pistleri, modern tesisleri, lüks otelleri ve renkli gece hayatıyla ülkenin en popüler kayak merkezi olan Uludağ, ağırlıklı olarak İstanbul ve yakın çevredekilerin beyaz kaçamağı...

Uludağ hem jeolojik, hem tarihi hem de olağanüstü doğa yapısıyla çok özel bir dağ. Flora ve faunasının zenginliği ile 1961 yılında Milli Park ilan edilen bu bölge, popülerliğini kış tatiline borçlu olsa da doğal güzellikleriyle doğaseverlerin gönlünde ayrı bir yere sahip. Muazzam bitki örtüsü ona, Dünya Ormanlık Literatüründe özel bir statü kazandırmış. O nedenle Uludağ'da sadece kış tatiliyle sınırlı tutarsanız kendinize haksızlık etmiş olursunuz.

Gelelim, bizi bu mevsimde yollara düşüren o sihirli beyaz kaçamağa! Uzun süreli kar örtüsü ve kusursuz kayak pistleriyle kış sporlarına meraklı her yaşta insanı mıknaş gibi kendine çeken Uludağ'da, aralık ve mart ayları arası dönem, kayak, snowboard ve diğer kış sporları için ideal dönem. Yılbaşı ve sömestir tatillerini de içine alan bu dönemde Uludağ binlerce misafiri ağırlıyor. Kalabalık sevmeyenler genellikle mart ayını tercih ediyor. Aynı dönemde otellerin görece uygun fiyatları nedeniyle çoğunlukla üniversite öğrencilerinin katıldığı turlar da düzenleniyor.

Takvimler şubat ayını gösterdiğinde Uludağ'da kar kalınlığı bir metrenin altına düşmüyor. Farklı zorluk derecelerine sahip 11 pist ve 22 mekanik tesis sezon boyunca emrinizde. Uludağ'da; Alpin usulü, snowboard, cross country ve heli-skiing stillerinde kayak yapmaya uygun pistlerin yanı sıra, geniş arazide istenilen her yerde kayak yapma imkânı mevcut. Bölge, Alp ve Kuzey disiplini ile "Tur kayağı" ve "Helikopterli kayak" uygulamaları açısından ideal coğrafi koşullara sahip. Hemen hemen tüm otellerden kayak ve snowboard malzemeleri kiralanabiliyor, birçok hoca da yeni başlayanlar ve gerek sinim duyanlara ders vermek üzere pistlerde hazır bulunuyor.

Konaklama tesislerinin çoğu yıldızlı; gün boyu süren tatil keyfi, gün sonunda otel odasında devam ediyor. Hamam sefası, birbirinden lezzetli yemekler, sonrasında da şömine başında geçen sıcak saatler, demlenen sohbetler... Evet haklısınız, tatiller hiç bitmesin!



### **GÖRMEYEN DÖNMEYİN!**

Bursa seyahatinize biraz da müze eklemek isterseniz şehirle birlikte mutlaka anılanlardan Karagöz Müzesi, Bursa Arkeoloji Müzesi, Bursa Kent Müzesi ve Tofaş Anadolu Arabaları Müzesi sizi bekliyor.

### **TATMADAN DÖNMEYİN!**

Bursa'ya gitmek için birçok sebep bulunabilir ama sadece mutfağı için de gidilip tümüyle gurme bir tatil yapılabilir. İskender, cantık, pideli köfte, tahinli pide, kestane şekeri ve süt helvası olmazsa olmazlardan!

### **TELEFERİKLE KUŞ BAKIŞI BURSA!**

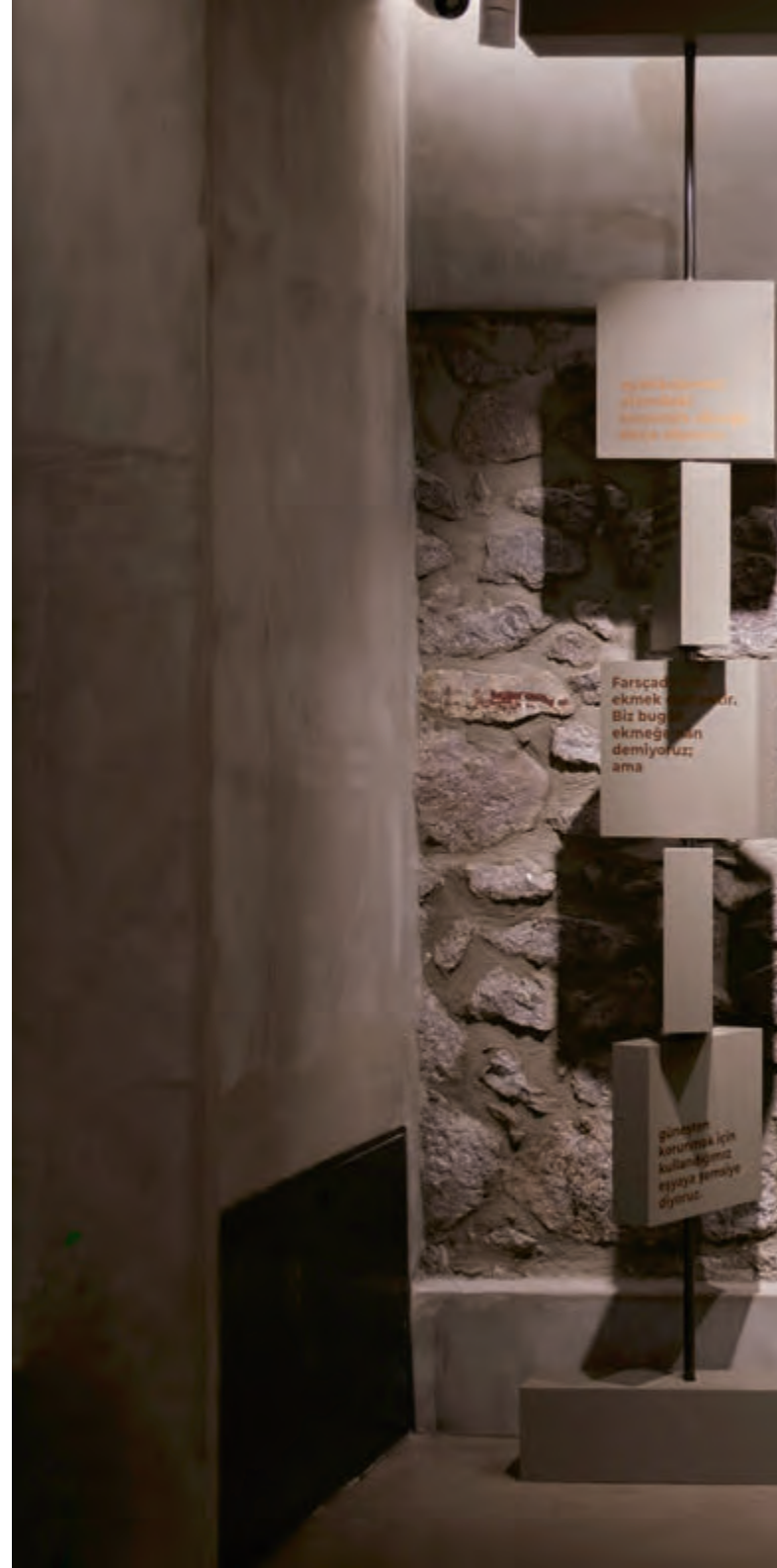
Teleferik Bursa merkezinde bulunan ve ana istasyon olan Teferrüç İstasyonu'ndan kalkıyor (Ulu Camii'ye yaklaşık 2 km mesafede bulunuyor) ve buradan sırasıyla Kadıyayla ve Sarıalan istasyonlarında durarak, Kurbağa Kaya istasyonuna yani Uludağ oteller bölgesine kadar gidiyor. Kışın Uludağ'a kayağa gitmek isteyenler için çok pratik bir ulaşım aracı olan teleferik, diğer mevsimlerde de Uludağ'ın doğasını keşfetmek, şehir kaosundan uzaklaşmak için bire bir.

# KELİMELERİN HİKAYESİNİ ANLATAN MEKÂN: TÜRKİYE'NİN İLK “KELİME MÜZESİ”

Yazar Şermin Yaşar'ın çabalarıyla Ankara'da açılan Kelime Müzesi çocuklara unutulmuş ya da dilde sıkça kullanılan ancak anlamı konusunda pek bir şey bilinmeyen kelimeleri; çeşitli oyunlarla, görsellerle, dokunabilecekleri, koklayabilecekleri, izleyebilecekleri şekillerle tanıtmayı amaçlıyor.

► YUSUF DURAN

FOTOĞRAFLAR: ERAY ERGÜN





Eski Türkçede 'iyi' sahip demektir. Biz bugün 'iyi' için demiyoruz; ama

bu kelimeyi kullanmıyoruz. Çünkü bugün 'iyi' kelimesini kullanmıyoruz.

sevgiliyi, güvenliyi, güvenli kişiye bekçi diyoruz.

Farsçada 'kamel' kurt, kükür anlamına gelir. Biz bugün bu kelimeyi kullanmıyoruz; ama

Türkçede 'kaban el ayağı' demektir. Biz bugün el ayağına taban demiyoruz; ama

Farsçada 'saye' gölge demektir. Biz bugün 'saye' demiyoruz; ama

birbirimize rastgele diyerek işimizin düz gitmesini temenni ediyoruz.

Eski Türkçede 'ög' anne demektir. Biz bugün 'anneye' 'ög' demiyoruz; ama

Eski Türkçede 'büğür' demektir. Biz bugün 'büğür' için 'büğür' kelimesini kullanmıyoruz; ama

Biz bugün 'iyi' için demiyoruz; ama

bu kelimeyi kullanmıyoruz. Çünkü bugün 'iyi' kelimesini kullanmıyoruz.

sevgiliyi, güvenliyi, güvenli kişiye bekçi diyoruz.

bir anlamda değerli taşlara sahip olan kişiye zengin diyoruz.

Biz bugün 'iyi' için demiyoruz; ama

bu kelimeyi kullanmıyoruz. Çünkü bugün 'iyi' kelimesini kullanmıyoruz.

Arapçada 'şemşam' şam demektir. Biz bugün 'şam' demiyoruz; ama

övünme, sevinç ifadeleri için 'kıvanç' kelimesini kullanıyoruz.



Laf kâğıdı:  
Anlamak, duy-  
muyken söylet.



Çocuk edebiyatının önde gelen yazarlarından Şermin Yaşar tarafından Türkçe kelimelelerin, atasözlerinin ve deyimlerin anlamını çocuklara ve gençlere öğretmek amacıyla kurulan Türkiye'nin ilk Kelime Müzesi 26 Eylül 2022 günü Türk Dil Bayramı'nda kapılarını ziyaretçilerine açtı.

Müze için Ankara Kalesi'ndeki Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nin karşısında yer alan, geçmiş yıllarda zahire ve tiftik ambarı olarak kullanılan dört katlı yapı restore edildi. Özellikle çocuk ve gençlerin Türkçeyi gerçek manada öğrenmelerini sağlamak amacıyla Kelime Müzesi'ni kurduğunu belirten Şermin Yaşar, müze fikrinin nasıl oluştuğunu şu şekilde açıklıyor:

“Beni takip edenler kelimeleri çok sevdiğimi bilirler. Kelimeler bize doğuştan verilen ve bedavadan sahip olduğumuz, bahşedilen, hazırdaki sahip olduğumuz şeyler. O yüzden belki de gereken ehemmiyeti vermiyoruzdur. Ama eğer kelimelere para veriyor olsaydık, muhtemelen en iyilerini, en doğrularını kullanmaya dikkat ederdik. Kelimeleri, somut birer varlık olarak göstermek istedim. Bunun için Kelime Müzesi fikri ortaya çıktı.”

Türk Dil Bayramı'na denk getirilen müzenin açılışında konuşan Şermin Yaşar çocukken çok laf dinlediğini, konuşulan her kelimeyi analiz ettiğini belirterek, açılışa katılan çocuklara, kelimeleri merak etmeleri ve iyi bir dinleyici olmaları tavsiyesinde bulundu.

Kelime Müzesi'nin tamamının öz kaynakları ve telif gelirleri ile karşılandığını belirten Şermin Yaşar, müzeyi oluşturmak için bir yıl emek verdiklerini söyledi. Türkiye'nin her ilinde Kelime Müzesi açılmasını istediklerini de ifade eden Yaşar, “Kelime Müzesi hep hayalimdi. Çocuklarımız 12 yıl Türkçe dersi görüyorlar ve hiçbir zaman kelimelerle haşır neşir olmuyorlar. Bu müzede kelimelerin anlamlarını düşünme fırsatı bulacaklar.” diye konuştu.

#### “OLMAZ O İŞ” DİYENLERE İNAT...

“Alfabenizi, kelimelerinizi sevin. ‘Susmak’ için bile altı harf, bir kelimeye ihtiyacınız var...” diyen Şermin Yaşar, kelimelerin yara-



tıcı tasarımlarla bulunduğu müzenin açılışından duyduğu gurur ve yaşadığı sevinçli sosyal medya hesabından ise şu cümlelerle ifade etti:

“İnsan kendini sevebiliyor, kendine kıza-biliyor, kendine güvenebiliyorsa kendine teşekkür de edebilir. Ben hep ediyorum da bir de buradan edeceğim. (Sosyal medyayı takip ediyor kendim, belki görür:)) Kelime Müzesinin tamamını öz kaynakla kurduğum için, bu öz kaynağın tamamını telif gelirleriyle oluşturduğum için, elinden bir şekilde her iş geldiği için, gece gündüz çalışabildiğim için, eleştirilere saygı duyup dedikoduya kulaklarımı tıkadığım, doğru bildiğinden ve inandığından şaşmadığım için, hayallerinin peşinden koşmayı bırak çoğu zaman hayallerini kendi peşinden koştuğum için teşekkürler sana Şermin. Şu binayı uyandırdın, daha önce hiç yapılmamış bir fikri “Olmaz o iş” diyenlerin gözü önünde ayağa diktin, yeri

geldi temizliğini de yaptın, içeriklerini de hazırladın, kütüratörlüğünü de yaptın. Bu ilk hafta sonuydu müzenin, şenlikli bir kalabalığı ağırladın. Bir ara oturduk da Yunus Emre okuduk ya hani, o ara seni gelip kucaklamak istedim kendim, çok yalnızlığımızda yaptığımız gibi. Ve bizim şiirimizi, seninle benim şiirimizi, açıp açıp okuduğumuz şiirimizi armağan ettim bir kez daha sana. Teşekkürler kendim, teşekkürler benim kalbinin kırıklarını süpürüp süpürüp ateşlerde eriten, verdiği derin nefeslerle onları sırcaya çeviren, küçük kızım, yorgun kadını, en iyi arkadaşım, teşekkürler tam manasıyla ‘canım.’ Otur da şiir oku hadi. Hak ettin bu kadarını.”

#### KELİMELERİN DE BİR MÜZESİ OLDU

Kelime Müzesi'nde köklerden cümlelere kadar birçok kelimenin geçmişi, hangi atasözlerinde yer aldığı ve günlük hayatta nerelerde



kullanıldığı yaratıcı bir şekilde sunuluyor. Müze ziyaretçilerine, Türkçenin söz varlığının eşsiz zenginliğini; kelimelerin sanatla, görsel tasarımla, duyguyla bir araya geldiği sergiler ve enstalasyonlar üzerinden deneyimleme imkânı sunuyor.

Müzedede, en alt katta kökler, giriş katında kelimeler, en üst katta da cümlelerle ilgili sergi alanları yer alıyor. Müzenin giriş ve birinci katını birbirine bağlayan merdiven arasında, Türkçe, Uygur, Göktürk ve Arap harflerinin olduğu cam ve pirinç avize dikkatleri üzerine çekiyor.

Pek çok sanatçının resim, enstalasyon, seramik gibi eserlerinin sergilendiği müzede, İranlı bir sanatçının, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün fotoğraflarından yaptığı üç boyutlu dijital heykeli de yer alıyor.

