HAYAT YENİDEN

SAĞLIKLI OL,
GENÇ KAL,
MUTLU YAŞA

Sağlık

Dr. AYÇA KAYA

Söyleşi: Mert İnan

ÖĞRENDİKLERİM SİZİN ARTIK...

DK

Mert İnan, 13 Mart 1979'da İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi'nde gazetecilik eğitimini tamamladı. Mesleğe 1997 yılında İntermedya Dergi Grubu'nda adım attı. 1998-2000 arasında çeşitli dergiler ile *Ortadoğu* gazetesinde çalıştı. 2000-2002 arasında *Sabah*, 2002-2014 arasında *Vatan*, 2014-2023 arasında *Milliyet* gazetelerinde hem özel haber muhabirliği hem de foto muhabirliği yaptı.

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Türkiye Gazeteciler Cemiyeti'nden iki kez "haber ödülü" almaya hak kazandı. Nisan 2023'ten beri Haber Global Web Özel Servisi'nde haber şefliği ve editörlük yapmaya devam ediyor. *Bilgenin Aynası, Beyin Nedir'den Yaşam Nedir'e-Bir Hayat Serüveni Türker Kılıç, İkinci Yüzyılda Yeniden Atatürk-Ahmet Yavuz, Prof. Dr. Burak Doğangün, Geneleksel-Bebeklikten Yetişkinliğe Ruhsallık ve Ruh Sağlığına Geleneksel ve Modern Bir Bakış* ile *Hayat En Çok İyileri Kırar* isimli kitapların yazarıdır.

Dr. Ayça Kaya, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1998 yılında bitirdikten sonra 1998-2002 arasında Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde İç Hastalıkları ihtisası yaptı. Obezite tedavisi üzerine çok sayıda klinik araştırmada bulunan Dr. Ayça Kaya'nın, obezite tedavisinde kombine ilaç kullanımının, tekli ilaç kullanımına göre üstün olmadığına dair yaptığı çalışması dünyada bir ilk oldu. Bu araştırmanın sonuçları, başta İtalya'da gerçekleştirilen 5. Avrupa Endokrinoloji Kongresi olmak üzere birçok kongrede, yurtiçinde ve yurtdışında pek çok bilimsel dergide yayımlandı.

Dr. Ayça Kaya, Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine "iç hastalıkları, metabolizma ve obezite" konuları üzerine dersler verdi.

2003-2006 arasında İstanbul Cerrahi Hastanesi'nde Sağlıklı Beslenme ve Zayıflama Merkezi'nin kuruculuğunu ve koordinatörlüğünü yaparak check-up merkezinin yeniden yapılandırılmasında görev alan Kaya, "erken teşhis ve tanı"nın öneminin kamuoyuyla paylaşılmasındaki öncü doktorlardan biri olarak anılmaktadır.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Sayarak Zayıfla-5333, Sayarak Zayıfla Mutfakta, Beslenme Saati, Kalıcı Zayıfla Gençlik Reçeteleri ve *40 Günde Yeni Sen* isimli kitapları Doğan Kitap, *Karnım Zil Çalıyor* çocuk hikâyesi Doğan Çocuk, *50 Adımda Sağlıklı ve Hızlı Zayıfla* isimli kitabı Hürriyet Kitap tarafından yayımlandı. Dr. Ayça Kaya, 2000'den beri kilo problemi olan hastalarını kendi geliştirdiği "Sayarak Zayıfla Yöntemi"yle tedavi ediyor ve toplumumuzun obeziteye karşı bilinçlenmesi amacıyla sağlıklı beslenme, kalıcı zayıflama ve metabolizma üzerine yazılı ve görsel yayın organlarında sık sık yer alıyor.

Dr. Kaya, Türk İç Hastalıkları Derneği, Türk Diyabet, Obezite ve Beslenme Derneği, Avrupa Obezite Çalışma Grubu, Antiaging Eğitim ve Araştırma Derneği ve Türk Tabipler Birliği üyesidir.

