

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.05.2019	OTC PLUS	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	33	148	7261
01.05.2019	MİLLİYET	YABANCI ÖĞRENCİLER TÜRKİYE'Yİ ÇOK SEVDİ	9	196	133260
05.05.2019	HÜRRİYET İK & YENİ EKONOMİ	ÜNİVERSİTEDEN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI	4	81	253316
11.05.2019	ÖĞRETMENİM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	20	137	5400
13.05.2019	YENİ MESAJ	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	4	65	6539
14.05.2019	GASTRONOMİ	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ PARILTIM YEMEK'İ AĞIRLADI	22	20	16000
21.05.2019	MİLAT	OYUN SEKTÖRÜNE ÖĞRENCİ TAKVİYESİ	5	17	50750
22.05.2019	ORTADOĞU	SANAT, TASARIM VE TEKNOLOJİNİN BİRLEŞME NOKTASI "DİJİTAL OYUN TASARIMI BÖLÜMÜ"	1	161	3021
22.05.2019	ORTADOĞU	SANAT, TASARIM VE TEKNOLOJİNİN BİRLEŞME NOKTASI "DİJİTAL OYUN TASARIMI BÖLÜMÜ"	2	161	3021
23.05.2019	MİLLİYET EXPRESS	HAYATI OYUN!	16	113	125585

26.05.2019	MİLLİYET	HAYALDEN DOĞAN BAHÇE	17	63	125585
28.05.2019	SONSÖZ	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	1	78	3175
28.05.2019	SONSÖZ	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	3	78	3175
31.05.2019	DÜNYA	SİGARADAN DÜNYADA HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ ÖLÜYOR	1	44	42297
31.05.2019	DÜNYA	SİGARADAN DÜNYADA HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ ÖLÜYOR	14	44	42297
31.05.2019	DAILY SABAH	NO TOBACCO DAY RAISES AWARENESS TO REDUCE RISK OF LUNG CANCER	1	44	8588
31.05.2019	DAILY SABAH	NO TOBACCO DAY RAISES AWARENESS TO REDUCE RISK OF LUNG CANCER	12	44	8588

BASIN YANSIMALARI (YEREL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
29.04.2019	YURT HABER	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİNE KONUK OLDU	7	102	3500
05.05.2019	BİZİM ANADOLU	EN BÜYÜK SPOR ETKİNLİĞİ FUTSAL	16	141	5412
06.05.2019	SON SAAT	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	6	42	5559
06.05.2019	SAĞLIK GAZETESİ	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	8	205	2000
07.05.2019	BİZİM ANADOLU	ÖĞRENCİLERLE SİBER GÜVENLİK ZİRVESİ!	3	68	5412
09.05.2019	KUZEY EKSPRES	SİBER GÜVENLİK ELEMANI ARTMALI	6	37	963
10.05.2019	TİCARET	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	6	170	3007
22.05.2019	BİZİM ANADOLU	GÜNDE ALTI SAAT OYUN OYNUYORUZ	3	115	5412
27.05.2019	BU SABAH MALATYA	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	14	140	1718
28.05.2019	YENİ ADANA	4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	2	79	577

28.05.2019	VAN OLAY	YILDA 8 MİLYON İNSAN SİGARADAN ÖLÜYOR	5	35	638
28.05.2019	ODAK	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	2	41	997
28.05.2019	KÖRFEZ MANŞET	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	2	87	1500
28.05.2019	EGE TELGRAF	8 MİLYONUN KATİLİ SİGARA	12	22	3116
28.05.2019	DİYARBAKIR YENİGÜN	'YILDA 8 MİLYON İNSAN SİGARADAN ÖLÜYOR'	2	125	512
28.05.2019	BU SABAH MALATYA	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	14	144	1718
28.05.2019	BÖLGE	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	5	128	614
28.05.2019	ANTALYA EKONOMİ	HER 1 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	3	115	1000
28.05.2019	ANADOLU'DA BUGÜN	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	10	500	1126
28.05.2019	AKDENİZ GÜNCEL	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	3	85	599
29.05.2019	YURT HABER	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	5	83	3500
29.05.2019	TİCARET	BEYKOZ'DA SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	12	166	3007

29.05.2019	GEBZEN YENİGÜN	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	6	71	523
30.05.2019	YURT HABER	BEYKOZ'DA SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	6	82	3500
30.05.2019	YENİ MERAM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	8	37	567
30.05.2019	YENİ GÜN İZMİR	8 MİLYON KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	1	43	3124
30.05.2019	YENİ GÜN İZMİR	8 MİLYON KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	19	43	3124
30.05.2019	YENİ DOĞU	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	7	88	800
30.05.2019	MARDİN LİFE	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	1	177	551
30.05.2019	MARDİN LİFE	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	5	177	551
30.05.2019	KASTAMONU DOĞRUSÖZ	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	7	17	505
30.05.2019	KARS HAKİMİYET	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	3	147	440
30.05.2019	İSTANBUL	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	13	84	5356
30.05.2019	GÜNEYDOĞU EKSPRES	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	2	174	524

30.05.2019	DENİZLİ GAZETESİ	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	10	94	1093
30.05.2019	BÖLGENİN SESİ	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	5	71	475
30.05.2019	AYRINTILI HABER	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	2	92	5388
31.05.2019	OLTUNUN SESİ	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	1	106	110
31.05.2019	OLTUNUN SESİ	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	2	106	110
31.05.2019	BURSA HAYAT	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	13	140	3229

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
01.05.2019	CINARINSESI.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.cinarinsesi.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-173593h.htm
01.05.2019	ADANAPOST.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	https://www.adanapost.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-126405h.htm
01.05.2019	MILLIYET.COM.TR	YABANCI ÖĞRENCİLER TÜRKİYE'Yİ ÇOK SEVDİ	http://www.milliyet.com.tr/yabanci-ogrenciler-turkiye-yi-cok-gundem-2866671/
01.05.2019	HERSEYTV.NET	YABANCI ÖĞRENCİLER TÜRKİYE'Yİ ÇOK SEVDİ	http://www.herseytv.net/haber/oku/haberi/669675.html
01.05.2019	GOKYUZUHABERCI.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.gokyuzuhaberci.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-49041.html
01.05.2019	VEHABER.ORG	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	https://vehaber.org/haber/32339/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak.html
01.05.2019	ILKHA.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	https://ilkha.com/haber/96246/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak
01.05.2019	DOGRUHABER.COM.TR	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	https://dogruhaber.com.tr/haber/595929-ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak/
02.05.2019	GUNAYDINALIAGA.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.gunaydinaliaga.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-29995h.htm
02.05.2019	EGEPLAY.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.egeplay.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-17355h.htm
02.05.2019	EGEHAKIMIYET.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.egehakimiyet.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-18250h.htm
02.05.2019	HURRIYET.COM.TR	ÜNİVERSİTEDEN 'SİBER GÜVENLİK' FARKINDALIĞI	http://www.hurriyet.com.tr/egitim/universitede-n-siber-guvenlik-farkindaligi-41201113
02.05.2019	EMLAKTAFARK.COM	ÖĞRENCİLERİN SİBER GÜVENLİK FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.emlaktafark.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-131959.html
02.05.2019	BEYKOZHABER.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN 'SİBER GÜVENLİK' FARKINDALIĞI	https://www.beykozhaber.com.tr/2019/01/17/beykozda-ozel-guvenlik-egitimleri-basliyor/

03.05.2019	COSMOPOLITAN TURKIYE.COM	MOBBİNG ZARAR YARATİYOR	http://www.cosmopolitanturkiye.com/hayat-bilgisi/2019/05/03/mobbing-zarar-yaratiyor
03.05.2019	ANADOLUYAKASI. NET	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA'DA YARIŞACAK	https://www.anadoluyakasi.net/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupada-yarisacak/
03.05.2019	AKTUELPSIKOLOJİ. COM	ÖĞRENCİLERİN 'SİBER GÜVENLİK' FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.aktuelpsikoloji.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak-19744h.htm
03.05.2019	ESNAFBULTENİ. COM	ÖĞRENCİLERİN 'SİBER GÜVENLİK' FARKINDALIĞI ARTACAK	http://www.esnafbulteni.com/ogrencilerin-siber-guvenlik-farkindaligi-artacak/176476/
03.05.2019	BURSAHABER MERKEZİ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.bursahabermerkezi.com/bursa/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-h30401.html
03.05.2019	MARASPUŞULA. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	https://www.maraspusula.com/spor/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-h61693.html
03.05.2019	BEYKOZGÜNDEM. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	https://www.beykozgundem.com/spor/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-h17635.html
03.05.2019	HURRIYET.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.hurriyet.com.tr/kampus/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-41202612
03.05.2019	EGEPOLİTİK.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	https://www.egepolitik.com/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu/51796/
03.05.2019	BEYKOZOLAY.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.beykozolay.com/2019/05/03/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu/
03.05.2019	BEYKOZSES.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.beykozses.com/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu.html
03.05.2019	SEBINMEDYA.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.sebinmedya.com/haberler/16578-haberi.html
04.05.2019	BEYKOZHABER. COM.TR	TÜRKİYE ŞAMPİYONU BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ AVRUPA YOLCUSU	https://www.beykozhaber.com.tr/2019/05/04/turkiye-sampiyonu-beykoz-universitesi-avrupa-yolcusu/
04.05.2019	BEYKOZHABER1908 .NET	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU !	http://www.beykozhaber1908.net/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu/
04.05.2019	EMLAKTAFARK. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.emlaktafark.com/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-132295.html

04.05.2019	GUNAYDINALIAGA.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.gunaydinaliaga.com/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-30044h.htm
04.05.2019	EGEPLAY.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.egeplay.com/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-17402h.htm
04.05.2019	EGEHAKIMIYET.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU	http://www.egehakimiyet.com/beykoz-universitesi-futsal-takimi-avrupa-yolcusu-18297h.htm
08.05.2019	KAMUAJANS.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.kamuajans.com/bilim-teknoloji/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor-h537364.html
08.05.2019	NETMEDYA.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=12026151
08.05.2019	TELEHABER.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.telehaber.com/haberler/haber-12026151/
08.05.2019	HABERLER.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	https://www.haberler.com/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor-12026151-haberi/
08.05.2019	BURHABER MERKEZİ.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.bursahabermerkezi.com/genel/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor-h30512.html
08.05.2019	SONDAKİKA.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	https://www.sondakika.com/haber/haber-siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor-12026151/
08.05.2019	ATASEHIRWEB.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.atasehirweb.com/teknoloji/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor-h36285.html
08.05.2019	TEKNOLOJİ GÜNDEM.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.teknolojigundem.com/haber/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor/1406579
08.05.2019	DAKTILOGAZETESİ.COM	KRİZ VAR ELEMAN YOK	http://www.daktilogazetesi.com/gundem/kriz-var-eleman-yok/4407
08.05.2019	HABERNAKARA.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	https://www.haberlerankara.com/haber/2495845/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor
09.05.2019	ESKİSEHIRGÜNDEM.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=8&newsid=142015
09.05.2019	TİCARETGAZETESİ.COM.TR	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor
09.05.2019	ESNAFBUŞTENİ.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.esnafbulteni.com/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor/176666/
09.05.2019	EMLAKTAFARK.COM	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://www.emlaktafark.com/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor-132856.html

09.05.2019	HABERHABERE.COM	KRİZ VAR ELEMAN YOK	http://www.haberhabere.com/bilim-teknik/kriz-var-eleman-yok-h8294.html
12.05.2019	YENIMESAJ.COM.TR	SİBER GÜVENLİK SEKTÖRÜ ELEMAN BULAMIYOR	http://yenimesaj.com.tr/siber-guvenlik-sektoru-eleman-bulamiyor-H1317694.htm
15.05.2019	YENISOLUK.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://yenisoluk.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor
15.05.2019	SOZCU.COM.TR	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.sozcu.com.tr/2019/saglik/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-4811317/
15.05.2019	GUNCELKADIN.COM.TR	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.guncelkadin.com.tr/2019/05/15/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor/
15.05.2019	ADANAPOST.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.adanapost.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-126985h.htm
15.05.2019	59.COM.TR	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.59.com.tr/haber/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor
15.05.2019	MANSETHABER.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.mansethaber.com/oku/38450/
15.05.2019	HEDEFHALK.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.hedefhalk.com/haber/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-1572518
15.05.2019	CNNTURK.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.cnnturk.com/saglik/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor
15.05.2019	ELMAELMA.COM	SAĞLIKLI BESLENME PROGRAMININ 9 VAZGEÇİLMEZ KURALI!	https://www.elmaelma.com/diyet/saglikli-beslenme-programinin-9-vazgecilmez-kurali-5cdbe41d853e4d78492d79f5
15.05.2019	OPTIMUSHABER.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.optimushaber.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-386170h.htm
15.05.2019	MILLIYET.COM.TR	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.milliyet.com.tr/yasam-kalitesini-arttiran-9-pembenar-detay-sagliklibeslenme-2874364/
15.05.2019	KANALBEN.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.kanalben.com/yasam/9-basit-kural-ile-yasam-kalitenizi-artirin-h520467.html
15.05.2019	TR.RADAR.BG	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://tr.radar.bg/tr/2019-05-15/article/10402746_9_basit_kural_ile_ya%C5%9Fam_kalitesi_art%C4%B1yor.html
15.05.2019	ONCUSEHIR.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.uncusehir.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor/51025/
15.05.2019	ORDUMEDYA.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.ordumedy.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor/
15.05.2019	HABERCADDESI.COM	SAĞLAM BİR YAŞAM İÇİN	http://habercaddesi.com/haber/14084-saglam-bir-yasam-icin.html

15.05.2019	ORDUCA.COM	YAŞAM KALİTESİNİ 9 BASİT KURAL ARTIYOR	https://www.orduca.com/yasam-kalitesini-9-basit-kural-artiyor/
15.05.2019	THEWORLDNEWS.NET	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://theworldnews.net/tr-news/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor
16.05.2019	DAKTILOGAZETESİ.COM	YAŞAM KALİTESİ NASIL ARTAR?	http://www.daktilogazetesi.com/saglik/yasam-kalitesi-nasil-artar/4438
16.05.2019	HURRIYETAİLE.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.hurriyetaile.com/fotogaleri/ebeveyn/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-4521
16.05.2019	KAMUGUNDEMI.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.kamugundemi.com/saglik/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-h115972.html
16.05.2019	EUTURKHABER.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://euturkhaber.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor/
16.05.2019	EMLAKTAFARK.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.emlaktafark.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-133844.html
16.05.2019	NEWS.GLONAABOT.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://news.glonaabot.com/article/turkey/80fc66f7e348196c9492750ead254257fb0bb7f9d8cb622459828fda8c1a02a2
16.05.2019	EMLAKTAFARK.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.emlaktafark.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor-133844.html
17.05.2019	MAHMURE.HURRIYET.COM.TR	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://mahmure.hurriyet.com.tr/saglik/diyet-fitness/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor_1124959
17.05.2019	YOLPUSULASI.COM	YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRAN 9 KURAL	http://yolpusulasi.com/yasam-kalitesini-artiran-9-kural-30431h.html
18.05.2019	POSTA.COM.TR	YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRACAK 9 ÖNEMLİ KARAR	https://www.posta.com.tr/yasam-kalitenizi-artiracak-9-onemli-karar-haber-fotograf-2156364
18.05.2019	EMLAKTAFARK.COM	SANAT, TASARIM VE TEKNOLOJİNİN BİRLEŞME NOKTASI ‘DİJİTAL OYUN TASARIMI BÖLÜMÜ’ ÖĞRENCİLERİ ARAŞTIRILDI	http://www.emlaktafark.com/sanat-tasarim-ve-teknolojinin-birlesme-noktasi-dijital-oyun-tasarimi-bolumu-ogrencileri-arastirildi-134125.html
18.05.2019	DAKTILOGAZETESİ.COM	‘DİJİTAL OYUN TASARIMI BÖLÜMÜ’ ÖĞRENCİLERİ ARAŞTIRILDI	http://www.daktilogazetesi.com/teknoloji/dijital-oyun-tasarimi-bolumu-ogrencileri-arastirildi/4448
20.05.2019	MSN.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.msn.com/tr-tr/yasam/saglik/9-basit-kural-ile-ya%C5%9Fam-kalitesi-art%C4%B1yor/ss-AABosqP
20.05.2019	ESKISEHIRGUNDEM.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=142583

20.05.2019	EGITIMROTASI.COM	'DİJİTAL OYUN TASARIMI BÖLÜMÜ' ÖĞRENCİLERİ ARAŞTIRILDI	https://www.egitimrotasi.com/dijital-oyun-tasarimi-bolumu-ogrencileri-arastirildi/2019/
20.05.2019	EUROTURKHABER.COM	'DİJİTAL OYUN TASARIMI BÖLÜMÜ' ÖĞRENCİLERİ ARAŞTIRILDI	http://euturkhaber.com/sanat-tasarim-ve-teknolojinin-birlesme-noktasi-dijital-oyun-tasarimi-bolumu-ogrencileri-arastirildi/
20.05.2019	HABERANKARA.COM	DİJİTAL OYUN TASARIMI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİ TANIMA ANKETİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ	https://www.haberlerankara.com/haber/2553856/dijital-oyun-tasarimi-bolumu-ogrencilerini-tanima-anketi-gerceklestirildi
22.05.2019	MAHMURE.HURRIYET.COM.TR	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRABİLİRSİNİZ	http://mahmure.hurriyet.com.tr/saglik/genel-saglik/9-basit-kural-ile-yasam-kalitenizi-artirabilirsiniz_1125124
26.05.2019	MILLIYET.COM.TR	HAYALDEN DOĞAN BAHÇE	http://www.milliyet.com.tr/hayalden-dogan-bahce-gundem-2880101/
27.05.2019	YENISOLUK.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://yenisoluk.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor
27.05.2019	SOZCU.COM.TR	31 MAYIS DÜNYA SİGARASIZ GÜNÜ: HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.sozcu.com.tr/2019/saglik/31-mayis-dunya-sigarasiz-gunu-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-4942066/
27.05.2019	QUALITYDERGISI.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.qualitydergisi.com/Haberi/142098/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-246l252yor
27.05.2019	OZGURKOCAELI.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.ozgurkocaeli.com.tr/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-378199h.htm
27.05.2019	GUNCELKADIN.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.guncelkadin.com.tr/2019/05/27/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/
27.05.2019	CINARINSESI.COM	YILDA 8 MİLYON İNSAN SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.cinarinsesi.com/yilda-8-milyon-insan-sigaradan-oluyor-175476h.htm
27.05.2019	BUSABAHMALATYA.COM	9 BASİT KURAL İLE YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR	https://www.busabahmalatya.com/9-basit-kural-ile-yasam-kalitesi-artiyor/
27.05.2019	ELIT-HABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.elit-haber.com/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h30350.html
27.05.2019	KERIMUSTA.COM	DÜNYADA HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.kerimusta.com/1-genel/b-makaleler/
27.05.2019	EGAZETE.DE	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.egazete.de/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/
27.05.2019	HABERDAR.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.haberdar.com.tr/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h57989.html

27.05.2019	YENIADANA.NET	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://yeniadana.net/haber/oku-37459.html
27.05.2019	FIBHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.fibhaber.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h103469.html
27.05.2019	ERTEHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.ertehaber.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-111908h.htm
27.05.2019	HERIHABER.NET	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.herihaber.net/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor.html
27.05.2019	GAZETESOK.COM	31 MAYIS DÜNYA SİGARASIZ GÜNÜ: HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.gazetesok.com/haber/31-mayis-dunya-sigarasiz-gunu-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor_298137
27.05.2019	KAMUAJANS.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.kamuajans.com/ekonomi/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h538111.html
27.05.2019	GERCEKGUNDEM.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.gercekgundem.com/saglik/95501/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor
27.05.2019	BUYUKKOCAELI.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.buyukkoceali.com.tr/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-46910h.htm
27.05.2019	MARASPUSULA.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.maraspusula.com/saglik/sigara-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h62831.html
27.05.2019	KANALBEN.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.kanalben.com/m/yasam/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h521306.html
27.05.2019	KOCAELIONCU.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.kocaelioncu.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h17058.html
27.05.2019	HALKTV.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://halktv.com.tr/yasam/4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-394515h
27.05.2019	KANAL46.COM	DÜNYA'DA HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR!	https://www.kanal46.com/saglik/dunya-da-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h82108.html
27.05.2019	MAVIKOCAELI.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.mavikocaeli.com.tr/haber-oku-53640.html
27.05.2019	ANKAHABER.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.ankahaber.com.tr/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h51475.html
27.05.2019	URFADABUGUN.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.urfadabugun.com/haber/121951/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor.html
27.05.2019	AVANOSGAZETESİ.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.avanosgazetesi.com/haber-oku-11817.html
27.05.2019	GAZETEHAMBURG.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.gazetehamburg.com/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/

27.05.2019	ANTALYABURADA.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.antalyaburada.com/haber/6835/
27.05.2019	MATSETALANYA.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.mansetalanya.com/genel/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h15451.html
27.05.2019	KADINVEKADIN.NET	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.kadinvekadın.net/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor.html
27.05.2019	MERSİNİMECE HABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.mersinimecehaber.com/mersin/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h23976.html
27.05.2019	HEDEFHALK.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.hedefhalk.com/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1576626
27.05.2019	AKBABAHABER.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.akbabahaber.com.tr/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/31898/
27.05.2019	DOGRU HABER.COM.TR	"YILDA 8 MİLYON İNSAN BU NEDENLE ÖLÜYOR"	https://dogruhaber.com.tr/haber/599473-yilda-8-milyon-insan-bu-nedenle-oluyor/
27.05.2019	DIYARBAKIRYENIGUN.COM	"YILDA 8 MİLYON İNSAN BU NEDENLE ÖLÜYOR"	http://diyarbakiryenigun.com/yilda-8-milyon-insan-sigaradan-oluyor-23701h.html
27.05.2019	FIRMAREHBERİM.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://firmarehberim.com/haberler/haberleri/233366-oku
27.05.2019	ATASEHIRWEB.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.atasehirweb.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h36443.html
27.05.2019	KORFEZMANSET.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://korfezmanset.com/haber-oku-7317.html
27.05.2019	EMLAKTAFARK.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.emlaktafark.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-135126.html
27.05.2019	OPTIMUSHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.optimushaber.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-386470h.htm
27.05.2019	CYBERMAGONLINE.COM	BEYKOZ'DA SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	https://www.cybermagonline.com/beykozda-siber-guvenlik-egitimleri-devam-ediyor
28.05.2019	BUSABAHMALATYA.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.busabahmalatya.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/
28.05.2019	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ'DA SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	https://dostbeykoz.com/beykoz-da-siber-guvenlik-egitimleri-devam-ediyor
28.05.2019	DAKTILOGAZETECI.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.daktilogazeteci.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/4481
28.05.2019	SARIYERTİMES.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.sariyertimes.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/

28.05.2019	VEHABER.ORG	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://vehaber.org/haber/32942/her-4-saniyede-bir-kisi-sigaradan-oluyor.html
28.05.2019	GEBZEYENIGUN.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.gebzeyenigun.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/29284/
28.05.2019	MARMARABASIN.COM	BEYKOZ'DA SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	https://marmarabasin.com/egitim/beykozda-siber-guvenlik-egitimleri-devam-ediyor-100155.htm
28.05.2019	ESNAFBULTENI.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.esnafbulteni.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/177120/
28.05.2019	KAMUJANS.COM	SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	http://www.kamuajans.com/guncel/siber-guvenlik-egitimleri-devam-ediyor-h538154.html
28.05.2019	KIZILTEPEEKSPRES.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.kiziltepeekspres.com/haber/8332/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor.html
28.05.2019	BIZIMSAGLIK.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.bizimsaglik.com/her-4-saniyede-1-kisi-oluyor/2699/
28.05.2019	TICARETGAZETESI.COM.TR	BEYKOZ'DA SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/beykozda-siber-guvenlik-egitimleri-devam-ediyor
28.05.2019	HURRIYET.COM.TR	SİBER GÜVENLİĞİ DENEYİMLEYEREK ÖĞRENİYORLAR	http://www.hurriyet.com.tr/egitim/siber-guvenligi-deneyimleyerek-ogreniyorlar-41228596
28.05.2019	EMLAKTAFARK.COM	BEYKOZ'DA SİBER GÜVENLİK EĞİTİMLERİ DEVAM EDİYOR	http://www.emlaktafark.com/beykozda-siber-guvenlik-egitimleri-devam-ediyor-135238.html
29.05.2019	YENIHABERDEN.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.yenihaberden.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1012454h.htm
29.05.2019	POSTAKTUEL.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.postaktuel.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/
29.05.2019	MERHABAHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.merhabahaber.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1686046h.htm
29.05.2019	KAR360.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://kar360.com/oku_d48994.html
29.05.2019	BURSA24.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://bursa24.com.tr/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/
29.05.2019	AJANSNET.NET	SİGARAYA MARUZ KALANLARIN KANSERE YAKALANMA RİSKİ YÜZDE 30	http://ajansnet.net/sigaraya-maruz-kalanlarin-kansere-yakalanma-riski-yuzde-30/
29.05.2019	HABERSITESI.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.habersitesi.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-474223h.htm

29.05.2019	ARTI49.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.arti49.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1663936h.htm
29.05.2019	NEWS.BLONAABOT.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://news.glonaabot.com/article/turkey/e2e2930862db2c126c5db91db5d708b357d9a74262264f48b2ffde7026c914c9
29.05.2019	OGUNHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.ogunhaber.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1106409h.html
29.05.2019	KARAR.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.karar.com/istanbul/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1225452
29.05.2019	IHA.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.iha.com.tr/istanbul-haberleri/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-2319455/
29.05.2019	BOLGEGUNDEM.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.bolgegundem.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-875402h.htm
29.05.2019	ALO25.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.alo25.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h600954.html
29.05.2019	INEGOLONLINE.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.inegolonline.com/saglik/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1245355/
29.05.2019	AKSAM.COM.TR	DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ VERİLERİNE GÖRE HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.aksam.com.tr/saglik/dunya-saglik-orgutu-verilerine-gore-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/haber-976199
29.05.2019	TURKIYEGAZETECI.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.turkiyegazetesi.com.tr/saglik/627948.aspx
29.05.2019	YENIAKIT.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.yeniakit.com.tr/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-776262.html
29.05.2019	MARMARABASIN.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://marmarabasin.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-100553.htm
29.05.2019	MALATYAGUNCEL.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.malatyaguncel.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1248790h.htm
29.05.2019	ISTANBULHABER.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.istanbulhaber.com.tr/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-haber-1239085.htm
29.05.2019	HABERSITESI.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.habersitesi.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-474009h.htm
29.05.2019	BEYAZGAZETE.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://beyazgazete.com/haber/2019/5/29/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-5080328.html
29.05.2019	AKSIYONHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.aksiyonhaber.com/oku-1122592h.htm

