

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.01.2020	WOMEN'S SHINE	DOMATESTEKİ MUCİZELERİ KEŞFEDİN	138	319	10000
01.01.2020	WOMEN'S SHINE	DOMATESTEKİ MUCİZELERİ KEŞFEDİN	139	319	10000
01.01.2020	POSTA	YATAY GECİS İMKANI	17	37	160404
01.01.2020	GURME	DOMATESTEKİ MUCİZELERİ KEŞFEDİN	76	288	6000
01.01.2020	GURME	DOMATESTEKİ MUCİZELERİ KEŞFEDİN	77	288	6000
01.01.2020	EVİM	BUZDOLABI KULLANMANIN İNCELİKLERİ	126	827	48000
04.01.2020	TAKVİM	HER ŞEYE MAYDANOZ	6	20	101911
17.01.2020	ŞOK	KURUTULMUŞU 17 KAT DAHA FAZLA ANTİOKSİDAN İÇERİYOR!	5	44	9848
20.01.2020	DÜNYA EK	"EV DIŞI TÜKETİMDE PAZAR HACMİ 65-70 MİLYAR	16	64	42297
29.01.2020	MİLLİYET CADDE	AFİLİ SEÇİMİ	1	30	125590

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.01.2020	BOR'UN SESİ	DOMATESTEKİ MUCİZELERİ KEŞFEDİN	7	317	1000
14.01.2020	KIZILIRMAK	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	10	428	246
15.01.2020	AKSARAY GÜNCEL	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	4	290	500
20.01.2020	BURSA KENT	ŞİFA DEPOSU MAYDANOZ	4	66	1056
23.01.2020	DOĞRUYOL	KONSERVELEDERDEKİ BÜYÜK TEHLİKE! ÖLÜMCÜL OLABİLİYOR	4	224	250
24.01.2020	TOROS GAZETESİ	KONSERVELEDERDEKİ BÜYÜK TEHLİKE! ÖLÜMCÜL OLABİLİYOR	2	16	134
29.01.2020	ÖNCE VATAN	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ GENÇLERİN AŞKA BAKIŞINI ARAŞTIRDI	3	314	5423
29.01.2020	MANAVGATIN SESİ	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	7	379	157
29.01.2020	BURSA KENT	KONSERVELEDERDE TEHLİKE BÜYÜK	4	157	1200
29.01.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	GÜNÜMÜZ GENÇLİĞİ İÇİN "AŞK" NE İFADE EDİYOR?	6	193	800

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
28.12.2019	PERVINKAPLAN.COM	ÇALIŞANA VE ZAMAN BULAMAYANA MASTER ALTERNATİFİ: UZAKTAN EĞİTİM	http://www.pervinkaplan.com/detay/calisana-ve-zaman-bulamayana-master-alternatifi-uzaktan-egitim/9593
02.01.2020	POSTA.COM.TR	YATAY GEÇİŞ İMKANI	https://www.posta.com.tr/yatay-gecis-imkani-2231116
02.01.2020	F5HABER.COM	YATAY GEÇİŞ İMKANI	https://www.f5haber.com/posta/yatay-gecis-imkani-5313648
03.01.2020	YASAMICINGIDA.COM	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	https://www.yasamicingida.com/beslenme/maydanozun-saglik-sirlari/
03.01.2020	INDIGODERGISI.COM	MAYDANOZ FAYDALARI NELER? KURUTULMUŞ MAYDANOZUN SIRRI	https://indigodergisi.com/2020/01/maydanoz-faydalari-neler/
03.01.2020	GIDA2000.COM	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	http://www.gida2000.com/maydanozun-saglik-sirlari.html
03.01.2020	SABAH.COM.TR	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARINA İNANAMAYACAKSINIZ! İŞTE MAYDANOZUN İNANILMAZ FAYDALARI	https://www.sabah.com.tr/galeri/saglik/maydanozun-saglik-sirlarina-inanamayacaksiniz-iste-maydanozun-inanilmaz-faydalari
03.01.2020	MYNET.COM	MAYDANOZUN FAYDALARI NELERDİR, MAYDANOZ NEYE İYİ GELİR?	https://www.mynet.com/maydanozun-faydalari-nelerdir-maydanoz-neye-iyi-gelir-1195952-myyemek
03.01.2020	T24.COM.TR	KARACİĞERDEN KALBE, GÖZLERDEN KEMİKLERE; MAYDANOZUN FAYDALARI	https://t24.com.tr/foto-haber/karacigerden-kalbe-gozlerden-kemiklere-maydanozun-faydalari,9258
03.01.2020	POSTA.COM.TR	MAYDANOZUN BİLİNMEYEN FAYDALARI	https://www.posta.com.tr/maydanozun-bilinmeyen-faydalari-2231462

03.01.2020	F5HABER.COM	MAYDANOZUN BİLİNMEYEN FAYDALARI	https://www.f5haber.com/posta/maydanozun-bilinmeyen-faydalari-5316060
03.01.2020	AYDINPOST.COM	MAYDANOZUN BİLİNMEYEN FAYDALARI	https://www.aydinpost.com/guncel/maydanozun-bilinmeyen-faydalari-h831102.html
03.01.2020	CNNTURK.COM	BİLİMSEL OLARAK KANITLANDI! KANSERİ ÖNLÜYOR, KALP KRİZİ RİSKİNİ ORTADAN KALDIRIYOR	https://www.cnnturk.com/saglik/bilimsel-olarak-kanitlandi-kanseri-oluyor-kalp-krizi-riskini-ortadan-kaldiriyor
04.01.2020	TAKVIM.COM.TR	HER ŞEYE MAYDANOZ! MAYDANOZUN FAYDALARI NELERDİR?	https://www.takvim.com.tr/saglik/2020/01/04/her-seye-maydanoz-maydanozun-faydalari-nelerdir
04.01.2020	BEYKOZOLAY.COM	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	https://www.beykozolay.com/2020/01/04/maydanozun-saglik-sirlari/
05.01.2020	GUNBOYUGAZETESI.COM.TR	BİROL SAYGI: "TUZ FAZLA TÜKETİLDİĞİNDE DÜŞMANA DÖNÜŞÜR"	https://www.gunboyugazetesi.com.tr/birol-saygi-tuz-fazla-tuketildiginde-dusmana-donusur-39794h.htm
05.01.2020	HABER365.COM.TR	BİLİMSEL OLARAK KANITLANDI! KANSERİ ÖNLÜYOR, KALP KRİZİ RİSKİNİ ORTADAN KALDIRIYOR	https://www.haber365.com.tr/saglik-haberleri/bilimsel-olarak-kanitlandi-kanseri-onluyor-h171111.html
13.01.2020	MARASSONHABER.COM	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	https://marassonhaber.com/maydanozun-saglik-sirlari/
13.01.2020	ANKAHABER.COM.TR	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	http://www.ankahaber.com.tr/saglik/maydanozun-saglik-sirlari-h56994.html
13.01.2020	KAPSAMHABER.COM	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	https://www.kapsamhaber.com/saglik/maydanozun-saglik-sirlarini-kesfedini-h56941.html
13.01.2020	CNNTURK.COM	KALP VE KARACİĞER DOSTU! VÜCUDU TEPEDEDEN TIRNAĞA YENİLİYOR	https://www.cnnturk.com/saglik/kalp-ve-karaciger-dostu-vucudu-tepeden-tirnaga-yeniliyor
14.01.2020	FINANSGUNDEM.COM	YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRACAK 9 ÖNEMLİ KURAL	https://www.finansgundem.com/foto-galeri/yasam-kalitenizi-artiracak-9-onemli-kural-galeri/1463115

14.01.2020	ATASEHIRWEB.COM	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	http://www.atasehirweb.com/saglik/maydanozun-saglik-sirlari-h38521.html
15.01.2020	BEYKOZSES.COM	SİVİL HAVACILIK ÖĞRENCİLERİ BU BELGE İLE BİR ADIM ÖNDE!..	http://www.beykozses.com/sivil-havacilik-ogrencileri-bu-belge-ile-bir-adim-onde.html
15.01.2020	BEYKOZOLAY.COM	SİVİL HAVACILIK ÖĞRENCİLERİ BU BELGE İLE BİR ADIM ÖNDE!..	http://www.beykozolay.com/2020/01/15/sivil-havacilik-ogrencileri-bu-belge-ile-bir-adim-onde/
15.01.2020	SOZCU.COM.TR	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/maydanozun-saglik-sirlari/?_szc_galeri=1
15.01.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ'DA HAVACILAR BİR ADIM ÖNDE OLACAKLAR	https://dostbeykoz.com/beykoz-da-havacilar-bir-adim-onde-olacaklar
15.01.2020	BEYKOZAKTUEL.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ, UÇUŞA HAZIR!	http://www.beykozaktuel.com.tr/beykoz-universitesi-ucusa-hazir/15733/
15.01.2020	HABERAPRON.COM	SİVİL HAVACILIK ÖĞRENCİLERİ BU BELGE İLE BİR ADIM ÖNDE	http://haberapron.com/Detay-oku-6933
16.01.2020	SLOTHABER.COM	ÜNİVERSİTEYE KABİN EKİBİ YETİŞTİRME YETKİSİ	http://www.slothaber.com/universiteye-kabin-ekibi-yetistirme-yetkisi/
16.01.2020	BAGIMSIZHAVACILAR.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ KABİN EKİBİ YETKİ BELGESİNİ ALDI	https://www.bagimsizhavacilar.com/beykoz-universitesi-kabin-ekibi-yetki-belgesini-alDI/
16.01.2020	APRON24.COM	SİVİL HAVACILIK ÖĞRENCİLERİ BU BELGE İLE BİR ADIM ÖNDE	https://www.apron24.com/sivil-havacilik-ogrencileri-bu-belge-ile-bir-adim-onde/
16.01.2020	GOKYUZUHABERCI.COM	SİVİL HAVACILIK ÖĞRENCİLERİ BU BELGE İLE BİR ADIM ÖNDE	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=54528
16.01.2020	TURKIYEHABERCI.COM	SİVİL HAVACILIK ÖĞRENCİLERİ BU BELGE İLE BİR ADIM ÖNDE	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=80751
17.01.2020	BESTYLEMAGAZINE.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ GENÇLERİN AŞKA BAKIŞINI ARAŞTIRDI	http://bestylemagazine.com/beykoz-universitesi-genclerin-aska-bakisini-arastirdi.html

