

Tıbbi Söylem ve İktidar: Medyada “Diyet-Zayıflık-Sağlık” İlişkisi Etrafında Bedenin Denetimi

Medical Discourse and Power: The Media and the "Diet-Thinness-Health" Relationship Surrounding Body Control

Meral TİMURTURKAN*

Özet: Toplumsal yapıda ve kültürel değerlerde ortaya çıkan değişimler, bedenin görünümüne ilişkin algılara da yansır. Bunun en önemli göstergesi günümüz tüketim toplumunda bireylere çeşitli araçlar yardımıyla yeni bedensel formların dayatılmasıdır. Tıp ve medya birbiriyle işbirliği içinde kişilere nasıl beslenmeleri gerektiği, nasıl form da kalınacağı ve nasıl sağlıklı olunacağına ilişkin çeşitli disiplin stratejileri sunmaktadır. Konusunda uzman olan kişilerce ve tıbbi güç yardımıyla sunulan stratejiler, bireyler tarafından uygulamaya konulmakta ve tıbbın popülerleşerek tüketim kültürünün vazgeçilmez araçlarından biri haline gelmesini, gündelik hayatımızın tıbbileşmesini sağlamaktadır. Bu çalışma medyada bedensel formlara ilişkin üretilen tıbbi söylemler üzerinde durmayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda Hürriyet, Posta gazetelerinin sağlık köşelerinde düzenli yazan Osman Müftüoğlu, Ender Saraç ve Radikal’e konuk yazar olarak katılan Serap Güzel’in köşe yazıları nitel içerik analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Söz konusu bu yazılarda zayıflık-sağlık-diyet arasında nasıl bir ilişki kurulduğu, sağlık-zayıflık ekseninde bedene dayatılan disiplin stratejileri ve bunların amaçlarının neler olduğu analiz edilmeye çalışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Beden, medya, tıbbi söylem, sağlık, diyet, denetim

Abstract: Changes in social structure and cultural values also reflect perceptions on the appearance of the body. The most important indicator of this situation is to impose new physical forms by means of various mediums in the consumerist society. Medicine and media offer various discipline strategies regarding how to be nourished, how to stay in shape and how to be healthy. Strategies offered by specialists and via medical power are being applied by individuals; these strategies also turn the medicine into an integral part of the consumption culture and thus bring about medicalization of daily life. This study aims to focus on the medical discourses concerning bodily forms on media. For that purpose, the columns of Osman Müftüoğlu and Ender Saraç who write regularly on the health column of the newspapers named Hürriyet, Posta and Radikal, and Serap Güzel who also occasionally writes on Radikal analysed by using qualitative content analyse. The issues of diverse discipline strategies imposed on the body through medical knowledge, the aims of these strategies and, the relationship between thinness – health-diet is sought to be clarified within these columns.

Keywords: Body, media, medical discourse, health, diet, discipline

Beden bir form mudur? Nesne midir? Beden ruhun iğrenç giysisi midir? Yoksa bize hayat veren organlarımızın taşıyıcısı yani biyolojik olan mıdır? Hiç kuşkusuz bedenle ilgili soruları ve buna bağlı olarak bedene yüklenen anlamları çoğaltmak mümkün. Ama en önemlisi bedenimizin toplumsal yaşamın ekonomik, kültürel, sosyal yönünden etkilendiği gerçeğidir. Tarihsel süreç içinde

* Arş. Gör. Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Antalya, meralgulkaya@akdeniz.edu.tr

beden toplumsal formlara göre anlamlandırılmış, itaatkar kılınmış, denetlenmiştir. Örneğin Ortaçağ'da beden, dini emirleri yerine getirirken, ruhu arındırma aracı olarak görülürken, modern düşünce içinde “*beden ruhun yerini almış, bedenın etrafı sağlık, perhiz, tedavi, arzu gibi söylemlerle kuşatılmış, çeşitli emirleri yerine getiren bir nesneye dönüşmüştür...*” (Baudrillard, 2008, 163).

Ruhun karşısında görünmez kılınan beden günümüz tüketim toplumunda görünür olmuştur. Bu görünür olma durumunda modernizmin payı büyüktür. Modernizmde beden, üzerinde her türlü faaliyetin yürütüleceği bir proje olarak görülmektedir. Tüketim kültürü içinde de beden bir proje, bir taslak olarak ele alınarak yeniden yapılandırılmaya çalışılmaktadır. “*Yeniden yapılandırılan beden, çeşitli arzuların isteklerin ve hazların kendini rahatça ifade edebileceği bir bedendir*” (Nazlı, 2005). Bu bağlamda “*tüketim toplumunda ve kültüründe beden, bir meta rolünü üstlenmiştir. İnsanoğlu, sahip olduğu bedeni üzerinde, her türlü değişim ve düzenlemede bulunma hakkına da sahip olmuştur...*” (Özcan, 2007, 222).

Modern toplumda bireyin bedeni üzerinde kontrolü sağlayan birçok araç mevcuttur. Tıp, eğitim, siyaset, din, hukuk, medya gibi birçok kurum birbiriyle işbirliği içinde bedenleri şekillendiren söylemleri üretmekte, bedenle ilgili formları yönlendirmektedir. Özellikle medya diğer kurumlarla işbirliği içinde beden üzerinden yürütülen politikalara aracılık eden, yeni imajlar, yeni formlar ve yeni bedensel algıları üreten, onu önemli bir kâr nesnesi haline getiren bir araç olarak karşımıza çıkar. “*... Görsel ve yazılı kitlesel erişimi mümkün kılan her nevi araç ve ortamlar da (gazete, radyo, televizyon, internet gibi) bedenlere nezaret eden ve aynı zamanda bedenleri şekillendiren söylemleri, kanaatleri ve pratikleri üreten, yönlendiren ve yayan alanlardan biridir*” (Odabaşı, 2008, 55). Medya bireylere sürekli bir bedene sahip olduklarını ve bu bedeni özenle korumaları gerektiğini hatırlatmakta ve bu hatırlatma işlemini yaparken bireylerin nasıl beslenmeleri gerektiğini, nasıl formda kalınacağı ve sağlıklı olacağına ilişkin reçeteleri sunmaktadır. Kimi zaman tıbbi bir söylemle, kimi zaman popüler köşe yazarlarıyla ve çoğu zaman da magazinsel bir dille bu reçeteleri üretmektedir. Bu sürecin ise bireylerin “*bedenleri ile ilgili çeşitli tercihleri, deneyimleri belirmesine ve düzenlemesine katkıda bulunduğu rahatlıkla söylenebilir*” (Odabaşı, 2008, 55).

Bu çalışma daha çok medyada bedensel formlara ilişkin üretilen tıbbi söylemler üzerinde durmayı amaçlamaktadır. Bu söylemler önemlidir; çünkü Foucault'nun da ifade ettiği gibi söylem konuyu inşa eder, bilgimizin nesnelere belirler ve üretir. Bir konu hakkında nasıl konuşulacağını ve nasıl sonuç çıkartılacağını belirler. Ayrıca fikirlerin nasıl davranışa dönüştürüleceğini de etkiler. Bu çerçevede çalışmanın teorik kısmını tarihsel süreç içinde bedensel formlarda ortaya çıkan değişimler ve günümüz tüketim toplumunda zayıflık- sağlık gibi formlar arasında kurulan ilişkiyi çözümlenmek oluşturmaktadır. Çünkü günümüz tüketim toplumunda sadece “*ince*” beden imgesi, “*güzel*” bir bedeni işaret etmek için kullanılmaz; aynı zamanda “*zinde-sağlıklı*” bir bedeni işaret etmek için de kullanılır. Bu ilişkiyi kuran çeşitli güç odaklarının olduğu ve bu güç odaklarının bireylerin bedeni üzerinde bir otorite sağladığı da çalışma kapsamında ele alınması amaçlanan temalar arasındadır. Bu amaç doğrultusunda Hürriyet ve Posta gazetelerinin sağlık köşelerinde düzenli yazan Osman Müftüoğlu, Ender Saraç ve Radikal'e konuk yazar olarak katılan Serap Güzel'in köşe yazıları ele alınmıştır. Bu köşe yazarlarının seçilmesinin nedenleri sağlık-beslenme-zayıflık konularının uzmanı ve bu konularda otorite olarak kabul edilmeleridir. Söz konusu yazarların Mart ve Nisan (2010) ayı içinde yayınlanan yazıları internet ortamından elde edilerek, çalışmanın kapsamı sınırlandırılmıştır. Bu yolla elde edilen yazılar belli çerçeveler ekseninde nitel içerik analiziyle çözümlenmeye çalışılmıştır. Özetle bu çalışmada; zayıflık-sağlık-diyet arasında nasıl bir ilişki kurulduğu, sağlık-zayıflık ekseninde bedene dayatılan disiplin stratejileri ve bunların amaçlarının neler olduğu analiz

edilmeye çalışılmıştır.

