



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

BİLİMSEL ARAŞTIRMA PROJELERİ KOORDİNASYON BİRİMİ

TÜKETİM BİLİNCİMİZ YERİNDE Mİ?

Proje No: SLP-2019-7813

Proje Türü:
Lisans Öğrencisi Katılımlı Araştırma

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Dr.Öğr.Üyesi Sevda SARITAŞ
İspir Hamza Polat Meslek Yüksekokulu\Elektrik ve Enerji

Araştırmacının Adı Soyadı

Öğr.Gör. Dr. Emre HARORLI (Personel)
Öğr. Gör. Ülkü KARAKUŞ (Personel)
Öğrenci Aysun USANMAZ
Öğrenci Ayşenur SALIK
Öğrenci Sevdet KAYA
Öğrenci Gülcan ADSAY

Birimi/Bölümü

MART, 2020

ERZURUM

Önsöz

Rekabetin yoğun bir şekilde yaşandığı günümüzde, bazı işletmeler bu rekabetin üstesinden gelebilmek adına kimi zaman günü geçmiş ürünleri satma, insan sağlığına zarar veren ancak muadillerine göre daha ucuz olan maddeler kullanma, ürünlerin fiyatlarında afaki değişikliklere gitme gibi etik olmayan yöntemler kullanabilmektedirler. Tüketim bilincine sahip bir toplum ile bu tip sorunların önüne rahatlıkla geçilebilmektedir. İşletmelerin kendilerine çeki düzen vermesinde, bilinçli tüketim anlayışının yaygınlaşmasında tüketim bilinci yüksek tüketicilerin önemli bir rolü olmaktadır. Bu proje Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimi tarafından desteklenmiştir.

Dr.Öğr.Üyesi Sevda SARITAŞ



ATATÜRK
ÜNİVERSİTESİ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Önsöz	1
İçindekiler	2
ÖZET	3
ABSTRACT	4
1. GİRİŞ	5
2.EKLER	8



ATATÜRK
ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Ekonomi, sınırlı olan kaynakların etkin bir şekilde kullanımını yoluyla bir ülkenin ve vatandaşlarının ihtiyaçlarını giderecek eylemlerin oluşturduğu ilişkilerin tümüdür. Kıt olan bu kaynakların üretimi ve tüketimi bir ülke için önemli bir konudur. Üretimin ve tüketimin doğru bir şekilde yönetilmesi değerli kaynakların israf edilmesinin ve ülke ekonomilerini olumsuz olarak etkilenmesinin önüne geçecektir. Bu doğrultuda tüketim bilinci yüksek toplumlar, sınırlı kaynakların tüketimine azami özen göstermekte ve gereksiz talep artışına neden olmamaktadır.

Tüketim bilincini artırmak adına yapılacak her türlü bilgilendirici faaliyet toplumun yararına olacaktır. Bu bağlamda tüketim bilincini yaygınlaştırmak adına üniversite öğrencilerine ve yerel halka yönelik bir takım bilgilendirici faaliyetler yapılmasına karar verilmiştir. Projede görevli öğrenciler tüketici – bilinçli tüketici, tüketici hakları, gıda ürünlerinin tüketimi ve e-tüketim kavramları hakkında birer sunum hazırlamışlardır. Sunumlarının başarılı olması için etkili konuşma ve sunum teknikleri hakkında eğitim verilmiştir. Ayrıca tüketim bilincini artırmak için broşürler bastırılmış ve dağıtılmıştır.

ABSTRACT

The economy is all the relationships formed by actions that will meet the needs of a country and its citizens through the efficient use of limited resources. The production and consumption of these scarce resources is an essential issue for a country. Proper management of production and consumption will prevent wasting of valuable resources and negatively affecting the country's economies. In this regard, societies with high consumption awareness pay maximum attention to the use of limited resources and do not cause an unnecessary increase in demand.

Any educational activities to increase the awareness of consumption will be in the interest of the society. In this context, we decided to carry out some educational activities for university students and the local community to spread consumption awareness. Students in the project prepared a presentation about the consumer - conscious consumers, consumer rights, consumption of food products, and e-consumption concepts. Besides, brochures were printed and distributed to increase consumer awareness.

ATATÜRK
ÜNİVERSİTESİ

1. GİRİŞ

Bu proje genel olarak İspir halkının tüketim bilincinin artırılması amaçlanmıştır.

Proje kapsamında yapılan faaliyetler:

- Projede görevli lisans öğrencileri tarafından ilköğretim ve lise düzeyindeki öğrencilere yönelik farkındalık artırıcı ve bilgilendirici faaliyetler düzenlenmiştir. Faaliyetler öncesinde belirli yerlere afişler asılmıştır
- Bastırılan broşürler yerel halka dağıtılmıştır.

Proje faaliyetleri sonucunda:

- Proje sonunda tüketim bilincinin gıda ürünlerine yönelik arttığı,
- İnternet alışverişlerinde daha dikkatli olunması gerektiğine yönelik bir farkındalığın oluştuğu gözlemlenmiştir.

2. EKLER

Broşür görselleri

Öğrencilerin hazırladıkları sunumlar

ATATÜRK
ÜNİVERSİTESİ



PROJE ARAŞTIRMACILARI

ÖĞR.GÖR.DR. EMRE HARORLI ÖĞR.GÖR. ÜLKÜ KARAKUŞ
AYŞENUR SALIK AYSUN USANMAZ GÜLCAN ADSAY SEVDET KAYA



Atatürk
Üniversitesi

İSPİR HAMZA POLAT MESLEK YÜKSEKOKULU

Bilinçli bir tüketici, kendi ihtiyacını iyi bir şekilde tespit edebilen, ürünleri karşılaştırarak ekonomik olarak en uygununu seçen, yasalar tarafından tanımlanan haklardan haberdar olan ve bu hakları savunan, toplum, çevre ve sosyal sorunlara karşı duyarlı olan ve zamanı geldiğinde harekete geçen bireyler olarak **tanımlanabilir**.

Teknolojik gelişmelere paralel olarak çeşitli ihtiyaçları karşılayabilen **ürün (mal veya hizmet)** sayısı da artmaktadır. Ancak bu artış tüketicilerin **satin alma kararlarında** birtakım zorlukları da beraberinde getirmektedir.

Kaliteli bir yaşama sahip olmak, binbir güçlük kazanılan parayı en iyi şekilde yönetmek ve kısıtlı kaynakların verimli kullanımını sağlamak için tüketicinin **bilinçli** bir şekilde yapılması önem kazanmaktadır. **Eğitim** yoluyla tüketicilerin daha bilinçli alışveriş yapmaları desteklenebilir.

Alışveriş Yaparken Nasıl Bir Yol İzlenmelidir?

Bilinçli bir alışveriş için **alışveriş öncesi**, **alışveriş sırası** ve **alışveriş sonrası** dikkat edilmesi ve yerine getirilmesi gereken birtakım hususlar söz konusudur.



ALİŞVERİŞ ÖNCESİ

- **İhtiyaçlar** net bir şekilde belirlenmeli
- **Satin alınmasına** karar verilen ürünler hakkında bir **araştırma** yapılmalı ve **ön bilgi** elde etmeye çalışılmalı
- **Fiyat** araştırması yapılmalı ve alışveriş bütçesine uygun olan ürünler tercih edilmeli
- **İndirim günleri** takip edilmeli, alışveriş için en uygun zaman belirlenmeli
- **Alışveriş listesi** hazırlanarak **gereksiz** harcamalardan kaçınılmalı
- Alışverişe gitmeden önce doğaya zarar vermeyen alışveriş **file** ve **torbaları** hazır bulundurulmalı

ALİŞVERİŞ SIRASINDA

- **Plan dışı** harcamalardan kaçınılmalı
- Satıcının söylemlerinden ziyade yapılan **araştırma sonucu** elde edilen bilgiye itibar edilmeli
- Aynı kalite ve fiyata sahip olan ürünler arasında **Türk Mali** ürünler tercih edilmeli
- Ürünler satın alınmadan önce **detaylı** olarak incelenmeli ve **ayıplı ürünler** satıcıya bildirilmeli
- **Ambalajlı** ürünler tercih edilmeli
- Ambalajların **geri dönüşüme** uygun olup olmadığı kontrol edilmeli
- **CE** işaretli **TSE** ve **ISO** belgeli ürünler tercih edilmeli
- Ürünün etiket – liste fiyatı ile **kasadaki fiyatları** karşılaştırılmalı
- Taraflar arası bir **sözleşme** yapılması gerekiyorsa, imzalamadan önce metni en ince detayına kadar **okuyup anlayarak imza** atılmalı
- Özellikle gıda ürünlerinde **üretim** ve **son kullanım tarihlerine** dikkat edilmeli
- Her alışveriş sonrası **fiş** veya **fatura** almaya özen gösterilmeli
- Kurulum, bakım ve servis gerektiren ürünler için **yeterli servis imkanının** bulunup bulunmadığına bakılmalı
- Kapidan veya mesafeli satışlarda da **cayma hakkının** olduğu unutulmamalı

ALİŞVERİŞ SONRASI

- **Sipariş** edilen ürünle elde edilenin aynı ürün olup olmadığı kontrol edilmeli
- Satın alınan ürünlerin **tam manası** ile ihtiyacı karşılayıp karşılamadığına bakılmalı
- Ürünlerin **fiyat/performans** (düşük fiyat / yüksek performans) oranının **yeterli olup olmadığına** bakılmalı



EVRENSEL TÜKETİCİ HAKLARI NELERDİR?

- Tüketicilerin temel ihtiyaçlarının karşılanması hakkı
- Sağlık ve güvenliğin korunması hakkı
- Ekonomik çıkarların korunması hakkı
- Ürünlerin serbestçe seçilmesi hakkı
- Bilgi edinme hakkı
- Eğitim hakkı
- Zararlarının karşılanması hakkı
- Sesini duyma hakkı
- Sağlıklı bir çevrede yaşama hakkı

KARŞILAŞILAN HAK İHLALLERİ VE TÜKETİCİ HAKLARI

Alınan herhangi bir ürünün ayıplı çıkması (tüketicinin hatalı kullanımından kaynaklanmayan) durumunda, **ilk 15 gün** içinde değiştirilmesi, paranın tamamının iadesi, ücretsiz tamir edilmesi, ayıbın neden olduğu değer kaybının malın bedelinden indirilmesi **yasal bir hak** olup, satıcının bu işlemlerden birisini yerine getirmesi zorunludur. Ancak, üzerinde "özürlü, defolu" vb. uyarı yazısı bulunan ve ayıplı olduğu bilinen satın alınan mallar için bu durum geçerli değildir.