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özgün olduğu unutulmamalıdır.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

HAYAT YENİDEN
Dr. Ayça Kaya

Söyleşi: Mert İnan
Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mayıs 2025 / ISBN 978-625-5941-70-1
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu
Sayfa uygulama: Taylan Polat
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 515 49 47
Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Hayat Yeniden

Dr. Ayça Kaya

Söyleşi: Mert İnan

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Doğan Kitap

İçindekiler

Başlarken 9
Önsöz yerine... 11

1. BÖLÜM / Adana'da Başlayan Varoluş Mücadelesi 15
Toprağa kök salar gibi... 18
"Dokuz kardeşimi okutacağım" 21
Evimizde kavga olmazdı 22
Adım Eylem olacaktı 24
Delik ayakkabıyla geziyordu 27
"Ayça sen okumalısın" 32
Sürekli kitap okuyordum 36
Ne olursa olsun doktor olacaktım 40
Ekonomik zorluk yaşıyorduk 44
Ateşten gömlek gibi üniversite yılları 53
Evliliğe giden süreç 60
Gece gündüz demeden çalışıyordum 64
Ses getiren araştırma 67
Parayı değil, huzuru seçtik 70

2. BÖLÜM / Bizim Çocuklarımız Onlar 81
3. BÖLÜM / Kimler Bizi Hasta Ediyor? 139
4. BÖLÜM / Sağlıklı Yaşa Sağlıklı Yaşlan 209

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Başlarken

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayça Kaya, bugüne kadar sağlıklı zayıflama, obezite ve sağlıklı beslenme konusundaki uyarılarıyla birçoğumuzun adına aşina olduğu bir isim. Yıllardır hem ekran önünde hem de sosyal medya platformlarında uyarılarını sürdüren Dr. Kaya, yazdığı kitaplarla da "sağlıklı zayıflamak, kalıcı kilo vermek" isteyenlerin derdine derman olmaya çabalıyor.

Ben ise bir gazeteci olarak Ayça Hoca'yı 15 yılı aşkın süredir tanıyorum. *Vatan* gazetesinde çalıştığım dönemden bu yana, ne zaman sağlıklı yaşam, obezite veya sağlıklı beslenme konularında haber yapacak olsam, Ayça Hoca'nın kapısını çalıp görüşlerine başvuruyorum. Bu görüşme ve bilgi alışverişleri sırasında, Ayça Hoca'nın pek az kişinin bildiği hayat hikâyesini dinleme şansım olurken, bugüne kadar çok fazla gündeme getirmediği halk sağlığına ilişkin bilgilerine kulak kabartma imkânı da yakaladım.

Ayça Hoca'nın ekranda dile getirmediği bilgileri duydukça, söylediklerinin mutlaka insanlarla buluşması gerektiğine karar verdiğimde takvimler 2022'yi gösteriyordu. Ayça Hoca, yıllar içinde öyle şeyler anlatmıştı ki, mutlaka yazılmalı, okunmalı, duyulmalıydı...

Sağlıklı yaşam, beslenme, gıdalar, gıda katkı maddeleri, bizi zehirleyen kimyasallar, hastalıkların sebebi, nasıl genç ve mutlu kalacağımıza ilişkin yöntemlere kadar, günlük rutinimiz sırasında gözden kaçırdığımız onlarca başlık ve konuyu da masaya yatırdı Dr. Kaya... Hem bireysel sağlıklı yaşam hem çocuklarımızın sağlıklı yaşamı hem de halk sağlığına dair ne var ne yoksa, merak ettiğim tüm soruları yanıtlamaktan kaçınmadı Ayça Hoca.

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Ancak "bir bütünün parçası" olarak gördüğüm yaşam yolculuğu da çok önemliydi. Bu yüzden Ayça Hoca'nın birçok kişiye ilham olacak yaşamöyküsü, zorluklar karşısındaki azmi ve doktorluğa uzanan hayat yolculuğunun bilinmesi de gerekiyordu. Adana'da başlayan, Ankara'ya uzanan, İstanbul'da devam eden ve adeta dizilere konu olacak yaşamöyküsünün de ilk kez elinizde tuttuğunuz bu kitapta yazılmasına izin verdi...

Kitabın ilk bölümünde Ayça Hoca'nın ilginç başarı ve yaşam hikâyesi yer alırken, ikinci bölümde ise çocuk ve gençlerin sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme ve sağlıklı büyümelerine ilişkin tüm ayrıntılar bulunuyor. Ayça Hoca, üçüncü bölümde yetişkinler olarak bize zarar veren gıdaları, yanlış diyet ve beslenme yöntemlerini, gıda katkı maddelerini, pestisitler ile paketli ürünlerdeki risklerin yanı sıra neden hasta olduğumuzu tek tek anlatıp sorularımı yanıtladı. Dr. Kaya, dördüncü bölümde sağlıklı yaşam, sağlıklı yaşlanma, doğru beslenme ve gıdalar ile günlük rutinimize ilişkin tüm bilgileri ele alırken, beşinci bölümde ise bizleri sağlıklı kılacak bazı özel tariflere yer verdi.