Tüketim Kültürü ve İnce Beden İmgesi

Beden çok sayıda sosyal formların inşa edildiği bir alandır. Bedenlerimiz Odabaşı'nın (2005, 158) ifade ettiği gibi cinsiyet yaş, etnik, dünyevi, yoksulluk, zenginlik, temizlik, kirlilik, sağlık, hastalık ve suçluluk gibi birçok toplumsal değerın cisimleştiği ve ikamet ettiği yerdir. Bedenlerimiz her dönem bu temel toplumsal değerler etrafında şekillenmiş ve şekillendirilmiştir. Ona yüklenen anlam ve değer değişmiştir. Günümüz toplumlarında beden, güzel-ince-geç ve bakımlı olduğu ölçüde önem kazanmıştır. Her ne kadar günümüzün egemen beden imgesi gençlik, güzellik, zayıflık gibi konular etrafında tartışılrsa da, çoğu toplumda bunlar temel bedensel bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Ama modernizmin yükselmesiyle birlikte beden sahip olunabilecek, değiştirilebilecek, yeniden yapılandırılacak bir tüketim nesnesine dönüştürülmüş, gençlik, güzellik ve incelik gibi bedensel formlar pek çok araç ile kutsanmaya başlanmıştır (Yüksel, 2008, 131). Güzellik, incelik, gençlik gibi kavramlar insanın varlığından beri tartışılan konular olsa da, farklı dönemlerde farklı bedensel formlar da söz konusu olmuştur. Örneğin; yemeğin kıt olduğu birçok dönemde şişmanlık yüksek statünün göstergesi olarak kabul edilirken, zayıflık hastalığın ve kötü statünün göstergesi olarak değerlendirilmiştir (Saguy, & Gruys, 2010, 233). Bu egemen beden imgesi Ortaçağ Avrupa'sında da devam etmiş, vebanın salgın hastalıkların hâkim olduğu bu dönemde de kilolu kadın bedeni ölüme karşı insanı yatıştırıcı bir özelliğe sahip bir sembol olarak algılanmıştır (Çabuklu, 2006, 54). 20. yüzyılın başlarına kadar gerek Avrupa gerek Amerika gibi toplumlarda özellikle kadınların zayıflamak yerine kilo almaya çabaladıkları görülmektedir (Saguy, & Gruys, 2010, 233). 20. yüzyılın başlarına kadar zenginliğin ve refahın sembolü olan şişmanlık artık günümüzde kontrolsüzlüğün, tembelliğin ve iradesizliğin bir ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 1999, 6; Pedersen, 2010, 7). Bedenin görünüşüne ilişkin anlayış modernizmle birlikte değişmiş, incelik, güzellik, zarafet kavramları dönemin egemen sloganı haline gelmiştir. İnce beden aynı zamanda gençlik, aktivite ve sağlığın sembolü haline gelerek politik bir konuya da dönüşmüştür. Tüketim toplumu içinde de ticari, politik ve kültürel amaçlar doğrultusunda bedenin görünümüne ve sağlığına ilişkin anlayış değişmiş, özellikle sağlıklı, formda olan bir beden anlayışı yüceltilmeye başlanmıştır.

Tüketim kültürü içinde en çok güzel, sağlıklı, ince beden temaları işlenerek, bedenler güzellik ideali etrafında şekillendirilir. Diyetler bu şekillendirme işlemine yardımcı olur ve toplumsal bir denetim aracı olarak Ortaçağ'da uygulanan diyetlerin yerine geçer. Turner'a göre İncelik, bedenin toplumsal olarak eğitim, diyet ve disiplinle inşa edildiği bir toplumda bir güzellik normu haline gelmiştir. İlk yüzyıllardaki manastır uygulamaları iç bedenin düzene sokulmasına yani ruhun denetimine ilişkin iken, tüketim toplumundaki uygulamalar dış beden aracılığıyla benliğin kazandırıldığı ve sergilendiği beden yüzeylerinde bir disipline işaret eder. Şişman olmak denetimden uzak olmak ve bir tüketici çileciliğinden yoksun olmak demektir (Turner, 2011, 32). Turner'ın (2008) beden tipolojisi iki tür bedene işaret eder: Bunlardan ilki özel alana ait his ve duyguları ifade eden iç beden, diğeri ise daha çok sosyal alana ait görülen dış beden yani fiziksel bedendir. İç beden ruh, dış beden fiziksel bedeni temsil derken, bunların kullanıldıkları alan ve temsiliet boyutu da değişmektedir. İç beden daha çok tıbbın, biyolojinin, anatominin konusu iken, dış beden tüketim, moda gibi pek çok alanı ilgilendirmektedir. Bu iki beden birbirinden bağımsız bedenler değildir. Toplumsal ve bireysel etkenlerin etkisi altında şekillenmektedir. “İç ve dış beden dediğimiz beden aynı bedendir ve Turner'dan alınan bu kavram biyolojik olanla temsil arasındaki ayırmadan kaynaklı gibi görülüyor olsa da aslında bu çözümleme alanını parçalara bölmeye yarayan bir amaç taşır” (Işık, 1998, 155).

Günümüzde zerafetin ve sağlığın önemli bir aracına dönüşen diyetlerin çıkış noktası aslında

dini bir temele dayanır. Fakat günümüzde bu daha çok iktidarların dış bedeni disiplin etme aracı haline gelmiştir. Örneğin; Grek tıp rejimlerinde, diyet ‘diaitia’, yani beslenme düzenininin, basitçe daha genel bir rejimin adı, yaşam gücü, beslenme bilgisi ve biçimi, bedeni hesaplamak ve sınırlandırmak anlamına gelmektedir. Fakat geleneksel olarak uygulanan dini diyetler ile daha çok arzu ve hazları sindirim yoluyla denetim altına almak, insan tutkusunu düzene sokmak ve bastırmak amaçlanıyordu. Turner’a (2011) göre, bu dinsel diyetlerin arkasında, bir tutku olarak iç bedeni toplumun çıkarları lehine bir arzu disiplini sağlamak için tıbbi kısıtlamayla denetim altına alma girişimi yer almaktadır. Modern sağlık, bakım sistemleri dini yaklaşımın aksine, daha aleni bir biçimde uzun yaşama, sağlık ve cinsellik gibi din-dışı konularla ilgilenirler. Günümüzde ise daha çok iyi bir sağlığın ve uzun ömürlülüğün kazançlarına sahip olmak için diyet yapılmaktadır. Artık, cinsel arzunun yaşla birlikte azaldığı, ancak daha çok bedenlerimizin din-dışı, tıp ve diyet disipliniyle gençlik dolu kılınabileceğinin doğru olduğu düşünülmektedir. Eskiden diyetler dinsel faaliyetleri geliştirmek için iç bedeni denetim altına almayı amaçlarken, modern diyetler, kozmetikler ve diğer beden bakım sistemleri dış bedeni hedeflemektedir. Turner (2011, 34) iyi görünmenin, temsili benliğin egemenliği üzerine kurulu bir toplumda iyi hissetmekle aynı şey olduğunu ifade etmektedir. Bu dış beden üzerinden yapılan uygulamalarla bireyin iç bedeninde duyacağı hazzı da göndermede bulunur.

