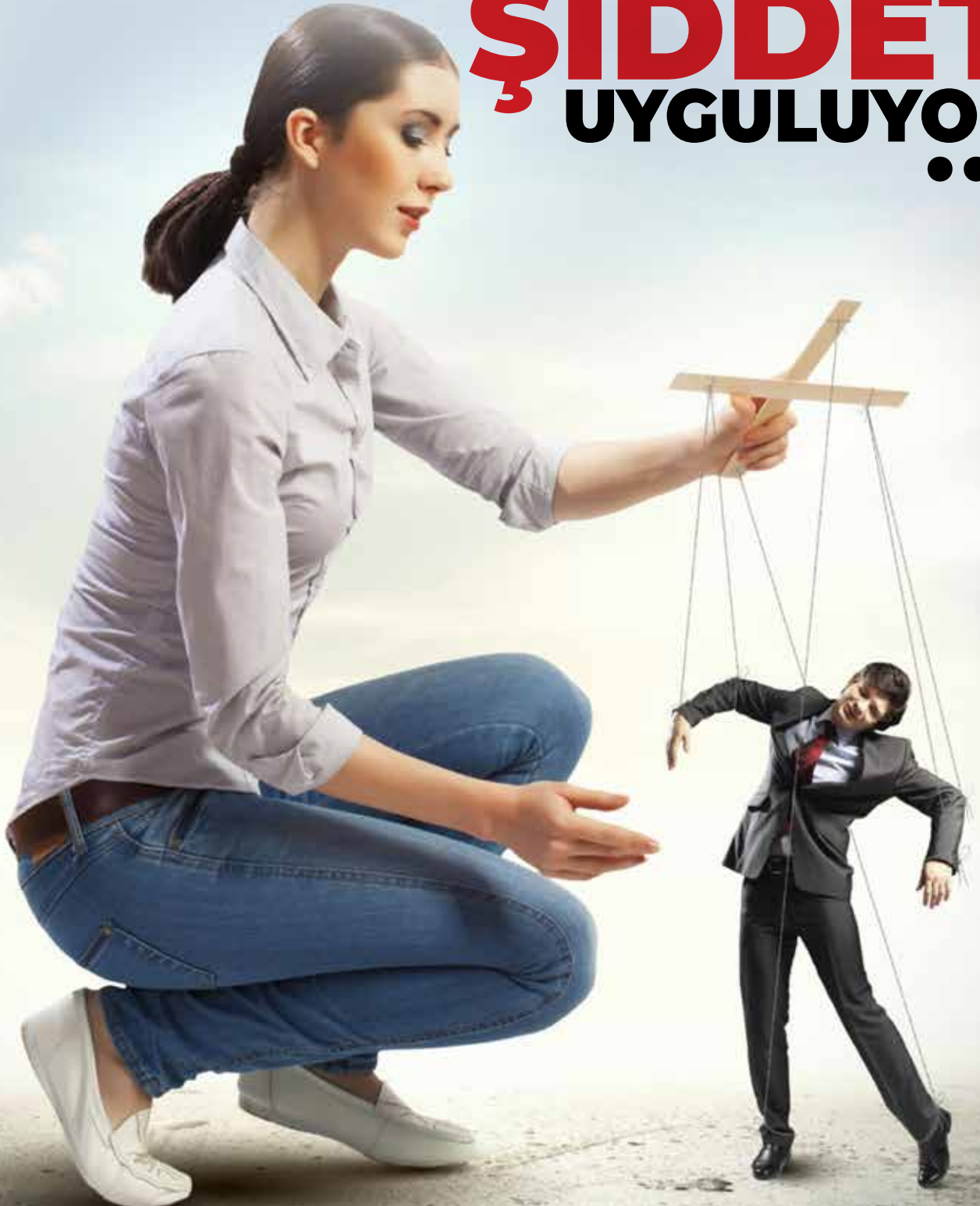


**zed**  
life

ISSN:  
2149-2093  
Sayı: 37 Yıl: 7  
Fiyatı: 30 TL  
OCAK - ŞUBAT

ŞEHİR DERGİSİ

# KADINLAR ERKEKLERE PSİKOLOJİK ŞİDDET UYGULUYOR...





# *duymak herkesin hakkı*



## **Genel Merkez**

Ferhuniye Mh. Hastane Cad.  
No:25/C Selçuklu/Konya

☎ 0332 353 55 11



## **Selçuklu**

Ferhuniye Mh. Alemdar Han  
İş Mrk. No: 4/C Selçuklu/Konya

☎ 0549 678 68 87



## **Karapınar**

Hacısa Mah. Okullar Cad. No:7/101

☎ 0549 678 68 01



## **Akşehir**

Park Hayat Hastanesi Karşısı

☎ 0549 678 68 83



## **Beyşehir**

Beyşehir Devlet Hst. Karşısı

☎ 0549 678 68 84



## **Seydişehir**

Hacı Seyit Ali Mah.  
Ertuğrul Gazi Cad. No:9/1

☎ 0549 678 68 02



## **Karaman**

Tahsin Ünal Mh. Atatürk Bulvarı  
30 Metrelik Yol Üzeri No:51/B

☎ 0549 678 68 07

# BURADA 「GÜVENDESİNİZ!」

Sağlıklı ve güvenli alışverişiniz için  
tüm önlemleri aldık.



**KULESİTE**  
Alışveriş ve Eğlence Merkezi

**İmtiyaz Sahibi**  
Zedhaber Ajansı Adına  
Zeki Dursun

**Genel Yayın Yönetmeni:**  
Muhammed Dursun

**Yazı İşler Müdürü:**  
Zeki Dursun

**Yayın Editörü:**  
Osman Sarı

**Reklam Direktörü:**  
Ömer Fatih Dursun

**Kurumsal İletişim:**  
Sümeyye Dursun

**Görsel Yönetmen:**  
Seyit Demir

**Grafik Tasarım:**  
Ramazan Türkoğlu

**Baskı:**  
Erman Ofset  
Fevzi Çakmak Mh Büsan O.S.B.  
Özlem Cd. No:33/G Karatay / KONYA

**Sertifika No:** 15409

**Dağıtım:**  
Ekin Dağıtım Kurye  
Feritpaşa, Hayat Sk, No:6 42060  
Selçuklu

**Basım Tarihi:** Şubat 2021  
**Yayın Türü:** Yerel Süreli Yayın

**Adres:**  
Işıklar Mah. Raufdenktaş Cad.  
Naz Sit.  
C Blok No:36 4/8 Selçuklu / KONYA  
**Cep:**0505 775 24 97

**zekidursunzed@gmail.com**  
**www.zedhaber.com**  
**www.zedlife.net**

Dergimiz tarafsız ve bağımsız bir yayım olup, basın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir. Dergimizde çıkan haber, resim vs. Her türlü materyallerin izinsiz kullanılması yasaktır.

Kullanıcılar hakkında yasal takip uygulanacaktır.

Dergi içeriğindeki yazı, haber, metin vb. verilerin tamamen adı geçen yazarlara ait olup, herhangi bir konuda dergi ekibi sorumlu tutulamaz.



### ERKEĞE KARŞI ŞİDDET VE PSİKOLOJİK BASKI

**ERKEK OLMAK!**

**GEMİYİ EN SON TERK EDENLER SÜPER KAHRAMANLAR**

**ERKEKLER NE İSTER SORUSU**

**KOVA BURCU**

**KADINLAR ERKEKLERE PSİKOLOJİK ŞİDDET UYGULUYOR AFORİZMASI (!)**

**Şiddetin Diğer Yüzü: Erkeğe Şiddet**

**ERKEĞE MODERNİTE ŞİDDET**

**NEYE NASIL BAKARSA ODA SANA ÖYLE BAKAR**

**ERKEĞE ŞİDDET, PSİKOLOJİK BASKI**

**OBEZİTE İLE MÜCADELEDE**

**ŞİDDETİN KONUŞULMAYAN YÖNÜ,**

**Sağlık Çalışanlarına Covid-19**

**KADINA ŞİDDET, ERKEĞE ŞİDDETTİR.**

**BESLENMENİN COVID-19 ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**SOĞUK HAVALAR CİLDİ YAŞLANDIRIYOR**

**47 YAŞINDAKİ KADININ RAHMİNDEN 25 KİLOLUK TÜMÖR ÇIKTI**

**erkek - kadın**

04  
06  
08  
10  
12  
13  
14  
16  
18  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
28  
30



ERKEKLERE UYGULANAN PSİKOLOJİK ŞİDDET  
“KUŞLAR UÇAR, BALIKLAR YÜZER, ÇOCUKLAR OYNAR.”  
ŞİDDETİN CİNSİYETİ YOKTUR  
İŞYERİNDE PSİKOLOJİK TACİZ  
HER YÖNÜYLE ŞİDDETİ DEĞERLENDİRDİ  
AŞILAR OTİZME NEDEN OLMAZI!  
PANDEMİ DÖNEMİNDE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI  
COVID-19 AŞILARI BİZİ NORMAL YAŞAMA DÖNDÜREBİLİR Mİ?  
BESİN KATKI MADDESİNE KARŞI ALERJİ OLANLAR  
YURT DIŞI SEYAHATLERİ İÇİN AŞI ZORUNLU MU OLACAK?  
KORONAVİRÜS AŞILARINA KARŞI ALERJİ RİSKİ NE SIKLIKTADIR?  
MERAM KAMU YATIRIMLARINDA ZİRVEDE  
SELÇUKLU'DA SIFIR ATIK SEFERBERLİĞİ 2021'DE DE SÜRECEK  
“ANADOLU SELÇUKLU DÖNEMİ TAÇ KAPILARI”  
KILCA: KADER GAYRETE AŞIKTIR  
ESKİ KONYA'NIN ÇEHRESİ DEĞİŞİYOR.

31  
34  
35  
36  
38  
44  
45  
46  
48  
49  
50  
52  
56  
57  
58  
62



# ERKEĞE KARŞI ŞİDDET VE PSİKOLOJİK BASKI

Zeki Dursun  
Zed Haber  
Ajansı

Erkeklerin özellikle psikolojik şiddet mağduru olduğunu duyuyoruz.

Bizde Zedlife Dergisi olarak 37. Sayısı'nın konusu erkeğe karşı şiddet ve psikolojik baskı olarak ele aldık.



kabul edilemez bir olgudur. Ancak son yıllarda yapılan bazı çalışmalar erkeklerin de kadın partnerlerinin şiddetine maruz kaldıklarını göstermektedir. Bu sayıda, mevcut literatür yardımıyla erkeğe yönelik şiddet konusunu irdelemeyi amaçlamaktadır.

Şiddet konusu, erkeklerin yakın ilişkisi içinde oldukları kadın partnerlerinin uyguladığı şiddetle sınırlandırılmıştır.

Öncelikle şiddet, eş şiddeti, aile içi şiddet gibi kavramlar irdelenerek erkeğe yönelik şiddetle ilgili çalışmaların gelişimi belirtilmektedir.

Daha sonra farklı toplumlarda erkeğe yönelik şiddet ve psikolojik baskı konusunda yapılan saha çalışmalarının yardımıyla erkeğe yönelik şiddetin dinamikleri, türleri, neden ve sonuçları kadına yönelik şiddet verileriyle birlikte irdelenmektedir.

Kadın-erkek ilişkisi karşılıklı bir etkileşime dayanan çift yönlü bir iletişimdir. İlişkinin karşılıklılığa dayalı yapısı eşlerin birbirlerine uyguladıkları şiddetin dinamiklerini analiz etmeye ve çözüm üretmeye yönelik bir çalışmada, kadı-

na yönelik şiddetin yanı sıra madalyonun öteki yüzünü yani erkeğe yönelik şiddeti de incelemeyi gerekli kılmaktadır.

Pek çok toplumda kadının erkeğe şiddet uyguladığını benimsemek erkek geleceğini, erkekliği ve erkek üstünlüğünün tehdit ettiği için kabul edilemez bir olgudur. Ancak son yıllarda yapılan bazı çalışmalar erkeklerin de kadın partnerlerinin şiddetine maruz kaldıklarını göstermektedir. Bu dergide, mevcut literatür yardımıyla erkeğe yönelik şiddet konusunu irdelemeyi amaçlamaktadır. Zedlife Dergisinde şiddet konusu, erkeklerin yakın ilişkisi içinde oldukları kadın partnerlerinin uyguladığı şiddetle sınırlandırılmıştır.

Çalışmada öncelikle şiddet, eş şiddeti, aile içi şiddet gibi kavramlar irdelenerek erkeğe yönelik şiddetle ilgili çalışmaların gelişimi betimlenmektedir. Daha sonra farklı toplumlarda erkeğe yönelik şiddet konusunda yapılan saha çalışmalarının yardımıyla erkeğe yönelik şiddetin dinamikleri, türleri, neden ve sonuçları kadına yönelik şiddet verileriyle birlikte irdelenmektedir. Makale değerlendirme kısmıyla tamamlanmaktadır.

Kadın-erkek ilişkisi karşılıklı bir etkileşime dayanan çift yönlü bir iletişimdir. İlişkinin karşılıklılığa dayalı yapısı eşlerin birbirlerine uyguladıkları şiddetin dinamiklerini analiz etmeye ve çözüm üretmeye yönelik bir çalışmada, kadına yönelik şiddetin yanı sıra yani erkeğe yönelik şiddeti ve psikolojik baskıya da incelemeyi gerekli kılmaktadır.

Pek çok toplumda kadının erkeğe şiddet uyguladığını benimsemek erkek geleneğini, erkekliği ve erkek üstünlüğünü tehdit ettiği için



# HER YERDE BAŞARI



**PEMA KOLEJİ**  
23 OCAK 2021 CUMARTESİ GÜNÜ YAPILAN  
**İÇ ANADOLU BÖLGE**  
**FİNALLERİNİ KAZANARAK**

20 MART 2021 CUMARTESİ GÜNÜ YAPILACAK

**TÜRKİYE**  
**FİNALLERİNE**  
**KATILMAYA**  
**HAK KAZANDI**

**TÜRKİYE'NİN**  
**EN FAZLA TAKIMLA**  
**FİNALLERE KALAN**  
**OKULU**  
**UNVANINI DA**  
**KAZANDI!**

**HEM DE**  
**8**  
**TAKIMLA!**

**Türkiye 1.si**  
olarak finallerde!

**Türkiye 2.si**  
olarak finallerde!

**Türkiye 9.si**  
olarak finallerde!

**Türkiye 2.si**  
olarak finallerde!

**4.Sınıf**

**6.Sınıf**

**7.Sınıf**

**8.Sınıf**

**9.Sınıf**

**10.Sınıf A**

**10.Sınıf B**

**11.Sınıf**

**ÜSTELİK**  
**4 TAKIM**  
**DERECEYLE**  
**FİNALLERE**  
**KALDI**

UNESCO İŞ BİRLİĞİYLE ULUSLARARASI DANS KONSEYİ CİD  
TARAFINDAN DÜZENLENEN RESİM YARIŞMASINDA  
15 ŞUBAT 2021 PAZARTESİ GÜNÜ  
AÇIKLANAN SONUÇLARA GÖRE

Ayrıca 1 öğrencimiz de  
sertifika almaya hak  
kazanmıştır.

**DÜNYA**  
**1.LİĞİ ve 3.LÜĞÜ**



MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI VE  
TÜRKİYE ZEKA VAKFI İŞ BİRLİĞİ İLE  
10 ŞUBAT 2021 ÇARŞAMBA GÜNÜ  
GERÇEKLEŞTİRİLEN

**BİRLİKTE 23 GÜN TATİL ETKİNLİKLERİ**  
**TÜRKİYE GENELİ LİSELER ARASI**  
**BİLGİ YARIŞMASI'NDA**

**Türkiye 1.si PEMA öğrencisi!**  
**Türkiye 3.sü PEMA öğrencisi!**

08 ŞUBAT 2021 PAZARTESİ GÜNÜ AÇIKLANAN  
**KANGURU MATEMATİK 2020**  
**TÜRKİYE FİNALLERİNDE PEMA'DAN**

**5**



KANGURU MATEMATİK  
TÜRKİYE

- İLKOKULDAN 2
  - ORTAOKULDAN 2
  - LİSEDE 1
- ÖĞRENCİMİZ MADALYA  
ALMAYA HAK KAZANDILAR!

**MADALYA**

# ERkek OLMAK!



Sema KAVAK  
Psikolog Psikoterapist

Bu ülkede kadın olmak da zordur erkek olmak da... ancak hep mağduriyetlerinden dolayı KADIN, GÜNDEM konusudur. Şiddeti, cinayeti, çocuk gelin olması, okutulmaması, çalıştırılmaması gibi konu başlıklarının listesi uzar gider.

Ancak gerçekten bu olayların karşısına taraf olarak konulan ERKEK, bu kadar vahşi ve gerçekten asıl suçlu mu?

Yoksa başka bakış açılarıyla baktığımızda, bu toprakta doğmanın getirdiği kaderle başbaşa kalan mıdır ERKEK...

Doğduğu an itibarıyla, güçlü olmak zorunda bırakılan, evin tüm geçiminden sorumlu bırakılan, namusunu korumak zorunda olan, ağlamaması gereken, konuşarak değil de gerektiğinde silahını ya da bileğini kullanması beklenen, çok da duygusal olması gereken, çocuk yapabilir olması ve hatta erkek adamın erkek çocuğu olurları gerçekleştirmek için birden fazla evlilik yapabilmesi beklenendir, güçlü kudretli makam mevki sahibi

olması gerekirken, gücüne güç katarak ilerlemesi gerekendir, ER olması gereken, açıp gururla pipisini göstermesi beklenendir ERKEK olmak.

Ve tüm bunların yanında hayatı yalnız başına göğüslemesi, tökezlemekten yoluna devam etmesi gereken, ERKEK ADAM gibi kimseye muhtaç olmadan kimseden yardım almadan hayatını sürdürebilmesi beklenendir.

Hal böyle olunca da bir tarafa acımasız, kötü... olarak koyulan ERKEK, sırf erkek olmanın getirdiklerini taşıyamamaktan kaynaklı mı yoksa sadece bireysel bir varlık olarak insan olmanın getirdiği sorunlarla baş etmekte güçlük çektiği için mi suçludur?

Kararı size bırakıyorum ama bugün şikayetçi olduğumuz, rahatsız olduğumuz her ne konu var ise çözümün toplumsal ve kültürel bir değişim sürecinden geçmek olduğunu bilmek zorundayız. Çocukluk çağı itibarıyla kız ve erkek çocuğa atfedilen anlamların, bazen başetmekte güçlük çektirecek, hatta çekilmez ve dayanılmaz acılara sebep olabileceğini unutmamak gerekir.

Bu acı da bazen istenmeyen sonuçları beraberinde getirebilir... ve bu sonuçlarla karşılaşmamak ya da en aza indirmek için uzun soluklu bir serüvene girmek zorundasınız ve bu serüvenin başına da eğitimi koymak zorundasınız. Eğitimin içeriğini de sanatla, sporla, bilimle doldurmadığınız sürece bugün yaşadıklarımız ne ilk olacak ne de son...



**zed**life

**BU SAYFADA  
OLMAK  
İSTİYORSANIZ  
HEMEN ARAYIN**

**www.zedlife.net  
0 (505) 775 24 97**

## GEMİYİ EN SON TERK EDENLER SÜPER KAHRAMANLAR



N. Yıldız  
ERDAL

*Çocukken,babamı çok dayanıklı,adeta demirden sanırdım.Yaz-kış demeden, dinlenmeden çalışırdı.Yorulmazdı,hastalanmazdı,buz gibi ayazda,güneş doğmadan çıkar giderdi. Bazen ceplerinde bize aldığı balonlarla gelirdi. O kadar ince ve duygusaldı da.*

*Bugün,babamı bir süper kahraman olarak görüyorum.*

*Batman, Süperman, Spiderman gibi.*

*Babama en uygun olan adsa Iron man (Demir Adam) olabilir.*

Bu kahramanların süper güçleri vardı,babamsa hiçbir süper gücü olmadan, hayatın en süper güçlüklerine tek başına direndi.Bu süper güçlükler sadece hayatın görünen zorlukları değildi;başka sorumluluklar,hayatın görünmeyen ağırlıkları vardı.

Babasıyla anlaşılamayan biriydi babam.Ve ilk meydan okuduğu kişi babasıydı.

Çok sert,itaraz kabul etmeyen,dediğim dedik babasına da kanıtlamalıydı kendini.Tek başına ayakta durarak.

Türkiye'de savaş,sadece erkeklerle kadınlar arasında değildi,babalar ve oğulları arasındaydı da.

Bugün bizler,şiddet ve kadın ölümleri nedeniyle baskın biçimde kadınları savunurken,erkeklerin yaşadıkları envai çeşit erkeklik dramını,trajedisini gözden geçiriyoruz.

Türkiye'de kadın sorunu olduğu kadar bir erkek sorunu olduğunu da unutmamalıyız.

Erkek olmak bu topraklarda yıkılmamak,ayakta kalmak,her koşulda güçlü olmak demek.Ev geçindirmek,ekmeğini taştan çıkarmak.Çaresiz olsa da, çare yaratmak zorunda olmak demek.Hasta olmaktan bile korkmak demek.

Bir ev varsa ,evin direği (asıl sorumlulu)erkek.Algılarımıza yerleşen kod bu.

Kodlar işte.Büyük ve ağır yükler.

Erkekler ağlamaz bir şarkı sözü olmanın ötesinde bu toprakların erkeklik yasası.Dertlerini,sorunlarını içine atmak;eşini,çocuklarını kimseye muhtaç etmemek,kol kırılma da yen içinde saklamak.Yoksa ayıp olur. Erkeklik yasası, zayıflığı kaldırmaz.. Belki bu yüzden sinirli,içe dönük ve yalnızlar.Yetersizlik duygusu içindir.Onları temsil eden,dertlerine tercüman olan yok.

Onlara da bir tür şiddet uygulanıyor aslında.Hayatın tüm yükü,suç,basarsızlığı omuzlarına yükleniyor. Erkek egemen kültürün asıl mağdurları erkekler aslında.

Bu mağduriyetin en baştaki sebebi de erkekliğe yüklenen,süper kahramanlık rolü:Korkmaz,kaçmaz,muhataç olmaz,yenilmez,yorulmaz,ağlamaz,yıkılmaz,pes etmez.

Yerin yedi kat altında çalışan onlar. Klostrofobi bana mısın demez.Her tür korkuya meydan okuma rolü onlarda.Kronofobi'yi,kimofobi'yi,atelofobi'yi,takofobi'yi,gametofobi... Daha ne fobileri bertaraf ederler. İçlerinde.

Nazım Hikmet şiirinde " Kadınlar,bizim kadınlarımız."diyor ya.Saygıyla.

Emektar,yorgun,örselenmiş erkeklerimiz de bu tür bir güzellemeyi hak ediyor.

Film endüstrisindeki süper kahramanlar evlenmezler.Ev geçindirmezler,asgari ücretle çalışmazlar. Çocuklarını okula götürmezler.Eşleriyle tartışmazlar,boşanmazlar,nafaka ödemezler...

Epey zor şey erkek olmak.Bir denizde gemiyi(aileyi) batırmamak,karaya oturtmamak.Bin bir çeşit buz dağının arasından geçmek.

Gemi batarken önce kadınlar ve çocuklar kurtulur.

Onlar en son ayrılır gemiden ya da gemiyle birlikte batarlar.

Keşke!Adları,"kadına şiddet"le yan yana gelmeseydi.Evet,tüm dünyada erkek şiddeti var ancak , bizim erkeklerimiz şiddete başvurmaya;adları 'şiddet'le yan yana gelme ne kadar büyük bir başarı olurdu.Ülkemiz adına ve insanlık adına.

# KONYA İÇİN İNANDIĞIN YOLDA YÜRÜ

**7** AK PARTİ  
OLAĞAN  
KONGRE



## ERKEKLER NE İSTER SORUSU



Sevgi  
KAYA

Kadınlar ne ister? Sorusunu hepimiz toplum olarak dile getiririz ve bu soru artık bir tabu haline gelmiştir. Bu soru herkes tarafından kabul edilmiştir. Ancak Erkek ne ister? Sorusu hiç aklımıza gelmeyen üstü örtülen bir soru kalıbıdır.

Erkekler temelde aileden başlayarak erkeklığe güdülenirler. Kahraman olma güdüsü taşır, erkeklik mitleri ile büyütülürler. Her an erkeklüğünü kanıtlamaya çalışma arzusu içerisindedirler. Okulda, askerlikte, kahvede, evlilikte vs. gibi durumlarda hep bir meydan okuma ve güçlü durma çabası içerisindedirler. Öyle ki bu güçlü olma baskısı ya da içselleştirilen bu durum hastalık boyutunda bile etkili. Hasta olan erkek asla hastayım demez bunu kendisine güçsüzlük olarak görür nedense ve en son aşamada hastaneye gider. Siz hiç burnu kanayınca hastaneye giden erkek gördünüz mü?

Bu sürekli kusursuzluk hali veya güçlü olma psikolojisi erkeği yorduğu gibi erkeğin ne istediğini de bilmediğini gösterir. Aile içinde, toplumda, arkadaş çevresinde gördüğü her türlü şiddeti de zayıflık olarak gördüğü için asla dile getirmezler bir kadın gibi dillendirmezler.

İçlerinde yaşarlar erkekler her türlü şiddeti. Bu da zannediliyor ki hep kadınlar şiddet görür hiç erkekler şiddet görmez. Bu kanı tamamen yanlış. Erkeklerde her türlü şiddeti görüyor ancak biz kadınlar kadar dile getiremiyorlar maalesef.

Kadında erkek kadar şiddete başvurabilir, erkekler ne tarz şiddetle karşılaşıyorlar;

- Erkeği başkalarının yanında küçük düşürmek,

- Erkeğin cinsel hayatı hakkında hikâyeler uydurmak,

- Kimse yokken tehdit etmek sindirmek, eksiklerini yüzüne vurmak,

- Aşırı derece de kıskanmak hatta söyle ki aile dâhil tüm dostları, akrabaları ile ilişkisinin kesilmesi ve sosyalleşmesini engellemek,

- Sürekli başka çiftlerden örnek vererek kendisini aşağılamak ve diğerleri ile karşılaştırmak,

- Artık erkeğe eziyet olması için odaları ayırmaktan tutunda, evi ayırmalara kadar varan bir şiddetten bahsedebiliriz.

İşte yukarı da saydığım erkeklerin yaşadığı psikolojik şiddetin sadece bazıları ve maalesef bunu erkeklerin en yakınları bile bilmez.

Şiddet gittikçe yaygınlaşan toplumsal bir sağlık sorunudur. Uygulanan her türlü şiddet, toplumlarda sağlıksız bireyler yaratmaktadır. Oysaki sağlıklı bir toplum ancak sağlıklı bireylerin meydana getirdiği bir toplumdan oluşmaktadır.



# TEDBİR BİZDEN



 **YAN-SAN**  
YANGIN & GÜVENLİK

Eski Sanayi Çarşısı Şefaath Sk. No: 67 ( Kentplaza Karşısı) Selçuklu/KONYA

Tel: 0 332 233 19 13 Fax: 0332 235 54 14

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



# KOVA BURCU

20 OCAK - 18 SUBAT



Tülay YILDIRIM  
Regards

## Grubu:Hava

**Uğurlu sayısı:** 4-7

**Uğurlu günü:**Pazar

**Uğurlu renkleri:**Turuncu, mavi, yeşil.

**Uğurlu taşları:**Yeşim, Ametist

**Güçlü yönleri:**Yeniliklere açık.

**Olumlu özellikleri:**Adil, mantıklı, açık fikrli.

**Olumsuz özellikleri:**Söz tutmama, gösterişçi.

**En iyi anlaştığı burçlar:** Yay, Terazi, İkizler.

**Anlaşamadığı burçlar:** Başak, Balık, Akrep.

**Uygun meslekler:** Astro-not, fotoğrafçı, Pilot, Astro-log, Uçak Mühendisi.

**Burcun ünlüleri:**Jennifer Aniston, Michael Jordan, Shakira, John Travolta, Ronald Regaon, Serdar Orta, Emre Aydın, Songül Öden.

## KOVA BURCU KADINI

Bu burç kadınları oldukça yaratıcıdır. Kalıplaşmış düşünce tarzlarının dışında düşünürler. Özgürlüklerine çok düşkündürler. Özgür olmadıkları yerde çok mutsuzdurlar.

Bu burç kadınları oldukça maceracıdır. Çok iyi bir dinleyici ve konuşmacıdır. Nasihat dinlemekten hiç hoşlanmazlar. Başkalarının ne düşündüğü onlar için çok önemli değildir.

Çok dost canlısı olan bu burç kadınlarının çevreleri hep kalabalıktır. Bu burç kadınıyla yaşamak çok eğlencelidir. Anne olmayı çok beceremezler çocuklarına abla gibidirler. Bu burç kadınları çok pratik insanlardır. Sıkıcı insanlarla arkadaş da sevgili de olmazlar. Kendisi gibi hayat tutkusu birini bulduklarında hemen aşık olurlar.

## KOVA BURCU ERKEĞİ

Bu burç erkekleri zeki ve akıllı kişilerdir. Herşeyi akıllıca değerlendirirler. Olayları hiç kimsenin düşünmediği tarftan düşündükleri için etraflarındaki kişilerden hemen ayırt edilirler. Bu burç erkekleri çok pratiktirler. Çevrelerinde çok çok beğenilen ve saygı duyulan kişilerdir.

Çok cesaretli ve rahattırlar. Bu burç erkekleri zevklerine konforlarına çok düşkündürler. Başarı yolunda çok temkinli ve sağlamcı ilerler. Bu burç erkekleri çok iyi babadur.

Ayrıca bu burç erkekleri standartların dışında orijinal kişilerdir. Bu orijinallikleri giyimlerine meslek seçimlerine ve hayatlarına yansır. Önyargıları yoktur çok heyecanlı kişilerdir. Partnerlerine karşı kısmen kıskançtırlar. Bu burç erkeklerinin kalbini kazanırsanız sadık olduğunu görebilirsiniz. Kendisi gibi düşünen insanlarla aynı ortamda olmaktan mutluluk duyarlar. Sıra dışı şeylerden hoşlanırlar.

