

TÜRK DÜNYASININ İLK CUMHURİYETİ

Evet sevgili okurlar, yarın 28 Mayıs, son derece önemli bir gün. Bilmiyorum bana mı öyle geliyor? İçinizde bir... >>3'TE

Prof. Dr. Esat Arslan



"YATIRIMCI MAĞDURİYETİNİN ÖNÜNE GEÇİLECEK"

HAZİNE ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, kentsel dönüşümün finansmanı ile konut arzının artmasında etkili olması beklenen yeni düzenleme hakkında "Bu düzenleme, fon faaliyetleriyle ilgili yatırım kararını etkileyebilecek değişikliklerde yatırımcılara fandan çıkış hakkı getirecek ve böylelikle yatırımcı mağduriyetlerinin önüne de geçilecek" dedi. >> 4'TE



ANKARA VALİLİĞİNDEN SAĞANAK UYARISI

Ankara Valiliği, kentte etkili olması beklenen kuvvetli sağanak ve gök gürültülü sağanağa karşı uyarıda bulundu.

VALİLİĞİN sosyal medya hesabından yapılan açıklamada, "Meteoroloji Genel Müdürlüğü Analiz ve Tahmin Merkezi'nden alınan son verilere göre; Ankara'da, yerel olarak kuvvetli sağanak ve gök gürültülü sağanak yağış bekleniyor. Kuvvetli yağışlarla birlikte sel, su baskını, yıldırım, ulaşımda aksamalar, yağış anında kuvvetli rüzgâr, yerel küçük çaplı dolu yağışı gibi olumsuzluklara karşı dikkatli ve tedbirli olunmalıdır" denildi. **DHA**

"FIRSAT ALANI OLABİLİR"

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, "Via Carpatia Otoyolu ile Orta Doğu'daki ticaret yolları, Türkiye üzerinden bütün Avrupa'ya bağlanacak. Biz bu projenin bir parçası olmaya ve her türlü iş birliğine hazırız" dedi.



ULAŞTIRMA ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Orta Koridor'a direkt bağlantısı olması dolayısıyla Türkiye'yi doğrudan ilgilendiren Via Carpathia Otoyol Projesi'nin, Litvanya'nın Klaipeda Limanı'ndan başlayarak Polonya, Slovakya, Macaristan, Romanya, Bulgaristan'dan sonra Selanik Limanı'na ve oradan da İstanbul'a uzanacağını belirterek bu projenin ayrıca Türk firmalarının küresel pazardaki rekabet gücü, üretim kalitesi düşünüldüğünde, Türkiye için önemli bir ekonomik faaliyet ve fırsat alanı olabileceğini vurguladı.

TÜRKİYE'nin, bu ticaret koridorunun ve Avrupa'nın önemli bir parçası olacağını vurgulayan Uraloğlu, "Proje, Türkiye'nin uluslararası yeni ticaret koridorlarında yer almasını ve yakın coğrafyadaki ülkelerle iş birliği yapmasını sağlayacak. Dünyada geçmişteki İpek Yolu, bugün de modern İpek Yolu, doğudan batıya doğruydur. Artık geldiğimiz noktada herkes bu pastadan pay almak istiyor. Bu proje doğu-batı yönündeki koridorlardan ziyade kuzey-güney yönlü bir proje. Via Carpatia Otoyolu ile Orta Doğu'daki ticaret yolları Türkiye üzerinden bütün Avrupa'ya bağlanmış olacak. Biz bu projenin bir parçası olmaya ve her türlü iş birliğine hazırız" dedi. **DHA**



OBEZİTENİN NEDENLERİ

BETÜLDEMİR

PROF. Dr. Zehra Büyüktüncer Demirel, "Bazı besinler çok daha kolay uyku getirirken bazı besinler uyku kaçırıyor. Dolayısıyla ne yediğimiz, beslenmenin zamanlanması ve hangi saatte ne ile beslenildiği önemli" dedi. >> 8'DE

ANKARA'NIN GÖRKEMLİ GİZEMİ: YÖRÜK DEDE TÜRBESİ



İRFAN BACUHADAR ÖZGÜN mimari detaylarla süslenmiş olan Yörük Dede Türbesi, kümbet mimarisi özelliklerini taşıyan ender yapılar arasında yer almaktadır. Kümbet mimarisi, Selçuklu döneminin önemli mimarlık anlayışı özelliklerinden biri olarak kabul edilir. >> 7'DE



BARAN'A NİJERYA'DAN ZİYARET

ANKARA Ticaret Odası Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran, Ankara'nın savunma sanayii, medikal, sağlık turizmi alanlarında önemli potansiyele sahip olduğunun altını çizdi. Ticaretin gelişmesi açısından direkt uçuşların önemini vurgulayan Baran, Ankara Ticaret Odası olarak başkentten yurt dışına direkt uçuşlar konusunda yaptıkları çalışmalarını da anlattı. >> 6'DA

"KONUT ALMAK İÇİN DOĞRU ZAMAN"



GAYRİMENKUL Pazarlama ve Satış Profesyonelleri Derneği Yönetim Kurulu Başkanı İsmail Özcan, "Piyasa daraldı, yabancının talebi azaldı ve krediler kısıtlandı. Bu da iç satışları negatif etkilediği için pazarlıkla satış fiyatını dahi düşürmek mümkün oluyor. Şu an konut almak için doğru zaman olduğunu düşünüyorum" ifadelerini kullandı. >> 5'TE



BAŞKENTTE YAT VE TEKNE ÜRETİYOR

ANKARA'da birkaç yıl önce yat ve tekne üretimine başlayan firmanın kurucusu Cenker Mağden, ihracatçı birlikleriyle temas hâlinde olduklarını, ilerleyen günlerde ihracata da başlayacaklarını kaydetti. >> 2'DE



İŞKUR'DA HİBE PROGRAMLARINA BAŞVURULAR BAŞLADI



ENGELLİ ve eski hükümlüler gibi özel politika gerektiren gruplara yönelik 2014'ten beri hibe programları yürüten İŞKUR, Nisan ayında engelliler için hibe miktarını 150 bin liradan 400 bin liraya, eski hükümlüler için ise 110 bin liradan 300 bin liraya yükseltmişti. >> 5'TE

ÖFKE SARMALI

Toplumda son yıllarda inanılmaz bir öfke problemi hâkim. Sokakta, dolmuşta, parkta, okulda, markette, her yerde her an birinin ya da birilerinin öfke... >> 2'DE



Nesrin Yarım Özoglu



“ÜLKELER EN İYİ BEYİNLERİ TOPLAMAK İÇİN YARIŞACAK”

Yapay zekâdaki hızlı ilerlemelerin ekonomi ve toplumu yeniden şekillendirme potansiyeli bulunurken yapay zekânın büyük ölçüde ABD şirketlerinin hâkimiyetinde olması dikkati çekiyor.

YAPAY zekânın güvenlik, verimlilik, ekonomik ve sosyal hedeflerin gerçekleştirilmesi için sunduğu potansiyelin bugün dijital ekonominin en önemli unsurlarından biri hâline geldiği görülüyor.

Yapay zekâ için her şeyden önce güçlü sunucular ve büyük miktarda veriye ihtiyaç duyuluyor. Google, Microsoft ve Meta gibi büyük ABD’li şirketler, her ikisine de sahip olmalarıyla öne çıkıyor.