Dinsel bir çerçevede diyet iç bedenin idaresi ve kişisel kontrolün, denetimin aracı iken, tıbbi bir pratikte daha fazla uzun yaşama, zayıflık, estetik değerlerin yeniden tanımlanması ve cinselliğe ilgi içinde, dış bedenin organizasyonu haline gelmektedir (Turner, 2011). Bu yüzden insanlara empoze edilmeye çalışılan bedensel formlar aslında biyo-iktidarın nüfusla ilgili politikalarını oluşturur. Foucault’a göre, 18. yüzyılın ikinci yarısından sonra yeni bir iktidar tipi ortaya çıkmıştır. Foucault, ortaya çıkan yeni iktidar tipini biyo-iktidar olarak adlandırmıştır. Biyo-iktidar yaşama iki ana biçimde müdahale ederek denetim mekanizması kurar: İnsan bedenine bir makine olarak yaklaşan birinci biçimi “*disiplinci*” bir iktidardır. Foucault bunu “*anatomi-politiği*” olarak adlandırarak, insan bedenini disipline ettiğini, yeteneklerini geliştirdiğini, daha uysal ve verimli kıldığını, ekonomik denetim sistemleriyle bütünleştiğini söylemektedir. “*Nüfusun biyo-politiği*” olarak adlandırdığı ikinci biçim ise bedene bir doğal tür olarak yaklaşmakta, nüfusu düzenlemekte ve denetlemektedir. Sadece niceliksel değil niteliksel bir nüfusla ilgilenmekte bireylerin sağlık-hastalık durumu toplum sağlığı için önemli hale gelmektedir. Biyo-politika kapitalizmin gelişmesi için vazgeçilmez bir öge olmaktadır. (Foucault, 1993, 144; 2001, 248; Revel, 2005, 145; Keskin, 2006, 16-17). Çünkü “*Bedenlerin denetimli bir biçimde üretim aygıtına sokulması ve nüfus olaylarının ekonomik süreçlere göre ayarlanması sağlanmıştır*” (Foucault, 1993, 144). Her geçen gün bedenin görünümüne ve sağlığına ilişkin artan söylemler bedenin denetimini tartışmaya açarak beden üzerinden yürütülen politikalar üzerine de düşünmemizi sağlamıştır. Sağlıklı ve nitelikli bir nüfusa sahip olmak; şişmanlık ve onun yol açtığı hastalıklardan, bedensel görünümdeki bozukluklardan kurtulmanın bir ön koşulu olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Çünkü diyetin kilo kontrolü ve sağlığın düzenlemesi ile özdeşleşmesi yeni bir olgudur (Giddens, 2010, 139). Tüketim kültürü içinde diyetler ticari, politik ve kültürel amaçlar doğrultusunda iktidarların bireylerin bedeni üzerinde denetim kurması amacına hizmet ederek, dini diyetlerden ayrılmaktadır. Sağlık-görünüm teması etrafında diyetlerin varlığı ve önemi her geçen gün uzmanlar tarafından da vurgulanmaktadır. Bireylerin bedensel görüntüsüne ve sağlığına dikkat etmesi gerektiği sıklıkla empoze edilmeye çalışılmaktadır. Baudrillard’a göre (2008, 163) günümüzde, aralıksız olarak sürekli bize bir bedenimiz olduğu ve bu bedeni korumakla yükümlü olduğumuz hatırlatılmaktadır. Öyle ki günümüzde bedenin yeniden keşfine girilmiş, bedeni kuşatan mitler; sağlık, perhiz, tedavi kültü, gençlik, zariflik, erillik/dişillik olmuştur. “*Beden bir kültür varlığı gibi çekip çevrilir, düzenlenir, sayısız toplum-*

sal statü göstergelerinden biri olarak güdümlenir” (Baudrillard, 2008, 166). Bu yüzden tüketim kültürü içinde sosyal ve psikolojik baskı yaratılarak bireyler zayıflamaya zorlanmaktadır. Bordo’ya göre bir insanın fiziksel görüntüsüne dikkat etmesi ve bedenine sürekli bakım uygulaması önemli bir ahlaki sorun haline gelmiştir. Dinç, incelik, bakım ve uygun bir biçimde kaslı bir beden öz denetimi ve irade gücünü temsil ederken, aşırı kilo ve vücudu yaşlandırmak utanç verici olarak görülmektedir (Oğuz, 2005, 32). Fiziksel görüntüye dikkat edilmesi gerekliliği sadece estetik kaygılarla sunulmaz, tıbbi bilgi yardımıyla sağlıklı bir bedene sahip olmanın önemli bir koşulu olarak da sunulur.

TIBBİ SÖYLEM: Sağlık-Form Ekseninde Bedenin Denetimi

Bedene ilişkin pratikler ve oluşturulmaya çalışılan formlar güzellik eksenini etrafından değerlendirilse de daha çok toplumsal pratik ve statüye ilişkin olduğu söylenmektedir. Bu durum ise bireylerin “sağlık” veya “sağlıksız” olmalarıyla ilişkili olarak ele alınmaktadır. Çünkü sağlığa yüklenen anlam da artık günümüzde biyolojik olmaktan çok toplumsal ve politiktir. Illich (1995, 190) sağlığa ilişkin formların toplumsal faktörlere göre belirlendiğine dikkat çekerek, konunun kültürel yönüne vurgu yapar: “Sağlık, toplumca yaratılmış gerçekliklere karşı içgüdüsel değil, otonom ama yine de kültür tarafından şekillendirilmiş bir uyum sağlama meselesidir”.

“Sağlık, herkesin kendi sorumluluğunda olan ve “erdem” olarak nitelendirilen” bir olgudur. (...) Bu kişisel görevde başarılı olma büyük ölçüde, her insanın kendi günlük ritmini ve etkinliğini, diyetini ve cinsel faaliyetini ayarlamasına yarayan kendini bilme, kendini disipline etme yeteneklerinin ve tinsel gücünün sonucudur. (...) Bu kişisel etkinlikler kişinin içinde yetiştiği kültür tarafından biçimlendirilir ve düzeltilir” (Illich, 1995, 190-191).

Günümüzde sağlık, hayatta kalmaya bağlı biyolojik form olmaktan ziyade daha çok toplumsal statüye bağlı bir form olmuştur. Sağlık değer yüklenmiş bir kavramdır. “Sağlık değer yüklenmenin gizemli sisteminde doğrudan doğruya güzelliğe eklenen bir form”dur” (Baudrillard, 2008, 166). Formda olmak, sağlıklı bedeni güzel, güzel bedeni sağlıklı yapan sihirli bir birleşen yeri olmaktadır. Bu karşıtlık ilişkisinde zayıflık sadece estetik değerleri ifade etmez, aynı zamanda sağlık normları etrafında düşünülmesi, değerlendirilmesi gereken bir anlama bürünür. Fazla kilolar, bedenimizin olduğu kadar ruhumuzun da dengesini tehdit eder (Giet, 2006, 95). Bu ise toplumun sağlığı açısından tehdit edici bir unsur olarak karşımıza çıkar. Bu bağlamda bedene ilişkin yaratılan imgeler ve bedensel pratikler iktidar ilişkilerini içinde barındırır. “Sağlığın anlamları bedensel değil toplumsaldır, güzelliğin anlamları estetik değil siyasaldır: Sağlık ya da güzellik de aynı ölçüde sosyo-politikler, bundan dolayı da toplumsal iktidarı uygulamaya yönelik söylemlerdir” (Fiske, 1999, 15). Böylelikle ideal beden imgesi ile bedenin-biyo-politiği birbiriyle yakından ilişkilidir. Bedenlerimiz bu süreçte bir iktidar ilişkisine tabi kılınmış ve politik sürecin bir parçası haline getirilmiştir. Sert’e (2002, 102) göre, gündelik yaşantımızı etkileyen bu politikaların yaşamımızın her alanına nasıl sızdığını, moda tercihlerimizi, sporsal faaliyetlerimizi, dini tutumumuzu, kültürel ve ekonomik faaliyetlerimizi nasıl etkilediğini görmek için derinlemesine bir araştırma yapmaya gerek yoktur. Siyaset, ekonomi, din, bilim sanat, moda ve medya gibi iktidar odakları bazen tek başına bazen bir biriyle ortaklık kurarak beden üzerinden politika yürütürler (Soykan, 1996, 54). Bu odaklar bedene sahip olarak ona hükmetmeye çalışırlar. Beğeniler denetimimiz dışında biçimlendirilir. Foucault bu durumu şöyle dile getirmektedir:

“Bedene hâkim olma, beden bilinci, ancak iktidarın bedeni kuşatmasıyla

elde edilebilmiştir. Bedeni kuşatan birçok araç ve iktidar türü mevcuttur. Jimnastik, idmanlar, kas geliştirme, çıplaklık, güzel bedenün yüceltilmesi... Tüm bunlar, çocukların, askerlerin, bedeni üzerinde, sağlıklı beden üzerinde, iktidarın uygulandığı, kararlı, inatçı, titiz, bir çalışmayla insanı kendi bedenini arzulamaya götüren hatadır” (Foucault, 2003, 39).

Bedeni kuşatan güç odakları yukarıda da yer alan çeşitli söylemlerden beslenerek bedenün denetimini sağlar. Çünkü bedenler söylemden bağımsız olmayan iktidarın etkisi altında şekillenmekte ve yönlendirilmektedir. Söylem insanları, şeyleri hatta bilgi ve soyut düşünce sistemlerini betimlemenin, tanımlamanın ve hatta sınıflandırmanın ve onlar hakkında düşünmenin bir yolu olarak düşünebilir (Smith, 2007, 170). O yüzden iktidar ve söylem arasındaki ilişki önemlidir. Çünkü söylem hiçbir zaman iktidardan bağımsız değildir. Söylem, iktidarın aracı ve sonucu olabileceği gibi, aynı zamanda karşıt bir strateji için engel veya çıkış da oluşturabilecek karmaşık ve istikrarsız bir bütündür.

