

## **KLİNİK PSİKOLOG GÜLER: TV PROGRAMLARI İNSANLAR İÇİN OYUN ALANI OLDU**

Bir yemek yarışması ile adından söz ettiren Murat Özdemir'in yaptıkları sebebiyle, televizyonun, insanlar üzerindeki etkisi hakkında konuşan Uzman Klinik Psikolog Kahraman Güler, "İnsanlar artık fark edilmek için televizyon programlarına katılıyor. Çünkü televizyon programları insanların kendilerini göstermeleri için bir oyun alanı oldu" dedi.

Bir yemek yarışması ile adından söz ettiren Murat Özdemir, yarışmadan diskalifiye edildikten sonra evinde beslediği papağana eziyet ettiği videoyu sosyal medyada paylaştı. Bu paylaşım ile gündeme gelen davranış bozuklukları ve televizyon ile sosyal medyanın insanlar üzerindeki etkisi hakkında konuşan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi Uzman Klinik Psikolog Kahraman Güler, insanların artık kendini göstermek, fark edilmek, ilgi görmek veya sevilme için televizyon programlarına katıldığını dile getirdi.

### **"ŞÖHRET ÜZERİNDEN DEĞER KAZANMAYA ÇALIŞIYORLAR"**

Bu kişilerin televizyon programlarını bir oyun alanı gibi gördüğünü belirten Klinik Psikolog Güler, şöyle konuştu:

"Bu durum, çocukluk çağında ebeveynleri tarafından cezalandırıcı, ihmal edici, suistimal edici tutumlara maruz kalan, yeteri kadar empati kurulmamış, yeteri kadar ilgi ve sevgi verilmemiş ya da çok şımarık büyütülmüş insanlarda açığa çıkıyor. O sevgiyi, ilgiyi alabilmek için yapabilecekleri her şeyi haklarıymış gibi görüyorlar. Buradaki temel boşluk duygusu gerçekten sevilmiyor veya değer görmüyor olma, zayıflık hissi ve bunlardan kaynaklanan yoğun öfke duygusudur. Bu sebeple de ün, para, şöhret üzerinden değer kazanmak ve diğerlerine üstünlük kurma isteği duyuyorlar. Böylece içlerindeki boşluğu örtmeye çalışıyorlar. Çünkü televizyon programları da bu bağlamda insanların kendilerini göstermeleri için bir oyun alanı oldu. Programdaki eleme ile birlikte hayal kırıklığı ve utanç ortaya çıkıyor. Bu sebeple de büyüklenmeci bir tutum sergileyerek bu hayal kırıklığını yok etmeye ve kendi değerlerini yaratmaya çalışıyorlar."

### **ÖNEMLİ OLAN ONAY ALMALARI**

Aslında kişinin tek amacının başkalarından onay almak olduğunu ifade eden Klinik Psikolog Güler, "Bunun için de her yola başvuruyorlar. Bunun nerede ne yolla olacağı önemli değil. Önemli olan birilerinin onları bir şekilde fark etmiş olması" diye konuştu.

### **VİCDAN VE EMPATİ YOKSUNLUĞU ÇOK ÖNEMLİ BİR SORUN**

Burada da dikkat edilmesi gereken noktanın vicdan ve empati yoksunluğu olduğunu ifade eden Klinik Psikolog Güler, "Biz anti sosyal kişilik örgütlenmesinde empati ve vicdan yoksunluğundan bahsediyoruz. Buradaki temel amaç diğerlerine üstünlük kurmak, diğerlerini ürkütüp onu bertaraf etmek ve kendini daha fazla ön plana çıkartmaktır. 13-14 yaşından sonra bir birey başka bir canlıya zarar veriyorsa, kurallara uygun olmayan davranışlar sergiliyorsa biz ona davranım bozukluğu deriz. Bu da anti sosyal kişilik örgütlenmesinin altyapısını oluşturur. Benim burada gördüğüm şey de bu kişinin anti sosyal davranışları olduğudur" dedi.

