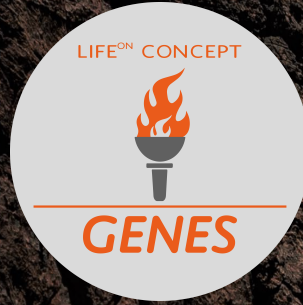


"Geleceğin en iyi fizyoterapistleri
olmak için çıktığımız yolda,
okumanızı sağladığımız
her bir cümle bizim için
bir adım demek".



METE GAZOZ

"Söz vermiştim, onu tuttum"



DIYETİSYEN TARİFLERİ

**FİZYO
ODASI**



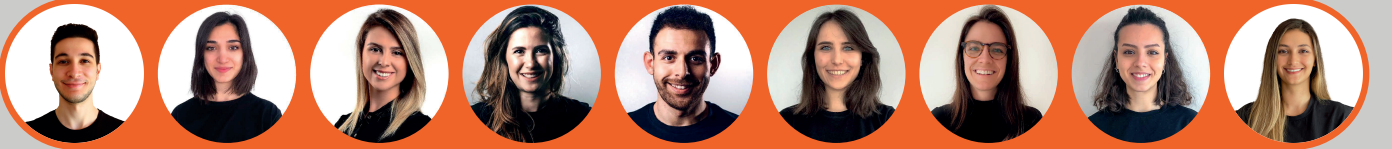
NE OKUYOR?

**HAREKET
ETMENİN
GELECEĞİNİ
TASARLIYORUZ**

LIFE^{ON} CONCEPT

Dünyayı daha yaşanılabilir hale getirebilmek için;
LIFE^{ON} CONCEPT çatısı altında üretmeye devam ediyoruz.

Değişen dünyanın bir parçası olmak
ve gelecekteki dünyanın en iyi sağlık profesyonelleri olmak için
buradayız.



YAZI İŞLERİ DİREKTÖRLÜĞÜ

FURKAN KURUCU
DİLARA ALEMDAR
BELİNAY TOKATLI
HACER ÇAKAN

İÇERİK DİREKTÖRLÜĞÜ

ALEYNA KARAHASAN
FURKAN KURUCU

GRAFİK DİREKTÖRLÜĞÜ

CAN KURTOĞLU

BASKI DİREKTÖRLÜĞÜ

KADİR ARAL

KATKIDA BULUNANLAR

ALEYNA KARAHASAN
DİLARA ALEMDAR
FURKAN KURUCU
HACER ÇAKAN
ERDEM BULUT
KADİR ARAL
MELDA ÇETİN
MERVE ÇELİK
DİLUBA TİTİZ
SILA NUR BİLGİN
SİMGENUR AYDAŞ
ŞAFAK ÖZSÖNMEZ
ŞEYMA AYDOS
BELİNAY TOKATLI
BEGÜM GÜNAY
BEYZANUR ŞENVARICI
İREM NUR BALTACI
CELAL EKENEL

DİJİTAL TASARIM

DİREKTÖRLÜĞÜ:

CAN KURTOĞLU

İÇİNDEKİLER

5. Sayının Hikayesi	2
LIFE ^{ON} GENES Ekibi	3
DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR	4
LIFE ^{ON} AKADEMİK	5
DAĞCILIK	6
PARALİMPİK OYUNLAR	8
FİZYO ODASI	10
GENES GELİŞİM	12
ŞEHİR REHBERİ : Çanakkale	14
AĞUSTOS HABERLERİ	16
MERVE NE OKUYOR?	17
KONUK YAZAR	18
MULTİDİSİPLİNER SERİSİ : Serkan EROL	21
RÖPORTAJ : Aysel AYDIN	22
MESLEK & FİZYOTERAPİ	24
SPOR GEÇMİŞİMİZ	25
SPORDA EKİPMAN SEÇİMİ : YÜZME	26
LIFE ^{ON} SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK	27
DİYETİSYEN TARİFLERİ	29
YOGA ELEMENTLER SERİSİ : Ateş	30
LIFE^{ON} GENES Blog Yazıları	
BACAK BACAK ÜSTÜNE ATMALI MI?	32
BUTEYKO	33
DUYGULARIMIZIN AĞRILARI	34
HAYVANLARDA FİZYOTERAPİ UYGULAMALARI	35
GELECEĞE DÖNÜŞÜM	36
KOŞUCU BACAĞI NEDİR?	37
KIRMIZI PANCAR SUYU VE PERFORMANS	39
MÜZİK TERAPİ	40
MEDİAL TİBİAL STRES SENDROMU (KOŞUCU BACAĞI SENDROMU)	41
OFİS ÇALIŞANLARINA FİZYOTERAPİ UYGULAMAK İŞ VERİMLİLİĞİNİ ARTTIRIR MI ?	42
SCUBA DIVING VE NEFES KONTROLÜ	43
ORMAN	44
OSTEOMALAZİ (KEMİK YUMUŞAMASI)	46
PLAJ VOLEYBOLU MU? SALON VOLEYBOLU MU?	47
SPOR VE DOĞA ANA	48
SPOR YARALANMALARINDA NE YAPMALI, NE YAPMAMALI?	49
UYKU KALİTESİ	51
SQUAT PART 1	52

5. SAYININ HİKAYESİ

LifeOn Genes ekibi olarak araştırmaya ve üretmeye ara vermeden devam ediyoruz. Şimdiye kadar yazdığımız sayılara bir yenisini daha eklemekten büyük gurur duyuyoruz.

5. sayı spordan, sanattan ve doğadan ilham aldı. Ülkemizde yaşanan afetlerden dolayı büyük üzüntü duyarken bu konuya duyarsız kalmayıp farkındalık yaratmaya çalıştık.

Bu zor günlerden geçerken geleceğe dair umutlarımızın sönmemesi en büyük hedefimiz.

Biz gelecek nesiller olarak hayata her zaman umutla bakmaya devam edeceğiz. Siz okurlarımızdan ricamız, bu sayıda da bizi yalnız bırakmayın.

Bu dergiyi okuduğunuzda, belki de hiç duymadığınız spor dallarını, size yeni gelecek yaralanma tiplerini ve rehabilitasyona dair detayları öğreneceksiniz. Her seferinde büyük emekle hazırlanan tarifler, özenle çekilen fotoğraflar ve herkesin anlayabileceği akademik bilgileri sizlerle paylaşıyoruz.

Geleceğin en iyi fizyoterapistleri olmak için çıktığımız yolda, okumanızı sağladığımız her bir cümle bizim için bir adım demek.

6. sayıda görüşmek üzere.

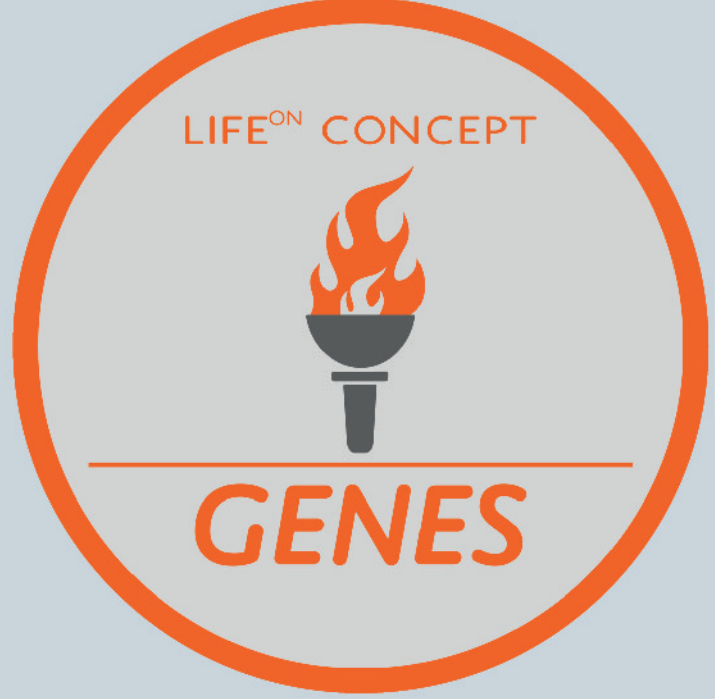
Keyifli okumalar...



Hacer ÇAKAN

LIFE^{ON} GENES EKİBİ

Merhabalar biz geleceğin fizyoterapistleri LIFE^{ON} GENES ekibi



Biz süreçte birbirimizi tanıdık, sizlerin de bizi tanımasını istiyoruz.

BİZ KİMİZ?

Uzun vadeli hayalleri olan, kaliteli hizmeti her daim heyecanla verecek olan gelecek nesilleriz biz.

Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'ten aldığımız ilham ile **GE**lecek **NES**il olarak kendimizi geliştirmeyi ve geleceğin sağlık profesyonelleri olmayı ilke edindik.

Multidisipliner yaklaşım bazında aldığımız teorik eğitim, klinik pratik eğitimi ve webinar destekleriyle bir eğitim süreci izlemekteyiz.

Online olarak aldığımız teorik eğitimleri, klinik ortamındaki pratik eğitimleri **GENES** ekibi olarak çalışıyor ve ekipçe üzerinde tartışıyoruz. Böylelikle hem bilgi paylaşımını hem de bilgi çeşitliliğini arttırıyoruz.

Ekipte hepimizin birer hayali var. Bu hayalleri tek başımıza gerçekleştirmek yerine birlikte ekip olarak başarmak bize keyif veriyor. Bu yönde etkinlikler planlıyor ve bunları hayata geçirmeye çalışıyoruz. Hayallerimizi gerçekleştirirken öğrenmek ise bizim hedefimiz. Çünkü öğrendiğimiz her bir bilgi ve kazandığımız her bir tecrübeyi meslek hayatımızda kullanabiliyor ve kazandıklarımız işimizde profesyonelleşmemizi sağlıyor.

LifeOn Concept'in alt yapısı olarak insanların hayatlarına dokunarak hayatları iyileştirmek, yaşam kalitelerini arttırmak ve toplum sağlığını üst seviyeye taşımak için BİZ DE BURADAYIZ.



Yoğun iş temposu, uzaktan çalışma ve teknolojinin de ilerlemesiyle koltuklarımızdan hiç kalkmadığımız şartlarda özellikle pandeminin de etkisiyle sağlığımız ve spor hiç olmadığı kadar önem kazandı. Spor yapmanın önemini fark ettik ama acaba bunu bilinçli bir şekilde yapıyor muyuz? Sizlere bu yazımda spor ve egzersiz yaparken herkesten duyduğumuz sözlerin doğruluğunu tartışacağız. O zaman hadi başlayalım!



Koşu bandı ile doğada koşmak arasında fark yoktur

En başta nefes alış verişimizde ortamdaki oksijen ve karbondioksit dengesi iki durumda oldukça farklıdır. Nefes alış verişimiz egzersizimiz için çok önemlidir. Doğa yürüyüşlerinde, zemin yapısı nedeniyle iniş çıkışlar ve bir takım engebeler görünür. Bu durum bacak kaslarında, koşu bandında aktive olmayan bazı kasları da harekete geçirecektir. Öte yandan koşu bandındayken hep aynı şekilde, aynı yöne doğru koşarsınız. Haliyle belli başlı kaslarınız güçlenirken diğerleri daha zayıf kalabilir.

Parmak çıtlatmak eklemlere zarar verir

Parmaklarımızı çıtlattığımızda mutlaka o sırada yanınızda da biri varsa bunun eklemlere ne kadar zararlı olduğunu hatırlatacağız ileride ellerin titrer kıkırdağa zarar verisin ve bunlar gibi daha birçok hastalık sayabiliriz. Parmak çıtlatmak eklemlerin aniden genişlemesi ile eklem sıvısı içinde bulunan gazlar açığa çıkar ve bunlar üzerine baskı yapıldığında gazın dışarıya yansıması sonrasında olarak çıtlama sesi meydana gelir. Kişiler üzerinde çok ciddi zararlara yol açmayacağı uzmanlar tarafından söylenmektedir. Parmak çıtlatmak eklemleri çok zorlayarak yerlerinden çıkarmadığınız sürece hiçbir zararı olmayan bir alışkanlıktır ancak parmak çıtlatan kişilerin kavrama güçlerinin çıtlatmayan kişilere göre çok daha yetersiz olduğu da tespit edilmiştir Bu durumda parmak çıtlatmanın tek zararı olarak uzun dönemde kavrama gücünde zayıflamak ve yetersizlik olarak değerlendirilebilir.



Sadece Puzzle Ve Zeka Oyunları En İyi 'Beyin Egzersizleridir'

Yeni bir makaleye göre kalp ritmini arttıran, seni harekete geçiren ve terlemeyi sağlayan her türlü aerobik egzersizin beyin gelişimi üzerine son derece gözle görülür etkisi bulunuyor. Ulu önderimiz Mustafa Kemal ATATÜRK'ün dediği gibi "Bir milletin sporda gösterdiği azim onun geleceğini yükseltir."

Ne kadar yorulursak o kadar verim alırız

Bence bu söz sadece sporda olmayan hayatımızın her köşesinde yapılan bir yanlış. Egzersiz yaparken yorulmamız çok doğal ancak yorulma ve egzersiz verimi arasında doğru bir orantı yoktur. Aksine kaslarımızı gereğinden fazla yormak, kas liflerinde mikro travmaya neden olabilir.

Arkadaşımın, akrabamın egzersiz programı bana da uyar

Egzersiz bazen fiziksel görünümünü iyileştirmek, kuvvet ve kondisyonunuzu geliştirmek için bazen de hastalık riskinizi veya yakınmalarınızı azaltmak için kullanılan etkili bir araçtır. Çevrenizdekilerin bir fizyoterapistin verdiği egzersiz programıyla verimli sonuçlar almış olabilir ancak bu, sizin de aynı programla aynı etkiyi alacağınız anlamına gelmiyor. Hastalık yoktur, hasta vardır. Hastanın ana problemini bulmadan verilen egzersizlerin tedavi edici özelliği kısıtlıdır ancak kişiye özel planlanan doğru egzersiz programı ile hastalık tedavi edilebilir. Kaliteli iyileşme için size özel verilen egzersiz programına tam uyum sağlanması oldukça önemlidir.



KAS GELİŞİMİ İÇİN İPUÇLARI

Yaşam; büyüme, gelişme, değişme, dönüşme ve döngüler bütünüdür. Her canlının tek bir yaşama hakkı vardır ve bu bütüne ister istemez ayak uydurmak zorundadır. En başta iki hücrenin birleşmesiyle yaşam döngüsü başladıktan sonra hücreler dokuları, dokular organları, organlar sistemleri, sistemler de kanlı canlı bir varlık olan insanı oluşturur. Bebeklik ve ergenlik döneminde en hızlı büyümesini yaşayan insanlar, hayatları boyunca gelişirler. Karakteristik yönleri bir tarafa dursun fiziksel özellikler de sürekli gelişim ve adaptasyon gösterir. Yaptığımız iş ya da spor bizi fiziksel olarak ona uygun hale getirmek için biz de onları daha iyi yapabilmek için çalışır dururuz. Peki antrenman yaparken kaslarımızın bize anlatmak istediği ders nedir, kassal gelişimi bilim ile birleştiresek neler öğreniriz diye sormadan önce birkaç terimi iyi anlamak gerektiği için sizlere kasılma türlerinden 3 tanesini açıklayacağız:

Konsantrik kasılma: Kasların oluşturduğu kuvvet uygulanan direnci yenebiliyor, eklemden hareket açığa çıkabiliyor ve tüm bunlar olurken de aynı zamanda kasın boyu kısalıyorsa konsantrik kasılma gerçekleştiyorsunuz. Örnek olarak biceps curl egzersizini söyleyebiliriz.

Eksantrik kasılma: Kas uygulanan direnci yenemiyor ve kısalma yerine uzayarak hareketin momentini azaltıyorsa eksantrik kasılma olarak adlandırılıyor. Örneğin merdiven veya yokuş inerken quadricepsin kasılması eksantrik kasılmadır.

İzometrik kasılma: Kasın kasılması için illa ki bir hareket açığa çıkarması şart değildir. Kuvvet ile direncin birbirine eşit olması izometrik kasılmanın oluşması için yeterlidir. Buna en güzel örnek ayakta öylece durmamız olabilir. Sabit durmak için kaslarımızın yer çekimine karşı durmaları yapmaları gereken tek şeydir.

Çalışmalara bakıldığında bu üç kasılma türünün de kas hipertrofisinde etkinliğinin olduğu açıkça görülüyor fakat izometrik egzersizin diğer tam hareket aralığında gerçekleşen egzersizlere göre daha az hipertrofiye katkıda bulunduğunu söyleyebiliyoruz. Bunun nedenini 3 madde ile açıklayabiliriz:

●Motor ünitelerin katılım miktarı

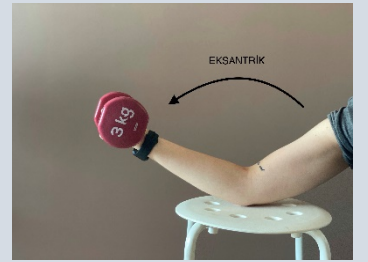
Motor ünite, iskelet kaslarındaki uyarılmanın ve ateşlenmenin başladığı, sinir sistemi ile bağlantısı olan tüm kas liflerini içeren birimdir. Bir egzersiz sırasında, hareketin zorlaşması motor ünitelerin katılım miktarının azalması yüzündendir. Konsantrik ve eksantrik egzersizlerde bu katılım, farklı açılarda farklı oranlarda olurken izometrik kasılmada pozisyon değişmediği için harekete katılan motor ünite sayısı sabit kalır.

●Gerilmeye bağlı hipertrofi

Kas gelişimi ile kasın pozisyonu hakkında yapılan onlarca çalışma vardır. Bu konu hakkında kas boyunun uzun halinden kısa haline gelmesi veya kısa halinden uzun haline gelmesi şeklinde yani tam hareket açıklığında yapılması ile gerilim kuvveti istenildiği gibi artırılması, böylelikle gelişimin daha verimli olduğu yönünde fikir birliğine varılmıştır. İzometrik egzersizlerde ise kasın boyu değişmediği için bu faydadan minimum düzeyde yararlanılır.

●Kas eylemleri

Eksantrik kuvvet egzersizleri ile lif uzunluğunu ve kasın sonlandığı yerlerdeki boyutunda, konsantrik kuvvet egzersizleri ile lifin çapında ve kasın orta bölgelerinde artış meydana gelir. Söz konusu olan izometrik egzersizlerde kas boyutunda herhangi bir değişiklik olmadığı için bu büyüme faktöründen de yararlanamaz.



İzometrik kasılmaların diğer kasılma türlerine göre dezavantajları olması, kas hipertrofisinde rolü olmadığı anlamına gelmiyor. Yine onlarca çalışma ile kanıtlandığı üzere izometrik egzersizlerle kas gelişimini desteklemek mümkün. Özellikle egzersize yeni başlayan kişiler, başlangıçtaki potansiyellerini iyi bir şekilde arttırmak için plank gibi izometrik egzersizleri tercih edebilirler. Seçtiğimiz egzersiz izometrik kasılmayı içeriyorsa bunu maximum verimli hale getirmek için neler yapabiliriz diye düşündüğümüzde kısaca öğrendiğimiz bilgileri sentezlemek işimize yarayabilir. Uzun kas boyutundaki yapabileceğimiz izometrik egzersizler ile gerilmeye bağlı hipertrofiden yararlanmış oluruz. Böylelikle egzersizin kalitesi ve verimliliği artabilir. Yeterli miktarda gerimin varlığı, egzersiz şiddeti, dinlenme ve hareket aralığı gibi dış faktörler de optimum seviyede olduğu takdirde kas gelişimi sağlıklı bir şekilde sağlanır. Ancak izometrik egzersizlerde bahsettiğimiz

nedenlerden dolayı tam hareket aralığında yapılan egzersizlere kıyasla aynı hipertrofi verimi alınmayabilir. Eğer hedefimiz kas gelişimi ise izometrik yerine eksantrik veya konsantrik kasılma türlerini içeren egzersizler tercih etmek daha efektif olacaktır.

Kaynaklar:

Oranchuk, Dustin J.; Storey, Adam G.; Nelson, André R.; Cronin, John B. (2018). Isometric training and long-term adaptations; effects of muscle length, intensity and intent: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, (), -. doi:10.1111/sms.13375

Serbest K., Eldoğan O. (2014) İskelet Kaslarının Yapısı Ve Biyomekaniği. K. SERBEST/APJES II-III (2014) 41-51

Nunes, Paulo Ricardo P.; Barcelos, Larissa C.; Oliveira, Anselmo A.; Júnior, Roberto Furlanetto; Martins, Fernanda M.; Resende, Elizabete Ap. M. R.; Orsatti, Fábio L. (2017). Muscular strength adaptations and hormonal responses after two different multiple-set protocols of resistance training in postmenopausal women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, (), 1-.doi:10.1519/JSC.0000000000001788



DAĞCILIK : Alpinizme Giriş ve Yüksek İrtifa

Bir iç güdüdür tırmanmak. Kimimiz için tırmanışa olan merakımız küçüklükten başladı; kimimizde devam etti bu içgüdü ve biz de bu dürtüyü kayalara, buzullara, yapay duvarlara taşıdık.

Bu serimizde de bu dürtüyü dünyanın devlerine, yerden binlerce metre yüksekliklere taşıyacağız. Bu sefer "Alpin Stil"de! Gelin birlikte dünyanın devlerinin omuzlarına çıkalım!

Peki alpinizm nedir? Dağcılık ile alpinizm kavramları eş anlamlı mıdır?

Bu kavramlar belirli durumlarda eş anlamlı olarak kullanılabilirken aslında birbirinden farklı iki kavramdır. Alpinizmi dağcılık kavramının altında incelememiz mümkünken dağcılığın diğer alt kavramlarından olan tırmanış türlerinden farklı olarak bir alt kümeden ziyade dağcılık kümesine eşit bir küme olarak ele alabiliriz.

Her 'Alpinist' dağcıdır, ancak her dağcı 'Alpinist' değildir.

Alpinizm, günümüzde çok hafif yük taşınması ile geleneksel çıkış tekniklerinin uygulanarak genelde 3000 metre ve üstü olan, orta ve çok yüksek dağlara yapılan seri çıkışlardır. İlk olarak 19. yüzyılın sonlarına doğru Alp dağlarında yapılmaya başlanmıştır. Dağda, ulaşılması zor ve uzak olan zirvelerin hedeflendiği, rota boyunca kaya ve buz geçişlerin geleneksel yöntemler ile tırmanıldığı; buz, kar ve kaya tırmanış teknikleri gibi farklı dağcılık tekniklerinin kullanıldığı tırmanışlardır. Alpinizm sadece dağcılık için değil tüm spor dalları arasında icra edilen en zor alanlardan birisidir. Ekstrem spor grubu içerisinde yer alan "Bir acı çekme sanatıdır." Bu zorlu ve riskli süreç içerisinde sporcular yüksek irtifaya bağlı birçok faktör ile karşı karşıya kalırlar.

Gelin birlikte yüksekere çıkalım, yüksek irtifanın dünyanın çatısına yolculuk eden dağcılarının üzerinde ne gibi etkileri var yakından gözlemleyelim.

Dünyanın Çatısına Yolculuk



Deniz seviyesinden yükselerek adeta bir tablo gibi olan alplere doğru yolculuğa çıkıyoruz. Ressam, dağcı ya da yoldan geçen bir yabancı da olsak büyüme istemsiz kapılıyor. Bir de bu eşsiz manzaraya, dünyanın en yüksek noktalarından birinden bakmaya ne dersiniz? O halde yükselmeye başlayalım! Birlikte alpinistlerden oluşan bir ekip ile tırmanışa başlıyoruz.