“Söylem iktidarı harekete geçirir ve üretir; onu güçlendirir ama bir yandan da yıpratır, zayıflatır ve onun silinmesini de sağlar. Aynı biçimde sukut ve giz, iktidarı korur, onun yasaklarını sabitleştirir. Fakat aynı zamanda da çatışmaları yoğunlaştırır, az ya da çok karanlık hoşgörülere yer açar” (Sözen, 1999, 66).

Söylem aynı zamanda bir bilgi teorisi olarak da ele alınabilir. Çünkü söylem yapıları da bilginin nasıl oluşacağına göre şekillenir. Bilgi/iktidar ilişkisi Foucault'nun söylem teorisinin kaynağında bulunur. Bilginin nesnesini belirleyip üreten, doğru ile yanlış ayırmayı mümkün kılan bir söylem yapısı söz konusudur. Tarihsel süreç içinde bilgi çeşitli iktidar ilişkileri içinde insan düşüncesi ve eylemini yönetmiştir. Smith'e (2007, 70) göre, bunun en önemli kanıtı “*Kliniğin Doğuşu*”nda tıbbi söylemin iktidar aracı olarak kullanılması, yine “*Hapishanenin Doğuşu*”nda ve “*Deliliğin Tarihi*”nde değişen süreçle birlikte yeni söylemlerin nasıl cezalandırma sitemini değiştirdiğidir. Foucault bu çalışmalarında, doktorlar, psikiyatrlar ve kriminologlar gibi uzmanların ve profesyonellerin, yeni söylemlerin yükselmesi sayesinde kendi otoritelerini nasıl artırmış olduğunu incelemiştir.

Foucault'ya (2005, 116) göre, “*Tıbbın gelişimi, insan davranışının, davranışlarının, söylemlerin, arzuların genel olarak tıbbileştirilmesi*” beden üzerinde bir denetim mekanizması kurmuştur. Illich (1995, 37) de “*yaşamı tıplaştırmak (tıbbileştirmek)*” kavramını ortaya atarak, bizleri kuşatan tıbbi söyleme vurgu yapmaktadır. Tıbbi söylemin nasıl kurumsal bir düzeyin dışına çıktığı ve gündelik hayatın ritmini belirleyen mikro politikanın bir parçası haline geldiği önemli bir tartışma konusudur. Tıbbi söylem bize gündelik hayat içinde nasıl beslenmemiz gerektiği, stresten kaçınmamız, cinselliğimizi toplumsal normların gereklerine uygun olarak yaşamamız gerektiği konusunda telkinlerde bulunarak bu politikaları yürütür (Turner, 2011, 244). Örneğin dengeli beslenmenin önemli olduğu, sigara içmenin kansere yol açtığı, fazla kilolu olmanın kanser riskini arttırdığı, düzenli egzersizin sağlık için önemli olduğu, dişlerin düzenli olarak fırçalanması gerektiği gibi pek çok öneri ve bilgi tıbbi söylem yardımıyla sosyal kontrolün sağlanmaya çalışılmasının bir parçasıdır (Conrad, & Schneider, 1992, 242). Tıbbin sosyal kontrol özelliği ve tıbbi söylemin her geçen gün toplumsal yaşamın her alanını kuşatması, tıbbileştirmenin önemli bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Conrad, 1992; 2007) Bu ise belli amaçlar doğrultusunda yönetilen bir süreci ifade etmektedir. Tıbbi söyleme başvurarak bedenün ticarileşmesini, denetlenmesini sağlayan araçların başında medya gelmektedir. Medyada yer alan söylemler bedenimizi sadece zayıflık-güzellik ekseninde tartışmaya açmakla kalmamış, aynı zamanda bunlar arasında bir neden-sonuç ilişkisi kurarak bedeni sağlık ekseninde de tartış-

maya açmıştır. Bu ise tıbbi söylem kullanılarak yapılmakta, uzun ömür, sağlıklı yaşam, formda kalma, güzel yaşlanma gibi konular bu ekseninde işlenmektedir. Bu söylemleri üreten uzman hekimler bizlere bedenlerimizi nasıl korumamız gerektiğini göstermekle kalmayıp, aynı zamanda bedenlerimizin görünümüne ilişkin de çeşitli formlar sunmaktadır. Böylelikle günümüzde medya “*modern toplumda beden rejimi veya kültüründeki dönüşmeleri, yani bedenleri düzenleyen çeşitli söylem, kurum, uzman ve pratikler ile bedenlerin öznel kapasiteleri çerçevesinde şekillenen değişimleri izleyebileceğimiz ve tahlil edebileceğimiz evrenlerden*” (Odabaşı, 2008, 56) biri haline gelmiştir. Bizler uzman kişilerin görüşlerini sorgulamaksızın kabul edip çoğu zaman sundukları önerileri uygulamaya koymaktayız.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada Mart ve Nisan 2010 tarihleri arasındaki Hürriyet, Posta, Radikal olmak üzere üç büyük gazetenin sağlık köşelerinde yazan Osman Müftüoğlu, Ender Saraç ve Serap Güzel’e ait yazılar çeşitli çerçevelere ayrılarak nitel bir içerik analizinden geçirilmiştir. Yazarların sağlığa ilişkin söylemlerini ne şekilde çerçeveledikleri, hangi etkenlere vurgu yaptıkları ele alınmaya çalışılmaktadır. Çünkü haberlerdeki çerçeveler, konuların ve olayların öğrenilmesini, yorumunu ve değerlendirilmesini etkileyebilmektedir. Çerçevelemenin sonuçları bireysel ve toplumsal düzeyde anlaşılabilir. Bireysel düzeydeki sonuç, belirli çerçevelere maruz kalmaya bağlı olarak bir konu ile ilgili tutumların değişmesi olabilmektedir. Toplumsal düzeyde ise çerçeveler, siyasal toplumsallaşma, karar verme ve toplu eylemler gibi sosyal düzeydeki süreçlerin şekillenmesine katkıda bulunabilmektedir (Erdoğan, 2008, 37). “*Çerçeveleme analizi, gazetecinin ya da haber kuruluşunun retorikini belirlemek ve bu bağlamda çerçeve tanımlamak için metni inceleyen araştırmacı tarafından kullanılan anlatı ya da içerik analizinin bir türüdür*” (Erdoğan, 2009, 38).

Uzman/Yazarlar sorumluluk çerçevesi ile bireylere sağlıklarını ve formlarını nasıl koruyacaklarına yönelik öneriler, görüşler ve tıbbi bilgilere yer vermişlerdir. Bu bağlamda çalışma üç çerçeveden yola çıkarak uzman hekimlerin yazılarını çözümleyecektir. Bunlardan ilkinin “*şişmanlıkla - hastalık arasında kurulan ilişki*” oluşturmaktadır. Yazarlar/uzmanlar şişmanlık - hastalık arasında neden-sonuç ilişkisi kurarak kişilerin zayıflaması gerektiği konusunda telkinlerde bulunmaktadır. Söz konusu çerçevede artan şişmanlık sorununun toplumsal bir soruna dönüştüğü de dile getirilmiş, sağlığa aynı zamanda toplumsal ve politik bir anlam yüklenmiştir. Bireylerin zayıflaması gerektiği; sağlıklı bir yaşam, sağlıklı bir yaşlılık ve sağlıklı bir gençlik için vurgulanmış, bu doğrultuda çeşitli diyet reçeteleri sunulmuştur.

Çalışmanın ikinci çerçevesini ise “*bilinçli bir diyet yapmanın ideal kiloya kavuşmaya yardımcı olduğu gibi aynı zamanda sağlıklı bir bedene kavuşmayı sağladığını*” vurgulayan sağlık ve diyet arasındaki ilişki oluşturur. Bu çerçevede bedene ilişkin yaratılan formlar sağlık ekseninde tartışmaya açılmaktadır. Söz konusu yazarların kilo sorunu olanların zayıflaması gerektiği görüşü, sadece ideal kiloda olan bir beden yaratma düşüncesini içermez, aynı zamanda sağlıklı bir beden yaratma projesini de içerir. Bu amaç doğrultusunda uzman doktor olan yazarlar tıbbi söylem yardımıyla sağlık-diyet arasında ilişki kurarak, bedene ilişkin söylemlerini oluşturmuşlardır. Çalışmanın üçüncü çerçevesini de söz konusu yazarların yazısında yer alan çözüm önerileri oluşturmaktadır.

