

Ecz. Kubilay Aydın

Sermayenin içgüdüsel davranışı

Üretim tüketim ilişkileri mantığı içinde değerlendirdiğimizde iki tür insan vardır. Birincisi, kendine yeterli kazanım sınırları koyan insan, ikincisi ise, kazanımlarına sınır koymayan, onları daha büyük ölçekli kazanımlar için araç olarak gören insandır.

Küçük ölçekte değerlendirildiğinde girişimcilik ruhu olarak görülen ve takdir edilen bu davranış, büyük ölçekte gerçekleştiğinde insanların yaşantılarını olumsuz olarak etkileyen zincirleme bir reaksiyonu başlatmaktadır.

SERMAYE - ORGANİZASYON - FAALİYET VE KAR

Elde edilen kar, o yapıya ilave sermaye olarak döndüğünde başarılı organizasyonlar ile çığ gibi büyüyüp, yapıyı yeni etkinlik bölgeleri aramaya itmektedir.

Hatta elde edilen kar o sektöre sermaye olarak dönmekte fazlalık gösteriyorsa, işletme mantığı başka sektörlerle de atlamayı işaret eder. Bütün bu süreçte sermaye, kanserli bir kitlenin yayılması gibi etki gösterip birçok yapıyı öldürür.

Bundan otuz yıl önceki koşullar düşünüldüğünde büyük yatırımlar istihdam anlamına gelmekteydi. Günümüz koşullarında ise daha fazla üretimi daha az insana gereksinim duyarak yapabildiği, yani daha çok insanı işsiz bırakması anlamına gelmektedir.

Bu şekilde katlanarak büyüyen yatırım fazlası atıl kazanımlar, dünyadaki değerli bölgeler satın alınarak veya kurulan uluslararası finans kuruluşları aracılığıyla tefeci gibi kullanılarak değerlendirilmektedir. Aslında seyreden bütün bu davranış silsilesi son derece doğal ve kendi açısından olması gereken şekildedir. Bunun adı SERMAYENİN İÇGÜDÜSEL DAVRANIŞI'dır. Olması gereken evrensel koruma ve kontrol mekanizmalarıdır.

Ne yazık ki global sermayenin erişmiş olduğu hacim ve bu hacmin verdiği güç bu tür oluşumlara izin vermeyecek boyutlardadır. Daha

ötesi önüne çıkacak engelleri bahaneler yaratarak askeri yöntemlerle bile kaldırabilmektedir. Bizim ülkemiz gibi çekici zenginlikleri olan ülkelerin ise bu fırtınalardan korunmayı amaçlayan ulusal politikalarını oluşturması gerekmektedir. Sermayenin kazanma içgüdü, insanoğlunun uzayın erişilmez uzaklıklarını keşfeden, atomu parçalayan, DNA şifrelerini çözen dehasıyla birleşince teknoloji baş döndürücü bir hızla gelişmekte, değişim süreçleri her geçen gün kısalmaktadır.

Kazanma içgüdüünün hız verdiği bu değişimler sadece teknolojik alanda yaşanmıyor. Daha fazla kazanmanın yolunu açacak (Bir başka değişle kendine engel olacak faktörleri ortadan kaldıracak) her çeşit değişim olabiliyor.

İşte bu noktada değişimin yönetimi keşfedildi. Bir gün sonraki hava durumunu veya izleyeceğimiz maçın sonucunu belirleyebileceğinizi düşünün. Ya da bir gün sonra borsada müthiş bir yükselme yapabileme yeteneğimizin olduğunu düşünün. Böyle bir gücün iyi niyet sınırları içinde kullanılabilme şansının olup olamayacağını etrafımızdaki dünyada yaşananlara bakarak tahmin edebiliriz.

Günlük yaşantımızda üretim- tüketim ve pazarlama ilişkilerine dikkatli bakarsak birçok şeyi fark edebilir ve sektörümüzdeki hızlı değişimleri yorumlayabiliriz. "Kalite", "Teknoloji", "Tasarım" gibi yaldızlı söylemlerin arkaasındaki sistemin gerçekte tüketiciye ne kadar samimi olduğunu sorgulayabiliriz.

