



DERLEME MAKALESİ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi - (EBYÜSBED)

Astrolojik Göstergelere Göre Beslenme

Simay Neslihan ÜLKÜ¹, Filiz YANGILAR²

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Erzincan, Türkiye

² Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Erzincan, Türkiye

Geliş Tarihi: 02.03.2025

Kabul Tarihi: 16.03.2025

Yayın Tarihi: 15.06.2025

ÖZET

Beslenme, sağlığın korunması, vücut ağırlığının kontrolü gibi kaliteli bir yaşam sürdürülebilirliği açısından son derece önemlidir. Uzun vadede sağlık ve mutluluk için temel bir adım iyi bir beslenme alışkanlığına sahip olmaktır. İnsanlar geçmişten günümüze kadar bu beklentileri karşılayabilecek bir beslenme programı arayışında olmuşlardır. Bireylerin sağlık durumları konusunda bilinç sahibi olması ve sağlıklı bir hayata yönelmeleri yeni popüler birçok diyetin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Astrolojik göstergelere göre diyet planlaması bunlardan bir tanesidir. Özellikle son zamanlarda farklı mecralarda gündeme gelen, hakkında sınırlı sayıda bilgi olan astrolojik göstergelere göre beslenme eldeki veriler ışığında incelenmiş olup bu konuda bilgi verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Astroloji, Astrolojik gösterge, Beslenme, Burçlar, Doğum haritası

Nutrition According to Astrological Indicators

ABSTRACT

Nutrition is extremely important for the sustainability of a quality life, such as maintaining health and controlling body weight. A basic step for health and happiness in the long term is to have good eating habits. People have been looking for a nutrition program to meet these expectations from the past to the present. Individuals' awareness of their health status and orientation towards a healthy life have led to many new popular diets. Diet planning according to astrological indicators is one of them. Nutrition according to astrological indicators, which has been on the agenda in different media in particular recently and about which there is limited information, has been examined in the light of the available data and information has been provided on this subject.

Keywords: Astrology, Astrological indicator, Nutrition, Horoscopes, Birth chart

Sorumlu Yazar: Filiz YANGILAR, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Erzincan, Türkiye.

E-mail: fyangilar@erzincan.edu.tr

Bu makaleye atıf yapmak için: Ülkü, N.S., & Yangılar, F. (2025). Astrolojik Göstergelere Göre Beslenme. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1-18.

1. GİRİŞ

Beslenme; hayat kalitesini artırmak, bireylerin sağlığını korumak ve aynı zamanda bireylerin sağlığını geliştirmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun bir biçimde almak amacıyla ortaya çıkan bir davranıştır. Beslenmenin maksadı; kişinin cinsiyetine, yaşına, çalışıp çalışmama ve kişisel durumlarına göre ihtiyacı olan besin ve enerji öğelerinin her birinin gereken miktarlarda alınmasını sağlamaktır (Kılıç ve Şanlıer, 2007; Akça ve Tekgöz, 2024). Hayatın devamını sağlayan olaylar ve büyümenin sonucu gereken enerji ve besin öğeleri yeterli miktarlarda karşılanmadığında büyüme gerçekleşemez, sağlık sorunları artar, eğer kişi öğrenme çağındaysa verimlilik oranı da düşecektir (Aytekin ve Bulduk; 2000; Mertoğlu, 2024). Yeterli ve dengeli beslenme; hastalık sıklığının azalması, protein yetersizliğinin önlenmesi vitamin ve mineral kaybının önlenmesi gibi sağlık sorunları açısından ve bireysel beslenmede yaşanan sorunları aza indirmesi bakımından bireysel sağlık koruma yöntemlerinin içinde rol oynar (Besler ve ark., 2015; Yolcuoğlu ve Kızıltan, 2021). İnsanların sağlık konularındaki tutumları birbirlerinden fark gösterebilmekte, bazı bireyler sağlıkları hakkında aktif davranışlar gösterirken, bazı bireyler benzer tutumu göstermeyebilir. Kalitesi yüksek ve sağlıklı hayat tarzına eğilim “kişinin sağlığına etki edebilecek davranışlarını kontrol altına alabilmesi ve gündelik hayatında bu duruma uyan davranış biçimlerini sergilemesi” olarak tanımlanmaktadır (Moorman ve Matulich, 1993; Özbekler, 2024). Günümüzde obez bireylerin sayısında sürekli yaşanan çoğalmadan kaynaklı, sağlıklı beslenme için bir çözüm arayışları artış göstermektedir. Ağırlık kaybına yönelik girişimlerin yaygınlaşması ile birlikte, vücut ağırlığı kaybının kolaylaşmasını sağlayan popüler diyetler gelişmek zorunda kalmıştır (Dinu ve ark., 2020; Özüpek ve Arslan, 2021). Günümüzde Atkins, Akdeniz, Ornish, Paleolitik, Karatay, Dukan, Zone vb. diyetler popüler diyet olarak uygulanmaya başlanmıştır (Ercan ve Arslan, 2013; Anton ve ark., 2017; Özüpek ve Arslan, 2021).

İnsanın sosyal bir varlık olması sebebiyle hareketli yaşam temposundan kaynaklanan durumlarla fiziksel ve ruhsal sınırlarının olağanın dışına çıkması ve bunun sonucu olarak beslenme alışkanlıklarında farklı durumların ortaya çıkması, bireylerin enerji harcamasıyla yeterli olarak enerji alımını da sağlamaya gayret göstererek yaşamasının gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Kişilerin günlük hayatlarında beslenmeye yönelik alışkanlıkları, özetle gün içerisinde hangi besin grubundan ne kadar ve ne aralıkla tüketim gösterdikleri ve bu durumun sürekliliği için gerçekleştirdikleri çaba bireylerin beslenme alışkanlığını gün yüzüne çıkarmakta ve çoğunlukla sahip oldukları hayat tarzının bir bölümünü ifade etmektedir. Hem insan hem de gezegen sağlığını iyileştirmek ve geliştirmek adına daha sürdürülebilir beslenme modellerine yönelmek gereklidir ve bu konuda ulusal plan ve politikaların geliştirilebilmesi için toplumun

sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin belirlenmesi, tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi önemlidir. Değerlendirme sonucuna göre; bireyleri günlük besin seçimlerinin çevresel etkilerinden haberdar etmek, sürdürülebilir olmayan beslenme alışkanlıklarını değiştirmek, mevcut beslenme modellerinin olumsuz çevresel etkisini ve kronik hastalık riskini azaltmak için bilinçlendirmek amacıyla, sürdürülebilir beslenme eğitimi ihtiyaçlarını tespit etmek mümkündür (Macassa ve ark., 2021). Bununla birlikte insanların beslenme konusunda bilinçli hale gelmesi ile birlikte farklı beslenme biçimleri ve diyet yaklaşımları gündeme gelmiştir. İnternet ve sosyal medyanın yaygınlaşması ile beslenme konularında farklı eğilimlere olan ilgi ve farkındalık artmış, bu kapsamda astrolojik göstergelere göre beslenme güncel bir konu haline gelmiştir.