Eğer **gizli bir ayıp** söz konusuysa ve tüketici bunu sonradan fark ederse, **15 gün sınırı 2 yıla çıkar**.

Sanayi malı üreten ya da **ithal eden** işletmeler, ürünleri için ve ürünün tüm parçalarını kapsayacak şekilde en az bir yıl garanti vermek zorundadır. Cep telefonu, bilgisayar, televizyon ve beyaz eşya başta olmak üzere **elektronik ürünler** ild yıl garanti kapsamındadır.

Satılan ürünlere ilişkin **faturalar garanti belgesi** yerine **geçmemektedir**. Bu nedenle satın alınan ürünlere ait kasa ve imzalı garanti belgesi **satıcıdan talep** edilmelidir.

Garanti süresi, ürünün tüketiciye teslim tarihinden itibaren başlamaktadır.

Üretici ya da servis, garanti kapsamındaki ürün için "herhangi bir ad altında" para talep edemez. Yetkili servis, tamir için bırakılan cihazı **en fazla 30 gün** içinde onarmak zorundadır. 30 gün sınırı aşıldığı takdirde, alıcı ürünü **yenisiyle değiştirilmesini** talep edebilir.

Garanti uygulaması sırasında değiştirilen malın garanti süresi, **satin alınan malın kalan garanti süresi** ile sınırlıdır.

Ürünün garantisine ilişkin **uyumsuzluklar**, uyumsuzluğun parasal değerine göre; illerde **Ticaret İl Müdürlüğü** ilçeelerde **"Kaymakamlık"** bünyesinde oluşturulan **"Tüketici Hakem Heyetleri"** ile adliyelerde bulunan **"Tüketici Mahkemelerine"** başvuru yapılarak çözümlenmektedir.

Gıda ürünleri ile ilgili herhangi bir istenmeyen durum söz konusu olduğunda **Tarım Orman Bakanlığı'nın** ilgili müdürlüklerine başvurulmalıdır.



Atatürk Üniversitesi

PROJE ARAŞTIRMACILARI

ÖĞR.GÖR.DR. EMRE HARORLI
ÖĞR.GÖR. ÜLKÜ KARAKUŞ
ÖĞRENCİ AYŞENUR SALIK
ÖĞRENCİ AYSUN USANMAZ
ÖĞRENCİ GÜLCAN ADSAY
ÖĞRENCİ SEVDET KAYA

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJESİ

LİSANS ÖĞRENCİSİ KATILIMLI
ARAŞTIRMA PROJESİ

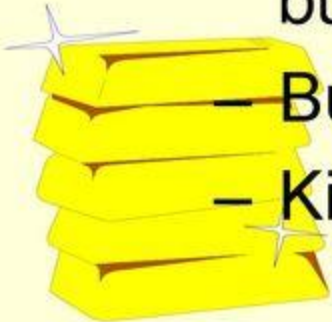
TÜKETİM BİLİNCİMİZ YERİNDE Mİ ?

TÜKETİCİ



Tüketici kimdir?

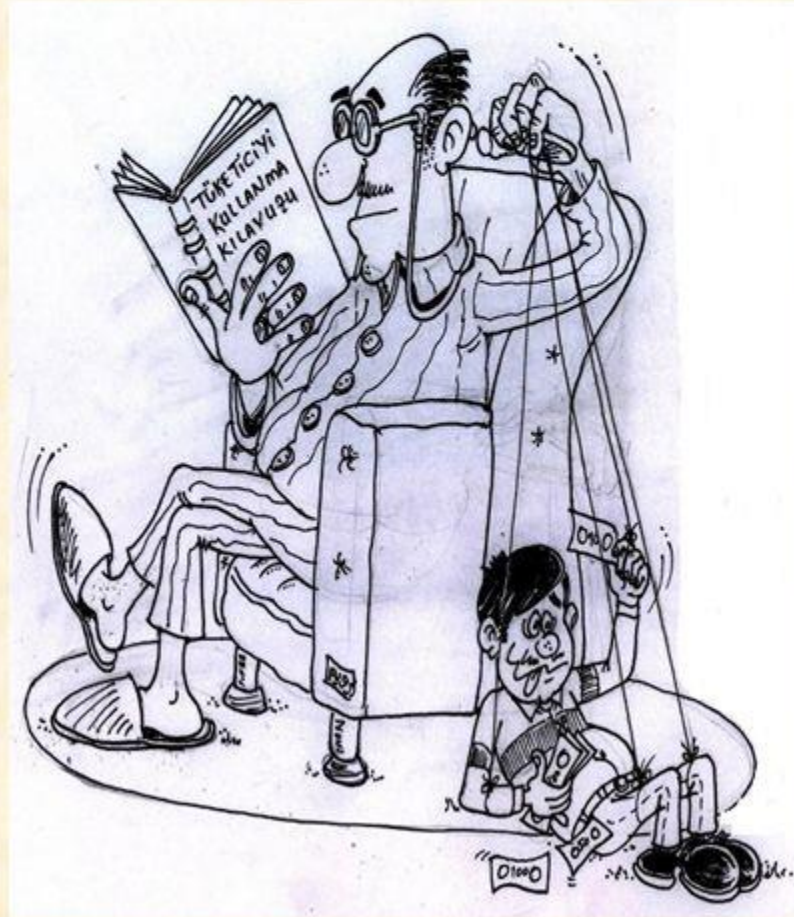
- Kişisel arzu, istek ve ihtiyaçları için pazarlama bileşenlerini satın alan ya da satın alma kapasitesinde olan gerçek kişidir.
 - Karşılanacak istek ve ihtiyaçları olan
 - Harcanacak geliri (satın alma gücü) bulunan
 - Bunu harcama isteği olan
 - Kişiler



KİMLER TÜKETİCİDİR ?

**Tüketici; Bir mal
veya hizmeti ticari
veya mesleki
olmayan amaçlarla
edinen, kullanılan
veya yararlanılan
gerçek veya tüzel
kişi.**

BİLİNÇLİ TÜKETİCİ



Bilinçli bir tüketicinin alışveriş yaparken dikkat etmesi gereken kurallar:

- 1) İlk önce *ihtiyaçlarını* belirler.**
- 2) Alacağı ürünün *fiyat araştırmasını* yapar.**
- 3) Parasını harcarken dikkat eder.
*Gereksiz harcamalar yapmaz.***
- 4) Aldığı gıda ürünlerinin *son kullanma tarihine* mutlaka dikkat eder.**



NEDEN BİLİNÇLİ TÜKETİM

```
graph TD; A[NEDEN BİLİNÇLİ TÜKETİM] --> B[KALİTELİ BİR YAŞAM İÇİN]; A --> C[PARAYI İYİ YÖNETEREK RAHAT BİR HAYAT SÜREBİLMEK İÇİN]; A --> D[KAYNAKLARI VERİMLİ KULLANMAK İÇİN];
```

KALİTELİ BİR
YAŞAM
İÇİN

PARAYI İYİ
YÖNETEREK
RAHAT
BİR HAYAT
SÜREBİLMEK
İÇİN

KAYNAKLARI
VERİMLİ
KULLANMAK
İÇİN

Bilinçli Tüketici



BİLİNÇLİ TÜKETİCİ OLMANIN TOPLUMA FAYDASI ?

- Daha çok kar edeyim mantığındaki firmaların oyunlarına gelmemek ancak bilinçli tüketici olmakla gerçekleşir. Bilinçlenen tüketiciler bir nevi firmaları denetleyen gönüllü mekanizmaya dönüşür. Bu da firmaları daha nitelikli mal üretimine sevk eder. Böylelikle hem ülke ekonomisi gelişir hem de üretilen malların kalitesi yükselir. Kaliteli malların sunulduğu bir toplumların da refah düzeyi artar.

BİLİNÇLİ TÜKETİM NASIL GERÇEKLEŞTİRİLİR ?

- **1.** Bir mal satın alırken gerçekten bu mala ihtiyacınız olup olmadığını düşününüz.
- **2.** Satın alacağınız malın fiyatının bütçenize uygun olup olmadığına bakınız.
- **3.** Malı teslim almadan sözleşmeyi imzalamayınız ve peşin ödemedede bulunmayınız. Ortada bırakılabilirsiniz.
- **4.** Alacağınız malın sağlam ve ayıplı olup olmadığına dikkat ediniz.
- **5.** Taksitli olarak kapıdan ve kampanyalı mal satın alırken, hazırlanan sözleşme metnini imzalamadan önce mutlaka okuyunuz.

- **Sözleşme kağıdında aşağıdaki bilgilerin bulunmasına dikkat ediniz.**
 - • Satıcının adı, ünvanı ve adresi,
 - • Sözleşmenin düzenlendiği tarih (Sözleşmeye geçmiş tarih atılması cayma hakkını ortadan kaldırdığından geçmiş tarih atılmadığından emin olunuz.)
 - • Satın alınan malın cinsi ve miktarı,
 - • Malın teslim tarihi, (malı teslim almadan tarih atmayınız)
 - • Malın peşin fiyatı, taksitli fiyatı ve faiz oranı.



BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM...



Tüketici Hakları



DÜNYADA KABUL GÖRMÜŞ TÜKETİCİ HAKLARI, TEMEL İNSAN HAKLARINDAN BİRİDİR.

Ülkemizin de taraf olduğu 1985 tarihli Birleşmiş Milletler Evrensel Tüketici Hakları Bildirgesine göre 9 tane temel ve evrensel tüketici hakkı mevcuttur.

TEMEL İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI HAKKI

Tüketicilerin yeme içme giyinme barınma gibi biyolojik gereksimlerin karşılanması için alınan önlemler.



SAĞLIK VE GÜVENLİK HAKKI

Satın alınan her çeşit mal ve hizmetin üretim, dağıtım ve kullanılması sırasında karşılaşılan risklere ve tehlikelere karşı alınan yasal, idari, teknik önlemler ve uygulamalar.



