DEPRESYON BESİN ALIMINA, BESİN ALIMI DEPRESYONA SEBEP

Tedavi edilebilir bir hastalık olan depresyonun ilaç tedavisi ile birlikte psikoterapiyi destekleyen, bireye özgü tıbbi beslenme tedavisine de gerek olduğuna vurgu yapan Beslenme Uzmanı Başak Can, "Depresyon ve beslenme karşılıklı olarak birbirini oldukça fazla etkileyen iki kavramdır. Depresyon besin alımını etkilerken, besin alımı da depresyon riskini etkilemektedir" dedi.

Demirin vücudumuzda birçok biyolojik fonksiyonları bulunduğunu, demir yetersizliği olan bireylerde depresyon sıklığının belirgin şekilde daha yüksek olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Beslenme Uzmanı Başak Can, "Buna karşı çıkan çalışmalar olduğundan demir için halen ortak bir kanıya varılamamıştır. Çinko ve selenyum yetersizliğinde de depresyon durumunun daha kötüye gittiği belirtilmektedir. Tüm bu mikrobesin ögelerinin depresyonla kesin ilişkilerinin saptanması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır" diye konuştu.

"AZ BALIK TÜKETEN BİREYLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜYOR"

Depresyonlu bireylerde C,B1,B3,B6,B12 vitaminleri ve folat ile çinko ve selenyum gibi minerallerin yetersizliklerinin görüldüğünü ifade eden Başak Can, "Aynı şekilde epidemiyolojik çalışmalarda daha az balık tüketen ve kanda omega-3 yağ asitleri düzeyleri düşük olan bireylerde depresyon görülme sıklığı daha fazladır. Bununla birlikte omega-6 ve omega-3 yağ asitleri oranının bozulması da depresyona yol açan mekanizmalardan biri olarak gösterilmektedir" şeklinde konuştu.

"B6 VE B12 BESLENME TEDAVİSİNDE OLDUKÇA ÖNEMLİ"

B vitaminlerinin depresyonun tıbbi beslenme tedavisinde oldukça önemli yeri olduğunu söyleyen Can, "B vitaminleri santral sinir sisteminde monoamin metabolizması üzerinde direkt etkisi bulunan mikrobesin ögeleridir. Bu sebeple; B12 (santral sinir sisteminde düşük hücresel SAM konsantrasyonu) ve B6 (triptofan ve serotonin yolaklarında kofaktör olarak görev alması) vitaminleri, yapılan araştırmalarda depresyonla ilişkili olarak saptanmıştır" ifadelerini kullandı.

"BOL MİKTARDA MEYVE, SEBZE VE KURUBAKLAGİL TÜKETİLMELİ"

Can konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Buna rağmen depresyon tanısı konulmuş veya konulmamış tüm bireylerin beslenmesinde dikkat etmesi gereken durumlar vardır. Trans yağ alımı azaltılmalıdır. Bol miktarda meyve, sebze ve kurubaklagil tüketilmelidir. Günde 500 mg düzeyinde omega-3 yağ asidi alımına dikkat ederek haftada en az 2-3 kez yağlı balık tüketilmelidir. İşlenmiş hazır besinlerin diyetten çıkarılması gerekmektedir.

Selenyumdan zengin besinler fasulye ve baklagiller, yağsız et, düşük yağlı süt ürünleri, kabuklu yemişler, deniz ürünleri (istiridye, sardalye, yengeç, tatlı ve tuzlu su balıkları, kepekli tahıllar (tam tahıllı makarna, kahverengi pirinç, yulaf ezmesi gibi) diyette yer almalıdır. Araştırmalar, D vitamini bakımından yeterli olan insanlara göre D vitamini eksikliği olan kişilerde daha yüksek oranda depresyon görüldüğünü belirtir. Bu sebeple mümkün olduğu müddetçe bireyler güneş ışığından faydalanmalıdır. Bireyler yürüyüş, koşu, yüzme gibi aktiviteler ile günlük fiziksel aktivite sürelerini arttırmalıdır. Akdeniz tipi beslenme oldukça dengeli ve sağlıklı bir beslenme modelidir. B12 ve folik asidi bolca içerir. Buna göre Akdeniz diyeti ile beslenmenin sağlığa faydaları topluma anlatılmalı ve Geleneksel Batı diyetine kıyasla Akdeniz diyetinin tüketimi yaygınlaştırılmalıdır.”