Bu derlemede de son yıllarda farklı isimlerle anılan; burçlara göre beslenme, gezegenlere göre beslenme, doğum haritasına göre beslenme şeklinde ifade edilen tüm bunların hepsini içeren astrolojik göstergelere göre beslenmenin var olan eldeki verilerle bir değerlendirmesi yapıp, bu konuda bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

2. ASTROLOJİ

“Astronomia” Latince bir kelime olup “gökbilimi, felekiyat” olarak tanınan astronomi’nin bir bilim dalıdır. “Yıldız” olan Astron ve “Kanun” olan Nomos anlamını karşılamaktadır (Acar, 1999; Bozkurt, 2018). Astroloji “bilim” anlamına gelen “logos” kavramını içine aldığı için modern bilim dünyası tarafından eleştirilere maruz kalmıştır. Genel olarak; astroloji “gökyüzü ile yeryüzü arasında (mikrokozmos ile makrokozmos) bir ilişki olduğunu” iddia eden geleneğin ismidir (Segal ve von Stuckrad, 2015). Bir terim olarak astroloji, kişilerin doğukları zaman ile burçlar ve yıldızlar arasındaki ilişkileri araştıran bir bilimdir. Kozmos içerisindeki otoritelerin genel olarak yeryüzü üzerindeki enerjilerin oluşması (makro kozmos), insanın ve insan topluluklarının (mikro kozmos) üzerindeki etkileşimlerini ve sonuçlarını açıklayan bir düşünce sistemine astroloji denir (Selvi, 2011). Özellikle gök cisimlerinin pozisyonlarını ve hareketlerini inceleyen astrolojinin insan davranışını etkilediği inancıyla günümüzde yeniden gündeme gelmiştir (Andersson ve ark., 2022). Astroloji, astronomik hesaplama, mantık, süreye bağlı düşünme ve analiz yöntemlerini biçimsel ifade etme, bütünü kapsama, benzer ve sembolik düşünme, zamandan bağımsız oluş ve bireyin sezgileriyle iç içe geçerek, bir bütün meydana getirmektedir. (Asımgil, 2006; Selvi, 2011). Yani astrolojik öngörü; yeryüzünde başlayan her şeyin (doğan kişi, kurulan şirket veya atılan imza) başlama anı ile uzaysal mekânının geosantrik (dünya bakışlı) fotografik gökyüzü durumunun; gelecekteki bir anın zaman-mekansal (geosantrik) gökyüzü durumuyla karşılaştırılmasını içerir (Shermer, 2002).

Astrolojinin temelleri çok eskilere dayanmaktadır. Batı astrolojisi aslında Ortaçağ

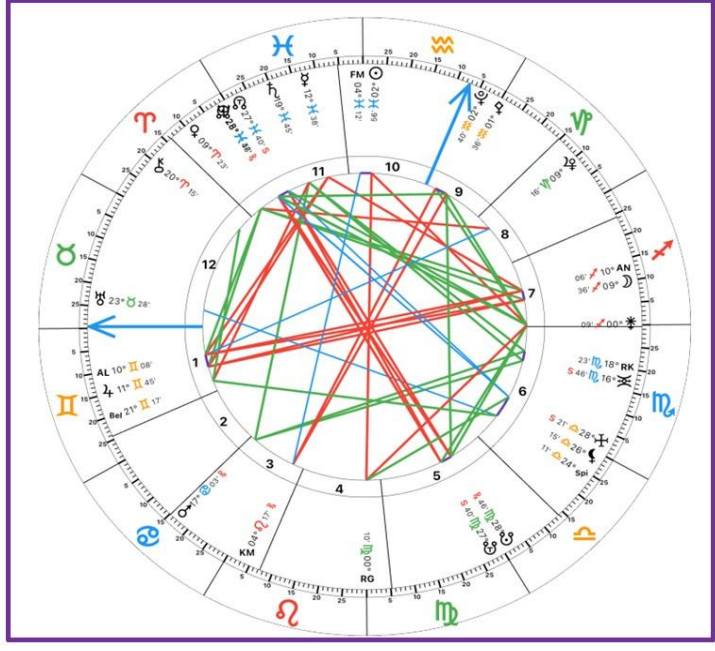
astrolojisinden gelişmiştir. Orta Çağ döneminde ilahi olanın bir parçası olarak kabul edilmiştir. Orta Çağ dünyası, astrolojiyi bu bakımdan inançtan ayrı görmemiştir. Bu yüzden de Orta Çağ'da astroloji büyük bir güç kazanmıştır ve en önemlisi ise dinlerarası bir dinamiğe bürünmüş ve birbirinden farklı dinlerin ortak paydası haline gelmiştir (Von Stuckrad, 2008). İlk kez Mısır'da sülaleler döneminde görüldüğüne Newton değinerek, Diodenes'e gönderme yapmakta, Kaldae'lerin bunları Mısır'dan aldıklarını iddia etmektedir. Gökyüzü izlemlerinden ilk işaretler Akatlar'da, M.Ö. 4310 tarihine kadar gitmektedir. M.Ö. 3800'den günümüze gelen Sargon Tabletlerinden Kaldae'lerin iyi astrolog oldukları bilgisine ulaşılmıştır. Astrolojiye ait bilgilerinin daha sonra Yunanlılara geçtiği görülmüştür. Tıbbın babası olarak anılan Hipokrat'ın, akut hastalıkların zirve dönemlerindeki ayın hareketine bağladığı ifade edilmiştir. Daha sonra Astroloji Yunanistan'dan Roma'ya ve Arabistan'a yayılma göstermiştir. MÖ 7. yüzyıldan itibaren İtalya'da Etrüskler tarafından bilinen bu kişisel kader anlayışı Roma İmparatorluğu'nun kurulmasıyla birlikte önemini daha da arttırmıştır. Antik Roma halkının kaderini bilmek için astrologlara başvurduğu bilinen bir gerçektir (Kırkoğlu, 2021). Eski bilimsel kayıtlardan Meksika, Orta ve Güney Amerika gibi ülkelerdeki insanların da astrolojik bilgilere erişmiş olduğu görülmüştür. Astroloji Rönesans devrinde de çok önemsenmiştir. Müslümanlıkta astrolojide ise; Allah'ın yaratmış olduğu sistemdeki düzenleme mekanizması olan burçlar ve yıldızlar sistemini İdris peygamber ifade etmiş olup; bunun, Allah'ın ilim ve gücüyle âlemde ilahi tasarrufun oluşmasına vesile olduğuna işaret etmiştir (Tuncel, 2003; Selvi, 2011).

3. ASTROLOJİ/DOĞUM HARİTASI (HOROSKOP)

Astroloji haritası, doğum anında gökyüzünde bulunan gezegenlerin konumlarını ve birbirleriyle yaptıkları açıları gösteren iki boyutlu, çembersel bir diyagramdır. Horoskop/doğum haritası olarak ifade edilen ve bir nevi gökyüzünün pusulası niteliği taşıyan zâyiçeler oluşturulmuş, yıldızların ve burçların vaziyet ve hareketlerinden hüküm çıkarıp geleceği keşfetmek üzere bu haritalardan faydalanılmıştır. Bu haritalar için kimi zaman zâyirçe ve zâyîçe eş anlamlı olarak kullanılmış; kimi zaman ise birincisi astronomi, ikincisi astrolojinin karşılığı kabul edilmiştir (Işıkhan, 2023). Bu harita kişinin doğduğu an ve yere göre hazırlanır ve "doğum haritası" veya "natal harita" olarak da adlandırılır. Astrolojide bu harita kişinin karakter özelliklerini, potansiyel yeteneklerini, yaşamındaki olası olayları ve yaşam yolunu anlama vb. birçok farklı faktörü anlamaya yardımcı olmak üzerine kuruludur (Kurt, 2024). Harita, on iki burç, on iki ev 142 ve on gezegenin (Güneş ve Ay dahil) konumlarına dayanır (klasik astrolojide ise yedi gezegen) ve bu yerleşimlerin birbirleriyle olan açıları önem kazanır. Dolayısıyla da bir doğum haritasının en temelde dört önemli unsuru vardır; gezegenler, burçlar, evler ve açıları.