DOĞAN KİTAP ÖNERİR

Son olarak da *Hayat Yeniden* kitabının ortaya çıkmasında büyük emeği olanlara teşekkür etmeliyim. En başta Doğan Kitap'tan Gülgün Çarkoğlu, Cem Erciyes ve Sema Çubukçu'ya teşekkür etmek istiyorum.

En büyük "teşekkürüm" ise yazım sürecinde her daim beni destekleyen eşim, hayat arkadaşım Başak Oğuz İnan ile bana yaşam enerjisi veren oğlum Yiğit Deniz İnan'a. Elbette üzerimdeki emeğini, sevgisini asla ödeyemeyeceğim anneme de sonsuz teşekkürlerimi sunarım...

Mert İnan

Önsöz yerine...

Sanırım içimdeki insan sevgisi ve hekimlik mesleğine duyduğum tutku bütün hayatımı şekillendirdi. Tıp fakültesine girdiğim ilk gün, diplomamı aldığım ilk gün, ilk hastamı muayene ettiğim gün daha dün gibi aklımda. O hiç bitmeyen coşku ve insanı iyileştirme arzusu yeni bilgilere duyduğum açlık ve bu bilgileri paylaşma isteği her geçen gün gittikçe artıyor.

Sokrates bir hekimde dört nitelik olmalı der;

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Nezaketle dinlemek
Akıllıca konuşmak
Dikkatlice düşünmek
Tarafsızca karar vermek

Bu dört madde beni çok etkilemiştir ve hekimlik sanatımı oluştururken çok kıymetli hocalarımın, meslektaşlarımın ve düşünürlerin görüşlerinden sıkça faydalanmışımdır.

Tıp sanatı her geçen gün gelişiyor, her geçen gün bilimde yepyeni tedavi yöntemleri bulunuyor; artık insanlık tarihi boyunca yaşam süresinin en uzun olduğu dönemdeyiz. Gelecek neler getirir bilinmez. İnsan, ruhuyla, metabolizmasıyla, hücreleri, hormonları, enzimleri, düşünceleri, organlarıyla muazzam bir varlık. Her hasta her hastalık kişiye özel; bu nedenle tedavinin hastaya göre şekillendirilmesi gelecekte insan yaşamına daha çok katkılar sağlayacak. Ancak burada belki de en çok üzerinde durulması gereken nokta, günümüzde insanın ruhunu unutmamız. Mekanik bir dünyaya doğru evrildiğimiz bu günlerde aslında "insan ruhunu" daha

çok ön planda tutmaya ve huzurlu bir yaşam sürmek için dönüştürmeye ihtiyacımız var.

Bir dönem Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde Yeditepe Üniversitesi öğrencilerine ders verdim. Geçenlerde oradaki öğrencilerimizden biri beni ziyarete geldi. Kadın doğum profesörü olmuş. Dedi ki, "Hocam, hayatımda beni en çok etkileyen hocalarımdan biri siz oldunuz. Yıllar sonra hekimlik hayatımda geliştirdiğim vizyonumda sizin bir cümleniz her hastamla ilgilenirken kulaklarımda çınladı. Demiştiniz ki, 'Hepiniz bir gün hekim olacaksınız. İnsanlar derman aramak için size muayene olmaya gelecek. Bir hasta size gelebilmek için en az bir iki saat yollarda vakit geçirecek, trafikte bekleyecek, sizi görebilmek için birçok bürokratik işlemden geçecek, yeri gelecek saatlerce sıra bekleyecek. Eğer hastayla yeteri kadar ilgilenmezseniz belki kul affeder ama Allah affetmez. Ne kadar yorgun olursanız olun, siz belki günde kırk hasta göreceksiniz ama o hasta sadece bir doktoru görecek, o da sizsiniz. Onun için ağzınızdan çıkan bir kelime bile o kadar kıymetli ki... Lütfen her hastanızla ilk hastanız gibi ilgilenin, onları nezaketle dinleyin ve onlarla konuşurken çok sevecen olun. Her hastanıza çok özenerek bakın.' Ben de şimdi çok başarılı bir hekim oldum hocam ama sanırım bu başarının en büyük kısmı sizin dediğiniz gibi hastaya özen gösterdiğimi hissettirmek..."

Yıllar sonra bir öğrencimin bu şekilde teşekküre gelmesi karşısında duyduğum mutluluğu kelimelerle ifade edemem.