21.01.2020	YASAMICINGIDA.COM	KONSERVELERDEKİ GİZLİ TEHLİKE: BOTULİZM	https://www.yasamicingida.com/gida/gida-guvenligi/konservelerdeki-gizli-tehlike-botulizm/
21.01.2020	BHABERTV.COM	KONSERVELERDEKİ BÜYÜK TEHLİKE! ÖLÜMCÜL OLABİLİYOR	https://bhabertv.com/konservelerdeki-buyuk-tehlike-olumcul-olabiliyor/
21.01.2020	BEYKOZSES.COM	KONSERVELERDEKİ GİZLİ TEHLİKE: BOTULİZM	http://www.beykozses.com/konservelerdeki-gizli-tehlike-botulizm.html
21.01.2020	CNNTURK.COM	KONSERVELERDEKİ BÜYÜK TEHLİKE! ÖLÜMCÜL OLABİLİYOR	https://www.cnnturk.com/saglik/konservelerdeki-buyuk-tehlike-olumcul-olabiliyor
21.01.2020	T24.COM.TR	KONSERVEDEKİ GİZLİ TEHLİKE BOTULİZM'E DİKKAT: "ÖLDÜREBİLİR"	https://t24.com.tr/haber/konservedeki-gizli-tehlike-botulizm-e-dikkat-oldurebilir,856983
21.01.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ UYARIYOR: BOTULİZM	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-uyariyor-botulizm
21.01.2020	MYNET.COM	KONSERVE HASTALIĞI: BOTULİZM HASTALIĞI NEDİR?	https://www.mynet.com/konserve-hastaligi-botulizm-hastaligi-nedir-110106406039
21.01.2020	TURKIYEGAZETESI.COM.TR	KONSERVELERDEKİ BÜYÜK TEHLİKE! ÖLÜMCÜL OLABİLİYOR	https://www.turkiyegazetesi.com.tr/fotogaleri/konservelerdeki-buyuk-tehlike-olumcul-olabiliyor-20687.aspx
21.01.2020	MEMURLAR.NET	KONSERVELERDEKİ BÜYÜK TEHLİKE! ÖLÜMCÜL OLABİLİYOR	https://www.memurlar.net/haber/881030/konservelerdeki-buyuk-tehlike-olumcul-olabiliyor.html
21.01.2020	MAVIKOCAELI.COM.TR	KONSERVEDEKİ GİZLİ TEHLİKE BOTULİZM'E DİKKAT: "ÖLDÜREBİLİR"	http://www.mavikocaeli.com.tr/haber-oku-68158.html
21.01.2020	CUMHURİYET.COM.TR	KONSERVELERDEKİ ÖLÜMCÜL TEHLİKE: BOTULİZM	http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/turkiye/1715563/konservelerdeki-olumcul-tehlike-botulizm.html
22.01.2020	MARMARAGAZETESI.COM	KONSERVELERDEKİ GİZLİ TEHLİKE BOTULİZM	http://www.marmaragazetesi.com/konservelerdeki-gizli-tehlike-botulizm-485196h.htm
22.01.2020	HURRIYET.COM.TR	KONSERVELERDEKİ GİZLİ TEHLİKE: BOTULİZM	http://www.hurriyet.com.tr/mahmure/galeri-konservelerdeki-gizli-tehlike-botulizm-41425017/11

22.01.2020	GIDATARIM.COM	KONSERVELEDERDEKİ ÖLÜMCÜL TEHLİKE: BOTULİZM	https://gidatarim.com/gida/konservelerdeki-olumcul-tehlike-botulizm-c148059.html
22.01.2020	MARMARAGAZETESI.COM	KONSERVELEDERDEKİ GİZLİ TEHLİKE: BOTULİZM	http://www.marmaragazetesi.com/konservelerdeki-gizli-tehlike-botulizm-485196h.htm
22.01.2020	BEYKOZOLAY.COM	KONSERVELEDERDEKİ ÖLÜMCÜL TEHLİKE: BOTULİZM	https://www.beykozolay.com/2020/01/22/konservelerdeki-gizli-tehlike-botulizm/
25.01.2020	REELPIYASALAR.COM	UYGUN ŞEKİLDE YAPILMAZSA; KONSERVE GIDALAR 'BOTULİZME' NEDEN OLABİLİR	http://reelpiyasalar.com/uygun-sekilde-yapilmazsa-konserve-gidalar-botulizme-neden-olabilir/5661/
27.01.2020	MYNET.COM	14 ŞUBAT ÖNCESİ GENÇLERE SORULDU: AŞKA BAKIŞINIZ NEDİR?	https://www.mynet.com/14-subat-onesi-genclere-soruldu-aska-bakisiniz-nedir-110106429199
27.01.2020	T24.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ GELENEKSEL 'AŞK' ANKETİNİN SONUÇLARINI PAYLAŞTI; İŞTE EN BEĞENİLEN DİZİ, AŞK ŞARKILARI VE ARMAĞANLAR(FOTO GALERİ)	https://t24.com.tr/foto-haber/beykoz-universitesi-geleneksel-ask-anketinin-sonuclarini-paylasti-iste-en-begenilen-dizi-ask-sarkilari-ve-armaganlar,9326
28.01.2020	BEYKOZOLAY.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN GELENEKSEL "AŞK" ANKETİ	https://www.beykozolay.com/2020/01/28/beykoz-universitesinden-geleneksel-ask-anketi/
28.01.2020	DOSTBEYKOZ.COM	ÜNİVERSİTE BEYKOZ'DA YİNE AŞK ÖLÇÜMÜ YAPTI	https://dostbeykoz.com/universite-beykoz-da-yine-ask-olcumu-yapti
29.01.2020	BEYKOZSES.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ GENÇLERİN "AŞK"A BAKIŞINI ARAŞTIRDI!..	http://www.beykozses.com/beykoz-universitesi-genclerin-aska-bakisini-arastirdi.html
29.01.2020	MILLIYET.COM.TR	AFİLİ SEÇİMİ	https://www.milliyet.com.tr/cadde/afili-secimi-6132037
29.01.2020	F5HABER.COM	AFİLİ SEÇİMİ	https://www.f5haber.com/milliyet/afili-secimi-5355154

30.01.2020	GAZETEPAZAR. ONLINE	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	http://www.gazetepazar.online/2020/01/30/4-subatin-amaci-toplumsal-farkindalik-yaratmak/
31.01.2020	SARIYERTIMES.COM	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	https://www.sariyertimes.com/saglik/4-subatin-amaci-toplumsal-farkindalik-yaratmak/
31.01.2020	TURKIYEHABERAJANSI .COM	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	https://www.turkiyehaberajansi.com/4-subat-in-amaci-toplumsal-farkindalik-yaratmak/116757/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

WOMEN'S SHINE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
KADIN

Yayın Tarihi : 1.1.2020
Sayfa : 138 - 139
Tiraj : 10000
StxCm : 319

WS HEALTH



**DOMATESTEKİ
MUCİZELERİ
KEŞFEDİN**

Türk insanının en çok tükettiği sebzelerden olan domates, sağlıklı yaşam için vazgeçilmez bir besin... Akdeniz diyetlerinin baş tacı olan domatesteki en önemli antioksidan olan likopenin daha çok yararlanmak gerekiyor. Domatesin pişirilmesi likopenin vücuda daha iyi alınmasını, bağırsaklarda daha iyi emilmesini sağlar. Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopen barındırır. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediğinde anne sütlerinde bulunan likopen konsantrasyonu artıyor. Yani pişirilmiş domates ürünleri emziren anneler için daha faydalı.

Domates, sağlıklı yaşam denilince ilk aklı gelen besinlerden biri... Akdeniz diyetinin vazgeçilmez bir parçası olan bu sebze, kilo yönetimini de oldukça kolaylaştırıyor. Orta boy bir domates en fazla 25-30 kalori veriyor. Bu nedenle Akdeniz yemeklerinde domates ve domates salçası olmazsa olmaz olarak görülüyor. Glisemik indeksli olan domates kilo yönetimini kolaylaştırıyor. Domates, sağlıklı Akdeniz diyetinin önemli bir parçasıdır. Birçok Akdeniz yemekleri ve tarifleri domates veya domates salçası gerektirir. Akdeniz diyetini yakından izleyen kişilerin kalp hastalığı ve kanserden kaynaklanan ölümlerde daha düşük oranlara sahip olduğu bilinmektedir.

Yazı: Prof. Dr. Y. Birol Saygı

Likopen deposu

Domatese kırmızı rengini veren likopen de tam bir mucize... Antioksidan özelliği betakarotenin iki misli olan likopen, domates ve domatesten elde edilen çeşitli ürünlerde başta olmak üzere, kurutulmuş kayısı, kuşburnu, pembe greyfurt ve karpuzda da bulunuyor. Bu meyvelere kırmızı rengini de veren likopenin insan vücuduna faydasının artırılması da domatesin tüketim şekliyle yakından ilintili...Likopen suda çözünmüyor ve hücre içinde bitkisel liflere bağlı durumda bulunuyor. Bu yüzden domatesin yemek için hazırlanması (parçalanması, yağ ile karıştırılması, pişirilmesi) likopenin vücut tarafından kullanılabilirliğini artırır. Likopen yağda çözündüğü için yağ onun sindirim sistemi tarafından emilmesini büyük ölçüde artırır.

Antioksidan zengini

Likopen aynı zamanda güçlü bir antioksidan... Ancak, insan metabolizması bu molekülü üretmiyor. Bu nedenle domates gibi likopen içeren besinler önem kazanıyor. Isıl işlemler sonucu domatesin içindeki likopen maddesi arttığı için, domates ürünleri çiğ domatesten daha iyi likopen kaynağı. Domatesin iç kısmı daha yüksek glutamik asit seviyelerine sahip. Domatesin pişirilmesi likopenin vücuda daha iyi alınmasını, bağırsaklarda daha iyi emilmesini sağlar. Salça yaparken domatesin pişirilmesi, besinin hücre duvarının bozulmasına ve pişirme işlemleri ile ezilirken daha çok miktarda likopenin salınmasına sebep olur.

Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopen barındırır. Çünkü ısı işlem daha fazla likopen demektir. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediğinde anne sütlerinde bulunan likopen konsantrasyonu artıyor. Yani pişirilmiş domates ürünleri emziren anneler için daha faydalı.

Vitamin ihtiyacına destek

Domates yalnızca likopeni değil başka antioksidanları da içeriyor. Domates, yüksek güçlü üç antioksidanın hepsini içerir. Bunlar; beta-karoten (vücutta A vitamini aktivitesine sahip olan), E ve C vitamini. Ayrıca, domates ve domates ürünleri folik asit bakımından da zengindir. Günde 1 orta boy domates yiyerek C vitamini günlük ihtiyacın yüzde 15-20'si, A vitamini ihtiyacının yüzde 10'u karşılanabilir.

İşte domatesin faydalarıyla ilgili bilinmesi gereken bazı noktalar:

Karotenoid Zengini: Domates dört ana karotenoid (içerir; alfa ve beta-karoten, lutein ve likopen. Bu karotenoidler bireysel yararlara sahip olup ayrıca bir grup olarak sinerjiye de sahiptirler. Yani, sağlık yararları sağlamak için etkileşime girerler. Özellikle domatesler, tüm karotenoidlerin en yüksek antioksidan aktivitesine sahip olduğu düşünülen müthiş miktarda likopen içerir. Domates, zeytinyağı gibi daha sağlıklı yağlarla birlikte yenildiğinde, vücudun domateslerdeki karotenoid fitokimyasalları emmesi, iki ila 15 kat artabilmektedir.

Kabuklarıyla Tüketin: Domates kabukları, domateslerde bulunan karotenoidlerin yüksek konsantrasyonda bulunmasına katkıda bulunur. Bağırsak hücreleri tarafından absorbe edilen karotenoidlerin miktarı, domates kabukları ile karşılaştırıldığında domates kabukları ile zenginleştirilmiş domates salçasında çok daha yüksektir. Domates derisi aynı zamanda flavonollerin (keretin ve kaempferol içeren başka bir fitokimyasallar ailesi) de tutar. Bu nedenle, domateslerin sağlık özelliklerini en üst düzeye çıkarmak için, derisi ile tüketin.

Yüksek Potasyum İçerir: Domatesler potasyum yönünden zengindir. Potasyum, çoğumuzun yeterince alamadığı bir mineraldir. Bir bardak domates suyu 534 miligram potasyum içermektedir. Domates ayrıca lif zengini bir besindir. Bir adet orta boy domatesten ortalama 1 gram lif bulunur.

Biyo-Koruyucu: Domates, çok güçlü antioksidan etkiye sahip bir biyo-koruyucudur. Pek çok kimyasal reaksiyonda yer alan likopen, C ve E vitaminlerinin antioksidan aktivitelerinde destekleyici ve güçlendirici yarar sağlar.

Hem Meyve Hem Sebze: Eğer bir botanikçi ile konuşursanız size domatesin bir meyve olduğunu söyleyecektir; çünkü domatesin içinde tohumlar vardır. Fakat bahçecilik ile uğraşan birisi, domatesin sebze olduğunu ve meyveler gibi ağaçta yetişmediğini söyleyecektir. Aslında söylenen her iki cevap da doğrudur; domates hem meyve hem de sebzedir.