Artık dünya kaynaklar açısından sıkıntılı bir döneme giriyor, yokluğun olduğu yerlerde nasıl hırsızlık ve gasp artarsa dünyada da kaynakları olan ülkelere karşı bu tür saldırılar artıyor ve artacak. Ülkemizin değerini hepimiz biliyoruz, yeni dünya düzenine karşı ulusal politikaların oluşmasında hem düşünsel anlamda hem de davranış anlamında üzerimize düşeni yapmalı, geleceğimizi kendimiz belirlemeliyiz.

Fotoğrafta belirginliği sağlayan öğeler

Fotoğrafta verilmek istenen mesajı izleyicinin algılayabilmesi için anlatımı, ifadeyi sağlayan görüntülerin, diğerlerine göre daha belirgin olması gerekir.



Fotoğrafta seçici bir yöntem uygulanır. Anlatım için gerekli öğeleri kadraj içine alıp, gereksiz, izleyiciyi konu dışına sürükleyen görüntüler kadraj dışına çıkartılmalıdır. Kadraj

içinde bulunması uygun görülmeyen görüntüler hareketli ise karenin dışına çıkması, yer değiştirmeyecek görüntüler ise fotoğrafçının bakış noktasını değiştirmesi, bakış noktasını değiştirmesi anlatımı zayıflatacak ise odak uzaklığı farklı bir objektif kullanması gerekmektedir. Fotoğrafta belirginliği sağlayan öğeleri şu alt başlıklarda görebiliriz.

1. Işık

Işık fotoğrafın, estetik bir görüntüye ulaşmasındaki ön önemli görsel araçtır. Işığın geliş yönü, konunun anlatılmasında, vurgulanmasında çok önemlidir. Bir yapay ışık kaynağının konu etrafında dolaştırılması ile konunun farklı şekillerde aydınlandığı ve algılandığı görülür. Gün ışığında ise konu etrafında dolaşan fotoğrafçı her noktada farklı aydınlanma etkisi alır. Işık kaynağı konuya çok yakın konumlandırılmış, bir cephe ışığı veriyorsa, konu üzerinde doku ve derinlik etkisi vermeyen bir aydınlanma sağlanır. Işık kaynağı konu ile 90 derecelik bir açı yapacak şekilde kaydırıldığında doku ve derinlik etkisi gittikçe artar. Konunun dokusunun en iyi algılanması konuyu yalayan bir aydınlatma ile sağlanır. Işık kaynağı konunun arkasına doğru kaydırıldıkça derinlik ve konunun formu belirginlik kazanır.

Konunun formunu ve boyutlarını en iyi ortaya çıkaran aydınlatma konunun üstünden veya üst yanından gelen ters ışık ile sağlanır. Işık konunun tam arkasına geçtiğinde, cephe ışığında olduğu gibi boyut ve form,



üç boyutluluk etkisi kaybolur. Konu tek bir plandan oluşuyormuş gibi algılanır. Ters ışık silueti önemli olan veya saydam, geçirgen konular için uygundur.

Fotoğrafta ışığı görmek, takip edebilmek önemlidir. Fotoğrafta en iyi anlatım ışığın doğru yönden, doğru zamanda kullanılması ile başarıya ulaşır. Hareket edemeyen ve yapay ışıkla aydınlatılmayacak kadar büyük bir konunun fotoğrafı çekilecek ise, örneğin bir binanın, bir tarihi eserin, güneş ışınlarının en uygun geldiği saat veya mevsim beklenmelidir. "Fotoğrafçı" böyle bir fotoğrafın herhangi bir anda değil, yalnızca belli bir anda çekilebileceğini bilir.