KORONAVİRÜSTEN YIPRANAN AKCİĞERLERİ GÜÇLENDİRİCİ NEFES EGZERSİZLERİ

Covid-19 virüsü dolayısıyla en çok yıpranan akciğerler için güçlendirici nefes egzersizlerini aktaran Fizyoterapist Çağıl Ertürk, “Doğru nefes egzersizleri sonrasında güçlenen ciğerlerimizle covid virüsüne karşı daha hazırlıklı hale geliriz. Ayrıca güçlü ciğerler sizin muhtemel hastalık sürecinizi daha rahat atlatmanızı sağlar” dedi.

Sağlıklı ciğerlere ve bağışıklık sistemine sahip olan insanların virüs karşısında daha şanslı olduğu uzun zamandır bilinen bir gerçek. Bu anlamda Covid-19 virüsünün tutunduğu, yayıldığı ve en çok yıprattığı akciğerlerin önemi pandemi süreci sonrası sağlık açısından daha da arttı. Kendisi de covid atlatan ve bu süreci yapmış olduğu nefes egzersizleri ile daha da rahat atlattığını ifade eden Fizyoterapist Çağıl Ertürk, doğru nefes alımının sadece ciğerleri değil aynı zamanda bağışıklık sistemini de güçlendirdiğinin altını çizdi.

“CİĞERLERİMİZİ HAZIR HALE GETİRİRSEK COVİDE KARŞI DONANIMLI BİR SİLAHIMIZ OLUR”

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Görevlisi Çağıl Ertürk, virüs geçiren kişilerde ciğer kapasitesinin düştüğünü hatırlatarak, “Covid geçiren ya da geçirmekte olan bireylerde akciğer

kapasitesi düşmekte ve sitokin fırtınası dediğimiz inflamasyona bağlı olarak nefes alış verişimizi olumsuz yönde etkilemektedir. Covid süresince, geçirdikten sonra ya da öncesinde ciğerlerimizin fonksiyonel kapasitesini ne kadar kuvvetlendirirsek ona karşı elimizde donanımlı bir silah barındırmış oluyoruz" dedi.

"KOMPLİKASYONLAR 1 YILA KADAR DEVAM EDİYOR"

Covid sonrası 6 aydan 1 yıla kadar ciğerlerdeki problemlerin devam edebileceğini aktaran Çağıl Ertürk bu anlamda yapılacak olan nefes egzersizlerinin bu süreci daha da kısaltabileceğini aktardı. Ertürk, "Covid sonrası dönemde aslında bu komplikasyonlar en az 6 aylık bir süreç içerisinde kendini hatırlatıyor. Yani 6 aylık süre sonrasında bir yıla kadar bu komplikasyonlar yavaş yavaş azalarak yok oluyor. Ben de covidten sonra altı ay boyunca etkilerini hissetmiştim. Fakat covid geçirdiğim zaman ve sonrasında egzersizlerimi tekrar ettim ve bu süreci biraz daha kolay atlatmama sebep oldu" şeklinde konuştu.

"NEFES ALMAK DEĞİL 'DOĞRU' NEFES ALMAK ÖNEMLİ"

Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre sadece nefes almanın değil doğru nefes almanın daha önemli olduğunu da söyleyen Ertürk, "Bilimsel çalışmalar sonucu ikisi için de ortak bir sonuca varılmış; sadece nefes almak yetmiyor, nasıl nefes alacağımız konusu da bağışıklık sistemimiz açısından bir o kadar önemli. Sıradan bir nefes almak yerine yavaş ve derin solunum yapabilirsek bizim vagus isimli, son dönemlerin bilimsel açıdan da çok fazla araştırılan sinirimizi uyarabiliriz. Bu sinir sistemimiz vücudumuzu sakinleştirir ve savaş mekanizmamızı kuvvetlendirir" ifadelerini kullandı.

İŞTE HEM AKCİĞERLERİ HEM DE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN NEFES EGZERSİZİ!

Son olarak hem akciğerleri hem de bağışıklık sistemini güçlendiren egzersizleri anlatan Ertürk, "Solunum esnasında nefesimizi alış süremizin iki katı sürede vermemiz gerekiyor. 2 çeşit nefes egzersiz çeşidi var. İlki göğüs solunumu, ikincisi diyafragmatik solunum. Öncesinde hangi bölgeye nefes almak istiyorsak o bölgenin üzerine elimizi koyuyoruz. Yaklaşık 3 saniyede nefes alışı tamamlayıp sonrasında 7 saniyede nefesimizi veriyoruz. Hem göğüs için hem de diyafram için bu egzersizleri gün içerisinde 10'ar kez yaparsak eğer covide karşı bağışıklık sistemimize destek olacaktır. Sadece egzersiz esnasında değil her zaman solunum için nefes alışı burnumuzdan verişi ise ağzımızdan yapmalıyız. Bazı kişilerde birkaç solunum sonrasında baş dönmesi mide bulantısı gibi semptomlar ortaya çıkmakta. Eğer böyle bir durumla

karşılaşırsak egzersizleri yapmayı sonlandıralım. Dinlenme haline geçelim" diyerek sözlerini sonlandırdı.