1000 metreyi geride bıraktıktan sonra, 1500 metre ve daha yükseklerde ilerlerken dağcılardaki fiziksel performansın olumsuz etkilenmeye başladığını görebiliyoruz. 1500 metreden sonra çıkılan her 300 metrede maksimum oksijen hacminde % 3-3.5 azalma görülmekte. Dolayısıyla yüksekere çıktıkça azalan oksijen kısmi basıncı sebebiyle deniz seviyesinde bir solunumda aldığımız oksijen molekülü sayısını alabilmek için daha çok veya derin soluk almak gerekmektedir. Bu durum, yükseğe çıkıldıktan sonra birkaç saat içinde açığa çıkmaktadır. Vücut ani olarak çok düşük kısmi oksijen basıncına maruz kaldığında vücudumuzdaki almaçların uyarılması ile bir dakikada alveollerimize giren yeni havanın toplam hacmi de %60 oranında artmaktadır. Bu durum yüksek irtifada ani değişmeyi dengeler ve telafiyi sağlar. Böylece dağcının, soluk alıp vermesinin artmadığı duruma göre birkaç yüz metre daha yükseğe çıkmasına yardım eder. Eğer kişi yüksek irtifada birkaç gün kalırsa anormal derin ve hızlı soluk alma hali giderek daha da artarak ortalama

istirahatin 5 katı olur. Yaklaşık bir hafta sonra bu durum stabilizecektir.

Fakat uyum esnasında, bilinen mekanizmaya ters bir işlem gerçekleşir. Daha fazla oksijen alınırken buna karşılık atmosfere daha fazla karbondioksit verilir. Kan ve alveollerdeki karbondioksit yoğunluğu 6 kat azalır. Karbondioksit normal şartlarda beyindeki solunum merkezinin çalışması için gerekli olan bir bileşiktir. Karbondioksitin azaldığı durumlarda ise solunumun derinliği azalır. Yani normalde solunumun durmaması için karbondioksitin aşırı azalmaması gereklidir.

Yüksekte bir miktar yaşayanlarda karbondioksit azalmasına rağmen solunum azalmaz, tam tersine artar. Yani beyindeki solunum merkezi daha düşük karbondioksit uyum sağlar. Biz tartışırken dağcılar irtifa aldılar bile. Biz de yolumuza devam edelim, 3000 metrelere yükseliyoruz!

Yükseldikçe çevremizdeki birkaç dağcı hipoksi nedeniyle zorlanmaya başladı bile. Hipoksinin bazı önemli etkileri yaklaşık 3600 metrede başlayan uyku hali, tembellik, zihin ve kas yorgunluğu, baş ağrısı ve mide bulantısıdır. İrtifa kaybedilmediği, alçalınmadığı sürece bütün bu belirtiler ilerleyecek ve 4000 metrenin üzerinde kas kasılması, geçici nörolojik işlev bozukluğu ve 6900 metrenin üzerinde ise yüksekliğe uyum sağlayamamış kişide komaya kadar gidebilecek. Durum devam ettikçe mental yetenekler, karar verme ve fermuar açmak gibi ince motor hareketlerin yapılması giderek azalmaya başlar. Bir dağcının, faaliyet esnasındaki teknik malzeme kullanımı, rotayı belirleme, doğru hayati kararlar alma gibi onca işlemleri göz önünde bulundurulduğunda, dağcı açısından hipoksinin ne kadar hayati bir risk taşıdığını görebiliriz. Bu belirtilerin herhangi biri halinde irtifa azaltılmalı ve mevcut durum ile ilgilenilmelidir.



İrtifa aldıkça karşılaştığımız diğer önemli bir husus da aklimitizasyon; yani yüksekliğe uyum. Yükseltiye uyum kişiden kişiye değişiklik gösterir. Süresi, şekli... Bazı insanlar hiçbir zaman yüksekliğe aklimitize olamazlar ve bunun sonucunda dağ veya irtifa hastalıklarına yakalanabilirler. Yüksek yerlerde doğup büyüyenlerde ise aklimitizasyon derecesi daha fazladır. Bu kişilerde göğüs çapı genişlerken vücudun diğer kısımları nispeten küçük kalır. Ayrıca bu kişilerin kalplerinin kanı akciğere pompaladığı odacığı daha büyüktür. Vücutlarında kandan dokulara oksijen taşınması daha kolaydır. Bu şahısların kanındaki hemoglobin miktarı fazla olduğundan kısmi oksijen basıncı az olsa da, dokulara daha fazla oksijen taşınır. Genelde bu kişiler dağlarda “Şerpalar” olarak karşımıza çıkar. “Şerpalar” dağlara yapılan ekspedisyondalar, yani yolculuklarda görev alan kişilerdir. Ağır çantaları taşıyan, rotayı kolaylaştıran, rotayı takip etmeyi sağlayan kişiler. Fakat bilinmelidir ki alpinizmin özünde “Şerpalar” yoktur. Hafif ekipman, “kendi kendine yeten” bir ekip ve ekibin kararları doğrultusunda hareket ettikleri bir rota vardır. Lafa tutulduk, biz yolculuğumuza devam edelim. Ekip aklimitizasyon için kaldığı kamptan ayrıldı! 5000 metreleri geçtik. Koşullar zorlaşmaya başladı.

Hemoglobinin oksijenle doyumunun % 98’den %65 gibi bir düzeye inmesi ile hipoksinin etkileri iyice belirginleşmeye başladı bile. Çok yüksek irtifalara ulaşıldığı için fiziksel performans ve oksijen hacminde artık %60’tan daha fazla azalma görülüyor.

Normal bir dağcıda hemoglobinin oksijen ile doygunluğu % 50’nin altına düşerse şuur kaybı ortaya çıkar. 6.906 m’de hemoglobinin oksijen ile doygunluğu %50’nin altına düşer.

Oksijen desteksiz tırmanan sporcularımızın ne denli ekstrem durumlar ile karşı karşıya kaldıklarını buradan anlayabiliriz. Dünyaya çatısından bakmak, beraberinde zorluklar da getiriyor.

Fakat oradalar. Yerden 8000 metre yükseklikte. Ayaklarının altında bulutlar ve zafer... Başarı anı ölümsüzleştirildikten sonra dönüş rotasına geçtiler bile. Ölümlerin çoğu dönüş esnasında olduğu için aynı hassasiyet ile dönüş gerçekleştiriliyor.

Ve başarılı bir şekilde iniş gerçekleştirildi. Yüksekte geçirilen 3-4 haftalık bir süreden sonra, tekrar deniz seviyesine inişte 2-4 hafta içinde yüksekliğe uyum açısından oluşan değişiklikler maalesef kaybediliyor.

Fakat başarmanın verdiği duygu, adrenalin, tarif edilmez his sonsuza kadar kalıyor ve tırmanma isteğini kalplerde daim kılıyor. Bu yolculuk sonunda da şunu söyleyebiliriz ki; dağcılar doğa ile değil, kendi ile mücadele eder, kendi sınırlarını zorlarlar. Bir sonraki dağcılık serimizde görüşmek üzere.



PARALİMPİK OYUNLAR

Engelli Olimpiyat oyunları olarak kullanılan Paralimpik (Paralympic) sözcüğü, Latin alfabesinden alınan 'para'(ile) ve 'olimpic' (olimpiyat) kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Engellilerden oluşan sporcu gruplarının birey veya takım olarak yaptıkları yarışmalara verilen isimdir. Bu oyunlar olimpiyat statüsünde olup olimpiyatlardan hemen sonra gerçekleştirilir. "Engel insanın yalnızca aklında, beyinde bulunur." sözü, gerçekten engelli bireylerin hayati rolleri açısından özet niteliğinde bir cümledir. Hayatın her yerinde ve her iş kolunda bulunan engelliler, sporda da önemli başarılar elde ederek varlıklarını göstermektedirler. Peki paralimpik oyunlarında Türkiye hangi ilkleri başardı?



Paralimpik Tarihimizin İlk Altın Madalyası!

Muharrem Korhan Yamaç, 2004 Atina Paralimpik Oyunları'nda 50 metre Serbest Tabanca dalında Bronz madalya, 25 metre Sport Tabanca dalı finalinde Dünya ve Paralimpik rekoru kıırarak altın madalya kazanan ilk Türk sporcu olarak tarihe geçmiştir.



İki Olimpiyat İki Altın Madalya!

Nazmiye Muslu Muratlı, 2012 Paralimpik Yaz Oyunları'nda 40 kilo kategorisinde 109 kg, Rio 2016 Paralimpik Oyunları'nda ise 104 kilo kaldırarak dünya rekoru kırmış ve 2 altın madalya üst üste kazanmıştır.



Kadın Okçulukta İlk Altın Madalyamız!

Gizem Girişmen, 2008 Beijing Paralimpik Oyunları'nda okçuluk branşında altın madalya kazanarak Türkiye'de Paralimpik Oyunlar tarihinde altın madalya alan ilk kadın sporcu olmuştur. Aynı zamanda 2009 Paralimpik Okçuluk Dünya Şampiyonudur.

Takım Sporlarındaki İlk Altın Madalyamız!

2016 Rio Paralimpik Oyunları'nda Goalball Kadın Milli Takımı, finalde Çin'i 4-1 mağlup ederek tarihimizde kadın sporlarındaki ilk altın madalyayı alarak tarihe geçmiştir.



2020 Tokyo Paralimpik Yaz Oyunları'na katılacak olan tüm sporcularımıza başarılar dileriz. Daha birçok "ilk"leri kazanmaları dileği ve inancıyla...



Beyzanur ŞENVARICI



OS1st
BASE LAYER BRACING®

Sağlık ve Performans Ürünleri



GİYİLEBİLİR ÜRÜNLER İLE SAĞLIKLI KAL
PERFORMANSINI YÜKSELT
footbalance.com.tr



Benim fizyo odam öncelikle kocaman bir ülke, bir plaj kumsalı ve otel odası. Size plaj ragbi milli takım fizyoterapistinin fizyo odasının kapılarını açıyorum.

Bir takım fizyoterapistinin eğer ki kampta ise büyüğü fizyo odasının her yer olduğunu söylemek isterim; bazen yemek masası, alışveriş turu, servis aracı şaşıracağınız belki ama terzide forma dikiş sırası, çoğunlukla plajda sahanın içi ya da üzülerek bir hastane.

Bir takım fizyoterapisti ne yapar? Çokça bu soruyu sordum kendime. Eğer o takımın tek sağlıkçısı sizseniz her şeyi yapmanız gerekiyor. Bir problemin çözüm merkezi olarak görüldüğünüz için her türlü problemi birlikte aşmaya çalıştığınız da olabiliyor. Bu süreç beni öyle bir noktaya getirmişti ki kamp sonu her bir sporcuyla çocuğummuşçasına sahiplenmeye ve sevmeye başlamıştım. Biri antrenman içerisinde yaralandığında yanına benden önce çatık kaşlarım giderdi.

Oteldeki fizyo odamız sporcuların saat farketmeksizin en çok tercih ettiği uğrak alanıydı. Güneşin tepede olduğu saatlerde plajda yapılan çift antrenman sonucu yanmış ve çarpışmaktan kızarmış tenlere yapılan sohbet dolu tedavilerle geçiyordu zaman. O sedyeye yatan her sporcunun sadece fiziksel değil çoğu zaman ruhsal sağlığıyla da ilgilenmem gerekti. Üzüldüklerinde üzölmek, sevindiklerinde sevinçlerine ortak olduk ekipçe. Birlikte yemek yiyip birlikte maç izledik. Takım fizyoterapistiyseniz eğer antrenman sırasında her bir oyuncuya ayrı dikkat kesilip izlemek zorundasınız. Her hareket analiz edilip antrenman sonrası ağırları biyomekanikle birleştirmelisiniz. Müsabaka sonrasında onlar maçın teknik hatalarını izlerken siz ağırlı sporcuların biyomekaniksel yanlışlarına bakmalısınız.



Ragbi gerçekten de çok sert bir spor ve her antrenman özellikle müsabakalar benim için aşırı heyecanlı geçiyordu. Bir yerden sonra bir sürü tezahürat sesinin arasında fizyo lafını gerçekten seçmeye başlıyorsunuz ve bir fizyoterapistin ne kadar önemli olduğunu görüyorsunuz ve çoğu zaman maalesef hissediyorsunuz. Sporcunuzu o kadar iyi tanımaya başlıyorsunuz ki acısını da o hissetmeden hissedebilimeye başlıyorsunuz.



Bir sürü psikolojiyi yönetmeye çalışarak kendimi geliştirdiğimi ve yeni bir Aleyna doğurduğunu düşünüyorum. Hepinize sadece olumlu bir süreç geçirdiğimi söylemek çok isterdim ama öyle olmuyor maalesef. Bu eşsiz deneyim beraberinde çokça problem de getirebiliyor; kampta eleme süreçleri, sakatlıklar, müsabakada yenilgiler...





Bazı durumlarda sporcu üzerindeki karar merceği siz oluyorsunuz. Devamlılığı ve süreci yönetmesi gereken önemli halkalardan biri haline geliyorsunuz. Her ne kadar sporcularla yakın ilişki arkadaşlık doğursada bu süreci bir profesyonel şekilde yürütmek gerektiğini de kendime bolca hatırlattığımı söylemek isterim.

Bu takımı, temsil ettiği değerleri ve bulunduğum branşı çokça sevdim. Eşsiz gladyatör kadınlarımla Moldova etabını tamamladık şimdi sıra Moskova etabında.

Haydi hep birlikte tezahürata TÜR - Kİ - YE!





1)Hoş geldin Belinay öncelikle seni tanıyabilir miyiz ?

Merhaba, ben Acıbadem Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon 4. Sınıf öğrencisiyim. Genel Ftr ve Spor alanlarında stajlarımı tamamladım. Dans ile buluşmam ilkokulda başladı. Okulumuzda bulunan halk oyunları ekibine katılmamla neredeyse her yörenin tarzını tanıma fırsatım oldu. Sonrasında aralıklı olarak latin dans ile ilgilendim. Bale ise çok yeni tanıştığım bir dal ama uzun zamandır deneyimlemek istiyordum. Yoga da bana iyi gelen ve geliştirmek istediğim bir diğer alanlardan.

2)LifeOn Genes'e nasıl başvurdun, hangi aşamalardan geçtin?

LifeOn 'u genes ekibinde olan arkadaşım sayesinde gördüm. Yapılan etkinlikler ve eğitimleri görünce çok hoşuma gitti. Öncelikle bana göre oldukça detaylı olan bir form doldurdum. Sonrasında da mülakata davet edildim. Açıkçası bazı cevaplarını hala bilmediğim, daha iyi tanınabilmek adına çokça soruyla karşılaştım. Birkaçını bir daha duymayacağıma nerdeyse eminim. Çok güzel bir deneyimdi. Girdiğim ilk mülakat olduğu için yeri bende oldukça farklı.

3)Genes'e kabul aldıktan sonra eğitim sürecin nasıl ilerledi ve nasıl devam ediyor?

Burada düzenli olarak eğitim alıyor ve sınavlar oluyoruz. Bu da daha önce fikrim olmayan konularda bilgi sahibi olmamı ve araştırmamı sağladı. Bu sadece mesleğim ile değil genel kültür anlamında da bana katkısı olan konulardı.

4)Genes üyeleri neler öğreniyor? Burada neler yapıyorsunuz?

Öncelikli olarak paylaşmayı, öğretmeyi öğreniyoruz. Bilgi paylaşmayı, görev paylaşmayı ve sevgi paylaşmayı. Dediğim gibi sadece meslek alanında değil çevre, sanat, toplum alanlarında birbirimizi bilinçlendirmeyi amaçlıyoruz. Mesela çöp toplama etkinliği yapıyoruz ya da doğa yürüyüşleri. Bunlar sadece bazıları. Birimizin farklı bakış açısı diğerine yeni bir bakış kazandırıyor. Yaptıklarımızı dergimizde paylaşarak topluma da dokunmaya çalışıyoruz.

5)Peki bu eğitim modeli sana neler kattı ? Burada senin edindiğin tecrübelerin hayatına ne gibi etkisi oldu?

Hepimizin pandemi sebebiyle hayatı bir dönem monotonlaşmıştır. Ben de oldukça tek düze yoğun olmayan bir hayat yaşıyordum. Sosyallikten epey uzaklaştım. LifeOn bu durumdan uzaklaşmamı sağladı. Burada aslında zamanımı yönetmeyi öğrenmeye başladım diyebilirim. Çünkü her görevimizin bir son tarihi olduğu için bu bize sorumluluk yüklüyor. Bunun yanında iş hayatımda neler yaşayacağımın ön hazırlığı gibi hissediyorum.

Belinay TOKATLI



Begüm GÜNAY





PIN
POWER IN NATURE





ŞEHİR REHBERİ

>>> ÇANAKKALE

Merhaba gezginler. Bugün size, tarihe yön veren şehir Çanakkale'yi anlatacağım.



Eski çağlarda HELLESPONTOS ve DARDANEL olarak anılan Çanakkale M.Ö. 3000 yılından beri yerleşim alanı niteliğini korumuştur. Çanakkale Boğazı sayesinde Anadolu ile Avrupa ve Akdeniz ile Karadeniz arasındaki bağlantıyı sağlayan iki geçit bölgesinden biridir. Bu özelliği nedeniyle oldukça zengin bir tarihi vardır.

Anadolu topraklarında yaşayan en eski uygarlıklardan biri olan trualılar (MÖ 3000-2500), Çanakkale tarihine de yön vermişlerdir. Ayrıca, Akalar ve Trualılar arasında yaşanan savaş çok fazla tarihi eser ve gezilecek tapınaklar bırakmıştır. Bu yapıların bir kısmı ayrıca İtalya'da da bulunmaktadır. Çünkü Truva tarihinin Batı Roma İmparatorluğu ile arasında bir ilişkisi vardır. Tarihi

kaynaklara göre Truva Prensi Hektor'un kuzenleri Romulus ve Remus Roma imparatorluğunun da kurucularıdır.

Truva tarihini öğrenebileceğiniz gezilecek tarihi yerler ve müzeler :

- 1) Troia Ören Yeri
- 2) Troya Müzesi
- 3) Apollon Smintheus

Şimdi biraz daha ileri tarihlere gidelim. Mesela MÖ.350 li yıllar. O zamanlar fırtına gibi esen, dünyada fethedilmeyecek yer bırakmayan Makedonyalı III. Aleksandros, bildiğimiz ismiyle Büyük İskender.

Çanakkale / Dalyan' da bulunan Alexandria Troas kenti, Büyük İskender adına kurulmuş ve o zamanların ekonomik açıdan önemli bir yere sahip olan antik kentidir. Şu an bu tarihi kent, taşlardan ibaret olsada arkeolojik yapıları gezmek isteyenler için tavsiye ederim.



Peki UNESCO DÜNYA MİRAS LİSTESİNDE bulunan ASSOS ANTİK KENTİ hiç duymuş muydunuz ?

Çanakkale antik kentleri içinde çok önemli bir yere sahiptir. Aristo'nun 3 yıl boyunca burada yaşadığı "DEVLET" kitabında da bahsettiği ve ütopyayı kurmak istediği şehir. Athena Tapınağının bu alanda bulunması burayı en cazip kılan özelliktir.



Antik çağlardan çok bahsettik gelin birde MS. ne tür olaylara şahit olmuş, onlara bakalım.

Osmanlı egemenliğine giren, Boğaz'ın kıyısına kurulmuş kentin çekirdeğini 1462 yılında Çimenlik Kalesi'nin etrafında başlayan yerleşim oluşturmuş. Çimenlik Kalesi'nin hemen karşısında bulunan, denizin kilidi anlamını taşıyan "Kilitbahir Kalesi" 1452 yılında Avrupalı devletlerin Bizans İmparatorluğu'na yardım etmesini önlemek amacıyla Fatih Sultan Mehmet tarafından yapılmıştır. Osmanlı için önemli bir simge olan Kilitbahir kalesini gezmenizi kesinlikle öneririm.

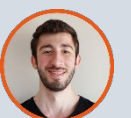
Ve gelelim Türk Milletinin tarihe altın harflerle geçen zaferine. Çanakkale Destanı...

O zaman ki itilaf devletlerine karşı, vatani savunmak için kanlarının son damlasına kadar büyük cesaretle savaşmaya hazır Mehmetçik ile beraber; böyle önemli bir savaşın Başkomutanı olan Yarbey Mustafa Kemal, düşmanı bozguna uğrattı. Tüm dünyaya da " ÇANAKKALE GEÇİLMEZ " sözüyle meydan okudu. Bu büyük destanın izlerini takip etmek istiyorsanız buraları gezebilirsiniz.

- Çanakkale Şehitleri Anıtı
- Anzak Koyu
- 57. Alay Şehitliği ve Anıtı (57.Piyade Alayı Şehitliği)
- Çanakkale Deniz Müzesi



Geçmiş destanlarla dolu olmasıyla beraber yemyeşil doğası ve masmavi bir denize sahip olan Çanakkale'nin doğal güzelliklerini de unutmamalıyız . Kaz dağları, Kadirga Koyu, Gökçeada ve Bozcaada gibi gezilebilecek ve denizinden yararlanılabilecek çok güzel yerleri vardır. Yolunuz düşerse buralara da uğramayı unutmayın.



AĞUSTOS HABERLERİ

NEFES KESİCİ TOKYO 2020 OLİMPİYATLARI RESMEN SONA ERDİ

Normalde 2020 yılında Tokyo'da yapılması planlanan yaz olimpiyatları korona virüs salgını nedeniyle 2021'e ertelenmişti. Geçtiğimiz ağustos ayında ise yine salgın nedeniyle seyircisiz düzenlenen yaz olimpiyatları sona erdi. Yaklaşık 11 bin sporcunun katıldığı Tokyo Olimpiyatları'nda 17 dünya rekoru kırıldı. Tokyo'da 39 altın, 41 gümüş ve 33 bronz ile en çok madalya kazanan ülke ABD oldu.



TOKYO 2020 OLİMPİYATLARI: TÜRKİYE 13 MADALYA KAZANARAK KENDİ OLİMPİYAT REKORUNU KIRDI

Tokyo 2020: Türkiye'nin toplamda 2 altın, 2 gümüş ve 9 bronz madalya ile tarihte en çok madalya kazandığı olimpiyat olmuştur.

METE GAZOZ: SÖZ VERMİŞTİM ONU TUTTUM.

Okçulukta Türkiye'ye tarihindeki ilk altın madalyasını kazandı.

BUSENAZ SÜRME NELİ: ÇOCUKLUK HAYALİM AVUÇLARIMIN İÇİNDE.

Kadın boksunda Türkiye'ye ilk altın madalyasını kazandı.

BUSENAZ ÇAKIROĞLU: BİR SONRAKİ OLİMPİYATTA ALTIN ALMAYI ÇOK İSTİYORUM.

Kadın boksunda gümüş madalya kazandı.



ERAY ŞAMDAN: BU KADAR BÜYÜK BİR ORGANİZASYONDA MADALYA ALDIĞIM İÇİN ÇOK MUTLUYUM.

Karatelde Türkiye'ye ilk olimpiyat madalyasını getirdi.

YASEMİN ADAR: KADIN GÜREŞİNE EMEK VEREN HERKESE TEŞEKKÜR EDİYORUM.

Türkiye'ye kadınlar güreşte olimpiyat tarihindeki ilk madalyasını kazandıran sporcu oldu.



RIZA KAYAALP: YETENEĞİMİZİ ÜLKEMİZİN HİZMETİNE SUNMAK BİZİM BİRİNCİ GÖREVİMİZDİ, BUNU LAYIĞIYLA YAPABİLDİYSEK NE MUTLU BİZE.

Güreşte bronz madalya alarak olimpiyat tarihindeki üçüncü madalyasına ulaştı.

HAKAN REÇBER: BİR SABAH UYANDIM, BACAĞIMI HİSSETMİYORDUM. HASTALIĞIMI TEKVANDO İLE YENDİM. MUTLU VE GURURLUYUM.

Tekvando erkekler 68 kiloda rakibini 22-13 yenerek bronz madalya kazandı.



HATİCE KÜBRA İLGÜN: DUYGULARIMI TARİF EDEMİYORUM, KÜRSÜYE ÇIKTIĞIM İÇİN MUTLUYUM.

Tekvando kadınlar 57 kilodaki mücadelesinin sonucunda bronz madalya kazandı.

TAHA AKGÜL: HAZIRLIK SÜRECİNDE GEREKEN HER ŞEYİ YAPTIM, GENEL TABLOYA BAKILIRSA GÜZEL BİR BAŞARI.