Cephesi kuzeye bakan bir binanın ancak bahar, yaz aylarında ve günün belli saatlerinde çekilebileceği gibi. Yarı geçirgen bir malzemeden süzülmeden veya yansıtıcı bir yüzeyden yansımadan direkt gelen ışık her zaman konunun arkasında gölge oluşturur. Işık alçaldıkça gölge belirginleşir, konudan uzaklaşır ve boyutları büyür.

2. Doku

Doku ışığın konuya yatık geldiği hallerde belirginleşen bir vurgulama öğesidir. Girinti ve çukurlukları olan bir yüzey, dik gelen ışık altında detay vermeyen, boş bir alan olarak görülür.

Işığın optik eksenle açısı büyüdükçe doku etkisi belirlemeye başlar. Yüzeyin fiziksel yapısı algılanmış, belirginlik kazanmıştır. Her doku fotoğrafı konunun sahip olduğu fiziksel özelliklerden kaynaklanmayabilir. Doku etkisi anlık olabilir. Rüzgarın esintisi ile suda oluşan küçük hareketler veya bir koyun sürüsünün uzaktan görünümü gibi. Bu bize, dokunun yalnızca madde hakkında bilgi veren bir öğe olmadığını, aynı zamanda estetik bir görsel efekt olduğunu gösterir.

3. Ritim

Fotoğrafta belirginliği sağlamanın bir başka yolu fotoğrafa konu olarak seçilen nesneyi birden çok sayıda kullanmaktır. Fotoğrafa, belli bir düzen içinde aynı nesneden pek çok yerleştirilmesi ile oluşan ritim, rastgele ve az sayıda kullanılan nesneden her zaman çok daha fazla etkileyicilik kazandırır. Nesnelerin belli aralıklarla yerleştirilmeleri ile rahatlıkla ve etkili bir şekilde algılanırlar.

4. Armoni

Aynı özellikleri taşıyan benzer öğelerin bir arada kullanılması ile armoni, uyum etkisi elde edilmektedir. Fotoğrafta armoni beş ayrı şekilde görülebilir.

1. Biçimde armoni
2. Doğrultularda armoni

3. Renkte armoni**4. Siyah- beyaz fotoğrafta ton değerlerinde armoni****5. İçerikte armoni**

Biçimde armoni, uyumlu, benzer özelliklere sahip konuların oluşturduğu görüntüler vurgulayıcı bir etkinliğe sahiptir. Örneğin köşeli biçimlerin bir arada, yuvarlak hatlı nesnelere bir arada kullanılması gibi. Konuların biçim olarak benzerlikleri yanında doğrultuların da aynı yönde olması sayesinde uyum etkisine ulaşılabilir. Fotoğraf karesinde yer alan bütün öğelerin durağan olması da, bütün öğelerin bir yöne hareket izlenimi vermesi de bir belirginlik öğesi olan uyumu oluşturmaktadır. Renkleri, sıcak (kırmızı, turuncu, sarı) ve soğuk (yeşil, mavi, mor) olarak sınıflandırabiliriz. Aynı gruptan renklerin bir arada kullanılması bir armoni sağlamaktadır.

5. Kontrast

Biçimde, doğrultularda, renklerde, ton değerlerinde ve içerikte uyum ile belirginliğe ulaşılabilirdiği gibi tam tersi kontrastlık ile de belirginliğe ulaşılabilir. Fotoğrafta kontrastlık beş şekilde görülebilir.



1. Biçimlerde kontrast,
2. Doğrultularda kontrast,
3. Renklerde kontrast,
4. Ton değerlerinde kontrast,
5. İçerikte kontrast.

Büyük-küçük, veya dairesel köşeli biçimleri bir arada kullanmak zıtlığı getirir.