Transit 21.02.2025 10:55
GMT+03.00 Erzincan,
Erzincan Merkez/Erzincan, Turkey

Ev	Burç	Derece
1	♉ Boğa	29° 36'
2	♊ İkizler	24° 14'
3	♈ Yengeç	15° 10'
4	♌ Aslan	07° 19'
5	♍ Başak	05° 12'
6	♎ Terazi	13° 53'
7	♏ Akrep	29° 36'
8	♐ Yay	24° 14'
9	♑ Oğlak	15° 10'
10	♒ Kova	07° 19'
11	♓ Balık	05° 12'
12	♈ Koç	13° 53'



Şekil 1. Erzincan ilindeki bir anın bir mekân düzlemindeki gökyüzü durumu

Yukarıdaki örnekte verilen doğum haritası klasik bir horoskopun bütün özelliklerini karşılamaktadır; gezegenler, açılar, zodyak yerleşimleri ve ev gösterimleri. Bunların bir tanesi eksik olduğunda astrolojik açıklama yapılamamaktadır. Örnekte verilen bu harita; Erzincan ilindeki bir anın bir mekân düzlemindeki gökyüzü durumunu göstermektedir (Şekil 1; Astrology Master program). Bu harita astrolojinin konusu olan nesnenin; özelliklerini, potansiyellerini, karşılaşılabileceği olası problemlerini, güçlü ve güçsüz yönlerini, aynı zamanda çevresindeki farklı elementlerle olan farklı etkileşimlerini ve hatta kendi içsel etkileşimlerini göstermektedir (Kurt, 2024).

4. MEDİKAL ASTROLOJİ

Medikal astrolojisi, tıp ve astroloji arasındaki dinamiği inceleyen bir alanı ifade eder. Astroloji, yıldızların ve gezegenlerin gökyüzündeki konumlarına dayalı olarak bireyin karakteristik özelliklerini ve gelecekte yaşayacağı olayları tahmin etme yöntemidir. Medikal astroloji ise astrolojiyi kullanarak bireyin sağlık durumunu ifadeyi amaçlar. Medikal astrolojiye göre, gezegenlerin konumu ve etkileşimleri, bireyin sağlık durumu, zayıf noktaları ve hastalıklara eğilimi hakkında bilgi verebilir. Astrolojik haritanızda (doğum haritası olarak da bilinir) yer alan yıldızların ve gezegenlerin konumu, burçlar ve evler, sağlıkla ilgili ipuçlarını ortaya koyabilir. (Anonim, 2024a).

Medikal astrolojide köklere doğru yol aldığımızda Hipokrat ile karşılaşırız. Hipokrat “Astroloji

bilgisine sahip olmayan doktor, kendisini doktor olarak adlandırma hakkına sahip değildir' sözüyle durumun önemini vurgulamıştır. Klasik astrolojide 7 gezegen ve 12 burcun doğum haritasındaki pozisyonu ve almış olduğu açılardan hareketle temsil ettiği organlar ve hastalıklar arasında bağlantılar mevcuttur. Her bir gezegen ve vücudun temsil ettiği bölümler mevcuttur. "Tüm çalılıklar, dağlar tepeler birer eczanedir." Sözlerinin sahibi olan Paracelsus kimyasal tıbbın da kurucusu sayılır. 'Her şey zehirdir, zehir ile zehir olmayanı ayırt eden dozdur' diyen Paracelsus hastalıkların gezegenlerden gelen zehirlerden kaynaklandığını ifade eder. Paracelsus Astrolojide 7 klasik gezegeni 7 önemli organa karşılık geldiğini belirtir. Bu organlar ve gezegenler Tablo 1'de verilmiştir (Gücek, 2022).

Tablo 1. Paracelsus astrolojide 7 klasik gezegen ve 7 önemli organ

7 Klasik Gezegen ve 7 Önemli Organ
Karaciğer-Jüpiter
Safra Kesesi-Mars
Dalak-Satürn
Kalp-Güneş
Beyin-Ay
Böbrekler-Terazi
Ciğerler-Merkür

BURÇLAR, ELEMENTLER, SAĞLIK VE BESLENME İLİŞKİSİ

Dünyaya geldiğimiz an, o an ki gökyüzü durumu doğum haritası olarak belirlenir. Doğada 4 temel element vardır ve bu 4 temel elementin kudreti bizim onları ruhen nasıl kullandığımız ya da kullanacağımız astroloji haritamıza bakılarak belirlenebilir. Aslında maksat kişinin kendisini bilmesi ve sonunda bu 4 elementin kudretini dengeyle, birbirlerine denk şekilde kullanabilmektir.

Ateş Elementi

Bu grup; burçlar grubunda Koç, Aslan ve Yay burçlarını içine alır. Bu grup, doğuştan gelen liderlik yapma özelliğini içlerinde barındırırlar. Epeyi hareketli, enerjileri yüksek ve hayat dolu bireylerdir. Karakter bakımından sıcak mizaçlı aynı zamanda da dışa dönüktürler. Hızlı heyecanlanma eğiliminde olup, farklı bir etkinliğe başlamaya aşırı heveslilerdir. Sıradan işler hareketlerine izin vermediği için onları tatmin etmez. Bu gruptaki bireyler yaşama karşı küçük bir çocuk kadar heyecanlıdır. Bu sebeple içlerinden geldiği şekilde davranmaktadırlar. Bu durumun nedeni bireydeki ön planda olan ateş elementi enerjisi, bireyin içinde fazla bir enerji

birikimine neden olmasıdır. Bundan dolayı bir hedefi ya da isteği varsa hemen harekete geçecektir. Böylece enerjisini açığa çıkaracaktır. Özgürlüğüne önem veren ve kendisine yapması gerekenlerin ifade edilmesinden haz etmeyen bireylerdir. Liderolma yeteneği ve yaratıcılığı ile etraflarında oldukça dikkati üzerlerine çeken kişiler, Ateş elementini fazla taşıyan bireylerdir (Anonim, 2024b).

Ateş Elementi Dengesizliği ve Sağlık

Bu elementin azlığında kişiler soğuk gıdalarla beslenmemeli, sıcak ve hafif ve aromatik besinleri tercih etmelidir. Yoğurt, limon gibi ekşi gıdalarla birlikte baharatlı besinleri tüketmek vücuttaki ateşin dengelenmesine yardımcı olacaktır. Hardal, roka, tere gibi keskin tatlı yeşillikler tüketmek sindirimi destekleyecektir. Bu kişilerin sık ve hafif beslenmesi gerekir (Gücek, 2022).

Toprak Elementi

Bu grup; burçlar grubunda Boğa, Başak ve Oğlak burçlarıdır. Bu gruptaki kişiler kolay çözüme ulaşan, karakteri sağlam bireylerdir. Bu element grubundaki kişiler sabırlı ve sakin bir karaktere sahiptir. Hayalperest olmaktan ziyade, somut şeylere önem verirler. Hayata ve hayatın düzenine sıkı sıkıya bağlılıklarıyla tanınırlar. Bu sebeple iş hayatı ve kariyeri konusunda sabit ve azimli oluşları ile yükselmeye çok uygun kişilerdir. Toprak grubu tıpkı bir ağaç gibi köklenmeyi isteyecektir ve kökleri hep güçlü olsun ister bu sebeple riske girmez, somut değerlere göre hareket etmeyi seçecektir. Adımlarını daima önceden planlar ve zorlu koşullara oldukça dayanıklıdır. Güvende olmak kişide ilk sırada gelir. Kişinin güven duygusunda kalma gereksinimi nedeniyle, bireylere, ailesine, maddi kazanımlarına bağlı kişiler olduğu görülmektedir. Hızlı değişkenlik gösteren yaşam durumları onu memnun etmez, yaşamın olağan sürecine ayak uydurmayı tercih eder. Farklı durumlardan haz etmeyen daha iç dünyasına sadık kalma eğilimi gösteren kişilerdir. Özetle sevdiklerine karşı sahiplenici, koruma duygusu yüksek, daima sevdiklerinin yanlarında olan bireylerdir (Anonim, 2024b).

