

Ticari Hayat

Yıl: 19 • Sayı: 5569 • 09 Nisan 2024 Salı • Fiyatı: 4 TL

www.ticarihayat.com

KDV KAYIP VE KAÇAĞI İÇİN HAREKETE GEÇİLDİ

HAZİNE ve Maliye Bakanı Mehmet Şimsek, sosyal medya hesabından, KDV kayıp ve kaçığının önlenmesine yönelik yürütülen çalışmalara ilişkin paylaşım yaptı. Şimsek, temel ihtiyaç ürünleri üzerindeki vergi yükünü azaltmak için uygulanan düşük KDV oranlarını istismar ettiği tespit edilen firmalara yönelik saha denetimleri yapılacağına dikkati çekti.

BAKAN Şimsek, "KDV'deki oran uyumsuzluklarını tespit etmeye yönelik, Vergi Denetim Kurulu ve Gelir İdaresi Başkanlıklarımız ile Risk Analizi Genel Müdürlüğü'müz, yapay zekâ destekli çalışmalarını tamamladı. Vergi kayıp ve kaçığına sebebiyet vererek haksız kazanç sağlayanların, haksız rekabet oluşturanların takipçisi olmaya devam edeceğiz" değerlendirmesinde bulundu. AA

Hazine ve Maliye Bakanı Mehmet Şimsek, KDV'deki oran uyumsuzluklarının tespit edilmesi için başlattıkları yapay zekâ destekli çalışmanın tamamlandığını bildirdi.

BAYRAMLARIMIZ

Bayramlar, toplumlar için kutsaldır. Küslüklerin sona erdiği, sevginin, barışın, paylaşmanın, hoşgörünün gelenekselleştiği, geleneklerin hatırlandığı gündür. Ne var ki yeni dünya düzeninin sorunları, insanlar üzerinde derin etkiler bırakıyor. Özellikle bayram sevinçlerini kedere, neseyi tarifsiz acılara dönüştürebiliyor. Bir seçim ... >> 3'TE

Kadriye Ciritçi



BAYRAMDA SAĞLIKLI TATLI TÜKETİMİ

BESLENME ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, "Tatlıların her zaman kontrollü tüketilmesi gerektiği gibi bayramda da bu konuda ekstra dikkatli olmak gerekiyor" dedi. >> 3'TE



TÜİK: SANAYİ ÜRETİMİ ARTTI

Türkiye İstatistik Kurumu, Şubat ayına ilişkin sanayi üretim endeksi verilerini açıkladı. Türkiye'de Şubat'ta aylık bazda yüzde 3,2, yıllık bazda yüzde 11,5 yükseldi.

TAKVİM etkisinden arındırılmış sanayi üretimi Şubat'ta geçen yılın aynı ayına göre yüzde 11,5 yükseliş kaydetti. Böylece endekste yıllık bazda artış son 2 yılın en yüksek seviyesine ulaştı. Sanayinin alt sektörleri incelendiğinde, Şubat'ta madencilik ve taş ocaklığı sektörü endeksi geçen yılın aynı ayına kıyasla yüzde 12,8, imalat sanayi sektörü endeksi yüzde 11,9; elektrik, gaz, buhar ve iklimlendirme üretimi ve dağıtım sektörü endeksi yüzde 7,7 arttı.

ARINDIRILMAMIS sanayi üretim endeksinde yıllık bazda yüzde 15,3 artış oldu. Mevsim ve takvim etkisinden arındırılmış sanayi üretimi, Şubat'ta bir önceki aya kıyasla yüzde 3,2 artış kaydetti. Söz konusu ayda sanayinin alt sektörleri incelendiğinde, madencilik ve taş ocaklığı sektörü endeksi yüzde 3,2 azalırken imalat sanayi sektörü endeksi yüzde 3,8; elektrik, gaz, buhar ve iklimlendirme üretimi ve dağıtım sektörü endeksi yüzde 0,3 artış gösterdi. AA



KOLEKSİYONERLER AYRANCI'DA BULUŞUYOR

CANKAYA'daki Ayrancı Mahallesi'nde her ayın ilk pazar günü kurulan Ayrancı Antika Pazarı, koleksiyonerleri bir araya getiriyor. >> 2'DE

AKADEMİSYEN PERSPEKTİFİNDEN

GENÇLİK SORUNLARI



Prof. Dr. Mehmet Toplu, "Çok hızlı değişen dünyada sürekli olarak yeni aktiviteler, yeni bakış açısı, yeni düşünce sistemleri gençleri sarıp sarmalıyor" dedi.

NECDET PAMUK

PROF. Dr. Mehmet Toplu, "Yeni gençliğin en büyük problemlerinden biri, değer yargılarının yok olması. Çünkü rasyonel bir toplum modeli tamamen ortadan kalktı ve yerini günümüzün birikim değerler aldı. Bu, bütün dünyada böyle" değerlendirmesinde bulundu. >> 6'DA



KADIN GİRİŞİMCİ

"AOÇ" İÇİN ÜRETECEK

GİRİŞİMCİ Mesude Güler Gümüş, "1925'ten beri süregelen çok güzel bir markanın altını çok özel bir ürünle dolduracağız. Bunu kadın girişimci olarak yapıyor olmak ayrıca gurur verici" dedi. >> 5'TE

BAYRAMDA DOĞRU BESLENMENİN İPUÇLARI

UTKU KABAKCI

DİYETİSYEN Sümeyye Sereflioğlu, "Sağlıklı beslenme alışkanlıklarında en önemli noktalardan biri, öğün atlama maktır. Bu kuralı bayramda da sürdürmek önemlidir, çünkü bayramda genellikle öğün atlama eğiliminde oluruz. Bu alışkanlık oldukça yanlıştır" şeklinde konuştu. >> 7'DE



TÜKETİCİLER

AYIPLI MALDAN

ŞİKAYETÇİ

YILIN ilk çeyreğinde "Alo 175 Tüketici Danışma Hattı"na gelen başvurular değerlendirildiğinde, tüketicilerin en çok ayıplı mal ve hizmetler konusunda şikâyetle bulunması dikkati çekti. Bu dönemde gelen başvuruların yüzde 45,6'sını bu konu başlığı oluşturdu. >> 4'TE

HAYAL GÜCÜ SİNLİ MİDİR?