Güreşte erkekler serbest stil 125 kiloda bronz madalya alarak olimpiyat tarihindeki ikinci madalyasına ulaştı.



FERHAT ARICAN: ÇOK FAZLA ÇALIŞTIM BU MADALYA İÇİN, ARTIK OLİMPİYAT MADALYALI BİR SPORCUYUM.

Artistik jimnastik paralel bar finalinde bronz madalya kazandı. Jimnastik branşında Türkiye'ye olimpiyat tarihinde madalya kazandıran ilk sporcu oldu.

ALİ SOFUOĞLU: 100. MADALYAYI KAZANDIĞIM İÇİN ÇOK MUTLUYUM.

Erkekler karate katada bronz madalya kazandı.



MERVE ÇOBAN: HEDEFİM ALTIN MADALYAYDI, YİNE DE BU BAŞARININ GURURUNU YAŞIYORUM.

Karate kumite 61 kilogramda bronz madalya kazandı.

UĞUR AKTAŞ: MAÇIN İÇİNDE SAKATLIĞIM OLDU, NASİBİMİZDE BU VARMİŞ, ÇOK MUTLUYUM.

Karate kumite +75 kilogramda bronz madalya kazandı.



2021 TÜRKİYE KARTİNG ŞAMPİYONASI'NDA RÜZGAR EVCİ RÜZGAR GİBİ ESTİ.

2021 Türkiye Karting Şampiyonası'nın 3.ayağı 14-15 Ağustos tarihlerinde Körfez Pisti'nde, tüm klasmanlarda yapılan 3'er yarış ile tamamlandı.

Rüzgar yarışa pole pozisyonunda başladı. İlk yarışında yaşadığı temas yüzünden 4.sıraya düşse bile yaptığı ataklar ve ciddi mücadelesiyle 1.'liği elde etti.



Melda ÇETİN





KÖRLÜK

Süt denizi körlük...

Okurken kendimi kaybettiğim, okudukça kendimi sorguladığım “ne desem az kalır” eseridir. Saramago, anlatısının gücünü nokta ve virgülden başka işarete yer vermeyerek, kişi adı kullanmayarak derinleştiriyor. Bu sadelik karmaşık gelse de okuyucuyu kendi ritmine alıştıyor. Hikayesi ile de baş döndürüyor.

Hikaye, trafik ışıklarında beklerken aniden kör olan bir adam ile başlıyor. Nasıl olabilir?

Direksiyon başında aniden maruz kaldığı körlük durumu okurken insanı korkutuyor çünkü Saramago bu cümleyi büyük bir serinkanlılık ile bırakıyor satır içerisine ve aynı sakinlikle devam ediyor. Ayrıca bu körlük bizim bildiğimiz “siyah” renkli değil “Süt denizi” ile tanımlanan bir körlük. En başlarda bu farklı tanımlamasak da sayfayı çevirdikçe yazar, neden bu tanımlamayı kullandığının açıklamasını tabir-i caizse yüzümüze vuruyor.

Adam kör olduktan sonra arabasını iyi kalpli bir araba hırsızına emanet ediyor. Kör bir adamın arabasının çalınması ile kitaptaki dünyanın şu an ki dünyadan farklı olmadığını görüyoruz ve bunu okurken kendimize hep şu soruyu soruyoruz;

İnsan, insan olmaya ilişkin en uygunsuz şartlarda yine bu sıfatı taşıyabilir mi?

Kitap buna öyle vurgu yapmış ki okurken kendinizi sorguluyorsunuz çünkü kişi ayrımı gözetmeksizin herkesi içine hapseden bu beyaz körlük sonrası insanlar, onurlarını hiç kaybetmedikleri gibi kaybetmeye ve hayatta kalabilmek için uygarlıkta yeri olmayan her türlü davranış ve yaşam koşuluna alışmaya katlanmak zorunda kalıyor. Başka bir bakışla düşündüğümüzde aslında sadece belirsizlik içerisinde hayatta kalmaya çalışıyorlar ve herkes bunu kendi bildiği yoldan yapıyor yani aslında hepimiz, medeni giysilerimizin altında kaynayan birçok vahşi ve ilkel güdünün esiriyiz hala.

‘Medeniyet’ adı altında bu dürtüleri bastırmayı başardığımızda ise sistemlerin radarına girmiş vatandaşlara dönüşürüz ve bu kitapta insanlara rehber olan “gören gözler” bir anda yitip gittiğinde insanlık ve toplum ahlaki bir çöküşe doğru sürükleniyor.

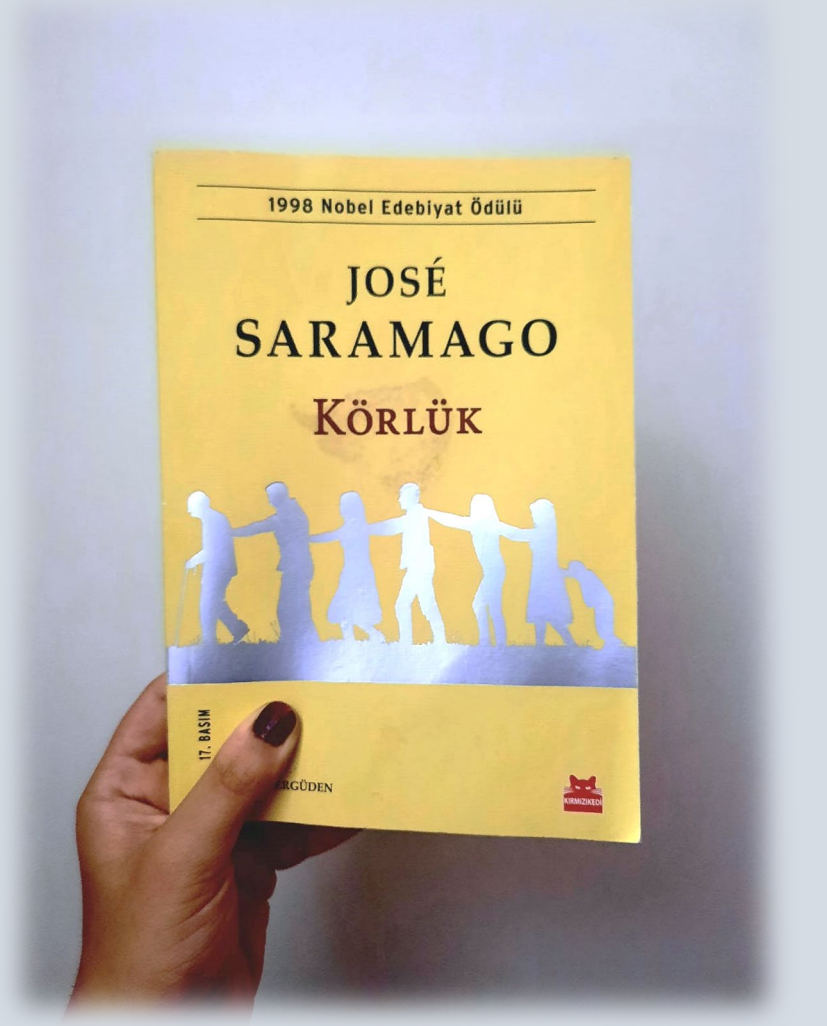
Hikaye herkesin kör olması ve karantina sürecinin bir tımarhanede başlaması ile devam ediyor. Hikayeye kör olan bir göz doktoru ile karısı da eşlik ediyor. Tek fark doktorun karısının bu körlüğe bağışıklığı olması ama gördükleri karşısında kitap boyunca kör olmayı ne kadar istediğini görebiliyorsunuz.

Karantina süreci, ruhların hızla köreldiği, medeniyetin yok sayıldığı ortama dönüşüyor. Kimsenin kimseden üstün durumunun kalmadığı bu düşkünlükte insanlık yine bir şekilde kendini ‘kral’ ilan edecek insanlar buluyor. Çevrede olup bitenleri kocasına özet geçen doktorun karısı da çoğu kez bizim de düşüncelerimizi özetliyor; “Doktorun karısı kocasına, Dünyada ne varsa tamamı burada, dedi.” (S. 105)

Ve Saramago bütün kitap boyunca anlatmak istediği konuyu 7 kelime ile özetliyor;

“Aslında körlük, umudun tükendiği bir dünyada yaşamaktır.”

Umutunuz hiç tükenmesin efendim, iyi okumalar :)





PANDEMİ ve HAREKETSİZLİK

Pandemi ve vicdansız COVID-19 virüsü bizleri evde daha çok vakit geçirmeye itti. Sağlığımızı korumak için gerekli olan bu “eve kapanma” sürecimiz bizi daha hareketsiz bir yaşam tarzına doğru evirdi. Üstüne bir de mutfakta yemek denemelerimiz... Hem daha az hareket eder hem de daha çok (sağlıksız) beslenir olduk. Peki, hareketsiz kalmak bize uzun dönemde zarar getirir mi?

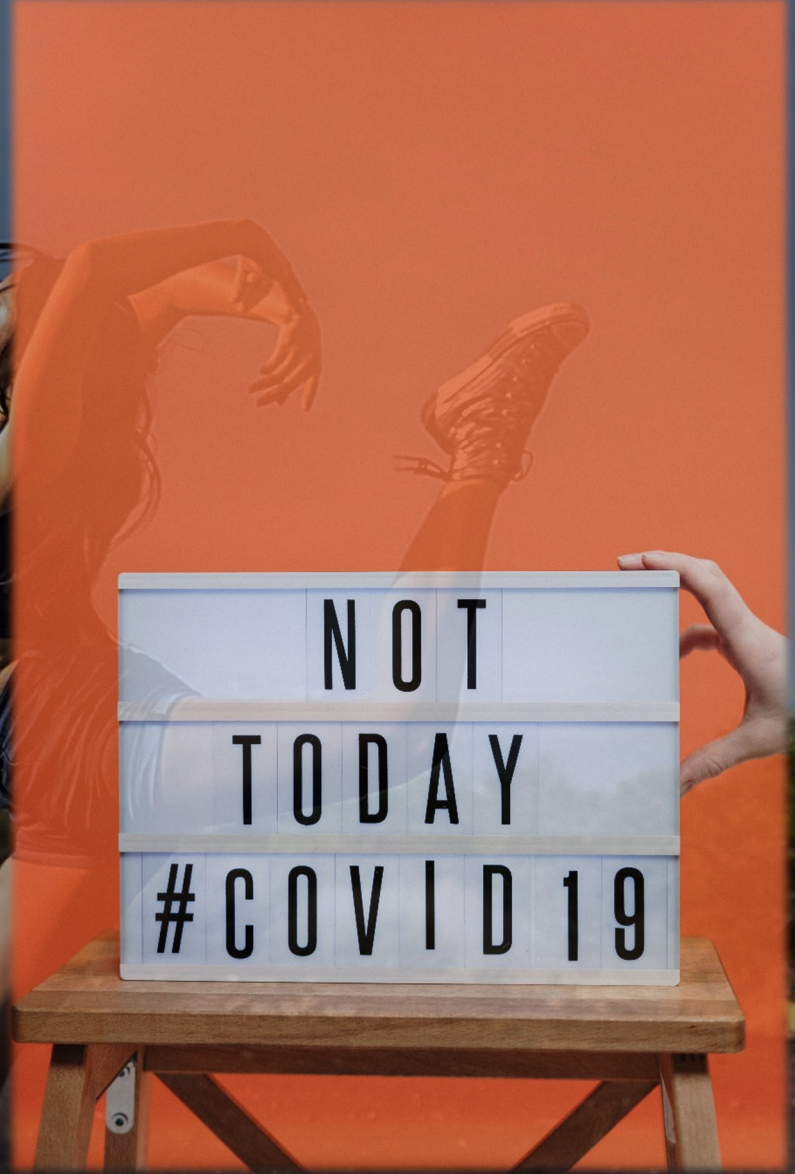
Hareketsizlik birçok hastalıkla ilişkilidir.

Hareketsiz yaşam ve uzun süre sabit pozisyonda oturma yüksek tansiyon, obezite gibi kronik hastalıklar ve çok sayıda kanser ile bizi karşı karşıya getirmektedir. Yüksek kan basıncı yani bilinen adıyla yüksek tansiyon kalp krizi, felç, böbrek hastalıkları ve kalp yetmezliği gibi hastalıklara yol açmaktadır. Ayrıca hareketsiz yaşamla gelişen artmış vücut yağ oranı 12 çeşit (pankreas, böbrek, yumurtalık, safra yolu, özefagus, kolon ve rektum (kalın bağırsağın makata yakın olan ilk 12 cm olan bölümü), mide, kemik iliği (multiple myelom: fazla hayvansal yağ tüketenlerde ve obezlerde daha sık görülür), akciğer, meme ve rahim) kanser ile ilişkili bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapan, yürüyen veya koşan kişilerde meme kanseri hareketsiz kişilere oranla %25 daha az görülüyor. Her gün 30 dakika tempolu yürüyüş meme kanseri riskini %33 oranında azaltıyor. Meme kanseri ve hareketsizlik ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçları bize hareket etmenin ne kadar koruyucu olduğunu göstermektedir:

- Her gün 30 dakika tempolu yürüyüş meme kanseri riskini %33 oranında azaltmaktadır.
- Haftada 2 saat orta ya da yoğun fiziksel egzersiz yaparak meme kanseri riskini %5 oranında azaltabilirsiniz.
- Aktif yaşamın meme kanserini önlemesi kadar, yapılan aktivitenin yoğunluğu da önemli. Fiziksel egzersizlerin sıklığı ve yoğunluğu arttıkça meme kanseri riski azaltmaktadır.
- Çalışmaların çoğu her gün 30 ila 60 dakikaya kadar orta veya yoğun egzersiz yapılmasını önermektedir.

Hareketsizlik bunamayı hızlandırır.

Demans (bunama) ile birlikte beyinde bulunan sinir hücreleri ve/veya sinir hücreleri arasındaki bağlantılar giderek azalıp yok olmaktadır. Bu yüzden beyin artık düzgün çalışamaz, işlev göremez hale gelmektedir. Beyindeki bozukluklardan dolayı kişi kendine bakamaz ve bakım için yavaş yavaş tamamen başkalarına bağımlı olur. Bazı kişilerde hastalık çok hızlı bazı kişilerde yavaş gelişir. Hastalığın başlangıcında, genellikle bellek bozuklukları ön plana çıkarken daha sonra, kişinin düşünme ve konuşma yeteneklerinde de sorunlar ortaya çıkar. Ayrıca, kişinin karakter ve davranışlarında değişiklikler olabilir. Hastalık ilerledikçe kişi yaşam kontrolünü kaybedebilir, günlük eylemlerinde zorluklar nedeniyle kendi bakımı için başkalarının yardımına ihtiyaç duyar. Demansta, hasta başka bir hastalık veya enfeksiyondan (akciğer iltihabı) ya da yutamamaktan dolayı yaşamını yitirir. Egzersiz hormonu yani irisin, Alzheimer tipi hastalıklarda azalmaya başlıyor. İrisin, fare ve insanların beynindeki hipokampus (bellek ve davranıştan sorumlu alan) bölgesinde bulunur. Normal farelerde irisinin azalması bellek ya da davranışı değiştirmekten Alzheimer'ı olan farelerde bellek ve davranış olumsuz yönde etkilenmiştir. İrisin yokluğu, yeni sinir bağlantıları oluşturma yeteneğini de azaltmaktadır. Çalışmalar, yaşamı boyunca düşük fiziksel aktiviteye seviyesine sahip kişilerin, düşük irisin seviyesine sahip olduklarını ve bunun da Alzheimer hastalığının gelişimine neden olan etmenlerden birisi olduğunu göstermektedir. İrisin, popüler adı ile egzersiz/spor hormonu, egzersiz ve soğukta salınmaya başlar. Düzenli egzersiz yapmaya başlarsanız, irisin de düzenli olarak salınarak sizi egzersizle dost hale getirir. Son araştırmalar irisinin iki cephede yağla savaşa girdiğini gösteriyor.



1. Kötü beyaz yağdan iyi kahverengi yağa dönüşen genleri aktive ediyor,
2. Farklılaşmamış kök hücrelerin yağ depolaması yerine kemik yapıcı hücreler haline gelmesini sağlıyor. Bunlarla da yetinmiyor beyin hücrelerimizi yaralanma ve yaşlanmaya karşı da koruyabiliyor. Terlediğimizde irisin hormonu üretilmeye başlıyor. Başka bir deyişle, irisin seviyesinin hareket ile korunması, tıpkı dengeli beslenme, sigara ve alkol tüketilmemesi gibi, kişiyi Alzheimer hastalığına karşı korumada yardımcı olabilir.

Hareketsizlik yaşlandırır.

Eskiden günde 6 saat oturan kadınların üç saat oturanlara göre % 10 daha fazla kansere yatkın olduğunu biliyorduk. Ama yeni çalışmalar işin ciddiyetini biraz daha gözler önüne sermiş durumda. Kanserin ötesinde oturma oturma genlerimizi yaşlandırıyor. Günde 10 saat oturan ve haftalık 150 dakika aerobik egzersiz önerisini yerine getirmeyenler, biyolojik olarak 8 yıl daha yaşlanmaktadır. Gerçek yaşımız ile biyolojik yaşımız her zaman aynı oranda ilerlemez. Bazen çok daha yaşlı bazen çok daha genç bir bedene sahip olabiliriz. İşte yapılan çalışmalar, hareketsiz yaşamın aslında genleri yaşlandırdığını göstermiş vaziyette.

Telomer, her bir DNA sarmalının ucunda bulunan ve kromozomları koruyan parçalardır. Tıpkı ayakkabı bağcıklarının ucundaki plastik parçalara benzerler. Vücudumuzdaki tüm hücrelerdeki DNA sarmallarının ucunda bulunurlar. Her hücrede 23 kromozom çifti olduğundan, her hücrenin 92 telomeri vardır. Hücrelerimiz bizi genç ve sağlıklı tutabilmek için her bölündüğünde, telomerler sürekli kısalır. Ayrıca telomer uzunluğu stres, sigara, obezite, egzersiz eksikliği, kötü beslenme alışkanlıklarının da katkısı ile daha da kısalır. Embriyonun ilk başlangıçta telomer uzunluğu 15 bin BP'dir. (BP: base pair-baz çift) Anne rahminde o kadar hızlı bir hücre bölünmesi ve çoğalması yaşanır ki bebek doğduğunda telomer uzunluğu 10 bin BP'e kadar düşer. Genellikle yaşlandığımızda telomer uzunluğumuz 3 bin - 4 bin BP'e kadar kısalduğunda artık hücrelerimiz görev yapmayı bırakırlar. Tüm yaşamımız boyunca yaklaşık her biri 7 bin BP uzunluğunda telomerimiz vardır ve yaşam şekline bağlı olarak telomerlerimiz her yıl 50-200 BP kısalır. Eğer hareketsiz bir yaşamımız varsa, günde 10 saat oturuyorsak telomerlerimiz yılda ortalama 170 BP kıalmaya başlıyor. Hareketsiz yaşam telomer kısalmasını hızlandırır, bu da yaşanmamış 8 yıla karşılık gelmektedir.

Gün içinde uzun süre sabit oturmak zorunda kalsa da günde en az 30 dakika tempolu yürüyüş yapan ya da egzersiz yapanlarda telomer kısalması normal sınırlarda bulunmuştur. Bu da bizlere aslında çok önemli bir ipucu veriyor: Genç ve enerjimiz yerinde iken başlayacağımız egzersiz bizi sadece sağlıklı değil genç de tutacaktır. Arabada, iş yerinde, masa başında, televizyon ve ekran karşısında geçirdiğimiz zamana baktığımızda, 24 saatin 7 saatini uyuyarak geçirdiğimizi düşünürsek geriye kalan 17 saatin sadece 1-2 saatini ayaklarımızın üstünde geçiriyoruz. Bunun da ne kadarında kalbimizin ritmi değişiyordur, tartışmalı. Erişkin ve genç bireylerin günde en az 10 saat sabit pozisyonda kaldığı bilgisi, bizleri, uzun süre oturmayı "yeni sigara benzeri tehlike" olarak sınıflandırmaya itmiştir. Hareketsiz yaşam Dünya Sağlık Örgütü'ne göre dünyada ölüme yol açan dördüncü önlenabilir felaket olarak sayılıyor. Haftada bir kaç kez günlük 30-45 dakika egzersiz yapan bir kişi geri kalan tüm zamanını oturarak geçiriyorsa hala sedanter (fiziksel aktivitenin minimum seviyede olduğu, hareketsiz yaşam tarzı) sayılmaktadır. Sabit pozisyonda uzun süre çalışıyorsanız, her 30 dakikada bir 2-3 dakika ayağa kalkıp yürüyün. Ayrıca hiçbir şeye vakit bulamıyorsanız bile haftada 2-3 kez 30-40 dakika tempolu yürüyüş yapın. Sadece yürümek için çıkın. Yaşamınızı sağlıklı geçirmek, genlerinizi genç tutabilmek için de harekete geçin.

Öneriler

- Haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik aktivite ve haftada 2-3 gün büyük kas gruplarına yönelik kuvvetlendirme egzersizleri.
- Haftada en az 75 dakika yüksek şiddette aerobik aktivite ve haftada 2-3 gün büyük kas gruplarına yönelik kuvvetlendirme egzersizleri.
- Orta ve yüksek şiddetli aerobik egzersizleri karıştırabilirsiniz: Haftada iki gün 30 dakika koşup diğer günler hızlı yürüyüş yapabilirsiniz. Yine haftada 2-3 gün büyük kas gruplarına yönelik kuvvetlendirme egzersizi yapmanız şart.
- Birkaç aerobik egzersiz önerisi de vermek isterim: Hızlı yürüyüş, yüzme, koşu, bisiklete binmek, tenis, doğa yürüyüşleri ve tırmanma, basketbol, voleybol, futbol.
- Yaşam tarzında değişiklik yaparak tüm bu kanser çeşitlerine ve kalp hastalıkları, tip 2 diyabet gibi kronik hastalıklara, bunamaya dur demek mümkün. Dengeli ve kaliteli beslenin, düzenli egzersiz yapın, sigara ve alkolü azaltın/bırakın.

Sık sorulan sorular

Daha aktif olmak için ne yapmalı?

Düzenli egzersiz yapılmasını, ağırlık çalışmaları ile kasların kuvvetlendirilip koşulması gerekiyor. Fakat çeşitli nedenlerle bunları yapamayanlar haftada 150 dakika tempolu yürüyüş yapılabilir. İlk başlarda günde 3 bin ila 4 bin adım atın ve zamanla 10 bin adıma ulaşın. 10 dakikada bin adım atmak size ideal bir yürüyüş temposu sağlayacaktır. Temponuz artsa da nefes alışınızın bozulmadığı, kalbinizin sıkışmadığı ve yanınızdakilerle nefes nefese kalmadan konuşarak yürüyebileceğinizi hissettiğiniz en yüksek tempoda yürüyün.

Ev işi yapmak da fiziksel aktivite sayılır mı?

Düzenli olarak yaptığınız ev işlerine yürüme, spor veya egzersizi mutlaka ekleyin. Daha aktif bir yaşam için bu önerilere kulak verin: Merdivenleri kullanın, araba yerine yürüyün ve toplu taşımayı tercih edin, araba için ısrar ediyorsanız uzağa park edin, evcil hayvan alın ve onu dolaştırmaya çıkın, günlük adımlarınızı takip edin ve arttırın, televizyon yerine arkadaşlarınızla yürüyüş yapın, alışveriş merkezlerinde yürüyüş parkuru belirleyin ve her katta bir iki tur atın.

Fizyoterapistinize danışmadan egzersiz yapmayın. Bedeninizi ve beyninizi hareketlendirin, yaşamınız boyunca sevdiklerinizle aranızda mutlu ve güzel anılar dışında hiçbir şey girmesin. Sağlıcakla kalın.

ALİŞVERİŞİN EN FİT HALİ



ENFITO



MULTİDİSİPLİNER SERİSİ : Serkan EROL



EB: Serkan Erol kimdir? Kendini bize biraz tanıtabilir misin?