Birçok ülke ve şirket bu teknolojiye yararlanmanın yollarını ararken yapay zekâ uygulamaları ve geliştirmeleri alanında öncü olarak pazara hâkim olan Microsoft, Meta ve Alphabet gibi tanınmış ABD’li şirketler dikkati çekiyor.

Yapay zekâda pazar büyüklüğünün 2030’da 1 trilyon doları aşması bekleniyor

Uzmanlar gelecek yıllarda yapay zekâ alanında hızlı bir büyüme öngörürken, şirketler bu alandaki “en iyi beyinler” için yarışıyor.

Grand View Research’in araştırmasına göre, yapay zekâda geçen yıl 196,6 milyar dolarlık mevcut pazar büyüklüğünün yıllık ortalama yüzde 36’nın üzerinde büyümeyle 2030’da 1 trilyon 800 milyar dolara ulaşması bekleniyor.

Trilyon dolarlık piyasa değerleri

Teknolojide yapay zekâyla ilgili gelişmeler duyulan heyecan, piyasalarda da çip üreticileri başta olmak üzere bu alanda çalışmalarını yoğunlaştıran şirketlerin hisselerinin yükselişine ivme kazandırıyor.

Bu alandaki gelişmelerin hızı, sunduğu yeni gelir fırsatları ve verimlilik iyileşmesi kaynaklı kâr potansiyeliyle yatırımcıları heyecanlandırıyor.

Yatırımcıların ilgisinin özellikle Apple, Alphabet, Microsoft, Amazon ve Meta gibi büyük teknoloji şirketlerinin hisseleri etrafında yoğunlaştığı görülüyor.

Microsoft, 3,19 trilyon doları aşan piyasa değeriyle ABD’nin en büyük şirketi konumunda bulunuyor.

Apple, 2,91 trilyon dolarla ülkenin en değerli ikinci şirketi olurken yaklaşık yedi yıldır çalışmalarını yapay zekâ odaklı sürdüren Google’ın ana şirketi Alphabet’in piyasa değeri ise 2,18 trilyon dolar olarak kaydediliyor. Yapay zekâ ve makine öğrenimini 20 yılı aşkın bir süredir odağında tutan Amazon ise 1,8 trilyon dolarlık piyasa değerine sahip bulunuyor.

Google’ın ana şirketi Alphabet, 2023’de yaklaşık 74 milyar dolar net kar elde ederken Microsoft 72 milyar dolardan fazla kar açıkladı. Meta’nın yıllık kârı da geçen yıl neredeyse 40 milyar dolar oldu.

ABD’li şirketlerin yapay zekâ yatırımları konusunda veriler gizli tutulurken



yönetim danışmanlığı şirketi EY’nin hesaplamalarına göre, ABD’li büyük teknoloji şirketlerinin araştırma ve geliştirme (AR-GE) harcamaları 2023’te 68 milyar avroya ulaştı.

ABD’li büyük teknoloji şirketlerinin milyar dolarlık piyasa değerleri ve karları teknolojik liderliklerini genişletmelerine ve rakiplerini geride bırakmalarına olanak tanıyor.

ABD’li şirketler teknolojik bilgi ve beceriler için küçük şirketleri satın alıyor ya da onların işlerine yatırım yapıyor. Ekonomiler ve toplumlar kritik bir şekilde bu şirketlere bağımlı hale gelirken, uzmanlar, bu durumun özellikle yapay zekâ alanında çok hassas olduğunu vurguluyor.

Yapay zekâ teknolojisinin ekonominin her alanında kilit bir rol oynayacağını belirten uzmanlar, küresel rekabet gücünün bu teknolojiye bağlı olacağına, bugünün temel araştırmasının yarının uygulamalarını belirlediğine ve temel araştırmada geride kalan ulusların uygulamalarda da geride kalacağına işaret ediyor.

“Önemli olan ülkelerin yapay zekâ konusunda yatırım yapması”

Berlin Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şahin Albayrak, ABD’li şirketlerin yapay zekâda önde olmasının, “teknolojinin” gelişmesi için bir risk oluşturmadığını fakat rakipleri satın alarak yok etme riski bulunduğunu söyledi.

Albayrak, “Microsoft, Apple, Meta ve

Google gibi ABD şirketlerinin ellerinde yapay zekâyı yönelik birtakım metotların ve modellerin olması şu anda bence dünya için büyük risk oluşturmuyor. Bundan sonra önemli olan ülkelerin yapay zekâ konusunda yatırım yapması” dedi.

Almanların otomotiv sektöründe yapay zekâyı etkili şekilde kullanmayı hedeflediğini anlatan Albayrak, “Almanya’da çeşitli sektörde hedefe dayalı olarak yatırım yapılıyor. Sektörler için yapay zekâ modelini ve deneme ortamı oluşturmak istiyorlar. Deneme ortamında sistemlerini test etmek, vatanla yüzleşmek ve sektörün ufkunu açmayı hedefliyorlar. Bunlar çok çok önemli. Almanya bunu başarırsa kendi konumunu iyi bir yere getirebilir” diye konuştu.

Albayrak, ülkelerin Almanya’nın yaptığı gibi yapay zekâ için büyük fonlar ayırması gerektiğini vurguladı.

Yapay zekâ araştırmalarında Çin önde

Yapay zekâ araştırmalarında Çin’in önde olduğunu belirten Albayrak, ABD ve Almanya’nın bu ülkeyi izlediğini kaydetti.

Albayrak, Çin’in elinde çok büyük veri ve modeller olduğunu ve Çin’in yapay zekâ konusunda ani bir yükseliş yapabileceğini dile getirdi.

Microsoft’un OpenAI şirketine yaptığı yatırımı anımsatan Albayrak, şirketin birtakım metotları kullanabildiğini ancak kısa sürede daha iyi metotlar yapılabileceğini, Almanların geliştirdikleri planı başarılı şekilde uygulayabilmesi hâlinde öne geçebileceğini aktardı.

Berlin Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şahin Albayrak, şunları kaydetti: “ABD’li şirketler borsa değerlerini ve yüksek gelirlerini kullanarak yapay zekâ alanında çalışan küçük şirketleri bünyelerine katıyor. Bu bir risk. Amerikalılar pazarlamayı çok iyi biliyor. ABD’li şirketlerin ellerinde yapay zekâyı yönelik birtakım metotlar var. Bu metotları çok iyi pazarlayarak geleceğe yönelik bir beklenti oluşturuluyor. Millet aslında o beklentiye yatırım yapıyor.

Avrupalılar, olmayan bir şeyi beklenti olarak açıklamaktan çekiniyor ama Avrupalı şirketler de yakında böyle beklentiler oluşturarak borsa değerlerini yükselteceklerdir. ABD’li şirketler borsa değerlerinin yüksek olmasıyla, borsa değerlerini kullanarak krediye kolayca ulaşabilirler ve rakiplerini satın alarak yok edebilirler. Bu büyük bir risk.”

“Gelişmekte olan ülkelerin en büyük dezavantajları beyinlerini kaybetmeleri”

Albayrak, Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerin de yapay zekâyı yatırım yaparak veri toplama ortamı oluşturması ve “en iyi beyinleri toplaması” gerektiğini vurguladı.