Hayal gücü, insanın hem gerçekleştirmek istediği hem de gerçekleştirmeyi imkânsız gördüğü şeylerden ibaret. Aslında hayal gücünün sınırsızlık içinde sınırları vardır. Hayalini kurduğumuz... >> 2'DE



Handan Işıksal

AKADEMİSYEN PERSPEKTİFİNDEN GENÇLİK SORUNLARI

Günümüz gençleri, onları kimsenin anlamadığından şikâyet ederken biz de onların derdini anlayacak ve engin bilgi birikimiyle bize anlatacak olan Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, TV ve Sinema Bölümü'nde eğitim veren Prof. Dr. Mehmet Toplu ile görüştük.

NECDET PAMUK

ANKARA Hacı Bayram Veli Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, TV ve Sinema Bölümü'nden Prof. Dr. Mehmet Toplu, "Değişen dünya içerisinde gençlerin karşı karşıya kaldığı sürekli olarak kendilerini yenileme tutukları ve bu mecburiyetleri, benim gençlikle bağımı daha da güçlendiriyor" dedi.

Gençlerle ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz? Onları anladığınızı mı düşünüyorsunuz, yoksa gençliğe ve sorunlarına uzak mısınız?

Merhaba, ben Mehmet Toplu. Ben gençleri çok iyi anlıyorum, çünkü şu anda 62 yaşındayım ve hayatım boyunca hep akademisyen olduğum için de gençlerle birlikte çok fazla çalıştım. Sosyal etkileşim anlamında onlarla ilişki kurabildiğimden dolayı onların sorunlarını, onların yaklaşımlarını ve onların dünyadan ne beklediğini çok iyi takip edebiliyorum. Bir de yine akademisyen olduğum için bu gençlik sorunları ve benzeri konularda verdiğimiz derslerde bu konu üzerinde birçok tartışmayı onlarla birlikte yürütüyorum ve onların beklentileri çerçevesinde ne yapmaları gerektiği hakkında onlara yardımcı olabiliyorum diye düşünüyorum. Özellikle çok hızlı değişen dünyada sürekli olarak yeni aktiviteler, yeni bakış açısı, yeni düşünce sistemleri gençleri sarıp sarmalıyor. Ancak değişen dünya içerisinde gençlerin karşı karşıya kaldığı sürekli olarak kendilerini yenileme tutukları ve bu mecburiyetleri, benim gençlikle bağımı daha da güçlendiriyor. Ben aynı zamanda hayatta ne yapmaları gerektiği konusunda gençlere yardımcı oluyorum.

Size göre ideal gençliğin tanımı nedir?

İdeal gençlik kavramına yani bu idealleştirmeye, özünde karşıyım. Bana göre, ideal gençlik yalnızca başkasına bağımlı olmayan, kendi kendine yetebilen, bireysel olarak sürekli kendini geliştirmek durumunda olan ve sürekli olarak dünyadaki bilim, teknoloji ve sanatı takip ederek uyum sağlayan, uyum sağlamaya kalmayıp onu değiştirmek ve dönüştürmek konusunda çaba sarf eden, kendini geliştiren bütün gençlik aslında ideal gençliktir. Burada ideal gençliğe tabii ki devlet bakış açısıyla da bakılabilir, özgürlük açısından da bakılabilir. Ben ideal gençliğe tamamen özgürlük açısından ve birey olarak bakıyorum. Bir kişi kendini geliştirebiliyorsa, kendine yetebiliyorsa, yeni

gelişmeler ve sistemlere, iş yaşamının bütün koşullarına uyum sağlayabiliyorsa bu, ideal gençliktir. İdeal gençliğe devletin tanımı ise devletin kurallarına uyan, devletin koymuş olduğu toplumsal değerlere sahip çıkan gençliktir. Bu olabilir mi? Olabilir tabii ki. Ama benim ideal gençlik yaklaşımım, tamamen kendini geliştirebilen, kendine yetebilen, düşünce sistemi içerisinde dünyaya uyum sağlayan ve bütün gelişmelere adapte olabilen gençliktir.

Size günümüz Türkiye gençliği, ideal gençlik tanımınıza uyuyor mu?

Şu anki gençlik ne devletin ideal gençliğine uyuyor ne de bireysel anlamda benim tanımladığım gençliğe uyuyor. Çünkü burada sorunlu olan sadece gençler değil, devletin ideal gençlik anlamında koymuş olduğu yapının sürekli değişiyor olması ve devletin burada bir anomiye düşmüş olmasıdır. Çünkü devletin ideal gençlik tanımı, süre içerisinde sürekli değişiyor hatta iktidarlara göre değişiyor. Bunun iktidarlara göre değişmemesi gerekiyor ama benim tanımladığım anlamdaki gençlikte bireylerin kendi kendilerini geliştirebilecekleri, gerek eğitim sistemi içerisinde gerekse kendi ekonomik sistemleri içerisinde bunu çok başarılı sağlayabildiklerini söyleyemiyoruz. Çünkü ciddi anlamda ekonomik sorunlarla karşı karşıyalar. Kendilerini geliştirebilecek teknolojik araçlardan yeterince faydalanmıyorlar. Çünkü bu araçlara sahip olabilecek ekonomik durumları yok. Ekonomik durumları olmadığı için de gençlik maalesef bu süreç içinde sürekli savruluyor. Mesela eğitim ve iktisadi sistemin sorunlu bir hâlde olması, değişen toplumsal yapıların aileyle birey arasındaki çatışmaları gittikçe körüklemesi maalesef günümüz anlamındaki ideal gençlik oluşumunu engellemekte.