Dijital heykelin yanında yer alan levhada ise Atatürk'ün Türkçeye kazandırdığı geometri kelimeleri yazıyor. "Zaviye" yerine "açı", "hatt-ı munassıf" yerine "açıortay", "muhammes" yerine "beşgen", "ehram" yerine "piramit" Atatürk'ün Türkçeye kazandırdığı kelimeler arasında yer alıyor. Müze içerisinde ayrıca, Arap harflerinden Latin harflerine geçişi anlatan bir köşe de bulunuyor.

Müzeye girişte misafirleri, "Hoş geldiniz", "Sefalar getirdi-

niz", "Ne iyi ettiniz de geldiniz", "Aman efendim gözümüz yollarda kaldı", "Hangi rüzgar attı sizi buraya?", "Nereledeydiniz?" cümleleri karşılarken; ziyaretçiler çıkışta, "Hoşça kalın", "Allah'a ısmarladık", "Yine bekleriz", "Yolunuz açık olsun", "Arayı açmayalım", "Özletmeyin kendinizi" cümleleri ile uğurlanıyor.

#### YARATICI TASARIMLAR

Bir tasarım ve deneyim müzesi olan Kelime Müzesi, özellikle çocuklara unutulmuş ya da dilde sıkça kullanılan ancak anlamı konusunda pek bir şey bilinmeyen kelimeleri, çeşitli oyunlarla, görsellerle, dokunabilecekleri, koklayabilecekleri, izleyebilecekleri şekillerle tanıtmayı amaçlıyor. Müzenin bir bölümünde tedavülden kalkan ama dilde yaşamaya devam eden nesnelere görebileceğiniz bir sergi alanı da mevcut. Müzede geçmişte ya da günümüzde kullanılan aletlerin ve eşyaların kökenlerini anlatan sergiler de var.

Mesela "faka basmak" deyimindeki fak kelimesini anlatmak için kurulan tuzak düzeneğinin açıklaması şu şekilde yapılıyor: Av fakın üzerine bastığında yakalanır, tuzağa düşer. Geriye "aldatılmak, tuzağa düşmek" manasındaki "faka basmak" deyimini kalır.

Diğer bir sergide testi kelimesinin kökeni testinin üzerine kazınarak açıklanmış: Farsça "el" demek olan dest kelimesini biz "deste" şeklinde kullanırız. "Bir elin içine sığan, bir elle tutulabilecek olan" demektir. Derelerden, çeşmelerden akıp giden suyu elle tutabilmek, taşımak için de aynı kelimeyi kullanmış ve "testi" demişiz.

Müzenin bir diğer köşesinde de nefes alıp veren bir levha yer alıyor ve üzerinde 'teneffüs' yazıyor. Bu kelime "nefes" kökünden geliyor ve "nefes", Arapçadan günümüze ulaşıyor. Müzenin diğer bir köşesinde yer alan "Nato Kafa Nato Mermer" deyimini yazılı levha da bu deyim aslında Yunanca olduğunu anlatıyor.

#### KELİME DUVARI OLUŞTURULDU

Öte yandan Kelime Müzesi'nde ziyaretçilerin interaktif olarak katılım sağlayabileceği köşeler de yer alıyor. Müzede çocuklara kelimelerin anlamlarını öğretebilmek için ayrıca bir kelime duvarı oluşturulmuş. Müzenin girişinde yer alan "kelime çekmecesi" ise alfabedeki harflerin olduğu bir çekmece ve şeritten oluşuyor. Seçtiği harfin çekmecesi açanlar, o harfle başlayan kelime ve anlamıyla karşılaşılıyor. Kelime çekmecesinde yer alan kelimenin kullanıldığı bir dördüklük de ziyaretçilerin karşısına çıkıyor.

Kelime Müzesi pazartesi günleri hariç, diğer günler 10.00 ile 17.00 saatleri arasında ziyaret edilebiliyor.

● ● ●  
Yazar Şermin Yaşar tarafından Türkçe kelimelerin, atasözlerinin ve deyimlerin anlamını çocuklara ve gençlere öğretmek amacıyla kurulan Türkiye'nin ilk Kelime Müzesi, 26 Eylül 2022 günü Türk Dil Bayramı'nda kapılarını ziyaretçilerine açtı.







# Türkçeyi kullanma becerisi ile duayen bir isim: *Bülend Özveren*

Türk televizyon tarihinin değerli sunucularından ve Eurovision Şarkı Yarışması denildiğinde aklı gelen ilk isim olan Bülend Özveren; ses rengi, diksiyonu, Türkçeyi kullanma becerisi ile Türk televizyon tarihinde önemli yeri olan bir isim. Geçtiğimiz Ekim ayında 79 yaşında yaşama veda eden Özveren'in meslek yaşamı ilklerle ve başarılarla dolu.

► ZEYNEP TEMEL

Bülend Özveren, 1943 tarihinde İstanbul'da dünyaya gelir. Sultanahmet İlkokulunu bitirdikten sonra, ortaokulu Saint Benoit Fransız Lisesinde, lise eğitimini ise yatılı olarak Galatasaray Lisesinde tamamlar. Ardından 1962 yılında İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesine kaydolur ve üçüncü sınıfa kadar bu fakültede öğrenimini sürdürür. 1964 yılında TRT'nin açtığı ilk prodüktörlük sınavında başarılı olur ve İstanbul Radyosu'ndaki kursu birincilikle tamamlar. 31 Temmuz 1965 tarihinde TRT İstanbul Radyosu'nda göreve başlayan Bülend Özveren, 1966 yılının yaz aylarında İzmir Radyosu'ndan aldığı davet

üzerine İzmir'e gider ve askerlik görevi dahil yedi yıl bu radyoda çalışır.

## **SPOR SPİKERLİĞİ YILLARI**

TRT'de uzun bir süre televizyon sunucusu olarak çalışan Özveren, 1972 yılında spor spikerliği yapmaya başlar. 1972 yılında TRT Haber Dairesi'nin açtığı "spor spikerliği" sınav ve kurslarına katılır ve "diplomalı spor spikeri" olur. İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinden kaydını alarak İzmir'de Ege Üniversitesi İktisat Fakültesi öğrencisi olur ve Ege Üniversitesinden 1971 yılında mezun olur. 1971 yılında deneme yayınına başlayan



TRT İzmir Televizyonu'nda ilk canlı televizyon yayınlarını gerçekleştiren Özveren, askerlik görevini 1973 yılında yedek subay olarak İzmir'de yapar. 1974 yılı başından itibaren altı ay süreyle Ankara Televizyonu'nda pazar geceleri canlı olarak yayınlanan "Spor Stüdyosu" programını sunar. 1974 yılında genel müdürlüğün çağrısı üzerine Ankara'ya gider ve TRT tarihinde ilk olarak başlatılan canlı sabah programı olan "Sabahtan Sabaha"yı hazırlar ve sunar. 1975 yılından itibaren Ankara Televizyonu kadrolu yapımcısı ve sunucusu olarak yüzlerce canlı yayında görev alır.

#### EUROVISION ŞARKI YARIŞMASI'NIN SESİ OLDU

1981 yılının sonbaharında İstanbul Televizyonu kadrosuna geçen Bülend Özveren, bir yıl süreyle çalıştığı İstanbul'da yarışma programları hazırlar ve sunar. İyi derecede Fransızca ve İngilizce bilen Bülend Özveren, 1975 yılından 2012 yılına kadar Eurovision Şarkı Yarışması'nın Türkiye ve Avrupa finallerinin naklen Türkçe sunuculuğunu yapar. 1982 yılında TRT'den istifa eden Özveren, sırasıyla Gelişim Yayınları'nda editörlük ve Cen Ajans reklam şirketinde müşteri temsilcisi olarak çalışır. 1985 yılında kendi reklam şirketini kurar ve 1987 yılından itibaren de Pen Ajans reklam şirketinin Genel Müdürü olarak görev yapar. 1986 yılından 1998 yılına kadar aralıksız olarak TRT'de dış yapımcı olarak canlı yayınlanan yüzlerce yarışma programını hazırlar ve sunar. 1999 yılının sonunda emekli olan Bülend Özveren, TÜRVAK'ta (Türker İnanoğlu Vakfı) Spiker-Sunucu Bölüm Başkanı olarak çalışır. İstanbul ve Bursa'da çeşitli kurslarda öğretmenlik yapar. İzmit Sanat Merkezi ve Başkent İletişim Merkezinde spiker-sunucu bölümlerinde usta öğretici olarak derslere giren Özveren, etkili ve güzel Türkçe konuşma konularında çeşitli üniversite ve kuruluşlarda konferanslar vermiştir. 2002 yılı başında bir süre Ege Televizyonu'nda Genel Müdür olarak görev yapar. 2013 yılının sonunda yeni yayınlanan "Bir Milyon Kimin?" adlı yarışma programında jüri üyesi yapar. 10 Ocak 2018 tarihinde "Kim Milyoner Olmak İster?" yarışmasına katılır. Yarışmada 30

bin lira kazanarak dokuzuncu soruda yarışmadan çekilir. Duayen sunucusu; hem 15 yıl sunucu koltuğuna oturduktan sonra yarışmacı ruhunun nasıl olduğunu deneyimlemek, hem torununu Orlando'da bulunan Walt Disney'e gönderebilmek, hem de ihtiyacı olan bir aileye yardım edebilmek için yarışmaya katıldığını söyler. 2 Ocak 1970 tarihinde Sebla Özkantarcı ile evlenen Bülend Özveren'in Kunt isiminde bir oğlu vardır.

TRT ekranlarının duayen sunucusu, Eurovision'un sesi Bülend Özveren, 12 Eylül 2022'de rahatsızlığı sebebiyle yoğun bakıma kaldırıldı ve 8 Ekim 2022 tarihinde 79 yaşında İstanbul'da hayata gözlerini yumdu. Her zaman akıllarda kalacak, nazik sesi ile hatırlanmaya devam edecek değerli isme Allah'tan rahmet; ailesi, yakınları ve tüm sevenlerine başsağlığı diliyoruz.



Sesiyle Eurovision şarkı yarışmalarının simgesi haline gelen Bülend Özveren; Saint Benoît Fransız Lisesi, Galatasaray Lisesi ve İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinin ardından adım attığı televizyonculuk yaşamında TRT ekranının unutulmaz isimlerinden birisi haline geldi.



1975 yılında İsveç Stokholm'de Türkiye'nin katıldığı ilk Eurovision Şarkı Yarışması'nda Bülend Özveren ve Televizyon Daire Başkanı Yılmaz Dağdeviren.



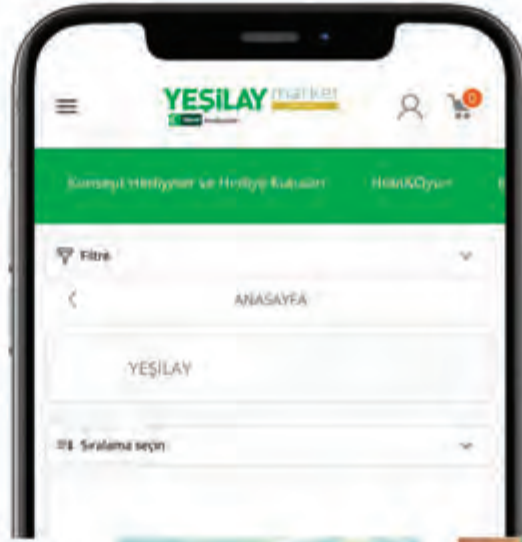
# Dergilerimize Abone Olmayı Unutmayın!

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)







Olkan Özyurt

## Sahi sinema sevgisi neydi?

2022'yi geride bırakıp 2023'e adım attığımız bugünlerde sinemadaki seyirci rakamları umut verici görünmüyor. Lakin bu tablo, biraz da pandeminin etkisi. Ancak buradan hareketle sinemayla ilişkimizin zayıfladığı iddiaları da var. Peki bu ne kadar doğru?





**TÜRKİYE'DE** 2022'de (www.boxofficeturkiye.com'un 16 Aralık itibarıyla) 33.7 milyon kişi sinemalarda film izledi. Pandemi öncesi 2019 yılında 55.9 milyon kişinin film izlediği düşünülürse salgının etkilerinin hâlâ sürdüğü söylenebilir. Genel olarak dünyada sinema endüstrisi, hem seyirci ve hasılat rakamları hem de ekonomik olarak, 2019'daki rakamlara ulaşmış değil. Lakin tam da pandemi döneminde dijital platformlar aradıkları fırsatı bulup büyük bir atak yaparak sinema salonlarına alternatif oldukları görüntüsü vermeye başladılar. Bu da kafaları karıştırıyor açıkçası.

Pandemi, tüm olumsuzluklarına rağmen, birçok açıdan öğretici bir süreç oldu insanlık için. Sinemayla, daha geniş çerçevede düşünürsek, sanatla ilişkimizi de yeniden gözden geçirmek durumunda kaldık. Aslında sanatın, sinemanın böylesi zor zamanlarda insanlar için nasıl birer umut olduğu görüldü. Ve uzun süredir "piyasa baskısı altında" üretilen sanatın ve sinemanın, kamusal değerinin ekonomik değerinden daha önemli olduğu bir kez daha anlaşıldı.

Ama Türkiye'de bir başka tablo var karşımızda. Normalde bizim gibi sinemaya düşkün ülkelerde yıllık seyirci rakamı ülke nüfusunun üç-dört katı oluyor. Türkiye'de 2000'li yıllarda başlayan seyirci artışı ancak 2017'de 65 milyon seyirci rakamına ulaşılabilirdi. 2018 yılında 65 milyon, 2019 yılında da 55.9 milyona geriledi bu rakam. İşte bu düşüşün sebepleri üzerine pek durulmadı. Kalitesiz komedi filmleri, vasatın altında kalan korku filmleri, bağımsız sinemayı öteleyen dağıtım politikaları, birkaç film starının tüm sezonu bloke ettiği, bütün dağıtımçıların ve sinema salonlarının onların filmlerine bel bağladığı sistem sürdürülebilir değildi ve alarm veriyordu. Pandemi işte bu alarm veren sistemin defolarını çok büyük bir şekilde ortaya çıkardı.

Görünen, sinemayla ilişkimizin artık eskisi gibi olmadığı yönünde. Dijital platformların sunduğu izleme konforunun daha iyi olduğu düşünülüyor ve seyircinin de bu konfor nedeniyle sinema salonlarına pek gitmediği iddia ediliyor. İşte bundan emin değilim.

Sinema tarih boyunca, birkaç kez teknolojik krizleri atlatarak büyüdü, gelişti, dünyada yaygınlaştı. Sessiz filminden sesli filme geçilmesi, televizyonun yaygınlaşması, dijital teknolojinin devreye girmesi... Hepsi sinema için bir kriz nedeniydi ve sinema bu krizlerden büyüyerek çıktı.

Şimdi başka bir kriz yaşanıyor... Lakin bu krizlerden çıkılırken sinemanın sosyal bir olgu olduğu bilinciyle hareket edilmişti. Gördüğüm kadarıyla bu gerçek, pandemide tekrar ciddi bir şekilde hatırlansa da pek önemsenmiyor. Sinema salonunda film izlemenin birçok önemi var. Toplu olarak izlenilmesi, filmlerin kitlesel olarak belli bir süre içinde izlenme zorunluluğu, izleyicinin film üzerine konuşma isteği, bunun sinema eleştirileri ve yazılarıyla toplumsallaşması, sinemanın bir sosyal olgu olduğu gerçeğini ortaya koyan kimi unsurlar. Ve görünen o ki dijital platformlar henüz bu noktalarda hâlâ emekleme döneminde.

Hâl böyle olunca şu anki krizi çözmek için, siyasi lügattan ödünç alırsak, sine-i millete dönmek gerekiyor. Yani seyircinin sinema ihtiyacına uygun davranmaktan bahsediyorum. Sinema salonlarında seyirciler çoğulculuk, çeşitlilik, kalite, görkem istiyor... Bir de alım gücüne uygun bilet fiyatı. Türkiye'de sinema salonları ve dağıtım tekeli kırılıp seyircinin önüne çeşitliliği olan bir program sunulursa ve ucuz bilet uygulamaları aktifleştirilirse o zaman salonlar tekrar dolacaktır. Nereden biliyorsun dersenez, 1990'lı yıllardaki sinema-seyirci ilişkisini etüt edin durumu görün derim.