POSTA

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 1.1.2020

Sayfa : 17

Tiraj : 160404

StxCm : 37



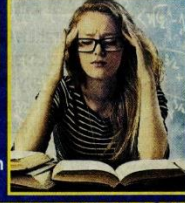
YATAY GEÇİŞ İMKANI

Beykoz Üniversitesi'ne yatay geçiş başvuruları başladı. Öğrenim hayatına Beykoz Üniversitesi'nde devam etmek isteyen öğrenciler, 24 Ocak 2020 Cuma gününe kadar yatay geçiş başvurularını yapabilecekler. Başvurular, merkezi yerleştirme puanı ve genel not ortalamasına göre yapılacak. Başvuruları kabul edilen öğrenciler, 3-5 Şubat 2020 tarihleri arasında kesin kayıtlarını yaptırabilecekler.

UZAK ÖĞRETİM FIRSATI

Beykoz Üniversitesi'ndeki uzaktan öğretim diploma programlarına da yatay geçiş yapılabiliyor. Bu fırsatı değerlendirmek isteyen öğrencinin öğrenim görmekte olduğu programdaki genel not ortalamasının 4 üzerinden 3.15 veya üzeri olması veya kayıt olduğu yıldaki merkezi yerleştirme puanının, geçmek istediği diploma programının o yılki taban puanına eşit veya yüksek olması şartı aranıyor.

EĞİTİM

SEVİM
BÜYÜKTAS DEMİR
sevim.demir@posta.com.tr2020'DE SINAV
MARATONUÖSYM'NİN
SINAV
TAKVİMİ

Tıp Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı (TUS) /1 Sınav: 23 Şubat, başvuru: 3-13 Ocak	Yükseköğretim Kurumları Yabancı Dil Sınavı (YÖKDİL) /1 Sınav: 1 Mart, başvuru: 6-16 Ocak
Milli Eğitim Bakanlığı Eğitim Kurumlarına Yabancı Dil Seçme Sınavı (MİE-ÖYS) Sınav: 15 Mart, başvuru: 22-30 Ocak	Milli Savunma Üniversitesi Askeri Öğrenci Aday Belirleme Sınavı (MSU) Sınav: 29 Mart, başvuru: 7 Ocak-10 Şubat
Yabancı Dil Bilgisi Seviye Tespit Sınavı (YDS) /1 Sınav: 12 Nisan, başvuru: 19-26 Şubat	Engelli Kurum Personel Seçme Sınavı (EKPSD) Sınav: 26 Nisan, başvuru: 24 Ocak-12 Şubat
Akademik Personel ve Lisansüstü Eğitimi Giriş Sınavı (ALES) /1 Sınav: 3 Mayıs, başvuru: 13-23 Mart	YKS Temel Yeterlilik Testi (TYT) Sınav: 20 Haziran, başvuru: 6 Şubat-3 Mart
YKS Alan Yeterlilik Testi (AYT) Sınav: 21 Haziran, başvuru: 6 Şubat-3 Mart	YKS Yabancı Dil Testi (YDT) Sınav: 21 Haziran, başvuru: 6 Şubat-3 Mart
Dilkey Geçiş Sınavı (DGS) Sınav: 5 Temmuz, başvuru: 13-21 Mayıs	KPSS Lisans Sınav: 19 Temmuz, başvuru: 5-20 Mayıs
KPSS Lisans Alan Bilgisi 1.Gün Sınav: 25 Temmuz, başvuru: 5-20 Mayıs	KPSS Lisans Alan Bilgisi 2.Gün Sınav: 26 Temmuz, başvuru: 5-20 Mayıs
KPSS Öğretmenlik Alan Bilgisi Sınav: 9 Ağustos, başvuru: 5-20 Mayıs	TUS 2. Dönem Sınav: 6 Eylül, başvuru: 14-22 Temmuz
YÖKDİL-2 Sınav: 13 Eylül, başvuru: 17-27 Temmuz	ALES-2 Sınav: 20 Eylül, başvuru: 24 Temmuz-6 Ağustos
KPSS Ön Lisans Sınav: 18 Ekim, başvuru: 12-25 Ağustos	YDS-2 Sınav: 25 Ekim, başvuru: 4-14 Eylül
KPSS Ortaöğretim Sınav: 8 Kasım, başvuru: 21 Ağustos-7 Eylül	ALES-3 Sınav: 29 Kasım, başvuru: 9-19 Ekim

Her sene olduğu gibi yeni yılda da farklı alanlarda pek çok sınav yapılacak. Çoğunluğunu ÖSYM'nin yapacağı sınavların tarihleri de belli oldu. Kuşkusuz, 2020'ye LGS ve YKS damga vuracak. Özellikle LGS, geçen yıla göre yüzde 50 oranında artarak aday sayısı ile çok konuşulacak.

ÖSYM 47 SINAV YAPACAK

Yeni yılda liseler için yapılacak merkezi sınavdan üniversite sınavına, akademik personel sınavından kamu personel sınavına kadar pek çok alanda sınav yapılacak. Sınav maratonu en yoğun kurum yine Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) olacak. ÖSYM yeni yılda neredeyse her ay bir hafta başı aylarda 5-6 sınav yapacak. ÖSYM'nin 2020 takviminde 47 sınav var. Milli Eğitim Bakanlığı'nın sınav takviminde ise Liselere Geçiş Sistemi (LGS) kapsamındaki merkezi sınav, ilköğretim ve ortaöğretim kurumları Bursluluk Sınavı (İOKBS), ortaokul ve lise düzeyindeki sınavları bulunuyor.

LGS'DE DEĞİŞİKLİK YOK

İlk kez 2018-2019 eğitim öğretim yılında uygulanmaya başlanan LGS, 7 Haziran Pazar günü yapılacak. LGS'de bir değişiklik yok. Sınavda, 8'inci sınıf öğretim programları esas alınacak. Öğrencinin okuduğunu anlama, yorumlama, sonuç çıkarma, problem çözme, analiz yapma, eleştirel düşünme, bilimsel süreç ve benzeri becerilerini ölçmek niteliğinde sorular yer olacak. Örnek sorular her ay yayınlanmaya devam edecek. Aynı gün yapılacak ve iki oturum halinde uygulanacak LGS'de toplam 50 soru sorulacak. Birinci oturum, 50 soruluk sözel alandan oluşacak ve süresi 75 dakika, ikinci bölüm ise 40 soruluk sayısal alandan oluşacak ve süresi 50 dakika olacak. 2019'da bin 531 liseye merkezi sınav ile öğrenci alındı. Bu okulların toplam kontenjanı ise 139 bin 120 oldu. 2020'de ise merkezi sınav ile öğrenci olacak okul sayısı ve kontenjanlar henüz belli değil.

ZORLU
GECECEK

2012-2013 eğitim öğretim yılında 44-44 eğitim sisteminde geçilmesiyle birlikte okula başlama yaşı 60 aya çekilmişti. O yıl okula başlayan öğrenciler, 2019-2020 eğitim yılında 8'inci sınıftan mezun olacak. Milli Eğitim Bakanlığı istatistiklerine göre 1 milyon 887 bin 879 öğrenci 8'inci sınıfı bitirecek. Bu nedenle 2020'de LGS kapsamında merkezi sınavla girecek öğrenci sayısı geçen yıla göre yaklaşık 500 bin artacak. 1 milyon 500 bine yakın öğrencinin sınavla girmesi bekleniyor. Geçen yıl yapılan LGS kapsamındaki merkezi sınav 1 milyon 29 bin 555 girmişti. Bu artış nedeniyle sınavla öğrenci alacak okullara her zamankinden çok daha fazla talep olacak.

YKS ÜÇ OTURUMDA YAPILACAK

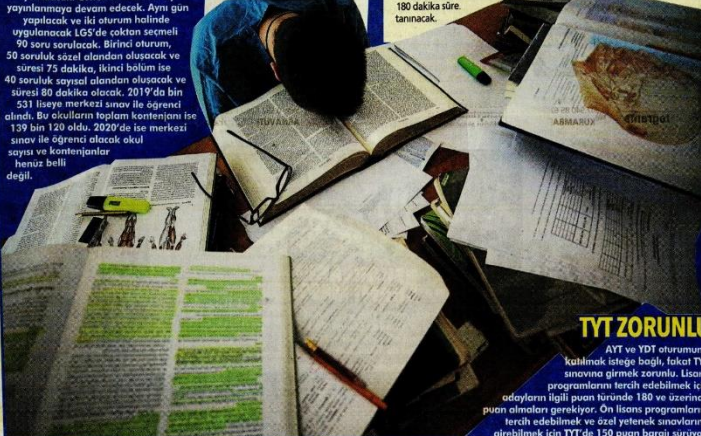
YKS, 20-21 Haziran tarihlerinde yapılacak. Üç oturumdan oluşan YKS'nin birinci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 20 Haziran'da, ikinci oturum Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 21 Haziran'da olacak. Sınav başvurusu 6 Şubat - 3 Mart

tarihleri arasında alınacak sonuçlar da 23 Temmuz'da açıklanacak. YKS için geç başvuru tarihi ise 18 Mart olarak belirlendi. YKS'ye yaklaşık 2,5 milyon öğrenci girecek. 2019'da 2 milyon 538 bin 31 aday YKS'ye başvuruda bulunmuştu.

HER OTURUMDA SURE DEĞİŞİYOR

TYT'de adaylara Türkiye'den 40, sosyal bilimlerden 20, temel matematikten 40 ve fen bilimlerinden 20 soru verilecek. Adaylara 120 soruyu cevaplamak için toplamda 135 dakika süre verilecek. AYT'de Türk dili ve edebiyat-sosyal bilimler'den 40 soru, sosyal bilimler'den 40, matematikten 40 ve fen bilimlerinden 40 olmak üzere, toplam 160 soru olacak. Adaylara 180 dakika süre tanınacak.

YDT ise Almanca, Arapça, Fransızca, İngilizce ve Rusça dillerinde yapılacak ve her dil için ayrı soru kitapçığı bulunuyor. Sınavda adaylara, başvuruda seçmiş oldukları yabancı dile ait 80 sorudan oluşan soru kitapçığı verilecek. 80 soruluk test için adaylara 120 dakika süre verilecek.



TYT ZORUNLU

AYT ve YDT oturumuna katılmak isteyeceği, fakat TYT sınavına girmek zorunlu. Lisans programlarını tercih edebilmek için adayların ilgili puan türünde 180 ve üzerinde puan almaları gerekiyor. Ön lisans programlarını tercih edebilmek ve özel yetenek sınavlarına girebilmek için TYT'de 150 puan barajı suruyor.



YATAY GEÇİŞ İMKANI

Beşiktaş Üniversitesi'ne yatay geçiş başvuruları başladı. Öğretim hayatına Beşiktaş Üniversitesi'nde devam etmek isteyen öğrenciler, 24 Ocak 2020 Cuma gününe kadar yatay geçiş başvurularını yapabilecekler. Başvurular, merkezi yerleştirme puanı ve genel not ortalamasına göre yapılacak. Başvurular kabul edilen öğrenciler, 3-6 Şubat 2020 tarihleri arasında kesin kayıtlarını yapabilecekler.

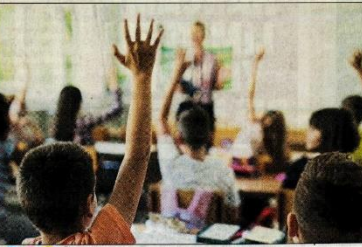
UZAK ÖĞRETİM FIRSATI

Beşiktaş Üniversitesi'ndeki uzaktan öğretim diploma programlarına da yatay geçiş yapılabiliyor. Bu fırsat değerlendirmek isteyen öğrencinin öğrenim görmekte olduğu programdaki genel not ortalamasının 4 üzerinden 3,5 veya üzeri olması veya kayıt olduğu yıllık merkezi yerleştirme puanının, geçmek istediği diploma programının o yılki taban puanına eşit veya yüksek olması şartı aranıyor.