Bir de söyle bir sorun var; gençler, özellikle Türkiye gençliğinin geneli "Biz gençliğimizi yaşayamıyoruz" isyanı içerisinde. Sizce bu isyanda gençler haklı mı, haklılarsa gençlerin gençliklerini yaşayamamasından kim sorumlu?

Burada herkes sorumlu. Birincisi, sorunlu olan Türk eğitim sistemi. Bu isyanda haklılar kesinlikle, çünkü dünyaya gelen gençlerin önemli bir kısmı 2-3 yaşından itibaren yarış atı gibi sürekli olarak kurslarla yarıştırmaya başlanıyor ve at yarışına dönüştürülen bu gençlik maalesef hiçbir zaman kendi çağını bireysel olarak yaşayamıyor. Yani oyun oynamıyor,

Prof. Dr. Mehmet Toplu, "Fırsat eşitliği, bireyin kendi yetenekleri, kendi becerileri doğrultusunda bir eğitim alması, yeteneklerini topluma katkı sağlayacak bir beşeri sermayeye dönüştürmesidir. Bizim bireylerimiz, kendi yeteneklerini kullanamadıkları için bu beşeri sermayeye katkıda bulunamıyor" değerlendirmesinde bulundu.

kendi özgür iradesiyle herhangi bir aktivite yapamıyor. Bir de kentlerin, bu gençlerin kendilerini gerçekleştirebilecekleri sosyal alanları yok.

İkincisi, maalesef Türkiye'nin temel problemlerinden biri, ailelerin kendi yapamadıkları her şeyi çocuklarının yapmalarını istemeleri. Yani "Ben enstrüman çalmadım, benim çocuğum enstrüman çalacak" gibi... Bu durum, çok ciddi bir risk oluşturuyor. Herkes çocuğunu kendisinin istediği alanlara yönlendiriyor. Çocuğun istek ve hayalleri geri planda kalıyor. Mesela ben birçok örnek biliyorum, çocuk istemediği hâlde ailesi tıp fakültesine gönderiyor ve çocuk ikinci sınıfta okulu bırakıyor. Ailelerin çocukları üzerinde bu baskıyı azaltması gerekiyor. Çocuklar ne olmak istiyorsa onu olmalı.

Üçüncü sorunsu; iktisadi ve toplumsal sorunlar, çocukların bu alana yönelmesini engelliyor. Bunu da göz önünde bulunduramamız gerekiyor. Örneğin sen sanat alanında çok yeteneklisin fakat ailen senin sanat alanında ilerlemene izin vermiyor; "Sen mühendis veya doktor olacaksın", "Benim kızım bunu olmalı" veya "Benim oğlum bunu olmalı" diyor. Ailenin talebi göz önünde bulunduruluyor. Türkiye'nin problemlerinden biri de; biz, fırsat eşitliğini herkesin okula gitmesi sanıyoruz fakat fırsat eşitliği bu değil. Fırsat eşitliği, bireyin kendi yetenekleri, kendi becerileri doğrultusunda bir eğitim alması, yeteneklerini topluma katkı sağlayacak bir beşeri sermayeye dönüştürmesidir. Bizim bireylerimiz, kendi yeteneklerini kullanamadıkları için bu beşeri sermayeye katkıda bulunamıyor. Bu ciddi bir problem.

Gecmisten günümüze Türkiye gençliğini teknolojik gelişmeler dâhilinde değerlendirirsek, ne gibi değişimler gözlemliyorsunuz?

Bizim dönemimizde gençler çok politikti. Hepsinin derdi, vatani kurtarmaktı fakat vatani da kurtaramadılar, kendileri de heba oldu. Şimdi yeni gençlik böyle bir sorun yaşamıyor, bireysel anlamda daha özgürler. Bu bir avantaj ancak bu avantaj karşılığında kendilerini ne kadar geliştirebiliyorlar? İşte biraz önce bahsettiğimiz sorunlardan dolayı kendilerini geliştirme fırsatları pek yok.

Zamanları da yok, çünkü zamanlarını kendileri yönetmiyor, başkaları yönetiyor ve bu yönetilen zaman içerisinde kendilerine yer açmaya çalışıyorlar. Ama yeni gençliğin en büyük problemlerinden biri, değer yargılarının yok olması. Çünkü rasyonel bir toplum modeli tamamen ortadan kalktı ve gününbirlik değerler yerini aldı. Bu bütün dünyada böyle. Gününbirlik değerlerle gittiğimiz zaman bugün kabul görülen değer, yarın kabul görmüyor. Dolayısıyla biz, sağlıklı yapılanmış bir gençlikten bahsetmiyoruz, gününbirlik değişen bir gençlikten bahsediyoruz, bu da toplumların sağlıklı gelişimleri için iyi bir şey değil. Bu sorunun çözülmesi çok mümkün görünmüyor, çünkü popüler kültürün yarattığı bütün değer yargıları, gençliği sarıp sarmalaması durumunda ve gençlik de bunun dışında kalmak istemiyor. Örneğin, sosyal medyanın bu kadar aktif kullanılması, modanın bu kadar yakından takip edilmesi... Ancak gençliğin en önemli sorunlarından biri, kendisine dayatılan tüketim kültürünün getirilerini iktisadi problemlerden dolayı sağlamaması. Bu durum, gençliği bunalıma itiyor. Bu sorunları aşmak gerçekten çok zor, çünkü iç içe geçmiş birçok sorundan bahsediyoruz.