Gülenay Börekçi

## Şiirin Gilgamiş Destanı'yla başlayan tarihi

"Şiirin Kısa Tarihi" adlı yapıtı en güzel anlatan şey yazarın ilk cümleleri: "Şiir nedir? Müziğin sesle ilişkisi neyse, şiirin dille ilişkisi odur. Şiir, özel kılınmış dildir. Özel kılındığı için hatırlanacak ve değerli görülecektir. Elbette ki her zaman bu şekilde işlemez. Yüzyıllar boyunca binlerce şiir unutulup gitmiştir. Ama bu kitap unutulmayanlar hakkındadır."



John Carey



► Daniel Arasse'ın "Yakın Bakış" adlı nefis kitabını bir dönem elimden bırakamamıştım. Arasse o kitabında sanat tarihinin en önemli tablolarından bazılarını içeriden bakıyor; bu tabloların ilk bakışta fark edilemeyen hatta sanat tarihçilerinin bile gözden kaçırdığı ayrıntıların peşine düşerken "Bir resme nasıl bakılır, baktığımızda neleri görür, neleri gözden geçirir ve gördüklerimizi nasıl anlamlandırırız?" gibi sorulara cevap arıyordu. Yaptığı hikâyeli bir arkeoloji çalışmasıydı bir bakıma. Tek fark araştırdığı nesnelerin, hepimizin bildiği ya da bildiğini sandığı tablolar olmasıydı. Yazarın mektup, söyleşi ve deneme tarzlarında kaleme aldığı denemelerin mizahi dozu da çok yüksekti, dolayısıyla okurken bir yandan da çok eğlenmişim. Kendi kendime "Keşke bunu edebiyat, özellikle de şiir sanatı için yapacak bir kitap da olsaydı..." diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Meğer geçtiğimiz günlerde Alfa Kitap etiketiyle çıkan "Şiirin Kısa Tarihi", tam da böyle bir kitapmış. Kültürde elitizme karşı çıkan bazı çok önemli tartışma kitaplarının yanı sıra John Milton ve John Donne gibi büyük şairler hakkında incelemeleriyle tanınan 85 yaşındaki eleştirmen John Carey, yeni kitabında benim hayalimi gerçekleştiriyor, yani Arasse'nin resim sanatı için yaptığını şiir sanatı için yapıyor.

Kitap yazarın şu cümleleriyle başlıyor: "Şiir nedir? Müziğin sesle ilişkisi neyse, şiirin dille ilişkisi odur. Şiir, özel kılınmış dildir. Özel kılındığı için hatırlanacak ve değerli görülecektir. Elbette ki

her zaman bu şekilde işlemez. Yüzyıllar boyunca binlerce şiir unutulup gitmiştir. Ama bu kitap unutulmayanlar hakkındadır."

Yaklaşık dört bin yıl önce kaleme alınmış ve kimin niçin yazdığını bile bilmediğimiz *Gilgamiş Destanı*, Carey'nin yakından baktığı ilk şiir oluyor. Bu da çok doğal çünkü Gilgamiş Destanı bilinen ilk edebiyat yapıtı aynı zamanda. Ardından Homeros'un *İlyada* ve *Odyseia* destanlarına geliyor sıra. Oradan başlayarak şiir sanatının akla gelen bütün minör ve major başyapıtlarını inceliyor, bize bu en tanınmış şiirlerin ardındaki hikâyeleri anlatıyor.

Bölüm adları bile nefis... "Tanrılar, Kahramanlar, Canavarlar", "Savaş, Macera, Aşk", "Görünen ve Görünmeyen Dünya", "Öteki Dünyadan Şiirler", "Temelleri Sarsmak", "Çağın Sonunda Yeni Sesler", "Büyük Hayalperest", "Batının Doğuyla Buluşması", "Modernizmin Üstesinden Gelmek" gibi bölümlerde farklı şiir türlerini de analiz eden Carey; Dante, Chaucer, Shakespeare, Whitman, Yeats ya da daha yakın tarihlerden Derek Walcott, Marianne Moore ve Maya Angelou gibi şairleri de ayrıntılı olarak inceliyor. Kendi adıma en çok şairi belli olmayan halk şiirlerine ayırdığı bölümü sevdim.



"NEYE İHTİYACIM VAR? PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZI ANLAMA VE KARŞILAMA YOLLARI"

Ceylan Daş  
Mundi Kitap



"KÜÇÜK ŞEYLERİN FELSEFESİ"

Francesca Rigotti  
Notos Kitap

**TÜM  
BAĞIMLILIKLARA  
KARŞI  
BAĞIMSIZLIĞINI  
İLAN  
ET.**



**#BağımsızGençlik**



# Bir şeyleri kaçırma keyfi (JOMO)

Bir şeyleri kaçırmak kişiyi nasıl mutlu eder? "bir şeyleri kaçırma keyfi (JOMO)" (Joy of Missing Out), Türkçesiyle "bir şeyleri kaçırma keyfi" bu soru üzerine yoğunlaşıyor ve dijital dünyayla özellikle de sosyal medyayla aramıza mesafe koyarak yaşadığımız ana odaklanmamızın değerine vurgu yapıyor.

MELTEM SARSILMAZ ◀

● ● ●  
Sosyal medyadan uzak kalmayı ve bundan dolayı bir şeyleri "kaçırıyor" olmaktan zevk almayı ifade eden "bir şeyleri kaçırma keyfi (JOMO)", dijital dünya hayatımıza hükmetmeye başladıktan sonra gerçek anları ve yaşamı yakalamak için ortaya çıkan akımlardan biri.

Çok sevdiğiniz bir sanatçının konserine şans eseri bir bilet bulduğunuzu düşünün. Biletler tükendiği için gidemeyeceğinizi düşündüğünüz bu konserin ön sıra sayılabilecek bir yerinde sanatçının sahneye çıkmasını bekliyorsunuz. Çok heyecanlısınız çünkü bu sizin için inanılmaz ve unutulmaz bir deneyim olacak. Tüm heyecan ve coşkunuzla sanatçı sahneye çıkarken alkışlıyorsunuz ve en sevdiğiniz şarkı çalarken video çekmeye başlıyorsunuz. Sahnedeki sanatçıyı da elinizdeki telefonun küçük ekranından izliyorsunuz. Ardından biraz da sosyal medyada neler olmuş diye küçük bir gezintiye çıkıyorsunuz. Takıp ettiğiniz insanların gündelik yaşamları bir anda önünüzde akıyor. Başka bir sosyal medya platformuna bakıyorsunuz siz oralarda yokken dünya gündeminde neler oldu diye. Ardından mesaj uygulamalarına giriyorsunuz ve bedenden orada olduğunuz ancak zihnen ufak bir seyahate çıktığınız konser alanına geri dönüyorsunuz. Sosyal medyaya dair bir şey kaçırmadınız merak etmeyin! Son saatlerde kim, nerelerde, neler paylaştı öğrendiniz. Ama ya bir şeyleri "kaçırıp" anın keyfini çıkarsaydınız sizce o zaman nasıl olurdu? İşte "bir şeyleri kaçırma keyfi (JOMO)" (Joy of Missing Out) da tam olarak bu noktada anı yaşamanın keyfini anlatmak için kullanılan bir kavram.

### "OLAN BİTENİ KAÇIRMA KORKUSUNA" KARŞI "BİR ŞEYLERİ KAÇIRMA KEYFİ"

Günümüzde sosyal medya yaşamımızın büyük bir kısmını kaplar hale geldi. Günlük hayattaki kendimizi profillerimizde temsil ettiğimiz bu uygulamalarda, her anımızı paylaşabildiğimiz gibi; başka insanların o anlarına da şahit olabiliyoruz. Ancak zamanla bu durum en ufak detayı kaçırmak istememek şeklini almaya başladı. 2013 yılında Oxford sözlüğüne giren FOMO (Fear of Missing Out), yani "olan biteni kaçırma korkusu" terimi de tam olarak bundan bahsediyordu. İlk kez pazarlama stratejisti Der Herman tarafından kullanılan bu kavram başlarda "tüketim" ile ilgili olarak kullanılıyordu. Günlük yaşamımızın dijital dünyaya entegre olmasıyla birlikte ise bugün çoğunlukla sosyal medyada bir şeyleri kaçırma korkusundan bahsederken kullandığımız bir kavram haline geldi. Günümüzde bu endişeyi yaşayan bireyler, bir şeyler kaçırmamak için daha fazla sosyal medya hesaplarını kontrol ediyor ama bunu yaparken de bir şeyleri kaçırma endişeleri daha fazla artıyor ve bu da daha fazla kontrol isteği uyandırıyor. Sonrasında ise bireyler kendilerini içinden çıkılması zor gibi görünen bir kısır döngünün içinde buluyor. "Olan biteni kaçırma korkusu (FOMO)" yalnızlık, yetersizlik ve aşâğılık hissi, öz saygı ve öz güven eksikliği; tatminsizlik ve duygu durum değişimleri gibi sonuçlara yol açabiliyor. Ancak bu döngüden çıkmak imkânsız değil; bunun bir formülü var...

## JOMO'YU NASIL UYGULAYABİLİRİZ?

- Öncelikle her şeyi takip edemeyeceğimizin ve her şeye yetişemeyeceğimizin farkında olmamız gerekiyor. Her şeyin çok hızlı ve yoğun yaşandığı günümüzde bazı şeyleri kaçırmamız çok normal.
- Dijital dünyada harcanan zamanı yeni aktivitelerle doldurmak etkili bir yol olacaktır. Kendimize yeni etkinlikler, hobiler edinmek sosyal medya kullanımını azaltmaya ve gerçek anları yaşamaya vesile olabilir.
- Sosyal medyayı yakından takip etmek, bazı durumlarda bir şeyleri sırf popüler olduğu ya da başkalarının odak noktası olduğu için bizim de tercihimiz haline getirebiliyor. Sosyal medyadan uzak kalmak kendimizi daha yakından tanımamızı ve bu sayede kendi ihtiyaç ve önceliklerimiz hakkında daha fazla bilgiye sahip olmamızı sağlayacaktır.
- Zamanımızın çoğunu sosyal medya uygulamalarında geçiriyorsak bir anda bırakmamız mümkün olmayabilir. Bu nedenle bu süreçte yavaş yavaş kullanımı azaltmamız daha sağlıklı olabilir. Örneğin akşam belli bir saatten sonra sosyal medya kullanımını bırakmak veya yürüyüşe çıkarken telefonumuzu evde bırakmak gibi...
- JOMO kavramını yaşamımıza dahil etmek, hayır deme gücümüzü de artıracığından, önceliğimiz olmayan plan veya teklifleri reddedip kendimize, kendi istek ve ilgi alanlarımıza daha fazla yönelmemizi sağlayacaktır.
- Sosyal medyada vakit geçirirken şunu unutmamalıyız ki başkalarının hayatını takip ederken kendi hayatımızın an'larını kaçıyoruz...





JOMO; gerçek yaşama, doğaya, sevdiğimizlere ve kendi potansiyelimize bir dönüş; bu anlamda bir farkındalık kazanmayı içeriyor. Bu dönüşün keyfini hatırlatıyor; mutluluk, heyecan gibi temel ihtiyacımız olan duygulara erişimimiz böylece mümkün olabiliyor.



## HER ŞEYİ TAKİP EDEMEYECEĞİMİZİN FARKINDA OLMAK

We Are Social ve Hootsuite ortaklığında yayınlanan yeni Dijital 2022 Küresel Genel Bakış Raporu'na göre insanlar dünya ortalamasında sosyal medyada iki saat 27 dakika vakit geçiriyorlar. Bu internette harcadığımız vakit yüzde 35'ine denk geliyor. Bilgi akışı çok fazla olduğu için, çoğu zaman sosyal medya kullanmayı bıraktığımız zaman dünyadan ve olan bitenden habersiz kalacağımız düşüncesine kapılıyoruz. Dünyanın bir ucunda gerçekleşen olaydan haberimiz olması gerekiyor veya sosyal medyada ortaya çıkan tüm akımlara hakim olmalıydığımız gibi hissediyoruz. Yaşamın içinde adeta bizlere armağan olan "an"ların keyfini çıkarmaktansa kendimizi sosyal medyanın "beğeni"lerine ve gönderilerine sıkıştırabiliyoruz. İşte tam bunları yaşadığımız dönemde ortaya çıkan yeni bir kavram bizleri dijital dünyanın kısacından çekip çıkarmaya çalışıyor. Bir şeyleri "kaçırmanın" keyfini çıkarma durumunu ifade eden JOMO (Joy of Missing Out) kav-

ramı, anı yaşamamıza fırsat veren bir anlayışı tanımlıyor. JOMO; gerçek yaşama, doğaya, sevdiğimizlere ve kendi potansiyelimize bir dönüş; bu anlamda bir farkındalık kazanmayı içeriyor. Bu dönüşün keyfini hatırlatıyor; mutluluk, heyecan gibi temel ihtiyacımız olan duygulara erişimimiz böylece mümkün olabiliyor. Sosyal medyadan uzak kalmayı ve bundan dolayı bir şeyleri "kaçırıyor" olmaktan zevk almayı ifade eden JOMO, dijital dünya hayatımıza hükmetmeye başladıktan sonra gerçek anları ve yaşamı yakalamak için ortaya çıkan akımlardan biri. JOMO'yu aynı zamanda sosyal medyada olması gerekenden daha fazla zaman geçirme sonucu ortaya çıkan çeşitli sorunlardan (öz güven eksikliği, yalnızlık, aşağılık hissi, depresyon, kaygı bozukluğu gibi) korunma yöntemi olarak tanımlamak da mümkün. Tabii her ne kadar uygulaması kolay gibi görünse de sosyal medya kullanma alışkanlıklarını değiştirmek kolay olmayabilir ancak imkânsız değil! Yaşamınızda JOMO kavramına yer açmaya ve gerçek anların keyfini sosyal medya olmadan çıkarmaya ne dersiniz? Tıpkı eski günlerdeki gibi...

## FOMO VE JOMO FARKI

FOMO VE JOMO 2011 ve 2012 yıllarında arka arkaya ortaya atılan iki kavram. Dijital dünyanın bireyler üzerindeki etkisinden yola çıkan bu iki kavram, zıt yaklaşımları ifade ediyor. Kişinin dijital dünyadaki gelişmeleri veya olayları kaçırma korkusunu temel alan FOMO (Fear of Missing Out) kavramına karşı geliştirilen JOMO (Joy of Missing Out), bireyle dijital dünya ve özellikle sosyal medya arasına sağlıklı bir mesafe koyarak kişinin FOMO'nun ortaya çıkardığı kaygı ve zorunluluk duygusundan uzaklaşması ve kendi deneyimlerine, ilişkilerine, kısacası yaşamına dönmesi anlayışını benimsiyor.

# **BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN AİLE REHBERİ YAYINLANDI!**

**BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN  
AİLE REHBERİ**





# Güçlü bir bağışıklık için...



Soğuk kış günlerinde artan nezle, grip ve soğuk algınlığına karşı güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak çok önemli. Diyetisyen Sidre Özemre, bağışıklık sistemini güçlendiren gıdalar hakkında bilgi verdi, nasıl beslenmemiz gerektiğini anlattı.

► YUSUF DURAN

● ● ●  
"Orta düzeyde egzersiz ve düzenli fiziksel aktivite, enfeksiyonla savaşan beyaz kan hücrelerinin ve antikorların seviyelerini yükselterek, dolaşımı artırarak ve stres hormonlarını azaltarak bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur."

Kış aylarının gelmesi ile birlikte hastalıklara yakalanma riski artarken hastalıklardan korunmak ve bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için arayışlarımız da başlıyor. Daha iyi beslenmek, düzenli spor yapmak, günde 2,5 litre su içmek yapmamız gerekenlerden sadece birkaçı. Diyetisyen Sidre Özemre ile bağışıklık sistemini güçlendirmenin yolları üzerine konuştuk.