29.05.2019	MYNET.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.mynet.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-110105405186
29.05.2019	HABERX.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.haberx.com/post/197547/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor
29.05.2019	ENSONHABER.COM	SİGARAYA MARUZ KALANLARIN KANSERE YAKALANMA RİSKİ YÜZDE 30	https://www.ensonhaber.com/sigaraya-maruz-kalanlarin-kansere-yakalanma-riski-yuzde-3.html
29.05.2019	TICARİHAYAT.COM.TR	SİGARA, YILDA 8 MİLYON CAN ALIYOR	http://www.ticarihayat.com.tr/haber/Sigara-yilda-8-milyon-can-aliyor/37763
29.05.2019	CNNTURK.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.cnnturk.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor
29.05.2019	ALEMİHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.alemihaber.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-132752
29.05.2019	TURKISH.SHAFAQN A.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4360147
29.05.2019	SABAH.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.sabah.com.tr/saglik/2019/05/29/her-4-saniyede-1-kisi-bu-yuzden-oluyor
29.05.2019	LİDERHABER.ORG	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.liderhaber.org/her-4-saniyede-1-kisi-bu-yuzden-oluyor-449622h.htm
29.05.2019	BURSADABUGUN.COM	KORKUTAN RAPOR: HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.bursadabugun.com/haber/korkutan-rapor-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-1133599.html
29.05.2019	AYDIN24HABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.aydin24haber.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-457693h.htm
29.05.2019	OBJEKTİFTURKIYE.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://objektifturkiye.com/oku/41118/
29.05.2019	TUZLAPRESS.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.tuzlapress.com/haber/48009/4-saniyede-bir-kisi-oluyor.html
29.05.2019	MEDYALAZ.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.medyalaz.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h40132.html
29.05.2019	DIKGAZETE.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.dikgazete.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h436033.html
29.05.2019	HABER3.COM	SİGARA İÇENLERE BÜYÜK MÜJDE ! BU HABERİ OKUMADAN BİR NEFES DAHA ALMAYIN	https://www.haber3.com/saglik/sigara-icenlere-buyuk-mujde-bu-haberi-okumadan-bir-nefes-daha-almayin-haberi-5017394

29.05.2019	TGRTHABER.COM. TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.tgrthaber.com.tr/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-2647077
29.05.2019	TIPFAK.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.tipfak.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/
29.05.2019	KOCAELIONCU. COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.kocaelioncu.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h17058.html
29.05.2019	LIDERHABER.ORG	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.liderhaber.org/her-4-saniyede-1-kisi-bu-yuzden-oluyor-449622h-p4.htm
29.05.2019	HABERINTAKASI. COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.haberintakasi.com/8789-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor.html
29.05.2019	MYGAZIANTEP. COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.mygaziantep.com/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-14012.html
29.05.2019	KARADENIZGAZETE .COM.TR	SİGARAYA MARUZ KALANLARIN KANSERE YAKALANMA RİSKİ YÜZDE 30	https://www.karadenizgazete.com.tr/saglik/sigara-maruz-kalanlarin-kansere-yakalanma-riski-yuzde-30/220755
29.05.2019	KANALMARAS. COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ, YANI YILDA 8 MİLYON KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.kanamaras.com/m/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-yan-yilda-8-milyon-kisi-sigaradan-oluyor-h59476.html
29.05.2019	XHABER.NET	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://xhaber.net/2019/05/29/her-4-saniyede-1-kisi-bu-yuzden-oluyor/
29.05.2019	MARASMEMLEKET. COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.marasmemleket.com/haberi/14238/
29.05.2019	E-INEGOL.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.e-inegol.com/inegol-haberleri/haberi-h114819.html
29.05.2019	GALAHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.galahaber.com/haber/245731
29.05.2019	TELE42HABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.tele42haber.com/haberi-361250
29.05.2019	KENT16.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://kent16.com/haber-oku-9286.html
29.05.2019	REELPOLITIKA.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.reelpolitika.com/politika/haberi-h13798.html
29.05.2019	HABER3.COM	SİGARA İÇENLERE BÜYÜK MÜJDE ! BU HABERİ OKUMADAN BİR NEFES DAHA ALMAYIN	https://www.haber3.com/saglik/sigara-icenlere-buyuk-mujde-bu-haberi-okumadan-bir-nefes-daha-almayin-haberi-5017394

29.05.2019	AKDENIZPOSTASI.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.akdenizpostasi.com.tr/haber/14414/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor.html
29.05.2019	GUNEYDOGU EKSPRES.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.guneydoguekspres.com/saglik/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-h5644.html
29.05.2019	KENTGAZETESİ.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.kentgazetesi.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/72912/
29.05.2019	AGAZETE.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://agazete.com.tr/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-69212.html
29.05.2019	ERZURUMAJANS.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://erzurumajans.com/oku-80793h.htm
29.05.2019	KONYANINGUNDEMI.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://konyaningundemi.com/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-17045
29.05.2019	TELGRAFTURK.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	https://www.telgrafturk.com/haber-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/440331
29.05.2019	BOGAZ.COM.TR	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.bogaz.com.tr/haber/34394-her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor
29.05.2019	YUKSEKOVA GUNDEM.ORG	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.yuksekovagundem.org/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor-49860.html
29.05.2019	RASYONELHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://rasyonelhaber.com/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor
29.05.2019	AJANSTURKHABER.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.ajansturkhaber.com/sigara-4-saniyede-1-kisiyi-olduruyor/16029/
29.05.2019	KIBRISHABERSİTESİ.COM	HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR	http://www.kibrishabersitesi.com/haber/her-4-saniyede-1-kisi-sigaradan-oluyor/48371
29.05.2019	BURSAHAYAT.COM .TR	YILDA 8 MİLYON KİŞİ SİGARA YÜZÜNDEN ÖLÜYOR!	http://www.bursahayat.com.tr/haber/yilda-8-milyon-kisi-sigara-yuzunden-oluyor-224889.html
30.05.2019	YENISOLUK.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	https://yenisoluk.com/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif
30.05.2019	KORDONGUMRUK.COM.TR	KEFİR İLE HAZIRLANAN 5 PRATİK TARİF	http://www.kordongumruk.com.tr/kefir-ile-hazirlanan-5-pratik-tarif
30.05.2019	T24.COM.TR	KEFİRLE YAPILABİLECEK 5 SAĞLIKLI VE LEZZETLİ TARİF	https://t24.com.tr/foto-haber/kefirle-yapilabilecek-5-saglikli-ve-lezzetli-tarif,7863/2
30.05.2019	HABER365.COM.TR	ŞİFA DEPOSU 3 BASİT SMOOTHİE TARİFİ!	https://www.haber365.com.tr/kadin-haberleri/sifa-deposu-3-basit-smoothie-tarifi-h130888.html
30.05.2019	MAHMURE.HURRIYET.COM.TR	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	http://mahmure.hurriyet.com.tr/saglik/genel-saglik/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif_1125291

30.05.2019	HASBAHCEGAZETESI.COM	KEFİRİN FAYDALARI NELER?	https://hasbahcegazetesi.com/kefirin-faydalari-nelerdir/
30.05.2019	ADAGAZETESI.COM.TR	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	https://www.adagazetesi.com.tr/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif.html
30.05.2019	DAKTILOGAZETESI.COM	‘CYBERİO HACKER CAMP’A KATILDILAR!	http://www.daktilogazetesi.com/teknoloji/cyberio-hacker-campa-katildilar/4499
30.05.2019	ERZINCANMEDYA.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	https://www.erzincanmedya.com/kultur-sanat/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif-h43596.html
30.05.2019	MARASNEWS.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	http://www.marasnews.com/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif/36563/
30.05.2019	HERIHABER.NET	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	http://www.herihaber.net/saglik/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif.html
30.05.2019	MARMARABASIN.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	https://marmarabasin.com/saglik/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif-100969.htm
30.05.2019	MANSETHABER.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	http://www.mansethaber.com/oku/38589/
30.05.2019	HABERLERNAKARA.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	https://www.haberlerankara.com/haber/2569304/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif
30.05.2019	HABERTURK.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	https://www.haberturk.com/birbirinden-leziz-kefirli-smoothie-tarifleri-2480002
30.05.2019	POSTA.COM.TR	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE HAZIRLAYABİLECEĞİNİZ 5 BASİT TARİF	https://www.posta.com.tr/sifa-kaynagi-kefir-ile-hazirlayabileceginiz-5-basit-tarif-haber-fotograf-2161858
30.05.2019	URFADABUGUN.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	http://www.urfadabugun.com/haber/122016/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif.html
30.05.2019	SOZCU.COM.TR	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/gurme/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-tarif/
30.05.2019	MILLIYET.COM.TR	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	http://www.milliyet.com.tr/sifa-kaynagi-kefir-ile-5-basit-pembenar-detay-icecekler-2882472/
30.05.2019	YOLPUSULASI.COM	ŞİFA KAYNAĞI KEFİR İLE 5 BASİT TARİF	http://yolpusulasi.com/kefir-ile-hazirlanan-5-pratik-tarif-30822h.html
31.05.2019	DAILYSABAH.COM	WORLD NO TOBACCO DAY: FOR HEALTHIER LUNGS, AIR	https://www.dailysabah.com/health/2019/05/31/world-no-tobacco-day-for-healthier-lungs-air

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

OTC PLUS
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.5.2019
Sayfa : 33
Tiraj : 7261
StxCm : 148

BESLENME

9 basit kural ile yaşam kalitesi artıyor

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, sağlıklı yaşam farkındalığı ve bilinçli bir tüketicisi olmak için 9 önemli kuralı uygulamanın şart olduğunu söylüyor.



Diyetisyen Fatma Özsel Özcan

Güne su ile başlayıp mutlaka kahvaltı yapılması gerektiğini, ara öğünlerde meyve ya da akıllı öğün yenilmesinin denetimsiz besini durduracağını, alışverişe mutlaka liste ile giderek gereksiz alışverişten kaçınılması gerektiğini belirten Özcan, yeri geldiğinde arkadaşlara 'Hayır' denmesi gerektiğinin de altını çizdi.

Herkes sağlıklı ve uzun bir yaşamın hayalini kurar. Ancak bu hayali kurarken bazı hatalı davranışlar her gün tekrar edilmeye de devam eder. Sağlıklı yaşam farkındalığı ve bilinçli bir tüketici olma günümüzün artık olmazsa olmazı. Hem sağlığımızı korumak hem de israfı yol

açmamak günlük yaşamda alınacak bazı basit kararlarla mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, daha sağlıklı bir yaşam için beslenme alışkanlığının mutlaka değişmesi gerektiğini söylüyor. Özcan, yapılması gereken 9 önemli kuralı şöyle sıralıyor:

Güne 1 bardak su ile başlayın
Gece boyunca durgun olan sindirim sisteminin sabahları suyla harekete geçirilip temizlenmesi gerekiyor. Yataktan kalkar kalkmaz içilen 1 bardak su, kahveden çok daha uyandırıcı bir etkiye sahip.

Mutfak masasında meyve kasesi bulundurun
Dekoratif olarak da şık görünen büyük meyve tabakları, sağlıklı ara öğünler ve atıştırmalıkların hatırlatıcısı olarak sürekli gözünüzün önünde bulunması faydalı olacaktır.

Kahvaltı öğününü asla kaçırmayın
Kahvaltı öğününü geçiştirenlerin gün içerisinde bol kalorili, şekerli yiyeceklerle daha çok yönelediği ve gün boyunca daha yorgun, dikkatsiz olduğu bilinmektedir. Gece boyunca boşalan besin depolarının sabahları yerine konulmaması, iş ve okul yaşam verimini düşürüyor.

Kolay ve akıllı öğün seçenekleri yakınlarda durmalı
İş çantalarında, ofisteki çekmecelerde ceviz, fındık, leblebi, badem ve yaban mersini gibi atıştırmalıklar bulundurun. Bu önlem, birden gelen açlık duygusuyla oluşan denetimsiz besin tüketimini önlerken aynı zamanda açlığı bastırır. Yağlı tohumlarda bulunan yağ asitleri, gençlik ve sağlığın korunmasına yardım eder. Alışveriş listesi olmadan markete gitmeyin. Önceden hazırlanan liste, gereksiz harcamaları ve abur cubur alımını önler. Bir satış stratejisi

olan kasanın çevresine konulan atıştırmalık paketlerinin oyununa gelmemek için alışverişe tok gidilmesi gerekir.

Tabaklarınızı küçültün
Küçülen tabaklarda yenilen aynı miktarda yemek daha fazla doygunluk duygusu yaratacaktır. Büyük tabaklardaki boş alanlar 'Az yedim' hissi uyandırarak besin tüketiminin artmasına yol açmaktadır.

Beslenme günlüğü tutun
'Su içsem yarıyor!' diyen birçok insan, gün içerisinde ufak tefek kaçamaklarını ya unutuyor ya da önemsiz görüyor. Buzdolabına, çalışma masasına asılacak bir besin tüketim günlüğü beslenmenizde nerede yanlış yaptığınızı anlamana yardımcı olabilir.

Doğru arkadaş, doğru öğün
Hepimizin çevresinde yemek yemeyi ve yedirmeyi seven eğlenceli arkadaşlar vardır. Bu arkadaşlarla yapılan planlar kilo alıyorsa buluşma yerlerini sağlıklı yemeklerin bulunduğu yerler olarak belirlemeye çalışın. Spor salonuna beraber gitmeyi deneyin ve mutlaka 'Hayır' demesini öğrenin.

Yemeğe zaman ayırın
Yemek, mutluluk hormonu salgılayan ve yaşamı keyiflendiren sosyal bir etkinlik olmalıdır. Yavaş, keyfini çıkararak ve bol bol çiğneyerek yenilen bir yemek sindirim sisteminin gereksiz yere yormaz.



Yabancı öğrenciler Türkiye'yi çok sevdi

Türkiye'deki üniversitelerde yabancı öğrenci sayısı her geçen yıl katlanarak artıyor. 2013'te 48 bin yabancı öğrenci eğitim görürken, bugün sayı 148 bini aştı. Başta Suriye, Azerbaycan, Türkmenistan, Afganistan olmak üzere 180 ülkeden öğrenci, Türkiye'yi tercih ediyor

Dünyada kendi ülkesinden farklı bir ülkede eğitim gören öğrenci sayısı hızla artıyor. Yabancı öğrenci hareketliliği 1975'te 800 binlerdedi, bu sayı 2010'da 4,5 milyona, bugün 7,5 milyona ulaşan sayının 2030'da ise 20 milyona ulaşması bekleniyor.

Yurt dışından uluslararası öğrenci alan ülkelerin başında ABD, İngiltere, Fransa gibi ülkeler geliyor. Ancak Türkiye'de de uluslararası öğrenci sayısı her geçen yıl katlanarak artıyor. Öyle ki YÖK'ün istatistiklerine göre 2013'te 48 bin 154 olan yabancı öğrenci sayısı, 2014'te 72 bin 178'e, 2015'te 87 bin 903'e çıktı, 2017-2018 eğitim öğretim döneminde ise 180 ülkeden 125 bin 138'e ulaştı. YÖK Başkanı Yekta Saraç'ın verdiği bilgiye göre bu yıl yabancı öğrenci sayısı 148 bini aştı. Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı'na göre bu sayının 2023'de 200 bini bulması hedefleniyor.

En çok Suriye'den

Yabancı öğrenci arasından en büyük oran 20 bin 701 ile Suriye'li öğrencilere ait. Onu 17 bin 88 öğrenciyle Azerbaycan, 12 bin 247 öğrenciyle Türkmenistan izliyor. Afganistan'dan gelen öğrenci sayısı 5 bin 826, Almanya'dan gelen 4 bin 12'yken, Türkiye'de Hollanda'dan 530, Amerika'dan 532, Rusya'dan 591, Fransa'dan 233 öğrenci eğitim görüyor. En çok yabancı öğrenci kabul eden üniversitelerin başında İstanbul Üniversitesi (IU) geliyor. IU'de 7 bin



Ozan Ömer Kadüker

442 yabancı öğrenci var. En çok yabancı öğrencinin bulunduğu il ise İstanbul; şehirde toplam 35 bin 735 yabancı öğrenci yaşıyor. Yabancı öğrenciler, üniversitelerin Türkiye ve Yabancı Dil Uygulama ve Araştırma Merkezi (TÖMER) aracılığıyla Türkçe öğrenebiliyorlar.

Yabancı öğrencilerin Türkiye'yi tercih etmelerinde birçok neden var. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rektör Vekili Prof. Dr. Edibe Sözen, "Özellikle Avrupa'dan gelen öğrenciler orta ve lise eğitimleri dönemlerinde kamusal alanlarda ciddi bir sosyal ayrımcılığa ve ayrışmaya maruz kaldıklarını ifade ediyorlar. Doğrudan kendileri olmasa bile aile fertlerinin bu konudan muzdarip olduğunu ifade ediyorlar. Bu anlamda Türkiye'ye geldiklerinde gerek aileleri gerek öğrenciler ziyadesiyle huzurlu" diye konuşuyor.

'Dikkatli incelenmeli'

MEF Üniversitesi Rektörü Prof. Muhammed Şahin ise Türkiye'deki yabancı öğrenci oranının yüzde 2'yle yeterli olmadığını



Mehmet Durman

'İlişkiler güçleniyor'

Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, uluslararası öğrencilerin, yalnızca eğitim aldığı kuruma değil; emtaktan turizme kadar ekonomiye katkı sağladığına dikkat çekiyor ve iki ülke arasında her yönde ilişkilerin güçlenmesini sağladığını kaydediyor. Türkiye'nin bir süredir bölgede yeni bir eğitim üssü olarak tüm dünyaya kaliteli yükseköğretim hizmeti sunduğunu ifade eden Durman, "Artık uluslararası mezunlar da verilmeye başlandı. Mezunlar sayesinde Türkiye'deki yükseköğrenimin niteliğinin dünyada tanınır hale geleceğine inanıyorum" diyor. Türkiye'de, yükseköğretimde eğitimin kalitesini göz önünde bulundururken ev sahipliği yapılan uluslararası öğrenci sayısının daha hızlı ve nitelikli artış göstermesi gerektiğini kaydeden Durman, "Hızlı büyümeye bağlı olarak öğrenci niteliğinin de artırılması gerekiyor. Çünkü daha fazla öğrenciye nitelikli eğitim sunabilecek imkânlarımız var" diyor. Durman, Türkiye'nin daha geniş coğrafyalardan daha çok sayıda öğrenciye hitap etmesi için uluslararasılaşma stratejilerinin geniş çerçevede yapılandırılması gerektiğini altını çiziyor.

Hangi üniversitede kaç öğrenci var?

YÖK istatistiklerine göre Türkiye'de en çok yabancı öğrenciye sahip üniversitelerden bazıları şöyle:

Üniversite adı	Öğrenci sayısı
İstanbul Ü.	7448
Anadolu Ü.	5721
Uludağ Ü.	4350
Karabük Ü.	3329
İstanbul Aydın Ü.	3505
Sakarya Ü.	3151
Gaziantep Ü.	3175
Ondokuz Mayıs Ü.	3162
Mersin Ü.	2899
Marmara Ü.	2627

den sonra kabullerinin yapılmasının önemli olduğuna dikkat çekerek "Maalesef bazı ülkelerdeki liselerin notlandırma politikaları pek şeffaf değil. Özellikle mühendislik disiplinlerinde SAT gibi uluslararası standartize test yöntemleriyle kendini kanıtlamak daha çok aday görmek istiyoruz" diye konuşuyor. Şahin, Türkiye'ye ağırlıklı olarak Orta Doğu ve Afrika ülkelerinden öğrencilerin gelmesinin nedenini ise

nı söylüyor. Öte yandan Şahin, uluslararası öğrencilerin akademik sicillerinin dikkatli incelenmesinin

şöyle anlatıyor: "Her şeyden çok coğrafi yakınlık ve makul ücrette kaliteli eğitimle bağlantılı. Önceden uluslararası eğitimde baskın olan iki ülke, ABD ve Birleşik Krallık hem giderek pahalalanıyor, hem de kısıtlayıcı vize ve göçmenlik prosedürleri getiriyor." Şahin, Türkiye'nin daha çok uluslararası öğrenci çekmesi için ise eğitim-öğretim kalitesinin yüksek tutulması, kaliteli İngilizce eğitimi verilmesi, dünya sıralamaları daha çok üniversitenin girmesi gerektiğini söylüyor.



Edibe Sözen



Muhammed Şahin



[illegible]

SEKTÖRDEN PROF. DR. OKTAY SİNANOĞLU'NUN ADI ÜNİVERSİTEDE YAŞATILACAK

Nevşehir'de Kapadokya Üniversitesi, 2017-2018 akademik yılında Mustafapaşa Yerleşkesi'nde açılan yeni binasına, kimyager Prof. Dr. Oktay Sinanoğlu'nun adını verdi. Prof. Dr. Sinanoğlu'nun vefatının dördüncü yılında adının verildiği binanın farklı yerlerine hayatını, eserlerini, sözlerini ve fikri hayatını içeren panoların asıldı. Üniversite, öğrencilerinin ve ziyaretçilerinin ünlü kimyageri daha yakından tanınması amacıyla böyle bir çalışma yapıldığını açıkladı. Üniversiteden yapılan açıklamada, ilerleyen süreçlerde 'Öncülere Vefa Projesi' kapsamında yeni çalışmalar hazırlanacağı, iz bırakmış farklı bilim ve ilim insanlarını öğrencilerine tanıtacağını bildirdi.



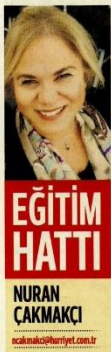
ÜNİVERSİTEDEN 'SİBER GÜVENLİK' FARKINDALIĞI

Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde kriz yönetiminden, istihbarat amaçlı veri toplama, kariyere yönelik çözümlere kadar birçok konu ele alındı. Üniversitenin 'Beykoz Siber Güvenlik Kulübü' tarafından organize edilen etkinliğe, Siber Güvenlik Hizmetleri Lideri Cihan Vehbi Salıhoğlu, Siber Time Kurucu Ortağı Murat Şahin, Network ve Siber Güvenlik Yöneticisi İbrahim Aslanbakan, Privia Security Kurucu Ortağı Eyüp Çelik, STM/CyberThink Siber Güvenlik Uzmanı Mahir Yüksel ile Siemens Ürün Yaşam Döngüsü ve İnovasyon Müdürü Yusuf Kaya katıldı.



KOLEJDEN ÖĞRETMENLERE SAĞLIK GÜVENCESİ

Bahçeşehir Uğur Eğitim Kurumları, öğretmenlerine tamamlayıcı sağlık sigortası olanağı sundu. MAPFRE Sigorta ile imzalanan protokol kapsamında kolej, tüm öğretmenlerini, doğum paketi de kapsayan tamamlayıcı sağlık sigortası güvencesi altına aldı. Kurum Başkanı Enver Yücel, eğitim sektöründe bu kadar kapsamlı sağlık sigortasını bir ilk olduğunu belirterek, "Öğretmenlerimiz mutlu ve huzurlu olmasa öğrencimizi de mutlu edemeyiz. Öğretmenlerimizin huzuru, mutluluğu çok önemli" dedi. Sigorta şirketi Genel Müdürü Alfredo Muñoz da "Bahçeşehir Koleji, eğitim sektöründe çok önemli, öncü bir adım attı" diye konuştu.



EĞİTİM HATTI

NURAN ÇAKMAKÇI
ncaakmakci@huyy.net.tr

METİN SABANCI ÖZEL EĞİTİM OKULLARI GENEL KOORDİNATÖRÜ NİGAR EVGİN:

EĞİTİM ÖZEL ÇOCUKLARIN KADERİNİ DEĞİŞTİRİYOR



Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı (Cerebral Palsy Türkiye), Türkiye'de Cerebral Palsy konusunda en geniş hizmet yelpazesine sahip çok özel bir kuruluş. Cerebral Palsy'li çocuk ve erişkinlerine teşhis, tedavi, rehabilitasyon ve eğitim hizmeti sağlayarak, meslek sahibi olmaları ve hayata kazandırılmaları için gerekli çalışmalar yapan, çocuk ve ailelerin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, sosyal hayatta daha fazla yer edinebilmeleri için çaba harayan bir vakıf. Vakfın İstanbul Ataşehir'deki Metin Sabancı Merkezinde özel eğitim okulları, rehabilitasyon merkezleri ve aile danışma merkezi bulunmaktadır. Kampüste 0-20 yaş arasındaki 70 Cerebral Palsy'li kimsesiz çocuğun yatılı bakım hizmetine de destek veriliyor.

2003'te Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı'nda başlayan Nigar Evgin, 2012'den itibaren Genel Direktör ve Özel Metin Sabancı Özel Eğitim Okullarının Kurucu Temsilciliğini yürütüyor. Evgin, "Bu çocuklara hep birlikte sahip olmalıyız, ancak zor ve pahalı bir eğitim. Okulumuzda bir çocuğun yıllık maliyeti 80 bin lira civarında, maddi imkanı bulamayan ailelerden yıllık 26 bin lira katkı payı alabiliyoruz. Vakıf maddi imkanı yeterli aileleri bulamamak suretiyle destekliyor. Herkesin destek vermesi gerekiyor" diyor.

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı İcra Kurulu Başkanı İsmail Kemal Gürely'in de katıldığı görüşmede Nigar Evgin ile bu özel gereksinimli çocukların konuştuk:

Ünvanınız nedir bu konuda çalışmaya neyiniz?

Vakfımız 30 yıl önce kuruldu. 36 dönümlük bir kampüsün içindedir. Kadıköy Belediyesi'nin tabii ettiği bu alanda Metin Sabancı Özel Eğitim Okulları bünyesinde hafif düzey zihinsel engelli çocuklarımız için anaokul ve ilkököl, orta ve ağır düzey zihinsel engelli olanlar için de ilkököl ve ortaokulumuz var. Burada iki öğrenciye bir çalışan düşüyor. Okul dışında da iki rehabilitasyon, bir de aile danışma merkezimiz bulunmaktadır. 0-20 yaş arası kimsesiz çocuklara bakılan aynı bir yatılı bakım merkezimiz de var. Okullarımız 2011'de, merkez de 1996'da açıldı. Tüm binalar Merhum Sakıp Sabancı ve ailesinin bağışıyla yapıldı. İlk yıllarda kampüsün tüm giderlerini kamu üstlendi. 2007'den itibaren kamu sadece yatılı bakım merkezinin işletmesini aldı. Bundan sonra yük daha da arttı. Merkezin sadece Sabancı ismiyle anılan bir yer olmaktan kımarsa gerekiyor. Devlet desteği olmadan kampüsün sürdürülebilirliği her geçen gün zorlaşıyor.

Burası özel okul, burs veriyor mu?

Hizmet alan aileler bir ücret ödüyor, ancak ailelerin de bu konuda desteklenmesi gerekiyor. Çünkü verilen hizmet çok maliyetli. Bir çalışan iki çocuğa destek veriyor. Kontenjanlarımız ise 6 ile 8 arasında. Anaokulundan 8'inci sınıf sonuna kadar eğitim var. Ailelere vakıf olarak yüzde 50'ye kadar burs veriyoruz. Rahmetli Sakıp Sabancı'nın ailesi okulları diğer giderleri için çok ciddi katkı sağlıyor. Bir öğrencinin maliyeti 80 bin lira. Ailelerden eğitim



ücreti olarak yıllık ortalama 26 bin TL alıyoruz. Yünde 100 burslu öğrencilerimiz de var. Bu okullar çok maliyetli olduğu için hiçbir özel teşebbüs bu alana yatırım yapmıyor. Aslında bu tür okullara devletin personel desteği sağlayabilir. Bu desteğin kanuni altıyapısı hazır, ancak atılan bir adım yok. Kapasitemiz maksimum 150'ye kadar çıkabiliyor, şu an 74 öğrencimiz var. Ara sınıflara hem kontenjanımız yok hem de çocuğun sınıfı adaptasyonu çok uzun sürüyor. Bunun yanı sıra anasınıf kayıtlarına ağırlık veriyoruz, bu yıl anasınıfımıza alı öğrendi alacağız.