BİLGİ EDİNME HAKKI

Mal ve hizmetin özellikleri,kullanım, bakım koşulları, tehlikeleri ve risklerine ilişkin tüketicilerin doğru, eksiksiz olarak bilgilendirilmesi konusundaki düzenlemeler,uygulamalar



ÖRGÜTLENEM, SESİNİ DUYURMA VE TEMSİL EDİLME HAKKI

Tüketicilerin hakların alabilmeleri ve koruyabilmeleri için bir araya gelerek güç birliği oluşturabilmeleri, kendilerini ilgilendiren yasal, idari, teknik, ticari, ekonomik, sosyal ve politik her konuda düşünce ve görüşlerini belirtebilmeleri, kamuoyu oluşturabilmeli, baskı unsuru olabilmelidirler.



EĞİTİLME HAKKI

Tüketici bilincine sahip olmaları hak ve sorumluluklarını öğrenebilmeleri açısından tüketicilerin eğitilmesi



SEÇME HAKKI

Tüketicilerin çeşitli mal ve hizmetler arasında gelir düzeylerine göre kendi gereksinimlerini karşılayabilme, istedikleri mal ve hizmetleri ucuz ve kaliteli olarak alabilme, tercih edebilme ve seçeneklerin arttırılması.



TAZMİN EDİLME HAKKI

Satın alınan mal ve hizmetlerin ayıplı (kusurlu,özürlü) çıkması durumunda; ayıpların neden olduğu her türlü maddi, manevi, hukuki, ekonomik zararın karşılanması



EKONOMİK ÇIKARLARIN KORUNMASI HAKKI

Reklamlar, kapıdan satışlar, kredili ve taksitli satışlar, tek taraflı sözleşmeler, tüketici kredileri satış sonrası hizmetler, fiyatlar, çeşitli kamu hizmetleri vb. konularda tüketicilere daha iyi ve uygun koşullarda mal ve hizmet sunulmasının sağlanması yukarıda belirtilen konular hakkında tüketicilerin yaşam düzeylerinin yükseltilmesine ilişkin alınan tüm yasal, idari, teknik, sosyal ve ekonomik önlemler

SAĞLIKLI BİR ÇEVREDE YAŞAMA HAKKI

Temiz hava, yeterli ve temiz su, daha çok yeşil alan, temiz ve çağdaş bir kent, sağlıklı kaliteli altyapı hizmetleri gibi havası, suyu, toprağı ve yerleşme olanakları ile uygun bir yaşama ortamının sağlanması, oluşturulması ve savurganlığa karşı alınan tüm önlemler.

Tüketicinin bilinçlenmesinde, korunmasında örgütlenmesi ve eğitilmesinde yeterli düzeyde değiliz. Bu önemli hususun hızla hedefine varmasında Tüketicinin örgütlenmesi özellikle eğitilmesi konusunda örgün ve yaygın eğitim kurumlarının ders programlarına, Milli Eğitim Bakanlığınca gerekli ilaveler yapılmalıdır

TÜRKİYE'DE TÜKETİCİ HAKLARI NELERDİR?

Alınan herhangi bir mal hatalı çıktığı zaman, ilk 15 gün içinde, değiştirilmesi, paranın geri verilmesi, ücretsiz tamir edilmesi, ayıbın neden olduğu değer kaybının malın bedelinden indirilmesi talep edilebilir. Eğer ayıp, gizli ise ve tüketici de bunu sonradan fark ediyorsa, o zaman 15 gün sınırı, 2 yıla çıkar. Ancak, üzerinde 'özürlü' vb. uyarı yazısı bulunan ve ayıplı olduğu bilinerek satın alınan mallar için bu durum geçerli değildir.

Ürün etiketi

Tüketicilere sunulan mal ve hizmetlerin ambalajları üzerinde ve kapıya asılan tarifelerde 'menşei, cins ve fiyat' bilgilerinin konulması şarttır. Bu nedenle, etiketi ve tarifesi olmayan ürünlerin satıcıları, belediyelere bildirilmelidir.

Garanti belgesi

Sanayi malı üreten ya da ithal eden firmalar, ürünleri için en az bir yıl garanti vermek zorundadır. Bu garanti, ürünün tüm parçalarını kapsamak zorundadır. Bazı parçalar garanti kapsamında tutup, bazıları garanti dışında bırakılamaz. Satıcılar, üreticilerin düzenlediği bu garanti belgesini tüketicilerine vermek zorundadır. Bu süre içinde cihazın onarımı ücretsiz yapılır. Üretici ya da servis, garanti kapsamındaki cihaz için 'herhangi bir ad altında' para talep edemez. Yetkili servis, tamir için bırakılan cihazı en fazla 30 gün içinde onarmak zorundadır. 30 gün sınırı aşıldığı takdirde, alıcının ürünün yenisiyle değiştirilmesini talep etme hakkı vardır. Ayrıca, cihaz tamirdeyken geçen zaman da garanti süresine eklenmek zorundadır.

TÜKETİCİ HAKEM HEYETİNE BAŞVURU

Aldığınız ürünün satıcısını ya da firmayı şikayet etmek için tüketici hakem heyetine başvurabilirsiniz. Tüketici hakları şikayet hakkınızı kullanmanız için tüketici mahkemesine ya da tüketici hakları telefon numarası ile şikayette bulabilirsiniz. Bulunduğunuz şikayet hakem heyeti tarafından incelemesi yapılır ve firmaya gerekli kontroller gerçekleşir. Daha sonra size bu konuda bildirim yapılacaktır.

- **6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanunun temel amacı,** tüketicilerin sağlık ve güvenliği ile ekonomik çıkarlarını korumaktır. Taraflarından birinin tüketici olduğu her türlü sözleşme ile tüketicilere yönelik uygulamalar bu Kanun kapsamında değerlendirilmektedir. Kanunda, tüketici, ticari veya mesleki olmayan amaçlarla hareket eden gerçek veya tüzel kişi olarak tanımlanmıştır.
- Kanunda yer alan başlıca düzenlemeler şöyledir:
 - - Kanunda yazılı olarak düzenlenmesi öngörülen sözleşmeler ile bilgilendirmeler en az on iki punto büyüklüğünde, anlaşılabilir bir dilde ve okunabilir bir şekilde düzenlenmek zorundadır.
 - - Sözleşmede öngörülen koşulların, sözleşme süresi içerisinde tüketiciler aleyhine değiştirilmesi yasaklanmıştır.
 - - Tüketicilerden, kendilerine sunulan mal veya hizmet kapsamında haklı olarak yapılmasını bekledikleri ve sözleşmeyi düzenleyen yasal yükümlülükleri arasında yer alan edimler ile sözleşmeyi düzenleyen kendi menfaatleri doğrultusunda yapmış olduğu masraflar için ek bir bedel talep edilmesi yasaklanmıştır.
 - - Tüketicilerden talep edilecek her türlü ücret ve masrafa ilişkin bilgilerin, sözleşmenin eki olarak tüketicilere ayrıca verilmesi zorunluluğu getirilmiştir.
 - - İşyeri dışında kurulan sözleşmeler, mesafeli satışlar, devre tatil sözleşmeleri, ön ödemeli konut satışları ve tüketici kredisi sözleşmelerinde tüketicilerin 14 günlük, taksitle satış sözleşmelerinde 7 günlük cayma hakkı vardır.

- - Vitrinde, rafta, elektronik ortamda veya açıkça görülebilir herhangi bir yerde teşhir edilen mal veya hizmetin, satılık olmadığı belirtilen bir ibareye yer verilmedikçe, satışından kaçınılamaz.
- - Sipariş edilmeyen malların gönderilmesi ya da hizmetlerin sunulması durumunda, tüketicilere karşı herhangi bir hak ileri sürülemez. Bu hâllerde, tüketicilerin sessiz kalması ya da mal veya hizmeti kullanmış olması, sözleşmenin kurulmasına yönelik kabul beyanı olarak yorumlanamaz. Tüketicilerin malı geri göndermek veya muhafaza etmek gibi bir yükümlülüğü yoktur.
- - Tüketici ürünleri ile tüketicilere sunulan hizmetler, can ve mal güvenliğine ve çevreye zarar vermemeli, uygulanması zorunlu her türlü idari ve teknik düzenlemeye uygun olmalıdır.
- - Halk arasında saadet zinciri olarak bilinen, katılımcılarına bir miktar para veya malvarlığı karşılığında sisteme aynı şartlar altında başka katılımcılar bulma koşuluyla bir miktar para veya malvarlığı kazancı olanağı ümidi veren ve malvarlığı kazancının elde edilmesini tamamen veya kısmen diğer katılımcıların da koşullara uygun davranmasına bağlı kılan, gerçekçi olmayan veya gerçekleşmesi çok güç olan kazanç beklenti sistemi piramit satış olarak tanımlanmış ve piramit satış sisteminin kurulması, yayılması veya tavsiye edilmesi yasaklanmıştır.
- - Tüketici vasfını taşıyan kişilerin satın almış olduğu mal veya hizmetlere ilişkin herhangi bir uyuşmazlık yaşaması durumunda, uyuşmazlığın parasal değerine göre, illerde Ticaret İl Müdürlükleri ile ilçelerde Kaymakamlıklar bünyesinde oluşturulan Tüketici Hakem Heyetlerine ve adliyelerde bulunan Tüketici Mahkemelerine uyuşmazlığın çözümü için başvuru yapmaları mümkündür.

SATILAN
MAL GERİ
ALINMAZ



IR!

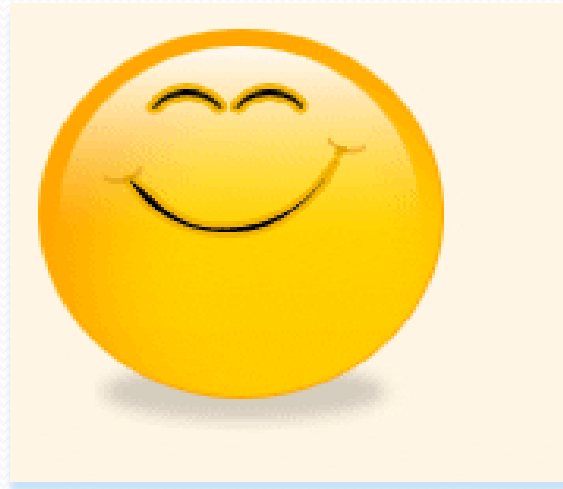


UNUTULMAMALIDIR Kİ ;

**BİLİNÇLİ
TÜKETİCİ
SAĞLIKLI
BİR
EKONOMİN
İN
TEMELİDİR**



BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM



GIDA TÜKETİMİ



GIDA NEDİR ?