1972 doğumluyum ve bilgisayar mühendisiyim. Uzun zamandır yazılım sektöründe hem yazılım satışı hem de kendi yazılımlarımızın üretimi ve pazara sunulması konusunda çalışıyorum. 21 yaşında bir kızım ve 19 yaşında bir oğlum var. Kısmen İstanbul kısmen Bozburun'da yaşam sürüyorum.

EB: Triatlon sporuna ne zaman ve nasıl başladın? İlgilendiğin başka spor dalları oldu mu?

Kendim için triatlon sporuna başladım demek için henüz çok erken. Taha hocam ve Yüzme İdman Yurdu ile bir seneden biraz fazla zamandır yüzmekteyim. Aynı zamanda Taha hocamla onun Primitif Antrenman Stüdyosunda düzenli kara antrenmanları da yapıyoruz. Bu süreçte hemen hemen eş zamanlarda LifeOn ile tanıştım ve onların da kapsamlı desteğini almaya başladım. Yüzme İdman Yurdu ile yüzmeye başlamadan önce bahsetmeye değer bir spor geçmişim olmadı maalesef. Açıkcası spor düzenli bir şekilde hayatımda hiç yer almamıştı daha önce. Tabi benim de her şehir insanı gibi zaman zaman spor salonlarına yazılıp istikrarsız ve çok bilinçli olmayan bir spor yapma teşebbüslerim oldu ama maalesef bu konuda ilerleme sağlayamadım. Belki tenisi biraz daha ayrı bir yere koyabilirim. Tenisi yaklaşık 15 senedir ama çok ara vererek yapmaktan mutlu oluyorum. Dizimin belirli dönemlerde bana sıkıntı çıkarması sebebiyle, çok sevmeme rağmen, tenisi de istikrarlı yapamadım. Taha hocamla yüzmeye başladıktan ve LifeOn ile de neleri ilerletebileceğimi keşfetmeye başladıktan sonra, yüzmenin yanına yakın zamanda koşmayı da koymaya başladım. Henüz çok başlangıç düzeyinde koşsam da sanki koşu da benim için yüzme gibi çok seveceğim ve devam edeceğim bir spor alanı olacak gibi. Bunun dışında yaklaşık 6 senedir düzenli ve iyi yürüyen biri olduğumu söyleyebilirim. Şu aralar bisiklet almak ve bisiklete de başlamak gibi heyecanlı düşünceler içindeyim. Bunun içsel değerlendirmesini yapıyorum ve bir yandan da hocalarımın ve arkadaşlarımla öneri ve görüşlerini alıyorum. Amacım önümüzdeki sene ilk triatlon yarışına katılmak. Unutmadan belirtiyim, Taha hocamın ve LifeOn'un desteği ile bu sene şu ana kadar üç açık deniz yüzme yarışmasına katıldım ve bunlar benim için çok önemli ve eşsiz deneyimler oldu. Bu deneyimlere yakın zamanda Çanakkale Boğaz Yarışı'nı da ekleyeceğim:))

EB: O halde yüzme sporunda hiç sakatlık yaşadın mı? Ya da yaşamamak için ne gibi önlemler alıyorsun ?

Çok şükür yüzme ve yanı sıra diğer aktivitelerim paralelinde önemli bir sakatlık sorunu

yaşamadım. Bunun sebebi olarak yaptığım spor aktivitelerini hem hocalarımın gözetiminde ve programları eşliğinde yapmanın çok faydası olduğuna inanıyorum. Buna ek olarak Şeyma hocam başta olmak üzere LifeOn hocalarımızın benimle yakın ilgilenmeleri ve gereken durumlarda gereken müdahaleleri ve destekleri en iyi şekilde sunmaları sayesinde hem sakatlanma durumu yaşamadım hem de kendimi hızla yenileyerek spor aktivitelerime elimden geldiğince iyi devam etmeye çalıştım.

EB: Yüzmenin mental dayanıklılığının da üst seviyede olması gereken bir spor dalı olduğunu biliyoruz. Bunu nasıl hallediyorsun?

Mental dayanıklılık sporun içinde önemli bir unsur ve özellikle yüzmede bence çok önemli bir gelişme alanı. Hocalarımın antrenman esnasında ve sonrasında görüşlerini kendi iç sesimle yorumlamak ve yüzleşmek bana mental dayanıklılığın anlamında önemli bir destek oldu. Her geçen zamanda bir çok şeyin adım adım ve sabırla beni geliştirdiğini ve bazen inişli çıkışlı da olsa dayanıklılığımın artabildiğini görmek beni mutlu etti. Ama kendimin bir desteğe ihtiyacı olduğunu hissettiğim zamanlar oldu ve bunun için Berceste hocam ile çalıştım. Onun sporcu psikolojisi uzmanlığından yararlandım ve bana tavsiyelerini uygulamaya çalıştım ve faydasını gördüm. Gerektiğinde Berceste hocam ile çalışabileceğimi bilmek bile benim için büyük bir güç.

EB: Fiziksel performansın en büyük destekçisi ve tamamlayıcısı da beslenme. Peki bu konu hakkında kendini nasıl destekliyorsun?

Benim en sıkıntılı tarafım kesinlikle başlangıç noktasında kilo durumumdur. Yüzmeye başladığımda yüksek kiloluydum ve pandemi dönemi zaten yüksek olan kilom iyice artmıştı. Kendim bu konuda kilo verme çabamı yapabileceğimi düşünsem de bu konuda hem daha sağlıklı bir yol izlemek hem süreci ilelebet kalıcı haline getirmek hem de bu sıkıntılı kilo verme sürecinde yalnız olmamak için Aslı hocam ile beslenme çalıştık. Aslı hocamın desteği ile yirmi kilodan fazla kiloyu hem yağlardan vererek ve kas kazanarak hem de zorlanmadan verebildim. Çok daha önemlisi şu an tekrar geri gitmeyeceğime inanarak beslenmemi disiplin içinde tutuyorum. Yine Aslı hocam beni takip etmeye devam ediyor yakından. Yine benim nerelerde risklerim olduğunu biliyor. Gerektiğinde ona danışıyorum ve beslenmeyi de diğer konularla aynı ciddiyetle ele almaya çalışıyorum.

EB: Multidisipliner çalışmayı kendi gözünden anlatabilir misin? Sence bir sporcunun multidisipliner olarak destek alması ne gibi katkılar sağlar?

Henüz kendim için multidisipliner bir çalışma yapıyorum dersem diğer sporcu arkadaşlarıma haksızlık etmiş olurum. Benimki daha yolun başı. Ama bu yola girdiğimi ve multidisipliner yolunda ilk adımları attığımı düşünüyorum. Elbette bunu ilerleteceğim. Hedefim önce koşuda ilerlemek, yüzmeyi zaten gereken verimliliğe taşımak ve bisiklete de güçlü bir merhaba demek. Bunları yapabileceğime inanıyorum. Bu inancımın önemli bir parçası gereken tüm destekleri alabilmek. Antrenmanlarım, hocalarımın antrenman gözetimleri ve programları, fizyoterapi desteklerim, psikolojik desteği almam ve istediğimde alabilecek olduğumu bilmem, beslenmeyi asla göz ardı etmeden dikkatlice götürmeye çalışmam multidisipliner desteklere ne kadar kolay ulaşabildiğimi ve faydalanabildiğimi gösteriyor. Bu bana özgüven ve konfor veriyor kesinlikle. Eminim ben ilerledikçe bu destekler de benimle beraber ilerleyecek ve beni her zaman daha iyiye götürecektir. Bu açıdan kendimi çok şanslı görüyorum. Artık önümde istikrarlı ve heyecanlı ama zorlu bir yol olduğunu daha iyi görebiliyorum. Zorluğuna rağmen zevki ve kazanımları beni çokça kamçılıyor ve mutlu ediyor.

Erdem BULUT





RÖPORTAJ

Aysel AYDIN

Merhabalar, Aysel ben. 35 yaşındayım, İstanbul'da doğdum, İstanbul Üniversitesi İngilizce iktisat mezunuyum. 12 senedir aynı kurumda görev alıyorum, kurumsal bir hayatım var. Global bir bankanın dijital biriminde davranışsal ekonomi yönetmeniyim. . Sporu, psikolojiyi, yeni şeyler öğrenmeyi, seyahat etmeyi ve yemek yemeyi çok seviyorum. Hayatımın merkezinde koşu, işim ve sevdiklerim var.

Koşuya ilk ne zaman başladınız?

AYSEL: 2015 yılı mayıs ayında bankanın koşu klübündeki arkadaşlarım koşu antrenmanına çağırdılar. Daha önce fitness yapıyordum ama hiç koşmamıştım. İlk koşumda 8K koşmuştum ve hiç yorulmamıştım. Arkadaşlarım antrenmanı bitirdiği için ben de bitirdim, arkadaşlarımla antrenmanı daha uzun olsaydı onlarla devam edecek enerjim vardı. O zaman 29 yaşındaydım, o zaman koşabildiğimi fark ettim. İlk koşum bu şekilde oldu, 3 gün sonra Nike'ın kadınlara özel " Nike Women's 5K " yarışına kayıt oldum, orada yarıştım. İlk yarışımdı. Sonrasında tahmin ettiğiniz üzere yeni yarış kayıtları ve düzenli antrenmanlarım başladı. Bir devamlılık haline dönüştü.

Koşuya başlarken, motivasyonunuzun kaynağı neydi?

Her zaman hızlı ve hareketli bir insandım, düzenli yürüyüş ve fitness şeklinde spor yapıyordum. Başlamadan, denemeden bilemeyeceğiniz bir deneyim aslında koşu, diğer sporlarda olduğu gibi. Motivasyon kaynağım; ilk koşumdan sonra o koşunun sonunda o hissettiğim duygular, serotonin, enerji, bana verdiği başarı duygusu. Bu duygular her seferinde beni motive etti. Koştuktan sonra yaşadığın duygu, başarma hissi tekrar tekrar koşmanı sağlıyor. Çünkü hem fiziken hem ruhen iyi hissettiriyor.

Ben uzun koşu ve yarışlarda meditasyon halinde oluyorum. Her antrenmanda sıfırdan başlayarak zorlansam da sonuna kadar antrenmanı ve yarışı elimden gelenin en iyisi ile tamamlıyorum. Genelde ilk 6 km'den sonra ısınıyorum, o anlar benim için zor oluyor, ama ben her seferinde o duyguyu yeniyor, sonuca ulaşıyorum. Hedeflediğim şeyi yapmak motivasyonumu sağlıyor.



Peki sizin için en anlamlı yarış hangisiydi?

Aslında girdiğim her yarış benim için anlamlı. Ama en anlamlı yarış, bizim amatör ruhumuzla yaptığımız "Beat 4X4" yarışı. Amatör ruhu dedim çünkü ilk defa bir yarış düzenledik, tamamıyla ücretsiz. "Beat 4X4" yarışı, pandemide uzun süredir yarışamazken, pistte yaptığımız bir bayrak yarışıydı. 4 kişi, 2'si kadın 2'si erkek katılıyor ve 400 metre sonunda, bayrağı diğer arkadaşına veriyor. Devamında elenmeler yapılarak, takımlar finale çıkıyor. Diğer koşu gruplarından arkadaşlarımız da gelmişti. İnanılmaz heyecanlıydı, rakip olan farklı takımlar bile yarışımıza katılmıştı, biz çok eğlenmiştik. Çok özlemimiz vardı, bu yüzden benim için çok değerli.

Yine anlamlı bir güne geleceğiz, biliyoruz ki sizin en çok öne çıkan gününüz "BEAT Monday". Bizi "BEAT Monday" hakkında bilgilendirebilir misiniz, neler yapıyorsunuz? Sizin için bu gün neyi ifade ediyor?

Bizim en önemli günümüz "BEAT Monday". Biliyorsunuz insanlar pazartesi günü, genelde işin ilk günü olması sebebiyle mutsuz olurlar. Bizde ise "BEAT MONDAY" sendromlu pazartesi gününü sevmeye nedenimiz. Çünkü biliyoruz ki biz akşam iş çıkışı arkadaşlarımızla beraber olacağız. Birlikte sohbet edecek, zaman geçirecek, stres atacak ve koşacağız. Bu durum bizde inanılmaz bir motivasyon yaratıyor. O gün bir bayram havasında geçiyor bizim için. Yeni başlayan, farklı pace gruplarında koşucular da aramıza katılıyor. Yeni başlayanlara mutlaka tecrübeli koşucularımız eşlik ediyor. Sosyalleşiyor, eğleniyor, koşuyor ve müzik dinliyoruz. Adımızdan da yola çıkarak, insanlar neden "BEAT" diye soruyor. "BEAT"ın müzikteki ritim, kalp atışı ve yenmek gibi aslında birçok anlamı var. Başka insanların hayatlarına dokunmak da bizim için oldukça önemli.

Beslenme düzeniniz ve koşunuz nasıl gidiyor?

Koşuda başarılı olmak için 360 derece bir plan gerekiyor. Planlamamda ; Antrenmanlar, beslenme, recovery, rehabilitasyon ve uyku öne çıkıyor. Beslenme programımı Aslı Aksel hocam ile yapıyoruz. Aylık antrenman programıma ve hedef yarışlarıma göre beslenme programımı düzenliyorum. Antrenman yoğunluğuma, kan tahlillerime göre hazırlanan programa uyuyorum, antrenman öncesi ve sonrası takviyelerimi zamanında alıyorum.

Ekip olmak sizin için ne ifade ediyor?

Ekip benim için aile gibi. Çünkü haftanın altı günü antrenman yapıyorum ve altı gün ekipten kişilerle beraberim. Allemden çok BEAT'teki arkadaşlarımı görüyorum. Genelde ortak hedeflerimiz, ortak yarışlarımız oluyor. Benzer insanların benzer hobilerinin olması onları daha da yakınlaştırıyor. Tatillerde bile beraberiz. Samimi, paylaşımcı, yardımsever ve birbirimize her zaman destek olan bir yapımız var. Uzun antrenmanlarımda mutlaka yanımda bir arkadaşım, su verdim, bisikletle eşlik edenim olur. Yarışlarda son yarışçımız gelene kadar bekleriz. Beraber koşar, beraber eğlenir, zor bir durumda beraber üstesinden geliriz. Uzun süredir aynı kurumda çalıştığımız ve tanımadığım arkadaşlarımla Beat sayesinde çok yakın arkadaş, dost olduk. Hayatıma yön verecek değişimleri Beat Run Crew'den tanıdığım insanlarla gerçekleştirdim. Benim hayatımda olan değişimler gibi ekipteki diğer arkadaşlarımla da benzer değişimler yaşadığını ve hayatlarına dokunduğumuzu bilmek beni çok mutlu ediyor. Beraber çok iyiyiz.

Kurumsal hayatla sporu nasıl dengeliyorsunuz?

Koşuya başladıktan sonra hayat enerjim değiştiği için bu otomatikman il hayatıma da yansıdı. Koşu ile beraber kurumsal iş hayatımda daha motive çalışıyorum. Sabah antrenmanlarım sonrası iyi bir kahvaltı ile çalışmaya başlamak, enerji ve serotonin dolu olmam, dayanıklılığımın artması iş hayatıma da olumlu yansıyor. Zor bir durumla karşılaşınca, istediğim sonuca ulaşana kadar pes etmeden devam çalışabiliyorum. Daha odaklı çalışıyorum. Yarışlarda aldığım dereceler, başarılı olmayı ne kadar sevdiğimi hatırlatıyor ve iş hayatımda da başarıya odaklanmamı sağlıyor. Challenge sevdiğimi, gelişim odaklı ve azimli olduğumu işimdeki herkes biliyor. Antrenmanlarımı sabah veya akşam yaptığım için iş hayatımı etkilemiyor. TV izlemek yerine koşmak her zaman iyi geliyor.

Beslenme bilinci edindikten sonra performansınızda ne gibi değişiklikler oldu?

LifeOn Concept ile Beat'te tanıştım. Aslı hocayla bir beslenme programına başladık, bu durum performansımda inanılmaz bir fark yarattı. Hayat kalitem arttı, enerji seviyem yükseldi. Beslenme programım ile recovery sürem daha kısaldı. Koşu öncesi beslenmem hem enerji veriyor hem rahatsız etmiyor. Antrenman sonrası hemen protein, karbonhidrat ve sebze içeren menumu yiyorum.

Bir kaptan olarak, kaptan olmanın getirdiği sorumluluklar sizce neler?

Bankanın hobi kulübü sonrası, 2018 yılında Beat Run Crew ile yollarımız keşişti. Küçük bir transfer de diyebiliriz. Ekip ile kısa zamanda kaynaştık, devamlılığım, koşu performansım, sorumluluk almayı sevmem ve iletişimin sayesinde sanırım grupta öne çıkan kişilerden biri oldum. Kaptan olarak koşu devamlılığım, antrenmanlarım ve hayat tarzım olarak örnek olmaya çalışıyorum. Gruptaki arkadaşlarımla deneyimlerimi paylaşıyorum, antrenmanlarımızı beraber yapıyoruz, yeni başlayan ve devam eden koşucularımızın koşu ve spor hayatları bazen özel hayatları ile ilgili konularda yardımcı olmaya çalışıyorum. Çünkü zamanla antrenman arkadaşlığından öte, çok yakın arkadaş oluyoruz. Ekip enerjisi, beraber tecrübe edinmek, yarışlar, kamplar, yemekler ve yaşadığımız her an güzelleşiyor. Özetlemem gerekirse kaptan olarak örnek bir koşucu ve iyi iletişim kurmam öncelikli sorumluluğum.

Pandemi sürecinde, pandeminin spor hayatınıza nasıl bir etkilenimi oldu, süreçte nasıl bir antrenman program izlediniz?

Pandemi dayanıklılığın öne çıktığı bir dönem oldu hepimiz için. Dayanıklılık kasımızı koşu inanılmaz geliştiriyor. İlk dönemler alışma süreci ve evde kuvvet antrenmanları ile devam etti. Sakatlık sonrası, pandemi de eklenince kuvvet eksikliğim artmıştı ki Lifeon Concept ile yollarımız keşişti. Yapılan sporcu testi, ayak testi ile vücudumu ve eksikliklerimi öğrendim, güçlendirmem gereken yerler ile ilgili program yazıldı bana. Düzenli olarak takip edildim. Mobility, stretch, stability ve kuvvet antrenmanlarıma, beslenme programı da eklenince profesyonel bir sporcu hayatına Lifeon Concept ile ulaştım. Koşu antrenmanlarımız ise kısıtlama saatleri dışında ara vermeden devam ettik.

Bu süreçte kendinizi mental ve fiziksel olarak hazır tutmak için neler yaptınız? Motivasyonunuzu nasıl sağladınız?

Ekip ile beraber olmak en büyük motivasyon, fiziksel olarak görüşemediğimiz zamanlarda online olarak görüştük, online kuvvet antrenmanları yaptık. Kısıtlama olmadığı zamanlarda beraber antrenmanlarımıza aksatmadan devam ettik. Beat & Lifeon Concept workshopları ile sporcu kuvvet, beslenme, recovery, psikoloji üzerine geliştik. Berceste hoca ile düzenli görüşerek mevcut durumumu ve hedef yarışlarımı konuştuk, çok iyi geldi. Beat Run Crew ve hiç ara vermeden devam eden Lifeon Concept takibim bana güç verdi diyebilirim

Uğraştığınız farklı spor dalları oldu mu?

29 yaşında koşabildiğimi keşfeden bir insan olarak üzülen söyleyeyim ki fitness dışında farklı bir spor olmadı. Hayatımdaki en büyük eksik olduğunu görebiliyorum, ailem daha önce koşabildiğimi fark edip, beni atletizme yönlendirseydi bugün çok daha farklı bir yerde olabilirdim. Fakat bu üzüldüğüm bir durum değil, 29 yaşında koşuya kendi çabamla başlayıp buralara kadar gelmem benim için büyük bir başarı. Bu yüzden hayatımdaki amaçlarımdan biri de çocukları erken sporla tanıştırmak için, çocuklara yönelik spor koçluğu yapmak. Herkesin bir yeteneği var, mutlaka bir spor dalıyla uğraşmalı insan.

Peki şöyle diyebilir miyiz, "Hiçbir şey için geç değil." Kesinlikle

Evet, son sorumluluğumuzla da röportajımızın sonuna gelmiş bulunmaktayız, Aysel Hanıma bu mükemmel, içten röportajı için teşekkür ederiz, bir sonraki röportaj serimizde görüşmek üzere!



Dilruba TİTİZ





PIN Gıda olarak doğada azalan kaynakların, kötüye giden çevresel sorunların ve iklim değişikliğine uyum sağlama yolundaki çalışmaların önemini biliyoruz. Sürdürülebilirliği desteklemek adına kaynak verimliliğinden atık oranımıza, çevresel ve sosyal açıdan sorumlu ürünlerle değer yaratmaktan ekibimize sunduğumuz eşit imkanlara, üretim şeffaflığından, çevre zararına yol açabilecek faaliyetlerden kaçınmamıza kadar birçok farklı alanda çalışıyoruz. Geri dönüştürülebilir şeffaf cam şişelerimiz, sosyal sorumluluk projeleri kapsamı altında yaptığımız bağışlar, hayvanların yaşam koşullarını iyileştirmek üzerine gerçekleştirdiğimiz faaliyetler, insanları daha sürdürülebilir bir yaşama yönlendirmek adına hazırladığımız haberlerle bir değer oluşturuyoruz.

Her geçen gün azalan kaynaklarımız, küresel ısınmanın negatif etkileri ve çevre kirliliğinin sebep olduğu sorunlar PIN olarak bizi de oldukça endişelendiriyor. Sürdürülebilirlik dönüşümüne destek vermek için ekibimizle sürekli çalışıyoruz; "sorumlu" bir marka olarak imkan sağladıkça toplumla çevreyi buluşturarak gerekli adımları atıyoruz. Pin Vitaminli Soğuk Çay ürünlerimizin içeriğini, ambalajını ve şişeleme sürecini sürdürülebilirlik standartlarına göre yapıyoruz. Bu konuda ciddi ve yoğun planlamalar yapan markalar arasına gururla katılıyoruz, tüketicilerin bizden beklentilerini yerine getirirken sürdürülebilirlik arayışına katkıda bulunmaktan çok memnunuz.

Türkiye’de “sürdürülebilir marka” kavramı çok yeni olmasına karşın Pin sadece “sağlıklı içecekler”in markası değil “sağlıklı yarınlar”ın da markası; yaptığımız sosyal sorumluluk projeleri, bağışlar ve çevre kampanyalarının en büyük hedeflerinden biri tüketicilerimizi de cesaretlendirmek. Bu sebeple çalışmalarımızı ve planlarımızı hedef kitlemizle paylaşıyoruz; bu topluluk yaşadığımız dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek adına beraber Pin’lesin istiyoruz. Plastik atığı azaltmak adına cam şişe kullanıyor; ofisimizde içilen her Pin Vitaminli Soğuk Çay’ı geri dönüşüme gönderiyoruz. Pin ürünlerine ulaşabileceğiniz kafe ve restoranları “geri dönüşüm kutuları” konusunda teşvik ediyoruz.

Sürdürülebilirlik İçin Cam Şişe Tercih Edin!

Camın özü doğaldır, saf içeriklerden oluşur; soğuk çaylarımız gibi paketleme tercihimiz de doğal! Çevreyi ve sağlığını korumak için en sağlıklı ambalaj şekli olan cam kanserojen maddeler içermez. Doğanın kirlenmesini önlemek için ve de yenilenmeyen doğal kaynaklardan tasarruf etmek için cam şişe tercih edilmelidir.

Poşet Kullanımını Azaltın!

