

KAĞIT HELVA

EYLÜL 2016

04

BESLENME
KÜLTÜRÜ
DERGİSİ



EDİTÖRDEN



Sevgili okurlar;

İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak Kağıt Helva Dergisi'nin 4. sayısını sizlerle paylaşıyor olmaktan mutluluk duyuyoruz.

Bölümümüz bu yıl 3. mezunlarını verdi.

Yıllar nasıl da uçup gidiyor? Tıpkı öğrencilerimiz gibi...

Hüznüyle, sevinciyle, heyecanı, acısıyla, tatlısıyla geçen

4 yılın sonunda, öğrencilerimiz, hayatın içinde olan, klinikten eğitime, mutfaktan yazarlığa, akademisyenlikten danışmanlığa kadar birçok alanı kapsayan bir **meslek** edindiler.

Hem de dünyanın en prestijli, canlı ve yaşayan mesleklerinden biri olan **diyetisyenlik** mesleğini...

Günümüzde profesyonel olsun olmasın birçok kişi bu mesleğe öyle ya da böyle ilgi duyuyor, sahiplenmeye çalışıyor. Ancak unutulmaması gereken bir şey var ki, o da mesleğin **gerçek sahiplerinin diplomalı diyetisyenler** olduğudur!

Sevgili mezunlar; bilinçli, bilgili, kişilikli, istekli, sabırlı olduğunuz ve etik davrandığınız sürece mesleğinizin size yatırım yapacağına tüm kalbimle inanıyorum.

Dergimizin bu sayısında biri akademisyen hocamız, diğeri meslektaşımız ile yapılmış 2 röportaj, 2 derleme makale, 1 özel röportaj, bölümümüzün yaptığı aktivitelerden seçilmiş haberler, mutfak kültürü, kültür sanat haberleri gibi konuları kapsayan ve tamamen öğrencilerimizin emeği olan zengin bir içerik sunulmaktadır.

Kağıt Helva'nın başta öğrenciler olmak üzere, beslenme ve diyetetik camiasına katkıda bulunmasını ve yararlı olmasını dilerim.

Sağlıklı beslenin, sağlıklı besleyin, mutlu olun!

Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu

KağıtHelva

EYLÜL 2016

İMTİYAZ SAHİBİ:

İstanbul Medipol Üniversitesi Adına
Prof. Dr. Sabahattin Aydın (Rektör)

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ:

Öğr. Gör. Havvanur YOLDAŞ

EDİTÖR:

Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu
Dr. Nevin Halıcı
Yrd. Doç. Dr. Nihal Büyükuşlu
Yrd. Doç. Dr. Sine Özmen Toğay
Yrd. Doç. Dr. Nihal Zekiye Erdem
Yrd. Doç. Dr. İclal Öztürk
Öğr. Gör. Kübra Esin
Öğr. Gör. Havvanur Yoldaş
Öğr. Gör. Hilal Hızlı
Öğr. Gör. Hatice Baygut
Arş. Gör. Merve Gökse Şensöz
Arş. Gör. Fatma Elif Sezer

BÖLÜM EDİTÖRLERİ

Mustafa Ali Karataş
Berdirhan Eruzun
Yasemin Arslan
Gizem Çankaya
Beyza Çardak
Berrin Kolsuzoğlu
Emre Bayraktaroğlu
Rabianur Çizmaz
Beyza Geçer

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Ömer Çakkal

GRAFİK TASARIM

Levent Karabağlı - Murat Çakır

YAPIM

Medicomia

YÖNETİM ADRESİ

İstanbul Medipol Üniversitesi Kavacık Yerleşkesi
Kavacık Mah. Ekinciler Cad. No.19 Kavacık
Kavşağı - Beykoz 34810 İstanbul
Tel: 0216 681 51 00

BASKI

Forart Basımevi
Ziya Gökalp Mah. Süleyman Demirel Bulvarı
Simpas İş Modern Zemin Kat A 17-18 İkitelli - İstanbul
Tel: (0212) 501 82 20

YAYIN TÜRÜ

Süreli Yayın

SAYI: 4

YAYIN PERİYODU

Yılda bir yayımlanır.

E-POSTA

kağıthelva@medipol.edu.tr

Yazıların içeriğinden yazarlar sorumludur.
Tanıtım için kısa alıntılar dışında, yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

İÇİNDEKİLER



4

PROF. DR. TANJU BESLER İLE RÖPORTAJ
BEDİRHAN ERUZUN - YASEMİN ARSLAN - GİZEM
ÇANKAYA



12

DİYETİSYEN ŞULE AKAR İLE RÖPORTAJ
BEDİRHAN ERUZUN - YASEMİN ARSLAN - GİZEM
ÇANKAYA

18

GECE YEME SENDROMU
BERRİN KOLSUZUOĞLU-BURCU DENİZ-HATİCE BAYGUT



22

**SAVAŞ VE YOKSULLUĞUN ÇOCUK SAĞLIĞI VE
BESLENMESİ ÜZERİNE ETKİLERİ**
BEYZA ÇARDAK - MERVE GÖKSU ŞENGÖZ

25

BİZDEN BİRİ: MUSTAFA ALİ KARATAŞ
RABİANUR ÇİZMAZ - EMRE BAYRAKTAROĞLU



28

BİZDEN HABERLER

33

**MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ**



34

OSMANLI DÖNEMİ İSTANBUL MUTFAĞI (1299-1923)
NEVİN HALICI



38

İNSANLIĞA TANIKLIK EDEN MABED: AYASOFYA
BEYZA GEÇER

Prof. Dr. Tanju Besler: “Tıp doktorunu tıp doktoru, diyetisyeni diyetisyen yetiştirir”



Bedirhan Eruzun *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. Sınıf öğrencisi*

Yasemin Arslan *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. Sınıf öğrencisi*

Gizem Çankaya *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. Sınıf öğrencisi*

“Akademisyenlik bir yaşam biçimidir” söylemine katılıyorum. Kendi alanımıza baktığımızda, akademisyen sayısı oldukça az, ihtiyaç ise had safhada. Şu anda ülkemizde 60 tane Beslenme ve Diyetetik programı var. Maalesef bazı arkadaşlarımız Beslenme ve Diyetetik kökenli hoca görmeden mezun oluyorlar. Ben her zaman “Veteriner hekimi veteriner hekim yetiştirir, diş hekimini diş hekimisi yetiştirir, tıp doktorunu tıp doktoru yetiştirir, diyetisyeni de diyetisyen yetiştirir” diyorum.”

Beslenme ve Diyetetik sizin döneminizde çok fazla bilinen bir bölüm değildi. Tercihinizi nasıl yaptınız?

Tercihimi bilinçli yaptım. Dördüncü tercihimdi. Beslenme ilgimi çekmişti. Daha doğrusu, biyolojik bilimlerle uğraşmak ilgimi çekmişti. İlk tercihlerime bir iki tane tıp fakültesi yazmıştım. Daha sonra 4. sırada beslenme diyetetik vardı.

Tercihinizi yönlendiren oldu mu?

Bizim dönemde herkes dershaneye giderdi. Ben çok fazla dershaneye gitmedim. Şubat tatilinde 15 günlük kısa bir dönem dershaneye gittim. Dershanede bir matematik hocası vardı. Bir gün sohbet sırasında, “Diyetetik geleceğin bölümü” demişti. Benim de zaten daha önceden ilgilim vardı. Sonuç olarak beslenme ve diyetetik benim için bilinçli bir tercihti.

Beslenme ve Diyetetik bölümünü neden çok az erkek tercih ediyor?

Aslında bundan on yıl öncesine kadar öyleydi. Ama özellikle son birkaç yılda, bölümümüzü erkekler de oldukça yoğun tercih ediyor. Örneğin bizim dönemde 80 ve üstünde diyetisyen mezun oldu. Bunların sadece 8'i erkekti. Şimdilerde bölümü

tercih eden erkeklerin oranı %30'ları aştı. Bununla beraber sizin de bildiğiniz gibi beslenme ve diyetetik bölümleri, kız ağırlıklı bir bölüm. Neden tercih ettiklerini kızlara sormak lazım! Sağlık alanındaki diğer bölümlere baktığımızda da kızların oranı fazla.

Soyadınızın mesleğinizle uyumlu olması birçok kişinin dikkatini çekiyor. Bununla ilgili yorumunuz nedir?

Gerçekten birçok kişiden “soyadınız mesleğinizle çok uyumlu” söylemini duyuyorum. Ben de “mesleği seçtikten sonra soyadımı değiştirdim” diyorum. Soyadımızın hikâyesi şöyle: Dedemlerin Yenimahalle'de ekmek fırınları varmış. Yenimahalle Ankara'nın en eski semtlerinden biri. Aile büyükleri soyadı kanunu çıktıktan sonra, fırıncılıktan etkilenmiş olacaklar ki bu soyadını almışlar.

Diyetisyenlik alanında yetişmiş akademisyen sayısı oldukça az. Siz de o az sayıdaki hocalarımızdan birisiniz. Akademisyen olmaya nasıl karar verdiniz?

Öncelikle “Akademisyenlik bir yaşam biçimidir” söylemine katılıyorum. Herkes akademisyen olamaz. Günümüzde akademisyen sayısı çok arttı. Birçok kişi



YEMEKTE
DENGE
ÇALIŞTAYI

“Mesleğe yıllarını vermiş hocalarımızdan, 60’lı yıllarda Hacettepe kurulduğunda, merdiven altında ders yapıldığını duyardık. Şimdi geldiğimiz noktada durum çok farklı. Öğrencilerimize daha iyi olanaklar sunmak zorundayız. Kütüphane olanaklarını geliştirmek zorundayız. Elektronik kaynakları artırmak zorundayız. Mümkün olduğunca öğrencilere uluslararası ve ulusal kaynakları açmalıyız. Yönetici bütün bunları yapmak yerine, çatışmaların, çekişmelerin içerisine girerse çıkmaza düşer.”



akademik yaşamı istiyor. Akademisyen olmak istiyor. Bu güzel bir şey tabii. Kendi alanımıza baktığımızda, akademisyen sayısı oldukça az, ihtiyaç ise had safhada. Şu anda ülkemizde 60 tane Beslenme ve Diyetetik programı var. Maalesef bazı arkadaşlarımız Beslenme ve Diyetetik kökenli hoca görmeden mezun oluyorlar. Dolayısıyla iyi bir öğrenci olmak lazım. Ben üniversitedeyken dönem birincisi değildim. Ama iyi bir öğrenciydim. Üniversite yıllarında girmiş olduğum sınavlara tekrar girsem, o zaman aldığım notların daha fazlasını ya da en azından o zaman aldığım notun aynısını alacağıma eminim. “Akademisyensiniz, tabii ki alırsınız” diyebilirsiniz. Ama akademisyenliği bir kenara bıraktığımda da aynı şeyi söylerim. Ben daima öğrenmek için çalıştım. Önüme notları alıp çalışmış

olmak için çalışmadım. Bunu yaptığım zamanlar olmuştur. Ancak bunlar ya ilgimi çekmeyen ya da meslekle ilgili olmayan derslerdir. O yüzden öğrencilerimize “Altyapıyı güçlü tutmak zorundasınız” diyoruz. Beslenme Diyetetik ile ilgili ana dersleri iyi bilmeliyiz. Beslenme İlkelerini, Beslenme Biyokimyasını, laboratuvar uygulamalarını iyi bilmeliyiz. Aksi halde meslek yaşamında yetersizlikler olacak, hastayla diyet arasındaki ilişkiyi kurmak zor olacaktır. Böyle bir yetersizlik, ayrıca istenilen bir şey de değildir.

Lisansüstü eğitimi için gelen arkadaşlarımız var. Dersler sırasında bir yetersizlik, boşluk olduğu anlaşılıyor. Bunun üzerine Beslenme Biyokimyasını okudunuz mu? Şeklindeki soru, genellikle evet şeklinde

cevaplanıyor. Ancak konuşmanın devamında, dersin tıp fakültesinde biyokimya dersi veren hoca tarafından verildiği anlaşılıyor. Oysa bizimki Beslenme Biyokimyası. Yaşamsal kimyanın beslenme perspektifiyle anlatılması gerekir. Dolayısıyla hem öğrencinin kendisinden kaynaklanan sorunlar (yeterli ilgiyi vermemiş, yeterli çalışmamış), hem de öğrenci dışında faktörler (beslenme diyetetik kökenli olamayan hocalar) var. Ben her zaman “**Veteriner hekim veteriner hekim yetiştirir, diş hekimini diş hekimisi yetiştirir, tıp doktorunu tıp doktoru yetiştirir, diyetisyeni de diyetisyen yetiştirir**” diyorum. Bunun dışına çıkıyorsanız eğitimde pedagojinin kurallarına uyulmuyor demektir. Bu dünyanın kuralıdır. Beslenme ve Diyetetik Bölümlerinde başka hocalar

ders verebilir. Biz yıllardır Mikrobiyoloji Dersini tıp fakültesi hocalarından alıyoruz. Hem Genel Mikrobiyoloji hem de Besin Mikrobiyolojisi derslerini tıp fakültesi hocaları veriyor. Ancak dersleri almadan önce, özellikle Besin Mikrobiyolojisi hocaları ile bir araya geliyoruz. Biz diyetisyenler nelerle uğraşıyoruz? Dersin içeriği ne olmalı? Şeklinde konuşuyoruz, paylaşıyoruz. Böyle bir uygulama, verimli eğitim yapmamıza olanak sağlıyor. Fizyoloji, Anatomi derslerini de aynı şekilde alıyoruz. Bir diyetisyenin Fizyolojiyi, Boşaltım Sistemini ya da Asit-Baz dengesini bilmediği düşünülemez.

Hiç klinisyen olarak ya da diyetisyenliğin başka bir alanında çalışmayı düşündünüz mü?

Klinik, diyetisyenin en aktif olabileceği alanlardan biridir. Ama burada ince bir çizgi var. Biliyorsunuz hastanın sahibi hekimdir. Bunu bir kenara koymak lazım. Özellikle kliniklerde hekim ile diyetisyen arasındaki uyum çok önemlidir. Hastalığa yönelik medikal tedavinin yanında, “medikal beslenme tedavisi” de çok önemlidir. Klinik şüphesiz çok etkin olduğumuz alanlardan biri. Ancak toplum beslenmesine yönelik, standart beslenme kurallarının öğretileceği alanları da unutmamak gerekir. Örneğin günümüzde Toplum Sağlığı Merkezlerinde diyetisyenler çalışıyor. Bu merkezlerde zaman zaman diyet uygulamaları da yapılabiliyor. Oysa, Toplum Sağlığı Merkezlerinin adından da anlaşılacağı gibi, toplum sağlığının korunmasına yönelik yaklaşımlar ya da beklentiler söz konusudur. Ben her zaman beslenme diyetetik eğitimi almış bireylerin, ciddi donanımlarının olduğunu söylüyorum.

Toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabet gibi yaşam kalitesini düşüren kronik hastalıkların yanında malnütrisyon, vitamin-mineral yetersizlikleri gibi önemli beslenme sorunları sık görülmektedir. Ayrıca bu hastalıklar için yapılan harcamalar, devlet için ciddi bir ekonomik yük oluşturmaktadır. Oysa bizim gibi ülkelerde bu hastalıkların önlenilme olasılığı yüksektir. Bu bağlamda, aile hekimliği gibi “aile

diyetisyenliğinin” geliştirilmesinin birçok açıdan yararlı olacağını düşünüyorum.

Diyetisyenlik, yukarıda belirtilen sağlık sorunlarının, derecesini rahatlıkla saptayacak, tedavi edecek, izleyecek bilgi ve donanıma sahip bir meslek grubudur. Diyetisyenler sadece kliniklerde hastalar için değil, sağlıklı çocuklar ve yetişkinler için de çok çeşitli uygulamalar yapabilen profesyonellerdir. Bunun için diyetisyenlik önemli bir meslektir. Diyetisyen önemli bir sağlık profesyonelidir. Yeter ki biz eğitimi en üst seviyede, dünya standartlarında verebilelim.

Akademisyen kimliğinizin yanında Beslenme ve Diyetetik bölüm başkanlığı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı gibi önemli pozisyonlarda bulundunuz. Yöneticilik kolay bir iş değildir. Bu konuda bize neler söyleyebilirsiniz?

Doğru söylüyorsunuz yöneticilik, kolay bir iş değil. Bizim gibi gelişmekte olan ülkelerde maalesef, bir takım kişisel yaklaşımlar, olması gereken genel toplumsal yaklaşımların önüne geçebiliyor. Bu da yöneticiliği karmaşık hale getiriyor. Hacettepe gibi bir Üniversite’de, 170 öğretim üyesinin olduğu kozmopolit bir Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde dekanlık yapmak oldukça zor. Dekanlık bünyesinde farklı bölümler var. Bölümlerin her biri kendilerine ait birtakım aktiviteler yapmak istiyor. Tüm bölümleri kapsayan genel bir eğitim felsefesinin olması gerektiğini düşünüyorum. Üniversitenin öğrencisine sunacağı genel bir eğitim felsefesinin olması gerektiğine inanıyorum. Dekanın uzlaştırıcı, ilerletici, olanak sağlayıcı konumda olması lazım. Bunu yapamayan, bölümlere aynı uzaklıkta duramayan dekanlar çeşitli sorunlarla karşılaşır. Ben hiç bir zaman standart, evrak imzalayan bir yönetici olmadım. Sorunu yerinde tespit edip, ciddi olarak değerlendirip, inceleyip, irdeleyip, gerekiyorsa komisyonlarla, saygı duyarak çözmeye çalıştım.

Tahmin edersiniz ki, Fakülte Dekanlığı ile karşılaştırdığımda, daha homojen

bir yapıya sahip Bölüm Başkanlığının yönetimi, çok daha kolay. Bölüm başkanı bölümdeki öğretim üyeleri, öğretim ve araştırma görevlileriyle birlikte hareket eder. Onların düşüncelerini alır, karar verilmesi gereken durumlarda, çoğunluğun düşüncesi önemlidir. Akademik birimlerin genel olarak hedefi, uluslararası standartlarda eğitim yapan, aranan insan gücü yetiştiren bir kurum olmaktır. Bu doğrultuda iyi bir diyetisyen yetiştirebilmek için alt yapıyı, eğitim öğretimdeki çıktılarını uluslararası eğitim standartları çerçevesinde değerlendirmek ve geliştirmek gerekmektedir.