### **Bağışıklık sistemi nedir ve bağışıklığı güçlendirmek neden önemlidir?**

Bağışıklık sistemi kısaca vücudun savunma sistemidir. Çevremizde sayısız mikroorganizmalar var; bunlardan bazıları yararlı, bazıları ise vücudumuza zarar veriyor. Vücudumuzu bu zararlı mikroorganizmalardan koruyan sistem bağışıklık sistemidir. Biri doğuştan gelen biri de sonradan kazanılan olmak üzere bağışıklık sistemimiz ikiye ayrılır. Doğuştan gelen bağışıklığa "doğal bağışıklık" denir. İnsanın doğumundan ölümüne kadar vücudu savunur. Genetik özelliklere bağlıdır; nesilden nesle aktarılabilir. Doğal bağışıklıkta insan vücudu antikor üretmeden mikroplara karşı bizi koruyabilir. Sonradan kazanılan bağışıklık ise mikroorganizmalara karşı antikor üreterek vücudu korur.

Bağışıklık sisteminin tıpkı bir beyin gibi hafızası vardır ve kimlik kontrolü yapar. Hem kendi neslimizden aktarılan bilgi hem de sonradan edindiği bağışıklık bilgisi ile karşılaştığı her mikroba karşı kayıt tutar. Bir mikropla karşılaştığı zaman yalnızca mikrobun olduğu yere odaklanır ve onunla savaşır. Mikrop tamamen yok oluncaya kadar savaşır ve bu tecrübeyi kaydeder; tekrar karşılaştığında ise kendini koruyan bir yanıt üretir. Bu sistemin elbette çok güçlü ve dirençli olması gerekir. Sistemin ilk görevi yabancı maddelerin vücuda girmelerini engellemektir; eğer ki bir şekilde sisteme giriş yaptıysa görevi derhal yabancı maddeyi yok etmektir. Peki bağışıklık sistemi bizim için bu denli çalışırken biz ona nasıl yardımcı olabiliriz? Bu sorunun cevabını irdelememiz gerekir.

### **"BAĞIRSAK MİKROBİYATASINA YATIRIM YAPMALIYIZ"**

#### **Bu bağlamda bağışıklık ve beslenme arasındaki ilişki nedir? Bağışıklığı güçlendiren besinler nelerdir?**

Bağırsak sağlığını korumak bu işin birinci basamağıdır. Bağışıklık sisteminizin yaklaşık yüzde 80'i bağırsaktadır. Bağırsak mikrobiyotasına yatırım yapmalı ve ona iyi bakmalıyız. Bağırsaktaki yararlı bakterileri artırmak ve zararlı dediğimiz patojen bakterileri azaltmak sağlığımız için yaptığımız en iyi yatırım olacaktır. Et ve kemik suları tüketmek, doğal ve bol lifli, çeşitli sebzelerle beslenmek ba-

ğırsak mukozasını korumaya yardımcı olurken, fermante gıdaların tüketimi yararlı bakterilerin vücutta artmasına yardımcı olur. İşlenmiş gıda, fast food, paketli gıdalar, tatlandırıcılar, sigara ve alkol bağırsaktaki yararlı bakterileri azaltır ve bağırsağı tahrip ederek vücuttaki enflamasyonu artırır. Özetle, bu gıdalar bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkiler.

### **SEBZELERİ NASIL PIŞİRMELİYİZ?**

#### **Kış mevsiminde hastalıklara karşı bağışıklığımızı güçlendirmek için nasıl beslenmeliyiz?**

Kış aylarında besleyici gıdalara hayatımıza daha çok yer vermeliyiz. Sekiz porsiyon meyve ve sebze, yumurta veya kırmızı et, balık, tavuk gibi bir protein kaynağı gün içerisinde beslenmemize dahil olmalıdır. Sebze çorbaları ile yeterli besin alımı sağlanmalıdır. Yapılan araştırmalar, meyve ve sebze tüketiminin bağışıklığı çoğu takviyeden daha fazla koruduğunu gösteriyor. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için Brassica sebzeleri olarak adlandırdığımız sebzelerin tüketilmesini öneririm. Bunlar; brokoli, karnabahar, Brüksel lahanası, turp, kırmızı lahana, beyaz lahana olarak sıralanabilir. Bu sebzelerden en yüksek yarar almak istiyorsanız pişirme şekillerine önem vermeli-siniz. Kaynatıldığında vitamin ve minerallerini kaybeden bu sebzeleri çok yüksek ısılarla çıkarmadan fırınlayarak veya su buharında pişirebilirsiniz.

Aynı zamanda doğal antibiyotik özelliğe sahip olan Allium sebzeleri diye adlandırdığımız kükürtlü sebzeler de yemeklerimize lezzet sağlarken bağışıklık sistemimize destek olurlar. Bunlar; pırasa, kuru soğan, sarımsak, mor ve yeşil soğan olarak sıralanabilir.

Bu sebzelerden yeterli faydayı alabilmek için yağ ile yüksek ısılarla çıkararak kavurma işlemlerine maruz bırakmamak önemlidir. 3-4 dakika kadar orta ateşte çevirerek yemeklerde kullanmak yeterli olacaktır.

### **VİTAMİN VE PROBİYOTİKLERİN ÖNEMİ**

#### **Bağışıklığı güçlendiren vitaminlerden bahsedebilir misiniz?**

C vitamini bağışıklık sistemi için en çok ihtiyaç duyduğumuz vitamindir. Portakal, mandalina, maydanoz, limon, ıspanak, kivi gibi besinlerde bolca bulunur. Bu besin grubu alkali olduğu için vücudun ph dengesini de korur. Fermante yiyecekler sindirim sistemi mukozasına dayalı bağışıklık sisteminin gelişmesi ve işlevini yapabilmesi için gereklidir. Bağırsakları yabancı maddelerden koruyan antijenlerin faaliyetine yardımcı olarak bağırsak sağlığını korurlar. Sonuç olarak bağışıklık sisteminin yaklaşık yüzde 80'i bağırsaklarımızda bulunduğundan pro-



biyotikler bağışıklığımızı güçlendirir. Yüksek probiyotik içeriği nedeniyle bağışıklık sisteminize destek verebilir ve soğuk algınlığı gibi enfeksiyonlara yakalanma riskini azaltabilir. Turşu, zeytin ve sirke en çok kullanılan fermente besinlerdir. Bunlara ek olarak, yeterli protein tüketimi de oldukça önemli. Proteinler vücuttaki yapıtaşlarımızdır. Vücudumuza aldığımız proteinlerin en az yarısı hayvansal proteinlerden olmalı; yumurta, kırmızı et, balık, hindi ve tavuk gibi ürünler vücudun protein ihtiyacını kolayca karşılayabilecek gıdalardır. Bitkisel protein kaynakları ise beluga mercimeği, siyah fasulye, tahin, haşhaş gibi besinlerdir.

**D vitamini**, enfeksiyonlarla savaşmada ve immünolojik hafıza oluşturmada gerekli olan B hücrelerinin ve T hücrelerinin işlevlerini desteklerken iltihabı uzak tutan ajan görevi görür. D vitamini besinlerde bulunmamakla birlikte güneş ışığı ile temas sonucu deride üretilen, yağda çözünen ve vücut için çok önemli olan bir hormon öncülüdür. Vücudumuzda yeterli düzeyde D vitamini bulunmuyorsa vücudumuz virüs ve bakterilerle mücadelede zayıf kalabilir. D vitamininin bağışıklık sistemini aktive ettiğini, solunum yollarındaki viral enfeksiyonlardan korunmada önemli bir rol oynadığını, eksikliğinde ise grip, zatürre gibi hastalıklara dair riskin arttığını gösteren çalışmalar var.

**A vitamini**, bağışıklık sistemini geliştirme ve güçlendirmedeki etkisi ve iltihap önleyici olması ile biliniyor. En çok A vitamini içeren besinler arasında doğal peynir ürünleri, yumurta ve vahşi somon öne çıkıyor. **E vitamini** çok güçlü bir antioksidandır; serbest radikallerle savaşır ve bağışıklık sistemine destek olur. En fazla E vitamini içeren besinler; badem, fındık, Antep fıstığı, ıspanak, avokado ve pancardır. Kuruyemişler de günlük yaşantımızın bir parçası olmalıdır. Çinko eksikliğinde enfeksiyonlara karşı eğilimin arttığı tespit edilmiştir. Pek çok enzim aktivitesinde görevli olan çinko aynı zaman da doğal bir antioksidan. Çinko; et, tavuk, balık, süt, kuru baklagilde bulunuyor.

**Omega-3** vücudumuzun üretmediği ve dışarıdan almak zorunda olduğu bir yağ asidi. En çok yağlı balıklarda bulunan Omega-3'ü en fazla içeren besinler balık, chia, ceviz ve keten tohumudur. Önerim mevsime göre yağlı balık tercihi yapmanızdır.



*Diyetisyen Sidre Özemre*

## BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLEYİCİ ÖZEL BİR KÜR

Bağışıklık artırıcı en güzel tariflerden biri sarımsaklı kür tarifidir. 2 litre saf limon suyuna 40 diş sarımsak ezerek temiz bir kavanoza konular ve karanlıkta bir ay bekletilir. Bir ay sonra her sabah ya da her akşam yarım çay bardağı içilir. Böylelikle hem limonun hem de sarımsağın faydalarından bolca yararlanıp bağışıklık sistemimizi desteklemiş oluruz.

Bunların yanı sıra bal, tercihen çiğ bal, iyi bir yatıştırıcıdır; mukoza zarlarındaki hafif ağrı ve iltihaplanmayı giderir, antioksidan özelliklere sahiptir ve bazı antimikrobiyal etkilere sahiptir. Öksürük ve boğaz ağrılarına iyi gelir ve sıcak çaya eklenebilir.

**"GÜNDE 2,5 LİTRE SU TÜKETİN"**

### Su tüketiminin önemi hakkında neler söylersiniz?

Su tüketimi çok kıymetli. Fiziksel aktivite, hava sıcaklığı, kilo durumuna göre su ihtiyacı değişir ancak genel olarak günlük 2,5 litre su tüketimi önemli. Aynı zamanda iyi bir doğal kaynak olan su, günlük mineral desteği için de çok önemli.

### Bağışıklığı etkileyen bir etken olarak uykunun önemini nasıl değerlendirirsiniz?

Uyku vücudun yeniden toparlanması ve dinlenmesi için çok önemli. Uyuduğunuz oda perde ile karartılmış, teknolojik aletlerinin ışığının olmadığı, sessiz bir ortam olmalı. Uyku hormonu olan melatonin tüm bu faktörlerden etkileniyor. Derin bir uyku ile vücudun iyice dinlendirerek güne başlamalısınız.



"Kış aylarında besleyici gıdalara hayatımıza daha çok yer vermeliyiz. Sekiz porsiyon meyve ve sebze, yumurta veya kırmızı et, balık, tavuk gibi bir protein kaynağı gün içerisinde beslenmemize dahil olmalıdır."



### "FİZİKSEL AKTİVİTE ANTİKOR SEVİYELERİNİ YÜKSELTİR"

#### Fiziksel aktivitenin önemi nedir?

Orta düzeyde egzersiz ve düzenli fiziksel aktivite, enfeksiyonla savaşan beyaz kan hücrelerinin ve antikörlerin seviyelerini yükselterek, dolaşımı artırarak ve stres hormonlarını azaltarak bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur. Yalnızca solunum yolu enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda bilişsel ve fiziksel dayanıklılığı geliştirmeye de destek olacak bir egzersiz programı oluşturun ve düzenli uygulayın. Özellikle bol oksijenli bir yerde yapılan egzersiz faydalı olacaktır.

### Grip, nezle ve soğuk algınlığı için hangi bitki çayları tüketilmeli?

Çeşitli bitki çayları, sıvı alımına ve grip, nezle semptomlarının azaltılmasına yardımcı olabilir. En iyi seçenekler arasında; nane, zencefil, okaliptüs, papatya ve limon, bal ve tarçınlu su bulunuyor. Üst solunum yolları için tıbbi ada çayı da beslenme listelerine eklenmeli. Eğer ki geçmeyen bir enfeksiyon ile karşı karşıyaysak antiseptik özelliği bulunan, mide-bağırsak problemlerini giderici zencefil çayı da iyi bir destekleyici olabilir. Ancak günde iki bardaktan fazlasını içmemeye özen göstermek gerekir.







# Cildinizi kış soğuklarından koruyacak 12 öneri

Kış aylarında cildimiz dış etkenlere karşı daha hassas hale geliyor. Bu nedenle nem başta olmak üzere cildin ihtiyaçları da fazlaşıyor. İşte soğuk havalarda kuruyan ve çatlayan cildinizi korumak ve onarmak için uygulayabileceğiniz 12 pratik öneri.



**YAZ AYLARINDA HAFİF  
NEMLENDİRİCİLER YETERLİ  
OLABİLİR; ANCAK KIŞ AYLARINDA  
KULLANDIĞINIZ ÜRÜNLERİN DAHA  
YOĞUN NEMLENDİRME ÖZELLİĞİNE  
SAHİP OLDUĞUNDAN EMİN  
OLMALISINIZ.**

**1 Nemlendirici olmadan asla!** Soğuk havalarda cilt daha fazla kuruma eğiliminde oluyor. Kuruyan cilt ise daha hassas hale geliyor. Kışın cilt sağlığı ve cilt güzelliği için başlıca şart cildin nemini kaybetmemesini sağlamak. Nem kaybeden cilt yüzeyi sertleşiyor. Bu nedenle kış aylarında cildi rahatlatan ve cildin yumuşamasını sağlayan ürünler kullanmak gerekiyor. Yaz aylarında hafif nemlendiriciler yeterli olabilir; ancak kış aylarında kullandığınız ürünlerin daha yoğun nemlendirme özelliğine sahip olduğundan emin olmalısınız. Tüm cilt tipleri için uygun, iki üç kat nem verme özelliği olan ve bu sayede cildin en kuru bölgelerini bile iyi bir şekilde nemlendiren ürünleri tercih etmelisiniz.

**2 Sıcak suyla duş almak cildi kurutuyor.** Sıcak su özellikle kış mevsiminde cilt için birçok sorunu beraberinde getirebilir. Olması gerekenden fazla sıcak su ile duş almak cildin doğal yağlarını yok ederken cildi susuz bırakır, hassasiyet, kuruluk ve kaşıntı gibi şikâyetlere yol açar. Cildin hızla kurumasına neden olan bu durum cilt bariyerini koruyan sebumu (ciltteki yağ bezleri tarafından salgılanan sıvıyı) yok eder. Kış aylarında

10 dakikadan uzun sürmeyen kısa duşlar alarak cildinizin doğal sebumunu kaybetmesini önleyebilirsiniz. Her gün düzenli olarak duş alanlardanansanız suyun ılık olmasına dikkat etmeli ve duştan sonra cilt yapınıza uygun nemlendirici bir krem ile cildinizi nemlendirmelisiniz.



**3** **Nem maskelerinden destek alın.** Düzenli olarak nem maskesi yapmak, kış aylarında cildinizi korumanın başlıca yollarından biri. Yalnızca 10-15 dakika gibi kısa bir sürede cildi yoğun bir şekilde nemlendiren nem maskeleri, cilde yoğun nem verirken maskenin içerisinde bulunan nem-

lendirici serum yaklaşık bir haftalık etki sağlıyor. Bakım maskelerinin gücünü yadsımayın, tek kullanımda ciltte fark yaratan bu yardımcılarla düzenli kullanımda çok iyi sonuçlar elde edebilirsiniz. Ayrıca gece bakım maskelerini tercih ederek ertesi güne taze ve canlı bir ciltle uyanabilirsiniz.