## KOVA BURCU ÖZELLİKLERİ

Bu burçta olanlar akıllı ve sınırsız hayal gücüne sahiptirler. Çok dik kafalıdır. Çok sevecen ve asla bencil değildir. Eşitlikten yanadırlar. Çok dost canlısı olmalarına rağmen mesafeyi de korumasını bilirler. Özgür olmak onlar için olmazsa olmaz. Özgürlükleri için en yakınlarındakileri bile silebilirler.

Dediğim dediktirler. Bazen de kendi istekleri olsun diye inatçı da olabilirler. Çabuk sinirlenip çabuk sakinleşebilirler. En belirgin hatta en kötü huyları patavatsız oluşlarıdır. Karşılarındaki kişilerin kırılıp kırılmaması onlar için önemli değildir.



# KADINLAR ERKEKLERE PSİKOLOJİK ŞİDDET UYGULUYOR AFORİZMASI (!)

Kadına yönelen erkek merkezli şiddetin psikolojik gerekçeleri neler? Kadınların erkek üzerindeki baskısı kendisine olan şiddete mi yol açıyor? Kadın beyni nasıl çalışıyor?

Her birey doğdukları andan itibaren içinde bulundukları koşullar ve ilişkilerle kişilik yapılarını oluşturur. Bu yapı çok erken yaşlarda şekillenir ve aldığı şekli ile kalır. Ancak hayat ilerledikçe farklı ilişkilerde farklı roller edinilmesi kişiliğin değişmesi ile değil davranışların değişmesi ile açıklanabilir.

## **Bireyler gördükleri eylemler ve söylemler üzerine yorum ve eleştirilerde bulunuyor**

“Hâlbuki eşi adam gibi adam. Kesin suç kadındaydı.” ya da “Bulunmaz Hint kumaşı gibi kadın. Kesin kabahat adamdaydı.”

Eminim ki bu türde cümleleri sizlerde çok duymuşsunuzdur ki tek gerçek bu türde yorum ve eleştirilerde bulunurken gözden kaçırdıklarımızın olmasıdır.

Bir birey; arkadaşlarıyla, dostlarıyla, çevresiyle çok iyi ilişkiler kurabilir. Bu durum onun kendi ailesindeki bireylere, eşine yahut çocuklarına da iyi davrandığı anlamına gelmez. Dışandaki insanlara çok verici olan birçok bireyin, aile hayatlarında bencil oldukları gözlemlenebilir. Kişilikler aynı davranışlar farklı

Genel çatı itibarıyla baktığımız vakit aslında bireyler tüm ilişkilerde aynı kişilerdir. Ancak ihtiyaçlar doğrultusunda hissedilenler davranış değişikliklerine yol açabiliyor. Tüm bunların yanında ise kişi olarak nasıl birisi olduğumuzu en açık biçimde yansıtan ilişki, bireyin karşı cinsle kurduğu ilişkidir.

Kişilerin zayıf noktasını, ilişkileri nasıl algıladığını, sevgiyi, nefreti, kıskançlığı, tutkuyu, hoş görüyü, değer vermeyi, anlamayı, anlamaya çalışmayı yahut bencilliği, tahammülsüzlüğü

en çıplak şekli ile bireyin karşı cinsle kurduğu ilişki çatısı altında görebiliriz. Ayrıca bireylerin duydukları bazı kaygı ve endişeler ile birlikte sakladıkları özelliklerini karşı cinsle kurdukları ilişkilerde sergileyebilirler.

Bir kadın; anneyken, çocukken, arkadaşken farklı; eşken, sevgiliyken farklı; iş hayatında farklı biridir.

## **Günümüz toplumunda ise şöyle bir aforizma (!) vardır; “Kadına yönelik erkek merkezli bir şiddet var ama bu şiddet meşru değil fakat sebepsiz de değil.”**

Öyleyse günümüz toplumunda yankılanan bu aforizmaya (!) istinaden şu soruyu sorabilir miyiz:

Kadına yönelik erkek merkezli şiddetin ortaya çıkmasının nedeni aslında kadınların erkeklere uyguladığı psikolojik şiddet mi? Hayır!

Öncelikle şunu itiraf etmeliyim ki; fiziksel ve psikolojik şiddet uygulamak tek bir insan cinsine haiz olmadığı gibi, fiziksel kuvveti kullanabilme gücünü de yalnızca erkeğe haiz kılabilen akıl, aslında herhangi bir anlam taşımamaktadır.

## **Kadın ve erkek arasındaki güç farklılığının kamusal örneği ile incelenmesi**

Erkeğin kamusal alanda var olabilmesi adına kadından daha fazla fiziksel kuvvet edinmek durumunda kalması ve bunun gelenekleşerek kadından daha fazla güç kullanmak zorunda olduğu için güç elde etmek veya güçlenmek zorunda hisseden bir erkek betisiyle, güç kullanmak zorunda olmayan ve dolayısıyla bir erkek kadar güçlenmek zorunda hissine kapılmayan bir kadın betisi, tarihsel ve toplumsal bağlamlarından koparak, bir yaşayış bir devrim halini almıştır.

## **Psikolojik şiddetin kadına dair tanımlanması üzerine**

Psikolojik şiddetin kadına içkin olduğunu iddia etmek, bu yönde imalarda bulunmak, bunun bir kadınlık hali olduğunu belirtmek kesinlikle bir gerçekliği işaret etmemekle birlikte kadınlar doğaları gereği psikolojik şiddete yatkındır ve bu şiddeti gerçekleştirebilir. Nitekim buradaki söz konusu ince çizgi, kadının psikolojik şiddet ile doğrudan ilişkilendirilmesi, aslında eril tasnifin psikolojik şiddete verdiği ikincil kuvvet ile ilintili olmasında saklıdır.

Günümüzde baktığımızda kamusal mekânların mimarisi yalnızca erkeklerin kullanacağı göz önüne alınarak tasarlanması; toplumun tamamına ait olduğu iddia edilen parklarda kadınların oturamaması; iletişim kurabildikleri insanların yalnızca evdeki çocukları ve kocaları olması ve tüm bunların kadınlar için ne derece bir yoksunluk olduğunun; ve kadının kendini var etmesini engellediğinin; ve psikolojik anlamda da zorlayıcı olduğunun farkına vardığımız vakit ve ‘Kadınlar, kamusal alanda yıpranmış erkeklere psikolojik şiddet uyguluyor ve ona zarar veriyor. Ve bu da kötü sonuçlara; kadına şiddete yol açıyor.’ şeklinde üstünkörü bir çıkarımda bulunmadan önce, kadının niçin özel alanda sıkışıp kaldığı kurgulanmıyor ve bu sıkışmışlık hissinin sonuçlarından bahsedilmiyor?

İşte toplum olarak bu soruların yanıtlarını aramaya başladığımız vakit “kadınların erkeklere uyguladığı psikolojik baskı kendilerine olan erkek merkezli şiddete yol açıyor.” saçmalığını kıracağımızı umuyorum. [indigodergisi.com](http://indigodergisi.com)

# ŞİDDETİN DİĞER YÜZÜ: ERKEĞE ŞİDDET

Şeniz KURTULUŞ



2009 Yılında kadın sığınma evlerinden bir tanesini ziyarete gittim. Kadınlar o kadar korku, tereddüt ve güvensizlik içindelerdi ki aman kimse beni tanımasın, adresim belli olmasın diyerek çok dikkatli davranıyorlardı. Hepsinin hayat hikayeleri farklıydı ama acıları hep aynıydı. İncitilmiş, yıpranmış, şiddet görmüş, ayakları üzerinde durmaya çalışan ve çocuklarını bu zorlukların içerisinde büyütme çalışan kadınlarla dolu koca bir ev.

Aynı gün bir başka yerde yeni açılacak erkek sığınma evine de gittim. Arada gördüğüm tek fark cinsiyetleriydi.

Demledikleri çay eşliğinde onlarla uzun uzadıya sohbet etme fırsatı yakalamış bulundum. Yine bir mağduriyet. Tek fark; yalnız kalan, şiddete uğrayan kişilerin bu sefer “erkek” olmasıydı. Erkekler de aynı kadın sığınma evlerindeki kadınlar gibi farklı dertlere, farklı hayat hikayelerine ve aynı acılara sahipti.

Sizlere bu hayat hikayelerinin bazılarından bahsetmek istiyorum.

Ailesi tarafından sırf kendilerinin istedikleri mesleği seçmediği, kendilerinin istediği kızla evlenmediği, kendilerinin istediği tavırlar sergilemediği için fiziksel ve manevi şiddet gören,

Sırf erkek olduğu için maço tavırlara sahip olması gerektiği söylenen; her fırsatta masaya yumruğu, cümleye noktayı koyması gerektiği düşünülen ve bunları yapmadığı için hor ve aşağılık görülen ve hatta erkek olmadığı düşünülen,

Cinsel tacize veya tecavüze uğramış,

Ailesinin tamamına yakınını kaybetmiş, içinde bulunduğu imkansızlıklardan yeni bir hayat kuramayan, maddi ve manevi azap çeken,

Evlendiği kadından şiddet görmüş, evlendiği kadının 1.derecedeki yakınlarından hatta kayınvalide dayasından bile kaçmış,

Eşinden boşanmış, çocukları kendisinden alınmış ve gösterilmeyen, hayatta hiç kimsesi kalmayarak gideceği yeri olmayan,

Sadece nafaka almak için evlenip daha sonra bilinçli bir şekilde boşanılarak maddi tazminatlar ve manevi acılar ile boğuşan,

Evlendikten sonra ne yazık ki hastalanarak sağlık sorunu başladığı için bir anda kimsesiz bırakılan,

Evlendikten sonra yanlış bir tercih, kocaman bir hata olarak görülen,

Fiziksel, cinsel, maddi ve manevi şiddete maruz kalan...

Bu hikâyelerin başrol oyuncularını bu sefer erkekler. Toplumun çözülmesi gereken büyük bir sorunu olan kadına şiddete odaklanmıyken diğer yandan yukarıda birkaç örneğini gördüğümüz er-

keğe uygulanan şiddet göz ardı edilmemelidir. Unutulmamalıdır ki şiddetin dili, dini, ırkı ve cinsiyeti yoktur, olmamalıdır.

Karşılıklı yaşanan azap çekilemeyecek boyuta geldiğinde erkek de tıpkı kadınlar gibi aynı tepkiyi göstererek kendini korumak ve kurtarmak için çıkış yolu aramaktadırlar.

Şiddet gören erkelerin büyük bir kısmı yine şiddet gören kadınlar gibi çaresiz görünmek istemedikleri, yardım istemeye utandıkları, etraf ne der diyerek düşündükleri için yine meşhur mahalle baskısı ile sessizliğini korumaktadırlar.

Toplumun her aşamasında kadınlara karşı görülen çifte standart, bu sefer de erkekler için uygulanmamalıdır. Aynı şiddet, hangi cinsiyete yapıldığına göre şekil değiştirmemelidir. Şiddet, şiddettir. Nitekim daha önceki yazılarımda da bahsetmiş olduğum gibi İstanbul Sözleşmesi'nin uygulanması şiddetin dilini, dinini, rengini, ırkını ve konumuz olan cinsiyetini ortadan kaldırır.



SAĞLIKLI NESİLLER İÇİN

# doğal süt keyfi...



www.puslareleklamvi.com.tr



www.enkasut.com

# ERKEĞE MODERNİTE ŞİDDET

Mehmet Şamil ŞENALP



şı... İdeal gibi gösterilen basamaklara ulaşabildiğimiz ölçüde mutlu olacağımızı, ulaşamadığımız oranda kendimizi kifayetsiz ve eksik hissedeceğimizi bize fısıldayan küresel bir dikte...

Adına modernite denilen sistem bize ömürlerimizi tüketen psikolojik bir illüzyon sunuyor. Çağın gözdeleri madden ve manen geçmiş zamanlardan ve çağlardan “daha üstün”, “daha ileri”, “daha gelişmiş” olarak sunuluyor. Şu an popüler olan modern fikirlerin, davranış şekillerinin geçmişte geçerli olan fikir, gelenek ya da kurumlardan daha iyi ve övgüye değer olduğu iddia ediliyor. Peki gerçekten öyle mi? Şayet öyleyse pek çok insanın içindeki geçmiş arzusu, tarih merakı, hatıralardan, kadim değerlerden, geleneksel sanatlardan alınan huzuru nereye nasıl yerleştireceğiz. Bizi irfanla yoğrulmuş her türlü değerlerimizden uzaklaştırıp, bireylere sanal bir haz ve hız yolculu-

ğu sunan çağımız modalarını sorgulamanın, merhum Necip Fazıl Kısakürek gibi “Durun kalabalıklar, bu cadde çıkmaz sokak” demenin zamanı gelmedi mi?

Modernitenin maddiyat üzerine kurulu sisteminde maddeye ulaşmayı sürdürdürebildiğiniz ölçüde değerlisiniz.

Kadın istihdamı, kadınlara yönelik iş hayatında ki devlet teşvikleri her geçen gün artsa da erkeğin ailenin

maddi refahını temin mesuliyeti azalmıyor, hatta kadınla iş hayatındaki rekabet ortamı erkek için çok daha çetin bir çalışmayı zorunlu hale getiriyor.

Kadının iş hayatındaki kazanımlarını ailesinden öte kendisine ayırması hoş görülebilirken bireysellik üzerine kurulmuş sistemde erkek, ailenin günlük ihtiyaçları yanı sıra evdeki herkesin ayrı ayrı maddi olarak kendisini gerçekleştirmesini sağlamayı üzerine almış bir rolün altında gerçekten eziliyor sessiz sedasız ama yoğun şekilde ekonomik ve psikolojik şiddete maruz bırakılıyor. Sonuçta bu durum hanelere erkek kaynaklı huzursuzluk görüntüsü olarak yansıyor. Şu halde ihtiyaçtan bağımsız tüketim üzerine kurulu bu sistemden aksini beklemek aslında hayalden öte geçmiyor. Peki çözüm ne olabilir?

Hedonizm (hazcılık) ve narsizmden (özseverlik) huzur ve mutluluk beklemek doyumsuzca tüketmek, popülerin peşinde ömürleri geçirmek çare olmasa gerek...

Rıza makamında eldeki ile yetinmenin ne tükenmez bir kıymet olduğunu tepeden aşağıya hep birlikte görmek durumundayız. İnsanı ihtiyacının ötesinde tüketmeye iten psikolojik sebepleri dürüstçe ortaya koymak ve içtimai olarak bu marazları tedavi etmek durumundayız. İnsanlara en hayırlı olanın en çok tüketen değil, onlara en yüksek faydayı sunan olduğunu idrak etmeliyiz.

Üzerinde yaşadığımız çok kullanılan ama bir türlü gereği yapılmayan ifade ile dedelerimizden miras değil, torunlarımızdan emanettir. Huzuru kaybetme pahasına erkekten sonsuz bir tüketim imkanı sunmasını beklemeye, ihtiyacından fazlasını tüketme, tükenme!

En uzun süren salgın hastalığımız; içinde bulunduğumuz durumdan bir türlü razı olamama, kendimiz dışındaki her şeyden ve herkesten sürekli şikâyet ve daima daha fazlasını isteme hali...

Modernite adına dayatılan, ismine “moda” denilen boşluğa doğru bir koşturma içindeyiz. Sadece giyim kuşamla sınırlı bir hareket tarzı değil, hayatın tüm unsurlarını kapsayan bir yaşam tarzı hatta bir ruh dayatma-



# 15 TEMMUZ MOBİL KAPICILIK HİZMETLERİ

- MOBİL KAPICILIK HİZMETLERİ
- EV TEMİZLİĞİ
- OFİS TEMİZLİĞİ
- DEZENFEKSİYON İŞLEMLERİ
- İLAÇLAMA İŞLEMLERİ

**DAİRE  
BAŞI  
GÜNDE  
1,25₺'YE  
HİZMET**

**%100 MÜŞTERİ  
MEMNUNİYETLİ  
FİRMA**



## MOBİL KAPICILIK AVANTAJLARI

- ✓ SSK Ödemek Yok
- ✓ İhbar Tazminatı Ödemek Yok
- ✓ Kıdem Tazminatı Ödemek Yok
- ✓ Temizlik Masrafı Ödemek Yok



0 332 201 00 45



0 544 514 45 55



Melikşah Mah. Mola Sk. No: 36/D  
MERAM/KONYA

## NEYE NASIL BAKARSAN ODA SANA ÖYLE BAKAR

Evlilikler sevgi ve saygıyla beslenen ilişkilerdir. Sevgi ve saygı kadar birbirini anlamaya çalışmak da çok önemlidir. Kendisini karşısındakinin yerine koyabilmek , empati kurabilmek karşımızdaki insanı aramaya yarar.

İnsanoğlu değişken bir varlıktır. Evliliğin başındaki gibi kalmayabilir insanlar. Şartların değişmesi insan davranışlarını etkiler. Ne erkeğin kadına ne kadının erkeğe psikolojik şiddet uygulamaya hakkı yoktur. Boşanmaların çoğunda sebep olarak fiziksel veya psikolojik şiddeti görüyoruz. Genelde psikolojik şiddet uygulayan taraf kadın , fiziksel şiddet uygulayan taraf erkektir. Yaradılıştaki kadınların günlük konuşma kapasiteleri erkeklerden kat kat fazladır. Hem kadın hem erkek ne istediğini bilirse, bunu karşı tarafa doğru bir üslupla bildirirse aslında sorun kalmayacaktır.

Pandemi sürecinde hepimiz evdeyiz. Çoğu vaktimizi eşlerimiz ve çocuklarımızla geçiriyoruz. Maddi-manevi yıpranıldığı bir

süreçte TV dizileri de bence sorunların çıkmasını tetikliyor.” Dijital bir çağdayız. Küçükten büyüğe hepimiz gerek telefon gerek TV gerek tabletlerden yerli ve yabancı diziler izliyoruz. Yerli dizilerin aile bireylerinin birbirini sevmesi , birbirine güven duyması yönünde toplumu eğitici, öğretici nitelikte yayınlar yapması beklenirken tüm dizilerde bozuk aile yapıları ve ilişkiler sergileniyor. Bunlar da özellikle kadınları etkileyip evine psikolojik baskı yapmasını tetikliyor. Lütfen bizi olumsuz etkileyen her türlü yayından uzak duralım.

Aslında kadın mutluluğun özünün kendinde olduğunu keşfetse sorun kalmayacak. Eşlerimize bağlı olmalı fakat bağımlı olmamalıyız. Bu dünyada kimse



kimseye ait değildir . Herkes özgür birer varlıktır. Biz kadınlar kendimizle ilgilenelim kendimize bakalım. Kendimizi nasıl geliştiririz onun derdine düşelim. Erkek zaten maddi yükümlülüklerin altında zorlanıyor. Onlara şefkatle yaklaşalım. Neye nasıl bakarsan o da sana öyle bakar sözüne katılıyorum . Ne verirse onu alırız. Biz sevgi ve şefkat gösterirsek erkekten alacağımız odur. Her insan sevmeyi ve sevilmeyi hak ediyor. Sevgi emek ister. Ben seviyorum demekle olmaz. Seviyorsak bunu davranışlarımızla göstermemiz gerekir.

Sevgi , saygı temelli evlilikler arasına sorunlar yaşansa da kolay kolay sarsılmaz. Eşlerin ellerinden telefonu bırakıp birbiriyle kaliteli vakit geçirebildiği günler temenni ediyorum. Eşinden sevgi saygı ve sadakat gören bir kadın da psikolojik baskı yapmayacaktır. Evlilik ya da ilişkiler emek ister. Bu emeğin karşılığı evliliklerin meyvesi olan çocuklarda gözlemlenecektir. Topluma güzel nesiller yetiştirebilmek ümidiyle...



TARİHE YOLCULUK İÇİN

# Panorama Konya Müzesi

13. yüzyıl Konyasını usta sanatçıların eserleriyle anlatan panoramik müze, Mevlevilik ile ilgili eserlerin olduğu sergi alanı, Türkiye'den ve dünyadan Mevlevihanelerin birebir maketlerinin yer aldığı iç avlusu ile sizleri bekliyor.



#BenimŞehrim

**BENİM  
ŞEHİRİM**



# ERKEĞE ŞİDDET, PSİKOLOJİK BASKI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
DAMLA ERSÖZ

Duygusal güç veya ihtiyaçlar; bireyi kontrol etmek, denetlemek, küçük düşürmek, aşağılamak, cezalandırmak amacıyla şiddet aracı olarak kullanılıyorsa “psikolojik baskı” söz konusudur. Fiziksel şiddetin aksine psikolojik baskıyı tarif etmek daha zordur.

Psikolojik baskıdan söz ettiğimizde duygusal ihtiyaçların (sevgi, ilgi, destek, değer gibi) keyfi şekilde karşılanması veya karşılanmamasından söz edebiliriz. Psikolojik baskı; bireyin beceri ve yetilerini küçümsemek, ailesi veya arkadaşları başta olmak üzere yakınlarından fiziksel veya duygusal olarak uzaklaştırmaya çalışmak, maddi ve manevi destek alabileceği bütün kişiler ve kuruluşlarla arasını bozmak ve bunlara ulaşımını engellemek; sevilmediğini, istenmediğini söylemek, hasta ya da sorunlu olduğunu hissettirmek, bireysel haklarını yok saymak, yaptıklarını sürekli eleştirmek, kişiliği, fiziksel görüntüsü, ailesi vb. ile ilgili hakaret etmek, gerçekleştirilmesi imkansız taleplerde bulunmak, yerine getirildiğinde ise talepleri değiştirmek konuya örnek olarak verilebilir. Psikolojik baskının olduğu her ilişkide fiziksel şiddet olmayabilir. İlişkilerde psikolojik baskı fiziksel şiddetten önce başlar ve sıklıkla sergilenen psikolojik baskı, fiziksel şiddetin uyarıcısı olabilir.

Evet sevgili okurlar; Şiddet genellikle erkeklerle özdeşleşmiştir. Erkeğin kadın ve çocukta biyolojik olarak daha güçlü görülmesi bunun en büyük gerekçesidir. Ülkemizde şiddetten en çok etkilenen kadınlar ve çocuklar olmaktadır. Erkeklerinde etkilendiğini

gösteren birçok araştırma söz konusudur. Yapılan araştırmalarda şiddete ya da psikolojik baskıya maruz kalan erkeklerin yaşamlarının nasıl etkilendiği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; şiddete ya da psikolojik baskıya maruz kalan erkeklerin günlük yaşamında içine kapanıp insanlardan uzaklaşma isteği, ruhsal olarak acı çektiği ve yaşantısından keyif alamama vb. sonuçlar saptanmıştır.

Sonuç olarak şiddetin her türlü bir insanlık suçu olarak görülmedir ve bu anlayışla şiddetin her türüne “HAYIR”



# OBEZİTE İLE MÜCADELEDE

## MİDE BOTOXU VE MİDE BALON UYGULAMASI

OP. DR. ŞENAY UYSAL SÜRÜCÜ  
ÖZEL BÜYÜKŞEHİR HASTANESİ  
GENEL CERRAHİ UZMANI

Çağımızın en büyük sorunlarından biri olan obeziteyle mücadelede hastalarımıza her geçen gün yeni yöntemlerle yardımcı olmaya çalışıyoruz. Aslında obezite çoğu kişi için görsel bir sorun gibi görünse de aslında ciddi bir sağlık sorunudur. Çünkü obeziteye bağlı gelişen çok fazla hastalık mevcut ve bu hastalıklar insan yaşam kalitesini azaltıp, yaşam süresini kısaltıyor. Hal böyle olunca diyet yaparken zorlanan, obezite cerrahisi olamayacak kiloda olan, obezite cerrahisine engel bir durumu olan veya ameliyat olmak istemeyen hastalarımızın sağlıklı kilolara inmesine yardımcı yöntemler tercih etmekteyiz.

Ameliyatsız obezite tedavi yöntemlerinden biri mideye endoskopik yolla botox uygulaması. Botox hepimizin de bildiği gibi sıklıkla kozmetik amaçlı kırışıklıkları gidermek için kullanılan bir ilaç. Peki nasıl oluyor da kilo vermeye yardımcı oluyor? İşte merak edilen soru bu. Mide botox uygulaması sedasyon dediğimiz kısa bir uyku sırasında endoskopi yardımıyla, mide içerisine küçük bir iğne ile 25-30 yerden botox ilacı verilir ve yapılıyor. Verilen ilaç kasların kasılmasını azaltarak mide boşalma süresini uzatıyor ve bu sayede hasta daha geç acıyor, daha uzun süre tok hissediyor, daha az yeme isteği duyuyor. İşlem sonrasında kısa bir süre izlenen hasta evine dönebiliyor. Uyum sürecinde 3 gün kadar sıvı besinler tüketmesi istenen hastalar diyetisyenimizle beraberce takip ediliyor ve sağlıklı kilo vermesi sağlanıyor. Mide botoxu ile birlikte hasta diyet önerilerine, egzersize özen gösterirse total vücut ağırlığının % 10-12 sini vermeyi hedeflemekteyiz. Botox uygulamasının etki süresi

yaklaşık 4 ila 6 ay arasında değişmekle birlikte, en fazla kilo kaybı ilk aylarda yaşanmaktadır.

Ameliyatsız obezite tedavi yöntemlerinden bir diğeri de mideye endoskopik balon uygulamasıdır. Mide balon uygulaması aynı şekilde sedasyon dediğimiz kısa bir uyku sırasında endoskopi yardımıyla yapılmaktadır.

Hasta işlem sonrası gözlemlenip evine gönderilmektedir. Mide içerisine içeriye renkli bir sıvı ile dolu mide balonu yerleştirildikten sonra işlem sonlanmaktadır. Mide botoxu ve mide balon uygulamalarının her ikisinde de işlem öncesinde endoskopi ile mide değerlendirilir ve balon veya botox uygulamasına engel olabilecek mide ülseri, mide fıtığı gibi bir durum olup olmadığı kontrol edilir. Kontrol ardından mide botoxu veya mide balonu uygulanır. Mide balonu etkisini mide içerisinde yer kaplayarak hastanın daha tok hissetmesini, geç açıkmasını, daha az miktarda yiyeceklerle doymasını sağlayarak gösterir. Mide balonu 6 aylık süre boyunca midede kalabilir.

Bu süreçte hastalar tüm kilolarının %20-22' sini verebiliyor. Balonlarının 6 aylık, senelik ve ayarlanabilir çeşitleri vardır. Balon kullanım süresi dolduğunda hasta daha da fazla kilo vermek istiyorsa aynı seansta eski balonu çıkarıp yeni balonu takma şansına sahibiz. Balon uygulaması sonrasında ilk 4-5 günlük süreçte mide bu balona uyum sürecin-



de olup, hastalar karın ağrısı ve bir miktar bulantı yaşayabilirler. Ancak bu sürenin sonunda mide balonu uyum sağlar ve şikayetler son bulur. Mide balonu uygulaması sonrası hastalar 3 gün sıvı gıda ile beslenir ve ardından diyetisyenimizin ve bizim önerilerimizle kilo vermeye başlarlar. Bu iki yöntemin de yan etkisi yoktur ve vücutta kalıcı bir değişiklik yapmaya gerek kalmadan çok daha hızlı ve kolay kilo vermeye yardımcı yöntemlerdir. Eğer sizler de daha sağlıklı bir hayat sürmek için kilo vermek istiyorsanız ve tek başınıza başaramıyorsanız hekiminize başvurup bu konuda destek alabilirsiniz.

## ŞİDDETİN KONUŞULMAYAN YÖNÜ, ERKEĞE YÖNELİK ŞİDDET

Şiddet, insandaki iki temel duygudan biridir, bu duygulardan biri cinsellik, diğeri saldırganlıktır. Saldırganlık, kişinin kendini tehlikelerden koruma duygusudur. İnsanın kendini tehdit altında hissetme duygusu ile beraber ortaya çıkar. Son zamanlarda ne yazık ki kadına yönelik şiddet haberlerini sıkça duyar olduk bunun için gerekli önlemler alınmalıdır yaşam hakkından daha değerli bir hak yoktur. Diğer yönden yani madalyonun diğeri yüzü var ki o da konuşulmayan taraf, yani erkeğe yönelik şiddet.

Şiddet kadına, erkeğe, yaşlıya, çocuğa, hayvana her kime uygulanırsa uygulansın kabul edilemez bir davranış ve çözülmesi gereken önemli bir sorundur. Şiddet konusu gündeme geldiğinde ve literatürde ki çalışmalar incelendiğinde kadına yönelik şiddetin daha yoğun konuşulduğu ancak erkeğe yönelik şiddetin ihmal edildiği dikkat çekmektedir.

Geleneksel toplumlarda kadının erkeğe şiddet uyguladığını kabul etmek sanıldığı kadar kolay değildir. Erkekliği, erkeklerden beklenen rolleri, güçlülük vb kavramları, erkek üstünlüğünü tehdit ettiği için şiddete maruz kalan erkeklerin utanç ve alay konusu olma korkuları ile yaşadıkları şiddeti paylaşma, rapor etme, şikayet de bulunma olasılığı genellikle daha düşüktür. Kadına yönelik şiddet ve buna ilişkin hizmet sunan kurum ve kuruluşlar ile ilgili arama yapıldığında pek çok bilgiye ulaşırlarken erkeğe yönelik şiddet ile ilgili bilgiye neredeyse hiçbir yerde ulaşılamamaktadır. Bilginin olmaması böyle bir sorunun olmadığı anlamına gelmemektedir. Erkeğe yönelik şiddetin dile getirilmiyor veya paylaşılmıyor olması şiddetin nedenleri ve sonuçları hakkında analiz yapılmasını da kısıtlamaktadır.

Şiddet kavramı bilindiği üzere fiziksel şiddetten ibaret değildir. Fiziksel şiddetin aksine psikolojik şiddeti tarif etmek daha zordur ancak fiziksel şiddet kadar yıkıcıdır ve hayatını olumsuz yönden etkilemektedir.