152 ÖĞRENCİYE TAM BURS

Türk Eğitim Derneği'nin (TED) başarılı fakat maddi olanakları yetersiz çocuklara verdiği tam eğitim bursundan faydalanan öğrenciler istenilen yönlük sınav, 22 Şubat 2020'de düzenlenecek. Sınav 7 Şubat 2020 tarihine kadar connected.ted.org.tr/schoolships adresinden başvurulabilir. Sınav TED Okullarının bulunduğu 33 il/İlçe'de düzenlenecek.

Maddi imkânları kısıtlı, fakat akademik olarak başarılı 152 öğrenci ortaokuldan başlayarak tam eğitim bursu kapsamında eğitim alacak. Burs almaya hak kazanan öğrencilerin eğitim ücreti, kitap-kırtasiye, okul kıyafeti giderleri, yemek-servis ücretleri ve yatılı eğitim almaları halinde pansiyon giderleri burs kapsamında karşılanacak. Ayrıca öğrencilere cep harçlığı da verilecek.

İŞARET DİLİ İLE
HİKAYE KİTABI

İstanbul Kültür Üniversitesi İletişim Sanatları Bölümü öğrencileri ve Çocuk Eğitim Derneği gerekçeştirdikleri sosyal sorumluluk projesi kapsamında, 'İşaret dili' kullanılarak 'Mani ve Bobo' isimli bir hikaye kitabı hazırladı. Kitap, 2 yaş üstü işitme engelli çocuklar ve aynı gelişim düzeyindeki yaşlılarına yönelik, görsel algı ve çocukların bilişsel süreçlerini geliştirme adına neden-sonuç ilişkisini anlamalarını sağlayacak şekilde hazırlandı. İşaret dili eğitmeni, işitme engelliler öğretmeni, uzman otolog ve uzman psikolojik danışmandan destek alınarak işaretili oluşturuldu. 'Mani ve Bobo' isimli kitabın 'QR' (Barakod) kod ile desteklenmesi ve bu kod okutulduğunda hikayenin işaret diliyle aktarılması özelliği ile ön plana çıkıyor.

DOMATESTEKİ MUCİZELERİ KEŞFEDİN

Türk insanının en çok tükettiği sebzelerden olan domates, sağlıklı yaşam için vazgeçilmez bir besin.

Akdeniz diyetlerinin baş tacı olan domatesteki en önemli antioksidan olan likopen, daha çok yararlanmak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Domatesin pişirilmesi, likopenin vücuda daha iyi alınmasını, bağırsaklarda daha iyi emilmesini sağlar. Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopen barındırır. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediğinde anne sütlerinde bulunan likopen konsantrasyonu artıyor" diyor.

Domates, sağlıklı yaşam denilince ilk akla gelen besinlerden biri. Akdeniz diyetinin vazgeçilmez bir parçası olan bu sebze, kilo yönetimini de oldukça kolaylaştırıyor. Orta boy bir domates en fazla 25-30 kalori veriyor. Bu nedenle Akdeniz yemeklerinde domates ve domates salçası olmazsa olmaz olarak görülüyor.

Glisemik indeksli olan domatesin kilo yönetimini kolaylaştırdığını vurguluyor. Domates, sağlıklı Akdeniz diyetinin önemli bir parçasıdır. Birçok Akdeniz yemekleri ve tarifleri domates veya

domates salçası gerektirir. Akdeniz diyetini yakından izleyen kişilerin kalp hastalığı ve kanserden kaynaklanan ölümlerde daha düşük oranlara sahip olduğu biliniyor.

Likopen deposu

Domatese kırmızı rengini veren likopen de tam bir mucize. Antioksidan özelliği betakarotenin iki misli olan likopen, domates ve domatesten elde edilen çeşitli ürünlerde başta olmak üzere, kurutulmuş kayısı, kuşburnu, pembe greylift ve karpuzda da bulunuyor. Bu meyvelere kırmızı rengini de veren likopenin insan vücuduna faydasının artırılması da domatesin tüketim şekliyle yakından ilintili.

"Likopenin daha fazla nasıl yararlanılabilir" sorusunun yanıtı: Likopen suda çözünmüyor ve hücre içinde bitkisel liflere bağlı durumda bulunuyor. Bu yüzden domatesin yemek için hazırlanması (parçalanması, yağ ile karıştırılması, pişirilmesi) likopenin vücut tarafından kullanılabilirliğini artırır. Likopen yağda çözündüğü için yağ onun sindirim sistemi tarafından emilmesini büyük ölçüde artırır.

Antioksidan zengini

Likopen aynı zamanda güçlü bir antioksidan. Ancak, insan metabolizması bu molekülü üretmiyor. Bu nedenle domates gibi likopen içeren besinler önem kazanıyor. Isıl işlemler sonucu domatesin içindeki likopen maddesi arttığı için, domates

ürünleri çiğ domatesten

daha iyi likopen kaynağı.

Domatesin iç kısmı daha yüksek glutamik asit seviyelerine sahip. Domatesin pişirilmesi likopenin vücuda daha iyi alınmasını, bağırsaklarda daha iyi emilmesini sağlar. Salça yaparken domatesin pişirilmesi, besinin hücre duvarının bozulmasına ve pişirme işlemleri ile ezilirken daha çok miktarda likopenin salınmasına sebep olur. Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopen barındırır. Çünkü ısı işlem daha fazla likopen demektir. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediğinde anne sütlerinde bulunan likopen konsantrasyonu artıyor. Yani pişirilmiş domates ürünleri emziren anneler için daha faydalı.

Vitamin ihtiyacına destek!

Domates yalnızca likopeni değil başka antioksidanları da içeriyor. Örneğin, yüksek güçlü üç antioksidanın hepsini içerir. Bunlar; beta-karoten (vücutta A vitamini aktivitesine sahip olan), E ve C vitamini. Ayrıca, domates ve domates ürünleri folik asit bakımından da zengindir. Günde 1 orta boy domates yiyerek C vitamini günlük ihtiyacın yüzde 15-20'si, A vitamini ihtiyacının yüzde 10'u karşılanabilir.

İşte domatesin faydalarıyla ilgili bilinmesi gereken bazı noktalar:

BIYO-KORUYUCU

Domates, çok güçlü antioksidan etkiye sahip bir biyo-koruyucudur. Pek çok kimyasal reaksiyonda yer alan likopen, C ve E vitaminlerinin antioksidan aktivitelerinde destekleyici ve güçlendirici yarar sağlar.



Buzdolabı kullanmanın incelikleri

Soğutma derecesinden rafların yerleşimine, temizliğinden bakımına buzdolabı kullanmanın da incelikleri var. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ndan çok faydalı bilgiler aldık.

Akıllı buzdolabı kullanımı, buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir. Bu da size enerji ve para tasarrufu sağlar ve gıda kaynaklı hastalık riskini de azaltır.

SICAKLIKTA TEHLİKELİ BÖLGE

Yiyecekler için 5 ile 63 °C arasındaki sıcaklık aralığı "tehlikeli bölge" olarak kabul ediliyor. Bu sıcaklık aralığında yiyeceklerin üzerindeki bakteriler insanları hasta edebilecekleri bir noktaya kadar büyüyebiliyor. Yiyecekleri buzdolabında tutup doğru şekilde soğutmak ise bakteri üremesini yavaşlatıyor. Bu nedenle buzdolabınızı 4 °C veya altında, dondurucunuzu -18 °C'de veya altında tutun.

TERMOMETRE İLE ÖLÇÜN

Buzdolabının verimliliği zaman içinde değişebileceğinden sıcaklığını düzenli olarak kontrol edin. Bunu yapmanın en iyi yolu termometre kullanmak. Meyve ve sebze çekmecesinin üzerindeki alt rafta termometre ile haftada bir kez sıcaklığı kontrol edin. Sıcaklığı sabahları ölçmek en ideal olanı... Buzdolabını serin veya doğrudan güneş ışığı almayan, fırın veya ısı kaynaklarından uzakta konumlandırın.

SAĞLIKLI KULLANIM İÇİN

• **Kapağına iyi bakın:** Kapı contalarını zaman zaman kontrol edin. Contalarda açılma, ezilme çatlama veya kopma varsa değiştirin. Kapağını açmadan içinden ne alınacağınıza karar vermek, kapının açık kalma süresini kısaltır. Kapağı açıp karar vermek ise, kapının uzun süre açık kalması sebebiyle buzdolabınızın sıcaklığının artmasına veya dalgalanmasına neden olur. Elektrikler kesildiğinde kapakları açmamak buzdolabı iç sıcaklığını daha uzun süre korur.



Ambalajın üzerindeki talimatlara uyun ve gereken tüm yiyecekleri hemen dondurduğunuzdan emin olun. Buzdolabında çok uzun süre kalmış olabilecek yiyecekleri tüketmeyin.

• **Sıcak yiyecekleri koymayın:** Yemeğin sıcak olarak buzdolabına konması doğru değil, tamamen soğumasını bekleyin. Buzdolabında yiyecekleri mutlaka kapalı kaplarda saklayın.

• **Koku ve küfe dikkat edin:** Yiyeceklerin üzerinde küf görülyorsa, kötü bir koku veya diğer bozulma belirtileri varsa ya da bozulduğundan şüpheleniyorsanız tüketmeyin.

• **Yüksek riskli yiyecekleri tanıyın:** Çiğ et, kümes hayvanları ve balık gibi yiyecekleri ve kan, sıvı gibi bulaştırma riski olan yiyecekleri plastik torbalarla, kapalı kaplarda buzdolabının en alt rafında saklayın. Çünkü bu ürünler üst raflara yerleştirildiğinde, damlayarak diğer yiyeceklerle mikroorganizmaları bulaştırır.

• **Yiyecekleri hızlı tüketin:** Yiyecekler buzdolabınızda ne kadar uzun süre saklanırsa, üzerlerindeki mikroorganizmalar o kadar fazla büyür. Bu nedenle düzenli olarak buzdolabınızı gözden geçirin. Kıyma, kümes hayvanları, balık veya kabuklu deniz ürünleri 1-2 gün, biftek, dana veya kuzu eti 3-5 gün, şarküteri ve makarna salatası gibi hazır yiyecekler 3-5 gün, pişmiş yumurta (kabuklu) 4-5 hafta buzdolabında saklanabilir.

• **Sebze ve meyveler nefes alsın:** Buzdolabında temel kural, benzer yiye-

• Buzdolabında kalabalıktan kaçının:

İdeal olanı her zaman buzdolabınızın yüzde 30'unun boş, 70'nin dolu olması. Yiyecekler arasında yeterince boşluk bırakın. Fazla doldurulan buzdolaplarında soğuk havanın serbestçe dolaşması engelleneceği için yiyecekler uygun şekilde soğutulmaz.

• **Rafları akıllıca istifleyin:** Raflarınızı ayarlayın ve akıllıca istifleyin. Buzdolabınızın derinliğini kullanmak için düz uzun ve yükseklik sırasına istifleyebilecek kapaklı kaplar kullanın. Cam; görünürlük, hijyen ve sürdürülebilirlik için en iyi kap seçimidir. Kapakları sıkıca kapananları tercih edin.

• **Etleri alt rafa koyun:** Üst ve orta raflarda tüketime hazır gıdalar, yemekler, süt ürünleri, pişmiş ürünler ve hazır salataları istifleyin. Alt rafta et ve et ürünlerini, sebzelerde meyve ve sebzeler ile kapı raflarında yumurta ve ambalajlı ürünleri depolayın. Bu, buzdolabındaki sıcaklık dağılımına göre en uygun saklama şeklidir.

• **Mutlaka etiketleri okuyun:** Satın alma tarihiyle birlikte açılmış yiyeceği etiketleyin ve unutmaktan kurtulun.



KURUTULMUŞU 17 KAT DAHA FAZLA ANTİOKSİDAN İÇERİYOR!