50'li yaşlarımın başlarındayım ve geriye dönüp baktığımda hayatımda karşılaştığım her zorluk ya da güzelliğin bana hep bir şeyler öğrettiğini gördüm. Çok kıymetli Mert İnan hayattan öğrendiklerimi insanlarla paylaşmam için beni aradığında çok heyecanlandım. Ve sevgili Mert Bey'le röportajlarımıza başladığımızda o geçmiş yıllara tek tek geri döndüğümüzde çoğu zaman gözyaşlarımı tutamadım.

Bugünkü dinginliğim, insanları asla yargılamayışlarım, "Ne yaşadı ki böyle davranıyor?" diyerek onlara hoşgörüyle yaklaşımlarım, onların hayatlarını ve bakış açılarını derinleştirebilmek için çabalayışlarım, hayatın bana getirdiklerini; acı ya da tatlı olduğu

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

gibi kabullenebilme becerisi kazanışım... Kolay olmadı ama oldu, sanırım...

Bugünkü varoluşumun en büyük mimarı rahmetli babam Lütfi Cebesoy ve hayatımda gördüğüm en güçlü kadın annem Ayşe Cebesoy, 23 yaşından beri beraber büyüdüğüm eşim Halil Kaya'ya minnet doluyum.

Bu kitapta sizlerle kendi hayatımdan kesitler paylaşarak yaşama dair geliştirdiğim içsel farkındalıklarımı ve kitabın ikinci yarısında da sizlerin hayatında faydalı olabilecek bazı yararlı bilgileri paylaşmaya çalıştım.

Hayat hiç kimseye altın tepside sunulmuyor, biliyorum. Hepimizin varoluş sürecinde karşılaştığımız inişler, çıkışlar, mutluluklar, hayal kırıklıkları, uğradığımız haksızlıklar, atılan iftiralar, vefasızlıklar aynı zamanda iyilikler, hoşluklar, varlıklar, vefalılar... Say say bitmez... Hepsine birden yaşanmışlıklar diyoruz. Şairin dediği gibi;

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Yaşadıklarımdan öğrendiğim bir şey var:
Yaşadın mı büyük yaşayacaksın, ırmaklara, göğe,
bütün evrene karışırcasına
Çünkü ömür dediğimiz şey, hayata sunulmuş bir armağandır
Ve hayat, sunulmuş bir armağandır insana

Haydi buyurun benim yaşadıklarımdan öğrendiklerime...

Dr. Ayça Kaya

"OLANI SEVELİM"

Adana'da, varlıklı bir anne ile idealist ve dar gelirli bir babanın kızı olarak dünyaya gelen Dr. Ayça Kaya, zorluklarla örülü bir çocukluktan doktorluk mesleğine uzanan yolculuğunu anlatırken, azmin, emeğin ve inancın gücünü gözler önüne seriyor. Hayatın iniş çıkışlarına rağmen, "Keşkelerim yok" diyen Kaya, her yaşananın bir anlamı olduğuna inanıyor: "Geriye dönüp baktığımda 'keşkem' yok. Yaşadığım her şey için minnettarım. Gençken, 'Keşke başka bir üniversiteye gitseydim' diye düşündüğüm zamanlar oldu. Ama sonunda anladım ki her şey olması gerektiği gibi olmuş. Olanı sevelim, çünkü hayat biz fark etmesek de bizi en doğru yere götürür."

Hayatın iniş çıkışlarıyla sınanan ve çocukluk hayalini gerçekleştirerek milyonlara rehberlik eden Dr. Ayça Kaya, *Hayat Yeniden*'de okuru bilimin ışığında sağlıklı bir yaşama davet ediyor.

Sağlıksız gıdalar, katkı maddeleri, büyüyen porsiyonlar ve yanlış beslenme alışkanlıkları hayatımızı nasıl etkiliyor?

Türkiye, adeta yavaş yavaş zehirleniyor mu?

Kanser vakaları neden artıyor?

Yanlış diyet yöntemleri, bilinçsiz gıda tercihleri ve modern yaşamın getirdiği hatalı beslenme alışkanlıkları bizi nasıl hasta ediyor?

Sağlıklı kalmak, yaşlanmayı geciktirmek ve zinde bir hayat sürmek için neler yapmalıyız?

Yağ yaktıran mucize besinler gerçekten var mı, yoksa bunlar birer pazarlama efsanesi mi?

QR kodu okutunuz

Dijital fiyat etiketi

tavsiye edilen KDV'siz satış fiyatı

₺195

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-5941-70-1

9 786255 941701

Doğan Kitap