**4** **Hyalüronik asitin gücünden yararlanın.** Özellikle son yıllarda adını sıkça duyduğumuz hyalüronik asit, cildin ve dokuların yağlanmasına ve nemli kalmasına yardımcı olan bir madde. Yaş ilerledikçe ciltteki hyalüronik asit miktarı azalıyor. Krem ve serum yardımıyla yüzeyden uygula-



nan hiyalüronik asit, cilt tarafından emiliyor ve bu sayede cilt yüksek su tutma kabiliyeti kazanıyor. Özellikle cildi ekstra kuru olan kişiler için iyi bir seçenek olan hiyalüronik asit, ağırlığının yaklaşık bin katı kadar nem tutma özelliğiyle cildin su rezervlerini doldurmaya yardımcı oluyor.

**5 Cildiniz için doğru temizleyiciler seçin.** Kış aylarında sert rüzgarlardan kuru ayazlara kadar cildimiz dört bir yandan kuşatma altında. Kış aylarında zaten kuruyan cildinizi doğal yağlarından arındıran temizleyiciler seçmekten kaçınmalısınız. Cildin doğal yağlarını koruyan, ph dengesi uygun, nazik formüllere sahip, cildi temizlerken nemlendirip yatıştırıcı temizlik ürünlerini tercih etmelisiniz.

**6 Göz çevresi daha fazla özen istiyor.** Göz çevresi cildimizin diğer bölgelerine göre daha hassas olduğundan bu bölgeyi yeterince nemlendirmek daha fazla önem taşıyor. Bu bölgedeki cilt çok daha kuru; dolayısıyla göz kremlerini yaz kış ihmal etmemeliyiz. Hiyalüronik asit göz çevresi bakımında da devreye giriyor ve yüksek hiyalüronik asit konsantrasyonu ile güçlendirilmiş göz kremleri, göz çevresini derinlemesine nemlendirerek pürüzsüzleştiriyor. Bu kremleri her gün, göz çevresine ve göz kapaklarınıza uygulamayı ihmal etmemelisiniz.

**7 Kış aylarında da peeling yapılır.** Kış aylarında peeling yapmanın cildi kurutacağına dair söylemler olsa da kış aylarında da peeling yapmayı ihmal etmemek gerekiyor; ancak bazı kurallara dikkat etmek şart. Hassas ya da kuru ciltler kış aylarında soğuklardan dolayı daha fazla hassaslaştığı ve kuruduğu için peeling sonrasında cildi nemlendirecek, koruma altına alacak ürünler kullanmak gerekiyor. Hem sabah hem de akşam bakım rutininde cildin derinlemesine nemlendirmesi ve beslenmesinin sağlaması önemli. Doğru uygulandığında peeling, cilt tonu dengesini sağlıyor, cildin yumuşatıyor ve güzelleştiriyor. Ölü deri üzerinde oluşan katman, doku bozukluğuna neden olarak nemlendiricilerin cilde tam olarak nüfuz etmesini engelliyor. Peeling yardımıyla ciltteki ölü dokunun atılması, cildin nemi daha fazla emebilmesine yardımcı oluyor.

**8 Ortamı nemlendirin.** Cildin kurumasındaki en büyük etkenlerden bir tanesi de ortamdaki nem miktarının azalması. Özellikle yapay ısıtıcıların havadaki nemi azaltmasıyla cilt daha kuru ve gergin bir hal alıyor. Bu nedenle sadece cildimizi değil, buhar makinalarıyla içinde bulunduğumuz havayı da nemlendirmemiz gerekiyor.



**9 Soğuklar en çok dudakları vuruyor.** Dudaklar oldukça ince ve hassas bir dokuya sahip olduğundan soğuk kış aylarında karşı karşıya kalınan koşullar dudakları daha fazla etkiliyor. Bu aylarda çoğu kişiden sıklıkla dudaklarının kuruduğunu, çatladığını ve hatta kanadığını duyarız. Çantanızda taşıyacağınız ve düzenli olarak uygulayacağınız koruyucu bir balmı dudaklarınızı her zaman nemli tutabilirsiniz. Kuruyan dudaklar için uygulanan dudak bakım maskeleri de oldukça etkili ve kurtarıcı olan yardımcılarından. Onarıcı, yeniden yapılandırıcı ve besleyici bir dudak bakım maskesi ya da yoğun formüllü bir balm kullanmayı ihmal etmeyin.



Kış aylarında yalnızca cildimizi değil, buhar makinalarıyla içinde bulunduğumuz havayı da nemlendirmemiz gerekiyor.

**10 Cildiniz yağa doysun.** Cilt bakım yağları, çok amaçlı kullanım alanlarıyla cildi besleyen seçeneklerden. Kuruyan dirsekler, tırnak etleri ve tırnaklar, pul pul dökülen cilt ve daha birçok irili ufaklı cilt problemi için çok amaçlı yağlardan destek alabilirsiniz. Bu ürünler anında yumuşama sağladığından acil durumlarda yardımınıza koşacaktır. Duş sırasında da yağ formüllü temizleyiciler kullanarak cildinizi kirden arındırırken nemlendirip besleyebilirsiniz.

**11 Ellerinizi ihmal etmeyin.** Kış aylarındaki soğğun etkisi ile el bakımına bir miktar daha fazla özen göstermek gerekiyor. Soğuk iklim şartları, sık el yıkama ve dezenfektan kullanımı gibi faktörler araya geldiğinde eller yıpranıyor. Ellerin yıpranmaması için onarıcı, nemlendirici formüllere sahip kremler ve maskelerle ellerinize ihtiyacı olan desteği verebilirsiniz. Ellerinizi nemlendirmek için; zeytinyağı, muz, limon ve

aloe vera gibi doğal çözümlerden de yararlanabilirsiniz. Çok soğuk havalarda dışarı çıkarken eldiven kullanmayı unutmayın.

**12 Güneş koruyucuları kışın da kullanın.** Güneş ışınları ciltte; pigmentasyon değişikliği, kılcal damarların belirginleşmesi, yaşlanma ve hatta cilt kanseri oluşma riskine kadar gidebilen olumsuz etkiler meydana getiriyor. Güneş koruyucu kullanmak yalnızca yaz ayları ve güneşli günlerde değil kış aylarında da rutininiz olmalı. Cildinizi zararlı UV ışınlarına karşı korumak için evden çıkmadan önce ve gün içinde tazeleyerek güneş koruyucu uygulamayı ihmal etmeyin. Nemlendirici özelliğe de sahip olan güneş koruyucu ürünleri tercih edebilirsiniz.

ELLERİNİZİ NEMLENDİRMEK İÇİN; ZEYTİNYAĞI, MUZ, LİMON VE ALOE VERA GİBİ DOĞAL ÇÖZÜMLERDEN DE YARARLANABİLİRSİNİZ.





# A'DAN Z'YE LOHUSALIK DÖNEMİ

Lohusalık her açıdan gebelikten çok daha kritik ve önemli bir süreç. Uzmanlara göre bu dönemde, annenin hem bebeğine hem kendine daha iyi bakabilmesi için kendisini ihmal etmemesi gerekiyor. Az yorulmuş, dingin bir anne mutlu olur. Mutlu bir anne ise bebeğine hem fiziksel hem de psikolojik anlamda daha faydalı olabilir. Lohusalık dönemine dair merak edilen soruların cevaplarını bir araya getirdik.

► İNCİ NEŞELİ ÖZOĞLU



Lohusalık, kadınlar için en hassas dönemlerden biri. Çünkü doğum yapan kadın artık bir anne ve kendisine bağımlı küçücük bir bebekle çıkılan uzun bir yolculuğun en başında. Yeni bir yaşama uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da hem beden hem de ruhsal açıdan büyük değişimlerden geçen annelerin çoğunluğu bu özel süreci keyifle yaşarken bazıları için hayat zorlaşabiliyor. Bu dönemde anneler kanama, enfeksiyon gibi fiziksel problemlerin yanı sıra, lohusalık hüznü veya depresyonu gibi psikolojik sorunlar da yaşayabiliyor. İşte lohusalık döneminde yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimler...

### **LOHUSALIK, ANNENİN NORMALE GEÇİŞ PERİYODUDUR**

Lohusalık kadınlar için çok önemli bir dönem. Gebelik 40 hafta sürerken lohusalık 40 günde bitiyor. Gebelikte gerçekleşen değişimler yedi kat hızla geri dönüyor. Uzmanlara göre bu dönemde annede çarpıcı şekilde sıkı bir dönüşüm gerçekleşiyor. Kısaca; lohusalık annenin normale geçiş periyodu olarak tanımlanabilir. Bu süreçte kadınlar birçok fiziksel değişim yaşıyor. İlk değişim kilo kaybı oluyor. Son haftalarda iyice artan ayaklardaki şişlik durumu ise yine lohusalığın ilk 7-10'uncu gününde eskiye dönüyor. Kalp atışları 100'lerden 70'lere inerken solunum sayısı normalleşiyor. Bağırsak fonksiyonları bir hafta içinde geriye dönüyor. Mesane üzerindeki baskı kalktığı için idrara sık çıkma sorunu da düzeliyor. Özetle tepeden tırnağa her şey değişerek normale dönüyor. Bu dönemde kadınlarda kanama, enfeksiyon ve ödem, çok ciddi fiziksel problemler olarak karşımıza çıkabiliyor. Ayrıca hareket güçlüğü, bağırsak problemleri ve eklem sorunları da sıklıkla görülüyor.

### **GEBELİKTEN ÇOK DAHA KRİTİK VE ÖNEMLİ BİR SÜREÇ**

Lohusalığın her açıdan gebelikten çok daha kritik ve önemli bir süreç olduğunun altını çizen uzmanlara göre; doğum yapan kadın çok özeldir; çünkü artık annedir. Annelik, şahane bir rol ama sorumluluğu fazla bir unvan. Lohusalık döneminde; anne vücudunun

fizyolojisi, hormonal yapısı tamamıyla değişiyor ve geri dönüyor. Kadın için de sahip olduğu vücut için de yeni bir dönem başlıyor. Her ne kadar çevrede bir sevgi yağsa da anne özünde yalnız kalıyor. Değişen ve dönüşen sadece fizyoloji, hormonlar ve beden değil; psikolojik durum da değişim gösteriyor. Bütün lohusalarda en azından "baby blues (lohusalık hüznü)" denilen hüznün hâli olabiliyor. Tablo bazen depresyona kadar gidip daha da kararabiliyor. Bu nedenle lohusanın asla yalnız bırakılmaması ve objektif birinin ciddi psikolojik değişimleri gözlemlemesi gerekiyor. Deforme olan karın kaslarının güçlendirilmesi, normal doğum yapan anneler için perine bölgesinin bakımının yapılması da gerekiyor.

### **HEM SEZARYEN HEM NORMAL DOĞUM SONRASI ÖZENLİ BAKIM ŞART**

Gözümüzde sezaryen basit ve sorunsuz bir operasyon haline geldi. Uzmanlara göre; sezaryen sonrası hastanede gereken yapıldığı için, bu süreçte söylenenleri dinlemek ve uygulamak yeterli. Hastaneden eve gelince dikiş yerini temiz tutmak, her gün duş almak ve ani hareketlerden kaçınmak önemli. Bu dönemde doktorun uyarı ve tavsiyelerine dikkat etmek şart. Doğum sonrası korse, sezaryen sonrası karnın toparlanmasına katkı sağlarken, karın kaslarına yönelik spor için ise lohusalık döneminin bitmesini beklemek gerekiyor. Normal doğum sonrası ise epizyotomi denilen kesi varsa evde bunun bakımının sürdürülmesi önemli. Perine bölgesi denilen yer enfeksiyona açık olduğundan temizliğe özen göstermek gerekiyor.

### **EMZİREN KADIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMELİ**

Uzmanlara göre emzirme, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemi. Emzirmek anne ile bebeğin sağlığı üzerinde biyolojik ve psikolojik bir etkiye sahip. Emzirme sırasındaki enerji ve besin öğeleri ihtiyacı ise gebelikte olduğundan daha fazla. Anne gebelikte iyi beslenmişse, ihtiyaçlarını kısmen karşılayabilecek yağ deposuna sahip oluyor. Bu yağ deposunun kullanılması ile doğumu izleyen ilk haftalarda anne kilo kaybediyor. Emzirme döneminde süt üretimi için gerekli olan enerji iki kaynaktan sağlanıyor: gebelik süresince vücut yağı olarak depolanan enerji ve besin gruplarından gelen enerji. Emziren kadının hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmesi gerekiyor. Aksi takdirde anne kendi vücut depolarından harcıyor ve bu da annenin sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden oluyor.

**LOHUSALIK DÖNEMİNDE ANNELER, KANAMA, ENFEKSİYON GİBİ FİZİKSEL PROBLEMLERİN YANI SIRA, LOHUSALIK HÜZnü VEYA DEPRESYONU GİBİ PSİKOLOJİK SORUNLAR DA YAŞAYABİLİYOR.**



### EMZİREN ANNELERİN HIZLI KİLO VERMESİ DOĞRU DEĞİL

Uzmanlara göre; emzirme döneminde ayda iki kilodan daha fazla ağırlık kaybetmek sağlıklı değil. Yapılan çalışmalar, annenin günlük enerji alımı 1800 kcal'den (kilo kalori) az ise bir hafta içinde süt miktarının azaldığını gösteriyor. Enerji desteğinin anne sütü miktarını artırmadığı, ancak yetersiz beslenen annelere destek verildiğinde hem kendi depolarını koruyabildikleri hem de daha uzun süreli emzirebildikleri gözlenmiş. Emziren bir anne için gerekli olan fazladan enerji miktarı günlük yaklaşık 750 kcal. Anne bunun 500 kalorisini yediklerinden geri kalan 250 kalorisini ise gebelikte kazanılan yağ depolarından karşılıyor. Bu durumda doğum sonrası anne altı ayda beş kilo verebilir. Ancak emziren annelerin hızlı kilo vermesi tavsiye edilmiyor. Lohusalık döneminde düşük kalorili diyetlerden uzak durmak ve diyet yapılacak ise mutlaka bir uzmandan destek almak gerekiyor.

### EŞLERİN TUTUM VE DAVRANIŞLARI ÖNEMLİ

Uzmanlara göre; annenin hem bebeğine hem de kendine daha iyi bakabilmesi için kendisini ihmal etmemesi gerekiyor. Huzurlu, az yorulmuş, dingin bir anne mutlu olacaktır. Mutlu, kafası rahat ve bebeğine düşkün bir annenin sütü de bolca gelecektir. Eşler bu dönemde kilit rol oynuyor. Babaların bu döneminde yeni anne olan eşlerine karşı anlayışlı ve destekleyici olmaları çok önemli. Eş; çevredeki akraba ve dostların olur olmaz söylemlerine set çekmeli, bu anlamda karısına izole bir konfor alanı oluşturmalı. Eşini yalnız bırakmamalı, olası psikolojik değişimleri hemen fark edip gerektiğinde eşinin profesyonel yardım almasını sağlamalı.

### İKİ ANNEDEN BİRİ LOHUSALIK HÜZNÜ YAŞIYOR

Uzmanlara göre; doğumdan sonraki ilk iki hafta annelerde lohusalık hüznü dediğimiz geçici ruhsal tablo görülebilir. Doğum sonrası ilk birkaç gün içinde başlayan bu durumun iki hafta içinde kendiliğinden yatışması bekleniyor. Yeni doğum yapan annede sürekli



li ağlama isteği, bebeğe bakım verme konusunda isteksizlik, eş ilişkilerinde çatışmalar, ani duyguların değişimleri görülebiliyor. Bu durum, her annede görülmesede de istatistiksel olarak her iki anneden birinde gözlemleniyor. Lohusalık hüznünün hormonal değişikliklerden kaynaklandığı düşünülmekle birlikte, bu durumda annenin psikolojisi, hamileliği, doğumu nasıl geçirdiği ve bebeği ile bağ kurmada problem yaşayıp yaşamadığının da etkisi büyük. Lohusalık hüznü yaşayan anneler genellikle psikolojik yardıma ihtiyaç olmadan aile desteğiyle bu süreci atlatabiliyor. Ancak bu durumun uzun sürmesi ve atlatılmaması durumunda bir uzmana yardımna başvurmak gerekiyor.

### ANNE VE BABA ADAYI İYİ ORGANİZE OLMALI

Lohusalık depresyonu, lohusaların yüzde 10-25'inde görülüyor.