- Gıda : Doğrudan insan tüketimine sunulmayan canlı hayvanlar, yem, hasat edilmemiş bitkiler, tedavi amaçlı kullanılan tıbbi ürünler, kozmetikler, tütün ve tütün mamulleri hariç insanlar tarafından yenilen, içilen ve yenilmesi, içilmesi beklenen işlenmiş, kısmen işlenmiş veya işlenmemiş her türlü maddeyi ifade eder.





GÜVENİLİR GIDA VE GIDA GÜVENİLİRLİĞİ NEDİR?

- İnsan sağlığı için tehlike oluşturan ve tüketime uygun olmayan gıda kabul edilir. Güvenilir olmayan gıda, gıda ile temas eden madde ve malzeme piyasaya arz edilemez



GÜVENİLİR GIDA NEDİR?

- Güvenilir Gıda: Her türlü bozulma ve hastalığa yol açan etkenlerden arı, sağlık açısından bir sakınca oluşturmeyen, tüketime uygun ve besin değerini kaybetmemiş gıda maddesidir. Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı, güvenilir gıdayı beş ana başlık altında tanımlıyor. Güvenilir Gıda;



- Son tüketim tarihi geçmemiş,
- Muhafaza ve satış kurallarına uygun,
- Ambalajlı ve etiketi olan
- Fiziksel, kimyasal ve biyolojik riskleri taşımayan
- Gereği gibi hazırlanan ve korunan gıdadır.
- Gıdanın çeşitli koşullarda kirlenmesi gıda güvenliğini tehdit etmekte ve böylece gıdaların sağlığını bozucu hale gelmesine neden olabilmektedir. O halde yediğimiz gıdalar nasıl kirlenmekte ve hangi koşullarda sağlığını bozabilmektedir?

TEMİZLİK VE HİJYEN NEDİR?

- ◉ Gıdaların kirlenmesini ve sağlığa zararlı hale gelmesini önlemek için gıdaların satın alımından tüketimine kadar geçen tüm aşamalarında temizlik ve hijyen kurallarına uymamız gerekmektedir.
- ◉ **Temizlik** : Gıdanın ve gıda ile temas eden yüzeylerdeki kirlerin ortamdan uzaklaştırılmasıdır.
- ◉ **Hijyen** : Tehlikenin kontrol altına alınması ve gıda ve yemlerin kullanım amacı dikkate alınarak, insan ve hayvan tüketimine uygunluğunun sağlanması için gerekli her türlü önlem ve koşulu ifade eder.



AÇIKTA SATILAN GIDA NEDEN TEHLİKELİ?

- ◉ İnsanlar konuşma, öksürme ile çevreye mikroplarını saçarlar. Çevreye yayılan bu mikroplar da açıldıkta satılan gıdalara bulaşmaktadır.
- ◉ Toprak ve bitkilerde bulunan mikroorganizmalar rüzgarın etkisi ile havaya karışmaktadır. Havadan da gıdaya bulaşmaktadır.
- ◉ Böcekler, sinekler, kuşlar, haşereler ve toz, toprak da açıkta satılan gıdayı kirletir.
- ◉ Özellikle sokak ve caddelerde açıkta satılan yiyecekler araç egzozlarından çıkan kurşun ile temas halindedir. Bu durum kanser gibi ciddi sağlık sorunları doğurur.



**Açıkta satılan
yiyeceklerle
karaşı uyarı!**



SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNE YÖNELİK TAVSİYELER;

- ◉ 1. Doğal ve taze gıdalar tercih edilmelidir.
- ◉ 2. Sağlam, zedelenmemiş bozuk olmayan gıdaların seçilmesi ve satın alınması, hastalık yapabilecek şüpheli gıdaların, özellikle küflenmiş, rengi, görüntüsü ve kokusu değişmiş gıda
- ◉ 3. Sebze ve meyveler akan su altında iyice yıkanmalı gerekirse yıkama fırçası kullanılmalı,
- ◉ 4. Çiğ olarak tüketilen gıdaların yeterince temizlenememesi halinde, sağlık için her zaman tehlike oluşturulabileceği unutulmamalıdır kesinlikle satın alınmamalı ve tüketilmemelidir.
- ◉ 5-Gıdaların temizliğinde deterjan gibi temizlik maddesi kesinlikle kullanılmamalıdır



- 6. Ambalajlı gıda maddeleri tercih edilmeli, gıdaların ambalajları üzerinde üretici firma adı, adresi ve tanıtıcı işareti maddenin adı, imal ve son kullanma tarihi, mamulün çeşidi asgari net miktarı, gıdanın kullanımı ile ilgili uyarıcı bilgilerin yazılı olmasına, ambalaj yüzeyinin düzgün olmasına dikkat edilmelidir.
- 7. Yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan sonra eller sabun ile yıkanmalı ve bol su ile durulanmalı
- 8. Katkı madde içeriği yoğun olan gıdalardan kaçınılmalı,
- 9. İyi kaynatılmayan süt ve bu sütlerden yapılan peynir tüketilmemeli,

- 10. Küçük çocuklara katkı maddesi içeren yiyecekler mümkün olduğunca yedirilmemeli,
- 11. Saflaştırılmış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmeli, özellikle kepekli vb. ekmek tüketilmeli,
- 12. Hayvansal gıdalar hiçbir şekilde çiğ olarak tüketilmemeli,

GIDA MADDESİ SATIN ALIRKEN

- ◉ **Etiket Bilgilerini Dikkatle Kontrol Edin...**
- ◉ Ürün etiketindeki ürünün adlandırılmasına dikkat edilmeli ve içindekiler bölümü incelenmelidir.
- ◉ Satın alınması düşünülen ürünün özellikleri etiket bilgileri ile karşılaştırılmalıdır. Meyve suyu, meyve nektarı, meyveli içecek gibi birbirine yakın isimlere sahip, ancak birbirinden farklı ürünleri alırken, o ürünün alınmak istenen ürün olup olmadığına özellikle dikkat edilmeli; ayrıca içindekiler bölümü okunarak ürünün içeriği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.
- ◉ **Üretim veya İthalat İznine Dikkat Edin...**
- ◉ Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'na verilen üretim izni tarih ve numarasının, eğer ürün ithal ise Bakanlığının ithalat izin tarih ve numarasının etikette yazıyor olmasına dikkat edilmelidir.

◉ Son Tüketim Tarihini Kontrol Edin...

- ◉ Ürünün, ambalajının üzerindeki son tüketim tarihi ve raf ömrü dikkatle okunmalıdır. Son tüketim tarihi geçmiş ürünler alınmamalı ve bu ürünler için satıcı uyarılmalıdır.
- ◉ Son tüketim tarihi geçmiş veya üretim izni olmayan ürünler satın alınmamalıdır.
- ◉ Gıda ürünlerinin ambalajları üzerindeki son tüketim tarihine ve raf ömrüne,
- ◉ Ambalaj üzerinde son tüketim tarihi olmasına,
- ◉ Ürün etiketinde yer alan bilgilerin okunmayacak derecede silik olmamasına dikkat edin.
- ◉ Ambalaj Kontrolü Yapın...
- ◉ Bozulmuş, bombaj yapmış, şişmiş, delinmiş, sızıntı yapmış, çökmüş ambalaja sahip gıda ürünleri risk taşıyabileceğinden satın alınmamalıdır.
- ◉ Ambalajların;
- ◉ Bozulmamış olmasına,
- ◉ Şişmiş, delinmiş ve sızma yapmış olmamasına,
- ◉ Tüketicuyu yanıltmamasına,
- ◉ Ürünlerin varsa teneke olan kısmının paslı olmamasına,
- ◉ Etiketlerinde gerekli uyarı ve açıklamaların yazılmış olmasına dikkat edin.



◉ Muhafaza Şartlarını Kontrol Edin...

- ◉ Etiket üzerindeki uyarılara dikkat edilmeli ve her ürünün kendine özgü muhafaza şartlarında (sıcaklık, nem, ışık, vb...) satışa sunulup sunulmadığı kontrol edilmelidir.
- ◉ Örneğin yumurta alırken, kabuğun temiz olmasına, yumurtanın kırık veya çatlak olmamasına ve serin yerde muhafaza edilmesine dikkat edilmelidir.
- ◉ Çiğ kırmızı etler ve hazırlanmış kırmızı et karışımlarını satın alırken dış yüzey renginin parlak kırmızı ve homojen nitelikte olmasına, renkli ışık ile etlere aldatıcı görünüm verilip verilmediğine, etlerin veteriner hekim kontrolünden geçtiğini gösterir sağlık damgası olmasına, 0-4 °C'de muhafaza edilmesine ve soğuk zincirin kırılmamasına dikkat edilmelidir.
- ◉ Sucuk, salam, sosis vb. ürünleri satın alırken, kılıfta yağ ve su sızması, hava kabarcığı ve renk farklılığının olmamasına ve ambalajın sağlam olmasına dikkat edilmelidir.
- ◉ Ürünün etiket üzerindeki muhafaza ve satış uyarılarına,
- ◉ Her ürünün kendine uygun muhafaza şartlarına (Isı, ışık, nem vb.)
- ◉ Ürünün satıldığı rafların ısisına,
- ◉ Dondurulmuş ürünlerde soğuk zincirin kırılmamasına,
- ◉ Teşhir alanlarının ve rafların, ürünün görünümünü farklı göstermek ve tüketiciyi aldatmak amacıyla değişik renklerde aydınlatılmamış olmasına
- ◉ Orijinal ambalajından çıkarılmış dökme olarak satılan gıdaların etiket bilgilerine (Son kullanma tarihi, üretici firma vb.) dikkat edin.

◉ Raflardaki Sıcaklığı Kontrol Edin...