Kimdir?

Sanki Georg Avusturya Lisesi Ticaret Bölümü'nü bitirdikten sonra üniversite eğitimi Viyana Ekonomi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Bölümünde tamamladı. İş hayatına Garanti Bankası'na bağlı Garanti Turizm'de başladı. 2003'e kadar otelcilik ve yiyecek içecek sektöründe çalıştı. Şubat 2003'te Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı'nda Vakıf Müdürü olarak çalışmaya başladı. İdari işlerden sorumlu direktör ve 2012'den beri Vakıf ve Vakfa bağlı işletmelerden sorumlu genel direktör olarak görevine devam ediyor. Ayrıca Vakfa bağlı Aile Danışma Merkezi, Özel Eğitim Rehabilitasyon Merkezleri ve Özel Metin Sabancı Özel Eğitim Okullarının kurucu temsilciliğini yürütüyor. 2004 - 2010 yılları arasında Uluslararası Caravan 2000 Federasyonunda Yönetim Kurulu üyesi ve devletçilik yapıp, 2012'den itibaren Dünya Cerebral Palsy İhtisafında Yönetim Kurulu üyesi, 2013'ten beri Dünya Mobil Kongresi'nde Türkiye'den tek jüri üyesi olarak görev alıyor.

AİLELER ÇOCUKLARINI SAKLAMASIN

Bu engeli sahip olan çocukların aileleri onlarla her sosyal ortama girsin. Çocuklarını saklamasınlar. Utanacak bir durum yok. Bu sayede toplum tarafından kabul görebilirler. Karşılaşılan sorunları ilgili makamlara bildirseler. Doğal gelişim gösteren çocuğa sahip velilere de bir mesaj var. Çocuğunuzun özel gereksinimli bir arkadaşlığı olsun. Birlikte oynamalarına izin verin. Öğretmen ve okul müdürlere de çok görev düşüyor. Okulda birlikte yaşamaya kültürü oluşturmaları.

BU ÇOCUKLARI SAHIPLERİN, DESTEK VERİN

Cerebral Palsy'li bir çocuğun eğitiminin maliyeti çok yüksek. Bunun sürdürülebilir olması lazım. Sadece bir aileye bağlı kalmamalı, adımız Metin Sabancı Merkezi olsa da birçok destekçimiz var. Her yıl yaklaşık 3 bin kişi vakfımıza bağış yapıyor. Miktarı önemli değil, her bağış fark yaratıyor. Hedefimiz diyoruz ki bağış ve sahiplenme programlarımızın gelişmesidir.

CEREBRAL PALSİY NEDİR?

Ülkemizde her yıl 6 binden fazla bebeğe Cerebral Palsy teşhisi konuyor. Gelişimini tamamlanmamış beyin doğum öncesi, sırası ve sonrasında hasar görmesi sonucu oluşan Cerebral Palsy'de hareket kontrolüne zihinsel engel, girme, itme, algılama sorunları ve epilepsi gibi farklı durumlar da eşlik edebiliyor. Her 4 çocuktan 1'i konuşamıyor, 3 çocuktan 1'i yürüyemiyor, 2 çocuktan 1'i zihinsel engelli, 4 çocuktan 1'inin epilepsi teşhisi alıyor.

ERKEN TEŞİSLE GELİŞİM SAĞLANIR

Olabilirince erken dönemde müdahale etmek çocukların kaderini değiştiriyor. Cerebral Palsy'de ağırlıklı olarak bir zihinsel engel oluyor. Zihinsel gelişimde de gelişimsel gerilikler söz konusu. Beynin hasar gördüğü alana bağlı olarak Cerebral Palsy'li çocukta birkaç farklı engel de görülebiliyor. Konuşma, görmeyle ilgili sorunlar eşlik edebiliyor veya epilepsi ile bası etmek zorunda kalabiliyor. Çok küçük yaşta çocuk ve aileyle çalışmaya başlanırsa, o zaman bu engelin seviyesi azaltılabiliyor. Bu süreçte çocuğun zihinsel gelişimini destekleme imkanımız

var. İlk 3 yılda beyin çok hızlı geliştiği dönemde rehabilitasyon ve özel eğitim kritik önem taşıyor. Yapılan her müdahale beyin gelişimini olumlu yönde etkiliyor. Bu nedenle erken teşhis çok önemli. Cerebral Palsy'nin birçok sebebi var. Erken ya da düşük ağırlıkta doğum, bebeğin uzun süre yoğun bakımda kalması, mor doğum, kordon dolanması, uzun süre oksijensiz kalma, doğum sonrası uzun süreli sarılık ve ateşli hastalıklar bunlardan bazıları. Risk ortaya çıktığı andan itibaren bebek veya çocuk, erken müdahale ve rehabilitasyon programına dahil edilmeli.

Böylece çocuğun eğitim öğretim ortamına da katılması daha kolay oluyor. Kampüsümüzdeki özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerimizde devam eden çocuklarımız fizyoterapi, teknoloji temelli rehabilitasyon, hidroterapi, duyu bütünleme gibi farklı hizmetlere de ulaşabiliyor. Çocuğun ihtiyaçlarına uygun olarak yapılandırılan bu hizmet paketi, engellilik seviyesini azaltabiliyor ve sosyal yaşama adaptasyonu sağlanabiliyor. Bunların yanı sıra alternatif destekleyici teknolojik ürünleri de unutmamak gerekiyor.

SEKTÖRDEN PROF. DR. OKTAY SİNANOĞLU'NUN ADI ÜNİVERSİTEDE YAŞATILACAK

THE U.S. EMBASSY IN ANKARA IS SEEKING ONE INDIVIDUAL FOR THE POSITION OF RESIDENCE MANAGER.

Further information is available at: <https://tr.usembassy.gov/embassy-consulates/jobs/jobs-2/>

TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Sağlık Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezinde görevlendirilmek üzere **Kadın Hastalıkları ve Bejün Uzmanı** aranmaktadır.

~ Tam Zamanlı

Bayvurularınız için: drarcan@tobbuniv.ac.tr

TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Sağlık Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezinde görevlendirilmek üzere **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı** aranmaktadır.

~ Tam Zamanlı

Bayvurularınız için: drarcan@tobbuniv.ac.tr

Nevşehir'de Kapadokya Üniversitesi 2017-2018 akademik yılında Mustafa Paşa Yerleşkesi'nde açılan yeni binasına, kimyager Prof. Dr. Oktay Sinanoğlu'nun adını verdi. Prof. Dr. Sinanoğlu'nun vefatının dördüncü yılında adının verildiği binanın farklı yerlerine hayatım, eserlerimi, sözlerimi ve fikri hayatımı içeren panoların asıldı. Üniversite, öğrencilerinin ve ziyaretçilerinin önüne kimyageri daha yakından tanıması amacıyla böyle bir çalışma yapıldığını açıkladı. Üniversiteden yapılan açıklamada, ilerleyen süreçlerde "Öncüler Vefa Projesi" kapsamında yeni çalışmalar hazırlanacağı, iz bırakmış fakülte bilim ve ilim insanlarını öğrencilerine tanıttığını bildirdi.



ÜNİVERSİTEDEN 'SİBER GÜVENLİK' FARKINDALIĞI

Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde kriz yönetiminin, istihbarat amaçlı veri toplama, kariyerden şekillenen beklentilere kadar birçok konu ele alındı. Üniversitenin 'Beykoz Siber Güvenlik Kulübü' tarafından organize edilen etkinliğe, Siber Güvenlik Hizmetleri Lideri Çihan Vehbi Salihoğlu, Siber Time Kurucu Ortağı Murat Şahin, Network ve Siber Güvenlik Yöneticisi İbrahim Aslanbakan, Privia Security Kurucu Ortağı İyşık Çelik, STM CyberThink Siber Güvenlik Uzmanı Mahir Yüksel ile Siemens Ürün Yaşam Döngüsü ve İnovasyon Müdürü Yusuf Kaya katıldı.



KOLEJİDEN ÖĞRETMENLERE SAĞLIK GÜVENCESİ

Bahçeşehir Eğitim Kurumları, öğretmenlerine tamamlanmış sağlık sigortası olanağı sundu. MAPFRE Sigorta ile imzalanan protokol kapsamında kolej, tüm öğretmenlerini doğum paketi de kapsayan tamamlanmış sağlık sigortası güvencesi altına aldı. Kurum Başkanı Enver Yücel, eğitim sektöründe bu kadar kapsamlı sağlık sigortasını bir ilk olduğunu belirterek, "Öğretmenlerimiz mutlu ve huzurlu olmasa öğrencimizi de mutlu edemeyiz. Öğretmenlerimizin huzuru, mutluluğu çok önemli" dedi. Sigorta şirketi Genel Müdürü Alfredo Muñoz da "Bahçeşehir Koleji, eğitim sektöründe çok önemli, öncü bir adım attı" diye konuştu.

ÖĞRETMENİM

AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
EĞİTİM

Yayın Tarihi : 1.4.2019

Sayfa : 20

Tiraj : 5400

StxCm : 137

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ FUTSAL TAKIMI AVRUPA YOLCUSU

✓ Marmara Üniversitesi'ni finalde 4 – 3 yenerek adını 'Türkiye Şampiyonu' olarak tarihe yazdıran Beykoz Üniversitesi Futsal Takımı, ülkemizi Avrupa Üniversiteleri Oyunları (EUSA) Belgrad 2020'de temsil edecek. En büyük üniversite spor etkinliği olan EUSA 2020'de, Avrupa'nın önde gelen spor üniversitelerinden 5 bin 500'den fazla katılımcının 20'den fazla spor dalında yarışması bekleniyor.

Eğitim ve öğretimin yanında sosyal faaliyetlere de her zaman önem veren Beykoz Üniversitesi'nin öğrencileri, sanattan spora birçok branşta başarılarını pekiştirmeye devam ediyor. 2019 ÜNİLİG (Üniversiteler Ligi) Erkek Futsal müsabakalarında yarı finalde Haliç Üniversitesi'ni 3 – 2 yenerek final biletini alan Beykoz Üniversitesi Erkek Futsal Takımı, finalde Marmara Üniversitesi'ni de 4 – 3 yenerek Türkiye Şampiyonu oldu.

Eusa 2020'Ye Gidiyorlar



Türkiye Şampiyonu olarak adını tarihe yazdıran Beykoz Üniversitesi Futsal Takımı, bu başarısıyla Avrupa Üniversite Sporları Birliği tarafından Sırbistan Belgrad'ta düzenlenecek Avrupa Üniversite Oyunla-



Özel Haber-Öğretmenim Dergisi / İstanbul

rı'nda ülkemizi temsil edecek. Avrupa Üniversiteleri Oyunları Belgrad 2020, yılın en büyük üniversite spor etkinliği ve 2009 Yaz Universiade'den sonra Sırbistan'da düzenlenen 2'nci en büyük çoklu spor etkinliği olacak. Avrupa'nın önde gelen spor üniversitelerinden 5 bin 500'den fazla katılımcının 20'den fazla spor dalında yarışması bekleniyor.

Durman: Gönülden Kutluyorum

Öğrencilerin eğitim alanları dışında aldığı başarıların da kendilerini çok mutlu ettiğini belirten Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, "Öğrencilerimizi, Antrenör Tolga Yüksek'i, Yardımcı Antrenör H. Emirhan Kınlak'ı ve üniversitemizin Sağlık, Spor ve Kültür Müdürü Enes Özmen'i gönülden kutluyor ve başarılarının devamını diliyorum" dedi.



Siber güvenlik sektörü eleman bulamıyor

Şirketlere, bankalara, enerji sistemlerine hatta kamu kuruluşlarına yönelik siber saldırılar artıyor. Siber Time Kurucu Ortağı Murat Şahin, şu an şirketlerin uzman ve eleman bulmakta sıkıntı yaşadığına işaret ederek, bu alanda yaşana önemli bir eksikliğe dikkat çekti

AHMET SAFA TERZİ
İSTANBUL

Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde alanında uzman 6 konuşmacı öğrencilerle bir araya geldi. CEO'ların yüzde 65'inin son 3 yılda siber güvenlik krizi yaşadığını anlatan PwC Türkiye Siber Güvenlik ve Veri Koruma Hizmetleri Lideri Cihan Vehbi Salihoglu, "Bu alanda eğitim alan kişi sayısı artmalı" dedi. Siber Time Kurucu Ortağı Murat Şahin de, "Biz firmamızı kurarken sektörün eleman eksikliğini de gidermek amacıyla yola çıktık. Mümkün olduğunca stajyer alarak sahaya çalışanı yetiştiriyoruz. Ancak şu an şirketler uzman ve eleman bulmakta sıkıntı yaşıyor" ifadelerini kullandı. Network ve Siber

Güvenlik Yöneticisi (ASAŞ) İbrahim Aslanbakan da, siber atakların siber terörizme kadar uzandığını dile getirerek, "Bu yüzden siber güvenlik alanında kariyer yapmak ve çalışmak isteyen arkadaşlar için geçmişteki saldırıları incelemelerini ve araştırmalarını tavsiye ederim. İran Nükleer Santrali'nde olan saldırılar bu konudaki en büyük örneklerden biri" dedi.

Enerji sistemlerine yönelik risk arttı

Siemens Ürün Yaşam Döngüsü ve İnovasyon Müdürü Yusuf Kaya da şunları kaydetti: "Dünyadaki tüm enerji ve otomasyon sistemleri eskiden kapalı devre çalışıyordu. Siber güvenlik kaygısı yoktu.



Ancak günümüzde öyle değil. Özellikle haberleşme ve iletişim ağlarını çok sık kullanıyoruz. Her gün 5.5 milyon teknolojik cihaz hayatımıza giriyor. Bütün otomasyon sistemler internete bağlanıyor. Bu da tehdide açık olması anlamına geliyor. Siemens, geçmiş yıllarda İran'da ürünlerine yapılan Stuxnet saldırılarından sonra siber güvenlik alanındaki çalışmalarını ve yatırımlarını artırdı."



HGS'de iş birliği

PTT AŞ ve Türkiye'nin tamamı yerli sermayeli en büyük kiralama şirketlerinden Derindere (DRD) Filo Kiralama arasında iş birliği protokolü imzalandı. Protokolde, 10 bine yakın araç için 3 bin aşkın müşteriye, Hızlı Geçiş Sistemi (HGS) Kurumsal çatısı altında araç yol geçişlerini istediklerinde izleyebilecekleri ve kredi limitlerini kendilerinin belirleyebilecekleri yazılımı sağlandı. HGS Kurumsal, bakıye yüklemeleri için PTT şubelerine gidilmesine ve şirket araçlarının HGS sistemine tek tek kontrol edilmesine gerek kalmadan, çevrim içi yönetilmesine olanak sağlıyor.

Barcelo'dan İstanbul'a bir otel daha



İspanya merkezli, 25 ülkede faaliyet gösteren uluslararası otel zinciri Barcelo Hotel Group, daha önce Taksim'de Marti Otel olarak faaliyet gösteren binayı kiralarak yeniden Türkiye'deki ilk 5 yıldızlı oteli açtı. Grup daha önce Topkapı'daki 5 yıldızlı Eresin Otelini işletmişti. Barcelo Hotel Group Türkiye Genel Müdürü Hasan Ekmen, Barcelo Hotel Group'un önümüzdeki 5 yıl içerisinde Türkiye'ye 20 otel ile 100 milyon Euro'luk yatırım yapmayı planladığını ifade ederek, yeni açılan Barcelo İstanbul Hotel'e ise şu ana kadar toplam 7 Milyon Euro'luk bir yatırım gerçekleştiklerini belirtti. Beyoğlu'na kısa bir sürede 116 farklı ülkeden gelen misafirleri ağırladıklarını kaydeden Ekmen, doluluk oranlarının yüzde 80 civarında olduğunu kaydetti. Ekmen, "Yatırım yapmayı planladığımız şehirler ve bölgeler arasında başta İstanbul, Akdeniz bölgesinde Antalya, sonra Kapadokya, İzmir ve Ankara yer alıyor. Şu anda üzerinde çalıştığımız ciddi projelerimiz mevcut. Bunların dışında ise yeni proje arayışlarımız devam ediyor" dedi. Grubun İstanbul'da Occidental the Public ve Occidental Pera İstanbul adıyla iki oteli daha bulunuyor.

EKONOMİ SERVİSİ

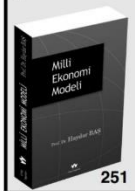
Fındıkta 50 yıldır devam eden araştırma

Fındık Araştırma Enstitüsü'nce 50 yıldır yürütülen çalışmalar sonucunda farklı illerden 440 fındık genotipi tespit edildi. Karadeniz Bölgesi'nde fındık üretimini geliştirmek ve sorunlarına gözüm yolları bulmak amacıyla 1936'da Giresun'da 152 dekar arazi üzerinde o dönem Fındık İstasyonu adı altında devlet tarafından kurulan Fındık Araştırma Enstitüsü faaliyetlerini sürdürüyor. Enstitüde 1969'da başlatılan "Fındık Gen Kaynakları Projesi" devam ediyor. Proje kapsamında bugüne kadar gözlemleri yapılan fındık gen kaynaklarından meyve ve kabuk özellikleri, bitkinin gelişme durumu, yaprak açım zamanları, verimi, yetiştirildikleri ekolojiler gibi farklı özelliklere sahip 440 genotip toplandı. Fındık Araştırma Enstitüsü Müdürü Ayşın Akar, 50 yıl önce başlatılan projenin kesintisiz devam ettiğini söyledi. Proje 5 yılda bir sonuç raporları yazılarak Bakanlığın ilgili Genel Müdürlüğünün onayına sunulduğunu belirten Akar, 2018'de 5 yıllık aşamamı tamamladığını ifade etti. Genotipler arasında soğuga dayanıklı olanların tespitine ilişkin de proje yürütüklerini belirten Akar, "Ayrıca kullandığımız karışık dayanıklı olan tür var mı diye araştırma yaptık. TÜBİTAK projesi kapsamında da moleküler karakterizasyon çalışmaları gerçekleştirdik" diye konuştu. Akar, şimdiye kadar Erzurum, Çankırı, Kırıkkale ve diğer bazı illerden de genotip aldıklarını ifade ederek, "Buralarda çok yüksek rakımlarda soğuga dayanıklı fındıklar tespit ettik. Hala çalışmalarımız devam ediyor. Projeimizin önümüzdeki 5 yıllık döneminde de özellikle kuraklığa dayanıklı genotipler var mı bunları araştıracağız" şeklinde konuştu. AA

BTP Genel Başkanı Prof. Dr. Haydar Baş'ın kaleminden

MILLİ EKONOMİ MODELİ

Türkiye'de petrol var



Shell firmasında 20 yıl genel müdürlük yapmış olan Antony Robinson'un dediği gibi "Bütün Amerikan petrol şirketleri bilir ki, yapılan araştırmalar Türkiye'nin bir petrol denizi olduğunu gösteriyor." Çöklen uydu fotoğraflarıyla da bu tespit edilmekte, bilhassa 5.000 metreden sonra yoğun petrol yatakları görülmektedir. 1980 yıllarında, yabancılarla yapılan petrol anlaşmalarında 5 bin metreye kadar inilmesi planlanmamış, 300 metrede aramalar bırakılmış, petrol bulunan yerlerin de üzerine çimento dökülmüştür. Bugün o çimento dökülen kuyularda yapı-

lan çalışmalarda petrol fışkırmaktadır. Ayrıca Türkiye'de petrol aramak için ayrılan bütçenin çok az olması da, bu kaynakların ortaya çıkmasını istemeyen küresel güçlerin etkinliğinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca Türkiye krom, uranyum, demir, man-yelit, trona, pirofillit, feldspat barit, kil, kömür, gümüş ve bazı endüstriyel hammaddelerin üretimi ve rezervi bakımından dünyanın söz sahibi ülkeleri arasında yer almaktadır. Bakır, kurşun, çinko, linyit, volfram, boksit, talk, civa, antimon, kaolen, zımpara, platin grubu, dolomit gibi madenler de mevcuttur.

MILLİ EKONOMİ MODELİ İÇİN NE DEDİLER

Dr. Ercan Gül İktisat danışmanı



Milli Ekonomi Modeli, dayanaktan ve işleyiş mekanizmaları ile başlı başına bir sistem olan, hayallerden değil, var olan gerçeklerden yola çıkarak, bunlara uygun bir model toplum hayatına getirmeyi amaçlamıştır. Dünyadaki tüm ekonomik modeller, kendi sistemlerine uygun insan oluşturmaya amaçlamış; bunda da bir yere kadar başarılı olmuşlar, belli bir zümreye refah getirmişlerdir. Ama dünyada milyonlarca insan yoksullukla, açlıkla, savaşlarla mücadele etmektedir. Zaten dünyadaki sorunların temelinde, ekonomik bozukluklar yatmaktadır. İşte bu modeller, ne yazık ki, insana özgün bir model değildir. İmkânların sınırlı, insan ihtiyaçlarının sınırsız olduğunu savunan kapitalist anlayışta, gün geçtikçe toplumlar arasındaki uçurumlar derinleşmektedir.

THY'den Zonguldak'a ilk sefer

İstanbul Havalimanı'ndan Zonguldak Havalimanı'na gelen ilk uçak, su takiyi karşılandı. THY Genel Müdürü Bilal Ekşi, "Devlet Hava Meydanları İşletmesi 4 milyon lira civarında bir yatırım yaptı, ILS sistemleri kuruldu. Bugün inşallah haftada 3 sefer olmak üzere seferlerimize başladık" dedi



YENİ MESAJ / ZONGULDAK

Türk Hava Yolları'nın (THY) İstanbul-Zonguldak seferleri başladı. Çaycuma ilçesinde bulunan Zonguldak Havalimanı'nda ILS cihazının takılması ve test sürüşlerinin yapılmasının ardından İstanbul Havalimanı'ndan kalkan Airbus A-319 tipi 132 yolcu kapasiteli "Edimcekapı" uçağı, 87 yolcusuyla Zonguldak Havalimanı'na indi. İlk ve anlamlı sefer olmasına karşın uçağa 45 koltuğun boş kalması dikkat çekti. TK 2732 sefer sayılı uçak, inşin ardından su takiyi ve alkollarla karşılandı, yolculara karanfil takdim edildi. Seferlerin başlaması dolayısıyla düzenle-

nen törene Vali Erdoğan Bektaş, THY Genel Müdürü Bilal Ekşi, Zonguldak milletvekilleri, Çaycuma Kaymakamı Serkan Keçeli, Belediye Başkanı Bülent Kantarcı'nın yanı sıra ilçe belediye başkanları ile sivil toplum kuruluşu temsilcileri katıldı.

4 milyon lira yatırım yapıldı

THY Genel Müdürü Bilal Ekşi, Zonguldak'a ilk seferi gerçekleştirdiklerini belirterek, mutlu bir gün yaşadıklarını söyledi. Türkiye'de havalimanı sayısının 56'ya ulaştığını aktaran Ekşi, "Bizler de havalimanlarına uçmak için

her türlü gayreti gösteriyoruz. Devlet Hava Meydanları İşletmesi 4 milyon lira civarında bir yatırım yaptı, ILS sistemleri kuruldu. Sayın Cumhurbaşkanımızın talimatı vardı, 'Bir an önce bitirilsin' diye. Onlar bitirildikten sonra gerekli hazırlıkları yaptık. Bugün inşallah haftada 3 sefer olmak üzere seferlerimize başladık" diye konuştu. Yolcularдан Sevim ve Salim Kadımlı da memleketlerine uçmanın güzel bir duygu olduğunu ifade ederek, "İnşallah

Uçuş açısından riskli bir havalimanı

Pilotların gözüyle değerlendirildiğinde Zonguldak Havalimanı, uçuş açısından 'riskli' havalimanları arasında yer alıyor. Bir kere havalimanının pisti kısa. Bu nedenle THY, buraya Airbus A-319 tipi uçağa uçuş. Dahası bölgenin dağlık olması dolayısıyla coğrafi koşullar, görüş ve zor meteorolojik şartlara yol açıyor. Havalimanına iniş kolaylaştırmak amacıyla 235 metrelik Bostancılar Dağı traşlandı! Etrafta çok sayıda engel olduğundan pilotlar hava limanına tur atarak inebiliyor. Uzmanlara göre herhangi bir 'Acil' durumunda örneğin Boeing 777 tipi büyük gövdeli bir uçağın pilotu buraya inerse, bir daha bu meydanı kalkma ihtimali yok ancak sökülüp götürülmesi gerekiyor. Şunu da not edelim Orta Doğu'dan Avrupa'ya uçan çok sayıda büyük gövdeli uçak bu güzergahı kullanıyor!

buyle devam eder. Çocuklarımız ve geleceğimiz için böyle olmasını istiyoruz" dedi. Aynı uçak, 104 yolcusuyla İstanbul Havalimanı'na dönüş yaptı. İstanbul-Zonguldak seferlerinin Salı, Perşembe ve Pazar günleri gerçekleştirileceği bildirildi.



Siber güvenlik sektörü eleman bulamıyor

Şirketlere, bankalara, enerji sistemlerine hatta kamu kuruluşlarına yönelik siber saldırılar artıyor. Siber Time Kurucu Ortakı Murat Şahin, şu an şirketlerin uzman ve eleman bulmakta sıkıntı yaşadığına işaret ederek, bu alanda yaşansa önemli bir eksiğe dikkat çekti

AHMET SAFA TERZİ İSTANBUL

Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen "Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi"nde alanında uzman 6 konuşmacı öğrencilerle bir araya geldi. CEO'ların yüzde 65'inin son 3 yılda siber güvenlik krizi yaşadığını anlatan PwC Türkiye Siber Güvenlik ve Veri Koruma Hizmetleri Lideri Cihan Vehbi Salıhoğlu, "Bu alan da eğitim alan kişi sayısı artmalı" dedi. Siber Time Kurucu Ortakı Murat Şahin de, "Biz firmamızı kurarken sektörün eleman eksikliği de gidermek amacıyla yola çıktık. Mümkün olduğunca stajyer alarak sahaya çıkmaya çalıştık. Ancak şu an şirketler uzman ve eleman bulmakta sıkıntı yaşıyor" ifadelerini kullandı. Network ve Siber

Güvenlik Yöneticisi (ASAS) İbrahim Aslanbakan da, siber atakların siber terörizme kadar uzandığını dile getirerek, "Bu yüzden siber güvenlik alanında kariyer yapmak ve çalışmak isteyen arkadaşlar için geçmişteki saldırıları incelemeleri ve araştırmaları tavsiye ederim. İran Nükleer Santrali'nde olan saldırılar bu konudaki en büyük örneklerden biri" dedi.