Toprak Elementi Dengesizliği ve Sağlık

Bu elementin aşırı vurgulandığı haritalar için, hafif bir beslenme tarzı önerilebilir. Meyve, salatalar, çorbalar, buğulanmış ve haşlanmış sebzeler iyi bir alternatif olmakla birlikte bu kişilerin kızartılmış ağır gıdalardan kaçınmaları gerekir. Toprak vücuttaki toksinleri tutma eğiliminde olduğu için aralık oruçlar bu kişilere iyi gelebilir. Vücuda alınan besinlerin daha fazla sindirildiği öğle saatlerinde ana öğünleri tüketmeleri gerekir. Metabolizmayı hızlandırmak adına yemeklere baharat ilave edilebilir (Gücek, 2022).

Hava Elementi

Bu grup; burçlar grubunda İkizler, Terazi ve Kova burçlarıdır. İletişimleri güçlü, insani ilişkileri oldukça iyi bireylerdir. Hava grubu kişileri zihin gücünü kullanma konusunda çok aktif ve olağandışıdır. Hızlı öğrenen, sözel kabiliyeti oldukça iyi olan ve kendisini aktarma konusunda başarı gösteren kişilerdir. Tüm bunlardan kaynaklı olarak sosyal ve dışadönüktürler. Oldukça geniş bir iletişim alanına sahiptirler. Bu grubu kişiler farklılığa, farklı bilgiler öğrenmeye çok isteklidir. Bu nedenle her şeye adeta hava gibi temas etmekle birlikte sabit kalmayı ve bağlanmayı sevmezler. Bu kişiler mesafelerini daima belirli bir seviyede tutarlar. Zekâsı parlak, düşünceleri hızlı anlayan, etrafına aktarabilen, yeniliği seven bireylerdir. Yakınlarına karşı hassas ve duyarlı karakterlere sahiptirler. Okuma, araştırma, düşünmeyi seven bilgi birikimi yüksek bireylerdir. Fakat bu bireyler bazı zamanlarda soyut düşüncelerin ve kişisel düşünce dünyalarında kaybolup, gerçeklerden kopma eğilimi gösterebilirler (Anonim, 2024b).

Hava Elementi Dengesizliği ve Sağlık

Uykusuzluk ve zihnin aşırı yorulmasından kaynaklı hafıza kayıpları hava elementi aşırı vurgulandığında gözlemlenir. Bu kişilerin zıt element toprakla bağlantılı olan tahıllar ve kök bitkilerle beslenmeleri gerekir.

Su Elementi

Bu grup; burçlar grubunda Yengeç, Akrep ve Balık'tır. Bu grubunun en belirgin özelliği sezgilerinin güçlü oluşu ve duygusallığıdır. Karşı tarafın yerine kendisini koyabilme yeteneği aşırı güçlüdür ve bundan dolayı etraflarına ve buldukları ortama tıpkı su gibi uyumlanır, adeta su gibi buldukları kabın şeklini alırlar. Çevrelerindeki enerjileri algılar ve üzerlerine çekerler. Bazen bu özellikleri, negatif enerjilerden ve olumsuzluklardan etkilenmelerine neden olabilir. Hassaslık, duyarlılık, hayal gücü, yaratıcılık ve sanatsal yeteneklere sahip bireylerdir. Genel olarak çevrelerine karşı korumacı, şefkat gösteren, anaç özellik gösterirler. Oldukça hassasiyet gösterdiklerinden aktif olmakta çok iyi oldukları söylenemez. Dikkatleri genellikle kendi duygularında ve hislerindedir. Çevrelerindeki kişileri dikkate alan, dinleme eğilimi gösteren, kişilerin gözükmeyen ruhsal hallerini fark eden ve yardım eden karakterleri, bu kişilere bir şifalandırma eğilimi vermiştir. Bu grup bireyler aktifleşmek için dış faktöre ihtiyaç gösterirler. Yüzeysel olmayan, iç dünyasını ön planda tutan, durgun yapısı olan derin kişilerdir (Anonim, 2024b).

Su Elementi Dengesizliği ve Sağlık

Metabolizma yavaşlığı, kistler ve kandida gibi problemler genellikle su fazlalığında görülür. Sıvı alımını azaltmak ve fiziksel aktivite bu bireyler için gereklidir. Vücuttaki ödemi azaltan

adaçayı fesleğen ve kekik gibi bitki çayları, ödem söktürücü özelliğiyle bilinen maydanoz su elementi fazla kişiler için önemlidir. Kuru, sıcak ve hafif yiyecekler tüketmeli, ağır yağlı gıdalardan, süt, tatlı ve fermente ürünlerden kaçınmalıdır.

ASTROLOJİK GÖSTERGELERE GÖRE BESLENME TÜRLERİ

Astroloji, dili sembol içerir. 12 burç, 12 ev ve 10 gezegenle meydana gelmektedir. Astroloji burçlar hususunda hesaplamalarını gökyüzü olayları ve mevsimleri baz alarak yapmaktadır. 12 tane olan Zodyak ismiyle anılan yıldızlar kümesinde olan burçları ifade ettikleri zaman aralıkları ve mevsimleri kapsayan Tablo 2’de verilmiştir (Bozkurt, 2018).

Tablo 2. Burçlar ve Toplu Gösterimi

Burç	Sembol	Sembol Anlamı	Latince İsmi	Tarih Aralığı	Mevsim
Oğlak	♄	Faydalanma	Capricornus	21 Aralık-20 Ocak	Kış
Kova	♒	İcat etme	Aquarius	21 Ocak-20 Şubat	Kış
Balık	♓	Hayal etme	Pisces	21 Şubat-20 Mart	Kış
Koç	♈	Var Olma	Aries	21 Mart-20 Nisan	İlkbahar
Boğa	♉	Sahip Olma	Taurus	21 Nisan-20 Mayıs	İlkbahar
İkizler	♊	Düşünme	Gemini	21 Mayıs-20 Haziran	İlkbahar
Yengeç	♋	Hissetme	Cancer	21 Haziran-20 Temmuz	Yaz
Aslan	♌	İsteme	Leo	21 Temmuz-20 Ağustos	Yaz
Başak	♍	Ayrıştırmak	Virgo	21 Ağustos.-20 Eylül	Yaz
Terazi	♎	Bağdaştırmak	Libra	21 Eylül-20 Ekim	Sonbahar
Akrep	♏	Kuşkulanmak	Scorpius	21 Ekim-20 Kasım	Sonbahar
Yay	♐	İnanma	Sagittarius	21 Kasım-20 Aralık	Sonbahar

Yunanlı gök bilimci Hipparchus döneminde bahar Aries (Koç) takımyıldızında olduğundan, burçların ilk üyesi de Koç burcu olmuştur. Sonrasında ilkbahardan doğu yönüne doğru diğer burçlar da adlandırılmıştır. 1- Aries (Koç) 2- Taurus (Boğa) 3- Gemini (İkizler) 4- Cancer (Yengeç) 5- Leo (Aslan) 6- Virgo (Başak) 7- Libra (Terazi) 8- Scorpius (Akrep) 9- Sagittarius (Yay) 10- Capricornus (Oğlak, Teke) 11- Aquarius (Kova, Saka) 12- Pisces (Balıklar) (Selvi, 2011).