## “BU İNSANLARIN SINIRLARI YOK”

İnsanoğlunun sınıra ihtiyacı olduğunu kaydeden Klinik Psikolog Güler konuşmasını şöyle bitirdi:

“Başkalarının özgürlüğü ile bizim özgürlüğümüzün sınırları var. İnsanoğlunun, insan olabilmesi için kendi sınırlarını bilmesi gerekiyor. Bir çocuğa kaldırabileceğinden fazla değer, fazla sevgi vermek nasıl ki onu bozuyorsa ihtiyacı olan sevgiyi, ilgiyi vermemek de onu bozar. Burada denge bozukluğundan bahsediyoruz. Ve bu tarz kişilerde de denge çok bozuktur. Bu insanların sınırı yok ve hayvan haklarına saygı duymuyorlar. Her şey sanki onlar için var ve onlar istediğine zarar verebilir, istediğini istediği şekilde kullanabilir olarak yorumluyorlar. Diğerlerinin acı çekebileceğini, incinebileceğini tahmin etmiyor aksine bunu onlara yapmaktan zevk alıyorlar. İşledikleri suçlardan, yaptıkları kötülüklerden keyifle bahsediyorlar.

## “YILBAŞI AKŞAMI SOFRAYA ÇOK AÇ OTURMAYIN”

Yılbaşı sofralarında fazla miktarda besin tüketilmesi sonucu yaşanan sağlık sorunları hakkında konuşan Diyetisyen Halime Pulat Demir, “Mide gerginliği tansiyonunun yükselmesine, aşırı yemek sonrasında kalbe daha fazla yük binmesine ve kriz riskinin artmasına yol açmaktadır. Yılbaşı sofrasına çok aç bir şekilde oturulmamalı” dedi.

Yılbaşı gecesi kurulacak sofralar için pratik önerilerde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Halime Pulat Demir, “Mide gerginliği tansiyonunun yükselmesine, aşırı yemek sonrasında kalbe daha fazla yük binmesine ve kriz riskinin artmasına yol açmaktadır. Yılbaşı sofrasına çok aç bir şekilde oturulmamalı, 1 - 2 saat öncesinde çorba, yoğurt, salata, meyve gibi düşük kalorili besinler tüketilmeli. Yemekten önce 2 bardak su içilmeli” ifadelerini kullandı.

Yemeklerin kızartma, kavurma işlemleri yerine; haşlama, ızgara, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanması gerektiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Demir, “Fazla yağlı meze ve kuruyemiş tüketilmemeli. Hindi, tavuk gibi etlerin derileri ve görünen yağları atılmalı. Meze olarak patlıcan ezmesi, yoğurtlu havuç gibi sebze ağırlıklı mezeler tercih edilmeli. Salata ve zeytinyağlı sebzeler mutlaka sofranızda olmalı” diye konuştu.

## KRONİK HASTALIĞI OLANLAR DİKKAT

Pilav, makarna, çorba, dolma, ekmek, kestane gibi karbonhidratlı besinlerden sadece 1 veya 2 türün tüketilmesi konusunda uyarılarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Demir, “Hamur tatlıları yerine kabak tatlısı, sütlü tatlılar gibi hafif tatlılar tercih edilmeli. Tatlılar yemekten hemen sonra değil 1-2 saat sonra ara öğün olarak tüketilmeli. Enerji içecekleri, hazır meyve suları, asitli içecekler tüketilmemeli. Diyabet, hipertansiyon, kalp rahatsızlığı gibi kronik hastalığı olanlar, hastalığına uygun diyeti yılbaşı gecesinde de değiştirmemeli” dedi.

## “YENİ YILIN İLK GÜNÜ YÜRÜYÜŞ YAPILMALI”

Yılbaşı sabahı hafif bir kahvaltı edilmesi gerektiğine de değinen Dr. Öğr. Üyesi Demir, “Kahvaltıda süt ve yulaf gevreği veya beyaz peynir ve 1-2 dilim ekmek yenilebilir. Öğle yemeği

ise hafif olmalı mesela bir tabak sebze yemeği, salata, yoğurt ve 1 dilim ekmek yeterli olacaktır. Akşama doğru açık havada yapılacak 45 - 60 dakikalık yürüyüş veya egzersiz metabolizmanızı düzenlemeye yardımcı olacaktır” ifadelerini kullandı.

## **DÜNYA RESSAMLARININ ESERLERİ BU SERGİDE**

Dünyanın farklı ülkelerinden gelerek, İstanbul Gelişim Üniversitesi tarafından bu yıl ilk kez gerçekleştirilen ‘Uluslararası Sanat Çalıştayı’nda buluşan ressamın eserleri düzenlenen sergide sanatseverlerle buluştu.

Arnavutluk, Avusturya, Azerbaycan, Bulgaristan, Fransa, Gürcistan, Hindistan, İngiltere, Polonya, Rusya, Slovenya, Tunus ve Yunanistan gibi farklı ülkelerden gelen ressamın Alanya’da gerçekleşen Uluslararası Sanat Çalıştayı’nda yapılan eserler İstanbul Gelişim Üniversitesi’ne ait Gelişim Tower sergi katında sanatseverlerle buluştu.