Enerji sistemlerine yönelik risk arttı

Siemens Ürün Yaşam Dönüşümü ve İnovasyon Müdürü Yusuf Kaya da sunuları kaydetti: "Dünyadaki tüm enerji ve otomasyon sistemleri eskiden kapalı sınırlarda çalışıyordu. Şimdi siber güvenlik kaygısı yoktu.



Ancak günümüzde böyle değil. Özellikle haberleşme ve iletişim ağlarını çok sık kullanıyoruz. Her gün 5.5 milyon teknolojik cihaz hayatımıza giriyor. Bütün otomasyon sistemleri internete bağlıyor. Bu da tehlike açık olması anlamına geliyor. Siemens, geçmiş yıllarda İran'da türümlerine yapılan Stuxnet saldırılarından sonra siber güvenlik alanındaki çalışmalarını ve yatırımlarını artırdı."

10. Boğaziçi Zirvesi için temaslar hızlandı

Geçtiğimiz yıl 9'uncusu düzenlenen ve Cumhurbaşkanlığı himayelerinde yapılan Boğaziçi Zirvesi bu sene 10 yaşına girecek. 10'uncu yılın kendileri için çok özel bir sene olduğunu söyleyen Uluslararası İşbirliği Platformu (UIP) Kurucu Başkanı Cengiz Özgencil, yarıda çok önemli temaslar gerçekleştirdiklerini belirtti. Yılıbaşından bu yana Katar, Ürdün, Londra, Fransa ve Belçika da iş dünyası, bürokratlar, politikacılar ve karar vericilerle çeşitli görüşmeler gerçekleştirdiklerini anlatan Özgencil, Eylül ayı sonuna kadar da Hindistan, Malezya, İtalya, Kamboçya ve Azerbaycan'da temaslara devam edeceğini ifade etti. Özgencil, temaslar kapsamında Katar'da Ticaret ve Endüstri Bakanı Ali bin Ahmed El-Kuvey'nin yanı sıra Ürdün'de İçişleri Bakanı Nizar Raza ile de bir araya geldiklerini belirtti. Son olarak Katar'ın başkenti Doha'da gerçekleştiren Abdullah Bin Hamad El-Etthiya Uluslararası Enerji Ödülleri programında onursal davetli olarak yer aldıklarını söyleyen Özgencil, burada Umman Petrol ve Gaz Bakanı Dr. Muhammed Hamad El Rumbi, Sinopec Grup Eski CEO'su Fu Cengyu ve Suntech Power Kurucusu Dr. Cengcong Shi gibi önemli isimlerle birlikte olduklarını ifade etti. Özgencil, 10'uncu yıl özel olarak daha yoğun bir şekilde çalışıldığını söyledi. 10. Boğaziçi Zirvesi'nin Kasım ya da Aralık aylarında İstanbul'da düzenlenmesi planlanıyor. EKONOMİ SERVİSİ

Beykoz Üniversitesi Parıltım Yemek'i ağırladı

Beykoz Üniversitesi, 'Kariyer
Günleri 2019'da toplu yemek
sektörünün öncü isimlerinden
Parıltım Yemek'in



yöneticilerini ağırladı. Parıltım Yemek'in Operasyon Müdürü Sevgi
Ermiş ve Genel Müdür Yardımcısı Şafak Kara, 'Evinizdeki Lezzet: Bir
Girişimcilik Hikayesi' adlı söyleşide; sektörün sağlıklı beslenme trendi
ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini anlattılar. Kara, öğrencilere
"Bu işte başarılı olmanın sırrı mutfakta en basit işten başlayarak her
aşamayı deneyimlemek, çalışmak" tavsiyesinde bulundu.

www.beykoz.edu.tr

Beykoz Üniversitesi Parıltım Yemek'i ağırladı

Beykoz Üniversitesi, 'Kariyer Günleri 2019'da toplu yemek sektörünün öncü isimlerinden Parıltım Yemek'in

yöneticilerini ağırladı. Parıltım Yemek'in Operasyon Müdürü Sevgi Ermiş ve Genel Müdür Yardımcısı Şafak Kara, 'Evinizdeki Lezzet: Bir Girişimcilik Hikayesi' adlı söyleşide; sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini anlattılar. Kara, öğrencilere "Bu işte başarılı olmanın sırrı mutfakta en basit işten başlayarak her aşamayı deneyimlemek, çalışmak" tavsiyesinde bulundu.

www.beykoz.edu.tr



Corendon Airlines yurtdışına 39.90 Euro'ya uçuruyor

Corendon Airlines, 2019 yazında herkesi Antalya ve Gazipaşa'dan yurtdışına avantajlı fiyatlarla uçuruyor. Kampanya

kapsamında Corendon Airlines'ın Antalya'dan Almanya, Polonya ve Rusya'ya gerçekleştirdiği tüm uçuşlarda biletler 39.90 Euro'dan başlayan fiyatlarla satışa sunuluyor. Corendon Airlines'ın Antalya ve Gazipaşa'dan gerçekleştirdiği direkt uçuşların kampanyalı biletleri, seyahat acentelerinin yanı sıra 44 44 737 numaralı çağrı merkezinden ve web sitesinden de satın alınabiliyor.

www.corendonairlines.com



RATIONAL ile Ramazan'da konuklarınızı stressiz ağırlayın

RATIONAL'ın buharlı kombi fırını olan SelfCookingCenter ile aynı anda veya gün boyunca farklı yemekler pişirilebiliyor ve büyük miktarda ızgara, hepsi aynı pişkinlikte olacak şekilde hazırlanabiliyor. RATIONAL'ın ağ bağlantı çözümü olan ConnectedCooking sayesinde tarifler, istenen sayıda başka SelfCookingCenter ünitesine aktarılabilir ve böylece, SelfCookingCenter ünitesini kim kullanırsa kullansın



bütün ünitelerde aynı sonucu alınması garantileniyor. Markanın Türkiye Kurumsal Şefi Melih Kümbüloğlu, SelfCookingCenter ünitesinde Türkçe dil seçeneğinin olması büyük avantaj. Bu, hazır tariflerin, modların ve yardım fonksiyonlarının kendi dillerinde sunulması anlamına geliyor. Bu sayede buharlı kombi fırın tamamen hatasız şekilde kolayca kullanılabiliyor. Sonuçta mutfakta daha az stres oluyor ve hem konuklar hem de personel, lezzetli ve sakin bir iftar yaşıyor" diyor.

rational-online.com



Concorde De Luxe Resort Hotel'e dört ödül

Concorde De Luxe Resort, TUI Holly, TUI Top Quality, TUI Family Champion ve TUI Umwelt Champion ödüllerine layık görüldü. Ödüller; dünyanın önde gelen ve Avrupa'nın en büyük seyahat grubu TUI'nin, tüm dünyada çalıştığı otellerin misafir anketlerini değerlendirerek belirlediği sonuçlar üzerinden verildi. TUI Almanya merkezinden Elke Janssen ve Andreas Heuer tarafından Berlin'de düzenlenen ödül töreninde Concorde Hotels & Resorts Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Erkan Yağcı ve Concorde De Luxe Resort Genel Müdürü Galip Topal'a takdim edildi.

www.concordehotels.com.tr

Taze, lezzetli ve hızlı tatlılar Bronwyn'de

Her güne yeni başlangıçla hiçbir yemeğin ikinci gün servis edilmediği, hızlı yemeklerin sağlıklı olma anlayışından uzaklaşarak Türkiye'de bir ilki gerçekleştiren Bronwyn; taze, lezzetli ve sağlıklı seçenekler sunuyor. Nişantaşı'nda "taze, lezzetli ve hızlı" mottosuyla ve sağlıklı lezzetleriyle açıldığı günden beri ilgi uyandıran Bronwyn, balkabağı terrine, tiramisu, bronwyn special gibi birbirinden lezzetli alternatifleriyle her damak tadına hitap ediyor. Bronwyn; vegan cookie, brownie ve limon&portakallı muffinleri ile vegan tatlılarını da misafirleriyle buluşturuyor.

www.bronwyn.com.tr



Oyun sektörüne öğrenci takviyesi

■ Selami ÇELEBİ

■ **BEYKOZ** Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi akademisyenleri tarafından ‘Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Öğrencilerini Tanıma Anketi’ gerçekleştirildi. Araştırmada, gün geçtikçe büyüyen dijital oyun sektörüne nitelikli eleman yetiştiren ‘Dijital Oyun Tasarımı Bölümü’ne kültür sanat derslerinin de eklenmesi gerektiği vurgulanırken öğrencilerin yüzde 7’sinin yurt dışından geldiği belirtildi. Ayrıca, dijital oyun oynamanın 11 yaşından önce başladığı ve haftada 6 - 7 gün günde 6 saate kadar oyun başında kalındığı ortaya çıktı. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi tarafından gerçekleştirildi.

MEB'den 'Dersi açık havada işle' çağrısı



Aranan elemanlar bu okulda yetişiyor

KONYA Adli Karaağaç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, sahipli olduğu endüstriyel otomasyonu yönelik deney setleri, kullandığı yazılımlar ve aletleri üniversiteyi aratmayan fiziki alt yapıda yetişen öğrencilerle, Türkiye'nin aya ve teknik eleman ihtiyacını karşılayor. Lise'nin müdürü Ahmet Düzgün, yaptığı açıklamada, okulda 887 öğrencinin dört farklı alanda eğitim gördüğünü söyledi. Okulun 20 yıldır eğitim verdiğini dile getiren Düzgün, "Öğrencilerimiz 263'ü Endüstriyel Otomasyon Teknolojileri Alanı'nda öğrenim görüyor. Yetiştirilecek öğrencilerimiz değişik modüllerin uygulamasında yardımcı oluyor ve onlarla deney yapma imkanı sağlıyor" diye konuştu.

Oyun sektörüne öğrenci takviyesi

■ Selami ÇELEBİ

■ BEYKOZ Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi akademisyenleri tarafından "Dijital Öğüt Tasarım Bölümü Öğrencilerini Tanışma Anketi" gerçekleştirildi. Araştırmada, gün geçtikçe bitileşen dijital öğüt sektörüne nitelikli eleman yetiştirmek "Dijital Öğüt Tasarım Bölümü"ne kültür sanat derslerinin de eklenmesi gerektiği vurgulanırken öğrencilerin yüzde 73'ünün yurt dışından geldiği belirtildi. Ayrıca, dijital öğüt oynamanın 11 yaşından önce başladığı ve haftada 6-7 gün içinde 6 saate kadar öğüt başında kaldığı ortaya çıktı. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi tarafından gerçekleştirildi.

MEB, tüm okul öncesi eğitim kurumlarına "Okul Dışarıda Günü" ve "Dünya Oyun Oynama Günü" etkinlikleri kapsamında sınıflarını açık havaya taşıyıp derslerini oyun oynayarak işlemeleri çağırısı yaptı.

Millî Eğitim Bakanlığı
(MEB) bu kararı önceki
eğitim kurumlarına, 23-29
Mayıs'ta kırsal okullarda
düzenlenecek "Okul Dışında Günlük"
ve "Dünya Oyun Oynama Günü" et-
kinlikleri kapsamında sınıfları açık
havaya taşıyıp dersleri oyun oynaya-
rak işlemeleri çağırışında bulundu.

Bakanlık bu çağrı resmi ve özel tüm
okul öncesi eğitim kurumlarına gön-
derilen yazıda, okul öncesinde eğitim
alan yaklaşık 1 milyon 600 bin cocu-
ğun aynı gün sınıflı olarak "Yağ
satanın bal satanım", devamında da
başka oyunlar oynaması istendi.

Okul dışarıda günü

Bakanlık yetkililerinden aldığı bil-



3-29 Mayıs tarihlerinde düzenlenecek “Dünya Oyun Oynama Günü” etkinlikleri kapsamında, tüm okul öncesi eğitim kurumları dersleri oyun oynayarak işleyecek.

give göre, küresel bir kampanya olan "Okul Dışında Günü", çağdaş yaşamın öğrenmeyi özleyen öğrenciler için ilham kaynağı amacıyla düzenleniyor. Bu 23 Mayıs'ta yapılacak etkinlikler kapsamında, dünyanın dört bir yanından binlerce okul, sınıflarını çağdaş hayata taşıyarak derslerini oyun yoluyla işleyecek. 28 Mayıs'ta da "Dünya Oyun Oynama Günü" etkinlikleri yapılacak.

Yazya göre, resmi ve özel tüm okul öncesi eğitim kurumlarında, 23 Mayıs Perşembe günü sabahı ve normal eğitim yapan sınıflarda saat 10.00'da, öğrenci sınıflarında ise saat

14.00'te olmak üzere, geleneksel çocuk oyunlarından "Yağ satarım bal satarım" oyunu oynanması tavsiye edildi.

İllere yazı gönderildi

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğünden, oyunun ve açık havanın çocuğun hayatındaki önemine dikkat çekmek, çocuklar, eğitici, aileler ve toplumdaki olumlu farkındalık oluşturmak ve oyunun çocukların en doğal hakkı olduğu vurgusunu yapmak amacıyla 23-29 Mayıs'ta resmi ve özel tüm okul öncesi eğitim kurumlarında bir dizi etkinliğin yapılması için illere yazı gönderildi.

Öğretmenler AFAD'la hayat kurtaracak



Müdür beyin
'hayat okulu'
velilerin 'iş alanı'

AKSARAY'DAKİ Atatürk İlkokulu'na 5 yıl önce müdür olarak atanmış Recep Çelen, okul bahçesinde çocukların bekleme kadir-larını hayatına kazandırdı. Kentin kenar mahallesinde, çevresinde genellikle dar gelirli vatandaşların yaşadığı okula tayin olunca, velilerin de hayatına dokunacak çar-lar-malar yapmaya karar veren Çelen, okuldaki ilk sınıfından gelen veliler için dikmiş nakış atölyesine çevirdi. Atölyede dikmiş nakışta işe başlayan kadınlar, rölyef, iğne oyası, aşma boyama, iş ve mutfak kıyafetleri, bez bebek gibi birçok el işi ürün üretiyor.

Destek gelirse başka kurslar açacak

Her yıl okuldaki bu çalışmaları yenilerini eklemeye gayret gösteren Çelen, okul etrafında kullanılmayan alanları da değerlendirerek, velilere sebze üretme imkânı da sundu. Çelen, destek alabilir-se önimizdeki dönmeye hali dokuma atölyesi de açmayı planlıyor. Çelen sayesinde ekonomik kazanç elde etmeye başlayan kadınlar, şimdi organize sanayi bölgelerinde ve yurt dışından iş teklifi aldıklarını söylüyor.

Yarım bıraktığı hayalini Türkiye'de gerçekleştirdi

surivode İseyi bitirdikten sonra 2014'te Humus Üniversitesi Elektronik ve Haberleşme Bölümünü kazanan 23 yaşındaki Yağan, bölgede iç savaşın şiddetlenmesinin ardından okuluna yanda bırakarak Türkiye'ye geldi. T1 Mühendislik Fakültesi Elektrik Elektronik Bölümünü kazanan Yağan, 1 yıl Türkiye hazırlık okuduktan sonra diğ öğrenim, mühendislik eğitime başladı. Yağan, tüm sınavlarını başarıyla geçerek fakülteyi birincilikle bitirdi. Yağan mezuniyet töreninde yaptığı açıklamada, terif edilemez bir mutluk yaşadığını söyledi.



KASTAMUNU'N MİLLİ EĞİTİM DİREKTÖRLÜĞÜ İLE AFAD ARASINDA İMZALANAN protokol kapsamında, 24 öğretmenle teorik eğitimini yanı sıra enkazlara arama kurulumuna katılacak öğretmenler için 5 günlük eğitim verilecektir. Eğitimde, yapı kayıtları ile ilgili eğitimleri yanı sıra kayıtları için işi eğitimi verildi. Kayıtları için ne, dağda arama yapar, enkazlara arama kurulumu eğitimi alan öğretmenler, 5 günlük eğitimden sonra, 24 günlük ve nöktür (KSRN) maddeler ile arama kurulumu malzemesi hakkında da bilgi aldı.

Yardım edebilecek
Öğretmenleri bu eğitimleri

Rektörler burslu doktorayı konuştu



YÖK 8100/2000 Öğrenci Buluşmaları'nın üçüncüsü Atatürk Üniversitesi'nin ev sahipliğinde Erzurum'da düzenlendi.

Programı, YÖK üyesi Prof. Dr. Muammer Yavallı'nın yanı sıra Atatürk, Artvin Çoruh, Erzurum Teknik, Fırat, İğdir, Karadeniz Teknik, Recep Tayyip Erdoğan ve Van Yüzüncü Yıl Üniversitelerinde "YÖK 100/2000 Doktora Burs Programı" kapsamında eğitim gören yaklaşık 300 bursiyer öğrenci ve bu üniversitelerin rektörleri katıldı.



**Kıymet de bir
nimettir...**

BUGÜN Allah'ın bize bahsettiği nimetlerin kıymetini biliyor muyuz? Yaradan, bize hergün solumamız için hava, içmemiz için su verdi. Güzel tabiatını görmemiz için de göz verdi. Verdi de verdi. Bunları saymak için zaman gerek. Sahi zaman da en büyük nimetlerden biri değil mi? Şimdi bütün bu nimetlerin kıymetini bilmek de Allah'a karşı edebin bir parçasıdır.

Peki, bize verilen bu nimetleri nasıl hatırlatmak ve bu nimetlere şükretmek için ne yapmalıyız. Evvela bu nimetler için değerler ürtmeliyiz. Hayatı süsleyen, anlamlı kılın değerlerden bahsediyoruz. Ki bu değerler, cemiyyete dinamizm kazandırın faaliyetlerini bütünüdür. Düşününür Yaşar Necmettin Evcı, "Yaşamak Oldukür Beni" adlı kitabında bize ait olan değerler için şöyle bir örneğe getirir. "Bize ait olan yaşamları, bize ait olan değerler dünyası ile kuran," der ve arkaasından için olduğunu açıklar. "Başkasına ait değerlerle kendü özgün, özgür, dünyamızı kurmamız mümkün değildir."

[illegible]

İnsan kaynakları alanında, insan kaynaklarını insan kıymeti-kıymetleri merkezli olması gerektiğini düşünüyorum. Geçenlerde İhsan medeniyetlerinde insanı değerli kılan şeyler neymiş diye yapay ve çeşitli meselelerle insanı yetiştiren Kardileş ve Birlik Derneği (İMAR vakfından) bir yetkilili dinledim. Biz arkaşadımız şöyle diyorlar. Üniversite birinci sınıfı yanı başlayın hukuk fakültesi öğrencisine bir avukatmış gibi, bir savcısının gibi hatta bir hakimmiş gibi davranıyoz. Çünkü hukuku oku arkaşadımız yanı bir güvencere gelecek ve biz bu arkaşadımıza görev ve sorumluluk verdiğimiz için onları yanı arkaşadımız evinde de isten evi gidecek, topluman derliyerli derlenmeyecek. Hayatı sadece yaşayalım için yaşayacaklar. Biz bu nedenle her mesleğin ilk çarlarımla mesleğin üstünalmasını yanı muamele ediyoruz demişti.

Bu durumun daha yola çıkarak kendi değerimizi izlettirmekle ilmi önce insanı değerler ve değerli değil demiyor geçiyor. Yani insan, insan olduğu için birer kayıttır (hazine) ve kıymetlidir bizim nazımızda. İnsana kıymet vermek insanı, insanı özelliği ile kayıttır demiyor değerlendirmek demektir. Mesela insanı taklit eden benlikler ve bu taklitçiliği sonucu içinde düştüğü çaresiz teslimiyetlikten kurtarmak gerekir. Bu durum, insana kıymet vererek olur. Bak sen normal bir öğrenci değilsin geleceğin savcısı, hakimisin, hatta Adalet bakanısın, demiyor geçiyor. Kendine kıymet verilmis insan kendine saygılı bir insandır aynı zamanda. Kendi ilkeleri ve değer yargıları oluşan insanlar artık insanlığın da özü kuvvetidir. İnsanlığın izrettiği nefsi konuları.

Günümüzde kıymetin bir nimet olduğu gerçeğini hepimiz kabul ediyoruz artık. Malumurdur ki fakirleşen hastelerimizi bizi madden fakirleştirdiği gibi manen de fakirleştirdi. Ve fakir düşmüş insanların içerisinde zengin bir toplum çıkmaz. Gençliğe kıymet, çocuklara, hanımlara kıymet, anne ve babaya kıymetimiz kalmış mı. Cevabımız kısık sesle "hayır"...Tabiata kıymet, hayvanata kıymet veriyor muyuz o da hayır.

[illegible]

ORTADOĞU
GÜNLÜK ULUSAL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 22.5.2019
Sayfa : 1
Tiraj : 3021
StxCm : 161



Gazetemiz
Ortadoğu'nun
Ankara
Temsilcisi ve
Başyazarı
Taki Doğan,
bugün
Kocatepe
Camisi'nden
ebediyete
uğurlanıyor

Ebediyete uğurluyoruz

İlk tören TSYP'de yapılacak
ANKARA'DA bir süredir tedavi gördüğü hastanede önceki gün yaşamını yitiren gazeteci Taki Doğan (68) bugün toprağa verilecek. Gazetemiz Ortadoğu'nun Ankara Temsilcisi ve Başyazarı Doğan için Türkiye Spor Yazarları Derneği (TSYP) Ankara Şubesinde saat 11.00'de veda töreni düzenlenecek.

Gölbaşı'nda toprağa verilecek
DUAYEN gazeteci Taki Doğan, TSYP'deki törenin ardından Kocatepe Camisi'nde öğleyin kılınacak cenaze namazının ardından Ankara'nın Gölbaşı İlçesinde toprağa verilecek. Mesleğe Milliyet gazetesinde başlayan, Güneş gazetesi başta olmak üzere bir çok gazetede görev yapan Doğan, Habertürk televizyonu Ankara Temsilciliği görevinde de bulundu.

SÖZSEPETİ
Taki Doğan!
LEVENT DONDURAN 2'de

SPORTİF GEZİNTİ
Taki Doğan'ın ardından
BESİM GÜÇTENKORKMAZ 14'te



ORTADOĞU

NE MUTLU TÜRK'ÜM DİYENE KURUCUSU: ZEKİ SARACOĞLU ÇARŞAMBA 22 Mayıs 2019

Ana isyanı

Altınşehir'i mesken tutan uyuşturucu tacirleri bu sefer sert kayaya çarptı. Çocuklarını parka dahi yollayamayan bir grup anne, yol kapatma eylemi yaparak seslerini duyurmaya çalıştı: Tip tip adamlar arkamızdan geliyor, korkuyoruz

Sizi de keser atarız

İSTANBUL Başakşehir'in Altınşehir Mahallesi'nde yol kapatma eylemi yapan kadınlar, uyuşturucu satıcıları nedeniyle çocuklarını parka dahi yollayamadıklarını söylediler. Mahalle sakinisi Saadet Benli "Çocukları okula götürmüyorum. Köprümün başında 4-5 tane uyuşturucu satıcısı. Çocukların telefonunu alıyorlar. Biz 'yapmayın etmeyin' diyoruz. 'Bak geçen gün attığımız ceset gibi sizi de atarız' diyorlar. Korkuyoruz" dedi.

Pislik içinde yaşıyoruz

İREM Deniz ise, "Buralar gayet temizdi. Şimdi nasıl bu hale geldi bilmiyoruz. Bizim çocuklarımız burada pislik içinde yaşamak zorunda mı? Hiç kimsenin çocuğu burada büyümek istemez. Eğer biraz vicdanları varsa, şu dereye bir bakımlar, kendi çocukları acı durabilir miydi?" ifadelerini kullandı. 13 yaşındaki A.C. ise "Okula giderken, tip adamlar arkamızdan geliyorlar korkuyoruz" diye konuştu. ■ 3'te



Tas köprü yolunu bir ip yardımıyla kesen kadınlar 10 dakika süren eylemin ardından ipi çözerek yolu açtı.



Kördüğümde son nokta İdlilb

İDLİB bölgesi sadece merkezden ibaret değil. Lazkiye, Halep ve Hama karsılığıyla Maaratunumman'dan oluşuyor ve yoldaşları de milyonluk bir nüfus bölgeye sıkışmış bekliyor. Rejim güçleriyle HTS'nin provokasyonları İdlilb'te büyük bir tehdit oluşturabilir. Şüphesiz İdlilb konusunda bir sonuca varılabilmesi, daha ziyade yapılacak siyasi pazarlıklara bağlı. Tel Rıfat meselesi de bu pazarlıklara dâhil. Prof. Dr. Cengiz Tamar'ın analizi ■ 10'da

Tek bir S-500 yeter

Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın "S-400 ve S-500 sistemlerini birlikte üretilim" teklifi Rusya'da yankı uyandırdı



Uyduylan bile vuruyor

RUS Uçaksavar Füze Birlikleri Eski Başkanı Sergey Hatlev Rusya'nın S-500 hava savunma sisteminin hem uçak, roket ve balistik füze ile hem de uyduylan vurabilme kapasitesine olduğunu belirterek, "Tek bir S-500 sistemi, Türkiye'nin bütün ihtiyacını karşılar. Ama önce Türkiye'nin S-400'lere ihtiyacı var" dedi.