Bilindiği gibi toplumumuzda düğün hazırlıkları pek çok çiftin hayal ettiği gibi gerçekleşmez. Düğün öncesi erkeğin ekonomik gücünün üstünde beklentilerin olması ve bunu gerçekleştirmek adına ekonomik zorluğun ağırlığı altında ezilmek psikolojik şiddetin tam olarak göstergesidir. Karşılıklı uyum, anlayış ve sevgiyle gerçekleşmesi gereken süreç ne yazık ki beklentilerin karşılanmaması ile kabusu dönüşür. Gerçeğin farkında olmadan hayatı birleştirmek evlilik birliği içerisinde de benzer sorunları gündeme getirecektir. Ses tonunun yükselmesi, yapılanların değersiz önemsiz görülmesi, azarlama ve bağırma gibi gerçekleşen sözlü şiddetin dışında, erkek veya kadının birbirlerine sevgi göstermemesi de çiftleri duygusal olarak yıpratır. Duygusal şiddete maruz kalan insan kendini değersiz, önemsiz ve yetersiz hisseder. Bu şiddet şekli, suçluluk duyguları meydana getirir böyle kimseler, kendilerini hep suç işliyormuş gibi hissederler.

Karşımızdaki insanda değersizlik duyguları uyandırmak, psikolojik şiddettir. Eşe kızdıklarında, erkeğin önem verdiği konulara hassasiyet göstermemek bir nevi, erkekten öç alma hissi eşini değersiz, önemsiz hissettirmektedir.

Evlilik süresince eşinin isteklerini, beklentilerini karşılamaya çalışması, ekonomik gücünün üstünde beklentiler, erkeği maddi anlamda zorlayacaktır. Çalışan kadının eşinden yüksek gelirin olması taraflardan birinin diğeri üzerinde



otorite kurma çabaları duygusal şiddete örnek olabileceği gibi aynı zamanda ekonomik bağımsızlığa sahip olmayan kadın içinde erkeğin bunu duygusal şiddete sebep olacak bir silah gibi kullanmamalıdır. Her iki taraf için güç ve otorite savaşına dönüşmediğinde evlilik gerçek bir evlilik olabilmektedir.

Evlilik birliği sonlandığında ise ortak çocuklarının babasına gösterilmemesi, babayı çocukla terbiye etmek, çocuklarını görebilmek için belli ödemeler yapmak durumunda bırakmak da psikolojik şiddettir. Anneye çocuğunu göstermemek veya göstermemek için tehdit etmekte aynı şekilde psikolojik şiddettir. Elbette şiddet bu saydıklarımızla sınırlı değildir her birey cinsiyet ayrımı yapmaksızın insanca yaşama hakkına sahiptir. Yaşam hakkından daha değerli hiçbir şey olmadığı için kadınlar veya erkeklere uygulanan şiddetin hiçbir türünü kabul edilemez. Şiddet sadece fiziksel bir unsur olarak düşünülmemelidir. Duygusal ve psikolojik şiddetin etkileri daha yıkıcı olabilmektedir. Çocukluğunda şiddete maruz kalmış veya yakınlarına şiddet uygulandığına şahit olmuş bireyler yetişkin yaşamlarında şiddet eğimli olduklarını bizlere göstermektedir.

Erkeğe uygulanan şiddet oranlarının azlığı ya da şiddetin ağır veya hafif oluşu ciddi bir problem olarak tanımlanmasına engel değildir. Eşler arası şiddetin türlerini ve boyutlarını bütünlüklü ve tam olarak analiz edebilmek için kadına yönelik şiddeti değerlendirmenin yanında, erkeğe yönelik şiddete de bakıp, resmin tamamını görerek sorunu bütün boyutlarıyla ortaya koymak önem taşımaktadır.

# COVID-19

## SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA



**Prof. Dr. Kamile MARAKOĞLU**

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi

Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı

Covid-19 ilk olarak Çin'in Wuhan şehrinde, 2019 yılının Aralık ayında ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkış sebebi üzerinde henüz bir kesinlik olmayan salgın bir ay gibi kısa bir sürede tüm Dünyaya yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu epidemik hastalığı 11 Şubat 2020'de yeni tip koronavirüs (Covid-19) olarak açıklamıştır. Çin'de ortaya çıkan bu virüs salgınıyla enfekte olan 41 kişinin üçte ikisinin Wuhan'da bulunan canlı hayvan pazarı satış merkeziyle bağlantısı olduğu tespit edilmiş ve virüsün kaynağının burası olduğu belirtilmiştir. Ortaya konulan ilk raporlarda insanlar arasında yayılmasının sınırlı olduğu söylenmiş ancak sonradan insandan insana bulaşarak geniş alanlara yayılabileceği ortaya çıkmış oldu. Salgının üzerinden iki aydan fazla zaman geçtikten sonra virüsün Çin'den başka ülkelerde görülmesi ve gittikçe yayılmasının ardından DSÖ tarafından 11 Mart 2020 tarihinde küresel salgın (Pandemi) olarak ilan edilmiştir.

Ülkemizde ilk olgu bildirimi 10 Mart 2020 tarihinde gerçekleşirken, hastalığa bağlı ilk ölüm ise 17 Mart 2020'de bildirildi. On dokuz Nisan itibarıyla Türkiye olgu sayısında, salgının ilk başladığı ülke olan Çin'i geride bırakarak Fransa'nın ardından en çok olgu görülen 7. ülke olurken, gerçekleşen ölüm

rakamlarında ise 185 ülke arasında 12. sıraya yükseldi.

Virüs insandan insana, havada ve yüzeylerde virüs içeren damlacıkların nefes ve temas yoluyla vücuda girmesi ile bulaşmaktadır. Virüsün bir hastalık belirtisi göstermeden de insandan insana bulaşabildiğini gösteren bulgular mevcuttur. Virüsün temas ve dokunmayla geçebilmesi için iki önemli parametreden birisi tutma, dokunma süresi, diğeri nem oranıdır. Virüsün geçmesi için normal koşullarda 10 saniye gerekmektedir. Ancak temas eden yüzeylerden birisi nemliyse bu süre 5 saniyeye, her iki yüzey de nemliyse yaklaşık 3 saniyeye düşmektedir. Virüsün şu an izlenen yayılımı kişiden kişiye şeklindedir. Virüsü taşıyan veya hastalıklı bir kişiyle 1 metre mesafe içerisinde temas etmeden 10 dakika bulunmak virüs bulaşma riski oluşturmaktadır.

Covid-19 ile enfekte olanlar asemptomatik olabilir veya ateş, öksürük, nefes darlığı ve ishal gibi semptomlara sahip olabilir. Semptomların ortaya çıkmasına kadar geçen süre DSÖ tarafından 2 ila 10 gün, ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) tarafından 2 ila 14 gün olarak tahmin edilmektedir. Hapşırma, burun akıntısı ve boğaz ağ-

rısı gibi üst solunum yolu semptomları daha az görülür. Şiddetli enfeksiyon vakaları zatürre, yüksek ateş, böbrek yetmezliği ve ölüme sonuçlanabilir.

Mevcut kanıtlar, Covid-19'un insanlar arasında yakın temas ve damlacıklarla bulaştığını göstermektedir. Bu hastalığı edinme riski en yüksek olanlar, hasta ile teması olanlar veya hasta bakımını yapanlardır. Bu nedenle, bu hastalara bakım veren sağlık

çalışanları, bu enfeksiyon açısından yüksek riskli kabul edilmekte ve sağlık çalışanlarının korunması en önemli önceliklerden biri olarak değerlendirilmektedir. Türkiye'deki koronavirüs vakalarına ilk teşhisi koyan, Türkiye'nin önde gelen dahiliye uzmanlarından İstanbul Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Cemil Taşçıoğlu ülkemizde koronavirüs nedeniyle maalesef hayatını kaybeden ilk sağlık çalışanımız olmuştur. 2020 Eylül ayı sonlarında DSÖ tüm vakaların en az %10'unun sağlık sektörü çalışanı olduğu, ayrıca dünya genelinde en az 7 bin sağlık çalışanının koronavirüse yakalanarak yaşamını yitirdiğini bildirmiştir. Sağlık çalışanlarında Covid-19 PCR pozitif görülme sıklığı diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda %3-38 arasında değişmektedir. Nitekim Sağlık Bakanımız Türkiye'de salgından etkilenen sağlık çalışanları ile Nisan-Mayıs 2020 açıklamasında toplam 1 milyon olan sağlık çalışanlarından %6,5'inin (n=7.428) enfekte olduğunu bildirmiştir. 9 Aralık 2020 de yapmış olduğu açıklamada ise, ülkemizde toplam 1 milyon olan sağlık çalışanlarımızdan 120000'den fazla çalışanın PCR pozitif enfekte olduğunu, toplam vakaların içinde sıklığının %10'a yakın olduğunu bildirmiştir. Ayrıca ülkemizde 216 sağlık çalışanının şu ana kadar Covid-19'dan hayatını kaybettiğini üzümlere ifade etmiştir.

Covid-19 pandemisinden korunmada hem genel popülasyon hem de sağlık çalışanları olmak üzere Maske, Mesafe ve Temizlik kuralına uymamızın önem arz ettiği görülmektedir. Özellikle son aylarda ülkemizde Covid-19 artışını önlemek için kısmi ve hafta sonları sokağa çıkma yasaklarının uygulanmasının bu artışı azalttığı görülmektedir.

Sağlık Çalışanlarımıza Bu Zorlu Süreçte Kendilerinden ve Ailelerinden Özveri Vererek Çalıştıkları İçin Sonsuz Teşekkür Ediyoruz. Sağlıklı Hiçbir Vatandaşımızın ve Sağlık Çalışanımızın Hastalanmadığı ve Kaybetmediğimiz Günlerde Görüşebilmek Dileğiyle,



## KADINA ŞİDDET, ERKEĞE ŞİDDETTİR.



Nurettin  
BAY

Milenyumun en yoz tartışmalarından biri kadın-erkek eşitliği, en rahatsız edici gündemlerinden biri 'kadın şiddeti' gündemidir. Dünyanın dört bir tarafından her gün kadın cinayetleri ile ilgili haberler geliyor. Hiç birini tasvip etmiyor, hepsini lanetliyoruz.

Peki, uygar dünyada neden kadın cinayetleri arttı?  
İnsanı, erkek ve kadın diye ayırdığımız için...

İkisini aynı gördüğümüz için...  
İkisi bir elmanın bölünemez iki eşit parçası iken, böldüğümüz için...  
Birbirinin ayrılmaz iki parçası olan canlı bir organizmayı böldüğünüzde, parçaların ikisi de işe yaramaz.

İkisi de yara alır. İkisi de kanar.  
O yara ikisine de acı verir, ikisine de zarar verir. İkisini de yıpratır.  
Kadın ile erkek eşit mi?  
Tartışmalar o kadar uçlarda seyrediyor ki?  
Neler konuşuluyor neler?  
Sanırsın ki erkek ile kadın birbirlerinin düşmanları...  
Sanırsın ki, erkek ile kadın birbirlerinin rakipleri..

Sanırsın ki, erkek ile kadın ayrı dünyaların varlıkları.

Ya hu...! İkisi de aynı dünyanın varlıkları. Birinden birisi olmazsa dünya hayatı devam edemez. Yani bir birini muhtaç. Biri birine mecbur. Biri birine mahkûm.

Bitti... Bu kadar...  
Mesele ne biliyor musunuz?  
Mesele uzak uçlarda dolaşanların varoluş sebebini bilmemeleri.  
Mesele cehalet.  
Bir açsalar kutsal kitabı...  
Bir dinleseler ilahi kelimeleri...  
Bir dokunsalar Kur'an-ı Kerim'in yapraklarına...

Her şey bitecek.  
"Onlar (kadınlar) size örtüdürler, siz de onlara örtüsünüz!" (Bakara 187).  
Bu sözün üzerine söz koyacak var mı....? Haşa...!

Kaldırmayın o örtüyü lütfen...!  
O örtü kalkarsa ne olur biliyor musunuz?

O örtü kalkarsa, kavga olur, gürültü olur, cinayet olur, huzursuzluk olur, mutsuzluk olur...  
Olur da olur...

İşin özü,  
kadına şiddet aynı zamanda erkeğe şiddettir.  
Bireye işkencedir.  
Aileye eziyettir.  
Topluma zulümdür.  
Yaradılış gayesine ihanettir.



# BESLENMENİN COVID-19 ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



**Dyt. Asiye Nur Kuşçu**  
Beslenme ve Diyetetik Uzmanı  
Özel Akademi Hastaneleri

1. Koronavirüs ile beraber sağlığın ve beslenmenin önemi bir kez daha anlaşıldı. Kış aylarında ve salgın sürecinde hangi ürünleri tüketmemizi önerirsiniz?

Enfeksiyonlarla mücadele için gerekli olan besin öğeleri A, C, D ve E vitamini, selenyum ve çinko mineralleridir. Ceviz, badem, fındık gibi yağlı tohumlara günlük rutininizde yer vermeyi ihmal etmeyin. C vitamini kaynaklarından limon, portakal, greyfurt, mandalina, kivi bağışıklık sistemimize destek besinlerdir. Mevsim sebze ve meyvelerini tercih edin. Vücut sisteminin çalışma ritmi ve mevsiminde yetişen gıdaların birbirine özgü olduğunu unutmayın. Bitkisel kaynak içeren sebzeler, meyveler, kuruyemişler, tam tahıllı yiyecekler, kuru baklagiller gibi yiyeceklerin tüketimi bağırsak florası açısından daha iyidir.

2. Kış ayı birlikte nezle ve grip gibi hastalıklar da artmaya başladı. Mevsimsel salgınlardan korunmak için farklı bir önerimiz var mı?

- Probiyotik bakterileri artık hepimiz sıkça duyuyoruz. Özellikle vücut direncinin kırıldığı mevsim geçişlerinde

ve kış aylarında bağışıklık sistemini güçlendirmek adına probiyotik içeren besinlerin tüketimi önem kazanıyor. Doğal olarak fermente edilmiş süt ve süt ürünlerinde veya diğer fermente yiyecek ve içeceklerde bulunur, aynı zamanda 'supleman' (toz ve tablet) olarak kullanılır. Yoğurt, kefir, lahanalar turşusu diyetinize rahatlıkla ekleyebileceğiniz probiyotiklerdendir.

3. Salgın ve kısıtlamalar nedeniyle insanların evde hareketsizce geçirdiği süre arttı, öğünler şaştı. Bu durumda beslenme şekli ve öğün durumu nasıl olmalı?

- Kısıtlama ve karantina süreci bireylerin uyku düzeninde oldukça etkili oldu dolayısıyla uyku düzenindeki değişim beslenme şekli ve öğünlerde ne yazık ki olumsuz yönde bir etki yarattı. Geç uyuyup geç uyanılan bu süreçte kahvaltı ve akşam yemeği saatlerinin düzenlenmesi gereklidir. Akşam saatlerinde ağır ve yağlı yemeklerin tüketilmemesi hazımsızlıkların önüne geçecektir. Bu süreçte kişiye göre ara / ana öğün düzenlenmesi ve evde yapılması mümkün antrenmanlar ile hareketliliğin artırılması kilo artışının önüne geçebilmek için de uygun olacaktır.

4. Salgın döneminde beslenme hayatı bir faktör taşıyor mu?

COVID-19 hastalarında gerek hastanede yoğun bakım veya entübyasyon sürecinde klinik beslenme tedavisi ve ardından evde bakım sırasında beslenme tedavisi gerekmektedir. Sağlıklı beslenmenin bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkisinin tüm yaşam sürecinde anne karnından başlayarak tüm yaşlarda sürekli aktif tutulması gerekmektedir. Hatırlatmakta fayda var.

5. Bu günlerde tüketimi artan hazır gıda ve abur cubur olarak anılan ürünlerin tüketilmesini tavsiye eder misiniz?

Evde kaldığımız bu süreçte kendinizi sürekli buzdolabının önünde buluyor veya normalden daha fazla atıştırmalık arıyor olabilirsiniz. Hızlı ve kolay atıştırmalıkları taze meyve dilimli yoğurt, humus ve yanında salatalık, havuç dilimleri, taze meyveler, peynir ve tam buğday ekmeği veya galeta, çiğ kuruyemişler ve hurma gibi kuru meyveleri örnek olarak sıralandırabiliriz.

6. COVID-19 hastalarında D vitamini rolü nedir? D vitaminin eksikliğinin bu süreçte etkisi nasıl olur?

Araştırmacılar kanda normal D vitamini seviyelerine sahip COVID-19 hastalarının ölme olasılığının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Dolayısıyla Bu süreçte yeterli D vitamini almakta fayda var. Dolayısıyla güneş ışığında vakit geçirin, D vitamini açısından zengin balık ve deniz ürünleri (istiridyeler, Karides, Sardalya, Hamsi) tüketin. Takviye (Uzman kontrolünde) alın.

7. Ekleme istedikleriniz?

COVID-19'dan korunmada ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde yalnızca gıdalar yeterli değildir. Stres ve üzüntüyü en aza indirmek mümkünse uzak durmak gereklidir. Düzenli yapılan spor ile güçlenen bedenin hem enerjisi artar hem hastalıklara karşı çok daha dirençli hale gelir. Stres durumunda kaliteli uyku uyuyamıyorsanız melisa, papatya, rezene çayından destek almaya çalışın. Uyku veriminizin düştüğünü hissettiğiniz günlerde papatya, rezene veya melisa çayı gibi bitki çaylarından faydalanabilirsiniz.



## SOĞUK HAVALAR CİLDİ YAŞLANDIRIYOR

DR. KADRIYE AKAR  
Dermatolog, Kozmetik Uzmanı

Soğuk kış günlerinde cildimiz daha da hassaslaşır.

Soğukun cilt üzerinde olumsuz etkisini en aza indirmek için gereken bakımlar yapılmalı. Kış aylarında soğuyan havaya karşın, deri, vücut ısısının kaybolmaması, azalmaması için kan dolaşımını azaltır, ter ve yağ bezlerimiz daha yavaş çalışır. Kan dolaşımı yavaşladığında, cildin gereksinim duyduğu antioksidanları ve besleyici maddeleri alması zorlaşır.

Bu da yetmez, cilt kuruluğu başlar.

O da yetmez, cilt yağ kaybetmeye başlar. Tüm bunların birleşimi ise cildin hassaslaşmasına, dış etkilere karşı kendisini koruyamamasına yol açar ve kaşınmaya, kızarmaya, renk değiştirmeye başlar. Soğuk Havalarda Cildin Esnekliğini Azaltır.

Ciltte Lipid bariyeri dediğimiz koruyucu tabaka incelir.

Cildin esnekliği azalır. Çatlamar, pullanmalar görülür. Belirtilen etkileri gösteren cildin erken yaşlanmaması için hiç bir sebep kalmamıştır. Cildin lipid tabakasının desteklenmesi gerekir.

Cilt tipimizde değişikliğe uğradığından (örneğin yağlı ciltler soğukta daha az yağlanır, normal ciltler kurur, kuru ciltler

ağrılı olacak kadar hassaslaşır) kışın cilt bakımı yaparken kullanılan cilt bakım ürünleri, yazın kullanılan cilt bakım ürünlerinden farklı olmalıdır.

Kışın cilt bakımında kullanılan cilt bakım ürünlerinin besleyici değerleri daha yüksek olmalıdır. Eğer kışın cilt bakımına dikkat edilmez ise kınışıklık, çatlama, sarkma, leke gibi problemlerin yanı sıra cilt üzerinin giysiler, ter ve yağ salgısı ile sürekli örtülü olması yağ bezi hastalıklarının (akne, sebore, milium kistler) artmasına neden olabilir.

Ayrıca lipofilik mantar hastalıkları pitriasis versikolor (samyeli hastalığı) ve nem artışına bağlı intertriginöz (vücuttaki kıvrım yerleri) bölge enfeksiyonları daha sık oluşabilir. Soğuk Havalarda Cildinizi Kremle Besleyin Ellerinizi el bakım kremlerini sürdükten sonra 20-30 dakika streç film yada pudrasız cerrah eldiveniyle kapatılması gece bakımı şeklinde cildimizi güçlendirir. Her sabah ve her el sabunlama işleminden sonra kremlenmesi özellikle kış aylarında önemlidir. Dudakların gece kremle nemlendirilmesi önemlidir.

Dudaklarınızı yalamaktan ve yemekten kaçınmalısınız. Her banyodan sonra bacaklarınıza mutlaka nemlendirici losyon sürmelisiniz. Kışın ayaklarınızı yumuşak



tutmak için gliserin içeren bir losyon uygulayın. Cildinize Kullandığınız Sabun Türüne Dikkat Edin Sert sabunlar, cilt kuruluğunu arttıran faktörler arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, PH değeri yüksek olan kimyasallar da cilt kuruluğunun nedenleri arasında yer almaktadır.

Cilt kuruluğunun nedenlerinden bir başkası da, elbette, deterjanlar ile çok fazla temas halinde olmaktır. Kışın cilt bakımı yaparken, duş ve banyo sonrasında cildinizi korumak için koruyucu losyon kullanmanızın gerekliliğini de unutmanız önemlidir.

Kışın cilt bakımında nelere dikkat ediyorsanız, el bakımında da aynı şeylere dikkat etmelisiniz; çünkü ellerin çatlamasını önlemek için de aynı kurallar geçerlidir.

Ellerin çatlamasını önlemek için düzenli aralıklarla nemlendirici kullanılması gerekmektedir. Ellerin çatlamasını önlemek için, sıcak su ve yanlış sabunlarla el sabunlamaktan da kaçınmak gerekmektedir.



# Geleceğin yıldızları Yuvamız'da parlıyor

Uzman eğitim kadrosuyla çocuklarınızın zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi için modern bir eğitim hizmeti sunan Yuvamız Kreş yenilikçi bakış açısıyla geleceğin nesillerini yetiştiriyor.



**yuvamiz**  
EĞİTİM KURUMLARI

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

   /Yuvamizegitim

 0552 352 57 37 **Kreş**

# 47 YAŞINDAKİ KADININ RAHMİNDEN 25 KİLOLUK TÜMÖR ÇIKTI

## C.K.: ‘BEN KİLO ALDIĞIMI ZANNETMİŞTİM’

Prof. Dr. Metin Çapar: ‘Bu büyüklükte bir tümör ender görülür’

Konya’da ağrı, şişlik ve halsizlik şikâyetiyle hastaneye giden kadının rahminden 25 kilo ağırlığında bir tümör çıkartıldı. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Metin Çapar, bu büyüklükteki bir tümörün ender görüldüğünü söyledi.

47 yaşındaki C.K., bir süredir acı ile birlikte ağrı çekiyordu. Son zamanlarda gece yatarken ağrıları şiddetlenen C.K., buna halsizlik ve şişlik şikayetleri de eklenince hastaneye başvurdu. Hastanede yapılan kontrollerde C.K.’nın rahminde iyi huylu tümör olduğu tespit edildi. Medova Hastanesinde hemen ameliyata alınan C.K.’nın rahminden 25 kilo ağırlığında bir tümör çıkartıldı. Kendisinin kilo aldığını düşündüğünü ancak hastaneye geldiğinde gerçeği öğrendiğini belirten C.K. şunları söyledi: ‘Ağrılarım ve acı hissetmelerim başladı. Özellikle yatarken canım çok yanıyordu. Vücudum da şişlik ve halsizlik vardı. Ağrılar dayanılmaz hale gelince de doktora geldim. Ben kilo aldığımı zannetmiştim. Doktora geldiğim de vücudum da



bir kitle olduğu söylendi. Böyle bir şey olacağını bilemedim. Vücudumdan 25 kiloluk bir kitle çıkartıldı. Şimdi çok iyiyim. Sağlığıma kavuştuğum için mutluyum” dedi.

‘BU BÜYÜKLÜKTE BİR TÜMÖR ENDER GÖRÜLÜR’

C.K.’yı ameliyat eden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Metin Çapar, bu büyüklükte bir miyomun ender görüldüğüne dikkat çekerek şöyle konuştu: “Kadınlarda miyomlar çok önemli. Kanama bozukluğundan, çocuk problemlerine kadar devam eden birçok problemi meydana getirir. Aynı zamanda bu miyomların bir kısmı kötü huyludur. Bazı miyomlarda oldukça büyür ama sessiz kalır. Bazı miyomlarda çok küçük olmasına rağmen büyük problemler meydana getirir. Çok küçük bir miyom olmasına rağmen hastalarda ciddi kanamalar görülebilir. Tam tersi çok büyüyüp de hiçbir belirti vermeyen hastalarda söz konusu olabilir. Bizim hastamızda da yaklaşık 25 kilogram büyüklükte oldukça büyük miyom çıkarttık. Hasta

şimdiye kadar hiçbir problemi olmadan yaşamış ve bu haliyle geldiği muayenede çok büyük bir miyom tespit ediliyor.

Hastamız ameliyat edildi. Ameliyat neticesinde de hastada 25 kilogram kadar bir zayıflama meydana geldi. 25 kiloya kadar olan miyomlar oldukça ender görülür. Hasta kendisini kilo aldığını zannederek bu miyomun kendisinde olduğunu hiç fark etmemiş. Hastada sessiz olarak seyredip hiçbir problem göstermemiş. Miyomun kaynağı rahim duvarındaki kas tabakasının iyi huylu olarak büyümesidir. Bunlar bazen kötü huylu olarak ta meydana gelebilir. Kötü huylu olarak büyüyenlerde hızlı bir şekilde öldürür. Nadiren bu şekilde büyümüş olan miyomlarda da iyi huyluluk ortaya çıkabilir. Bu hastamızda da kanser olmayan yani iyi huylu bir miyom tespit edilmiştir. Bu miyom 2-3 senelik bir süre içerisinde ortaya çıkmıştır” diye konuştu.



THE CELTIC FUTBOL TAKIMI DA YEŞİL-BEYAZ,  
ANCAK; HERKES HANGİ TAKIMI TUTACAĞINI İYİ BİLİR!  
BİZİ BİLDİĞİ GİBİ!



*Konya'daki Üretim Tesisleriyle de  
Fark Yaratıyor..*



oses.com.tr



osesonadoyumolmaz



onadoyumolmaz



osesonadoyumolmaz



0542 620 82 02

# ERKEK - KADIN

***“Erkeğin kadına karşı fiziksel şiddetini bir sorun olarak kabul eder buna karşın kadının erkeğe karşı her türlü şiddetini mesele olmaktan çıkartır isek varlığını dahi kabul etmediğimiz bu çıkmazı nasıl bir çözüme ulaştırabiliriz, öyle değil mi?”***

Caner Şahin Şimşek

Gelin toplumsal statüde erkeği güzel bir örnekle tanımlayalım: özellikle Anadolu’da düğün, kına gibi eğlenceli merasimlerde hala devam etmek de olan bazı köy seyirlik oyunlarımız vardır. Bu oyunlarda kadınlar ve erkekler haremlik selamlık bazı oyunlar oynarlar. Kadın medislerinde bir kadın erkek kılığına girer akabinde seyirlik oyun başlar buraya kadar her şey ne kadar normalse bundan sonrası bir o kadar anormaldir erkek kılığına giren kadın sarhoş ve çapkın erkeği canlandırır, naralar saçar... her ne kadar eğlenice amaçlı görünse de bu tarz ritüeller toplum bilincinin bir yansımasıdır. Yani erkek denilince akla alkolik ve ahlak-sız bir tip gelir. Oysa ahlak ve diğer kavramlar sadece erkeğin bürünmesi gereken bir rol değil, toplumsal değer yargılarıdır.

“Kadın erkek ilişkilerinde şiddet; faili erkek, mağduru kadın ve şekli fiziksel olarak algılanmamalıdır. Şiddet şiddettir. Erkeği kadını yok bunun...” şiddetin her türüsüne karşıyız.

Kadına, çocuğa hatta sokaktaki bir hayvana bile gösterilen şiddet affedilemez erkeğe yapılan psikolojik şiddet de ...

Şiddet kabul edilebilir değildir ve kimin tarafından ve hangi gerekçe ile yapılırsa yapılsın bunun izahı mümkün değildir. Kadın ve erkek cinsiyet içeren kavramlardır. Önemli olan “insan” olabilmektir. Özellikle bugünlerde ‘kadına şiddet’ diye tüm erkeklere yönelik aşağılayıcı bir algı var. Bu nedenle bugün kalabalık toplu taşıma araçlarında ‘kadına yanlışlıkla elim kolum çarpacak; tecavüzcü muamelesi görüp linç edilirim’ korkusu yaşayan o kadar çok

erkek var ki... Bunun adı psikolojik şiddettir.

Ekonomik şiddetin psikolojik şiddete dönüşü... Kadına terazi, erkeğe tokmak gösteren adalet olmamalıdır! Ayrıcalık değil, eşitlik terazisi ile ölçüm yapılmalıdır.

Birçok erkek Karısının direktifleri doğrultusunda harcayabiliyor ya da kazancını karısına veriyor. Maddi sıkıntı da olan, kendi ailesine karısının izni olmadığı için yardım edemeyen pek çok erkek var; ya da gizli gizli yardım eden...

Boşandıktan sonra nafaka ödeyemediği için çocuklarını göremeyen veya hapis cezasına maruz kalan, hırs yüzünden şikâyet edilip evden uzaklaştırma alan ve sokakta kalan erkekler var.

Erkek cinsiyet tasviri adı altında herkesi bir çuvala koymak, kurunun yanında yaş olan da yansın mantığıyla hareket etmek günümüz toplumunda maalesef bir genel yerleşke haline geldi. Burada bu cinsiyet tasvirine sığınıp bunu kendine hak görenlerden bahsetmiyoruz.

Gerçekten “erkek” sıfatına yaraşır halde hareket eden – adamlık tabiri-ne uyan - ve psikolojik şiddete maruz kalan erkeklerden bahsediyoruz. Tabiri caizse bu adamlarını hiçbiri kadın cinayetlerini veya kadına uygulanan fiziksel şiddeti onaylamıyor. Lütfen aramıza kalın bir çizgi çekelim... bunun



en güzel örneği de sevgilisine şiddet uyguladığı için araya giren ve yanlışlıkla bir kişinin ölümüne neden olan akabinde 12.5 yıl hapis cezasına çarptırılan Kadir Şeker’dir.

“Kadınlar çiçektir, çiçekler sevgi ister.” kabulümüz ama artık bizi de “kaktüs” olmaktan bir adım öteye taşımanız gerekiyor. Değer yargılarımızda nasıl ki her kadını bir tutamazsak her erkeği de bir tutmamamız gerekiyor.