- ◉ Buzdolabında ve derin dondurucuda muhafaza edilen gıda maddeleri uygun şartlarda soğutulmalıdır. Varsa soğutucu ve dondurucudaki sıcaklık ölçer kontrol edilmelidir.
- ◉ Dondurulmuş gıdalarda soğuk zincirin kırılmamasına dikkat edilmelidir. Dondurulmuş gıdalar alışverişin en sonunda alınmalı ve en kısa sürede eve ulaştırılarak derin dondurucuya konulmalıdır.
- ◉ Dondurma ve diğer dondurulmuş gıdalarda çözülüp donma durumunu gösteren şekil bozukluğu gibi işaretlere dikkat edilmelidir. Soğutucu dolaplar uygun şartlarda çalışıyor olmalı ve gıdalar hava akımına izin verecek şekilde depolanmalıdır.

SAĞLIKLI MUTFAK

- Gıda güvenliği konusunda en sık görülen sorunlar, mutfaklarda gıda sağlığıyla ilgili iyi bir uygulamayla kontrol edilebilir. Gıda sağlığıyla ilgili olarak hatırlanması gereken ana konular şunlardır:
- **1.Temizlik**
- Etkili bir temizlik sayesinde ellerdeki, gereçlerdeki ve yüzeylerdeki bakteriler yok edilebilir. Bu da bakterilerin yiyeceklere geçmesini önlemeye yardımcı olur. Kişisel temizliğinize dikkat etmek ve üzerinde çalışılan yüzeyleri, kapları vb. temiz tutmak suretiyle zararlı mikropların yayılmasının önüne geçebilirsiniz. Ellerinizi düzenli olarak yıkamak önemlidir:
- Yiyeceklere dokunan herkesin, işe başlamadan önce, dinlenme arasından sonra, tuvalete gittikten sonra, çöp tenekesini boşalttıktan sonra ve yeni bir işe başlamadan önce ellerini yıkamalarına dikkat edin.

◉ 2.Uygun pişirme

- ◉ Uygun pişirme sayesinde, gıda zehirlenmesine yol açan zararlı mikroplar öldürülür. Yiyecekleri, özellikle de etleri iyice pişirmek önemlidir. Yiyeceklerin her tarafının iyice pişmesine ve özellikle merkez kısmının da pişmesine dikkat edin.
- ◉ Yiyecekleri yeniden ısıtırken, her tarafının iyice sıcak olmasına dikkat edin ve bir defadan fazla tekrar ısıtmayın.
- ◉ Daha sonra kullanmak üzere yiyecek pişiriyorsanız, hızlı bir şekilde soğutun
- ◉ • Düzgün bir şekilde pişirilmemiş yiyecekleri servis yapmayın.
- ◉ • Yiyecek pişirildiğinde hemen servis yapın ya da servis yapılıncaya kadar sıcak tutun.

◉ 3.Soğutma

- ◉ Mikropların üremesini ve toksinlerin oluşmasını önlemek için, gıdaları doğru sıcaklıkta tutmak son derece önemlidir. Daima ambalajın üstündeki bilgileri okuyun. Yiyeceğin buzdolabında tutulması gerektiği belirtiliyorsa, buzdolabında tutmaya dikkat edin. Soğuk tutulması gereken yiyecekler oda sıcaklığında bırakılırsa, gıda zehirlenmesine yol açan mikroplar çoğalarak tehlikeli düzeylere çıkabilir.
- ◉ Soğutulması gereken yiyecekleri hemen buzdolabına koyun.

ETİKET ÖRNEĞİ

 ÇABUK ÇORBA Toz çorba karışımı 	
İÇİNDEKİLER	
Domates tozu, patates nişastası, şeker, bitkisel yağ, tuz, fesleğen, kekik, maydanoz, biber ekstraktı, soğan ekstraktı, maya ekstraktı, tatlı kırmızı biber tozu, sirke tozu, aroma artırıcılar (mona sodyum glutamat E621), asitlik düzenleyici (sitrik asit E330)	
BESLENME BİLGİSİ	
BESİN ÖĞELERİ	150 ml 1 PORSİYON HAZIRLANMIŞ ÇORBADA
ENERJİ	81kcal/345 kJ
PROTEİN	1.35 g
YAĞ	3.6 g
KARBONHİDRAT	10.6 g
Üretim ve Son Kullanma Tarihi	
Serin ve kuru yerde saklayınız	
Firmanın Adı Adresi Üretim yeri	
Tarım ve Köylüleri Bakanlığı'nıntarihi vesayılı İzn ile üretilmiştir.	
18 g e	

→ **İçindekiler;** Ürünün üretiminde veya hazırlanmasında kullanılan besinler, etiket üzerinde azalan kullanım miktarlarına göre sırasıyla belirtilir.

→ **Katkı maddelerinin** fonksiyonu ve E numarası ve/veya adı belirtilir.

→ **Besin öğelerinin miktarları** etiket üzerinde, her 100 g veya 100 ml deki ya da 1 porsiyondaki miktar için rakamsal olarak bulunur.

→ **Ürünün üretim ve son kullanım tarihi** gün, ay ve yıl olarak etiket üzerinde belirtilir.

→ Saklama koşulları belirtilir.

→ **Firmanın adı, adresi ve ürünün üretildiği yer;** imalatçı veya ambalajlayıcı veya ithalatçı ve dağıtıcı firmanın ticari ünvanı, açık adresi, tescilli markası ve üretim yeri belirtilir.

→ **e;** Belirtilen miktardan önemsiz miktarda eksiklik veya fazlalık olabilir.

◉ 4.Çapraz bulaşma

- ◉ Çapraz bulaşma, bakteriler yiyecekler, yüzeyler veya gereçler arasında yayıldığında oluşur. Bu en çok aşağıdaki durumlarda olur:
- ◉ çiğ yiyecekler diğer yiyeceklere dokunduğunda (veya akıntı olduğunda)
- ◉ çiğ yiyecekler gereçlere ve yüzeylere dokunduğunda (veya akıntı olduğunda)
- ◉ Örneğin, buzdolabında çiğ etten pasta üzerine akıntı olursa, bakteriler etten pastaya geçer.
- ◉ Bir doğrama tahtası üzerinde et keserseniz, bakteriler etten tahtaya ve bıçağa geçer. Daha sonra aynı tahtayı ve bıçağı (iyice yıkamadan) salatalık kesmek için kullanırsanız, bakteriler tahtadan ve bıçaktan salatalığa geçer.
- ◉ Ellerden de bakteri yayılabilir. Eğer çiğ ete dokunur ve ellerinizi iyice yıkamazsanız, bakterileri dokunduğunuz başka şeylere aktarırsınız.

TEMİZLİK PEKİ NEDEN?

- ◉ Gıdalar hazırlanmadan önce eller yıkanmalı ve hazırlama esnasında yıkama sık sık tekrarlanmalıdır.
- ◉ Tuvalete gittikten sonra eller yıkanmalı,
- ◉ Gıda hazırlamada kullanılan tüm yüzeyler ve aletler yıkanmalı ve sanitasyonu sağlanmalıdır.
- ◉ Mutfaklar sinek, böcek ve diğer haşerelere karşı korunmalıdır. Mikroorganizmalar toprak, su, hayvan ve insanda oldukça geniş fazla miktarda bulunur. Bu mikroorganizmalar ellerle, giysilerle, kullanılan araç gereçle gıdaya taşınır ve gıda kaynaklı hastalıklara sebep olur.

PİŞMİŞ GIDALAR İLE ÇİĞ GIDALARIN AYRILMASI PEKİ NEDEN?

- Hazırlanmış gıdalar ile çiğ gıdalar birbirinden ayrılacak şekilde kapalı kaplarda saklanmalıdır.
- Çiğ gıdaların hazırlanmasında ayrı bıçak ve kesim tahtaları kullanılmalıdır.
- Taze et, kanatlı et ve deniz ürünleri diğer gıdalardan ayrılmalıdır Çiğ gıdalar özellikle et, kanatlı etleri ve deniz ürünleri ile onların suları tehlikeli mikroorganizmalar içerirler. Bu mikroorganizmalar gıdaların hazırlanması ve saklanması sırasında diğer gıdalara bulaşabilir



UYGUN PİŞİRME PEKİ NEDEN?

- Gıdaların pişirilmesinde en az 70 °C ye ulaşılmalı, et ve kanatlı etlerinin sularının pembe değil berrak olmasına dikkat edilmelidir.
- Özellikle et, kanatlı eti, yumurta ve deniz ürünleri gibi gıdalar uygun pişirilmelidir.
- Pişmiş gıdalar uygun şekilde yeniden ısıtılmalıdır. Uygun pişirme hemen hemen tüm tehlikeli mikroorganizmaları öldürür. Gıdaların 70 °C' de pişirilmesi tüketim için güvenli olacaktır. Kıyma, köfte, parça et ve tüm kanatlı etleri içeren gıdaların pişirilmesi konusuna ayrı bir önem gösterilmelidir.

GIDALARIN GÜVENLİ SICAKLIKLARDA SAKLANMASI PEKİ NEDEN?

- ◉ Pişmiş gıdalar 2 saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmamalıdır.
- ◉ Pişmiş ve hassas gıdalar tercihen 5 °C altında soğutulmalıdır.
- ◉ Servis sırasında pişmiş gıdalar 60 °C nin üzerinde ısıtılmalıdır.
- ◉ Gıdalar çok uzun süre buzdolabında saklanmamalıdır.
- ◉ Donmuş ürünler oda sıcaklığında çözündürülmemelidir. Eğer gıdalar oda sıcaklığında saklanırsa mikroorganizmalar çok çabuk çoğalırlar. Mikroorganizmaların 5 °C nin altında 60 °C nin üstünde gelişmesi yavaşlar veya durur. Ancak bazı mikroorganizmalar 5 °C nin altında büyümeye devam eder.

GIDA KAYBI VE ETİKET OKUMA ARAŞTIRMASI



ETİKET OKUMA



Gıda paketleri üzerinde
yer alan bilgileri
bir şekilde **okuyanlar**
%62

Süt ve süt ürünleri: **%83**
Et ve et ürünleri: **%64**
Dondurulmuş ürünler: **%55**



Tavsiye edilen tüketim tarihinin
ne anlama geldiğini bilenler **%26**



10 tüketiciden **8**'i
indirimdeki gıda ürünlerinin **SKT**'sini
mutlaka **kontrol etmek gerekli** diyor



En çok
okunan bilgi
Son Tüketim Tarihi
%88



KAYIP GIDA



5 kişiden **1**'i
restoranda bitiremediği
yiyecekleri her zaman
paket yapıyor



10 kişiden **6**'sı
şekli bozuk M/S'nin daha
ucuza **ayrı reyonda**
satılmasına sıcak bakıyor



Gençlerin
paket yaptırmaya
alışkanlığı
daha düşük



Tüketicilerin 1/2'si
büyük porsiyonların **israf**
olduğunu düşünüyor ama
10 kişiden **6**'sı da
aynı fiyata **daha**
küçük porsiyona
razi değil



10 kişiden **6**'sı
bayatlayan ekmekleri
köfte içi olarak kullanıyor.



