

“BU KARARIN HIÇBİR BAĞLAYICILIĞI YOK”

Amerika Birleşik Devletleri'nin 43'üncü Başkanı Josef Biden'ın 1915 olaylarını ülke tarihinde ilk defa resmi dilden “soykırım” olarak nitelendirmesi büyük skandala sebep olduğunu söyleyen Sosyolog ve Uluslararası İlişkiler Uzmanı Dr. Bahlul Aliyev, “Bu karar sadece siyasi bir amaç taşıyor. Hukuki hiçbir bağlayıcılığı yok” dedi.

“ERMENİ İSYANI RUSYA VE FRANSA TARAFINDAN YÖNETİLDİ”

1915 olaylarının arka planını değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğretim Üyesi Bahlul Aliyev, “Tarihe dönüp baktığımızda Rusya ve Fransa tarafından yönetilen büyük bir Ermeni isyanı görüyoruz. Nedense, bu isyanlar sonucu yakılan, diri diri gömülen, türlü işkencelerle öldürülen, kazığa oturtulan 500 bin'den fazla Anadolu insanının hatırası önemsenmemekte, aksine bu vahşeti yapan Ermenilerin geçici bir tehciye tabi tutulması sahte tarih yazılımıyla kurgulanmış bir gündem oluşturuluyor” ifadelerini kullandı.

“BIDEN KAOSU KÖRÜKLÜYOR”

ABD Başkanı Josef Biden'ın ülkedeki kaosu körükleyerek ve kullanarak iktidara geldiğini vurgulayan Dr. Aliyev, “Josef Biden ABD seçimleri öncesinde aşırı solcu Antifa ve BLM örgütlerinin ülkede başlattığı yıkıcı kaosu körükleyerek, söylemlerini ona göre şekillendirerek iktidara gelmeyi başarmış bir lider. Bu nedenle onun kaostan beslendiğini açıkça söyleyebiliriz. Son bir aydır daha Senatör olduğu zamanlar finansal destek karşılığında Ermenilere iktidara gelince sözde soykırımı resmen tanıyacağına dair vermiş olduğu sözü tutması için Ermeni asıllı birçok Senatör ve Temsilci tarafından defalarca uyarılmaktaydı. Bunu Kongre'deki konuşmalardan görüyorduk. Böylece Biden'ın, aynı zamanda baskı altında da böyle bir karar almış olduğunu söyleyebiliriz” diye konuştu.

“SİYASİ MANTIKSIZLIK”

Biden'ın konuşmasında “soykırım” kelimesini kullanmasının Amerikan siyaseti açısından da büyük bir hata olduğunu dile getiren Dr. Aliyev sözlerine şöyle devam etti:

“Böyle bir seçim reelpolitik açısından da büyük bir hata. Türkiye bölgede ABD'nin en önemli stratejik müttefiki konumunda. Özellikle, Ukrayna ve Rusya sınırında gerilim tırmanmakta olduğu bir dönemde Biden'ın şahsen Ukrayna Cumhurbaşkanı Volodimir Zelenski'ye açık bir şekilde destek sözünü vermesinin ardından Türkiye gibi bölgesel aktörle ilişkileri zaafa uğratmak Rusya'nın stratejik hedeflerine hizmet etmekten başka bir şey değil. Ayrıca, iktidara gelir gelmez 2008 yılında Rusya'nın Gürcistan'a

saldırması üzerinden Rusya'yı kınayan ve hesaplaşma imalarının ardından bu bölgenin en önemli gücü olan Türkiye'ye karşı böyle tavır alması siyasi mantıksızlıktır.”

“PANDORA’NIN KUTUSU AÇILDI”

Biden’in başlatmış olduğu bu polemikğin en çok ABD için kötü sonuçlar doğuracağına dikkat çeken Dr. Aliyev, “Başkan düzeyinde birisinin böyle bir söylem seçmesiyle Pandora’nın kutusu açıldı. Türkiye mütekabiliyet esasında adımlar atarsa ABD kan ve katliam üzerinde kurulmuş tarihiyle hesaplaşmalı olacaktır. Amerikan yerlilerine karşı işlediği cinayetler, 15 milyondan fazla insanın fiziki yok edilmesi, Afrikalılara karşı kölelik ve şiddet dolu tutumlar, Vietnam’da sivillere karşı kullanılan Napalm bombaları, savaşın bitmesine rağmen Hiroşima ve Nagasaki’ye atılan nükleer bombalar, Afganistan ve Irak’ta işlenen cinayetler, Ebu Gureyb ve Guantanamo gibi insanlık onuruna aykırı olaylarla yüzleşmesi gerek. Bu listeyi daha çok uzatmak mümkün ancak, bu kadarı bile 1915 olayları üzerinden kurgulanmış tarih yazılımına karşı yeterince belgelenmiş ve yakın tarihin utanç sayfalarıdır” diye konuştu.