Hareket izlenimi veren figürlerin veya kullanılan biçimlerin çizgisel doğrultularının farklı yönlerde olması, birbirini tamamlayan zıt renklerin, örneğin, mavi ve sarının beraber kullanılması, siyah- beyaz fotoğrafta ara tonları azaltıp siyah ve beyazın ağırlık kazanması, ayrıca içerikte karşıtlığın kullanılması ile kontrastlık elde edilir. Siyah- beyaz fotoğrafta ton skalasının ara tonlarının azaltılıp siyahın ve beyazın kapladığı alanların çoğaltılması çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilir. Kontrast bir aydınlatma ile parlak alanlar ve koyu gölgeler elde edilir. Filmin pozlandırma ve banyo işlemleri ile kontrast yükseltilebilir. Filmin az pozlandırılması gölge detaylarında kayba yol açar. Çekim sırasında kontrast mono krom filtrelerin kullanılması ile artırılabilir. Renkli fotoğrafta renklerin kontrastının yükseltilmesi polarize filtre ile gerçekleştirilir. Polarize filtre, yüzeylerden yansıyan ışığı engeller.



6. Perspektif

Bize yakın cismin büyük, uzak cismin küçük görülmesi olayına perspektif denir. Fotoğrafta, perspektif ile derinlik hissi belirginlik kazanır. İki boyuta sahip fotoğrafta, perspektif çeşitli şekillerde algılanır. En başta, bakış noktamıza yakın konu büyük, uzak konu küçüktür. Boyutlarının eşit olduğu bilinen nesnelere fotoğrafta farklı boyutlarda görülürse derinlik hissi verilmiş olur.

Yakın konunun uzaktaki nesnelere kısmen örtmesi bir başka perspektif ve derinlik perspektif etkisidir. Uzun bir demir yoluna baktığımızda sonsuzda raylar birleşir. Örneğin, iki yanında elektrik direkleri bulunan bir yol sonsuzda bir nokta da toplanır ve fotoğrafta bir "X" şeması oluşur. Hava perspektifinde atmosferi oluşturan partiküller uzak mesafelerde renklerin keskinliklerini kaybetmesine

ve soğuyup mavi, gri tonlara gitmesine neden olur. Bir manzara fotoğrafında ton değerleri en açık olan dağ kitlesinin, ton değeri daha koyu olana göre daha uzakta olduğunu anlarız.

Perspektifin algılanmasında renklerin de önemli rol oynar. Saf, canlı renkler her zaman dikkat çekicidir. Sıcak ve canlı renkli nesnelere fotoğrafta ön planda, soğuk renkli nesnelere ise uzakta algılanır. Renklerin canlılığını kaybettikçe, soğudukça geri planda hissedilirler. Perspektifte konuya bakış noktası yani konuya olan mesafe çok önemlidir. Konuya yaklaştıkça derinlik etkisi perspektif artar, planlar arasındaki mesafeler büyür ve planlar birbirinden ayrılır. Bakış noktası uzaklaştığında derinlik etkisi gittikçe kaybolur. Sonsuzda bakıldığında perspektiften söz edilemez. Çünkü planlar üst üste binmiş, kaçma noktası ve boyutlar arasındaki farklar yok olmuştur.

7. Netlik

Belirginlik kazandırılmak istenen konu üzerine seçici bir netlik yapılır. Ön ve arka planlar netsiz alanda bırakılır. Fotoğraf izleyen kişi doğrudan, detay görebildiği konunun görüntüsüne dikkatini yoğunlaştırır. Çünkü vurgulanmak istenen konu nettir, istenmeyen diğer ikinci derece görüntüler netlik dışında bırakılmıştır. Fotoğrafta netliği konunun aydınlatılması etkilemektedir. Örneğin, konunun yapısal özelliği olan dokunun algılanmasında netlik ışığın geliş açısına göre değişir. Işık konuyu yalayacak şekilde gelirse girinti ve çıkıntılar arasındaki ton kontrastı artırır, görüntü çok daha net algılanır ve belirginlik güçlenir. Çok net olduğu halde çok yumuşak görüntüler içeren fotoğraflar, hafif flu olsa da kontrast görüntülere sahip fotoğraflara kıyasla daha bulanık algılanırlar.