■ BEYKOZ Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, antioksidan açısından zengin olan maydanozun, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip olduğunu söyledi. Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antioksidan içeriği bulunduğunun saptandığını belirten Prof. Dr. Saygı, maydanozun kanseri önleyici özelliklerini şöyle anlattı: "Maydanoz, antikanser etkileri olabilecek biyoaktif maddeleri içermektedir. Oksidatif stres, antioksidanlar ve serbest radikallerin seviyelerinde dengesizlik ile karakterize bir durum olup kanser de dahil olmak üzere bazı kronik hastalıkların gelişimi ile ilişkilidir. Maydanoz, oksidatif stresi azaltan flavonoid antioksidanlar ve C vitamini bakımından zengindir. Araştırmalar ayrıca maydanozun yapısındaki bazı flavonoid alt gruplarının (örneğin müretin ve apigenin) kanser önleyici özelliği olduğunu göstermiştir." ■ NESLİHAN YILDIZ



- **BOYUN AĞRILARI**
- **KALÇA VE DİZ KIREÇLENİMLERİ**
- **KUYRUK SIKIŞIKLIĞI PROBLEMLERİ**
- **SIYATIK SINIR AĞRILARI**
- **DURUŞ BOZUKLUKLARI**
- **SINIR SIKIŞMALARI**
- **MİGREN**
- **FİBRİNMİYALJİ**
- **HAMİLELERDE AĞRI SENDROMLARI**
- **NÖROLOJİK RAHATSIZLIKLAR**

TARHANNA ÇORBASI

■ EN KEZZİ çorbalarından biri olan tarhanna oldukça besleyici ve doyurucu bir besindir. Vitamin ve mineral açısından zengindir. A, B grubu vitaminleri, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum açısından faydalıdır ayrıca en önemli bağışıklık sisteminin güçlendirilmesidir. Grip ve soğuk algınlığı gibi hastalıkların önlenimine etkili olan önemli yağlar. Kalp üzerinde olumlu etkileri bulunan kolesterolü düşürme ve yağlı yiyeceklerin emilimini yavaşlatır.

MERCİMCİK ÇORBASI

■ KIRMIZI mercimek çorbası sofralarımız en çok tercih edilen çorbalar. Besleyici değeri son derece yüksek olan bu besinin B vitamini, demir, kalsiyum, magnezyum, sodyum, çinko ve fosfor mineralleri açısından zengindir. İçerisinde bol lif ve proteinler de mevcuttur. Kolesterol yüksekliği, diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları, obezite, kemik zayıflığı, kanserli hastaların kemik kalsiyum kaybını önler. Kolesterolü düşürür, kan şekeri düşürür, kan basıncını düşürür, mideyi rahatlatır.

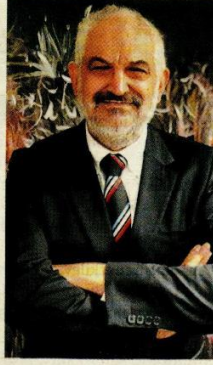
■ KONYA İNANÇ

Göz sulanmalarını hafife almayın!

GÖZ Hastalıkları Uzmanı Op Dr. Şeyda Atabay, göz sulanmalarının hafife alınmaması gerektiğini söyledi. Göz kapaklarının gözümüze gelen ani travmalara karşı refleksler ile koruma sağladığını belirten Op. Dr. Atabay, "Ust kapaklar herkeleklili ve göz komresini 1,8 oranında örtür. Gözyaşının gözden uzaklaştırılmasında pompa görevi görmetedir. Çeşitli nedenlerle göz kapakları bu görevleri yerine getiremediginde göz dokularında buzukluklar meydana gelmeye başlar. Bunlar basit bir göz sulanması değil göz kısıpllarına kadar uzanmaktadır" şeklinde konuştu. ■ İHA

[illegible]

Ev dışı tüketim; evin dışında her tüketimin gerçekleştiği otel, restoran, kafe, fastfood, pastane, hastane, okul, ofis ve kamu kuruluşlarıyla buralara hizmet sunan yemek firmalarına kadar her türlü ihtiyacı karşılayan ürün ve hizmetleri kapsıyor.



“Ev dışı tüketimde pazar hacmi 65-70 milyar TL”

Türkiye’de ev dışında zaman geçirme olgusu çok eskilere dayanıyor. 1980’lerin ortasına kadar düğün-dernek dışında, dışarıda yemek yeme alışkanlığı pek yaygın değildi. O tarihlerde yavaş yavaş başlayan bu eğilim, 1990’lı yıllarla birlikte yükselme trendine girdi. Böylece haneler dışında gıda ve temizlik maddeleri tüketiminde yeni bir pazar doğurdu: Ev dışı tüketim.

Türkiye’de ev dışı tüketim sektöründe 2018 yılı itibarıyla pazar hacminin 65-70 milyar TL olduğunun tahmin edildiğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, bunun ABD’de 2.1 trilyon TL ile Türkiye’nin 38 katı, Avrupa’da ise 1.6 trilyon TL ile Türkiye’nin 29 katı büyüklüğünde olduğunu belirtti. Bu tutarın yüzde 60 civarı gıda ve bunun da yüzde 55 civarı restoran, kafe bar fast foodda harcanan bedel olduğu düşünüldüğünde yıllık 23 milyar TL bir ciro ortaya çıktığını anlatan Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Sektördeki işletmelerin hammadde maliyeti ortalama yüzde 25-30, kira yüzde 10-20, personel gideri yüzde 20-25, genel giderler yüzde 3-5 civarında. Toplam maliyet yüzde 70-85 ve kârlılık yüzde 15-30 arasında gerçekleşiyor” dedi.

“Sektör, ortalama her yıl yüzde 10-15 büyüyor”

Son yıllarda değişen yaşam tarzlarının ev dışı tüketimindeki büyümeyi olumlu yönde etkilediğini anlatan Prof. Dr. Y. Birol Saygı, şunları kaydetti: “Sektör, ortalama her yıl yüzde 10-15 büyüyor ama son yıllarda daralma eğilimine girdi. Türkiye’de ev dışı tüketim harcamalarının yüzde 62’sini gıda, yüzde 36’sını alkollü ve alkolsüz içecekler, yüzde 2’sini ise temizlik malzemeleri oluşturuyor. Ev dışı tüketim harcamalarının yüzde 27’si restoran, yüzde 29’u fast food, yüzde 16’si otel, yüzde 6’sı kafe, yüzde 2’si eğlence, yüzde 7’si pastane, yüzde 4 eğitim kurumu, yüzde 5 büfe ve yüzde 4’ü de yemek mekânlarında gerçekleşiyor. Gıdada en fazla büyüme gösteren kategoriler hazır ve dondurulmuş gıdalar.”

BigChefs, küresel marka olma yolunda



Kısa sürede Türkiye'nin önde gelen restoran zinciri markası haline gelen BigChefs, 2014'te ilk yurtdışı şubesini Dubai'de açarak küresel bir marka olma yönündeki yolculuğuna başladı. Son olarak Frankfurt'taki şubesiyle Avrupa'ya da açılan marka hem Türkiye hem de yurtdışında 65 şubeye ulaştı.

Globaldeki trendleri yerel lezzetlerle harmanlayan BigChefs'teki her yemek, mevsimindeki ürünlerle hazırlanıyor. Marka, yılda iki defa güncellenen menü sayesinde sezonun taze ürünlerini konuklarına sunuyor.

BigChefs olarak bugün cafe&brasserie konseptiyle Türkiye'nin yöresel yemeklerini modern dokunuşlarla yorumlarken, dünya mutfağından seçkin lezzetleri de misafirlerinin beğenisine sunduklarını kaydeden BigChefs CEO'su Cenk Akın, "Enfes lezzetlerimizin yanı sıra restoranlarımızın şık ve samimi atmosferi, güler yüzlü konuklarımızı ağırlayan maharetli ekibimizin hizmetleriyle de fark yaratıyoruz. Bol neşeli sabah kahvaltılarında en keyifli hafta sonu yemeklerine, samimi öğle yemeği sohbetlerinden lezzetli akşam yemeklerine kadar günün her saatinde yayınlan hizmetlerimizle misafirlerimizi ağırlayarak sıcak bir ev ortamı sunmaya özen gösteriyoruz" dedi.

Türkiye'de 11 ilde, toplam 7 ülkede 65 şubeyle faaliyet gösteren BigChefs'in bu şubelerinin 9'u yurtdışında, 56'sı ise Türkiye'de. Yurtdışında en son Frankfurt şubesinin açılışını gerçekleştirdiklerini anlatan Akın, "Avrupa pazarına giriş yaptık. Almanya'nın yanı sıra Dubai, Suudi Arabistan ve Kuveyt'te şubelerimiz bulunuyor. Özellikle Almanya'da gördüğümüz ilgiden çok memnunuz ve gelecek beş yılda oradaki şube sayımızı 25'e çıkarmak istiyoruz. 2020 yılında yurt dışındaki restoran sayımızın ise 13'e ulaşmasını planlıyoruz. Çok yakında Azerbaycan ve Ka-

zakistan şubelerimiz de misafirlerimize kapılarını açacak. Avusturya, Belçika, Fransa, Belarus, Rusya, Yunanistan, Hollanda ve Kıbrıs'a da girmeyi planlıyoruz" ifadesini kullandı.

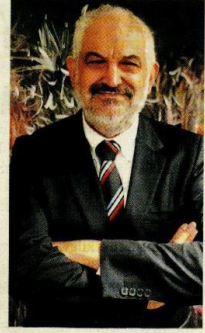
Dijitalleşme iş süreçlerine olumlu yansıyor

Dijitalleşmenin her sektörü etkilediği gibi HORECA sektörünü de etkileyip dönüştürdüğüne dikkat çeken Akın, "Dijital gelişmelerle müşterilerin beklentileri de farklılaşıyor. Bu anlamda sosyal medyanın etkin kullanımı, mobil uygulamaların iş süreçlerine daha fazla entegre edilmesi önem taşıyor. Teknoloji, istek üzerine yemek siparişini hem mümkün kılıyor hem de kolaylaştırıyor. Sektör her geçen gün müşteri beklentilerini karşılamak ve hatta bu beklentilerin de üzerinde bir hizmet vermek için yenilikçi yaklaşımlar içine giriyor. Chatbot'lar, mobil uygulamalarda devreye giren yapay zeka, restoranların müşterilerin zevk ve tercihlerine göre öneriler yapabilmesine, onlara daha hızlı hizmet verilebilmesine imkan veriyor. Türkiye'de hizmetlerin dijital cihazlar üzerinden alınması yaygınlaştıkça sektör de önemli bir dijital dönüşümden geçecek" diye konuştu.

"Toplamda 2 milyon 200 kişiye istihdam sağlıyor"

HORECA sektörünün turizme olan etkisine değinen Akın, "HORECA sektörü, 19 milyar 750 milyon dolarlık büyüklüğü ve 2 milyon 200 kişiye kapsayan istihdam potansiyeliyle Türkiye'de ekonomiye, milli gelire ve ülke tanıtımına ciddi bir katkı sağlıyor. Özellikle bizim gibi yeme-içme sektörü içerisinde yer alan markalar, yerel lezzetleri yurtdışından gelen ziyaretçilere tanıtmak anlamında önemli bir misyon üstleniyor. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de gastronomi turizmi gün geçtikçe büyüyor. Böylesine zengin bir mutfaka sahip olan bir ülke olarak Fransız ya da İtalyan mutfakları gibi uluslararası anlamda gastronomik marka bilinirliğimizi artırmamız bu yöndeki tanıtım faaliyetlerine ağırlık vermemiz yerinde olacak" açıklamasını yaptı.

Ev dışı tüketim: evin dışında her tüketimin gerçekleştiği otel, restoran, kafe, fastfood, pastane, hastane, okul, ofis ve kamu kuruluşlarıyla buralara hizmet sunan yemek firmalarına kadar her türlü ihtiyacı karşılayan ürün ve hizmetleri kapsıyor.



"Ev dışı tüketimde pazar hacmi 65-70 milyar TL"

Türkiye'de ev dışında zaman geçirme olgusu çok eskilere dayanıyor. 1980'lerin ortasına kadar düşün-dernek dışında, dışarıda yemek yeme alışkanlığı pek yaygın değildi. O tarihlerde yavaş yavaş başlayan bu eğilim, 1990'lı yıllarla birlikte yükselmeye başladı. Böylece haneler dışında gıda ve temizlik maddeleri tüketiminde yeni bir pazar doğdu: Ev dışı tüketim.