Medyada Uzman Hekimlerin Yazılarında Sağlık Söylemi ve Bedenin Denetimi

Mart ve Nisan 2010 tarihleri arasında Osman Müftüoğlu, Ender Saraç ve Serap Güzel’e ait toplam 68 yazı kaydedilmiş olup, bu yazıların 8’i Serap Güzel’e, 6’sı Ender Saraç’a ve 54’ü Osman Müftüoğlu’na aittir. Osman Müftüoğlu her gün düzenli yazdığı için en fazla ona ait yazı

kaydedilmiştir. Ender Saraç ve Serap Güzel yazılarında doğrudan beslenme ve diyet konularını işlerken, Osman Müftüoğlu bu konuların dışında kronik birçok rahatsızlığa ve bu rahatsızlıklardan sakınmanın, kurtulmanın yollarına ilişkin çeşitli önerilerde de bulunmakta ve bazen başka uzman hekimlerin görüşlerine de yazılarında yer vermektedir.

Yazarlar oluşturulan haber çerçeveleri ekseninde söylemlerini geliştirmiş, tıbbi bir dille şişmanlık ve hastalık arasında ilişki kurmuştur. Kilolu olmakla- hastalık arasında kurulan ilişki Serap Güzel ve Osman Müftüoğlu'nun yazılarında en çok göze çarpan çerçevedir. Serap Güzel "Sağlıklı Beslenme Ömür Boyu Sürmeli" yazısında kişinin kendi kilosunu kontrol etmesinin önemli hale gelmesinin ardında obezitenin ve bundan kaynaklı hastalıkların artması olduğunu söyleyerek, yanlış diyetler yerine doğru bir diyet programı ya da beslenme alışkanlığı kazanılarak bireylerin kilo sorunundan kurtulacağını ifade etmektedir. Kilosunu kontrol edemeyen bireylerin çeşitli davranışlardan kaçınmalarına ilişkin öneriler de söz konusu haberin devamında yer almaktadır.

"Kiloyu kontrol etmek, fazla kalori almamak ve spor yapmakla ilgili daha sık konuşulmasının nedeni obezitenin ve bundan kaynaklı hastalıkların gittikçe artmasıdır. Önemli olarak vurguladığım bir konuda hızla sonuca ulaşmak istediğiniz diyetlerden vazgeçmek ve hayat boyu beslenmenizi kendi kontrolünüz altında tutmanızdır. Kendi kontrolüyle kilosunu ve yemek yeme alışkanlıklarını koruyabilenler olduğu gibi bunu başaramayan kişiler de var maalesef. İşte o zaman yanlış davranışlardan kaçabilmek için kendinizle oyun oynamak ve iyi alışkanlıkları edinerek kötüleri unutturmak gerekiyor" (Radikal Gazetesi, 20 Nisan 2010).

Kilo ve hastalık arasındaki ilişkiyi sıklıkla dile getiren Osman Müftüoğlu ise birçok kronik rahatsızlığın ardında yatan nedenin fazla kilolar ve beslenme alışkanlıkları olduğunu söyleyerek çeşitli diyet önerilerinde bulunmaktadır. Özellikle kilo sorununun kalp problemleri, şeker, kolesterol, tansiyon yükselmeleri reflü gibi pek çok rahatsızlığa yol açabileceğini ifade etmektedir. Kilo yönetimi ile hastalık arasındaki ilişkiye ayrı bir önem veren Müftüoğlu hastalıkların en önemli ilacının doğru beslenme ve sağlıklı uygulanan diyetler olduğunu söylemektedir. "Kolesterolle Savaşta Sathi Müdefaa Yapın" başlık yazısında kişinin kolesterol mücadelesinde kilosuna dikkat etmesi gerektiğine vurgu yaparak şu ifadeleri kullanmıştır;

"İşte bu nedenle sağlıksız yeme alışkanlıkları olan biriyseniz, hareketsiz, tembel bir hayat sürüyorsanız, stres kontrolünüz bozursa, çok özel bazı durumlar dışında LDL kolesterolünüz 150-160, hatta 170-180 mg/dl çıktı diye size hemen bir ilaç reçete eden doktorunuza "Bunu kullanmam şart mı? Önce fazla kilolarımı versem, doğru beslenme alışkanlıkları edinmem konusunda destek verseniz daha iyi olmaz mı? Aktivitemi arttırayım. Şöyle haftada 3-5 gün 30-45 dakika yürüyeyim, alkol kullanımımı kısıtlayım, sağlıksız yeme alışkanlıklarımın vazgeçeyim iki-üç ay sonra sonucu bir kez daha değerlendirelim, ilaç kullanmayı o zaman tartışalım" demenizde hiçbir sakınca yok" (Hürriyet Gazetesi, 26 Nisan 2010).

Müftüoğlu kolesterole karşı en önemli mücadele yönteminin kilo vermek olduğunu söylemiş ve bu söylemini "Tansiyon İlaçlarının Hangisi Etkili" başlıklı yazısında sürdürmüştür. En etkili tansiyon ilaçlarının "doğru beslenmek, fazla kiloları vermek, aktif, egzersizli yoğun bir hayat sürmek ve stres problemini yönetmek" olduğunu ifade etmiştir. Kilolu olma ve hastalık riski arasındaki ilişkiyi bir başka yazısında; kilo fazlalığı olan, özellikle obezite sınırına yaklaşanlarda

erişkin tipi şeker hastalığına yakalanma riskinin normal kilolu kişilere oranla en az dört kat daha fazla olduğunu ifade ederek risk faktörlerine dikkat çekmiştir. Orta yaşlı şeker hastalarının en az yarısının ya fazla kilolu ya da obez olduğunu söylemiş ve böylelikle fazla kiloluluk/obezite ile erişkin tipi şeker hastalığı arasında ciddi bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda aşırı kiloların karaciğer yağlanmasına neden olduğu ve bu durumun da farklı hastalıklara yol açtığına dikkat çekmiştir. Öyle ki bu sorunun sadece yetişkinlerde görünen bir sorun olmadığını söylemiş aynı zamanda çocuklarda da fazla kilo alımının, obeziteden; hipertansiyona, hormonal bozuklulara ve şeker hastalığı gibi pek çok hastalığa yol açtığını eklemiştir. Yazar tıbbi söylem yardımıyla hastalık ve kilo arasında ilişkiyi sıklıkla dile getirmiş yaygın olarak bu çerçeveyi kullanmıştır. Yine bu doğrultuda sıklıkla hastalık ve şişmanlıktan korunmak için beslenme reçeteleri ve diyet önerilerinde bulunmaktadır. Böylelikle medikal ilaçlardan daha çok beslenme reçeteleri ön plana çıkarılarak kişilerin bedensel denetimi diyet reçeteleri ile sağlanmaya çalışılmaktadır. “Avrupa'nın En Şişmanıyız” başlıklı yazısında artan kilo ve obezite sorununa vurgu yaparak, çeşitli önerilere dikkat çekmektedir.

“Kilo konusunda en çok zorlanan ülkelerin başında Amerika geliyor. Obezite salgını çok büyük boyutlara varınca Beyaz Saray da duruma el koymak zorunda kaldı. Bayan Obama geçen hafta yeni bir çocuk obezitesi savaşının düğmesine bastı. Halkımızın bir kısmı gizli beslenme eksikliği yaşarken bir kısmı da (özellikle gençlerimiz ve çocuklarımız) şişmanlıyor. Son rakamlara göre Türkiye, Avrupa'nın en şişman ülkesi. Yetişkin nüfusun neredeyse dörtte biri çocuk-geçen nüfusumuzun beşte biri ya obez ya da fazla kilolu. Bu rakamın daha yüksek olduğunu söyleyenler var. Türkiye İstatistik Kurumu'nun sonuçlarına göre nüfusumuzun yüzde 47'si ya fazla kilolu ya da obez! Obezitenin önemli bir sağlık sorunu olduğu yüzlerce bilimsel araştırmayla kanıtlandı. İster fazla kilolu ister obez olun vücudumuzda gereğinden fazla yağ biriktiğinde sağlığınıza bozuluyor” (Hürriyet Gazetesi, 24 Mart 2010).

Böylelikle şişmanlığın aslında küresel bir sorun olduğuna da dikkat çekmiş ve bu küresel sorundan Türkiye'nin payına düşeni aldığını belirtmiştir. Şişmanlık ve hastalık arasında ilişki kurulması ve bu doğrultuda çeşitli stratejilerin geliştirilmesi bize nüfusun biyo-politiği yaklaşımını hatırlatmaktadır. Bireylerin sağlığı toplumun sağlığı için önemli hale gelerek, bireylerin bedensel kontrolü çeşitli araçlarla sağlanmaya çalışılmaktadır. Beslenme reçeteleri, uzman hekimlerin telkinleri sadece bireylerin bedenini kontrol etmemekte, aynı zamanda toplumun (Biyo-politika bedenler üzerinden ama tek tek bireylerin bedeni üzerinden değil; Foucault'nun ifadesi ile nüfusların bedeni üzerinden etkili olur, Revel, 2005, 145) bedenini de kontrol etmektedir. Sağlıklı bir toplum yaratma düşüncesi böylelikle şişmanlığın politikleşmesi sürecinde karşımıza çıkar. Aynı zamanda şişmanlık ve hastalık arasında doğrudan ilişki kurulması şişmanlığı tıbbileştirerek, tıbbin denetimi altına sokmaktadır.