## LOHUSALIK DÖNEMİNİ DAHA KOLAY GEÇİREBİLMEK İÇİN;

- Lohusalık sürecini destek almadan tek başına geçirmeye çalışmamak,
- Lohusa anneyi özellikle anne sütü konusunda eleştirmemek,
- Anneanne veya babaannenin lohusa annenin bakımından sorumlu olması, yeni annenin ise kendi yavrusunun bakımı ile ilgilenmesi,
- Evin çok kalabalık olmamasına dikkat edilmesi ve bebek ile kurulan ilişkide mahremiyetin ön planda tutulması,
- Anneye öz bakımını gerçekleştirebilmesi için zaman yaratılması,
- Bebek uyurken annenin de uyuması ve evdeki misafirlerle anneanne ve babaannelerin ilgilenmesi,
- Duygusal değişimlerin eleştirilmemesi, bazen de annenin ağlayıp duygusal olarak rahatlamasına izin verilmesi,
- Annenin bazen tek başına bazen de eşle birlikte vakit geçirmesinin sağlanması gerekiyor.

Doğumun ardından iki hafta geçmesine rağmen melankoli hâli devam ediyor ve bu duruma suçluluk hissi, öfke ve yoğun duygusal dalgalanmalar da ekleniyorsa depresyondan bahsedilebilir. Bu dönemin rahat atlatılabilmesi için öncelikle anne ve baba adayının lohusalık dönemi için iyi organize olmaları gerekiyor. Annenin yanında kimin kalacağı, nasıl yardımcı olacağı ve ne kadar kalacağı mutlaka önceden organize edilmeli. Lohusalık, yeni annelerin her anlamda desteğe ihtiyaç duydukları bir dönem. Destek veren kişilerin anneyi psikolojik olarak da gözlemlemeleri gerekiyor. Çünkü anne adayları bu dönemde yardım istemekten kaçınıbiliyor veya içe dönebiliyor. Depresyon döneminin rahat atlatılması için psikolojik yardım almanın yanı sıra evdeki veya eve gelen kişilerin davranış ve sözleri de büyük önem teşkil ediyor. Yeni annenin öz bakım becerilerini karşılaması ve kendine bakması için ona zaman yaratılması, bebeğe annenin bakması sağlanıp evde kalan kişi veya kişilerin de evin bakımından sorumlu olması annenin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilir.

#### DOĞUMDAN 42 GÜN SONRA NORMALE DÖNÜLEBİLİR

Doğumdan sonra kadınların eski haline dönmesi maksimum 42 gün sürüyor. Adetin başlaması, emzirme şiddetine, miktarına ve prolaktin (süt hormonu) seviyesine göre altıncı hafta sonunda başlayabileceği gibi bir yılı da bulabiliyor. Uzmanlar özellikle anne adayının özellikle ilk 10 gün dışarıdan gelenlerle yakın temas etmemesini öneriyor. Lohusalıkta 40'ıncı günden önce rahim tam normal boyutuna dönmediğinden ve rahim ağzı açık kaldığından cinsel ilişki enfeksiyon açısından risk oluşturuyor.

## YETERLİ SÜT ÜRETİMİ İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

- Sütü ile bebeğin ihtiyacını tamamen karşılayan bir kadın, günde ortalama 700-800 ml. süt salgılıyor. Bu sütün karşılığı olan enerji ve besin öğeleri ihtiyacının emzirme döneminde, normal gereksinmeye ek yapılarak artırılması gerekiyor.
- Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterilmeli. Günde en az 8-12 bardak sıvı alınması yeterli.
- Emziliklik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek süt ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmeli. Süt ve meyve suyu aynı zamanda diğer besin öğelerinin tüketimini de sağlayacağından, anne sütü verimliliğini de etkiliyor. Örneğin; süt tüketimi kalsiyum; meyve suyu ise C vitamini sağlıyor.
- Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kalorisine düşerse, vücut için gerekli olan besin öğeleri yeterli düzeyde alınamıyor. Özellikle emzirme döneminin başında düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltırken sütün besin değerini olumsuz etkiliyor.
- Emzirme döneminde annenin alkol ve sigara kullanmaması gerekiyor.
- Soğan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, anne sütünün tadını değiştirebiliyor. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşması, emmeyi reddetme gibi) yaparken, bazı bebekler hiç fark etmeyebiliyor. Bebekte ciddi birtakım huzursuzluklar gelişirse, bu tür besinler ya daha az sıklıkla tüketilmeli ya da hiç tüketilmemeli.





# Elektronik uykusuzluk nelere yol açıyor?

Geceleri uyuyamamanızın veya sabahları yorgun uyanmanızın nedeninin elektronik uykusuzluk olabileceğini düşündünüz mü? Araştırmalar, bedenimize aldığımız elektronik yük ve kontrolsüz ekran maruziyetinin uyku sorunlarına yol açtığını ortaya koyuyor. Peki, yeni çağın hastalığı olarak adlandırılan elektronik uykusuzluk nedir, nelere sebep olur? Birlikte inceleyelim.

▶ TUBA MARAŞOĞLU



Son yıllarda, “Geceleri uyuyamıyorum; ya da uyusam da yorgun kalkıyorum.” gibi yakınmaları daha sık duymaya başladık. Belki çoğumuz bu durumun nedenini öğrenmek ve çare bulmak için çabalyoruz ancak bulamıyoruz. Uzmanlara göre, bu sorunun nedeni elektronik yük ve kontrolsüz ekran maruziyeti olabilir. Yapılan araştırmalar da bu savı doğrular nitelikte. Tokyo Üniversitesinde yapılan bir araştırma beyindeki uyku merkezinin, bilgisayar veya televizyondan gelen ışığı “gündüz daha bitmedi” olarak algıladığını, bu nedenle uyku sinyallerinin gönderilmediğini gösteriyor.

Uyku; organizma için yemek yemek, su içmek, nefes almak gibi vazgeçilmez bir ihtiyaç ve çok önemli işlevleri var. Uykunun yeterliliği kişiden kişiye değişmekle birlikte uzmanlar, sağlıklı bir gelişim için çocukların 10 saat, yetişkinlerin ise sekiz saat uykuya ihtiyaçları olduğunu söylüyor. Dolayısıyla, yeterli miktarda ve kaliteli bir uyku, sağlığın korunması ve günü verimli geçirebilmek için vazgeçilmez bir zorunluluk.

#### **YOĞUN EKРАН KULLANIMININ SONUÇLARI**

Uyku, hem bedensel dinlenmeyi sağlayan hem de zihinsel fonksiyonların da yenilediği bir dönem; bu nedenle düzenli uyku, beden ve ruh sağlığı için hayati önem taşıyor. Zira uykusuzluk problemi ve uyku düzeyindeki bozukluklar bağışıklık sisteminden kalp sağlığına, kan şekeri düzeyinden beyin fonksiyonlarına kadar insan sağlığını olumsuz etkileyebiliyor. Kalitesiz ve yetersiz gece uykusu gün içinde yaşam kalitesini olumsuz etkilerken; yorgunluk, bitkinlik, öğrenme ve konsantrasyon güçlüğü, aşırı sinirlilik hali ve bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkarıyor. Bindiği gibi, son yıllarda uykusuzluk sorunu yaşayanların sayısında artış var. Uzmanlar, bu uykusuzluk çeşidini “elektronik uykusuzluk” olarak adlandırıyor ve bu duruma içinde bulunduğumuz yüzyılın dinamiği olan yoğun ekran kullanımının sebep olduğunu düşünüyor.

#### **BIYOLOJİK SAATİMİZ BOZULUYOR**

İnsanın uyku-uyanıklık döngüsü bir biyolojik saat ile belirleniyor. Bu biyolojik saat herkes için 24 saatlik ve genetiğimizde kod-

lu. Beynimizin hipotalamus adı verilen yapısı, bu biyolojik saate göre uyku-uyanıklık döngümüzü düzenlemekle görevli. Biyolojik saatimizin çalışması için gerekli olan temel şart ise gün ışığı. Başka bir ifadeyle, beynimiz biyolojik saatimizi ışığa göre ayarlıyor. Bu nedenle, gece ışık miktarı azalınca uykumuz geliyor ve sabah güneş doğunca uyanıyoruz. Geceleri fazla miktarda bilgisayar başında kalan, tabletlerle ve cep telefonları ile meşgul olan kişilerde ise bu biyolojik saatin çalışmasında çeşitli aksaklıklar meydana geliyor. Bunun en önemli nedeni; bu cihaz ekranlarının yansıttığı ışık ve ses dolayısıyla beynimizi aşırı uyarması, buna bağlı olarak biyolojik saatimizin şaşması.

#### **GENÇLERDE DAHA FAZLA GÖRÜLÜYOR**

Araştırmalar, aşırı teknolojik cihaz kullanımına bağlı uyku bozukluklarının en fazla gençlerde görüldüğünü ortaya koyuyor. Geç saatlere kadar bilgisayar oyunu oynayan gençlerin uyku düzenleri bozuluyor ve elektronik uykusuzluk yaşayabiliyorlar. Ayrıca son yıllarda artan aşırı sosyal medya kullanımı sebebiyle, gençler kadar orta ve ileri yaş grubunda da elektronik uykusuzluk görülüyor. Bu aletlerin gece belirli bir saatten sonra kullanımı vücudun uykuya hazırlığını bozabilirdiği gibi uykuya daldıktan sonraki uyku kalitesini de etkileyerek sabah yorgun uyanmaya neden olabiliyor.

#### **UYKUYA DALMADAN İKİ SAAT ÖNCE EKРАН MARUZİYETİ BIRAKILMALI**

Kontrolsüz teknoloji kullanımının sonucu olan bu sorun, ciddi bir hastalık gibi semptomlar da gösterebiliyor. Kronik yorgunluk, sindirim sorunları, uykusuzluk, sinirlilik, huzursuzluk hali ve ağrı şikayetler arasında yer alıyor. Uzmanlar, gün boyu bilgisayar başında geçirilen zamanın telafisi olması açısından sessiz bir ortamda telefonsuz ve televizyonsuz bir şekilde dinlenmenin faydalı olacağını vurguluyor. Başka bir ifadeyle, sağlıklı bir uyku uyumak ve sabah zinde uyanmak için uykuya dalmadan iki saat önce bilgisayar, cep telefonu ve tablet gibi elektronik aletlerin kullanımının bırakılması gerekiyor. Bu cihazların yataktayken kullanımından ise özellikle kaçınılması tavsiye ediliyor.

**GECELERİ FAZLA  
MİKTARDA  
BİLGİSAYAR  
BAŞINDA KALAN,  
TABLETLERLE VE  
CEP TELEFONLARI  
İLE MEŞGUL  
OLAN KİŞİLERDE  
BIYOLOJİK SAATİN  
ÇALIŞMASINDA  
ÇEŞİTLİ  
AKSAKLIKLAR  
MEYDANA  
GELİYOR.**



# Tedavi edilmeyen sedef hastalığı, organlarda bozulmalara yol açabilir

Cilt hücrelerinin normalden birkaç kat daha hızlı çoğaldığı kronik seyirli bir deri hastalığı olan sedef hastalığıyla ilgili merak edilenleri Cilt Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Filiz Topaloğlu Demir ile konuştuk.

► ELİF CEREN INGİ



Dünyada yaklaşık yüzde 1-3 oranında görülen sedef hastalığı, vücudun kendi dokularına karşı geliştirdiği otoimmün hastalıklar sınıfında yer alıyor. Sık görülen ve genellikle keskin sınırlı, üzerinde hastalığa adını veren sedefi beyaz renkte kepeklenmelerin bulunduğu kızarıklıklar ile seyreden bir hastalık olan sedef, kronik yani uzun süreli olup alevlenme ve iyileşme dönemleri ile seyrediyor. **Sedef hastalığı nedir ve bulguları nelerdir?**

Sedef hastalığı, üzerinde sedefi renkte kepeklenmeler (pullanmalar) bulunan, deride hafif kabarık kızarıklıklarla seyreden, alevlenmelerle birlikte uzun süre devam eden, iltihabi (yangısal) bir hastalıktır. Adını bu kızarıklıkların üzerindeki kepeklerin renginden alır. En sık tutulum gözlene bölgeler; saçlı deri, diz, dirsek başta olmak üzere kol ve bacakların dış kısımları, kalça ve kuyruk sokumu olsa da tepeden tırnağa her yer tutulabilir. Kepekli, kaşıntılı kızarıklıklar dışında koltuk altı, kasık, meme altı ve göbek deliği gibi katlanma yerlerinde pişik benzeri bir görünüm ile ortaya çıkabilir. Hastaların yaklaşık yarısında ise tırnaklarda çukurcuklar, yağ damlası benzeri lekeler, tırnak altında boşalma ya da kalınlaşma şeklinde bulgular gözlenir. Az sayıdaki hastada ise, el ve ayak tabanlarında daha nadiren de tüm vücutta yaygın, içi irinli küçük su kabarcıkları şeklinde görülebilir.

### **Sedef hastalığının görülme sıklığı nedir? En çok kimlerde görülür?**

Sedef hastalığı tüm dünyada yaygındır. Her 100 kişiden bir veya iki kişide ortaya çıkar. Dünyada 125 milyon, ülkemizde ise 1 milyona yakın insanın sedef hastalığından etkilendiği düşünülmekte. En sık 20'li ve 50'li yaşlarda görülmekle birlikte her yaşta ortaya çıkabilir. Kadın ve erkeklerde görülme oranı benzerdir. Çocuklarda yetişkinlere oranla daha az görülür.

### **Hastalığın nedenleri ve ataklara yol açan faktörler nelerdir?**

Kalıtısal yatkınlığı olan kişilerde; fiziksel ve psikolojik travmalar, stres, enfeksiyonlar (çocuklarda özellikle beta mikrobu), ilaçlar, kalsiyum düşüklüğü gibi metabolik durumlar ve güneş yanığı gibi tetikleyici çevresel faktörler nedeniyle bağışıklık sisteminde ortaya çıkan bozukluklar sonucu ortaya çıkar.

### **Sedef hastalığı bulaşıcı bir hastalık mıdır?**

Kesinlikle bulaşıcı bir hastalık değildir. Aile fertleri içinde birden fazla kişide görülmesi kalıtsal özelliği ve aile fertlerinin benzer çevresel tetikleyicilere sahip olması ile ilgilidir.

### **Hangi ilaçlar sedef hastalığını başlatabilir?**

Psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılan lityum, kalp hastalıklarında kullanılan beta blokerler, klorokin ve hidroksiklorokin gibi sıtma ilaçları, ağrı kesiciler ve interferon tedavisi sedef hastalığını tetikleyebilir.

### **Sedef hastalığı sadece bir deri hastalığı mıdır?**

Günümüzde sedef hastalığında yalnızca derinin değil, pek çok organ ve sistemin de etkilendiği düşünülüyor. Deri dışında en sık tutulum eklemlerde görülür. Eklemlerde ağrı, kızarıklık, şişlik görülebilir. Uzun süre eklem tutulumu olan hastalarda ise eklemlerde kalıcı şekil bozuklukları ve hareket kısıtlılıkları ortaya çıkabilir. Eklem dışında; kalp ve damarlar, karaciğer, böbrek ve göz gibi pek çok organ ve sistemde de bulgular ortaya çıktığı gösterilmiştir. Ayrıca sedef hastalarında obezite, metabolik sendrom, şeker hastalığı, bağırsak hastalığı ve kanser görülme oranı artmıştır. Bazı hastaların sedefi sadece bir deri hastalığı gibi düşünüp tedavi istemediklerine şahit oluyoruz. Uzun yıllar tedavi almayan hastalarda, derideki iltihabi durumun yayılarak damarlarda ve diğer ilgili organlarda bozukluklara yol açabileceği unutulmamalıdır.

### **Sedef hastalığı için internette dolaşan kürlere hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Sedef hastalığı süregelen bir hastalıktır; basit kürlere tedavi edilebilir bir hastalık değildir. Bu kürlere hiçbir bilimsel dayanağı yoktur. Tıbbi tedavilere ek fayda arayışı içinde olan hastalarımıza sigara ve alkolü bırakmalarını, günlük aldıkları kalori miktarını azaltmalarını, sporu ve antiinflamatuvar özelliği olan Akdeniz diyetini bir yaşam tarzı haline getirmelerini öneririm.