Almanların dünyanın her yerinden “en iyi beyinleri” toplamaya başladığını belirten Albayrak, şöyle devam etti: “Beyin, bundan sonra çok önemli belirleyici olacak. Ülkeler beyin üzerine birbirleriyle yarışacak. Bu, en iyi beyinleri kim toplayacak yarışı. Gelişmekte olan ülkelerin en büyük dezavantajları, beyinlerini kaybetmeleri, bu en büyük risk bu ülkeler için. Gelişmekte olan ülkelerin oturup düşünmeleri lazım. Hangi sektörde ilerlemek istiyorlar? Hedef sektör ne? Bu sektör için bütçe ayırınsınlar ve yapay zekâ fikirlerini geliştirsinler. Gelişmekte olan ülkeler yapay zekâda açık kaynak kullanıyor ve bu sürdürülebilir değil. Açık kaynak kullanma kurallarını değiştirdiğiniz zaman her şey sonlanabilir.”

Son günlerde Türkiye’de çok sayıda yapay zekâ konferansına katıldığını aktaran Albayrak, Türkiye’nin yapay zekâda açık kaynak kullandığını ve bunun her zaman büyük bir risk oluşturduğunu, ülkede temel araştırmayı güçlendirmek için yapay zekâ için yeni büyük bir araştırma merkezinin kurulması gerektiğini, ne kadar uzun süre beklenirse, telafi edilmesi gereken farkın o kadar artacağını söyledi. **AA**



“Yatırımcı mağduriyetinin önüne geçilecek”

Hazine ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, “Sermaye Piyasası Kurulu tarafından yapılacak düzenlemeyle, gayrimenkul yatırım fonlarının gayrimenkul projelerine yatırım yapmasının önü açılacak” dedi.

HAZİNE ve Maliye Bakanı Mehmet Şimşek, kentsel dönüşümün finansmanı ile konut arzının artmasında önemli bir enstrüman olacak yeni düzenlemede son aşamaya geldiklerini belirterek “Sermaye Piyasası Kurulu (SPK) tarafından yapılacak düzenlemeyle, gayrimenkul yatırım fonlarının gayrimenkul projelerine yatırım yapmasının önü açılacak” diye kaydetti.

Şimşek, kentsel dönüşüm ve konut arzının artmasını sağlayacak yeni çalışmaya ilişkin bilgi verdi. SPK’nin hazırladığı Proje Gayrimenkul Yatırım Fonu (Proje GYF) kurulmasına ilişkin düzenlemede son aşamaya geldiğini bildiren Şimşek, “Kurul tarafından yapılacak düzenlemeyle gayrimenkul yatırım fonlarının (GYF) gayrimenkul projelerine yatırım yapmasının önü açılacak. Düzenlemeyle, bu fonların portföyleri uygun hâle getirilip tür değişikliği yapılacak. Konut arzının artmasıyla birlikte konut fiyatlarının yukarı yönlü piyasa baskısı azalacak ve böylelikle konuta erişilebilirlik her kesim için kolaylaşacak” diye konuştu.

Şimşek, gayrimenkul yatırım fonlarının, yeni düzenlemeden önce bu projelere yatırım yapamadığına ve gayrimenkullerin inşaat işlerini üstlenemediğine işaret ederek SPK’nin düzenlemeyle bu kısıtları ortadan kaldırdığını söyledi.

Gayrimenkul yatırım fonlarının, artık kendilerinin veya başkalarının geliştirdiği projelere yatırım yapabileceğini aktaran Şimşek, “Böylece proje gayrimenkul yatırım fonları, portföylerine üzerinde proje geliştirilecek arsa ve gayrimenkul projelerini dâhil edebilecek. Düzenlemede ayrıntılı şekilde yer alacak şartları sağlayan bu yatırım fonları, ünvanlarında ‘proje’ ibaresine yer verecek ve ‘proje gayrimenkul yatırım fonu’ olarak anılacak. Bu açılardan büyük bir araştırma merkezinin kurulması gerektiğini, ne kadar uzun süre beklenirse, telafi edilmesi gereken farkın o kadar artacağını söyledi. **AA**



(DHMİ) ESENBOĞA HAVALİMANI BAŞMÜDÜRLÜĞÜNDEN

KONU: ANKARA İLİ ÇUBUK İLÇESİ YENİCE MAHALLESİNDE BULUNAN OTLARIN BİÇİLİP KALDIRILMA İHALE İLANI

1. Ankara İli Çubuk İlçesi Yenice Mahallesi’nde bulunan yaklaşık 257 dönümlük alandaki 207.200m2 de bulunan otların(Yonca) İstekli Kişi/Kuruluş tarafından biçilip kaldırma işi **KDV hariç 90.000,00-TL** (DoksanBinTürkLirası) muhammen bedel üzerinden açık artırma usulü ile ihale edilecektir.

2. Söz konusu mahalle ait Sözleşme Taslağı ve İhale Şartnamesi Ankara Esenboğa Havalimanı Başmüdürlüğünden KDV dahil 500-TL (BeşYüzTürkLirası) karşılığında temin edilebilir.

3. İhaleye katılmak isteyenler **20.000.-TL (YirmiBinTürkLirası)** geçici teminat vereceklerdir.

4. İstekliler **06.06.2024** günü saat **14:00’e** kadar İhale Şartnamesinde belirtilen belgeleri tamamlayıp Ankara Esenboğa Havalimanı Evrak Birimine vereceklerdir. Belirtilen tarih ve saatte yapılacak başvurular ve posta ile yapılacak başvurular kabul edilmeyecektir.

5. İstenen belgeleri eksik, yanlış veya zamanında getirmeyenlerin müracaatları yapılmamış sayılacaktır.

6. Söz konusu mahal ile ilgili olarak daha önce Kuruluşumuza verilen dilekçeler geçersizdir.

7. İhale **06.06.2024** günü saat **14:30’da** Ankara Esenboğa Havalimanı Başmüdürlüğümüz Pazarlama ve Ticaret Müdürlüğü Toplantı Salonunda yapılacaktır.

8. Kuruluşumuz yapılan bu ihalede 2886 Sayılı Devlet İhale Kanunu ile 4734 Sayılı Kamu İhale Kanununa tabi olmayıp ihaleyi yapıp yapmamakta serbesttir.

Adres: Devlet Hava Meydanları İşletmesi Esenboğa Havalimanı Başmüdürlüğü Pazarlama ve Ticaret Müdürlüğü Toplantı Salonu 06960 Esenboğa/ Ankara

Tel: 0 312 398 00 1525

Faks: 0 312 398 04 98



“PEK ÇOK ALANDA TIKANMIŞLIĞI YAŞIYORUZ”

Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner, katıldığı İnsan Hakları Perspektifinden 6 Şubat Depremleri Konferansı'nda, "Bundan sonra böylesi felaketlerin yaşanmaması için yerel ve merkezi yönetimlerin, kamu kurum ve kuruluşlarının, sivil toplum kuruluşlarının, akademisyenlerin, yurttaşların, toplumun her kesiminin üzerine düşen sorumlulukları var" dedi.

ÇANKAYA Belediyesinin iş birlikçilerinden biri olduğu "İnsan Hakları Perspektifinden 6 Şubat Depremleri Konferansı", Türkiye Barolar Birliğinin Litai Salonu'nda gerçekleştirildi. Çok sayıda sivil toplum kuruluşunun ortaklığıyla düzenlenen konferansta, Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından barınma, eğitim ve sağlık alanlarında yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri alanında uzman isimlerin katkılarıyla masaya yatırıldı.