Gerek dekan gerekse bölüm başkanı olarak, 2547 sayılı YÖK kanununun tanımlamış olduğu bazı yükümlülükleri yerine getirmekle sorumluymdum. Yöneticinin lider olması ve liderlik vasıflarını taşıması gerekir. Aksi halde yöneticilik yapmak zordur. Yöneticilikte ben yaptım oldu mantığı çok da doğru bir mantık değildir. Sonuçta akademisyenlerden oluşan bir aileyi, yuvayı yönetiyorsun. Bu yuvadaki her bir akademisyen gibi yönetici de akademik yaklaşım tarzı içinde olmak zorundadır.

Yöneticinin hedefi ve yönlendirmesi çok önemlidir. Yöneticinin de tabii ki bazı özellikleri, öngörülleri olması lazım. Yöneticilikte güncel uygulamalar yanında, eski uygulamalar, deneyimlerden yararlanmak çok önemlidir. Bunu Türkiye Cumhuriyeti’nde de görüyoruz. Türk büyüklerinin yapmış olduğu birçok eski uygulama var. Bunlar aslında hep örnek aldığımız uygulamalar. Büyüklerimiz ileriye bakmışlar, ileriye bakarken “Buralara nereden geldik?” diye arkalarına da bakmışlar. Mesleğe yıllarını vermiş hocalarımızdan, 60’lı yıllarda Hacettepe kurulduğunda, merdiven altında ders yapıldığını duyardık. Şimdi geldiğimiz noktada durum çok farklı. Öğrencilerimize daha iyi olanaklar sunmak zorundayız. Kütüphane olanaklarını geliştirmek zorundayız. Elektronik kaynakları artırmak zorundayız. Mümkün olduğunca öğrencilere uluslararası ve ulusal kaynakları açmalıyız. Yönetici bütün bunları yapmak yerine, çatışmaların, çekişmelerin içerisine girerse çıkmaza düşer.

Yöneticinin, doğal olarak kendi rutin işleri ve araştırma dahil bilimsel aktivitelerinden ödün vermesi gerekebiliyor. Bir yönetici olarak bunu da yapmak durumundayız. Çünkü ya kurumu ileriye götüreceksin ve bunun için çabalayacaksın ya da kendi işlerine bakacaksın. Ben ikisini birden dengede tutmaya çalıştım. Dekanlık yaparken özellikle kendi bilimsel aktivitelerimden ödün vermemek için uğraştım. Yüksek lisans ve doktora derslerine girdim. Laboratuvara belki daha az girdim. Ama bunların hepsini yaptım.

Yönetici olarak; akademik camianın nabzını tutarsan, dünya ve ülkeye ait sorunları, kendi alanıyla ilgili sorunları önceden tespit edip kısa, orta ve uzun vadeli planlar yaparsan, öncelikleri belirersen, programını düzgün yaparsan işler kolaylaşır. Yöneticilik yaptığım dönemlerde, Üniversiteyle daima uyum içerisindeydim. Karşılıklı en ufak bir sıkıntımız olmadı. Yöneticilere genellikle başka üniversitelerde başka bölümlerde yapılan uygulamalara (şu üniversitede şu bölümde yapılmıyormuş) ilişkin bildirimler yapılır. Örnek ya da emsal gösterilir. Aynılarının yapılması beklenir. Ben yöneticiliğim sırasında başkalarının ne yaptığını izledim. Her zaman ve öncelikli olarak kendi bahçemle uğraştım. Benim için önemli olan kendi ön bahçemdi, kendi arka bahçemdi. Yöneticiliğin bazı zorlukları da vardır. Onları da yaşadım tabii ki.

Hocam sizi medyada çok fazla görevlendiriyoruz. Bunun nedeni zaman sıkıntısı mı yoksa kişisel tercihiniz mi?

Medyadan bilinçli olarak uzak duruyorum. Zamanında medyaya çok çıktım, çok yazdım, çok konuştum. Medya dikkatli olunması gereken bir alan. Tartıştığınız konu ve kurumlar çok önemli. Medya mensupları, bir konuda ön tespitle hareket edip, kafalarındaki düşünceleri empoze etmeye çalışıyorlar. Örneğin fruktozla ilgili çok net hatırladığım bir tartışmayı sizinle paylaşmak istiyorum. Medyada çoğunluğu uzman olmayan birçok kişi tarafından sürekli fruktoz konuşuluyordu. Bu bağlamda Sağlık Bakanlığı'nda fruktozla ilgili bir

komisyon kuruldu. Ben de bu komisyonun üyesiydim. Daha sonra tartışmalara da katıldım. Sağlık Bakanlığı'nın görüşünü sergileyecek 80-90 sayfalık bir fruktoz raporu hazırladık. Bu rapor, Sağlık Bakanlığı tarafından toplumla da paylaşıldı. Ancak medyanın hedefi reyting olduğu için; maalesef fruktoz, bilimsel üslupla, bilimsel kurallara uygun tartışılmadı. Toplum bilgilendirmekten çok, sansasyonel bir haber olarak değerlendirildi.

Medya ile ilgili süt konusunda yaşadığım bir deneyimimi de sizlerle paylaşmak istiyorum. Bir hocamızla birlikte Ankara bölgesinde satılan sütlerin mikrobiyolojik özellikleri ve besin öğelerinin durumuna ilişkin bir çalışma yaptık. Çalışmamız zaman içinde büyük bir projeye dönüştü. Projeye Sağlık Bakanlığı da katıldı. Hatta Bakanlığın web sitesinde "Sağlık İçin Sağlıklı Süt İçin" şeklinde yayınlar da yapıldı. Çalışmanın sonunda biz açığa satılan, ısı işlem görmemiş sütlerin, mikrobiyolojik bakteri yüklerinin çok yüksek olduğunu belirledik. Basın ise "Mikrobun içerisinde süt bulundu" şeklinde haber yaptı. Bu nedenle dikkatli olmak lazım. Medya çoğunlukla bilimsel üsluptan uzak duruyor. Ben meslek yaşamım boyunca bilimsel üslubun olduğu programlara ya da medya haberlerine katılmaya çalıştım. Bundan sonra da topluma düzgün ve direk mesaj verebileceğim bir kanal olursa, hemen değerlendirebilirim.

Medya çoğunlukla maalesef sansasyonel kişilerle çalışıyor. Bu konu dünyada olduğu gibi ülkemizde de büyük bir sorun. Amerika'da bir Türk profesörü, beslenme konusunda vermiş olduğu yanlış ve yanıltıcı bilgilerden dolayı en üst mertebede sorgulandı. Çünkü bu profesörün alt yapısı, donanımı beslenmeyle ilişkili değildi. Bu nedenle söyledikleri bilimsel gerçeklerle örtüşmüyordu. Ters taraftan iletişim yapan kişiler, her zaman bir iki adım önde oluyor. Bu konuda biz daha sönük kaldık, kendimizi topluma iyi anlatamadık.

Peki bu sansasyonel kişilerin önüne nasıl geçilebilir?

Bizim gibi toplumlarda bunların önüne geçmek zor. Sansasyonel kişiler, kendi alanlarında çok iyi birer profesyonel (doktor, kimyacı vb.) olabilirler. İş konuşmaya geldiğinde, her nedense bu profesyonel kişiler, kendi alanlarında değil, beslenme alanında konuşmayı tercih ederler. İnsan sağlığıyla ilgilendikleri için bu konuda konuşmaya haklarının olduğunu düşünürler. Onları engellemek çok zor. Ama beslenme profesyonelleri olarak bizler, genel normlarıyla, neyin ne olduğunu topluma anlatabilsek, toplumla doğru bilgiyi paylaşabilirsek, tüketici nezdinde doğru seçim oluşmasını sağlayabiliriz. Farkındalık yaratabiliriz. Bilimde oto kontrol olmak zorunda. Bilim insanı her şeyden önce kendi ağzından çıkanın doğruluğunu kontrol etmelidir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması gibi önemli birçok araştırma yaptınız, kongreler düzenlediniz. Bu yoğun tempoya nasıl ayak uydurabiliyorsunuz?

Ben çok çalışan birisiyim. En yoğun olduğum dönemlerde bile mutlaka haftada birkaç tane makale okurum. Bundan şimdiye kadar hiç vazgeçmedim. Evet yoruluyorum. Ama her işin bir güzelliği var.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, bu ülke için çok önemli bir araştırmadır. İlk kez 1974 yılında yapılmıştı. Otuz beş yıl aradan sonra, ikinci kez 2010 yılında yapıldı. 1974'ten bu tarihe kadar, Türkiye'nin beslenme durumunu, beslenme ile sağlık arasındaki etkileşimi, bilimsel içerikle bilmiyorduk. Türkiye, 3 tarafı denizle çevrili, 4 mevsimi yaşayan, geniş bir coğrafyaya sahip olan bir tarım ülkesidir. Türkiye'de hemen her ilin kendine özgü bir mutfak kültürü vardır. Bütün bunlar ülkemizin zengin beslenme kültürünü oluşturmaktadır. İşte bu zengin beslenme kültürünün ve beraberindeki sorunların belirlenmesi gerekiyordu. Bu da Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması ile mümkün olabildi. Çok büyük bir çalışmaydı. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak, bir bütün halinde çok çalıştık. Sonuçları sizlerle paylaştık.



Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak, her 2 yılda bir kez Uluslararası düzeyde büyük bir “Kongre” düzenliyoruz. Kongre yapmadığımız yılda da “Beslenme ve Diyetetik Günleri” yapıyoruz. Bu 2 bilimsel aktivite için hedefimiz, hiçbir zaman “yapmak için yapmak” olmadı. Bizim için akademik çalışmalar çok önemlidir. Gerek Kongrede, gerekse Beslenme ve Diyetetik Günlerinde, dünyada güncel olan konuların tartışılması için büyük çaba gösterdik. Bu aktiviteleri, diyetisyen arkadaşlarımızın eğitim, öğretim ve donanımlarının iyileştirilmesine yönelik sertifika programlarıyla zenginleştirdik. Tabi bunlar tek kişinin yaptığı işler değil. Sadece benim yaptığım bir şey değil. Ben dahil bölümdeki bütün öğretim üyesi arkadaşlarım, hatta zaman zaman son sınıf öğrencilerimiz de çok çalıştılar. Ciddi ve disiplinli çalışmaya devam ettiğimiz sürece, araştırmalarımızın, kongrelerimizin, toplantılarımızın dünya standartlarında olacağını ümit ediyorum.

Yoğun akademik ve iş temposunun yanında bir de aileniz var. Çocuklarınız

var. Çocuklarınıza zaman ayırabiliyor musunuz?

Ben genellikle evi severim. Hafta sonları evden çıkmamaya çalışırım. Evime çok bağlıyım. Bir yere gittiğim zaman mümkün olduğunca kısa süre içinde eve dönmek isterim. Çeşitli kongrelerde konuşmacı olurum. Ancak hiçbir zaman kongrenin sonuna kadar kalmam. Konuşmamı bitirdikten sonra kongreden ayrılırım. Çok geziyorum ama kaldığım yerlerde hep kendi yatağımı ararım. İki tane oğlum var. Aralarında 9 yaş olmasına rağmen ilişkileri oldukça iyi. Eşim diyetisyen. Sınıf arkadaşım. İkinci sınıfta Diyarbakır'a staja gitmiştik. Hayat yolculuğumuz o zaman başladı ve devam etti. Bir tane daha oğlum var. O da 5 yaşında. Bir Alman Çoban köpeği. Onu da çok severim. Sabah-akşam mutlaka birlikte 30-45 dakika zaman geçiririz. Sonuç olarak evimi çok severim. Çok da bağlıyım.

Anne-babanın diyetisyen olması çocukların beslenmesini nasıl etkiliyor? Fast

“Diyetisyenlik, dün olduğu gibi bugün, bugün olduğu gibi yarın da çok önemli sorumlulukları olan bir meslektir. Bunun için diyetisyenin, iyi eğitim-öğretim görmüş olması, gelişmiş bilgi teknolojilerini bilmesi, gıda endüstrisinin ihtiyaçlarını bilmesi, toplumun ya da bireylerin hastalıklarına göre diyet uygulamalarını analiz edebilmesi ve ihtiyaca göre uygulamalar yapabilmesi önemli bir zorunluluktur.”

Food çağında yaşıyoruz. Çocuklarınız fast food besinleri tüketiyor mu? Bu konuda onlarla çatıştığınız oluyor mu?

Çatışma her zaman doğru sonuç veremeyebilir. Ben çatışmanın bir sonucu olduğuna inanmıyorum. Çatışma bir sonucu olursa fayda getirir. Çatışmanın sonucunda karşınızdaki doğruyu görmediği sürece, anlam kazanamaz. Çatışma olumlu sonuç verdiğinde faydalıdır. Aksi halde her iki taraf için de zaman kaybıdır, yıpratıcıdır. Fast Food veya atıştırılmalıklar, tüm dünyanın en çok sorgulanan beslenme konularından biridir. Besinler teknolojik olarak işlenirler. İşlenme derecesi arttıkça, besinin kalitesi düşer. Çocuklarım zaman zaman Fast Food restoranlarına giderler. Onlara hiçbir zaman engel olmadım. Çok nadir olarak ben de giderim. Fast food restoranlarında da doğru seçim yapılabilir. Önemli olan fast food beslenme alışkanlığının çok sık tekrarlanmamasıdır. Ben her zaman beslenmenin biyolojik yönü kadar, psikolojik ve sosyolojik yönünün de olduğunu söylerim. Toplumda yanlış bile olsa, çoğunluğun yaptığı şeyleri yapmayanlar olumsuz etkilenir. Böyle bir durumda onları engellemek, doğru sonuç vermez. Özellikle çocuklar kolayca psikolojik olarak etkilenebilirler. Çocuklara besin seçiminde özgürlük tanımak, beraberinde doğru besin seçimi ile sağlık arasındaki ilişkiyi de öğretmek gerekir.

Fast Food zincirlerindeki büyük boylara ya da büyük porsiyonlara da çok karşıyım. Şiddetle reddetmek, tüketmemek gerektiğine inanıyorum. Fast Food zincirleri dünya devleridir. Doğru bilgi sunulduğunda, bu zincirlerde doğru uygulamalar yapılabilir. Örneğin eskiden fast food zincirlerinde ayran, portakal suyu, salata gibi sağlıklı seçenekler yoktu. Son yıllarda sağlığına önem veren, bilinçli tercih yapan ve talep eden tüketiciler sayesinde bu seçenekler Fast Food zincirlerinde yer aldı.

Hastalık durumları dışında, yasakçı olmaktan kaçınmak gerekir. Diyetisyenin en önemli görevlerinden birinin, beslenme ve sağlık konusunda toplumu eğitmek ve bilinçlendirmek olduğunu düşünüyorum.

Böylece vücut ağırlığı başta olmak üzere birçok sağlık sorunun önlenebileceğine inanıyorum. Zaman zaman kendi çocuklarıma da kısıtlamalar getiriyorum. Beslenmenin tanımı unutulmamalı. Beslenmede yasak ya da ayırım olmaz. Gerektiğinde diyabetliye de baklava verilebilir. Önemli olan, yeni nesillere porsiyon ölçüsünü ve doğru beslenmeyi öğretmektir.

Eşinizle ortak çalışmanız ya da projeniz var mı?

Eşim Halkbank Genel Müdürlüğü'nde "Kurum Diyetisyeni" olarak çalışıyor. Halkbank, HACCP uygulamasını çok iyi bilen, besin üretimi yapan, ülkemizde endüstriyel alanda ilkleriyle modern olan bir kurumdur. Eskiden ciddi sayıda yemek üretimi ve dağıtımı yapan bu kurum, şimdilerde 2000-2500 kişiye yemek hizmeti vermektedir.

Eşimle aramızda tabii ki bilgi alışverişi oluyor. Birbirimize her zaman fikir veriyor. Yardım etmeye çalışırız. Aramızda bir etkileşim olduğu kesin. Şimdiye kadar profesyonel anlamda ortak bir çalışmamız, projemiz ya da üretimimiz olmadı. Ancak bundan sonra olmayacağı anlamına gelmez.

Hobileriniz var mı?

Lisedeyken profesyonel basketbol oynadım. Lisanslı olarak Şekerspor'da yer aldım. Fakat ayağımdaki sorunlar ve bazı özel nedenlerden dolayı bırakmak zorunda kaldım. Bunun dışında futbol oynadım. Ama şu anda düzenli bir spor alışkanlığım yok. Köpeğimle yürüyüş yapıyorum, top oynuyorum. Hayvanlara çok meraklıyım. Lise yıllarında kuş gözlemciliği yaptım. Bir ara akvaryuma ve balıklara ilgi duydum. Japon balığı ve beta balığı üretmek çok zordur. Ama ben ürettim. Hayvanlar alemini severim ve ilgilenirim. Emekli olup yoğun akademik ve iş hayatından uzaklaştığımda, kanarya beslemeyi düşünüyorum.

Evde mutfağa girer misiniz? Tanju Besler Hocamızın Mutfağında neler var?

Evet, mutfağa girerim. Eşime de yardım ederim. Beslenme ve diyetetik bölümüne girdiğimde bazı yemekleri seçiyordum. Örneğin; pırasa ve yer elması sevmediğim yemekler arasındaydı. Şu anda hemen hemen tüm besinleri yerim. Mutfaka girdiğimde, tatlı dahil hemen hemen tüm yemekleri de yaparım. Ispanak, pazı, pırasa ve yağsız tavadaki et yemeklerini çok severim. Salata ve yoğurt soframızdan eksik olmaz. Bunun dışında balık severim. Ailecek sık sık balık tüketmeye çalışırız. Hafta sonları genellikle büyük kahvaltılar yapmaya özen gösteririz.

Düzenli beslenebiliyor musunuz?

Çok fazla yemek yiyen, aşırıya kaçan biri değilim. Zaman zaman koşuşturma dolayısıyla atıştırma yapmak zorunda kalabiliyorum. Ama çoğunlukla dikkat etmeye çalışıyorum.

Son yıllarda mezun diyetisyenlerin sayısı hızlı bir şekilde artıyor. Kendimizi nasıl farklı kılabiliriz? Öneriniz nedir?