Bunun yanı sıra, aldığınız Pin’leri taşımak için naylon poşetler yerine file veya bez çantalar tercih etmeli; kendi çantanızı taşıyabilirsiniz. Pin bu konuda her zaman tüketicilerini destekliyor ve cesaretlendiriyor; kendi bez çantalarımızı üretmemizin altında yatan sebeplerden bir tanesi de bu. Naylon poşetler petrol türevi olan polietilenden üretilir. Kullanım alanları çok geniş ve maliyetleri çok düşüktür. Bu sebeple naylon poşetler çok sık tercih edilir ve çöplerle beraber doğaya atılır. Aldığımız ürünleri marketten eve taşırken yalnızca ortalama 10 dakika kullandığımız bir naylon poşetin doğada tümüyle çözünmesi bin yıl gerekir. Maalesef naylon poşetlerin sadece %1’ i geri dönüştürülür, %99’ u ise doğada hapsolür. Bozunma sürecinde çevreye zararlı kimyasal maddeler yayan naylonlar toprağa, suya karışarak denizleri, gölleri, nehirleri ve toprağı kirletir. Pin olarak daha iyi bir gelecek için herkesi her zaman çevremizi sahip çıkmaya çağırıyoruz. Birkaç adımda sürdürülebilir bir yaşamın nasıl bir parçası olabilirsiniz?

- ✓ Naylon poşetlere dur diyin, kendi çantanızı taşıyın.
- ✓ Olanak oldukça cam şişedeki ürünleri tercih edin ve cam şişelerinizi geri dönüşüme atmadan önce farklı şekillerde değerlendirin; pinsogukcay instagram sayfamızda cam şişenizi değerlendirebileceğiniz farklı kullanım alanları bulabilirsiniz.
- ✓ Günlük çöplerinizin geri dönüştürülebilir olanlarını diğerlerinden ayırın.
- ✓ Yazın tadını çıkarırken gördüğünüz deniz canlılarına zarar vermemeye dikkat edin, denizlere çöp atmayın!



SPOR GEÇMİŞİMİZ

Merhaba LifeOn dergi okurları;

Bu hafta spor geçmişimiz bölümünde sizi ben karşılıyorum. Ben Şeyma Aydos. Sizlere bugüne kadar yaptığım sporlardan kısaca bahsedeceğim bir yazı olacak. Keyifli okumalar dilerim.

Küçükken oyun kurucu bir kızdım. Her gün yeni yarışlar içinde olduğumuz oyunlar üretir koştururduk. Ayağımın zar zor yetiştiği pedalla yaptığım yarışlar, düşe kalka yaptığım koşu yarışlarında kan ter içinde kalsam da tek hatırladığım şey kulağıma gelen kazanmanın çığlıkları ve nefes almadan sürdüğümüz bisikletler. Kazanmak ve yarışmak, kaybetse de her seferinde yeniden kalkmayı, hep sabredip öğrenene kadar direnmeyi küçük yaşlarda bana sporun verdiği tatlı rekabet sağladı.



İçimde bitmek bilmeyen bir enerji vardı, işte tam da bu enerjim yüzünden babam beni spora yazdırmaya karar verdi. Bir gün babam elime kocaman eldivenleri verip kocaman çantamla beni kickboks'a götürdü. Salonda tek kız çocuğu bendim. Acaba babam beni yanlış spora mı yazdırmıştı? Bu sporu sadece erkekler mi yapıyor diye düşündüm. Kapıdan bir hoca geldi o da kızdı. Motive olup eldivenlerimi giydiğimi hatırlıyorum. Eldivenleri ilk giydiğim an sanki bütün güç elimdeydi. Salondan çıkar çıkmaz yürüyüşümün değiştiğini hissettim, artık ben de sporcuymdum, benden büyük çantamı takışım sporcu gibi dimdik yürüyüşümden hiçbir şey kaybetmedim.

Babamın enerjisini atsın diye gönderdiği salondan her seferinde daha da enerjik olarak eve döndüm. Çok uzun süre aynı salonda devam ettikten sonra bir gün hocamız salonu kapatmak zorunda kaldı işte o zaman benim için yol başka bir yere evrildi.

Okulda boş derslerde hocalarım beni tahtaya çıkartırdı. Ben de dans eder şarkılar söylerdim. Göz önünde olmak beni mutlu ederdi. Bundan sonra ya dans

ya da pilatese gidecektim. Yoluma ilk pilates çıktı, ben de buradan devam ettim. Uzun yıllar pilates yapmaya devam ederken.. Bir gün kapanan salondan başka bir hocam beni yeni açtığı salonuna davet etti. Ben de hiç zaman kaybetmeden kickboks'a yeniden büyük bir adım attım.

Bu sefer her şey daha farklıydı. Zaman zaman burnum kanadı, bacaklarım morardı ama ben gün geçtikçe kuvvetlendim ve artık her darbeye alıştım :) 2 yolum vardı ya profesyonel sporcu olup kendimi bu spora adayacaktım ya da sporcu fizyoterapisti olup sporcuları iyileştirecektim. Çok kararsız kaldığım o günlerde ömrümü tamamen iyileştirmeye adanmıştım.

Şimdi çok iyi bir fizyoterapist ve diyetisyen olup sporcuyla en yüksek performansına çıkartmayı hedefliyorum. Hobi olarak boks ve pilates yapmaya devam ediyorum.

Spor bana sabır, cesaret, disiplin, kuvvet ve mesleğimi kattı.



Şeyma AYDOS

SPORDA EKİPMAN SEÇİMİ : YÜZME



Tüm kasların aktif şekilde çalışmasını sağlayan yüzme sporunu sevmeyenimiz yoktur. Peki yüzmedeki performansımızı yükseltmeye yarayacak ekipmanlar hakkında ne kadar bilgi sahibiyiz?

Yüzücü Gözlükleri: Yüzme sırasında daha net görüş alanı sağlayabilmemiz için kullanılır. Elastik silikon çerçevesi yüze tam olarak oturmalıdır. Su geçirmemeli, görüş kalitenizi sudayken de korumalıdır.

Kickboard: Ayak vuruşlarının gelişimi için ya da koordinasyonu geliştirmek için sıklıkla başvurulacak kickboard'lar her yaşta ve seviyeden sporcular için sıklıkla başvurulacak bir ekipmandır.



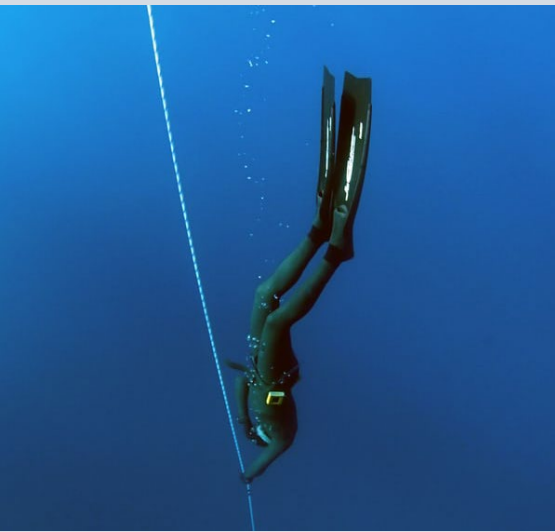
Yüzücü Mayosu: Aslında antrenmanda ya da müsabakalarda kullanılan mayolar farklılık gösterebiliyor. Antrenmanda kullanılan mayolar, diğer mayolara göre daha dayanıklı ve yüzme dinamiklerine uygun olmasıyla yarış mayolarından ayrılır. Yarış mayoları ise, sürtünmeyi azaltan ve kompres yapan mayolardır.

Pull Buoy: Amacı üst vücut ve kol kaslarının gelişmesine yardımcı olmaktır. Ayaklar çırpılmadığı zaman suya batar ama bacakların arasına sıkıştırılan pull buoy'un batmaz özelliği sayesinde bacaklar suyun üstünde durur. Bu sayede denge sağlanır, sadece kulaçlara konsantre olmak kolaylaşır.



Şnorkel: Su altındayken nefes almanıza yardımcı olan boru şeklindeki ekipmandır. Şnorkel hortumunun çapının fazla büyük olmaması gerekir. Böyle bir hata içerisinde karbondioksitin çok fazla artması anlamına gelir ve bu zehirlenmeye dahi yol açabilir. Kişi, temiz hava ile sürekli ağız yoluyla iletişim halinde olması, karbondioksitin içeride uzun süre barınmaması gerekir.

Bone: Yüzücü bonesini seçerken mutlaka sizin kafa yapınıza uygun ve sizi rahatsız etmeyecek esneklikte olmalıdır. Müsabakalarda genellikle silikon boneler tercih edilir. Ancak antrenmanlarda, likra veya üretici firmaların likra benzeri türden imal ettikleri bonelerden vazgeçmeyin.



Palet: Yüzücü paleti, her seviyede yüzücünün daha hızlı yüzmesini sağlar. Palet, suyun daha kolay itilmesini ve böylece suda daha kolay ilerlemenizi destekler. Palet gereksiniminin nedeni, palet seçimini de etkiler. Yüzme stilinizi geliştirmek için seçeceğiniz palet olabildiğince kısa uçlu olsun. Ancak dalışla ilgileniyorsanız seçeceğiniz paletin daha sert ve geniş olması gerekmektedir.

El Paleti: Antrenman esnasında sporcuların kullandığı bir yardımcı ekipmandır. Yüzücünün suyu kavrama ve itiş kuvvetini artırarak sudaki hızını artırmaktadır. Sporunun üst vücut kaslarının daha etkin çalışmasını ve güçlenmesini sağlar.



İrem Nur BALTACI

KAMERAMAN ve VLOGGER



Gördüğümüz haberlerin, hayranlık duyduğumuz fotoğrafların arka planındaki kahramanlarının, mesleklerinin onlara getirisi neler biliyor muyuz? Haydi inceleyelim!

Kameramanlık; özel durumları, olayları, günleri belirli ekipmanlar kullanarak kayıt altına alan kişilere denir. Araştırmalara göre kameramanlık pilotluk mesleği ile eş değer görülüyor. Benzerlikleri ise her iki meslek de hızlı karar alıp, hızlı hareket etme ve en doğru şekilde uygulamayı beraberinde getiriyor. İyi bir kameraman hızlı olmalı, ses, ışık ve kaliteli görüntüyü beyninde anında koordine ederek uygulaması gerekmektedir. Zihin ve beden fonksiyonları aynı anda ve kamerayla eş güdümlü olmalıdır. Vlogger ise artık günümüzde artan sosyal medya kullanımı sonucunda popülerleşen belirli platformlarda videolu blog çekenlere denir. Vlogger video-logger kelimesinin kısaltılmışı halidir.

arasında her iki grupta kamera, telefon gibi çekim yapabilecekleri ekipmanların bulunmasıdır. Haber, spor, organizasyon kameramanlarının kullandığı araçlar ağır ve büyük olmaktadır. Bu tarz araçları tek omuzda, boyunda ya da sürekli elde taşımak kullanıcı da kas-iskelet sisteminde bazı bozukluklara yol açabilir. Kişinin baskın kolu ya da baskın tarafı neresiyse daha çok orada kamerayı taşıyacağından baskın tarafta problemler görmemiz kaçınılmaz oluyor. Tek omuzda çanta taşıyan kişiler gibi taraf değişikliği istememiz de pek mümkün görünmüyor; çünkü baskın tarafta çekilen kareler açısal olarak ve kişinin kendini ayarlaması konusunda daha rahat hissedecek daha estetik kareler çıkacaktır. Sadece omuz, boyun ya da kol problemlerinden bahsetmek eksik olacaktır. Sürekli haber yapmak, olaylara koşturmak ve olay sırasında çekim yaparken sürekli ayakta kalmaları aslında bakıldığında ayakta da problemlerin olacağını işaret eder. Ayaklarımız tüm vücudumuzun taşıyıcılarıdır. Bu yüzden de ayağa binen ekstra stres, yük; kişinin postüründe açığa çıkabilecek sorunların habercisidir.

PEKİ NELER YAPALIM?

Kameramanlık ya da vlogger meslekleriyle kazanç sağlayan kişilerin mesleklerini yaparken ve ileriki yaşlarında kas-iskelet sistemlerinde sıkıntı çekmemeleri için yapabilecekleri birkaç önerilerim olacak.

- Gün içindeki boşluklarda boyun, omuz, kol, sırt kaslarını rahatlatarak hatta oturdukları yerden bile yapacakları belli başlı egzersizler yapmak.
- Yapabiliyorsak kullandığımız ekipmanı ekstremiteler arası değişiklik yapıp baskın tarafı rahatlatmak.
- Gün sonunda uyuma stillerine de dikkat edip, özellikle çalışırken kullanılan tarafın üstüne yatmamaya çalışmak.
- Uyurken çok yüksek ya da çok alçak yastık kullanılmamalıdır. Aksi takdirde zaten tüm gün stres ve yüke maruz kalan boynun bize zorluk çıkarması kaçınılmaz olacaktır.
- En önemli tedbirlerimizden biri de koruyucu egzersizler yapmaktır. Vücudumuz bize sinyal vermeden ona istediğini vermeliyiz! Koruyucu egzersizleriniz için fizyoterapistlere danışmalı belli başlı incelemeler sonunda fizyoterapist kontrolünde koruyucu egzersizlerle kameramanlık mesleğin bize vereceği zararlardan kaçınabilir ya da en az hasarla atlatabiliriz.



Bu yazımda ele aldığım konuyla ilgili bir fotoğrafçının güzel ve anlamlı sözünü paylaşarak bitirmek isterim:

"Fotoğrafçılar ekipman konusunda alingan olduklarından boyunlarına ve omuzlarına makinalar takarak caka satarlar ama çantalarının ağırlığı yüzünden yengeç gibi yürümek zorunda kalırlar. Ama fotoğrafçılık bundan ibaret değil.."

-Don McCullin

GÜLÜMSEYİN ÇEKİYORUM!

Sıla Nur BİLGİN



YOGA ELEMENTLER SERİSİ : ATEŞ



'Yeni bir kitaba başlayacağım ama bir türlü başlayamıyorum!'

'Yapmak istediğim çok şey var ama nereden başlayacağımı bilmediğim için bir süredir bekletiyorum!'

Bu sözler sana tanıdık geliyor mu? Bir şeyleri başlatmak ya da değiştirmek için yeterli gücü bir türlü bulamıyor olabilirsin. Herkes bu dönemden geçer. Özellikle pandemi döneminde hepimiz birçok şey yapmak istiyoruz. Ama tek yaptığımız oturup bu durumdan şikayet etmek. Her element bizim için çok önemli ve belli bir dengede olması gerekiyor. Ama ateş elementi belkide tüm bu elementlerin merkez noktası diyebiliriz. Eğer yaşam sevincin hiç azalmasın istiyorsan, mutlaka ateş elementini dengelemelisin. Ateş elementini damarlarında dolaşan bir ateş gibi hayal edebilirsin. Pratikleri terleten ve yoran pozlarla doludur. Ama pratiğin bittiğinde hayatta bir şeyleri başarmak için daha hazır hissedersin. Ateş elementi sabah yogalarıyla birleştirilebilir. Yapmak istediklerini daha fazla erteleme, ateşlenme kuvvetini bul.

Ateş elementini kaç gün yapmalıyım?

21 gün yapıldığında hayatında ciddi değişimler gözlemleyebilirsin. Birebir deneyen biri olarak ilk haftanın sonunda bile kişiliğindeki değişime şahit olmuştum.

Ateş elementini pratiğime nasıl dahil edebilirim?

Core yani karın bölgesini aktif olarak çalıştıran pozlar ateş elementi pozları olarak sayılabilir. Merkezden hareket etmek pratiklerin temelinde yatar. Bu pratikler insanı çok yorar ama etkinliğini hemen hissedersin. Örneğin uykunu alamadığın ve dinlenmiş uyanmadığın bir gün düşün. Hepimiz günlük hayatın temposunda bunu sık sık yaşıyoruz. Eğer bu günlerden birinde, güne ateş elementi yogası ile başlarsan kendini çok zinde ve enerjik hissedeceksin.

Tüm gününü enerjik geçirmek için motivasyona ihtiyaç duyuyorsan bunu mutlaka denemelisin.

Unutma, başlamak zor gelebilir, ama bir kere başladığında bitirmeye çok yakınsın!



Hacer ÇAKAN

Y
O
G
A

LIFE^{ON} SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

DAHA YAŞANILABİLİR BİR DÜNYA İÇİN

Daha yaşanılabilir bir dünya için yapabileceğimiz çok şey var ve bunları yaparken bizim için en önemli olan konulardan biri sürdürülebilirlik. LifeOn Concept olarak üretirken ve doğayı korurken bir kere değil daimi bir şekilde yapıyoruz. Dünyayı yaşanabilir kılmak için bir gün değil her gün uğraşıyoruz.

Peki neler yapıyoruz?

Tüketim sonucu oluşturduğumuz atıklardan, meyvelerin çekirdekleri, sapları gibi fayda sağlayabileceğimiz her şeyi kullanarak minimum atık oluşturmaya gayret ediyoruz. Atıklarımızı atmamız gerektiği durumlarda ise atıklarımızı organik, plastik, kağıt ve metal olarak ayrıştırdığımız sıfır atık, geri dönüşüm kutularımızda topluyoruz. Geri dönüşüm ve tasarrufa yönelik attığımız her bir adım ile daha yaşanabilir bir dünyanın temellerini atmaktayız. Attığımız her bir adımın da doğa anaya bir nefes olacağına inanıyoruz.

Minik Dostlarımızı da Düşünüyoruz!

Seanslarda kullandığımız kuru iğneler gibi, çöpe atıldığında hayvan dostlarımızın can güvenliği ve sağlığını tehdit edecek materyalleri direkt çöpe atmıyoruz. Bu malzemeleri, zararını engelleyecek materyaller ile sararak atık şeklinde atıyoruz. Her seferinde farklı bir materyale sarmak yerine, tek bir kutuda kuru iğnelerin toplanıp ardından bu kutunun minik dostlarımızın açmasını önleyecek şekilde bantlayarak kapatmamız ile de tasarruf sağlamaktayız. Sizler de çöpünüzü atarken kesici, delici, yakıcı özellikte olan minik dostlarımızı zarar verebilecek atıkları direkt çöpe atmamaya lütfen gayret ediniz.

Öğününü çöpten çıkaran, çöplerde yaşayan sokaktaki dostlarımızın güvenliği açısından bu konuda duyarlı olmak önemli. Bizler LifeOn Concept olarak bu duyarlılığı gösteriyor, hayvan dostlarımızı da düşünmeyi ihmal etmiyoruz.

Bir sonraki sürdürülebilirlik köşemizde buluşmak üzere!



Dilruba TİTİZ





RAWSOME
FOOD + LOVE + CARE



SİYEZ UNLU PANKEK

Siyez ununun en önemli özelliklerinden birinin buğdayının genetik yapısında neredeyse hiç değişikliğe uğramadığını biliyor muydunuz? Siyez unu, lif ve A,B, E vitaminleri içerir. İçeriğinde magnezyum, demir, folik asit, selenyum, fosfor, ve bir çok farklı mineral de bulunur.Sindirimi de diğer buğdaylara göre daha kolaydır.

Sabah kahvaltılarında ya da spordan önce üzerine fıstık ezmesi sürüp çıkabileceğiniz bir tarifte geldim.

Tarif için malzemeler:

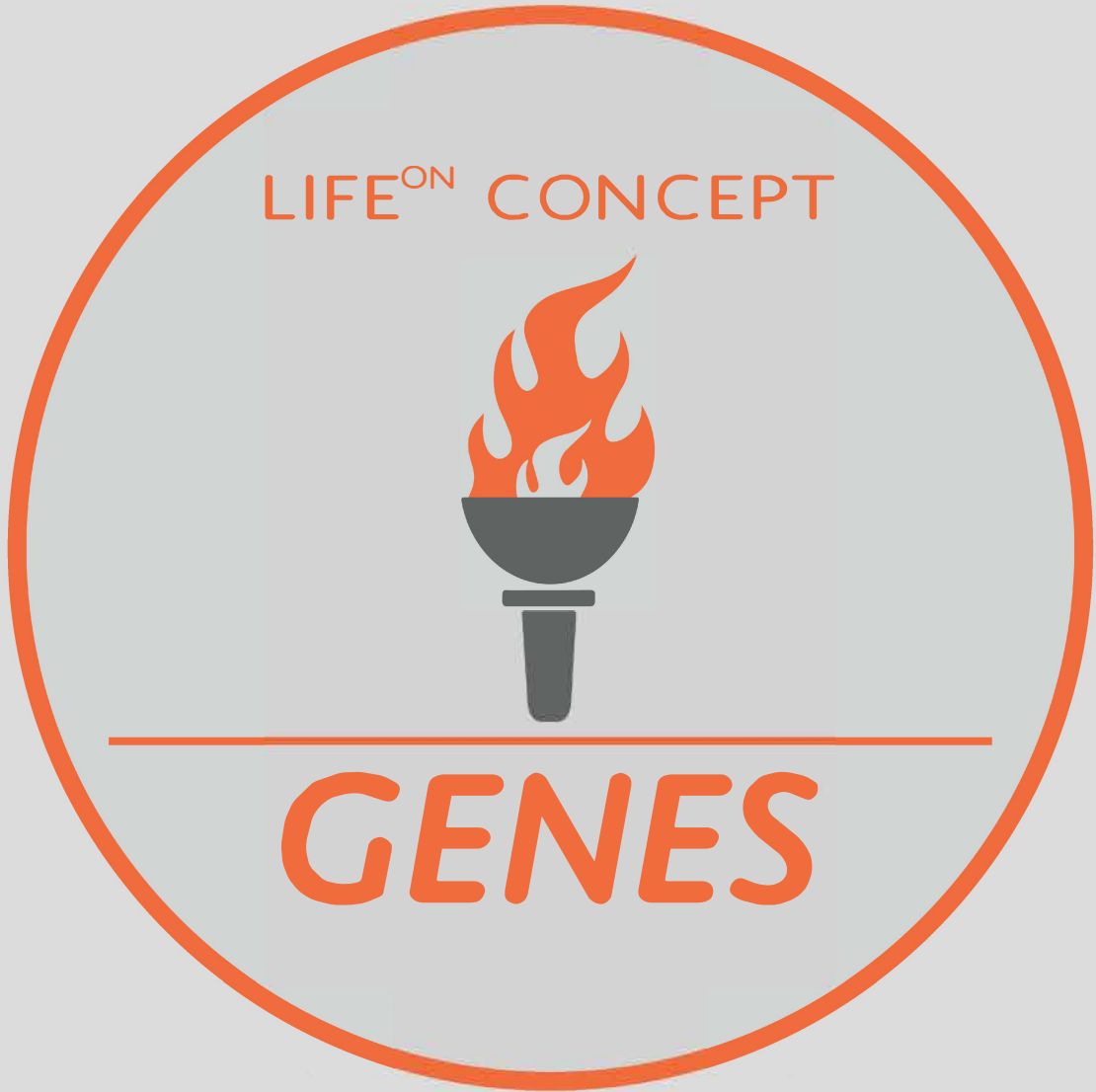
- ▼ 2 adet yumurta
- ▼ 250 gr siyez unu
- ▼ 1 paket kabartma tozu
- ▼ 1 paket vanilya
- ▼ 360 ml süt(laktosuz kullandım)
- ▼ 2 yemek kaşığı tereyağ
- ▼ 1 tutam tuz
- ▼ İsteğe göre 1 yemek kaşığı toz şeker



Bir kaseye kuru malzemeleri karıştırın.Başka bir kapta yumurtaları, tereyağı ve sütü iyice çırpın. Bu karışı kuru karışıma ekleyip pürüzsüz hale gelene kadar çırpıttıktan sonra tavaya dökün.İstediğiniz meyvelerle ya da soslarla tüketmeyi unutmayın.

Afiyet olsun :)

LIFE^{ON} GENES EKİBİ BLOG YAZILARI



Blogların Tamamına Buradan da Ulaşabilirsiniz

BACAK BACAK ÜSTÜNE ATMALI MI?



Dilara ALEMDAR



Günlük hayatta hepimiz çeşitli pozisyonlarda oturuyoruz. Peki bu durum vücudumuzu nasıl etkiliyor gelin onlara bakalım. En yaygın olarak da bacak bacak üstüne atarak oturuyoruz. Dışarıdan bakıldığında ne var ki bunda diyebileceğimiz bir durum olsa da uzun süreli bu pozisyonu koruduğumuzda vücudumuzda bazı değişimler gerçekleşmektedir.



Şimdi sizden düşünmenizi istiyorum.

Bir süre bu oturma pozisyonunda kaldığınızda nasıl hissediyorsunuz? Hafif karıncalanma ve uyuşma hissi olduğunu duyar gibiyim.