Koç (21 Mart-20 Nisan)

Koç, ilk burçtur. Kendilerini yaşam boyunca ispatlama ihtiyacında olurlar. Sabırsız ve acelecilerdir. Çok fazla zihinsel efor sarfetmeden karar alabilirler ve bu yüzden zarar görebilirler. Hırs içeren, bencil davranışlar göstermeye eğilimli kişilerdir. Coşkulu, heyecanı yüksek, sinirli ve kendisine fazla güvenen yapıları vardır. İstedikleri durumlar gündemde olduğunda aşırı bencil olabilirler(Çelik, 1994; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Akıl yürütme yeteneklerinin gücüyle çabuk hareketlenirler aynı zamanda yalnızlıktan hoşlanan insanlardır. Bu kişiler gereksinimleri olan maddeler için çok ücret ödeyebilirler (Baş ve Kubilay, 2016; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Koç burçları doğası itibari ile hareketli, aceleci, girdiği her ortamda ben diyebilen, öncü, oldukça enerjik insanlardır. Bu nedenle buldukları her ortamda kendilerini gösterirler. Koç burcunun yönetici gezegeni Mars gezegenidir. Mars gezegeni de acı, keskin yakan tatlarla ifade edilir. Bu noktada acı biber koçu sembol eder (Göcek, 2022).

Boğa (21 Nisan- 21 Mayıs)

Boğa burcu olan kişiler sabırlıdırlar ve keyiflidirler, melodik, kulağa hoş gelen bir sese sahiptirler. Hayatları, yapacakları işler problemsiz olarak gerçekleştiğinde yumuşak tavıradırlar fakat istedikleri durumlar gerçekleşmediğinde agresif olmaya yatkındırlar. Bazen bu durumla karşılaştıklarında bu kişileri sakinleştirmek epeyi güçtür. Tedbiri severler ve yapıcı bir kişiliktedirler. Başka kişilerce denenmiş, kabul edilene güvenli yollardan gitmeyi seçerler. Bu bireylerin davranışlarının inatçı bir yapıya dönüşme gösterdiği zamanlar vardır. Bu inatçılık aşırı derecede olduğunda, can sıkıcı olması kaçınılmazdır. Kararlı, kendine güveneni sağlam ve ısrarcıdırlar. Sabırlı olmalarından dolayı planlarının gerçekleşmesi için uzun bir süre beklerler. İçten gelen bir huzur ve rahatlığa sahiptirler. Fiziksel zevkler onlar için büyük önem taşır. Doğada barışı, huzuru ve güzelliği severler. Eğlendiren oyunları ve işleri, hoş kitap, müzik ve sanatı tercih ederler. Harika dayanma güçleri vardır. Hızlı değişimler yaşanmadığı, güven duygusu son arzu olduğunda sert ve düzenli, sistemi olan bir çalışandırlar. Oldukça gücünün bilincinde, sahiplenen, sevgi dolu ve duygusal bireylerdir. (Hamilton, 2001; Divanoğlu ve Uslu, 2018). Boğa burcunu yönetici gezegeni Venüs'tür. Boğa burcu kişiler ağır ve temkinli adımlarla ilerlemeyi, her noktayı planlamayı severler. Onları tarif eden cümlelerden bazıları sabır, dinginlik, huzur arayışı ve doğa sevgisidir. Venüs gezegeni şekerli ve sulu tatlarla ifade edilir. Bu sebeple çok fazla şekerli besin alımı kolayca kilo alımına sebep olmaktadır. Boğa burcu yemek sevgisi ve kolay kilo alımıyla bilindiğinden sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen göstermek şarttır (Göcek, 2022).

İkizler (22 Mayıs-21 Haziran)

İkizler burcu, Zodyak kuşağının en dinamik ve enerjik burçlarından biridir. Pratik zekâsı ve çözüm üretme yeteneğiyle tanınan İkizler, her zaman yeniliklere ve değişimlere açık bir burçtur. Hızlı düşünme, adaptasyon yeteneği ve üstün iletişim becerileri, İkizlerin belirgin özelliklerindedir. Bu burç mensupları, hayatın her anında meraklı, entelektüel ve sosyal açıdan aktif bireyler olarak öne çıkarlar. Sarsılmaz bir öğrenme arzusu ile dolup taşarlar ve bilgiye olan açlıkları hiç doymaz gibidir. Göz kamaştırıcı zekâları ve canlı kişilikleri sayesinde, katıldıkları her ortama anında renk katarlar. İkizler burcu olan kişilerin çoğunlukla yeni deneyimlere açık olmaları, onları sürekli gelişen ve değişen bir dinamik içinde tutar (Anonim, 2024c). İkizler burcu, bitmek bilmeyen merakı, neşesi, hareket enerjisi, zekâsı, sınırlamalara karşı koymasıyla bilinir. Yönetici gezegeni Merkür'dür. Merkür gezegeni seyahatlerle bağlantısı olması sebebiyle ikizler burcuna kısa süreli yolculuklar iyi gelir. İkizler burcunu temsil eden organlardan biri bronşlardır. Bronşit ve zatürreye karşı dikkatli olunmalıdır. Adaçayı ve rezene gibi bitkiler bu duruma yardımcı olacaktır. Hafızayı güçlendirmek vücudunuzdaki mineralleri dengelemek için havuç, brokoli ıspanak tercih edebilirsiniz.

Yengeç (22 Haziran-22 Temmuz)

Bu burca mensup kişiler hayatlarındaki birçok durumda fazlaca hassasiyet gösteren ve alıngan kişilerdir. Bu kişileri özetleyen kelime 'Hissederim' dir. Sorumlu olma eğilimleri oldukça ileri seviyededir. Tüm durumlarda inanılmaz derecede ayrıntıcı olma özellikleri, detaylara önem verişleri, iş konusunda mükemmel olma arzusunu da ortaya çıkarır. Kendileri gibi benzer sorumluluk bilincini karşı taraftaki kişilerden umarlar. Bu kişiler duygusal oluşları, hassaslıkları ve duyarlı oluşları ile tanınırlar. Etraflarındaki tüm insanlardan da aynı hassasiyeti bekledikleri için, kolay anlaşılabilirler. Aynı zamanda neşeli, iyi kalpli, yardımsever, düşünceli ve anlayışlı bireylerdir. Fakat herhangi belirgin bir neden olmadan somurtkan olabilirler ve alıngan davranışlar gösterebilirler. Yakınlarını ve arkadaşlarını çok sevmelerine karşın, bunu çoğu zaman pek belli etmeyi tercih etmezler. Bu kişileri bir şekilde kıran bireyleri kolay bağışlamazlar ve bu durumu kolay unutamazlar. Yengeç'ler müzik ve dini mevzulara ilgi duyarlar. Sabrı seven Yengeç'ler tartışma durumlarından fazla haz etmezler. Hislerini sessiz, gizli bir biçimde saklama eğilimi gösterirler (Anonim, 2024d). Ay yengeç burcunun yönetici gezegenidir. Yengeç burcu duyguların geliş gidişleri, annelik, beslenme ile alakalıdır. Sezgileriyle hareket eder. Duygularını yoğun olarak yaşar. Yengeç burcunun temsil ettiği organ midedir. Yengeç burcu insanları bu burcun doğası gereği hassas ve melankoliktir. Bu da midelerinde hassaslaşmaya sebep olur. Yengeç burcu kişilerin midelerini yormamaları gerekmektedir. Taze meyve ve sebzeler, yağsız proteinler gibi besinler tüketmemeleri iyi

olacaktır. Aşırı acı, baharatlı, fazla yağlı ürünlerden kaçınmalıdırlar (Gücek, 2022).