“HUKUKİ BAĞLAYICILIĞI YOK”

ABD Başkanı Josef Biden’in söyleminin herhangi bir hukuki bağlayıcılığın olmadığını altını çizen Aliyev sözlerini şöyle sonlandırdı:

“Dünya’da 30 ülke 1915 olaylarını resmi olarak ‘Soykırım’ olarak tanımaktadır. Bunun hiçbir hukuki bağlayıcılığı yoktur. ABD eyaletlerinden 49’u eyalet meclisi düzeyinde sözde soykırımı tanımaktadır. Sayın Erdoğan’ın defalarca Ermenistan tarafına ortak komisyon kurma teklifi ve sonuçlarını kabul edeceğine dair sözü nedense hep göz ardı edildi ve kabul görmedi. Oysaki dünyada hiçbir lider bu kadar samimi davranmamıştı. Bu hem Ermeni lobisinin hem de onları maşa olarak kullanan devletlerin çifte standartları apaçık bir düzeyde uyguladığını göstermektedir. Sonuç her ne olursa olsun, bu yalnızca Türkiye’ye baskı için alınmış siyasi bir karardır, tarih yazımında geçerliği yoktur.”

PANDEMİ DÖNEMİNDE HASTALAR İÇİN TELEREHAB

Koronavirüs salgınıyla virüsün yayılmasını daha iyi kontrol etmek için fizik tedavi protokollerine ciddi kısıtlamalar getirildiğini ifade eden Fizyoterapist Çağıl Ertürk, teletıp ve telerehab uygulamalarının yeniden popülerlik kazandığını söyledi. Ertürk, “Koronavirüse yakalanan ve aynı zamanda çeşitli hareket bozukluğu olan hastalar için telerehab kolaylık sağlıyor” dedi.

COVID-19 salgınının teletıp kullanımını artırdığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi’nden Fizyoterapist Öğr. Gör. Çağıl Ertürk, “Bu çağda fizik tedavi hasta bakımı sağlamanın mekanizmalarından biri teletıp. Telerehabilitasyon

veya telerehab, başta şu dönemde koronavirüse yakalanan kişilerin akciğer fonksiyonlarını geliştirmek üzere hastalara hizmet veren teknolojik bir görsel-işitsel sistemdir” ifadelerini kullandı.

“ÖN KANITLAR BULUNDU”

Telerehab ile ilgili bilgiler veren Ertürk, “Yüz yüze müdahaleler yerine telerehabın benimsenmesinin, bel ağrısı, lomber stenoz, boyun ağrısı ve osteoartrit nedeniyle kronik kas - iskelet ağrısı çeken hastalarda ağrıyı azaltmak ve fiziksel işlevi iyileştirmek için yararlı olduğunu gösteren ön kanıtlar bulundu” dedi.

“GÜVENLİK ÖNLEMLERİ İYİCE ELE ALINMALI”

Son on yılda, rehabilitasyonda uzaktan değerlendirme ve müdahale teknolojisinin büyük ölçüde büyüdüğünü ve telerehabın geliştiğini söyleyen Ertürk, “Hasta verilerinin internet üzerinden geçişi güvenli gizlilik gerektirdiğinden, güvenlik önlemleri iyice ele alınmalı. Kullanım kolaylığı ve pratikliği tedaviye bağlılığı teşvik etmek için de önemli” dedi.

Telerehabın avantajları hakkında konuşan Ertürk şu ifadeleri kullandı:

“Geçmişte telerehabın en büyük avantajlarından biri, fiziksel engelleri, yani ulaşımı aşma kabiliyetiydi. Ülke çapında verilen evde kalma tedbirleriyle, daha fazla insan, görevleri uzaktan tamamlamanın rahatlığını, etkinliğini ve diğer avantajlarını keşfediyor. Telerehab, klinisyen ve hasta arasında dolaylı yoldan etkileşim-temas sağlıyor. Evde hasta ile sağlayıcı arasındaki seyahat zorunluluğunu ortadan kaldırarak rehabilitasyon hizmetleri seyahat masraflarını ve bakıcı yükünü azaltıyor. Hareket bozukluğu olan hastalar için kolaylık sağlıyor.”