En çok çöpe
atılan gıdalar
Meyve ve sebze: **%42**
Süt ve süt ürünleri: **%41**
Ekmek: **%23**
Dondurulmuş ürünler: **%18**
Alkolsüz içecekler: **%17**

GERİ DÖNÜŞÜM



Genellikle çöpe
atılan ambalajlar
Plastik şişeler : **%54**
Plastik yoğurt kapları: **%65**
Plastik meyve,sebze ambalajları: **%65**



10 kişiden **5**'i
atık yağları
tekrar kullanıyor



Evde değerlendirilen
ambalajlar
Cam kavanozlar: **%75**
Cam şişeler **%62**
Toprak kaseler: **%58**



10 kişiden **3**'ü
mahallesindeki **geri**
dönüşüm noktalarını
kullanıyor



10 kişiden **1**'i de
atık yağları toplayan
kurumlara veriyor

GÜVENLİ HAMMADDE KULLANIMI PEKİ NEDEN?

- Taze ve sağlıklı gıda seçilmelidir.
- Gıdaların hazırlanmasında temiz su kullanılmalıdır.
- Güvenli hale getirilmiş gıdalar tercih edilmelidir. (örneğin pastörize süt)
- İşlem görmeden yenecek meyve ve sebzeler akar su altında yıkanmalıdır.
- Son kullanım süresi dolmuş gıdalar kullanılmamalıdır. Buz ve su dahil olmak üzere ham maddeler tehlikeli mikroorganizmalar ve kimyasallar la bulaşmış olabilir. Toksinler zedelenmiş ve küflenmiş gıdalarda oluşabilir. Hammadde seçiminde dikkatli olunmalı yıkama ve soyma işlemleri ile doğabilecek riskleri azaltmalıdır.”

NEDEN GIDA GÜVENLİĞİ?

- Gıdalar yaşamımızın en temel ihtiyaçlarındandır. Bu nedenle tüketicilerin sağlığını ve güvenliğini doğrudan ilgilendirmektedir. Mevcut hastalıkların yüzde 72' si beslenme kaynaklıdır.
- Tüketicilerimizin sağlıklı ve güvenli gıdalara ulaşabilmesi için bugün artık dünyada gıda güvenliğine ilişkin önlemler öne çıkarılmakta, bu konuda kurallar ve parametreler belirlenmekte ve pratikte uygulanmaktadır. Günümüzde artık dünyanın herhangi bir köşesinde üretilen herhangi bir gıda dünyanın bir başka noktasında pazara sunulabilmektedir. Bu durumda tüketici tükettiği gıdanın “Güvenilir Gıda” olmasını istemektedir.

GÜVENLİ GIDA NASIL OLMALI?



GIDA TÜKETİCİSİNİN HAKLARI

- Beslenmek insanın; barınma ve giyinme gibi en temel haklarından birisidir. Devlete bu anlamda düşen esas sorumluluk her bireyi için yeterli gıda temin etmek ve bu gıdanın güvenli olmasıdır. Yeterli gıda temini, başka bir deyişle gıda güvencesi insanlık tarihinde stratejik bir sorun olmuştur. Muhtemelen bu stratejik önemi nedeniyle gıda güvencesi binlerce yıldır tüm medeniyetlerde önemini korumuştur. Günümüz tarım teknolojileri kullandığı gübre, ilaç, hormon, gelişmeyi düzenleyiciler genetik müdahaleler, vb teknikler ile üretimi artırmış ve bunları yığınlar halinde işleyerek insanlığa sunmuştur. Ancak bu yeni tarım teknikleri ve değişen muhafaza ve imalat şartları beraberinde insan sağlığını tehlikeye sokabilecek sorunları da getirmiştir. İnsanın veya tüketicinin çok önemli bir temel hakkı da, satın aldığı mal ve hizmetin onun sağlığına zarar vermemesidir. Ayrıca satın aldığı mal ve hizmette aldatılmaması gibi diğer hakları da bulunmaktadır.
- Geçmiş yıllardan günümüze kadar gıda insanların en temel ihtiyacı ve birincil olarak karşılamak durumunda kaldıkları bir tüketim malı olması nedeniyle, gıda alanında bu haklar diğer ihtiyaçlar veya mal ve hizmetlerden çok önceden kamu tarafından güvence altına alınmaya çalışılmıştır. Daha sonra bu hususlar modern tüketicinin korunması kanunlarında da yerlerini almıştır.

BİZİM AFACAN ile

TÜKETİCİ HAKLARI

SATILAN
MAL GERİ
ALINMAZ

IR!



Tüketiciyi Koruma
haftası 15-21 Mart



Etkin Vatandaş Olmanın
gereğini yerine getirelim.

ERDOĞAN GÜL

UZMAN ÖĞRT. Erdoğan GÜL

www.sosvalbilgiler.biz

GIDA ŐİKAYETLERİ NASIL YAPILIR?

- ◉ İnsanların yaşam kaynağı olan gıda bilinçsiz tüketilirse yaşam kalitesini ve süresini de düşürebilir. Bu yüzden sadece bugün için değil yarınlar için de gıdanızı alırken seçici, tüketirken dikkatli olunuz.
- ◉ Herhangi bir istenmeyen durumla karşılaşıldığında Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığına Şikayette bulunmaktan çekinmeyin.
- ◉ Gıdaya ilişkin her türlü Şikayet veya talebi Türkiye'nin her yerinden 174'ü çevirerek çağrı merkezine bildirebilirsiniz. Web tabanlı yazılım sayesinde talepleriniz anında işleme alınacak ve en kısa sürede sonuçlandırılacaktır.

○ BİLİNÇLİ BİR
TÜKETİCİ OLMANIN
İLK ŞARTI

DENGELİ BESLENME



GIDALARDA EN ÇOK KULLANILAN 10 KATKI MADDESİ NELERDİR?

- ◉ Karmin (E120)
- ◉ Aspartam (E951)
- ◉ Glukoz Fruktoz Şurubu
- ◉ Monosodyum Glutamat (MSG)
- ◉ Trans Yağ
- ◉ Bazı Gıda Boyaları (Sunset Yellow (E110), Tartrazin (E102), Karmoisine(E122), Quinoline (E104), Allura Red(E129))
- ◉ Sodyum Sülfat (E250)
- ◉ BHA ve BHT
- ◉ Sülfür Dioksit
- ◉ Potasyum Bromat



KATKI MADDELERİNİN YARARLARI VE ZARARLAR NELERDİR?

- ◉ **Katkı Maddelerinin Yararları;**
- ◉ Katkı maddeleri gıdaların daha uzun ömürlü olmasını sağlar.
- ◉ Gıdaların tat, lezzet ve kokularının çok daha güzel olmasını sağlar.
- ◉ Gıdaların şekil ve renklerini düzeltir.
- ◉ Gıdaların görünüşlerini daha güzel bir hale getirir.
- ◉ Gıdaların kalite ile sağlamlığını korumalarını sağlar.
- ◉ Gıdalarda hastalık oluşmasına neden olan mikroorganizmaların oluşmasına engel olur.
- ◉ Gıdaların besleyici ve biyolojik değerlerinin korumalarına yardım eder.
- ◉

○ BESİN PİRAMİDİ



◉ **Katkı Maddelerinin Zararları;**

- ◉ Gıdaların doğal lezzetlerinin bozulması.
- ◉ Gıdaların besin öğelerinin kaybolma riski.
- ◉ Gıda maddelerinin raf ömürlerine dikkat edilmediği takdirde gıdalarda zehir riski.
- ◉ Katı maddesi bulunan yiyecekler çok fazla tüketilir ise kişide deri döküntüleri, astım hatta kanser riskini teşvik etmesi.

Gıda Katkı Maddeleri kullanım amaçlarına göre sınıflandırma 4 temel sınıfa ayrılmaktadır

Kaliteyi koruyarak raf ömrünü uzatanlar (Koruyucular)

- a. Antimikrobiyaller (nitrit, nitrat, benzoik asit, propionik asit)
- b. Antioksidanlar (BHA, BHT, sorbik asit, kükürt dioksit)

Aromayı ve rengi geliştiriciler

- a. Çeşni arttırıcılar (MSG)
- b. Çeşni vericiler (Aroma maddeleri)
- c. Renklendiriciler (tartrazin, indigotin)

Yapıyı, hazırlama, ve pişme özelliğini geliştirenler

- a. pH ayarlayıcılar
- b. Topaklanmayı önleyenler (silikat, magnezyum oksit, magnezyum karbonat)
- c. Emülsifiyerler (lesitin, mono ve digliseritler)

Besin değerini koruyucu, geliştiriciler

- a. Diyetle eksik olabilecek besin öğelerini ekleme (A, D vitaminleri)
- b. İşleme sırasında kaybolan besin öğelerini yerine koyma (B1, B2, niasin)



16 EKİM DÜNYA GIDA
GÜNÜ KUTLU OLSUN

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

**İnternette Alışveriş Nedir?
Nasıl Yapılır? İyi ve Kötü
Yanları Nelerdir?**

İnternette Alışveriş Nedir?

- Günün büyük bir bölümünü bilgisayar ya da akıllı telefon ile geçiren günümüz insanı için alışveriş gibi temel bir ihtiyacın online siteler üzerinden karşılanması için yeni bir ihtiyaç demek mümkündür. Satın alınması istenen ürünlerin görünümünün, özelliklerinin, fiyatlarının internet siteleri üzerinden detaylı olarak incelenmesi ile temin edilmesine **İnternette alışveriş** diyoruz. İnternet kullanıcıları için birçok avantaj ve beraberinde dezavantaj da getiren internet sitesi üzerinden (online) alışveriş, çağımızın en yoğun ilgi gören alanlarından biridir.



İnternette alışverişin iyi yanları nelerdir?

