

TV YANSIMALARI

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
13.02.2020	HABERTÜRK – GÜN ORTASI	AŞKI NASIL TANIMLIYORUZ ?	http://web.interpress.com/app/document/detail/1505605627/4/077f9627-6ba2-6955-1118-8c74084ba25c
13.02.2020	HABERTÜRK – ANA HABER	AŞKI NASIL TANIMLIYORUZ ?	http://web.interpress.com/app/document/detail/1505682779/4/077f9627-6ba2-6955-1118-8c74084ba25c
14.02.2020	HABERTÜRK – HABERLER	AŞKI NASIL TANIMLIYORUZ ?	http://web.interpress.com/app/document/detail/1505733249/4/077f9627-6ba2-6955-1118-8c74084ba25c
14.02.2020	FOX – ÇALAR SAAT	AŞK NEDİR?	http://web.interpress.com/app/document/detail/1505735811/4/077f9627-6ba2-6955-1118-8c74084ba25c
14.02.2020	HABERTÜRK – GÜN BAŞLIYOR	AŞKI NASIL TANIMLIYORUZ ?	http://web.interpress.com/app/document/detail/1505736526/4/077f9627-6ba2-6955-1118-8c74084ba25c
15.02.2020	TV100 - İNCE AYAR	PROF. DR. NÜKET GÜZ	http://web.interpress.com/app/document/detail/1505936125/4/077f9627-6ba2-6955-1118-8c74084ba25c

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.02.2020	MEDİKAL PLUS	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	18	188	10600
01.02.2020	MEDİKAL PLUS	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	19	188	10600
01.02.2020	KOBİ EFOR	SİVİL HAVACILIK ÖĞRENCİLERİ BU BELGE İLE BİR ADIM ÖNDE	86	23	15000
01.02.2020	WOMEN'S SHINE	MAYDONUZUN SAĞLIK SIRLARI	122	780	10000
01.02.2020	WOMEN'S SHINE	MAYDONUZUN SAĞLIK SIRLARI	123	780	10000
01.02.2020	SAĞLIK & YAŞAM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ GENÇLERİN AŞKA BAKIŞINI ARAŞTIRDI	43	44	10000
01.02.2020	FORMSANTE	VİTAMİN RAPORU	14	377	14000
06.02.2020	DAILY SABAH	NEVER TOO LATE TO KICK A BAD HABIT: BENEFITS OF QUITTING SMOKING	1	242	8588
06.02.2020	DAILY SABAH	NEVER TOO LATE TO KICK A BAD HABIT: BENEFITS OF QUITTING SMOKING	12	242	8588
10.02.2020	YURT GAZETESİ	DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR	9	136	2552
12.02.2020	KARAR GAZETESİ	AŞKIN GÖZÜ ARTIK KÖR DEĞİL	10	174	51408
14.02.2020	MİLLİYET	EN BEĞENİLEN AŞK DİZİSİ AFİLİ AŞK	1	129	125474

14.02.2020	MİLLİYET	EN BEĞENİLEN AŞK DİZİSİ AFİLİ AŞK	3	129	125474
14.02.2020	CUMHURİYET	AŞKTA TUTKUDAN SEVGİ SAYGIYA DÖNDÜLER!	13	118	28556
16.02.2020	SABAH PAZAR	AŞK ANKETİNDE HÜSRAN ÇIKTI	1	322	243852
16.02.2020	SABAH PAZAR	AŞK ANKETİNDE HÜSRAN ÇIKTI	2	322	243852
20.02.2020	DAILY SABAH	'100 PAINTERS 100 PORTRAITS' EXHIBIT ON ITS 6TH STOP	2	37	8588
23.02.2020	HÜRRİYET İK & YENİ EKONOMİ	100 RESSAM 100 PORTRE	4	25	214604
27.02.2020	DAILY SABAH	EATING BASED ON YOUR BODY SHAPE COULD HELP YOU LOSE WEIGHT FASTER	12	286	8588

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.02.2020	PSYCHOLOGIES TÜRKİYE	GENÇLERİN AŞKA BAKIŞI	19	17	35000
01.02.2020	GURME	MAYDANOZUN SIRLARI	32	288	5000
01.02.2020	GURME	MAYDANOZUN SIRLARI	33	288	5000
03.02.2020	YURT HABER	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	2	103	3500
05.02.2020	IĞDIR AYDIN	KARARLIYIM VE YAPACAĞIM	1	21	450
05.02.2020	BURSA HAKİMİYET	BIRAKMANIN TAM ZAMANI	16	13	2539
05.02.2020	ANADOLU'DA BUGÜN	48 SAAT SONRA NEFES ALMAK KOLAYLAŞIYOR	10	57	1400
06.02.2020	ÇUKUROVA METROPOL	HAYATIN LEZZETİNİ ALIN!	2	118	850
07.02.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	SİGARA İÇMEK TAT ALMA DUYUMUZU NASIL ETKİLİYOR?	6	274	800
09.02.2020	BİZİM ANADOLU	ÖLÜMLERİ AZALTMAK MÜMKÜN	10	109	5412

09.02.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	GENÇLERİN AŞKA BAKIŞINI ARAŞTIRILDI	6	214	800
10.02.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	DEPREMZEDELER PSİKOLOJİK DESTEK ALMALI	6	181	800
24.02.2020	YENİ DEVİR	OBEZİTE, MUTSUZ EDİYOR	2	89	5311
25.02.2020	SINIR KENT	KENT MODÜLÜYLE BAŞARI KAYDEDİLDİ	2	83	500

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
01.02.2020	KERIMUSTA.COM	2020 YILINDA GENÇLER İÇİN AŞK NE İFADE EDİYOR?	https://www.kerimusta.com/2020-yilinda-gencler-icin-ask-ne-ifade-ediyor/
01.02.2020	BEYKOZOLAY.COM	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	http://www.beykozolay.com/2020/02/01/4-subatin-amaci-toplumsal-farkindalik-yaratmak/
03.02.2020	BEYKOZOLAY.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.beykozolay.com/2020/02/03/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden/
03.02.2020	POSTA.COM.TR	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.posta.com.tr/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden-2236955
03.02.2020	F5HABER.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.f5haber.com/posta/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden-5362820
03.02.2020	MYNET.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.mynet.com/iste-sigarayi-birakmanin-5-onemli-nedeni-110106456868
03.02.2020	TR.RADAR.BG	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	http://tr.radar.bg/tr/2020-02-03/article/14455355_Sigaray%C4%B1_b%C4%B1rakmak_i%C3%A7in_5_%C3%B6nemli_neden.html
03.02.2020	CNNTURK.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.cnnturk.com/saglik/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden
03.02.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4879715
03.02.2020	EGITIMVESAGLIK.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	http://www.egitimvesaglik.com/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden/4468/
04.02.2020	YUKSEKTOPUKLAR.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.yuksektopuklar.com/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden-58084
04.02.2020	YASAMICINGIDA.COM	SİGARA İÇMEK TAT ALMA DUYUMUZU NASIL ETKİLİYOR?	https://www.yasamicingida.com/yasam-saglik/sigara-icmek-tat-alma-duyumuzu-nasil-etkiliyor/

04.02.2020	SOZCU.COM.TR	4 ŞUBAT DÜNYA KANSER GÜNÜ SLOGANI: “KARARLIYIM VE YAPACAĞIM”! DÜNYA KANSER GÜNÜ NEDİR?	https://www.sozcu.com.tr/2020/saglik/4-subat-dunya-kanser-gunu-slogani-kararliyim-ve-yapacagim-dunya-kanser-gunu-nedir-5605335/
04.02.2020	HABER365.COM.TR	YILIN SLOGANI: KARARLIYIM VE YAPACAĞIM!	https://www.haber365.com.tr/saglik-haberleri/yilin-slogani-kararliyim-ve-yapacagim-h178792.html
04.02.2020	GUNEDOGUSHABER.COM	4 ŞUBAT DÜNYA KANSER GÜNÜ SLOGANI: “KARARLIYIM VE YAPACAĞIM”!	http://www.gunedogushaber.com/4-subat-dunya-kanser-gunu-slogani-kararliyim-ve-yapacagim/46659/
04.02.2020	GAZETEPAZAR.ONLINE	4 ŞUBAT’IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	http://www.gazetepazar.online/2020/01/30/4-subatin-amaci-toplumsal-farkindalik-yaratmak/?fbclid=IwAR1PJ2pRruYzDwYbal2L1Y9ODMhYM08yOBA2yC7WRofwV1Rpa4T1b459utl
04.02.2020	GUNDEMKIBRIS.COM	DÜNYA KANSER GÜNÜ NEDİR?	https://www.gundemkibris.com/kibris/oku-h289785.html
04.02.2020	ISTSTARMAG.COM	SİGARA İÇMEK TAT ALMA DUYUMUZU NASIL ETKİLİYOR?	http://iststarmag.com/2020/02/04/sigara-icmek-tat-alma-duyumuzu-nasil-etkiliyor/?fbclid=IwAR0TCVvqCG5VyerzVpew26Aub0wkMN1yPgkoI_rgcTLdb99-gJjMYQbIH0I
05.02.2020	BEYKOZOLAY.COM	5 ÖNEMLİ MADDE İLE DEPREM PSİKOLOJİSİNDEN KURTULUN	https://www.beykozolay.com/2020/02/05/5-onemli-madde-ile-deprem-psikolojisinden-kurtulun/C
05.02.2020	ANTALYABURADA.COM	DEPREMZEDELER PSİKOLOJİK DESTEK ALMALI	http://www.antalyaburada.com/haber/10379/
05.02.2020	MYNET.COM	DEPREM PSİKOLOJİSİNDEN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?	https://www.mynet.com/deprem-psikolojisinden-kurtulmak-icin-ne-yapmali-110106458341
05.02.2020	DAILYSABAH.COM	WHAT HAPPENS TO YOUR BODY AFTER YOU QUIT SMOKING: A TIMELINE	https://www.dailysabah.com/life/2020/02/05/what-happens-to-your-body-after-you-quit-smoking-a-timeline

06.02.2020	SOZCU.COM.TR	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN!	https://www.sozcu.com.tr/2020/saglik/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden-5610115/
06.02.2020	HABER.IM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN!	https://haber.im/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden/
06.02.2020	CUKUROVA METROPOL.COM	SİGARAYI BIRAKIN; HAYATIN LEZZETİNİ ALIN!	http://www.cukurovametropol.com/Haber/saglik/sigarayi-birakin-hayatin-lezzetini-alin-66585
06.02.2020	TURKIYEDEHABER.COM	4 ŞUBAT'IN AMACI TOPLUMSAL FARKINDALIK YARATMAK	https://turkiyedehaber.com/haber/9636/saglik/4-subatin-amaci-toplumsal-farkindalik-yaratmak.html
06.02.2020	PICUKI.COM	DÜNYA KANSER GÜNÜ NEDİR?	https://www.picuki.com/media/2236294046384674441
06.02.2020	NEWS1.NEWS	FEBRUARY 4 WORLD CANCER DAY SLOGAN: "I AM DETERMINED AND I WILL"! WHAT IS WORLD CANCER DAY?	https://www.news1.news/2020/02/february-4-world-cancer-day-slogan-i-am-determined-and-i-will-what-is-world-cancer-day.html
06.02.2020	GUNCELEGITIM.COM	4 ŞUBAT DÜNYA KANSER GÜNÜ SLOGANI: KARARLIYIM VE YAPACAĞIM!	http://www.guncelegitim.com/mobil/haber/18496-4-subat-dunya-kanser-gunu-slogani-kararliyim-ve-yapacagim.html
06.02.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN!	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4888757
06.02.2020	GUNDEMKIBRIS.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN!	https://www.gundemkibris.com/kibris/oku-h289925.html
06.02.2020	EGEHABER.COM	DEPREMZEDELER PSİKOLOJİK DESTEK ALMALI	https://www.egehaber.com/depremzedeler-psikolojik-destek-almali-313775/
07.02.2020	SARIYERTIMES.COM	GENÇLER İÇİN AŞK NE İFADE EDİYOR?	https://www.sariyertimes.com/sivil-toplum/gencler-icin-ask-ne-ifade-ediyor/
07.02.2020	SONHABERLER.COM	KIŞTA KARPUZ, YAZDA PORTAKAL OLMAZ, HER ŞEY MEVSİMİNDE	https://www.sonhaberler.com/kista-karpuz-yazda-portakal-olmaz-her-sey-mevsiminde-haber-675914
07.02.2020	ANTALYABURADA.COM	GENÇLER İÇİN AŞK NE İFADE EDİYOR?	http://www.antalyaburada.com/haber/10431/

08.02.2020	CNNTURK.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.cnnturk.com/saglik/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden1
08.02.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4893706
09.02.2020	TR.RADAR.BG	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	http://tr.radar.bg/tr/2020-02-09/article/14691352_Sigaray%C4%B1_b%C4%B1rakmak_i%C3%A7in_5_%C3%B6nemli_neden.html
09.02.2020	CUMHURİYET.COM.TR	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/yasam/1719659/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden.html
09.02.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4895754
09.02.2020	HURRIYET.COM.TR	GENÇLER AŞKI ANLATTI: AŞK TÜM İMKANLARINDAN VAZGEÇMEKTİR!	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/gencler-aski-anlatti-ask-tum-imkanlarindan-vazgecmektir-41432018
11.02.2020	INDIGODERGISI.COM	BOTULİZM NEDİR? DOĞRU YAPILMAYAN KONSERVE ÖLDÜREBİLİR!	https://indigodergisi.com/2020/02/botulizm-nedir/
11.02.2020	POSTA.COM.TR	ANKET SONUÇLANDI: AŞKA YÜKLENEN ANLAM DEĞİŞTİ	https://www.posta.com.tr/genclere-gore-ask-sevgi-ve-saygi-haber-fotograf-2238213
11.02.2020	F5HABER.COM	ANKET SONUÇLANDI: AŞKA YÜKLENEN ANLAM DEĞİŞTİ	https://www.f5haber.com/posta/anket-sonuclandi-aska-yuklenen-anlam-degisti-5373463
12.02.2020	REELPIYASALAR.COM	EN GÜZEL ARMAĞAN NE	http://reelpiyasalar.com/en-guzel-armagan-ne/6014/
13.02.2020	INDIGODERGISI.COM	TÜRKİYE SEVGİLİLER GÜNÜ ANKETİ: 14 ŞUBAT NE İFADE EDİYOR?	https://indigodergisi.com/2020/02/turkiye-14-subat-anketi/
13.02.2020	POSTA.COM.TR	SİGARAYI BIRAKTIKTAN 48 SAAT SONRA NEFES ALMAK KOLAYLAŞIYOR	https://www.posta.com.tr/sigarayi-biraktiktan-48-saat-sonra-nefes-almak-kolaylasiyor-2238679
13.02.2020	F5HABER.COM	SİGARAYI BIRAKTIKTAN 48 SAAT SONRA NEFES ALMAK KOLAYLAŞIYOR	https://www.f5haber.com/posta/sigarayi-biraktiktan-48-saat-sonra-nefes-almak-kolaylasiyor-5376021

14.02.2020	SARIYERTIMES.COM	100 RESSAM 100 PORTRÉ SERGİSİ BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE...	https://www.sariyertimes.com/sanat-ve-kultur/100-ressam-100-portre-sergisi-beykoz-universitesinde/
14.02.2020	SAGLIGIMICINHERSEY.COM	KONSERVELERDEKİ GİZLİ TEHLİKE BOTULİZM	https://www.sagligimicinhersey.com/2020/02/saglikli-mutfak/konservelerdeki-gizli-tehlike-botulizm/
14.02.2020	CUMHURİYET.COM.TR	AŞKTA TUTKUDAN SEVGİ SAYGIYA DÖNDÜLER!	http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/askta-tutkudan-sevgi-saygiya-donduler-1720706
14.02.2020	MILLİYET.COM.TR	'AŞK İÇİN HİÇBİR ŞEYDEN VAZGEÇMEM'	http://www.milliyet.com.tr/gundem/ask-icin-hicbir-seyden-vazgecmem-6144492
14.02.2020	F5HABER.COM	'AŞK İÇİN HİÇBİR ŞEYDEN VAZGEÇMEM'	https://www.f5haber.com/milliyet/ask-icin-hicbir-seyden-vazgecmem-5377643
16.02.2020	SABAH.COM.TR	YA İTİRAF EDERİM YA DA KALBİME GÖMERİM	https://www.sabah.com.tr/pazar/2020/02/16/ya-itiraf-ederim-ya-da-kalbime-gomerim
16.02.2020	LIDERHABER.ORG	YA İTİRAF EDERİM YA DA KALBİME GÖMERİM	http://www.liderhaber.org/ya-itiraf-ederim-ya-da-kalbime-gomerim-550049h.htm
16.02.2020	HABERGLOBAL.COM.TR	"100 RESSAM 100 PORTRÉ" SERGİSİ, YARIN BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE AÇILIYOR	https://haberglobal.com.tr/kultur-sanat/100-ressam-100-portre-sergisi-yarin-beykoz-universitesi-nde-aciliyor-29467
19.02.2020	IYININPESINDE.COM	ANTİOKSİDAN ZENGİNİ MAYDANOZ VÜCUDU TEPEDEDEN TIRNAĞA KORUYOR	https://www.iyininpesinde.com/saglik/guncel-haberler/antioksidan-zengini-maydanoz-vucudu-tepeden-tirnaga-koruyor.html
19.02.2020	DAILYSABAH.COM	'100 PAİNTERS 100 PORTRAİTS' EXHİBİT ON İTS 6TH STOP	https://www.dailysabah.com/arts-culture/2020/02/19/100-painters-100-portraits-exhibit-on-its-6th-stop
21.02.2020	HURRIYET.COM.TR	GENÇLERE GÖRE AŞK DÜNYANIN EN TATLI MUTLULUĞU	https://www.hurriyet.com.tr/kampus/genclere-gore-ask-dunyanin-en-tatli-mutlulugu-41452644
22.02.2020	BEYKOZOLAY.COM	GELECEĞİN KENTİNİ TASARLADI	https://www.beykozolay.com/2020/02/22/gelecegin-kentini-tasarladi/
22.02.2020	YENIADANA.NET	GELECEĞİN KENTİNİ TASARLADI	http://www.yeniadana.net/haber/insaat_maliyet_ende_ksi_mayista_artti-47354.html