Bu benim üzerinde çok durduğum önemli konulardan biri. Hoca ve öğrenci, aynı geminin yolcusu olarak hepimiz, bu ülkeye hizmet edeceksek, doğru görevi ve doğru işi yapmalıyız. Bu konuda beslenme ve diyetetik eğitimi çok önemli. Üniversitelerde öğretim üyesi başta olmak üzere eksiklerimizi gidermeliyiz, donanımlarımızı tamamlamalıyız. Beslenme ve diyetetik alanında öğretim elemanı ya da akademisyen olmayan üniversitelerde, diyetisyenlik eğitiminin olamayacağını bilmeliyiz. Avrupa'da doktora yaptım. Sistemi iyi biliyorum. İddialı bir "Diyetisyenlik eğitimi", Beslenme ve Diyetetik alanında özelleşmiş en az 10 öğretim üyesi ile yapılabilir. Bu Avrupa'da da, Amerika Birleşik Devletleri'nde de böyledir. Amerika'da Diyetisyenler Derneği (Akademisi), üniversiteleri akredite ediyor. Akademi akreditasyon süreci öncesinde, üniversitelere, öncelikle ve özel olarak uygulanması gereken programları söylüyor. Ancak ondan sonra akreditasyon sürecine girilebileceğini belirtiyor. Yüksek Öğrenim

Kurumu, çekirdek eğitim programını tartışıyor. Tıp Fakülteleri, Eczacılık ve Hemşirelik bölümleri çekirdek eğitim programlarını tamamladılar. Bizim çekirdek eğitim programımız da bitmek üzere...

Yeterli donanıma sahip olmayan diyetisyenler için iş olanakları bugün de gelecekte de sınırlı görünüyor. Kamu Personeli Seçme Sınavı gibi tek bir sınavla meslek istihdamını doğru bulmuyorum. Diyetisyenlere yönelik sınav olması gerektiğini savunuyorum. Böyle bir uygulamanın, hem öğrencinin kalitesini hem de kurumların sorumluluğunu artıracığına inanıyorum. Tıp ve Diş Hekimliğinde Uzmanlık sınavlarında en başarılı üniversiteler şunlar diyor. Diğer üniversiteler bu sonuçları ve mevcut durumlarını değerlendirip, gelişmeye çalışıyorlar.

Gelecekte yüksek lisans ve doktora yapmış, çok yönlü özellikleri olan diyetisyenlere ihtiyaç olacak. Günümüzde yılda neredeyse 4000 mezun veriliyor. İş alanı olarak, devlet kurumları yanında, özel kurumlar da önemli bir sektör. Günümüzde diyetisyenlik sadece menü yazmak değildir. Gıda sektöründe de artık diyetisyene ihtiyaç duyuluyor. Bu nedenle endüstriyi tanıyan, besin teknolojisini iyi bilen, teknolojik aşamaları bilen, altyapısı güçlü diyetisyenler yetiştirmemiz gerekiyor. Bu özelliklere sahip diyetisyenlerin daha iyi koşullarda ve pozisyonlarda çalışacaklarına inanıyorum. Bunun için üst düzeyde, uluslararası geçerli bir eğitim çok önemli. Ayrıca yabancı dil eğitimi çok önemli. Günümüzde yerli-yabancı bazı firmalar, iyi dil bilen diyetisyen arıyor, bulamayınca başka mesleklere yöneliyorlar. Bu şekilde benim bildiğim bir firma, diyetisyen yerine biyologla anlaşmak zorunda kaldı.

O zaman bizlere, genç diyetisyen adaylarına ne önerirsiniz?

Yabancı dil eğitiminin çok önemli olduğunu bir kez daha vurgulamak istiyorum. Öğrenim dili İngilizce olan bölümlerimiz var. Bu bölümlere yüksek puanlarla, pırl pırl öğrenciler giriyor. Ancak İngilizce



ders verecek hoca sayımız oldukça sınırlı. Gerçekten üzücü bir durum. Bu nedenle yabancı dil başta olmak üzere, bilgisayar programı, zaman yönetimi ve elektronik sisteme yönelik kurslara, sertifika programlarına katılarak kendinizi geliştirmelisiniz. Profesyonel spor yapmanız ve sosyal olmanız da gelişiminizi tamamlayan diğer önemli ayrıntılar arasında. Bunlar uluslararası alanda da kabul gören ayırıcı esaslardır.

Meslek hayatınızda başınızdan geçen ve sizi en çok etkileyen olay nedir?

Ayşe Baysal Hoca'nın hayatı beni çok etkilemiştir. Aile hayatı, Köy Enstitüleri'nden, Amerika'daki doktora programına kadar uzanan yaşama azmi, beni etkileyen

olayların başında gelir. Tüm diyetisyenlerin, diyetisyen adaylarının Ayşe Baysal Hoca'mızın hayat hikâyesini okuması gerekir. Kendi başarımlarım olarak, 3 dönemdir Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Ulusal Gıda Kodeks Komisyonu üyesiyim. Bu komisyon, mevzuat yapan bir Komisyondur. Bu da camiamız için büyük bir onurdur. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nda daha çok veteriner hekim, ziraat mühendisi ve gıda mühendisleri çalışmaktadır. Ancak şimdilerde Bakanlıkta diyetisyenlere de yer veriliyor. Daha ötesi neredeyse diyetisyen istihdamı zorunlu hale geldi. Ağır metal birikimi, önemli bir konudur. Örneğin Türk insanının ne kadar arsenik aldığı ve bunun risklerinin ne olduğunun belirlenmesi gerekir. İşte son yıllarda Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nda bazı meslektaşlarımız bu alanda çalışmaktadır. Bu da sevindirici bir olaydır.

Son olarak okuyucularımıza ne söylemek istersiniz?

Diyetisyenlik, dün olduğu gibi bugün, bugün olduğu gibi yarın da çok önemli sorumlulukları olan bir meslektir. Bunun için diyetisyenin, iyi eğitim-öğretim görmüş olması, gelişmiş bilgi teknolojisini bilmesi, gıda endüstrisinin ihtiyaçlarını bilmesi, toplumun ya da bireylerin hastalıklarına göre diyet uygulamalarını analiz edebilmesi ve ihtiyaca göre uygulamalar yapabilmesi önemli bir zorunluluktur. Gelecekte birbirimizin referansı olmamız, bizden sonrakilere yeni iş alanları, olanakları açmamız da diğer bir zorunluluktur. Toplumda sevilen ve sayılan bir meslek algısı oluşturabilmek için hep birlikte çok çalışmamız gerektiğini düşünüyorum ve vurguluyorum.

Bu röportajın bizim için ayrı bir önemi olduğunu, ülkemizin ilk bölümü olan Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde bulunmaktan mutlu olduğumuzu ifade etmek istiyoruz. İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri olarak teşekkürlerimizi ve saygılarımızı sunuyoruz.

Diyetisyen Şule Akar: “Meslek dışı profesyoneller, toplumu yanlış yönlendiriyor”



Bedirhan Eruzun *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. Sınıf öğrencisi*

Yasemin Arslan *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. Sınıf öğrencisi*

Gizem Çankaya *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. Sınıf öğrencisi*

Zaman zaman keşke serbest çalışabilseydim diye düşündüğüm oldu. Serbest çalışmış olsaydım, her şey daha başka olurdu. Mesleğimde daha fazla aktif olabilirdim. Ancak üniversiteyi bitirir bitirmez iş bulmak, özellikle de devlet hastanesine girmek, herkese olduğu gibi bana da cazip gelmişti. Ancak insan devlet hastanesinde köreliyor. Bizim zamanımızda özel sektör bu kadar popüler değildi.

Beslenme ve Diyetetik Bölümüne nasıl girdiniz?

Ben üniversite sınavına 1975 yılında girdim. Bütün idealim tıp fakültesiydi. İzmir Karşıyaka'da Numune Kız Koleji'ni bitirdim. Sadece tıp düşünüyordum. Doktor olmak istiyordum. O sırada babamın bir arkadaşının kızı Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün ilk mezunlarındandı. Ankara'da bir hastanede diyetisyen olarak görev yapıyordu. Babama diyetisyenlik mesleğini çok methetmiş. İş olanaklarının, çalışma koşullarının çok iyi olduğunu söylemiş. Ayrıca Tıpla da ilgili bir bölüm olduğunu, birinci sınıfta Tıp derslerinin okunduğunu, derslerde başarılı olursam, Tıp Fakültesine geçiş yapabileceğimi söylemiş. Bunun üzerine ilk tercih olarak Ankara, İstanbul ve İzmir Tıp Fakültelelerini, arkasından Beslenme ve Diyetetik Bölümünü yazdım. Beslenme ve Diyetetik Bölümüne bütün bilgim ve ilgim bu kadardı.

Okulu birincilikle bitirmişsiniz. Bu başarınızı neye borçlusunuz?

Evet, bölümü birincilikle bitirdim. Başarılı bir öğrenciydim. İlk sene fizik, kimya, biyoloji okuyorduk. Not ortalamam çok iyiydi. Tıp Fakültesine geçeceğimi zannediyordum. Ancak o yıl, Beslenme ve Diyetetik Bölümünün gelişebilmesi için Tıp Fakültesine geçişi kaldırmışlar. Önce üzüldüm. Sonra tekrar üniversite sınavlarına girip bölümü değiştirmeyi düşündüm. Sonra okula, okul arkadaşlarıma, çevreye alıştım. Bölüme devam ettim. Bu arada birinciliğimin Tıp Fakültesine geçişle bir ilgisi yoktu. Ben her zaman çalışmayı çok severdim. Çok düzenli çalışırdım. Başarı da arkadan gelirdi. İçten gelen bir şey.

Akademisyen olmayı düşündünüz mü?

Okul yıllarında bütün arkadaşlarım, hocalarım benim akademik kariyer yapacağımı düşünüyordu. Ama ben üniversite son sınıfta babamı kaybettim. Ailem İzmir'deydi. Okulu bitirir bitirmez İzmir'e dönmek istedim. Bu konuda Ayşe Baysal Hoca da yardımcı oldu. Beni Bakanlıkta çalışan birinin yanına gönderdi. Durumumu

anlattım ve hiçbir zorlukla karşılaşmadan İzmir Devlet Hastanesi'ne tayinim çıktı. Haziran sonunda mezun olduk. Ağustos ayının 18'inde İzmir Devlet Hastanesi'nde işe başladım. Mezun olur olmaz tek düşünce, annemin yanına gitmekti. Bu isteğimi gerçekleştirdiğim için mutluydum. Daha sonra araya evlilik girdi. Tüm bu nedenlerle akademik kariyere başlayamadım. Ama hep aklımda vardı. Bizim sık sık yurtdışı görevlerimiz olurdu. Bir ara İtalya'daydık. Kariyer yapmak istedim. Bunun için ciddi olarak mücadele de ettim. Fakat İtalyanlar çok rahatlar. "Üniversiteyi bitirmişsin, akademisyenliğe ne gerek var?" gibi cevaplarla karşılaştınca, vazgeçtim. Kariyer yapamayışımın bir diğer ve önemli nedeni de eşimin mesleğidir. Eşimin asker olması nedeniyle, birçok şehir ve ülke dolaşmak zorunda kaldık.

O yıllarda diyetisyenlik mesleği çok bilinmiyordu. Zorluk yaşadınız mı?

Hayır yaşamadım. Çünkü İzmir Devlet Hastanesi'nde ben ilk diyetisyen değildim. Hastanede birkaç seneden beri çalışan, benden büyük bir meslektaşımız vardı. O zaten bir düzen kurmuştu. Ben şanslıydım. Kurulu bir düzene gittim. Meslektaşım kendi çabasıyla bir yerlere gelmişti. Birlikte çalıştığımız için de ben hiç yabancılik çekmedim, bocalamadım, zorluk yaşamadım. Böyle bir başlangıç, benim için gerçekten çok rahat oldu. O zamanlar bu kadar kilo problemi yoktu. Doğal olarak görsellik ya da estetik de bu kadar önemli değildi. Hastalıklar ve diyet uygulamaları daha ön plandaydı.

Klinik diyetisyenliği dışında başka bir alanda çalışmayı düşündünüz mü?

Benim bütün isteğim klinik diyetisyenliğiydi. Klinikte çalışmayı çok seviyordum. Kurum diyetisyenliği, bana her zaman soğuk gelmiştir. Ama maalesef çoğu yerde kurumda da çalışmak zorunda kaldım. İzmir'de 2 kişi olduğumuzu söylemiştim. Klinik ve mutfağı birer aylık rotasyona koymuştuk. İzmir'den sonra gittiğim birçok yerde tek diyetisyen oldum ve hem kurumda hem





Son zamanlarda zencefil, zerdeçal çok popüler. Onları mutlaka mutfakta bulundururum. Yağ olarak zeytinyağı ve tereyağı (çok az) kullanırım. Aldığım besinlerin kalitesine çok dikkat ederim. Mümkün olduğu kadar doğal beslenmeye çalışırım. Besinleri birbirine çok karıştırmam. Sebzeleri salata, sebze çorbası ya da zeytinyağlı sebze şeklinde yerken; eti de et olarak yerim. Karıştırmayı pek sevmem.

de klinikte çalıştım. Tıpa olan isteğimden dolayı olacak ki, kendimi kliniğe daha yakın hissediyordum. Yaptığım işten daha fazla tatmin oluyordum. Klinikte çalışmak bana her zaman daha cazip geldi.

Meslek hayatınızda keşke yapsaydım ya da yapmasaydın diye düşündüğünüz anlar oldu mu?

Keşke yapmasaydım diye düşündüğüm hiçbir şey olmadı. Ama keşkelerim oldu. Örneğin zaman zaman keşke serbest çalışabilseydim diye düşündüğüm oldu. Serbest çalışmış olsaydım, her şey daha başka olurdu. Mesleğimde daha fazla aktif olabilirdim. Ancak üniversiteyi bitirir bitirmez iş bulmak, özellikle de devlet hastanesine girmek, herkese olduğu gibi bana da cazip gelmişti. O yıllarda bazı meslek dallarında işsizlik had safhadaydı. Korkunç bir enflasyon vardı. Örneğin bu mesleklerden biri, İktisadi Ticari Bilimler Fakültesi mezunlarıydı. Birçok mezun vardı ve çoğu işsizdi. Hukuk da benzer durumdaydı. Oysa biz mezun olur olmaz, hatta mezun olmadan iş bulabiliyorduk. O

nedenle bizim bölüm çok cazipti. Devlet hastanesinde çalışmak da çok cazipti. Ancak insan devlet hastanesinde köreliyor. İşte tam bu noktada, "keşke özel sektörde çalışsaydım" diye düşündüğüm oluyor. Ama bizim zamanımızda özel sektör bu kadar popüler değildi. Özel sektörde çalışan diyetisyen de hemen hiç yoktu. Bizden sonra yaygınlaşmaya, diyetisyenler de bu sektörde çalışmaya başladı. Özel sektöre geçmek istedim. Ancak eşimin mesleği nedeniyle mümkün değildi. Çünkü özel sektör yerleşik düzeni gerektiriyordu. O da bizde yoktu.

Devlet hastanelerinde daha çok hangi vakalarla karşılaştınız?

Ben daha çok doğum evlerinde çalıştım. Numune Hastanesi, Ankara Hastanesi gibi tam teşekküllü devlet hastanelerinde çalışmadım. Doğum evlerinin hasta popülasyonu bildiğiniz gibi gebe kadınlar ve çocuklar oluşturur. Dolayısıyla ben gebelikte beslenme, sezaryen doğum sonrası beslenme, laktasyonda beslenme, diyabet, gestasyonel diyabet, yüksek tansiyon ve çocuk beslenmesi gibi konularda diyetisyenlik yaptım. Beslenme ve diyetetiğin diğer konuları ile fazla ilgilenemedim. Bu nedenle meslekte biraz köreldiğimi söyleyebilirim.

Medyada hemen her gün profesyonel olsun olmasın birçok kişi beslenme konuşuyor. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Genelde diyetisyen olarak çıkıp konuşanları tebrik ediyorum. Onlar gerçekten mesleğimizin önünü açtılar. Tabii aralarında saçmalayanlar da oluyor. Diyetisyen olmayanlar kesinlikle konuşmasın. Çünkü toplumu yanlış yönlendiriyorlar.

Medyada diyetisyen olmadığı halde toplumu yanlış yönlendirenlerin önüne nasıl geçilebilir?

Bu konunun Sağlık Bakanlığı'nın görevi olduğunu düşünüyorum. Toplumda ciddi bir bilgi kirliliği var. Önüne gelen çıkıp

konusuyor. Aklına geleni söylüyor. Bu konu beni hem üzüyor hem de sinirlendiriyor. Çünkü bu kişiler her fırsatta diyetisyenlere laf atıyor. Birçok beslenme ve diyetetik bölümümüz var. Öğretim üyelerimiz var. Bölümlerimizden ya da serbest çalışan meslektaşlarımızdan birilerinin çıkıp ortaya atılan bu yanlış bilgileri yalanlaması gerekir. Ayşe Baysal Hocamızı bir televizyon programında seyrettim ve çok takdir ettim. Toplumunu yanlış yönlendiren, meslekten olmayan profesyonel bir hocayı susturdu. Ancak ondan sonra diyetisyen camiasından bu konuda konuşan ya da meslekten olmayan bu kişilerin karşısına çıkan kimseyi görmedim. Türkiye Diyetisyenler Derneği bu konuda pasif kalıyor. Bizim dönemimizde oldukça aktifti. Çok güzel dergiler çıkarılıyor, toplantılar düzenleniyordu. Sanıyorum şimdi de birçok faaliyet yapılıyor. Ancak diyetisyen camiası çok büyüdüğü için faaliyetler yeterli olmuyor. Türkan Hoca'nın dernekte çok emeği var. Çok güzel çalışmalar yaptığını biliyorum. Maalesef bizim mezunlar dernekle pek ilgilenmiyor, derneği desteklemiyorlar. Bu nedenle olacak ki derneğimiz güçlenemiyor. Bildiğim bazı mesleki dernekler, birçok hak kazandılar, güçlendiler. Biz haklarımızı alamadık, kendimizi ispatlayamadık, belirli yerlere gelemedik. Bizim dönemimizden bazı arkadaşlar, birkaç yıl önce dernek yönetimindeydi. Bir şeyler yapmak istediler. Ama pek ses getiremediler.

Beslenme alışkanlığınız nasıl? Düzenli beslenebiliyor musunuz?

Düzenli beslenirim, yediklerime dikkat ederim. Hatta beslenme alışkanlığımı, ortoreksiya olarak tanımlayabilirim.

Eşinizin pozisyonu nedeniyle oldukça yoğun bir temponuz var. Mutfağa girebiliyor musunuz?

Evet, mutfağa girerim. Mutfağı severim. Araştırmayı severim. Beslenme ile ilgili her şeyi okumaya, uygulamaya ve hayata geçirmeye çalışırım.