ARAŞTIRMA SONUCU: YAŞLILAR DAHA YARDIMSEVER

İngiltere’de yaşları 18 ile 36 arasında değişen ve 55-85 yaşları arasındaki yetişkinlerle yapılan araştırmaya göre yaşlıların gençlere kıyasla daha empati sahibi, katılımcı ve yardımsever olduğu saptandı.

Yaşlıların bir çıkarları olmaksızın başkaları için daha çok çalışma ve emek verme eğiliminde olduğunun belirtildiği araştırmayı değerlendiren Gerontolog Sıla Ayan, “Bu yapılan araştırmayla yaşlanma ile değişen yardım etme davranışı, maddi bağışlardan ziyade adım atmak ve harekete geçmek üzerinden tanımlanıyor. Yaşları 18 ile 36 arasında değişen 95 yetişkin ve 55 – 85 yaşları arasındaki 92 yetişkinden oluşan bir grup üzerinde yaptığı çalışma yaşlıların gençlere kıyasla daha empati sahibi, katılımcı ve yardımsever olduğunu gösteriyor. Araştırma, yaşlıların toplumsal hizmetlere katılımları ve yardımseverlik tutumlarıyla ilgili önemli veriler ortaya koyuyor” dedi.

“SORUNU ÇÖZMEK İÇİN SORUMLULUK ALIYORLAR”

Araştırmaya göre gençlerin yaşlılara oranla daha ‘bencil’ olarak tanımlandığına dikkat çeken Ayan, “Yaşlılar sorun çözmek adına prososyal bir yaklaşıma sahip. Sorunu çözmek için sorumluluk alıyorlar ya da çözümün bir parçası olmayı kabulleniyorlar” ifadelerini kullandı.

Yaşlıların gençlere kıyasla yardım etmeyi ‘emek vermek’ üzerinden tanımladığını vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nden Gerontolog Sıla Ayan, “İnsanların başkası adına çaba gösterme istekliliği ve yardımseverliği maddi kaynaklar ya da müsait zamana bağlı olmayacak şekilde tanımlanıyor. Yaşlılarsa bir çıkarları olmaksızın başkaları için daha çok çalışma ve emek verme eğiliminde” diye konuştu.

“TÜRKİYE, DÜNYANIN EN HIZLI YAŞLANAN İKİNCİ ÜLKESİ”

Yaşlanmanın hem birey hem de toplumlar için fırsatlar sunan bir yaşam dönemi olduğuna vurgu yapan Ayan, “Toplumumuzun %9,5’ini oluşturan ve sayıları hızla artan yaşlılarımızın gönüllü ve ücrete dayalı aktivite ve çalışmalarını destekleyecek sistemlere ve bu sistemlerin inşası için gerontologlara ihtiyacımız var. Türkiye, dünyanın en hızlı yaşlanan 2’inci ülkesi. Bu açıdan yaşlılarımızın aktif kalmasını, onların deneyimlerinden faydalanabilmeyi sağlamak bizim için ikincil bir kazanç değil sürdürülebilir kalkınmanın bel kemiği olmalı” ifadelerini kullandı.

“TAM KAPANMA ÇOCUK VE ERGENLERDEKİ DEPRESYONU DAHA DA ARTIRACAK”

Pandemide çocuk ve ergenlerin olumsuz etkilendiğini belirten Doç. Dr. Canan Tanıdır, özellikle ergenlerde depresyon sıklığında çok fazla artış olduğunu ve tam kapanma döneminde çocuk ve ergenlerde görülen bu durumun daha da yoğunlaşacağını söyledi.

Pandemide çocuk ve ergenlerde görülen depresyon artışıyla kliniklere de başvurunun arttığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Canan Tanıdır, “Çocuklar, ruhsal açıdan sürekli evde olmanın, çok fazla kimseyle görüşmemenin sıkıntısını yaşıyorlar. Biraz daha depresifler. Bir kısmının kaygısı fazla, takıntıları arttı. Özellikle virüsle ilgili ailede herhangi bir kronik hasta varsa öldürme riskinin artırması nedeniyle ‘ya anneme babama bir şey olursa kaygısıyla’ gelen çocuklar çok. Başlarda belki bilinmezlik vardı ama süreç uzadıkça umut azalıyor. Çocuklar ve gençler artık çok fazla sorunla kliniğe başvuruyor” diyerek gençlerde bazen ilaç tedavisi uygulamak zorunda kaldıklarını ifade etti.