24.02.2020	EMLAKKULISI.COM	KAZIM GÜZELBABA GELECEĞİN KENTİNİ TASARLADI!	https://emlakkulisi.com/kazim-guzelbaba-gelecegin-kentini-tasarladi/630952
24.02.2020	ALEMIHABER.COM	KAZIM GÜZELBABA GELECEĞİN KENTİNİ TASARLADI!	https://www.alemihaber.com/turkiye/kazim-guzelbaba-gelecegin-kentini-tasarladi-823758
24.02.2020	MYNET.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.mynet.com/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari-110106467290
24.02.2020	GAZETEVATAN.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	http://www.gazetevatan.com/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari--1302253-saglik/
24.02.2020	F5HABER.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.f5haber.com/vatan/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari-5391943
24.02.2020	YENIALANYA.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.yenialanya.com/guncel/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari-h401177.html
24.02.2020	AYDINPOSTA.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.aydinpost.com/guncel/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari-h858466.html
24.02.2020	BURSAHAKIMIYET.COM.TR	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	http://www.bursahakimiyet.com.tr/haber/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari-336955.html
25.02.2020	YASAMICINGIDA.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.yasamicingida.com/beslenme/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari/#respond
25.02.2020	EMLAKGUNDEMI.COM.TR	GELECEĞİN KENTLERİ BÖYLE OLMALI	https://www.emlakgundemi.com.tr/tasarim/gelecegin-kentleri-boyle-olmali-h12245.html
25.02.2020	EGITIMAJANSI.COM	GELECEĞİN KENTİNİ TASARLADI	https://www.egitimajansi.com/haber/gelecegin-kentini-tasarladi-haberi-75320h.html
25.02.2020	F5HABER.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERME YOLLARI	https://www.f5haber.com/posta/vucut-tipine-gore-kilo-verme-yollari-5393005
25.02.2020	SABAH.COM.TR	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.sabah.com.tr/saglik/2020/02/25/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari
25.02.2020	LIDERHABER.ORG	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	http://www.liderhaber.org/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari-554450h.htm
25.02.2020	XHABER.NET	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	http://xhaber.net/2020/02/25/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari/

25.02.2020	HURRIYET.COM.TR	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ 'GELECEĞİN KENTİ'Nİ TASARLADI	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/universite-ogrencisi-gelecegin-kentini-tasarladi-41454982
25.02.2020	TURKTIME.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERME TÜYOLARI	http://www.turktime.com/haber/vucut-tipine-gore-kilo-verme-tuyolari/535172
25.02.2020	ANTALYABURADA.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	http://www.antalyaburada.com/haber/10939/
26.02.2020	DAILYSABAH.COM	EATING RIGHT FOR YOUR BODY SHAPE COULD HELP YOU LOSE WEIGHT FASTER	https://www.dailysabah.com/life/health/eating-right-for-your-body-type-could-help-you-lose-weight-faster
26.02.2020	YENIASIR.COM.TR	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERME ÖNERİLERİ	https://www.yeniasir.com.tr/galeri/yasam/vucut-tipine-gore-kilo-verme-onerileri
26.02.2020	EGITIMVESAGLIK.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	http://www.egitimvesaglik.com/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari/4800/
26.02.2020	BEYKOZOLAY.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.beykozolay.com/2020/02/27/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari/
27.02.2020	HURRIYET.COM.TR	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERME REHBERİ	https://www.hurriyet.com.tr/galeri-vucut-tipine-gore-kilo-verme-rehberi-41457031
28.02.2020	KESANPOSTASI.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.kesanpostasi.com/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari.html
28.02.2020	HABERFLY.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	https://www.haberfly.com/2020/02/25/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari/
28.02.2020	BESTYLEMAGAZİNE.COM	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	http://bestylemagazine.com/vucut-tipine-gore-kilo-vermenin-ipuclari.html

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

MEDİKAL PLUS
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.2.2020
Sayfa : 18
Tiraj : 10600
StxCm : 188

SAĞLIK

4 Şubat'ın amacı

toplumsal farkındalık yaratmak

4 Şubat'ın amacı toplumsal farkındalık yaratmak. Kansere, dünyada her yıl 10 milyona yakın can alıyor. 4 Şubat Dünya Kansere Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; "Kanser her yıl dünyada 10 milyona yakın can alıyor ancak kanseri önleme, erken teşhis ve tedavi için kaynağa uygun stratejiler uygulanarak her yıl birçok kişinin hayatı kurtulabilir. dedi.



Prof. Dr. Gülten Kaptan

yüzde 70'i ise düşük ila orta gelirli ülkelerde meydana geliyor. Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; "Kanser her yıl dünyada 10 milyona yakın can alıyor ancak kanseri önleme, erken teşhis ve tedavi için kaynağa uygun stratejiler uygulanarak her yıl birçok kişinin hayatı kurtulabilir. Kanserden korunma ve kontrol amacı doğrultusunda kanser insidansını ve mortalitesini azaltmak ve kanser hastalarının ve ailelerinin yaşam kalitesini iyileştirmek gerekir" diye konuşuyor.

4 Şubat'ın asıl amacı ne?

4 Şubat Dünya Kansere Günü nedeniyle bir açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Kansere Günü, her yıl 4 Şubat'ta farkındalık yaratmak amacıyla tüm dünyada gündeme getiriliyor. Bu günün asıl amacı, kanserin nasıl ön-

leneceği, tedavileri konusunda farkındalık oluşturmak, insanları bu konuda eğitmek, başta hekim ve hemşireler olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına düşen görev ve sorumlulukları harekete geçirmek ve toplum bilinci yaratmaktır" diyor.

Yılın sloganı: Kararlıyım ve Yapacağım. Uluslararası Kansere Kontrol Birliği bu yıl tema olarak "#IAmAndIWill", "Kararlıyım ve Yapacağım" sloganını seçti. Gülten Kaptan bunun harekete geçirici bir mesaj olduğunu söylüyor. "Bu harekete geçme taahhüdü kanserin küresel etkisini azaltmada güçlü bir ilerlemeye yol açacak beklentisi ile oluşturulmuş. Kanserli bir dünya yaratma taahhüdüne ihtiyacımız var" diyen Kaptan, kanser hastalığının tanımını şöyle yapıyor: "Kanser, vücuttaki bir grup normal hücredeki değişiklikler, tümör adı

Asırın hastalığı olarak bilinen kanser, her yıl dünyada 10 milyona yakın can alıyor. Türkiye'de ise her yıl ortalama 163 bin kanser vakası görülüyor. 2015 yılında her 100 bin kadından 177'sine, her 100 bin erkekten 247'sine kanser teşhisi konuldu. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, 2018 yılında dünyada 9 milyon 600 bin kişi kanserden yaşamını kaybetti. Kanserden ölümlerin yaklaşık üçte biri yetersiz beslenme, fiziksel aktivite eksikliği, tütün ve alkol kullanımından kaynaklanıyor. Kanser ölümlerinin





verilen bir yumru oluşturan kontrolsüz, anormal büyümeye yol açtığına ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu lösemi (kan kanseri) hariç tüm kanserler için geçerlidir. Tedavi edilmezse, tümörler büyüyebilir ve kan dolaşımı ve lenfatik sistemler yoluyla çevredeki normal dokuya veya vücudun diğer bölgelerine yayılabilir. Hatta sindirim, sinir ve dolaşım sistemlerini etkileyebilir veya vücut işlevini etkileyebilecek hormonları serbest bırakabilir.”

En büyük risk, sigara

Kanserin birçok nedeni var ve bunların bazıları önlenemez. Sigara en büyük risk faktörlerinden birisi olarak görülüyor. Sigaraya ek olarak; fazla alkol tüketimi, obezite, fiziksel hareketsizlik, yetersiz ve dengesiz beslenme gibi risk faktörleri de sayılabilir. Şu anda önlenemeyen en önemli risk faktörünün yaş olduğu ve bunun da 50 yaş ve üzeri kişilerde daha fazla olduğu belirtiliyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Sağlık Örgütü’nün araştırmalarına göre; kanseri önleme, erken teşhis ve tedavi için kaynağa uygun

stratejiler uygulanarak her yıl birçok insanın hayatının kurtulabileceğini söylüyor. Kaptan değerlendirmelerini şöyle sürdürüyor: “Tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki kansinjenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalmak azaltılarak tüm kanserlerin üçte birinden fazlası önlenemez. Çevre kirliliği, mesleki kansinjenler ve radyasyon gibi diğer kansinjenlere maruziyetin azaltılması da başka kanserlerin önlenmesine yardımcı olabilir.”

“Hemşireler daha çok sorumluluk üstlenmeli”

Hekim ve hemşireler başta olmak üzere tüm sağlık çalışanları tüm dünya ve ülkeleri için kanser önleme ve bakımda anahtar rol oynamakta. Sağlık hizmeti sunumunun merkezinde yer alan hemşirelerin kanseri önleme ve tedavisinde önemli sorumluluklar üstlenmesi gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2020’yi Florence Nightingale’in 200. doğum yıldönümü şerefine “Hemşire ve Ebe

Yılı” olarak belirledi. 2020 yılı Dünya Sağlık Örgütü için “evrensel sağlık” kapsamında hemşirelik ve ebelik güçlendirme bağlamında önemlidir. Bu güçlenme kanser ve diğer hastalıkların önlenme, bakım ve tedavisine büyük ölçüde katkı sağlayacaktır” diye konuşuyor. Kaptan, değerlendirme ve önerilerini şöyle sürdürüyor: “Hemşireler, yaşam süresi boyunca kanser önleme ve kontrolünde sağlık ekibinin önemli üyeleridir. Hemşireleri bu önemli role hazırlamak için tüm hemşirelere kanser önleme ve tespitinde eğitim programları başlatılmalıdır. Onkoloji hemşiresinin ana görevi kanser hastalarını denetlemek ve hemşirelik bakımını sağlamaktır. Kanserden korunma ve kontrol amacı doğrultusunda kanser insidansını ve mortalitesini azaltmak ve (kanseri) kişilerin ve ailelerinin yaşam kalitesini iyileştirmek gerekir. İyi tasarlanmış bir Ulusal Kanser Kontrol Programı hazırlanması, bilgi ve uygulama arasındaki boşluğu doldurmak ve bu hedefe ulaşmak için en etkili araç olarak hemşirelerin ön plana alınması son derece önemlidir.”

Sivil havacılık öğrencileri bu belge ile bir adım önde

Beykoz Üniversitesi, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü'nden (SHGM) "Onaylı Kabin Ekibi Temel Eğitim Kuruluşu Yetki Belgesi" ve "Kabin Ekibi Temel Eğitim Programı El Kitabı Onay Sertifikası" almaya hak kazandı. Üniversitenin aldığı bu sertifika ile Beykoz Üniversitesi Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Programı öğrencileri, mezuniyetleri sonrasında istihdam açısından bir adım önde olacaklar. 2000'li yılların başında sektörde yaklaşık 60 bin çalışan istihdam edilirken bu sayının 2020 yılı sonu itibariyle 220 bini aşması bekleniyor.



Sivil havacılık alanında lisans ve önlisans düzeyinde yükseköğretim programları olan Beykoz Üniversitesi de yurt içi ve yurt dışındaki Sivil Havacılık sektörünün ihtiyacı olan personeli yetiştirmek için uzun yıllardır bu alanda eğitim veriyor.

Mitsubishi Electric üniversite öğrencileriyle buluşuyor



Teknoloji öncüsü Mitsubishi Electric, Türkiye'de dijital fabrika konseptini yaygınlaştırmak ve Sanayi 4.0,

dijital fabrikalar, robotlar konusunda öğrencileri bilinçlendirmek için pek çok organizasyona katılım sağlıyor. Bugüne kadar Internet of Things Türkiye ve Marmara Üniversitesi IEEE Öğrenci Kulübü işbirliğiyle düzenlenen "Akıllı Endüstri Sohbetleri", TMMOB Makine Mühendisleri Odası tarafından Adana'da gerçekleştirilen "I. Endüstri ve İşletme Kongresi", Dokuz Eylül Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Topluluğu'nun hayata geçirdiği "9. Gelişim Platformu" ve Çukurova Üniversitesi IEEE Öğrenci Kulübü tarafından organize edilen "Yazılım ve Teknoloji Zirvesi" etkinliklerinde konuşmacı olarak yer alan Mitsubishi Electric Türkiye Fabrika Otomasyon Sistemleri OEM İş Geliştirme Kıdemli Müdürü Tolga Bize, Mitsubishi Electric'in Sanayi 4.0'a yanıtı olan e-Factory konseptinin yanı sıra Nesnelerin İnterneti (IoT), robot teknolojileri ve yapay zeka konularında bilgiler aktardı.

Sivil havacılık öğrencileri bu belge ile bir adım önde

Beykoz Üniversitesi, Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü'nden (SHGM) "Onaylı Kabin Ekibi Temel Eğitim Kuruluşu Yetki Belgesi" ve "Kabin Ekibi Temel Eğitim Programı El Kitabı Onay Sertifikası" almaya hak kazandı. Üniversitenin aldığı bu sertifika ile Beykoz Üniversitesi Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Programı öğrencileri, mezuniyetleri sonrasında istihdam açısından bir adım önde olacaklar. 2000'li yılların başında sektörde yaklaşık 60 bin çalışan istihdam edilirken bu sayının 2020 yılı sonu itibarıyla 220 bini aşması bekleniyor.

Sivil havacılık alanında lisans ve önlisans düzeyinde yükseköğretim programları olan Beykoz Üniversitesi de yurt içi ve yurt dışındaki Sivil Havacılık sektörünün ihtiyacı olan personeli yetiştirmek için uzun yıllardır bu alanda eğitim veriyor.



Samsung Electronics ile geleceğe imza at

Samsung'un UNDP, İstanbul Teknik Üniversitesi ve Türkiye Bilişim Vakfı'yla birlikte hayata geçirdiği Samsung İnovasyon Kampüsü, nesnelerin internetinin kapsamlı şekilde ele alınacağı ilk eğitime başlıyor. Ücretsiz eğitim programına katılan öğrencilerin uluslararası geçerliliği olan sertifika alabileceği eğitim programı için son başvuru tarihi 9 Şubat 2020. Burada verilecek eğitimler, gençlere gelecekteki teknolojileri hakkında pratik bir anlayış sunarak geleceğe dönük becerilerle donatılmış bir nesil yetiştirmeyi amaçlıyor. İstanbul Teknik Üniversitesi'nin (İTÜ) Ayazağa kampüsünde İTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı uzmanlarınca koordine edilecek eğitimler 240 saat sürecek. Eğitimlerin 160 saati konu anlatımı, 80 saati ise uygulama ve proje olarak gerçekleştirilecek. 3 ay sürecek eğitimler sonunda öğrenciler, uygulamalı projeler ile yarışmaya girme hakkı, kariyer danışmanlığı desteği, proje yapılması için gerekli tüm ekipmanlar ve mentor kılavuzluğu fırsatları yakalayacak.



Vodafone Discover Genç Yetenek Programı'na başvurular başladı

Vodafone, geleceğin teknolojilerine yön verecek genç yetenekleri bünyesine katmaya devam ediyor. Vodafone'un 2008 yılından beri sürdürdüğü Discover Genç Yetenek Programı'nın yeni dönem başvuruları, kariyer.net, vodafone.com.tr ve LinkedIn üzerinden başladı. Başvurular, Mart ortasına kadar sürecek. Programla bu yıl yaklaşık 90 genç Vodafone Türkiye'nin teknoloji, bireysel ve kurumsal iş birimleri, finans, hukuk, insan kaynakları ve müşteri operasyonları fonksiyonlarında tam zamanlı çalışma imkânına sahip olacak. Vodafone, Discover Genç Yetenek Programı ile bugüne kadar yaklaşık 450 kişiyi bünyesine kattı. Vodafone Türkiye İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Bülent Bayram, "Bu programla, bir yandan geleceği şekillendirirken bir yandan da dijitalleşmenin liderleri olabilecek genç yetenekleri keşfediyoruz" dedi. Vodafone Discover Genç Yetenek Programı, üniversite 4. sınıf öğrencileri, yeni mezunlar ve en fazla bir yıl tam zamanlı iş tecrübesi bulunanlar için özel hazırlanmış bir kariyer programı.



WS HEALTH



WOMEN'S SHINE

AYLIK ULUSAL DERGİ

İSTANBUL

KADIN

Yayın Tarihi : 1.2.2020

Sayfa : 123

Tiraj : 10000

StxCm : 780

Maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antioksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere, gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip. Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitaminlerdir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir.

Yazı: Prof. Dr. Y. Birol Saygi

Mutfak dünyasında maydanoz, yemeklerin son dokunuşunda olmazsa olmaz bir bitkidir. Her geçen gün yeni bir faydası keşfedilen maydanozun tabaklardaki süslemeden çok daha fazlası olduğuna artık kuşku yok... 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 kanserden kalp-damar hastalıklarına, kemik hastalıklarından göz rahatsızlıklarına kadar birçok derde 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 glikemik indeks değerinin (32) oldukça düşük olduğunu da belirtiyim.

Antioksidan zengini

Maydanozun güçlü bir antioksidandır. Antioksidanlar, serbest radikal adı verilen moleküllerden hücresel hasarı önleyen 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.

Kurutulmuş maydanozun sırrı

Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antioksidan içeriği bulunuyor ve kanseri önleyici özellikleri de var. 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 gözlemlenmiştir. 1.980 erkekle yapılan bir başka çalışmada ise folat değeri düşük beslenmelerde kalp hastalığı riskinde 55 artış olduğu saptanmış. Maydanoz, K vitaminince zengin bir besin. K vitamini, osteoblast denilen kemik yapıcı hücreleri destekleyerek kemikleri güçlendirmeye yardımcı olur. Bunun yanında K vitamini kemik mineral yoğunluğunu arttıran 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. Maydanozda bulunan lutein, beta karoten ve zeaksantin, gözlerimizi 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 vitaminine dönüştürülür. A vitamini korneayı olası zararlara karşı güçlendirir.

Maydanoz nasıl saklanmalı?

Maydanoz, çok yönlü ve ucuz bir lezzet seçeneği. Satın alırken, koyu yeşil renkli, taze ve berrak görümlü 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 kırılmalıdır. 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. İyice yıkayıp kurutulduktan sonra plastik torbalarda dondurulabilir ve çözündürme yapmadan tariflerde en iyi şekilde kullanılır.