Mutfanızda ne tür besinler var? Ol-

mazsa olmaz dediğiniz besinler neler?

Son zamanlarda biliyorsunuz zencefil, zerdeçal çok popüler. Onları mutlaka mutfağında bulundururum. Yağ olarak zeytinyağı ve tereyağı (çok az) kullanırım. Aldığım besinlerin kalitesine çok dikkat ederim. Mümkün olduğu kadar doğal beslenmeye çalışırım. Besinleri birbirine çok karıştırmam. Sebzeleri salata, sebze çorbası ya da zeytinyağlı sebze şeklinde yerken; eti de et olarak yerim. Karıştırmayı pek sevmem. Alışverişimi de ona göre yaparım. Sebze ve meyvelerin mevsiminde olanlarını alırım. Bunun dışında hazır soslar, mayonez, ketçap, bisküvi, gofret, kremşanti türünden şeyler evimize kesinlikle girmez.

Yoğurdumu kendim mayalıyorum. Yoğurt için kullandığım mayayı da kendim yapıyorum. Mayayı nohuttan yapıyorum. Bir avuç kadar nohutun üzerine oda sıcaklığındaki sütü koyup bir gün kadar bekletiyorum. Süt kesiliyor. Onu süzüyorum. Kesik kısmı alıp tekrar ılık süte koyuyorum. Bunu birkaç kez tekrarladığımda, yoğurt mayası oluyor. Yoğurt da olduğu gibi ekmeği de çoğunlukla kendim yapıyorum. Ekşi maya kullanıyorum. Son zamanlarda peynir yapmaya çalışıyorum. İlk yoğurdun nasıl yapıldığı merak konusudur. Bir kaynaktan yoğurt yapılırken, baharda yaprakların üzerinde oluşan çiğlerin toplanıp yoğurt mayası olarak kullanıldığını okumuştum. Turşuyu ve tabii ki sirkeyi evde yapıyorum. Bildiğim, güvendiğim yerden ve gerçek yemle beslenmiş tavuk alırım. Diğer tavukları eve sokmam. Yumurtanın da gezen tavuk yumurtası olmasına özen gösteririm. Aksi halde yemem.

Kendinize özel tarifleriniz var mı? Yeni ya da değişik tarifler deniyor musunuz?

Denerim. Mesela hiç un koymadan ya da hiç şeker koymadan tatlı yapmaya çalışırım.

Bizimle bir tarifinizi paylaşır mısınız?

Son zamanlarda en sık yaptığım bir tatlı var. Onu sizinle paylaşabilirim. Evinizde

olan meyveleri (örneğin elma, ayva, armut) ufak ufak doğrayın. Arzu ederseniz kuru kayısı, kuru incir de ekleyin. Hepsini birlikte biraz soteleyin. Isıya dayanıklı bir kabın içine koyun. Üzerine yulaf ezmesi, çok az miktarda tereyağı, fındık veya badem ununu karıştırarak ince bir tabaka halinde serin. Fırına verin. Çok kolay ve lezzetli bir tatlı oluyor. Gördüğünüz gibi un ve şeker olmadan güzel bir tatlı yapılabiliyor.

Hem anne hem de diyetisyen olarak çocuklarınızın beslenmesini nasıl etkilediniz?

Çoğunlukla beslenme konusunda doğru mesajlar vermeye çalışıyordum, anlatıyordum. Örneğin oğlum gazlı içecek içmek istediği zaman, "bir bardak gazlı içecekte bir avuç kesme şeker var. Bir avuç kesme şekeri ağzına atıp yiyebilir misin? Lütfen bunu düşün" diyordum. Öğünlerde dengeli beslenmesini, 4 besin gurubunu (süt, et, ekmek-tahıl, sebze-meyve) mümkün olduğu kadar birlikte tüketmesini söylüyordum. Ama daha fazla bir şey yapamıyordum. Çocuklarınızın yaşam biçimlerine bir yaşa ya da bir yere kadar müdahale edebiliyorsunuz. Oğlum 17 yaşından beri yurtdışında yaşıyor. Her telefon açtığımda "oğlum ceviz al, badem al, sütünü iç, yoğurdunu ihmal etme" diyorum. Ben diyorum da o ne derece yapıyor bilmiyorum. Kızım doktor. Kadın doğum uzmanı olacak. Şu anda asistan olarak çalışıyor ve şimdiye kadar hiç yemediği şeyleri yemeye başladı. Oysa bir zamanlar odasında cips, soslu patlamış mısır bulurdum.

Eşinizin beslenmesiyle ilgilenir misiniz?

Evet ilgilenirim. Onun beslenmesini daha çok kontrol etmeye çalışırım. Örneğin kahvaltı için yoğurt, keten tohumu, kabağ çekirdeği, badem, ceviz ve meyveyi karıştırarak güzel bir karışım yaparım. Tabii ki zeytin ve peynir de eksik olmaz. Aslında eşim de beslenmesine en az benim kadar dikkat eder.

Çocuklarınızın meslek seçimlerinde

etkiniz oldu mu?

Oğluma hiç olmadı. O ortaokuldan beri ekonomist olmayı düşünüyordu. Düşüncesini gerçekleştirdi ve ekonomist oldu. Sadece liseli yıllarda basketbol konusunda bir etkim oldu. Oğlum lisede basketbol oynuyordu. Çok da iyiydi. Koçu, oğlumu basketbol kariyeri yapması için etkilemeye çalıştı. O yıllarda basketbol tüm yaşamını dolduruyordu. Çok da severek oynuyordu. Hatta bir ara basketbol oynama ile üniversiteye gitme konusunda ikileme düştü. Bunun üzerine koçu ziyaret ettim ve "Basketbola karşı olmadığımı, kendisinin de oğlumun hayatına müdahale etmemesi gerektiğini, oğlumun kendisinin karar vermesinin daha doğru olacağını" söyledim. Nitekim lise sonda oğlum basketbolu kendiliğinden aksatmaya başladı. Üniversite hazırlığına ağırlık verdi. Daha sonra da basketi bıraktı. Şimdilerde hobi olarak oynuyor. Arada bir oğluma basketi bıraktığı için pişman olup olmadığını soruyorum. Kesinlikle pişman olmadığını, böyle olması gerektiğini belirtiyor. Kızımın sağlık alanına yönelmesinde kesinlikle etkimin olduğunu düşünüyorum. Kızım da mutlu görünüyor. Demek ki o da doktor olmak istiyormuş.

Asker eşi ya da Genelkurmay Başkanı'nın eşi olmak hayatınızı nasıl etkiledi?

Askerlik, gezmek, görmek ve öğrenmek isteyenler için büyük bir fırsattır. Çok şey görüyorsunuz, çok şey yaşıyorsunuz. Özellikle yurt dışı görevlerinin önemli bir kazanç olduğunu düşünüyorum. Hayata bakış açınız değişiyor. Çocuklarınız daha iyi, daha kaliteli eğitim alıyor. Örneğin oğlum 5 dil biliyor. Biz şanslıydık çok fazla dolaşmadık. Eşim dolaştı. Benim işim dolayısıyla, çocuklar ve ben çoğunlukla Ankara'da kaldık. Çok insan tanıdık. Çok değişik ortamlarda bulduk.

Yurtiçinde ve dışında birçok farklı yerlerde bulundunuz. Yaşadıklarınızla ilgili bir şeyler anlatabilir misiniz?

Doğuda devlet hastanelerinde görev yaptım. Oradaki insanlar çok arkadaşça

davrandılar. Kendimizi sanki akrabamışız gibi hissettik. Yurt dışında da benzer şeyler oldu. Örneğin Ankara'da patlama olduğunda, beni ilk olarak Yunanistan eski Genelkurmay Başkanının eşi aradı ve üzüntülerini bildirdi. İtalya'da da çok sıcak, kalıcı arkadaşlıklarımız dostluklarımız oldu. İnsan her yerde insan! Yeter ki karşımızdakiyle aynı dili kullanmaya ve anlamaya çalışalım.

Her başarılı erkeğin arkasında, güçlü bir kadın olduğu bilinir. Bu konuda bize ne söylemek istersiniz?

Evlilik fedakârlık isteyen bir kurumdur. Bu fedakârlık, çoğu zaman kadına düşüyor. Evi yönetmek, kuralları belirlemek, çocukları yetiştirmek de çoğu zaman kadına düşüyor. Bir ara İtalya'daydık. Hacettepe'deki hocalarımızdan biri beni ziyaret etmişti. Mezuniyetimin üstünden 10 yıl geçmişti. Hocam akademik olarak neler yaptığımı sordu? Ben de birçok nedenle akademik kariyere devam edemediğimi söyledim. Konuşma sırasında hocam 2 çocuğumun olduğunu öğrenince "Daha ne istiyorsun? Akademik kariyerin almasını yapmış, 2 güzel çocuk yetiştirmişsin" dedi. Bunu daha sonra Muazzez Hoca dahil, birçok kişiden duydum. Akademik kariyer konusunda fedakarlık yaptığımı söyleyebilirim. Öte yandan hem akademik başarı gösterip hem de çok iyi bir aileye sahip olanlar da var. Çalışan anne olmak kolay değil. Özellikle tam gün çalışmak ve anne olmak zor bir iş. Ne evde, ne de işte başarılı oluyorsunuz. Çalışan annenin çocuğu olmanın da zorlukları var. Benim annem öğretmendi. Üniversitede öğrenciyken İzmir'e gider, annemle vakit geçirmek isterdim. Sabah uyandıgımda, annemin okula gittiğini öğrenir, üzülürdüm. Bu durum elbette ki sadece benim için değil annem için de üzücüydü. Hiç bir şey dört dörtlük olamıyordu. Benim en çok özlem duyduğum şeylerden biri, okuldan eve geldiğimde yemek ya da kek kokusunun olmasıydı. Buna hep özenirdim. Bu nedenle emekli olduktan sonra hemen yemek kursuna gittim. Çok güzel şeyler öğrendim.

Genelkurmay Başkanının eşi olarak yoğun bir temponuzun olduğunu biliyoruz. Kendinize zaman ayırabiliyor musunuz? Hobileriniz var mı?

Yürümeyi çok seviyorum. Fırsat buldukça yürüyorum. Kendi kendime mutlu olabiliyorum. Kendimi oyalayabiliyorum. Belirli bir süre yalnız kalmaktan hoşlanıyorum. Ancak mevcut pozisyonumuz nedeniyle pek yalnız kalamıyorum. Bazen yalnızlığı özleyorum. Kitap okuyorum. Bildiğim İngilizce ve İtalyanca ile bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Bir dönem yoga ve pilates dersleri aldım. Ama sürekliliği olmadı. Ömür boyu en kolay yapılacak egzersizin yürüyüş olduğunu düşünüyorum ve yürüyorum. Bu arada Amerikan Kalp Vakfı'nın kalp sağlığı için egzersiz programı var. Müzik eşliğinde bazen onu yapıyorum ve çok keyif alıyorum.

Son dönemlerde mezun sayımız çok arttı. Diyetisyen adayları olarak iş konusunda endişe duyuyoruz. Bize ne önerirsiniz?

Günümüzde yabancı dilin şart olduğuna inanıyorum. İngilizce bilmiyorsanız, gerçekten çok şeyiniz eksik kalıyor. Birçok konuda olduğu gibi diyetisyenlik alanındaki gelişmeler, yayınlar, araştırmalar ağırlıklı olarak İngilizce yapılıyor. Amerika'ya gittiğimde, İngilizce bildiğim için çalışma fırsatı buldum. İtalya'da da benzer şeyler oldu. İtalyancam sayesinde insanları, toplumu, sistemi tanıdım. Dil öğrenmek eskiden zordu. Şimdi olanaklar çok fazla. Yurtdışına çıkmak kolaylaştı. Türkiye'de dil kursuna ödeyeceğiniz parayla, yurtdışında çok daha kolay ve çabuk dil öğrenebilirsiniz. Ben yabancı dili önemsiyorum. Gelişebilmek için yayınları takip edin.

Meslekte başarılı olabilmek için kişiliğin de önemli olduğunu düşünüyorum. Birçok meslek dalında insanlar mesleğiyle anılırken, bizde çoğunlukla isimle anılıyor. Meslekte bir yere gelmek için kişisel çabamız çok önemli. Mesleğin hangi alanında çalışmak istediğinizden başından karar verin ve kararınızın peşinde yürüyün. Normal

Meslekte başarılı olabilmek için kişiliğin de önemli olduğunu düşünüyorum. Birçok meslek dalında insanlar mesleğiyle anılırken, bizde çoğunlukla isimle anılıyor. Meslekte bir yere gelmek için kişisel çabanız çok önemli. Mesleğin hangi alanında çalışmak istediğinize başından karar verin ve kararınızın peşinde yürüyün. Normal bir devlet memuru olmak istiyorsanız onu olun. Akademik kariyer istiyorsanız, onu hedefleyin. Sonra keşkeleriniz olmasın!



bir devlet memuru olmak istiyorsanız onu olun. Akademik kariyer istiyorsanız, onu hedefleyin. Sonra keşkeleriniz olmasın!

Muazzez Hocamızla sınıf arkadaşı olduğunuzu biliyoruz. Bu konuda bize ne söylersiniz?

Bizler öğrenciyken çok iyiydik, uysaldık, aramızda sivri, kıskanç olan yoktu. Çok uyumlu çok güzel ilişkilerimiz oldu. Bizler çalışkan, söz dinleyen öğrencilerdik. Muazzez çok tatlı ve gerçekten çok hanım bir arkadaşımızdı. Hiç değişmedi. Otuz beş yıl öncesindeki görünümünü, sadeliğini, çalışkanlığını aynen koruyor... Tebrik ediyorum.

Sınıfınızda erkek öğrenci var mıydı?

Bölümümüze ilk kez bizden önceki dönemde giren 2 erkek öğrenci vardı ve birçok dersi birlikte alıyorduk. Bu arkadaşlardan biri böbrek rahatsızlığından dolayı vefat etti. Diğeri diyetisyenlik yapmadı. Bir bankaya girdi, daha sonra Amerika'ya gitti.

Son olarak Kâğıt Helva Dergisi okuyucularına ne söylemek istersiniz?

Öncelikle Kâğıt Helva çok güzel bir dergi. Ben ilk 3 sayısını çok büyük bir zevkle okudum. Muazzez Hoca başta olmak üzere emeği geçen herkesi tebrik ediyorum. Şimdiden isteklerinizi, hedeflerinizi

bilin. Pişmanlıklarınızın, keşkelerinizin olmaması için çaba sarf edin. Çok çalışın. Mevcut olanakları iyi kullanın. Karar verin. Kararlarınızın arkasında durun. Dil öğrenin. Yurtdışına çıkın. Kendinizi çok yönlü geliştirin. Gelecekte güzel yerlere geleceğinize inanıyorum. Teşekkür ediyor, hepimize selam ve sevgilerimi sunuyorum.

Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri olarak yoğun temponuz arasında bizi kabul ettiğiniz, içten ev sahipliğiniz ve ayırdığınız kıymetli bir gün için sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz. Sevgi ve saygılarımızla...

Gece Yeme Sendromu



Berrin KOLSUZOĞLU *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi*

Burcu DENİZ *Maltepe Toplum Sağlığı Diyetisyeni*

Hatice BAYGUT *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi*

Özet

“Yeme bozuklukları” başlığı altında birçok hastalık tanımlanmaktadır. Bu hastalıklardan biri son yıllarda adı sıkça duyulan “Gece Yeme Sendromudur”. Gece yeme sendromu, daha çok düzensiz beslenme alışkanlığına ve stresli bir yaşam biçimine sahip bireylerde rastlanan bir bozukluktur. Günlük toplam enerjinin en az %25’inin akşam yemeğinden sonra alınması, sabahları anoreksi, akşamları hiperfaji ve haftada 3-4 kereden fazla uykusuzluk hali, gece yeme sendromu olarak tanımlanmaktadır. Hastalık, aynı zamanda kilo alımı ile doğru orantılı olduğundan, obezite ile ilişkilendirilmektedir. Bu makalede gece yeme sendromunun görülme sıklığı, obezite ile ilişkisi, davranış ve nöroendokrin bulguları ve tedavisi irdelenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yeme bozuklukları, gece yeme sendromu, obezite

GİRİŞ

Yeme bozuklukları, yüksek morbidite ve mortalite gösteren yaşam için ciddi risk faktörü olan hastalıklardır. Anoreksiya nervoza (AN), bulimiya nervoza (BN) ve diğer yeme bozuklukları olmak üzere temelde 3 başlık altında toplanmaktadır. Gece yeme sendromu (GYS), yeme bozuklukları arasında en son tanımlanan, diğer yeme bozuklukları sınıfında yer alan, ayrıca obezite ile ilişkilendirilen bir hastalıktır (1). Gece yeme sendromu, ilk olarak 1955 yılında Stunkard tarafından sabah anoreksi,

akşam hiperfaji ve uykusuzluk belirtileri ile strese karşı yanıt olarak gelişen bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (2-4).

Gece yeme sendromu, günlük alınan toplam enerjinin %25’inin akşam yemeğinden sonra alınması, sabahları iştahsızlık (anoreksi), akşamları güçlü yeme isteği (hiperfaji), gece uyumada zorlanma ve haftada en az 2 gece uykudan uyanarak yemek yeme ataklarıyla karakterizedir (5-7).

Gece yeme sendromu olan kişi, gün

boyunca yeme konusunda kendisini kısıtlamakta, gece ise aşırı miktarda yemek yemektedir. Çalışmalar, gece yemek yeme sıklığındaki artışın, uyku bozukluklarına neden olabileceğini ortaya koymaktadır (8).

Gece yeme sendromu, yeme bozuklukları başta olmak üzere, uyku bozuklukları ve diğer bazı psikiyatrik bozukluklarla ortak semptomlar göstermektedir. Örneğin uyku ile ilişkili yeme bozukluğunun, GYS ile benzer semptomlara sahip olduğu görülmüştür (8).



Görülme Sıklığı

Gece yeme sendromu genel popülasyonda %1.5, zayıflama tedavisi gören bireyler %4.3-8.9, 2. ve 3. derece şişman bireylerde %10.1, morbid obezlerde %15, bariatrik cerrahi operasyonu geçirmiş kişilerde ise %8-42 olarak bildirilmektedir (9). Ayaktan takip edilen 399 psikiyatri hastası üzerinde yapılan bir çalışmada, GYS'nun sıklığı %12.3, madde bağımlısı ve obez hastalar arasında ise 5.2 kat daha fazla bulunmuştur (10).