Birleşik Kamu İş Konfederasyonu, Eğitim-İş, Özel Sektör Öğretmenleri Sendikası, Genel Sağlık-İş, Antakya, Samandağ, İskenderun İlçeleri Kültür, Yardımlaşma, Dayanışma ve Çevre Gönüllüleri Derneği (ASIDER), Sosyal Haklar Derneği, Travma ve Afet Ruh Sağlığı Çalışmaları Derneği (TARDEV), Türkiye Devrimci İşçi Sendikaları Konfederasyonu (DİSK), Türkiye Barolar Birliği, Türk Tabipler Birliği, Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği ve Mülkiyeliler Birliği'nin düzenleyicileri arasında yer aldığı toplantıda, Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner de bir konuşma yaptı.

Konferans, 6 Şubat depremlerinde hayatını kaybeden yurttaşların anılması ve saygı duruşuyla başladı. Toplantının açılış konuşmalarını Çankaya Belediye Başkanı Hüseyin Can Güner'in yanı sıra Birleşik Kamu İş Konfederasyonu Başkanı Mehmet Yeşildağ ve Türkiye Barolar Birliği Genel Sekreteri Veli Küçük yaptı.

"Ülkede pek çok alanda tıkanmışlığı yaşıyoruz"
Başkan Güner, konferansın alt başlığı olan tıkanmışlık konusunda vurgu yaparak "Gerçekten yıllardır ülkede pek çok alanda tıkanmışlığı yaşıyoruz. Bu salonda bulunan pek çok kişi de aslında buna karşı mücadele eden, sahada olan ve kendi kurumlarında ya da kendi alanlarında tıkanıklığı aşma mücadelesi veren kişiler" dedi. Başkan Güner, konuşmasını şu sözlerle sürdürdü: "6 Şubat depremi, bizlere felaketin boyutunun bu kadar büyük olabileceği bir başka tıkanmışlığı da yaşayabileceğimizi öğretti, gösterdi. Ben o gün sabah saatlerinde deprem haberiyle birlikte yola çıkıp bölgeye giden; insanların kuru ekmek ve su için mücadele ettiğini görmüş, yakınlarını enkaz altında elleriyle kazıyarak en azından cezazelerine ulaşmaya çalıştıklarını gözlemiş ve bir hafta boyunca bölgede kesintisiz bir şekilde kalmış biri olarak gerçekten tıkanmışlığın çok



ciiddi bir boyutta olacağını o günden gözlemlemiştim. Deprem olduğu dönem, bugüne kadar pek çok alanda devlete ihtiyaç duyan yurttaşların, onların hukukunu koruması ve haklarını gözetmesi için devletin var olmasını dilediği bir dönemdi. Ancak felaketin boyutunun bu derece büyük olmasıyla yurttaşların da beklentilerinin arttığı bir süreç oldu. Maalesef o gün insanlar, deprem bölgesinde acı ve çaresizliğin bir arada olduğu büyük bir dram yaşadı" şeklinde konuştu.

Güner, "Bundan sonra böylesi felaketlerin yaşanmamasını bundan sonra yaşanabilecek benzer felaketlerde de kayıpların minimumda kalmasını temenni ediyorum ama bu sadece temenni ile olacak bir şey de değil. Bunun çözümü için yerel ve merkezi yönetimlerin, kamu kurum ve kuruluşlarının, sivil toplum kuruluşlarının, akademisyenlerin, yurttaşların toplumun her kesiminin üzerine düşen sorumlulukları var. Altı mevsim geçti depremin üzerinden o bölgede. Orada hâlâ çadır ortamında yağımurda, çamurda, karda kışta kalmış insanlarımız var. Belki günlük yaşamımız içerisinde en ufak bir acıdan, olumsuzluktan bile şikâyet eder durumdayız ama oradaki yurttaşlarımızın yerine kendimizi koyabildiğimizde dayanışmanın önemini anlayabileceğimizi ve onlarla dayanışmanın yollarını arayabileceğimizi düşünüyorum" ifadelerini kullandı.

Güner, "Depremden sonra kamuoyunda işin mali yönlerinin, binaların fiziksel yıkımlarının ortadan kaldırılması, yeniden inşa sürecinin konuşulduğu bir dönem geçirdik. Ama şunu da unutmamak gerekiyor, insan hakları perspektifinden o gün yurttaşlar, en önce yaşam hakkı arayışındaydı. Zamanla barınma, eğitim, sağlık, çevre

hakkı ön plana çıktı. Sularına kanalizasyon karışmış bir yerde susuz kalan insanları düşünün. Sağlık hakkının bu denli önemli olduğunu aslında en çok orada hissediyor yurttaşlarımız" diye kaydetti.

"İnsan hakları için yürütülmesi gereken bir mücadele var"

"İnsan haklarının, temel hak ve hürriyetlerin pek çok alanında bir mağduriyet ve yürütülmesi gereken bir mücadele var. Türkiye Barolar Birliği (TBB), benim de mensubu olmaktan gurur duyduğum meslek örgütümüz, diğer demokratik kitle örgütleriyle birlikte yıllardır insan hakları mücadelesinde, temel hak ve hürriyet arayışında, hakların korunması ve geliştirilmesinde öncülük ediyor" diyen Güner, şöyle devam etti: "Bugün özellikle bu konferansın düzenlenmesi de tarihi bir adım olmuştur. Bu nedenle TBB yönetimimize ve ayrıca düzenleyici, destekleyici ve katılımcı tüm kurum ve kuruluşlarımıza, bugün katkı sunmak üzere bizlerle birlikte olan saygıdeğer hocalarımıza, dinlemek üzere gelen kıymetli konuklara teşekkür ediyorum. Bir daha böyle acılar yaşamayacağımız günlerde buluşmak dileğiyle, saygılar sunuyorum."

Prof. Dr. Rusen Keleş, onur konuğu

Konferansın onur konuğu Prof. Dr. Rusen Keleş, konuşmasında, "Afetlerden sonra alınması gereken birtakım adımlar oldu. Ama afetlerden önce atılması gereken birtakım adımlar da elbette var" dedi. Keleş, 6 Şubat depremlerinde yıkıma uğrayan illere, Almanya'dan gönderilen yardımın asker ve jandarmadan daha erken ulaştığına dikkat çekti. Kentleşmenin niteliği, biçimi, özellikleri, yapı, nüfus yoğunluğuna göre olması gerektiğini belirten Keleş, İstanbul ve çevresindeki nüfus yoğunluğu, imar affı, dere yataklarındaki yapılar izin verilmesi gibi yanlışların depreme felaketlere yol açacağını hatırlattı.

Konferansın oturum başlıkları arasında "depremin ilk günlerinden bu yana bitmeyen şeffaflık ve polemik sorunu", "eğitim hakkı ve ruhsal sağlık üzerine", "deprem alan araştırması bulguları", "Hata'yın yeniden inşası süreci", "ücretsiz konut hakkı, mülksüzleştirme tartışmaları" yer aldı.

ÇANKAYA BELEDİYESİ

Gürsel Baran, Nijerya İçişleri Bakanlığı heyetini ağırladı



Ankara Ticaret Odası Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran; Nijerya'nın, Batı Afrika'nın en önemli ekonomilerinden biri olduğunu belirtti.