Beykoz Üniversitesi Gençlerin Aşka Bakışını Araştırdı

14 Şubat Sevgililer Günü yaklaşırken Beykoz Üniversitesi'nin geleneksel "Aşk" anketi sonuçlandı. "Gençlerin Aşka Bakışı 2020" anketi kapsamında bin 152 üniversite öğrencisine aşka bakışları soruldu. Gençlerin yüzde 41,2'sine göre aşk, "sevgi ve saygı" iken, yüzde 36,6'sına göre aşk için yapılabilecek en büyük çılgınlık "tüm imkanlarından vazgeçmek" oldu. Ankete göre gençlerin en beğendiği aşk dizisi son dönemin en beğenilen yapımlarından Afili Aşk olurken, en beğenilen aşk filmi ise Mucize 2: Aşk... Gençler, dizilerdeki en beğendikleri aşk sahnesini Mucize Doktor dizisinde Ali ve Nazlı'nın birbirlerine dokunmadan dans ettikleri sahne olarak ifade etti. İnternet ortamında gerçekleştirilen ankete 17-27 yaş arasındaki 1.152 üniversite öğrencisi katıldı. Katılımcıların yüzde 48,9'u kadın, yüzde 44,7'si erkek ve yüzde 6,3'ü LGBTİ bireylerden oluştu. Ankete katılanlar bu çalışmayı, "tüm cinsiyetlere karşı saygılı" olarak nitelendirdi.



SEKTÖR



Hijyen Sağlıktır!

TİKAV ile Akten Yenilenebilir Enerji iş birliği ile 2017'den bu yana düzenlenen "Evde Okulu Olduk", "Önce Sağlık" ve "Hijyen Sağlıktır" başlıklarında 3 sosyal sorumluluk projesi ile kırsal bölgelerde yaşayan yaklaşık 4300 kadına ulaşarak eğitimler gerçekleştirmiş oldu. TİKAV Yönetim Kurulu Başkanı Sultan Yılmaz, "21'nci kuruluş yılını kutlayan TİKAV olarak gelecek yıllarda kadın odaklı sosyal sorumluluk projelerini hayata geçirmeye devam edeceğiz" ifadelerini kullandı.

TİKAV ile Akten Yenilenebilir Enerji birliğinde 2017 yılında "Evde Okulu Olduk" projesiyle 0-6 yaş grubu çocukların gelişimi konusunda 15 bölgede 800 kadına ulaşıldı. Sağlık olarak belirlenen 2018 yılının temasında "Önce Sağlık" projesiyle 17 bölgede 1500 kadına sağlık eğitimi verildi.

2019 yılıyla birlikte başlayan "Hijyen Sağlıktır" projesinde de 26 farklı noktada 2 bin kadına ulaşırken, 3 yılda hayata geçirilen sosyal sorumluluk projeleri ile toplamda 4 bin 300 kadına çeşitli konularda yüz yüze eğitim verilmiş oldu. Projelerle dolaylı olarak ulaşılan kişi sayısı ise 16 bini aştı.

Beykoz Üniversitesi Gençlerin Aşka Bakışını Araştırdı

14 Şubat Sevgililer Günü yaklaşırken Beykoz Üniversitesi'nin geleneksel "Aşk" anketi sonuçlandı. "Gençlerin Aşka Bakışı 2020" anketi kapsamında bin 152 üniversite öğrencisine aşka bakışları soruldu. Gençlerin yüzde 41,2'sine göre aşk, "sevgi ve saygı" iken, yüzde 36,6'sına göre aşk için yapılabilecek en büyük çılgınlık "tüm imkanlarından vazgeçmek" oldu. Ankete göre gençlerin en beğendiği aşk dizisi son dönemin en beğenilen yapımlarından Afili Aşk olurken, en beğenilen aşk filmi ise Mucize 2: Aşk... Gençler, dizilerdeki en beğendikleri aşk sahnesini Mucize Doktor dizisinde Ali ve Nazlı'nın birbirlerine dokunmadan dans ettikleri sahne olarak ifade etti. İnternet ortamında gerçekleştirilen ankete 17-27 yaş arasındaki 1.152 üniversite öğrencisi katıldı. Katılımcıların yüzde 48,9'u kadın, yüzde 44,7'si erkek ve yüzde 6,3'ü LGBTİ bireylerden oluştu. Ankete katılanlar bu çalışmayı, "tüm cinsiyetlere karşı saygılı" olarak nitelendirdi.



Makine Sektörü Gençleri Bekliyor!

Makine sanayide çalışan sayısı 243 bin 550 kişiye ulaşırken takım tezgahları sektörünün bu rakam içindeki payı yüzde 8,75 olarak açıklandı. Sektörde ciddi anlamda kalifiye eleman sıkıntısı yaşandığını dile getiren Tezmaksan Akademi Genel Müdürü Hakan Aydoğdu, verdikleri mesleki ve teknik özel eğitimlerle sorunun çözümüne katkı sağlamaya çalıştıklarını ifade etti. Aydoğdu, sektörde çalışacak gençlerin hatırı sayılır rakamlarda ise başlayabileceklerini ve gelişme gösterdikleri sürece de bunu katlayabileceklerini dile getirdi.

Teknolojinin süratle değiştiği alanlardan olan makine sektöründe 'güncel kalmanın' son derece önemli olduğunu dile getiren Aydoğdu, "Özellikle makine ve takım tezgahları sektörünü anlattığımız 'Torna ile Şekillenen Hayatlar' seminerlerimizin ardından 10 gençten beşinin fikrinin değiştiğini ve bu alanda çalışmak istediklerini beyan ettiklerini gördük. Bu süreçte gördüğümüz diğer bir şey ise gençler meslek liselerinde okuyor ama ne okuduklarını bilmiyor, mezun olduklarında ne olacakları konusunda bilgileri yok. Sektörün geleceğini anlatınca ne kadar önemli olduğunu gösterince fikirleri değişiyor. Mesleki eğitimimizi uygulamalı ve modern çağın ihtiyacına uygun bir hale getirip, gençleri bu alanı bilerek mezun ettiğimiz taktirde değişimin başlayacağına inanıyoruz." diye konuştu.



VİTAMİN Raporu

*Kendi küçük,
faydası büyük*

Maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antioksidan 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 antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitamindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, Tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini gösteriyor" diyor. Kilo yönetiminde önemli bir yer tutan bu bitkinin 30 gramı 11 kalori. Prof. Dr. Saygı, besin elementleri yoğun bir bitki olan maydanozun glikemik indeks değerinin (32) oldukça düşük olduğunu da belirtiyor.



Güçlü kaslar için "için"!

Hindistan cevzinin faydalarına her geçen gün bir yenisi ekleniyor. Bir bardak Hindistan cevizi suyu sadece 70 kalori ve meyve suyundan daha hafif bir seçenek. Kaslarınızın güçlenmesi için gereken potasyum zengini bu meyve, kalp dostu olarak öne çıkıyor. Ayrıca kemik sağlığınız için az miktarda magnezyum ve enerji için demir içeriyor. Hindistan cevizi suyunu bulmak zor diyorsanız, sütünü tercih edebilirsiniz.



HER GÜN 1 ADET

Kış meyvelerinin en lezzetlilerinden kiwi, hem sizi hastalıklardan koruyor hem de enflamasyona karşı gözlerinizi. Üstelik kiwi tükettiğinizde C vitaminiyle birlikte bu meyvenin içerisindeki fitokimyasal maddeleri de almış oluyorsunuz. Böylece vücuttaki savaşçı hücreleriniz güçleniyor. Ara öğünleriniz için harika bir alternatif.



TAZESİ YOKSA KURUSU VAR

Mevsiminde tüketilecek domatestede yüksek oranda A, C vitamini ve folik asit bulunuyor. Ayrıca pişirildiğinde miktarı daha çok artan likopen ise çok güçlü bir antioksidan olarak kabul ediliyor. Peki kış aylarında domatesiz mi kalınmalı? Hem evet hem de hayır. Taze domates için yazı beklemelisiniz ancak bu sürede kurutulmuş domates tüketebilirsiniz.

Your body starts healing the minute you quit smoking

Studies show many health benefits to quitting smoking, and seeing results happens much faster than most people realize

IF QUITTING smoking was one of your New Year's resolutions for 2020 perhaps this Sunday is the best time to do it. You may have been smoking for a year or 50, but doctors say it is never too late to give up a bad habit. Plus, it turns out that the miracle that is the human body can reverse a lot of the damage brought on by years of smoking and the effects of quitting can be felt almost instantly. Immediately after quitting smoking, the body begins a process of repair to minimize already-done damage. Your risk of suffering from diseases related to smoking, especially coronary diseases, starts to drop every minute you decide not to smoke again. You'll have more supple and hydrated skin, healthier hair, nails and fewer or less visible wrinkles. As an added bonus, you'll be less likely to lose your teeth or turn off people with your bad breath.

Last year, the Tobacco Atlas estimated that about 14.5 million adults and 252,000 children in Turkey smoked every day. It said about 83,100 people die from tobacco-related diseases in Turkey each year, with 31% of all deaths among Turkish men and 12% of women's deaths attributed to those very diseases.

According to the Turkish Thoracic Association, cigarette smoke contains more than 4,000 poisonous chemicals – such as benzene, formaldehyde, hydrogen cyanide, carbon monoxide and arsenic – that cause cancer. According to the association, the nicotine in cigarettes can be as addictive as hard drugs like heroin and cocaine.

Ahead of Feb. 9, National Quit Smoking Day, we've prepared a list of reasons to say no to tobacco alongside a timeline by the British National Health Service (NHS) detailing the changes your body will go through after you smoke that final cigarette.

THE FIRST HOUR

Just 20 minutes after you stop smoking, your heart rate drops and returns to its normal resting rate. Blood circulation also starts to improve and your blood pressure begins to drop within the hour.

8 HOURS

Within eight hours, the carbon monoxide and nicotine levels in your



The body as a whole, including your hair and nails, benefits from not being exposed to the harmful chemicals in cigarettes.

blood are reduced by more than half, going down to a more normal level. When you inhale carbon monoxide via cigarette smoke it replaces oxygen particles in your blood, lowering the amount of oxygen going to your tissues and disrupting their function. This is usually the time when people start getting cravings and withdrawal symptoms begin to kick in.

24 HOURS

Carbon monoxide levels in your blood return to that of a nonsmoker. You'll also stop exposing your friends and loved ones to second-hand smoke. However, you may feel more anxious and stressed than normal due to cravings.

48 HOURS

Nicotine has left your blood. The lungs start to clear out mucus and debris – so cue coughing fits. Don't be discouraged by all the coughing, it's only your body trying to clear its airways.

One of the very first changes many smokers say they notice when they quit, and often within just a few days, is a dramatic improvement in their sense of taste and smell. This happens because previously damaged nerve endings start to regrow.

Tobacco smoke can dull the senses so much that it makes everything taste very bland. Professor Y. Birol Saygi from Beykoz University's Department of Gastronomy and Culinary Arts seconded that statement, saying: "When you stop smoking, nicotine levels in

the body decrease. After the nicotine leaves your body, your sense of taste improves and food becomes much more enjoyable. Flavors also become more pronounced."

You might have heard how your taste buds and the receptors inside your nose are "connected." Quitting smoking decreases inflammation and swelling in the body, and in 48 hours you'll notice your sense of smell getting stronger. You may even start to recognize that repulsive smell of stale tobacco in your hair, on your clothes or on other people. Savor this to use as motivation to keep yourself going.

72 HOURS

Three days after quitting smoking you'll start to breathe like a normal person again and realize the capacity of your lungs.

"After 72 hours of being tobacco-free, all traces of carbon monoxide have left the lungs, so it makes breathing easier. The bronchial tubes also begin to relax, and the body's energy levels increase," Saygi said.

There's more good news. A study published in the journal Nature last week showed that smokers can effectively turn back time in their lungs by kicking the habit, with healthy cells emerging to replace some of their tobacco-damaged and cancer-prone ones. However, this is also when withdrawal symptoms reach their peak, so make sure to power through.

2-12 WEEKS

"The first two or three weeks after

quitting smoking can be a very difficult process for many smokers as they experience signs of withdrawal and have to learn how to cope with strong impulses," Saygi warns. With more oxygen-rich blood coursing through your veins, your circulation starts to improve and you feel less cold in your extremities. You may notice that physical activity and exercise become a lot easier, and you get less winded. Sinus congestion also improves.

3-9 MONTHS

Your coughing and wheezing subside. Lung function increases by up to 10%, making breathing much easier. The risk of respiratory infections begins to drop. For women, not smoking for three months increases fertility rates while also reducing the risk of premature births.

1 YEAR

Your risk of heart disease and heart attacks is halved compared to a smoker. A couple of years later, your risk of stroke also drops significantly as your blood vessels begin to widen again, making blood clots less likely.

10 YEARS

Once you pass that decade mark, your risk of lung cancer is reduced by 50%. The chance that you'll develop cancers of the mouth, esophagus, bladder, throat and kidneys is also far less likely. The cells that were once precancerous are now replaced with healthy ones.

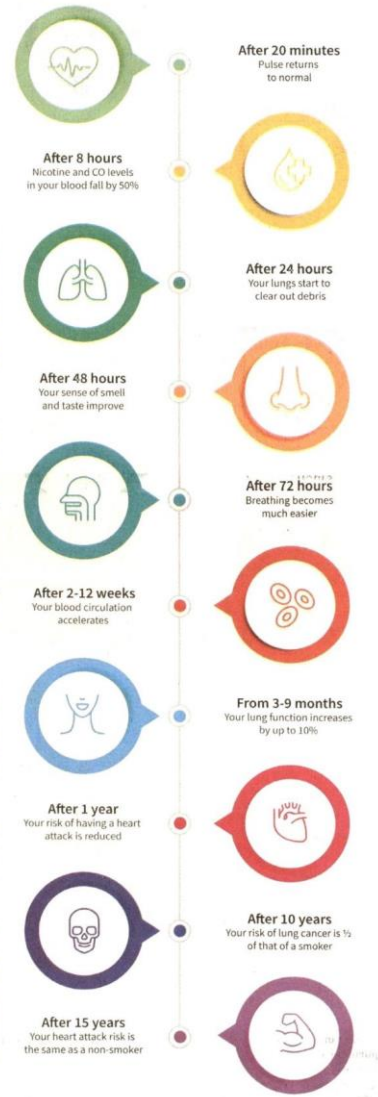
15 YEARS

Your risk of developing heart disease or having a heart attack or stroke is the same as that of a nonsmoker. Your lung cancer risk can also drop by 90% the longer you go without smoking.

WHERE DO I START?

In Turkey, smokers can apply to the free-to-use government "quit-line" (Alo 171) to get counseling on quitting tobacco use and be referred to smoking cessation clinics where specialists can prescribe medications to help counter nicotine withdrawal symptoms and provide psychological and moral support. Enlist your friends and family as your cheerleaders to help you stick to your goals.

İSTANBUL / DAILY SABAH



THURSDAY
FEBRUARY 6, 2020

DAILY SABAH

www.dailysabah.com

EDITOR: NAGMEN NICOLA GARY

Atari to open chain of video game-themed hotels in US



An Atari Flashback 2 video game console on display in San Francisco, Sept. 15, 2005.

» FEELING nostalgic? Atari, the arcade game company that ushered in the gaming revolution in the 1980s, is opening eight video game-themed hotels across the United States, including ones in Las Vegas and Phoenix. The company said this week it will break ground on its first hotel later this year in Phoenix as it seeks to create a unique lodging experience combining the brand with a video game-themed destination.

"Atari Hotels level up hotel entertain-

ment with fully immersive experiences for every age and gaming ability, including the latest in VR and AR (virtual and augmented reality)," the company said in a statement. "Select hotels will also feature state-of-the-art venues and studios to accommodate esports events." Hotel development and design are being led by Shelly Murphy's GSD Group and Napoleon Smith III, producer of the wildly successful "Teenage Mutant Ninja Turtles" film franchise reboot. True North Studio, a Phoenix

real estate developer, will develop the first Atari-branded hotel. "We are thrilled to partner with GSD Group and True North Studio to build the first-ever Atari branded hotels across the United States. Together we'll build a space that will be much more than just a place to stay," Fred Chenais, CEO of Atari, said in a statement. The company said Atari Hotels will turn "The origins of gaming and the future of the booming industry into a fun and unique travel destination."

In addition to Las Vegas and Phoenix, new hotels are planned in Denver, Chicago, Austin, Texas, Seattle, San Francisco, and San Jose, California, the company said. Founded in 1972 by Nolan Bushnell and Ted Dabney, Atari became a pioneer in arcade games, home video game consoles and home computers. It's known for such games as "Asteroids," "Centipede" and "Missile Command." The company is now based in Paris. **LAS VEGAS / AP**

Your body starts healing the minute you quit smoking

Studies show many health benefits to quitting smoking, and seeing results happens much faster than most people realize

» IF QUITTING smoking was one of your New Year's resolutions for 2020 perhaps this Sunday is the best time to do it. You may have been smoking for a year or 50, but doctors say it is never too late to give up a bad habit. Plus, it turns out that the miracle that is the human body can reverse a lot of the damage brought on by years of smoking and the effects of quitting can be felt almost instantly. Immediately after quitting smoking, the body begins a process of repair to minimize already-done damage. Your risk of suffering from diseases related to smoking, especially coronary diseases, starts to drop every minute you decide not to smoke again. You'll have more supple and hydrated skin, healthier hair, nails and fewer or less visible wrinkles. As an added bonus, you'll be less likely to lose your teeth or turn of people with your bad breath.

Last year, the Tobacco Atlas estimated that about 14.5 million adults and 252,000 children in Turkey smoked every day. It said about 83,100 people die from tobacco-related diseases in Turkey each year, with 31% of all deaths among Turkish men and 12% of women's deaths attributed to those very diseases.

According to the Turkish Thoracic Association, cigarette smoke contains more than 4,000 poisonous chemicals – such as benzene, formaldehyde, hydrogen cyanide, carbon monoxide and arsenic – that cause cancer. According to the association, the nicotine in cigarettes can be as addictive as hard drugs like heroin and cocaine. Ahead of Feb. 9, National Quit Smoking Day, we've prepared a list of reasons to say no to tobacco alongside a timeline by the British National Health Service (NHS) detailing the changes your body will go through after you smoke that final cigarette.

THE FIRST HOUR

Just 20 minutes after you stop smoking, your heart rate drops and returns to its normal resting rate. Blood circulation also starts to improve and your blood pressure begins to drop within the hour.

8 HOURS

Within eight hours, the carbon monoxide and nicotine levels in your



The body as a whole, including your hair and nails, benefits from not being exposed to the harmful chemicals in cigarettes.

blood are reduced by more than half, going down to a more normal level. When you inhale carbon monoxide via cigarette smoke it replaces oxygen particles in your blood, lowering the amount of oxygen going to your tissues and disrupting their function. This is usually the time when people start getting cravings and withdrawal symptoms begin to kick in.