Uluslararası Sanat Çalıştayı’nın düzenlenmesine öncülük eden ve serginin küratörlüğünü üstlenen, İGÜ Restorasyon ve Konservasyon Bölümü Başkanı Ressam Prof. Dr. Erol Kılıç, çalıştay süresi boyunca ortaya birçok eser çıktığını vurguladı. 50’yi aşkın sanatçının eserlerinin yer aldığı serginin büyük anlam taşıdığını ifade eden Kılıç, “Farklı ülkelerden gelen sanatçılar, ülkelerindeki sanatın sorunlarını konuşma fırsatı buldular. Yapılan eserler Alanya’da da sergiledik, şimdi de üniversitemizde sergiliyoruz. Bu üniversitemizin geliştirdiği ilk sanat çalıştayıydı. Bu sanat çalıştaylarını gelecekte yine devam ettirmeyi düşünüyoruz. Bununla da üniversitemizde gelecekte ciddi bir koleksiyon oluşturmayı hedefliyoruz. İkinci bir sanat çalıştayını olarak da tanınmış Türk ressamın bir araya getirmeyi ve üniversitemizde buluşturmayı planlıyoruz” dedi.

## **“SERAMİK VE RESİM BİR ARADA”**

Mardin’i dünyaya tanıtan ressam olarak da bilinen İsmet Yedikardeş, katıldığı sanat çalıştayında Göbeklitepe’yi resmettiğini dile getirdi. Eserinde, seramik ve resmi bir arada kullandığını ifade eden Yedikardeş, “Üniversitenin düzenlediği çalıştayda Türkiye’mizin antik kenti, olmazsa olmazı olan Urfa’yı ve Göbeklitepe’yi çizdim. ‘Göbeklitepe’yi sanatımla nasıl tanıtırım?, Memleketime nasıl faydalı olur?’ diye düşünerek çalıştım. Seramikle resmi bir araya karıştırarak eseri ortaya çıkardım. Resim, kabartma şeklindedir. Üniversitede yapılan bu çalıştay farklı ülkelerden gelen sanatçıları bir araya getirdi. Herkes kendi memleketinin sanat anlayışını yansıtmaya çalıştı. Türkiye’de olan ressamın ülkemizin gelenek ve göreneklerini yansıtmaya çalıştılar. Modern tarzdaki eserlere bakıldığında Türkiye’yi görmüş oluyorsunuz” diye konuştu.

## **“TÜRKİYE’DE DA VİNCİ’LERİ GÖRMELİYİZ”**

Sanata ve sanatçıya verdikleri değeri vurgulayan İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli, “Artık Türkiye’de de Leonardo Da Vinci’leri görebilmeliyiz. Öğrencilerimizi sanata teşvik etmek ve dünyaca ünlü ressamın öğrencilerimizle bir araya getirmeyi amaçlıyoruz. İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak sanata çok değer veriyoruz, sanatı her zaman destekledik ve desteklemeye de devam edeceğiz. Dünya çapında ismi duyulan ve sanatlarıyla ön plana

çıkış kişileri bir araya getirmeyi, aynı duyguları paylaştırmayı, birlik ve beraberlik mesajları vermeyi, kültürlerarası paylaşımları sağlamayı amaçlıyoruz” ifadelerini kullandı.

‘Uluslararası Sanat Çalıştayı’ sergisi 4 Ocak Cuma gününe kadar Gelişim Tower’da sanatseverlere açık olacak.

## **ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ EVSİZ İNSANLAR İÇİN YEMEK PİŞİRİYOR**

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) GastroArt Kulübü öğrencileri haftanın üç günü Hayata Sarıl Lokantası’nı ziyaret ederek evsiz insanlara yemek pişirip servis ediyor.

İGÜ Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı GastroArt Kulübü öğrencileri haftanın üç günü Hayata Sarıl Lokantası’nı ziyaret ederek evsiz insanlara yemek pişirip servis ediyor.

Hayatı boyunca zorluklar yaşadığını, zorlukların üstesinden gönüllüğe dayanan projelerle gelinebileceğini vurgulayan Hayata Sarıl Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Ayşe Tükrükçü, “Evsiz insanların hayatlarına olabildiğince dokunmaya çalışarak bir tabak yemek aracılığıyla da olsa kaybedilen güven ve aile ortamının tekrar oluşturulması için çalışıyoruz” dedi.