Gençliğin gelecek kaygısı problemlerine bakacak olursak; sizce gelecek kaygısı, olması gereken bir şey mi?

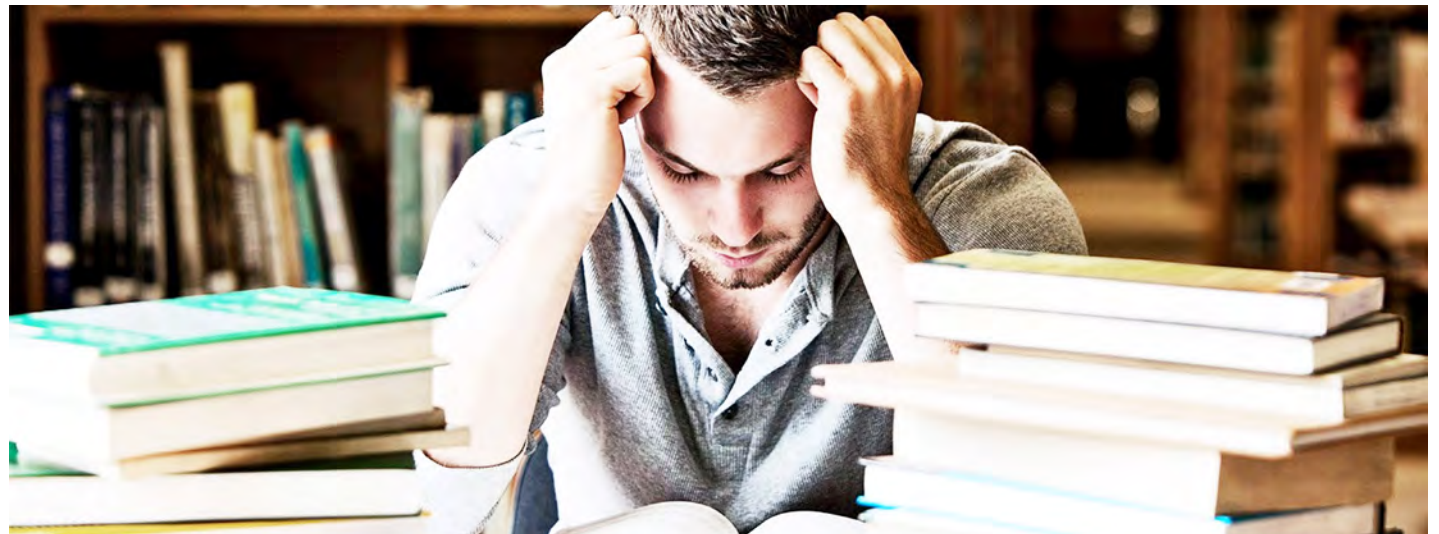
Gelecek kaygılarının olması, kendilerini geliştirmeleri açısından iyi fakat kendilerini geliştirdiği anda kendi alanında iş olanağı bulamaması ciddi bir sorun. Türkiye'deki nitelikli gençlerin özellikle sürekli olarak yurt dışına gitmek istemesinin temel nedeni buradan kaynaklanıyor. Türkiye'nin üretim anlamında geri kalmış olmasının sebebi, maalesef gençlerin kendilerini geliştirdiği alanlarda iş bulamayıp farklı sektörlerde çalışmasından kaynaklanıyor. Kendi mesleğini icra etmeyen gençlerle dolu bir ülke. Bu bir dezavantaj, çünkü siz belirli alanlarda uzmanlaştırdığınız kişileri o alanlarda değil başka alanlarda çalıştırıyorsanız o kişinin yıllar boyunca aldığı eğitim boşa gidiyor. Bu çok ciddi bir sorun ve günümüzdeki gençliğin gelecek kaygısı buradan kaynaklanıyor. Maalesef Türkiye'nin nitelikli iş gücü sağlayamıyor oluşu



da bir başka sorun. Birçok genç, "Ben bu kadar eğitim aldım, benim aldığım eğitimin karşılığı bu olmamalı" diyor ve yurt dışına gitmek istiyor. Bu sorun belirli bir ölçüde aşıldığı andan itibaren Abraham Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" dediğimiz hikâye gibi barınma, güvenlik gibi temel sorunları bile çözemediğimiz zaman gençlerin kendilerini gerçekleştirebilecek edebiyat, sanat, bilim gibi alanlara yönelmeleri mümkün olmuyor.

Peki buradan gençlerimize tavsiye niteliğinde birkaç cümle söyleyebilir misiniz?

Bir kere gençlerin önlerinde, bizim elimizde olmayan çok büyük fırsatlar var. Öğrenebilecekleri çok iyi teknolojik araçlara sahipler. Eskiden bu kadar imkâna sahip değildik, yabancı dili veya öğrenmek istediğimiz herhangi bir konuyu bu kadar kolay öğrenmiyorduk. İkincisi, mesleklerini çok iyi bilmeleri ve meslekleri ile ilgili teknolojileri çok iyi kullanmaları gerekiyor. Çünkü o teknolojiyi kullanmak, gençlerin önünü açacaktır. Üçüncüsü de dünyaya entegre olabilmeleri için iyi bir yabancı dil hatta iki tane yabancı dil bilmeleri gerekiyor. Ben, bunları yapan gençlerin kendilerini gerçekleştirebileceklerine ve iş problemi yaşamayacaklarına inanıyorum. Elinizde bir üniversite diploması var fakat o üniversite diplomasının niteliklerini karşılayacak yeterlilikleri o kadar yok. Örneğin, yabancı dil bilgileri o kadar iyi değil, teknolojik kullanımında o kadar iyi değil, kendi mesleki bilgi oranları o kadar iyi değil. Sorun buradan kaynaklanıyor. Üniversitede kazandıkları bilgi birikimlerini de gerçekleştirdikleri mesleklerde kullanabilmeleri gerekiyor. Hangi alanda çalışacaksa o alanda eğitim görmeli ki gördüğü eğitimin bir katkısı olmalı. Hemen hemen bütün alanlarda iş gücü fazlalığı var, çünkü bu, Türkiye'de yeterli istihdam sağlanmasından kaynaklanıyor.