24 HOURS

Carbon monoxide levels in your blood return to that of a nonsmoker. You'll also stop exposing your friends and loved ones to second-hand smoke. However, you may feel more anxious and stressed than normal due to cravings.

48 HOURS

Nicotine has left your blood. The lungs start to clear out mucus and debris – so cue coughing fits. Don't be discouraged by all the coughing. It's only your body trying to clear its airways. One of the very first changes many smokers say they notice when they quit, and often within just a few days, is a dramatic improvement in their sense of taste and smell. This happens because previously damaged nerve endings start to regrow. Tobacco smoke can dull the senses so much that it makes everything taste very bland. Professor V. Birci Seng from Beykoz University's Department of Gastronomy and Culinary Arts seconded that statement, saying, "When you stop smoking, nicotine levels in

the body decrease. After the nicotine leaves your body, your sense of taste improves and food becomes much more enjoyable. Flavors also become more pronounced."

You might have heard how your taste buds and the receptors inside your nose are "connected." Quitting smoking decreases inflammation and swelling in the body, and in 48 hours you'll notice your sense of smell getting stronger. You may even start to recognize that repulsive smell of stale tobacco in your hair, on your clothes or on other people. Savor this to use as motivation to keep yourself going.

72 HOURS

Three days after quitting smoking you'll start to breathe like a normal person again and realize the capacity of your lungs. "After 72 hours of being tobacco-free, all traces of carbon monoxide have left the lungs, so it makes breathing easier. The bronchial tubes also begin to relax, and the body's energy levels increase," Seng said.

There's more good news. A study published in the journal *Nature* last week showed that smokers can effectively turn back time in their lungs by kicking the habit, with healthy cells emerging to replace some of their tobacco-damaged and cancer-prone ones. However, this is also when withdrawal symptoms reach their peak, so make sure to power through.

2-12 WEEKS

"The first two or three weeks after

quitting smoking can be a very difficult process for many smokers as they experience signs of withdrawal and have to learn how to cope with strong impulses," Seng warns. With more oxygen-rich blood coursing through your veins, your circulation starts to improve and you feel less cold in your extremities. You may notice that physical activity and exercise become a lot easier, and you get less winded. Sinus congestion also improves.

3-9 MONTHS

Your coughing and wheezing subsides. Lung function increases by up to 10%, making breathing much easier. The risk of respiratory infections begins to drop. For women, not smoking for three months increases fertility rates while also reducing the risk of premature births.

1 YEAR

Your risk of heart disease and heart attacks is halved compared to a smoker. A couple of years later, your risk of stroke also drops significantly as your blood vessels begin to widen again, making blood flow less likely.

10 YEARS

Once you pass that decade mark, your risk of lung cancer is reduced by 50%. The chance that you'll develop cancers of the mouth, esophagus, bladder, throat and kidneys is also far less likely. The cells that were once precancerous are now replaced with healthy ones.

15 YEARS

Your risk of developing heart disease or having a heart attack or stroke is the same as that of a nonsmoker. Your lung cancer risk can also drop by 90% the longer you go without smoking.

WHERE DO I START?

In Turkey, smokers can apply to the free-to-use government "quit-line" (Alo 171) to get counseling on quitting tobacco use and be referred to smoking cessation clinics where specialists can prescribe medications to help counter nicotine withdrawal symptoms and provide psychological and moral support. Enlist your friends and family as your cheerleaders to help you stick to your goals.

ISTANBUL / DAILY SABAH



Sri Lankan week intrigues Turkish capital, uniting nations, religions



Chef Anila Botheju with the famous Sri Lankan dish, devilled prawn curry.

DILARA ASLAN

» THIS WEEK marks "Sri Lankan Week" in Turkey, designed to bring people from different nations and religions together to enhance bilateral relations and enabling an exchange of cultures. Sri Lankan Ambassador to Ankara Mohamed Rizvi Hassan of Sri Lanka said Tuesday. In order to promote Sri Lanka in Turkey, the embassy is organizing a series of events within the scope of Sri Lanka's Independence Day to introduce the capital Ankara to the country's famous spices and exquisite seafood.

"Food brings people together. That's why I wanted to organize these events based on food culture. I wanted to start enhancing our relations through cuisine. When we sit around food, we talk and exchange cultures," the ambassador said, inviting everyone to visit Sri Lanka soon to experience Sri Lankan hospitality and its authentic cuisine. Various cultures and nations have influenced Sri Lanka's iconic food, including Dutch, Portuguese and In-

dian cuisines. Some of the most popular dishes are the authentic fish curry "Ambul Thiyal," spicy crab curry, ghee rice, spicy devilled prawns and kottu roti – a popular Sri Lankan street food made of chopped flatbread, spices, vegetables, eggs and meat. Located near the Indian Ocean, seafood plays an important role in Sri Lanka's food culture, especially dishes featuring fish native to the region.

During the inauguration of the Sri Lanka Food Festival, the ambassador and Ahmet Hamdi Canki, president of the Turkey-Sri Lanka inter-parliamentary friendship group, conducted a cooking demonstration for kottu roti, which the guests had a chance to try.

The food festival that started in the capital on Tuesday will continue for foodies in Istanbul when the chefs Amila Botheju and Asanka Ruwan Kumara from Colombo will showcase the exquisite cuisine in Anemon Galata on Feb. 8-9 and in BETA Tea House on Feb. 10.

"Sri Lanka and Turkey have one of the best, long-standing friendships dating back many centuries. How-

ever, this long-standing relationship does not reflect the statistics of trade and tourism; therefore, the aim of such events is to improve relations," Hassan added.

The ambassador further indicated that he supports a project promoting the opening of a Sri Lankan restaurant in Turkey, which would provide Turkish people the chance to taste the authentic food prepared with ingredients that cannot be found in Turkey.

On Tuesday, a flag ceremony took place with the participation of representatives of the four big religions, namely Buddhist, Catholic and Hindu priests and an imam.

Furthermore, the embassy organized an alms giving and chanting of Puth ceremony conducted by a Buddhist priest from Rome Wednesday. Such a ceremony is being held for the first time since the establishment of the mission in Ankara. Meanwhile, efforts for the opening of a consulate general in Istanbul are ongoing, which is expected to be opened toward the end of March with Alp Turkyilmaz as its head.

DESIGNER: DANI GÖZÜ

DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında da Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl bir tema belirlediğini anlatan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, 2019 yılının temasının 'İntihar' olarak belirlendiğini açıkladı. İntiharın sebepleri hakkında bilgi veren Beyazyürek, herhangi bir ruhsal sorunu olan veya yardıma ihtiyaç duyan kişilerin psikiyatrist ya da psikologlardan yardım alması gerektiğini söyledi.

Ruhsal rahatsızlıklar içinde intihara en çok neden olan durumların depresyon ve madde kullanımı olduğunu belirten Beyazyürek, bunların altında yatan dinamiklerin araştırılması gerektiğini söyledi. Globalleşen dünyada Türkiye'deki sorunları diğer ülkelerdeki sorunlardan soyutlamanın mümkün olmadığı ifade eden Beyazyürek, "Bizde depresyon oluyorsa bütün dünyada oluyor. Ya da ekonomik bir kriz yaşıyorsa yine bu bütün dünyanın sorunu. Asıl sorun olarak son 50 yılda maddeleşen bir dünyadan bahsedebiliriz. Sürekli tüketen bir toplum olduk. İnsanın ruhsal yapısı ihmal edilerek, insana satılabilecek her şey satılarak insan bu şekilde mutlu edilmeye çalışılıyor. 'Buzdolabının çift kapılısı', 'Arabaların farklı modeli' derken sanki maddedeki değişiklikler insanı mutlu edecekmiş mesajı veriliyor. Dağda akan su, pet şişelere doldurularak satılıyor. 30 - 40 sene önce buna gülüp geçerdim ama artık öyle değil" dedi.

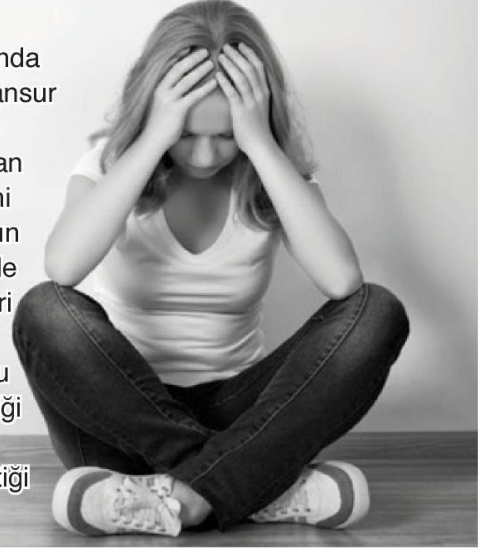
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Manevi değerlerin bile dejenerasyon edildiğini anlatan Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürdü: "İnsan kendini temsil eden maddeden çok daha başka bir şey. Bir ruhsal yapıımız var ve bunun tatmin olması lazım. Dolayısıyla bu tüketim çılgınlığında insan bocalamaya başladı. Deprem ve ekonomik krizler ile işin içinden çıkılmaz oldu. Ve maalesef yöneticiler insanlara çaresizliği öğrettiler. Biz öğrenilmiş çaresizlik içindeyiz şu anda. 'Nasıl davranayım da ben kendimi daha mutlu hissedeyim?' in içinden çıkamaz olduk. Bankalara borçlandık. Basit geçimsizlikler, kadına, hayvana ve çocuğa şiddet, taciz arttı. Bütün bunların altında bir doyumsuzluk, ruhsal dünyamızın bir türlü toparlanamaması yatıyor. Bunların sonunda da intiharlar görülüyor."

SORUMLULUĞU OLMALI

"Ruhsal bir sorunu olan kişiler psikiyatrist ve psikolog gibi sorumluluğu olan insanlara müracaat etmeli" diyen Beyazyürek, "Ben ev yaptıracaksam mimara giderim, bakkala değil. Eğer kişinin yaptığı işten bir sorumluluğu, yetkinliği ve belgesi yoksa ona müracaat etmeyin ve güvenmeyin. Bana gelen birinin beni şikayet edebileceği birçok yer var. Ancak kendine 'Yaşam koçu' diyen herhangi birine gittiği zaman bunun hiçbir sorumluluğu yok" uyarısında ve önerisinde bulundu.

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında açıklama yapan Dr. Mansur Beyazyürek, tüketim çılgınlığı nedeniyle insan ruhunun ihmal edildiğini söyledi. Bu ihmalkârlığın da depresyon ve madde kullanımı sonucu kişileri intihara sürüklediğini belirten Beyazyürek, bu süreçte sadece yetkinliği olan uzmanlardan yardım alınması gerektiği uyarısında bulundu



PROTEZ KOLLU USTA YILLARDIR MAKİNE TAMİR EDİYOR

Konya'da, 40 yıldır elektronik tamiri ustalığı yapan Mehmet Akgün (51), 12 yıl önce elektrik akımına kapılması sonucu sol ayak parmakları ile sol kolunu dirseğinin altından kaybetmesine rağmen, kamera ve fotoğraf makinelerini tamir edip, onları yeniden kullanıma kazandırıyor



RADYO ve televizyon tamirciliğine 11 yaşındayken başlayan Mehmet Akgün, mesleğindeki ilk 5 yılını sadece kamera ve fotoğraf makinesi tamir ederek sürdürdü. Kentin en tanınmış ustaları arasında yer alan ve diğer illerden getirilen kamera ve fotoğraf makinelerini de tamir eden Akgün, 12 yıl önce elektrik akımına kapıldı. Sol koluna direk altında protez takılmasına rağmen tek koluyla tamirciliği sürdüren Akgün, mesleğe başlama hikayesini anlattı. Akgün, şunları söyledi:

"1979'da radyo, televizyon tamirciliği üzerine ilk çıraklığımı

yaptım. 1985 yılına kadar çıraklık ve kalfalık dönemim devam etti. 1985'ten sonra ise elektronikten anladığım için fotoğraf makinesi tamirine yöneldim. O dönem Konya'da bu işi yapan yoktu. Benim de bu tür konulara eğilimin ve becerim vardı. Bir ustamızla tanıştım. Bana makineyi ve parçalarını öğretti. O günden beri de bu işi yapıyorum"

'TEK ELLE YAPIYORUM'

Elektrik akımına nasıl kapıldığını anlatan Akgün, "Kızım evde okul araması unuttum. Okuldan da isteyince, anesini balkondan aşağıda olan kızıma atmak istemiş. Atarken arma sokaktaki elektrik hattı kablolarına takılmış. Armayı alabilirim diye düşündüm. Armayı başla bir kablo yardımıyla almak isterken akıma kapılıp, 2-2,5 metre geri fırladım. Gözümü açtığımda hastanede idim. 6 ay kadar bir tedavi sürecim oldu. Ancak sonunda kolumu kurtaramadılar. Direk altından kolum kesildi. Aynı zamanda ayak parmaklarımda

öyle. İster istemez bu durumdaki etkilendim. Ne yapabileceğim diye düşündüm. Çünkü bizim meslek iki elle bile zor yapılabilen bir iş. Ticaret gibi farklı meslekleri denediysem de olmadı. Tekrar kendi işime döndüm. İlk zamanlar zorlandım ama azimle, sabırla üstesinden gelmesini bildim. Benim mesleğim bu dedim. O günden beri tek elle de olsa mesleğimi sürdürüyorum. Bazen bir vidayı takabilmek için sabahlara kadar çalışıyorum oluyor" diye konuştu.

'KÜSÜLECEK BİR DURUM YOK'

İnsan bazı uzuvları olmadan da yapabileceği çok şeyin olduğunu belirten Mehmet Akgün, "Bir uzvunun eksik olması, insan için bazı zorluklar getiriyor ama yeni gençlerimize bakıyorum, bir iş verilince, 'Yapamam bu iş zor' diyor. Bir başla, bir yapmaya uğraş. 'Yapamam', 'beceremem' diye bir şey inanmıyorum. İnsan oğlu azmetsin. İki eli olmayan, iki ayağı, iki kolu olmayan insanları da görüyoruz. Bu bir insanın bir şeyler yapmasına engel değil. Mutlaka yapabileceği bir sürü şey vardır. Bu hayata küsülecek bir durum değil" diye konuştu. DHA

Psikoloğa deliler gitmiyor

Psikolog kimdir? Psikoterapi nedir? Hangi durumlarda bir psikologun kapısını çalmam gerekir? Bu süreç ne kadar sürer? Gibi insanların zihninde yer bulamayan psikolojiye dair bu başlıca soruları cevaplayarak başlamak istiyorum yazıma. Tanışma esnasında, üst üste gelen sorular dinlediğimde de kaygılı bakışları gördüğümde diyorum ki evel şimdi ona söyleyelim 'zihin okumuyorum, tüm kişilik örüntüsünü de çözmiştığım değilim ve becinlele paylaşacağım problemlerle ilgili bilimsel bir elimde bir sihirli çubuğum yok'. O halde kimdir psikolog diyerek kolları sıvayay başlıyorum anlatmaya. Psikolog sınırları aksine bir deli doktora da değildir. Psikolog yaşadığınız sorunlar hakkında sizlere farkındalık yaratmaya çalışırken, duygu düşünce ve davranış değişimlerinin kaynağını inceler. Kişinin sorun çözme becerisinin geliştirilmesine destekçi olurken, yaşadığınız ruhsal sorunların altında yatan sebepleri dair hipotezler oluşturarak almış olduğunuz terapi görüşmelerini tekniklerini kullanır ve sizlere bir tedavi planı oluşturur. Psikoterapi ise bu iyileştirici tedavi planının adıdır. Bu tedavi planı herkeste göre farklılık göstermektedir. Psikoterapinin yol haritası, ne sıklıkla ne kadar görüşüleceğini danışan ve terapist birlikte planlar. Danışanın izni olmadan, kişinin anıtlarını başka biryle paylaşmamak ise psikoterapinin en temel ilkesidir.

Peki! hangi durumlarda psikoloğa ihtiyaç duyuluyor? Genellikle bir tam olarak kapıyı çalan danışan sayısı oldukça fazla. Depresyon, yeme bozuklukları, fobiler, cinsel bozukluklar ve travma gibi çeşitli sebeplerden dolayı danışan klinikte görmek mümkün oluyor. Çoğu insan ise eskisi kadar işlevsel olarak hayatını sürdüremediğinin farkında değil oysaki. Tam da burada başlayan psikoloğa gitmek için deli olma hikayesi. Ciddi bir semptom (belirti) anyor kendinde. Sürekli var olan baş ağrıları, mide bulantıları farkında değil maalesef. Bu nedenle duygusal açıdan iyi hissetmediğinizde, sürekli karşılaştığınız sorunların çözümünde yetersiz kaldığınızda da bir psikoloğa ihtiyaç duyabilirsiniz. Gelen danışanların ilk merak ettiği ise bu psikoterapi sürecinin ne kadar süreceği oluyor. Üzülerek bunun zamanının belli olmadığını, problemin derinliğine göre sürecin değiştiğini gösterdiğini söylüyorum.

Ülkemizde ruh sağlığı alanında ki yasal boşluklardan dolayı yetkisiz birçok kişi psikologluk oynayarak bu alanda hizmet verdiğini iddia etmektedir. Bu nedenle gödeceğiniz uzman yeterlilik sahibi olmasına dikkat edebilirsiniz. Gizliğin önem veren, kendini yetistirmiş, konuşkan ve psikologluk yapan iyi bir uzman dışık olan hayat performansınıza katkı sağlayabilecektir.



Derya ŞENEL
derya@senel@gmail.com

DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında da Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl bir tema belirlediğini anlatan Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, 2019 yılının temasını 'İntihara' olarak belirlediğini açıkladı. İntiharı sebepleri hakkında bilgi veren Beyazyürek, herhangi bir ruhsal sorunu olan veya yardımı ihtiyacı duyan kişilerin psikiyatrist ya da psikologlardan yardım alması gerektiğini söyledi.