Aslan (23 Temmuz- 23 Ağustos)

Aslan burcu kişileri, çoğu zaman çevrelerinde ön planda gözükmekten zevk alır ve doğuştan olan bir sahne ışığına sahipmiş gibi bir tavır takınırlar. Enerjileri yüksek ve tutku sahibi olma özellikleri, etraflarındaki insanları etkiler ve onları bu kişilere hayran bıraktırır. Aslan burcu kişileri, dostları ve yakın hissettikleri insanlar için sadık ve sahiplenici davranış gösterirler. Amaçlarına odaklıdırlar ve hayallerini gerçeğe dönüştürmek için gayretle uğraşırlar. Bu kişilerin özgüvenleri, başka insanları da gayretlendirir ve diğer kişilerin potansiyel durumlarını gün yüzüne çıkarmasına vesile olur. Fakat bazı zamanlarda gurur ve egolarından dolayı eleştiriye kapalılık gösterebilirler (Anonim, 2024e). Aslan burcunun yönetici gezegeni güneştir. Parlamak, yönetmek, dikkat çekmek, gücünü göstermek aslan burcunu ifade eden kelimelerdir. Aslan burcu vücutta kalp ile temsil edilmiştir. Bu sebeple kalbi korumaya özen göstermelidir. Bunun için badem, ceviz, deniz ürünleri gibi ürünler kalbi korumaya yardımcı olacaktır.

Başak (24 Ağustos- 23 Eylül)

Başak burcu kişiler, düzeni ve çalışma kavramını temsil ederler. Titiz kişilerdir, detaycıdırlar ve pratik kişilerdir (İlhan, 2004). Başaklar dikkatli olmayı severler ki bu durum bazı zamanlarda karmaşıklık şeklinde nitelendirilebilir. Organize olma konusunda detaylarda boğuldukları için zorlanabilirler ve zamanlarını boş yere harcama durumuyla karşılaşabilirler. Eleştiri yapmayı severler ve işlerinde minik ayrıntılara hassastırlar (Mitchell, 1995; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Kusuru olmayan kaliteli ürün arayışları vardır, detaylara ve görünümlere özenirler. Seçimler söz konusu olduğunda endişe gösterirler ve kolay beğenmezler (Baş ve Kubilay, 2016; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Başak burcu olan kişiler çalışkan, analiz yeteneği yüksek, sabırlı, disiplinli, titiz, mükemmellik arzusu yüksek olan kişilerdir. Hayatlarını planlayarak yaşarlar. Her türlü detayın üzerinden defalarca geçerler. Muhasebe yetenekleri çok kuvvetlidir. Hayatlarında yaptıkları planların istedikleri gibi gitmemesi onlarda sindirim ve bağırsak problemlerine yol açar. Bu sebeple sindirimi kolay besinler almaları gerekmektedir. Sindirimi zor olan yağ ve şeker miktarı yüksek, baharatlı, acılı besinlerden uzak durmalılar (Göcek, 2022).

Terazi (24 Eylül-23 Ekim)

Uyumu seven, sevimli, eğlenceyi seven ve aşka düşkün Terazi burcu kişileri moda ve stil konusunda oldukça iyidir. Kendisine yakışan her şeyden haberdardır. Terazi burcu kişiler, genelde aşk ve ikili insan ilişkileri için hayatta kalır. Ancak Terazi burcu kişileri hislerinden, mantık ve zekâya öncelik verir. Bu durumda bazı dönemlerde dengelerini iyi koruyamazlar da nihai tercihi daima mantık yönünde olacaktır. Bir Terazi kolaylıkla gönülleri fethedebilir.

Herkesin rahatlıkla konuşabileceği, vakit geçirebileceği Terazi burcu farklı kişilerle kolaylıkla anlaşır. Ne dediğin değil, nasıl dediğin önemlidir ve Terazi burcu olan kişi ifadenin öneminin farkındadır. Her zaman bir planı vardır. Hava elementinin öncü burcudur ve bilgi edinmek, bilgiyi paylaşmak adına harekete geçer (Anonim, 2024f). Terazi burcu kişileri güzellik, estetik, sanatsal, zevkleri yüksek, zarif, sosyallik gibi kavramlarla özdeşleşmiştir. Venüs yönetici gezegeni altındadır. Terazi burcunun bir diğer özelliği de burcun sembolü olan terazinin ifade ettiği arketiplerdir. Bu arketipler bozulan denge, ikilemler, savaştır. Bu da sizin bu durumlardan günlük hayatınızda son derece huzursuz olmanıza neden olur. Terazi burcu vücutta böbreklerle temsil edilmiştir. Bu nedenle böbreklerinizi yoracak olan özellikle asitli gazlı içeceklerden kaçınmalısınız. Vücutta asit ve alkali dengesini sağlayacak yiyeceklere özen göstermelisiniz. Üzüm, elma, kümes hayvanları gibi düşük yağ içerikli hayvansal protein içeren besinleri tüketebilirsiniz (Gücek, 2022)

Akrep (24 Ekim-22 Kasım)

Akrep burçları kişiler yaşamını tutkuyla yaşar. Bundan dolayı bu kişileri temsil eden kelime 'Arzuluyorum' dur. İşlerini yarım bırakmayı sevmezler. Akrep burçlarının güçleri gözlerine bakınca anlaşılabilir. Belirgin gözleri vardır. Mimiklerini belli etmemeye çalışsalar dahi, bakışlarıyla ilgilerini ya da negatif hislerini yansıtabilirler. Hislerine aşırı takılırlarsa, tehlike arz edebilirler. Akrep burcu kişiler kendini beğenen, ukalalık yapan kişileri sevmezler, bu kişilere hadlerini bildirmeyi görev edinirler. Bildiklerini okumayı severler, uzlaşa eğilimi göstermezler. Fazlasıyla kuşku duyarlar, çabuk inanamazlar ama inandıkları bir hususu da içtenlikle savunacaklardır. Yaptıkları işlerde sabrı severler ve özenli çalışır vaziyette, gösterişe kapılmadan yapması gerekenleri yaparlar. Kendilerini yetiştirme noktasında zayıflık gösteren bu burca mensup kişiler hayatın basitlik durumlarına yatkınlık gösterip ile kendilerine zarar verirler (Anonim, 2024d). Akrep burcundaki kişiler güçlü derin duygulara sahip olup, güçlü bir sezgisellik, gizlilik, kendine aşırı güven gibi sembollerle ilişkilidir. Gizemli yapınızdan dolayı sizi tanımlamak zor gelir. Akrep burcu vücudumuzda cinsel organlarla ifade edilir. Bu nedenle özellikle genital ve üriner sistem hastalıklarına karşı dikkatli olmalıdır. Peynir, yoğurt gibi kalsiyum açısından zengin, balık gibi fosfor miktarı yüksek besinler ve bitkisel yağlar tercih edilmelidir (Gücek, 2022).