ANKARA Ticaret Odası Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel Baran, "Türkiye ve Nijerya'nın ticaret hacmini her iki ülkenin de lehine olacak şekilde artırmalıyız" dedi. Nijerya Federal Hükümeti Sınır Güvenliği Direktörü Chukwuemeka Michael Dike, Göç İdaresi Direktörü Ajiboye Adunni Atinuke, Sınır Güvenliğinden Sorumlu Bakan Danışmanı Abdulkadir Mukhtar, Uluslararası Satınalma Sorumlu Bakan Danışmanı Emmanuel Amaechi Attamah ve Müsteşar Yardımcısı Abubakar Mohammed Ndana'dan oluşan Nijerya İçişleri Bakanlığı heyeti, ATO Başkanı Gürsel Baran'ı makamında ziyaret etti. Ziyarette, ATO Yönetim Kurulu Üyesi Doç. Dr. Ömer Çağlar Yılmaz ile Turquaz Grup CEO'su Süreyya Ümran Alınak da yer aldı.

Ziyarette heyet adına söz alan Nijerya Federal Hükümeti Sınır Güvenliği Direktörü Chukwuemeka Michael Dike, ATO üyelerine Nijerya'da bankacılık, maden, tarım, savunma sanayii, medikal ve sağlık sektörlerinde iş birliği ve yatırım çağrısında bulundu. ATO Başkanı Baran, ziyarette yaptığı konuşmada Nijerya'nın, Afrika kıtasının en kalabalık ülkelerinden ve en büyük ekonomilerinden

bir olduğunu belirterek petrol başta olmak üzere doğal kaynaklar açısından da zengin bir ülke olduğunu kaydetti. Türkiye ve Nijerya arasındaki yakın ilişkilere dikkati çeken Baran, bunun iki ülkenin ticaret hacmine yansıtılması gerektiğini söyledi. Baran, "Türkiye ile Nijerya arasında, 806 milyon doları Türkiye'nin, 100 milyon doları da Nijerya'nın ihracatı olmak üzere yaklaşık 900 milyon dolarlık bir ticaret hacmi söz konusu. Ülkelerimiz arasındaki yakın ilişkileri ticaret hacmimize de yansıtmanın gerektiğini düşünüyorum. Türkiye ve Nijerya'nın ticaret hacmini her iki ülkenin de lehine olacak şekilde artırmalı, milyar dolarlarla ifade edilebilecek düzeylere taşımamız" diye kaydetti.

Konuşmasında başkan ekonomisi hakkında da bilgi veren Baran, Ankara'nın savunma sanayii, medikal, sağlık turizmi alanlarında önemli potansiyele sahip olduğunu altını çizdi. Ticaretin gelişmesi açısından direkt uçuşların önemini vurgulayan Baran, Ankara Ticaret Odası olarak başkentten yurt dışına direkt uçuşlar konusunda yaptıkları

çalışmaları da anlattı. Baran, Nijerya'nın başkenti Abuja ve Lagos'a Ankara'dan direkt uçuşların, başkentten ticaretine olumlu yansıtacağını da dile getirdi.

Nijerya Federal Hükümeti Sınır Güvenliği Direktörü Chukwuemeka Michael Dike da yaptığı konuşmada, Nijerya hükümetinin, ekonomiyi çeşitlendirmeye yönelik çalışmalarından söz ederek "Nijerya ekonomisi sadece petrolden ibaret değil, tarım başta olmak üzere sektörleri çeşitlendirmeye çalışıyoruz" dedi.

Nijerya'nın uygulamaya koyduğu program hakkında bilgi veren Dike, hükümetin özellikle kadın ve gençlerin istihdamına katılmasına yönelik projeler hayata geçirdiğini kaydetti. İki ülke arasındaki ticari ilişkilerin geliştirilmesi açısından ticaret odası gibi kurum ve kuruluşların önemine dikkat çeken Dike, "Bizde maden ve kaynakları, sizde de bunu çıkaracak kapasite araç, gereç mevcut. Bunları bir araya getirebilirsek iki ülkenin de faydasına olacak iş birlikleri ortaya çıkacaktır" şeklinde konuştu.

ANKARA TİCARET ODASI



Altındağlı genç boksör şampiyonadan madalyayla döndü



Muğla'nın Fethiye ilçesinde düzenlenen "Yıldız Erkekler ve Kadınlar Türkiye Boks Şampiyonası"nda Altındağlı genç sporcu Yunus Emre Aydın (15), üçüncülük madalyasının sahibi oldu.

KATILDIĞI birçok turnuvadan madalya almadan ayrılmayan, aynı zamanda millî sporcu olan Altındağlı

genç boksör Yunus Emre Aydın, yeni bir başarıya daha imza attı. 15 yaşındaki Yunus Emre, Muğla'nın Fethiye ilçesinde düzenlenen "Yıldız Erkekler ve Kadınlar Türkiye Boks Şampiyonası"nda üçüncü olmayı başardı. Müsabaka, yaklaşık 800 sporcunun katılımıyla gerçekleşti. 60 kiloda yarışan başarılı sporcu, rakiplerine göz açtırmadı. Başarılarıyla dikkat çeken Yunus Emre Aydın, şampiyonadan bronz madalya alarak ayrıldı.

"Altındağlı gençlerimizle gurur duyuyoruz"

Altındağlı gençlerin başarılarıyla gurur

duydıklarını belirten Altındağ Belediye Başkanı Dr. Veysel Tiryaki, "Altındağ Belediyesi olarak spora ve sporcuya büyük önem veriyoruz. Onların başarıları bizleri çok mutlu ediyor. Sporcumuz Yunus Emre, daha önceki müsabakalarda da başarı elde ederek bizi gururlandırmıştı. Sporcumuzu ve hocalarını ayrı ayrı tebrik ediyorum. Başarılarının devamını diliyorum. Gençlerimize olan desteğimizi her zaman sürdüreceğiz. Şampiyonlar Altındağ'dan yetişecek, Altındağ'ın altın gençleri daha çok başarıya imza atacak inşallah" ifadelerini kullandı.

ALTINDAĞ BELEDİYESİ



ANKARA'NIN GÖRKEMLİ GİZEMİ: YÖRÜK DEDE TÜRBESİ



Ankara, binlerce yıllık geçmişi ve zengin kültürel mirasıyla Türkiye'nin en önemli şehirlerinden biridir. Başkent olmasıyla birlikte tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış ve pek çok önemli şahsiyete mekân olmuştur. Bu şahsiyetlerden biri de Yörük Dede'dir.

Yörük Dede Türbesi, Ankara'nın merkezinde bulunan ancak pek bilinmeyen nadide yapılarından biridir. Selçuklu döneminden kalan bu türbe, mimari incelikleriyle göz dolduruyor ve ziyaretçilerini tarihi bir yolculuğa çıkarıyor.

Yörük Dede'nin yaşamı ve etkisi hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu gizemli şahsiyetin kimliği, şehrin tarihi belleğinin önemli bir parçası olarak korunmalı ve araştırılmalıdır. Onun yaşamı, etkisi, sadece bu şehrin değil, aynı zamanda Türkiye'nin genel tarihi anlayışının da bir parçasıdır.

Ne yazık ki Yörük Dede Türbesi'nin günümüzdeki durumu "bakımsızlık"la örtüşmektedir. Anıtın bakımı ve restorasyonu için gerekli adımların atılması, Ankara'nın tarihi mirasına sahip çıkmak adına önemlidir. Türbenin etrafındaki çevre düzenlemesi ve ziyaretçi altyapısının güçlendirilmesi, bu tarihi yapıyı gelecek nesillere taşımak için elzemdir.