Ruhsal rahatsızlıklar içinde intihara en çok neden olan durumların depresyon ve madde kullanımı olduğunu belirten Beyazyürek, bunların altında yatan dinamiklerin araştırılması gerektiğini söyledi. Globalleşen dünyada Türkiye'deki sorunları diğer ülkelerdeki sorunlardan soyutlamamız mümkün olmadığını ifade eden Beyazyürek, "Büyük depresyon bütünü bütün dünyada oluyor. Ya da ekonomik bir kriz yaşanıyor ya da bütün dünyanın sorunu. Asıl sorun olarak son 50 yılda maddeleşen bir dünyadan bahsedebiliriz. Sürekli tüketen bir toplum olduk. İnsanın ruhsal yapısı ihmal edilerek, insana satılacak her şey satılarak insan bu şekilde mutlu edilmeye çalışılıyor. 'Buzdolabın çiti kaplısı', 'Arabamın farklı modeli' derken sanki maddeledeki değişiklikler insanı mutlu edecekmiş mesajı veriliyor. Dağda alan su, pet şişeler doldurularak satılıyor. 30 - 40 sene önce buna gilişip geçerdim ama artık öyle değil" dedi.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Manevi değerlerin bile değere edildiğini anlatan Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürdü: "İnsan kendini temsil eden maddeden çok daha başka bir şey. Bir ruhsal yapımız var ve bunun tatmin olması lazım. Dolayısıyla bu tüketim çılgınlığında insan beceremeye başladı. Deprem ve ekonomik krizler ile işin içinde çıkmaması oldu. Ve maalesef yöneticiler insanlara çaresizliği öğrettiler. Biz öğrenilmiş çaresizlik içindeyiz şu anda. 'Nasıl davranayım da ben kendimi daha mutlu hissedeyim?'in içinde çıkmaz olduk. Bankalara borçlandık. Bastı geçimsizlikler, kadm, hayvana ve çevreye şiddet, acice arttı. Bütün bunların altında bir doymazsızlık, ruhsal doyumsuz bir türlü toparlanamaması yatıyor. Bunların sonunda da intiharlar görülüyor."

SORUMLULUĞU OLMALI

"Ruhsal bir sorunu olan kişiler psikiyatrist ve psikolog gibi sorumluluğu olan insanlara müracaat etmeli" diyen Beyazyürek, "Ben ev yapımı caksam mimara giderim, bakkala değil. Eğer kişinin yaptığı işten bir sorumluluğu, yetkinliği ve becerisi yoksa ona müracaat etmeyin ve güvenmeyin. Bana gelen birinin ben şikayet edebileceği birçok yer var. Ancak kendine 'Yaşamı koçu' diyen herhangi birine gittiği zaman bunun hiçbir sorumluluğu yok" uyarısında ve önerisinde bulundu.

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında açıklama yapan Dr. Mansur Beyazyürek, tüketim çılgınlığı nedeniyle insan ruhunun ihmal edildiğini söyledi. Bu ihmalkarlığın da depresyon ve madde kullanımı sonucu kişileri intihara sürüklediğini belirten Beyazyürek, bu süreçte sadece yetkinliği olan uzmanlardan yardım alınması gerektiği uyarısında bulundu



TÜRKİYE'NİN EN YAŞLI KAPLUMBAĞASI 'TUKİ'

DARICA Faruk Yalçın Hayvanat Bahçesi ve Botanik Parkı'nda yaşayan ve nesli tükenmekte olan hayvanlar arasında gösterilen dev Aldabra kaplumbağası Tuki, 99 yaşında, 171 bakiyede 250 yıl kadar yaşayabilen dev Aldabra kaplumbağaları, 1 buçuk metreyle ulaşılabilen boy ve ağırlıkları ile tanınan bir tür. Türkiye'nin tek dev Aldabra kaplumbağası olan Tuki, şu anda 450 kiloya yaklaşan ağırlığı ile 100 yaşına girmeye hazırlanıyor. Tuki adını dört maçları öncesi yaptığı tahminlerle de duyururken, hayvanat bahçesine gelenler merak ettikleri dev kaplumbağaya bakıyor. Tuki hakkında bilgi veren Faruk

Yalçın Hayvanat Bahçesi ve Botanik Parkı Veterineri Hilal Akbaş, "Tuki, Türkiye'nin tek Aldabra kaplumbağası. 1920 doğumlu ve şu anda 99 yaşında. Burada oldukça sağlıklı bir hayat sürüyor. Aldabra dev kaplumbağaları çok iyi şartlarda 200-250 yıl kadar ömre sahipler. İnsallah bizim Tuki'miz de o seneleri görecektir. Tuki'nin ağırlığı şu anda yaklaşık 450 kilogram civarında" dedi.



CENAZELER ADLİ TIP'TA KARIŞTI...

Catalca'da 65 yaşında olan Bedri Ayhan ile 68 yaşındaki Güney Afrikalı Jacobus Johannes Nelson'un cenazeleri Adli Tıp'ta karıştı. Adli Tıp Kurumu'nda kampı. Öley. Johannes Nelson'un yakınlarının cenazelerini almaya gelmesiyle ortaya çıktı.

CATALCA'DA 3 ay önce 45 yaşındaki bir kadını evlenen Bedri Ayhan geçen hafta hayatını kaybetti. Ayhan'ın ölümü 'şüpheli' bulunarak otopsi için cenazesi Adli Tıp'a gönderildi. Aynı tarihte, Türkiye'ye tatile giden ve kalp krizi geçirerek ölen Güney Afrikalı Jacobus Johannes Nelson için de otopsi yapıldı. Cenazeyi teslim almaya gelen Bedri Ayhan'ın ailesine yanlışlıkla Afrikalı'nın cenazesi verildi. Bedri Ayhan'ın ailesi kargılığ ile eline Nelson'un cenazesi 1 Ekim'de Catalca'nın Dağpençe köyünde ikinci kez cenaze namazı kılınarak toprağa verildi. Kargılılık, Nelson'un yakınlarının cenazelerini almaya gelmesiyle ortaya çıktı. Cumhuriyet Başsavcısı'nın talimatıyla soruşturma başlatıldı. Yapılan incelemelerin ardından Catalca'daki cenaze çıkarıldı ve yerine Bedri Ayhan'ın cenazesi göndüldü. Mezarından çıkarılan Nelson'un cenazesi de ailesine teslim edilerek ülkesine gönderildi.



Gençlere göre aşk için yapılabilecek en büyük çılgınlık tüm imkanlarından vazgeçmek. (FOTOĞRAF: UNICA.RO)

Aşkın gözü artık kör değil

'Gençlerin Aşka Bakışı' anketine göre, gençler ilk aşk duygusunu 16 yaşından önce hissediyor, ilan-ı aşk için mesajı değil yüz yüze konuşmayı tercih ediyor. Anketin en dikkati çeken sonucu ise gençlerin yüzde 51.9'u sahip oldukları hiçbir şeyden aşk uğruna vazgeçmek istemiyor.

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi tarafından dokuzuncusu gerçekleştirilen "Gençlerin Aşka Bakışı 2020" konulu anket sonuçlandı. İnternet ortamında gerçekleştirilen ankete 17-27 yaş arasındaki 1.152 üniversite öğrencisi katıldı. 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. Anketi değerlendiren Fakülte Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz söz konusu anketi geçmiş yıllarda da gerçekleştirdiğini hatırlatarak "Bu araştırmayı ilk olarak 2006 yılında Doç. Dr. Seher Er ile birlikte yaptık. 2006 yılında gençlerin 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' dedi.

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

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 anlatıyorlar. 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 çılgın-

lık yaparak gizlice evlenebileceklerini söyleyen gençlerin oranı ise yüzde 26.1. Anket çalışması sonuçlarında dikkati çeken diğer bir ayrıntı da 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, yüzde 24.8'i, aşık olunan 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 sıralamasında yüzde 8'lik oranla üçüncü sırada yer alıyor. Gençler "Sizce aşkın simgesi nedir?" sorusuna yanıt olarak ise 'kalp' diyor. Ayrıca gençler bu soruya, kırmızı, toprak kokusu, gökkuşağı, kelebek, su ve sevgilim yanıtlarını da veriyor. Anket ayrıca gençlerin izledikleri tv dizilerindeki, okudukları şiirlerdeki aşk tariflerinden de etkilendiklerini ortaya koydu. -ÖĞÜZ ERDİNÇ

En beğenilen aşk dizisi

Afili Aşk

1.152 üniversite öğrencisiyle yapılan ankete göre gençlerin yüzde 51.9'u aşk için hiçbir şeyden vazgeçmeyeceğini söylüyor. Ankete göre gençlerin en sevdiği aşk dizisi 'Afili Aşk'. » 3'te



O artık bizden biri

Türk vatandaşına geçen basketbolcu Shane Larkin'in TC kimliğini Spor Bakanlığı Kasapoğlu verdi. "Larkin hem örnek kılığı hem sporcusu performansı ile herkesin teveccühünü kazandı" dedi. Larkin ise "Buyle bir fırsat yakaladığım için çok mutlu ve gururluyum" ifadelerini kullandı. » 34. sayfa

EMEKLİYE PROMOSYON YAĞMURU

Bankalar emeklilere promosyonda keskin ağızını açtı. Emeklilerin aylıklarını kendi subelerine transfer etmek isteyen bankalar, 850 liraya kadar promosyon teklif ediyor. Bankaya 10 emekli arkadaşını getirip hesap açtıranaysa 2.500 TL vaat ediyor. » FENİS GENC 8. sayfa

En beğenilen aşk dizisi

Afili Aşk
1152 üniversite öğrencisiyle yapılan ankete göre gençlerin yüzde 51,9'u aşk için hiçbir şeyden vazgeçemeyeceğini söylüyor. Ankete göre gençlerin en sevdiği aşk dizisi 'Afili Aşk'. » 37. sayfa

Kraliçe ve Kral

Ringlerden beyaz perdeye
Forbes'un "Hollywood'un en fazla kazanan oyuncular" listesinde erkeklerin zirvesinde 2019'da 89,4 milyon dolarlık gelirle eski güreşçi Dwayne Johnson yer aldı. Johnson'un zirveye taşıyan yapımlar 'Jumanji' oldu. Scarlett Johansson, 56 milyon dolarlık gelirle en çok kazanan kadın oyuncu oldu. Johansson gelirin çoğunu 'Black Widow'dan elde etti. » Son Sayfa'da

Milliyet

www.milliyet.com.tr
14 Subat 2020 Cuma
Satış fiyatı 1 TL

KAMPTAN KAMPA GÖÇ

İdlil içindeki dağınık kamplarda yaşayan yorgun on binler, rejim güçleri yaklaştıkça Türkiye sınırına yakın güvenli kamplar için yeniden yola düşüyor



Atarib'e yoğun saldırı

İdlil'in üç koldan ilerlemeye çalışan rejim güçlerini engellemek isteyen TSK bölgedeki askeri varlığını güçlendirilmeye devam ederken, rejimin Atarib bölgesine saldırıları nedeniyle bu bölgedeki kamplarda kalan siviller yeni bir göçe başladı. Catismanın bölgeye yaklaşmasıyla siviller Türkiye sınırına daha yakın noktalara doğru hareket geçti. » 13. sayfa

Kapıları bile kapatamadılar

İdlil'in en büyük ilçesi Maarat An Numan'ın rejim kontrolüne girmesinin ardından, bu ilçe ile karsındaki köylerde yaşayanlar da Türkiye sınırına yakın bölgeler veya TSK tarafından güvenli hale getirilen Afrin ve Azez'e göç etmek zorunda kaldı. Halkın büyük bölümünün terk ettiği evlerinin kapılarını bile kapatamadıkları görüldü. » 13. sayfa

YENİ STRATEJİ

» SAMİ KOHEN yazdı.

SORUN İDLİL Mİ?

» NİHAZ ALI ÖZCAN yazdı.

500 BİN LİRALIK DAVA

Cumhurbaşkanı Erdoğan, TBMM grup toplantısında açıklamaları nedeniyle CHP Genel Başkanı Kılıçdaroğlu hakkında 500 bin liralık manevi tazminat davası açtı. Davanın ileri sürülmesi, Kılıçdaroğlu'nun 11 Şubat'taki grup konuşmasında asil ve dayanaksız ithamlarla Erdoğan'ın kişilik haklarını ağır şekilde ihlal ettiği belirtildi. » 14. sayfa

Pakistan'da sıcak karşılama

İki günlük resmi ziyaret için Pakistan'a giden Cumhurbaşkanı Erdoğan, başkent İslamabad'da Başbakan İmran Han tarafından karşılandı. Erdoğan'ın ziyareti nedeniyle ülkede sokaklar Türk bayraklarıyla süslendi, "Yatana Türkiye-Pakistan kardeşliği" pankartları asıldı. Erdoğan, Cumhurbaşkanı Arif Alvi ile de bir araya geldi. » 14. sayfa

Rusya'ya ABD yorumu

Türkiye'yle Rusya arasındaki İdlil ayrışması, ABD tarafından, Rusya tezlerinin pekiştirilmesi için kaçınılmaz bir fırsat olarak görülüyor. ABD Disiplin'i'nden bir yetkililiye göre Türkiye açısından Moskova'yla iş birliği sürdürülebilir değil. » 13. sayfa

Verdi cinayetinde FETÖ parmağı

Rize Emniyet Müdürü Altuğ Verdi'yi iki yıl önce makamında şehit eden trafik polisi İsmail Hakkı Sarıcaoğlu'nun FETÖ'yle bağlantısı tespit edildi. Cep telefonu, mail ve sosyal medya hesaplarında katil zanlısının bağlı olduğu hücre yapılarındaki 27 şüpheli de belirlendi. Dün 7 ilde yapılan operasyonda 25 şüpheli gözaltına alındı. » FERT ZENGİN 17. sayfa



Bir yarım mandalina

Cantamda 4 mandalina bir de elma var. Etrafındayken on as 10 çocuk. Olsunlar çıkarken azaide hic olmazsa bir öğünü geçirebilmek için alelacele cantamda tikiştirildim meyveler buradaki hiçbir cocuda yetmeyecek. Soyup yarım yarım uzatıyorum. » DENİZ BAYRAMOĞLU 12. sayfa

Che bella voce

Jeffrey geldi. İdlil'deki sahtelişim için "Kırk Türkçesyle" "sehtilerimiz" dedi. "NATO'nun Türkiye'nin arkasında olması gerektiğini" vurguladı. Hani neredeseyse "Yürüyün, arkamızdayız" demediği kalmadı. » GÜNERİ CİVAOĞLU 15. sayfa

Adliyede savcı vurgunu

Bakırköy Adliyesi'nde görev yapan meslektaşlarını milyonlarca lira dolandırdığı iddiasıyla aranan eski savcı Tamer C. yakalandı. C'nin sanıkların beraat vadiyle, meslektaşlarını 'yatırım yapacak ucuz arsa bulduğuna' söyleyerek dolandırdığı öne sürülüyor. » ELİF ALTIN 17. sayfa

Salgında bir günde 243 ölüm

Cinide Covid-19 salgınının merkezi Hubey'de bir günde 242 kişi ölüyor. Japonya'da da ilk ölüm vakası yaşandı. Salgında bugüne kadar ölenlerin sayısı 137'e yükseldi. Dünya Sağlık Örgütü'nden Fisher, "Her ülkede korona-virüs vakası olduğuna eminim" dedi. » 5. sayfa

Aşı karşıtlığında garip örgütlenme

Yeditepe Üniversitesi'nde 8 Mart'ta sempozyum düzenleme çabalarıyla gündeme gelen aşı karşıtlarına, tepkiler üzerine üniversite yer tahsis yapmadı. 1. Uluslararası Aşı Gerçekleri sempozyumunu organize eden kişilerin de müzisyen olduğu ortaya çıktı. » MERT İNAN 4. sayfa

Bünyamin Aygün'ün objektifinden BEYAZ AFRIKA



Tanzanya'da büyüklükleri hedefindeki albinoların Milliyet Fotoğraf Servisi Müdürü Bünyamin Aygün'ün objektifleriyle ölümsüzleşen yüzlerinin yer aldığı "Kara Kıtanın Beyaz Çocukları" sergisi İstanbul Kültür Üniversitesi Sanat Galerisi'nde açıldı. Arkasızımızın 45 fotoğrafının yer aldığı sergi 11 Mart'a kadar ziyaret edilebilecek. » 24. sayfa

PROF. VEZİROĞLU VATIKAN'DA Papa, hidrojen enerjisini kutsadı

Papa Francis, 7 Şubat'ta Türk bilim insanı Prof. Dr. Nejat Veziroğlu'nu kabul etti. Veziroğlu'nun çevre sorunlarına çözüm olarak sunduğu hidrojen enerjisini kutsayan Papa, çalışmalarına destek sözünü verdi. » AYSEL BOZAN YILMAZ 18. sayfa

**14 Şubat Sevgililer
Günü'nde günümüz
gençlerinin bakışı**

'Aşk için hiçbir şeyden vazgeçmem'

» Beykoz Üniversitesi'nin
'Sevgililer Günü' araştırması
gençlerin realistiğini gösterdi

» Araştırmaya katılan gençlerin
yarısından çoğu aşk uğruna hiçbir
şeyden vazgeçmeyeceğini söyledi

HABER ARAŞTIRMA



Prof. Dr.
Nüket Güz

Beykoz Üniversitesi tarafından yapılan "Gençlerin aşka bakışı 2020" anketi, gençlerin aşka bakışının değiştiğini ortaya koydu. Anket çalışması sonuçlarına göre gençler, âşık oldukları kişi için sahip oldukları hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyor. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz yönetiminde "Gençlerin aşka bakışı 2020" adıyla yapılan ankete bin 152 üniversite öğrencisi katıldı.

'Sevgi ve saygı' ön planda

Ankete katılan gençlerin yüzde 47.5'i ilk aşklarını 16 yaşın altındayken yaşarken, şu anda birine âşık olduğunu ifade eden gençlerin oranı yüzde 38.4 oldu. 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 ise "güven-para" olarak tarif etmişti. 2020 yılına gelindiğinde 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" oldu.



GENÇLER EN ÇOK 'AFİLİ AŞK'I BEĞENİYOR

Öğrencilerin en beğendiği aşk dizisi yüzde 19.5 oy oranıyla Kanal D'nin sevilen dizisi "Afili Aşk" olurken, en beğenilen âşık çift yüzde 18.5 oranıyla dizinin karakterleri Ayşe ve Kerem oldu. "Afili Aşk"ın başrollerinde Burcu Özberk ve Çağlar Ertuğrul oynuyor.

Yüzde 23.7'si paraya kıydı!

Anket sonuçlarına göre gençler, âşık oldukları kişi için sahip oldukları hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyorlar. Ankete katılan gençlere âşık oldukları kişi için ailelerinden mi, paradan

mi yoksa okul ya da işlerinden mi vazgeçecekleri sorulduğunda yüzde 51.9'u hiçbirinden vazgeçmeyeceğini, yüzde 23.7'si ise paradan vazgeçebileceğini söyledi.