# ERKEKLERE UYGULANAN PSİKOLOJİK ŞİDDET

*Şiddet, hayatın her alanında karşılaştığımız güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümüdür*

Merve ÇİMEN

Şiddet denilince akıllara öncelikle bayanlara uygulanan fiziki, cinsel, sözel şiddet gelse de her gün sosyal ve özel hayatlarında çok kez psikolojik şiddete maruz kalan erkeklerde var. Yaradılış gereği biz kadınlara bahsedilen fitrat gereği ince ve ayrıntılı düşünme, davranma erkeğe psikolojik şiddete daha çok sürüklüyor.

Örneklendirmek gerekirse, "Sen kasıyer kıza mı baktın?" "Sosyal medyada neden hep çevrimiçisin?" "Arkadaşlarınla mesajları neden sildin?" Bayan sürücü olduğu için mi yol verdin? Görüntülü arayacağım aç bak.! Güneş gözlüğünü çıkart nereye baktığını göremiyorum! Başım Ağrıyor! Senin maaşın benden az! Falanca arkadaş evini yenilemiş biz hala kaç yıllık eşyalarla oturuyoruz! Vs vs. Bunlar sadece birkaçı.

Toplumumuzda yıllardan beri süregelen bazı değişmeyen, katı son derece yanlış olan erkeğin hep süper kahraman olarak gösterilmesi o şekilde büyütülmesi ve bu düsturla hayatlarına devam etmeleri



maalesef istenmeyen sonuçlara yol açmaktadır.

Modern hayata geçiş, erkek ile kadın rollerinin birbirine karışması, bayanın da çalışma hayatında önemli yer alması ve yükün çoğunluğunun bayanda olmasıyla birlikte ortaya çıkan ruhsal boğulma sonucu erkeğe şiddet eğilimi daha çok oluyor.

Evde, iş yerinde, sosyal yaşamında sürekli psikolojik şiddet gören ve bu şiddet sonucu ortaya çıkan değersizlik, yetersizlik hissi, eksiklik düşüncesi erkeği çıkmaza sürüklüyor. Fiziksel şiddetten daha ağır ve etkileri daha yıkıcıdır.

Yukarıda örneklediğim psikolojik şiddet cümlelerine ilave olarak erkeklerin belki de flört aşamasından başlayarak ve hayatı boyunca maruz kaldığı Anne ve Eşi arasında sıkışması şiddetin en etkili belki de. Anne, Kardeş ve eşi arasında hep bir seçime sürükleniyor ve bu durumda en çok zararı da erkek görüyor.. Sürekli bu şekilde seçim yapmaya zorlanan, hayatının her anında psikolojik şiddet gören, ezik görülen, kişiliği yok sayılması üstüne de maddi olarak yetememe duygusu da eklendiğinde tedavisi zor olan bir süreç giriyor.

Şiddeti hep sözlü olarak örnekledik bu şekilde anlamlandırdık ama bence şiddetin en büyüğü, en fazla acıtanı, en fazla iz bırakanı, çok fazla kanatanı ise "Sessiz" şiddettir. Kendi alanını oluşturmak, kendi dün-



yanda kendi başına hayatını idame ettirmek, verilen en büyük ceza ve yapılan en büyük işkencedir.

Şiddetin her türlüsüne, (fiziki, cinsel, sözel, psikolojik) karşıyız. Bu cinsiyet ayırt edilmeksizin kesinlikle tasvip etmediğimiz bir davranış bozukluğudur. Sonuçları maalesef taraflar arasında kalmayıp çok kişiye sirayet ediyor. Yetiştirdiğimiz evlatlarımıza da bu bozuk davranış bozukluğunu miras bırakmamak bizim elimizde. Ahlakı güzel nesilleri şuanda yetiştiren güzel çocuklar oluşturuyor. Unutmayalım !!

## Yeni Yıldan Beklentilerim

- ✓ Hayatımda Biraz Huzur Olsun
- ✓ Geçen Yıldan Daha Sağlıklı Olayım
- ✓ Ofisten Biraz Uzaklaşayım
- ✓ Nefes Alayım, Nefes!
- ✓ Ailece Yakınlara Bir Yere Kaçayım
- ✓ Kafa Dinleyeyim
- ✓ Telefonu Kapatayım
- ✓ Havuza Gireyim, Hamamda Terliyeyim
- ✓ Hayatın Tadını Çıkarayım!

Rezervasyon  
{ 0266 541 10 10 }

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



obam termal



obamtermalotel



obamtermal



## TÜM İYİ DİLEKLERİNİZ OBAM TERMAL RESORT OTEL'DE!

Gönlünüzden doğa manzarası eşliğinde muhteşem bir termal otel deneyimi yaşamak geçiyorsa, şu anda doğru sayfadasınız!  
Balıkesir Sındırgı'da; termal havuzları, SPA, hamam ve muhteşem lezzetleri tadacağınız lezzetli mutfağı ile Obam Termal Resort Otel, hayallerinizdeki yer.

Üstelik 2021'e özel müthiş kampanya ve indirimlerle.

 **OBAM**  
TERMAL RESORT OTEL & SPA

# “KUŞLAR UÇAR, BALIKLAR YÜZER, ÇOCUKLAR OYNAR.”

GÖZDENUR TÜFEKÇİ

Uzman Öğretici – Okul Öncesi Öğretmeni

Çocuğa normal yollardan öğretemeyeceğiniz birçok şeyi oyunla öğretebileceğinizi biliyor muydunuz? Oyunun çocuğun en temel yaşamsal ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır. Oyunu eğitiminin bir parçası yapmak, çocuğun öğrenmekten zevk almasını sağlar. Çocuk etkinlikleri ve oyun, bazı ebeveynler için vücuttaki fazla enerjinin atılması olarak görülse de aslında bundan çok daha fazlasıdır. Oyun içerisinde çocuk, kimsenin öğretemeyeceği konuları deneyimleyerek öğrenme fırsatı bulur.

Çocuk, özellikle işitme engelli çocuk, oyun içerisinde birçok alanda gelişimini sürdürmekte ve hayata dair pek çok beceriyi kazanmaktadır.

İşitme engelli çocuğun öğrenme sürecinde; Mimikler (hayret, kızmak, korku, üzüntü vb.) Ling’in sesleri (sssss,uuuu,mmmm vb.) Duygular (mutluluk, heyecan, korku, cesaret vb.) gibi pek çok yetiyi öğrenme, güvenli bir şekilde ifade etme yolu bulur. Oyun içerisinde hayal kurma, problem çözme, kendine güven, iş birliği yapma, disiplin gibi yaşamın her alanında kullanacağı beceriler edinir.

Eğitim hayatın içindedir!

Banyo zamanı, yemek zamanları veya alışverişe gitme gibi günlük olaylar aslında çocuğunuzla iyi bir eğlence şekli olabilir. Üstelik bu, çocuğun kelime haznesini geliştirmesine, dil kullanımına ve çevresindeki dünyayı anlamasına da yardımcı olur. Aynı zamanda, anne-babalar oyun aracılığı ile çocuklarına temel alışkanlıkları, genel sorumluluk ve kuralları öğretme fırsatı yakalamaktadırlar. Çocuğa, doğrudan “Tuvaletini yaptıktan sonra sifonu çekmeyi unutma!”, “Tuvalete girdikten sonra elini yıkaman gerekir.” demektense, oyun içe-



risindeki oyuncaklar ve oyuna dâhil olan bireyler üzerinden örnekendirerek, bu alışkanlıkları kazandırmak daha kolay olacaktır.

Çocuk, oyun esnasında serbest bırakılmalı, özgünlüğü sınırlandırılmamalıdır. Her şey bir hayalle başlar ve hayallere konulan sınırlar ile sona erer. Çocuk, oyun içerisindeki süreçte sosyal bir birey olarak toplumda yer almaya hazırlanır.

Unutulmamalıdır ki; Oyun içerisinde hayatı, hayat ise içerisinde oyunları barındırır. Oynayarak öğrenir, öğrenerek yaşarız...



# ŞİDDETİN CİNSİYETİ YOKTUR

DR. ÖĞR. ÜYESİ HATİCE HARMANCI

İnsanlık tarihi kadar eski olan şiddet kavramı, Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamasına göre 'kişinin kendisine, bir başkasına, bir grup ya da topluluğa karşı uyguladığı, ölüm, yaralama, ruhsal hasar verme veya gelişimsel bozukluğa yol açabilecek şekilde fiziksel güç kullanma ya da tehdit amaçlı olarak zorlamaktır.' Tanımlama içerik olarak incelendiğinde, şiddetin; duygusal, fiziksel, ekonomik, cinsel, sosyal olmak üzere pek çok farklı çeşidi vardır ve genelde şiddet uygulayıcısı diğerlerine göre daha güçlü görülen kişi olmaktadır. Toplumsal cinsiyet algısına göre güçlülük erkeklikle özdeşleşen bir özellik olduğu için şiddeti uygulayan erkek olarak algılanır. Oysa şiddet, cinsiyetten, yaştan, eğitim düzeyinden ve sosyal şartlardan bağımsız olarak insanlıkla ilişkili bir kavramdır.

Şiddet genetik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel olmak üzere çok fazla farklı sebebin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Şiddet uygulayıcılarının incelendiği çalışmalara göre, öfke kontrol güçlüğü, dürtüsellik, problem çözme becerisinin düşük olması, empati kurma becerisinin zayıf olması ve güçlü olanın zayıf gördüğü üzerinde hakimiyet kurarak yönlendirme isteği şiddete eğilimi artırmaktadır. Tüm bu özellikler değerlendirildiğinde şiddet uygulayıcısının erkek olması beklentisi ağır basmaktadır ve bu beklenti şiddete uğrayan erkeklerin yok sayılmasına neden olmaktadır. Batı kaynaklı araştırmalara göre erkekler en sık çift ilişkileri içinde eşleri tarafından şiddet görürken, geleneksel toplumlarda bildirilen en sık erkeğe şiddet çeşidi, toplumsal kaynaklı ve çoğunlukla gizli yapılan şiddettir.

Kişinin şiddeti deneyimlemesi ve normal bir tutum olarak öğrenmesi, toplumun yaşananları kanıksaması ve desteklemesi şiddet davranışının sürekliliğinde önemli bir faktör olarak görülmektedir. Ataerkil otoriter aile yapısında söz sahibi, evin yaşça büyük

erkeğidir. Aile hakkındaki aldığı kararlar tartışılmaz ve eğer uygulanmazsa yaptırım gücü vardır. Bu yaşantıda kız çocukları daha fazla olmak üzere erkek çocukları da şiddete maruz kalırlar. Kendi yaşamları üzerinde karar verebilme hakları sınırlıdır veya yoktur. Neyi seviyorlar, ne yapmak istiyorlar, okula gidecekler mi, gideceklerse bile hangi okula gidecekler, kimlerle arkadaşlık edebilecekler, hangi işi seçecekler, kiminle evlenecekler, evlendikten sonraki yaşamlarında döngü nasıl devam edecek... Cevap bekleyen soruların tamamında ana belirleyici evin büyüğüdür ve seçim hakkı sınırlı olan çocuk, bu süreçlerde çokça travmayla karşılaşır. Otorite gücüyle ortaya çıkan şiddet, söz hakkının alınmasından duygusal veya fiziksel şiddete kadar geniş bir aralıkta vücut bulabilir. Şiddeti güç olarak öğrenen çocuğun da kendine itaat edilmesi için her türlü şiddet aracını, var olmaya yönelik bir fırsat olarak kullanması kaçınılmazdır. Nitekim araştırmalara göre şiddet uygulayan erkeklerin pek çoğu babaları tarafından şiddet gördüklerini bildirmişlerdir. Şiddetin kültürel olarak öğrenilmesi sonraki nesillere aktarılmasını da kolaylaştırmaktadır.

Okul hayatı ve askerlik dönemi erkeklerin şiddete maruz kalabildikleri önemli diğer alanlardır. Erken çocukluk dönemindeki hareketlilik/yaramazlık, akademik ilgi azlığı veya uyum güçlükleri çocuğun hem akranları tarafından hem de eğitim sorumluları tarafından şiddet görmesine sebep olabilmektedir. Ergenlikle birlikte artan dürtüsellikle, şiddet görme ve şiddet uygulama eğilimi biraz daha artabilmektedir. Mutlak otorite ve disiplinle özdeşleşen askerlik dönemi ise şiddetin gelişmesi için her türlü riski artırmaktadır.

Aile içi şiddeti araştıran çalışmalara göre en sık kadına ve cinsiyet ayırmaksızın çocuğa şiddet uygulanmaktadır.



Ailede güç dengeleri eşitse kadın ve erkeğin birbirine şiddet uygulaması söz konusu iken daha nadir olarak kadınların erkeğe şiddet uyguladıkları da görülmektedir. Kadının maddi gücünün erkekten fazla olması, aile desteğinin kuvvetli olması, erkeğin edilgen beklentilerinin daha fazla olması veya kadının patolojik kişilik özellikleri erkeğin şiddete uğraması açısından risk olarak kabul edilmektedir. Şiddete uğrayan erkeklerin toplumsal rolleri gereği şiddeti saklamaya yönelik tutum sergilemeleri, cinsiyet ve şiddet ilişkisinin kanıksanmasında kalmasına neden olmaktadır.

Şiddetin mutlaka incelenmesi gereken alanlarından bir tanesi sosyal medya, akıllı telefonlar, bilgisayar oyunları gibi teknoloji aracılığıyla yaşanan şiddettir. Kazanma, yönetme, etkileme gibi güç gösterisinin etkin olduğu teknoloji uygulamaları kişileri özellikle duygusal, ekonomik ve cinsel şiddete maruz bırakmaktadır. Bu uygulamalar küçük yaşlardaki çocuklarda daha belirgin olmak üzere ileriki yaşlar için de önemli davranış bozukluklarına sebep olabilmektedir ve dijitalleşen dünyamızın en büyük sorunu haline gelmektedir.

Şiddet her ne kadar erkek tarafından uygulanan bir kavram olarak algılsa bile şiddetin cinsiyeti yoktur. Uygulayan kişinin bir öğrenme süreci vardır ve şiddeti önlemede en önemli basamak eğitimidir.

# İŞYERİNDE PSİKOLOJİK TACİZ

**Prof.Dr.Haluk Hadi SÜMER**  
Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi  
İş ve Sosyal Güvenlik Hukuku Anabilim Dalı  
Öğretim Üyesi

Bir tanıma göre psikolojik taciz, işyerinde bir kişiye yönelik olarak onun onurunu zedeleyici, aşağılayıcı, düşmanca, küçük düşürücü veya rencide edici bir ortam yaratan, tekrarlanan ve hukuka aykırı fiillerden oluşan bir süreçtir. Başka bir tanıma göre, ise, psikolojik taciz, işyerinde bir kişiye veya kişi topluluğuna yöneltilen ve bu kişilerin bezdirilmesi amacıyla tekrarlanan ve süreklilik arz eden psikolojik terör niteliğindeki davranışlardır.

Yargıtay psikolojik tacizi kararlarında şu şekilde tanımlamıştır:

**“Türk Hukukunda psikolojik taciz (mobbing); işyerinde çalışanlara, diğer çalışanlar veya işverenler tarafından sistematik biçimde uygulanan, tekrarlanan her türlü kötü muamele, tehdit, şiddet, aşağılama gibi davranışlar olarak ifade edilmiştir. Psikolojik tacizin en bariz örnekleri, kendini göstermeyi engellemek, sö-zünü kesmek, yüksek sesle azarlamak, sürekli eleştiri, çalışan iş ortamında yokmuş gibi davranmak, iletişimin kesilmesi, fikirlerine itibar edilmemesi, asılsız söy-lenti, hoş olmayan imalar, nitelikli iş verilmemesi, anlamsız işler verilip sürekli yer değiştirilmesi, ağır işler verilmesi ve fiziksel şiddet tehdidi sayılabilir. ... Görüldüğü üzere, bir eylemin psikolojik taciz olarak kabul edilebilmesi için, bir işçinin hedef alınarak gerçekleştirilmesi, belli bir süreye yayılması ve bu durumun sistematik bir hal alması gerekir. Belirtilen şartların gerçekleşip gerçekleşmediğinin, her somut olayda ayrı ayrı değerlendirilmesi gerekir. Psikolojik tacizin nedenleri farklılık göstermesine karşın amaç, çoğu kez işçinin işyerinden ayrılmasını sağlamaktır.” (YHGK., 25.9.2013, 9-1925/1407).**



İşyerinde psikolojik taciz davranışları, olumsuz ve istenmeyen davranışlar olmakla birlikte, hangi davranışların psikolojik taciz oluşturduğuna dair net bir kıtas yoktur. Kişinin, kendini göstermeyi ve iletişim oluşumunu etkilemeye yönelik davranışlar, konuşmama, diğer çalışanlardan ayrı bir işyeri verme gibi, sosyal ilişkilere ilişkin ayrımcı davranışlar, kişinin itibarına yönelik saldırılar, kişinin yaşam kalitesi ve görevine yönelik saldırılar, fiziksel şiddet ve cinsel taciz psikolojik tacizin örneklerindendir. Ancak bir seferlik veya nadiren gerçekleşen söz veya davranışlar psikolojik taciz oluş-turmaz. Bu davranışların bir süredir devam etmesi ve sistematik olması gerekir. Taciz edici davranışların ısrarlı ve sistematik olması, psikolojik tacizi, iş yaşamındaki diğer çatışmalardan ayıran en belir-

gin özelliğdir. Yargıtay’a göre kişilik haklarının zedelenmesine yol açan her fiil psikolojik taciz anlamına gelmez.

Psikolojik tacizin amacı mağduru bezdirip işyerinden uzaklaştırmak olabileceği gibi, işyerinin hâkimi olduğunu ispatlama ve egosunu tatmin etme gibi amaçlar da söz konusu olabilir.

Psikolojik tacize uğradığını ileri süren işçi bu iddiasını ispatlamakla yükümlüdür. İşçinin gerçekleştiğini ileri sürdüğü olayların psikolojik taciz niteliğinde olup olmadığını hâkim takdir edecektir. Yargıtay bir olayda işçinin çalıştığı işyerinin dokuz ay süre içerisinde otuz kez değiştirilmesini psikolojik taciz olarak kabul etmiştir. Bir başka olayda ise işverenin işçiyi

azarlaması psikolojik taciz olarak değerlendirilmiştir.

Psikolojik taciz ve sonuçları İş Kanununda düzenlenmiş değildir. Ancak 6098 sayılı Türk Borçlar Kanununun işçinin kişiliğinin korunması başlığını taşıyan 417/1. maddesinde cinsel tacizle birlikte psikolojik tacize de yer verilmiştir. Bu hükme göre, işveren, hizmet ilişkisinde işçinin kişiliğini korumak ve saygı göstermek ve işyerinde dürüstlük ilkelerine uygun bir düzeni sağlamakla, özellikle işçilerin psikolojik ve cinsel tacize uğramaları ve bu tür tacizlere uğramış olanların daha fazla zarar görmemeleri için gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.

TBK.417/3'e göre; işverenin cinsel ve psikolojik şiddete karşı önlem alma yükümlülüğüne aykırı davranışı dolayısıyla kişilik haklarının ihlaline bağlı zararların tazmini, sözleşmeye aykırılıktan doğan sorumluluk hükümlerine tabidir. Bu yüzden de işçi böyle bir tacize uğradığı takdirde,

işveren onun zararlarını gidermekle yükümlüdür. Ayrıca işçinin TMK.24 ve 25'de düzenlenen korumadan yararlanması da mümkündür. Cinsel ve psikolojik şiddete maruz kalan işçi maddi ve manevi tazminat talep edebileceği gibi, somut olayın özelliklerine göre, tacizin gerçekleşmesi ayrımcılık teşkil edebilecek nitelikte ise ayrımcılık tazminatı da isteyebilir.

Psikolojik tacize uğrayan işçi tazminat talepleri dışında iş sözleşmesini haklı nedenle feshedebilir. Haklı nedenle feshin dayanağı duruma göre, İşK.24/II,b veya İşK.24/II,c olabileceği gibi, işçi, işverenin genel olarak ahlak ve iyiniyet kurallarına uymayan davranışları benzeri hükmüne de dayanabilir.

İşyerinde psikolojik tacizin 6701 sayılı Kanun kapsamında sayılan ayrımcılık temellerine dayalı olarak ortaya çıkması halinde işçi, Türkiye İnsan Hakları Eşitlik Kurumu'na başvurarak Kanunda öngörülen yaptırımların

uygulanmasını isteyebilir (m.17). Başvuru üzerine veya re'sen inceleme sonucunda Eşitlik Kurulu ayrımcılık tespitinde bulunursa fail hakkında 1.000 TL ile 15.000 TL arasında değişen idari para cezası uygulanacaktır (m.25/1). Ayrıca incelemenin özelliğine göre, Eşitlik Kurulu Başkanı görüşlerin alınmasından sonra re'sen veya talep üzerine tarafları uzlaşmaya çağırabilecektir. Eşitlik Kurulu işyerinde yıldırma ve psikolojik tacizin Türk Ceza Kanununda öngörülen suç tanımlarından birinin unsurlarını taşıdığını tespit ettiğinde suç duyurusunda bulunacaktır (m.18/5). Bununla birlikte Kanunda 4857 sayılı İş Kanunu 5. maddesi kapsamındaki ayrımcılık iddialarına ilişkin başvuruların, 4857 sayılı Kanun ve ilgili mevzuatta belirtilen şikayet usulleri izlendikten sonra herhangi bir yaptırım kararı alınmadığı takdirde yapılabileceği belirtilmiştir (m.17/5).





## PROF. DR. NEVZAT TARHAN HER YÖNÜYLE ŞİDDETİ DEĞERLENDİRDİ

**Üsküdar Üniversitesi Rektörü- Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Konya ve Kırıkkale’de yaşanan son olaylarla Türkiye gündemini sarsan kadına şiddet ve kadın cinayetlerinin altında yatan psikolojik etmenleri değerlendirdi. Şiddet nedir ve neden oluşur? Şiddet öğrenilmiş bir davranış mıdır? Öfke ve şiddet arasında nasıl bir ilişki var? Eğitim şiddeti azaltıyor mu? Şiddete maruz kalan kadında hangi rahatsızlıklar görülebiliyor?**

Prof. Dr. Tarhan, Nesil Yayınları tarafından çıkarılan ‘Kadın Psikolojisi’ kitabında şiddet kavramını farklı yönlerde inceliyor:

İnsanlık tarihindeki ilk şiddet, Habil ve Kabil kardeşler arasında eş seçimi ile ilgili olarak yaşanmıştır. Rivayet şu yöndedir: Habil’in evleneceği kızla evlen-

me arzusunda olan Kabil’e Hz. Âdem, vahiy beklediğini ve gelen emre göre hareket edeceğini söyler. Daha sonra gelen vahiyde kız Habil’e düşer. Halim selim, ağırbaşlı ve söz dinleyen biri olan Habil, evlendikten bir süre sonra Kabil tarafından öldürülür. Bu ilk şiddet, erkeğin erkeğe uyguladığı bir şiddet gibi görünse de, aslında kadın erkek ilişkileriyle alâkalı bir hadisedir.

Şiddet, insandaki iki temel duygudan birinin kapsamına girer ki, bu duygulardan birtanesi cinsellik, diğeri saldırganlıktır. Saldırganlık, kişinin kendisini tehlikelerden koruması için verilmiş bir duygudur. Tehlikeyi uzaklaştırma hissi, aslında insanın kendini tehdit altında hissetme duygusu ile beraber yaşanır. İnsan kendini sözlü olarak ifade edemiyorsa, o zaman ortaya şiddet çıkar. Kadın, duygu ve düşüncelerini sözle ifade etmeye daha yatkındır. Bir

sorun yaşadığında hislerini kolayca anlatabilir. Fakat erkeğin bu konudaki eğilimi, çok gelişkin değildir. Böyle olunca da, erkek öfke birikimini şiddet şeklinde ifade etme yoluna başvurur.

Erkeklerde saldırganlık, temel dürtüsel eğilimlerden biridir. Fakat, onun bunu eşine ya da evdeki sair unsurlara yöneltmesi yanlıştır. Aileye yönelik şiddette, erkeğin buna daha yatkın olduğu, kadının da farkında olmadan şiddete zemin hazırladığını görürüz. Öyle kadınlar vardır ki; eşini sinirlendirmekten özel bir zevk alır. Onu öfkeli edebilecek olaylara çanak tutar, eşini bağırarak kadın bu durumdan âdeta keyiflenir. Bu, ‘Sado-mazohistik’ özellikle olan kadınların sergilediği bir davranış biçimidir. Kadın, erkeğin derinliklerinde varolan şiddet eğilimini ortaya çıkarmak şeklinde davranır ve bu durumdan bilinçaltında bir hoşlanma hissederse

şiddet devam eder, hatta daha da artabilir. Şiddet, duygularını daha çok sözlü olarak ifade etme becerisi olmayan, aklıyla sonuç alamayan insanların uyguladığı bir yöntemdir. Akıl silahını kullanan bir insanın şiddete yönelmesine gerek yoktur.

Şiddete yönelmekte olan kişinin, ilkel dürtülerini kontrol edememesi söz konusudur. Bu tür şiddet, yıllar ilerledikçe azalması gerekirken, artmıştır. Meselâ, Fransa'da, 18 yaşın altındaki bir buçuk milyon kadın koca kurbanıdır; her ay altı kadın, kocası tarafından öldürülmekte, her on kadından biri, fiziksel veya psikolojik şiddete maruz kalmaktadır.

Amerika'da yapılan bir araştırmada ise, her yıl bin beş yüz kadının eşi tarafından öldürüldüğü, iki milyon kadının dövülerek yaralandığı, yirmi bir bin kadının da, kocası tarafından tartaklandığı için hastaneye yatırıldığı ortaya çıkmıştır. Şu anda Türkiye'de, eşi tarafından dayak yiyerek öldürülen kadınlarla ilgili bir istatistik bulunmamaktadır.

Şiddetin bu derece yüksek olmasının sebebi araştırıldığında, alkolün %60-70 oranında yer tuttuğu, ayrıca şiddet uygulayan eşlerde depresyon puanının yüksek çıktığı görülür. Kişiler, depresyon içinde bulunmalarına rağmen, durumlarının farkında olmadıkları için tedavi görememektedirler. Şiddetin başka bir sebebi de, tarafların şiddetten hoşlanması olarak açıklanabilir. Taraflardan biri öfkeden, bağırımdan zevk alır, (magan-da erkek tipi) diğeri ise kendisine şiddet uygulanmasına çanak tutar ve bundan cinsel hazzı benzer bir zevk alır. Böyle durumlarda şiddet artık bir iletişim biçimi haline dönüşür.

Şiddet deyince, sadece el kaldırma ve yaralama biçiminde ortaya çıkan, fiziksel şiddet anlaşılmamalıdır. Bunun dışında cinsel şiddet de vardır. Karı koca arasındaki cinsel şiddet, erkeğin kadına tecavüz etmesidir. Bilim çevrelerinde, 'Kocası karısına tecavüz ederse, bu cinsel şiddet midir, değil midir?' 'Erkek cinsel ilişki istiyor diye kadın 'evet' demek zorunda mıdır?' tartışması sürmektedir. Fakat kadın istemediği halde, erkek onunla birlikte oluyorsa, bu olay cinsel şiddet kapsamı-

na girebilir. Bizde bu tür cinsel şiddet çok yaşanır. Geleneksel yapımızda birçok kadının cinselliği vatanî görev gibi düşündüğünden, bu işi herhangi bir arzu duymadan da uygular. Bu durum, cinsel şiddeti önliyorsa da, isteksiz biçimde yapılanca kadının diğer duyguları yıpranır.

Aslında kadının en büyük silahı, cinsel etkilme gücüdür. Bunu eşine karşı, uygun bir biçimde kullanmalıdır. Fakat bazı kadınlar bunu sopa gibi kullanır ve eşine kızdığında onu cinsel olarak kısıtlar. İşte o zaman iş, cinsel saldırıya kadar gider. Kadın erkek ilişkilerinde, bunlar önemli sorun alanlarıdır ve genellikle kötü giden evliliklerde çok karşılaşılan durumlardır. Eğer erkek kadının duygularını, kadın da erkeğin isteklerini anlayabiliyorsa, böyle bir durumla karşılaşmaz.

Erkeğin beyni analitik çalıştığı için, daha çok sonuçla, kadının beyni duygusal çalıştığı için sonuçtan ziyade süreçle ilgilenir. Kadınlar bir şeyin nasıl olacağına sonuçtan daha fazla önem verirler. Bu beyindeki bir eğilimdir. Yaptığı şeyi güzel yöntemlerle yapıp, sonuca ulaştırma mahareti kadına ait bir özelliktir. Erkek sadece sonuç almayı düşünürken, kadın bunun iyi ve güzel olmasını da ister, bu iki hal birbirini tamamlar.

Meselâ, çocuk yetiştirme açısından bu durum kadına avantaj sağlar. Çocuğun maddi ya da fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması için erkeğin sonuçla, ruhunun ve fiziğinin incinmemesi için de kadının süreçle ilgilenmesi gerekir. Bu durum, annelik ve babalık duyguları açısından faydalıdır. Ancak karı koca ilişkileri açısından problem oluşturur.

Yukarıda belirtildiği gibi erkek, cinsellikte sonucu, kadın ise iyi ilişkiyi ve aradaki duyguları düşünür. Bu sebeple kadın - erkek ilişkilerindeki duygularla, ana - baba ilişkilerindeki duygular birbirlerine karıştırılmamalıdır. Şu var ki, evlendikten ve çocuk sahibi olduktan sonra kadın eşini eş gibi değil, çocuklarının babası, erkek de eşini karısı gibi değil, çocuklarının annesi olarak görür. Yatak odasındaki kimlikle, çocuk odasındaki kimlik ayrı tutulmalı; kadın, kadınlık kimliğini unutmamalıdır. Aynı şekilde erkek de, baba kim-

liğini çok benimsediği zaman, karısının duygularını önemsemeyebilir.

Kimlikleri karıştırmak, şiddeti doğuran sebeplerden biridir ve evliliğin geleceğine zarar verir.