Peki sadece bu kadar mı?

Tabiki değil.

Yapılan çalışmalara baktığımızda bu durumla alakalı bir sürü fizyolojik olay ve sonucundan bahsediş aslında. Fakat bu çalışmaların sayısının kesin sonuç çıkarmak için yeterli olmaması da bizi arada bırakan bir durum. Yine de tansiyonu yükselttiği ve varis oluşturduğu yönünde ciddi yargılar bulunduğu için çok tavsiye edilen bir oturma şekli olduğunu söyleyemem.

2010'da yapılan yedi araştırmada bacak bacak üstüne atmanın tansiyonu yükselttiği görüldü; ancak başka bir araştırmada ise bunun herhangi bir etkisine rastlanmadı. Fakat bunlar küçük araştırmalar olup bir kez tansiyon ölçümüne dayanıyordu.

Rotterdam'da yapılan bir araştırmada ise bacak bacak üstüne atılıken pelvisin aldığı pozisyona göre, kalça ekleminin arkasındaki piriformis kasının uzadığı, bunun ise karın kaslarının sıkılmasıyla aynı etkiyi yaratarak pelvik eklemlerin istikrarını artırdığı gözlemlendi.

Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise 3 saatten fazla bacak bacak üstüne atarak oturmak, omuzda ve kalçada eğilmeye yol açabilir. Bu durum da başınızın öne doğru eğilmesine neden olur. Bu problemlerin uzun süre devam etmesi ise kaslarda ağrıya ve sertliğe yol açacaktır.



Buteyko solunumu, 1950'lerde Konstantin Buteyko adlı Ukraynalı bir fizyolog tarafından geliştirilen bir grup nefes tekniğini içeren tedavi yöntemidir. Dr. Buteyko, batı ülkelerindeki genel nüfusun %80'inin aşırı nefes aldığına inanıyordu. Hiperventilasyon: gerekenden daha hızlı ve derin yani aşırı nefes alma durumudur. Astım, uyku apnesi, alerjiler, egzama, yüksek tansiyon, panik ataklar, uykusuzluk sonucu gibi... Sık iç çekme veya esneme, nefes darlığı, sık burun/sinüs sorunları hiperventilasyonun belirtileridir. Kronik hiperventilasyonu olan birinin bir başka belirtisi de ağızdan çok fazla nefes alma eğilimidir.

Aşırı nefes almanın nesi kötü olabilir?

Dr. Buteyko, aşırı solunumla ilgili asıl sorunun karbondioksit kaybı olduğuna inanıyordu. CO₂, okulda öğretildiği gibi sadece 'atık gaz' değildir ve vücuttaki birçok süreç için önem taşır. Daha fazla nefes almak, daha az oksijen almak demektir ! Bunu göstermenin en kolay yolu kasıtlı olarak hızlı nefes alıp vermektir. Birkaç dakika çok derin ve hızlı nefes almak karbondioksit kaybına ve dolayısıyla yetersiz oksijenasyona neden olur. Başınız döner ve mideniz bulanır. Devam ederseniz bayılabilirsiniz. Astım veya kalp rahatsızlığınız varsa bunu denemeyin. Düşük karbondioksit, vücudun tüm organ sistemlerinde strese neden olur.

- CO₂ basıncı ne kadar düşük olursa, oksijen ve hemoglobin arasındaki bağ o kadar sıkı olur ve vücuttaki tüm hücreleri yeterli oksijenden yoksun bırakır.
- CO₂, vücut sıvılarının pH'ını dengelemede hayati bir rol oynar.
- CO₂, beyne ve vücuda giden kan akışını kontrol eder.
- CO₂, sinirlerin mesaj göndermesini kolaylaştırır.

"Kıscacı yaşam teorisi öyledir ki, karbondioksit dünyadaki her canlının temel besinidir. Organizmadaki tüm fonksiyonların düzenleyicisi olarak görev yapar, organizmanın iç ortamını korur, tüm vitaminlerin vitaminidir." Dr. KP Buteyko

"Karbondioksit aslında canlı maddenin oksijenden daha temel bir bileşenidir. Karbondioksit tüm vücudun ana hormonudur; her doku tarafından üretilen ve muhtemelen her organa etki eden tek hormondur." Yandell Henderson, Doktora.

Doğru Nefes Almak

Aşırı nefes alan kişinin nefesinin çoğunu ağızdan yapması muhtemeldir. Ağızdan buruna göre daha fazla hava daha hızlı hareket ettirilebilir. Bu nedenle ağızdan nefes almak daha kolay gibi gelir. Ancak buna pek doğru diyemeyiz. Burun, akciğerlere giren ve çıkan havanın hızını ve hacmini düzenler. Burun havadaki partikülleri temizler ve filtreler. Paranasal sinüste üretilen nitrik oksit, solunan havayı sterilize eder ve bronş dokularını genişletir. Ağızdan nefes almak nitrik oksit üretimini durdurur. Burun solunumu CO₂ kaybını kontrol eder.

Sporcudaki Buteyko

1968 Yaz Olimpiyat Oyunları, Mexico City'de deniz seviyesinden 2.300 metre yükseklikte yapıldı. Olimpiyatları takip eden haftalarda düşük irtifaya döndükten sonra birçok sporcu en iyi sonuçlarını elde etti. Yüksek irtifa eğitimi doğdu. Yüksek irtifa eğitiminin prensibi şudur: yüksek irtifada oksijenin atmosferik basıncı azalır. Vücut, kırmızı kan hücresi üretimini arttırarak azalan mevcut oksijeni telafi eder. Daha düşük irtifaya ve daha yüksek oksijen basıncına geri döndüğünde, sporculardaki ekstra kırmızı kan hücreleri vücuda daha fazla oksijen sağlar. Sporcu daha düşük irtifada kalırsa sonunda kırmızı kan hücresi sayısı normale döner. Sporcularla çalışan Buteyko öğretmenleri tarafından geliştirilen nefes egzersizleri yüksek irtifa antrenmanı ile hemen hemen aynı sonuçları veriyor.

Buteyko hocası Don Gordon tarafından 200'den fazla sporcunun katıldığı resmi olmayan bir ankette, "En yoğun eforda sizi engelleyen nedir? Nefesiniz mi yoksa kaslarınız mı?" Sorusu soruldu.

%68'i nefesleri olduğunu, %16'sı ise laktik asit/yorgunluk olduğunu söyledi. Ayrıca Don, ankete katılan sporcular arasında yüksek oranda astım, alerji, uyku sorunları ve kaygı olduğunu kaydetti. Sporcuların çoğu aynı zamanda, istirahat halindeyken, ağırlıklı olarak ağızlarından ve üst göğsünü kullanarak nefes alırken bile zayıf nefes alma mekaniğine sahipti.

Yandaki fotoğrafta en sağda 400 metrede üst üste olimpiyat derecesi almış olan amerikalı atlet Sanya Richards-Ross var. Rakiplerinin aksine oldukça rahat görünen atlet röportajlarında burun nefesi aldığını dile getirmiş.

Sporcular ve hatta ara sıra egzersiz yapanlar bile burundan nefes alarak performanslarını arttırabilirler. Ağızdan nefes alma ile birlikte yorucu egzersizler genellikle horlama, astım, uyku apnesi, alerjilerin yanı sıra kramp ve yaralanmaların nedenidir. Hızlı-derin ağız solunumu aynı zamanda sempatik sinir sistemi, 'savaş ya da kaç' tepkisi ve kaygı ve panik ile de ilişkilidir.

DUYGULARIMIZIN AĞRILARI



Celal EKENEL



Hayatımız her zaman güzel manzaralı düz bir yolmuş gibi devam etmez, bu yol zordur. Bazen iniş-çıkışlarımız, kaygılarımız, heyecanlarımız eşlik eder bizlere. Bu tuttuğumuz takımın maçını heyecanla izlemektir, sabah trafiğine denk gelip işe yetişememe kaygısı yaşamak bazen de ayrılıklardır. Bu zorlu yolda yaşadıklarımız ve duygularımız ile paralel bedenimiz de etkilenir. Korkunca kalbimiz daha hızlı çarpar mesela, heyecanlanınca avuç içlerimiz terler. Yani vücudumuz ve zihnimiz eş zamanlı çalışır. Eski filmlerde üzüntüden hastalanan, sevdiğine kavuşamayınca ince hastalığa yakalanıp yataklara düşen karakterleri hepimiz hatırlarız. Gerçekten hastalanırlar mı yoksa duygularımızın ağrıları mıdır bunlar? Bu yazımda vücudumuzun ağrı sinyallerinin fiziksel olmayan nedenlerine bakacağız.

Psikolojik ağrılar nasıl olur da fiziksel ağrılara sebep olabilir?

Zihnin bedeni nasıl etkilediğini ifade eden "Psikosomatik" terimi "psiko" ruh ve "soma" beden anlamına gelen iki Yunanca kelimenin birleştirilmesiyle oluşmuştur. Psikosomatik ağrılar, fiziksel olarak hissettiğimiz ancak tıbbi literatürde hiçbir açıklaması olmayan rahatsızlıklardır. Gerçekte her türlü hastalıkta psikosomatik yönler vardır ve her bedensel hastalıkta psikolojik etkenler hastalığın gidişini etkiler. Ruhla beden arasındaki bu karşılıklı etkileşime yani duygularımız, düşüncelerimiz ve bedenimiz arasındaki karşılıklı iletişime ve yakın etkileşime işaret eden en belirgin örnektir.

Psikosomatik Ağrılara Yol Açan Sebepler

Psikosomatik hastalıkların nedenlerinin başında stres ve strese dayalı psikolojik çöküntüler gelmektedir. İster fizyolojik ister psikolojik olsun, bireyin işlevselliğini bozan ya da bozma potansiyeli taşıyan durumlara "stres" adı verilir. Stres oluşturan bir durumla karşılaşıldığında kalp atış hızı, kan basıncı, enerji üretimi artar ve bu tehlike ya da problemle uğraşmaya hazırlayan hormonlar salgılanır. Yani insanlar fizyolojik olarak stresle başa çıkma ve ona bir tepki oluşturma eğilimindedir. Ancak stres sürekli bir duruma gelirse ya da aşırı yaşanırsa sağlık üzerine olumsuz etkileri olabilir. Örneğin stresin kas tonusunu artırdığı bilinir. Uzun vadeli olarak kas tonusunun bu şekilde artması ve akut hale gelmesi ekstremitelerin yoğun bir şekilde kasılıp katalepsi oluşmasına sebep olabilmektedir. Diğer olumsuzluklardan biri de psikosomatik ağrılardır.

DSM-IV'e göre Psikosomatik hastalık tanısı konabilmesi için aşağıdaki kriterler bulunmalıdır:

- En az dört ayrı ağrı olması (baş ağrısı, karın ağrısı, kolları bacaklarda ağrı, sırt ağrısı...)
- İki sindirim sistemi şikayeti (bulantı, şişkinlik, gebelik dışında kusma, ishal, yiyeceklerin dokunması...) Bir cinsel fonksiyon ya da genital sistem belirtisi (adet düzensizliği, erkekte iktidarsızlık, kadında ve erkekte cinsel isteksizlik...)
- Bir nörolojik belirti (denge bozukluğu, bölgesel felç veya güç azalması, yutma güçlüğü, çift görme, sağırılık, bilinç yitimi...)
- Tıbbi muayene, laboratuvar incelemeleri ve görüntüleme yöntemleri sonucunda saptanan bu şikayetleri açıklayacak organik bir bozukluğun olmaması,
- Kişinin alkol, uyuşturucu ya da başka bir madde bağımlısı olmaması,
- Psikiyatrik incelemeye olan güvensiz ve şüpheli yaklaşım.
- Stres, psikosomatik hastalıkların başlıca etkenlerinden biridir. Stres, vücudun birçok fonksiyonunun bozulmasına ve düzgün işleyememesine sebebiyet verir.
- Psikosomatik hastalıkları en sık tetikleyen durum ise kayıplar ve ayrılıklardır.

Psikosomatik ağrı örnekleri

Başım ağrıyor, midem yanıyor, kollarım ağrıyor diyebildiğimiz ama kırgınım kaygılıyım mutsuzum diyemediğimiz için, Kalbi kırılan birinin kalbine acı saplanması, Boğuluyormuş gibi hisseden kişinin nefes alamaması, Fazla sorumluluk altında bunalmış kişinin omuz ağrısı çekmesi gibi, Ameliyat veya sakatlık sonrası geçmeyen ağrı vb.

Psikosomatik Ağrı Tedavisi



Tekrarlayan ve uzun süren, tıbbi tahlil, tetkik ve değerlendirmelere rağmen organik ya da fiziksel bir neden saptanamayan, saptansa da uygulanan ilaç ve tedavilerin cevap vermediği, Kişinin günlük yaşam kalitesini, sosyal, ilişkisel ve mesleki uyumunu sekteye uğratan bedensel şikayetlerin bulunması durumunda psikolojik ve psikiyatrik bir değerlendirme gerekli ve faydalı olur. Hasta hikayesi dinlenmeli, şikayetler yerinde gözlemlenmelidir. Sonuçta psikosomatik hastalıkların kökeni psikolojik olduğu için tedaviler de yoğunlukla bu alanda gerçekleştirilir. İnsan psikolojik sorunlarını küçümsemek, inkar etmek ya da görmezden gelmek yerine, bedenine yansımadan kabullenip üstesinden gelmeye çalışmalıdır. İnkâr ancak daha da zor bir tedavi sürecine sebep olur.

Stresten uzak, ağrısız ve sağlıklı günler dilerim.

HAYVANLARDA FİZYOTERAPİ UYGULAMALARI



Hacer ÇAKAN



Daha önce hayvan fizyoterapisini duymuş muydunuz? Fizyoterapi, içinde bir çok farklı alan barındırıyor. Hayvan fizyoterapisi de bu alanlardan biri. Yurt dışında oldukça popüler olan bu alan, ülkemizde de gittikçe popülerleşmeye başladı. Multidisipliner bir şekilde veterinerle beraber çalışıyorlar.

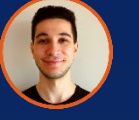


Hayvanlar da insanlar gibi fizyoterapiye ihtiyaç duyar. Hayvan fizyoterapistleri, fiziksel bir engelle sahip olan dostlarımızı fizyoterapi modaliteleri ile rahatlatmak ve onlara konforlu bir yaşam sürdürmek için çalışırlar. Hayvan fizyoterapisi ilk olarak 20. yüzyılın başında ortaya çıktı. İngiliz kraliyet ailesi, uzun koşulardan sonra yorgun düşen atlarını rehabilite etmek için bir fizyoterapisti görevlendirdi. Daha sonraki yıllarda, fizyoterapinin bir alt dalı olarak görülmeye başlanan bu alan, günümüzde de birçok fizyoterapistin ilgisini çekmeyi başarıyor.

İnsanların kas ve iskelet sistemi bazı hayvanlarla benzerlikler gösterir. Bu sebepten dolayı, masaj ve mobilizasyon uygulamalarının insanlardakiyle aynı etkiyi verdiği konusunda çalışmalar yapılıyor. Bunun aksine, hayvan anatomisinde birçok büyük farklılık da mevcut. Örneğin bağ kopmaları insanlarda akut bir yaralanma olarak karşımıza çıkarken köpeklerde kronik olarak oluşuyor. Bu sebeplerden dolayı, fizyoterapistler lisans eğitimlerinden sonra, çalışmak istedikleri hayvan grubunu da belirleyerek bir yüksek lisans eğitimi almalı.

Peki hayvan fizyoterapistleri ne yapar?

Hayvan fizyoterapistleri, çeşitli ortopedik hastalıklarla mücadele eden hayvanların tedavi süreçlerinde çalışır. Örneğin atlarda osteoartrit (kireçlenme) çok sık görüldüğünden haberdar mıydınız? Böyle bir durumda, fizyoterapistler çeşitli mobilizasyon ve manuel terapi yöntemleriyle bu hayvanların daha konforlu ve ağrısız bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Ameliyat olan hayvanlarda, ameliyat sonrası gelişebilecek komplikasyonların giderilmesi için çalışır. Aynı zamanda kırık rehabilitasyonunda çalışabilirler. Hayvanlara özgü egzersizler üretir ve eklem hareket açıklığının yükseltilmesini amaçlar.



Çevrenin geleceği için geri dönüşüm hakkında teknolojinin getirdiği yenilikler devam ederken yaşamız kaç olursa olsun ilerleyen nesiller olarak bu alanda geleceği tasarlama ve oluşturma üzerine hayal kurmakla yükümlüyüz. Bunu yaparken aynı zamanda sağlık alanını dolaylı yoldan etkileyen bir konuya odaklanmış oluyoruz. Çevre ve geri dönüşüm gibi konular uzun zamandır gündemimizde olsalar da son zamanlarda artan doğal felaketler, küresel iklim değişiklikleri, tarım alanları ile beraber doğal alanlarda da oluşan tahribat sonrası oluşan verimsiz besin döngüsü ve bunlar gibi sayılabilecek birçok sonuç söz konusu. Artan tahribat aslında doğanın istemese de bize ayırmak zorunda kaldığı tatsız geleceğin sadece küçük bir parçası. Bu kadar olumsuzluktan bahsederken çözüm ne diye bahsedecek olursanız en başta değindiğim insani yükümlülüğümüz: hayal etmek. Fakat bunun için önce problemin farkına varmak ve bu problemin ortaya çıkaracağı sonuçları tahmin edebilmek gerekir. Daha iyisine ulaşmak için gereken sistem düzeni, geleceğimizi dönüştürüp daha iyi hale getirecek buluşlar, bunları üretecek fikirler ya da evde durmadan ayırmaya üşendiğimiz geri dönüştürülebilir atıkların toplandığı konteynırlar... Hepsi birilerinin rahatsız olması sonucu bir hayalle başladı ve yenileri başlamayı bekliyor.

Lütfen şu an çevrenizde bundan 20 - 30 yıl sonra günümüzden çok daha az olacağını ya da hiç olmayacağını düşündüğünüz 3 şey görebilmek için bu yazıyı okumayı bırakın.

Eğer göremediyseniz size kendi gördüklerimle yardımcı olabilirim.

- Ambalajlı paketler,
- Çoğumuzun sevgilisi siyah çay,
- Sokakta ve evlerimizde görmeye çok alıştığımız hayvanlarımız ve bitkilerimiz.

Size sıradan ve önemsiz gelmiş olabilir. Sonuçta kaybetmeden bazı şeylerin önemini anlamak zor olabiliyor. Peki biraz daha yakına bakarsak sizce fazlasını görebilir miyiz?

Ciğerlerimize çektiğimiz ve her gün daha da kirlenen hava. Yeraltı su kaynaklarımız tükendiğinde bu kirli havadan düşmesini beklediğimiz ve ileride içimizi yeşertecek olan yağmur damlaları. Peki bu damlalar bile bize yetmezken suya ihtiyaç duyan ve bizi saran kıyafetlerimiz? Eminim bu hayal etmek için gerekli olan rahatsızlık fitilini ateşlemiştir.

Peki çevreyi değiştirecek hayaller aklımıza gelmedi diyelim, tamam. Biz de biraz önceki örnek gibi kendimizden başlarız. Yarının devamı için gerekli besinleri masanızda bırakmamayı ve kullandığınız aşırı tüketim alışkanlıklarını azaltmayı hayal edebilir misiniz? Çünkü bu bile çevre konusunda sizin için çok büyük bir adım olabilir.

Bir kelebek kanat çırparken dünyanın başka bir köşesinde fırtına çıkaracağını hayal edemezken bizim insan olarak bu yeteneğe sahip çıkıp bunu çok daha büyük bir fırtınaya dönüştürme şansımız var. Hiç kimsenin kendi içindeki cevheri kullanmaktan mahrum kalmaması gerektiğini düşünüyorum.

Geleceğe dönüşmeyi bekleyen fikirler beyninizin derinliklerinde saklı. Gerçekleştirmek için ilk adım olan hayal dünyasına dalmaya hazır mısınız? O zaman artık kelebekler kanat çırpmaya, biz de hayal kurmaya devam edebiliriz.



KOŞUCU BACAĞI NEDİR?



Berfin ÖZTÜRK



Yaz aylarının ve sıcakların gelmesiyle birçok kişi kendini sahile ve açık havaya atıyor. Uzun zamandır evde kapalı kalmanın ve hareketsiz çalışmanın sonucu olarak kişilerde yoğun bir fiziksel aktivite isteği görüyoruz. Bu şekilde ilerleyen süreçte insanlarda ağrı, şişme ya da hareket kısıtlayıcı durumlar ortaya çıkıyor. Bunlardan biri de koşucu dizi olarak bilinen runner's knee yani: Kondromalazi Patella.

Kondromalazi patellanın belirtileri olarak:

- Ağrı,
- Hassasiyet,
- Çömelip kalkarken ses oluşabilir.

Koşucu dizindeki ağrı dejenerasyon ya da bozulmak değil geçici ve düzeltilebilen, tedavi edilmesi gereken bir durum olarak algılanmalıdır.

- Gergin tendon yapısı,
- Kısalmış kas uzunluğu,
- kas kuvvet dengesizliği (Uyluk ön-arka ve iç-dış kasları)
- Dizin yumuşak dokusunun yeni bir duruma adaptasyonu gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

Koşucu dizine ne gibi durumlar yol açar diye bakarsak, birçok durumdan bahsedebiliriz:

- Dizin aşırı kullanımı,
- Diz kapağı travması,
- Diz kapağının yanlış hizalanması,
- Diz kapağının tam veya kısmi çıkığı,
- Düz ayak (pes planus),
- Zayıf veya kısa uyluk kasları,
- Egzersiz öncesi yetersiz esneme ve ısınma,
- Uzun süreli yürüyüş,
- Uzun süre çömelme,
- Sürekli merdiven çıkıp- inme,
- Sürekli oturma-kalkma,
- Doğru olmayan teknikle koşmak ve egzersiz yapmak

Kondromalazi patellanın ilk tedavi aşamasında amacımız ağrıyı azaltmaktır. Bir sonraki aşamada dizi güçlendirme, izometrik hareketler, hareket açıklığını istenilen düzeye getirme egzersizleri ve fonksiyonel egzersizlerle tedavi planı oluşturulur. Dinlenme (Dizinizi dinlendirmek oradaki stresi azaltarak yenilenmeyi destekler.)

Kompresyon

- Yükseltme (Dizinizi kalp seviyesinin üstünde tutarak oradaki yenilenmeyi destekleriz)
- Risk Faktörleri:
- Genç yetişkinler ve gelişme çağındaki olanlar,
- Kadınlar (daha az kas dokusuna sahip oldukları için),
- Düz taban anatomik yapısına sahip olanlar,
- Önceden bir diz travması geçirenler.

Önlem olarak:

- Vücudun BMI'sını kontrol altında tutmalıyız.
- Egzersiz öncesi ve sonrası gerekli egzersizler yapılmalıdır.
- Egzersiz yoğunluğunu kademeli olarak arttırmalıyız.
- Uygun egzersiz ayakkabısı kullanmalıyız.
- Uygun egzersiz tekniklerini uygulamalıyız.
- Vücudumuza uygun tipte ve şiddette egzersiz yapmalıyız.



%100 DOĞAL



ŞEKER İLAVESİZ



KATKISIZ



GLUTENSİZ



KORUYUCUSUZ



www.hurmatat.com

KIRMIZI PANCAR SUYU VE PERFORMANS



Şeyma AYDOS



Doğru antrenman programı, uygun bir beslenme programıyla birleştirilirse sporcunun dayanıklılığına ve atletik performansına katkı sağlar. Sporcularda performansın geliştirilmesi ve toparlanma sürecini hızlandırmak için kullanılan besinler ergojenik destek olarak adlandırılmaktadır. Bu desteklerden biri de nitrattır. Nitrat çok sayıda gıda maddesinde bulunur. Yeşil yapraklı sebzelerde ve pancarda bol miktarda mevcuttur. Çeşitli faydaları sebebiyle sporcu içeceklerinde tercih edilebilir bir besindir.