8. Hareket

İnsan gözünün baktığı her plana netleme yapabilme yeteneği gibi hareketli, hızlı konuları takip edebilme ve net görme yeteneği de vardır. Hareket zaman içine yayılmış bir olaydır. Zaman boyutu olmayan fotoğrafta belli imgelerle hareket izlenimi verilebilir. Örneğin fotoğrafta bir insanın hareketli olduğu, çok kısa pozlama süresi ile ancak vücudunun almış olduğu pozisyonla gösterilebilir. Net bir fotoğrafta bir atın koştuğu dört ayağının da yerden kesilmiş hali ile gösterilebilir. Bu tür görüntüler ancak hareketin bir kanıtı olmakla birlikte hareket hissini veremezler.

9. Zamanlama

Hareketin çizgisel olarak gösterilmediği, hareketli konunun görüntüsünün dondurulduğu fotoğraflarda zamanlama, deklanşöre basılan an çok önemlidir. Hareket birbirini takip eden pek çok pozisyondan oluşur ve ancak bir tanesi eylemi en belirgin gösterir. Bu tür çekimlerde hareket takip edilir ve hareketi en belirgin ifade eden pozisyonda fotoğraf çekilir.

10. Efekt filtreleri

Siyah- beyaz fotoğrafta kontrastı etkileyen sarı, turuncu, kırmızı, yeşil mono krom filtreler, polarize filtre, pek çok görüntü oluşturan multi imaj filtreler, hız filtresi yanında görüntüyü softlaştıran difüz filtre, ortası net çevresi çizgisel görüntüler oluşturan zoom filtre, gün batışı, sis filtreleri, çift pozlandırma olanağı sağlayan maskeleyen filtre, noktasal ışık kaynaklarında ışığın yıldız şeklinde saçılmasını sağlayan star filtreler ve bunlar gibi hala üretilmekte olan çeşitli efekt filtreleri fotoğrafta belirginlik sağlamada önemli rol oynar. Bu filtrelerin kullanılması ile fotoğraf doğallığını kaybetmekte, fakat yerinde kullanıldığında çok etkili sonuçlar vermektedir.

Kaynak: www.fotokritik.com

Tehlikenin adı “Obezite”

Obezite nedir?

Obezite, vücutta depolanan yağ miktarının fazla olması biçiminde tanımlanabilir. Klinik olarak obeziteyi tanımlamak için kilonun boyun karesine oranlanması (kg/m²) ile elde edilen vücut kitle indeksi kullanılır. Buna göre erişkinlerde vücut kitle indeksi (VKİ)'nin 25'in üzerinde olduğu kişiler aşırı kilolu, 30'un üzerinde olanlar obez olarak tanımlanır. Çocuklarda ise yaş ve cinse göre hazırlanan VKİ persentil eğrileri kullanılarak >85 persentil olan çocuklar aşırı kilolu, >90 persentil olanlar ise obez olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca yaşa göre vücut ağırlığı, boya göre ağırlık, deri kıvrım kalınlığının ölçümü ve içerdiği yağ bakımından vücut kompozisyonu da kullanılan diğer tanı yöntemleridir.

Sıklık Hipertansiyon, dislipidemi, insülin rezistansı ve ağır psikolojik strese yol açması nedeni ile önemli bir sorun olan obezite, çocukluk çağında giderek artan bir sıklıkta görülmektedir.

Gelişmiş ülkelerde yapılan çalışmalarda erişkinlerin %33'ünün, çocuk ve gençlerin ise %20-27'sinin obez olduğu, 1976'dan sonraki on yılda 6-11 yaşlarında obezitenin %54 oranında, 12-21 yaşlarındaki çocuklarda da %64 oranında arttığı bildirilmektedir. Son yıllarda obezitenin çocukluk yaş grubunda geçmiş yıllara göre sıklığının arttığı gösterilmiştir.

Obezite nasıl oluşur?