### Şiddet Öğrenilmiş Bir Davranış mıdır?

Ailesinde ve çevresinde şiddete maruz kalan çocuklar şiddeti bir yöntem olarak benimseyebilirler. 1991 yılında Hollanda'da, 'Kendini Kesen Gençler' üzerine yaptığım ve daha sonra 'En İyi Araştırma' ödülü alan bir çalışmada çocukluk dönemlerinde aileleri tarafından aşırı derecede şiddete maruz kalan gençlerin, ileri yaşlarda yoğun sıkıntı ve stres içine düştüklerinde, kendilerini jilette kestikleri sonucuna ulaşmıştık. Yani ebeveyninden şiddet gören çocuk, bunu bir davranış biçimi olarak benimsiyor ve ileride bu şiddeti başkasına yöneltemediği zaman, kendi bedenine uyguluyor. Yani sorun çocukluk yaralanıdır. Çocuğun ana babasından aldığı psikolojik yaralanmalar zamanla kabuk bağlar, fakat bu yaralar evlilik esnasında yeniden kaşınır ve sorun tekrar ortaya çıkar.

Onun için insan, sürekli değişim ve yenilenme talebi içinde olmalıdır. Böyle yapılsa, kişi yeni sorunlarla karşılaştığında çocukken öğrendiği zihni şartlanmaları ve düşünce kalıplarını sorgulayıp değiştirir. Bu değişime hazır olmayanlar evliliklerini yürütemezler. Kendini yenileme arzusu taşıyan kişiler evlilik için iyi aday veya iyi eşlerdir. Şiddeti duyguların ifade yöntemi olarak öğrenen insan, bu zihinsel şartlanmayı mutlaka değiştirmelidir. Ancak herkesin bunu başarması zor olduğundan şiddet artış gösterir.

Şiddetin bir türü de duygusal şiddettir. Şiddet denilince, mutlaka çevrede tabakaların uçuşması veya kadına el kaldırılması gerekmez. Ses tonunun yükselmesi, azarlama ve bağırımla gerçekleşen sözlü şiddetin dışında, erkek veya kadının birbirlerine sevgi göstermemesi de karşı tarafı duygusal olarak örseler. Duygusal şiddete maruz kalan insan kendini değersiz ve yetersiz hisseder. Bu şiddet şekli, eleştirinin çok olduğu evliliklerde



oluşur ve karşı tarafta suçluluk duyguları meydana getirir. Böyle kimseler, kendilerini hep suç işliyormuş gibi hissederler. İçinde bulundukları ruh halini, 'Ne yap-sam, nasıl davransam suç, sağa baksam suç, sola baksam suç' diye ifade ederler.

Karşımızdaki insanda değersizlik duyguları uyandırmak, psikolojik şiddettir. Erkekler bu tarzda hareket etmeyi gayet normal kabul ederler; ama eşlerine psikolojik şiddet uyguladıklarının farkında değillerdir. Onlar, 'Eğer bu kadar da bağırmasak, evde hiç sözümüz geçmez' diye düşünür; ve evlilikte 'kontrol ben deli' diyebilmek için sözlü şiddete daha fazla başvururlar. Zaman zaman kadınların da erkeklere duygusal şiddet uyguladığı görülür. Meselâ eşine kızdıklarında, erkeğin önem verdiği konulara - eve geldiği zaman yemeğin hazır olması gibi - hassasiyet göstermezler. Bu davranışta bir nevi, erkekten öç alma hissi gizlidir. Eşini öfkeliendirip, onun sinirlenmesinden özel bir zevk alma duygusu hâkimdir.

Şiddet uygulayan insanın bir özelliği de karşıdakini çok sık eleştirmesidir. Bu da duygusal bir şiddet şeklidir. Tenkit eden kimse karşıdakinde, 'Ben eleştirebilecek seviyede, üstün ve önemli bir kişiyim!' duygusu uyandırır. 'Ne yapsam da eleştirecek bir şey bulsam?' diye bekleyen, eleştiriden özel bir keyif alan bazı tipler,

'Ancak, üstün kimseler eleştirebilir!' duygusuyla hareket ederler. Bu gelişmiş bir duygu değildir. Böyle insanlar, tenkitlerine karşı çıkıldığında, üstünlüklerine karşı çıkıldığını düşünür. Bu noktada kişilik çatışması başlar.

Eleştiriye bir kusuru iyileştirmek, bir hatayı düzeltmek amacı dışında, sadece tenkit için yapan insanlarda genellikle ego kabarması vardır. Bu yüzden, benmerkezci tipler, eleştirmeyi çok severler. Eleştiri ve kritikler, karşı tarafta hasar oluşturmayacak biçimde yapılmalıdır.

Eleştiren kişi tenkitlerinde, eğer egosu adına değil de, iyi niyetle hareket ediyorsa, eleştiri kişilik çatışması haline dönüşmez. Başkalarını sık eleştiren insanlar, 'Sen zaten önemli birisin' mesajını alırlarsa, eleştiriye olan ihtiyaçları azalır. Kadın veya erkek, kendilerini birbirlerine iyi ya da değerli olarak hissettirebiliyorlarsa, - eleştiri de yapsalar - hatalarını bir süre sonra, daha iyi sorgulayabilirler. Bu durumda şiddet de azalır.

Bununla birlikte kıskançlık da bir duygusal şiddet çeşididir. İnsan sahip olduğu ve paylaşmak istemediği kişiyi kıskanarak ona acı çektirir; aşırı kontrol ve üzerine titreme ile kıskandığı kimseyi üzer. Pürü-ten ahlak özellikleri taşıyan insanlarda bu davranış daha belirgindir.

Böyle kimseler her şeye karışır, karşısındakinin neredeyse ruhunu bile kontrol etmek isterler. Hatta kişinin, 'müdahalecilik' özelliği o kadar fazla olur ki, karşısındaki insanın 'özel' denilebilecek hiçbir şeyi kalmaz. Mesela eşi dalgın bir şekilde düşünüyorsa, onu hemen öğrenmek ister, 'Şimdi ne düşünüyorsun?' diye sorar. Oysa iki tarafın da, az da olsa özel hayatlarının bulunması tabiidir. 'Her şeyden haberdar olmalıyım!' düşüncesi, insanları duygusal şiddete götürür.

Duygusal şiddet olarak tanımlanan bir başka özellik ise ihmaldir. Duygusal ihmâl, hislere değer vermemek şeklinde ortaya çıkar. Sosyal ve maddi ihmaller de vardır. Meselâ insanın, evinin maddi ihtiyaçlarını karşılamaması, geçimini düşünmemesi de bir ihmaldir. Kadınlar arasında yapılan anketlerde, 'Param olsa bu evliliği götürmem!' diyen pek çok kadın bulunmaktadır. Burada para, kadının kendini güçlü hissetmesine sebep olur. Evliliği güç mücadelesi haline getirenler için bu durum çok önemlidir.

Evlilik aşkla başlar, bir müddet sonra güç mücadelesine dönüşür. Bu mücadele esnasında iki taraf da kendi kimliğini koruma çabasıdadır. Bu durum ortalama her evliliğin geçirdiği normal aşamalardandır. Ancak bu çekişme tarafları şiddete de götürebilir. Eşler, eğer akıllı davranırlarsa,



bir süre sonra orta noktada buluşabilirler. Bu safhadan sonra evlilik bağları gelişmeye başlayacaktır. Evlilik asla şansa bırakılacak bir konu değildir.

Ekonomik bağımsızlık, güç mücadelesinde önemli bir unsur olmakla birlikte, taraflar bunu duygusal şiddete sebep olacak bir silah gibi kullanmamalıdır. Silah olarak aklını kullanan insanlar, hem ezilmeden, hem de karşı tarafı ezmeden, bu beraberlikten kazanımla çıkabilir. Böylece nitelikli bir evlilik oluşmaya başlar.

Özetleyecek olursak, erkeğin cinsel ihtiyacını gidermemek erkeğe, kadının sevilme ve değer verilme ihtiyacını umursamamak kadına yönelik bir şiddettir. Şiddet sadece fiziksel bir unsur olarak düşünülmemelidir.

### Şiddetin Toplumsal Yaygınlığı

Eskiden toplumumuzdaki kadın - erkek ilişkilerinde şiddeti simgeleyen çok klasik bir örnek vardı: İçip içip gelen bir koca ve dayak yiyen zavallı bir kadın. Artık bu imaj değişmiştir; hiç ummadığınız, eğitimli insanlar da eşlerine şiddet uygulayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında şiddetin eğitimden çok kişilikle ilgili olduğu göze çarpmakta; eğitim, eğer insana bir takım artılar kazandırdıysa işe yaramaktadır. Yani sadece okumak ve iyi öğ-

renim almak, insanın eğitilmesi anlamına gelmemektedir.

Hak aramak veya sorun çözmek için şiddet kullanmak, tarih boyunca eğitimsiz ve ilkel insanların başvurduğu bir yöntemdir. İkna gücüne ve savunduğu fikre güvenen kişi, şiddete başvurmaz. Şiddet insan beyninde, sorun çözme seçenekleri arasında asla yer almamalıdır. Eğer böyle olursa, insan her sıkıştığında şiddete yönelcektir. Şiddet, erkekliliği simgeleyen bir özellik değil, insanlık ayıbıdır; bu davranış biçimi mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Kıyafetlerdeki unisex akımı, nasıl kadınla erkeği birbirlerine yaklaştırmışsa, kadının cinsel kimliğiyle erkeğinki de birbirine yaklaşmıştır. Çağımızda, kadınlar erkek, erkekler kadın gibi davransalar bile, bunun da mutlaka bir sınırı olmalıdır.

Özellikle Anadolu geleneklerinde 'el kaldırmayan ve azarlamayan erkek, erkek değildir' yaklaşımı vardır. Halbuki erkeğin şiddetten kaçınması, kadına benzemek değildir. Bunun ilginç yanı, bu düşüncenin daha çok kadınlarda görülmesidir. 'Erkek dediğin, döver' diye düşünen kadınlar, elbette erkekler tarafından şiddete maruz kalacaklardır. Buna karşılık, kocasının kendisine bir defa el kaldırmasını bile hazmedemeyip, boşanma davası açan kadınlar vardır.

Erkek hem genetik, hem de kültürel açıdan şiddete yatkındır. O, eşiyle ilgili olmayan bir takım sebeplerle gergin olabilir, evde terör havası estirebilir. Bu haldeki erkek kendi haline bırakılmalı; esip gürlemesine izin verilmelidir. Gerçekçi olmak gerekir ki, kadının da, erkeğin de zaman zaman şiddetini ifade etmesine - onaylamaksızın - fırsat verilmelidir. Karşı tarafa bu halin onaylanmadığı hissettirilip, tepki verilmezse onda bir suçluluk duygusu uyanır. Karşılık verildiğinde ise tarafların şiddet duyguları kabardığından ikisi de kaybeder; fizik itibarıyla zayıf olduğu için, kadın bundan daha çok zarar görür.

İnsan mükemmel bir varlık değildir. Hiç arzu edilmese de, arada bir şiddet uygulayabilir. Onun için, bize aile içi sorunlarla başvuran hastalarımıza, son bir yıl içinde eşi tarafından fiziksel şiddete maruz kalıp kalmadığını sorarız. Evliliğin belirli zamanlarında şiddet yaşanmış olsa da, son

bir yıl içinde bu durum ortaya çıkmadıysa, o evlilikte şiddet yaşanmamış kabul edilir. 'Eşim hiç sinirlenmemeli, bağırma-malı' demek, hayalcilik olur ve böyle düşünmek evliliğe zarar verir.

Toplum içinde bazen çok garip, şaşırtıcı durumlarla karşılaşıldığı da vakidir. Meselâ; kocası tarafından on ya da on beş yerinden bıçaklandığı halde ona dönen, onunla barışabilen kadınlar vardır. Erkek, eşini sevdiği için - bu nasıl sevgiyse - ona karşı şiddet uygulamış, eşini yaralamıştır. Fakat böyle ağır şiddet uygulamaları bile, bazı kadınların hoşuna gider. 'Erkeğim, sevip kıskandığı için beni dövdü ya da yaraladı' diye düşünerek mutlu olur. Bu iki taraf açısından da, asla kabul edilir bir durum değildir. İnsanlar konuşarak, ikna ederek kendilerini ifade etme yolunu seçmelidirler.

### Şiddet Uygulanan Kadında Görülen Rahatsızlıklar

Şiddet uygulanan kadın, psikolojik olarak hasar görür, kendine olan güveni sarsılır ve özgüvenini kaybeder. Erkekler de çoğu zaman, kadına bunu hissettirmek için şiddete başvururlar. Oysa akıllı kadın, erkekte 'İyi ki varsın' duygusu uyandıracak şekilde davranır, yaşamda pozitif vurgu yaparsa, erkeği teslim alır ve onu istediği yöne sevkeder. Yani kadın böyle davranarak, sonunda istediği şeyleri gerçekleştirir, zaten önemli olan da sonuç almaktır.

Eşler birbirlerinin zayıf ve güçlü yönlerini tanımalıdır. Otuz yıllık evliliğin sonrasında bile, eşinin zayıf ve güçlü yönlerini anlamayan, onun neden hoşlandığı bilmeyen çiftler vardır. 'Eşinizi tanıyor musunuz?' testindeki, 'Eşiniz hangi hediyeden hoşlanır? Tatilde veya yemekte neyi sever? Eşinize ağır gelen görev hangisidir?' gibi sorulara çoğu zaman doğru cevap verilmez. Eğer eşler birbirlerini iyi tanımıyorlarsa, duygusal hasar meydana gelir. Eşler konuşurken birbirlerinin yüzüne bakmalı, kalplerine hitap etmelidir.

İnsanlar, 'Ben doğru söylüyümdür, direkt konuşmayı severim' deyip, bunu iyi bir meziyet gibi algılar ve en son söyleyeceklerini başta söylerlerse, hiç farkında olmadıkları halde muhataplarını kırabilirler. Her doğru her zaman söylenmez.

Sözü ince ayar yaparak söylenmeli, kötü sonuçlar doğuracak bir sözün, incitici olacağı fark edilmelidir. Doğru sözlü olmak bir meziyettir ama, kaba olmamak, nazik olmak daha önemli bir meziyettir. Söz kurşun gibidir, onun açtığı yarayı onarmak, büyük bir çaba gerektirir.

## Şiddet ve Özgüven ilişkisi

Özgüven eksikliği, kadının kendine olan saygısını azaltır, kendisini yetersiz hissetmesine sebep olur. Eğer bu durum, eşi tarafından telafi edilmez ve buna ümitsizlik duygusu da eklenirse, kadında depresyon oluşur. Bu, mutsuzluktan farklı bir şeydir. Düşünceleri bastırılan ve duygularını ifade edemeyen kişilerde, beyin bir müddet sonra stres hormonu salgılar. Beynin hayattan zevk almayla ilgili sağ ön alanıyla, acı, elem ve kederle alakalı olan diğer alanı arasındaki denge-

ler bozulur. Böylece mutsuz, enerjisi azalmış, yaşamayı sorgulayan ve her şeyin kendisine anlamsız geldiği bir insan tipi ortaya çıkar.

Depresyon, kötü evlilikler sonucu da ortaya çıkabilir. Bu bir hastalıktır ve nasihatle düzelmez. Beyinde azalan serotonin sebebiyle ilaç tedavisi gerektirir. Şiddet, hangi şekilde olursa olsun, bir müddet sonra kronik depresyona sebep olur. Bu noktada kadınların erkeklerle göre, üç misli fazla depresyon yaşadıklarını söyleyebiliriz. Suçluluk duygusu taşıyan kadın ümitsizliğe düşer ve bir süre sonra yaşam enerjisi azalır. Bazı kadınlar depresyonu öfke şeklinde yaşarlar. Devamlı çocuklarını döver, öfkelerini kontrol edemezler. Bazıları ise, temizlikten sorumlu beyin alanlarındaki serotoninin azalması sonucu, kendilerini işe verirler. Bu çeşit depresyon, temizlik hastalığı

şeklinde ortaya çıkar. Erkekler ise depresyona girdiklerinde sigara ve içkiye dandırırlar. Unutkanlık da kronik yorgunluk sonucu ortaya çıkan bir depresyon türüdür. Böyle kimseler, çok yaşlandıklarını hissettiklerinden enerjileri azalır ve hiçbir iş yapamazlar.

Biz bu tip durumlarda erkeklerle, hastalık hastası olmayan, rol yapmayan bir eşle karşı karşıya olduğunu, kadının beyinde fizyolojik bozulmalar yaşandığını, kısacası eşinin depresyonda olduğunu anlatırız. Erkek, eğer eşini seviyorsa, 'Eyvah! Ona zarar verdim' diye düşünerek bunun telafisi için çalışır.

Erkekler, eşlerinin kafalarını yaraladıkları zaman suçluluk hisseder de, ruhlarını yaraladıklarında bunu fark etmezler. Onlara bu durumu anlatmaya çalışırız. Sonunda iki taraf da kendini sorgulamaya başlar.

Eğer birbirlerine sevgi ve iyilikleri varsa, evlilikte yaşanan sorunların çözümü kolaydır. Meselâ, depresyon tedavisi gören entelektüel bir hastam, tedavisi sonundaki düşüncelerini şöyle özetlemişti: 'Bildiğiniz gibi tarihte, milattan önce ve milattan sonra şeklinde bir ayırım vardır. Ben de hayatımı tedaviden önce ve sonra, diye ikiye ayırıyorum. Şimdi evde herkesin yüzü gülüyor.'

Bakınız, bir kişinin depresyonunun düzelmesi, evdeki dengeleri nasıl değiştiriyor!

## Öfke ve Şiddet ilişkisi

İnsanlar öfkelenebilir, fakat önemli olan öfkenin şiddete dönüşmeden ifade edilmesidir. Meselâ bir köpeğin saldırgan olmaması için sahibinden korkması gerekir. Köpek eğitiminde buna çok dikkat edilir. Bu eğitimi yapanlar bilirler ki, ödül ve ceza birlikte verilir. Sahibinin

# Şiddet, şiddeti doğurur!



'dur' ihtarı köpeğin durması için yeterlidir. İşte bunun gibi içimizdeki öfke duygusu kabardığında, bu duygu 'ben' den, yâni sahibinden korkmalı ve hemen farklı bir yöne kanalize edilmelidir. Bu durumda öfkenin en etkili ilâcı ertelemektir. Eğer sahibi öfke konusunda dengeliyse, durum kolayca düzeltilir.

Öfkenin şiddete dönüşmemesinde bizim yaklaşımımız çok önemlidir. Meselâ, itfaiyecinin yangını azaltması gibi, varolan öfkeyi söndürecek bir yaklaşım sergilenmelidir. Kişi, eşinin sinirli olmasından rahatsızlık duyuyorsa, kendine şu soruyu sorabilir: 'Ne yaptığım zaman, eşimin öfkesi artıyor?' Bu sorulduğunda öfkenin verdiği duygusal hasar en aza indirilmiş olur. Böyle bir analizi doğru yapan insan, eşine onu sinirlendirmeyecek şekilde yaklaşır. Bir kalemi, 'buyur' diye vermekle, fırlatmak arasında çok fark vardır. Eşler, birbirlerinin güçlü ve zayıf taraflarını bilip, halk tabiriyle 'damarına basmadan' yaklaşırlarsa sonuç pozitif olacaktır.

Öfke kadın ve erkeklerde farklı sonuçlar doğurur. Meselâ erkeklerde kalp krizini artırır. Kalp krizi, cinsiyet farkı gözetmeksizin sabırsız, aceleci, hızlı hareket eden, riski seven, her şeye kızan ya da duygularını çok bastıran kişilerde diğerlerine oranla üç misli fazla görülür. Bazı kimselerin çok sakin görüntülerinin altında fırtına öncesi sessizliği hakimdir. Bu kimseler, bastırdıkları duygularının bedelini bedenleriyle, fiziksel olarak öderler ve alerji, astım, kalp gibi hastalıklara kolayca yakalanırlar.

### Eğitim Şiddeti Azaltır mı?

Şiddetin eğitilmiş insanlar tarafından uygulanması eğitimsizlere göre insanı daha fazla şaşırtır. Eğitilmiş kesim arasında şiddetin artmasının sebebi ego kabarmasıdır. Eğitilmiş kişi, eğitimin neticesi olan insanî erdemleri taşımayıp, 'Ben özelim ve üstünüm!' duygusuyla hareket eder ve kendi fikirlerini karşı tarafa empoze etmeye kalkışır, sonuçta çatışma yaşanır. Eğer karşıdaki de eğitilmişse ve kendini ezdirmiyorsa, ilişki savaş halini alır. Eşler arasında şiddet yaşanmaması için, eğitim uygun ahlâkî erdemlerle birlikte gelişmelidir.

'Her şey incelikten, insan kabalıktan kırılır' şeklinde bir atasözümüz vardır. Yani şiddet ve kabalıktan kırılma özelliği, sadece insana aittir. Bir başka atasözümüz de 'Boğaz dokuz boğumdur' tarzındadır ve bu 'Söylemeden önce dokuz defa düşün' demektir. Dokuz defa değilse bile, üç defa düşündükten sonra konuşmayı öğrenmeliyiz. Dürtüsel hareket eden, aklına geleni hemen söyleyiveren insanlar vardır. Bu kimseler, 'Dur, düşün, konuş!' ve 'Dur, düşün yap' sözlerini slogan halinde çerçeveletip duvarlarına asmalıdırlar. İnsanlar, konuştuklarında karşılarındakine zarar vermemek için, 'acaba bunu söylersem, karşımdaki nedüşünür?' sorusunu kendilerine sormalıdırlar.

Bazı kimseler, karşıdakinin hislerini önemsemeyip, onu sinirlendirdiğinde, kendisini 'gol' atmış gibi mutlu hisseder. İşte o zaman evlilik, eşler arasında bir iletişim olmaktan çıkıp, bir maç ya da müsabaka haline dönüşür.

Eğitilmiş kişinin uyguladığı şiddetin çözümü daha zordur. Kadın, eğitilmiş insanın davranışından daha çok zarar görür. Eğer eğitilmiş almış kimse, sosyal hayatındaki ilişkileri iyi olmasına rağmen, evde eşine kötü davranıyorsa, bu hareketini 'kontrol bende' demek için yapıyordur. Burada eşini suçlamak yerine, kendi kimlik ve kişiliğini ezmeden, problemi nasıl çözebileceğini düşünmelidir.

Araştırmalar, banka hesabı olmayan evli kadınların, hesabı olanlara göre daha çok dayak yediklerini göstermekteyse de, ekonomik bağımsızlık sanıldığı gibi şiddeti azaltmaz. İnsanların olaylara yaklaşımları değişmedikçe, - ne kadar paraya sahip olunursa olunsun - şiddet, şekil değiştirerek devam eder. 'Dayak fakir ve cahil ailelere göredir' miti gerçek dışıdır.

Burada çözüm olarak düşünülen bir husus da, tarafların kültür düzeyini yükseltmektir. Bu sebeple aileler, kız çocuklarını okutmaya özen gösterip, 'kızımın bir mesleği olsun, kocası kendisine şiddet uygularsa, kendini daha kolay savunsun' diye düşünürler. İnsanın eğitim düzeyinin yüksek oluşu, ona elbette güven verir; ancak bunun faydası yanında şöyle bir sakıncasından da söz edilebilir. Bu du-

rumda kadın kendini güvende hissettiğinden, en küçük bir sürtüşmeyi bile, kısa sürede evlilik tartışması haline getirebilir. Bunun dışında, eğitimsiz bir kadın da, kocasıyla pekala güzelce geçinebilmektedir. Bu yüzden insanın kişiliğini eğitmek, ona meslek kazandırmaktan; iletişimi öğretmek, ekonomik bağımsızlık sağlamaktan daha önemlidir.

### Otorite Şiddet Gerektirir mi?

Şiddet uygulayan erkeklerin bir kısmında özgüven eksikliği vardır. Bu tipler otoriter görünme ihtiyacı vardır ve kendilerini ancak şiddet uygulayarak ifade ederler. Kontrolü kaybedecekleri korkusuyla şiddete başvururlar. Hâlbuki otorite şiddetle ölçülmez. Otoriter insan, kendi ortada görünmese de, gölgesiyle iş yaptıran insandır. Meselâ, ideal yöneticinin otoritesi, kurduğu sistemin işleyişinde görülür. Öfkenin dışı vurumu olan şiddet, otorite göstergesi değil, özgüven eksikliğinin işaretidir. Ayrıca çocukluğunda şiddet gören kimseler, yetiştiklerinde aynı yola başvururlar.

Evlilikte yapılması gereken; tarafların, bencil hareket etmeden, kişiliklerini de ezdirmeden, bağımsız birlikteliği oluşturmalarıdır. Yoksa evlilik bir otorite mücadelesi değildir. Ayrıca doğrunun bir tane olmadığını bilmekte fayda vardır. Karşımızdaki insanın öfkesinin arka planını ve sebebini anlayabilirsek, bu durumu evlilik tartışmasına dönüştürmeden çözebiliriz. Bunun içinde yapılması gereken şey, kişileri düşünmeye yönleltmek, yaptıkları hatalardan kendilerini suçlu hissetmelerini sağlamaya çalışmaktır. Burada önemli olan kılıç çekmek değil, aklı kullanmaktır. Eşinin, yaptığı hatayı telafi etmesine fırsat vermektir. Bazen 'Sen Haklısın' diyebilme, 'Seni Seviyorum' demekten daha önemli bir sözdür.

# AŞILAR OTİZME NEDEN OLMAZ!

Aşı yaptırmamak çok ciddi bir çocuk ihmalidir

Aşıların otizm yaptığına yönelik yanlış ve temeli olmayan iddialar yüzünden çocukların ölümcül sonuçları olan bulaşıcı hastalık tehlikesi ile karşı karşıya olduğunu belirten uzmanlar, aşılanmanın önemine işaret ediyor. “Aşılar otizme neden olmaz” diyen uzmanlar, aşı yaptırmamanın çok ciddi bir çocuk ihmali olduğuna dikkat çekiyor.

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Başak Ayık, aşıların otizm yaptığına ilişkin asılsız iddialara dikkat çekerek aşılanmanın önemini vurguladı.

Otizm nedir?

Otizmi, “küçük çocuklarda, genellikle 3 yaş öncesi belirtilerle kendini gösteren tıbbi bir durum” olarak tanımlayan Yrd. Doç. Dr. Başak Ayık, “Otizm, bazen yaşam boyu devam eder, bazen de gerekli müdahalelerin zamanında ve profesyonel kişilerce uygulanması sonrasında düzelir veya hafif belirtilerle seyreder. En temel özelliği sosyal - toplumsal iletişim yani insanlarla kurulan iletişim alanında görülen sorunlardır” diye konuştu.

Otizimde bu belirtilere dikkat!

Yrd. Doç. Dr. Başak Ayık, otizmin en sık bilinen belirtilerini şöyle sıraladı:

“Göz kontağı kurmama,

Geç konuşma veya konuşmayı bildiği halde insanlarla sohbet etmeme,

İnsanlarla iletişim kurmak yerine yalnız vakit geçirme isteği,

Tekrar tekrar yapılan birtakım hareketler (kendi etrafında dönme, sallanma, parmak ucunda yürüme, teker çevirme, kanat çırpma gibi),

Yüksek sestten rahatsız olma, yemek seçme gibi duyuusal belirtilerdir.”

Otizimli beynin çalışması da farklıdır

Otizmin dünyada ilk kez 1943 yılında tanımlandığını ve o zamandan beri bilim camiasında otizmin sebeplerini ortaya çıkarmaya yönelik çok kıymetli çalışmalar yapıldığını belirten Yrd. Doç. Dr. Başak Ayık, “Bu çalışmaların neticesinde otizm ile ilişkili olarak tanımlanan 1000’den fazla gen tespit edilmiştir. Yani genetik bir temel vardır. Beyin çalışmalarında otizimli bireylerin beyinlerinin hem yapısal hem de işlevsel olarak normal gelişen bireylerden farklı olduğu ortaya konmuştur. Beyinde özellikle sosyal iletişim kurma ile ilgili beyin bölgeleri beklenenden farklı yapıya sahiptir. Yine beyindeki hücreler arası iletişim normalden farklıdır. Otizimli beynin çalışması da normalden farklıdır. Bunlar dışında çevresel faktörler olarak tanımlanan ileri anne ve baba yaşı kapsayan bazı sebepler otizm görülme riskini arttırmaktadır” diye konuştu.

Aşılar otizme neden olmaz...

“Fark edildiği üzere otizmin sebepleri arasında aşılardan bahsetmedim” diyen Yrd. Doç. Dr. Başak Ayık, “Çünkü bilimsel camıda böyle bir kanıt yok. Özetle ve önemle belirtmek isterim ki aşılar otizme neden olmaz” dedi.

Bu iddia bilimsel çalışmalarla çürütüldü

Otizm ve aşı arasındaki bu yanlış algının İngiltere’de yayımlanan ve sonrasında yayından kaldırılan bir yazı sonucu ortaya çıktığını belirten Yrd. Doç. Dr. Başak Ayık, daha sonra böyle bir ilişkinin bulunmadığının birçok çalışmada kanıtlandığını kaydederek şunları söyledi:

“1998 yılında İngiltere’de bir gastroenteroloji uzmanı kızamık-kızamıkçık-kabakulak (KKK) aşısı yapıldıktan bir ay sonra, 8 çocukta otizm belirtilerinin başladığını bildiren bir yazıyı bir dergide yayınlamış. Bu yazıdan sonra çeşitli ülkelerde farklı araştırmacılar tarafından yapılan 20 epidemiyolojik, büyük çaplı çalışmada, KKK aşıları ve aşılarla kullanılan thiomersal - civa bileşeni - ile otizm arasında ilişkiyi destekleyen hiçbir veri elde edilememiş. İleri sü-

rülen mekanizmanın bilimsel bir temelini olmadığı ortaya konmuş. Sonraki yıllarda, aşıların otizm yaptığını iddia eden hekimin, aşı üreticilerine dava açan avukatlarla para ilişkisi içinde olduğu, bazı araştırmalarının bu davalarda yer alan avukatlar tarafından finanse edildiği anlaşılmış. İngiltere’de Ocak 2010’da, Genel Tıp Konseyi (GTK) bu hekimi sahtecilik, araştırma tıbbının temel ilkelerini tekrarlayarak ihlal etme gibi başlıklarda suçlu bulmuş. Şubat 2010’da, bütün bu karmaşaya sebep olan yazıyı, dergi geri çekmiş. Mayıs 2010’da, GTK bu kişinin hekimlik yetkisini iptal etmiştir. (Pivetti M. ve ark. 2020 vaccines and autism International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 15(1), 1-15.) ”

Bulaşıcı hastalık aşılarını yaptırmamak ciddi bir ihmal

Aşılarla ilgili bu kanıtsız ve dayanaksız yanlış bilginin temelini çoğu kişi tarafından bilinmediğini aktaran Yrd. Doç. Dr. Başak Ayık, “Yıllar sonra hem ülkemizde hem de dünyada aşıların otizm yaptığına olan yanlış ve temeli olmayan inanç neticesinde ölümcül sonuçları olan bulaşıcı hastalıkların aşılarını bile yaptırmak istemeyen aileler ile karşılaşyoruz. Bir çocuğun bakım ihtiyaçlarını karşılamak ebeveylelerin temel görevidir. Ve bakmakla yükümlü olduğu çocuğun aşılarını yaptırmamak esasen ciddi bir çocuk ihmalidir. Söz konusu bulaşıcı hastalıklar olduğunda alınan kararlar, bireysel değil toplumsal etkilere sebep olur. Dünyamızdaki savaşlar nedeniyle toplumsal göçlerin olduğu ülkemizde daha önceden toplumumuzdan silinen birtakım bulaşıcı hastalıkların yeniden görülmeye başlaması bunun bir sonucudur” diye konuştu.