Türkiye'de ev dışı tüketim sektöründe 2018 yılı itibarıyla pazar hacminin 65-70 milyar TL olduğunun tahmin edildiğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, bunun ABD'de 2.1 trilyon TL ile Türkiye'nin 38 katı, Avrupa'da ise 1.6 trilyon TL ile Türkiye'nin 29 katı büyüklüğünde olduğunu belirtti. Bu tutarın yüzde 60 civarı gıda ve bunun da yüzde 55 civarı restoran, kafe bar fast foodda harcanan bedel olduğu düşünüldüğünde yıllık 23 milyar TL bir ciro ortaya çıktığını anlatan Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sektördeki işletmelerin hammadde maliyeti ortalama yüzde 25-30, kira yüzde 10-20, personel gideri yüzde 20-25, genel giderler yüzde 3-5 civarında. Toplam maliyet yüzde 70-85 ve kârlılık yüzde 15-30 arasında gerçekleşiyor" dedi.

"Sektör, ortalama her yıl yüzde 10-15 büyüyor"

Son yıllarda değişen yaşam tarzlarının ev dışı tüketimindeki büyümeyi olumlu yönde etkilediğini anlatan Prof. Dr. Y. Birol Saygı, şunları kaydetti: "Sektör, ortalama her yıl yüzde 10-15 büyüyor ama son yıllarda daralma eğilimine girdi. Türkiye'de ev dışı tüketim harcamalarının yüzde 62'sini gıda, yüzde 36'sını alkollü ve alkolsüz içecekler, yüzde 2'sini ise temizlik malzemeleri oluşturuyor. Ev dışı tüketim harcamalarının yüzde 27'si restoran, yüzde 29'u fast food, yüzde 16'si otel, yüzde 6'sı kafe, yüzde 2'si eğlence, yüzde 7'si pastane, yüzde 4 eğitim kurumu, yüzde 5 büfe ve yüzde 4'ü de yemek mekânlarında gerçekleşiyor. Gıdada en fazla büyüme gösteren kategoriler hazır ve dondurulmuş gıdalar."







Minikler stüdyoda

★ Soner Arica, 'Duygu Atakan ile Dört Dörtük' programının konuğu oldu. Stüdyonun önünde yayını izleyen çocukları gören şarkıcı, "Miniklerle hikayemiz, Kuzey'e yaptığımız 'Neler Oluyor Hayatta' ve 'Arkadaşım Eşek' parçalarıyla başladı" dedi. Arica, daha sonra çocukları stüdyoya çağırarak fotoğraf çekildi.

'Aşkın kurbanı bendim'

★ Selena Gomez, 2011-2018 yılları arasında bir dargın bir barışık ilişkisi yürüttüğü Justin Bieber hakkında itirafta bulundu. Şarkıcı 'Love You to Love Me' parçasının, popçuyla ilgili olduğunu söyleyerek, "Güzel şeyler yaşadım. Ama çok zorlu ve bittigi için mutluymum. Bu ilişkinin kurbanı bendim. Hayatımı bununla harcamak istemiyordum. Durumu aştığım için gururluyum" dedi.

Milliyet CADDİ

TÜRKİYE'NİN EN RENKLİ CADDİ

29 OCAK 2020 ÇARŞAMBA

caddi@milliyet.com.tr

AFİLİ SEÇİMİ

★ Burcu Özberk ve Çağlar Ertuğrul'un başrolünü paylaştığı, Kanal D'de yayınlanan 'Afili Aşk' Beykoz Üniversitesi'nin düzenlediği 'Aşk' anketinde, yüzde 19.5 oy alarak 'En Beğenilen Aşk Dizisi' oldu. Öğrencilerin yüzde 19.5'i ise Özberk ve Ertuğrul'u, 'En Beğenilen Aşk Çifti' seçti.



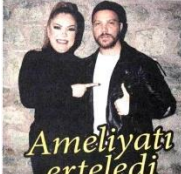
Merit Royal Hotel & Casino & Spa
GİRNE - KUZAY KIBRIS

+90 850 390 30 30 NET
www.merithotels.com



'İlişki zamanı değil'

★ Bade İşçi, Oğlu Azur'la gittiği Londra tatilinden döndü. Güzel zaman geçirdiklerini anlatan oyuncu, "Eski eşiniz Malkoç Sualp de size eşlik etti mi?" sorusuna, "Baba yok" yanıtı verdi. Şu anda hayatında kimsenin olmadığını söyleyen İşçi, "Çocukla, bir ilişki yaşamak için zamanım yok" dedi. >>> Umut Ünver



Ameliyatı erteledi

★ İzal ve Sinan Akçıl, stüdyoya girdi. 14 Şubat'ta müzikseverlerle buluşacak Akçıl'ın proje albümünde 'Kararsızım' parçasını seslendirecek İzal, "Lenf bezlerimden operasyon geçirecektim. Onun projesi için erteledim" şeklinde konuştu. >>> MESUT YILMAZ



Bizi millet yapanlar

EMİNE Kütüpe, bizi millet haline getiren insanlardan biri oldu. Deprem bölgesindeki sınırsız kahramanlar, adlarını bilmesek de size borçlu olduğumuzu bileceğiniz hep... Millet olmak ortak duygular gerektirir. >>> ÖZAY ŞENDİR / S/25



Hızlı yeme sorunu

HIZLI yemek yemek, fizyolojik olarak bazı sorunlara sebep olabiliyor. Sindirimle ilgili sorunlar yaşamama, hazımsızlık veya reflü şikayetlerine yol açıyor. Ayrıca uzun vadede obez olma riskinizi de artırabilir. >>> Dilara Koçak / S/28

'HİZMETÇİLER'İN GİZEMİ



Kanal D'de yakında ekrana gelecek 'Hizmetçiler', İstanbul'da lüks bir sitede çalışan dört hizmetçinin yaşadığı gizemli olayları anlatıyor

İLK defa Meksika'da 'Ellas son La Alegria Del Hogar' adıyla yayınlanan ve reyting rekorları kıran dram-entrika türündeki dizi, 'Hizmetçiler' adıyla çok yakında Kanal D'de başlıyor. Yapımcılığını Fabrika Yapım'ın üstlendiği projenin yönetmen koltuğunda Metin Balekoğlu oturuyor.

Otizmli çocuklar için...

★ Bu yıl ikinci düzenlenen Çocuk Sanat Festivali, yayın başlıyor. Zorlu PSM'nin ev sahipliğinde yapılacak organizasyonda, Yağmur Tanrısevin, Tohum Otizm Vakfı yararına minikler seramik atölyesi gerçekleştirecek. Etkinlikte ayrıca, Gupse Özay, Şevinc Erbulak ve Gani Müjde gibi isimler yer alacak.

Eksi3 derecede 'Yas'

★ Tuğba Yurt, 'Yas' şarkısının klibinde, yönetmen koltuğuna oturdu. Şile'de eksi 3 derecede çekilen video'nun senaryosu da şarkıcıya ait... Yurt, birgök kadının sessiz çığlığı olmak istediğini söyledi.

Arkadaşlı ev konsepti

★ Murat Evgin, Zorlu PSM'de verdiği 'Murat Evgin-Ol-dies Acoustic' konseriyle müzikseverlerle buluştu. Şarkıcı arkadaşlarıyla evinde bir araya geldiğinde, gitarıyla çalıp, söylediği Elvis Presley'den 'That's All Right Mama', Chuck Berry'den 'Johnny Be Good', MFO'den 'Güllerin İçinden' gibi unutulmaz şarkılarını sahnesine taşıdı.



MOZART'IN DOĞUM GÜNÜ KUTLANDI

★ Selçuk Yöntem, Okan Bayşıl ve Özlem Öcalmaz'ın yer aldığı 'Amadeus' oyununda, Wolfgang Amadeus Mozart'ın 264'üncü doğum günü kutlandı. Çolpan İlhan & Sadri Alışık Tiyatrosu ve Piu Entertainment iş birliğiyle sahnelenen proje, Mozart ile Antonio Salieri'nin çatışmasını ele alıyor.



BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

BOR'UN SESİ

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

NİĞDE

SİYASİ

Yayın Tarihi : 1.1.2020

Sayfa : 7

Tiraj : 1000

StxCm : 317

Domatesteki Mucizeleri Keşfedin

Türk insanının en çok tükettiği sebzelerden olan domates, sağlıklı yaşam için vazgeçilmez bir besin...

Türk insanının en çok tükettiği sebzelerden olan domates, sağlıklı yaşam için vazgeçilmez bir besin... Akdeniz diyetinin baş tacı olan domatesteki en önemli antioksidan olan likopenin daha çok yararlanmak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Domatesin pişirilmesi likopenin vücutta daha iyi alınmasını, bağışıklıkta daha iyi emilmesini sağlar. Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopeni barındırır. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediklerinde anne sütlerinde bulunan likopeni konsantrasyonu artırıyor" diyor.

Domates, sağlıklı yaşam denilince ilk akla gelen besinlerden biri... Akdeniz diyetinin vazgeçilmez bir parçası olan bu sebze, kilo yönetimini de oldukça kolaylaştırıyor. Orta boy bir domates en fazla 25-30 kalori verir. Bu nedenle Akdeniz yemeklerinde domates ve domates salçası olmaz olmaz olarak görülüyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, glisemik indeksi olan domatesin kilo yönetimini kolaylaştırıldığını vurguluyor. Saygı, "Domates, sağlıklı Akdeniz diyetinin önemli bir parçasıdır. Birçok Akdeniz yemekleri ve tarifleri domates veya domates salçası gerektirir. Akdeniz diyetini yakından izleyen kişilerin kalp hastalığı ve kanserden kaynaklanan ölümlerde daha düşük oranlara sahip olduğu bilinmektedir" diyor. Likopeni deposu Domatese kırmızı rengini veren likopeni de tam bir mucize... Antioksidan özelliği betakarotenin iki misli olan likopeni, domates ve do-



matesten elde edilen çeşitli ürünlerde başta olmak üzere, kurutulmuş kayısı, kuşburnu, pembe greyfurt ve karpuzda da bulunuyor. Bu meyvelere kırmızı rengini veren likopenin insan vücuduna faydasının artırılması da domatesin tüketim şekliyle yakından ilintili... Prof. Dr. Birol Saygı domatesteki likopeni daha fazla nasıl yararlanılabileceği sorusunu şöyle yanıtlıyor: "Likopeni suda çözünmüyor ve hücre içinde birtakım liflere bağlı durumda bulunuyor. Bu yüzden domatesin yemek için hazırlanması (parçalanması, yağ ile karıştırılması, pişirilmesi) likopenin vücut tarafından kullanılabilirliğini artırır. Likopeni yağda çözündüğü için yağ onun sindirim sistemi tarafından emilmesini büyük ölçüde artırır."

Antioksidan zengini Likopeni aynı zamanda güçlü bir antioksidan... Ancak, insan metabolizması bu molekülü üretmiyor. Bu nedenle domates gibi likopeni içeren besinler önem kazanıyor: "İsl işlemler sonucu domatesin içindeki likopeni maddesi arttığı için, domates ürünleri çiğ domatesden daha iyi likopeni kaynağı" diyor Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor:

"Domatesin iç kısmı daha yüksek glutamik asit seviyelerine sahip. Domatesin pişirilmesi likopenin vücutta daha iyi alınmasını, bağışıklıkta daha iyi emilmesini sağlar. Salça yaparken domatesin pişirilmesi, besinin hücre duvarının bozulmasına ve pişirme işlemleri ile ezilirken daha çok miktarda likopenin salın-

masına sebep olur. Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopeni barındırır. Çünkü ısı işlemi daha fazla likopeni demektir. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediklerinde anne sütlerinde bulunan likopeni konsantrasyonu artırıyor. Yani pişirilmiş domates ürünleri emziren anneler için daha faydalı..."