Obeziteye neden olan çok yemenin mekanizmasında beyindeki iştah merkezi önemli rol oynamaktadır. İnsan ve hayvanlarda tokluk ve açlık sinyallerini alan merkezler olduğu gösterilmiştir. Beyinde besin alımını etkileyen çeşitli maddeler (peptidler; kolesistokinin, ürokortin ve nöropeptid Y) bulunmaktadır. Kolesistokinin ve ürokortin besin alımını azaltırken, NPY ise besin alımını artırmaktadır. NPY beynin pek çok bölgesinde bulunur.

Birçok obezitede beynin çeşitli bölgelerinde NPY'nin arttığı gösterilmiştir. İnsülin vücutta bulunan şekerin regülasyonunu sağlar. Obez çocuklarda

hiperinsülinemiye (kanda insülinin fazla olması) rağmen normal glukoz düzeyleri insülin direncinin varlığını gösterir. Önlem alınmadığı durumda insülin direnci nedeniyle glukoz toleransı bozulup hiperglisemi(kanda glukozun arttığı durum) gelişebilecektir. Vücut ağırlığının artması ile birlikte insülinde de belirgin artış olmaktadır. Yağ hücre kütesinin büyümesi ve insülin gereksiniminin artmasına karşın reseptör sayısının azalması insülin direncine yol açmaktadır. Bu nedenle özellikle son yıllarda sıklığının gittikçe artmasıyla gündeme gelen adolesan çağda tip II diyabetes mellitus(tip II şeker hastalığı) hastalığının obez çocuklarda ortaya çıkışı kolaylaşmaktadır.

Hazırlayıcı etmenler

Araştırmalar sonucunda obezitenin gelişmiş ülkelerde düşük sosyoekonomik düzeylerde, gelişmekte olan ülkelerde ise yüksek sosyoekonomik düzeye sahip kesimlerde daha sık olduğu gösterilmiştir. Şiddetli obezite ise sosyoekonomik durumdan bağımsızdır. Beslenme biçimi ve beslenme alışkanlığı olarak yüksek kalorili yiyeceklerle beslenen çocuklarda obezite daha kolay gelişmektedir. Yaptığımız çalışmada yüksek kalorili ve düşük lifli hazır yiyeceklerin %52 oranında tüketilmesi bu veriyi desteklemektedir.

Çocukluk obezitesinde çevresel etmenler içinde ailenin beslenme biçimi ve aktivasyon azlığı bulunmaktadır. Uzun süre televizyon izleyen ve televizyon izlerken yüksek kalorili yiyeceklerin tüketilmesi obeziteyi daha da artırmaktadır. Obezite sıklığı 4 saatten daha fazla televizyon izleyen çocuklarda 1 ya da 1 saatten daha az televizyon izleyen çocuklara göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Obezite ve psikolojik etmenler arasında bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Anne-baba çocuk arasındaki olumsuz ilişkiler çocuğun ruhsal yapısını etkileyip aşırı yemeye neden olabilmektedir.

Obezite ve genetik etmenler üzerinde yapılan araştırmalarda her iki ebeveyn obez ise çocuğun obez olma şansı %80, yalnızca biri obez ise oran



%50, ikisi de obez değilse oran %9 olarak bulunmuştur. Bu gözlemlerden yola çıkılarak yapılan araştırmalarda vücut ağırlığını biyolojik olarak kontrol eden moleküler

komponentleri belirleyen bazı genler bulunmuştur. (ob geni, db geni, fat geni, tub geni, agouti geni). Bunlardan ob geni leptin sentezini düzenleyerek iştah azaltır. Db geni ise leptin bağlanmasını düzenlemektedir. Son 10-20 yıl içerisinde obezite sıklığındaki bu artışın asıl önemli nedeni; endüstriyel gelişme ile birlikte, fiziksel güce dayalı yaşam tarzından inaktiviteye dayalı yaşam tarzına geçiş ve yoğun kalori içeren besinlerin tüketilmesi olarak görünmektedir. Tedavi öncesi değerlendirme Obezitenin genetik ve endokrin nedenleri gözden geçirilmeli, özellikle boy kısalığı olan obezite olguları üzerinde dikkatle durulmalıdır.