Yay (23 Kasım-22 Aralık)

Dürüst olmak ve açıklık önem taşır. İyi düşünen, idealleri olan, adalet duygusuna sahip ve yardım etmeyi severler (Çelik,1994; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Cömerttirler, düşünceli olmadıkları durumlar olabilir bazen de savurgan tavırlar gösterebilirler. Hayat ve kişisel ilgilerin için yaşamaya eğilimlidir (Mitchell, 1995; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Acayip

hediyelerin herkes için uygun olduğunu düşünürler. Çok para harcayan Yaylar, maliyete takılmazlar. Alışveriş en büyük zevklerinden biridir (Baş ve Kubilay, 2016; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Yay burcu kişileri değişken yapıları, özgürlüğe düşkünlükleri, seyahat istekleri, yoğun macera tutkusu olan kişiler olarak bilinirler. Yay burcu vücutta kalça ve uyluk bölgesi ile temsil edilir. Kalça ve uyluk bölgesinde biriken yağlara ve kilo alma eğilimine karşı dikkatli olmalısınız. Karaciğeri yoran alkol baharat gibi besinleri tüketmemeye özen göstermelisiniz.

Oğlak (23 Aralık-20 Ocak)

Oğlak burcu ve toprak grubu burcudur, Satürn gezegeni tarafınca yönetilir. Bundan dolayı çözüm üreten ve tedbir ihtiyacı fazla olan bir doğaya sahiptir. İleri görüşlülük, sakinlik, ciddiyet ve otorite saygısı genel özelliklerindedir. Bir oğlak burcu kişinin gizemli biçimde hırs sahibi olması mümkün durumlar içerisinde. Oğlak burcu kişinin içine kapanmış ancak hırs içeren tabiatı bu kişiyi tutumlu olan biri veya cimrilik gösteren biri haline getirebilir. Kararlı yapıdadırlar ancak tüm kararlarında risk faktörünü azaltmak için aşırı özenli değerlendirmeleriyle gündeme gelirler. Soğukkanlıdırlar ve bütünüyle hislerine göre davranma eğiliminde olmazlar (Mitchell, 1995; Divanoğlu ve Uslu, 2018). Oğlak burcunun yöneticisi olan, Satürn gezegeni insan vücudunda eklem, dişler, cildimiz ve kemiklerimiz üzerinde etkili olmaktadır. Az nemli kuruya yakın bir cilde sahiptirler ve eklem ve romatizma problemleri ile beraber ortopedik sorunlar yaşayabilirler. Muhtemelen bu gibi sorunlara denk gelmemek için fazla oranda kalsiyum ihtiva eden yeşil gıdalar, yağsız peynirler, lahanalar, bamya, brokoli gibi gıdalarla vücudu desteklemek gerekir. Bununla beraber rafine edilmiş şeker, çikolata, fazla yağlı fazla yağlı gıdalar sindirim sorunlarına yol açacağından bu besinleri uygun şekilde tüketmek gereklidir (Gücek, 2022).

Kova (21 Ocak-19 Şubat)

Kova burcunu kullanan sembol için su taşıyıcısı sembolüdür. Toprak elementi grubu burcu olan kova burcu toprak elementinin sabit yapısını taşıdığından böyle bir yaratılışa sahip insanlar barındırır. Yenilikçi ve marjinal oldukları düşünülmektedir. Yaratıcı olmaya önem veren ve yüksek zekâ seviyesine sahiptirler bu nedenle fikirleri için mükemmel bir zihne ve zihinsel alt yapıya sahip oldukları bilinmektedir. Sözleri yalansız ve yumuşak dilli olmalarından ötürü popülerlikleri yüksektir ancak inat etmeyi severler. Kişisel alana müdahale ettirmezler ve çoğunlukla birçok şeye karşı çıkmaya yatkındırlar. İnat etmek ve tahmin edilemez şekilde bilinirler (Mitchell, 1995; Divanoğlu ve Uslu, 2019). Kova burcu insan vücudunda baldırlar ayak bilekleri ve dolaşım sistemi ile bağlantılıdır zihinsel ve fiziksel yönden oldukça güçlü olan yapımız dikkat etmediğiniz uzun süre hareketsiz kaldığınız dönemde kilo almanıza neden olabilir bu nedenle özellikle ulaşım sisteminizi güçlendirecek kısa yürüyüşlere ek olarak çeşitli

masajlar yaptırabilirsiniz sinir sisteminizi güçlendirecek ve sizi rahatlatacak bitki çayları da güzel bir fikir olabilir (Gücek, 2022).

Balık (20 Şubat- 20 Mart)

Sezgileri kuvvetli ve hisleri güçlüdür. Asi, inat etmeyi seven ve aynı zamanda yardımsever bireylerdir (Çelik, 1994). Kalpleri iyi ve nezaket sahibidirler ancak tüm bunların yanında maymun iştahlı da olmaları mümkündür. İlgi alanları geniştir ancak bazı zamanlarda istemedikleri biçimde davranışlar sergileyerek kafa karışıklığı yaşarlar. Çok yenilikçidirler ancak desteğe ve teşvik edilmeye gereksinimleri olur (Mitchell, 1995).Balık burcu kişiler, doğru alışveriş yapma sezilerine sahip olmalarıyla bilinir. Kafaları zaman zaman karışık olabilir, net değildirler ve alışveriş için uygun ruh durumunda olmaları gerekmektedir. Tek alışveriş listesine bağımlı olmazlar. Alışveriş yapmaya ekstra vakit harcamaktadırlar (Baş ve Kubilay, 2016). Alışverişi aşırı önemserler ve para harcama konusunda kimseyi dinlemezler. Balık burcu insan vücudunda ayaklar ve ayak parmaklarıyla ifade edilir refleksoloji masajı yaptırmak size yarar sağlayabilir bununla beraber hassas ve duygusal kişiliğiniz kısa sürede hastalanmanıza sebebiyet verebilir. Alkol sigara gibi bağımlılık yapacak ürünlere ekstra dikkat etmeniz gerekir (Gücek, 2022).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Astrolojik çalışmalar özellikle Türkiye’de son beş yıl içerisinde çok büyük bir ivme kazanmıştır. İnsanoğlu hayatla ilgili bazı felsefi sorgulamalar yapmaya başladığında astroloji gibi sosyal ve beşerî konulara açıklama getirmeyi amaçlayan metafizik disiplinlere olan ilgisi artmıştır. Sonuç olarak bu incelemede bilim dünyasının astrolojiyi bilimsel olarak araştırmayı gerek görmediği durumlarda hem bilim insanlarının hem de alanında eski bilgilere ve disipline hâkim deneyimli astrologların birlikte çalışmasının önemini ortaya koymaktadır. Beslenme şekilleri de bu birlikte çalışılması gereken başlıklardan birisidir. Her yeni bilgi beraberinde yeni bir beslenme tarzını ortaya koymuştur. Son yıllarda astrolojik göstergelere göre beslenme ile ilgili de çok sınırlı sayıda paylaşımlarla karşılaşmaktayız. Bu derlemede var olan bilgiler bir araya getirerek yeni bir beslenme tarzına bilimsel bir yazı ortaya koyarak dikkat çekilmeye çalışılmıştır. Bu çalışma gelecekte yapılması planlanan yeni çalışmalara ışık tutacaktır. İleri zamanlarda astrolojik göstergelere göre örneklem oluşturularak beslenme tarzlarına yönelik çalışmalar da yapılabilir.

Yazar Katkıları

Yazının/çalışmanın ortaya çıkması ve sürdürülmesinde fikir/görüş sahibi olma ya da katkıda bulunma: S.N.Ü.; Plan ve tasarlama: S.N.Ü., F.Y.; Revizyon, denetim veya gözden geçirme:

S.N.Ü., F.Y.; Literatürün gözden geçirilmesi: F.Y.; Makalenin/Çalışmanın yazımı: S.N.Ü., F.Y.; Son kontrol etmeve gözden geçirme: S.N.Ü., F.Y.