Türkiye'de hava

Adana	2/13	PB	Erzurum	-13/-4	B
Afyon	-2/10	Y	İstanbul	4/11	B
Ankara	-2/7	B	İzmir	8/17	Y
Antalya	8/14	Y	Mersin	4/17	PB
Balikesir	0/16	Y	Samsun	3/13	B
Bursa	2/17	Y	Sivas	-11/-5	PB
Diğerşehir	-8/4	B	Trabzon	3/9	Y

Dünya'da hava

Amsterdam	4/9	PB	İstanbul	06/28	07/54	13/23	16/15	18/43	20/23
Bağdat	5/18	PB	Ankara	06/13	07/37	13/08	16/01	18/29	19/48
Berlin	3/9	B	Moskova	-2/2	B	İzmir	06/35	07/57	13/31
Londra	2/12	PB	Paris	7/12	PB	Adana	06/02	07/22	12/58
Roma	6/16	Y					15/56	18/23	19/39

Editor: AYSE ÖZDEMİR Sayfa Düzeni: ASİYE BİLGE DOĞAN

**14 Şubat Sevgililer
Günü'nde günümüz
gençlerinin bakışı**

'Aşk için hiçbir şeyden vazgeçmem'

» Beykoz Üniversitesi'nin 'Sevgililer Günü' araştırması gençlerin realiteğini gösterdi

» Araştırmaya katılan gençlerin yarısından çoğu aşk uğruna hiçbir şeyden vazgeçmeyeceğini söyledi

HABER ARAŞTIRMA

Beykoz Üniversitesi tarafından yapılan "Gençlerin aşka bakışı 2020" anketi, gençlerin aşka bakışının değiştiğini ortaya koydu. Anket çalışması sonuçlarına göre gençler, aşk oldukları kişi için sahip oldukları hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyor. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz yönetiminde "Gençlerin aşka bakışı 2020" adıyla yapılan ankete bin 152 üniversite öğrencisi katıldı.

'Sevgi ve saygı' ön planda

Ankete katılan gençlerin yüzde 47.5'i ilk aşklarını 16 yaşın altındayken yaşamış, şu anda birine aşık olduğunu ifade eden gençlerin oranı yüzde 38.4 oldu. 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 ise "güven-para" olarak tanımlamıştı. 2020 yılına gelindiğinde gençlerin 41.2'sine göre aşk "sevgi ve saygı", yüzde 27.5'ine göre "dünyanın en tatlı mutluluğu", yüzde 12.1'ine göre ise "zamanın durması" oldu.

Yüzde 23.7'si paraya kıydı!

Anket 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 vazgeçebilecekleri sorulduğunda yüzde 51.9'u hiçbirinden vazgeçmeyeceğini, yüzde 23.7'si ise paradan vazgeçebileceğini söyledi.

OLTAYA TAKILAN 138 KİLOLUK BALIKLA 8 SAAT DOLAŞTILAR

Orkinos ile 'mavi tur'



'Önce yorduk sonra bota aldık'

Dev orkinosu el makaralı olta ile yakalanan Sıtkı Tuğcu, "Balığı yakalarken uluslararası kurallara uygun malzeme kullandım. 80 litre misina ve 130 litre iderim vardı. Normalde bunların uluslararası standartlara göre 37 kiloya kadar bir balık tutmak mümkün. Başka bir malzeme kullanmış olsam, çok daha kolay olurdu. Ancak ben bu tür malzemeleri kullanmıyorum, elektrikli makara bile kullanmam. Benim için, avcılıkta eşit şartlarda mücadele önemlidir. Oltaya takılan balığı uzun süre misinayı çek bırak ya-parak yorduktan sonra botuma alabilişim" dedi.



Dev orkinos ile bu güzergahta dolaştılar.

SAAT 12.00: Muğla Datça'da amatör balıkçılar Sıtkı Tuğcu (50) ve Yaver Eren (33) önceki gün oltayla balık tutmak için Karaköy Limanı'nda lastik bota binerek Gökova Körfezi'ne açıldılar. Ancak 5 saat boyunca tek bir balık bile tutamayan iki arkadaş, hava bozmaya başlayınca evlerine dönmeye karar verdiler.

SAAT 17.00: Ancak tam dönüş yaparken Sıtkı Tuğcu'nun oltaına, dev bir orkinos takıldı. Orkinos amatör balıkçıların botunu önce Yunistan'ın Kos Adası'na ardından Bodrum açıklarına sürükledi.

SAAT 23.00: Yakıtları azalan iki amatör balıkçı, arkadaşlarından yardım istedi. Celal İşi (34) ve Emrah Ermiş (18) iki arkadaşın yardımına gitti.

SAAT 01.00: Dört kişi, iki saat süren zorlu mücadele sonucu 1 metre 95 santim boyunda ve 136 kilo ağırlığındaki orkinosu bota almayı başardılar. Toplam 8 saatlik mücadele 'zafer'le bitti. • MEHMET CİL DHA

TARKAN'A 7'NCİ KEZ RET

İstanbul Büyükşehir Belediye (İBB) Meclisi şubat ayı toplantılarının ikinci gününde, Sanatçı Tarkan'ın Bayrampaşa'daki araziyle ilgili imar dosyası 7'inci kez İBB Meclisi'ne geldi. İmar ve Bayındırlık Komisyonu'na gelen raporda akaryakıt istasyonu ve otel yapmak için yapılan bu başvuruda reddedildi. Ayrıca İBB Meclisi ruham hastalığı sonrası atılı faytonların kaldırılmasının ardından Adalar'da elektrikli taşıma işini İETT'nin yapmasına karar verdi. Meclis'te yapılan oylamada komisyen karar oy birliğiyle kabul edildi. • İSTANBUL DHA, AA

**11 13 20
27 38 44
2 milyon TL
devretti**

Süper Loto'da 6 bilen çıkmayınca 2 milyon 90 bin 272 lira 65 kuruşluk kuramıye devretti. 5 bilenler 8 bin 765 lira 65 kuruş, 4 bilenler 167 lira 95 kuruş ve 3 bilenler 13 lira 80 kuruş alacak.



Çiçekler 'zam'landı

Antalya'dan 27 Avrupa ülkesine, 14 Şubat Sevgililer Günü için 6.5 milyon dolarlık çiçek ihracatı edildi. Sös Btkleri ihracatçıları Derneği Başkanı Harun Yeter, genellikle aşkın rengi olarak bilinen kırmızı çiçeklerin tercih edildiğini, ancak Sevgililer Günü nedeniyle fiyatların ikiye katlandığını belirtti. • DHA



Önce rakip sonra eş

Antalya'da Nezihe Kocak Ünal (30) yılı önce masa tenisi kursunda tanıştığı kendisi gibi bedensel engelli Abdulkadir Ünal (45) ile önce rakip, sonra sevgili oldu. Dans eğitimi olarak partner olan çift, duo kategorisinde tekerlekli sandalyeliyle dans ederek Paraden Türkiye Şampiyonluğu'nu elde etti. 6 yıllık birlikteliğinden haziran ayında evlenen çift, Avrupa ve Dünya Şampiyonu olmayı hedefliyor. • ASLI DURAN DHA

**HALDUN TANER
ÖYKÜ ÖDÜLÜ 2020**

**Milliyet
Yılın Öykücüsünü Seçiyor!**

Milliyet Gazetesi'nin düzenlediği, Türk edebiyatının en saygın ödülleri olan Haldun Taner Öykü Ödülü'nün 31. 'si bu yıl sahibini bulacak. Tiyatro yazının ve öykücülüğün ustalarından Milliyet yazarı Haldun Taner'in anısına bu yıl 31. 'si düzenlenecek yarışma için başvurular başladı.

KATILIM KOŞULLARI

- Ödüle aday olacaklar, kısa öykülerden oluşan yayımlanmış bir kitapla başvurabilirler. Kitapın 01 Ocak 2019 ile 31 Aralık 2019 tarihleri arasında yayımlanmış ve Türkiye yazılmış olması gerekir. Yayımlanmış dosyalarla yapılan başvurular kabul edilmeyecektir.
- Yazarlar kendi imzalarıyla doğrudan başvurabilecekleri gibi, yayınevleri, üniversiteler, eğitim ve sanat kurumları, meslek kuruluşları, sivil toplum örgütleri de ödül için aday gösterebilir. Bu durumda başvuruyu yapıp sahibinin imzalı onay yazısı da eklenmelidir.
- Adayların, ödüle başvuracakları kitaptan 8 adet göndermeleri gerekmektedir. Başvuru için, eser sahibinin imzalı bir adet başvuru yazısı, fotoğrafı ile birlikte gönderilmelidir. Başvuruda, adayın açık adresi, telefon numarası, e-posta adresi bulunmalıdır. Başvuru yazısı www.milliyet.com.tr adresinden temin edilmelidir.
- Doğrudan ya da dolaylı başvurularda adayın özgeçmişi, kitabın içinde bulunsun dahi, A4 kağıdına yazılmış biçimde ayrıca bir zarfa konulmalıdır. Özgeçmiş, maddeler halinde değil, paragraf şeklinde yazılmış olmalıdır.
- Ödüle başvuruların açıklanması, aday yapılar kazansın ya da kazanmasın geri verilmaz.
- Ödül olarak 20 bin TL'nin yanı sıra bir ödül belgesi verilir. Ödül tek olarak verilir, bölüştürülemez, mansiyon yoktur.
- Aday kitapları en geç 16 Mart 2020 günü saat 17.00'ye kadar - Milliyet Ödülleri, Milliyet Gazetesi, Demirelören Medya Center, 100 Yıl Mah. 2264 Sok. No:1 Bağcılar / İstanbul adresine teslim edilmelidir. Yapıtlar, elden teslim edilebileceği gibi, yurt içinden bu tarihten en az 3 gün önce, yurt dışından 2 hafta önce kargoya verilmis olmalıdır.

Ayrıntılı bilgi için: (0212) 337 98 35 - www.milliyet.com.tr - arzu.dursun@demirelorenmedya.com

SEÇİCİLER KURULU:
Demet Taner (Haldun Taner'in Eşi)
Doğan Hızlan (Yazar-Eleştirmen)
Melin Celal (Yazar)
Prof. Dr. Handan İnci Elçi (Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi)
Nursel Duruel (Yazar)
Mehmet Zaman Başpöçü (Yazar)
Kâmil Erdem (2019 yılı Haldun Taner Öykü Ödülü Kazananı)

SON BAŞVURU TARİHİ: 16 Mart 2020

DEMİROREN MEDYA

Milliyet

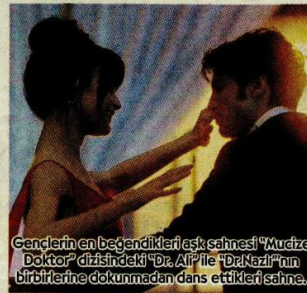
Aşkta tutkudan sevgi saygıya döndüler!

Gençler, aşkta eskiye oranla daha muhafazakâr ve çıkarıcı oldu. Eskiden aşkı "tutku" diye tanımlarken artık "sevgi saygı" diyor, aşk için hiçbir şeylerini feda etmeye de yanaşmıyorlar.

Gençler artık aşkta tutkuya değil, sevgi saygıya inanıyor. Duy da inanma, sanki bu gençlerin hormonları azalmış, büyük anneleri babaları gibi düşünmeye başlamışlar! Ayrıca pek de çıkarıcı olmuşlar. Sevdikleri kişi için ne de aileden, ne paradan, ne işlerinden vazgeçmeye niyetleri yok. Gençler eskiden aşklarını yüz yüze iletişimle dile getirirken şimdi telefonlarını kullandıklarını düşünüyoruz ise yanılıyorz. Telefonları, hayatlarının vazgeçilmez, hatta neredeyse vücutlarının bir parçası ama duygularını tıpkı anketlerin yapılmasıyla başladığı 2006 yılından beri yüz yüze iletmeyi tercih ediyor, söyleyemiyorsa içinde saklıyor! Bir tek 2017 yılında te-



YAZGULU ALDOĞAN



Gençlerin en beğendikleri aşk sahnesi "Mucize Doktor" dizisindeki "Dr. Ali ile Dr. Nazlı'nın birbirlerine dokunmadan dans ettikleri sahne."

lefon tercihi en yüksek çıkmış.

Beykoz Üniversitesi, 14 Şubat Sevgililer Günü için 2006'dan beri her yıl yaptığı geleneksel anketinde bu yıl da ilginç sonuçlara ulaştı. Prof. Dr. Nüket Güz'ün 1152 üniversite öğrencisiyle yaptığı "Gençlerin Aşka Bakışı 2020" anketinde en ilgi çeken konu, aşka yüklenen anlamın değişmiş olması. Gençler artık aşkta eskiye göre daha yüksek oranda sevginin yanında saygı da arıyor. İnternet üzerinden yapılan ankette anketörden çekilip de böyle bir yanıt verdiler sıkıntı-



sız da yok. Daha çok kişiliklerine saygı ve şiddete karşı tepki olabilir.

Hiçbir şeyden vazgeçme yok

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz önderliğinde gerçekleştirilen ankette gençler âşık oldukları kişi için ne ailelerinden, ne paradan ne de okul ya da işlerinden vazgeçmeyeceklerini söylerken, dörtte biri paradan vazgeçebiliyor!

Gençler, aşkı bilimsel olarak da kanıtlandığı üzere, kalp üzerinden ta-

nımlıyor. "Onu görünce kalbim çarpıyor, geceleri uyuyamıyorum, hep onu düşünüyorum" gibi yanıtlar herkes için geçerli. Ancak âşık oldukları kişiye eskiden "sevgilim" diye hitap ederken artık "aşkım" diyorlar! Ah Mehmet Ali Erbil, Emel Sayın'a Aşkım Aşkım diye diye oldu bu! En beğendikleri dizi "Afili Aşk" olurken sinemada "Mucize 2: Aşk"tan etkinlenmişler. Dizilerdeki en beğendikleri aşk sahnesi ise "Mucize Doktor" dizisindeki "Dr. Ali" ile "Dr. Nazlı"nın birbirlerine dokunmadan dans ettikleri sahne! Tamam ben de beğenmiştim ama "Kadın Kokusu" filmindeki tango sahnesi çok daha seksi değil miydi gençler?

En beğenilen şiir: Lavinia

Üniversiteli gençlerin en beğendiği aşk şiiri bu yıl da yüzde 32'lik oy oranıyla Özdemir Asaf'ın "Lavinia" isimli şiiri olurken, en beğendikleri şarkı Emir Can İğrek'in söylediği "Nalan" ve Zeynep Bastık'tan "Felaket" (Ezel'in şarkısı) oldu. Gençler âşık oldukları kişiye armağan olarak elbette pırlanta almayı düşünmüyor, bütçeleri ancak ona yeter diye olsa gerek, el emeği bir ürün ya da kitap almaktan söz ediyor.

Aşkta tutkudan sevgi saygıya döndüler!

Gençler, aşka eskiye oranla daha muhafazakar ve çıkarıcı oldu. Eskiden aşka "tutku" diye tanımlarken artık "sevgi saygı" diyor, aşk için hiçbir şeylerini feda etmeye de yanaşmıyorlar.

Gençler artık aşka tutkuya değil, sevgi saygıya inanıyor. Duy da inanma, sanki bu gençlerin hormonları azalmış, büyük anneleri babaları gibi düşünmeye başlamışlar! Ayrıca pek de çıkarıcı olmuyorlar. Sevdikleri kişi için ne de aileden, ne paradan, ne işlerinden vazgeçmeye niyetleri yok. Gençler eskiden aşklarını yüz yüze iletişimle dile getiren simdi telefonlarını kullandıklarını düşünüldüğünde ise yanlıyoruz. Telefonları, hayatlarının vazgeçilmez, hatta nedeye vicutlarının bir parçası ama duygularını tıpkı anketlerin yapılmaya başladığı 2006 yılından beri yüz yüze iletişim tercih ediyor, söyleyorsa içine saklıyor! Bir tek 2017 yılında te-



Gençlerin aşk beğendikleri kişiyle ilgili "Mucize Doktor" dizisindeki "Dr. Ali" ile "Dr. Nazlı"nın birbirlerini dokunmadan dans ettikleri sahne! "Kadın Kokusu" filmindeki tango sahnesi çok daha seksi değildi miydi gençler?

Lavinia / 1957

Sana gitme demeyeceğim. Üşüyorsun ceketini al. Günün en güzel saatleri bunlar. Yanında kal.

Sana gitme demeyeceğim. Genc de sen birisin. Yalnız istiyorsan yanları söyleyeyim, incirsin.

Sana gitme demeyeceğim. Ama gitme, Lavinia. Adına güleceğim. Sen de bilme, Lavinia

Özdemir Asaf

lefon tercihi en yüksek çıkmış.

Beykoz Üniversitesi, 14 Şubat Sevgiler Günü için 2006'dan beri her yıl yaptığı geleneksel anketinde bu yıl da ilginç sonuçlara ulaştı. Prof. Dr. Nüket Güz'ün 1152 üniversite öğrencisiyle yaptığı "Gençlerin Aşka Bakışı 2020" anketinde en ilgi çeken konu, aşka yüklenen anlamın değişmiş olması. Gençler artık aşka eskive göre daha yüksek oranda sevginin yanında saygı da arıyor. İnternet üzerinden yapılan anketten önceki dönemden böyle bir yanıt verildikleri şikâyeti de yok. Daha çok kişiliklerine saygı ve şiddete karşı tepki olabilir.

Hiçbir şeyden vazgeçme yok

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz'ünde gerçekleştirilen ankette gençler aşk oldukları kişi için ne aileden, ne paradan ne de okul ya da işlerinden vazgeçeceklerini söylerken, dörtte biri paradan vazgeçebiliyor!

Gençler, aşkı bilimsel olarak da kanıtlandığı üzere, kalp üzerinden ta-

nımlıyor. "Onu görsen kalbim çarpıyor, geceleri uyuyamıyorum, hep onu düşünüyorum" gibi yanıtlar herkes için geçerli. Ancak aşk oldukları kişiye eskiden "sevdim" diye hitap ederken artık "aşkım" diyorlar! Ah Mehmet Ali Erbil, Emel Sayın'a Aşkım Aşkım diye diyor oldu bu! En beğendikleri dizi "Afili Aşk" olurken sinemada "Mucize 2: Aşk"tan etkinleştirmişler. Dizilerdeki beğendikleri aşk sahnesi ise "Mucize Doktor" dizisindeki "Dr. Ali" ile "Dr. Nazlı"nın birbirlerini dokunmadan dans ettikleri sahne! Tamam ben de beğenmişim ama "Kadın Kokusu" filmindeki tango sahnesi çok daha seksi değildi miydi gençler?