BAYRAMDA DOĞRU BESLENMENİN İPUÇLARI



UTKU KABAKCI

ANKARA'da özel bir hastanede görev yapan Diyetisyen Sümeyye Şereflioğlu ile gerçekleştirdiğimiz röportajda sağlıklı beslenme, bayram tatillerindeki tüketim alışkanlıkları ve motivasyon konularında değerli ipuçlarına ulaştık.

Şereflioğlu, mesleğine duyduğu tutku ve etik prensipler doğrultusunda danışanlarına sadece kilo vermek değil, sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları kazandırmayı hedeflediğini belirtti. Şereflioğlu, söz konusu sağlık konusunda taviz vermeyen bir yaklaşımla bayramda sağlıklı beslenme ve kontrol edilme tutmanin stratejilerini de bizimle paylaştı.

Öncelikle sizinle tanışmak isteriz. Beslenme danışmanlığına nasıl ilgi duyduunuz ve bu alanda kariyerinize nasıl başladınız?

Merhaba, ben Diyetisyen Sümeyye Şereflioğlu. Ankara'da özel bir hastanede poliklinik, klinik ve kurum diyetisyeni olarak görev yapıyorum. Bu görevlerim kapsamında hem yatan hastalarla ilgileniyor hem yoğun bakım hastalarının beslenmesini düzenliyorum hem de poliklinikte ayaktan hasta bakımı gerçekleştiriyorum. Ayrıca hastane personelinin de beslenme düzenlerini takip ediyorum.

Beslenme danışmanlığına olan ilgin, üniversite sınavı döneminde kendimi yalnızca bu alana yönlendirirken başladım. Ancak diyetisyenliğin ne kadar detaylı ve kapsamlı bir meslek olduğunu henüz bilmeden bu yola girdim. Zamanla bu mesleği öğrenmeye ve tanımaya başladıkça ilgin arttı, mesleği daha da sevdim. Özellikle hastane ortamında çalışmak ve klinik nütrisyon alanlarında yatan hastalarla ilgilenmek beni daha çok etkiledi. Çünkü bu alanlarda hastalar için gerçekten önemli bir rol üstleniyor. Yatan hastaların tüplü beslenmesi ve hastalıklarına özel tıbbi beslenme tedavileri çok kritik bir alanı oluşturuyor. Bu sebeplerle kendimi önemli hissettiğim ve daha fazla hizmet sunabileceğim bir yerde çalışmayı tercih ediyorum. Mesleğimi öğrendikçe, tanıdıkça daha da sevmeye başladım. Bu şekilde mesleğe ve kariyerime başlamış bulunuyorum.

Sizi bu alanda hizmet veren birçok diyetisyenden ayıran en önemli özellik nedir?

Ne yazık ki bizim mesleğimizde herkes etik çalışmıyor. Benim en önemli özelliğim, etik çalışmam ve insan sağlığına öncelikli önem vermemdir. Öncelik her zaman karşımdaki kişinin sağlığıdır. Hızlı kilo kaybı, mutluluk hissi veya dış görünüşten önce sağlık gelir. Bu sebeple hızlı kilo verdirici diyetler, enteresan kürler veya zayıflama çayları gibi sağlık riski taşıyan yöntemlere karşıyım. Bu tutumum, meslektaşarımdan ayrı bir noktada durmamı sağlar.

Etik çalışanlar arasında beni ayıran bir diğer özellik ise danışanlarımı her zaman rahat bırakmıyorum ve sürekli iletişim hâlinde olmayı hedeflememdir. Onlara, ellerinde bulunan imkânlar doğrultusunda seçeneği beslenme listeleri hazırlarım. Böylece hem özgürlüklerini korurlar hem de sürdürülebilir bir beslenme alışkanlığı kazanırlar.

Diyetlerdeki en büyük hedefim, sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır. Kilo vermeyi veya kilo almalarını sağlamak değil, yaşamları boyunca sürdürebilecekleri sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerine yardımcı olmaktır. Bu şekilde, danışanlarımızla yollarımızı ayırdığımızda bile tekrar kilo alma veya eski alışkanlıklara dönme riskini en aza indirebiliriz.

Önemli olan, yaşam tarzlarını değiştirmek, sağlıklı beslenmeyi öğretmek ve öğrendiklerini uygulayabilmelerini sağlamaktır. Bu nedenle en büyük hedefim, insan sağlığını ön planda tutarak diyetleri planlamak ve sürdürülebilir bir beslenme alışkanlığı kazandırmaktır.

Peki danışanlarınızın sağlıklı beslenme konusunda sunduğunuz önerileri uygulamaları için onları nasıl motive ediyorsunuz?

Bunun için birkaç yöntem kullanıyorum. İlk olarak danışanlarımı sürekli iletişim hâlinde olmam, onlara güvende olduklarını hissettiriyorum. "Diyeti bozmak durumunda değilim, ne yapmam gerektiğini sorabileceğim biri var" güveni içerisinde hareket ediyorlar. Bu sürekli destek ve rehberlik, motivasyonlarını artırıyor.