### **Sedef hastalarında beslenme önemli midir? Sedef hastaları nelere dikkat etmelidir?**

Günlük aldıkları kalori miktarını azaltmalarını yani düşük kalorili beslenmelerini ve ideal kilolarını korumalarını öneririm. Mevsime uygun taze sebze ve meyve tüketimi, iyi

yağlarla pişirilmiş sebze yemekleri, kırmızı et yerine mümkün olduğunca balığın tercih edilmesi yani vücuttaki iltihabı baskılayıcı özelliği olan Akdeniz diyetini benimsemelerini tavsiye ediyorum.

### **Sedef hastalıklarının kozmetik seçimlerinde dikkat etmeleri gereken konular nelerdir?**

Sedef hastaları, ciltlerini kurutacak ürün ve temizleyicilerden kaçınmalıdır. Kuruluk ve kaşıntı, yeni sedef lezyonlarının ortaya çıkmasına yol açabilir. Özellikle banyodan sonra tüm vücudun nemlendirilmesi son derece önemlidir. Ayrıca hastalığın aktif olduğu dönemlerde lazer işlemleri, mezoterapi, prp tedavisi gibi ciltte travma olarak algılanabilecek dermatokozmetik uygulamalardan da kaçınmak gerekir.

### **Soğuk havalar ile ilgili sedef hastalarına önerileriniz nelerdir?**

Sedef hastalığı, güneşin etkisinin azaldığı sonbahar ve kış aylarında artış gösterir. Kış mevsiminde artan cilt kuruluğuna bağlı olarak kaşıntı artar; kaşımak yeni sedef döküntülerinin ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu mevsimde çok sıcak su ile yıkanılmamasını, deriyi kurutmayan temizleyiciler ile yıkanılmasını, banyolardan sonra nemlendiricilerin üç dakika içinde tüm vücuda uygulanmasını ve günlük olarak cildin nemlendirilmesini öneririm.

### **Sedef hastalığı tedavi edilebiliyor mu?**

Sedef hastalığı uygun tedaviler ile kontrol altına alınabiliyor ve hastalarda uzun süreli iyilik sağlanabiliyor. Tedavide hekim, hasta ve hasta yakınlarının iş birliği çok önemli. Hastalığı alevlendirebilecek ilaçlar ve kaşıma, keseleme gibi davranışlardan kaçınılması gerekiyor. Tedavi seçimi ve süresinde; hastalığın yaygınlığı, yerleşim yeri, tırnak ve eklem tutulumunun varlığı gibi pek çok faktör etkili oluyor. Sınırlı tutulumlu olan hastalarda öncelikle yerel tedaviler veriliyor. Bu tedavilere yanıtız veya orta ve şiddetli tutulumu olan hastalarda ışık ve lazer tedavileri, ağızdan alınan iltihap önleyici ve bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaçlar, deri altına veya damardan uygulanan bağışıklık düzenleyici iğnelere başvuruluyor. Son yıllarda bağışıklık sistemini düzenleyen yeni nesil sedef iğneleri ile sedef hastalarında yıllarca süren tam veya tama yakın iyileşme elde edilebiliyor.



# Yeşilay'la güzel ve verimli bir yıl daha geçti

102. yılını kutlayan Yeşilay; teknoloji, eğitim, sanat ve sporun tüm imkânlarını kullanarak bağımlılıklarla mücadelesine devam ediyor. 2022 yılında da "Yeşilay varsa hayat var" sloganıyla ses getiren birçok projeye imza atan Yeşilay'ın çalışma ve faaliyetlerini hatırlayalım.

► YUSUF DURAN



## SİGAYI BIRAKMAK ARTIK DAHA KOLAY

Yeşilay, 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü'nde sigarayı bırakma mobil uygulaması Bırakabilirsin'i tanıttı. T.C. Sağlık Bakanlığı ile birlikte geliştirilen uygulama, sigara bırakma hedefinin konulma aşamasından, yaşanan zorlukların raporlanmasına kadar pek çok kolaylık sağlıyor ve ücretsiz psikolojik desteğe kadar her aşamada destek sağlıyor. Dünyadaki benzer uygulamalar incelenerek hazırlanan Bırakabilirsin uygulaması sigarayı bırakmak isteyenlere her türlü desteği sağlayacak şekilde tasarlandı.

Kullanıcılar sigarayı bırakmadan önce hedef tarih koyarak uygulamayı kullanmaya başlayabiliyor ve uygulama her gün bırakma hazırlıklarıyla ilgili önerilerini paylaşıyor. Uygulamada sigarayı bırakma anından itibaren sigara kullanımını tetikleyici duygular ve içme isteği takip edilerek kullanıcılara grafik olarak sunuluyor. Böylece kişiler en çok hangi durumlarda sigara içme isteği duyuyorsa, o doğrultuda öneriler alabiliyor. Uygulama kapsamında sigarasız geçen gün sayısı ve sigara içmeyerek sağlanan ekonomik tasarruf bilgileri de yer alıyor. Sigarayı bırakmak isteyenler uygulamayı mobil marketler üzerinden mobil cihazlarına indirerek kullanabilirler.

## ALKOLE HAYIR DE

Alkol bağımlılığının hem bağımlılar hem de çevreleri için zararlı olduğunu vurgulayan Yeşilay, yine şubat ayında alkolün aile içi şiddet riskini artırdığına dikkat çeken bir kampanyaya imza attı. "Alkole hayır de" kampanyası kapsamında hazırlanan dört ayrı film ile aile içi şiddetin toplumun tüm kesimlerinin sorunu olduğuna ve alkolün aile içi şiddet riskini artırdığına dikkat çekiliyor. Cihan Ünal, Celil Nalçakan, Reha Özcan ve Toprak Sergen'in seslendirdiği filmlerle toplumun her kesimindeki vatandaşlara ulaşmak hedeflendi. Kampanya kapsamında alkolün her yudumda aile içi şiddet riskini artırdığı belirtiliyor. Bağımlılıkların sadece bireyin sağlığını olumsuz etkilemediğini, bireyin ailesini ve sevdiklerini doğrudan etkilediğini belirten Yeşilay, bu kampanya ile alkol bağımlılığının sonuçlarına dikkat çekmeyi amaçlıyor.

## YEŞİLAY VARSA HAYAT VAR

Her yıl 1-7 Mart tarihlerinde kutlanan Yeşilay Haftası'nın 2022 yılı için sloganı "Yeşilay Varsa Hayat Var" olarak belirlendi. Yeşilay, 102'nci yaşını kutladığı etkinlikler çerçevesinde Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması, Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek Yetenek Yarışması, Sağlıklı Fikirler Kısa Film Yarışması gibi projelerle bağımlılıklarla mücadelede sanatın gücünden yararlandı. Bu kapsamda Atatürk Kültür Merkezi'nde (AKM) bir sergi açıldı. Yeşilay'ın düzenlediği Uluslararası Karikatür Yarışması ve Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek Yetenek Yarışması'nda dereceye giren eserler, Yeşilay Haftası boyunca Atatürk Kültür Merkezi'nde (AKM) sanatseverlerle buluştu.

## KADINLARDA BAĞIMLILIK VE İYİLEŞME SÜRECİ 1. FORUMU

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutlayan Yeşilay, bu çerçevede Kadınlarda Bağımlılık ve İyileşme Süreci 1. Ulusal Forumu'nu düzenledi. Çevrim içi olarak gerçekleşen forumda, kadınların alkol ve madde bağımlılığı alanında karşılaştığı damgalama ve ayrımcılık konularına dikkat çekilirken, bağımlılığı olan kadınların tedaviye ulaşma yolunda önlerine çıkan engellerin de altı çizildi.

## ANKARA'DA YEDAM SEMPOZYUMU

17-19 Mayıs 2022 tarihlerinde Ankara'da Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Sempozyumu gerçekleştirildi. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan'ın katılımı ile gerçekleşen etkinlikte Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk kendisine "Renklerini Yeniden Kazananlar" kitabını hediye etti. Sempozyumda "Geçmişten Günümüze YEDAM" ve "YEDAM Modeli ve Koordinatörlük Sistemi" anlatılırken "Narrative Terapi ve Bağımlılık", "Bağımlılar ile Çalışırken Sık Karşılaşılan İfadeler", "Yanıtları, Tehdit, Israr, Öfke İle Başa Çıkma Yöntemleri", "Görüşmede Sıklıkla Ortaya Çıkan Sorunlar ve Çözümler", "Kendine Yardım" ve "Çocuk ve Ergenlerde Bağımlılık Risk Faktörleri" konu başlıkları altında sunumlar ve konuşmalar gerçekleşti.

## YEŞİLAY GENÇLERİN YANINDA

Gençler arasında bağımlılık sorununa çözüm üretmek için önleyici çalışmalara imza atan Yeşilay, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı ve gençlik haftasında gençlere yönelik çalışmalarına bir yenisini daha ekledi. "Bağımsız Gençlik" kampanyasını hazırlayan Yeşilay, beş farklı bağımlılık alanına ilişkin mesajların da yer aldığı bir manifesto yayımlayarak, "Tüm bağımlılıklara karşı bağımsızlığımı ilan et" çağrısında bulundu. "Bağımsız Gençlik" kampanya





filmi Sepetçiler Kasrında Genç Yeşilaylıların katıldığı bir etkinlikte ilk kez yayınlandı. Film gösteriminin ardından gençler Pinhâni konseriyle eğlendi.

### “BAĞIMSIZ GENÇLİK” MANİFESTOSU

Hani biz bağımsızlığımıza çok düşkündük? İşte size özgürlüğümüzü elimizden alanlara karşı bağımsızlık bildireceğiz...

En güzel gecelerim, bir şeye bağlı olamaz. Çalışma saatlerime sigara molaları yön veremez. Hiçbir madde beni sağlığım kadar mutlu edemez. Tüm kazancım ufak bir şansla kayıp gidemez. Elimdeki telefon, arkadaşlarımla geçirdiğim vakitten asla çalamaz. Çünkü bağımsız yaşamak en çok bizim hakkımız! Yeşilay 100 yıldır olduğu gibi, yine gençlerimizin yanında. Yaşasın tam bağımsız gençler!

### 10. YEŞİLAY BİSİKLET TURU

Yeşilay'ın geleneksel hale gelen Yeşilay Bisiklet Turu, 23 Mayıs tarihinde 10. kez düzenlendi. 70 ilde eş zamanlı gerçekleşen

tura binlerce kişi katıldı. Turun her geçen yıl yaygınlaştığını ve daha çok ilgi gördüğünü belirten Yeşilay Genel Müdürü M. Nurullah Atalan, “Spor ve hareketli yaşam bağımlılıklardan uzak bir yaşamın olmazsa olmazları arasında yer alıyor.” dedi. Bisikletliler Derneği iş birliği ile birlikte düzenlenen etkinliğin İstanbul ayağında bisikletliler Tarihi Yarımada'da üç saat boyunca pedal çevirdi. Yoğun ilgi gören turun İstanbul ayağına yaklaşık üç bin amatör ve profesyonel sporcu katıldı. Turun sonunda yapılan çekilişle katılımcılar arasından 10 kişiye bisiklet hediye edildi. Hediye bisikletler etkinlik sonunda düzenlenen ödül töreninde sahiplerine teslim edildi.

### 31 MAYIS DÜNYA TÜTÜNSÜZ GÜNÜ

Yeşilay, 31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü kapsamında “Tütün bizi ve geleceğimizi zehirliyor” mesajıyla yaptığı açıklamada tütün kullanımının hem sağlık hem de çevre üzerindeki etkilerine dikkat çekerek herkesi tütünsüz bir yaşama davet etti. Açıklamada hem tütün ürünlerinin hem de elektronik si-

garaların insan sağlığını ve çevreyi tehdit ettiğinin altı çizildi. Tütün kullanımının her yıl dünyada sekiz milyon insanın ölümüne neden olduğunu hatırlatan Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk, Yeşilay'ın tütün bağımlılığından kurtulmak isteyenler için geliştirdiği Bırakabilirsin uygulamasını bugüne kadar 72 bin kişinin indirdiğini söyledi.

### SAĞLIKLI VE BAĞIMSIZ NESİLLER İÇİN DEĞİŞİMİ BAŞLAT

Yeşilay tarafından geliştirilen, teknoloji, tütün, alkol ve madde bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam modüllerinden oluşan, çocukları ve gençleri bağımlılıklar konusunda bilgilendirmeyi amaçlayan Türkiye Bağımlılıklarla Mücadele Eğitim Programı (TBM) yeni ve güncel yüzüyle İzmir'de tekrar sahaya çıktı. Programa 81 ilden 159 psikolojik danışman ve rehber öğretmen katıldı.

### DÜNYA UYUŞTURUCU İLE MÜCADELE GÜNÜ

Yeşilay, 26 Haziran Uyuşturucu ile Mücadele Günü kapsamında No More Lies ismiyle bilinen sokak sanatçısı ile iş birliği yaptı. Çalışmada sanatçı, Üsküdar'da sokak duvarını duvar resmiyle süsleyerek, “Hiçbir madde beni sağlığım kadar mutlu edemez” yazılı sloganla bağımlılık konusuna dikkat çekmeyi hedefledi. Gençler arasında bağımlılık sorununa çözüm üretmek için önleyici çalışmalara imza atan Yeşilay, bu proje ile gençlere bağımlılıktan uzak yaşam çağrısı yapan “Bağımsız Gençlik” kampanya manifestosuna da atıfta bulundu.

### “EN İYİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI” ÖDÜLÜ YEŞİLAY'IN

Bağımlılıklarla mücadelede sosyal medyayı etkin şekilde kullanan Yeşilay, 500'ü aşkın markanın katıldığı MENA Dijital Awards Yarışması'nda #TamZamanı kampanyası ile “En İyi Sosyal Medya Kullanımı” kategorisinde ikinci olarak Gümüş Kupa Ödülü'nü kazandı. Yeşilay'ın günümüzün en önemli iletişim kanalı olan sosyal medyayı etkin biçimde kullanarak aldığı bu ödül, kurumun bağımlılıklarla mücadeleyi farklı kanallardan sürdürürken





gösterdiği başarıyı bir kez daha ortaya koydu. İnternet, dijital pazarlama ve mobil teknolojiler kullanılarak oluşturulan başarılı projelerin ödüllendirildiği MENA Dijital Awards, global marka temsilcilerinden oluşan jüri ile ödül süreçlerini uluslararası standartlara göre yönlendiren bir yarışma olarak biliniyor. 500'ü aşkın projenin ve birçok global markanın katıldığı yarışmada, toplamda 109 proje kısa listeye kaldı. Kazananlar Amerika, Avrupa, Asya ve Afrika bölgelerinden toplam 43 jüri üyesi tarafından belirlendi.

#### 6. ULUSLARARASI KARİKATÜR YARIŞMASI

Yeşilay'ın sanatın gücünden yararlanarak bağımlılık konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla düzenlediği Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'nın ödül töreni geçtiğimiz temmuz ayında çevrim içi olarak gerçekleşti. Bu yıl ilk kez "16 Yaş Altı" kategorisinde başvuru alan ve "Bağımlılıklardan Özgürleşmek" temasıyla düzenlenen 6. Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'na; 67 ülkeden bin 386 katılımcı, 2 bin 380 eserle başvurdu. Altı yıldır gerçekleşen yarışmaya şimdiye kadar sekiz bini aşkın başvuru geldi. Birincilik ödülünün sahibi Ukrayna'dan Vladimir Kazanevsky, ikincilik ödülünün sahibi yine Ukrayna'dan Oleksiy Kustovsky, üçüncülük ödülünün sahibi ise Türkiye'den Cemalettin

Güzeloğlu olurken; Türkiye'den Doğuş Adalı, İran'dan Khodayar Narouei ve Meksika'dan Gabriel Lopez başarı ödülüne layık görüldü. Mazhar Osman Özel Ödülü ise İran'dan Hamid Ghalijari'ye verildi. Yarışmanın bu yıl ilk kez düzenlenen "16 Yaş Altı" kategorisi ödülünü ise Türkiye'den Yağmur Baytekin, Aleyna Sedef ve Poyraz Din kazandı. Yeşilay, 6. Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması'nda toplam 90 bin TL ödül dağıttı.