ÇOBANKALE'DE ARKEOLOJİK KAZI ÇALIŞMALARI DEVAM EDİYOR

Birinci Haçlı Seferi'nin püskürtülmesinde ve Osmanlı Devleti'nin kuruluş döneminde önemli bir rol üstlenen Çobankale Kalesi'nde arkeolojik kazı çalışmalarına devam ediliyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi Kültür Varlıkları Koruma ve Onarım Bölümü'nden Arş. Gör. Esra Sayın'ın da bilim heyetinde yer aldığı çalışmalara, çeşitli üniversitelerden çok sayıda araştırmacı eşlik ediyor.

İlk olarak 19'uncu yüzyılda Clive Foss ve Prof. Dr. Halil İnalcık tarafından gerçekleştirilen arkeolojik kazı çalışmaları Yalova'nın Altınova İlçesi'nde konumlanan Çobankale'de devam ediyor. Çobankale'nin ortaya çıkartılması ve bölgenin kültür turizmine kazandırılması amacıyla yapılan kazı çalışmaları, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'nden Doç. Dr. Selçuk Seçkin başkanlığında yürütülüyor. Türk Tarih Kurumu'nun da destek verdiği projede yılın 12 ayı çalışmalara aralıksız devam ediliyor.

"TÜRK TARİHİNE IŞIK TUTAN ÇOK SAYIDA ESER ORTAYA ÇIKARILDI"

Kazı çalışmalarıyla ilgili bilgi veren İstanbul Gelişim Üniversitesi Kültür Varlıkları Koruma ve Onarım Bölümü Arş. Gör. Esra Sayın, "11'inci yüzyılda inşa edilen ve 14'üncü yüzyıla kadar kullanıldığı düşünülen Çobankale Kalesi, Doğu Roma-Selçuklu mücadelesinde, Birinci Haçlı Seferi'nin püskürtülmesinde ve Osmanlı Devleti'nin kuruluş döneminde önemli bir rol üstleniyor. 2017 yılından beri yapılan yürütülen arkeolojik kazı çalışmalarında da Türk tarihine ışık tutan çok sayıda eser ortaya çıkarıldı" ifadelerini kullandı.

Sayın, konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Türk ve dünya tarihi açısından önemli olaylara tanıklık etmiş olan Çobankale, Marmara Bölgesi'nin tarihsel coğrafyasının aydınlanmasında da önemli bir rol oynuyor. Kalenin, kazı çalışmalarının tamamlanmasının ardından restorasyon projesi ile ayağa kaldırılması planlanıyor."

"MONTESSORİ EĞİTİM SİSTEMİNİN DÜNÜ VE BUGÜNÜ" KONFERANSI GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğr. Gör. Buse Kerigan'ın moderatörlüğünde, ''Montessori Eğitim Sisteminin Dünü ve

Bugünü'' başlıklı konferans gerçekleştirildi. Öğr. Gör. Selçuk Aydın Bülbül'ün konuşmacı olduğu konferans online olarak düzenlendi.

"ÇOCUĞA YAPARAK VE YAŞAYARAK ÖĞRENME FIRSATLARI SUNUYOR"

Erken çocukluk dönemi programlarının ve uygulamalarıyla ilgili olarak yapılan araştırmaların, okul öncesi eğitiminde farklı modellerin ortaya çıkmasına katkı sağladığını söyleyen Öğr. Gör. Selçuk Aydın Bülbül, "Montessori eğitiminin tüm dünyada uygulanmasının nedenleri arasında; çocuk merkezli olması, çocuğu kendi çevresinde bağımsızlaştıran hazırlanmış çevreye önem vermesi, çocuğa yaparak ve yaşayarak öğrenme fırsatları sunması, aile katılımına önem vermesinin, bireysel eğitim sunması ve kültürel ögelere önem vermesidir'' ifadelerini kullandı.

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel Barut, Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin ve Prof. Dr. Nefise Semra Erkan'ın da katılım sağladığı konferansta, yaparak yaşayarak öğrenmenin önemi vurgulandı.