Sağlığın ne kadar önemli olduğunu detaylı bir şekilde anlatarak da motivasyonlarını yükseltiyorum. Sağlıklı beslenmenin uzun vadeli faydalarını ve sağlık üzerindeki olumlu etkilerini anlatırken, danışanlarım daha fazla motive oluyor. Sağlık bilincinin güçlenmesi, onların beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye daha istekli olmalarını sağlıyor.

Bir diğer yöntem ise danışanlarımın özgürlük ve seçim yapma imkânı sunmaktır. Onları kendi beslenme tercihlerini yapmaları konusunda teşvik ediyorum ve hayatlarına devam edebileceklerini gösteriyorum. Bu yaklaşım, danışanların motivasyonunu artırıyor, çünkü kendilerini kontrol altında hissetmiyorlar ve yaşam tarzlarına uyum sağlayabileceklerini görüyorlar.

Bayram sürecinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürebilmek için önerileriniz nelerdir?

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarında en önemli noktalardan biri öğün atlamamaktır. Bu kuralı bayramda da sürdürmek önemlidir çünkü bayramda genellikle öğün atlama eğiliminde oluruz ve bunun yerine tatlılar, şekerler, çikolatalar, kahveler tüketiriz. Ancak bu alışkanlık oldukça yanlışır. Öğün atlamamalı, hafif ancak besleyici öğünler tüketmeliyiz.

Ramazan sürecinde uzun süreli açlıklar yaşayıp iftarla birlikte beslenme alışkanlığına sahibiz. Bayrama geçişte ise kahvaltıyla başlamak önemlidir ve bu kahvaltıyı hafif tutmak önerilir. Yumurtalı bir kahvaltı, hafif bir tost, sebze bir menemen veya oment gibi seçenekler tercih edilebilir. Bu tarz kahvaltılar hafif olmaları rağmen tok tutar ancak kızırtılar veya ağır hamur işleriyle başlarsanız midenizi aşırlı yüklemiş olabilirsiniz. Bu nedenle ana öğün hafif tutarak hafif bir kahvaltıyla başlamak ve ara öğünlerde çikolata gibi hafif atıştırmalıklara yer vermek idealdir.

Bayram ziyaretlerinde hangi besinleri tercih etmeliyiz ve hangilerinden kaçınmalıyız?

Bayramda genellikle tatlı tüketimi oldukça

artar; baklavalar, kadayıflar gibi şerbetli tatlılar sıkça tercih edilir. Ancak ben genellikle şerbetli tatlılar yerine hafif şekerli sütü tatlıları öneririm. Fakat bayramda sütü tatlılar pek yaygın değildir, bu yüzden "Sadece sütü tatlı tüketin" demek doğru olmaz. Bununla birlikte şerbetli tatlıları tüketirken kendimize bir sınır koymamız önemlidir.

Her ev ziyaretinde veya misafirlikte önümüze konulan tatlıları yemek ya da bir dilim tatlıyı misafirle birlikte tüketmek, tatlı tüketimini aşırıya taşıyabilir. Bu nedenle kendimize belirli bir sınır koymalıyız. Örneğin, "Her gün için iki dilim tatlı hakkım var" gibi bir sınırlama yapabiliriz. Tatlıyı evde mi yoksa dışarıda mı tüketmek istediğimiz, seçimimize bağlıdır ancak sınırlar belirleyerek tatlı tüketimini kontrol altında tutabiliriz ve aştığımızı fark edebiliriz.

Bayramda abartılı yeme alışkanlıklarını kontrol etmek için tavsiyeleriniz var mı?

Ramazan boyunca yaşadığımız açık süreden çıktığımızda, bayramda rahatlıkla beslenme imkânı buluyoruz ve bu durum abartılı yeme alışkanlıklarına neden olabiliyor. Bayram kahvaltılarında ve misafirliklerde sunulan yemek çeşitliliği oldukça fazladır. Bu durumda tavsiyem, çeşitliliğin bol olduğu sofralarda kendimize tek bir tabak hazırlamaktır. Bu tabağa istediğimiz her şeyden küçük porsiyonlar hâlinde alabiliriz ancak tabağı tekrar doldurmamaya özen göstermeliyiz.

Ayrıca yemek yerken öğün yaptığımız farkında olmalıyız. Misafirlikte sunulan tabakları paylaşırken veya kalan tatlılardan tadarken dikkatli olmalıyız. Gerçekten ne yediğimizi ve ne kadar yediğimizi bilerek öğünlerimizin farkında olarak beslenmeliyiz, böylece gün sonunda neyi ne kadar tükettiğimizi kontrol altında tutabiliriz.

Bayramda sıvı alımının önemli olduğunu neler söyleyebilirsiniz?

Sıvı alımı, Ramazan boyunca kısıtlı olduğu için oldukça önemlidir. Ben Ramazan süresince hep şu önerilerde bulundum: Sahnurda aşırı miktarda sıvı tüketmek, çabuk acıkmaya neden olabilir. Bu yüzden bir veya iki bardaktan fazla su içmemeye özen gösterin ancak iftar ile sahur arasında toplamda 2 litreye yaklaşmayı hedefleyin.

Bu sürede yemekten hemen sonra su içmek bazen zor olabilir ve sıvı alımı azalabilir. Ancak bayram döneminde sıvı alımını artırmak önemlidir. Fakat bu sıvıları çay, kahve, meyve suyu veya gazlı

içeceklerle değil, direkt suyla karşılamak daha iyidir.