"TAM KAPANMA ÇOCUKLARI ZORLAYACAK"

Çocuk ve ergenlerin tam sosyalleşmesi gereken zamanda olduklarını ifade eden Doç. Dr. Canan Tanıdır, ne kadar telefon ya da sosyal medya aracılığıyla iletişimde olsalar da bunun okula gitmenin yerini tutmayacağını söyledi ve çocukların bu dönemde rutinlerinin bozulduğunu ifade ederek sözlerine şöyle devam etti:

"Sabah kalkıp okula gitmiyorlar, spora giden gençler buna devam edemiyor. Çok fazla ekran bağımlılığı oluştu çünkü sürekli evdeler. Fiziksel hareketlilikleri yok. Tam kapanma da aslında beklediğimiz bir haberdir ama yine de bu durum insanın doğasına ters. İnsanlar, dışarı çıkmayacak olsa bile özgürlüğü elinden alınmış gibi hissediyor. Üç hafta kısa süre değil, tam da havaların güzelleştiği dönem. Bu dönemde çocuklar zorlanacak. Özellikle baktığımızda otizmliler ve hiperaktif çocuklar günün bir kısmını dışarda geçirdiklerinde bu durum onlara iyi geliyor. Tam kapanma döneminde ise çocukların sitelere dahi çıkılması istenmiyor. Site yönetimlerine de uyarı gelmiş. Bu da üç hafta komple evde kalmak demek. Yani bu da hareketi, dışarı çıkmayı seven çocuklar için eziyet gibi bir şey."

"KAVGALAR ARTABİLİR"

Pandemide mutsuzluk, anlamsız yaşam hissi, hedeflerde şaşırma, ders çalışan başarılı çocuklarda başarının düşmesi, ders çalışmaya karşı ilgide azalma, normalde sosyal olan bir çocukta bile iç içe kapanma, anne babadan, hobilerinden uzaklaşma gibi durumlara şahit olduğunu belirten Doç. Dr. Canan Tanıdır, "Ebeveynlerin gerginliği de çocuklara yansıyor. Çocuklar bir problem olduğunda onlara bakarak bunun ciddi olup olmadığına karar veriyorlar. Ebeveynin gerginliği arttıkça evdeki kavga ve gerginlik de artıyor. Tam kapanma döneminde çok fazla iç içe olmak bu durumu tetikleyebilir. Ayrıca bu dönemde ekran karşısında çok fazla vakit geçirecekler. Bu da uyku sorunları, sinirlilik, dikkat problemi, ders çalışmamak, derse odaklanamamak durumlarında artış demektir" dedi.

"ERGENLERDE İNTİHAR DÜŞÜNCESİ ARTTI"

Gençlerde çok ağır vakalarda ilaç tedavisi uyguladıklarını belirten Doç. Dr. Tanıdır, antidepresan türü ilaçların çocuklarda ve ergenlerde kullanılabilirliğini ve bazı hastalarına ise ilaç ile terapiyi birlikte uyguladıklarını söyledi. Depresyonun basit bir durum olmadığına vurgu yapan Tanıdır, "Pandemide ilaç kullanımını arttı. Hatta bazen çocuklardaki depresyon ağırlaştıkça onları intihar düşüncelerine itmeye başlıyor. Normalde hiç problem yaşamayan ergene artık hayat çok anlamsız geliyor ve intihar etmeyi düşünüyor. Buna girişimde bulunabiliyorlar. Ergenlikte ölüm sebepleri arasında en sık yer alan şeylerden biri de intihardır. İntihar düşünen ergen pandemide çok fazla var. Böyle durumlarda ergenin güvenliği için yatarak tedavi uyguluyoruz. Bu yüzden çocukları ciddiye almak çok önem taşıyor" açıklamasında bulundu.