Gece Yeme Sendromunun Obezite ile İlişkisi

Gece yeme sendromunun beden kitle indeksi yüksek bireylerde görülme oranının daha yüksek olması, GYS ve beden kitle indeksi arasında ilişki olduğunu düşündürmüştür. Örneğin Almanya'da yapılan bir çalışmada, GYS ile obezite arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuş, GYS'nun zaman içerisinde, kilo alımına neden olabileceği belirtilmiştir (11). Bununla beraber, konuya ilişkin yapılan çalışmaların birçoğunda çelişkili sonuçlar bildirilmiştir (11-16).

Konuya ilişkin ABD'de yapılan bir çalışmada, gece yeme sendromunun, obezlere göre normal kilolu bireylerde daha genç yaşlarda gözlemlendiği, bu durumun beden kitle indeksi ile gece yeme sendromu arasındaki tutarsız bulguları açıklayabileceği, bununla beraber gece yeme sendromunun ileri yıllarda obeziteye neden olabileceği belirtilmiştir (17).

Gece Yeme Sendromunda Davranışsal ve Nöroendokrin Bulgular

Gece yeme sendromundaki nöroendokrin bulguların, gece yemelerinin nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu açık değildir. Birketvedt ve arkadaşlarının hem obez hem de GYS'li olan 10 (vaka gurubu), sadece obez olan 10 (kontrol gurubu) olmak üzere toplam 20 birey ile 1 hafta boyunca enerji alım miktar ve zamanları, duyu durum düzeyleri ve uyku bozukluklarını



değerlendikleri çalışmada: Günlük toplam enerjinin her 2 grupta benzer olduğu, akşam 20-sabah 06 arasında alınan enerjinin, GYS olan-olmayan bireylerde sırasıyla:%56, %15 olduğu, tüketilen besinlerin karbonhidrat içeriğinin gece boyunca %70.3, gün boyunca %46.6 olduğu, gece boyunca daha fazla atıştırılmalı (271 kalori) tüketildiği, kontrol grubunda herhangi bir değişiklik olmaksızın, GYS'lu bireylerin duyu durumlarında, sabah 04'ten sonra saatlik düşüşlerin olduğu saptanmıştır (18). Aynı çalışmada kontrol grubuna göre GYS'lu bireylerin melatonin ve leptin düzeylerinde azalma, kortizol düzeylerinde artış olduğu, glikoz ve insülin düzeylerinin ise benzer olduğu bildirilmiştir.

Allison ve arkadaşlarının GYS'lu ve kontrol grubundan oluşan bireylerin 25 saatlik fizyolojik profillerini inceledikleri çalışmada, alının toplam enerji miktarı aynı olmasına karşın GYS'lu bireylerin akşamları daha fazla yemek yedikleri, açlığa yanıt olarak salgılanan ve yeme ile baskılanan ghrelin hormon düzeylerinin gece 01.00 ile sabah 09.00 arasında, kontrol grubuna göre belirgin şekilde düşük olduğu, bu durumun gece uyanmaları ve yemek yeme davranışı ile ilişkili olduğu, düşük ghrelin düzeylerinin neden değil sonuç olduğu bildirilmiştir. Ayrıca GYS'lu grupta, insülin düzeylerinin yemeğe bağlı olarak gece yüksek, sabah düşük olduğu beraberinde glikoz düzeyleri ile TSH hormonunun sınırda yüksek olduğu, kortizol, melatonin, leptin ve prolaktin düzeylerinin benzer olduğu bulunmuştur. Kontrol grubuna göre GYS'lu grupta ayrıca daha depresif belirtiler görülmüştür (19).

Gece yeme sendromuna ilişkin yapılan son çalışmalarda, sirkadyen ritm bozuklukları olabildiği, mide, karaciğer ve merkezi sinir sistemindeki düzenleyici mekanizmalarda farklılar olabildiği ileri sürülmektedir (2).

Gece yeme sendromu ve Tedavisi

Gece yeme sendromuna ilişkin bilgi eksikliği, hastalığın teşhis edilmesini

zorlaştırmakta ve uygun olmayan tedavi yaklaşımlarına yol açmaktadır (9,10). Bununla beraber, günümüzde GYS'nun tedavisinde farmakolojik olan-olmayan bazı seçenekler uygulanmaktadır. Örneğin; serotonin geri alım inhibitörleri, topiramet, bilişsel davranışçı terapi, relaksasyon eğitimi ve ışık terapisi uygulanan seçeneklerinden bazılarıdır. (15).

Sonuç ve Öneriler

Düzensiz beslenme alışkanlığı ve uyku durumunun eşlik ettiği GYS, obez bireylerde yaygın olarak görülmektedir. Bu nedenle öncelikle GYS ve obeziteyi önleyebilmek için, bireylerin sağlıklı beslenme ilkeleri, beslenme alışkanlıkları, özellikle de öğün düzenleri konusunda bilinçlendirilmesi, fiziksel aktivite konusunda motive edilmesi ve uyku düzenlerinin sorgulanarak gerekli desteğin verilmesi önerilmektedir. Diğer birçok yeme bozukluklarında olduğu gibi GYS'nu önleyebilmek ve/veya tedavi edebilmek için farklı disiplinlerden oluşan bir ekip (psikiyatrist, diyetisyen, fizyoterapist, psikolog ve uyku terapisti) çalışmasının yararlı olacağı kaçınılmazdır.

Kaynaklar

1. Fairburn CG, Cooper Z. *Eating disorders, DSM-5 and clinical reality. The British Journal of Psychiatry* 2011, 198 ; (1): 8-10.
2. Goel N, Stunkard AJ, Rogers NL, Van Dongen HP, Allison KC, O'Reardon JP ve ark. *Circadian rhythm profiles in women with night eating syndrome. J Biol Rhythms*. 2009; 24: 85-94.
3. Matejko B, Kiec-Wilk B, Szopa M, Trznadel Morawska I, Malecki MT, Klupa T. *Are late-night eating habits and sleep duration associated with glycemic control in adult type 1 diabetes patients treated with insulin pumps?. J Diabetes Investig*. 2015 Jul;6(4):460-4.
4. Striegel-Moore RH, Franko DL, Garcia J. *The Validity And Clinical Utility of Night Eating Syndrome. Int J Eat Disord*. 2009 Dec;42(8):720-38.
5. Roher S, Latzer Y, Geliebter A. *Negative emotional eating among obese individuals with and without binge eating behavior and night eating syndrome. Isr J Psychiatry Relat Sci*. 2014;51(3):219-25.
6. Stunkard AJ, Allison KC, Geliebter A, Lundgren JD, Gluck ME, O'Reardon JP. *Development of criteria for a diagnosis: lessons from the night eating syndrome. Compr Psychiatry*. 2009 Sep-Oct;50(5):391-9.

7. Allison KC, Wadden TA, Sarwer DB, Fabricatore AN, Crerand CE, Gibbons LM ve ark. *Night eating syndrome and binge eating disorder among persons seeking bariatric surgery: Prevalence and related features. Obesity (Silver Spring)*. 2006; 14(2):77-82.
8. Zincir SB. *Yeme bozukluklarında nöroendokrin ve moleküler etkileşimler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2014; 6(4): 389-400.
9. Soarez MJ, Macedo A. *Modulation of Sleep by Obesity, Age and Diet. Watson RR, editor. Sleep Disturbances, Body Mass Index and Eating Behavior. USA: Academic Press is an imprint Elsevier; p.43-57, 2015.*
10. Lundgren JD1, Allison KC, Crow S, O'Reardon. *Prevalence of the night eating syndrome in a psychiatric population. Am J Psychiatry*. 2006; 163(1): 156-8.
11. Colles SL, Dixon JB, O'Brien PE. *Night eating syndrome and nocturnal snacking: association with obesity, binge eating and psychological distress. Int J Obes (Lond)*. 2007; 31(11): 1722-30.
12. Cleator J, Abbott J, Judd P et al. *Night eating syndrome: implications for severe obesity. Nutr Diabetes*. 2012; 2(9): e44.
13. Ve Meule A, Allison KC, Brähler E et al. *The association between night eating and body mass depends on age. Eat Behav*. 2014; 15(4):683-5.
14. Runfola CD, Allison KC, Hardy KK et al. *Prevalence and clinical significance of night eating syndrome in university students. J Adolesc Health*. 2014; 55(1): 41-8.
15. Calugi S, Dalle Grave R, Marchesini G. *Night eating syndrome in class II-III obesity: metabolic and psychopathological features. Int J Obes (Lond)*. 2009; 33(8): 899-904.
16. Yeh SS, Brown RF. *Disordered eating partly mediates the relationship between poor sleep quality and high body mass index. Eat Behav*. 2014; 15(2): 291-7.
17. Marshall HM1, Allison KC, O'Reardon JP et al. *Night eating syndrome among nonobese persons. Int J Eat Disord*. 2004; 35(2): 217-22.
18. Birketvedt GS1, Florholmen J, Sundsfjord J, et al. *Behavioral and neuroendocrine characteristics of the night-eating syndrome. JAMA*. 1999; 282(7): 657-63.
19. Allison KC, Ahima RS, O'Reardon JP et al. *Neuroendocrine profiles associated with energy intake, sleep, and stress in the night eating syndrome. J Clin Endocrinol Metab*. 2005; 90(11): 6214-7.

Savaş ve Yoksulluğun Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi Üzerine Etkileri



Beyza ÇARDAK *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf Öğrencisi*

Merve Göksu ŞENSÖZ *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Araştırma Görevlisi*

Özet

Savaşlar, yaralanma ve ölümler dışında, sosyal ve politik bozulmalara, olumsuz psikolojik etkilere, malnütrisyon ve enfeksiyonlara neden olurken; yoksulluk, insan yaşamının temel gereksinimlerinin karşılanmasını güçleştirmektedir. Savaş ve yoksulluğun en fazla etkilediği grup, çocuklardır. Savaş ve yoksulluk nedeniyle çocuklarda yetersiz ve dengesiz beslenme, barınma, eğitim ve sağlık koşullarının kötü olması gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Çocuğun yaşamını kalıcı olarak etkileyen bu sorunların, öncelikli olarak çözülmesi ya da hafifletilmesi gerekmektedir. Bu derlemede, savaş ve yoksulluğun çocuk sağlığı ve beslenmesi üzerine etkileri ele alınmıştır.

Anahtar kelimeler: Savaş, yoksulluk, çocuk, beslenme

GİRİŞ

Savaş ve yoksulluk, geçmişten günümüze birbirini etkileyen iki önemli sorundur. Savaş ve çatışmanın olduğu bir toplumda yoksulluk, yoksulluğun olduğu bir toplumda da savaş veya çatışmalar görülebilmektedir. Savaş ve yoksulluktan en fazla etkilenen grup, savunmasız ve incinebilir olmaları nedeniyle hiç şüphesiz çocuklardır. Günümüzde milyonlarca çocuk, ülkelerin politik çatışmalarından dolayı çıkan savaşlar ve terör saldırılarından doğrudan veya dolaylı olarak etkilenmektedir. Çocuk ölümlerinin artması, beslenme yetersizlikleri, anemi, bodurluk, zayıflık ve ishal gibi sorunlar, savaş ve yoksulluğun olumsuz etkileri arasında sayılmaktadır (1-3).

Savaşın Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi Üzerine Etkileri

Savaş, bir şiddet türüdür. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) şiddeti, “**Kişinin kendisine, bir diğerine, gruba veya topluma karşı kasıtlı fiziksel güç veya baskı uygulaması ve/veya tehdit etmesi sonucunda meydana gelen ve/veya gelebilecek ölüm, yaralanma, ruhsal hasar, kötü gelişim veya yoksunluğa neden olabilecek eylemler**” olarak tanımlamaktadır (2).

Ekonomik, politik vb. nedenlerden dolayı ortaya çıkan savaşlar, yetişkinlere kıyasla çocukları daha çok etkilemektedir. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), 2015 yılında 16 milyondan fazla

çocuğun çatışma ortamlarında doğduğunu belirtmiştir (4,5). Savaş sırasında çocuklar, eğitim ve sosyal yaşamlarındaki haklarını kaybedebilmekte, post-travmatik stres ve anksiyete gibi rahatsızlıklar yaşayabilmekte, uzun bir süre uygun olmayan koşullarda, örneğin mülteci kamplarında yaşamak zorunda kalabilmektedirler (6,7). Kamplardaki toplu yaşam, sağlık uygulamalarında yetersizliklere neden olmaktadır. Bunun sonucunda immün sistemin zayıflaması, malnütrisyonun artması gibi durumlar ortaya çıkarak, bulaşıcı hastalıklar ve hatta ölümler görülebilmektedir (2,6). Bulaşıcı hastalıklar özellikle temiz su temini ve besin hijyeninde yaşanan sıkıntılardan kaynaklanmaktadır (8). Konuya ilişkin



Irak'ta yapılan bir çalışmada, 1 yaş altında her sekiz çocuktan birinin su kirliliği nedeniyle ortaya çıkan diyare, hepatit, kolera ve tifo gibi hastalıklardan dolayı yaşamını kaybettiği bildirilmiştir (2).

Malnütrisyon özellikle yetersiz besin alımı, besin güvenliğinde yaşanan sorunlar, şiddetli ve tekrarlayan enfeksiyonlar nedeniyle görülmektedir. Lübnan'da mülteci kamplarında yaşayan 6-29 aylık bebekler üzerinde yapılan bir çalışmada, malnütrisyon oranının yüksek olduğu saptanmıştır (6,8). Filistin'de yapılan bir başka çalışmada ise savaş nedeniyle ailelerin çocukları için yeterli besine ulaşamadığı, bunun sonucunda okul öncesi çocuklarının %50'sinin anemik, %15'inin bodur olduğu bildirilmiştir (9).

Yoksulluğun çocuk sağlığı ve beslenmesi üzerine etkisi

Yoksulluk, genellikle az gelişmiş ülkelerde karşılaşılan bir sorun olarak bilinmektedir.

Bununla beraber günümüzde birçok ülkenin baş etmek zorunda kaldığı, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde de görülebilen önemli toplumsal sorunlardan birisidir (1).

Çocuk yoksulluğunun en büyük nedenlerinden biri, savaş ve zorunlu göçlerdir. Savaş, ülkenin ekonomik yapısını ve temel hizmetlerini etkileyerek halkı yoksulluğa sürüklemektedir. Ayrıca aileleri göç etmeye zorlayarak, evlerini, mal varlıklarını kaybetmelerine neden olabilmektedir.

Beslenme için gerekli temel ihtiyaçların karşılanamaması, "**Temel Gereksinim Yoksulluğu**", bütün gelirin besin için harcandığı ve buna karşın yeterli besinin sağlanamaması ise "**Ağır Yoksulluk**" durumu olarak tanımlanmaktadır. "**Uluslararası Yoksulluk Sınırı**" kişi başı kazancın günlük 2 doların altında olması olarak tanımlanmaktadır. UNICEF'in verilerinde, dünyadaki çocukların yaklaşık yarısının, ailesinin kişi başı harcanabilir gelirin,

uluslararası yoksulluk sınırında olduğu belirtilmiştir (9,10).

Dünyada çocuk yoksulluğu oranlarına bakıldığında, Finlandiya, Norveç, Danimarka ve İsveç gibi gelişmiş ülkelerde bile çocukların en az %6'sının yoksul bölgelerde yaşadığı bilinmektedir. Çek Cumhuriyeti, Almanya, Avustralya ve Birleşik Krallık'ta %10-15, İrlanda, Kanada ve Polonya'da %16-20, Amerika Birleşik Devletleri'nde %21 oranında yoksul çocuk olduğu belirtilmektedir (1).

Yoksulluğun çocuklar üzerindeki en bilinen ve en sık görülen etkisi, beslenme yetersizliğidir. Pakistan, Hindistan, Sahraaltı Afrika ve Güney Asya, yetersizliğin en sık görüldüğü ülkelerdir (1,11). DSÖ tarafından Pakistan'da yetersiz beslenme ve hijyen koşullarının iyi olmadığı gruplar ya da bölgelerde yaşayan çocuklar arasında malnütrisyonun %14.3 gibi yüksek bir oranda olduğu bildirilmiştir (12).



Yetersiz beslenme, tüm çocuk ölümlerinin yaklaşık yarısında rol oynayan, bebek morbidite ve mortalitesinde de etkili olan bir sorundur (13). Et, tavuk, balık, yumurta, süt, yoğurt, peynir gibi temel besinlere ulaşamayan çocuklarda, özellikle demir, çinko, kalsiyum gibi önemli minerallerin yetersizliği kaçınılmazdır. Bu durum çocuklarda anemi, bodurluk, motor ve bilişsel gelişimde gerilik, IQ seviyelerinde düşüklük gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Sahraaltı Afrika ve Güney Asya'da, 2011 yılında yapılan bir çalışmada, en az 20 milyon çocuğun ciddi akut beslenme yetersizliği ile karşı karşıya olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada, yoksulluğa bağlı beslenme yetersizliği ile çocuklarda görülen bodurluk arasında da güçlü bir ilişki bulunmuştur (14).

UNICEF tarafından, dünyada 5 yaşından küçük 165 milyon çocuğun bodur olduğu ve bu çocukların yaklaşık %90'ının düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşadığı bildirilmiştir (15, 16). Kenya'da 5 yaş altı çocukların beslenme durumlarının incelendiği bir çalışmada, bodurluk oranı %23,3 olarak bulunmuştur (17). Ülkemizde 5 yaşından küçük çocuklar arasındaki bodurluk oranı, 2013 TNSA verilerine göre %10'dur (18).

Sonuç ve Öneriler

Savaş ve yoksulluk, öncelikle toplumun en hassas grubu olan çocukları etkilemektedir. Savaş ve yoksulluk ortamında birçok sağlık sorununun yanında, çocukların büyüme ve gelişmeleri, bilişsel kapasiteleri ve okul performansları olumsuz etkilenmektedir (19). Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayabilmek ve sağlıklarını koruyabilmek için savaş veya yoksulluk durumunda;

- Sağlık hizmetlerinin eksiksiz verilmesi,
- Malnutrisyonun önlenmesi,
- Besinlere ulaşımın kolaylaşması,
- Çevre ve su kirliliğinin önlenmesi,
- Gerekli hijyenin sağlanması,
- Ulusal ve uluslararası kuruluşlar tarafından destek verilmesi,
- Çocuklara yönelik değerlendirme ve tedavi programlarının eğitilmiş, uzman kişiler tarafından planlanması önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Şener Konuk D, Ocakçı AF. Yoksulluğun Çocuk Sağlığı Üzerine Etkileri. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2014;13:1.
2. Türkay M. Çocuklar ve Savaş. Halk sağlığı uzmanları derneği. 2014.
3. Galli G. Humanitarian ceasefires in contemporary

armed conflicts: potentially effective tools for peace building. Dissertation for the Degree of Master of Arts in Post-war Recovery Studies. 1997.