Pancar suyu Dünya Anti Doping Ajansı(WADA) tarafından yayınlanan yasaklılar listesinde bulunmamaktadır, bu yüzden doğal bir dopingtir.

Nitrat vücudumuzda nasıl çalışır?

- Vücut pancardaki doğal nitrati, nitrit ve nitrik oksit olarak kullanır. Nitrit damar hasarını önlerken, nitrik oksit kan akışını artırır. Daha çok oksijenlenen hücreler sayesinde aerobik kapasite artışı görülür. Böylece kas gücü ve antrenman dayanıklılık süresi artar.
- Vazodilatör(kan damar genişletici) olarak hareket eder, kan damarlarını açar ve kaslara daha fazla kan ve oksijen verilmesine izin verir.
- Nitratin kan akışı üzerindeki potansiyel etkileri nedeniyle beyne oksijen ve besin tedarikini kolaylaştırarak beyne giden kan akışını artırır. Dolayısıyla beyin fonksiyonlarını iyileştirmesi de mümkündür.
- Nitrat ayrıca egzersizin enerji maliyetini azaltabilir ve kas kasılmasını olumlu yönde etkileyebilir.
- Damar duvarı sağlığına katkıda bulunduğu ve hipertansiyon hastalarında tedaviye yardımcı olabileceği gösterilmiştir.
- Başta sinirsel iletim olmak üzere, yara iyileşmesi, kan pıhtılaşması, kan akışı, kas kasılması, kök hücre proliferasyonu ve başkalaşımı, glikoz ve kalsiyum homeostazi, öğrenme ve hafıza oluşumu gibi olaylarda nitrik oksitin kullanıldığı tespit edilmiştir.



Performansa Etkisi

- Çalışan kastaki kanın akışını artırır.
- Oksijenlenme kapasitesini artırır, dolayısıyla aerobik kapasitenin artmasını sağlar. Böylece dayanıklılık (koşu, takım sporları gibi) spor performansı üzerinde etkilidir.
- Enerjiden tasarruf sağlar ,bu sayede performansı daha uzun süre yapabilme yeteneğini geliştirir.
- Egzersize bağlı laktik asit birikimini azaltarak yorgunluk halini alır ve toparlanmaya yardımcı olur.

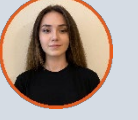
Koruyucu etkisi olarak kırmızı pancar

- Sebzelerle besinsel nitrat alımının sebzelerin içindeki polifenoller ve C vitamini gibi antioksidanlar sebebiyle insan sağlığında olumlu rolleri olduğu ve kanser gibi hastalıkların oluşum riskini azalttığı düşünülmektedir.
- Günümüzde, nitrattan zengin sebzelerin ağırlıklı olduğu beslenme profillerinin (Akdeniz Diyeti gibi) kardiyovasküler hastalık risklerini azaltacağı savunulmaktadır.
- Çeşitli çalışmalarda kırmızı pancardaki betalain ve fenolik bileşiklerin antioksidan kapasitesinin oksidatif strese ilişkin koruyucu bir rol üstlendiği gösterilmiştir.
- Nitrattan zengin diyetin hipertansif hastalarda kan basıncını düşürdüğü ve kardiyovasküler sağlığı geliştirdiği gözlenmiştir. Bu anlamda kırmızı pancarın kan basıncını düşürücü etkisi kardiyovasküler sağlık için yarar sağlamaktadır.

Bu kadar konuşmuşken kırmızı pancarı diyetinize eklemenin sizce de zamanı gelmedi mi?

Son olarak bu tür önerilerin tek başına sportif performansı arttırmayacağını ancak düzenli ve dengeli bir beslenme programının içinde maksimum fayda sağlayabileceğini unutmamalıyız.

Doğru dozaj uygulamaları içinse konunun uzmanına danışmaktan çekinmeyiniz :)



Müzik; insanların ruh halini, ağrı algısını, dil kapasitesini, uyku fonksiyonu gibi çeşitli parametreleri etkileyen insanların hüzün ve mutluluk anlarında sürekli olarak yanı başlarında duran bir seremoni aracıdır. Müzik kendine özgü dili, yapısı ve anlatım öğeleriyle insanın duygu ve düşüncelerine seslenmektedir. Müzik terapisi; her yaşta bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için müziğin kullanıldığı bir terapi yöntemidir.

Müzik Terapi Kimlerde Kullanılabilir?

“Her hastalık müzikal bir sorundur ve her tedavi müzikli bir çözüm içerir.” demiş Alman filozof ve şair Novalis. Bu cümleye baktığımızda aslında müzik terapinin her durumda kullanılabileceğini görebiliyoruz. Biz yine de sıralayacak olursak;

- Psikiyatrik bozukluğu olan hastalarda (anksiyete, post-travmatik stres sendromu, depresyon)
- Alzheimer, Parkinson ve inme gibi nörolojik hastalıklara bağlı oluşan bilişsel fonksiyon bozukluklarında,
- Nörolojik hastalıklara bağlı olarak meydana gelen motor bozukluklarda (yürüme, ince el becerisi, kaba kavrama, denge vb. problemlerinde),
- Ağrılı durumlarda,
- Yenidoğan yoğun bakımlarda ve doğumhanelerde,
- Serebral palsi ve otizm gibi hastalıklarda,



Aynı zamanda kişi;

- Deneyimlerden çıkarım yapmak ve öğrenmekte eksik ise,
- Değişikliklerle baş edemiyorsa,
- Seslere aşırı duyarlı ise,
- Duygusal empati yoksunluğu var ise,
- Sözlü olan veya olmayan sosyal etkileşimlerde zorluk yaşıyor ise,
- İletişimde anlama veya motivasyon eksikliği var ise,
- Zayıf benlik farkındalığı var ise,
- Zayıf ilişkiler geliştiriyor ise Müzik terapi rahatlıkla kullanılabilir.

Müzik Terapinin Tarihçesi

Müzik terapisi en eski tedavi yöntemlerinden biridir ve dört bin yıldan beri çeşitli kültürlerde hastaları tedavi etmek amacıyla kullanıldığı bilinmektedir. Eski Yunanlılarda müzik, her türlü erdemin esası olup ruhun eğitimi ve arınmasında büyük bir etmen olarak kabul edilmiştir. Filozof ve matematikçi Pisagor, umutsuzluğa düşen kimseleri veya çabuk öfkelenen hastaları belirli melodilerle tedavi edebilme imkanını araştırmıştır. Türk İslam tarihinin büyük isimlerinden biri olan İbni Sina, müziğin insan bedenine etkisini incelemiştir. Araştırmalarda sık sık kaynak olarak Farabi'ye başvuran İbni Sina, müzik notalarının insanın ruh hallerindeki iniş çıkışları temsil ettiğini tespit etmiştir. Antik Yunan'da müziğin epilepsi, depresyon, sıla hastalığı, mani, cinnet, somnambulizm, letarji, katatoni, histeri, felç, afazi, tarantizma, korea, gut, ateşli hastalıklar, romatizma, çeşitli ağrılar, veba, kızamık ve kuduz gibi hastalıkların tedavilerinde kullanıldığına dair veriler vardır.

M.Ö. 9. yüzyılda yaşamış olan Homeros'un yazdığı Odyseia'da müziğin kanamaya iyi geldiği iddia edilir. Anatomi ve fizik bilgini Gallen, müziğin akrep ve böcek sokmalarına karşı bir panzehir olduğunu söyler. Athennoaops, hasta bölgenin üzerinde çalgı çalarak ağrı tedavi etmiştir. Aristidis, Teofrastos, Platon, Asclepiades, Xnocrates, Cicero ve Celsus musiki ile akıl hastalıklarını tedavi etmişlerdir. Homere, ameliyatlarda müzik kullanmış ve başarılı olmuştur. Platon sağırlığın tedavisinde trampet kullanmakla ünlüdür.

Dünya tarihine baktığımızda müziğin terapi amaçlı, çok farklı millet ve kabileler tarafından kullanıldığını görmekteyiz.

Müziğin ileride, tedavide daha yaygın kullanılması dileğiyle...



MEDIAL TİBİAL STRES SENDROMU (KOŞUCU BACAĞI SENDROMU)



Begüm GÜNAY



Nedir Bu Koşucu Bacağı Sendromu ?

Koşucu bacağı sendromu veya diğer bir isimle “medial tibial stres sendromu” egzersizle ilgili olarak aşırı spor yapan veya spora yeni başlayan kişilerde kasların kemiğe yapıştığı kaval (tibia) kemiğinin iç-ön sınırı (medial kısım) boyunca görülen şiddetli ve zonklayıcı ağrı durumudur. Bu nedenle medial tibial stress sendromu denir.

Ağrının şekli donuk, keskin ya da zonklayıcı tarzda hissedilebilir.

Bacakta hafif şişlik (ödem) ve kemiğe parmak ile basınca acı meydana gelir. Kemiği saran kemik zarı yani periostun iltihaplanmasıdır.

Koşucu Bacağı Sendromu Koşucularda Mı Görülür ?

Bu sendrom genellikle tekrar eden aktiviteler, aşırı kullanım ve fitness çalışmalarındaki çeşitlilik eksikliği sebebiyle meydana gelir. Koşma ve zıplama içerikli yüksek yoğunluklu sporlar yapan sporcular arasında, özellikle de sert bir yüzey üzerinde yapıldığı zaman yaygın olarak görülür. Koşucular, dansçılar ve askeri erler en sık teşhis konulan gruplardır. Ayak yapıları düz olan (düz taban), uygun olmayan ayakkabı ile spor yapan, yanlış teknik, yetersiz ısınma ve uygun olmayan sezonda egzersiz yapan, ileri yaşı insanlar da risk altındadır.

Teşhis Konuldu Peki Ne Gibi Tedaviler Uygulanır ?

Tedaviye geldiğinizde ilk önce bu sakatlığa sebep olan altta yatan neden saptanır ve daha sonrasında tüm postür değerlendirilir. Sakatlığa sebebiyet veren neden herkeste aynı olmayabilir. Bu noktada kişiye özel değerlendirme ve tedavi protokolü oluşturulması çok önemlidir. Tedaviye ilk başlanılan dönem olan akut fazda genel olarak dinlenme ve buz uygulaması yapılır. Kişinin yoğun antrenman veya çoğu zaman aşırı kullanımından kaynaklanan bu sendromda, dinlenme vücudumuzun normal hormon ve metabolik dengesine ulaşması için önemlidir. Buz uygulaması ise şişliği ve ödemi azaltır. Daha sonra kişinin egzersiz programı antrenörü ve fizyoterapisti eşliğinde yeniden düzenlenir. Yoğunluğu, sıklığı ve süresi azaltılır. Rehabilitasyon sürecine yeni başlanıldığında daha düşük şiddette yüklenmeler yapılır. Düzenli olarak esneklik, hareketlilik ve güçlendirme çalışmaları yapılır.

Unutmayalım ki fizyoterapistler sihirli parmakları olan birer sihirbazlardır ve her rehabilitasyon protokolünün olmazsa olmazı manuel terapi. İlk günden itibaren manuel terapi uygulamaları ile iyileşme başlayacaktır. Burada ki en önemli husus ise iyileşmeyi destekleyecek doğru egzersiz reçetesi. Bu iki unsur bir araya geldiğinde ve devamında sizler rehabilitasyon sonrası günlük yaşam aktivitelerinize ne kadar dikkat eder bu tedaviyi bir fizyoterapist kadar desteklerseniz yani başka bir deyişle sizler klinik dışında kendi fizyoterapistliğinizi ne kadar iyi yaparsanız o kadar erken ve iyi bir şekilde bu sendromdan kurtulup normal rutininize dönebilirsiniz.

Nasıl Önlem Almalıyız ?

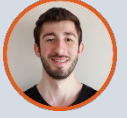
- Uygun bir spor ayakkabısı giyin. Fizyoterapistinize danışarak size uygun ayakkabı seçimi yapmanızı tavsiye ederim.
- Egzersiz seviyenizi kademeli olarak arttırın.
- Çıplak ayakla koşma. Son yıllarda, yalın ayakla spor yapmak popülerlik kazanmıştır. Bazı araştırmalar, çıplak ayakla koşmanın, kaslar arasında çarpma gerilmelerini yaydığını, böylece hiçbir alana aşırı yüklenilmediğini göstermiştir. Ancak, çıplak ayakla koşmanın herhangi bir yaralanma riskini azalttığına dair açık bir kanıt yoktur. Fakat pozitif enerji verdiği inkar edilemez, denemenizi tavsiye ederim. Dikkat edeceğiniz nokta ise koştuğunuz zeminin güvenilir olması.



OFİS ÇALIŞANLARINA FİZYOTERAPİ UYGULAMAK İŞ VERİMLİLİĞİNİ ARTTIRIR MI ?



Kadir ARAL



Fizyoterapistleri hastanelerde, özel rehabilitasyon merkezlerinde ya da spor kulüplerinde görmeye alışığız. Peki iş merkezlerinde ya da ofislerde görmeye ne kadar alışığız ?

Alışmalıyız !!! Çünkü iş dünyasında üretim artıyor ve dünya geliyor. Endüstrileşme ve bilişim sektöründeki gelişmelere ayak uydurmak için eskisine göre daha yoğun tempolarda çalışıp masa başında daha fazla vakit geçiriyoruz.

Bu çalışma sürecinde fiziksel ve mental sağlığı ımızı ne kadar düşünüyoruz ?

Çalışma hayatında unutulmuş bir gerçek vardır ki "SAĞLIĞIMIZ". Bazen saatler boyunca masa başından kalkmadan iş yoğunluğumuz içinde kendimizi kaybediyoruz.

Çalışma sırasında farketmeden yanlış pozisyonlarda bir duruş sergiliyoruz, postürümüze zarar verebiliyoruz. Bunun dışında tekrarlayan hareketler, el bileği ve parmak eklemlerinde aşırı yüklenmeler ve hareketsizliğe bağlı kas zayıflıkları gibi sorunlar nedeniyle, Kas-İskelet Sistemi Problemlerinin (KİSP) ortaya çıkmasına malesef zemin hazırlıyoruz. Bunun yanında KİSP, ağrı ve hareket kısıtlılığı yaratarak beraberinde mental sağlığımıza da zarar verip iş verimliliğimizi düşürebiliyor.

Fizyoterapistler olarak nasıl bir katkı verebiliriz ?

Fizyoterapistler olarak yaşamın herhangi bir evresinde hareket ve fonksiyonun yaşlanma, yaralanma, hastalık, rahatsızlık, koşullar ya da çevresel faktörler tarafından tehdit edildiği durumlarda koruyucu ve tedavi amaçlı devreye girmektediriz. Bununla beraber insanlara doğru egzersiz ve hareket paternlerini de öğretmektediriz. Ofis çalışanları gibi Endüstrileşme ve bilişim sektörüne katkı sağlayan meslek gruplarının, meslek içindeki deformitelerini azaltmak ve onları aktif yaşama yönlendirmek için biz fizyoterapistlere büyük bir görev düşmektedir.



Gelişmiş ülkelerde bulunan köklü şirketlerin bünyesinde: iş hekimi, fizyoterapist, diyetisyen ve psikolog barındırmaya özen gösterirler. Amerikan Psikoloji Derneği'nin (American Psychological Association-APA) Örgütsel Mükemmeliyet ve Sağlıklı İş yeri Programı Merkezi fiziksel ve mental sağlığını yüksek tutmayı hedefler. Çünkü siz bir şirket yöneticisi olarak çalışanlarınızın fiziksel ve mental sağlığını güçlü tutarsanız alacağınız verimlilikte daha fazla olur.

Düşünün masa başındayken sürekli sabit oturma pozisyonundasınız. Bu şekil saatler boyunca hareket etmeden otursanız, ister istemez bel boyun ağrıları yaşarsınız. Peki bu durum hem çalışana, hem de şirkete nasıl bir olumsuz etki bırakabilir.

- İlk olarak bu çalışan işine ağrıları yüzünden odaklanamaz ve iş hatalarına sebebiyet verebilir.
- İşindeki aksaklıktan dolayı mental sağlığı ve çevresel ilişkisi bozulabilir.
- KİSP sebebiyle işinden izin alarak hem şirketteki işlerin aksamasına neden olur hem de ağrının sebebini öğrenmek için hastaneye giderek hastanenin iş yükünü arttırır.

Bu yüzden hiçbir şirket çalışanın sağlık bakımından yetersiz olmasını istemez. Biz fizyoterapistler de bu duruma çözüm yaratmak için iş merkezlerinin ve ofis çalışanlarının, iş ve zaman verimliliğini arttırmak; hastanelerimizde iş yükünü azaltmak için her şirketin içinde fizyoterapi hizmetinin verilebileceği bir alan oluşturulmasının önemli bir katkı vereceğini düşünüyoruz. Tabiki fizyoterapinin önemini anlatmak ve bu sistemi etkin hale getirmek yine biz fizyoterapistlerin elinde olan bir durumdur.

Çalışanlara ağrısız ve ergonomik bir yaşam için yol gösterip :

-Ofislerde fizyoterapist neden olmalı ?

- İş performansını arttırmak için nasıl ergonomik bir ortam yaratılması gerektiğini,
- Çalışma aralarında sadece 15 dk egzersiz yapmanın ne kadar büyük fark yaratacağını,
- Ağrı, yaralanma veya yaralanmayı önleyici her konuda destekçileri olacağımızı iyi bir iletişimle ifade etmeliyiz

Biz GElecek NESiller olarak çalışanların yaşam kalitesini yükselten iş merkezlerinin daha da arttığı güzel günler göreceğimizi umut ediyoruz. Bu bilinci topluma anlatmayı da sorumluluk bilip faydalı bireyler olabilmek için çok çalışıyoruz.



SCUBA DIVING VE NEFES KONTROLÜ



Merve ÇELİK



İlk dalışa başladığım günlerde dalış sürem on dakika ya var ya yoktu. Bu süreyi uzatarak su altında daha fazla vakit geçirmek istiyordum. Suyun altı bambaşkaydı çünkü ve bunu keşfedebilmek için aşağıda daha çok kalmalıydim. Ama on dakikaya yaklaştıkça nefesimin yorulduğunu, göğsümün sıkıştığını hissedebiliyordum. Yani aslında suyun keyfini çıkarabildiğim vakit ilk beş dakikaydı ve sudan her çıktığımda keşke beş dakika daha kalabilseydim diyordum. Beni maviye bağlayan şey buydu.

Bu uzun dalış sürelerinin sırrı nedir?

Nefesini doğru kullanabilmek...

Doğru nefes kontrolü becerimiz sayesinde akciğerlerimize kapasitesi kadar ya da kapasitesine en yakın hacimde havayı hapsedebiliriz. Bu beceriyi kazanabilmek için öncelikle stres ve gerginlikten uzak şekilde suya dalmamız gerekiyor. Çünkü stres ve

gerginlik oksijenin verimli kullanılmasını engelleyecektir ve vücut daha fazla oksijen kullanacaktır. Bu durumlarda diyafram nefeslenmesi yaparak vücudu sakinleştirmeli ve dalışa devam etmek için vücudu en uygun hale getirmeliyiz.

Nefes tutma !

Nefes tutmaya başlarsanız dolaşım sistemindeki CO2 giderek artar ve kemoreseptörler aracılığı ile beyindeki solunum sistemi merkezine sinyal gönderir. Diyafram bunun sonucunda istemsiz kasılmaya başlar. İlk kasılmalar şiddetsizdir ama dalgıçta art arda gelen nefes alma isteği büyür ve çok güçlü bir dürtü oluşturur. Bu istek dalgıcın su yüzeyine hava almak için dönüşüne kadar sürer.

Ağırlık seçimine dikkat et .

Scuba teçizatındaki herhangi bir problem de solunumun hızlanması ve kontrol edilememesine sebebiyet verir: örneğin hatalı ağırlık seçimi. Ağırlıkların bir tarafa çok yüklenmesi veya denge yeleği kullanımı sonucunda denge kaybolur ve dalgıç yeniden dengeyi sağlayabilmek için daha fazla enerji harcamaya başlar. Ya da regülatörde meydana gelecek bir problemde solunumu kontrolden çıkarabilir. Böyle bir durumda su altında sakin olmak en büyük silahtır. Vücudunuzu sadece siz yeniden kontrol altına alabilirsiniz

Derin ve ağır solunum

Sualtında solunum dengesizliğine engel olabilmek için kullanılacak tekniklerden biri derin ve ağır solunumdur. Böylelikle dalgıç, dakikadaki solunum hacmini düşüreceğinden sınırlı olan hava kaynağının kendisine uzun süreler yetmesini sağlayacaktır.

Maviyle kalın.





Yazıma başlarken öncelikli olarak ağaçlarımızın ve yeşilliklerin korunup kollanması gerektiğinin yeni yeni anlaşılması konusunda şaşkınlık içerisindeyim. Bugün aslında bahsetmek istediğim konu biraz daha duygusal ve ağaçlarımızın bizim için olan önemi. Sizlere bu önemi yaşatmak istiyorum. Herkesin bildiği genel bilgiler ağaçlarımız oksijen kaynağımızdır gibi bilgileri şuanlık bir yere dursun.

Şimdi ağaçların ve ormanların hissettirdiklerinden bahsetmek istiyorum. Karadenizli biri olarak yeşille bir arada büyüdüm ve yeşil bana sevdirdi, güzellikleri gösterildi. Sadece ağaçlar değil içerisindeki güzellikleri bünyesinde barındırdığı hayvanlar, çiçekler ve en güzeli saf ve temiz kokusu. Kendinizi ormanın içine attığınız zaman insan direkt hayaller alemine dalıyor. Bu öyle bir his ki; zihniniz bir anda boşalıyor ve düşünceleriniz berraklaşıyor.

Kokusunu içinize çekip mutlu oluyorsunuz. Bu kendi açımızdan baktığımız zaman, bir de ormanlık alanda yaşayan canlılarımızı düşünelim. Ormanda yaşayan bitkileri ele alalım. Yaşayabilecekleri ortam sadece ve sadece ormanların onlara verdiği imkan dahilinde. Ormanlık alanların iklime olan faydaları ve ayarlamaları ile besleniyorlar, büyüyorlar. Aynı şekilde hayvanların da yaşaması, korunması, büyümesi, beslenmesi...Bunların hepsini. Tek bir ev sahibi var; o da ormanlar başka biri değil. Bilin bakalım ev sahibini kovarsanız, diğerleri neler yapar? Evsiz kalırlar, beslenemezler, büyüyemezler, giderler.

Bunu yanı sıra ormanlarımız sadece oksijen üretimi ve sağladığı çeşitli canlılara barınma imkânı ile kalmayıp aynı zamanda bizler için de atmosferdeki karbondioksit miktarının azaltılmasında büyük yardımcı.Biz onları gözümüzü kırpmadan kesip yerlerine ev yaparken onlar gene bir yağmur felaketinde erozyonu ve toprak kaymasını önleyip gene bizi düşünüyorlar.

Biz de onları, onların bizi düşündüğü gibi düşünmeliyiz. Sadece kendimiz için değil ailemize, arkadaşlarımıza, çevremize bu bilinci aşılamalıyız. Unutmamalıyız ki kişiler topluluğu, topluluklar milletleri, milletler ülkeleri, ülkeler dünyayı değiştirir. Kişi bu değişikliği ve bilinci kendinde değiştirmeye başlarsa her şey değişmeye başlar.

Önemli olan ormanı anlamak. Ormanı yaşamak.

Son zamanlarda yaşadığımız durumdan dolayı ümitsizliğe kapılmamalı ve aslında düşündüğümüzden daha çok düşünmeye başlamalıyız onları. Yapabileceklerimizi düşünmeliyiz. Eskisinden daha iyi hale getirmeliyiz. Buna odaklanmamız gerek. Yaşadığımız bu dramı, sonrasında yapacaklarımızla güzel hatıralara dönüştürelim. Sonrasında geriye baktığımız zaman yaşanan trajediden sonrasında yaptıklarımız çalışmalar ve emekler gelsin. İşte böyle yaparsak onlar bizi affeder, işte böyle yaparsak aslında sorumluluğumuzu yerine getirmiş oluruz.

Ormanları sevin çünkü onlar sizi seviyor.