Çıkar Çatışması

Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Finansal Destek

Bu araştırma için finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- Acar, M. (1999). *Astronomik Gözlem Sonuçları ile Jeodezik Gözlem Sonuçlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü
- Akça, R. P., & Tekgöz, H. A. M. (2024). Gebe Kadınların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 9(9), 332-339.
- Andersson, I., Persson, J., & Kajonius, P. (2022). Even the stars think that I am superior: Personality, intelligence and belief in astrology. *Personality and Individual Differences*, 187, 111389.
- Anonim (2024a). Medikal Astroloji Burçlar ve Temsil Ettiği Hastalıklar <https://anadoludabugun.com.tr/yazarlar/aysegul-badem/medikal-astroloji-burclar-ve-temsil-ettiği-hastaliklar-8946> (Erişim Tarihi: 12.12.2024).
- Anonim (2024b). Burçlar ve Elementler <https://www.sahajayogaportal.org/astroloji/burclar/burcar-elementler.html> (Erişim Tarihi: 12.12.2024).
- Anonim (2024c) İkizler Burcunun Genel Özellikleri Nelerdir? <https://www.sochic.com/blog/ikizler-burcunun-genel-ozellikleri-nelerdir?srsltid=AfmBOorpVCvvJkvEnZiEZRq7lNc77qd9lX729cGTyix7uBeg9WzTz8j6> (Erişim Tarihi: 12.12.2024).
- Anonim (2024d). Yengeç Burcu Genel Burç Yorumu <https://www.sabah.com.tr/astroloji/yengec-burcu-ozellikleri> (Erişim Tarihi: 12.12.2024).
- Anonim (2024e). Aslan Burcunun Özellikleri <https://miamano.com/blogs/ozgun-urunler/Aslan%20Burcunun%20%C3%96zellikleri?srsltid=AfmBOooqaOZYcejApyqgdcQ3os1lEM07Eu6LVomyUByK11V9IPNNvdAD> (Erişim Tarihi: 12.12.2024).
- Anonim (2024f). Terazi Burcunun Özellikleri <https://vogue.com.tr/astroloji/terazi-burcunun-ozellikleri> (Erişim Tarihi: 12.12.2024).
- Anton, S. D., Hida, A., Heekin, K., Sowalsky, K., Karabetian, C., Mutchie, H., ... & Barnett, T. E. (2017). Effects of popular diets without specific calorie targets on weight loss outcomes: systematic review of findings from clinical trials. *Nutrients*, 9(8), 822.
- Asımgil, S. (2002). Doğu kaynaklarının bakış açısıyla burçlar nedir. İstanbul: Karizma Yay.
- Aytekin, F., & Bulduk, S. (2000). *Eğitim Modellerinin Öğrencilere Beslenme Eğitimi Verilmesindeki Etkinliğinin Araştırılması*. Trabzon: VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri

- Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Karadeniz Teknik Üniversitesi s, 56-61.
- Baş, M. ve Kubilay, Y. (2016). Astrolojinin kadınların satın alma davranışına etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 283-303.
- Besler, H.T., Rakıcioğlu, N., Ayaz, A., Demirel, Z.B., Özel, H.G., Samur, G.E., Yürük, A. (2015). Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. 20 Kasım 2020. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tekinakpolat.com/wp-content/uploads/2017/12/turkiye-beslenme-rehberi.pdf (Erişim tarihi: 01.03.2025).
- Bozkurt, G. (2018). *Çok değişkenli varyans analizi ile astroloji ve kişilik özelliklerinin uyumunun incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).Marmara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Ekonometri Ana Bilim Dalı / İstatistik Bilim Dalı, 271 s.
- Çelik, D. (1994). Astroloji el kitabı. Star Yaprak.
- Dinu, M., Pagliai, G., Angelino, D., Rosi, A., Dall'Asta, M., Bresciani, L., ... & Members, Y. (2020). Popüler diyetlerin antropometrik ve kardiyometabolik parametreler üzerindeki etkileri: randomize kontrollü denemelerin meta-analizlerinin genel bir incelemesi. *Beslenme Alanındaki Gelişmeler*, 11 (4), 815-833.
- Ercan, A., & Arslan, S. (2013). Günümüzdeki moda diyetlerin enerji ve besin öğeleri açısından değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41(1), 50-57.
- Gücek, E. (2022). Orbis Yayın Dağıtım Pazarlama, (Ed.Ece Özbaş) ISBN: 978-605-2305-11-9.
- Işıkhan, D. (2023). *Hekimbaşı Aziz Efendi'nin Tercüme-i Eşcâr u Esmâr'ı (İnceleme-Tenkitli Metin)*. İstanbul Kültür Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türk Dili Ve Edebiyatı, İstanbul, Türkiye, 815 sayfa.
- İlhan, B., (2004). *Astroloji Dersleri* (Derleyen: Ayşem Aksoy), İlhan Yayınevi ve Danışmanlık.
- Kılıç, E., & Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Education Journal*, 15(1), 31-44.
- Kırkoğlu, R.H. age., (Ed.). (2021). Doğan Kitap, İstanbul, Mart 2021, 4. Baskı s. 37.
- Kurt, A. S. (2024). *Astrolojinin bilimsellik ölçütleri açısından yeniden değerlendirilmesi ve önemi üzerine*. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Felsefe Anabilim Dalı Sistemik Felsefe ve Mantık Programı, Ekim 2024 Denizli.
- Macassa, G., McGrath, C., Tomaselli, G., & Buttigieg, S. C. (2021). Corporate social responsibility and internal stakeholders' health and well-being in Europe: a systematic descriptive review. *Health Promotion International*, 36(3), 866-883.
- Mertoğlu, H. (2024). Otantik Beslenme-Sağlık Eğitimi Dersi ve Öğretmen Adaylarının Görüşleri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 8(72), 85-102.
- Mitchell, V. W. (1995). Using astrology in market segmentation: *Management Decision*, 33(1), 48-57.
- Moorman, C., & Matulich, E. (1993). A model of consumers' preventive health behaviors: The role of health motivation and health ability. *Journal of Consumer Research*, 208-228.
- Özbekler, T. M. (2024). Değişen Beslenme Alışkanlıkları Perspektifinde Takviye Edici Gıdalar: Tüketiciler Ne Kadar Bilinçli?. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 5(51), 6866-6882.
- Özüpek, G., & Arslan, M. (2021). Popüler diyet uygulama, beslenme okuryazarlığı ve beden kütle indeksi ilişkisinin değerlendirilmesi: beslenme ve diyetetik öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(3), 340-350.

- Segal, R. A., & von Stuckrad, K. (Eds.). (2015). *Vocabulary for the Study of Religion* (p. 1). Leiden: Brill.
- Selvi, C. (2011). *Astrolojik kişilik ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi Ana Bilim Dalı, Karaman, 135 s.
- Shermer, M. (Ed.). (2002). *The Skeptic Encyclopedia of Pseudoscience: [2 Volumes]*. Bloomsbury Publishing USA.
- Tuncel, N. (2003). *A'dan Z'ye Astroloji*. Kimsan Yayınları.
- Von Stuckrad, K. (2008). Interreligious Transfers in the Middle Ages: The Case of Astrology. *Journal of Religion in Europe*, 1(1), 34-59.
- Yolcuoğlu, İ. Z., & Kızıltan, G. (2021). Beslenme eğitiminin diyet kalitesi, sürdürülebilir beslenme ve yeme davranışları üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 77-90.