Artık geri dönüş yok

HATİLEV, "S-400 tamamlanmış bir anlaşma, artık geri dönüşü yok. Türkiye'nin, önce bu sistemleri alması, incelemesi, yeniden silahlanması, askerlerine eğitim vermesi, tüm hazırlıkları tamamlanması, konuşlandırılacak yerde tatbikatlar yapması, hava hedeflerle ilgili istatistik toplaması lazım" diye konuştu. ■ 9'da



Matematik mecburi

LİSELERDE matematik dersinin seçmeli olacağı yönündeki iddialara Milli Eğitim Bakanlığı'ndan yalanlama geldi: Matematik 9, 10 ve 11. sınıflar için ortak ders, her öğrenci almak zorunda. 12. sınıfta matematik, disiplinler üstü kariyer dersi olarak yapılandırılmış ve matematik ağırlıklı dersler grubu başlığı açılmıştır. ■ 9'da

Müzakere değil mücadele dönemi

ABD ve İran arasında artan gerginliğe ilişkin açıklamalar peş peşe geliyor. İran Atom Enerjisi Kurumu, zenginleştirilmiş uranyum üretiminin dört kat artırdığını duyurdu. ABD Başkanı Trump, Twitter sahifasına dün de devam etti. İran Cumhurbaşkanı Ruhani, müzakere ve diplomasi tarafından oluşturulan ancak bugünkü şartların müzakere değil direniş ve mücadele şartları olduğunu söyledi. ■ 11'de

İNSAFLA
Kın talihli
RECEP ARSLAN 8'de

HUZURA DOĞRU
Anne ve baba duası...
İHSAN MUSLU 10'da



Avrupa Birliği yeni liderini anıyor

AB genelinde 23-26 Mayıs'ta tüm üye ülkelerde AP seçimleri düzenlenecek. Her 5 yılda bir gerçekleşen AP seçimlerinin ardından AB kurumlarının da yeni başkanları bu yıl içinde belirlenecek. AB liderlerinin ortak bir aday arayışına girmesi bekleniyor. Almanya Spitzenkandidat sürecini desteklerken Fransa ve Lüsemburg karşı çıkıyor. ■ 11'de



Eş durumundan emekli olunmuyor

ESLERİNE ait iş yerinde kendilerini sigortalı göstererek prim günlerini doldurmak suretiyle emeklilik hayali kuran ev hanımlarına köktü haber Yargıtay'dan geldi. Yüksek Mahkeme; eşinin yanında ücret almadan çalışma nedeniyle sigortalı sayılmanın mümkün olmamasına hükmetti. Karar emsal teşkil edecek. ■ 5'te



Türk zırhlılarına ziyaretçi akını

MUGLA'NIN Marmaris ilçesinde, Denizkurdu Tatbikatı kapsamında TCG Yıldırım, TCG Gökçeada, TCG Meltem, TCG Poyraz ve TCG Edemir gemileri ziyaretçileri ağırlıyor. Yabancılara, gemilerin imkanı ve kabiliyetlerinin yanı sıra gezilen kısımlarla ilgili de bilgi veriliyor. Gemiler, bugün ve yarın 10.00-12.00 ve 14.00-17.00 saatlerinde ziyaret edilebilecek. ■ 8'de



Karadeniz'de PKK'ya darbe

DOĞU Karadeniz'e açılmak isteyen terör örgütü PKK mensuplarına yönelik güvenlik güçlerince son yıllarda gerçekleştirilen başını operasyonlarda dağlar ve ormanlarda barmak isteyen teröristlere buralar adeta dar edildi. Yöre insanının da desteğiyle, rahat hareket edemeyen ve yipecek bulmalda güçlük çeken teröristler, bir bir etkisiz hale getirildi. ■ 8'de

1306-5426-02
9 771306 542602

TEKNOLOJİ
Dijital Oyun Tasarımı Bölümü
FATİH SARI 2'de

İNSAFLA
Kın talihli
RECEP ARSLAN 8'de

HUZURA DOĞRU
Anne ve baba duası...
İHSAN MUSLU 10'da



C M Y B

Teknoloji
Güncesi
Fatih
SARI
fatih.sari@ortadogugazetesi.net



E-Ticarete Ramazan dopingi
SANAL mağazaların satışları Ramazan ayında yüzde 30 artarken, kadınların alışverişlerini öğle tatili ve mesai, erkeklerin ise sahurda yaptığı belirlendi. Kadınların alışveriş sepetlerinin ortalama değeri 150 lira oluyor.



Sanat, tasarım ve teknolojinin birleşme noktası 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü'

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi akademisyenleri tarafından 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Öğrencilerini Tanıma Anketi' gerçekleştirildi

TEKNOLOJİ çağının ihtiyaçlarına uygun olarak yeni bölümler açan ve sık sık yapılan araştırmalar ile geleceğe hazırlanan Beykoz Üniversitesi'nde eğitim ve öğretime önemli katkılar sunacak bir çalışma daha sonuçlandırıldı. Yapılan 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Öğrencilerini Tanıma Anketi' ile günümüz dünyasında 7'den 70'e herkes tarafından ilgi gören ve kısa sürede yarattığı ekonomi hacmi ile birçok sektörün önüne geçerek ciddi bir istihdam alanı açan dijital oyun sektörü masaya yatırıldı.

Bahçeşehir ve Bilgi Üniversitesi'nden katkı

Sektöre nitelikli eleman yetiştirmek için açılan Dijital Oyun Tasarımı Bölümü'ndeki öğrencileri daha iyi anlamak ve ihtiyaçları belirlemek için yapılan çalışma, Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi tarafından gerçekleştirildi. Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Levent Yılmazoğlu'nun önderliğinde aynı bölümden Arş. Gör. Kaan Anık ve Grafik Tasarım Bölümü Arş. Gör. Ali Çağan Uzman tarafından yürütülen çalışmaya Bahçeşehir ve Bilgi Üniversitesi'nin Dijital Oyun Tasarımı bölümleri de katkıda bulundular.

Lenovo Game On'a 1 yılda 23 bini aşkın ziyaretçi

BEŞİKTAŞ JK ve Lenovo iş birliği ile hayata geçirilen ve dünyada bir spor kompleksi içinde yer alan ilk gerçek kapsamlı oyun alanı olan Lenovo Game On, 1 yılını genelde bırakırken 23 bini aşkın oyun seveni ağırladı. Lenovo Game On, Türkiye'deki ilk ve tek artırılmış gerçeklik deneyimini de sunuyor.



Güçlü antenli WiFi USB adaptör

TP-Link, güçlü antene sahip, yüksek WiFi hızı sunan yeni USB adaptörünü satışa sundu. Archer T2U Plus model WiFi USB adaptör, AC destekli ve çift bantlı bir üründür.



Epson ile ofiste olmayanlar da toplantıda

EB-1470UL ekip çalışması için üretilmiş, uzaktaki kullanıcılarla birlikte çalışmaya olanak sağlamak için tasarlanmış, ölçeklenebilir 100 inç lazer görüntüleme özelliği, ideal, etkileşimli toplantı alanı çözümü.



ScarCruft bluetooth cihazlarını hedef alıyor

KORECE konuşan yetenekli kişilerden oluşan ScarCruft adlı tehdit grubunu izleyen Kaspersky Lab araştırmacıları, grubun yeni araçlar ve teknikler deneğini ve kurbanlarından elde ettikleri bilginin giderek arttığını tespit etti.



LG TV'lerde çoklu dil desteği

YAPAY zeka teknolojisine sahip 2019 model LG AI TV'lerde, daha fazla konfor için çoklu dilde sesli komut alma özelliği bulunuyor.



Kingston'dan yeni nesil NVMe PCIe SSD: KC2000

KINGSTON Digital, kurumsal kullanıcılar ve performans tutkunlarına yönelik yeni nesil M.2 NVMe PCIe SSD'si KC2000'i duyurdu.



Teknoloji Güncesi

Fatih SARI

fatih.sari@ortadoğu.com.tr



E-Ticarete Ramazan dopingi

SANAL mağazaları satışları Ramazan ayında yüzde 30 artarken, kadınların alışverişlerini öğle tatili ve mesai, erkeklerin ise sahurda yaptığını belirtildi. Kadınların alışveriş sepetlerinin ortalama değeri 150 lira oluyor.



Sanat, tasarım ve teknolojinin birleşme noktası 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü'

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi akademisyenleri tarafından 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Öğrencilerini Tanıma Anketi' gerçekleştirildi

TEKNOLOJİ çağının ihtiyaçlarına uygun olarak yeni bölümler açan ve sık sık yapılan araştırmalar ile geleceğe hazırlanan Beykoz Üniversitesi'nde eğitim ve öğretim önemli katkılar sunacak bir çalışma daha sonuçlandırıldı. Yapılan 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Öğrencilerini Tanıma Anketi' ile gültümüz dünyasında 7'den 70'e herkes tarafından ilgi gören ve kısa sürede yarattığı ekonomi hacmi ile birçok sektörün önüne geçerek ciddi bir istihdam alanı açan dijital oyun sektörü masaya yatırıldı.

Bahçeşehir ve Bilgi Üniversitesi'nden katkı



Sektöre nitelikli eleman yetiştirmek için açılan Dijital Oyun Tasarımı Bölümü'nde öğrencileri daha iyi anlamak ve ihtiyaçları belirlemek için yapılan çalışma, Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi tarafından gerçekleştirildi. Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Levent Yılmazoğlu'nun önderliğinde aynı bölümden Arş. Gör. Kaan Anık ve Grafik Tasarım Bölümü Arş. Gör. Ali Çağan Uzman tarafından yürütülen çalışmaya Bahçeşehir ve Bilgi Üniversitesi'nin Dijital Oyun Tasarımı bölümleri de katkıda bulundu.

Lenovo Game On'a 1 yılda 23 bini aşkın ziyaretçi

RESİKTAS JK ve Lenovo'nun birliği ile bu yaza geçiren ve dünyada birer kompleks içinde yer alan iki gerçek laptopu oyun alanı olan Lenovo Game On, 1 yılını geride bırakırken 23 bini aşkın oyun severi ağırladı. Lenovo Game On, Türkiye'deki ilk ve tek artanmış gerçeklik deneyimini de sunuyor.



Güçlü antenli WiFi USB adaptör

TP-Link, güçlü antene sahip, yüksek WiFi hızı sunan yeni USB adaptörünü satışa sundu. Archer T2U Plus model WiFi USB adaptör, AC destekli ve çift bantlı bir tür.



Epson ile ofiste olmayanlar da toplantıda

EB-1470U, ekip çalışması için üretmiş, uzaktan kullanımları birleştiren, çalışmaya olanak sağlamak için tasarlanmış, ölçeklenebilir 100 inç lazer görüntüleme özelliği, ideal, etkileşimli toplantı alanı çözümü.



ScarCruft bluetooth cihazlarını hedef alıyor

KORECE konuşan yetenekli kişilerden oluşan ScarCruft adı tehdit grubunu idare eden Kaspersky laboratuvarı, grubun yeni araçlar ve teknikler denediğini ve kurbanlarından elde ettikleri bilgilerin güdük arttığını tespit etti.



LG TV'lerde çoklu dil desteği

YAPAY zeka teknolojisine sahip 2019 model LG AI TV'lerde, daha fazla konfor için çoklu dilde sesli komut alma özelliği bulunuyor.



Kingston'dan yeni nesil NVMe PCIe SSD: KC2000

KINGSTON Digital kurumsal kullanıcılar ve performans tutkunlarına yönelik yeni nesil M.2 NVMe PCIe SSD'si KC2000'i duyurdu.



Söz Sepeti

Levent DONDURAN

levent.donduran@mynews.com



Taki Doğan!..

O, HEP Ankara'daydı... Ben hiç Ankara'da görev yapmadım... Ben, hep İstanbul'daydım... O hiç İstanbul'da görev yapmadı... "Ben Taki'nin öz kardeşiyim de... Herkes inanır..." derdi baba... Aynı "eski saclar" aynı "sakalları" ve onunla benimkinden biraz daha keskin "şahin bakışları..." Hayat'ı Taki Doğan... Yaşamın, kendisine sunulmuş bir amaçtan olduğunu bilecek yaşadı... Hangi dostu, hangi meslektarı yorulmuşsa, oraya "han" yapıp hep... Kim hastaysa yetiştirdi, kim dara düşüyorsa el verdi, her adım "ünleyene" nefes oldu... Gazeteciliği kadar büyüktü insanlığı... Ve insanlığı kadar büyüktü gazeteciydi... Hayat, onun için hep "sadece hayat"tı... Yaşam, olduğu gibi kabul eden ender insanlardandı... Aşka sevdalı bir yürek, "gizli olan her şeyi seven" bir hayat felsefesiyle sürdürdü yaşamını... Aynı sınırlarda kalem salladık yıllarca... Aynı seyahatlerde aynı "muzırlıklarla" pesinde koştuk... Çoğu kez de aynı şisede boğulduk birlikte... Taki Doğan'la yoklukluk birlikte... Masalar keşildi, kalem arkadaşlığı şahaneydi... Başkent'in yüreğinden yetişmiş, "ender" ustalardandı... Tanımadığı

kimse yok, tanıdıklarından onu sevmeyen yoktu... Ben, bunca yıllık dostluğumuzda, ondan istenip de onun beceremediği hiçbir iş göremedim daha... Olmazlar olur eyleyecek bir "hatır adamı" olmasa, yapamazdı bunları... Sık sık Besim'e (Gökten korkmaz) konuştum bu süreçte... "Ben bir ışık gördüm" diyerek kapattığı gözlerini bugün açacak, yaran açacak diye umut büyüttük "usta" için... Ama biliyordum ki, mesleğinde yaran açan geride bırakmış "gerçek gazeteciler" in yaradığı yürekleri... Ağır yük kaldırmış hamallar gibidir omuzları... Bir ışık yapıp söndü mü bizim gözümüzde, kapanan gözlerin açılması biraz meslek katidi... Biliyordum da, yakıştıramıyordum... Onu yüreğimizin çiçek bahçelerine gönderiyorduk bugün... Onu sonsuz bir huzur deryasına yolculuyorduk... Bir gün... Hem de yakınlarda bir gün yeniden bir araya geleceğimizi bilmesem, dayanmak daha zor olurdu belki... Güle güle "abim"... Güle güle bu Bab-ı Ali'nin "örnek işiği"... Son sözün, "gözümde bir ışık yandı söndü" olmaya ya... İşte senin işğin, senelerinin yüreğinde hiç sönmeyecek... Huzurla yat... Görüşeceğiz.



YAZ KENARA...

Ölümün bizi nerde beklediği belli değil: iyisi mi bizi onu her yerde bekleyelim... (Montaigne)

TELEVİZYONDA BUGÜN

Kanal D

08.30 Yaralı Kuslar
09.30 Mıgır ve Gülşen ile 2. Sayfa
11.45 Arda'nın Ramazan Mutfağı
12.45 Gelirim Mutfakta
16.00 Yaralı Kuslar
17.00 Arka Sokaklar
18.45 Kanal D Haber
20.00 Çarşafelek
23.15 Çok Güzel Hareketler 2

Show TV

08.00 Kendime İyi Bak
10.00 Ruah Rüyam Sensin
13.00 Gelim Evi
15.00 Zühde Yeriyle
18.45 Show Ana Haber
20.00 Güldür Güldür Show
23.30 Çok Aramıza

Star TV

07.00 Mesut Yılmaz ile Bugün
09.45 Söz
12.30 Nurse'in Komikliği
16.30 Anneler ve Gelinler
18.45 Star Haber
20.00 Kuzgun
00.15 Sen Sağ Ben Selamet
02.15 Ramazan Bereketi

Fox

07.15 Çalar Saat
10.00 Çağla ile Yeni Bir Gün
12.15 Sevgiler Yarımday
16.00 Zühre Topal'la Sofrada
19.00 Fox Ana Haber
20.00 Kadın
00.15 Bir Aile Hikayesi
01.45 Sahur Sohbetleri

ATV

07.00 Kahvaltılar Haberleri
10.00 Mıgır ve Gülşen ile Tatlı Sert
13.00 ATV Gün Otuzu
14.00 Beni Bekle
16.20 Esra Eroldu
19.00 ATV Ana Haber
19.45 Nihat Hatipoğlu ile İftar
20.25 Ahsan-ı Galatasaray Maçı

TV 8

07.00 Günaydın Doktor
09.15 Gel Konuşalım
11.00 Survivor Pancarına
13.30 Geçmişin Peşinde
15.45 Yemekteyiz
20.00 Survivor
00.15 Yemekteyiz

TRT 1

11.45 Yunus Emre
15.00 İşçilerin Prensesi
16.30 Kur'an-ı Kerim'i
18.30 Ana Haber
19.00 Ramazan Sevinci
20.25 Dinliş "Terniği"
00.15 Kur'an-ı Kerim

CNN Türk

06.00 Güne Merhaba
09.00 Parametre
10.00 Jordan Sonrası
13.00 Bugün
15.00 Gündelik
19.00 CNN TÜRK Gazete
21.00 40
23.00 Günün Sonu

Beyaz TV

07.30 İyi Ki Varsın
08.50 Söyleyemsem Olmaz
11.15 Hayatta Her Şey Var
13.15 Zengin Kız Fakir Oğlan
16.00 Kırdaş Vadi'si Pusu
19.00 Beyaz Ana Haber
19.30 Tulu Günlükleri
20.45 İlup
23.30 Kırdaş Vadi'si Pusu

NTV

08.00 Güne Başlarken
09.25 Ekonomi Geri Sayım
10.15 Sporun Not Defteri
11.45 Lal Aramızda
12.00 Haber Merkezi
13.55 Piyasa Ekranı
14.20 Spor
15.00 Öğle Bülteni
15.40 NBA Günün
16.00 Günün İçinden
17.30 Gece Gündüz
18.05 Bana Söz Ver
19.00 Akşam Haberleri
21.00 Pasaport
23.00 Gece Bülteni

TRT ÇOCUK

08.40 Kuzayrak
09.05 Muthu Oyuncak Dükkanı
10.15 Hapsu
11.25 Cici
12.40 Akıllı Tavşan Momo
13.30 Aslan
14.30 Elif ve Arkadaşları
15.50 Raladan Tayfa
16.40 İtil
17.25 Bulmaca Kulesi
18.30 Rüzgar Güllü

TGRT

09.45 Ekonominin Dili
10.20 Medya Kritik
11.45 Gün Ortası
12.30 Spor Bülteni
13.30 Gündem Ekonomi
17.30 Spor Vakti
18.00 Ana Haber

National Geographic

10.50 Free Solo
12.40 Akaba SOS
13.35 Zihin Oyunları
14.30 X Jenerasyonu
15.47 Ahmak Bilimi
16.15 Çalgın Tümlerler
18.05 X Jenerasyonu
19.22 Ahmak Bilimi
20.00 25 Lira
21.00 Korkusuz Balıklar

TV 8.5

11.00 Yemekteyiz
13.15 Çok Güzel Hareketler
15.45 Survivor Elisra
17.00 Yemekteyiz Türkiye
19.15 Memleket Üçüncü
21.15 Temizlikçi
23.30 Oynat Bakalım

HAYATI OYUN!

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi akademisyenlerince 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Öğrencilerini Tanıma Anketi' gerçekleştirildi. Bahçeşehir ve Bilgi Üniversitesi'nin Dijital Oyun Tasarımı bölümleri de katkı verdi. 3 üniversitede bu bölümde öğrenim gören 105 öğrencinin yüzde 38'inin kitap okumadığı, yüzde 40'ının günde en fazla 1 saat kitap okuduğu belirlendi. Öğrencilerin yarısı haftanın 6 ya da 7 günü oyun oynadığına yönelik cevap verirken, oyun oynamaya başlama yaşı ise 11 çıktı.



MATEMATİK ZORUNLU OLMAKTAN ÇIKMADI



MUHTAÇLARA LİSELİ DESTEĞİ

Edirne Keşan'daki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri, 'Öğrenciler ailelerle buluşuyor' projesi kapsamında okul çevresinde belirlenen ihtiyaç sahibi vatandaşların yaşadığı evlerde eğitimini gördükleri meslekleri dahilinde bakım ve onarım çalışması gerçekleştirdi. İlçe Milli Eğitim Müdürü İlhan Saz, "Amacımız okulun bulunduğu mahallede, tespit edilen belirli sayıdaki ihtiyaç sahibi veya muhtaç durumdaki kişilerin evlerinin bölümlerinin küçük bakım, onarımlarının yapılması" dedi.



Selçuk, "Yeni lise modeliyle öğretmenlere ihtiyaç artacak" dedi.

Bakan Selçuk: Matematik 11'inci sınıfta da zorunlu hale getirildi

Milli Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, Yeni Ortaöğretim Tasarımı ile ilgili açıklamada bulundu. Selçuk, Matematik dersinin zorunlu olmaktan çıktığı algısının doğru olmadığını söyledi. Liselerde 9 ve 10. sınıflarda zorunlu olan matematik dersinin, yeni modelde 9 ve 10. sınıfa ilaveten 11. sınıfta da zorunlu olduğunu belirtti.

Yeni tasarımda seçmeli ders haline gelen beden eğitimi, resim ve müzik derslerinin öğretmenlerine duyulan ihtiyacı azalacağı yönündeki endişelerin de yersiz olduğunu vurgulayan Selçuk, liselerde uygulanacak 'Hayal-Etkinlik-Yaşam' adlı zaman diliminin tamamen sanat ve spor etkinlikleri ile ilgili olduğuna dikkat çekti.



Yayın Sahibi
Milliyet Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş.

İçeri Kurulu Başkanı
MEHMET SOYSAL

Genel Yayın Yönetmeni
METE BELOVACIKLI

Editor **MURAT KURTULUŞ**
Görsel Yönetmen **TAHA SİBĞATULLAH ER**

Tüzel Kişi Temsilcisi **İSMAIL ERALP**
Sorumlu Müdür **MURTAZA GÜRLER**

Demirören Medya Gazete Reklam Grup Başkanı
GÜRCAN KORKMAZ
Reklam Grup Başkanı / Yönetim Kurulu Başkanı
ÖRCÜN ÇEVİKOĞULLARI
Reklam Direktörü **FUNDA TURAN - EBRU ÖREN -**
SIMLA ÇUVALIOĞLU
Reklam Rezervasyon Direktörü **GÜVEN ÖNEMLİ**
Telefon: 0212 337 97 30 Faks: 0212 337 97 18

Yönetim Yeri
100.Yıl Mah., 2264. Sok., Demirören Medya Center No:1/51
Bağcılar / İstanbul Telefon: 0212 337 99 99



Milliyet gazetesi ve eklerinde yayınlanan yazı, haber ve fotoğrafların her türlü telif hakkı, Milliyet Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. İzin alınmadan kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

www.milliyetexpress.com.tr

HAYATI OYUN!

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi akademisyenlerince 'Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Öğrencilerini Tanıma Anketi' gerçekleştirildi. Bahçeşehir ve Bilgi Üniversitesi'nin Dijital Oyun Tasarımı bölümleri de katkı verdi. 3 üniversitede bu bölümde öğrenim gören 105 öğrencinin yüzde 38'inin kitap okumadığı, yüzde 40'ının günde en fazla 1 saat kitap okuduğu belirlendi. Öğrencilerin yarısı haftanın 6 ya da 7 günü oyun oynadığına yönelik cevap verirken, oyun oynamaya başlama yaşı ise 11 çıktı.



Hayalden doğan bahçe

AYSEL BOZAN YILMAZ

Sağlıklı beslenmenin peşinden gidenlerin yeni adresi, zararlı kimyasallar kullanmadan üretim yapan çiftlikler. Bu konuda duyarlılık o kadar arttı ki pek çok kişi en iyisini bulabilmek için başka şehirlere dahi gidebiliyor. O adreslerden biri de Urla'daki "Hayal Bahçe".

Lezzetseverlerin yeni keşfetmeye başladığı bahçenin hikâyesi bir babanın hayaliyle başlıyor. Beykoz Üniversitesi Mütavelli Heyeti Başkanı Engin Özmen, uzun yıllar "Bir zeytin bahçemiz olsun" demiş. Bahçeşehir Üniversitesi İç Mimarlık bölümünden mezun olan Kübra Özmen de

2015'te ailesinin Urla'da zeytin bahçesi almasıyla bir marka oluşturmak amacıyla harekete geçmiş. Hatta bu işi bilinçli yapabilmek için Bilgi Üniversitesi'nde Pazarlama İletişimi üzerine yüksek lisans yapmış. Ve ortaya Hayal Bahçe'den markası çıkmış.

2000 zeytin ağacı var

Hayal Bahçe, İzmir Urla'nın Kuşçular Köyü'nde 90 dönüm arazi üzerinde, yaklaşık 2000 zeytin ağacından oluşuyor. Bu bahçeden elde edilen ürünlerin kalitesine çok önem veriliyor. Kübra Özmen, zeytinyağlarının üretimde gösterdikleri titizliğe dikkat çekerek şu bilgileri veriyor: "Hasat döneminde elle top-

lanan zeytinlerimizi aynı gün modern tesisimizde 'soğuk sıkım' yöntemiyle sıkıyor, zeytinyağımızı, sıcaklığı her mevsim doğru derecede tutulan, güneş ışığından korunan bekleme alanımızdaki dikey krom konik tanklarımızda muhafaza ediyor, müşterilerimizden gelen siparişler için şifeliyoruz."

Markasını kurarken amacının kaliteli zeytinyağını tüketiciyle buluşturmak olduğunu belirten Özmen'in yeni hedefi ise natürel sızma zeytinyağı kalite yarışmalarından ödülle dönmek.



Babasının hayalini hayata geçiren Kübra Özmen, Urla'daki bahçelerinden elde ettiği zeytinlerle herkesin ulaşabileceği, iyi kalitede zeytinyağları üretiyor.



Bayram doluluğu daim olsun...

Turizm yöreleri, bayramda yüzde 100 doluluk oranlarına çoktan ulaştı. 9 günlük tatilin, son dakikada değil de çok önceden açılanın, bu noktaya gelmesinde çok önemli payı var.

Peki, aynı doluluk oranları, bayramdan sonra da devam eder mi? Yabancı turist akışında kesintiler olur mu? Rezervasyon iptalleri devam eder mi, fiyatlar azalır mı daha da artar mı?

Bayram ve seçim sonrası için o kadar çok senaryo var ki, hangisine inanacağımızı şaşırduk.

Tahminlerden çoğu doğru da çıkabilir, her bir şehir esanesi olmanın ötesine de geçemeyebilir.

Turizme yön verenlerin, her türlü senaryoya ciddiye alarak tüm olasılıklara göre, yeni planlar üretmeleri, görev olmanın ötesinde, bir zorunluluktur.

Turizmde yaşanacak bir macera, bayram sevincimizi yarım bırakabilir. Özellikle rezervasyon iptalleri ve uçuk kaçık fiyatlar dikkate alınmalıdır.

Gemi turizmi

2013 yılından sonra Türkiye limanlarından çekilen kruvaziyer gemileri, rotalarını yeniden Türkiye'ye çevirmiş.

Ne güzel. Bölgeyi haberler, herkesin yüzünü güldürecek.

Önümüzdeki bir yıl içerisinde 230'u Kuşadası'na olmak üzere limanlarımıza 350 geminin gelmesi planlanıyor. Umarız tahminlerin de üzerinde ziyaretler gerçekleşir. Hele bir de yapımı devam eden İstanbul limanının açılışında, en önemli deniz rotalarından birisi olarak sevincimiz daha da artar...

Tatil yöreleri hazır mı?

Son birkaç haftadır, en önemli tatil yörelerimize koca sürüleri de olsa turlar yaptım ve hemen hepsi gelecek hafta tüküm tüküm olacak.

Peki, yeni sezona hazırlar mı? Evet demek sanki çok zor. Hala inşaatlar var.

Seçim şokundan hala kurtulamayan belediyeler, alt yapı hizmetlerinde geç kalmışlar. Esnaf ise tüm birikimini çik avlarında tüketmişti için yeni sezon hazırlıklarını, bayramda kazanacağı parayla yapmayı düşünüyor. İşte bu yüzden, bayramda, henüz sezona hazır olmayan kent ve tatil ortamlarıyla karşılaşarsanız, moralinizi hiç bozmayın!



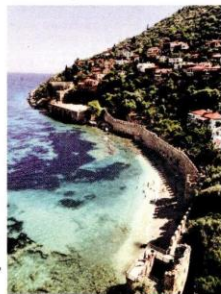
Alanya Kalesi

Alanya Kalesi, UNESCO Dünya Miras Listesi'ne neden girmez ki?

Oysa girmeyi, tarihiyle, restorasyonu, hâliyle yaşanabilir olması ve korunmasıyla fazlasıyla hak ediyor.

Tıpkı il olmayı hak ettiği gibi! Ama nedense bu konuda ne yerel bir heyecan var ne de Ankara'nın umurunda. 6,5 kilometre uzunluğa surlar tarafından çevrilmiş, 10 hektarlık bir yarımada üzerinde bulunan Alanya Kalesi, Helenistik, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı medeniyetlerine ev sahipliği yapan ve hâli dindik ayağa kalan en önemli dünya miraslarından biri ve hak ettiği bu unvana bir an önce kavuşmalıdır!