En beğenilen şir: Lavinia

Üniversiteli gençlerin en beğendikleri aşk şirli bu yıl da yüzde 32'lik oy oranıyla Özdemir Asaf'ın "Lavinia" isimli şirli olurken, en beğendikleri şarkı Emir Can İğrek'in söylediği "Nalan" ve Zeynep Bastık'tan "Felaket" (Ezel'in şarkısı) oldu. Gençler aşık oldukları kişiye armağan olarak etlette pırlanta almayı düşünmüyor, bütçeleri ancak ona yeter diye olsa gerek, el emeği bir ürün ya da kitap almak söz ediyor.



Adnan Binyazar

İoanna Kuçuradi

Ekonomik dengesizlikten doğan geçim derdinin dayanılmaz olduğu bir yaşam ortamında, çaresiz kalan genç kadınların, delikanlıların canlarına kıymaları, toplumdaki umut yokluğuna yol açıyor. Öte yandan gün geçtikçe barış umudu körüklenen Ortadoğu'nun karmasık ortamı, savaşçı-örtkânların içine yarıyor.

Gazetemiz Cumhuriyet, kurduğumuz gündün bu yana hazırladığı özel sayılarıyla, bilim ve sanat ekleriyle, "bunun en etkili örneği" "Le Monde diplomatique" tir-kül-türel kaynak yaratmışaydı, okur, işitsel ya da görsel medyadan kaçırıcı renklere sergilediği haber görüntülerini, yetkin olmayan kişilerin sahte yorumuna göre de-gerlendirilecekti.

Kadın çağı

Kadın "evin dresi" sayan köklü bir kültürden geliyoruz biz. O günlerin kadın, sa-vaştı eşinin yanında olmuştur. Bugün bi-le toplumdaki onun dircileyi sağlanıyor aile bütünüdür.

Yüzyıl öncesiinde her atılım erkeklerden beklenirdi. Kuşkusuz onların arasında yüz akı nice insanlara günümüzde de rastlanıyor. Ama son eli yolda, toplumsal yaşamı dinlenerek düzeltmeye çalışan Türkiye Say-lan, Nermin Abadan-Unat gibi kadın canlanıyor gözümüzde. Onlardan biridir İoan-na Kuçuradi de.

Bu adlar öne çıkartırken, sanat ve bilim alanında, özellikle hekimlikte adını duyur-muş nice kadın görmedik gelirmemişler-dir. Bu bağlamda uzayda kara deliği bulan Katie Bouman'ın ekleinde astrofizik profes-örü göçmek Feyzal Özel'in de yer aldığı anımsanmalıdır.

Bir düşünür

Hacettepe Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olduğum yıllarda tanıştığım İoanna Kuçuradi'yi. Yüzyıl gülec bir hanımefendi-ydi. Uyumlu yürüyüşüyle, dingin bir ruh ya-pasına sahip olduğu izlenimi yaratmış ben-de. Yakından tanıyanlar, felsefeyi yaşa-mın bir parçası sayan kuramsal bilgilerin-değil toplum ve insan ilişkilerine yöne-li yorumlarıyla anyortardı onu. Uzun yıllar Berlin'de yaşadığımdan, karşılaşmak da gülec yüzyıl belleğimde çakılı kalmıştı.

Yazdıklarıyla çevresinde geniş bir okur kitlesi yaratmış olmalı ki, medyadan dü-zeyli ekranlarında, gazetelerde, der-gilerde görüyor, Kuçuradi'nin yaşamı bil-niçle kavrayan düşünce ürünü yorumlandı-ri bilişiyordum.

Yanıtlar

Kuçuradi, Enver Aysen'den sonra, ge-çen hafta da Figen Atalay'ın, içinde bu-nuğumuz kültürel başboşluğu yönelik so-cullarını, eğitim olgusunu öne çıkararak ya-nıtladı Cumhuriyet Pazar ekinde.

Su ki aklı bile, Kuçuradi'nin gözlemle-diği eğitimin, amacından nasıl sapılarak yozlaştırıldığı kanıtıyor:

« Çok genel şekilde söylesem: eğitim, kişilere bilgil ve etik yeteneklerini geli-tirmelerine yardımcı olan bir eğitim olma-lı; eğitimlerin olan bitenlere ödünç gözle-le değil, kendi gözleriyle ve etik değer bil-gisi ve insan hakları bilgilisi belalelecek dü-ruma gelmesine yardımcı olan -bunun al-gıtmaları yaptırın- bir eğitim olmalı, de-riim. Ve bu eğitim, ilk ve ortaöğretimde tek tip eğitim olmalı, yani kişilerin insanlaş-masına yardımcı olan ve onları öyle yaşama-yaya hazırlayan bir eğitim. Böyle bir eğitimle tek tip insan yetiştirmez. Meslek bilgilisi bu temel vericilerden sonra verilir, kişinin o mesle-ği, etik sorumluluğunu da taşıyarak yapma-yı çalışacağına ümit edilebilir.

« Bu konuda en önemli önerilerden biri, çocuklarımızın eğitiminde -bugün yapıld-ığı gibi- yalnızca bilgilisi yeteneklerini geli-tirmekte yetinmemek, etik yeteneklerini de geliştirmelerine yardımcı olmak, ama bu-nu onlara ilgili bilgilisi donanımı sağlamak-la yapmak.

Bir toplumdaki eğitimin çağdaş yöntemler geliştirilerek uygulanması, demokratik ya-samın kökleşmesini gerçekleştiren bilimin ayrılmazı yoludur.

Sevgililer konsere...

Sevgililer Günü olan bugün, birçok sa-natçı Türkiye'nin dört bir yanında konser verecek. Şiir, saat 21.00'de Ankara Congressium'da sahneye çıkacak. İstanbul'da ise Mabel Matiz saat 21.15 Volkswagen Arena'da konser verecek. Gökhan Tepe, sa-at 20.30'da İzmir Katina Meyhane'de beste-le-rini seslendirecek. Fazl Say ise saat 21.00'de TIM Show Center'da dinleyici ile buluşacak.

BAŞSAĞLIĞI

Genel Başkanımız
Haydar Özdemiroğlu'nun
sevgili Babası

**Halil
Özdemiroğlu'nu**
yitirdik.

Ailesi ve sevenlerine başsağlığı,
kendisine tanrıdan rahmet dileriz.

**Tez Koop-İş Sendikası
Merkez Yönetim Kurulu üyeleri,
şube başkanları ve çalışanları**

Duygu Asena Ödülü kadın platformuna

PEN Türkiye Yazarlar Derneği, Pen Duygu Asena Ödülü'nün bu yıl Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu'na verileceğini açıkladı. Dernekte yapılan açıklamaya göre:

"Ülkemizde şimdiye dek görülmemiş bir süreçten geçiyoruz. Hak ve hukukun çiğnendiği, parlamenter rejimin yok sayıldığı, işçiliğin ve enflasyonun her geçen gün arttığı, savaşlardan medet umulduğu bir ortamda her gün kadınlar erkekler tarafından öldürülüyor. 2019 yılında Türkiye'de 474 kadın öldürüldü. En az 166 kadın cinel saldırıya uğradı, yine en az 96 çocuk istismar edildi.

PEN Türkiye Merkezi her yıl kadın konusunda bilimsel çalışmalarda bulunan bir insana ya da kuruma PEN Duygu Asena Ödülü'nü verir. Kadın hakları hareketinin öncülerinden Sevgili Duygu Asena adına kurduğumuz bu ödülü bu yıl Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu'na verme karar aldık. On yıldır Türkiye'de kadın cinayetleri gerçeklerini aydınlatmak için kayıt tutan, kadın cinayeti verilerini derleyen her ay kamuoyu ile paylaşan bu platform kadınlardan şiddetten korunmasını sağlamak için çalışıyor. Başta yaşam hakkı olmak üzere her tür kadın hakkı ihlaline karşı mücadele ediyor.

"Kadın cinayetleri'nin toplumsal bir sorun olduğu gerçeğini onlar ortaya çıkardı. Bir yanda kamuoyunu bilgilendirirken bir yandan da tüm siyasi görüşlerin ve toplumun bu sorunu sahiplenmesini sağladılar. 2020 PEN Duygu Asena Ödülü'nü sevgiyle, saygıyla Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu'na sunarken, onlara bir kez daha güç diliyoruz. PEN Türkiye."

DUYGU ASENSA ROMAN ÖDÜLÜ BAŞVURULARI DEVAM EDİYOR

Türkiye'yi kadın hakları, özgürlük ve eşitlik konularında ilerleten taşınan Duygu Asena'nın anısına, 2007 yılından itibaren verilen Duygu Asena Roman Ödülü için başvurular devam ediyor. 2019 yılı içerisinde Türkiye'de faaliyet gösteren bir yanevni tarafından basılmış ve Türkiye yazıl-mış roman türündeki eserlerin katılacağı ödülle son başvuru tarihi 28 Şubat 2020. Türkiye'de kadın yerli sorgulayan, haya-ta kadınların penceresinden bakarı, ya-sanan zorlukları edebiyata taşıyan roman türündeki eserlerin değerlendirileceği ödülün seçici kurulu, Doğan Hestem, Fikiz Aygündüz, Asuman Kafsoğlu Bükre, Geyce Boratlıoğlu, İhsan Yılmaz ve Sibel Orat'dan oluşuyor.

250'ye 500'e kadar indirimli

KAYMAKSIZ YOGURT 500 g

2.00

19.95

13.90

27.90

34.90

Fiyatlarımız 10-14 Şubat 2020 tarihlerinde geçerlidir • Fiyatlarımız K.D.V. Dahildir.

Hem Kaliteli Hem de Hesaplı
www.cagdasmarketler.com

%40
indirimli

SABAH PAZAR

HAFTALIK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

AKTÜEL

Yayın Tarihi : 16.2.2020

Sayfa : 1

Tiraj : 243852

StxCm : 322



DÜNYA STARLARININ TAKILARI ONDAN SORULUYOR

Madonna, Kylie Minogue, Rihanna, Beyonce... Akınca gelebilecek tüm ünlü kadınlar Ece Şirin'in tasarımı olan takileri tercih ediyor. Peki bu tasarımların adı ne?

S-8 DİMİTİR

Gülay hayata sarılma öyküsünü SABAH Pazar'a anlattı

CESARETİM VAR YAŞAMAYA

25 yıl önce Cesaretim Var mı Aşka şarkısıyla gönülleri fetheden Gülay, bu süre zarfında iki kez kanseri yendi, yakın dönemde de bir buçuk ay hastanede yattı. Yaşamı sevinciyle her badireyi attı.

S-6 GÖKSAN GÖKTAS

KADİR ŞEKER SENDROMU

Son günlerin çok tartışılan Kadir Şeker davası aklılara birçok soru işareti getirdi. Kanserli döven, çocuğu istismar eden birini görünce nasıl davranmalıyız? Kadir Şeker cıbbi olaya hemen müdahil olmak mı doğru, yoksa yasalar mı bize yol gösterecek? Bu soruların cevabını aradık.

S-4 SONAT BAHAİR

16 ŞUBAT 2020

SABAH Pazar

FOTOĞRAF: İLHAMİ YILDIRIM

Son dönemin gözde yazarı

Kaan Murat Yanık

Romanım için dilenci bile oldum

Kaan Murat Yanık genç okurları son yıllarda en çok sevdiği yazarların başında geliyor. Kitapları çok satıyor, söyleşilerinde yer bulmuyor. Türkçe yazan Kitap'tan çıkan yeni romanı *Dünyasızlar* raflarda yerini aldı. Kitaplarını yazarken sahaya inen Yanık, "Romanımdaki karakterleri dahi hayal anlatmak için simit de sattım, dilencilik de yaptım" diyor.

S-5 SONAT BAHAİR

YA EVDE YOKSAM DIYE İÇİNİZ ÜRPERMESİN

S-7 TİMUR SIRT

Boynuma asılan yafta

S-4 CEM SANCAR

Devlet 'paralel devlet'e karşı

S-3 FERİAT İNCE

Genç nesil acılamıyor

ASK ANKETİNDEN HÜSRAN ÇIKTI

S-4 TİMUR SIRT

Bizim Morinho'muz kim?

S-8 BÜLENT TİMURLENK

DÜNYAYAYI KURTARAN SAMATYALI KOVBOYLAR

Yönetmen Hasan Karagöze oyuncu Cengiz Güçlü'nün çektiği *Belatlar* adlı kovboy filmi, İspanya'da gösterildiği hızla kull haline geldi. Film bu yaz *Atina* ve *London*'ya da tur atacak. Samatya'da yaşayan ve günlük hayatta da kovboy kıyafetle dolaşan İkiyüz Western tutkularını konuştuk.

S-3 GÖKSAN GÖKTAS

2020 AŞK ANKETİNDEN ÇIKAN SONUÇ

YA İTİRAF EDERİM ya da kalbime gömerim

Dokuz yıldır Beykoz Üniversitesi tarafından yapılan Gençlerin Aşka Bakışı anketinin 2020'deki sonuçları, günümüz gençlerinin aşka bakışına dair ilginç sonuçlar ortaya koydu. Gençler aşk için sahip oldukları hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyor, histerini söyleyemezlerse de aşklarını kalplerine gömüyorlar

● İHA/ATAS
Aşk sizin için ne ifade ediyor? Pe-ki, zaman içinde neler değişiyor? Gençler aşka nasıl bakıyor? Aşkını nasıl ilan ediyorlar? Bu soruların cevabını bulmak için Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz anketin 2020 yılına gelindiğinde gençlerin aşka bakışında değişiklikler yaşanıp ve sonuçlar değişiyor. 1.152 öğrenci ile yapılan ankette ilginç sonuçlar çıktı. Anketin sonuçlarını Prof. Dr. Nüket Güz değerlendirdi.



Gençler aşka nasıl bakıyor? Aşkını nasıl ilan ediyorlar? Bu soruların cevabını bulmak için Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz anketin 2020 yılına gelindiğinde gençlerin aşka bakışında değişiklikler yaşanıp ve sonuçlar değişiyor. 1.152 öğrenci ile yapılan ankette ilginç sonuçlar çıktı. Anketin sonuçlarını Prof. Dr. Nüket Güz değerlendirdi.



İletmiyorlarsa, davranışlarıyla belli etmeye ya da itiraf etmeye içlerinde yaşamayı tercih ediyor. Yeni gençler her zaman da biraz daha değişik bir yapıya sahip. Daha çok sonyalan, araştırma aynı zamanda biraz da umursamaz, asi bir durumdaki gençler, duygularını yüz yüze dile getiriyor. Bu noktada ilginç olan şu: 2016 yılında gençler, duygularını yüz yüze dile getirmeyi seçtikten, 2018, 2019, 2020 yıllarında ise anarşi ile itiraf etmeye başladılar. Gençler duygularını yüz yüze dile getirmeyi seçtikten, 2018, 2019, 2020 yıllarında ise anarşi ile itiraf etmeye başladılar. Gençler duygularını yüz yüze dile getirmeyi seçtikten, 2018, 2019, 2020 yıllarında ise anarşi ile itiraf etmeye başladılar.

Telefonlar bir bilgisayarla bulanan hemen tüm özelliklere sahip. Akıllı telefonlarımız bizim bir uzantımız, yaşam tarzımıza göre. Ancak telefonla iletişim, yüz yüze iletişimin daha karmaşık bir yapıya bürünmüş. Zaten iletişim de başlı başına karmaşık bir süreç. Özellikle aşk itirafı, sevgi sözleri gibi duyguyu yoğunluğu barındıran iletişim durumlarında telefon gibi araçlar bir yolumuza değil, bir engeli haline geliyor. Gençler, duygularını yüz yüze dile getirmeyi seçtikten, 2018, 2019, 2020 yıllarında ise anarşi ile itiraf etmeye başladılar.

Gençler aşka nasıl bakıyor? Aşkını nasıl ilan ediyorlar? Bu soruların cevabını bulmak için Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz anketin 2020 yılına gelindiğinde gençlerin aşka bakışında değişiklikler yaşanıp ve sonuçlar değişiyor. 1.152 öğrenci ile yapılan ankette ilginç sonuçlar çıktı. Anketin sonuçlarını Prof. Dr. Nüket Güz değerlendirdi.

AŞK SİZİN İÇİN NE İFADE EDİYOR?

2002	2020
Sevmek % 12	Sevgi % 41,2
Tartışma % 6	Anlatım % 27,3
Tulu % 5	Zamanın durması % 12,1
Aci, tahi % 3	
Güven % 1	

En beğenilen çift



En çok beğenilen aşk çifti, Pelin-Anıl Altan çifti. Arzum Onaran-Mehmet Akıncı çifti ise yüzde 21,6 ile ikinci sırada yer aldı. Fahriye Evren-Burak Özçiftçi çifti ise üçüncü sırada.

En beğenilen aşk şarkıları



Emir Can Iğrek'in Nalan ve Zeynep Bastık'tan Felaket şarkıları yüzde 17,8 ve yüzde 17,0 oranlarıyla birinci-iki paytaştılar. Yalın'ın seslendirdiği Dava Bizi Şişirler şarkısı ise yüzde 9,6 ile üçüncüye yerleşti.

En beğenilen aşk şiri



Gençlerin en beğenildiği aşk şiri yüzde 32,0'lık oyla Özdemir Asaf'ın Lavinia isimli şiri oldu. Cemal Süreya'nın Piyale şiri ise yüzde 18,8'ine ikinci sırada.

En güzel armağan

Gençlerin yüzde 35,8'ine göre en güzel armağan, el emeği bir ürün. Yüzde 24,8 kitabın, yüzde 8'lik bir grup ise mücevherin en güzel armağan olduğunu düşünüyor.



Gençlerin yüzde 36,2'sine göre, aşk için yapılabilecek en büyük çaba, tüm imkanlardan vazgeçmek. Aşk olmaksızın kişi ile bir çaba yapmak, görece etkinliklere katılmak, gençlerin oran ise yüzde 20,1. Anketin sonuçlarına göre gençlerin yüzde 51,3'u aşk olmaksızın kişi için sahip oldukları hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyor.