Yazarların üçü de bilinçli yapılan diyetlerin ideal kiloya kavuşmaya yardımcı olduğu gibi aynı zamanda sağlıklı kalmayı da sağladığını vurgulamıştır. Yazarların tıp doktoru olması diyetle ilgili yapılan her öneride, sağlığın korunması gerektiği vurgusunu sıklıkla dile getirmesini anlaşılır kılmaktadır. Burada önerilen diyetler tıbbi söylemelerle formüle edilmiş; besinlerin değerleri, sahip oldukları vitamin ve kaloriler, yararları ve zararları tek tek belirtilmiştir. Bu bağlamda yazarların diyete ilişkin söylemleri; doğrudan sağlıklı ve formda olan bir bedene vurgu yapmaktadır. Kişinin kilosunu kontrollü yönetmesi, bedenini formda tutmasını sağladığı ve bu formun ise beraberinde sağlıklı bir bedeni yarattığı düşüncesi bu çerçevede işlen-

mektedir. Böylelikle diyeti güzellik formu etrafında tartışan popüler söylemin aksine, tıbbi söylem sağlığa ilişkin forma dikkat çekmektedir. Serap Güzel'in "Kilo vermede gerçekçi yaklaşımlar" başlıklı yazısında öncelikle kilo kontrolünde dikkat edilmesi gereken şeyin estetik kaygılar değil, sağlık olması gerektiğini söylemiştir.

"Kilo kontrolünde sağlığınız görünüşünüzden öncelikli olsun. Sağlığınız için en iyi kiloya ulaşmaya çalışın. Bu kilo, olabileceğiniz en az kilo veya belirlediğiniz tek bir sayı olmak zorunda değil. Sahip olacağınız sağlıklı kilo gerçek bir yaklaşımdır. Bunu düşünerek kilo verirsiniz sağlığınızı olumsuz etkileyecek diyetler yapmazsınız ve belli aylar zorunlu diyet dönemleri yaşamazsınız... Sadece diyet yaparken değil, tüm hayatınız boyunca sürdürebileceğiniz sağlıklı bir yaşam tarzına odaklanın. Diyet yapmalıyım, pantolonlar sıkılaşmaya başladı ve göbeğim çıkıyor... Artık düzgün yemek yemeliyim, kendimi iyi ve sağlıklı hissetmem lazım... Hangi düşünce daha gerçekçi bir kilo vermeyi ve korumayı sağlar? Beslenmek ve yemek hayatınızın her döneminde sizinle bir var olacaktır. Diyet yapmanız ve kilonuzu korumanızda aynı şekilde sizinle hayat boyu var olacaktır. 3 aylık bir sağlık paketi maalesef satın alamazsınız" (Radikal Gazetesi, 23 Mart 2010).

Serap Güzel bu yazısında sağlıklı zayıflamanın önemine dikkat çekerken; kontrollü zayıflamanın ve buna bağlı olarak bir ömür boyu kilo yönetiminin gerekliliğine de vurgu yapmaktadır. Sağlıklı beslenmeye yönelik geliştirilen diyet programlarının beslenme alışkanlığına dönüşerek hayatımızın sonuna kadar uygulanması gerekliliğini de vurgulamaktadır. Yazar bireyin diyet yapmasının hem ruh sağlığı, hem de bedensel sağlığı için önemli olduğunu vurgulayarak, hancı bir yaklaşım içinde iç ve dış beden işbirliğine vurgu yapmaktadır. Her ne kadar sağlık ve diyet arasındaki ilişkiyi doğrudan dile getirdiği görülse de, diyet-ve güzel görünme arasında ilişki kurduğu da görülmektedir.

Ender Saraç ise beslenme programlarının dolayısıyla diyetlerin fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığı da olumlu etkilediğine vurgu yaparak bu çerçevede çeşitli diyetler önermektedir. "Doğru Beslen Depresyonu Yen" başlıkla yazısında kimi besinlerin vücudumuza getirdiği dinçlik ile ferah ve sağlıklı hissetmemizi sağladığını ve ruh halimizi doğrudan etkilediğini belirtmiştir. Sadece sağlıklı bir beden için değil, sağlıklı bir zihin için de dengeli beslenmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle kimi hormonların eksikliğinin büyük rol oynadığı depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarında, bedenimizin gereksinim duyduğu maddeleri sağlayan besinleri tüketmenin önemli olduğunu ifade etmektedir. Ardından depresyonu yenmede Akdeniz diyetinin etkili olduğunu söyleyerek, bu çerçevede çeşitli beslenme tavsiyelerinde bulunduğu görülmektedir. Saraç yazılarında sıklıkla sağlıklı bir diyet için önerilerde bulunmakta ve diyetin yanı sıra sağlıklı ve formda bir beden için egzersizlerin de gerekliliğine vurgu yapmaktadır.

"Düzenli egzersiz sadece kilo kaybını kolaylaştırmak veya vücudun şekillenmesine yardımcı olmak için değil, kas kitlesini korumak, şeker hastalığından selülitte kadar tıbbi ve estetik pek çok duruma yardımcı olmak için de önemli. Hatta son yıllarda düzenli egzersizin kansere karşı korunmayı güçlendirdiği de ortaya kondu" (Posta, 20 Mart 2010).

Böylelikle formda olan bir beden sağlığına da vurgu yaparak, form-sağlık arasında doğrudan ilişki kurmaktadır.

Osman Müftüoğlu ise sağlık ve diyet arasında kurduğu ilişkiyi daha doğrudan dile getirerek,

diyetin sadece zayıflamaya yardımcı olmadığı aynı zamanda sağlığı da korumaya yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. “*Diyet Gazisi Olmayın*”, “*Kalbinizde Sorun mu Var*”, “*Karbonhidratı Abartmayın*”, “*Göbeğiniz Sorununuz Olabilir*”, “*Tansiyon İlaçlarının Hangisi Etkili?*”, “*Kolesterolle Savaşta Sathı Müdafaa Yapın*”, “*Kalp Hastaları Nasıl Beslenmeli?*”, “*Anti-Kolesterol Beslenme Planı*”, “*Gİ Diyeti: Sorular ve Cevapları*”, “*Gİ Diyeti Neden Faydalı*”, “*Gİ’si Yüksek Besin Neden Sorun Yarattır?*” gibi pek çok başlık altında bu çerçeveye doğrudan rastlamak mümkün. “*Kilo vermek için bir diyetle başlamak çok önemli bir karar. Çünkü her diyet sağlığa ciddi bir müdahale. Bilgi, ilgi, dikkat, doğru bir plan ve bilinçli bir takip ister*” (Hürriyet Gazetesi, 28 Mart 2010). Kilolu olmakla-hastalık arasında kurulan ilişki dolaylı olarak sağlık-diyet ilişkisinde de kurulmaktadır. Müftüoğlu, bireylerin sağlıklı bir diyetle fazla kilolarını verebileceği gibi bazı hastalıklardan da kurtulabileceğini ifade etmektedir. Örneğin “*Gİ Diyeti Neden Faydalı*” başlıklı yazısında bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi için düşük Gİ (Glisemik indeks) değeri olan yiyecekleri tüketmelerini önerirken, bu gıdaların bireylerin sağlığı üzerindeki etkilerini de tartışmaktadır.

“... Düşük Gİ değeri olan yiyeceklerle beslenme alışkanlığı yalnızca sağlıklı bir kiloda kalmanıza yardım etmekle de kalmıyor. Kan basıncınızı düşürüyor, kolesterol ve trigliserid seviyelerinizi dengeliyor, uykunuzu iyileştiriyor, damar sertliği, karaciğer yağlanması, reaktif hipoglisemi, hatta kanser gibi pek çok tatsızlığın daha baştan önüne geçiyor. Benim önerim, kilo sorununuz olsa da olmasa da beslenme planınızı düşük Gİ’li yiyeceklerden oluşturmanız, en azından yüzde 80’ini Gİ değeri 50’nin altında olan yiyeceklerden seçmenizdir. Eğer karın-göbek bölgesinden kilo alan (hatta herhangi bir nedenle kilo fazlalığı problemi bulunan), gizli veya açık şeker hastalığı olduğu bilinen, tansiyonu, kolesterolü, trigliseridi yüksek saptanan, reaktif hipoglisemiden yakınan, karaciğer yağlanması teşhisi konulan biriyseniz, düşük Gİ’li beslenme konusunda daha da kararlı olmanızı tavsiye ederim” (Hürriyet Gazetesi, 3 Nisan 2010).