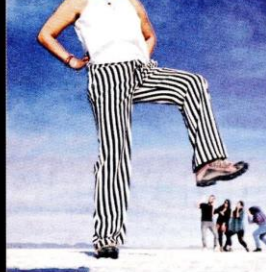
Başkalarını bilmiyey ama biz bu hakkına kavuşuncaya kadar yazmaya devam edeceğiz...



GEZ... ÇEK... YAZ...

'Sonsuzluk hissi'

Seda Rukiye Taşınar: Burası dünyanın en büyük tuz gölü. Fotoğraflar, eğlencenin boyutunu göstermek için yeterli. Bolivya'daki Salar de Uyuni, görsel olarak, insanı dehşete düşüren ebattardadır. Burası size sonsuzluk hissi içinde bir gün geçiriyor.



'Doğaseverlerin gözdesi'

Beste Özmen: Yolunuz Melbourne'e düşerse 3 saatte ulaşabileceğiniz Gramplan Ulusal Park'ı kesinlikle kaçırmamalısınız. En güzel gün batımlarını izleyebileceğiniz, birbirinden güzel manzaralara tanık olabileceğiniz bu yer, Avustralya'da doğa yürüyüşü severlerin gözdesi. Burası panoramik manzaraların yanı sıra olağanüstü sevelere de ev sahipliği yapıyor.



Çocuklu tatil rotaları

Bayram ve yaz tatili yaklaşıyor, çocuklu ailelerin için tatil zamanı. Kimi Türkiye'yi ya da dünyayı keşfe çıkacak, kimi denizi tercih edecek, eğlencenin yanı sıra eğitimi de önemseyenler ise müzeleri gezecek. Bir seçeneğe daha var: Aile büyüklerinin yanında ucuz ama keyfine paha biçilemez bir tatil



Ramazan Bayramı tatili, 1 Haziran'da başlayacak ve 9 gün sürecek. 14 Haziran'da da okullar kapanacak ardından öğrenciler için uzun bir tatil başlayacak. Bütün yıl keyifli bir tatil hayatı kuran çocuklar için aileler de plan yapmaya başladı. Yurt içi ve yurt dışındaki pek çok seçenek arasında bütçeye ve ihtiyaca en uygununu bulmak için iyi bir araştırma yapmak gerekiyor. Tur şirketleri ailelerin işini kolaylaştırmak amacıyla çocukla gidilebilecek özel tur paketleri sunuyor. Deniz tatilini tercih edenler için ise yurt içinde her bütçeye uygun bir otel var. Yine kültür turları, müze ziyaretleri de çocuklar için çok ideal tatil seçenekleri arasında yer alıyor.

Çocuklar çok mutlu olacak bir seçenek daha var: Büyükanne ve büyükbaba'yı ziyaret. Köyde de olsa, sahil kenarında bir şehirde de, büyüklerini yanında tatilini geçiren çocuklar çok mutlu oluyor. Hepimizin de bildiği gibi anlarda en güzel yer de büyüklerle geçirilen tatiller kaplıyor. Evet, seçenek çok, karar vermek için süre az. Bu konuda zorlananlar için işte birkaç öneri:

Müzeler sizi bekliyor

Kültür ve sanatın başkenti İstanbul'da çocukların hem eğlenceli hem de öğretici etkinliklere katılabileceği birçok adres var. Bu adreslerin başında da müzeler geliyor. Eski oyuncakların yer aldığı Göztepe'deki Oyuncak Müzesi, sanayi, ulaşım, endüstri ve iletişim tarihine ışık tutan Hasköy'deki Rahmi Koç Müzesi; ünlü isimlerin balmumu heykellerinin bulunduğu İstiklal Caddesi'ndeki Madame Tussauds; tarihte iz bırakan uygarlıklardan kalan eserlere ev sahipliği yapan İstanbul Arkeoloji Müzesi ilk akla gelenler. Ayrıca Üsküdar'daki Uçurtma Müzesi, Esenyurt'taki Çikolata Müzesi, çocuk-

TÜRKİYE'Yİ KEŞFEDİN

Tatilde çocuğunuzu Türkiye'yi keşfe çıkarmak isterseniz, Eskişehir ilk adres olabilir. Şehirde, Eti Arkeoloji, Lülefası, Çağdas Cam Sanatları, Kurtuluş ve Yılmaz Büyükerşen Balmumu Heykeller müzeleri; Masal Satosu, Kursunlu Camii ve Külliyesi, Seyyitgazi, Haller Gençlik Merkezi ziyaret edilebilecek yerler arasında öne çıkıyor.

Kültür turlarıyla Türkiye'yi tanımak isteyenlerin tercihlerinden biri de Kapadokya. Peribacaları, doğal kaya oluşumları, yeraltı şehirleriyle dünyada eşsiz güzelliklere sahip Kapadokya'nın olmazsa olmazı olan balon turları

Eskişehir'deki Masal Satosu'nda çocuklar için eğlenceli etkinlikler düzenleniyor.



lar için keyifli etkinliklerin düzenlendiği ve ünlü ressamların eserlerinin sergilendiği Beğözü'ndeki Pera Müzesi, Emirgan'daki Sakıp Sabancı Müzesi de mutlaka görülmeli. İstanbul'da binlerce deniz canlısını görülebileceği Florya'daki İstanbul Akvaryum, Türkiye'deki çeşitli yapıların maketlerinin sergilendiği Miniaturk de çocukla gidilebilecek adresler arasında yer alıyor. Özellikle büyükşehirlerde yaşayan çocuklar, doğadan uzak büyümek zorunda kalıyorlar. Tatiller, bu çocuklar için büyük fırsat. Çocukların doğayı

tanıyabileceği adreslerin başında, yürüyüş yolları, selaleleri, bitki çeşitliliği dikkat çeken Bolu Yedigöller geliyor. İstanbul'dan uzaklaşmadan doğanın tadını çıkarmak isteyenler için ise Şile, Ağva, Belgrad Ormanı, Polonezköy gibi pek çok seçenek var. Ayrıca Kocaeli'de bulunan Balıkkaya Tabiat Parkı, Yuvaçık, Kefken; Kırklareli'deki İğneada ve Kızılköy de doğaseverleri bekliyor.

Eğlenceye doyacaklar

Çocuklarıyla eğlenmek isteyenler

ise tema parklara gidebilir. İstanbul Tema Park bunlardan biri. Ziyaretçileri gözükmesi masalı şatosuyla karşılayan İstanbul'da, Nefes Kesen, 360, Adalet Kulesi gibi 30'u aşkın ünite bulunuyor. 7'den 70'e herkesin kendine uygun bir ünite bulabileceği tema parkta, çocuklara yönelik Kahraman İtfaiyeciler, Minik Kaşifler, Uçan Çocuklar gibi üniteler var. Eskişehir, Saovva Park'ında bulunan Masal Şatosu'nda ise çocuklar, interaktif bir masala dahil edilecek merak, cesaret ve özgürlük kavramlarını yaşayarak öğreniyor. Eğlenceyle eş zamanlı kültürel, sosyal gelişimi bir arada sunan şatoda Eysel Zaman Sokakı, Gizemli Yolculuk, Efsaneler Diyan gibi bölümler bulunuyor.

Ankara'da bulunan Wonderland Eurasia ise 1 milyon 300 bin metrekare alan üzerine kurulu olmasıyla Asya ve Avrupa'nın en büyük tema parkı olma özelliğini taşıyor. Gelecek ve geçmiş harmanlayan konseptiyle Wonderland Eurasia'da çocuklar günümüz teknolojisinin kullandığı interaktif eğlence alanlarıyla farklı deneyimler yaşayabiliyorlar.

Yurt dışı seçenekleri

Yurt içinde olduğu gibi yurt dışında da çocuklu aileler için birçok adres var. Bunlardan Fransa Paris, ilk akla gelen ve tabii ki Disneyland da ilk adres. Bilim ve Keşifler Müzesi, Ulusal Doğa Tarihi Müzesi ve Büyük Evrim Galerisi gibi müzelerin mutlaka ziyaret edilmesi gerektiği Paris'te, Chailot Sarayı, Napoléon'un Mozolesi, Champs Elysees Caddesi, Notre Dame Katedrali ve Eyfel Kulesi de görülecek yerler arasında bulunuyor.

Londra'da Harry Potter Stüdyoları, Planet Hollywood, Lego Store, Victoria & Albert Çocukluk Çağı Müzesi çocukların ilgisini çeken yerler. Yine Londra'da Doğa Tarihi Müzesi, Thames Nehri, Buckingham Sarayı, Westminster Parlamento Binası, Big Ben, Trafalgar Meydanı, Ulusal Galerisi gibi çocukla gidilecek pek çok adres var.

Hayalden doğan bahçe

AYSEL BOZAN YILMAZ

Sağlıklı beslenmenin peşinden gidenlerin yeni adresi, zararlı kimyasallar kullanmadan üretim yapan çiftlikler. Bu konuda duyarlılık o kadar arttı ki pek çok kişi en iyisini bulabilmek için başka şehirlere dahi gidebiliyor. O adreslerden biri de Urla'daki 'Hayal Bahçe'.

Lezzetseverlerin yeni keşfetmeye başladığı bahçenin hikayesi bir baba-nın hayaliyle başlıyor. Beykoz Üniversitesi Mühürli Heyeti Başkanı Engin Özmen, uzun yıllar "Bir zeytin bahçemiz olsun" demiş. Bahçeşehir Üniversitesi İç Mimarlık bölümünden mezun olan Kübra Özmen de

2015'te ailesinin Urla'da zeytin bahçesi almasıyla bir marka oluşturmaya karar vermiş. Hatta bu işi bilinciyle yapabilmek için Bilgi Üniversitesi'nde Pazarlama lisansını almış. Ve ortaya Hayal Bahçe'den markası çıkmış.

2000 zeytin ağacı var

Hayal Bahçe, İzmir Urla'nın Kuşçular Köyü'nde 90 dönüm arazi üzerinde, yaklaşık 2000 zeytin ağacından oluşuyor. Bu bahçeden elde edilen ürünlerin kalitesine çok önem veriliyor. Kübra Özmen, zeytin ağaçlarının üretimde gösterdikleri titizliğe dikkat çekerek şu bilgileri veriyor: "Hast dönemimde elle top-

lanan zeytinlerimizi aynı gün modern tesisimizde 'soğuk sıkım' yöntemiyle sıkıyor, zeytinyağımızı, sıcaklığı her mevsim doğru derecede tutulan, güneş ışığından korunan bekleme alanımızdaki dikey krom konik tanklarımızda muhafaza ediyor, müşterilerimize gelen siparişler için işliyoruz."

Markasını kurarken amacının kaliteli zeytinyağı tüketiciyle buluşturmak olduğunu belirtir Özmen'in yeni hedefi ise naturel sızma zeytinyağı kalite yarışmalarından ödülle dönmek.



Babasının hayalini hayata geçiren Kübra Özmen, Urla'daki bahçelerinden elde ettiği zeytinlerle herkesin ulaşabileceği, iyi kalitede zeytinyağı ürettiyor.

SONSÖZ

HAFTADA 6 GÜN ULUSAL GAZETE

ANKARA

SİYASİ

Yayın Tarihi : 28.5.2019

Sayfa : 1

Tiraj : 3175

StxCm : 78



HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

SAYFA 5.3

NUMUNE TARİH OLDU



Şehir hastanesi projesi kapsamında Ankara'daki hastaneler bir bir kapalıdır. Yüksek lüks ve Atatürk Eğitim Hastanelerinden sonra Numune Eğitim Araştırma Hastanesi de kaplarını kapattı. Hastanedeki tüm personel ile araç gereçler olduğu gibi yeni yapılan Ankara Şehir Hastanesine taşındı.

VEHBI KOÇ'UN ŞARTI

Vehtbi Koç, 30 Temmuz ve bağışlanıldığı anımsan ne olursa olsun sağlık alanı dışındaki başka amaçla kullanılmayacağını koyulara getirdi. KEMET HAZAR/MOL 5.4

SONSÖZ

Sonsöz Sizin

Sonsöz Türkiye'nin tüm sorunlarını özgür ve özerk yayımlayan, vatandaşın haber alma hakkı çerçevesinde gerçekleri yazan ve sonsözün vatandaşın olduğu ilkesini savunan günlük siyasi gazetedir.

28 MAYIS 2019 SALI
WWW.SONSÖZ.COM.TY • FİYATI: 25 Kr.

HAVA DURUMU	ANKARA
GÜNEŞLİ	GECE
31°C	14°C



CHP GENEL BAŞKAN YARDIMCISI BÜLENT KUŞOĞLU ÖDÜL ALDI VE ELEŞTİRDİ:

ANAYASA ÇİĞNENİYOR

Toplumsal Etik Derneği'nden "Anayasa ve Yasalara Saygı" ödülünü alan Kuşoğlu, "Şu anda en önemli sorunlarımızdan biri anayasa ve yasalara saygı olmaması. Ekonomimizi düzeltmemiz içinde yasalara saygı olmamız gerekiyor, çok ibtiyazımız olan toplumsal barış sağlamanız için de yasalara saygı olmamız gerekiyor sonuçta adalete hepimize lazım" diye konuştu.

Yeni Anayasa'nın uygulanması söz konusu değil. Sınırlı sadece haklarımızdan gelen kanun teklifleri bir veya birkaç kilitler milletvekilleri tarafından ve yasalar. Yeni dönemde tüm yasalar bu şekilde gelsin. Yeni hukuk mevzuatı yasalar, şimdiki TBMM'nin gündeminde olan torun kanun da, Akar'ın kanunu da aynı şekilde gerçekleştirebiliriz. Sınırlı kadar Anayasa'da engellendiği şekilde tek bir yasa çıkmadı. Anayasa çiğneniyor... BÜLENT KİŞOĞLU 5.5



İSTİF MAKİNELERİ DERNEĞİ AVRUPA'DA İLK 3'Ü HEDEFLİYOR

Türkiye İstif Makineleri Derneği (İMD) Avrupa'da ilk 3'ü hedefliyor. Türkiye İstif Makineleri Derneği (İMD) Avrupa'da ilk 3'ü hedefliyor. Türkiye İstif Makineleri Derneği (İMD) Avrupa'da ilk 3'ü hedefliyor.



'FIRAT KALKANI' BÖLGESİNDE YARALANAN ASKER ŞEHİT OLDU

Milli Savunma Bakanlığı, Fırat Kalkanı Harekâtı Bölgesi'nde PKK/YPG'li teröristlerin saldırısı sonucu yaralanan askeri yaralıların tüm medikal tedavilere rağmen kurtulamadığını açıkladı. SAYI 5.4



ORUÇ REİS MARMARA'YI KARIŞ KARIŞ İNCELİYOR

Türkiye'nin ilk yerli ve milli istisla araştırma gemisi MTA Oruç Reis, Marmara Denizi'nin tabanını karış karış inceliyor. Denizcilik Bakanlığı (DİHA), Oruç Reis'in çalışmaları Marmara Denizi'nin ortasında görüntülendi. SAYI 5.4



ASGARİ ÜCRET 2.020 TL AÇLIK SINIRI 2.124 TL

Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu (TİSK-İS), Mayıs ayı açlık ve yoksulluk sınırı araştırmasına göre, dört kişilik ailenin aylık 2.124 liraya yükselerek mevcut net asgari ücreti geçerken, yoksulluk sınırı 6.918 liraya yükseldi. Enflasyon-çalışmaz bir çalışanı "yaşama maaşı" ise aylık 2.825 lira oldu. SAYI 5.3



HER 4 SANİYDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR

Her 4 saniyede bir kişi sigaradan ölüyor. Her 4 saniyede bir kişi sigaradan ölüyor. Her 4 saniyede bir kişi sigaradan ölüyor.



TÜRKİYE TARİHİ ARAŞTIRILACAK

Türkiye'nin her köşesini en büyük tarih ve bilim merkezinden biri olan Vakıf Gecici Araştırma Merkezi'nde Osmanlı Devleti ve Türkiye Cumhuriyeti tarihine dair belgeler toplanıyor. Sayı 5.3



YEREL 5.5

Kursiyerlerin yılsonu heyecanı



SAĞLIK 5.7

Obeziteye karşı haftada 5 gün 45 dakika tempolu yürüyüş



KÜLTÜR SANAT 5.7

Adıyamanlı çoban 85 milyon yıllık fosil buldu



GÜNÜN SÖZÜ

YÜRÜMEK en iyi spordur. Hayallerinizin peşinden yürümeyin KOŞUN.. Ahmet Saruhan

SONSÖZ

HAFTADA 6 GÜN ULUSAL GAZETE
ANKARA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 28.5.2019

Sayfa : 3

Tiraj : 3175

StxCm : 78



HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Kaptan, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilimsel oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önerileri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."

(İyonca/İzmir)

DÜNYA

HAFTADA 6 GÜN ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

EKONOMİ

Yayın Tarihi : 31.5.2019

Sayfa : 1

Tiraj : 42297

StxCm : 44



DÜNYA

HAFTADA 6 GÜN ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

EKONOMİ

Yayın Tarihi : 31.5.2019

Sayfa : 14

Tiraj : 42297

StxCm : 44

Her 4 saniyede 1 kişi **sigaradan ölüyor**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor. Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi. 2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

DAILY SABAH

HAFTADA 6 GÜN ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 31.5.2019

Sayfa : 1

Tiraj : 8588

StxCm : 44

BACK PAGE

PAGE 12

No Tobacco Day raises awareness to reduce risk of lung cancer

BACK PAGE PAGE 12
June events call expats to enjoy magic moments in Istanbul



BACK PAGE PAGE 12
No Tobacco Day raises awareness to reduce risk of lung cancer

BUSINESS PAGE 4
UN reporters to travel with Turkish Airlines after new initiative inked



FRIDAY
MAY 31, 2019
TL 5.00

DAILY SABAH

www.dailysabah.com

Justice reform strengthens rule of law

The new judicial reforms announced by President Erdoğan yesterday aim to improve the quality of the justice system through strengthening the independent, objective, accountable and transparent features of the judiciary while also strengthening the rule of law

ISTANBUL - DAILY SABAH

THE Turkish government introduced new judicial reforms yesterday with the aim to strengthen the independent, objective, accountable and transparent features of the judiciary. Announcing the reform strategy, President Recep Tayyip Erdoğan said the reforms will ensure the citizens'

trust in the system while enabling an investment atmosphere that is more predictable, adding that the reforms will also strengthen freedom of speech. The judicial reform strategy consists of two basic perspectives, nine targets, 63 objectives and 256 activities. The nine targets are the protection and improvement of rights and freedoms, improvements of

judicial independence, objectivity and transparency, improving both the quality and quantity of human resources, increasing performance and productivity, enabling the right of defense to be used effectively, making justice more approachable, increasing the effectiveness of the penal justice system, simplifying civil justice and administrative procedure and

lastly, popularizing alternative mediating methods. Prepared by the Justice Ministry for the period of 2019-2023, the reform strategy envisions a "trust ensuring, approachable justice system." Mentioning these targets, Erdoğan underlined that in the upcoming periods, the reforms aim to protect the right to a fair trial more effectively. PAGE 2



President Recep Tayyip Erdoğan announces the new judicial reforms at the Ertan Presidential Complex, Ankara, May 30, 2019.



HILAL KAPLAN

Turkey should end the refugee deal with EU

THE European Commission's (EC) Turkey report for 2019 delineates a picture that is increasingly moving away from the reality of previous years. In his address to the European Parliament's Foreign Affairs Committee, EU Commissioner for European Neighborhood Policy and Enlargement Negotiations Johannes Hahn said that no chapter in Turkey's accession could be opened in line with the decision made on the country in 2018. The report reads: "The presidential system has taken full control of executive power and politicized the public administration by binding significant appointments in the public administration to itself. Parliament, the legislative body, has been weakened. The independence and impartiality of the judiciary has been seriously injured." PAGE 8

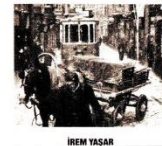


TOURIST-ONLY EASTERN EXPRESS BEGINS JOURNEY IN ANATOLIA

LAUNCHED to promote railway tourism in Turkey and meet the excessive demand for the existing Eastern Express, the new tourist-only Eastern Express has hit the rails on its maiden journey from the historical Ankara railway station. After the ceremony held on this occasion at the railway station, the Touristic Eastern Express departed on its first service at 7 p.m. on Wednesday.

PAGE 4

EXPLORE THE
FACES OF ISTANBUL
THROUGH THE LENS
OF ARA GÜLER



IREM YAŞAR

THE transformation of Istanbul from the middle of the 20th century to the present is now visible with the Istanbul Modern exhibition consisting of legendary late photographer Ara Güler's magnificent Istanbul shots. Titled "Two Archives, One Selection: Istanbul in the Traces of Ara Güler," the must-see event will remain open until Nov. 17. PAGE 2

Aleppo girl Rana Alabed dreams of saving the children of Syria

THE 11-year-old Rana Alabed from Aleppo, who became the symbol of the humanitarian crisis in Syria, called for effective measures to be taken to save the suffering children of Syria. Speaking in an interview with Anadolu Agency (AA), Rana said that the international community must try to bring peace to the Syrian children's homeland, so they can return to their homes. PAGE 6

People's Alliance kicks off Istanbul election campaign

THE People's Alliance of the ruling Justice and Development Party (AK Party) and the Nationalist Movement Party (MHP) is preparing to start its election campaign with the renewed Istanbul polls quickly approaching. The focus of the campaign strategy is young people, "yellow townsmen" and Kurdish citizens, all of whom could play an important role in determining the new Istanbul mayor. PAGE 7

Israel to hold second poll after Netanyahu fails to form govt

THE Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu's failure to form a coalition government, Israel is set to repeat elections in September to determine a new administration. Holding elections a second time around will be a first for Israel since its foundation. Netanyahu will now seek to remain in power while also facing the additional pressure of corruption accusations against him. PAGE 10

Migrants tortured in Greece return to Turkey

THE migrants allegedly tortured by Greek security forces and illegally pushed back to neighboring Turkey were found by Turkish border units and are being provided medical treatment in northwest Edirne province. Iraqi national Ibrahim Khadr, 38, and Egyptian national Hassan Mahmoud, 18, and Ahmed Samir, 26, were found in a rural area, half-naked and exhausted with deep marks from plastic bullets and battering on their bodies. They were put under protection by soldiers, who gave first aid to the migrants before handing them over to the Provincial Migration Management Directorate. PAGE 3



Operation Claw achieves success with support of domestic defense platforms

THE domestic defense industry has proved its ability to facilitate the Turkish army's counterterror operations both at home and abroad. Locally developed defense platforms have played a significant role in the success of operations in northern Syria - Euphrates Shield and Olive Branch - that Turkey carried out against terror groups, including Daesh and the

PKK's affiliate, the People's Protection Units (YPG), to thwart national security threats. A wide variety of air and land defense platforms are deployed in Turkey's ongoing Operation Claw being carried out in the Hakkari district of northern Iraq to eliminate threats from the PKK since Monday - a terror group designated by the U.S. and the European Union. PAGE 5

MILITARY INTENSIFIES COUNTERTERROR OFFENSIVE AGAINST PKK ELEMENTS IN NORTHERN IRAQ

PAGE 6

Japan next spot to discuss S-400 dispute

NUR ÖZKAN ERBAŞ

THE U.S. though the S-400 deal has been finalized by Turkey, confusing inspections remain, especially in Washington. It will be tough now to reverse this situation in order to reframe relations based on more comprehensive and forthright exchanges. During the G20 summit in Osaka in Japan at the end of

June, President Recep Tayyip Erdoğan and U.S. President Donald Trump will meet and likely put an end to this running battle. The meeting might also create an opportunity to change the current paradigm between Ankara and Washington, where relations have been fading. Turkey's purchase of the S-400 missile defense system from Russia has become an irresistible topic since last year. PAGE 6

74 FETÖ members get life sentences for crimes on coup night

THE 74 FETÖ of helicopter pilots and their commanders who were involved in brutal attacks during the 2016 coup attempt, ended yesterday in the capital Ankara. A total 56 defendants were sentenced to aggravated life imprisonment, while another 18 defendants were handed down life sentences for their involvement in the coup attempt perpetrated by military infiltrators of the Gülenist Terror Group (FETÖ). Some 152 suspects have been on trial since the coup attempt on July 15, 2016 was quelled. They were personnel of the Land Aviation Command of the Turkish Army, the main department of the Turkish Armed Forces (TSK), which serves as the helicopter command. A total of 251 people were killed, and thousands of others were injured when officers aligned with FETÖ tried to seize power at the cost of the lives of civilians who took to the streets to confront them. PAGE 3



OIC stands against any peace deal without independent Palestine

THE peace deal that does not envisage the creation of an independent Palestinian state is bound to be rejected. Ankara said on Wednesday, during an Organization of Islamic Cooperation (OIC) meeting. "Throughout our chairmanship, we spared no efforts to defend the rights of the Palestinians as our common cause," Foreign Minister Mevlüt Çavuşoğlu said in Jeddah province, Saudi Arabia. Çavuşoğlu said it is "more important than ever" to unite the forces and efforts of OIC countries for the establishment of an independent, sovereign and contiguous Palestine. "This is a responsibility that falls first and foremost on our shoulders." He stressed that all member nations need to renew their commitment to the preservation of the status of Jerusalem and emphasized it will remain a red line. PAGE 7

World No Tobacco Day: for healthier lungs, air`

» EVERY year, approximately 8 million people lose their lives to diseases related to smoking, according to data released by the World Health Organization (WHO).

While lung cancer claims the lives of 1.8 million people every year, people who smoke are 22 times more likely to get lung cancer than those who do not. However, 10 years after quitting smoking, the chances of getting cancer decrease by half.

Today marks World No Tobacco Day, which is celebrated every year on May 31. The annual campaign is an opportunity to raise awareness about the harmful and deadly effects of tobacco use and secondhand smoke exposure, and to discourage the use of tobacco in any form.

Professor Gülten Kaplan of Beykoz University said this year's theme for World No Tobacco Day is "lung health." Professor Kaplan explained that the fight against tobacco cannot prevail if people do not realize they are not only harming themselves but people around them as well.

The campaign for World No Tobacco Day aims to raise awareness about the particular dangers of tobacco smoke to lung health and the fundamental role the lungs play in the health and well-being of all people.

It also focuses on raising awareness of cost-effective and feasible actions that key audiences, including governments and the public, can take to reduce the risks to lung health posed by tobacco.

However, Kaplan said lung health is not achieved merely through the absence of disease, and tobacco smoke has major implications for the lung health of smokers and nonsmokers globally.

In order to put an end to this epidemic, tobacco control must be a priority for governments and communities worldwide. Parents and other members of society should also take measures to promote their own health and that of their children by protecting them from the harm caused by tobacco.

İSTANBUL / DAILY SABAH

FRIDAY
MAY 31 / 2019

DAILY SABAH

www.daily-sabah.com

EDITOR MIRAC TAPAN

Background music in shops influences customer behavior



The music played in shops and malls have an impact on the customers' purchase behavior.