### **“ONLARI DÜŞÜNEN BİRİLERİ VAR”**

Sokakta yaşayanlara destek vermek amacıyla 2017 yılında, Hayata Sarıl Derneği çatısı altında kurulan Hayata Sarıl Lokantası, gündüz normal müşterilere, akşam ise yaşamını sokakta idame ettirmek zorunda olan evsizlere hizmet ediyor. Gönüllüğün ve yardımseverliğin toplum için önemine değinen Ayşe Tükrükçü, “Evsiz, ötekileştirilen ve toplumda yok sayılan insanların topluma geri kazandırılması amacıyla kurulduk. Onları düşünen birilerinin olduğunu hissettirmeyi amaçlıyoruz” diye konuştu.

### **“FARKLILIKLARINI ORTAYA KOYUYORLAR”**

Yardıma ihtiyacı olanlara, kimsesizlere, öğrencilerle sıcak yemek sunduklarını dile getiren GastroArt Kulübü Danışmanı İGÜ Öğretim Görevlisi Elif Zeynep Özer ise şöyle konuştu:

“Ünlü şeflerin de yemek pişirerek iyilik halkasına katkıda bulunduğu Hayata Sarıl Lokantası’nda İGÜ GastroArt Kulübü öğrencileri belli dönemlerde gönüllü olarak çalışıyor. Sosyal sorumluluklarını yerine getirerek, farklılıklarını ve farkındalıklarını ortaya koyuyor. Ayşe Tükrükçü’nün hayatında yaşamış olduğu zorluklara rağmen dimdik ayakta durması ve hayata sınıksız sarılması hepimize örnek olacak bir davranış biçimi. Bu bizim de hayata sınıksız sarılmamızı sağlayacak bir proje. Öğrencilerin evsizlere yemek dağıtırken gözlerindeki ışık ve yüzlerindeki tebessüm beni çok etkiliyor. Herkesi bu projeye destek vermeye davet ediyorum” diye konuştu.

### **“İNSANLARIN YÜZÜNDE TEBESSÜM OLUŞTURUYORUZ”**

Ayşe Tükrükçü ve GastroArt Kulübü’ne teşekkür eden İGÜ Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencisi Melike Okur, “Sokakta hiç görmediğimiz yanlarından hayaletmişler gibi geçtiğimiz insanlara yemekler hazırlıyor, servis ediyoruz.

İnsanların yüzünde bir tebessüm oluşturuyoruz. Onlara verdiğimiz yemekle birlikte ettikleri teşekkür paha biçilemez. GastroArt Kulübü sayesinde bu proje ile tanışma fırsatımız oldu. Fırsat buldukça gelip evsiz insanlara servis yapmak istiyorum. Burada olduğum için çok mutluyum” ifadelerini kullandı.

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEN SAĞLIKLI YAŞAM KAFESİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi BESYO öğrencileri sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemine dikkat çekmek için üniversitenin içerisinde sağlıklı yaşam kafesi açtı. El yapımı organik yiyecek ve içeceklerin yer aldığı kafede, her öğün için ayrı menü mevcut.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencileri, Dr. Öğretim Üyesi Haluk Saçaklı öncülüğünde sağlıklı yaşamın amaçlandığı Fit Cafe'yi açtı. Tahıllı gıdalardan ızgaralara, kuruyemişlerden el yapımı özel içeceklere kadar birçok ürünün yer aldığı kafede, öğrenciler menüde yer alan her şeyin kalorisini görerek tercih yapabiliyor.

## VÜCUT KADAR BEYNİN BESLENMESİ DE ÖNEMLİ

Fit Cafe ile Türkiye’de bir ilki gerçekleştirdiklerini belirten İGÜ BESYO Dr. Öğretim Üyesi Haluk Saçaklı, kafeyi sadece sporcularla değil, bütün öğrencilerle buluşturmak istediklerini söyledi. Vücudun beslenmesinin yanı sıra beynin gelişmesinin de önemli olduğunu dile getiren Saçaklı, “Beyin çok seçici bir organ. Yediğimiz her şeyi beynimiz kabul etmiyor. Yanlış yiyeceği, yanlış zaman ve miktarda tüketirsek beynin gelişimini de olumsuz etkiliyoruz ve iş verimi, üniversitelerde de ders verimimiz düşüyor. Bir yiyecek sindirildi, kana karıştı ve gideceği ilk yer beyin oluyor. Beyine doğru yiyeceği göndermeliyiz. Yediğimiz her yiyeceği beyin kabul etmiyor. Beyin sağlığını korumak zorundayız. Öğrenci kahvaltısız derse başladığı zaman en iyi hocalardan en iyi eğitimi alsa dahi beyin gerekli cevabı vermeyecek, algılama süreci çok kısa olacak ve hafıza etkin çalışmayacak anlatılanı anlamayacak” dedi.