Çünkü bu içecekler vücuttan sıvı atılmasına neden olabilir. Özellikle çay ve kahve diüretik etkiye sahiptir, yine sıvı kaybına yol açabilirler. Bu nedenle su içme miktarınız 2 litreyse, bu miktarın içine çay ve kahve tüketimini dâhil etmeyin, sadece su tüketmeye özen gösterin. Bayram boyunca yeterli miktarda su içtiğinizden emin olun, böylece vücudunuz, Ramazan ayı boyunca eksik kalan sıvıyı telafi edebilir.

Bayramda sağlıklı beslenmeyi sağlayabilmek için hangi iletişim stratejileri kullanabilirsiniz?

Beslenme konusunda birbirimize sık sık baskı yapıyoruz. Misafirliğe gittiğimizde önümüze konan yemekler karşısında tereddüt yaşayabiliriz. Ev sahipleri genellikle "Yemeyecek misin", "O kadar uğraştım", "Bir tadına bak bari" gibi sözlerle bizi ikna etmeye çalışır.

Ancak herkesin beslenme alışkanlıkları ve sınırları farklıdır. Her gittiğimiz evde, sadece kırmamak adına tüm yemekleri yemek, kontrolsüz bir alışkanlığa yol açabilir. Ev sahiplerinin misafirlerine baskı yapmaması ve misafirlerin de kendilerini zorlamaması önemlidir. Kendimizi zorla yemek yemeye zorlamak yerine, tok olduğumuzu veya doyduğumuzu ifade etmek yanlış değildir.

Çoğu zaman «hayır» diyememekle karşılaşıyoruz. Bu nedenle karşılıklı saygı ve baskısız bir iletişimle bu konuyu ele almak önemlidir.

Bayram tatillerinde insanların genellikle tüketim alışkanlıklarında artış görüyorsunuz. Bu durumda danışanlarınızı nasıl motive ediyorsunuz?

Ben bayramdan önce danışanlarımın hepsiyle görüşüyorum. Bayramda nasıl besleneceğiz bunu anlatıyorum ama bayrama özel listeler oluşturuyorum. Çünkü bayram, özel bir süredir, zaten senede iki defa gelir. Dolayısıyla bu özel süreçte kişiler çok sıkı kuralı altına sokmak doğru değil diye düşünüyorum. Sadece neye dikkat edilmesi gerekiyor ve nasıl sınırlar koymamız gerekiyor, danışanlarım bunları anlatıyorum. Bu nedenle kişileri kendine rahat hissettirdim. Başka kişilerin yediği şeyleri de yiyebildiklerini görünce kendilerini ayırmış ve yalnız hissetmiyorlar. Bayramı da gereğiyle yerine getirebilmiş hissettikleri için bayram sonunda gayet mutlu oluyoruz. Bu şekilde motive oluyorlar, destekleniyorlar ve rahat bir şekilde bana geri dönüyorlar.

Kendi beslenme alışkanlıklarınızı bayram tatillerinde sürdürmek veya yönetmek için hangi kişisel stratejileri kullanıyorsunuz?

Beslenme alışkanlıklarımın temelinde tatlı tüketimine belirli bir sınır koymak yer alır. Çünkü bu sınır olmadığında neyi ne kadar yediğimizi fark etmek zorlaşır. Benim beslenme anlayışında yasaklama yerine, neyi ne kadar ve hangi aralıklarla tüketmemiz gerektiğini bilmek önemlidir.

Örneğin, canımın çok istediği dönemlerde haftada bir tatlı hakkı belirlerim veya bazı dönemlerde canım hiç tatlı istemez, ayda bir tüketirim. Bu hakkı kullanmak benim tercihimdir.

Bayramda da her üç gün için tatlı sınırı belirlemek yerine, üç gün içinde bir günü tatlı hakkı olarak belirlerim. Bu hem kendimi daha iyi hissetmemi sağlar hem de mide ve bağırsak problemleri yaşamamı engeller. Öte yandan dolmayı severim ancak dolma ekmeğim grubuna dahildir. Dolayısıyla bir gün için yediğiniz dolmaların yerine 1 dilim ekmeğim tercih edebilirsiniz. Bu şekilde bazı yerlerde yerine koyma stratejisi önemlidir.

Gazlı ve şekerli içecekler tüketmiyorum, çünkü kan şekerini hızla yükseltir. Tatlılar da aynı etkiyi yapar. Ramazan boyunca dalgalanan kan şekerini, bayramda fazla tatlı ve gazlı içecek tüketimiyle daha da bozabiliriz, bu da kendimizi hâlsiz ve yorgun hissetmemize neden olabilir. Bu nedenle gazlı ve şekerli içecekleri tüketmemeyi tercih ediyorum, bu alışkanlığı normal hayatımda da sürdürüyorum ve kendimi bu şekilde yönetiyorum.

“YAŞAM DEMETİ PARKI” HİZMETE AÇILDI



Demetevler Parkı'nın içerisinde atıl olarak bulunan lunapark alanı, Ankara Büyükşehir Belediyesi tarafından yeni bir sosyal tesise dönüştürüldü. Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, “Burası, Ankara'mıza kazandırdığımız Yaşam Demeti” dedi.

ANKARA Büyükşehir Belediyesi (ABB), 7'den 77'ye herkesi kapsayan, yeşil dostu sosyal tesisleri başkentlilerle buluşturmaya devam ediyor. Büyükşehir Belediyesi tarafından Demetevler Parkı'nın kuzey köşesinde yer alan eski lunapark alanı, vatandaşların talebi üzerine, 9 bin metrekarelik yeşil alan olmak üzere toplam 12 bin metrekarelik alanda Yaşam Demeti Parkı olarak açıldı.

Sosyal medya hesaplarından paylaşım yapan Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, “Burası Ankara'mıza kazandırdığımız Yaşam Demeti. Kreş, BelPa Kafe, emekliler lokali, kütüphane ve birçok spor alanı hemşehrilerimizi bekliyor” ifadelerini kullandı.