Obez çocuklarda erken menarş, hiperlipidemi, artmış kalp hızı, hepatik steatoz, akantozis nigrikans ile bozulmuş glikoz metabolizması, uyku apnesi, psödötümör serebri, polikistik over hastalığı, kolelitiazis ve hipertansiyon gibi birçok komplikasyon görülebilmektedir. Obez çocuk ve adolesanlar ayrıca ortopedik sorunlar ve benlik saygısı yönünden değerlendirilmelidir. Çocukluk çağında obeziteye yol açan risk etmenlerine karşı alınacak tedbirler ile obezitenin önlenmesi hem bu komplikasyonlardan koruyacak hem de ileride sağlıklı birer erişkin olmalarını sağlayacaktır.

Tedavi

Diyet: Dengeli ve az kalorili diyet uygulanır. Normal kalori gereksinimi %30-40 oranında azaltılır. Diyet %25-30 oranında yağ, %50-55 oranında kompleks karbonhidrat ve %20-25 oranında protein içermelidir. Toplam kalori 5-8 öğüne bölünerek verilmelidir. Bu diyet 5 yaş ve üstü çocuklarda güvenle uygulanır. Haftada 0.5 kg verilmesi amaçlanır. Diyet ile yavaş bir biçimde kilo verilmesi, kilo kazanımı olmaksızın boy uzamasının sürdürülmesi, diyet, egzersiz ve yeme davranışlarının değiştirilmesi, ailenin tedavi sürecine katılımı ve obezitenin yinelenmesinin önlenmesi sağlanmalıdır.

Egzersiz

Kilo kaybının iki temel yaklaşımı kalori kısıtlaması ve egzersizdir. Çalışmalara göre diyet ve

egzersiz birlikte uygulandığında yalnızca diyetle göre daha fazla kilo kaybına yol açmaktadır. Özellikle uzun dönemde, verilen kilonun korunabilmesi için egzersiz vazgeçilmez unsurdur. Bu nedenle egzersiz kilo vermeye yönelik tüm programların vazgeçilmez bir parçasıdır. Egzersizin yararları şöyle özetlenebilir.

Egzersiz sırasında kalori harcanır. Kan basıncı, serum kolesterolü, vücut kompozisyonu, kalp ve solunum sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır. Egzersiz obez kişinin psikolojik durumunu iyileştirir. Yağsız vücut kütlesi kaybını önler. Egzersiz haftada en az 3 kez, 30 dakika süresince ter atacak kadar yapılmalıdır. Egzersiz yoğunluğu ve süresi yavaş yavaş artırılmalıdır.

Obezitenin davranışsal tedavisi

Davranışsal yaklaşımların amacı obez hastaların yeme alışkanlıklarını, aktivitelerini, düşünme biçimlerini değiştirmektir. Davranışsal yaklaşımların temelinde bireyin kendini disipline sokması yatar. Yine davranışsal yaklaşımların en önemli amaçlarından birisi düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının hastalara kazandırılmasıdır.

İlaç tedavisi

Çocuklarda önerilmemektedir.

Cerrahi tedavi

Gastroplasti, intestinal bypass vb. çocuklarda önerilmemektedir.

Obezitenin önlenmesi

Obeziteye yol açan risk etmenlerine karşı sigara karşıtı benzeri kampanyalar ve yasal önlemler uygulanabilir. Bazı İskandinav ülkelerinde çocuk televizyonlarında besin reklamları yasaklanmıştır. Örneğin Finlandiya'da okul yemeklerinin kalori ve beslenme içeriğinin ilan edilmesi zorunlu kılınmıştır. Ailesel bakımdan risk altındaki çocuklara yönelik erken dönemde davranış tedavisi uygulanabilir. Okul programlarında obeziteye yönelik eğitim sağlanması da obezitenin önlenmesinde yarar sağlayacaktır.

Kaynak: <http://www.tr.net>