# PANDEMİ DÖNEMİNDE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Bugünlerde dünyanın başı, covid-19 virüsü ile dertte. Bu süreçte en önemli yapılacak şey; hijyene dikkat etmek.

DİŞ HEKİMİ AHMET ERDOĞAN

Peki, bu süreçte ağız sağlığı neden önemlidir?

Kovid-19 virüsü hakkında öğrendiğimiz bilgilerden biri de ağız ve burun mukozasına tutunup oradan akciğerlere geçtiğidir. Her hangi bir sebeple denge bozulduğunda başta ağız ortamında sonrada vücudun başka yerlerinde bazı hastalıklar baş göstermektedir. Kovid-19 virüsü de ağızda kuluçka için kendine uygun bir ortam bulmaktadır.



Ağız hijyenimize dikkat etmeliyiz ki

Başta korona virüs olmak üzere ağıza yerleşen hastalık yapıcı etkenlerden korunabilelim.

Ağız ve dişlerde oluşacak bir enfeksiyon sebebiyle vücut direncimiz düşmesin.

Ağız ve diş problemlerimiz beslenmemizi olumsuz etkilemesin. İhtiyacımız olan besin ve vitaminlerinden yoksun kalmayalım.

Ağız ve diş sağlığımıza azami özen göstermemize rağmen bir problemle karşılaştığımızda ne yapmalıyız?

Öncelikle şiddetli ağrı, yüzde veya dişte şişlik, ağız ortamında enfeksiyon veya iltihabi akıntı, durmayan kanama gibi bir problemle karşılaştığımızda durumumuzun acil olduğunu bilip en

yakın diş hekimine başvurmalıyız. Kesinlikle hekim kontrolü olmadan ilaç kullanmamalıyız.

Peki bu dönemde diş hekimlerine gitmek riskli mi?

Pandemi dönemi öncesi süreçte de muayene ve işlem esnasında kişisel koruyucu ekipman kullanan diş hekimleri bu konuda antrenmanlı. Kişisel koruyucu ekipmanlar ve enfeksiyon hastalıklarının kişiye bulaşmasını önleme konusunda aldığımız eğitimde biz diş hekimlerinin en eğitimli hekim gruplarından biri olduğumuzu söyleyebiliriz. Bu diş hekimliğinin standardıdır ki zaten biz normalde de hastalarımıza bakarken gözlük, siperlik ve maske takıyoruz. Covid-19 diş hekimleri için bilinen ilk riskli hastalık değildir. Kanla, vücut sıvılarıyla ve hava ile bulaşan diğer hastalıklar nedeniyle de diş hekimleri salgın öncesi dönemden

itibaren tüm bu riskler ile karşı karşıya kalmıştır. Bu dönemde diş tedavilerinin yaptırılması ile ilgili herhangi bir risk ya da engel yoktur. Diş tedavilerini aksatmak daha büyük sorunlara sebep olabilir. Özellikle Covid enfeksiyonu sonrası oluşabilen zatürre ile ağız hijyeni arasındaki ilişki yakın zamanda bilim insanları tarafından ortaya kondu. Yani Covid ile görülen akciğer tutulumunda kötü oral hijyeni, hastalık seyrine olumsuz etki gösteriyor. Bu dönemde kişisel temizliğe ek olarak doğru teknik ile günde en az iki kez dişlerin ve dilin fırçalanması muhakkak gereklidir

Hepimizin çok iyi bildiği gibi “sağlık ağızda başlar.”

# COVID-19 AŞILARI BİZİ NORMAL YAŞAMA DÖNDÜREBİLİR Mİ?

**Doç.Dr. İBRAHİM ERAYMAN**  
Necmettin Erbakan Üniversitesi  
Meram Tıp Fakültesi Hastanesi



li gelişme belkide dönüm noktası ocak 2020 yılında virüsün genetik yapısının açığa çıkarılması oldu ve bu aşı çalışmalarının yolunu açtı.İyi haberler Almanya ve İngiltereden geldi; aşı modellerinin hayvan deneylerinde başarılı olduğu ve insanlar üzerinde faz çalışmalarına başlanacağı ilan edildi. Bugün ülkemizde dahil 150' nin üzerinde aşı çalışması devam ederken 3 aşı (Moderna-ABD, BionTEch/ Pfizer- Almanya, Oxford/ AstraZeneca-İngiltere) ABD ve Avrupada acil kullanım izni alarak kullanılmaya başlarken; Çin sinovac firmasının aşısı da faz 3 çalışmalarında % 78-92 oranında etkin bulunarak ülkemizde acil kullanım izni için başvuruda bulundu.

## COVID-19 Aşıları Korur Mu?

Aşılar kısaca mikroorganizmanın tamamı veya bağışıklık sistemini (İmmün sistem) uyuracağını bildiğimiz bir parçacığının vücuda verilerek bağışıklık sistemi tarafından tanınarak koruyucu antikorlar oluşturması esasına dayanan; enfeksiyon hastalıklarından korunmada altın standart bir yöntemdir.Aşılarla korunma (koruyucu antikor oluşumu) kadar önemli olan diğer olayda yan etkileridir.İyi bir aşı yüksek koruma sağlarken yan etkileri en az olan veya hiç yan etkisi bulunmayan aşıdır. mRNA, DNA, Vektör aşı gibi tamamen aşı tekniği ile ilgili bilimsel kavramlar bilimsel tarafı olmayanlarca konuşularak aşılama süreçlerini olumsuz etkileyerek insan sağlığını ciddi tehdit etmektedirler.Kısaca bu aşılarından bahsedeceğiz.

## mRNA Aşısı (Moderna)

mRNA ; yeni ortaya çıkan, bulaşıcı ve entegre olmayan , mutageniz

2019 aralık ayında Çin anakarasından başlayarak tüm dünyaya yayılan yeni tip Corona virüs hastalığı (COVID-19) ; bugünkü rakamlarla 87 milyon insanın hastalanmasına ve 1.900.000 kişinin yaşamını kaybetmesine neden oldu ve salgın devam ediyor. İnsan yaşamını ve sağlığını tehdit etmesinin yanında ekonomi, eğitim,yaşlı ve hizmet sektörü, spor, kültür ve sanat gibi insan yaşamını doğrudan ilgilendiren her alanı deyim yerindeyse teslim almış durumda.

COVID-19 hastalığı ; SARS-CoV-2 virüsünün insanlara solunum yolu sekresyonlarının bulaşması sonucu akciğerlerde yaptığı etkiyle ortaya çıkan ; özellikle > 60 yaş kişiler, hipertansiyon, diyabet , kanser ve bağışıklık sistemi baskılanmış olgular, gebeler, obesler gibi bir çok riskli kişilerde yaşamı tehdit edici veya kaybına neden

olabilen ciddi bir durumdur. 5-6 günlük kuluçka döneminden sonra ateş, halsizlik, kas ve eklem ağrıları, öksürük, nefes darlığı, bazen tat ve koku kaybı gibi belirtilerle başlar. Özellikle riskli hasta gruplarında nefes darlığı ilerleyerek oksijen açlığı nedeni ile yoğun bakım ihtiyaçları artmakta ve maalesef bazı hastalarda yaşam kaybı ile sonuçlanmaktadır. Hastalığın tanısı klinik belirtiler yanında boğaz ve burundan alınan örneklerde virüs antijeninin tanınmasıyla konulmaktadır (PCR testi).

Hasta ve temaslı izolasyonu, sosyal mesafe, maske kullanma ve hijyen kuralları gibi standart enfeksiyon önleme kuralları korunma için uygulansada normal hayata dönmemizi gerektiren en etkili çözüm yolu olamıyorlar ve kısıtlama önlemleriyle korunmak zorunda kalıyoruz. Bu enfeksiyonla mücadelede en önem-

riski olmayan minimal immünojenik genetik bir vektör platformudur. SARS-CoV-2'nin tam uzunlukta başak glükoproteini (spike ) mRNA üzerine aktararak lipid nanopartikül içinde kapsüllenmiş ,konsantre sıvı halinde aşı formuna dönüştürüldü. 30.000 kişi ile yapılan faz 3 çalışma sonuçlarında aşı % 94.5 oranında etkin olarak bulunurken, yaşamı tehdit edici ciddi yan etki saptanmadı; aşı yapılan grupta ciddi COVID-19 enfeksiyonu saptanmadı. COVID-19 geçiren olgularda aşının hastalık ciddiyetinden % 100 koruma sağladığı saptanmıştır.Aşı 28 gün ara ile 2 doz, intramuskuler yolla yapılmaktadır.

### **Pfizer/ BioNTech mRNA Aşısı**

Lipid nanopartikül formülize , RNA üzerine (mRNA) nötralizan antikorlar için kritik hedef olan tam uzunlukta başak (spike ) glükoprotein genomu aktararak hazırlanan aşı formu (30µg ) 21 gün ara ile 2 doz sonrası etkin bir antikor cevabı ve düşük yan etki oranları ile faz 2/3 çalışmaların önünü açtı. 43.000 kişi ile yapılan faz 3 çalışmalarda aşı etkinliği % 95 ve yan etkiler açısından güvenli bulunarak FDA ve EMA tarafından Avrupa ve Amerikada acil kullanım onayı aldı, aynı zamanda dünya sağlık örgütü tarafından da kullanma tavsiyesinde bulunuldu. Aşı 21 gün ara ile 2 doz uygulanmaktadır.

### **Oxford/ Astra Zeneca Adenovirüs Vektör Aşısı**

Bu vektör aşı; genomun (başakprotein) replike olmayan adenovirus ile konak hedef hücrelere iletilmesinde özgündür ve hücrede immün cevabı çok verimli bir şekilde uyarır. Adenovirüse aktarılan tam başak glükoprotein genomu ile hazırlanan aşı ile konakta immünojenite, etkinlik ve yan etkiler faz çalışmalarında etkin bulunarak acil kullanım onayı aldı. Brezilyada 9000 ve İngilterede 3000 vaka ile yapılan faz 3 çalışma sonuçlarında aşı etkinliği sırasıyla % 62 ve % 90 oranında saptanırken; çalışılan gruplarda ciddi COVID-19 saptanamadı ve ciddi yan etki bildirilmedi. Aşı 1 ve 28. Günlerde 2 doz önerilmektedir.



### **Sinovac İnaktif Aşı (Coronavac)**

Tam virüsün formaldehid ile inaktive edilerek hazırlanması ile elde edilen aşıdır. Geleneksel olarak aşı üretiminde kullanılan bir tekniktir ; güvenli ve etkinliği polio ve influenza aşılarının başarılı bir şekilde kullanımında kanıtlanmıştır. Bilinen bir teknik ve alt yapısının hazır olmasında çok sayıda aşı dozu üretimi açısından bir avantaj sayılır. Faz 1/2 çalışmasında aşı 0 ve 14 veya 28. günde 2 doz uygulandığında % 90'ın üzerinde nötralizan antikor oluşturduğu, ciddi lokal ve sistemik yan etki olmadığı

saptandı. Ülkemizde bu aşının faz 3 çalışma ön sonuçların da % 91.25 etkinlik ve düşük yan etki profili ile Sağlık Bakanlığı tarafından erken kullanım izni verilmiştir.

### **Sonuç olarak ;**

**COVID-19 aşıları etkili, koruyucu ve ciddi yan etkileri olmayan aşılardır.Aşı kullanımı yaygınlaştığı oranda normal yaşama dönebileceğiz. COVID-19 aşıları CO-**

**VID-19 hastası yapmazlar.**

# BESİN KATKI MADDESİNE KARŞI ALERJİ OLANLAR İÇİN KORONOVİRÜS AŞISI RİSKLİ OLABİLİR

Besin Alerjisi Derneği Başkanı Prof. Dr. C. Dost Zeyrek

Pfizer-BioNTech firmasının Koronavirüs için geliştirdiği aşıya karşı alerjik reaksiyon gösteren kişilerin olması nedeniyle, özellikle ilaç alerjisi olan kişilerin aşılmasının riskli olabileceği bildirildi. Ayrıca besin katkı maddelerine karşı alerjisi gelişenlerde de alerji nedeni polietilen glikol olabileceği için, gıda katkı maddesine alerjisi olanlar da Koronavirüs aşısı açısından riskli olabilir. Besin Alerjisi Derneği başkanı Prof. Dr. C. Dost Zeyrek konuyla ilgili bilgiler verdi.

Polietilen glikol nedir?

Polietilen glikol (PEG), besinlerde, ilaçlarda, kozmetik ürünlerde ve endüstride birçok alanda uzun yıllardır kullanılan bir polimerdir. Başta macrogol olmak üzere değişik isimlerle de adlandırılmaktadır. Üretimi ve kullanımı çok eski yıllara dayanmakla birlikte 1990'lı yıllardan itibaren üretikenden alerjik şoka kadar değişen çeşitli alerjik reaksiyonlar bildirilmiştir. Fakat kullanılan ürünlerin ana maddesi olmadığı için akla gelmemekte ve genellikle atlanmaktadır. Covid-19 aşısının içinde bulunması nedeniyle bugünlerde tekrar gündeme gelmiştir. Yapılan aşı çalışmalarında uygulanan 250.000 dozdan altısında PEG'e bağlı alerji bildirilmiştir.

Besin katkı maddelerinde polietilen glikol maddesi bulunabiliyor

Besinlerde katkı maddesi olarak E1521 kodu ile uzun yıllardır polietilen glikol kullanılmaktadır. İlk defa 1982 yılında dondurmanın içindeki bir polietilen glikol ürünü olan polisorbata 80'e karşı alerjik reaksiyon bildirilmiştir. Daha sonra az sayıda olmakla birlikte besinlerin içindeki PEG'e karşı gelişen ciddi alerjik reaksiyonlar bildirilmiştir. Fakat çok iyi bilinmediği ve akla gelmediği için besin ilişkili PEG alerjisinin tam olarak değerlendirilmediği düşünülmektedir.



PEG alerjisinde ürünün içindeki PEG'in molekül ağırlığı da önemlidir. Molekül ağırlığı 200 ile 35000 kDa arasında değişmektedir. Moleküler ağırlığına bağlı olarak reaksiyon olasılığı da değişebilmektedir.

Polietilen glikol alerjisi teşhisi nasıl konulur?

Alerjik reaksiyon şüphesi olduğu zaman, yapılan çeşitli testlerle tanı koymak mümkündür. PEG içeren bir besinin kendisi ile yapılan testler negatifse o zaman içindeki PEG'e karşı alerji testleri yapılmalıdır. Kan ve ciltten yapılan alerji testlerinin negatif olması durumunda, maddenin artan dozlarda doğrudan kişiye verilmesi demek olan provokasyon testleri yapılmalıdır.

Besin katkı maddesine alerjisi olanlar Pfizer-BioNTech firmasının Koronavirüs için geliştirdiği aşı için riskli olabilir

PEG güvenli bir ürün olmakla birlikte alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu reaksiyonlar sıklıkla ilaçlarla ortaya çıkmakla birlikte besinlerin içindeki PEG nedeniyle de olabilmektedir. İçinde PEG olan bir besinin alımı sonrası alerjik reaksiyon gelişen hastada, eğer besinin kendisine karşı alerjik reaksiyon saptanmamışsa o zaman akla PEG alerjisi olasılığı gelmeli ve gerekli tetkikler yapılmadan, yeni geliştirilen aşığı yaptırmamaları daha uygun olabilir





## YURT DIŞI SEYAHATLERİ İÇİN AŞI ZORUNLU MU OLACAK?

Ülkemizde koronavirus aşlarıyla ilgili tartışmalar sürerken, uluslararası seyahatler için aşı ve sağlık pasaportu gibi zorunluluklar getirilmesi yönünde çalışmalar hızlandı. Türkiye'nin lider uçak ve otobüs bileti sitesi Enuygun Seyahat Analisti Tuğba Hacıbayramoğlu, Uluslararası Hava Taşımacılığı Birliği'nin (IATA) Covid-19 test ve aşı bilgilerinin yer aldığı dijital sağlık pasaportu hazırlıklarını hızlandırdığını söyledi.

Şu sıralar gündemden düşmeyen koronavirus aşısı, yurt dışı seyahatleri için bir zorunluluk haline gelecek mi? Türkiye'nin lider uçak ve otobüs bileti sitesi Enuygun'a göre, bazı ülkeler ve hava yolu firmaları bu konuda çalışmalara başladı. Yurt dışı uçuşlarında birçok ülkenin Covid-19 aşısı ve hastalıkla ilgili bilgilerin yer aldığı veriler olmadan ülkeye girişlere izin veremeyeceğine dikkat çeken Enuygun Seyahat Analisti Tuğba Hacıbayramoğlu, "Hava yolu firmalarından gelen talep doğrultusunda bu konuda çalışmalar hızlandı. Kişilerin yurt dışı uçuşlarında pasaportlarının yanında

sağlık bilgilerini gösteren dijital bir sağlık pasaportu daha olacak. Burada hastalık ile ilgili PCR testi, antikor testi ve aşı ile ilgili veriler yüklenecek ve sınır kapılarında bunun kontrolü yapılacak" dedi.

Fransa'da aşı olmayanların toplu taşıma araçlarını kullanmaması gündemde

Konuyla ilgili ilk olarak Avustralyalı hava yolu firması Qantas, aşı olmayanların uçuşuna izin verilmeyeceği yönünde açıklama yapmıştı. United Airlines geçtiğimiz aylarda Londra Heathrow ve New Jersey Newark Liberty Havalimanı'nda sağlık pasaportu ya da orijinal adıyla CommonPass uygulamasını test etmişti. United Airlines, JetBlue ve Lufthansa Hava yolları da bu uygulamayı başlatmaya hazırlanıyor. Zamanla uygulamaya aşı bilgileri ile kişilerin diğer sağlık bilgilerinin de eklenmesi bekleniyor. Uluslararası Hava Taşımacılığı Birliği IATA, sağlık bilgilerinin güvenli bir ortamda saklanıp paylaşılmasıyla uluslararası hava yolu taşımacılığının

yeniden eski günlerine dönmesini planlıyor. Ülkelerin taleplerine göre PCR testleri, aşı bilgileri gibi tüm bilgiler içerisine yüklenecek. Dört aşamada yapılacak bu uygulamaya göre önce sağlık bilgileri olacak, ardından seyahat destinasyonu, gidilecek yer, yetkili laboratuvar ve test merkezinin sonuçları, aşı bilgileri ve kişisel sağlık bilgilerinin yer alması planlanıyor. Fransa, aşı olmayanların toplu taşıma araçlarını kullanamaması konusunda da hazırlık yapmaya başladı.

Şu anda seyahat için hangi aşılar zorunlu?

Ülkemizde de mevcut durumda bazı ülkelere giderken sarıhumma meningo, tifo, kolera, hepatit A, kuduz, Japon Ensefaliti gibi aşı zorunlulukları isteniyor ve bu ülkelere gitmeden önce aşılarla ilgili karne veriliyor. Yakın zamanda tıpkı diğer aşılardaki gibi birçok ülke de Covid-19 aşısı zorunluluğu isteyebilir ve sağlık bilgileri için dijital pasaport kontrolü yapılabilir.

# KORONAVİRÜS AŞILARINA KARŞI ALERJİ RİSKİ NE SIKLIKTADIR?

**Prof. Dr. Ahmet Akçay**  
Alerji ve Astım Derneği Başkanı



Covid 19 aşısına karşı alerjik reaksiyonun nedeni olan polietilen glikol (peg) alerjisi nedir?

Pfizer-BioNTech firmasının COVID 19 için geliştirdiği aşı FDA'nın acil kullanım izni vermeye başlamasıyla birlikte bu günlerde yapılmaya başladı. İngiltere'de iki hemşirede aşı yapıldıktan kısa bir süre sonra alerjik reaksiyon gelişmesi üzerine, alerjisi olan kişilerin aşılınması gerekip gerekmediği konusundaki endişeler tetikledi. Bu olaydan sonra aşının alerjik hastalarda yan etki yapma potansiyelinin olması bazı uyarıların gerekliliğini de artırdı. Alerji ve Astım Derneği Başkanı Prof. Dr. Ahmet Akçay aşuya karşı gelişen alerjinin nedeni hakkında bilgiler verdi

Koronavirüs aşılarına karşı alerji riski ne sıklıktadır?

Normalde aşılarla karşı alerji riski düşüktür. Bir milyon dozda 1.31 ora-

nında alerjik şok gelişme riski olduğu bildirilmektedir. İlaçlara, besinlere, solunum alerjilerine ve latekse karşı alerjisi olanların bu aşuya karşı alerjik reaksiyon geliştirme risklerinin, alerjisi olmayanlardan daha fazla olmadığı bildirilmiştir. Bu nedenle aşının fayda ve zararlarının birlikte değerlendirilmesi gerekir.

Aşıların yapılacağı ortamda gerekli şartlar hazır olmalıdır

Pfizer-BioNTech aşısının yapılacağı ortamın, alerjik şok gelişmesi durumunda müdahale edilebilecek ortamda yapılması çok önemlidir. Herhangi bir alerjik reaksiyonun gelişmesi ihtimaline karşı, aşı yapılan kişinin 30 dakika süreyle aşı yapılan sağlık kurumundan ayrılmaması önerilmektedir. Alerjik reaksiyonun tedavisinde ilk yapılması gereken adrenalın uygulanması olduğu için alerjik şok riskine karşı adrenalinin hazır olması gereklidir.

Pfizer-BioNTech firmasının aşısında alerji yapan madde nedir?

Pfizer-BioNTech COVID-19 aşısına bağlı anafilaksiye, aşı içindeki polietilen glikol (PEG) maddesinin (makrogol) neden olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle bu aşı, polietilen glikole karşı ciddi bir alerjik reaksiyon geçmişi olduğu bilinen kişilere uygulanmamalıdır.

Kimlerde alerji riski daha fazladır?

Daha önce ilaç alerjisi olanlarda ve gıda katkı maddelerine karşı alerji gelişenlerde, bu alerjilerin nedeni PEG maddesine bağlı olduğu tespit edilmişse, bu aşuya karşı risk yüksektir. Bu nedenle ilaç alerjisi ve besin katkı maddelerine alerjisi olan hastaların alerji uzmanlarınca PEG alerjisi yönünden dikkatle incelenmesi ve şüpheli durumlarda PEG alerjisi aç-

sından alerji testlerin yapılması faydalı olacaktır.

Polietilen glikoller (PEG'ler) veya makrogol nedir?

Polietilen glikoller (PEG'ler) veya makrogoller, yiyecekler, kozmetikler ve ilaçlar gibi günlük ürünlerde bulunan hidrofilik polimerlerdir. PEG maddesine bağlı alerjik şok gelişmesi nadir bir durumdur.

Polietilen glikoller (PEG'ler) veya makrogoller birçok üründe ve ilaçlarda yaygın olarak kullanılan maddedir. Tıbbi ürünlerde (yara sargıları ve hidrojeller), ev ürünlerinde (deterjanlar ve cilalar), gıda ürünlerinde (gıda takviyeleri için koruyucu maddeler) ve suda çözünür özelliklerinden dolayı kozmetik ürünlerde kullanılmaktadır.

İlaçlarda bulunabilen PEG maddeleri alerjik reaksiyonlara neden olabilmektedir. Çok bilindik ilaçların içinde bile PEG maddesi bulunmaktadır.

PEG maddesine bağlı alerjik reaksiyonlar

PEG maddesine bağlı alerjik reaksiyonlar hafif alerjik reaksiyondan ciddi alerjik şoka kadar değişen şiddette olabilmektedir. PEG için "gizli alergen" de denilebilir. İlaç içindeki PEG miktarı arttıkça ve molekül ağırlığı arttıkça alerjik reaksiyon geliştirme potansiyeli de artmaktadır.

PEG alerjisi Belirtileri Nelerdir?

PEG alerjisinin belirtileri hafif alerjik reaksiyonlardan alerjik şoka kadar farklı belirtilerle kendini göstermektedir.

Alerjik Şokun Belirtileri

Solunum: Boğulma hissi, stridor (ne-

fes alırken tiz ses), nefes darlığı, hırıltı, öksürük,

Mide bağırsak: Mide bulantısı, kusma, ishal, karın ağrısı,

Kalp ve damarlar: Baş dönmesi, bayılma, taşikardi (anormal derecede hızlı kalp atışı), hipotansiyon (anormal derecede düşük kan basıncı),

Deri/mukoza: Vücutta yaygın kurdeşen, kaşıntı veya dudak, yüz, boğazda şişme görülmesi

Bu 4 grubun belirtilerinden herhangi birinin aşı uygulanmasından sonra görülmesi durumunda derhal yatar pozisyonda ve ayakların altına yastık koyarak adrenalin enjeksiyonu yapılması hayat kurtarıcı olacaktır.

Hafif alerji belirtileri alerjik şokun habercisi olabilir

Erken alerjik şok belirtileri hafif bir alerjik reaksiyona benzeyebilir ve başlangıçtaki hafif belirtilerin bir alerjik şok reaksiyonu haline gelmeyeceğini tahmin etmek genellikle zordur. Bu nedenle aşı yapıldıktan sonra 30 dakika içinde gelişen burun kaşınması, nezlenin gelişmesi veya hafif bir kurdeşenin gelişmesi, ağız ve dudakta kaşınma, karın ağrısı ve hafif kusma gibi belirtilerin de alerjik şokun belirtileri olduğu bilinmelidir. Aşıdan sonra bu belirtilerin görülmesi durumunda da hızla gerekli tedavi verilmesi ve özellikle PEG içermeyen acil müdahale ilaçları verilmesi ve gerektiğinde adrenalin tedavisinin vakit geçirmeden yapılması ölümcül reaksiyonları önleyecektir.

#### PEG Alerjisi Nasıl Teşhis Edilir?

PEG alerjisi teşhis edilirken, alerji testinin yapılmasında çok dikkatli olunmalıdır. Çünkü PEG maddesine karşı, alerji testine bağlı da alerjik şok gelişebilmektedir. Bu nedenle çok dikkatli bir şekilde inceleme yapılmalı ve PEG alerjisinden şüphelenilen durumda alerji uzmanlarınca gerekli önlemler alınarak çok dikkatli bir şekilde alerji testi yapılmalıdır.

#### Tedavi Nasıl Yapılır?

PEG alerjisi içeren ilaçlardan kaçınmak gerekir. Özellikle alerjiye neden olan PEG maddesinin miktarı ve molekül ağırlığı belirlenmeli ve buna göre kaçınılması gereken ilaç listesi belirlenmelidir. Alerjik şok sırasında kullanılan bazı ilaçlarda bile PEG maddesi bulunabildiği için acil müdahalenin PEG içermeyen ilaçlarla yapılması çok önemli olmaktadır.

PEG Alerjisi teşhisi konulması durumunda eğitim çok önemlidir

Hasta eğitimi çok önemlidir; hastaların, reçete edilen tüm yeni ilaçlardan ve hatta mevcut reçetelerin yeni malzemelerinden şüphelenmeleri gerekir. PEG alerjisi teşhisi kesinleşince hastalar yeni ilaçlar veya markalar konusunda titiz davranmalıdır. Hastalar ayrıca kişisel PEG eşik seviyeleri hakkında bilgilendirilmelidir. Çünkü her PEG seviyesi alerji yapmayabilir.

PEG alerjisi farkındalığı, doktorlar arasında farkındalığı az olması nedeniyle ortaya çıktığında, bu hastaları dikkatle yönetmek ve ölümleri önlemek önemlidir. Acil servislerde doktorlar, akut ortamda PEG alerjisi olan hastaları tedavi etmeden önce PEG alerjisinin farkında olmalı ve ilaçları kontrol etmelidir.

Genel pratisyen hekimler ve eczacılar, PEG alerjisi olan hastalara ilaç yazmadan veya dağıtmadan önce PEG içeren ilaçların markalarını da kontrol etmelidir. Elektronik tıbbi kayıt geliştiricilerinin doğru PEG alerji kaydını kolaylaştırmak ve PEG içeren ilaçlardan kaçınmak için yazılımlarını güncellemeleri gerekecektir.

PEG alerjisi saptanan hastalarda PEG alerjisi ayrıntıları elektronik tıbbi kayıtlara eklenmelidir ve hastaya bir kopyası verilmelidir.

Kaçınılması gereken PEG ve molekül ağırlıkları tanımlamalı ve hastanın reaksiyon gösterdiği ilaçlar listelen-



melidir. Akut alerjik reaksiyonları tedavi etmek için kullanılmaması gereken PEG içeren ilaçları, molekül ağırlıklarını ve güvenli kullanılabilecek ilaçların bir listesi de belirlenmelidir. Hastaya alerjisi hakkında detaylı bir bilgi içeren epikriz verilmelidir.

Acil tedavi iğnesi olan adrenalin oto enjektörü bulundurmak gerekli mi?