Vitamin ihtiyacına destek! Domates yalnızca likopeni değil başka antioksidanlar da içeren bir besin. Prof. Dr. Birol Saygı, bu konuda şu bilgileri veriyor: "Domates, yüksek güçlü üç antioksidanın hepsini içerir. Bunlar; beta-karoten (vücutta A vitamini aktivitesine sahip olan), E ve C vitamini. Ayrıca, domates ve domates ürünleri folik asit bakımından da zengindir. Günde 1 orta boy domates yiyecek C vitamini günlük ihtiyacın yüzde 15-20'si, A vitamini ihtiyacının yüzde 10'u karşılanabilir."

İşte domatesin faydalarıyla ilgili bilinmesi gereken bazı noktalar: **KAROTENOID ZENGİNİ:** Domates dört ana karotenoid içerir: alfa ve beta-karoten, lutein ve likopen. Bu karotenoidler bireysel yararları sahip olup ayrıca bir grup olarak sinerjiye de sahiptirler. Yani, sağlık yararları sağlamak için etkileşime girerler. Özellikle domatesler, tüm karotenoidlerin en yüksek antioksidan aktivitesine sahip olduğu düşünülen mükthi miktarda

da likopeni içerir. Domates, zeytinyağı gibi daha sağlıklı yağlarla birlikte yenildiğinde, vücudun domateslerdeki karotenoid fitokimyasalların emilmesi, iki ila 15 kat artabilmektedir. **KABUKLARIYLA TÜKETİN:** Domates kabukları, domateslerde bulunan karotenoidlerin yüksek konsantrasyonunda bulunmasına katkıda bulunur. Bağışak hücreleri tarafından absorbe edilen karotenoidlerin miktarı, domates kabukları ile karşılaştırıldığında domates kabukları ile zenginleştirilmiş domates salçasında çok daha yüksektir. Domates derisi aynı zamanda flavonoidlerin (kseretin ve kaempferol içeren başka bir fitokimyasal ailesi) de tutar. Bu nedenle, domateslerin sağlık özelliklerini en üst düzeye çıkarmak için, derisi ile tüketin. **YÜKSEK POTASYUM İÇERİR:** Domatesler potasyum yönünden zengindir. Potasyum, çoğumuzun yeterince alamadığı bir mineraldir. Bir bardak domates suyu 534 miligram potasyum içermektedir. Domates ayrıca lif zengini bir besindir. Bir adet orta boy domates testide ortalama 1 gram lif bulunur. **BİYO-KORUYUCU:** Domates, çok güçlü antioksidan etkiye sahip bir biyo-koruyucudur. Pek çok kimyasal reaksiyonda yer alan likopeni, C ve E vitaminlerinin antioksidan aktivitelerinde destekleyici ve güçlendirici yarar sağlar. **HEM MEYVE HEM SEBZE:** Eğer bir botanikçi ile konuşursanız size domatesin bir meyve olduğunu söyleyecektir; çünkü domatesin içinde tohumlar vardır. Fakat bahçecilik ile uğraşan birisi, domatesin sebze olduğunu ve meyveler gibi ağaçta yetişmediğini söyleyecektir. Aslında söylenen her iki cevap da doğrudur; domates hem meyve hem de sebzedir.

KIZILIRMAK

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

SAMSUN

SIYASI

Yayın Tarihi : 14.1.2020

Sayfa : 10

Tiraj : 246

StxCm : 428

MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI



Maydanoz yalnızca tabaklardaki süsleme-lerde kullanılmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antoksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Maydanozda başlıca bulunan antoksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitaminlerdir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltılabileceğini göstermektedir" diyor. Mutfak dünyasında maydanoz, yemeklerin son dokunuşunda olmazsa olmaz bir bitkidir. Her geçen gün yeni bir faydası keşfedilen maydanozun tabaklardaki süslemeye çok daha fazlası olduğuna artık kuşku yok... Akdeniz'e özgü bir bitki olan maydanoz, tarih boyunca hastalıklarla mücadeleye kullanılmış. Kilo yönetiminde önemli bir yer tutan bu bitki, aynı zamanda hücre hasarını onarması nedeniyle kanserden kalp-damar hastalıklarına komik hastalıklardan göz rahatsızlıklarına kadar birçok deride deva oluyor. Maydanozun 30 gramının 1.92'yi karbonhidrat, 0.90'ını protein, 0.24'ü yağ ve 1 gramı ise diyet lifinden oluşuyor. Bütün bu değerlerin toplamı 11 kaloriye denk geliyor. Bu yüzden maydanoz, kilo yönet-

timinde önemli bir yer tutuyor. Ayrıca besin elementleri yoğun bir bitki olan maydanozun glisemik indeksi değerinin (32) jolduğu düşük olduğunu da belirtelim. Antoksidan zengini Maydanozun güçlü bir antoksidan olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Antoksidanlar, serbest radikal adı verilen moleküllerden hücreleri hasan eden bileşiklerdir. Maydanozda başlıca antoksidanlar flavonoidler, karotenoidler ve Vitamin C'dir. Maydanoz, özellikle flavonoidler olarak bilinen antoksidan bakımından zengindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltılabileceğini göstermektedir" diyor. Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antoksidan içerdiği bulunduğundan saptandığını belirten Profesör Saygı, maydanozun kanseri önleyici özelliklerini şöyle anlatıyor: "Maydanoz, antikanser etkileri olabilecek biyoaktif maddeleri içermektedir. Oksidatif stres, antoksidanlar ve serbest radikallerin seviyelerinde dengesizlik ile karakterize bir durum olup kanser de dahil olmak üzere bazı kronik hastalıkların gelişimi ile ilişkilidir. Maydanoz, oksidatif stresi azaltan flavonoid antoksidanlar ve C vitamini bakımından zengindir. Araştırmalar ayrıca maydanozun yapısındaki bazı flavonoid alt gruplarının (örneğin müretin ve apigenin) kanser önleyici özelliği olduğunu göstermiştir."

maye yar-

o l u r .

Bunun yanında K vitamini kemik mineral yoğunluğunu artıran bazı proteinleri de aktive ettiği bilinmektedir. Hatta bu yöndeki araştırmaların bazılarında K vitamini oranının kırk riski ile doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmektedir."

Karaciğerin yardımcı Vücudumuzun detoks

merkez karaciğerimiz için de maydanoz çok gereklidir bir besin. Karaciğerimiz tehlikeli toksinleri vücudumuz dışına atıyor. Maydanozda bulunan apigenin ve myristicin, karaciğerdeki enzimlerin verimliliğini artırarak vücudun bu doğal detoks işlemine yardımcı oluyor. Maydanozun karaciğer kadar göz sağlığı için de faydalı bir besin olduğunu söyleyen Birol Saygı, "Maydanozda bulunan lu-



tein, beta karoten ve zeaksantin, gözlerimizi korumaya ve sağlıklı görmeyi desteklemeye yardımcı olan üç karotenoiddir. Karotenoidler, güçlü antoksidan aktiviteye sahip bitkilerde bulunan pigmentlerdir. Lutein ve zeaksantin yağa bağlı maddelerdir ve vücutta yağla emilim için yağ asitlerine ihtiyaç duyar. A vitamini korneya olası zararları karşı güçlendirir" açıklamasını yapıyor. Maydanoz nasıl saklanmalı? Maydanoz, çok yönlü ve ucuz bir lezzet seçeneği. Satın alırken, koyu yeşil renkli, taze ve berrak görünümlü maydanozlar seçilmeli. Yaprakları solmuş veya sarı renkte olan demetlerden kaçınılmalı çünkü bunların aşırı olgun-

laşmış olup çabuk fiziksel hasar görürler. Taze maydanoz, kullanılmadan hemen önce yıkanmalıdır çünkü çok kırılgandır. Temizlemenin en iyi yolu, tıpkı ıspanak gibidir. Taze maydanoz buzdolabında plastik bir torbada tutulmalıdır. Maydanoz hafif nemi sever. Bu yüzden buzdolabına koymadan önce üzerine biraz su serpin ya da yıkadıktan sonra kurutmayın. Yemeklerde kullanılacak maydanozu en iyi koruma yöntemi dondurmaktır. İyiye yakayı kurutulduktan sonra plastik torbada dondurulabilir ve gözünüzdüme yapmadan tariflerde en iyi şekilde kullanılır. Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de



MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI

Maydanoz yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığınıza vazgeçilmez bir besin. Antioksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımla ilgili koruyucu ve onarıcı etkiye sahip.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitamindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor. Mutfak dünyasında maydanoz, yemeklerin son dokunuşunda olmazsa olmaz bir bitkidir. Her geçen gün yeni bir faydası keşfedilen maydanozun tabaklardaki süslemekten çok daha fazlası olduğuna artık kuşku yok... Akdeniz'e özgü bir bitki olan maydanoz, tarih boyunca hastalıklarla mücadelede kullanılmış. Kilo yönetiminde önemli bir yer tutan bu bitki, aynı zamanda hücre hasarını onarması nedeniyle kanserden kalp-damar hastalıklarına kemik hastalıklarından göz rahatsızlıklarına kadar birçok yerde deva oluyor. Maydanozun 30 gramının 1.92'si karbonhidrat, 0.90'nı

protein, 0.24'ü yağ ve 1 gramı ise diyet lifinden oluşuyor. Bütün bu değerlerin toplamı 11 kaloriye denk geliyor. Bu yüzden maydanoz, kilo yönetiminde önemli bir yer tutuyor. Ayrıca besin elementleri yoğun bir bitki olan maydanozun glisemik indeks değerinin (32) oldukça düşük olduğunu da belirtelim.

Antioksidan zengin
Maydanozun güçlü bir antioksidan olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Antioksidanlar, serbest radikal adı verilen moleküllerden hücre hasarına neden olan bileşiklerdir. Maydanozda başlıca antioksidanlar flavonoidler, karotenoidler ve Vitamin C'dir. Maydanoz, özellikle flavonoidler olarak bilinen antioksidan bakımından zengindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor.

Kurutulmuş maydanozun sırrı
Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antioksidan içerdiği bulunduğunu saptandığını belirten Profesör Saygı, maydanozun kanseri önleyici özelliklerini şöyle anlatıyor: "Maydanoz, antikanser etkileri olabilecek biyoaktif maddeleri içermektedir. Oksidatif stres,



antioksidanlar ve serbest radikallerin seviyelerinde dengesizlik ile karakterize bir durum olup kanser de dahil olmak üzere bazı kronik hastalıkların gelişimi ile ilişkilidir. Maydanoz, oksidatif stresi azaltan flavonoid antioksidanlar ve C vitamini bakımından zengindir. Araştırmalar ayrıca maydanozun yapısındaki bazı flavonoid alt gruplarının (örneğin müretin ve apigenin) kanser önleyici özelliği olduğunu göstermiştir."



Kalp sağlığına da faydalı
Maydanoz, kalp sağlığını destekleyen, özellikle de folat (Vitamin B9) içeriklerce de zengin. 58 binden fazla kişiyle yapılan kapsamlı bir çalışmada, folat (Vitamin B9) alımının kalp hastalığı riskini yüzde 38 azalttığı gözlemlenmiş. 1.980 erkekle yapılan bir başka çalışmada ise folat değeri düşük beslenmelerde kalp hastalığı riskinde 55 artış olduğu saptanmış. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, maydanozun insan

sağlığı için diğer faydalarını şöyle anlatıyor:

"Maydanoz, K vitamini, osteoblast denilen kemik yapıcı hücreleri destekleyerek kemikleri güçlendirmeye yardımcı olur. Bunun yanında K vitamini kemik mineral yoğunluğunu artıran bazı proteinleri de aktive ettiği bilinmektedir. Hatta bu yöndeki araştırmaların bazıları K vitamini oranının kırık riski ile doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmektedir."