DO YOU ever pay attention to the music playing in the background while you are shopping? Recent research shows that music played in shops has a significant effect on customers as well as employees.

The study revealed that background music can affect a customer's purchase decision by up to 40%. Customers who listen to music are more likely to feel they had a positive experience, even if they spent time waiting in line or waiting to speak to a customer service associate.

Around 60% of the customers say background music determines whether they want to spend time at a shop or not, while 78% of the employees say the music improves their performance.

The mood and atmosphere of a shop that music contributes to are essential in influencing customers. Specifically, it is the pace or tempo of ambient music that can have the most significant effect on shoppers.

In an experiment conducted at a U.S. supermarket, researchers played various pieces of background music with varying tempos — some fast, others slow. It was discovered that when fast-paced music was played, shoppers walked more quickly through the shop. This gave them less time to make impulsive purchases and to absorb the range of items on the shelves.

Slow music, on the other hand, had the opposite effect, slowing customers down as they shopped and people purchased more during their visits.

ISTANBUL / DAILY SABAH WITH IHA

World No Tobacco Day: for healthier lungs, air

EVERY year, approximately 8 million people lose their lives to diseases related to smoking, according to data released by the World Health Organization (WHO).

While lung cancer claims the lives of 1.8 million people every year, people who smoke are 22 times more likely to get lung cancer than those who do not. However, 10 years after quitting smoking, the chances of getting cancer decrease by half.

Today marks World No Tobacco Day, which is celebrated every year on May 31. The annual campaign is an opportunity to raise awareness about the harmful and deadly effects of tobacco use and secondhand smoke exposure, and to discourage the use of tobacco in any form.

Professor Gülen Kaplan of Beykoz University said this year's theme for World No Tobacco Day is "lung health." Professor Kaplan explained that the fight against tobacco cannot prevail if people do not realize they are not only harming themselves but people around them as well.

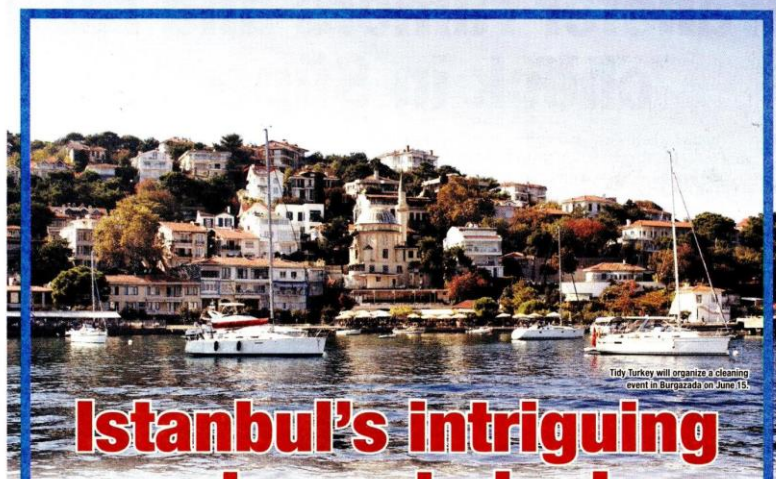
The campaign for World No Tobacco Day aims to raise awareness about the particular dangers of tobacco smoke to lung health and the fundamental role the lungs play in the health and well-being of all people.

It also focuses on raising awareness of cost-effective and feasible actions that key audiences, including governments and the public, can take to reduce the risks to lung health posed by tobacco.

However, Kaplan said lung health is not achieved merely through the absence of disease, and tobacco smoke has major implications for the lung health of smokers and nonsmokers globally.

In order to put an end to this epidemic, tobacco control must be a priority for governments and communities worldwide. Parents and other members of society should also take measures to promote their own health and that of their children by protecting them from the harm caused by tobacco.

ISTANBUL / DAILY SABAH



Istanbul's intriguing expat events in June

With summer arriving in the lands of Anatolia, expats living in Istanbul will welcome the new season with new and exciting events

WITH the highly anticipated holiday ahead after this very special month of Ramadan, there is much to celebrate and many reasons to get outdoors this June. Check out the wide variety of events held by the expat community in Istanbul that will have you doing good, learning more and even dancing this month.

IFITAR FOR COMMUNITY FOR RAMADAN

Yabangee and Istanbul81 will be bringing a meaningful close to the month of May by teaming up to host an "Ifitar for Community," which will be held on Friday evening, May 31 at Sururi Park in Kasimpasa. On Friday and Saturday evenings throughout the holy month of Ramadan, Istanbul81 has been holding their "Ifitar&Community" program, which organizes activities for underprivileged children followed by the fast-breaking iftar dinner for families and communities in Tarlabasi, Kasimpasa. Regardless of nationality or religion, all are welcome to take part and volunteer in this event series.



Yabangee and Istanbul81 is set to hold an iftar event today.



Expat Corner
Leyla Yvonne Ergil

will be held on Friday, June 14 from 7 p.m. to 9 p.m. and will be a two-hour seminar introducing AI and discussing future predictions, which will be led by Ammar Omar, a robotics specialist from Jordan.

Istanbul81 also holds a monthly "Self-Care Workshop," which is a meditation and mindfulness workshop on the third Sunday of each month, with June's edition being held on Sunday, June 16. Led by Paz Paulsen-Sacks, in the thread of zen teacher Thich Nhat Hanh, this event starts at 4 p.m. and takes place at the Istanbul81 center in Karakoy.

THE NEVIZADE STREET PARTY

Yabangee is a volunteer-run website and community for foreigners in Istanbul. In addition to teaming up with Istanbul81 for iftar, they also have a variety of monthly event series themselves, such as their "Dead End Street Sessions" electronic music night coming up this Saturday, June 1 at Citizen in Asmalı Mescit. Every Thursday, they will also hold a student night at Beat in Beyoğlu this month.

On the Friday and Saturday evenings of June 14 and 15, Yabangee will also be co-organizing a special "Street Party" devoted to Beyoğlu's historical Nevizade area that will be held at Sanat Performance, an open-air venue in the heart of the neighborhood. This "Street Party" will have dance workshops, shows and DJ performances all weekend long, and the Yabangee community will be out there contributing to the celebrations. Fill out their Facebook event page form for a chance to win free tickets.

TIDY TURKEY HEADS TO BURGAZADA

Tidy Turkey is a community and blog spearheaded by Australian expat Lucy Toose with a combination of members from Istanbul's expat community and locals that are devoted to cleaning up litter from areas of interest throughout the city. Tidy Turkey hosts regular cleanup events, in which people gather to pick up trash and then get together at a venue to celebrate their success. This month will be a very special edition because in addition to clearing trash from beautiful Burgazada, which is the third largest of the Princes' Islands in Istanbul's Marmara Sea, they will also be attending the opening party and design market that will be held at Cennet Bahçesi on Saturday, June 15. The meet up will be at noon at the ferry port on Burgazada, which is regularly served by ferries departing from ports all over the city. Cennet Bahçesi is a historical music and dance venue right on the shore of Burgazada that hosts musical events all summer long, many of which are organized by Taner Ongür, the bass player for Turkey's legendary Anatolian rock group Mogollar, who will also be performing that night. The opening party will be taking place from 10 a.m. to midnight and will also showcase up-and-coming designers at the design market.

POP-UP DINNERS ISTANBUL

On Saturday, June 15, Pop-Up Dinners Istanbul will be hosting "The Peranakan Pop-Up," which will be devoted to this fusion of Malaysian, Indonesian and Chinese cuisine. Run by Kay, a Singaporean-Dutch expat and former restaurateur from her home in Chiang Mai, the gourmet meals served by Pop-Up Dinners Istanbul are always in high demand.

Tracking germs people carry may predict future health

WE SHARE our bodies with trillions of microbes that are critical to staying healthy, but now scientists are getting a much-needed close look at how those bugs can get out of whack and spur disease.

One lesson: A single test to see what gut bacteria you harbor won't tell much. Research published Wednesday found repeat testing spotted the microbial zoo changing in ways that eventually may help doctors determine who's at risk of preterm birth, inflammatory bowel disease, even diabetes.

At issue is what's called the microbiome, the community of bacteria, viruses and fungi that live on the skin or in the gut, nose or reproductive tract.

The instability of our microbiome might be an early indicator of something going awry, said Dr. Lita Proctor, who oversees microbiome research at the National Institutes of Health.

There's lots of research identifying the thousands of species that inhabit our bodies and interact in ways important for health, such as good digestion. Microbiomes start forming at birth and are different depending

on whether babies were born vaginally or via C-section. And they change with age and different exposures, such as a course of antibiotics that can wipe out friendly bacteria along with infection-causing ones.

But cataloging differences in microbes in healthy and unhealthy people isn't enough information. What jobs do the bugs perform? Do they temporarily rev up or shut down if you get an infection or become pregnant or put on 20 pounds? When is a shift in your microbiome not just temporary but bad for long-term health — and is it possible to fix?

As the diseases wax and wane, so does microbial activity, researchers reported in the journal *Nature*. Surprisingly, many times a patient's gut microbiome changed radically in just a few weeks before a flare-up.

Some of the microbes produce molecules that keep the intestinal lining healthy, likely one reason the disease worsened when those bugs disappeared, Proctor said.

About 1 in 10 babies is born prematurely, and researchers from Virginia Commonwealth University

found a warning sign in the vaginal microbiome, which changes over the course of pregnancy.

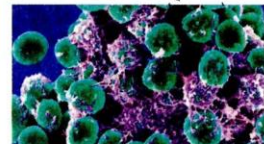
Researchers tracked nearly 600 pregnancies, and reported in *Nature Medicine* that women who delivered preterm — especially African Americans — tended to have lower than normal levels of a type of *Lactobacillus* bacteria as early as the first trimester.

They also harbored higher levels of certain other bacteria species, which are linked to inflammation.

Also in *Nature*, a Stanford University-led research team tracked 106 people for four years, some healthy and some pre-diabetic. Up to 10 percent of pre-diabetics will develop diabetes each year, but there's little way to predict who.

The researchers did quarterly tests for microbial, genetic and molecular changes, plus testing when the volunteers caught a respiratory infection and even while some deliberately put on and lost weight. Not surprisingly, they found a list of microbial and inflammatory early warning signs of brewing diabetes.

But most interestingly, people who are insulin-resis-



tant showed delayed immune responses to respiratory infections, correlating with tampered-down microbial reactions.

The studies provide "an amazing and overwhelming amount of data" but more work is needed to tell if the clues will pan out, said immunologist Ken Cadwell of NYU Langone Health, who wasn't involved in the new research.

But the take-home message, especially since at-home gut bacteria tests already are sold: "If you test your microbiome on Tuesday, it's going to tell you about your microbiome on Tuesday," cautioned Cadwell. To one day monitor important changes will require easier, cheaper tests, he added. WASHINGTON / AP



DESIGNER DEVIN PALLOO

BASIN YANSIMALARI (YEREL)

YURT HABER

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 29.4.2019

Sayfa : 7

Tiraj : 3500

StxCm : 102

Kafa Radyo yöneticileri ve Mimar Galip Kaynar Beykoz Üniversitesi'ne konuk oldu

'Kariyer Günleri 2019' kapsamında Beykoz Üniversitesi'ne konuk olan Kafa Radyo yöneticilerinden Nihat Sırdar ve Güçlü Mete ile mimar Galip Kaynar, iş hayatındaki tecrübelerini öğrencilerle paylaştılar. Radyoculuğu keşfetmek için öğrencileri Kafa Radyo'ya staja davet eden Sırdar ve Mete, Beykoz Üniversitesi ile bu anlamda iş birliği yaptıklarını anlattılar.

"Hayatınızı dekore edin" diyen mimar Galip Kaynar ise "Kariyerinizi yönlendirmek için öncelikle planlamanız gerekiyor. Güçlü bir senaryo şart. Hazırlıklı olmalısınız" tavsiyesinde bulundu.

Sektörlerin önemli isimlerini 'Kariyer Günleri 2019' kapsamında öğrencilerle buluşturan Beykoz Üniversitesi'nin son konukları Kafa Radyo kurucularından Nihat Sırdar ve Güçlü Mete'nin yanı sıra mimar Galip Kaynar oldu. Kendi alanlarında yaşadıkları tecrübeleri paylaşan konuklar, öğrencilerin merak ettikleri soruları da cevaplandırdı.

Radyo sadece müzik kutusu değil

Kafa Radyo'nun hikâyesini anlatan Sırdar, her zaman kendilerine ait bir radyo kurmak istediklerini ve Kafa Dergisi ilk çıktığı günden beri orada yazdığı için de adının Kafa Radyo olmasını istediğini söyledi. Derginin sahibi Candaş Tolga ile bu konuyu görüştiklerini belirten Sırdar, "Böylece isim hakkını aldık. Kafa Radyo ile Kafa Dergisi'nin kardeşliği buna dayanıyor" dedi. Radyolarında içerik üretimine çok önem verdiklerini de söyleyen Sırdar, İlber Ortaylı, Sunay Akın, Can Yılmaz, Zafer Algöz, Özer Atik, Sinan Tuzcu ve Bedia Ceylan Güzelce gibi önemli isimlerin radyolarında program yaptığını belirterek "Radyo hiçbir zaman bizim için sadece müzik kutusu olmadı. Radyoyu daha fazla nasıl dinletebiliriz diyesürekli araştırıyoruz. Gündemi takip ediyoruz. Akşam programlarında yorulan zihinler için daha rahatlatıcı, eğlendiren programlar olmasını amaçlıyoruz. Yayın akışını oluştururken hitap edeceğimiz kitleyi her zaman düşünüyoruz, anlamaya çalışıyoruz. Bunlar için de radyoda hangi saatte hangi tarzda programlar dinleniyor araştırmak gerekiyor" diye konuştu.

Öğrencileri bekliyoruz

Teknolojinin ilerlemesi ile canlı radyo yayını yapmanın artık çok daha kolay olduğunun altını çizen Sırdar, "Radyoculukta hızlı düşünüp hızlı bir şekilde onu karşı tarafa aktarabilmek, doğaçlama yapabilmek ve bu yeteneğinizin farkında olabilmek çok önemli" ifadelerini kullandı. Beykoz Üniversitesi ile yaptıkları iş birliği sonucunda öğrencilerin Kafa Radyo'da staj yapabileceğini belirten Mete ise gençlere radyoyu ve yayıncılığı anlatacaklarını söyledi. Mete, "Radyoculuğun nasıl bir meslek olduğunu keşfetmeniz için sizleri Kafa Radyo'ya bekliyoruz" diyerek öğrencileri radyoya davet etti.

Kariyerinizi planlayın

Kişiyi ve mekânlara özel dekorasyon alanında 26 yılı aşkın süredir hizmet veren mimar Galip Kaynar da

öğrencilere, kariyer ve dekorasyon arasında paralel bir ilişki olduğunu anlattı. Bu nedenle söyleşinin adını 'Hayatınızı dekore edin' olarak belirlediğini söyleyen Kaynar, sözlerini şöyle sürdürdü: "Kariyerinizi yönlendirmeniz için öncelikle planlamanız gerekiyor. Önceliklerinizi sıraya koymanız şart. Kendinizi 1 yıl sonra, 5 yıl sonra nerede görmek istiyorsunuz? Hangi sosyal çevrenin parçası olmak istiyorsunuz? Bunu bilmek için çok güçlü bir

senaryonuzun olması gerekiyor. Yetenekli ve daha dinamik bir bakış açısına sahip olarak klasik durumları kırmamız, donanımlı olmanız gerekiyor. Bununla beraber hazırladığımız güzel bir senaryo başarıyı yakalamamız için gereken en önemli etken. Altyapı olmazsa kariyer de olmaz. Hazırlıklı olmanız gerekiyor. Yoksa fırsatları kaçırsınız. Hayatınızın nereye gitmesini istediğiniz konusunda kararlı ve ciddi olmalısınız."



En büyük spor etkinliği Futsal

En büyük üniversite spor etkinliği olan EUSA 2020'de, Avrupa'nın önde gelen spor üniversitelerinden 5 bin 500'den fazla katılımcının 20'den fazla spor dalında yarışması bekleniyor

BİRSEL VAROL

MARMARA Üniversitesi'ni finalde 4 - 3 yenerek adını 'Türkiye Şampiyonu' olarak tarihe yazdıran Beykoz Üniversitesi Futsal Takımı, ülkemizi Avrupa Üniversiteleri Oyunları (EUSA) Belgrad 2020'de temsil edecek. En büyük üniversite spor etkinliği olan EUSA 2020'de, Avrupa'nın önde gelen spor üniversitelerinden 5 bin 500'den fazla katılımcının 20'den fazla spor dalında yarışması bekleniyor. Eğitim ve öğretimin yanında sosyal faaliyetlere de her zaman önem veren Beykoz Üniversitesi'nin öğrencileri, sanattan spora birçok branşta başarılarını pekiştirmeye devam ediyor. 2019 ÜNİLİG (Üniversiteler Ligi) Erkek Futsal müsabakalarında yarı finalde Haliç Üniversitesi'ni 3 - 2 yenerek final biletini alan Beykoz Üniversitesi Erkek Futsal Takımı, finalde Marmara Üniversitesi'ni de 4 - 3 yenerek Türkiye Şampiyonu oldu.

EUSA 2020'YE GİDİYORLAR

Türkiye Şampiyonu olarak adını tarihe yazdıran Beykoz Üniversitesi Futsal Takımı, bu başarısıyla Avrupa Üniversite Sporları Birliği tarafından Sırbistan Belgrad'ta düzenlenecek Avrupa Üniversite Oyunları'nda ülkemizi temsil edecek. Avrupa Üniversiteleri Oyunları Belgrad 2020, yılın en büyük üniversite spor etkinliği ve 2009 Yaz Üniversiad'den sonra Sırbistan'da düzenlenen 2'nci en büyük çoklu spor etkinliği olacak. Avrupa'nın önde gelen spor üniversitelerinden 5 bin 500'den fazla katılımcının 20'den fazla spor dalında yarışması bekleniyor.

DURMAN: GÖNÜLDEN KUTLUYORUM

Öğrencilerin eğitim alanları dışında aldığı başarıların da kendilerini çok mutlu ettiğini belirten Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, "Öğrencilerimizi, Antrenör Tolga Yüksek'i, Yardımcı Antrenör H. Emirhan Kınlak'ı ve üniversitemizin Sağlık, Spor ve Kültür Müdürü Enes Özmen'i gönülden kutluyor



ve başarılarının devamını diliyorum" dedi.

5 BİNİ AŞKIN KATILIMCI REKORU

Avrupa Üniversiteleri Oyunları, 2 yılda bir düzenlenen ve farklı Avrupa üniversite şehirlerinde ev sahipliği yapan Avrupa üniversitelerinden sporcuları kapsayan çok sporlu bir etkinlik. Sırbistan'ın başkenti Belgrad şehri, Portekiz Coimbra'dan sonra Avrupa Üniversiteleri Oyunları'nın 5'inci sayısına ev sahipliği yapıyor. 2012'de düzenlenen ilk oyunlar, 32 ülkeden 154 üniversiteyi temsil eden 2 bin 500'den fazla katılımcıya ev sahipliği yapmıştı. Rotterdam, 2014 yılında 2 bin 800 katılımcıyla 34 ülkeden 174 üniversiteyi temsil eden 2'ncisine ev sahipliği yaptı.

Oyunların 3'üncüsü ise Hırvatistan'da Zagreb ve Rijeka ev sahipliğinde gerçekleşti. 40 ülkeden 388 üniversiteyi temsil eden 5 bin 400'den fazla katılımcı ile bir rekabet rekoru kırıldı. Oyunların 4'üncüsü 2018 yazında Portekiz'in Coimbra şehrinde düzenlendi ve 291 farklı üniversiteyi temsil eden 38 ülkeden 4 bin 27 katılımcıya ev sahipliği yaptı.



Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınızdan olmayın

Yaz tatili planları başladı. Deniz, kum, güneş üçlüsü için gün sayarken bir yandan da en kısa sürede sonuç veren diyetler araştırılıyor. Denenen birçok diyet ise istenilen sonucu vermiyor. Birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, günümüzde 1.000'den fazla diyet çeşidi olduğunu söyledi.

En sağlıklı Akdeniz Diyeti

Yıllardır uzun ömre sahip toplumların beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının incelendiğini anlatan Diyetisyen Özcan, "Japonya'da 100 yaşı aşkın yaşlıların uzun yaşam felsefeleri 'ikigai' ile oluşturdukları 'Okinawa' Diyeti, soğuk İskandinav kültürünü yansıtan Nordik Diyeti, vejetaryen 7 gün adventisleri,

Baltık Denizi Diyeti, tuz kısıtlaması olan Dash Diyeti tüm dünyada sağlıklı kabul edilen popüler diyetler arasında. Ancak Dash Diyeti ile yıllardır kıyasıya rekabet içinde olan Akdeniz Diyeti, sağlık uzmanları tarafından (US News Best Diet Rankings) 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti seçildi" dedi.

5 maddede Akdeniz Diyeti'ni anlatan Diyetisyen Özcan, şu sıralamayı yaptı:

- 1- Soğuk pres zeytinyağı tüket.
- 2- Meyve ve sebzeleri çeşitli ve mevsiminde tüket.
- 3- Her gün mutlaka bir avuç ceviz, fındık ve badem tüket.
- 4- Yemekleri doğru yöntemde ve tarifle pişir. Tuzu azalt ve yemeği baharatlandır.
- 5- Haftada en az 2 kez 30 dakika kalp atım hızını artıran bir egzersizle uğraş. Gün boyunca hareketli ol.

Verilen kilolann % 80'i geri alınıyor

Popüler diyetleri uygulayanların yüzde 80'inin verdikleri kiloları fazlasıyla geri aldığını ve sağlıklarını kaybettiklerini söyleyen Diyetisyen Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bir birey için en iyi diyet, yaşam biçimine ve kültürüne uyan dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Örneğin gluten duyarlılığı olan bireylerin glutensiz beslenmeleri gerekirken, kabızlık gibi sindirim sorunu yaşayan bireyler tam tahıllı besin tüketimlerini artırmalıdır. Tek başına kilo verdiren ya da bölgesel zayıflatan bir diyet olmadığı gibi bir besin grubu da yoktur.

Ancak yapılan araştırmalar, düşük 'basit' karbonhidrat tüketiminin kilo kaybında etkili olduğunu göstermektedir. Düşük kalorili diyetler, bedeni strese sokmaktadır ve uzun dönemde yağlanmayı artırmaktadır. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmelidir."



Mantar yiyerek yaza fit girin

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaştığını belirtti.

Ancak Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pişirilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybının en aza indirilmesi gerektiğini söyledi. Mantar, çeşitli şekillerde tüketilmesi keyifli olmasına rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle uzak durulan bir besin. Yaz tatiline daha fit görünümle girmek isteyenlerin diyetine başladığı bugünlerde Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu.

Düşük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vegeteryan bireyler et yerine mantar tüketebilir fakat

protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeliler" diye konuştu.

KANSERLE SAVAŞIYOR

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalara göre Mısır, Çin gibi uygarlıkların yüzyıllardır tedavi amaçlı kullandıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek meme, akciğer ve prostat kanserleriyle savaştığını, kanserlerin tekrarlama ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bazı mantar türleri kolesterol ve tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıklarından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda antiviral etki gösteriyor. Bu etkileri gösteren en değerli mantarlar Meishi, Maitake, Hindi Kuyruğu (yaklaşık 6 milyon dolar) ve Agaricus Blazei Murill mantarı."

PİŞİRME TEKNİĞİNE DE DİKKAT

Mantarı tüketmek kadar mineral, vitamin, protein ve antioksidan kaybını en aza indirecek pişirme yönteminin kullanılmasının da çok önemli olduğunu söyleyen Özcan, Food Sciences and Nutrition Dergisi'nin yaptığı araştırmalar sonucunda mantarları kaynatmanın ve ızgara yapmanın besin değerlerini en çok azaltan pişirme tekniği olduğunun ortaya çıktığını belirtti. Mikrodalga

ve tavada az yağla kavru-larak suyunu salmayan mantarların antioksidan seviyelerinin daha yüksek olduğunun bilgisini verdi. Özcan, bir de uyarı da bulunarak, mantarın içerisindeki purin amino-asidi nedeniyle böbrek ve gut hastalarında ürik asit üretimini artırarak tehlikeli durumlar yaratabileceğini açıkladı. Bu tür rahatsızlıkları olanların mantar tüketimlerine dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.

(Ege Basın Grubu)



ÖĞRENCİLERLE SİBER GÜVENLİK ZİRVESİ!

'Kariyer Günleri' kapsamında öğrencileri sektör profesyonelleri ile buluşturan Beykoz Üniversitesi, etkinliklerine hız kesmeden devam ediyor

SERTEL KAVAKLIOĞLU

İSTANBUL- Beykoz Siber Güvenlik Kulübü tarafından düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde kriz yönetiminin istihbarat amaçlı veri toplamaya, kariyere kadar birçok konu tartışıldı.

Teknoloji hızla ilerliyor. Teknolojinin her geçen dakika gelişmesi hayatımızda büyük konfor yaratırken dikkat edilmesi gerekenleri de artırıyor. Özellikle güvenlik, son dönemin en önemli konusu. Geçtiğimiz gün-

lerde düzenlediği Kariyer Gün-



kapsamında öğrencileri sektör profesyoneli ile bir araya getiren Beykoz Üniversitesi etkinliklerine ara vermeden devam ediyor. 3+1, 7+1 eğitim sistemi kapsamında öğrencilerin mezun olmadan önceki bir dö-

nemlerinde iş hayatını tecrübe etmelerini de sağlayan Beykoz Üniversitesi, şimdi de 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi' ile öğrencilerin son yılların en merak edilen konusunu uzmanlarından öğrenmesini amaçlıyor.

Meslek Yüksekokulu (MYO) bünyesinde 'Bilgi Güvenliği Teknolojisi Programı'nı açan ilk üniversitelerden biri olan Beykoz Üniversitesi'nin Beykoz Siber Güvenlik Kulübü tarafından düzenlenen etkinlikte öğrencilerin iş çevresinin gelişmesine katkı sağlandı.



SİBER GÜVENLİK ELEMANI ARTMALI



Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde alanında uzman 6 konuşmacı öğrencilerle bir araya geldi. CEO'ların % 65'inin son 3 yılda siber güvenlik krizi yaşadığını anlatan Cihan Vehbi Salihoğlu, "Bu alanda eğitim alan kişi sayısı artmalı" dedi. Murat Şahin ise, özgür yazılımın gücüne inandıklarını ve desteklediklerini belirtirken, İbrahim Aslanbakan da öğrencilere geçmişteki saldırıları incelemeleri tavsiyesinde bulundu.

◆ Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde alanında uzman 6 konuşmacı öğrencilerle bir araya geldi

Siber Güvenlik sektörü eleman bulamıyor

HABER MERKEZİ

Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde alanında uzman 6 konuşmacı öğrencilerle bir araya geldi. CEO'ların % 65'inin son 3 yılda siber güvenlik krizi yaşadığını anlatan Cihan Vehbi Salıhoğlu, "Bu alanda eğitim alan kişi sayısı artmalı" dedi. Murat Şahin, özgür yazılımın gücüne inandıklarını ve desteklediklerini belirtirken, İbrahim Aslanbakan da öğrencilere geçmişteki saldırıları incelemeleri tavsiyesinde bulundu.