İRFAN BAÇUHADAR

YÖRÜK Dede Türbesi, Ankara'nın tarihi ve kültürel mirasına büyük bir değer katan, şehrin merkezinde bulunan, Selçuklu döneminden kalma önemli yapılarından biridir. Yapılan detaylı araştırmalar sonucunda, türbenin 14. yüzyılda inşa edildiği tahmin edilmektedir. Bu tarihi yapı, beşgen planı ve özgün mimarisiyle dikkat çekmektedir. Beşgen planı, türbenin dikkat çekici bir simetrisi ve estetiği olduğunu göstermektedir. Özgün mimari detaylarıyla süslenmiş olan türbe, kümbet mimarisi özelliklerini taşıyan ender yapılar arasında yer almaktadır.

Ankara'nın tarihi dokusuna katkı sunan bu yapı, özellikle kümbet mimarisi özelliklerini bünyesinde barındırmaktadır. Kümbet mimarisi, Selçuklu döneminin önemli mimari özelliklerinden biri olarak kabul edilir. Yörük Dede Türbesi'nin bu özellikleri, o dönemin mühendislik ve inşaat becerisini yansıtmaktadır. Türbenin yapımında kullanılan malzemelerin seçimi ve mimari tekniklerin uygulanması, o döneme özgü bir ustalığın ürünüdür. Moloz taşlar ve tuğlaların ustaca birleştirilmesiyle oluşturulan duvarlar, türbenin sağlamlığını, estetik değerini artırmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen bulgular, türbenin yapım süreci ve kullanılan malzemeler hakkında önemli bilgiler sunmaktadır.

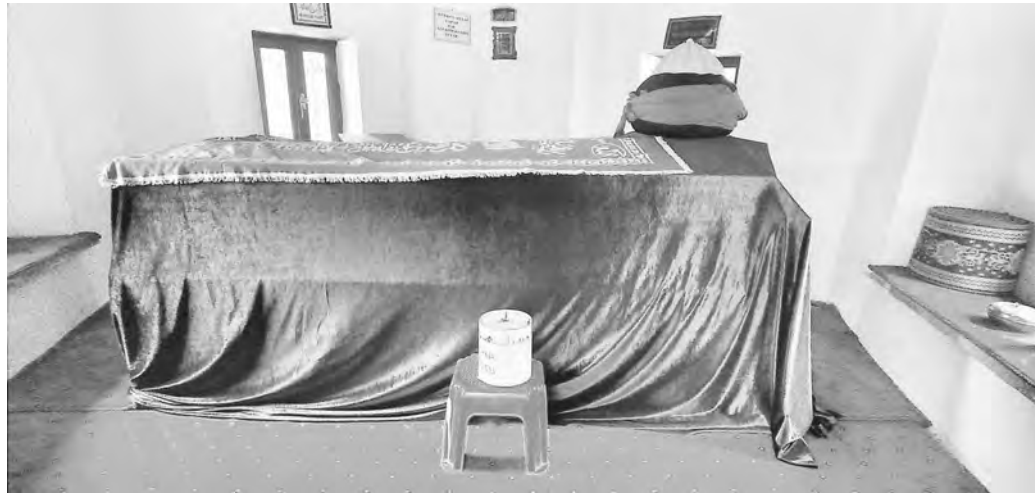
Yörük Dede Türbesi'nin yapımıyla ilgili olarak ortaya çıkan bu bilgiler, Ankara'nın tarihi süreçlerine ışık tutmaktadır. Türbenin inşa edilmesi, o dönemde Ankara'nın mimari ve kültürel yaşamında önemli bir yer işgal ettiğini göstermektedir. Bu nedenle Yörük Dede Türbesi'nin tarihi ve mimari önemi, Ankara'nın kültürel mirasının önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Mimari incelikler: Detaylarda gizli zarafet

Yörük Dede Türbesi'nin mimari incelikleri, detaylı bir incelemeyle ortaya çıkan zenginliklerle doludur. Türbenin mimarisinde kullanılan malzemeler ve uygulanan teknikler, yapıya benzersiz bir estetik ile zarafet kazandırmaktadır. Özellikle moloz taşlar ve taşlar arası tuğla parçalarıyla inşa edilen beden duvarları, kasetleme tekniğiyle özenle şekillendirilmiştir. Bu teknik, duvarların sağlamlığını artırırken aynı zamanda estetik bir görünüm sunmaktadır.

Türbenin dış cephesini örten sekizgen piramit şeklindeki külah, yapıya karakteristik bir silüet kazandırmaktadır. Sekizgen hatlara sahip olan bu külah, mimari açıdan göz alıcı bir detaydır. Aynı zamanda, külahın dış yüzeyinde kullanılan tuğla hatırları, yapıya derinlik ve dokunsal bir estetik katmaktadır. Bu detaylar, türbenin dış görünümünde incelikli bir işçiliği yansıtmaktadır.

Türbenin iç mekânında da mimari incelikler göze çarpmaktadır. Beşgen plana sahip iç mekânda, kible köşesinde yer alan dar mihrap kenarı ve nişler, ziyaretçilere tarihi bir atmosfer sunmaktadır. Mihrap kenarındaki detaylar, türbenin iç mekânının dini ve manevi bir ambiyanla



donatıldığını göstermektedir. Ayrıca iç mekânda bulunan duvar süslemeleri ile detaylar, dönemin sanat anlayışını yansıtmakta, mimari açıdan önemli bir zenginliği ifade etmektedir. Bu süslemeler, türbenin iç mekânında görsel bir şölen sunarak ziyaretçilere unutulmaz bir deneyim yaşatmaktadır.

Gizemli şahsiyet: Yörük Dede ve Ankara'nın tarihi belleği

Yörük Dede Türbesi'nin inşa sürecinde adı geçen Yörük Dede, Osmanlı'nın fetret döneminde yaşamış bir Türkmen beyi olarak bilinmektedir. Ancak bu gizemli şahsiyetin hayatı hakkında çok az bilgi bulunmaktadır. Yörük Dede, aynı zamanda Doğan Bey olarak da anılmaktadır. Ankara'nın tarihi belleğinde önemli bir yer tutmaktadır. Vakıf ve tapu kayıtlarında adı geçen Doğan Bey'in Ankara'daki etkisi ve yaşamı, şehrin tarihi dokusunu anlamak açısından büyük önem taşımaktadır.

Doğan Bey'in Ankara'daki etkisi, yaşamı, sadece tarihi kayıtlarda adının geçmesiyle sınırlı değildir. Onun yaşadığı dönemde Ankara'nın sosyal, kültürel ve politik yapısını anlamak; şehrin tarih, gelişimini, değişimini kavramak için önemlidir.

Ancak Yörük Dede'nin yaşamı ve etkisi hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu gizemli şahsiyetin kimliği, şehrin tarihi belleğinin önemli bir parçası olarak korunmalı ve araştırılmalıdır. Onun yaşamı, etkisi, sadece bu şehrin değil, aynı zamanda Türkiye'nin genel tarihi anlayışının da bir parçasıdır.

Yörük Dede Türbesi'nin; Ankara tarihinin, kültürel mirasının önemli bir parçası olduğu unutulmamalıdır. Türbenin yapımında adı geçen Yörük Dede'nin kimliği ve etkisi, şehrin tarihi dokusunu derinlemesine anlamak için önemli ipuçları sunmaktadır. Bu nedenle Yörük Dede hakkında daha fazla araştırma yapılması, Ankara'nın tarihi kimliğini daha iyi anlamak ve gelecek nesillere aktarmak açısından büyük önem taşımaktadır.