Her yastan vatandasa hitap ediyor
Ankara Büyükşehir Belediyesi, Yenimahalle ilçesinde bulunan Demetevler Parkı'nın içerisindeki lunaparkı yenileyerek Başkentliler için yeni bir sosyal tesise dönüştürdü. Park içerisinde; BelPa Kafe, kreş, yaşlılar lokali, gençlik merkezi, fitness alanı, basketbol sahası, tenis kortu, futbol sahası, çocuk oyun alanı ve masa tenisi alanı bulunuyor.

Vatandaşların talepleri doğrultusunda açılan park hakkında konuşma yapan, ABB Çevre Koruma ve Kontrol Dairesi Başkanlığı Peyzaj Mimarı Gül Akkaya şu bilgileri verdi: “Yaşam Demeti, 12 bin metrekarelik yeşil alanımız ve 500 tane ağacımız mevcut. Gençlik merkezi, emekliler lokali, BelPa Kafe, çocuk etkinlik alanı bulunmakta. Bu alan eskiden Demetevler Parkı içerisinde kurulmuş olan lunaparkın yeriydi. Çok atıl bir durumdaydı. Bölge halkımızdan da çok ciddi problemler yaşandığına dair şikâyetler alıyorduk. Biz de bu alanı Yaşam Demeti'ne çevirmeye karar verdik. Çevre Koruma Daire Başkanlığı'mız, Fen İşleri Dairesi Başkanlığı'mız, Kent Estetik Daire Başkanlığı'mız ve BelPa ile yaklaşık olarak 17 milyon 500 TL'lik kendi belediye bütçemizde yaptığımız bir parka dönüştürdük, parkı halkımızın kullanımına armağan ettik.”

Yaşam Demeti Parkı'nın kullanıma açılmasından dolayı duydukları memnuniyetlerini vatandaşlar, şu sözlerle dile getirdi:

-Ayten Baranoğlu: “Burayı çok beğendim. Daha önce bir demir yığını vardı. Harika olmuş. Buranın yüzünü değiştirdi diyebilirim. Dışarıdan bakmıştım, bu kadar büyük, geniş ve çok kapsamlı görünmüyordu. Başkanımızın hizmetlerinden ok memnunuz.”

-Burcu Şimşek: “Çocuklarımla gelip burada hem piknik yapmak hem oyun oynamalarını izlemek çok büyük bir mutluluk gerçekten de. Güvenli olduğunu da düşünüyorum. Büyük çocuklar için de alanlar yapılmış. Çocuklarla hem sabah hem akşamüzeri buraya gelip vakit geçirmek çok keyifli olacak.”

-Sevim Ankaralı: “Çok güzel olmuş ellerine sağlık. Bayramdan sonra gelip emekliler lokaline de kaydolacağım.”

-Mevlüt Ali Yeşilöz: “Çok güzel oldu, çok memnunuz. Bizim gibi yaşlılara, gençlere büyük bir servet. Allah, Büyükşehir Belediye Başkanı'ndan ve emeği geçen herkesten razı olsun. Bizler hem mahalleliler olarak hem yaşlılar olarak çok memnunuz. Gençler de çok memnun. Onların da hemen bizim yanımızda kafeleri var, faydalanabilecekleri kütüphaneler var, bilgisayarlar var. Mükemmel bir yer.”

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



Gürsel Baran'dan bayram mesajı

Ankara Ticaret Odası Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran, bayramların önemli günler olduğunu belirterek tüm İslam âleminin ve Türk milletinin Ramazan Bayramı'nı kutladı.

ANKARA Ticaret Odası (ATO) Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran, Ramazan Bayramı dolayısıyla bir mesaj yayımladı. Ramazan ayının ardından kavuşulan bayramın; sevinçleri ve umudu büyüten, kardeşliği pekiştiren, aileleri bir araya getiren en özel günlerden olduğunu belirten Baran, son yıllarda pandemi, Türkiye'nin yakın coğrafyasındaki gelişmeler ve Kahramanmaraş merkezli deprem nedeniyle bayramların buruk bir şekilde kutlandığını söyledi. Baran, mesajında şu ifadelere yer verdi: “Rahmet ve mağfiret ayı Ramazan'ın ardından bayrama kavuşmanın huzurunu

yaşıyoruz. Son yıllarda gerek dünyayı saran salgın hastalık, gerek ülkemizde yaşanan deprem gerekse coğrafyamızda yaşanan savaşlar nedeniyle buruk bir şekilde bayrama giriyoruz. Gazze'de yaşanan insanlık dramı hepimizi derinden etkiliyor. Gıda, sağlık malzemesi sıkıntısı içinde yaşamın sorunu. Diğer yandan iklim değişikliğinin olumsuz etkileri endişe oluşturuyor. Tüm bu yaşananlar insanlığa, bugüne kadar gelinen bilinc ve davranış kalıplarıyla bundan sonra devam edemeyeceğimiz mesajını veriyor. Manevi iklimi yüksek Ramazan Bayramı'nın, savaşların son bulmasına, içinde yaşadığımız yerkürenin korunmasına, dünyanın barış ve huzur içinde yaşamasına vesile olmasını diliyorum. Bu duygu ve düşüncelerle Ankara Ticaret Odası üyelerimizin, hemşehrilerimizin ve tüm milletimizin Ramazan Bayramı'nı kutluyor; nice bayramlara sağlık, afiyet, huzur ve barış içerisinde kavuşmayı niyaz ediyorum.”

ANKARA TİCARET ODASI

Bayram size ve sevdiklerinize mutluluk getirsin.
Sağlık ve huzur dolu bir Ramazan Bayramı dileriz.