4. <http://www.unicef.org.tr/basinmerkezi.aspx>. UNICEF;12/2015.
5. Barbara JS. Impact of war on children and imperative to end war. Croat Med J. 2006;47:891-4.
6. Shann F. Warfare and children. Journal of Paediatrics and Child Health. 2010;46:217-221
7. Jones L, Rrustemi A, Shahini M, Uka A. Mental health services for war-affected children. British Journal of Psychiatry. 2003;183:540-546.
8. Gazi HF, Mustafa J, Aljunid S, İsa ZM, Abdalqader MA. Malnutrition among 5 year old children: a cross-sectional study. J Nutr Health Popoli. September 2013;31(3):350-355.
9. Güraslan Baş N. Yoksulluğun 1 – 4 yaş grubu çocuklarda hastalanma sıklığı üzerine etkisi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2013;16:3.
10. Kahraman A, Bolışık B. Küreselleşmenin Çocuk Sağlığına Etkileri. The Journal of Pediatric Research. 2014;1(3):108-12.
11. UNICEF. Türkiye'de Çocukların Durumu Raporu, 2011.
12. Pappas G, Akhtar T, Gergen PJ, Hadden WC, Khan AQ. Health status of the Pakistani population: A health profile and comparison with the United States. Am J Public Health. 2001;91:93-8.
13. Panigrahi A, Das SC. Undernutrition and Its Correlates among Children of 3-9 Years of Age Residing in Slum Areas of Bhubaneswar, India. Scientific World Journal, 2014.
14. Olack B, Burke H, Cosmas L, Bamrah S, Dooling K, Feikin DR, Talley LE, Breiman RF. Nutritional Status of Under-five Children Living in an Informal Urban Settlement in Nairobi, Kenya. J Health Popul Nutr. 2011;29(4):357-363.
15. UNICEF <http://www.unicef.org/>. Improving child nutrition: the achievable imperative for global progress,2013.
16. UNICEF <http://www.unicef.org/>. The state of the world's children 2014 in numbers: every child counts,2014.
17. Shinsugi C, Matsumura M, Karama M, Tanaka J, Changoma M, Kaneko S. Factors associated with stunting among children according to the level of food insecurity in the household: a cross-sectional study in a rural community of Southeastern Kenya. Public Health. 2015;15:441.
18. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2014). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2013. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK, Ankara.
19. Erden G, Gürdil G. Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Travma Tepkileri ve Psiko-Sosyal Yardım Önerileri. Türk Psikoloji Yazıları. 2009;12 (24):1-13.

Bizden biri: Mustafa Ali Karataş



Rabianur Çizmaz

Istanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf Öğrencisi

Emre Bayraktaroğlu

Istanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf Öğrencisi

Küçük yaşlardan beri sporla uğraşır, beslenmeme de dikkat ederdim. Sanıyorum Beslenme ve Diyetetik Bölümünü seçmemde en önemli etken bu oldu. Askeri okuldan ayrıldıktan sonra hiç düşünmeden diyetisyenliği tercih ettim. Üç tercih yapmış, birinci sıraya Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü yazmıştım. Sonuç olarak gördüğünüz gibi buradayım.

Mustafa Ali Karataş kimdir? Bize kısaca kendinizi anlatır mısınız?

21 Temmuz 1993 yılında Aydın'da doğdum. İlköğretim eğitimimi Ankara Cumhuriyet İlköğretim Okulu ve Manisa 19 Mayıs Ortaokulu'nda tamamladım. Devamında Maltepe Askeri Lisesi'ni bitirdim. Ardından Kara Harp Okulu'nda 3 yıl eğitim gördüm. Sivil yaşamımda etkili olmayan sağlık sorunum nedeniyle Askeri Okuldan ayrılmak zorunda kaldım ve Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ne başladım.

Genellikle kız ağırlıklı olan Beslenme ve Diyetetik Bölümünü seçmeye nasıl karar verdiniz?

Küçük yaşlardan beri sporla uğraşır, beslenmeme de dikkat ederdim. Sanıyorum Beslenme ve Diyetetik Bölümünü seçmemde en önemli etken bu oldu. Askeri okuldan ayrıldıktan sonra hiç düşünmeden diyetisyenliği tercih ettim. Üç tercih yapmış, birinci sıraya Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü yazmıştım.



Sonuç olarak gördüğünüz gibi buradayım. Sizlerle birlikteyim. Mutluyum. Beslenme ve Diyetetik Bölümünün ya da Diyetisyenlik mesleğinin özellikle kızlara yönelik olduğunu düşünmüyorum. Diğer birçok meslek dalında olduğu gibi diyetisyenlik de hem kadının hem de erkeğin yapabileceği bir meslek.

Medipol Üniversitesi'ni seçmenizin nedeni nedir?

Medipol Üniversitesi'nin sağlık alanında isim yapmış bir Üniversite olduğunu duymuştum. Tanıtım günlerinde birçok aday gibi ben de araştırma yaptım. Gerek hoca kalitesi gerekse eğitim seviyesinin iyi olduğunu öğrendim ve tercihim yaptım.



Askeri okuldan neden ayrıldınız?

Ben aslında pilot olmayı düşünüyordum. Sağlık kontrollerinde gözümde miyop olduğu ortaya çıktı. Sivil yaşamda önemsiz sayılabilecek bu sorun, askeri okula devam etmeme engel oldu. Tabi beni de ziyadesiyle üzdü.

Öğrenci temsilciliğine nasıl karar verdiniz?

Askeri okulda emir-komuta teşkilatında ve buna benzer faaliyetlerde bulunmuştum. Biraz deneyimliydim. Bu nedenle aday olmayı aklımdan geçirdim. Ancak Okul başlayalı henüz 2 ay olmuştu. Sınıf arkadaşlarımla bile çoğunu tanıımıyordum. Önce biraz durakladım. Daha sonra olabileceğini düşündüm. Kararımı verdim. Muazzez Hoca'ya danıştım. Çok yeni olduğum için sanıyorum biraz şaşırıldı. Ama beni sonuna kadar destekleyeceğini söyledi. Böylece temsilciliğe aday oldum.

Güçlü rakiplere karşın öğrenci temsilcisi seçildiniz. Seçilmek için neler yaptınız?

Temsilcilik yarışında benim için en zoru, kendi bölümden seçilmek oldu. Çünkü karşımda 3. sınıfta okuyan bir aday arkadaşım vardı. O hemen herkesi tanıyordu. Ben çok

yeniydim. Kız ağırlıklı olan bölümümüzden seçilmek gerçekten zor bir süreçti. Ancak hiçbir zaman inancımı yitirmedim. En iyi yolun, insanlara yüz yüze kendimi tanıtır, neler yapabileceğimi anlatmak olduğunu düşündüm. Rakiplerimin afiş, sosyal medya vb. kullanmalarına karşın, ben sadece yüz yüze iletişim kurdum. Liderlik vasfımı kullandım ve kazandım.

Bölüm temsilcisi olduktan sonra okul temsilciliği nasıl geldi?

Bölümde seçildikten sonra, Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne aday oldum. Aynı şekilde arkadaşlarla yüz yüze konuşarak oy istedim. Fakültem beni destekledi. Oy veren vermeyen tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Fakültede seçildikten sonra, okul başkanlığına aday oldum. Bildiğiniz gibi arkası geldi.

Medipol'de öğrenci temsilcisi olmak nasıl bir sorumluluk?

Medipol'de öğrenci temsilcisi olmak hem çok güzel hem de çok zor. Çünkü Medipol Üniversitesi hızlı büyüyen, gelişen, hareketli ve geleceği parlak olan bir Üniversite. Temsilciliğin zor yanını, öğrencilerin motivasyonunun düşük olmasına bağlıyorum. Maalesef öğrenci arkadaşların bir kısmı ne

istediğini bilmiyor! Sosyal, kültürel içerikli birçok faaliyet düzenliyoruz. Katılım çok az oluyor. Bu algının öğrencilerde değişmesi gerektiğini düşünüyorum.

Bu görevi yürütürken ne gibi zorluklarla karşılaşılıyorsunuz?

Sürekli koşuşturma, faaliyetler, toplantılar, şehir dışı seyahatler oluyor. Zamanın nasıl geçtiği anlamıyorum. Ama seveerek yapıyorum. Her biten işin sonunda da tatlı bir yorgunluk hissediyorum.

Bu işin güzel yanı var mı?

Elbette var. Öğrenci temsilcisi olduktan sonra birçok etkinlik yaptım. Bu nedenle birçok yeni kişiyle tanışma, görüşme fırsatım oldu. Çevrem genişledi. Bu kişilerin birçoğu, normal öğrenci olarak ulaşamayacağım, görüşemeyeceğim kişilerdi. Ayrıca bu pozisyonun, kişisel gelişimim açısından da büyük faydası olduğunu düşünüyorum.

Temsilcilik görevini sürdürürken yaşadığınız iyi ya da kötü bir anın var mı?

Aslına bakarsanız iyi-kötü, acı-tatlı, komik, heyecanlı birçok anı birikti. Birini sizinle paylaşabilirim. Geçen yıl bahar şenliğine 2 gün kala 11 bin TL civarında bir açığımız vardı. Tüm çabalarımıza karşın bir kaynak

bulamamıştık. En yakın arkadaşımın bana kredi başvurusu yapmaya gidiyorduk. Ama mesai bitimine yetişemedik. Kredi başvurusu da yapamadık. Ertesi gün bilet satışlarına devam ettik. İnanmayacaksınız ama o gün ciddi sayıda bilet satışı oldu. Okulun da desteği ile ihtiyacımız olan 11 bin TL'yi topladık.

Beni güldüren bir diğer bir anıyı da sizinle paylaşmak istiyorum. Okul başkanlığına aday olduğum ilk günlerdi. Hukuk Fakültesinden birkaç arkadaşla sohbet ediyorduk. Okul temsilciliğini, adayları konuşuyorduk. İçlerinden biri benim aday olduğumu bilmiyormuş. Bana dönüp küçümser bir tarzda "Beslenme ve Diyetetik 1. sınıfta okuyan bir çocuk varmış, kızların oylarını almış, tanıyor musun?" dedi. O çocuk benim dedim ve hep birlikte güldük.

Öğrenci temsilciliğine devam etmeyi düşünüyor musunuz?

Buna Üniversitemizin öğrencileri karar verecek. Görev sürem bittiğinde öğrenci arkadaşlarım beni tekrar ister ve desteklerlerse, genel teamüle de uygunsa devam edebilirim.

Öğrencilikle birlikte bu görevi yürütmek kolay mı? Derslerinizi ihmal ediyor musunuz?

Şüphesiz derslere devam konusunda aksaklıklarım olabiliyor. Ama sınavlara biraz fazla çalışıyorum. Bu açığı kapatmaya çalışıyorum.

Askeri okul eğitiminizin kişiliğinize ve şuan ki pozisyonunuza faydası oldu mu?

Yedi yıllık bir askeri okul geçmişim var. Askeri okul bana çok şey kattı. Sevgiyi, kardeşliği, birlik beraberliği, barışı her şeyi öğretti bana. Okul boyunca fiziksel açıdan olduğu kadar, sosyokültürel açıdan da geliştirdim. Ancak yukarıda da belirttiğim gibi önemsiz bir sağlık sorunum nedeniyle okula devam edemedim. Medipol'e ve Beslenme Diyetetik Bölümüne gelmemde emekleri büyük olan Komutanlarımı burada saygıyla anıyorum.

Gerçekleştirdiğiniz çarpıcı etkinliklerden örnekler verebilir misiniz?

Tabii ki Bahar Şenliği!

Temsilci olduktan sonra okulda neler değişti?

Bahar şenliği etkinliği ben geldikten sonra başladı. Bu yıl ikincisini düzenledik. Öğrenci arkadaşlarımızın birçoğu bu konuda heyecanlanıyor ve şimdiden gelecek yılın sanatçısını, programını merak edip; görüş bildiriyorlar. Bu yılın başında arkadaşlarımızın rahatça oturup sohbet edebilecekleri Pol'in Kafe'miz açıldı. Ayrıca çeşitli üniversitelerle ortak etkinlikler yaptık. Medipol Üniversitesi'nin adını duyurduk.

Yapmak isteyip de yapamadığınız bir proje veya aktivite oldu mu?

Evet oldu. Yemekhane ve kantin fiyatları konusunda çok çalışma yaptık. Ancak bir sonuç elde edemedik. Ayrıca sosyal, kültürel içerikli birçok etkinlik daha yapılabildi. Bu konuda öğrenci arkadaşlarımızı daha fazla bilinçlendirip, daha fazla motive edebilirdik. Bu yolla onların etkinliklere daha çok ilgi duyacaklarına inanıyorum.

Hobileriniz var mı?

Yüzmek, doğa yürüyüşü yapmak, kros, yeni yerleri görmek, keşfetmek.

Bu koşuşturma içinde kendinize zaman ayırabiliyor musunuz?

Kendime çok çok az zaman ayırabiliyorum. O çok az zamanlarda, kendimi geliştirmek için çeşitli kurslara gidiyorum. Spor yapıyorum. Arkadaşlarımla vakit geçiriyorum.

Nasıl besleniyorsunuz? Özel bir rejim uyguluyor musunuz?

Beslenme benim olmazsa olmazımdır. En yoğun olduğum zamanda bile beslenme düzenimi aksatmam. Hayatımı ona göre planlıyorum. Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği ile ara öğünlerimi düzenli bir şekilde yapıyorum. Belki şaşıracaksınız ama okula

Medipol'de öğrenci temsilcisi olmak hem çok güzel hem de çok zor. Çünkü Medipol Üniversitesi hızlı büyüyen, gelişen, hareketli ve geleceği parlak olan bir Üniversite. Temsilciliğin zor yanını, öğrencilerin motivasyonunun düşük olmasına bağlıyorum. Maalesef öğrenci arkadaşların bir kısmı ne istediğini bilmiyor! Sosyal, kültürel içerikli birçok faaliyet düzenliyoruz. Katılım çok az oluyor.

hemen her gün kendi yaptığım yemekler ve ara öğünlerin bulunduğu bir çanta ile geliyorum.

Kaç saat uyuyorsunuz?

Ortalama 6-7 saat uyuyorum.

Mustafa Ali Karataş'ın bir günü nasıl geçiyor?

Genellikle sabahları 08.00 gibi uyanırım. Kahvaltımı yaptıktan sonra okula giderim. Derslerime girerim. Daha sonra öğrenci konseyi ile ilgili toplantılar, çalışmalar yaparım. İngilizce kursuna giderim. Sonrasında antrenmanımı yapar, evime geçerim. Dinlenip, kitap okuyup istirahat ederim.

Sevgili Mustafa, bölüm arkadaşların olarak bu yoğunluk içinde bize zaman ayırdığın ve seni yakından tanıma fırsatı verdiğin için candan teşekkür ederiz. Sana diyetisyenlik mesleğiyle birlikte temsilcilik ötesi, başarılı bir yaşam dileriz.



Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın katıldığı 3. Mezuniyet Törenimiz büyük bir coşkuyla yapıldı

Medipol Üniversitesi üçüncü dönem mezunlarını Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın katılımı ile verdi. Erdoğan törende yaptığı konuşmada, "19 yıl önce sağlıkta ilk adımını atan ve çabalarını üniversite kurarak taçlandıran Medipol'ün gelişimini yakından izliyorum. Mezuniyet töreninizden ötürü Medipol ailesini, öğrencilerini ve velilerini tebrik ediyorum" dedi.

Ev sahipliğini Mütevelli Heyeti Başkanı Dr. Fahrettin Koca, Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın ve Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Ceran'ın yaptığı törene, Cumhurbaşkanı Erdoğan ile birlikte KKTC Başbakanı Hüseyin Özgürgün, Anayasa Mahkemesi Başkanı Prof. Dr. Zühtü Arslan, Milli Eğitim Bakanı İsmet Yılmaz, Sağlık Bakanı Prof. Dr. Recep Akdağ, Kültür ve Turizm Bakanı Prof. Dr. Nabi Avcı, AK Parti Genel Başkan Yardımcısı Mehdi Eker ile YÖK Başkanı Prof. Dr. Yekta Saraç'ın da aralarında olduğu üst düzey bir protokol grubu katıldı.



KOCA: MEZUNİYET TÖRENLERİMİZ ARTIK SALONLARA SIĞMIYOR

Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu akademik ve idari personeli, öğrenciler ve ailelerinden oluşan yaklaşık 7 bin kişinin izlediği törende konuşan Rektör Aydın, 6 yıl önce kurulan Medipol Üniversitesi'nin bu süre içinde teşkilat yapısında bulunan bütün akademik birimleri faaliyete geçirdiğini ve geniş bir yelpazede eğitim vermeye başladığını söyledi. Mütevelli Heyeti Başkanı Dr.

Fahrettin Koca da Medipol'ün ülkemizin yetişmiş insan kaynağına kattığı mezunları ve değerli konukları ile artık İstanbul'un en büyük kongre merkezlerine sığamaz hale geldiğini kaydetti. Bu yıl mezun olan öğrencileri kutlayan ve başarılar dileyen Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ise konuşmasının ardından başarılı öğrencilere diplomalarını takdim ederek öğrencilerle fotoğraf çekti. Tören, öğrencilerin mutluluk ve coşkuyla keplerini havaya fırlatmaları ve aileleriyle buluşmaları ile sona erdi.



Geleneksel tanışma çayımız bu yıl da bölümümüzü bir araya getirdi

Bölümümüz bu yıl da, geleneksel tanışma çayında büyük ve eğlenceli bir etkinlikte bir araya geldi. Tanışma çayına bölüm öğretim üyeleri ve

elemanları da dâhil yaklaşık 350 kişi katıldı. Öncelikle birinci sınıflar için hazırlanan ve neşeli anılardan oluşan video izlendi, daha sonra

Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu hoş geldiniz konuşması yaptı. Beslenme Kulübümüzün yaptığı hazırlıklar ve küçük sürprizler çok beğenilirken, etkinliğin sonunda O Ses Türkiye yarışmacısı Caner Meriç de sahne aldı ve büyük ilgi gördü.