## “ÖĞRENCİLERİN ÇOĞU KAHVALTI YAPMIYOR”

Kahvaltının beslenmenin ana parçası ve vazgeçilmez bir unsuru olduğuna dikkat çeken Haluk Saçaklı, öğrencilerin çoğunun kahvaltı yapmadığını ve bu durumun ders veriminde düşüklüğe sebep olacağını ifade etti. Saat 7 ile 9 arasında muhakkak kahvaltı yapılması gerektiğini söyleyen Saçaklı, “Uyurken şeker harcıyoruz, kahvaltı yapmadan okula gittikleri zaman beyin karbonhidratla besleniyor ve yağ ve proteini kullanmıyor. İyi ve doğru kahvaltıyla glisemik indeksi düşük olan karbonhidratları tercih ederek kahvaltı yapılmalı. Tahıllı kahvaltılar, özel karışımlar var. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için, zerdeçal, çörek otu, kahvaltılarda bir tatlı kaşığı yiyecekler” ifadelerini kullandı.

## “KANSERLE MÜCADELE EDİYORUZ”

Beyaz unla yapılmış ekmek, poğaça, kek, kurabiye ve simit gibi yiyecekleri kafe içerisine getirmediğini söyleyen Saçaklı, bu ürünlerin dışarda tüketildiğinde de insanları çok büyük bir tehlikenin beklediğini vurgulayarak, “Mısır şurubundan yapılmış, şekerden daha kötü nişasta bazlı ürünler tüketildiği zaman hızla kansere neden oluyor. Erkan Topuz, 20-30 yıl sonra

gençlerimizin çoğu kanserle mücadele edecek duruma gelecek dedi. Bu tehlikeyi bildiğimiz için böyle bir öncülük yaptık” dedi.

#### ÖZEL KARIŞIMLAR, BİTKİ ÇAYLARI, ALKALİ SU

Özellikle sporcuların steroid adı altında yanlış bir yöneme yöneldiklerini vurgulayan Saçaklı, bu duruma çok üzüldüğünü kaydetti. Steroid kullanmamaları için öğrencilerine içecekler de hazırladığını dile getirdi ve sözlerine şöyle devam etti:

“Sütlü, muzlu, bitter çikolatalı karışımı burada içip, ağırlık çalışabilecekler. Özel bitki çayları hazırladık. Sınavda rahatlatıcı özel bitki çaylarını da yaptık. Her şey doğal ve sağlıklı. Böylece gençlerimiz daha nitelikli bir şekilde beslenecekler. Geleceğe yatırım yapacağız çünkü gelecekte gençler sayesinde bizim her şeyimiz daha farklı olacak. Eğer gerekli olan önemi vermezsek sağlık açısından bir sürü risk de teşkil edecek. Diğer öğrencilerimize de bunları yaygınlaştırarak obezite gibi yaygın olan tüm tehlikelere karşı onları korumuş olacağız. Doğal olan otlarla demlediğimiz çayları içtikleri zaman sınavda başarı oranları da artmış olacak. Soğuk algınlığı ve gribin etkin olduğu süreçlerde buna etkili olacak özel bitki çayı tariflerimiz de var.”

En iyi suyun bile pH değerinin düşük olduğunu ifade eden Saçaklı, öğrencilere özel sühahilerde 2 litrelik suya elma, limon ve çubuk tarçın atarak, alkali su elde ettiklerini ifade etti.

#### “YİYECEKLERİN HEPSİ SENTETİK BİR HAL ALMAYA BAŞLADI”

Fit Cafe'nin öğrencilerin sağlıklı beslenmesi açısından çok önemli olduğunu söyleyen İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, öğrencilerinin beslenmesine çok önem verdiğini dile getirdi ve şöyle konuştu:

“Yediğimiz bütün yiyecekler artık sentetik bir hal almaya başladı. Bu da kanserlerin çoğalmasına neden oluyor. Kaliteli sporcular yetiştirmek adı altında Fit Cafe'yi açtık. Kaliteli sporcular yetiştirmek arzusu içerisindeyiz. Bu kafeyi bütün öğrencilerimize tavsiye ediyorum. Herkesin sağlıklı beslenmesi eğitim açısından da, beynin gelişmesi açısından da çok önemli.”

Beslenme ve diyet uzmanlarının da yardımıyla hazırlanan menülerin hepsi haftalık olarak değişiyor ve öğrenciler yedikleri besinlerin kalorilerini kafedeki listelerden öğrenebiliyor.