Normal şartlarda ilaç alerjileri için adrenalin oto enjektörünün her hastaya verilmesi şart değildir. Çünkü alerjiye neden olan ilaçlardan kaçınılması halinde, adrenalin oto enjektörüne ihtiyaç yoktur. Ancak PEG alerjisi olanlarda, PEG'den kolayca kaçınılamaz ve bu nedenle, yazılı bir acil tedavi planı ile birlikte adrenalin oto enjektörü reçete edilmesi faydalı bir yaklaşım olacaktır.

Alerjik hastalığı olanlar bu aşığı olabilir mi?

Yiyeceklere, hayvanlara, böceklerle, latekse ve diğer yaygın alerjilere alerjisi olan kişiler aşılanabilir. İlaç alerjisi veya daha önceden bir başka aşıya karşı alerji gelişenlerde dikkatli olunmalıdır. Özellikle geçmişteki alerjilerin PEG maddesine bağlı olup olmadığı çok dikkatli araştırılmalıdır. Gıda katlı maddesine bağlı alerjisi olanlarda PEG alerjisi açısından dikkatli bir değerlendirme yapılması da çok önemlidir.

# MERAM KAMU YATIRIMLARINDA ZİRVEDE

**BAŞKAN KAVUŞ; “KALBI MERAM İÇİN ATAN HERKESE ŞÜKRAN BORÇLUYUZ”**

Meram son iki yılda kamu yatırımlarında adeta altın çağını yaşıyor. Millet Bahçesinden, Şükran Mahallesi Kentsel Dönüşüm Projesine, Meram Son Durak düzenlemesinden, veledrom, metro ve banliyö çalışmalarına kadar pek çok yatırımın Meram'ın marka değerini artıracığına vurgu yapan Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş, “Kalbi Meram için atan, Meram için çalışan ve pek çok değerli yatırımı ilçemize kazandıran herkese şükran borçluyuz” dedi.

Çevre ve Şehircilik, Gençlik ve Spor, Ulaştırma Bakanlığı ve Konya Büyükşehir Belediyesi başta olmak üzere pek çok kamu kurumunun yatırımlarıyla Meram, en parlak dönemlerinden birini yaşıyor. Meram Belediyesinin yürüttüğü hizmetlerin yanında bu kamu yatırımlarında tamamlanmasıyla ilçe bambaşka bir çehreye bürünecek. İşte yakın zamanda Meram'a kazandırılacak o yatırımlardan bazıları;



**TÜRKİYE'NİN EN GÜZEL MİLLET BAHÇELERİNDEN BİRİ MERAM'DA YÜKSELİYOR**

Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın Konya'ya ve Meram'a hediyesi olan Millet Bahçesi Eski Stadyum alanına Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ile Konya Büyükşehir Belediyesi tarafından kazandırılıyor. Toplam 108 bin metrekarelik bir alana kurulacak Millet Bahçesi Türkiye'nin en güzel bahçelerinden biri olacak. 2021 yılında tamamlanması beklenen alanda ilk fidanlar Çevre ve Şehircilik Bakanı Murat Kurum'un da katıldığı programla dikildi. Yaklaşık 8 bin metrekare ve oturma alanı 9 binden fazla kişinin aynı anda namaz kılabilceği caminin de yükselceği alanda yeşil alanlar, gölet, Türk-İslam Bahçesi, Millet Kiraathanesi, kafe/restoran, seyir terası, yürüyüş yolları ile spor ve çocuk oyun alanları olacak.

**ŞÜKRAN MAHALLESİ KENTİN VİZYON BÖLGELERİNDEN BİRİ OLACAK**

İhalesi yine Çevre ve Şehircilik Bakanlığının desteğiyle Haziran 2020 tarihinde gerçekleştirilen Şükran Mahallesi Kentsel Dönüşüm ve Gelişim Projesinin birinci etabı, şehrin vizyon bölgelerinden biri olacak. Çıkan teknik sorunlar nedeniyle uzun zamandır bekleyen Şükran Mahallesi Projesinde sorunların çözümü ile çalışmaların hız kazanması Çevre ve Şehircilik Bakanı Murat Kurum'un Meram ve Konya'ya verdiği desteğin, önemin en önemli göstergelerinden biri oldu. Bakanlık ile Meram Belediyesinin ortak yürüttüğü 116 dükkan ve 182 işyeri inşaatı ile bunların altyapı ve çevre düzenlemelerini kapsayan bu projenin temeli için gün sayılıyor.



#### ALAADDİN TEPESİ ÇEVRESİNDEKİ BİNALARIN DIŞ CEPHELERİNİN SAĞLIKLAŞTIRILMASI PROJESİ 2. ETAP ÇALIŞMALARI

Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ile Konya Büyükşehir Belediyesi koordinasyonunda İller Bankası hibesiyle yürütülen projenin ikinci etabı tamamlandığında Alaaddin Caddesi'ndeki tüm binaların payitaht şehir Konya'ya yakışır hale gelmesi hedeflenmektedir. Konya'nın vizyon projelerinden olan ve şehrin çehresini değiştirecek proje kapsamında ilk etapta 12 bina, 60 bağımsız

bölümün dış cephesi yenilenirken; ilçemiz sınırlarını kapsayan ikinci etapta ise 40 binanın cephe rehabilitasyonu tarihi dokuya uygun şekilde yürütülecek. İkinci etabın yaz aylarında tamamlanması planlanıyor.

#### MERAM MODERN BİR HÜKÜMET KONAĞI KAZANIYOR

Meram'ın uzun süredir beklediği 'Meram Hükümet Konağı' Çevre ve Şehircilik Bakanı Murat Kurum'un ve İçişleri Bakanımız Süleyman Soylu'nun destekleriyle hayata

geçti. Kazı çalışmalarına başlanan ve temel atma töreni için gün sayılan konak, 9 bin 347 metrekare inşaat alanına sahip. İnşaatın tamamlanmasıyla Meramlılar daha modern bir ortamda daha kaliteli bir hizmete kavuşacaklar.

#### METRO VE BANLİYÖ MERAM'IN MARKA DEĞERİNİ ARTIRACAK

21.1 km'lik metro çalışması Konya tarihinin en büyük yatırımlarından biri statüsünde. Konya ve Meram'ın marka değerini artıracak proje, ulaşımdan, kentsel dönüşüme, ekonomiden istihdama kadar birçok noktada katkı sunacak. Öte yandan şehir ve ulaşım için önemli bir diğer projede Konya Banliyösü. Banliyönün 17.4 km ile Meram sınırlarında bulunan tren garından organize sanayiye kadar 13 durakla gitmesi planlanıyor. Proje ile Meram, sanayilere toplu ulaşım ile bağlanmış olacak. Banliyö daha sonra Kaşınhanı ve Çumraya kadar gidecek.

#### MERAM SON DURAK MİSAFİRLERİNİ YENİ ÇEHRESİYLE KARŞILAYACAK

Konya Büyükşehir Belediyesinin destekleriyle Meram Son Durak'ta 28 bin m<sup>2</sup>'lik alanda yaklaşık 14 milyon lira maliyetle yeni bir düzenleme hayata geçiyor. Projenin ikinci etabında da dere boyunda önemli değişiklikler gerçekleştirilecek.





Yeni düzenlemeler Meram'ın marka değerine katkı sunacak. Çalışmaların 2021 sonunda tamamlanması planlanıyor. Konya'nın en gözde mekanlarından biri olan Meram Son Durak, bu düzenleme ile yepyeni bir çehreye kavuşacak. Konya'nın en gözde mekanlarından biri olan Meram Son Durak, bu düzenleme ile yepyeni bir çehreye kavuşacak. Diğer taraftan yine Büyükşehir Belediyesi tarafından yapımı gerçekleştirilen Meram Son Durak otoparkı 3 katlı ve 1000 araçlık kapasitesi ile bölge, araç trafiğinden büyük ölçüde kurtulacak. Projenin 2021 yılında tamamlanması planlanıyor.

#### MERAM BÜYÜK BİR SPOR YATIRIMINA DAHA VELEDROM PROJESİ İLE KAVUŞUYOR

Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Konya Büyükşehir Belediyesi tarafından yaptırılacak veledrom, bisiklet sporunun gelişimine büyük katkı sağlayacak. Meram ilçesi sınırları içerisinde Dutlukın bölgesinde yapılacak ve yaklaşık 90 bin metrekareden oluşan söz konusu merkezin içerisinde 250 metre kapalı veledrom olacak.

#### MERAM ÇİFTÇİSİNİN YÜZÜ DESTEKLERLE GÜLDÜ

Konya Büyükşehir Belediyesi ve Meram Belediyesi ile birlikte Meram çiftçisine ekipman desteği de sunuyor. Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş ve Meram Ziraat Odası Başkanı Murat Yağız tarafından imzalanan protokolle bugüne kadar Meram çiftçisine patates dikim makinaları, taş toplama, taş kırma, mobil koyun ilaçlama ve toz kükürt atma makinaları verilirken yine büyükşehir belediyesi ile birlikte Kilistra'ya da kantar kazandırıldı. Öte yandan Konya Büyükşehir Belediyesi Meram çiftçisine yerli ve milli susam üretimi için de çok önemli destekler verdi.

#### TRT'NİN EN BÜYÜK ULUSLAR ARASI FİLM PLATOSU MERAM'A KAZANDIRILIYOR

Türkiye'nin en önemli markalarından biri olan TRT, 2. ve en büyük uluslararası film platosunu Meram'a kuruyor. Karahüyük Mahallesi'nde 390 dönüm arazide kurulacak platoda ilk olarak 30 bölümlük Mevlana dizisi çekilecek. Meram'ın kültür ve sanat hayatına sunacağı katkının yanı sıra plato, tanıtımından turizme kadar pek çok alanda ilçeye kazanç sağlayacak.

#### TOKİ MERAM'A YENİ CAZİBE MERKEZİ KURUYOR

TOKİ Beybes Maahalesinde yapımına başladığı 657 konut 13 dükkan ve 2 cami ile Meram'a yeni bir cazibe merkezi kazandırıyor.

#### KOP VE MEVKA'DA DESTEKLERİYLE MERAM'IN YANINDA

MEVKA, Meram Belediyesinin, kadınların istihdamına ve salgın sebebiyle öne çıkan Sağlıklı Beslenme ve Gıda güvenliğine katkı sunmak amacıyla projelendirdiği 'Mor ekmek' üretimine 700 bin TL destek verdi. Bu destekle sağlığa ve bağımsızlığa önemli destek sunan Mor ekmeği Konya Meramlı kadınlarımızın üretimi ile yiyecek. Öte yandan KOP TEYAP Destekleri kapsamında Meram'a 6 adet fide dikim makinası kazandırıldı. Fidelerini Meram Sebze Fidesi Üretim Tesisinden alan çiftçilerin düşük maliyetle kiralayabilecekleri makinalar sayesinde çiftçiler günlük 2 bin adet olan fide dikim gücünü günlük 320 bin adede kadar çıkarabilecek. KOP Bölge Kalkınma İdaresi Başkanlığı'nın desteğiyle gerçekleştirdiğimiz KOP Doğa Okulu projesinden toplam 6237 3. Sınıf öğrencimiz faydalananıyor. Proje, çocuklarımıza fidan dikmekten doğayı tanımalarına kadar birçok kazanım ile doğa sevgisi aşılamayı da amaçlıyor. Yine müracaatı yapılan ve desteklenmesi beklenen; 'Ata Tohumları

Nesilden Nesile Projesi' ve 'Dijital Gelişim Atölyesi Projesi' ile KOP ve MEVKA Meramlıların yanında olmaya devam edeceklerdir.

#### BAŞKAN KAVUŞ; "MERAMIMIZA DESTEK VEREN HERKESE TEŞEKKÜR EDİYORUM"

Başta Çevre ve Şehircilik, Gençlik ve Spor, Ulaştırma Bakanlığı ve Konya Büyükşehir Belediyesi olmak üzere Meram'a destek veren tüm kamu kurum ve kuruluşlarına ve bu kurumların başlarında bulunan isimlere ayrı ayrı teşekkür eden Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş, "Meram Konya'nın marka değeri en yüksek ilçelerinden birisidir. Son iki yıldır, bu gözde ilçenin eksiklerinin tamamlanması ve yeni projelerle yeniden bir cazibe merkezi olması adına her kurum adeta canla başla çalışıyor ya da bizim çalışmalarımıza destek veriyor. Birlikte çalışmamızın bir bereketi ve sinerjisi Meram için büyük bir fırsat oluşturdu. Gece gündüz demeden ortaya koyduğumuz gayretli çalışmaların yanı sıra bu güzide projeleri Meram'a kazandırabilmek amacıyla gösterdiğimiz özverilerin bu şekilde yatırım ve projelerle karşılık bulması bizi gururlandırıyor, hizmet şevkimizi artırıyor. Yakaladığımız uyumu aynı şekilde devam ettirmek adına elimizden gelenin fazlasını ortaya koymaya her zaman hazırız. Bu vesile ile tüm bu güzel hizmetlerin asıl müsebbibi başta Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan olmak üzere; Çevre ve Şehircilik Bakanımız Murat Kurum'a, Gençlik ve Spor Bakanımız Dr.Mehmet Muharrem Kasapoğlu'na, Ulaştırma Bakanı Adil Karaismailoğlu'na, Konya Büyükşehir Belediye Başkanımız Uğur İbrahim Altay'a, Cumhurbaşkanlığı Başkanımız Mustafa Akış'a, başta Ak Parti Genel Başkan Yardımcısı Leyla Şahin Usta olmak üzere tüm Konya Milletvekillerimize şükranlarımı sunuyorum."

# ÜCRETSİZ İLAN VER!

## Evini, Arabanı, Ürünlerini **SATMA SATTIR**



**gomeed.com**  
satma sattır



## SELÇUKLU'DA SIFIR ATIK SEFERBERLİĞİ 2021'DE DE SÜRECEK

Selçuklu Belediyesi tarafından 2020 yılında başarı ile uygulanan sıfır atık çalışmaları, 2021 yılında da hız kesmeden devam edecek.

Sürdürdüğü sıfır atık çalışmaları ile ilçeye değer katmaya devam eden Selçuklu Belediyesi, 2020 yılı içerisinde bünyesine Sıfır Atık Müdürlüğü'nü de dahil ederek Selçuklu'da sıfır atık bilincini arttırmayı hedefliyor.

Selçuklu'da sıfır atık uygulamaları kapsamlı ambalaj atıklarının kaynağında ayrı toplanması, atık pillerin toplanması, atık elektrikli ve elektronik eşyaların toplanması, tekstil/giysi atıklarının toplanması, atık ilaçların toplanması, kompost üretimi ve akıllı atık toplama sistemi çalışmaları sürdürülüyor.

Selçuklu'da sıfır atık uygulaması yaygınlaştırılıyor

Sıfır atık uygulamalarını ilçe genelinde yaygınlaştırmak için de yoğun bir şekilde çalışan Selçuklu Belediyesi 2020 yılı içinde 14 adet Mobil Atık Getirme Merkezi, 410 adet Sıfır Atık Toplama Noktası, 250 adet ambalaj atığı toplama kafesi/konteyneri, 100 adet tekstil/giysi atık toplama kumbarası, 20 adet atık ilaç toplama kumbarası, 3.000 adet plastik iç mekan kutusu, 250 adet iç mekan atık pil kutusu v.b materyaller ilave etti. Ayrıca budama atıklarının kompost

ham maddesi olarak değerlendirilmesi için 1 adet ağaç yongalama makinesi ve kompost yapımı için 1 adet kompost karıştırma makinesinin de alımı gerçekleştirildi.

Selçuklu'da sıfır atık bilinci oluşuyor

Selçuklu'da sıfır atık bilincinin artırılması için de eğitim çalışmaları aralıksız sürdürülüyor. Bu kapsamda Sıfır Atık Müdürlüğü bünyesinde yer alan Çevre Yönetim Birimi personelleri tarafından vatandaşlara bilgilendirme çalışmaları yapılıyor. Yürütülen çalışmalar konusunda vatandaşlara bilgiler veren ekipler, vatandaşlardan da çalışmaların desteklenmesini istiyor. İhtiyacı tespit edilen noktalara atık toplama materyallerini de bırakan ekipler sistemin en yüksek verimle çalışması için denetimlerini sürdürüyor.

Selçuklu'da 2020 yılında 29.712 ton değerlendirilebilir atık toplanarak ekonomiye kazandırıldı. Sıfır Atık Uygulamaları ile ilçede 2019 yılında bertarafı giden atık miktarındaki azalma oranı % 7,99 olurken iken, bu oran 2020 yılında %13,06 oldu.

"Sıfır atık bilinci geleceğin teminatıdır"

Sıfır atık seferberliği kapsamında Selçuklu Belediyesi olarak bugüne kadar birçok örnek çalışma yürüttüklerini ifade eden Selçuklu Belediye Başkanı Ahmet Pekyatırmacı; " Sayın Emine Erdoğan Hanım Efendinin önderliğinde, Çevre ve Şehircilik Bakanlığımızın büyük destekleri ile sürdürdüğümüz sıfır atık çalışmalarımızı 2021 yılında da aynı kararlılıkla sürdürmenin gayreti içinde olacağız. Selçuklu Belediyesi olarak yerel yönetimlerde "Sıfır Atık Belgesi"ni alan ilk belediyeyiz ve bu başarımızı daha da taçlandırmak var gücümüzle çalışıyoruz. Amacımız gelecek nesillere temiz ve daha yaşanabilir bir Dünya bırakmak. Bu noktada hepimize büyük sorumluluklar düşüyor. Bu kapsamda yıl boyunca ilçemizdeki vatandaşlarımıza sıfır atığı anlatmaya onları bilgilendirerek onların desteklerini isteyecek, uygulamayı ilçemizde daha da yaygınlaştırmak için çalışacağız. 2021 yılında bertarafa giden atık miktarındaki azalma oranını %15'in üzerine çıkarmayı hedefliyoruz." dedi.



## “ANADOLU SELÇUKLU DÖNEMİ TAÇ KAPILARI”

Selçuklu Belediyesi’nden unutulmayacak kaynak bir eser daha

Anadolu Selçuklu Medeniyetinin izlerini taşıyan tarihi taş kapılardaki altın oran, Selçuklu Belediyesi tarafından hazırlanacak prestij eser ile kültür ve sanat dünyasına kazandıracak.

Başta “Büyük Selçuklu Mirası” ve “Anadolu Selçuklu Mirası Çağı” gibi prestij eserleri kültür ve yayın hayatına kazandıran Selçuklu Belediyesi, Anadolu Selçuklu Medeniyeti’ne ait önemli bir kaynak eseri daha yayın hayatına kazandırmaya hazırlanıyor.

Bu kapsamda Selçuklu döneminden günümüze kadar ayakta kalmış olan tarihi taş kapılar, Selçuklu Belediyesi tarafından hazırlanacak belgeselin yanı sıra 3 ciltten oluşacak eser ile gelecek kuşaklara aktarılacak. Yapılacak çalışma ile eşsiz güzellikteki motif ve süslemelerin yer aldığı mimari eserlerdeki altın oran kompozisyonları da gün yüzüne çıkarılacak.

Proje ile 315 noktada yer alan taş kapı eserleri fotoğraf ve video ile kayıt altına alınacak. Proje danışmanlığını profesör, doçent ve doktor gibi akademisyenler üstlenecek. Çalışma ile 3 ciltten oluşacak 1512 sayfalık hem Türkçe hem de İngilizce diline sahip eser oluşturulacak.

“Selçuklu mirasını her platforma tanıtmak için projeler geliştiriyoruz”

Selçukluların bin yıl önce, görkemli ve ihtişamlı kültürleriyle bir medeniyet inşa ettiğini dile getiren Selçuklu Belediye Başkanı Ahmet Pekyatırmacı, “Anadolu’nun her noktası Dünya kültür mirasının paha biçilmez eserlerini inşa eden Selçuklu mimarisinin güzel eserleriyle çevrilidir.

Selçuklu Belediyesi, olarak ismini taşımak ile gurur duyduğumuz Selçuklu mirasını her platformda en iyi şekilde tanıtmak amacıyla bugüne kadar birçok proje hayata geçirdik. Bu kapsamda yeni bir eser daha kazandıracak olmanın gururunu taşıyoruz.

Yayın hayatına kazandıracığımız “Anadolu Selçuklu Dönemi Taç Kapıları” eseri ile Selçuklu medeniyetinin sanat yapılarındaki süsleme ve motiflerinde ortaya koyduğu ihtişamlı bir kere daha gözler önüne sereceğiz. Eserin gelecek nesillere kaynak oluşturması temennisi ile eserin oluşmasında katkı sağlayan herkese teşekkür ediyor, kültür ve sanat dünyamıza hayırlı olmasını diliyorum” dedi.





# KILCA: KADER GAYRETE AŞIKTIR

KILCA: BİZİM İÇİN ÖDÜL, HEMŞEHRİLERİMİZİN GÖNLÜNE GİRMİŞ OLMAKTIR

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, 20 aylık görev süresi boyunca hayata geçirdikleri yatırımları ve projeleri düzenlediği programda anlattı. Oldukça bereketli ve yoğun bir dönem geçirdiklerini belirten Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, “Geride bıraktığımız 20 aylık süreçte Karatayımıza hizmet etmenin gururunu yaşadık yaşıyoruz. Bizim için ödül; Karataylı her bir hemşehrilerimizin gönlüne girmek için yeni gönül köprüleri kurmuş olmaktır. Çünkü kader gayrete aşiktir. İnşallah bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da çok çalışacağız ve daha yapacak çok işimiz var” dedi.

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, 31 Mart 2019’da gerçekleştirilen Yerel Yönetimler Seçimleri’nden bu yana geçen 20 aylık süreci düzenlediği programla değerlendirdi.

Karatay Belediyesi tarafından hayata geçirilen projelerin anlatıldığı tanıtım videolarının da yer aldığı basın toplantısında konuşan Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, 31 Mart Yerel Yönetimler Seçim Beyanamesi’nde yer alan tüm projeleri bir bir hayata geçirdiklerinin altını çizdi.

Başkan Hasan Kılca, gerek rutin belediye faaliyetleri gerekse de yeni ve özgün

projeler kapsamında 20 aylık görev süresinin oldukça bereketli ve yoğun geçtiğini aktardı.

**KARATAY’IMIZA HİZMET ETMEK BİZİM İÇİN GURURDUR**

Hasan Kılca, “Belediyeçilik vizyon ve proje geliştirme sanatıdır. Hemşehrilerimizin büyük teveccühünü kazanarak 2019 yılı Mahalli İdareler Genel Seçimleri’yle göreve geldik ve 20 ayı geride bıraktık. Amacımız, çağdaş belediyeçilik ile planlı kentleşmeyi sağlamak ve Karatay’ımızı marka bir ilçe haline getirmektir. Yola çıkarken “Bir Başka Karatay” dedik ve işe koyulduk. Şunu çok iyi biliyoruz ki şehirler, yalnızca yollar ve binalardan ibaret değildir. Hele bu ruhu olan Konyamız ve Konya’nın kalbi Karatay’ımıza hizmet etmek bizler için gururdur. Geride bıraktığımız 20 aylık süreçte Karatayımıza hizmet etmenin gururunu yaşadık, yaşıyoruz. Bizim için ödül; Karataylı her bir hemşehrilerimizin gönlüne girmek için yeni gönül köprüleri kurmuş olmaktır. Bu kapsamda hükümetimiz, bakanlıklarımız, valiliğimiz ve kurumlarımızın katkıları, Büyükşehir Belediyemizin de kıymetli destekleriyle birçok projeyi, birçok hizmeti gönül belediyeçiliği ilkesiyle hayata geçirdik. 2020 maalesef Kovid-19 virüsü, pandemi ve salgınla mücadeleyle

hatırlanacak. Kurumlarımız ve yerel yönetimler olarak bu sürecin en az hasarla atlatılması için büyük bir mücadele veriliyor. Hep birlikte alacağımız tedbirlerle 2021 yılında bu hastalığı yeneceğiz inşallah. Karatay Belediyesi olarak bugüne kadar olduğu gibi yeni yılda da yeni hizmetlerle özgün projelerle Karatay’ın ve Karataylı hemşehrilerimizin hizmetinde olmaya devam edeceğiz” dedi.

**EĞİTİM İÇİN TÜM İMKÂNLARIMIZI SEFERBER ETTİK**

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, eğitime yönelik yatırım ve projelerini değerlendirdiği sunumunda, eğitim için tüm imkânlarını seferber ettiklerini söyledi. Eğitimin her zaman öncelikleri arasında yer alacağını altını çizen Başkan Hasan Kılca, gelecek için ne gerekiyorsa yapacaklarını aktardı.

Hasan Kılca, şunları dile getirdi: “Karatay Belediyesi olarak bir yandan ilçemize yeni okullar kazandırırken bir yandan da okullarımızın çevre düzenlemeleri yapıyoruz, eksiklikleri gideriyoruz. İlçemize Bilim ve Sanat Eğitim Merkezi’ni, Hacıyusufofmesit mahallemize 24 derslikli okul, Hamzaoğlu Mahallemize 24 derslikli okul, Hamzaoğlu ve Köprübaşı mahallelerimize 2 yeni ana-

okulu kazandırdık. 2021 yılına ise Doğuş Mahallemize öğrenme merkezi kazandıracağız. 2019 yılında çok güzel bir proje başlatarak ilçemizde ilkokul 1. sınıfa başlayan hiçbir öğrenci ve ailesi çanta ve kırtasiye malzemesi yükünü taşımasın diye öğrencilerimize çanta ve kırtasiye malzemelerini 2020 yılında da hediye ettik. Eğitime yönelik bir proje daha hayata geçirerek, Karatay İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Mevlana Kalkınma Ajansı'nın(MEVKA) da desteğiyle Karatay'daki okullara Robotik Kodlama Atölyeleri kuruyoruz. "Karatay Robot Hareketi" sloganıyla hayata geçirdiğimiz "RoboKaratay Projesi" ile 3 Kodlama Atölyesi, İş Makinesi Similasyonu ve Kitap Cafe ile geleceğin bilişimcilerin yetişmesine imkân tanıyacağız. İlkleri ve enleri yaşamak istiyoruz demiştik yine bu kapsamda ilçemizde 146 okula Tübitak Popüler Bilim Yayınları Kitaplığı kurduk. Öğrencilerimizin merakına ve araştırma duygusuna katkı sunacak, bilimsel birikimlerini arttıracak tam 16 bin 916 kitabı öğrencilerimizle buluşturduk. 2019 yılında ilçemizdeki tüm liselerde gerçekleştirdiğimiz deneme sınavından başarı gösteren 2.000 öğrencimize toplamda 8.000 adet LGS hazırlık kitapları ulaştırdık. Karatay İlçe Milli Eğitim Müdürlüğümüz ile yürüttüğümüz AKİP(Akademik Kaliteyi İyileştirme Projesi) kapsamında düzenlenen Akıl ve Zeka Oyunları Turnuvası'nda 53 okulda 912 öğrenci yarıştı. 8 kategoride birinciliğe ulaşan öğrenciler Karatay Belediyesi tarafından bisikletle ödüllendirdik."

**YEŞİL BİR ÇEVRE ŞEHİRLERİN KİMLİKLERİNİ OLUŞTURUYOR**

Çevre ve yeşil çalışmalarına verdikleri önemi anlatan Başkan Kılca, bu kapsamda belediye olarak başlattıkları 'Yeşil Seferberliği'ni daha da yoğunlaştırarak vatandaşların doğayla bütünleşmiş ferah bir şehirde yaşamaları için gayret gösterdiklerini ifade etti.

"Sıfır Atık Eylem Planı ve Yeni Yönetim" kapsamındaki projelerinin ise ödül getirdiğini ifade Başkan Hasan Kılca, Türkiye genelinde 'Sıfır Atık' projesini en fazla destekleyen belediyeler arasında olmaktan gurur duyduklarına vurgu yaptı, çevre ve insan sağlığının korunması kapsamında hayata geçirdikleri projelerle de zirveye ulaştıklarını altını çizdi.

Hasan Kılca, "Yeşil alanlar ve parkların şehirlerin kimliklerini oluşturan en önemli unsurlardan biri olduğuna inanıyoruz ve bu kapsamda 2019 ve 2020'de birçok proje hayata geçirdik. 2021'de bu seferberliğimizi sürdürüyoruz ve ilçemize 6 yeni park kazandırıyoruz. Karatay'ımızın geleceğine yeşil kuşaklar armağan ediyoruz. Vatandaşlarımızın talepleri ve bölge analizi çalışmalarımızın tespitleri sonrasında ilçemizde belirlenen 22 noktaya mahalle parkı kazandırmak için planlama çalışmalarımızı da başlattık. Yeşil alan çalışmalarımız ile ilgili bir diğer önemli projemiz de Saracoğlu Mahallemizde 90 bin metrekarelik alanda oluşturduğumuz ve 90 binin üzerinde Lavanta fidesinin ekildiği Karatay Belediyesi Lavanta Bahçesi idi. Tıp ve kozmetik sektörünün yanı sıra yağ üretim sektöründe de yaygın olarak kullanılan kokulu çiçekleriyle arıcılığa da katkısı olan lavanta bahçesi renkli görüntüsü ile de fotoğraf karelerini süsleyecek. Hem de ilçemizin ekonomisine katkı sağlayacak" ifade-

lerini kullandı. Karataylılardan gelen talepler neticesinde Karaaslan Hobi Bahçesi'ni de büyütmeye kararı aldıklarını ifade eden Kılca, daha önce 250 parselden oluşan Karaaslan Hobi Bahçesi'ne 318 parsel daha ekleyerek toplamda 569 parsel ulaştıklarını da kaydetti.

**HZ. MEVLÂNÂ TÜRBESİ ARKASINDAKİ DÖNÜŞÜM MUHTEŞEM OLACAK**

Hasan Kılca, Seçim Beyannamesi'nde yer alan "Mevlana Arkası Dönüşüm Projesi"ne de değindi. Söz konusu proje için 2020 yılında önemli gelişmeler yaşandığına vurgu yapan Kılca, Hz. Mevlana Türbesi'nin arkasındaki bölge için dönüşüm çalışmalarına başladıklarını söyledi.