Müftüoğlu yazılarında sağlıklı diyet çeşitlerinden sıklıkla bahsetmekte, her diyet çeşidinin farklı yönden besin değeri içerdiğini belirtmektedir. Sıklıkla uzman hekimlerin önerdiği diyetlerin uygulanabilirliğinden söz eden Müftüoğlu “*En Sağlıklı Diyet Hangisi?*” başlıklı yazısında sağlıklı olumlu ve olumsuz etkileyen diyet çeşitlerinden bahsettikten sonra, bireyin bunları uygularken sağlığını ne yönde etkilediğine dikkat etmesi gerektiğini söylemektedir.

“Beslenme prensiplerinden yola çıkarak küçük değişikliklerle kişiye özel hale getirilebilen diyet planları da vardır. Bunların ortak özelliği, yağ oranlarının çok düşük veya protein içeriklerinin çok yüksek olmasıdır. Örneğin “Pritikin Diyeti” düşük yağlı diyetlerden biridir. Başka bir örnek olarak “Ornish Diyeti” gösterilebilir. Her iki diyetin de iddiası yalnız kilo verdirmekle sınırlı değildir. Bu diyetleri hazırlayanlar, diyetlerinin kalp sağlığını dengelediği, kolesterol-şeker yüksekliğiyle mücadeleyi kolaylaştırdığı, hatta sağlıklı yaşlandırdığı iddiasındadır. Atkins Diyeti, yüksek yağ ve protein içerdiği için kalp-damar sağlığı yönünden tavsiye edilmez, hatta tehlikeli bulunur” (Hürriyet Gazetesi, 15 Nisan 2010).

Uzman/Yazar dışarıdan aldığı diyet çeşitlerinin faydalarını ve zararlarını tartıştıktan sonra bireyin sağlığı açısından kendi önerdiği diyet içeriğinden de bahsetmektedir. “*Benim kanaatim,*

ne az yağlı veya az karbonhidratlı ne de yüksek proteinli diyetlerin uzun vadede sağlıklı sonuçlar vereceği yönündedir. Aşırı yağ veya karbonhidrat kısıtlamanın da yüksek proteinli beslenmenin de orta ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabileceği bilinmektedir” (Hürriyet Gazetesi, 15 Nisan 2010). Müftüoğlu diyete ilişkin sunduğu tüm reçetelerde kilo yönetimine yardımcı olmasının yanı sıra sağlıklı bir bedene kavuşmayı sağladığını sıklıkla dile getirmektedir.

Yazarların her üçünün de sağlıklı kalmak ve ideal kiloya kavuşmak için çeşitli beslenme reçeteleri sunduğu görülmektedir. Yukarıda adı geçen ve örnek verilen birçok haberin sonunda çeşitli tavsiyeler, haftalık veya günlük beslenme planları ve önerileri yer almaktadır. Öneriler sıklıkla modern tıbbi söylemle yapılırken, alternatif tıbbi yardımlardan da bahsedilmektedir. Özellikle Osman Müftüoğlu son sözü söyleyecek olanın modern tıp olduğunu belirterek, herhangi bir hastalık ya da kilo sorununun çözümünde modern tıbbi bilginin egemenliğini bir kez daha vurguladığı görülmektedir. Öneriler sağlıklı bir bedene kavuşmaya ve doğru kilo yönetimine yönelik olmaktadır. Neyin ne zaman ve ne şekilde yenmesi ve hangi aralıklarla egzersiz yapılması gerektiği, birçok kronik rahatsızlıktan korunmanın yolları, çeşitli bitkisel reçeteler, diyet çeşitleri ve programları, kişinin nasıl bir hayat tarzı sürmesi, diyet yaparken hem ruhsal hem fiziksel dengenin korunması için yapılması gerekenler, en başarılı diyet programları, hızlı zayıflamanın yolları, yemeklerin nasıl pişirilmesi gerektiği, kilo verdiren 12 altın tavsiye, diyete yeni başlayanlar için 10 emir gibi çözüm önerileri en yaygın olanlardır. Uzmanların/yazarların üçü de şişmanlık-hastalık ve sağlıklı olma-kilo yönetimi arasında doğrudan bir ilişki kurmuş ve bu ilişki çerçevesinde çözüm önerileri sunmuştur.

Değerlendirme ve Sonuç

Toplumsal yapıda ve kültürel değerlerde ortaya çıkan değişimler, bedenin görünümüne ilişkin algılara da yansır. Bunun en önemli göstergesi tarihsel süreç içinde bedensel formlara ilişkin değişen algılardır. Günümüz tüketim toplumu da bu algılara göre bedeni değiştirmiş, dönüştürmüş ve beden üzerinde uygulayacağı politikaları belirlemiştir. Çünkü günümüzde bedenleri düzenlemek, onlar üzerinden söylem oluşturmak önemli bir uğraş alanı haline gelmiş ve bedenler yeniden yapılandırılmaya çalışılmıştır. Tüketim kültürü içinde kişinin kendi bedenini yönetme stratejileri sunulmaktadır. Modernizmle başlayan ve bedeni bir proje olarak gören anlayış tüketim kültürü içinde de devam etmiş bedeni değiştiren ve onun üzerinde denetim kuran farklı söylemler gelişmiştir. Bunlardan biri bedenin görünümü kadar onu sağlıklı işleyişini dile getiren, görünümü sağlıklıla bütünleştirmiş olan tıbbi söylemdir.

Tıbbi söylem, uzman hekimlerin görüşlerine başvurularak üretilmiş söylemler olup, uzmanların sahip oldukları bilgi ve güç türünden bağımsız gelişmemiştir. Özellikle tıbbi söylem yardımıyla oluşturulan “*sağlık söylemi*” içinde siyasi, tıbbi, kültürel, toplumsal, ticari birçok ilişkiyi barındırmaktadır. Bu çalışma kapsamında yazıları çözümlenen uzmanlar da geliştirdikleri söylemi, toplumsal ve tıbbi bir zemine yerleştirmişlerdir.

Çalışma kapsamında yazıları analiz edilen uzman hekimler, tıbbi söylem aracılığıyla şişmanlama karşıtlığı içinde sağlık ve görünüm arasında doğrudan bir ilişki kurarak şişmanlık eşittir hastalık özdeşliğini kurmuştur. Böylelikle tüketim kültürünün oluşturduğu özdeşlik ilişkisi bu hekimlerin görüşlerince desteklenmiştir. Fazla kilonun; bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği ve onları birçok hastalıkla mücadele temek zorunda bıraktığı savunulmuş ve kilo yönetiminin sağlanması gerektiği öne sürülmüştür. Buradaki sağlık söylemi, iç ve dış bedenin biraradanlığına vurgu yaparak, fazla kiloların sadece fiziksel dengemizi değil aynı zamanda ruhsal dengemizi de tehdit ettiğini öne sürer. Bu ise, beslenmeye dikkat et depresyonu yen, ruhumuz ve midemiz dengeli olsun, ruhunu ve bedenini diyete hazırla, zayıfla kendini iyi hisset, sağlıklı ol, mutlu ol gibi temalar etrafında işlenmektedir. Dolayısıyla beslenme alışkan-

lığında tıbbi pratiğe kadar uzanan platformda iç beden sorunu sadece biyolojik değil, sosyo-kültürel bir alanda yer almaktadır. Diyetler güzel görünümün yanı sıra kendini iyi hissetme mantığıyla sunulmaktadır. Söz konusu araştırmada uzmanların sağlıklı yaşama ilişkin düşünceleri bireylerin bedensel görüntüsüne duyacakları hazcı yaklaşımdan yola çıkmaktadır. Bireyin bedensel görüntüsüne veya sağlığına ilişkin duyacağı haz onun bedeni üzerinden geliştirilen disiplin stratejilerini kabullenmesini sağlamakta, bu denetim sürecine gönüllü olarak girmesini sağlamaktadır. Böylelikle bedenler; uzman görüşleri, önerilen yaşam tarzı, beslenme düzenleri, egzersizler, diyetler ile bir denetim aracına dönüşmektedir. Bu denetleme sürecine medyada uzman kişilerin düşüncelerini sunarak ve onları pazarlayarak katkıda bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında ele alınan uzman hekimlerin yazısında diyetlerin sadece zayıflamaya yardımcı olmadıkları, aynı zamanda sağlıklı bir bedene kavuşmaya ve sağlıklı bir hayat tarzı sürmeye yardımcı oldukları görüşü sıklıkla yer almıştır. Sağlık-görünüm birleşeni burada da vurgulanarak, bu birleşeni sağlayan öneriler yazarlar tarafından çözüm önerisi olarak sunulmuştur. Geliştirilen öneriler bilimin tüm donanımlarından faydalanarak hazırlanmış, bu yüzden denetim rasyonel bir zemine yerleştirilerek daha güçlü bir şekilde rızaya dayanması sağlanmıştır. Kişiler sahip olmadıkları bilginin yoksunluğuyla birçok tıbbi beslenme reçetesini kendi doğal sağlığı için sorgulamaksızın kabul etmektedir. Bauman (2002, 60) modern dönemin uzmanlarını tasvir ederken, kişileri kendilerine nasıl bağımlı hale getirdiklerinin altını çizer. Bu bağımlılık aynı zamanda bir baştan çıkarma oyunudur. Çünkü onların tavsiye ettiği her türlü baştan çıkarıcı öneriler bireyler tarafından kabullenildiği zaman, onlara danışılmadan yapılan her türlü eylem anlamsız kalmaktadır.