Pek çok kişi gün içerisinde mağaza ve dükkanların açık olduğu iş saatlerinde kendileri de iş başı yapmakta, ihtiyaçlarını dilediği şekilde temin etmek zorlanmaktadır. Ancak **online alışveriş siteleri** sayesinde bir ürünün piyasada bulunan hemen hemen tüm çeşitlerine erişim sağlayabilen kişiler için herhangi bir saat sınırlaması olmaksızın alışveriş yapmak mümkün olmaktadır. Ayrıca farklı markaların aynı ürünler için sunduğu farklı çeşitleri kıyaslayabilir, alışverişinizde tercih ettiğiniz ürünlerde çeşitlilik ve kalite sağlayabilirsiniz.

İnternette alışverişin kötü yanları nelerdir?

İnternet üzerinden alışveriş yapanların kafasında soru işaretiye yol açan sorunların başında ürünü birebir inceleyemeden almaları gelmektedir. Birçok kişi ürüne dokunamadığı için kalitesini ya da boyutlarını tayin etmekte güçlük çekiyor. Ancak alışverişi **güvenilir alışveriş siteleri** üzerinden gerçekleştirdiğinizde size iade imkanı sağlanması bu sorunu bir nebze olsun ortadan kaldırıyor.



İNTERNETTEN ALIŞVERİŞ YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ ?

- İnternette alışveriş hızla artıyor. İnanılmaz bir kolaylık, her şeyi alabiliriz. Konser bileti, uçak bileti, yemek, ayakkabı, kitap, telefon...



İnternette alışverişin faydaları:



-Hızlı: Yerimizden kalkmadan, trafiğe sıraya girmeden

-Ucuz: Çoğu zaman araştırarak daha düşük fiyat bulabiliyoruz

-Pratik: Uçak biletini kâğıda basabiliyoruz

-Esnek: Gece 2'de alışveriş yapabiliriz





İnternette alışverişin riski:

- **1. Banka bilgilerini sır gibi gizle:**

Şifrenizi bilgisayarınıza kayıt etmeyin, Şifreniz kolay tahmin edilebilir olmasın. Banka kişisel bilgileri e-posta ile talep etmez! Böyle bir e-posta alırsanız bankaya bildirin.

2. Güvenli bilgisayar kullan:

-Ortak kullanılan bilgisayarlarda bankacılık işlemleri ve online alışveriş yapmayın.

-Lisanslı bir anti-virüs güvenlik programı kullanın ve sürekli güncel tutun. Virüsler ve kötü amaçlı yazılımlar aracılığı ile kart bilgilerinizi çaldırabilirsiniz.

3.Güvenli internet:

Kapalı devre, Şifreli internet ortamı

- **4. Kredi kartı:**

Ya sanal kart, ya aylık limiti düşük kredi kartı kullanın. Kayıp olursa, sınırlı olur. Sanal kartta alışveriş yapacağınız zaman ihtiyacınız kadar limiti, asıl kredi kartınızdan sanal kartınıza aktarıp, güvenle kullanırsınız. Kullanmadığınız zaman limiti sıfır olarak ayarlarsınız.

100-150 TL'lik bir hesap açtırıp nakdinizi para kart yoluyla kullanabilirsiniz.

5. İşyeri gerçek ve bilinir olsun:

-Tanınmış, bilinir şirketleri seçin

-İşyerinin adını doğru yazın, harflere bakın, ismi kendiniz yazın

-SSL sertifikalı sayfalar olmasına dikkat edin.

-Kart bilgilerinizi yazarken, adres çubuğunda yazan adres, <https://> ile başlamalı.



İnternette Alışveriş Yapmanın Dezavantajları

- Ürünleri Deneme ya da Canlı Canlı Görme Şansınız Yok!

Belki sizin de **online alışveriş**i tercih etmemenizin nedeni budur! Çünkü çoğu kişiyi online alışverişten alıkoyan en önemli sebeplerden biridir bu dezavantaj! Yani **tüketiciler** satın alacakları ürünü **deneyemedikleri** ya da onu görüp hissedemedikleri için online alışveriş yapmaktan uzak durmaktadır. Aslına bakarsanız, bu gayet makul bir nedendir. Sonuçta ekranda görüp beğendiğiniz bir elbise üzerinizde hiç güzel durmayabilir. Ya da **sipariş ettiğiniz** ürünün bedeni üzerinize giydiğinizde sizi tamamen yanıltabilir. Veya elinize geçen ürünün e-ticaret sitesinde gördüğünüz ürünle uzaktan yakından alakası olmayabilir. Ki tüm bunlar online alışveriş yapmanın dezavantajı olarak rahatlıkla nitelendirilebilir.



Ürüne Anında Sahip Olamazsınız

Online alışverişin bir diğer dezavantajı da satın aldığınız ürüne hemen sahip olamamanız! Sonuçta ürünün elinize geçmesi için ortalama 1 ila 5 gün beklemeniz gerekiyor. Bu da pek çok **tüketicinin** işine gelmiyor. Özellikle de sabırsız müşteriler için bu beklemek süreleri bir nevi işkenceye dönüşüyor. Her gün kargo firmasını aramalar mı dersiniz, çalan her kapıya “bu kez kesin siparişim geldi” diye koşmalar mı dersiniz, artık ne dersiniz orasını ben bilemem. Ancak bu bekleme olayının, gerçekten can sıkıcı olduğunu kabul etmelisiniz.



Hayal Kırıklığı Yaşayabilirsiniz

Belki de günlerce beklediğiniz ürünü karşınızda gördüğünüzde **hayal kırıklığı** yaşayabilirsiniz. O beğendiğiniz elbise, sizin üzerinizde modelin üzerindeki gibi durmadığında hayalleriniz suya düşebilir. Veya heyecanla aldığımız şey, hasar görmüş bir şekilde elinize geçerse de **aynı hüsrana dolu sonuçla** karşılaşsınız. Anlayacağımız, online alışveriş yapmanın bir diğer dezavantajı da hayal kırıklığı yaşama ihtimalinizin olmasıdır.



Güvenlik Konusunda Tedbirli Davranmanız Gerekir!

E-ticaret sitelerinin müşteriler için yarattığı bir diğer **dezavantajı** da güvenlik sıkıntısı! Sonuçta; internet üzerinden alışveriş yaparken, kart numaralarınızdan tutun da ev-iş adres bilgilerinize varana kadar bir dizi önemli bilginizi vermek durumunda kalıyorsunuz. Ve bu durum hiç **şüphesiz online ortamdaki dolandırıcılar** için bir **fırsat** niteliği taşıyor.



Yararlı Uygulama ve Oyunları Nasıl Seçersiniz?

Uygulamalar ve oyunlar ne kadar güvenilir?

Akıllı telefon ve tablet gibi mobil cihazlara özel olarak hazırlanmış yazılımlar “Mobil Uygulama” olarak adlandırılıyor. Bu uygulamalar arasında çocuklara yönelik programlar da bulunuyor. Eğitim araçlarının görselleştiği ve mobil uygulamaların etkin bir şekilde kullanıldığı günümüzde teknolojinin nimetlerinden yararlanmak gerekiyor. Tablet ve telefonu tamamen yasaklamak yerine yükleyeceğiniz faydalı uygulamalar ile belli bir süre sınırı koyarak teknolojik aletlerin bilinçli kullanımına dair çocuğunuza yardımcı olabilirsiniz.

Güvenlik İçin Dikkat Edilecekler

1. Yaş Aralığı

Bir uygulama seçerken en önemli konu hangi yaş aralığına uygun olduğudur. App Store'da uygulamanın hangi yaşa uygun olduğu açıklamanın içinde, Google Play'de ise uygulamanın isminin hemen altındaki PEGI ibaresiyle gösterilmiştir. Ayrıca, mağazaların yaşa göre listeme özelliği de mevcuttur. Doğrudan burayı seçerek çocuğunuzun uygun uygulamaları detaylıca inceleyerek indirebilirsiniz.

2. Uygulama İçeriği

Çocuğunuzun yaşına uygun bir uygulama bulduğunuza inanıyorsanız kullandırmadan önce oyun ya da uygulamanın içeriğini görmek adını uygulamayı açın ve mutlaka kullanın. Çocuğunuza faydalı olduğu kanaatine varırsanız çocuğunuzun programdan faydalanmasına imkân verin.





**güvenli
internet**



- **3. İzinler**

- Bazı mobil uygulamalar telefonunuzdaki rehber, galeri vs. gibi bilgilerinizin bulunduğu dosyalara erişim izni isteyebilirler. Bu uygulamalar resimlerinizi, e-posta ve diğer bilgilerinizi kullanır. Ancak bazı kötü amaçla yazılmış uygulamalar bunları 3. Kişilerle paylaşabilir. Mümkün oldukça bu tarz izin isteklerinde bulunan uygulamaları indirmekten ve izin vermekten kaçının.

- **4. Antivirüs Kullanımı**

- Tablet ya da akıllı telefonunuza mutlaka antivirüs programı kullanın. İndirmiş olduğunuz uygulamanın zararlı bir yazılım olması durumunda uyarı ve temizleme işlemlerini kolaylıkla gerçekleştirebilirsiniz. Eğer Android işletim sistemli bir cihaz kullanıyorsanız mutlaka AVL, Avast Mobile Security, Bitdefender Antivirüs Free gibi programlardan birisini indirin. iOS işletim sistemine virüs bulaşması çok zordur, ancak işletim sistemi kırılmış bir iOS cihaz tehlikelere açıktır. iOS için ise McAfee Mobile Security, Avira Vault ve Norton Mobile Security gibi programlarla virüslerden güvenle korunabilirsiniz.



• 5. Reklam İçeriği

- İndirmeyi dūřındūđunuz uygulamanın reklam ve uygulama içi satın alma içerip içermediğini mutlaka inceleyin. Mümkün oldukça reklam içermeyen uygulamalar seçmeye zen gösterin. Çünkü uygulama çocuğunuza uygun olsa da, uygulamada çıkabilecek reklamlar ve bu reklamların yönlendirdiği web siteler zararlı ve olumsuz içerikler barındırabilir. Bu nedenle reklamsız ve ücretli uygulamaları tercih etmeye çalışın. Reklam içeriyorsa; çocuğunuz oynuyorken cihazınızın internetini kapatmanız reklam çıkmasını yüzde 90 oranında büyük bir oranda engelleyecektir. Bazı uygulamalar internet bağlantısı gerektirmeyen reklam da içerebiliyor. Size cretli veya ücretsiz reklamsız uygulamaları tercih etmenizi, reklam içerenleri de öncesinde oynayarak reklamları incelemenizi öneririz.