Bakımsızlığın altında gizlenen hazine: Yörük Dede Türbesi'nin geleceği

Ne yazık ki Yörük Dede Türbesi'nin günümüzdeki durumu bakımsızlıkla örtüşmektedir. Anıtın bakımı ve restorasyonu için gerekli adımların atılması, Ankara'nın tarihi mirasına sahip çıkmak adına önemlidir. Türbenin etrafındaki çevre düzenlemesi ve ziyaretçi altyapısının güçlendirilmesi, bu tarihi yapıyı gelecek nesillere taşımak için elzemdir. Şehrin kalbinde gizlenmiş bu yapı, bir mezar olmasının ötesinde şehrin geçmişine dair bir belge niteliğindedir. Yörük Dede Türbesi'nin önemi, sadece mimarisiyle değil, aynı zamanda içinde barındırdığı tarihi ve manevi değerlerle ölçülebilir. Bu eşsiz mirası korumak ve gelecek kuşaklara aktarmak, her Ankara sevdisinin ortak sorumluluğudur. Ankara'nın tarihi dokusunu korumak ve gelecek kuşaklara aktarmak için Yörük Dede Türbesi'nin restorasyonu, korunması büyük önem taşımaktadır.

ANKARA 13 / 19 Saganak Yağmurlu	ANTALYA 19 / 27 Saganak Yağmurlu	BURSA 9 / 25 Parçalı Bulutlu	ELAZIĞ 15 / 28 Saganak Yağmurlu	İSTANBUL 14 / 22 Parçalı Bulutlu	İZMİR 16 / 27 Parçalı Bulutlu
--	---	---	--	---	--

PROF. DR. ZEHRA BÜYÜKTUNCER DEMİREL'DEN

OBEZİTENİN NEDENLERİ

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zehra Büyüktuncer Demirel, sağlıklı beslenme ve obezite arasındaki ilişki hakkında gazetemize açıklamada bulundu.



BETÜL DEMİR

PROF. Dr. Zehra Büyüktuncer Demirel, "Işık kirliliği ile alkalı NASA'ya bağlı merkezler tarafından haritalar yayınlanıyor. Işık kirliliği, bizim vücut ritimimizi bozuyor. Nasıl bozuyor? Örnek verelim. Ağrılık yönetimi ile ilgili; gece işi maruz kalan bireylerin kilo fazlalığı olma ihtimali yüzde 13, obez olma ihtimali yüzde 22 daha fazla. Yani diyet ve fiziksel aktiviteyi bir kenara bırakın, gece işi maruz kalmaya dikkat ettiğinizde bile ağırlık yönetiminizde önemli bir gelişme kaydedersiniz. Gece maruz kaldığımız ışık kirliliği, diyabet başta olmak üzere pek çok hastalığın oluşumunu artırıyor. Mesela evdeki ışık mı yoksa dışarıdaki ışık mı daha çok etkiliyor diye bakıldığında, evde maruz kaldığımız, kullandığımız aydınlatma sisteminin, gece baktığımız ekranların ışığının, dışarıdaki sokak aydınlatmalarından daha riskli konumda olduğu görülmüş. Aslında babaannelerimiz, dedelerimizin yaşadığı hava karanlıktan sonra hayatın yavaşladığı düzenin bedenimiz için daha sağlıklı olduğunu, yapılan bilimsel çalışmalarından görüyoruz" dedi.

"5 saat uyuyan biri için obezite riski yüzde 18'dir"

Öğretim Üyesi Prof. Dr. Demirel, "Uyku, ikinci faktör. Yapılan çalışmalar, dünyanın hemen hemen her yerindeki toplumların 3'te 1'inden daha fazlasının günde 7 saatten az uyuduğunu söylüyor. Son dönemde artan obezite riski ile yaşam tarzındaki değişiklik arasındaki ilişkiye işaret eden çok fazla çalışma mevcut. Uykunun ideali 7-8 saat olarak belirleniyor. Gece uykusunu 7-8 saatten düşürdüğünüz her 1 saatte obezite riskini yüzde 9 artırıyoruz. Örneğin, 5 saat uyuyan biri için obezite riski yüzde 18'dir. Ancak fazla uyumak da obezite riskini artıran faktörler. 9 saat uyuyan biri için obezite riski de yüzde 2 artıyor. 7-8 saat ideal ancak altında ve üstünde uyuduğumda obezite riski ciddi oranda etkileniyor. Bununla alakalı en önemli veri, vardiyalı çalışanlarda. Hemşireler, güvenlik görevlileri gibi vardiyalı çalışanlarda riskin yüzde 23 yüksek olduğu tespit edilmiş. Karın çevresindeki yağlanma, iç organlardaki yağlanmalarla da ilişkili olduğu için en sevmediğimiz obezite tipidir aslında, bu risk vardiyalı çalışanlarda yüzde 35 artıyor. Az uyuduğunda beyindeki iştah merkezini uyandırıyor. Açlık tokluk hormonlarımızı etkiliyor. Uykusuz kaldığımızda daha yorgun hissediyoruz ve hareketsizleşiyoruz, bu da enerji depolamamız anlamına geliyor. Dolayısıyla enerji alma ve enerji harcaması arasındaki dengeyi bozuyoruz. Melatonin

ve büyüme hormonunun azaldığını görüyoruz. Büyüme hormonunun azalması, yaşlanma sürecini hızlandırıyor. Okul çağındaki çocuklarda yetersiz uyku, büyüme geriliği ve obeziteyi etkiliyor. Bir defa kaç saat ve hangi saat aralığında uyuyacağımızı en sağlıklı şekilde belirlememiz gerekiyor. Uyudum ama aralıklı uyuduysam bu sağlıklı bir uyku muydu? 4 gün düzenli ve sağlıklı uyudum ama kalan 3 gün düzensiz uyudum, bu da vücut tarafından sosyal jetlak olarak reaksiyon yaratıyor. Gece tükettiğimiz abur cuburlar, yüksek yağ ve şeker içeren besinler oldukları için obezite riskini oldukça etkiliyor" ifadelerini kullandı.

Üç farklı döngü üzerinden obezite olgusunu açıklayan Prof. Zehra Büyüktuncer Demirel, "Aydınlık-karanlık, uyku ve uyanıklığı konuştuk, son döngümüze ise açlık-tokluk döngüsünü. Kabaca beyin ve organlar arasındaki uyuma, sirkadiyen ritim diyoruz. Eğer biz beslenmemizi bu ritme uygun düzenliyorsak yani öğünlerimizi 24 saate uygun düzenliyorsak obezite riskini azaltıyoruz demektir. Biz gece değil gündüz yaşayan varlıklarız, bu nedenle metabolik olarak sağlıklı olmamız için gündüz beslenmemiz en doğrusu. Eğer sirkadiyen ritimimi göz ardı ederek beslenirsem bu benim obezite riskimi artıran bir faktör oluyor. Burada konuştuğumuz birkaç başlık var; birincisi, beslenme penceresi.

Beslenme penceresi, sabah ilk öğününüzle akşam son öğününüz arasındaki sürenin kavramsallaştırılmasıyla oluşur. Bu pencerenin başlayıp bittiği saatlerin aralığının kaç saat olduğu ve sabah mı, öğleden sonra mı yoksa akşam mı bittiği gibi obezite üzerinde çeşitli belirleyici unsurları var. Bunların dışında bir de hafta içi ve hafta sonu arasında ne kadar fark olduğu da önem arz ediyor. Bu tür şeylerin yanında bir de öğünlerin kompozisyonu da önemlidir. Mesela bazı besinler çok daha kolay uyku getirirken bazı besinler çok daha kolay uyku kaçırıyor.