“TAM KAPANMA DÖNEMİ İÇİN TAVSİYELER”

Doç. Dr. Canan Tanıdır evde geçirilecek üç hafta için çocuk ve ergenlere şu tavsiyelerde bulundu:

“Bu süreçte evde yapabilecekleri aktiviteleri düşünsünler. Mesela yapboz, resim, boyama yapabilir ya da müzik aleti çalabilirler. Bu dönem aile ilişkilerini güçlendirmek için büyük fırsat. Bir araya geldiklerinde muhabbet edip çeşitli oyunlar oynayabilirler. Film izleyip eski anılarını konuşabilirler. Bazen de arkadaşlarıyla görüntülü arayıp online ortamdaki bir araya gelebilirler. Bu dönemde olumlu tarafından bakıp umutlu olmak çok önemlidir. Çünkü umut varsa her şey var demektir.”

“2 ANA ÖĞÜNLE BESLENEREK YENİLENMEK MÜMKÜN”

Tam kapanma boyunca sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelerde bulunan Kaliteli Yaşam Uzmanı Doç. Dr. Haluk Saçaklı, “17 gün sürecek kapanma başladı. Bu süreçte oruç ya da 2 ana öğünle beslenerek yenilenmek mümkün” diye konuştu.

3 günlük oruçtan sonra ya da 2 ana öğünle beslenmeye başlanıldığında vücudun bağışıklık mekanizmasının akyuvar oluşumunu tetiklediğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Doç. Dr. Haluk Saçaklı, “İnsan vücudu aç kalınca zayıf ve hastalıklı hücrelerin içindeki gereksiz parçacıkları yok ediyor. Vücudumuz bağışıklık sistemimizin tamamını yeniliyor. Oruç ya da 2 ana öğünle beslenme, bir yenilenme programı olarak karşımıza çıkıyor” dedi.

“ÖMÜR BOYU UYGULANABİLİR”

Vücudun stres altında, oruç tutarken ya da açlık sırasında çok fazla otofaji (hücrelerin kendini yeme durumu) olduğunu belirten Saçaklı, “Hücre, enerji üretimini kendi iç imkânlarını kullanarak yapmaya çalışıyor. İlk olarak çöpünü ve patojen bakterileri sindirerek temizliğe başlıyor. Böylece erken yaşlanmanın da önü tıkanıyor. Otofaji sürecinde belli bir süreklilik olmaz ise parkinson hastalığı, diyabet ve kanser kaçınılmaz oluyor. Yılda 1 ay kadar süre ara vermeden aç kalma ya da oruç harikulade bir tasarımdır. En azından bu kapanma sürecince 17 gün denemenizde yarar var. Bedeniniz alışırsa bu tür beslenmeyi sağlıklı iseniz ömür boyu uygulayabilirsiniz” ifadelerini kullandı.

2 ANA ÖĞÜNLE BESLENİN

2 ana öğünle beslenmeye yaşamda yeni bir sayfa açılacağına söyleyen Saçaklı, “Sabah her zamankinden daha güçlü dengeli bir kahvaltı. Akşam yemeğine kadar hiçbir şey yenilmeyecek. Su, çay, kahve ve bitki çayları serbest. Kan şekerinizin düştüğü hissettiğiniz an sebze suyu tüketebilirsiniz. Doğal da olsa meyve suyu içilmeyecek. Kahvaltı saat 07.00 – 08.00 arasında yapıldıysa, akşam yemeği saat 17.00- 18.00 arasında olmalı. Kahvaltı 1 saat geç yapılırsa, akşam yemeği de 1 saat

geç tüketilmeli, en son kahvaltı saat 10.00 – 11.00 arası olursa akşam yemeği de saat 19.00- 20.00 arası olmalı. Akşam yemeği asla saat 20.00 den sonraya kaydırılmamalı. Akşam 20.00'den sonra yenilen yemeklerin sindirilmesi çok zordur. Kilo alırsınız ayrıca sağlığınıza da zamanla kaybedersiniz” dedi.

Meyvelerden toksin atıcı olanlarının tercih edilebileceğini söyleyen Saçaklı, konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Vişne, armut, elma, kavun, karpuz, kivi, şeftali, ananas, erik tüketin. Suyun alkali değerini artırmak için 2 litrelik suyun içerisine iyi yıkamak kaydıyla 1 adet limon kabukları ile dilimleyip koyun. Ayrıca 1 adet çubuk tarçın, yarım yeşil elma ya da 1 çay kaşığı elma sirkesi (midenede gastrit varsa elma sirkesi konulmayacak) arzu edenler bir iki sap maydanoz nane ilave edebilir. Bu şekilde suyun PH değeri 9.5 değerlerine çıkar çok daha sağlıklı su tüketiminiz ile sağlığınıza sağlık katarsınız.”