Düzenlediği etkinliklerle öğrencileri sık sık sektör profesyonelleri ile bir araya getiren Beykoz Üniversitesi, 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde alanında uzman 6 önemli ismi ağırladı. Beykoz Üniversitesi Siber Kulübü tarafından düzenlenen etkinlikte, sektör hakkında bilgi veren konuşmacılar, sektörün geleceği için neler yapılması gerektiğini anlatarak



✓ Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen 'Siber Güvenlik ve Kariyer Zirvesi'nde alanında uzman 6 konuşmacı öğrencilerle bir araya geldi. CEO'ların % 65'inin son 3 yılda siber güvenlik krizi yaşadığını anlatan Cihan Vehbi Salıhoğlu, "Bu alanda eğitim alan kişi sayısı artmalı" dedi. Murat Şahin, özgür yazılımın gücüne inandıklarını ve desteklediklerini belirtirken, İbrahim Aslanbakan da öğrencilere geçmişteki saldırıları incelemeleri tavsiyesinde bulundu.

merak edilen konulardaki soruları da cevapladılar.

Kriz var eleman yok

Etkinlikte 'Siber Kriz Yönetimi'ni anlatan PwC Türkiye Siber Güvenlik ve Veri Koruma Hizmetleri Lideri Cihan Vehbi Salıhoğlu, "Siber güvenlik hayatımızın her noktasında var. Tek

bir kişinin bile internet üzerinde birçok farklı kimliği bulunuyor ve güvenlik çok ciddi bir mesele. Bu alanda eğitim alan gençlerin sayısının her geçen gün artması çok önemli. Hayatımıza teknolojiyi dâhil ederken tabii bunları da göze almış oluyoruz" dedi. PwC'nin yaptığı bir anket çalışmasına göre büyük şirketlerin yöneticilerinin kendilerini en çok bilgi güvenliği konusunda yetersiz gördüğünü belirten Salıhoğlu, "CEO'ların yüzde 65'i son 3 yılda siber güvenlik krizi yaşadılar" diyerek bilgi verdi.

Özgür yazılımın gücüne inanıyoruz

'Pentest Penceresi' adlı konuşmasında sektördeki eleman eksikliğine dikkat çeken Siber Time Kurucu Ortağı Murat Şahin, "Biz firmamızı kurarken sektörün eleman eksikliğini de gidermek amacıyla yola çıktık. Mümkün olduğunca stajyer olarak saha çalışanı yetiştiriyoruz. Çok yakında kurumlarda red - teaming ve blue - teaming var olacak. Çünkü insanların oakiş açlarına ihtiyaç duyulacak. Ancak şu an şirketler uzman ve eleman bulmakta sıkıntı yaşıyor" ifadelerini kullandı.

Yaklaşık 22 yıldır Linux yazılımını kullandığını söyleyen Şahin, "Özgür yazılıma ve gücüne inanıyorum. Kendi yazılım-

larımızı geliştirmek adına da arkadaşlarımıza gerekli sertifikasyon desteklerini sağlıyoruz" diye konuştu.

Geçmişteki saldırılar incelenmeli

'Proaktif Güvenlik' adlı konuşmasında bugüne kadar çeşitli siber saldırılarla ve ataklarla karşılaştıklarını anlatan Network ve Siber Güvenlik Yöneticisi (ASAS) İbrahim Aslanbakan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bu ataklar artık siber terörizme kadar uzandı. Bu yüzden siber güvenlik alanında kariyer yapmak ve çalışmak isteyen arkadaşlar için geçmişteki saldırıları incelemelerini, araştırmalarını tavsiye ederim. İran Nükleer Santrali'nde olan saldırılar bu konudaki en büyük örneklerden biri."

Eğitim vermeyi de ihmal etmeyin

Toplumsal olayların tespit edilebilmesi ya da yaşanan olaylarda geriye dönük araştırma yapılabilmesi için sosyal medya istihbaratının önemini 'Sosyal Ağlarda İstihbarat Amaçlı Bilgi Toplamak' adlı konuşmasında örneklerle açıklayan Privia Security Kurucu Ortağı Eyüp Çelik, sosyal medya ile saniyeler içinde milyonlara ulaşmanın mümkün olduğunun altını çizdi.

Beyaz.net Siber Güvenlik Analisti Yusuf Topal da 'Siber

Güvenlikte Kariyer' adlı konuşmasında, bu alanda bir kariyer yapmak isteyen öğrencilere şu tavsiyelerde bulundu: "Nereden başlayacağını bilemeyen arkadaşlar çok araştırın ve konferans, workshop gibi her türlü etkinliğe katılınlar. Ayrıca, ilgi alanlarınızı keşfetmeniz oldukça önemli. Stresli çalışma hayatı hakkında da bilgi ve tecrübeniz olmaya başlarsa iyi olur. Eğitim aldığınız gibi eğitim de veremeyi ihmal etmeyin. İnsan eğitim verirken aslında daha iyi öğreniyor."

Her gün 5.5 milyon yeni teknolojik cihaz

'Akıllı Şebekelerde Siber Güvenlik' adlı konuşmasında siber güvenliğin endüstriyel anlamdaki öneminden bahseden Siemens Ürün Yaşam Döngüsü ve İnovasyon Müdürü Yusuf Kaya, şunları kaydetti: "Dünyadaki tüm enerji ve otomasyon sistemleri eskiden kapalı devre çalışıyordu. Siber güvenlik kaygısı yoktu. Ancak günümüzde böyle değil. Özellikle haberleşme ve iletişim ağlarını çok sık kullanıyoruz. Her gün 5.5 milyon teknolojik cihaz hayatımıza giriyor. Bütün otomasyon sistemler internete bağlanıyor. Bu da tehdide açık olması anlamına geliyor. Siemens olarak, 'Dijitale geçiş siber güvenliğin olmadan yapamayız' diyoruz."

Diğer katılımcılar gibi artık her sektörde siber sorunlarla karşı karşıya kalınacağını, bu alanda yetişmiş insan gücüne ihtiyaç olduğunu söyleyen Kaya, "Siemens, geçmiş yıllarda İran'da ürünlerine yapılan Stuxnet saldırılarından sonra siber güvenlik alanındaki çalışmalarını ve yatırımlarını artırdı. 'Siber güvenlik' denilince aklımıza sadece bilgi ve veriyi korumak gelmesin. Endüstriyel anlamda da siber güvenlik önlemleri almak, bu alanda çalışmak gereklidir. Mühendislik ve siber güvenlik alanlarında kendinizi kat kat geliştirmelisiniz" dedi.

4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğü belirtilerek bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

TEMA: AKCİĞER SAĞLIĞI

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

GEREKİLİ ADIMLAR ATILMALI

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gerek bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ OLUŞTURULMALI

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."(Haber Merkezi)



YILDA 8 MİLYON İNSAN SİGARADAN ÖLÜYOR

Dünya Sağlık Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, WHO verilerine göre yılda 8 milyon insanın sigara nedeniyle hayatını kaybettiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede bir kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

WHO verilerine göre, yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının "akciğer sağlığı" olarak belirlendiğini söyledi. Kaptan, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor. **İLKHA**

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

KAPTAN, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Ciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişi-

nin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

ODAK HABER
Gamze KOÇAK



Her 4 Saniyede 1 Kişi SİGARADAN ÖLÜYOR

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

KAPTAN, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

TEMA: AKCİĞER SAĞLIĞI

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

GEREKLİ ADIMLAR ATILMALI

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Cözüm önerileri oluşturulmalı Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."



8 milyonun katili sigara

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Kaptan, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi. **(Haber Merkezi)**

'Yılda 8 milyon insan sigaradan ölüyor'



Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede bir kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

WHO verilerine göre, yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının "akciğer sağlığı" olarak belirlendiğini söyledi. Kaptan, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinç-

lendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Dünya Sağlık Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, WHO verilerine göre yılda 8 milyon insanın sigara nedeniyle hayatını kaybettiğini söyledi

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı

olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti:

"Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölüm arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımını nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor." (İLKHA)



HER 4 SANİYEDE 1 Kişi SİGARADAN ÖLÜYOR

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer Sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

TEMA: AKCİĞER SAĞLIĞI

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta

kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağırısı olarak da dü-

şünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ ÖLÜSTÜRÜLMALİ

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti:

"Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığını bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölüm arasında bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor." (Haber Merkezi)



Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

HABER: Eylem USNEKER

ADANA (BÖLGE)-Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölü-ken buna rağmen bazı ülkelerde yerli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı



Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağırısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akci-

ğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımını nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor



WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer kanserinden kronik solunum yolları hastalığına kadar ak-

ciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirmeye hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilginin oluşmaması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri öldürücü etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları has-

salığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortakların kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları has-

salığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlık-

lı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalara dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."



Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor



Gülten Kaptan

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor. Bu



nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla

la yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini

ni azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumanla maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı"

»AB Haber Merkezi

AKDENİZ GÜNCCEL

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ANTALYA

SİYASİ

Yayın Tarihi : 28.5.2019

Sayfa : 3

Tiraj : 599

StxCm : 85

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gül-

ten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Kaptan, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmaması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma

riskide sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarısı kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı
2019 Dünya Sigarasız

Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirtti.

Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün

kullanımı ile tüberkülozdan ölümlerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkması ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların mak için uygulanabilir önlemlerin alınmalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."

olarak da düşünülebilir. Kite-



Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor



WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğü belirtilen Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Kaptan, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmaması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamaları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya iş yerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanı-

mını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Temas: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak düşünü-

lebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler.

Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı.

Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."



Beykoz'da siber güvenlik eğitimleri devam ediyor

✓ **Beykoz Üniversitesi, 2018 - 2019 eğitim - öğretim döneminin son günlerinde de etkinliklerine devam ediyor. Bilişim Kulübü, Siber Kulübü ve Priva Security ortaklığı ile Beykoz Üniversitesi Lisans Programları Yerleşkesi bilgisayar laboratuvarında gerçekleşen 'Cyberio Hacker Camp'a Türkiye'nin dört bir tarafından online sınava başarıyla geçen 20 kişi katıldı.**

HABER MERKEZİ

Türkiye'nin dört bir tarafından online sınavda başarılı olarak seçilen 20 kişi Beykoz Üniversitesi'nde 'Cyberio Hacker Camp'a katıldı. 5 gün boyunca 'Zafiyet Tespiti'nden 'Parola Kırma Saldırıları'na kadar birçok konuda eğitim alan katılımcılar, uygulamalı olarak sızma testleri de gerçekleştirdiler. Siber güvenlik alanında nitelikli eleman açığı olduğunu

belirten Koordinatör Öğr. Gör. Gözde Mihran Altınsoy, "Eğitimlerimizi sürdürüreceğiz" dedi.

Beykoz Üniversitesi, 2018 - 2019 eğitim - öğretim döneminin son günlerinde de etkinliklerine devam ediyor. Bilişim Kulübü, Siber Kulübü ve Priva Security ortaklığı ile Beykoz Üniversitesi Lisans Programları Yerleşkesi bilgisayar laboratuvarında gerçekleşen 'Cyberio Hacker

Camp'a Türkiye'nin dört bir tarafından online sınava başarıyla geçen 20 kişi katıldı.

Bilgisayar Programcılığı Bölüm Başkanı Öğr. Gör. Gözde Mihran Altınsoy koordinatörlüğünde gerçekleşen kampa katılanlara Priva Security Siber Güvenlik ekibinden Talha Aydın ve Ramin Karimkhani mentorluğunda siber güvenlik uzmanları Eyüp Çelik, Muhammet Dilmaç

ve Anıl Mamak tarafından 5 gün boyunca 'Bilgi Toplama', 'Zafiyet Tespiti', 'Exploitation', 'Privilege Escalation', 'Post Exploitation', 'Web Uygulama Güvenliği', 'Uygulamalı Sızma Testi', 'Veri Tabanı Güvenliği', 'Ağ Güvenliği' ve 'Parola Kırma Saldırıları' konularında eğitimler verildi.

Katılımcılara sertifika verildi

Katılımcılar, eğitim boyunca edindikleri bilgileri kullanma şansı da bularak 'PrivaHub' platformu üzerinde bulunan birbirinden farklı sisteme sızma girişiminde bulundu. Brute - Force saldırılarıyla zayıf parola kullanılan işletim sistemlerine, veri tabanlarına ve zafiyet barındıran işletim sistemlerine sızdılar. Zayıf parola kullanımının istisman için kullanılan saldırı yöntemleri, pratik uygulamalar ile gerçekleştirildi. Zafiyet barındıran sistemlere yönelik exploitation gerçekleştirilerek, saldırganların kullandığı güncel yöntem ve teknikler tecrübe edildi.



Bilgisayar Programcılığı Bölüm Başkanı Öğr. Gör. Gözde Mihran Altınsoy

Eğitimin son gününde Priva Security Kurucusu Eyüp Çelik, 'Veritabanı Sistemlerine Yönelik Saldırılar' konulu eğitimi gerçekleştirdi. Eğitimde sistem zafiyetlerinden yararlanarak yetki yükseltme konusunda bilgiler verildi ve sanal sistemler üzerinde uygulamalar yapıldı. Eğitim sonunda katılımcılara Priva Security tarafından 'Katılım Sertifikası' verildi.

Siber güvenlik alanında çalışacak kişilere ihti-

yacın artması ve nitelikli eleman talebinin birçok alanda kendini göstermesi nedeniyle bu tarz eğitimle-

rin devamlılığını önemsediklerini belirten Altınsoy, "Etkinliklerimizi sürdürü-



5 gün boyunca 'Zafiyet Tespiti'nden 'Parola Kırma Saldırıları'na kadar birçok konuda eğitim alan katılımcılar, uygulamalı olarak sızma testleri de gerçekleştirdiler.



Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

► Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1,8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

OLUMSUZ ETKİLERİ ARAŞTIRILMALI

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların

önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin



güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

AKCİĞERLERİN SAĞLIKLI OLMASININ ÖNEMİ

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede

paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

HASTALIK ORANLARINI ARTIRIYOR

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti; "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciye maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."

Beykoz'da siber güvenlik eğitimleri devam ediyor

Türkiye'nin dört bir tarafından online sınavda başarılı olarak seçilen 20 kişi Beykoz Üniversitesi'nde 'Cyberio Hacker Camp'a katıldı. 5 gün boyunca 'Zafiyet Tespiti'nden 'Parola Kıırma Saldırıları'na kadar birçok konuda eğitim alan katılımcılar, uygulamalı olarak sızma testleri de gerçekleştirdiler. Siber güvenlik alanında nitelikli eleman açığı olduğunu belirten Koordinatör Öğr. Gör. Gözde Mıhran Altunsoy, "Eğitimlerimizi sürdüreceğiz" dedi.

Beykoz Üniversitesi, 2018 – 2019 eğitim – öğretim döneminin son günlerinde de etkinliklerine devam ediyor. Bilişim Kulübü, Siber Kulübü ve Privia Security

ortaklığı ile Beykoz Üniversitesi Lisans Programları Yerleşkesi bilgisayar laboratuvarında gerçekleştirilen 'Cyberio Hacker Camp'a Türkiye'nin dört bir tarafından online sınavı başarıyla geçen 20 kişi katıldı.

Bilgisayar Programcılığı Bölüm Başkanı Öğr. Gör. Gözde Mıhran Altunsoy koordinatörlüğünde gerçekleştirilen kampa katılanlara Privia Security Siber Güvenlik ekibinden Talha Aydın ve Ramin Karimkhanimentorlüğünde siber güvenlik uzmanları Eyüp Çelik, Muhammet Dılmaç ve Anıl Mamak tarafından 5 gün boyunca 'Bilgi Toplama', 'Zafiyet Tespiti', 'Exploitation', 'PrivilegeEscalation',

'Post Exploitation', 'Web Uygulama Güvenliği', 'Uygulamalı Sızma Testi', 'Veri Tabanı Güvenliği', 'Ağ Güvenliği' ve 'Parola Kıırma Saldırıları' konularında eğitimler verildi.

Katılımcılara sertifika verildi

Katılımcılar, eğitim boyunca edindikleri bilgileri kullanma şansı da bularak 'PriviaHub' platformu üzerinde bulunan birbirinden farklı sisteme sızma girişiminde bulundu. Brute – Force saldırılarıyla zayıf parola kullanılan işletim sistemlerine, veri tabanlarına ve zafiyet barındıran işletim sistemlerine sızdılar. Zayıf parola kullanımının istis-

manı için kullanılan saldırı yöntemleri, pratik uygulamalar ile gerçekleştirildi. Zafiyet barındıran sistemlere yönelik exploitation gerçekleştirilerek, saldırganların kullanmış olduğu güncel yöntem ve teknikler tecrübe edildi. Eğitimin son gününde Privia Security Kurucusu Eyüp Çelik, 'Veritabanı Sistemlerine Yönelik Saldırılar' konulu eğitimi gerçekleştirdi. Eğitimde sistem zafiyetlerinden yararlanarak yetki yükseltme konusunda bilgiler verildi ve sanal sistemler üzerinde uygulamalar yapıldı. Eğitim sonunda katılımcılara Privia Security tarafından 'Katılım Sertifikası' verildi.





Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor. Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi. 2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi. HA

YENİ GÜN İZMİR

HAFTADA 6 GÜN BÖLGESEL GAZETE

İZMİR

SİYASİ

Yayın Tarihi : 30.5.2019

Sayfa : 1

Tiraj : 3124

StxCm : 43

8 milyon kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre, yılda 8 milyon kişi, sigara kullanımı nedeniyle ölüyor. ■ 19



Yılda 8 milyon kişi sigaradan ölüyor

Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine

yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor. ■ Gülşen ŞANLI



**Gülten
Kaptan**

HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

TEMA: AKCİĞER SAĞLIĞI

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları

ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel



rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

“GEREKLİ ADIMLAR ATILMALI”

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücade-

lede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, “Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı” dedi.

“ÇÖZÜM ÖNERİLERİ OLUŞTURULMALI”

Nelerde farkındalık oluşturmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: “Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı.

Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor.” (İHA)



Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Sayfa 5'te...

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Kaptan, "Tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerekiyor" dedi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmaması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor.

Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını



bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme

hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık yaratmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok

riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."



Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülsen Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmaması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenerine kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan

pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

TEMA: AKCİĞER SAĞLIĞI

Bu nedenle WHO ve küresel ortakların kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülsen Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar

akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilgilendirme hareketlerinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

"GEREKLI ADIMLAR ATILMALI"

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gerekten bilincin oluşturulması akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

"ÇÖZÜM ÖNERİLERİ OLUŞTURULMALI"

Nelerde farkındalık oluşturmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığını bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölüm arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor." (ha)

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor



WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirtildiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara

kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma

olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olum-

suz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

"Gerekli adımlar atılmalı"

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilimsel oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

"Çözüm önerileri oluşturulmalı"

Nelerde farkındalık oluşturmak gerektiği konusunda WHO'nun

birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor." İha

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamaları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl



'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünebileceğini belirten Kaptan, "Gerek bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.



DÜNYA Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeter-

li bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep

olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya

maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmaya amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

"Gerekli adımlar atılmalı"

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden

fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

"Çözüm önerileri oluşturulmalı"

Nelerde farkındalık oluşturmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığına da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığını bilince varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımını nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor." (İHA)

HER 4 SANİYEDE 1 KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre; her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre; her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamaları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor. Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturma amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

"GEREKİLİ ADIMLAR ATILMALI"

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden



Gülten Kaptan

fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

**"ÇÖZÜM ÖNERİLERİ
OLUŞTURULMALI"**

Nelerde farkındalık oluşturmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulansınlar önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor." (İHA)

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

İSTANBUL (İHA)
- WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Bu rakam bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmaması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmaması

akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Gerekli adımlar atılmalı

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağırısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Çözüm önerileri oluşturulmalı

Nelerde farkındalık oluşturmak gerektiği konusunda WHO'nun birçok riski ele aldığını da ifade eden Kaptan, sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan bazıları sigara içmek ve pasif içicilik nedeniyle dumana maruz kalmaktan kaynaklanan riskler. Bununla beraber kronik solunum yolu hastalıkları ve akciğer kanseri dahil olmak üzere tütünün neden olduğu akciğer hastalıklarının küresel olarak ölüm ve hastalık oranlarını artırdığının bilincine varılmalı. Tütün kullanımı ile tüberkülozdan ölümler arasındaki bağlantı ve bu konuda elde edilen verilere dayalı kanıtların incelenerek pasif içiciliğe maruz kalan kitlelerin de incelenmesi gerekiyor. Kamu ve hükümetlerin, kitlelerin tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan akciğer sağlığı risklerini azaltmak için uygulanabilir önlemleri almalarına dair çözüm önerilerinin oluşturulması amaçlanıyor."

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor

WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölüyor. Buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamaları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı



yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin

araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

"Gerekli adımlar atılmalı"

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor



WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının ‘Akciğer sağlığı’ olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle... SAYFA 2

Her 4 saniyede 1 kişi sigaradan ölüyor



WHO verilerine göre yılda 8 milyon kişinin sigara kullanımı nedeniyle öldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yüzden

bu yıl Dünya Sigarasız Günü temasının 'Akciğer sağlığı' olarak belirlendiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her 4 saniyede 1 kişi, yani yılda 8 milyon kişi sigara kullanımı sebebiyle ölürken buna rağmen bazı ülkelerde yeterli bilgi ve bilincin oluşmamış olması sigara kullanımını her geçen gün artırıyor. Sigaranın neden olduğu akciğer kanseri yılda 1.8 milyon kişinin ölümüne sebep olurken, sigara içenlerin sigara içmeyenlere kıyasla yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı 22 kat daha fazla oluyor. Evde veya işyerinde sigaraya maruz kalan pasif içici kişilerin akciğer kanserine yakalanma riski de sigaraya maruz kalmayan kişilere oranla yüzde 30 daha fazla. Bununla beraber tütün kullanımını bıraktıktan 10 yıl sonrasında akciğer kanseri

riski, sigara içenlere kıyasla yaklaşık yarı yarıya kadar düşüyor.

Tema: Akciğer sağlığı

Bu nedenle WHO ve küresel ortaklarının kararıyla her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü', tütün kullanımı ve pasif içiciliğin zararları ile ölümcül etkileri hakkında farkındalık oluşturmayı amaçlıyor. Bu yıl 'Akciğer sağlığı' temasıyla yapılacak kutlamaların önemine değinen Prof. Dr. Gülten Kaptan, tütünün kanserden kronik solunum yolları hastalığına kadar akciğer sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması ve sigaraya maruz kalmamış akciğerlerin insanların sağlığı için oynadığı temel rollerin araştırılarak kişileri bilinçlendirme hareketinin güçlendirilmesi gerektiğini söyledi.

"Gerekli adımlar atılmalı"

2019 Dünya Sigarasız Günü'nün tütün tüketimini azaltmak için etkili politikaları savunurken aynı zamanda tütün kontrolü için yapılan mücadelede paydaşları birden fazla sektöre dahil eden bir eylem çağrısı olarak da düşünülebileceğini belirten Kaptan, "Gereken bilincin oluşturularak akciğerlerin sağlıklı olmasının önemi vurgulanmalı, sonrasında da sağlıklı yaşamak için gerekli olan adımlar atılmalı" dedi.

(İHA)

Şifa kaynağı kefir ile basit tarif

DIYETİSYEN Fatma Özsel Özcan, kefirin sade olarak tüketmekte zorlanan ya da sıcak havalarda farklı ve sağlıklı içecek arayanlar için kefir ile hazırlanan 5 pratik tarif verdi.

Ayrana benzeyen, fermente bir ürün olan ve Rusça'da "Keyif veren" anlamına gelen kefirin bilinen birçok faydası var. Kolesterolü düşüren, kalp, böbrek taşı, mantar, ülser, sedef ve egzama gibi rahatsızlıkları gideren, bağışıklık sistemini güçlendiren kefirin özellikle Kafkas bölgesinde çok tüketildiğini



belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Tam bir şifa kaynağı" dedi.

'ÇOK İŞLEMEN GEÇMEMELİ'

Özcan, probiyotik organizmaların asit, oksijen ve sıcaklık gibi çevresel stres faktörlerine karşı son derece duyarlı olduğunu dikkat çekerek, "Bu nedenle kefirin faydalarından daha çok yararlanmak için ısı işlem gerektiren tariflerde kullanılmamalı" uyarısında bulundu.

Özcan, kefirin sade olarak tüketmekte zorlanan ya da farklılıklar arayanlar için 5 lezzetli tarif de verdi:

1- Çilekli Naneli Kefir Smoothie

- Malzemeler:**
- 200 ml ev yapımı kefir
 - 7-8 adet çilek (yaban mersini veya ahududu)
 - 1 yemek kaşığı süzme yoğurt
 - Üzeri için öğütülmüş keten tohumu
 - 1 tatlı kaşığı bal

Hazırlanışı:

Çilekleri, balı ve süzme yoğurdu çırpmayınız. Kefiri karıştırdıktan sonra üzerine öğütülmüş keten tohumu ekleyebilirsiniz.



2- Salatalıklı Kefir

- Malzemeler:**
- 300 ml ev yapımı kefir
 - 1 adet salatalık
 - Yarım şişe maden suyu
 - Üzerine taze nane
 - Kaya tuzu
 - Pul biber

Hazırlanışı:

Salatalıkları rendeledikten sonra maden suyu, tuz, pul biber ve kefir karıştırıyoruz. Taze nane ile üzerini süsleyebilirsiniz.



3- Muzlu, Kakaolu Chia Kefir Puding

Malzemeler:

- 1 adet olgun muz
- 1 çay kaşığı kakao
- 1 su bardağı (250 ml) kefir
- 3 yemek kaşığı Chia

Hazırlanışı:

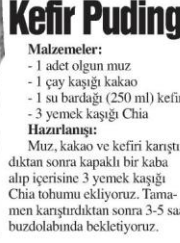
Muz, kakao ve kefir karıştırıldıktan sonra kapaklı bir kaba alıp içerisine 3 yemek kaşığı Chia tohumu ekliyoruz. Tamamen karıştırdıktan sonra 3-5 saat buzdolabında bekletiyoruz.



4- Kahvaltılık Kefir

- Malzemeler:**
- 1 su bardağı kefir
 - 4 yemek kaşığı sekersiz yulaf gevreği
 - Elma
 - Tarçın
 - Kuş üzümü
 - Ceviz
 - 1 çay kaşığı Hindistan

- cevizi yağı
- 1 çay kaşığı vanilya
- Hazırlanışı:**
- Kefir, elma, ceviz, hindistan cevizi yağı ve vanilyayı çırpmayınız. Yulaf gevreği ile karıştırıp elma, kuş üzümü ve tarçınla süsliyoruz.



5- Çörekotlu, Zerdeçalı Kefir

Malzemeler:

- Yarım su bardağı terecihen keçi sütünden hazırlanmış kefir
- Yarım çay kaşığı havanda ezilmiş çörek otu
- 1.5 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Kaya tuzu

Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri karıştırıyoruz.