FootBalance

**%100 KİŞİYE
ÖZEL**
ORTOPEDİK TABANLIK



EŞSİZ
KONFOR



SAĞLIKLI
AYAK İŞLEVLERİ



YÜKSEK
PERFORMANS



10 dakika
içinde hazır

Finlandiya kökenli FootBalance, 50'den fazla ülkede 1500'den fazla lokasyonda hizmet vermekte, özel patentli sistemi ve ileri teknolojiye sahip %100 kişiye özel şekillendirilen ortopedik tabanlıkları ile alanında öncü, global bir markadır.

Günlük kullanımdan amatör aktivitelere, rekabetçi ve yüksek performans gerektiren sporlardan medikal rahatsızlıklara kadar özel üretilmiş ve kişiselleştirilebilir ürün gamı ile kişiye özel destek ve konfor sunar.

Analiz Merkezlerimizde sunulan benzersiz ölçü ve şekillendirme hizmeti ile 10 dakikalık bir süre içinde komple ayak analizi yaptırabilir ve %100 kişiye özel ortopedik tabanlıklara hemen sahip olabilirsiniz.



GİYİLEBİLİR ÜRÜNLER İLE SAĞLIKLI KAL
PERFORMANSINI YÜKSELT
footbalance.com.tr

OSTEOMALAZİ (KEMİK YUMUŞAMASI)



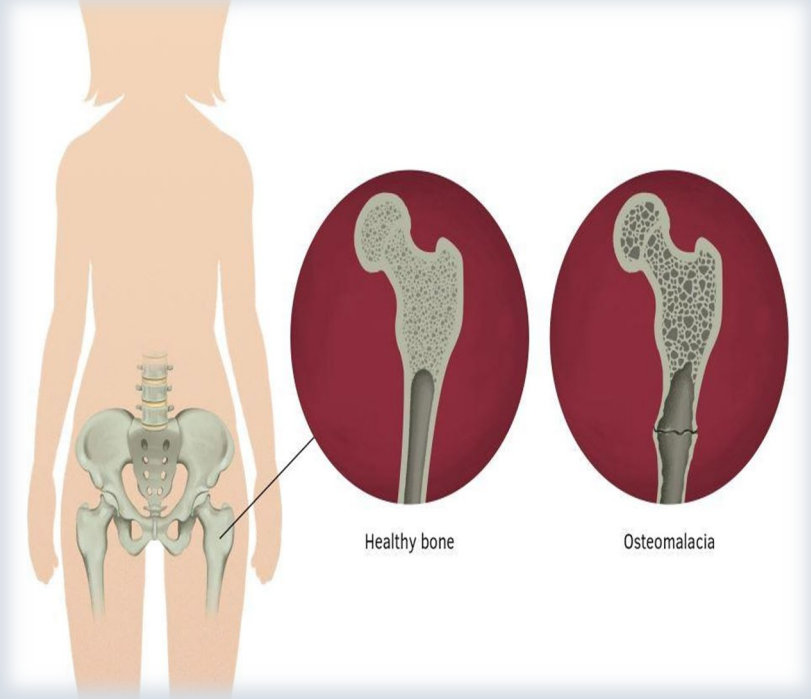
Erdem BULUT



NEDİR BU OSTEOMALAZİ ?

Kemik yumuşaması genellikle D vitamini eksikliği ile birlikte görülen bir hastalıktır. Tıp dilinde osteomalazi olarak bilinir. Osteomalazi hastalığı nedir sorusunun yanıtını bulabilmek için, öncelikle kemik yapısını anlamak gerekir.

Kemikler, hücrelerden oluşan canlı varlıklardır. Belli bir yapım ve yıkım rutinine sahiptirler. Kemikğin dış dokusu kalsiyumdan ve fosfordan oluşur. Kemiklerin içlerinde de kollajen liflerden oluşan ve matris olarak bilinen bir iç yapı bulunmaktadır. Kemiklerin içindeki lifler minerallerle kaplıdır ve kemik gücü bu minerallerin varlığına bağlıdır. Vücuttaki mineral miktarının azalmasıyla beraber, kemik yumuşaması başlamaktadır. Osteomalazi, kemiklerin yumuşamasıyla beraber çatlama ve bükülme ihtimaline sahip olmasıdır. Osteomalazinin genç yaşlarda görülmesi, özellikle büyüme döneminde olunmasından kaynaklı olarak, artan ağırlıkla beraber bacaklarda bükülmelere ve çarpıklığa neden olabilmektedir. Yaşlılarda bacakların çatlaması veya kırılması gibi problemlerle karşılaşılabilir.



BELİRTİLERİ NELERDİR ?

Osteomalazi belirtileri, ilk dönemlerinde pek ortaya çıkmaz. Erken dönemde eğilme, bükülme, ağrı, çatlama ya da kırılma gibi belirtiler kendisini göstermediği için hastalığın teşhisi röntgenle yapılabilmektedir. Zamanla hastalığın ilerlemesiyle birlikte kemik ağrıları ve kaslarda güçsüzlük görülmeye başlar. Bel, kalça, kaburga ve bacak kemiklerinde ağrı oluşumu baş gösterir. Özellikle gece saatlerinde ya da kemikler üzerindeki baskının arttığı anlarda ağrılar artış gösterir. Kaslarda oluşan güçsüzlüğe bağlı olarak basit yürüyüşler bile bu hastalar için zorlayıcı olur.

Genel olarak yaygın görülen kemik yumuşaması belirtileri şunlardır:

- Devamlı halsizlik hissiyatı
- Kemik çatlama ve kırılmalarında kolaylık
- Kas ve kemik ağrıları
- Oturmakta, ayakta durmakta ve yürümekte zorlanma
- Merdiven çıkmakta zorlanma
- Kol ve bacak kaslarında güçsüzlük hissi

PEKİ NASIL KORUNABİLİRİZ ?

Öncelikle korona döneminde günlük d vitamini ihtiyacınızı güneşten doğal bir şekilde alamıyorsanız beslenme programınızı d vitamini yönünden mutlaka bir diyetisyene danışarak düzenlemenizi tavsiye ederim.

D vitamini yüksek gıdalar tüketin! D vitamini açısından doğal olarak zengin gıdalar arasında yağlı balıklar (somon, uskumru, sardalya) ve yumurta sarısı bulunur. Ayrıca tahıl, ekme, süt ve yoğurt gibi D vitamini ile güçlendirilmiş yiyecekleri tüketebilirsiniz. Daha sonrasında ise sağlıklı yaşamın ve birçok hastalıktan korunmanın ilk kuralı EGZERSİZ! Vücudunuzu hareketsiz bırakmayın o da sizi üzmesin :)

Tabi ki bu tavsiyelerin hepsi rahatsızlığı önlemek ve korunmak amaçlı. Eğer herhangi bir belirtiniz varsa yanlış bir egzersiz programı sizi kötü yönde etkileyebilir. Bu yüzden bir fizyoterapist ve diyetisyene danışmanızı tavsiye ederim.

Sağlıklı ve sporlu günler dilerim.

PLAJ VOLEYBOLU MU? SALON VOLEYBOLU MU?



Sıla Nur BİLGİN



Hemen herkes sahilde, salonda, bahçede profesyonel olmasa da eğlence amaçlı voleybol oynamıştır. Özellikle yaz aylarında plajlarda oynanan voleybolun keyfi bir başkadır. Kumun üzerinde oynanan popüler bir oyun olan plaj voleybolu pek çok ülkede kumsallarda, yapay ya da doğal kum sahalarda çıplak ayakla oynanan bir spor.

Aslında plaj voleybolu 1920'li yıllarda California sahillerinde sörfçülerin dalga beklerken yaptıkları bir spor olarak başlamış ve günümüze kadar popüleritesini arttırarak büyük ilgi gören sporlar arasına girmiştir. Şu an dünyada plaj voleybolu aktivitesi bulunan 150 Ulusal Voleybol

Federasyonu, 5 konfederasyon ve 2000 profesyonel plaj voleybolu oyuncusu var. 1996 yılından beri plaj voleybolu, bir olimpiyat sporu. Türkiye'de ilk defa Beach Volley CEV Alanya OPEN-Avrupa Şampiyonası hem erkek hem kadın kategorilerinde Alanya'da yapıldı.

Plaj voleybolunu salon voleybolundan ayıran en belirgin fark ise 6 kişi yerine 2 kişi ile oynanmasıdır. Salon voleybolunda her yarım saha 9 metreyken, plajda 8 metredir. Salon voleybolunda her set 25 e kadar oynanır 5. Sete uzarsa maç 5. Set 15 e kadar oynanır. Plaj voleybolunda bir maç, her maçın 21 sayıya ulaştığı, üç maçın en iyisi serisinden oluşur. Maçı iki set alan kazanır ve gerekirse üçüncü set de 15 puana kadar oynanır. Güneş ışığından sporcuları etkilememek için plaj voleybolu topları parlak renklerde seçilir. Normal topa göre daha yumuşak dokuya sahip, biraz daha büyük boyutlardadır. Çevre ölçüsü ve iç basınç değerleri açısından da farklılık göstermektedir. Plaj voleybolu genellikle çiftlerle oynanır. Özel pozisyon yoktur, sadece bir sol ve bir sağ taraf vardır. Çoğu plaj oyuncusu çok yönlüdür vurabilir, blok yapabilir ve engelleyebilir.

Plaj voleybolu kum üzerinde oynandığı için salon voleybolunda gördüğümüz yaralanmalardan biraz daha farklı yaralanmalar görmemiz mümkün. Kum sizin sıçramanızı etkileyecek hızınızı biraz kesecektir. Öte yandan 6 yerine 2 kişinin sahada oluşu sporcunun üzerine düşen sorumluluğu arttıracaktır, kuma rağmen daha hızlı hareket etmesi, tüm sahaya hakim olması, top takibi hakimiyetinin çok iyi olması gerekmektedir.

Plaj voleybolunun renkli ve sıcak atmosferinde kendinizi kaptırıp bu sporun hem eğlencesiyle hem de mücadelesiyle nefis keyifli vakit geçiriyorsunuz.





Her şeyi bir süreliğine bir kenara bırakıp şehir hayatından, stresten uzaklaşmak, doğanın kalbine doğru yol almaya ne dersiniz? Kilometrelerce koşmak, yürümek, metrelerce tırmanmak ya da dalmak, meditasyon yapmak... Kulağa çok hoş geliyor değil mi? Düşüncesi bile güzel. Niğde, Aladağlar'da yürüyüş yaparken etrafınıza baktığınızda patikalar boyunca mor menekşeleri, büyüleyici manzaraları, kayaya atlayan dağ keçilerini, kuzey cephelerin eşsiz güzellikteki buzullarını görebilirsiniz. Ya da gerçekten görebilecek miyiz? Kuzey cephelerindeki bizi büyülen buzullar hala orada olacak mı?

Etrafa bakmayı bırakıp bakışlarınızı aşağı indirdiğinizde, kaya diplerine bırakılan onlarca peçete, ıslak mendil, cam, plastik ambalaj gibi çöpleri, doğa ananın can çektiğini görebileceksiniz.

Her sene yüzlerce doğa sporcusu, doğal tabiat ormanlarında, dağlarda, kıyılarda sporlarını icra etmekte. Her sene bu rakam, bu sporlara ulaşılabilirlik kolaylaştığı için artış göstermekte. Fakat bu artan sayı içerisinde, ne kadarı doğada bulunma etiğine sahip? Ne kadarı bilinçli? Çünkü bilinçli bir doğa sporcusu doğada sadece ayak izini bırakır, başka bir şeyi değil. Düşünebilen ama "düşüncesiz" insanoğlu nedeniyle, bu dengesiz artış, maalesef evimiz olan dağların, tabiat ormanlarının sonunu yaklaştırmakta. Kamp ateşlerinin yakılması, doğada "çözünür" diye atılan çöpler gibi birçok davranışlar minör minör birikerek ciddi major sonuçlara sebep vermekte. Doğacak sonuçların habercisi doğa ana ise, hava sıcaklıklarındaki anormal artışlar, iklim değişiklikleri gibi kendi dilinde, en iyi şekilde bizleri uarmakta. Unutmamalıyız ki doğa ana dilsiz değil. Bizlerin üzerine düşen de bu imdat çılgınlıklarına kulak vermek, harekete geçmek. Çünkü tüm bu atık kirliliği, karbon dengesizliği, tahrip olan bitki örtüsü sonuçlarıyla baş edecek olan da yine bizleriz. Misal, kış sezon tarihlerindeki ve dağlarda buzul seviyelerindeki değişiklikler, Niğde Aladağlar'da buzulların erimesi, buz tırmanış cenneti Erzurum'da şelalerin donmaması "Doğa Ana"nın imdat çılgınlıklarının sadece birkaçı. İklim değişikliği sebebiyle karşılaştığımız bu durumlar yakın zamanda artık Türkiye'de "Kış Dağcılığı" kavramının kalmayacağını da bir göstergesi. Dolayısıyla, gittiğimiz yerdeki güzellikleri tekrar bulabilmek, sporumuzu icra edebilmek, binlerce yıl yaşamış ve gelecek nesillere emanetimiz olan doğa anayı sürdürürebilmek için bilinçlendirmenin yapılması şart. Çünkü değişim "bilinçlendirme" ile başlar. Doğa sporcuları olarak "insan" olarak hepimiz içinde bulunduğumuz durumdan sorumluyuz.

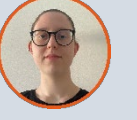
Bu yüzden harekete geçmek şart. Unutmayın ki birlerden milyonlar doğar.

Doğa sana, bizlere emanet...

SPOR YARALANMALARINDA NE YAPMALI, NE YAPMAMALI?



İrem Nur BALTACI



Spor yaralanmaları, kuşkusuz her sporcunun korkulu rüyasıdır. Peki bir müsabakada ya da antrenmanda yaralandığımızda neler yapmamız gerektiğini biliyor muyuz? Haydi bugün biraz bunun hakkında konuşalım.

Öncelikle sana iyi bir haberim var! Eğer yaralanman çok ciddi değil ise evde yapacağın birkaç uygulamayla spora dönüşünü hızlandırabilirsin.

İlk olarak yaralanan bölgeyi yeni bir travmaya karşı korumalı, istirahate almalısın. Birkaç gün o bölgeye izin vererek daha kötü bir yaralanmanın önüne geçmelisin.

Bu kısa süreli dinlenme sonrasında hafif hareketlere başlayabilirsin. Bu hem iyileşmene yardımcı olacak hem de çevredeki kasların normale dönmesini hızlandıracaktır.

Ve tabi ki her sporcunun en yakın dostu: buz! 2-3 saatte bir, 10 dakika kadar uygulayacağın buz bölgedeki ödemi azaltmana yardımcı olacaktır.

Bunlara ek olarak, bandaj veya sargı yardımıyla da eklem içi ödem ve doku kanamasını kontrol altına alabilirsin.

Ve son aşamamız: yaralanan bölgeyi kalp seviyesinden yukarıda tutarak dokular arası interstisyel sıvı akışını sağlayabilir ve iyileşmeni hızlandırabilirsin.

Neler yapmamız gerektiğini öğrendik. Biraz da neler yapmamamız gerektiğini konuşalım!

Beslenme her zaman için önemlidir ancak sakatlık dönemlerinde çok daha fazla önem kazanır. Vücudunun ihtiyacı kadar su içmeye önem göstermeli, protein ve sebze ağırlıklı beslenerek, fazla karbonhidrat ve şekerden uzak durmalısın. Yaralanma sonrası aşırı yüklenmeden kaçınmalı, spora ilk döndüğünde vücudunu iyi dinlemeli ve onu zorlayan hareketlerden uzak durmalısın. Ayrıca bu tür yaralanmalarda yaralanan dokuya sıcak uygulamak iyi gelmeyebilir. Bölgedeki şişliği arttıracığından uzak durmada fayda var.

Birkaç gün sonunda şikayetlerinde azalma olmazsa hekime görünmen iyi bir fikir olabilir. Geçmiş olsun!

UYKU KALİTESİ



Melda ÇETİN



Uyku ile alakalı her detayı öğreneceğiniz, kaliteli uyku nedir, uyku ile egzersiz arasındaki ilişki nasıldır, kullandığımız malzemelerin önemini, yattığımız ortamın sıcaklığını bile konuşacağımız bir seriye hazır mısınız?

İnsan ömrünün 1/3'ü uyku ile geçer. Uyku, sağlığımızın ve yaşamımızın iyi bir şekilde devamı için oldukça önemli bir role sahiptir. Kaliteli uyku, zihinsel ve fiziksel sağlığımızı korumamıza yardım eder. Uyku, yaşam kalitesini etkileyen önemli gereksinimlerden bir tanesidir. Bu yüzden yaşam kalitemizi arttırmak istiyorsak ilk olarak uykumuza önem vererek başlamalıyız. Sizlere iki kavramdan bahsedebilirim: Uyku süresi ve uyku kalitesi. Eğer kaliteli bir uyku ortamımız var ise uyku sürenizin azalacağını bile temin edebilirim. Uyku kalitesi, bireyin kendini zinde ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Uyumak ile ertesi güne daha zinde ve hazırlıklı olarak başlarız.

Diyeğim uyudunuz uyandınız ama hala çok yorgun hissediyorsunuz. Bunun nedenini sadece uyku süresinde aramamız gerekiyor. Hiç düşündünüz mü, peki ya benim uyku kalitem nasıldı?

Uykumuzun iyi bir toparlanma için önemini biliyoruz. Pek iyi bir uyku için nelerin ne kadar önemli olduğunu biliyor muyuz? Ortamın ışığı, sesi, sıcaklığı... Özellikle kullandığımız, saatlerce üzerinde uyuduğumuz yastık... Uyku kalitesini etkileyen birçok faktör bulunur. Bunların içerisinde fiziksel faktörler, psikolojik faktörler, çevresel faktörler vs bulunur. Fiziksel faktörlere en basitinden bir örnek vermek istiyorum. Bir misafirlğe gittiğinizi düşünün. Farklı bir ortam, farklı bir ışık, farklı bir yatak-yastık... Bir anda aklınızda beliren "bu yastık çok sert, nasıl uyuyacağım ya da "bu oda çok havasız sabaha kadar ne yapacağım" cümleleri belirmiş olabilir. Aslında bu sadece gittiğimiz bir misafirlikte değil her zaman her uykumuzda dikkat etmemiz gereken bir durumdur.

Günümüzde insanların hayat standartlarının artmasıyla günümüzün üçte birini geçirdiğimiz uyku ortamını oluşturan tekstil ürünlerinden beklentileri de artmıştır. Doğu Çin'deki genç bir grup üzerinde yapılan çalışmada, ördek tüyü, kaz tüyü ve pamuk malzemelerinden üretilen yorganların uyku kalitesi ve termal konfora olan etkileri subjektif veriler ve fizyolojik ölçümlerle incelenmiştir. Yorgan malzemesinin uyku kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu, kaz tüyü yorganın ise genel uyku konforu ve termal his açılarından daha yüksek performansa sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada, yatağın sertliğinin, yatak ile temas eden vücut yüzey alanını belirleyerek mekanik ve termal konforu etkilediği tespit edilmiştir.

Bu çalışmalardan da anlıyoruz ki kullandığımız yatak ve yastığın malzeme kalitesi bile uyku kalitemizi, sonuç olarak yaşam kalitemizi etkiler. Ayağınızı yorganınıza göre uzatırken yorganınızın da yastığınızın da en kalitelisinden olmasına dikkat edin.

İyi Uykularr.... :)



SQUAT PART 1



Simgenur AYDAŞ



Yaşamımız boyunca yapmakta olduğumuz aktiviteleri şöyle bir düşünersek ve bunları saymaya çalrsak bu aktiviteler sırasında sergilediğimiz hareket paternlerinin arasında squat belki aklımıza hiç gelmeyecektir. Fakat hiç spor yapmayan sedanter biri bile herhangi bir şey kaldırırken ya da bırakırken, çamaşırları sepetten alıp sererken squat paternine yaklaşık bir şekilde hareket eder veya bu paterni sergiler. Bununla birlikte sporcular için squat, egzersiz programının vazgeçilmez müdavimidir ve birçok varyasyonu ile programlarını çeşitlendirirler.

Sporla tanıştığımız bu patern aslında bizim hayatımızdaki ilk öğrendiğimiz egzersiz olabilir. "Nasıl yani?" diyeceksiniz. Bebekler bu hayattaki adımlarını dengesiz ve paytak bir şekilde atarken kah düşerler kah durup dinlenirler. Dinlenirken ya da yerdeki oyuncaklarla oynarlarken spesifik bir oturma pozisyonları vardır.

Benzer demek az olacaktır, deep squatın ta kendisidir bu oturma pozisyonu. Hatta bebekler hepimizden daha güzel yaparlar çünkü hem eklem mobiliteleri iyidir ve esnektirler hem de tıpkı bizim göğüste ağırlıkla squata inmemiz gibi onların da başları vücutlarına göre büyük olduğu için çok daha rahat aşağıya kadar inerler.

Squatı egzersizde kullandığımız zaman bize öğreten kişiyi taklit ederek yapmaya çalışırız ve bunun doğru olduğunu düşünürüz. Aslına bakarsak her kişinin squat yapısı kendine özel. Hayatımızın

ilk yıllarından beri bildiğimiz ve her gün kullandığımız bu hareket giderek değişir ve kendi squatınızı yaratırsınız. Hangi bacağınıza ağırlık aktardığınız, gövdenizin öne hareketi, kalçanın aşağıya inmesi, dizinizin içeriye veya dışarıya hareket edip etmiyor olması, kısacası birçok faktörlerin birleşimi ile squatınız size özel hale geliyor.

Squatın her varyasyonunu kendinize göre yorumluyorsunuz. Biz de fizyoterapistler olarak analiz yaparken sizi bu egzersiz sırasında inceleyip hakkınızda birçok bilgi toplayabiliyoruz.

Squat varyasyonları, kuvvet ve kondisyon için kullanılan en popüler egzersizler olmasıyla beraber aslında birçok spor branşının biyomekanik ve nöromüsküler özelliklerini içinde barındırır. Kaliteli squat ile atletik performansınızda gelişim kaydedebiliyorken doğru yapılmayan, sürekli yanlış tekrarın ortaya çıkarabileceği olumsuzluklara da dikkat etmek gerekir. Sağlıklı ve size özel squatlar için birkaç önemli noktaya değineceğim, bazı püf noktaları sizinle paylaşacağım, squatın biyomekaniğini beraber inceleyeceğiz ve varyasyonları hakkında bilgi vereceğim bir ay sonraki blogumda görüşmek üzere. Bu zaman aralığında squatlarınıza daha farklı bir gözle bakmaya ve anlamaya çalışın.

LIFE^{ON} CONCEPT

**Fizyoterapi, kayropraktik,
beslenme, psikoloji, antrenörlük
alt dallarıyla hareket eden her
canlının ihtiyacı olan kaliteli ve
sağlıklı yaşam tarzını bir üst
seviyeye taşımak için
multidisipliner ve interdisipliner
çalışma yöntemini benimseyen
bir anlayışla hizmet
vermektedir**

KADIKÖY Merkez:

Eğitim Mahallesi Abdibey sokak 24/B KENTPLUS B BLOK Kat:23 Ofis: 484 Kadıköy / İstanbul

DOĞU ATAŞEHİR Şube:

Atatürk Mahallesi Atapark Caddesi TRENDIST ATAŞEHİR B5 Blok 3I C No:19 STUDIO CAMP TRENDIST, 34758 Ataşehir/İstanbul

BATI ATAŞEHİR Şube:

Barbaros Mahallesi Halk Caddesi SHAPE CLUB No: 85/1, 34746
Ataşehir/İstanbul

SEYRANTEPE Şube:

Seyrantepe Mahallesi Skyland İstanbul A Blok Skyland Wellness Sosyal Tesisler Kat: S1, 34415 Sarıyer/İstanbul

info@lifeonconcept.com

0545 244 81 34



+90 545 244 8134



info@lifeonconcept.com

www.lifeonconcept.com

KAYROPRAKTİK

PSİKOLOJİ

FİZYOTERAPİ

BESLENME

ANTRENMAN

@lifeon.concept