Dolayısıyla ne yediğimiz de önemli. Beslenmenin zamanlanması ve hangi saatte ne yediğiniz de önemli. Tabii ki insanız, robot gibi sürekli aynı şeyleri yapamayabiliriz ancak mümkün mertebe dikkat edilmesinde fayda var. Mesela akşam yemekleri ailece yemek yemek için geç saatlere sarkabilir. Yapılan araştırmalar, anne-babasıyla yemek yiyen çocukların ruh sağlıklarının, vücut ağırlıklarının daha sağlıklı, ruhsal gelişiminin daha iyi olduğunu gösteriyor. Genetik yatkınlıklar neler söylüyor? Cinsiyete, alınan ilaçlara bağlı olarak davranışsal olarak kültürel olarak vesaire çok fazla belirleyicimiz var. Dolayısıyla robot gibi sürekli aynı saatte aynı şeyi yap-

mayacağımızı biliyoruz" cümlelerini kullandı.

Türkiye'de en çok öğle öğünü atlanıyor

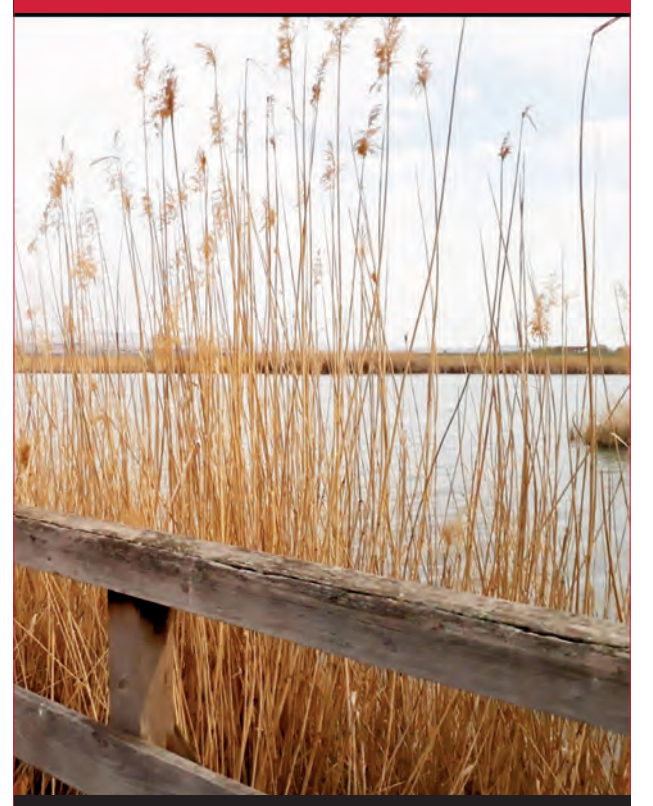
Beslenme düzeninin tarihsel bağlamda incelendiğinde önemli bilgiler verdiğine değinen Demirel, açıklamasına şu sözlerle devam etti: "Beslenmenin zamanlanmasına tarihsel olarak baktığımızda, 12. yüzyılda insanlar akşam yemeğini saat 13.00'da yiyormuş. 18. yüzyıla gelince 16'ya kaymış. Endüstrileşmeyle beraber 19-20'ye kaymış. Bugün ise aslında belli bir saat yok. Çalışma saatlerimiz esnediği gibi, yemek yeme saatlerimiz de esnedi. Bugün beslenme penceresi 19 saate çıkmış durumda. Amerika'da 15 saat, Avrupa'da 13-14 saatlik bir beslenme penceresi mevcut. Genetik olarak geçmişe baktığımızda, o aralığın daha kısa olduğunu görüyoruz. Dolayısıyla bu aralığı ne kadar kısaltırsak o kadar riski azaltıyoruz demektir. Ağırlıklı olarak da yediklerimizin çoğunu akşam yemeği ve sonrasında alıyoruz. Türkiye'de akşam yemeğini atlayan yüzde 4'lük bir kesim var. Geriye kalan yüzde 96, akşam yemeğini yiyor. Sabah kahvaltısını yapan yüzde 85 ancak öğle yemeğini neredeyse yarı yarıya atlıyor. Ara öğünlerde ise en çok gece öğününde yemek yiyoruz. Kuşluk veya ikindide yemeyi pek tercih etmiyoruz."

Kahvaltı yapmak sağlıklı mı?

Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zehra Büyüktuncer Demirel, "Çok popüler yaklaşımlar var, aralıklı oruç gibi. Bunun temel gayesi; beslenme penceresini küçültmeye çalışmak, üç öğünü iki öğüne çekebilmek vesaire. Bunları klinikte uygulama konusunda çeşitli tartışmalar var. Bireye özgü olarak kullanımı tercih edilebiliyor ancak herkeste net bir şekilde işe yarayacağına dair genel bir kanıya sahip olmamız mümkün değil. Bu noktada bireysel farklılıklara dikkat etmeden bir yöntem belirlemek hiç sağlıklı olmaz. Bireyin gereksinimlerine, yaşam tarzına göre aralıklı oruç saatlerinin belirlenmesi gerekiyor.

Yani komşunuzun denediği ve çok başarılı olduğu yöntem sizde işe yaramayabilir. Öğün sıklığı ve öğün sayısı hakkında çeşitli tartışmalar var. Kahvaltının çok da gerekli bir öğün olduğunu iddia eden çalışmalar mevcut. 'Yıllarca kahvaltı yaptık ama çok da gerekli değilmiş' dediğimiz zamanlar oldu. Ancak güne sabah kahvaltısı ile başladığımızda tüm gün besin alımını daha kontrollü sürdürdüğümüzü de gösteren çalışmalar var. Aslında bu konuda beslenme alanında çalışan bilim insanlarının da kafası karışık. Hâliyle bireye özgü olarak belirlenecek yol haritaları ön plana çıkıyor. Maalesef tek bir reçete yok" şeklinde konuştu.

ANKARA NOSTALJİSİ



Mogan Gölü / Gölbaşı - 2017
Foto: Elif Aybike Demir

AKDENİZ DİYETİNİN GENEL HATLARI

Akdeniz tipi beslenmede; haftada iki gün mutlaka kuru baklagil, haftada en az iki gün balık, et tüketimi ise haftada bir defa olarak belirleniyor.



İDEAL BESLENME: AKDENİZ TİPİ

Akdeniz tipi beslenme modelinin, uykunun düzenlenmesinde en ideal beslenme olduğu belirlenmiştir.



FERMENTE BESİNLER UYKU DOSTU

Geceleyin fermente besinlerin bağırsaktaki bakterileri düzenlediği, dolayısıyla da uykuyu uyaran proteinleri ürettiği tespit edilmiştir.



ÇİN ATASÖZÜNDEN BESLENME ÖNERİSİ

Prof. Dr. Zehra Büyüktuncer Demirel, "Bir Çin Atasözü der ki 'Kahvaltınızı kral gibi, öğle yemeğinizi işçi gibi, akşam yemeğinizi hizmetli gibi yiyin.' Yani porsiyonların büyüklüğünün sabahın akşama doğru azalarak gitmesi önem arz ediyor" dedi.