• 6. Kategori Seçimi

- İndireceğiniz mobil uygulamanın bulunduğu kategorinin çocuğunuzun ihtiyaçlarına hitap etmesine dikkat edin. Kategoriler bölümünde yer alan Aile, ocuk Yetiştirme, Eğitim, Etkinlikler, Kitaplar ve Referanslar, Kitaplıklar ve Kısa Sunumlar, Oyunlar gibi alanlara girerek çocuğunuza hitap eden, yaşına uygun, eğitici, bilgilendirici veya faydalı programları indirebilirsiniz.

• 7. İndirme Sayısı

- Uygulama mağazasından indirmeyi dūřındūđunuz uygulamanın alt kısmında kaç kiři tarafından indirildiği gösterilir. Bir uygulamanın birçok kiři tarafından indirilmiş olması o uygulamanın iyi olduğunu göstermeye yetmese de belirleyici etkenlerden biridir.



- **8. Değerlendirme Puanı**

- Mobil uygulamanın altında yer alan ve kullanıcıların puanlaması sonucu 5 üzerinden bir değerlendirme rakamı belirlenir. Uygulama seçerken 4 ve üzeri puanı olan uygulamalar daha fazla tercih edilebilir. Kaç kullanıcı tarafından puan verildiğine de dikkat etmelisiniz.

- **9. Açıklamalar**

- Uygulama marketlerinde yer alan her uygulamanın altında oyunun içeriği ile ilgili açıklayıcı bilgiler yer alır. Bu bilgileri mutlaka okuyun. Açıklamada yer alan uyarıları dikkate alın.

- **10. Tanıtım Videosu**

- Uygulamaların üst kısmında yer alan tanıtım videolarını izleyin. Oyunun genel özellikleri hakkında bilgi sahibi olursunuz.

- **11. Yorumlar**

- Uygulamaların altında yer alan olumlu veya olumsuz kullanıcı yorumlarını mutlaka okuyun. Teknik yorumları mobil cihazınızın özelliklerine göre dikkate alırken, içerikle ilgili olanları faydasına göre değerlendirin.



Mobil Uygulama Nedir ?

- Günümüzde hemen hemen herkesin yanına almadan dışarı çıkamadığı smartphone (akıllı telefon), tabletler gibi cihazlara özel olarak kodlanmış ve tasarlanmış yazılımlara “Mobil Uygulama” denmektedir. Mobil uygulama kesinlikle mobil site ile karıştırılmamalıdır, mobil site için [web tasarım](#) bölümümüzden responsive tasarım kısmını inceleyebilirsiniz.
- Mobil uygulamalar kullanılacak olan cihaza göre tasarlanmakta ve kodlanmaktadır. Mesela yaptırdığınız uygulamanın iphone, ipad gibi cihazlarda çalışmasını istiyorsanız uygulamanız IOS tabanlı olarak geliştirilmek zorundadır, eğer Samsung, HTC gibi android işletim sistemi kullanan tablet veya akıllı telefonlarda çalışmasını istiyorsanız uygulamanız Android tabanlı olarak geliştirilmek zorundadır. Android ve/veya IOS tabanlı [mobil uygulama](#) yaptırmak istiyorsanız bizden detaylı bilgi alabilirsiniz.
- IOS tabanlı geliştirdiğimiz uygulamalarınızı iphone, ipad mini, ipad ve ipod touch cihazları için 500 milyondan fazla kullanıcısı olan (2013 verilerine göre) ve kullanıcılarının bugüne kadar 40 milyardan fazla mobil uygulama indirdiği App Store'da yayınlanmaktayız.
- Android tabanlı geliştirdiğimiz uygulamalarınızı samsung galaxy, samsung tablet, samsung note, htc one ve diğer tüm android akıllı telefon ve tabletleriniz için bugüne kadar milyonlarca kullanıcının 25 milyardan fazla mobil uygulama indirdiği Google Play Store'da yayınlamaktayız.



- Günümüzde internet kullanımı, bilgi alma, alışveriş, iletişim gibi konular başta olmak üzere hemen her konuda ilk olarak yardım aldığımız araç mobil cihazlar. Kullanıcıların her geçen gün mobil cihazlara gösterdiği ilginin artması, hatta akıllı telefonların hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi bu mecraanın pazarlama anlamında da önem kazanmasını sağlıyor.
- Günümüzde başarılı şirketlerin çoğu, kullanıcıların mobil cihazlara olan bağlılığından yararlanarak bu alana yatırım yapıyor. Özellikle mobil uygulamalar bu anlamda büyük markalara olduğu kadar küçük işletmelere de birçok avantaj sunuyor. Markaların, kullanıcılarına özel olarak ulaşabilmesi ve erişilebilirlik konusunda sağladığı kolaylıklar, mobil uygulamaların tercih edilmesinde öncelikli nedenler arasında yer alıyor.
- Firmalar için mobil strateji oluşturmak, hem pazarlama hem de kullanıcılara erişimde, büyük fayda sağlıyor. Özellikle işini büyütmek isteyenler için mobil uygulamanın faydaları gün geçtikçe artıyor. Dilerseniz, mobil uygulamanın sağladığı bu faydalara yakından bakalım...



Mobil Uygulama Avantajları

- Mobil yazılım, işletmelerin bugüne kadar daha çok arka planda bıraktığı uygulamalar arasında olsa da günümüz trendlerine göre olmazsa olmazlar arasında yer alıyor.
- İşletmelerin akıllı cihazlar üzerinden kullanım deneyimini maksimuma çıkarmak adına özel olarak ürettikleri mobil yazılımlar, mobil uyumlu web siteleri ve mobil uygulamaların tamamını kapsıyor. Mobil trendleri her geçen gün farklılaşmaya devam ediyor. Önceleri masaüstü tarayıcılarda kusursuz çalışan web sitelerin, mobil uyumlu olarak yazılmasıyla, aynı ürün hem masaüstü hem de mobil cihazlarda benzer şekilde görüntülenebiliyordu. Ancak bu ürünlerin ne kadar kullanıcı dostu olduğuna dair tartışmalar bugün hala devam ediyor. İnternet kullanıcılarının gereksinimlerine göre evrimleşen davranışlar araştırıldığında, kişiler artık mobil cihazları çok daha fazla kullanıyor. Alışveriş, seyahat ihtiyaçları, rezervasyon, bilgiye dayalı araştırmalar ya da işler... Akıllı cihazların gelişmesine paralel olarak neredeyse tamamı mobil olarak karşılanabiliyor. Bu da mobile uyumlu yazılımlar üretmenin yerini, özel mobil yazılımlara bırakmasına sebep oluyor.

Bilgisayar oyunlarının yararları ve zararları nelerdir? Beyin sağlığına etkileri



ABD’de yapılan araştırmaya göre 150 milyondan fazla insan haftalık 3 saat düzenli olarak bilgisayar oyunu oynuyor. Ortalama bir Amerikan oyuncusu 35 yaşında olmakla beraber oyuncuların %72’si 18 yaş ve üzeridir. Bununla birlikte küçük çocukların da giderek artan oranda video oyunlarına ilgi duyduklarını görüyoruz; 2016 yılında 24.5 milyar oyun satıldığı göz önüne alındığında bu oyunların çocuklar üzerinde etkisi yadsınamaz.



Video oyunları ve beyne etkileri

Video oyunlarının beyni yapısal ve fonksiyonel olarak değiştirdiğini araştırmak üzere 116 bilimsel çalışma irdelenmiştir. Bu çalışmalardan 22'si oyunların insan beyninde yaptığı yapısal değişikliklere odaklanırken, 100 çalışmada ise beynin fonksiyonları ve bireyin davranışları incelenmiştir. Çalışmaların sonucunda ise oyunların beynin nasıl çalıştığını etkilemesinin yanı sıra yapısını da etkilediği ortaya çıkmıştır.

şiddet ve bilgisayar oyunları üzerine on yıllarca yapılan araştırmalar sonucunda, bilgisayar oyunları ve şiddet eğilimi arasında sanılanın aksine nedensel bir ilişki bulunmamıştır.

Örneğin; dikkat gerektiren bilgisayar oyunlarını oynayan oyuncularda bazı dikkat çeşitlerinde (sürekli dikkat, seçici dikkat vb.) artış gözlenmiştir. Bununla birlikte video oyunları yeni bir bağımlılığın tanımlanmasına neden olmuştur (**Internet Gaming Disorder = IGD**).



Video oyunların zararları neler?

Yukarıda beyin sağlığı ve bilişsel beceriler üzerine saydığımız çok sayıda faydasının yanında video oyunlarının bazı zararları olduğunu hepimiz farkındayız. Çocuklarımızın bu oyunlarda her gün saatler geçirmesi, aile ilişkilerinden, sosyal yaşamdan ve arkadaşlık ilişkilerinden uzaklaşmaları rahatsızlık verici. Bunun yanında masa başı oturarak geçirilen zaman artışının, erken ölüm de dahil olmak üzere, kanser ve obezite gibi birçok hastalık riskini artırdığı bilinmektedir. Çocuklarımızın, hayatlarının en hareketli olması gereken dönemlerinde ekranlara gömülmesi yerine fiziksel aktivite yapmalarını tercih ederiz. Bu çerçevede incelendiğinde bilgisayar oyunlarının beyni hem pozitif (dikkat, görsel ve motor yetenekleri vb.) hem de negatif (bağımlılık riski) yönde etkileyebileceğini unutmamalıyız. Bu nedenle kontrol dahilinde video oyunlarını beyin sağlığı, bilişsel ve motor beceriler için öneririz. Halen bu konuyla ilgili kesin yorum yapacak kadar yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple hali hazırda bulunan incelemelerin tavsiye niteliğinde olduğunu belirtmek gerekir.



Kaynak:

1. Marc Palaus, Elena M. Marron, Raquel Viejo-Sobera and Diego Redolar-Ripoll.

Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review.

Front. Hum. Neurosci., 22 May 2017

2. Rosser JC Jr, Lynch PJ, Cuddihy L, Gentile DA, Klonsky J, Merrell R.

The impact of video games on training surgeons in the 21st century.

Arch Surg. 2007 Feb