Meslektaşlarımızı ağırladık

Mesleki oryantasyon dersi kapsamında bu yıl da mesleki tecrübelerini paylaşmak üzere diyetisyenleri ağırladık. Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi Diyetisyeni Erkan Deniz Dinçer, Karanfil Catering Diyetisyeni Çağrı Güvenç, Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyet Merkezi Diyetisyeni Cansu Yurdakul ve Medipol Sefaköy Hastanesi Diyetisyeni Nurşah Özet klinikte ve mutfakta çalışma tecrübelerini, iş hayatına dair deneyim ve izlenimleri öğrencilerimizle paylaşarak keyifli ve neşeli söyleşiler gerçekleştirdiler.



Dyt. Seçil Kenar konuğumuzdu

Diyetisyen Seçil Kenar, Mesleki Oryantasyon dersi kapsamında bölümümüz öğrencileri ile bir araya geldi. Klinikteki mesleki tecrübelerini

öğrencilerle paylaşan Kenar, çok çalışmanın ve kendini yenilemenin başarıya ulaşmada önemli olduğunu öğrencilere aktardı.



Öğrencilerimizden Fatma Koç'un projesi TÜBİTAK'tan destek aldı

Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi Fatma Koç'un "Ev Yapımı Turşulardan İzole Edilen Laktik Asit Bakterilerinin Probiyotik Kültür Potansiyellerinin Araştırılması" konulu projesi TÜBİTAK tarafından desteklenmeye değer projeler arasında kabul edildi. Ağustos ayında başlayacak ve 12 ay sürecek olan proje kapsamında öğrencimiz, ev yapımı turşulardaki yararlı bakterileri araştırarak.



Su Etkinliği

Medipol Üniversitesi Beslenme Kulübü, su tüketiminin böbrek sağlığı açısından önemini vurgulamak ve böbrek sağlığı konusunda farkındalığı artırmak amacıyla, "13 Mart Dünya Böbrek Günü'nde bir "Su Etkinliği" düzenledi. Etkinlik kapsamında

Kavacık Kampüsü'nde akademik ve idari personel ile öğrencilere yaklaşık 2000 adet şişe suyu dağıtıldı. "Su için, böbreğinizi koruyun" "Susamadan su için" "En ideal içecek sudur" "Hasta değil, susuzsunuz" "İdrar renginiz açık sarı mı? Değilse susuz kalmış olabilirsiniz" mesajlarının verildiği etkinliğin sponsorluğunu Hamidiye Su A.Ş. üstlendi.

Danimarkalı öğrenciler Türk yemekleri hazırladı

Beslenme ve Diyetetik Bölümümüz, Danimarka Lillebaelt Akademi Bilgisayar Programlama Bölümünde okuyan konuk öğrenciler ve hocaları için "Traditional Turkish Cuisine" isimli bir

mutfak atölyesi çalışması düzenledi. Katılımcılar, Öğretim Görevlisi Hatice Baygut rehberliğinde, Mutfağımızın sevilen yemeklerinden "Etli Taze Fasulye, Peynirli Kalem Börek ve

Un Helvası" hazırladı. Geleneksel lezzetlerimizden lokum ve ayran ikramının yapıldığı etkinliğin sonunda katılımcılara sertifika ve mutfağa özgü hediyeler taktim edildi.



Yrd. Doç. Dr. Sine Özmen Toğay Hocamızı Uğurladık

2013 yılından bu yana bölümümüze sosyal, kültürel ve bilimsel açıdan zenginlik katan hocamız için bir veda toplantısı yapıldı. Bölüm öğretim

elemanları ve öğrencilerinin katıldığı toplantıya, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğretim üyeleri ve idari personeli de yoğun ilgi gösterdi.

Sine Hoca'nın Medipol Üniversitesi'ndeki yaşamına dair sinevizyon gösterisi ile başlayan toplantıda, İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesi Öğretim Üyeleri'nden Prof. Dr. Harun Aksu "Gıda Kaynaklı Riskler ve Medya Yansımaları" konulu bir sunum yaptı.

Ardından bölüm öğretim elemanları ve öğrencilerinin, Sine Hoca ile yaşadıkları anılar paylaşıldı. Duygulu anlar yaşandı. Toplantının sonunda Sine Hocamıza Bölümümüze ve Okulumuza katkılarından dolayı teşekkür edildi, plaket takdim edildi. Bol bol hatıra fotoğrafı çekildi. Toplantı Çubuklu Hayal Kahvesi'nde, eşsiz boğaz manzarası ile yenilen leziz yemeklerle son buldu.

Yrd. Doç. Dr. Sine Özmen Toğay, Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi'nde göreve başlamıştır. Hocamıza başarılar dileriz.





4. Bilimsel Etkinliğimiz: “Gelenekselden Geleceğe Türk Mutfağı”

Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Sürekli Eğitim Merkezi'nin işbirliği ile düzenlenen “Gelenekselden Geleceğe Türk Mutfağı” konulu 4. Bilimsel Etkinliğimiz, 13-14 Nisan 2016 tarihlerinde Kavacık Kampüsü'nde gerçekleştirildi. Bir panel, 3 atölye çalışması şeklinde düzenlenen etkinliğe, 150 diyetisyen ve stajyer diyetisyen katıldı.

Bölüm Başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu'nun açılış konuşmasıyla başlayan Panelde, Yemek ve Mutfak Tarihi Araştırmacısı Tolunay Sandıkçioğlu “Türk Mutfağı'na Genel Bakış”, Sakarya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü Başkanı Prof. Dr. Arif Bilgin “Türk Mutfak Kültürü”, ünlü şef Aydın Demir “Geçmişten Günümüze Türk Mutfağı Uygulamaları”, Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Görevlisi Osman Güldemir “Bir Osmanlı Yemek Yazması: Kitabüt Tabbahin”, Bölüm Öğretim Görevlilerinden Hatice Baygut ise “Diyetisyen Gözüyle Türk Mutfağı” başlıklı bir sunum yaptı. Sunumlar, katılımcılar tarafından yoğun ilgiyle izlendi. Tartışma ve soruların cevaplanmasıyla panel son buldu.

Atölye çalışmaları Bölümümüzün Besin

Hazırlama ve Pişirme Laboratuvarı'nda 30'ar kişilik gruplar halinde ve 3 ayrı seansta gerçekleştirildi. Etkinliğe katılanlar Osmanlı Mutfağı'nın en güzel örneklerinden olan

Badem Şurubu, Helvayı Hakaniye, Mar-marina ve Maydanozlu Köfte tariflerini ünlü şeflerin rehberliğinde eğlenceli bir şekilde hazırladılar ve afiyetle tükettiler.



Fit Kermes

Bu yıl ikincisi düzenlenen Fit Kermes etkinliği, Medipol Üniversitesi'nde Aralık ayında gerçekleştirildi. Öğrencilerimizin

bölüme ait Besin Hazırlama ve Pişirme Laboratuvarında hazırladığı birbirinden güzel ve lezzetli tariflerin sunulduğu kermes standı tüm gün boyunca yoğun ilgi gördü.

Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Diyetisyenler, toplumun yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi yanında beslenme ve diyet ihtiyaçlarının belirlenmesi, beslenme ile ilgili sorunların ve önceliklerin ortaya konması, sorunlarının giderilmesi için çözüm yollarının aranması, ülkemizin besin ve beslenme politikalarının belirlenmesinde yardımcı ve yol gösterici olunması konularında çalışan kişilerdir.

Eğitimde Temel Amacımız

İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak amacımız, sağlığın korunması, iyileştirilmesi, geliştirilmesi, yaşam süresinin ve kalitesinin artırılması, doğuştan ve sonradan ortaya çıkan hastalıkların tedavisi, yaşam boyu toplumun yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, ulusal ve uluslararası standartlar çerçevesinde belirlenen niteliklere uygun, ülke ve dünya kültürüne saygılı diyetisyenlerin yetiştirilmesidir.

Sizi Nasıl Bir Eğitim Bekliyor?

- ▶ Bölümümüze MF-3 puan türünde öğrenci kabul edilir.
- ▶ Eğitim süresi 4 yıldır.
- ▶ Hazırlık zorunlu olmayıp isteğe bağlıdır.

Eğitim süresini başarıyla tamamlayan öğrenciler "**Diyetisyen**" unvanı ile lisans diploması alarak mezun olur.

Mezunlar, beslenme ve diyetetik alanında yüksek lisans yaparak "**Beslenme ve Diyet**



Uzmanı", doktora yaparak "**Doktor (PhD)**" unvanı alabilirler. Bölümümüz Yüksek Lisans ve Doktora Programları ile ülkemizde Beslenme ve Diyetetik alanında mezuniyet sonrası eğitime destek vermektedir. Bu bağlamda belirli bir başarıyı gösteren lisans öğrencileri için Bütünleşik Yüksek Lisans Programı mevcuttur.

Staj

Öğrencilerimiz lisans eğitimlerinin üçüncü yılını tamamladıktan sonra, mezuniyet için zorunlu olan **Toplum Sağlığı Beslenmesi, Toplu Beslenme Sistemleri, Klinik Beslenme Çocuk, Klinik Beslenme Erişkin ve Elektif** olmak üzere toplam 5

staj yaparlar. Stajlar ağırlıklı olarak Medipol Sağlık Grubu bünyesinde yapılmaktadır.

Neden Medipol Beslenme ve Diyetetik?

Medipol 'ü tercih eden öğrenciler, Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün mevcut akademik, bilimsel, kültürel ve sosyal imkânlarının yanında, üniversitenin birçok zenginliğine de sahip olmaktadır. Örneğin; Dünyanın en büyük 3. araştırma merkezinde araştırma ve staj yapma olanağı,

Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne bağlı 10 bölümde çift ana dal ve üniversite bünyesindeki birçok lisans programında yan dal yapma imkânı mevcuttur.

Osmanlı Dönemi İstanbul Mutfağı (1299-1923)



Dr. Nevin Halıcı *Yemek Yazarı*

Türk Mutfağının oluşum ve gelişimi Klasik Türk Mutfağı ve Türk Halk Mutfağı olmak üzere 2 bölümde ele alınabilir.

Klasik Türk mutfağı: Orta Asya, Selçuklu, Osmanlı, Cumhuriyet dönemlerinin mutfağıdır. Türk Halk Mutfağı ise Göbeklitepe, Nevala Çori, Çatalhöyük ve daha sonraki kazılardan günümüze kadar gelen, Anadolu Mutfağı olarak da adlandırılabilir, yedi bölgemizin yöresel özellikler taşıyan mutfaklarından oluşur. Ana özelliklerde yer yer birleşen bu iki mutfak, birbirine ulaşamadığı noktalarda ve yöresel özelliklerde farklılık gösterir. Bu iki mutfak araştırmaları ortaya çıkarılıp birleştirildiği an, Türk Mutfağının gerçek çehresi belirlenecektir.

Osmanlılar dönemini, **İstanbul Mutfağı** olarak ele almak ve belirtmek gerekir. Aksi halde üç kıtaya yayılan ve çeşitli ırklardan meydana gelen koca imparatorluğu, Türk Mutfağı olarak düşünmemiz mümkün değildir. İstanbul'da gelişen Türk Mutfağı, göç yolunda kazandıkları yanında, İstanbul'da kendisinden önce var olan çeşitli medeniyetlerden de şüp-



hesiz etkilenmiş bir oluşumdur. Etkilenme, mutfak içinde bir özümseme veya aynen kullanma şeklinde meydana gelmiştir. Örneğin eti yumuşatmada şarap yerine sirke kullanımı gibi. Paskalya çöreğini ya da topiği değiştirmeden Hristiyan veya Musevi kardeşlerimizin olduğunu belirterek aynen uygulamaları gibi...

Osmanlı döneminde Türk Mutfağı, Selçuklularda olduğu gibi saray, konak, aşçılarda,

dergah ve tekkelerde ihtisaslaşma yoluyla gelişmeye devam etmiş ve günümüzde uzmanlarca Türk Mutfağı olarak da kabul edilen **İstanbul Mutfağı**nı meydana getirmiştir.

Saraya bakarsak, Süheyl Ünver'in anlatımıyla mutfakta üç önemli görevli görürüz. Bunların başı kilercibaşısıdır. İkincisi mutfaklara gerekli malzemeleri sağlayan mutfak emini, üçüncü olarak saraydaki çeşitli mutfakların aşçıbaşısıdır. Bu üçlü, mutfak çalışmalarını yürüten baş personeldir. Pilavcı, helvacı, ekmekçi, yoğurtçu, tatlıcı gibi çeşitli alt personel, Mevlana zamanında görülen ekipleşmenin saray mutfağında yerleşmiş olduğunu göstermektedir. Süheyl Ünver'in ifadesiyle: "Saray mutfaklarında bütün personel, yemeklerin nefis olması için çaba gösterirken, bir grup da mevcut yemeklerin daha iyi tat kazanması için çalışmaktaydı".

Türk Mutfağının gelişiminde rol oynayan ikinci etken konaklardır. Selçuklularda var olan, Osmanlılarda devam eden konaklarda, karşılıklı davetlerde, en iyi yemeklerin yarışmalar halinde sunulması, mutfak açısından olumlu sonuçlar doğurmuştur.

Ayrıca sarayda ünlü yemekler, vezirler ve diğer üst düzey görevliler tarafından konaklara, konaklarda ünlü yemekler de saraya geçmiştir.

1837'de neşredilen ve 1986'da Feyzi Halıcı tarafından mutfak yayınına kazandırılan **Şarkın Tatlıları** adlı eserin yazarı, Friedrich Unger'in İstanbul'da bir Türk konağında verilen yirmi üç yemekten oluşan ziyafet listesi şu şekildedir:

- 1-Acem pilavı
- 2-Kuzu kebabı
- 3-Elmasiye
- 4-Etli börek, yanında salata, havyar, kabuğu alınmış badem, turp, zeytinli salata
- 5-Sütlü ekme
- 6-Dolma
- 7-Enginar yahnisi
- 8-Yaprak sarma
- 9-Baklava
- 10-Yumurta dolması
- 11-Peynirli börek
- 12-Sütten pişirilen üzerine tereyağı dökülen tavukgöğsü
- 13-Elma kompostosu
- 14-Süzme aşure (Buğday, şeker, badem, fıstık, tarçın karışımıdır. Kaşıkla yenir).
- 15-Tandır kebabı
- 16-Tencere kebabı (Tencere veya tavada kızartılan tavuk)
- 17-Sütlü aş (Süt, pirinç şekerden yapılır)
- 18-Dudu dolması (Pirinç, yumurta tereyağı ile yapılır)
- 19-Terbiyeli çorba (İçine yumurta ve limon konulan etli çorbadır)
- 20-Elma dolması (Elmaların içi etle doldurulur, karanfil ile kokulandırılır)
- 21-Pilav peltesi
- 22-Kayısı hoşafı
- 23-Çeşitli şerbet ve tatlılar

Bütün bunlar peş peşe ve bol miktarda veriliyordu. Bazı durumlarda bu listenin değiştiğini gördüm. Müslümanların inancına göre pilav cennetteki nimetlerden imiş,



onun için ziyafetlerde bol bol pilav verilir.

Osmanlı'da, saray nefasetinde mutfağa sahip konakların ünü yayılmış ve Sultanların ziyaretine neden olmuştur. II. Mahmut zamanında Dürrizade Şeyhülislam Abdullah Molla, el açıklığı, zenginliği, kibarlığı ve mutfağı ile ünlü imiş. Sultan II. Mahmut bir iftar zamanı vezirlerini de toplayarak Dürrizade'nin konağına habersiz gitmiş. Sultanı karşısında gören kâhya telaşla efendisine koşmuş, durumu anlatmış. Dürrizade telaşlanmamış ve "Korkma, benim yemeğimi sultana; haremde yemeklerinden iki üç tepsiyi de misafirlere çıkar" demiş. Yemekten sonra padişah yemeklerin nefasetiyle birlikte, yemek servisi ve yemek takımlarını da beğendiğini belirtmiş. Ancak pilavdan sonra gelen hoşafın diğer kaplar kadar iyi kapta sunulmamasının sebebini sormuş. Dürrizade "Kulunuz, hoşafın lezzeti bozulmasın diye buz parçalarını hoşafa atırmıyorum, hoşaftan buzlu kâse yaptırıp, hoşafı onun içine koyduruyorum" demiş.

Osmanlı konakları, sarayla adeta yarış halindeydi. Selçuklular döneminde görülen diş kirası adeti, Osmanlıda da devam etmekteydi... Sadrazam Mahmut Paşa gibi pilavın içine altın nohut gizleyerek diş kirası veren konaklar da bulunmaktaydı.

Osmanlı konaklarında da saraydaki gibi

etçi, börekçi, tatlıcı, ekmeççi vb. çeşitli ustalar görev yapmaktaydı. Bu ustalar, konak halkına daha nefis yemekler yapmak ve yenilikler meydana getirmek kaygısı içinde idiler.

Konaklarda bazı yemeklerin yapımında zarif gelenekler bulunmaktaydı. Bunlardan biri de Ramazanlarda çok yapılan güllaçtı. Konakta kaç aşçı olursa olsun, güllaç evin hanımefendisi tarafından yapılırdı. Sofraya güllaç geldiğinde yemekte bulunanlar güllacın evin hanımının zarif elleriyle yapıldığını bilir ve zevkle yerlerdi.

Dergâh ve Tekkelerde halka fazla yansımada da son derece seçkin bir şekilde gelişen mutfak bulunduğu, bir Mevlevi Şeyhi olan Ali Eşref Dede'nin Yemek Risalesi'nden anlaşılmaktadır. Gül yapraklarıyla süslenen marul salataları, altın varaklarla süslenen kadayıflar bu dönemde tekke ve dergâh mutfaklarının özelliklerini yansıtmaktadır.

Selçukludan gelen ve Osmanlıda gelişen yemek geleneği, günümüz konaklarında da aynı şekilde sürmektedir. Türk Mutfağı, evlerde en güzel şekilde yaşamaktadır.

Aşçılara gelince, Selçuklular döneminde başlayan aşçılık sanatı ve uygulamaları, İstanbul'da son derece düzen kazanmış, her bir esnaf kendi loncalarına bağlı olarak çalışmalarını düzenli şekilde yürütmüş ve mutfak gelişimine katkıda bulunmuştur.