Karaciğerin yardımcısı
Vücudumuzun detoks merkezi karaciğerimiz için de maydanoz çok gerekli bir besin. Karaciğerimiz tehlikeli toksinleri vücudumuz dışına atıyor. Maydanozda bulunan apigenin ve myristicin, karaciğerdeki enzimlerin verimliliğini artırarak vücudun bu doğal detoks işlemine yardımcı oluyor. Maydanozun karaciğere kadar göz sağlığı için de faydalı bir besin olduğunu söyleyen Birol Saygı, "Maydanozda bulunan lutein, beta karoten ve zeaksantin, gözlerinizi korumaya ve sağlıklı görmeyi desteklemeye yardımcı olan üç karotenoiddir. Karotenoidler, güçlü antioksidan aktiviteye sahip bitkilerde bulunan pigmentlerdir. Lutein ve zeaksantin yaşa bağlı makula dejenerasyonunu yavaşlatmakta. Beta karoten ise vücudunuzdaki A vitamini dönüştürülür. A vitamini korneayı olası zararlara



karaciğerini güçlendirir" açıklamasını yapıyor. **Maydanoz nasıl saklanmalı?**
Maydanoz, çok yönlü ve ucuz bir lezzet seçeneği. Satın alırken, koyu yeşil renkli, taze ve berrak görünümlü maydanozlar seçilmeli. Yaprakları solmuş veya sarı renkte olan demetlerden kaçınılmalı çünkü bunlar aşırı olgunlaşmış olup çabuk fiziksel hasar görürler. Taze maydanoz, kullanmadan hemen önce yıkanmalıdır çünkü çok kırılgandır. Temizlemenin en iyi yolu, tıpkı ıspanak gibidir. Taze maydanoz buzdolabında plastik bir torbada tutulmalıdır. Maydanoz hafif nemi sever. Bu yüzden buzdolabına koymadan önce üzerine biraz su serpin ya da yıkadıktan sonra kurutmayın. Yemeklerde kullanılacak maydanozu en iyi koruma yöntemi dondurmaktır. İçice yıkayıp kurutulduktan sonra plastik torbalardan dondurulabilir ve çözündürme yapmadan tariflerde en iyi şekilde kullanılır.



Şifa deposu MAYDANOZ

Maydanoz, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Şifa deposu maydanoz kalpten karaciğere, gözden kemiklere kadar bir çok organımız için hem koruyucu, hem de onarıcı bir etkiye sahip.

Bilim adamları, maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmayı büyük haksızlık olarak görüyor. Antioksidan açısından zengin olan maydanozun, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip olduğunu söyleyen Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitamindir.



Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor. Akdeniz'e özgü bir bitki olan maydanoz, tarih boyunca hastalıklarla mücadele kullanılmış. Kilo yönetiminde önemli bir yer tutan bu bitki, aynı zamanda hücre hasarını onarması nedeniyle kemik hastalıklarından göz rahatsızlıklarına kadar birçok derde deva oluyor. Maydanozun 30 gramının 1.82'ni karbohidrat, 0.90'ı protein, 0.24'ü yağ ve 1 gramı ise diyet lifinden oluşuyor. Bütün bu değerlerin toplamı 11 kaloriye denk geliyor. Bu yüzden maydanoz, kilo yönetiminde önemli bir yer tutuyor. Maydanozun güçlü bir antioksidan olduğunu belirten Saygı, "Antioksidanlar, serbest radikal adı verilen moleküllerden hücreye hasar veren bileşiklerdir. Maydanozda başlıca antioksidanlar flavonoidler, karotenoidler ve Vitamin C'dir. Maydanoz, özellikle flavonoidler olarak bilinen antioksidan bakımından zengindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor.

KURUTULMUŞU DA ÖNEMLİ

Kurutulmuş maydanozun da çok faydalı olduğuna dikkat çekiliyor. Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antioksidan içeriği bulunduğunu saptandığını belirten Profesör Saygı, maydanozun kanseri önleyici özelliklerine de işaret etti.



Günümüz gençliği için “aşk” ne ifade ediyor?

14 Şubat Sevgililer Günü'ne sayılı günler kala gençlerin aşka bakışları yapılan anketle değerlendirildi. Peki günümüz gençliği için “aşk” ne ifade ediyor? Beykoz Üniversitesi'nin geleneksel ‘Aşk’ anketi bu soruya kapsamlı bir yanıt veriyor. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi tarafından dokuzuncusu gerçekleştirilen “Gençlerin Aşka Bakışı 2020” konulu anket sonuçlandı



Aşka yüklenen anlam değişti. Ankete katılan gençlerin yüzde 47.5'i ilk aşklarını 16 yaşın altındayken yaşarken, şu anda birine aşık olduğunu ifade eden gençlerin oranı yüzde 38.4 oldu. Gençlerin Aşka Bakışı 2020 Anketi Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz önderliğinde gerçekleştirildi. Ankete değerlendiren Prof. Dr. Nüket Güz, söz konusu anketi geçmiş yıllarda da gerçekleştirdiğini hatırlatarak, “Bu araştırmayı ilk olarak 2006 yılında Doc. Dr. Seher Er ile birlikte yaptık. 2006 yılında gençler aşkın anlamını yüzde 12 oranında “sevmek”, yüzde 6 oranında “tarifsiz duygu”, yüzde 5 oranında “tutku”, yüzde 3 oranında “acı-tatlı”, yüzde 1 oranında “güven-para” olarak tarif ederken, 2020 yılında gençlerin 41.2'sine göre aşk, “sevgi ve saygı”, yüzde 27.3'üne göre dünyanın en tatlı mutluluğu; yüzde 12.1'ine göre ise zamanın durması” diyor.

AŞKLARINI YÜZ YÜZE İFADE EDİYORLAR

Prof. Dr. Güz, 2006 yılında gençlerin sevdiklerine ilan-ı aşk etmek için yüzde 67 oranında “söz”ü yani yüz yüze iletişimi tercih ettiğini söylerken, “2020 yılında da gençlerin yüzde 35.1'i aşık olduğu kişiye hislerini yüz yüze ifade edeceğini belirtiyor. Güz, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Bu noktada ilginç olan şu: 2016 yılında gençler, hislerini yüzde 25 oranında telefon aracılığıyla iletmeyi tercih ederken, 2017 yılında yeniden 11 yıl öncesinin tercih-

lerine dönülerek aralı iletişim yüzde 14.2 ile en düşük yoğunluklu seçeneğe olmuş. 2018, 2019 ve 2020 yıllarında ise aralı iletişim tercih edilen bir seçenek değil. Gençler hislerini yüz yüze iletemiyorlarsa, davranışlarıyla belli etmeyi ya da “itiraf etmeyip içlerinde yaşamayı” tercih ediyorlar.”

“KALBİM YERİNDEN ÇIKACAK GİBİ ATİYOR”

Gençlere göre aşk, en iyi kalpte hissediliyor. Ankete katılan gençlerin yüzde 34.5'i aşık olduğunu kalp çarpıntısından anladığını belirtiyorlar. Gençler “Onu görünce kalbim yerinden çıkacak gibi atıyor” diye bu durumu ifade ediyorlar. Aşık olan gençlerin yüzde 16.1'i uykuyu uyuyamadığını ve sürekli onu düşündüklerini anlatıyor. “Gençlerin Aşka Bakışı 2020” konulu ankete göre, gençlerin yüzde 26.7'si aşık oldukları kişiye “aşkım” diye hitap ettiklerini söylerken, “sevgilim” diyenlerin oranı ise yüzde 18.7.

Gençlerin yüzde 36.2'sine göre, aşk için yapılabilecek en büyük çılgınlık, tüm imkanlarından vazgeçmek. Aşık oldukları kişi ile bir çılgınlık yaparak gizlice evlenebileceklerini söyleyen gençlerin oranı ise yüzde 26.1.

EN BEĞENİLEN AŞK DİZİSİ: AFILI AŞK

“Gençlerin Aşka Bakışı 2020” konulu anketi, üniversite gençliğinin televizyon ve sosyal medyadaki aşk beğenilerini de ortaya koydu. Beykoz Üniversitesi öğrencilerinin en beğendiği aşk dizisi yüzde 19.5 oy oranıyla son dönemin sevilen dizisi Afili Aşk olurken, en beğenilen aşık çifti yüzde 18.5 oranıyla dizinin karakterleri Ayşe ve Kerem oldu. Ferhat ile Sirin yüzde 11.9 oranıyla en beğenilen ikinci dizi olurken, dizinin karakterleri Banu ve Ferhat da yine yüzde 13 oranıyla dizilerde en beğenilen aşık çiftler arasında ikinci sırada yer aldı.

EN BEĞENİLEN AŞK SAHNESİ: NAZLI İLE ALİ'NİN DANSI

Gençlerin dizilerde en beğendiği aşk sahnesi ise Mucize Doktor dizisinde Ali ve Nazlı'nın birbirlerine dokunmadan dans ettikleri sahne oldu. Gençlere açık uçlu olarak sorulan bu soruya yüzde 27 oranında Mucize Doktor dizisindeki Nazlı ile Ali'nin dansı yanıtı verildi. Bir aşk dizisi olmasına karşın verilen bu yanıt, gençlerin aşka

olan naif bakış açısını göstermesi bakımından önem taşıyor.

SOSYAL MEDYADA EN BEĞENİLEN ÇİFT: PELİN-ANIL ALTAN

Anket sonuçlarına göre sosyal medyada en çok beğenilen aşık çift, Pelin-Anıl Altan çifti olurken, Arzum Onan-Mehmet Aslantuğ ise onların yüzde 21.6'sını alarak ikinci sırada yer aldı. Fahriye Evceen-Burak Özçivit çifti ise onların yüzde 20'sini alarak en beğenilen üçüncü çift oldu.

EN BEĞENİLEN AŞK SARKILARI: EMİRCAN İGrek “NALAN” VE ZEYNEP BASTIK “FELAKET”

Gençlerin en beğendiği aşk şarkısında Emircan İğrek'in “Nalan” ve Zeynep Bastık'ın “Felaket” şarkıları yüzde 17.8 ve yüzde 17.0 oranlarıyla birinciliği paylaşıyor. Yalın'ın seslendirdiği “Deva Bize Sevişler” parçası yüzde 9.6 ile ikinciliğe yerleşti.

EN BEĞENİLEN AŞK FİLMİ: MUCİZE: AŞK 2

Üniversite gençlerinin en beğendiği aşk filmi yüzde 33'lük tercih oranıyla, basrollerini Mert Turak ve Biran Damla Yılmaz'ın paylaştığı Mucize Aşk:2 oldu. Basrollerini Murat Boz ve Seda Bakan'ın paylaştığı Öldür Beni Sevgilim ise yüzde 20.4 oranla ikinci sırada yer aldı.

Üniversteli gençlerin en beğendiği aşk şiri bu yıl da yüzde 32.0'lik oy oranıyla Özdemir Asaf'ın “Lavinia” isimli şiri olurken, Cemal Süreya'nın Piyale şiri ise yüzde 18.8 oranında oy alarak ikinci sırada yer aldı. Beykoz Üniversitesi'nin “Gençlerin Aşka Bakışı 2020” anket çalışması sonuçlarına göre gençler, aşık oldukları kişi için sahip oldukları hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyorlar. Ankete katılan gençlere aşık oldukları kişi için ailelerinden mi, paradan mı yoksa okul ya da işlerinden mi vazgeçecekleri sorulduğunda, gençlerin yüzde 51.9'u hiçbirinden vazgeçmeyeceklerini, yüzde 23.7'si ise paradan vazgeçebileceklerini belirttiler. Ankete katılan gençlerin yüzde 35.8'ine göre aşık oldukları kişiye verilebilecek en güzel armağan, el emeği bir ürün. Ankete katılan gençlerin yüzde 24.8'i, aşık olunan kişiye verilebilecek en güzel armağanın “kitap” olduğunu düşünürken, mücevher ise verilebilecek en güzel armağanlar arasında yüzde 8'lik oranla üçüncü sırada yer aldı. **Haber Merkezi**