#### MÜCADELEMİZ GENÇLERLE DAHA GÜÇLÜ

Yeşilay tarafından 2022 yılının eylül ayında 3'üncü kez düzenlenen Genç Savunuculuk Forumu ile dünyanın dört bir yanından gençler akademisyenlerle bir araya geldi. Birleşmiş Milletler ve Dünya Sağlık Örgütü'nden uzmanların da katıldığı ve çevrim içi olarak gerçekleştirilen foruma; Afrika, Amerika, Asya, Avrupa, Batı Pasifik ve Güney Doğu Asya bölgeleri olmak üzere dünyanın altı bölgesinden yaklaşık 60 ülke ve 200'den fazla başvuru arasından seçilmiş 18-30 yaş arası 50 genç, panelist olarak katılım sağladı. Gençlerin yorumları ve soruları ile interaktif olarak katıldığı forumda, bağımlılık konusunda uzman konuşmacılar, farklı bağımlılık türlerinin insanlar ve çevre açısından yıkıcı etkilerini ele aldı.

#### ULUSLARARASI TÜTÜN BAĞIMLILIĞI KONGRESİ

Yeşilay'ın, 29-30 Kasım 2022 tarihleri arasında düzenlediği çevrim içi olarak gerçekleşen Uluslararası Tütün Bağımlılığı Kongresi'nde tütün bağımlılığıyla mücadele alanında ortaya çıkan ulusal ve küresel gelişmelerle birlikte bağımlılıkla mücadelede yeni çözüm yolları ele alındı. İki gün süren çevrim içi Uluslararası Tütün Bağımlılığı Kongresi'ne aralarında Dünya Sağlık Örgütü, Türkiye Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu, Ülke Yeşilayları, Florida Uluslararası Üniversitesi, Kanada Waterloo Üniversitesi gibi kurumlardan uzmanların da bulunduğu 12 ülkeden 22 bilim insanı katıldı. Sigarayı bırakmanın sağlığa faydaları, tütün bağımlılığıyla mücadelede kazanılan yeni bakış açıları ve deneyimler, tütün bağımlılığıyla mücadelede yenilikçi politika, eylem planı ve müdahale programı önerilerinin ele alındığı kongrede COVID-19 pandemisinin tütün kullanımı ve sigara içme davranışı üzerindeki etkileri de tartışıldı.







# Bir ömür Yeşilaylı: Hakkı Süha Terzibaşoğlu

Yeşilay'ın bir asrı aşan yolculuğunu güzelleştiren ve kolaylaştıran gönüllüleri olmuştur. Bu gönüllülerden biri de Hakkı Süha Terzibaşoğlu'dur. İyi ve sağlıklı yaşam ülküsünü geniş kitlelere yaymak üzere yaşamı boyunca emek veren bu değerli ismin Yeşilay sevgisi, ortaokul yıllarında dönemin Yeşilay Genel Başkanı Fahrettin Kerim Gökay'a yazdığı mektupla başlar...

► MEHMET FATİH ÖZ

Onun hikâyesi Muğla'da başlar. Spora sevdalıdır, zararlı alışkanlıklardan uzak durur. Sigara kullanan arkadaşları, onun da defaatle sigara içmesi için ısrarda bulunur. O ise bunu kabul etmez. Bir keresinde dayanamaz ilk ve son kez içer. İşte o zaman sigaranın ne kadar berbat olduğunu daha iyi kavrar. Onu sigara içmeye teşvik eden arkadaş ise ilerleyen yıllarda maalesef, sigaraya bağlı hastalıklardan dolayı vefat eder. Terzibaşoğlu fiziksel, zihinsel, ruhsal olduğu kadar; bilgi ve birikimini de güçlendirmek için de çalışır. Kocamustafa Efendi Kütüphanesi'ne sıklıkla gider; birçok kitap ve dergi okur. Orada tanıştığı Yeşilay dergisini ilgiyle takip eder. Çevresinin de hayata iyi ve sağlıklı olarak tutunmasını ister ve bunun harekete geçmekle olacağını bilir. Bu sebeple dönemin Yeşilay Genel Başkanı Fahrettin Kerim Gökay'a bir mektup yazarak okulunda bir Yeşilay Şubesi kurmak istediğini be-

lirtir. Çok zaman geçmeden bir cevap gelir: *"Bay Süha, imanlı ve ihvanlı yazınızı zevkle okudum. Sizin gibi ülkü severler her yerde ve her zaman muvaffak olurlar. Ortaokulda şube açmak mümkün değildir. Size nizamname ve dergimizi yolluyorum. Yollayacağımız takvimleri de orada satmaya gayret etmenizi rica eder, gözlerinizden öperim (17 Kasım 1948)."* Bir sene sonra ortaokulu bitirir ve liseyi okumak için İzmir'e giderek İzmir Ticaret Lisesine kaydolur. Burada da Yeşilay'a olan gönül bağına devam ettirir. Dönemin Yeşilay İzmir Şubesi Başkanı Fahri Dokuzeylül ile iletişime geçer. Bir yıl boyunca Yeşilay'ın yaptığı tüm proje, etkinlik ve faaliyetlere katılır. İzmir Ticaret Lisesi sayısal ağırlıklıdır. Kendisinin ise sözel derslere ilgisi vardır. Bu yüzden bir yıl sonra Muğla'ya geri döner. İzmir'de edindiği tecrübeyi Muğla'da da uygular. Yaz tatili boyunca Yeşilay etkinlikleri düzenler, Yeşilay kolu kurar



5 Mart 2017 Yeşilay Bisiklet Turu Etkinliği



Hakkı Süha Terzibaşoğlu'nun gençlik yıllarındaki Yeşilay Kimlik Kartı

ve Yeşilay ile ilgili çeşitli faaliyetlerde bulunur. Yazı yazma yeteneğini insanları bağımlılıklarla ilgili bilinçlendirmek için kullanır. Muğla'nın yerel gazetelerinde bu konuyla ilgili köşe yazıları yayınlar. Okulların açılmasına kısa bir süre kala İstanbul'a gelir ve Özel İstiklal Lisesine başlar. Ama kısa süre sonra bu lise kapanır. O da eğitim hayatına Kadıköy Özel Anadolu Lisesinde devam eder. Gerçek anlamda Yeşilay serüveni de burada başlar. İstanbul gibi merkezi bir şehirde olmasının verdiği çeşitlilikten yararlanır. Yeşilay Gençlik Şubesi'nin birçok etkinliğinde en önde yer alır. Yeşilay'ın bağımlılıklara karşı o dönem en önemli gücü Yeşilay Gençlik Şubeleri'dir. Ayrıca genel merkezin İstanbul'da olması da kolay ulaşılabilir olması açısından önemlidir. Terzibaşoğlu da bu durumdan sık sık faydalanır, dönemin Yeşilay Şube Başkanı Aytekin Ozan ile birlikte çalışır. Yeşilay'a olan ilgisi ve üstün çalış-

maları herkesin dikkatini çeker. Bunu 21. Yeşilay Genel Kurul Toplantısı'nda Gençlik Şubesi Yönetim Kurulu Üyesi seçilmesiyle pekiştirir. Lise döneminde arkadaşlarıyla okullara seminerler vermeye giderler. Lise müdürü, "Sen yararlı işler yapıyorsun. Sana izin var." diyerek onun bağımlılıklara karşı insanları bilinçlendirme çalışmalarına destek olur. Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi'nin kurulmasına önderlik ederek, Türkiye'nin olimpiyatlarda temsil edilmesini sağlayan eğitimci Selim Sırrı Tarcan ve Balkan Savaşı ile 1. Dünya Savaşı'nda gönüllü hemşirelik yapan Yeşilay'ın da eski başkanlarından Safiye Elbi ile iletişime geçer. Onlarla birlikte birçok okula giderek Yeşilay için faaliyetlerini sürdürür. Bununla da kalmaz. Basın, tıp ve akademi dünyasının önemli isimlerini bir araya getirerek tüm Yeşilaycılarla çay programları düzenler. O dönem Yeşilay dergisi; "Serveti Fünun", "Uyanış", "Yarım Ay" dergileri ekolünde olan, genç yazarların yazılarının yayımlanmasının istendiği bir alandır. Yeşilay dergisinin o dönem yazı işleri müdürü Enver Naci Gökşendir. Uzun zamandır ilgiyle takip ettiği, canla başla çalıştığı sivil toplum kuruluşunun, iletişim araçlarından biri olan Yeşilay dergisinde şiirleri ve yazıları yayımlanmaya başlar. Hayatının ilk dönemlerinde başlayan insanlık için çalışma isteğini ilerleyen dönemlerde de devam ettirir. Zaman geçse de Yeşilay'a olan iyi duyguları hiçbir zaman değişmez. Ömrü boyunca bağımlılıklardan uzak durur. Sağlığına her zaman dikkat eder. İlerleyen yaşına rağmen sabah sporunu ihmal etmez ve yazları bolca yüzer. "60 Yıldır Bisiklete Binen Adam" isminde belgeseli de yapılmıştır. Yargıtay Onursal Üyesi de olan Hakkı Süha Terzibaşoğlu, gençlere başta olmak üzere tüm insanlara örnek olacak bir hayat sürmüş ve sürmeye devam etmektedir. Bir röportajında Yeşilay ile ilgili şunları söylemiştir: "Yeşilay Haftası, Yeşilay Bisiklet Turu'na hâlâ katılıyorum. Bende hiçbir zaman Yeşilay ülküsü bitmedi. Her zaman ve her yerde kendimi Yeşilay temsilcisi addedip üzerime düşen ne ise yaptım, yapmaya da devam edeceğim."

“BENDE HIÇBİR  
ZAMAN YEŞİLAY  
ÜLKÜSÜ BİTMEDİ. HER  
ZAMAN VE HER YERDE  
KENDİMİ YEŞİLAY  
TEMSİLCİSİ ADDEDİP  
ÜZERİME DÜŞEN NE  
İSE YAPTIM, YAPMAYA  
DA DEVAM EDECEĞİM.”











# ALKOLÜN İTİRAFATI

## Nereye gittiğimi bilmiyorum, fakat yolumu takip ediyorum

İsmim alkoldür. Dünyanın ilk zamanlarından beri insanlar beni tanırlar. Birçoklarının dimağlarını, bedenlerini tahrip ettiğim, familyalarını ihmal ve hatta Allah'ı bile unutmalarına sebep olduğum için beni severler.

Birçok şekiller ile her yerde bulunurum. Pek kolaylıkla pek çok sadık dostlar elde ederim. Ve ekserisi için beni unutmak ve yalnız bırakmak pek ağır gelir.

Beni kullananlar üzerinde şayanı hayret bir tesirim var. Bir zevç veya zevce beni sever ise çocukları ekseriya içkiye karşı bir zevk ile doğarlar. Beni mebzuliyetle istimal eden ameller bu sayede daha çok ve daha iyi iş görebildikleri zamanda bulunurlar. Kuvvet-i bedeniyelerini arttırdığı zannederler. Hâlbuki her gün biraz kuvvetlerini kaybetmelerine sebep olurum.

Tabipler ve fen adamları ahali üzerinde ne gibi bir tesir yaptığımı tahkik için pek çok tetebbuatta bulundular. Beni istimal edenlerin seciye, dimağ ve bedenlerini tahrip ettiğimi ve bazılarının yalnız familyalarını ihmal değil pek gaddarane tazip etmelerine sebep olduğumu, bedeni ve dimağı neşvünemayı durdurduğumu, ahaliyi sınırlı yaptığımı, bir adamın görebileceği işi kemiyet ve keyfiyetçe azalttığımı ve tumarhaneler ile hapishaneleri doldurmaya çok yardım ettiğimi ispat ettiler.

Meşhur bir adam kavileri zayıflattığımı, muhakemeyi köreltdiğimi, muhabbet ve fedakârı kabiliyetini bozduğumu söylüyor.

Amerika ahali gittikçe beni kendilerinden daha uzaklarda bulunduruyorlar. Elli sene evvel bir tacir yol üzerinde bir dükkân açtığı zaman iki fiçı viski de koyabilir idi. Halk beni viski fiçısından kemal-i hürriyet ile içebiliyor idiler.

Fakat ahali pek çabuk bunun bir takım adamları ile yaptığını ve görülmemiş sefaetlere sebep olduğunu anlayarak

aleyhimde rey verdiler ve beni yol üzerindeki dükkânlardan def ettiler. Ancak bazı şehirlerde bulunabilecek idim.

O vakit de bazı mebuslar bu şehirlerde fûruht veya men-i fûruhtum için ahalinin karar verebilmesi salahiyetini veren bir kanunu tanzim ettiler. Bu şehirlerin en iyi halkı beni hudutları haricine def için rey verdiler. Buna salahiyet-i mahalliye denildi. Bu kanun bana bütün cemahir-i müttefike dâhilinde ancak birkaç büyük şehir bıraktı. Bunun ile de kanaat edilmedi bu sefer de bu kadar hükümet dâhilinde men edilmem için çalışmaya başladılar. Dostlarım lehime sarf etmek için binlerle dolar cem ettiler kadınlar ve çocuklar bile intihap sundukları etrafındaki adamları aleyhimde rey vermelerini rica ediyor idiler. Dostlarım, düşmanlarım olan Kuruların her bir adamın hakkına riayetkâr olmak prensibinin aleyhinde olduklarını söylediler. Kadınlar ve çocuklar aleyhimdeki harbin kazanılmasına yardım ederek geniş şümüllü Men-i Müskirat Kanununu tatbik ettiler.

O vakit diğer bir harp başladı. Beni mağlup edenler şimdi de tamamıyla Amerika'dan ihraç etmeye karar verdiler. Ve harp yeniden başladı. Büyük servet ve nüfuza malik dostlarım var idi.

Kadınlar, çocuklar ve azalar, büyük sanayi sermayedarları ve küçük müstahdemler aleyhimde idiler. Ayyaşlar, kumarbazlar, sefihler, serseriler beni imal ve satarak servet kazananlar da benim tarafımda idiler.



Hilâiahdar, cilt: 2,  
sayı: 2, sayfa: 19, 15  
Mayıs 1926



Yine kaybettim. Bu on sekizinci emirnamenin meşrutiyete geçirdiği zaman idi. Bütün millete şamil olan memnuiyeti getirdi. Şimdi beni cemahir-i müttefike dâhilinde satmak gayrikanunidir. Düşmanlarımın memnun olacaklarını zannediyor idim. Fakat yine memnun olmadılar. Şimdi de bütün dünyada içki memnuiyetini tatbik için bütün kuvvetlerini topladıklarına inanır mısınız?

İngilizceden Mütercimesi: Pakize AHMET



Görüntülü Görüşmeyle Emlak Katımlı Olun,

# Bankacılık İşlemlerinizi Masrafsız Hallolsun!

İMZA YOK

KURYE YOK

ŞUBEYE GİTMEK YOK



 **EmlakKatılım**

*Gücüne Güven*

[emlakkatilim.com.tr](http://emlakkatilim.com.tr) 0850 222 26 26



# YETİ İLE KEŞFET, ÖĞREN

YETİ ile çocuklarımız teknoloji bağımlılığından uzak duracak, ekran başında geçirdikleri zamanı artık eğlenerek keşfetmeye, öğrenmeye ayıracak.

## ÖZGÜR ÇİZGİLER ETKİNLİK KİTAPLARI



## KUTU OYUNLARI



## ACAYİP İNSANLAR KART OYUNLARI



## ÇIKARTMALI ETKİNLİK KİTAPLARI



## YAŞAM BECERİLERİ GÜNLÜĞÜ



Seçkin kitabevlerinde ve  
[yesilaymarket.com](http://yesilaymarket.com)'da!

# yeti®

YEŞİLAY EĞİTİMİ TAMAMLAYICI İÇERİKLER