Osmanlı'da loncalar her türlü eğlence törenlerinin vazgeçilmez bir parçasıydı. Yiyecek, içecek loncalarının bayraklarla resmigeçitlerde yer almaları, Levni ve diğer minyatür sanatçıların eserlerinde büyüleyici güzellikte yer almıştır. Aynı zamanda bir şair de olan Levni, kökü Selçukluya dayanan ve Osmanlıda da görülen helva gecelerinden bir şiirinde bakın nasıl bahseder: "Yayana atlı, atlıya koşu / Dalliya kuşak, kuşağa puşu / Sohbeta helva, helvaya turşu / Turşuya soğan ne güzel uymuş".

Evliya Çelebi, de Seyahatname'sinde İstanbul'daki bütün yiyecek, içecek esnafını geniş bir şekilde anlatmıştır.

Osmanlılar döneminde, yiyeceklerin en iyilerinin İstanbul'a taşınması ve çok sıkı bir kontrol sistemiyle kötü mal satımının önlenmesi, ayrıca konaklarda olduğu gibi aşçı ve tatlıcılarda da kendi aralarında rekabet ve en iyiyi sunma gayretleri, Türk Mutfağının daha iyiye gitmesinde rol oynamıştır.

Görüldüğü gibi saray, konak ve yüksek sayıda loncaya sahip aşçı, tatlıcı vb. kurumların, Mevlevi Şeyhi Ali Eşref Dede'nin Yemek Risalesi ile bir de eser veren Dergâh-Tekke mutfaklarının kuşaktan kuşağa geçirdikleri pratik mutfak, Türk mutfağının gelişimi kadar bugünlere kadar gelmesinde de etkilidir.

Osmanlı dönemi mutfağında, sebze-meyve türleri ve yemek çeşitlerinin zenginleştiği görülmektedir. Evliya Çelebi kahvaltı yapıldığından söz etmekte, yer sofrasında yeme düzeni devam etmekte, Sultan Mahmut döneminde saraya masa ve çatal alındığı belirtilmektedir.

Ne var ki Tanzimat'la gelen yenilikler mutfağı da etkilemiş, Perapalas ve Tokatlıyan'ın açılmasıyla, batı yemekleri İstanbul'da görülmeye başlanmış. Mayonezler, beşamel sosları vb. Türk Mutfağında kullanılmaya başlanmıştır. Yemek listeleri kurallara bağlanmış, Cumhuriyet dönemi yemek yazarlarından Ekrem Muhiddin

Yeğen, gelenekten gelen ve o dönemde yerleşmeye başlayan yemek listesini şu şekilde sunmuştur:

Alaturka şekilde düzenlenmiş ve sıralanmış öğle ve akşam yemekleri:

1.Çorbalar (Öğle ve akşam), 2.Yumurtalar, 3.Balıklar, 4.Etler, 5.Kümes ve Av Hayvanları, 6.Sadeyağlı/Zeytinyağlı Sebzeler, 7.Hamur işleri, 8.Tatlılar, 9.Meyveler, 10.Kahve.

Alafranga şekilde düzenlenmiş ve sıralanmış öğle ve akşam yemekleri:

1.Ordövr (Öğle Yemeklerinde), Çorba veya Konsomeler (akşam yemeklerinde) 2. Her türlü hamur işi –Pilavlar –Makarnalar, 3.Yumurtalar, 4.Balıklar-İstakozlar, 5.Etler, 6.Soğuk etler-Kümes –Av Hayvanları, 7. Sote Sebzeler-Zeytinyağlı sebzeler, 8.Her türlü tatlı, 9.Her türlü meyve, 10. Kahve.

Günümüz İstanbul evlerinde kişisel olarak gözlemlediğim kadarıyla, yemek listeleri aşağıdaki şekilde verilmeye başlanmıştır. Bir örnek vermek gerekirse, babası çok iyi bir gurme olan Lale Özdemir Hanımefendi'nin evinde yakında katıldığım bir öğlen yemeğinde şu yemekler yer alıyordu:

1.Köfteli Mantı Çorbası, 2.Zeytinyağlı Türleri: Portakallı kereviz, fasulye, domates soslu patlıcan kızartması, 3 Etlı yaprak sarması, yoğurt eşliğinde, 4.Fırında güveç, pirinç pilavı, marul salatası eşliğinde 5.Rokforlu tepsi böreği 6. Tatlı türleri: Kıvrım tatlısı, irmik helvası, kaymaklı kayısı dolması, güllaç, dondurma.

Burada dikkati çeken nokta, zeytinyağlı yemeklerin günümüzde ikinci sıraya yükselmiş olmasıdır. İstanbul evlerinde katıldığım her davette, belki de sağlıklı beslenme koşullarına uygun olması, zeytinyağlı yemekleri ilk sıralara çekmiş olabilir. Tatlılar için de aynı şeyi söylemek mümkündür. Hafif tatlılar da hamur tatlıları yanında kişisel tercihlere olanak sağlamaktadır.

Ekrem Muhiddin Eski devir görgüsünce hazırlanmış bir içki sofrası listesini şöyle veriyor:

1.Soğuk mezeler, 2.Sıcak mezeler, 3.Balıklar, 4.Etler, 5.Kümes hayvanları-av etleri, 6. Sade veya zeytinyağlı sebzeler, 7. Börek, makarna, pilavlar, 8.Çorbalar, 9.Tatlılar, 10.Meyveler, 11. Kahve.

Ekrem Muhiddin aynı zamanda yemek sayılarının azalıp çoğalması ev sahibine bağlı olsa da yemeklerin yukarıdaki sıraya uyularak verilmesi gerektiğini belirtiyor.

Yemeklere gelince, Orta Asya'da et, yoğurt, ekmek, bal helvası gibi gezginci ırka bağlı yemekler, Selçuklu döneminde yerleşik düzene geçen Türklerin sofralarında farklı yiyeceklerle daha da zenginleşmiştir. Tatlı olarak pekmez ve daha emek isteyen herise yerleşik düzene işaret etmektedir. Pirinçten hem pilav hem zerde yapıldığı görülmektedir.

Osmanlı döneminde ise yemek her yönüyle, yukarıda bahsettiğim şekilde daha da zenginleşmiş ve günümüze kadar ulaşan devamlı bir gelişme kaydetmiştir. Karnıyarıklar, imambayıldılar, zeytinyağlı yemekler, iç pilavlar baklava türlerinde farklılıklar şerbet çeşitlerinde zenginleşme, yemeğin sonunda söz kesen hoşaf Osmanlı döneminin özellikleridir.

Bir Osmanlı Dönemi Yemek Listesi (İstanbul Mutfağından)

- ▶ İçecek: Nar ve Limon Şerbeti
- ▶ Ekmek: Has Somun Ekmek -Pide
- ▶ Dügün Çorbası
- ▶ Hünkâr Beğendi
- ▶ Domates Salatası
- ▶ Su Böreği
- ▶ Kayısı Yahnisi
- ▶ İç Pilav
- ▶ Zeytinyağlı Taze Fasulye
- ▶ Baklava
- ▶ Ayva Hoşafı
- ▶ Kahve

AKILLI TEKNOLOJİLER

Erişkin Kan Kanserleri Tedavisinde KÖK HÜCRE NAKLİ



Kuruluşumuz,
Akademik Tıp Merkezi
Hastanesi olarak
JCI tarafından
akredite edilmiştir.



4447044



MEDİPOL
MEGA
ÖZEL
MEDİPOL MEGA
HASTANELER
KOMPLEKSİ



facebook.com/medipolsaglik



twitter.com/medipolsaglik



youtube.com/MedipolSaglikGrubu

İnsanlığa tanıklık eden mabed: Ayasofya



Beyza Geçer *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3.sınıf Öğrencisi*

İstanbul'a gelip de görmeyen yoktur Ayasofya'yı. Ayasofya, ne sadece bir müze, ne camii, ne de kilisedir. 1600 yıllık geçmişiyle pek çok kültüre, dine, savaşa, insanlığa tanıklık etmiş tılsımlı bir mabeddir.

Ayasofya, 26 Aralık 537 Noel gününde ihtişamlı bir merasimle açılır. İmparator Justinianus duyduğu heyecan ve gururla, mabedin mihrabına doğru yürüyüp; ellerini kaldırarak şükreder ve Hz. Süleyman tarafından Kudüs'te yaptırılan, asırlar boyu dillerden düşmeyen Süleyman Mabedine atıfta bulunarak "Ey Süleyman, seni geçtim!" der. İmparator Kapisı'nın üzerindeki tapınağa benzer motifin de Ayasofya'nın Süleyman Tapınağı ile yarışır nitelikte olduğu belirtilmektedir.

Ayasofya'da çeşitli kültürlerden pek çok sembole rastlanır.

Viking Yazıları

Güney galerinin orta kısmında, mermer korkulukların üzerinde, Vikinglerden kalma bir yazı bulunmaktadır. Dokuzuncu yüzyıla ait olduğu tespit edilen bu yazıda, "Halvdan buradaydı (Komutan buradaydı)" ibaresi yazılıdır. Yazının Doğu Roma Dönemi'nde orduda paralı asker olarak çalışan bir



Viking askeri tarafından yazıldığı düşünülmektedir. Savaşçı kişilikleri ile bilinen ve İstanbul'a gelen bir grup Viking, burada İmparatorluğun isteği ile çoğunu kendilerinin oluşturduğu "Varangian" adlı muhafız alayına katılmışlardır. Bu alay, yaklaşık 200 yıl boyunca İmparatorluğun dört bir yanında, saray adına çetin savaşlara katılarak ün yapmıştır.

Cennet Cehennem Kapisı

Ayasofya'nın Güney Galerisi, Cennet Cehennem Kapisı olarak da bilinen süslü bir mermer kapıyla ayrılır. Üzerinde pek çok mermer pano bulunur. Geçmişte bu panolarda, küçük kompozisyonlar şeklinde, dini konuların işli olduğu bilinmektedir. Ancak Osmanlı döneminde bu motifler kazanmış, geriye az sayıda motif kalmıştır.

Bunlardan biri balık motifidir ve Hz. İsa'yı temsil eder.

Bir diğer motif eril görünümünde olan Hayat ağacının meyveleridir. Meyveler kıvrılarak dişiliğin kutsallığını sembolize eden kâselere dökülmektedir.

Swastika (Gamalı Haç)

Ayasofya'da duvar işlemlerinde kullanılan Swatika figürü, 5000 yıl öncesinden bilinmesine karşın; daha çok Alman Nazi Bayrağı'nın figürü olarak bilinmektedir. Aslında pek çok kültürde görülen kutsal bir semboldür ve iyi talihi, barışı sembolize eder.

İmparator Kapisı

İmparator Kapisında mabed figürünün hemen altında, bir pagan sembolü bulunur: Üç başlı yaba ve yunuslar. Bu motifler, Grek Deniz Tanrısı Poseidon'un sembolleridir. Poseidon üç başlı yabayı yere vurduğunda, yer kürenin sallandığına ve deprem olduğuna inanılmıştır. Poseidon sembollerinin, depreme karşı koruyucu bir tılsım olarak işlendiği düşünülmektedir.

Hristiyanlıktan önce Paganizm'in hüküm sürdüğü topraklarda o kültürün izleri halen



durmaktadır. Bu nedenle Ayasofya'da pek çok pagan sembollere rastlanır.

Komutan Henricus Dandolo'nun Mezarı

Ayasofya'nın Yukarı Mahfili'nin doğu tarafında bulunan bir taşın üzerinde Henricus Dandolo yazmaktadır. İstanbul'u işgal eden Haçlı ordusunun komutanı olan ve 1205 yılı Haziran ayında ölen Dandolo'nun buraya gömülmüş olduğu ileri sürülmektedir. Ancak ünlü sanat tarihçisi Semavi Eyice, bu yazının 1847-1849 yılları arasındaki onarım sırasında, bir İtalyan milliyetçisi olan Mimar Fossati tarafından Dandolo'nun anısını yaşatmak için sembolik bir mezar taşı yaptırdığını belirtmektedir. Çünkü Eyice, Latin düşmanı olan Bizanslıların, şehri aldıktan sonra böyle bir mezarı Ayasofya'da bırakmalarının pek mümkün olmayacağını savunmaktadır.

1847-1849 yılları arasındaki onarım görevinin neden saray mimarı olan Balyan Ailesi'ne verilmeyip de Rus Çarının saray mimarı Gaspare Fossati'ye verildiği de ayrıca merak konusudur. Bu konuyla ilgili yapılan yorumlar: Osmanlı Devleti'nin Rusya, Fransa ve Hristiyan azınlıkları ile ilgili anlaşmazlık yaşadığı, bu nedenle 1. Abdülmecid'in Ayasofya'nın onarımını, Rus Çarının mimarına siyasi bir taktik olarak teslim ettiği yönündedir.

Şüphesiz ki Ayasofya yapıldığında, Bizans'ın tüm zenginliğini yansıtır nitelikte bir kilisedir. Kaynaklara göre kilisede altın ve kıymetli taşlardan yapılmış pek çok eşya bulunur. Günümüze ulaşamayan nice mozaik de göz önünde bulundurulunca, Ayasofya'nın ihtişamını hayal etmek zor değildir. Bunun yanında pek çok kutsal emanetin de zamanında burada olduğu ifade edilir. Kostantin'in annesi Helena,

Kudüs'e gidip oradaki kutsal emanetleri İstanbul'a getirir. Sözü edilen kutsal emanetler sadece Ayasofya değil, pek çok kilisede muhafaza edilir.

Dördüncü Haçlı Seferi zamanında İstanbul, sarayları ve manastırlarıyla muazzam bir güzelliğe sahiptir. Şehir 1204-1261 yılları arasında İstanbul'u işgal eden Haçlı Ordusu tarafından acımasızca yağmalanır, ibadethanelerde türlü sapkınlıklar yapılır, çoğu kutsal emanet kaçırlır, altınlar sökülür, değerli madenlerden yapılan heykeller eritilip para yapımında kullanılır. Bu yağmalama sırasında, Ayasofya'nın duvarlarından sökülen haçların yerleri de halen görülebilmektedir.

Haçlı seferleri tarihi yazarı Steven Runciman, Latinler'in İstanbul'u yağmalamalarını kısaca şöyle aktarır: "İstanbul yağmasının tarihte bir örneği yoktur. Büyük şehir,



dokuz asır boyunca Hıristiyan medeniyetinin merkezi olarak kalmıştı. Antik Yunan'dan kalmış ve kendi mükemmel sanatkârlarının vücuda getirdiği sanat şaheserleriyle doluydu. Venedikliler, bu tür eşyanın değerini elbette takdir ediyorlardı. Ellerinden geldiği kadar bu değerli hazineleri toplayarak bunları kendi meydan, kilise ve saraylarını süslemek üzere alıp götürdüler. Fakat gerek Fransızlar, gerekse Flamanlar vahşi bir tahrip arzusuyla hareket etmekteydiler. Bunlar, uluyan ve naralar atan kitleler halinde sokaklarda ve

evlerde dolaşiyor, parıldayan her maddeyi kapıyor, taşıyamadıkları her şeyi tahrip ediyor, sadece öldürmek, ırza geçmek ve susuzluklarını gidermek için şarap mahzenlerinin kapılarını kırmak üzere bir lahza duraklıyorlardı. Ne manastırlara, ne kiliselere ne de kütüphanelere hürmet ediyorlardı.”

Haçlı Ordusundan olan Robert De Clari, imparatorluk sarayının günümüze kadar ulaşamamış olan Nea Kilisesi'nde gördüğü kutsal emanetler hakkında şunları aktarır: “Hz. İsa'nın göğsünü delen mızrağın ucu, elleriyle ayaklarına çakılan iki çivi, billurdan küçük bir şişe dolusu mukaddes kan, Goluta Tepesi'ne götürüldüğünde üzerinden çıkarılan gömlek, başına geçirilen sivri taç, Hz. Meryem'in elbiseleriyle Yahya Peygamber'in kafatası ve saymaktan aciz bulunduğum başka birçok mukaddes emanet buradaydı. Ayrıca Hz. İsa'nın çarımha gerildiği haçın parçaları, mezarından çıkarılan bir taş ve kefeni Ayasofya'dan çalındı. Mabed bundan sonra bir daha eski ihtişamına kavuşmadı.”

Ayasofya'nın Gizli Dehlizleri

Ayasofya'nın Gizli Tarihi adlı Kitapta, kendisi kadar yeraltında da pek çok gizemin yattığı belirtiliyor. Kitaba göre Ayasofya'nın altında, Roma'daki Collesseum gibi bir Hipodrom'un benzerinin, tamamen korunmuş olarak bulunduğu bahsediliyor. Bu araştırmayı yapan belgesel yönetmeni Göksel Gülensoy tarafından da, Bizans'taki hipodrom savaşçılarına, vahşi hayvanların tutulduğu bölümlere dek ulaşıldığı öne sürülüyor.

Efsaneye göre tarihte “Justinyanus Yolu” olarak bilinen bir yol vardır. Justinyanus kudretli ve olağanüstü güçleri olan bir imparatorudur. İstedığında Ayasofya'ya, istediğinde saraya ve hipodroma giden Justinyanus'un halk tarafından hiç görülmediğinden söz edilir. Gülensoy'a göre Justinyanus'un halka karışmadan buralara gidebilmesi, ancak yeraltındaki gizli tünellerle mümkündür.

Ayasofya'yı birkaç kez müze gezisi amaçlı ziyaret etmiştim. Ancak Kağıt Helva Dergisi için hazırladığım bu yazı nedeniyle yaptığım bu ziyaret, benim için çok farklıydı. Çünkü ziyaret öncesi Ayasofya'ya ilişkin birçok kaynak taradım, kitap okudum. Bunların sonucunda Ayasofya'ya bir başka gözle baktım ve bir müzeden çok daha fazlasını gördüm.

Orada, benimle aynı mermerleri aşındıran ayaklar, aynı kapılara dokunan eller, farklı dillerden yapılan dualar ve çok daha fazlası vardı.

Asırlar boyu pek çok çarpıcı olaya tanıklık etmiş bu gizemli mabedin sırları, belki bir gün açıklığa kavuşacak, belki de kendisiyle birlikte yok olup gidecek.

Kaynaklar

Ayasofya'nın Gizli Tarihi- Pelin Çift, Erhan Altunay

Üç Devirde Bir Mabed Ayasofya: Prof. Dr. Ahmed Akgündüz, Doç. Dr. Said Öztürk

<http://ayasofyamuzesi.gov.tr/en>

Prof. Dr. Semavi Eyice. Ayasofya 1,2.