Özetle tüketim toplumu içinde bir yandan bedenin görünümüne ilişkin kaygılar yer alırken, öte yandan bedenin korunmasına, sağlıklı olmaya ve sağlıklı yaşlanmaya yönelik kaygılar da yer alır. İyi görünmek ve formunu korumak sadece ticari amaçlar doğrultusunda bir tüketici davranışı olarak ele alınmaz, aynı zamanda toplumsal ve politik bir takım amaçlara hizmet eden önemli pratikler olarak da sunulur.

KAYNAKÇA

- Aslan, D., & Yeşildal, N. (2003). "Halk Sağlığı Bakış Açısıyla Adolesanlarda Beslenme". *STED*, 12 (10), 386-389.
- Baudrillard, J. (2008). *Tüketim Toplumu*. Çev.: Hazal Deliceçaylı, & Ferda Keskin. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2002). "Modernite, Postmodernite ve Etik". *Doğu Batı*, 19, 52-61.
- Conrad, P. (1992). "Medicalization and Social Control". *Annual Review of Sociology*, 18, 209-232.
- Conrad, P., & Schneider, J. W. (1992). *Deviance and Medicalization*. Philadelphia: Temple University Press.
- Conrad, P. (2007). *Medicalization of Society*. Baltimor: The Johns Hopkins University Press.
- Çabuklu Y. (2004). *Postmodern Toplumda Kriz ve Siyaset*. İstanbul: Kanat Yayınları.
- Erdoğan, İ. (2008). "Haber Çerçeveleme: Kuram ve Tipoloji". *Marmara İletişim*, 13, 35-52.
- Erdoğan, İ. (2009). "Türkiye'de Medya Gündeminin Belirlenmesinde Baskı Gruplarının Rolü: Avrupa Birliği Müzakere Süreci Örneği". *Civilacademy*, 7 (3), 27-53.
- Fiske, J. (1999). *Popüler Kültürü Anlamak*. Çev.: Süleyman İrvan. Ankara: Ark Yayınları.
- Foucault, M. (1993). *Cinselliğin Tarihi*. Çev.: Hülya Tufan. İstanbul: Afa Yayınları.
- Foucault, M. (2005). "Özne ve İktidar". *Seçme Yazılar - 2*. Yay. Haz. Filiz Keskin. Çev: Işık Ergüden, & Osman Akınhay. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2001). *Toplumunu Savunmak Gerekir*. Çev.: Şehsuvar Aktaş. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Foucault, M. (2003). *İktidarın Gözü - Seçme Yazılar 4*. Çev.: Ferda Keskin, & Işık Ergüden. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2005). *Entelektüelin Siyasi İşlevi - Seçme Yazılar - 1*. Çev.: Ferda Keskin. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Giddens, A. (2010). *Modernite ve Bireysel Kimlik*. Çev.: Ümit Tatlıcan. İstanbul: Say Yayınları.
- Giet, S. (2006). *Özgürleşin! Bu Bir Emirdir, Kadın ve Erkek Dergilerinde Beden*. Çev.: İdil Engindeniz. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Florence: Routledge .
- Illich, I. (1995). *Sağlığın Gasplı*. Çev.: Süha Sertabiboğlu. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Işık, E. (1998). *Beden ve Toplum Kuramı*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Keskin, F. (2005) "Özne ve İktidar". *Seçme Yazılar - 2*, 11-24. Yay. Haz: Filiz Keskin. Çev.: Işık Ergüden, & Osman Akınhay. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Nazlı, A. (2005). "Bir Tüketim Nesnesi Olarak Beden: Tüketim Kültürü İçinde Kadın Bedeni". *Global Çağda Feminizm ve Kimlik Uluslar Arası Paneli*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyoloji Bölümü. 23 Kasım.
- Odabaşı, S. (2005). "Modern Beden Kültüründe güzellik Salonlarının Yeri: Ankara Örneği". *Toplum ve Bilim*, 104, 153-181.
- Odabaşı, S. (2008). "Medyada Beden Politikalarının Temsili". *Kültür ve İletişim*, 11 (1), 53-72.
- Oğuz, G. Y. (2005). "Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İngesinin Televizyonda Sunumu". *Selçuk İletişim Dergisi*, 45 (95), 31-37.
- Özcan, B. (2007). "Geç Kapitalist Tüketim Toplumunun Tüketici Kimliklerine, Ev Sahipliği Yapan Meta Beden". *E-Journal of New World Sciences Academy*, 2 (3).
- Pedersen, S. (2010). "Female Form in the Media: Body Image and Obesity". *Fat Matters from Sociology to Science*. Ed. G. Tschlia, & A. Johnstone. 5-12. Cumbria: M&K Publishing.
- Revel, J. (2005). *Michel Foucault Güncelliğin Bir Ontolojisi*. Çev.: Kemal Atakay. İstanbul: Otonom Yayıncılık.
- Saguy, A. C., & Gruys K. (2010). "Morality and Health: News Media Constructions of Overweight and Eating Disorders". *Social Problems*, 57 (2), 231-250.

- Sert, M. (2002). “Spor Dünyasında Beden-İktidar İlişkisi”. *Toplum Bilim Futbol Özel Sayısı*, 16, 101–117.
- Sezgin, D. (2011). *Tibbileştirilen Yaşam Bireyselleştirilmiş Sağlık*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Smith, P. (2007). *Kültürel Kuram*. İstanbul: Babil Yayınları.
- Soykan, Ö. N. (1996). “Beden Fenomenolojisi İçin Düşünceler, Beden Politikasının Bir Yüzü Spor”. *Varlık Dergisi*, 1064, 54-59.
- Sözen, E. (1999). *Söylem*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Turner, B. S. (2008). *Body and Society*. London: Sage Publications.
- Turner, B. S. (2011). *Tıbbi Güç ve Toplumsal Bilgi*. Çev.: Ümit Tatlıcan. Bursa: Sentez Yayınları.
- Yüksel Akıncı, A. (2008). “Filmlerde Bedeni Dönüştürme Aracı Olarak Plastik Cerrahinin Kullanımı”. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 31, 131-1.

İnternet Erişimleri

- Güzel, S. (2010, Nisan 20). “Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Ömür Boyu Sürmeli”. <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalYazar&Date=20.04.2010&ArticleID=992412>
- Güzel, S. (2010, Mart 23). “Kilo Verme de Gerçekçi Yaklaşımlar”. <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalYazar&Date=23.3.2010&ArticleID=987160&CategoryID=96>
- Saraç, E. (2010, Mart 20). “Sıçrayarak Zayıfla”. (http://www.posta.com.tr/yasam/guzellikvebakim/YazarHaberDetay/Sicrayarak_zayifla.htm?ArticleID=23222)
- Müftüoğlu, O. (2010, Nisan 26). “Kolesterolle Savaşta Sathi Müdafaa Yapın” <http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/14528595.asp?&hid=14529464>
- Müftüoğlu, O. (2010, Nisan 15). “En Sağlıklı Diyet Hangisi?”. <http://www.hurriyet.com.tr/magazin/yazarlar/14423790.asp>
- Müftüoğlu, O. (2010, Mart 24). “Avrupa’nın en Şişmanıyız!”. <http://www.hurriyet.com.tr/magazin/yazarlar/14198531.asp>
- Müftüoğlu, O. (2010, Nisan 3). “Gİ Diyeti Neden Faydalı”. http://www.hurriyet.com.tr/magazin/yazarlar/14302893_p.asp
- Müftüoğlu, O. (2010, Mart 28). “Diyet Gazisi Olmayın”. <http://hurarsiv.hurriyet.com.tr/goster/ShowNew.aspx?id=14233147>