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, "Akçeşme Mahallemizde bulunan Mahmut Dede Sokak'ta da sağlıklaştırma çalışmalarımızı tamamlayarak; Konya evlerinin özelliğini bugüne taşıdık. Karatay Belediyesi olarak Akçeşme mahallemizde özel bir sağlıklaştırma çalışması yürütüyoruz. Bu kapsamda bölgede birçok binanın restorasyonunu ve sağlıklaştırma çalışmasını yürüttük. Bu çalışmamızda ilçemizin kadim kültürünü yansıtan bir sokak ortaya çıkardık" ifadelerine yer verdi.

**OBRUK HANI, BONCUKLU HÖYÜK VE SAVATRA ANTİK KENTİ GEÇMİŞE IŞIK TUTUYOR**

Obruk Hanı ve çevresinde restorasyon ile çevre düzenlemesi çalışmalarına başlayan Karatay Belediyesi, Hayroğlu Mahallesi sınırları içerisinde yer alan ve 10 bin 300 yıllık





geçmişle Çatalhöyük'ten tam 1000 yıl daha eski Boncuklu Höyüğü'nde ve Yağlıbat mahallesinde bulunan ve M.Ö. 4. yüzyıla tarihlendirilen Savatra Antik Kenti'nin tüm alanlarının gün yüzüne çıkarılması için her türlü desteği veriyor.

#### ŞİFA BULMAK İSTEYENLERİN ADRESİ: KARATAY TERMAL TATİL KÖYÜ

Karatay Belediyesi'nin 2020 yılı içerisinde yapımını tamamladığı Karatay Termal Tatil Köyü'nü de Konya'ya kazandırmış olmanın mutluluğunu yaşadıklarına dikkat çeken Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, tesisin hizmetle önemli bir konuma ulaştığını söyledi.

Başkan Hasan Kılca, "Şifalı suyu, modern yapısı, şık restoranı, leziz yemekleri, konforlu ve termal küvetli odaları, çocuk ve yetişkin oyun alanları, ferah havuzlara sahip sağlık kulübü ve güler yüzlü personeliyle öne çıkan tesisimiz misafir kabulüne başladığı günden bu yana yakaladığı doluluk oranı ile şehrimizde kırılması zor bir rekora imza attı. Tesislerimizde misafir ettiğimiz vatandaşlarımız, tatil köyümüzden güven ve huzur içinde istifade edebilmektedir. Tüm Türkiye'yi ve bütün vatandaşlarımızı şifa bulmak için Karatay Termal Tatil Köyümüze bekliyoruz" diye konuştu.

#### KARATAY'IN TARİHİ VE KÜLTÜREL KİMLİĞİ ÖNE ÇIKARILDI

Karatay Belediyesi, kültürel belediyecilik hizmetlerine örnek gösterilecek çalışmalarla bugüne kadar olduğu gibi 2020 yılına da damgasını vurdu ve Karatay'ın tarihi, medeniyeti, kültürü ve sanatsal kimliğini ön plana çıkarmayı başardı.

Hasan Kılca, Karatay'ın 2020 yılında gerçekleştirdikleri kültür-sanat etkinliklerini değerlendirdiği açıklamasında özellikle pandemi sürecinde vatandaşların vazgeçilmez bir değeri olan kültür ve sanattan uzak kalmaması için normalleşme süreciyle birlikte birçok etkinlik yaptıklarını söyledi.

#### SPORA VE SPORCUYA DESTEK VEREN BELEDİYE KARATAY

Karatay Belediyesi, eğitimde olduğu gibi gençliğe ve spora da büyük önem veriyor. Bu konuda çoğu Seçim Beyannamesi'nde yer alan çalışmalar olmak üzere birçok projeyi hayata geçirdiklerini kaydeden Başkan Hasan Kılca, gençliğin iyi bir şekilde yetişmesi ve spora yönlendirilmesinin gayretinde olduklarını söyledi.

Karatay'ın gençleriyle büyük bir hazine barındırdığını söyleyen Hasan Kılca, "Yetenekli evlatlarımıza imkânlar sunmak, sportif faaliyetleri çeşitlendirmek ve arttırmak için yeni girişimler, özel projeler üretiyoruz. Bu kapsamda ilk olarak Karatay Belediyespor Kulübümüzü yeniden canlandırdık ve etkin bir yapıya büründürdük. Şu anda 8 farklı branşta takımlarımız antrenmanlarını sürdürüyor. Karatay Yaz Spor Okulları'nın temelini 2019 yılı yaz döneminde 8 haftalık süreçte gerçekleştirdiğimiz Karatay Yaz Spor Okulları'yla attık. 11 branşta binin üzerinde sporcumuz 8 hafta boyunca seçtiği branşlarda sportif faaliyetlerde bulundu. İlçemizde halı sahası olmayan okul bırakmıyoruz. Toplamda 30 okulumuzun bahçesinde, okul saatleri dışında vatandaşlarımızın da kullanabileceği suni çim halı sahalar kazandırıyoruz. Valiliğimiz koordinesinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğümüzle işbirliği yaparak Celaledin Karatay Gençlik Merkezimizi ülkemizin en büyük kitap kafelelerinden birine ve şehrimizin en büyük gençlik merkezine dönüştürüyoruz" dedi.

#### SOSYAL DESTEKLERLE VATANDAŞLARIMIZIN YANINDA OLDUK

Karatay Belediyesi'nin belediyecilik örnek uygulamalarıyla dikkatleri üzerine çektiğini ifade eden Kılca, pandemi sürecini de başarıyla yönettiklerini belirtti.

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, sosyal alandaki yatırımları için ise şu bilgileri aktardı, "Sosyal destek ve yardım faaliyetlerimizle hemşehrilerimiz zor günlerinde yanlarında

oluyor, geniş bir yelpazede sosyal belediyeciliğin en güzel örneklerini sergiliyoruz. Karatay'da vatandaşlarımızın başvurabildiği sosyal destek başlıkları; Asker Maaşı, Gıda Paketi, Kıyafet Yardımı, Sosyal Kart, Nakdi Destekler, Eğitim Destekleri, Sel ve Yangın Destekleri. 2019 ve 2020 yıllarına evlat sahibi olan toplamda 10 bin ailemizin bu heyecanlı günlerinde yanlarında olarak hazırladığımız yeni doğan destek setimizi ailelerimize ulaştırdık. Seçim döneminde söz verip yerine getirdiğimiz Konya'da 2 bini aşan Çölyak hastası için Karatay Belediyesi Halk Ekmek Fabrikası'nda glutensiz ekmek üretimimiz büyük takdir gördü ve örnek alınarak birçok belediye tarafından hayata geçirildi."

#### 200 BİN TON ASFALT HEDEFİ AŞILDI

"Yol medeniyettir" anlayışıyla hareket eden Karatay Belediyesi, 2020'de de ilçenin dört bir yanında yürüttüğü yol yapım, onarım ve bakım çalışmalarına ara vermeden devam etti. Kılca da basın-yayın kuruluşlarının temsilcileriyle bir araya geldiği programda bu konuya özellikle dikkatleri çekti.

Fen İşleri Müdürlüğü'ne bağlı ekiplerinin 2020'de de yoğun bir dönem geçirdiğini söyleyen Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, sözlerini şöyle tamamladı: "2019 yılında ilçemiz genelinde 150 bin ton sıcak asfalt çalışması gerçekleştirdik. 138 sokağımızı ve muhtelif alanları kapsayan bu çalışmamız ile ilçe merkezimizde birçok alanda vatandaşlarımızı yüksek standartlı yollar ile buluşturduk. 2020 yılında 200 sokağımızı asfaltlama planlamamıza dahil ettik ve sıcak asfalt faaliyetlerimizde yeni bir rekora imza atarak 207 sokağımız ve muhtelif alanlarda sıcak asfalt çalışması gerçekleştirdik. 200 bin ton asfalt kullandığımız bu çalışmalarımızda yeni bir eşiği de aşmış olduk. Ben, bu vesileyle hemşehrilerimize hizmetin en güzelini ulaştırmak için fedakarca gayret gösteren bütün çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyorum."



KTO KARATAY  
ÜNİVERSİTESİ

# YÜKSEK LİSANS DOKTORA PROGRAM BAŞVURULARI

*başladı!*

Disiplinler Arası Adli Bilişim Mühendisliği Tezli Yüksek Lisans  
Elektrik ve Bilgisayar Mühendisliği Tezli & Tezsiz Yüksek Lisans  
İnşaat Mühendisliği Tezli & Tezsiz Yüksek Lisans  
İnşaat Mühendisliği Doktora  
Mimarlık Tezli & Tezsiz Yüksek Lisans  
Mimarlık Doktora  
Mekatronik Mühendisliği Tezli Yüksek Lisans Türkçe  
Mekatronik Mühendisliği Tezli Yüksek Lisans İngilizce  
Disiplinler Arası İş Sağlığı ve Güvenliği Tezli Yüksek Lisans

Odyoloji Tezli Yüksek Lisans  
Çocuk Gelişimi Tezli & Tezsiz Yüksek Lisans  
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans

İşletme Tezli & Tezsiz Yüksek Lisans  
İşletme Doktora  
Uluslararası Ticaret Tezli Yüksek Lisans  
Uluslararası Ticaret ve Lojistik Doktora  
Özel Hukuk Tezli Yüksek Lisans  
Kamu Hukuku Tezli Yüksek Lisans  
Sosyoloji Tezli Yüksek Lisans  
İnsan Kaynakları ve Sosyal Güvenlik Tezli & Tezsiz Yüksek Lisans  
Grafik Tasarım Tezli Yüksek Lisans  
Enerji Yönetimi Tezli & Tezsiz Yüksek Lisans  
Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans  
Tarih Tezli Yüksek Lisans

☎ 444 1251

🌐 [lisansustu.karatay.edu.tr](http://lisansustu.karatay.edu.tr)

✉ [bilgi@lisansustu.karatay.edu.tr](mailto:bilgi@lisansustu.karatay.edu.tr)

**SON  
BAŞVURU  
01 MART  
2021**



# ESKİ KONYA'NIN ÇEHRESİ DEĞİŞİYOR.



Yakın bir zamana kadar metruk bir durumda olan türbe civarları yeni dönemle birlikte sil baştan elden geçiriliyor. Aslında ilk düzenleme Tahir Akyürek döneminde yapılmıştı. Sultan Selim Camii restore edildiği gibi, önündeki meydan hem genişletilmiş hem de modern bir şekilde dizayn edilmişti.

Uğur İbrahim Altay, başkanlığa gelir gelmez bu alanla ilgilenmeye başladı.

İşe meydanın batısında yer alan Mevlana Çarşısı ile başladı. Zira bu çarşı 1980'li yıllarda yapıldığı halde işlevselliğinden uzaktı. Sadece zemin ve birinci katı kullanılabilen bu işhanı Konya'ya gelen herkesçe eleştiriliyordu. Hiç kimse tarihi dokunun içerisinde yer alan bu hantal yapının hangi mantıkla yapıldığını çözemiyordu.

Konya Büyükşehir Belediyesi, çarşıda bulunan tüm esnaflarla tek tek görüştü ve hepsinin olurlarını ve rızasını aldı. 30 yılı aşkın bir süre bölgeyi (adeta) işgal eden bu yapıdan kurtuluyordu Konya... Bu arada Çevre ve Şehircilik Bakanlığını da unutmamak gerekir. Sürece büyük katkı verdi Konyalı hemşehrımız Mura Kurum.

Büyükşehir Belediyesi sadece Mevlana Çarşısıyla kalmadı. Aynı zamanda hemen yanı başındaki Altın Çarşı olarak bilinen ada ile de ilgilendi. Oradaki esnafla da mutabakat sağlayarak, bölgenin tamamını projeye dâhil etti. Bölgedeki çalışmaların rahatlıkla yapılabilmesi için Cumhurbaşkanlığı kararı da çıkarıldı.

Mevlana Çarşısı'nın yıkımına geçen yıl Eylül ayında başlandı. Yılsonuna kadar da bitirildi. Altın Çarşı'nın yıkım işi ise bu yılın ilk ayına kaldı.

Orası da kısa süre içerisinde yıkılacak. Mevlana Meydanı'nın kuzeyinde yer alan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü binası ise tarihi dokuya uygun şekilde inşa olunmaya devam ediyor.

Mevlana Meydanı'ı için start verirken, bir dokunuş da Alaeddin çevresine yapıldı. Cephe sağlıklaştırma projesi çerçevesinde sürdürülen çalışmaların birinci etabı tamamlandı. İkinci etabına ise başlandı. Haziran ayına kadar tamamının bitirilmesi hedefleniyor.

Geriye kaldı Şükran Mahallesi. Bakan orası için de söz verdi. Kısacası eski Konya'nın çehresi bir baştan bir başa değiştiriliyor.

Çevre ve Şehircilik Bakanı Murat Kurum 15 Ocak'taki Konya ziyaretinin bir bölümünü bu alana ayırdı. Selçuklu Kongre Merkezi'nde düzenlenen programda yeni yapılacak olan düzenlemenin temeli atıldı. Kurum, burada yaptığı konuşmada şunları söyledi:





“Bu taşı toprağı aziz kılınmış şehri; başta çevre ve şehircilik olmak üzere; ticaretten sanayi ve tarıma, eğitimden sağlık, ulaşım ve kültüre kadar her alanda daha zengin, daha müreffeh bir noktaya taşımak için var gücümüzle çalışıyoruz.

2020'nin Haziran ayında ilkini Konya'dan başlattığımız “2023'e Doğru Güçlü Şehirler Güçlü Türkiye” programıyla; Konya yatırımlarımızı, müjdelerimizi sizlerle, yine bu salonda paylaşmıştık. Hamdolsun, o gün sizlere verdiğimiz sözleri bugün tutuyoruz. Projelerimizin temellerini atıyor, açılışlarımızı gerçekleştiriyoruz. Sadece Konya'da değil, Türkiye'de değil, dünyada örnek gösterilecek projeleri hep birlikte başlatıyoruz. Hep birlikte bir kez daha “Ya Allah! Bismillah!” diyoruz.

Dedelerimiz; “Gez dünyayı, gör Konya'yı” demişler. Konya'da da ziyaret edilecek en güzel mekânların başında elbette; Hz. Mevlana Türbesi ve meydanı geliyor.

İşte birazdan; Selçuklunun tezyinatı ile Osmanlının cumbalarını, Cumhuriyetimizin modern dokunuşlarıyla mezcedecek, Yeni Mevlana Meyda-

nı'mızın, Mevlana Çarşımızın, Altın Çarşımızın temellerini büyük bir heyecanla atıyoruz. Hakikaten hepimizi, tüm Konya ve Mevlana âşıklarını heyecanlandıran bu tarih ve kültür projemizi 19.752 m<sup>2</sup>'lik büyük bir alanda gerçekleştiriyoruz.

Yeni Mevlana Çarşı'mızda yeni dükkanlarımızın yanında; süs havuzları, kesme kaya sokakları, harika kent mobilyaları, kapalı otoparkı ve yine medeniyetimizden izlerin hâkim olduğu peyzaj çalışmalarımıza başlıyoruz.

İnşallah buraya gelenler; sadece bir meydanı değil, bir tarihi kent merkezinin havasını, ruhunu teneffüs edecekler, 1000 yıllık bir tarih ve medeniyet birikimine şahitlik edecekler.

Tabi Mevlana Çarşısı'nın temellerini atarken, 12.715 m<sup>2</sup> alanda Altın Çarşı dönüşüm projesine de, eş zamanlı olarak başlıyoruz. Bu projemizde de; inşallah, yeni işyerleri yapacağız, çevre düzenlemelerimiz olacak, peyzaj projelerimiz olacak. Hak sahibi kardeşlerimizle sözleşmelerimi-





zi imzaladık. İnşallah Altın Çarşı'nın da dönüşümünü en kısa sürede tamamlayıp Konyalı hemşerilerimizin hizmetine sunacağız.

Mevlana Çarşımız 30 yıl boyunca, hepimizin, tüm Konyalıların hatıralarıyla, anılarıyla doldu taşı. Helal kazançla, esnaf sohbetleriyle, 7'den 70'e tüm Konyalılar için özel bir anlamı olan, hepimizin, bizzat benim de hatıralarımın olduğu özel bir mekândı.

Fakat çarşımız; bugün Konya'mızı, Mevlana Türbesi'ni ziyaret eden milyonlarca misafirimizin ihtiyaçlarına cevap veremez hale gelmiştir.

Bunun için, Büyükşehir Belediyemizle, esnafımızla birlikte çarşı kültürünü, ahilik davasını yaşatacak, tarih kokacak bir şehircilik projesi hazırladık. Eski Üzüm Pazarı yıllarından, Mevlana Çarşısı olduğu dönemlere kadar on binlerce Konyalının en güzel hatıralarına ev sahipliği yapan bu mekânda, şimdi inşallah yeni hatıralar birikecek.

Biliyorsunuz; Bakanlık olarak, "Tarihe vefa, geçmişe saygı" sloganı-

la; bugün tam 44 ilimizde; 79 tarihi meydanımızı yeniden ihya ediyoruz.

Bu ihya projelerimizin en kıymetli olanı, 60 bin m<sup>2</sup> alanda yürüttüğümüz Yeni Mevlana Meydan Projesimizdir. Bu projeyi tamamladığımızda; Hz. Mevlana'yı ziyaret eden her bir misafirimiz büyük bir meydandan başlayarak adeta bir tarih ve kültür yolculuğuna çıkacak. Önce Mevlana Meydanı önünde yapacağımız Mevlana Çarşısı ve Altın Çarşı'da alışverişini yapacak olan misafirlerimiz; sonra içerisinde şehir müzesinin, bedestenlerin, kervansaray mimarisıyla yapılacak otellerin, Konya mutfağının eşsiz lezzetlerinin olacağı gurme sokağına gidecekler.

Ardından Aziziye ve Kapu Camilerini ziyaret edecek, Bedesten Çarşısı'na uğrayacak. Akabinde Şükran Mahallesi'nin yeni haline şahitlik edecek Konya âşıkları, yeni çehresiyle Alaeddin Tepesi'nde biraz vakit geçirdikten sonra, eski fuar alanında, Kültür Park'ta çayını yudumlayacak.

Buradan yürüyerek Anıt Meydanı'na gidecek, orada yer alan Millet Bahçemize de uğrayarak dinlenecekler.

Tüm bu projeler tamamlandığında, tamamen yürüyerek, Selçuklu'yu, Osmanlı'yı hissedebileceğimiz bir kültür, tarih ve medeniyet vadisini Konya'mıza kazandırıyoruz.

Ağaçları, binbir renkli çiçekleri, geniş yeşil alanlarıyla Mevlana Meydanı ve çevresi yeni çehresine kavuştuğunda; İngiltere'de sanatın ve kültürün simgesi Trafalgar Meydanı; Almanya'da özgürlüğün simgesi Berlin Meydanı; Semerkant'ta ilmin ve sanatın simgesi Registan Meydanı; Saraybosna için Tarihi Başçarşı Meydanı neyse; Türkiye için de, dünya için de sevginin, hoşgörünün, vefanın ve vuslatın simgesi Mevlana Meydanı olacaktır.

Yeni Mevlana Meydanımız, Konya'mız, ülkemiz, milletimiz ve tüm insanlık için hayırlı uğurlu olsun.

Bitmedi. Devam ediyoruz. Konyalıların heyecanla beklediği bir projenin daha çalışmalarını başlatıyoruz. Üniversiteye hazırladığımız yıllarda Konyaspor'un maçlarını izlediğimiz; arkadaşlarımızla basketbol, futbol maçları yaptığımız eski stadyumun bulunduğu alana yapacağımız millet

bahçemizi bugün ilk fidanlarıyla bu-  
luşturuyoruz.

Millet bahçemizi; çocuklarımız için  
tenis kortu, basketbol sahası, satranç  
grubu, oyun alanlarıyla; yine gençle-  
rimizin kitap okuyacakları millet kıra-  
athanesiyle; göleti, Türk-İslam Bah-  
çesi, bisiklet ve yürüyüş yollarıyla  
Konya'mıza, Konyalı hemşerilerimize  
armağan edeceğiz.

Yatırım bedeli 44.5 milyon lira olan  
bu millet bahçemizi; 108 bin m<sup>2</sup>'lik  
devasa bir alanda yapıyoruz.

Projemizi inşallah bu yılın Ağustos  
ayında tamamlayıp sizlerin, Kon-  
yalı hemşerilerimizin, gençlerimizin  
hizmetine sunacağız. Yine bu millet  
bahçemizde, selâtin camileri gibi kül-  
türümüzü, medeniyetimizi yansıtan  
çok güzel bir camimizi de Konyalı  
kardeşlerimizin hizmetine sunacağız.  
23 metre kubbe çapıyla, 59 metre  
yüksekliğindeki 4 minaresiyle, açık  
avlusuyla birlikte 14.400 kardeşimi-  
zin aynı anda saf tutacağı camimizin  
de temellerini bugün atıyoruz. Yeni  
millet bahçemiz, yeni camimiz, Kon-  
ya için hayırlı uğurlu olsun.

Bitmedi! Biliyorsunuz; Anadolu Sel-  
çuklu Devletinin yönetim merkezi  
olan Alâeddin Tepesinin etrafında  
bulunan tüm binaların cephelerini ve  
çevre düzenlemelerini Konya'mızın  
tarihi dokusuna uygun olarak yenili-  
yoruz. İlk etapta 60 bağımsız bölü-  
mün çalışmalarını tamamladık.

Şimdi bugün de, inşallah, hep birlik-  
te, Alâeddin Tepesinde 2. etabında  
bulunan 40 binanın daha cephelerini  
yenilemeye başlıyoruz. Her iki etap  
için İller Bankamız kanalıyla toplam  
46 milyon liralık desteğimizi sağla-  
dık. İnşallah bu yıl Haziran ayında  
tüm yenileme çalışmalarımızı ta-  
mamlayacağız, Konya'mızın gelece-  
ğine, Konyalı hemşerilerimize arma-  
ğan edeceğiz.

Ahilerimizin; her sabah dükkânları-  
nı açarken, aralarına yeni bir esnaf  
katılırken yaptıkları o dualarında de-

dikleri gibi; Rabbim, cümlemizi dar-  
lıktan, bereketsizlikten, muhafaza  
eyesin. Gönü zengin gözü tok ola-  
bilmeyi, israf etmemeyi ve cömert  
olmayı, hayırda yarışmayı, veren el  
olmayı nasip eyesin!

Ben ceddimizin, erenlerin, sadıkların  
bu 1000 yıllık dualarıyla; emeklerin-  
den dolayı Büyükşehir Belediye Baş-  
kanımız Uğur İbrahim Altay kardeşi-  
me hassaten teşekkür ediyorum.

Esnafımıza, sahip olacakları yeni  
dükkânlar şimdiden hayırlı olsun di-  
yor, o günlere eriştiklerinde bol ka-  
zançlar diliyor, şimdiden Konya için  
Pazar ola diyorum.”

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı  
Uğur İbrahim Altay, Çevre ve Şehir-  
cilik Bakanı Murat Kuram'a teşekkür  
ederek başladığı konuşmasında,  
Konya'daki dönüşümü anlattı.

Yapıldığı ilk günden bu tarafa tar-  
tışmaların odağı haline gelen Mev-  
lana Çarşısı'nı yıkarak dönüşümü  
başlattıklarını hatırlatan Altay, Altın  
Çarşı'yı da yıkarak bölgeyi tarihi do-  
kusuna uygun olarak yeniden dü-  
zenleyeceklerini söyledi.

Yapılan düzenleme ile Konya'nın  
kadim çarşısı Bedesten ile Mevla-  
na Meydanı'nı ayı doku ile birbirine  
bağlayacaklarını belirten Altay, Ala-  
eddin çevresindeki cephe sağıklaş-  
tırma çalışmalarının da sürdüğünü  
bildirdi.

Konuşmasında eski stadyum alanına  
inşa edilecek olan Millet Bahçesi'n-  
den de bahseden Altay, Türkiye'nin  
en güzel millet bahçelerinden birinin  
buraya yapılacağını kaydetti.

Başkan Altay, tüm bu düzenlemeler-  
de kendilerine yardımcı olan esnafa  
da teşekkür etti.



## Ali Üstündağ ve Zehra Üstündağ Evlendi



*ZED Medya Olarak  
Evli Çiftlere Mutluluklar Dileriz*

## **“Maratonu Başladığı Yerde Bitirmek”**



**Uzm.Dr.Demet Acar**



**Uzm.Dr.Ayşe Işık**



**Doç.Dr.Ceren Tanrikulu**



**Uzm.Dr.Nazlı Kenan**



**Uzm.Dr.Ayla Mollaođlu**



**Uzm.Dr.Demet Acar**

Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Acil Tıp Uzmanı Dr. Demet Acar, “Sağlık çalışanları olarak çok yorucu 10 ay geçirdik. Bizler için bu yorucu günler, sonunun güzel biteceğini hep umut ettiğimiz ve mücadelemizden hiç vazgeçmediğimiz bir maratondur. Mart ayında umreden gelen kovid vakalarını KEAH Yazır ek bina da ben karşılamıştım.

Tam 10 ay sonra kovid aşımı aynı yerde olmak benim için güzel, özel ve çok manidar oldu ve bir fotoğraf çektirdim. Çektirdiğim fotoğrafın adını bu sebepten “Maratonu Başladığı Yerde Bitirmek” koydum” ifadelerini kullandı.

Bizlerde Zed Life ailesi olarak pandemi sürecinde hepimizin sağlığı için çabalayan, başta Konya’nın Ana Pandemi Hastanesi Meram Eğitim Araştırma Acil Kliniğinde ve sonrasında bütün dünyada hizmet veren sağlık çalışanlarına

**TEŞEKKÜR EDERİZ.**

A  
N  
N  
E  
V  
E  
O  
Ğ  
U  
L  
L  
A  
R  
I



Rukiye Cingöz ve  
Oğlu Batuhan Cingöz



Gülüzar AKAR  
Oğlu Fatih AKAR



Handan DURSUN ve  
Oğlu Semih Baran DURSUN



Serpil SARI ve  
Oğlu Mustafa SARI



Zahide DURSUN ve  
Oğlu Zeki DURSUN



Tülay YILDIRIM ve  
Oğlu Çağatay YILDIRIM



Elif DOLAPOĞLU ve  
Oğlu Erdal DOLAPOĞLU



Ayten ÖZKAYA ve  
Oğlu Enes ÖZKAYA

# ANNE VE KIZLARI



Gülay AYVERDİ ve  
Kızı Gaye AYVERDİ



Deniz CAN ve  
Kızı Bella CAN



Feray YALDIZ ve  
Kızı İpek YALDIZ



Merve ŞENTÜRK ve  
Kızı Buğlem ŞENTÜRK



Narin YAVUZ ve  
Kızı Bilge ERALP



Sebahat İYİOLBULAN ve  
Kızı Kevser İYİOLBULAN



Yeşim Gamze KOÇYİĞİT  
ve Kızı Gamze AKTAŞ



Dilek COŞKUN ve  
Kızı Ece COŞKUN

B  
A  
B  
A  
V  
E  
K  
I  
Z  
L  
A  
R  
I



Naci KARASU ve  
Kızı Nurdan KARASU



Yavuz AYVERDİ ve  
Kızı Gaye AYVERDİ



Zeki ÖZDEMİR ve  
Kızı Büşra ÖZDEMİR



Osman SARI ve  
Kızı Tuğba PİR



Mehmet YAVUZ ve  
Kızı Bilge ERALP



Şaban COŞKUN Ve  
Kızı İrem COŞKUN



Murat DOLAPOĞLU ve  
Kızı Tuğçe DOLAPOĞLU



Abdullah AYDIN ve  
Kızı Memduha AYDIN

# B A B A L A R V E O Ğ U L L A R I



Halil Dursun ve  
Oğlu Ertuğrul Dursun



Selim YALDIZ ve  
Oğlu Ahmet kerim YALDIZ



Hüseyin ŞENTÜRK ve  
Oğlu Alparslan ŞENTÜRK



Fatih AKAR Ve  
Oğlu Kemalcan AKAR



Ramazan TÜFEKÇİ ve  
Oğlu Kemal TÜFEKÇİ



İbrahim ÇALIŞICI ve  
Oğlu İsa ÇALIŞICI



Adem DURSUN ve  
Oğlu Emir Asaf DURSUN



Kenan GÜL ve  
Oğlu Onur GÜL



ÇİZME GRUBU  
AYAKKABI GRUBU  
MEDİKAL TERLİK GRUBU  
KAFA KORUYUCULARI  
KULAK KORUYUCULARI  
GÖZ KORUYUCULARI  
SOLUNUM KORUYUCULARI  
EL KORUYUCULARI  
DÜŞÜŞ TUTUCULARI  
AĞIR YAĞ SÖKÜCÜLER  
İŞ KİYAFETLERİ  
İLK YARDIM MALZEMELERİ  
YANGINLA MÜCADELE EKİPMANLARI  
TRAFİK İKAZ VE UYARI EKİPMANLARI  
İKAZ UYARI BANTLARI VE ETİKETLERİ  
İKAZ VE UYARI LEVHALARI

"Önce İş Güvenliği"



Büsan Organize Sanayi Fevzi  
Çakmak Mah. 10765 Sk. No:1-A  
Karatay/KONYA

T : (+90.332) 346 4 490  
F : (+90.332) 346 4 490  
E : info@ddkisguvenligi.com  
W : www.ddkisguvenligi.com



www.ddkisguvenligi.com



# HEDEFLERİNİZ ENGELİNİZ OLMASIN

YDS  
DGS  
ALES  
ÖABT  
YÖKDİL  
YKS - DİL  
KPSS - A  
GENEL İNGİLİZCE  
KPSS MEMURLUK  
KPSS ÖĞRETMENLİK  
ADLİ İDARİ YARGI HAKİMLİĞİ

## GENÇ VİZYON AKADEMİ



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

**MERKEZ** • Hamidiye Mahallesi İnce Minare Sk.  
No:37 Selçuklu / KONYA • 0332 353 44 34

**BRANŞ** • Bosna Hersek Mahallesi Kızılkaya  
1. İş Merkezi Selçuklu / KONYA • 0332 241 46 46

*7 yıldır bizi yalnız bırakmayan  
herkese ZedLife olarak  
sonsuz teşekkürlerimizle...*

*Hep birlikte nice güzel yıllara!*

**7 BİRLİKTE  
• YILIMIZ**

*Kutlu Olsun*

**zed**  
ŞEHİR  
DERGİSİ **life**