İlan-ı aşka yüz yüze tercih ediyorlar



Prof. Dr. Güz, 2008'da gençlerin sevdiklerine ilan-ı aşk için yüzde 67 oranında sözünü yüz yüze ilettiğini tercih ettiğini söylüyor. 2020'de de gençlerin yüzde 35,11'sinin yüz yüze ifade edeceğini belirtiyor. Güz, sözünü şöyle sürdürüyor: "Bu noktada ilginç olan şu: 2016'da gençler, histerini yüzde 25 oranında telefonla iletmeyi tercih ederken, 2017'de yeniden 11 yıl önceki tercihlerine dönerek anarşi ile iletişim yüzde 14,2 ile en düşük yoğunlukta seçeneğe olmuş. 2018, 2019 ve 2020 yıllarında ise gençler histerini yüz yüze iletme potansiyelini, davranışlarıyla belli etmeye ya da itiraf etmeye içlerinde yaşamayı tercih ediyorlar."

En önemli işaret kalp çarpıntısı

Gençlere göre aşk, en iyi kalpte hissediliyor. Gençlerin yüzde 34,5'i aşk olduğunu kalp çarpıntısından anımsıyor. Aşk olan gençlerin yüzde 16,1'i uyanmadığını ve sarıltı olduğunu anımsıyor. Gençlerin yüzde 26,7'si aşk olmaksızın kalp çarpıntısı, yüzde 16,7'si ise "sevgilim" diye hitap ediyor.

İlk aşkı



Gençlerin yüzde 47,5'lik kısmı 16 yaşından önce sevgili bulduğunu ifade ediyor. Bu arada birine aşk olduğunu ifade eden gençlerin oranı yüzde 38,4.

2020 AŞK ANKETİNDEN ÇIKAN SONUÇ

YA İTİRAF EDERİM

ya da kalbime gömerim

Dokuz yıldır Beykoz Üniversitesi tarafından yapılan Gençlerin Aşka Bakışı anketinin 2020'deki sonuçları, günümüz gençlerinin aşka bakışına dair ilginç sonuçlar ortaya koydu. Gençler aşk için sahip oldukları hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyor, hislerini söyleyemezlerse de aşklarını kâğıtlarına gömüyorlar

● HILAL TAS

Aşk sizin için ne ifade ediyor? Peki, zaman içinde neler değişiyor? Gençler aşka nasıl bakıyor? Aşkını nasıl ilan ediyorlar? Bu soruların cevabını bulmak için Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güçönderilgen dokuzuncu keşif gezisi "Gençlerin Aşka Bakışı" anketi yapıyor. 2020 yılına geldiğinde gençlerin aşka bakışında değişiklikler yaşanıp ve sonuçlar değişiyor. 1.152 öğrenci ile yapılan anketten ilginç sonuçlar çıktı. Anketin sonuçlarını Prof. Dr. Nüket Güçönderilgen açıkladı.

-Yıllar içinde
gençlerin aşka
bakışında önemli
değişiklikler yaşan-
mış. Bu değişikliğin
sebepleri neler?

-10 yıl içinde insa-
lar, insanların değer
kavramları yaşam
bicimleri de-
ğişti. Bu nedenle
de aşka, sevgi-
ye olan bakış
açıları da dö-
nüştü. İçinde
bulunduğu-
muz tüketim
çapında,
her şeyi
tüketen,
tüketerek

yaşayan ve bu biçimde var olan bireyler durumuna geldik. Bu tüketim nesneleri bazı değer kavramlarımızı ve bakış açımızı da dönüştürdü. Aşka bakış açımız da bu doğrultuda biçim değişti. Artık kimi güzel duygular sıradanlaşmaya başladı. Yeni medya ve yeni iletişim olanakları beraberinde daha kolay, anında, zaman, uzam ve mekandan bağımsız olmayı sağladı. Bu da büyük bir değişim ve dönüşüme yol açtı.

- Bu anketi geçmiş yıllarda da yaptınız. En çok şaşırtan detaylar nelerdir?

- 2006 yılında yaptığımız ankette sonuçlarına göre gençler sevdiklerine ilan-ara etmek için yüzde 67 oranında yüz yüze iletişim seçerken, 2020 yılında ise gençlerin yüzde 35,1'i aşk olduğu kişiyi duyularını yüz yüze dile getiriyor. Bu noktada ilginç olan şu: 2016 yılında gençler, duyularını yüzde 25 oranında telefon aracılığıyla iletişimi seçiyorken, 2018, 2019, 2020 yıllarında ise aracı ile iletişim önem taşıyan bir seçenek değil. Gençler duyularını yüz yüze

iletmiyorlarsa, davranışlarıyla belli etmeye ya da tiraf etmeye içlerinde yaşamayı tercih ediyor. Yeni gençlik tarzı aslında biraz daha değişik bir yapıya sahip. Daha çok sorgulayan, araştırın aynı zamanda biraz da umursamaz, asir duruşları var. Gençler, duygularını yüz yüze iletme olanakları bulamadıkları durumlarda, ya bir süre içlerinde yaşayarak beklemeyi ya da davranışlarıyla karşı tarafın çıkarımını bulmasını istiyor.

- Telefonlar en çok kullandığımız cihazlar. Her isimli telefonumuzdan hallediyoruz.

- Telefonlar bir bilgisayarda bulunan hemen tüm özelliklere sahiptir. Akıllı telefonlarımız bizim bir uzantımız, organımız durumuna geldi. Ancak telefona ihtiyaç, yüz yüze iletişimdən daha karmaşık bir yoldur. Zaten iletişim de başlı başına karmaşık bir süreç. Özellikle akıllı, ırfani, seçici sözcükləri gibi duygu yoğunluğu bənzərindən iletişim durumlarının da telefon gibi aracı bir yöntem tercihi iletişim qazalarına nədən ola bilər. İnsanlar bu gibi durumlarda, yüz yüze olmaq, bəkiş, se tənuylə bədən dili

baglantısını görmek ve emin olmak ister. Bu nedenle aracı iletişim bu gibi durumlarda benimsenmeyebilir.

- Bunda sosyal medyanın medyanın aşka bakışta bir etkisi var mı?

- Evet, kesinlikle var. Sosyal medya gerçek dünyanın bir simülasyonu durumuna geldi. Yeni medya olanakları uzadım bağımız biçimde kolay bir iletişim olanağı sunuyor. Bu nedenle de duygular sosyal medyada daha cesur biçimde dile getiriliyor.



**ESQUIRE TÜRKİYE
KIŞ SAYISI
2 FARKLI KAPAKLA
RAFLARDA!**

Pazar
16 ŞUBAT 2023

TURKPUVAZ
TÜRKİYE PULVERİZASYON VE
YATIRIMCILIK A.Ş.

Sahibi
Türkiye Pulverizasyon ve Yatırımcılık A.Ş.

Genel Yürütme Yönetimcisi
ERDAL SAĞLAM

Genel Yürütme Yönetim Yürütücüsü
METİN YÜKSEL

Yaz İşleri Müdürü
HAKAN TURPCU

Editionör
NECLA BAYRAKTAR
FINAR YILDIZ YÜKSEL

Tuzet Kişisi Temsilcisi
ULAS YILDIZ

Sorumlu Yaz İşleri Müdürü
İnternet Yürütme Sorumlusu
SEFİK ÇALIK

Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
CETAY UZMAN
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMMAL ARICI
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMEL SÖNNER

Yeni Yürütme
Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346
İSİN 1320-5794
Başimci:

Türkiye Pulverizasyon ve Yatırımcılık A.Ş.
Adresleri: Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Bağlayıcı Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:

ANKARA: Ertuğrul Bulvarı, 15. km
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

İZMİR: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ADANA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ANTALYA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

TRABZON: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

YANIK KÖYÜ:
Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

DAĞITIM: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Yaz İşleri Müdürü
HAKAN TURPCU

Editionör
NECLA BAYRAKTAR
FINAR YILDIZ YÜKSEL

Tuzet Kişisi Temsilcisi
ULAS YILDIZ

Sorumlu Yaz İşleri Müdürü
İnternet Yürütme Sorumlusu
SEFİK ÇALIK

Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
CETAY UZMAN
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMMAL ARICI
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMEL SÖNNER

Yeni Yürütme
Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346
İSİN 1320-5794
Başimci:

Türkiye Pulverizasyon ve Yatırımcılık A.Ş.
Adresleri: Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Bağlayıcı Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:

ANKARA: Ertuğrul Bulvarı, 15. km
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

İZMİR: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ADANA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ANTALYA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

TRABZON: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

YANIK KÖYÜ:
Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

DAĞITIM: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Yaz İşleri Müdürü
HAKAN TURPCU

Editionör
NECLA BAYRAKTAR
FINAR YILDIZ YÜKSEL

Tuzet Kişisi Temsilcisi
ULAS YILDIZ

Sorumlu Yaz İşleri Müdürü
İnternet Yürütme Sorumlusu
SEFİK ÇALIK

Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
CETAY UZMAN
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMMAL ARICI
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMEL SÖNNER

Yeni Yürütme
Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346
İSİN 1320-5794
Başimci:

Türkiye Pulverizasyon ve Yatırımcılık A.Ş.
Adresleri: Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Bağlayıcı Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:

ANKARA: Ertuğrul Bulvarı, 15. km
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

İZMİR: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ADANA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ANTALYA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

TRABZON: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

YANIK KÖYÜ:
Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

DAĞITIM: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Yaz İşleri Müdürü
HAKAN TURPCU

Editionör
NECLA BAYRAKTAR
FINAR YILDIZ YÜKSEL

Tuzet Kişisi Temsilcisi
ULAS YILDIZ

Sorumlu Yaz İşleri Müdürü
İnternet Yürütme Sorumlusu
SEFİK ÇALIK

Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
CETAY UZMAN
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMMAL ARICI
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMEL SÖNNER

Yeni Yürütme
Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346
İSİN 1320-5794
Başimci:

Türkiye Pulverizasyon ve Yatırımcılık A.Ş.
Adresleri: Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Bağlayıcı Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:
İnternet Yürütme Sorumlusu:

ANKARA: Ertuğrul Bulvarı, 15. km
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

İZMİR: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ADANA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

ANTALYA: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

TRABZON: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

YANIK KÖYÜ:
Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

DAĞITIM: Çarşı Sokak, No: 19
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 272346
Tic. Sic. No: 272346

Yaz İşleri Müdürü
HAKAN TURPCU

Editionör
NECLA BAYRAKTAR
FINAR YILDIZ YÜKSEL

Tuzet Kişisi Temsilcisi
ULAS YILDIZ

Sorumlu Yaz İşleri Müdürü
İnternet Yürütme Sorumlusu
SEFİK ÇALIK

Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
CETAY UZMAN
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMMAL ARICI
Tezhi Müdürlüğü Sorumlu Müdürü
EMEL SÖNNER

Yeni Yürütme
Barbaros Bulvarı, Çarşı Sokak, No: 19
Beşiktaş/İ

AŞK SİZİN İÇİN NE İFADE EDİYOR?

2002		2020	
Sevmek	% 12	Sevgi-saygı	% 41,2
Tanısız duygu	% 6	En tatlı mutluluk	% 27,3
Tutku	% 5	Zamanın durması	% 12,1
Aci, tatl	% 3		
Güven-para	% 1		

En beğenilen çift

Pelin-Anıl Altan



En çok beğenilen
aşık çift, Pelin-Anıl A
tan çifti, Arzum Onan-
Mehmet Aslanluğ ise
yüzde 21.6'ya ikinci
sırada yer aldı. Fahriye
Evcen-Burak Özçivit
çifti ise üçüncü sırada

En beğenilen aşk şarkıları

Emir Can İğrek'ten Nalan ve Zeynep Bastık'tan Felaket

Emir Can İğrek'in Nalan ve Zeynep Bastık'ın 'Felaket' şarkıları yüzde 17.8 ve yüzde 17.0 oranlarıyla birinciliği paylaşıırken, Yalın'ın seslendirdiği 'Deva Bize Sevişler' parçası yüzde 9.6 ile ikinciliğe yerleşti.

En beğenilen aşk şiiri

Gençlerin en beğendiği aşk şiri yüzde 32.0'lık oyla Özdemir Asaf'ın *Lavinia* isimli şiri oldu. Cemal Süreya'nın *Piyale şiri* ise yüzde 18.8'le ikinci sırada.

En güzel armağan

El emeği bir ürün

Gençlerin yüzde 35.8'ine göre en güzel armağan, el emeği bir ürün. Yüzde 24.8 kitabın, Yüzde 8'lik bir grup ise mücevherin en güzel armağan olduğunu düşünüyor.

Hiçbir şeyden vazgeçmem



● Eski arkadaşlarımdan.

en büyük çığırını, tüm imkanlarından vazgeçmek. Aşk olduğun kişi ile bir çığırını yaparak gizlice evlenebileceklerini söyleyen gençlerin oranı ise yüzde 26.1. Anketin sonuçlarına göre gençlerin yüzde 51.9'u aşk olduğun kişi için sahip olduğun hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyor.

İn-ı aşkta yüz yüzeyi tercih ediyorlar

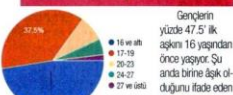


Prof. Dr. Güz, 2006'da gençlerin sevdiklerine ilan-ı aşk için yüzde 67' oranında sözlü yani yüz yüze iletişim tercih ettiğini söylerken, "2020'de da gençlerin yüzde 35,11 hislerini yüz yüze ifade edeceğini belirtiyor. Güz, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Bu noktada ilginç olan şu: 2016'da gençler, hislerini yüzde 25 oranında telefonla iletmeyi tercih ederken, 2017'de yeniden 11 yıl öncesini tercihlerine dönülerek aracı iletmeyle 14,2 ile en düşük yoğunluğu sezen olmuş. 2018, 2019 ve 2020 yıllarında ise gençler hislerini yüz yüze iletmiyorlarsa, davranışları belli etmeyi ya da ısrar etmeyi içlerinde yaşamayı tercih ediyorlar."

En önemli işaret kalp çarpıntısı

Gençlere göre aşk, en iyi kalpte hissediliyor. Gençlerin yüzde 34.5'i aşık olduğunu kalp çarpıntısından anladığını belirtiyor. Aşık olan gençlerin yüzde 16.1'i uyuyamadığını ve sürekli onu düşündüklerini söylüyor. Gençlerin yüzde 26.7'si aşık oldukları kişiyi "aşkımla", yüzde 18.7'si ise "sevgili" diye hitap ediyor.

İlk aşım



Gençlerin yüzde 47,5' ilk aşkıını 16 yaşından önce yaşıyor. Şu anda birine âşık olduğunu ifade eden gençlerin oranı yüzde 38,4.

‘100 Painters 100 Portraits’ exhibit on its 6th stop

» THE “100 Painters 100 Portraits” exhibition, organized with the contributions of the Faculty of Art and Design at Beykoz University in Istanbul, is being presented to art lovers for the sixth time. Held at the university’s Undergraduate and Graduate Campus Exhibition Hall, the show opened its doors on Feb. 17 and can be visited until Feb. 28.

The exhibition, organized by Deniz Gök-duman, was first held at Ovidius University in Constanța, Romania, under the name “100 Hundred” in 2018. Its second stop was Istanbul’s Kartal district, and it was offered to visitors as part of World Art Day on April 15, 2019.

According to professor Nüket Güz, dean of the Faculty of Art and Design at Beykoz University, portraits of leading figures in art like Osman Hamdi Bey and Devrim Erbil are interpreted by modern artists in their own styles at the exhibition. “We are very happy to bring together artists, students and art lovers in this event, which has previously been held in other galleries and



Some of the portraits exhibited at the “100 Painters 100 Portraits” show.

cultural centers. The exhibition will introduce modern and contemporary Turkish painters to our students and art lovers, leave a mark on their visual and mental memory and bring different perspectives to them,” Güz said.

İSTANBUL / DAILY SABAH

Culture & Arts

EDITOR İREM İNANIR

Exhibit journeys into world of francophones

» THE exhibition "Journey in Francophony" by photographer Emre Rende will be held at Institut Français de Turquie in Istanbul from Feb. 21 to April 26 as part of the francophone events in March.

It is estimated that there are 275 million francophones in the world. Being one of the official languages of the U.N., French is one of the two languages spoken on all five continents.

Emre Rende invites us on a surprising journey through the francophone regions, through Mount Lebanon, downtown Djibouti to the beaches of Burundi. On our journey from the Atlantic Ocean to the Indian Ocean, from Lake Kivu to Lake Tanganyika, from the Island of Gorée to Madagascar, we will get to know those who speak this universal language.

Born in 1981 in the capital Ankara,



A photo taken by Emre Rende in Tunisia.

Emre Rende started taking pictures with his father's camera when he was 16. After graduating from Charles de Gaulle High School in London in 1999, he was introduced to the darkroom the same year and began studying political science at Lancaster University.

At the age of 22, he became a photographer of his own division while fulfilling his military service in eastern Van province. After completing his master's degree in Middle Eastern Politics at the School of Oriental & African Studies in London, he began working for the Al-Jazeera English news channel, where he worked in different positions until 2013.

Rende, who has had a keen interest in Africa since childhood, moved to the continent in 2014, settling in Kenya and taking photographs for Reuters, Amnesty International and Capa Pictures. His photographs of the civil war in South Sudan have been published in the newspapers Le Monde, The Guardian and Die Zeit. In 2015, he returned to Turkey and founded 3RD CULTURE, a creative studio that focuses on multiple disciplines.

ISTANBUL / DAILY SABAH

'100 Painters 100 Portraits' exhibit on its 6th stop

» THE "100 Painters 100 Portraits" exhibition, organized with the contributions of the Faculty of Art and Design at Beykoz University in Istanbul, is being presented to art lovers for the sixth time. Held at the university's Undergraduate and Graduate Campus Exhibition Hall, the show opened its doors on Feb. 17 and can be visited until Feb. 28.

The exhibition, organized by Deniz Gökdoğan, was first held at Ovidius University in Constanța, Romania, under the name "100 Hundred" in 2018. Its second stop was Istanbul's Kartal district, and it was offered to visitors as part of World Art Day on April 15, 2019.

According to professor Nüket Güz, dean of the Faculty of Art and Design at Beykoz University, portraits of leading figures in art like Osman Hamdi Bey and Devrim Eribil are interpreted by modern artists in their own styles at the exhibition. "We are very happy to bring together artists, students and art lovers in this event, which has previously been held in other galleries and



Some of the portraits exhibited at the "100 Painters 100 Portraits" show.

cultural centers. The exhibition will introduce modern and contemporary Turkish painters to our students and art lovers, leave a mark on their visual and mental memory and bring different perspectives to them." Güz said.

ISTANBUL / DAILY SABAH

Istanbul Art & Antiques Fair: Meeting point of diverse fields

More than 1,000 works of various techniques and forms and precious products of antique dealers will shed light on the differences and similarities between the two fields at the Istanbul Art & Antique Fair

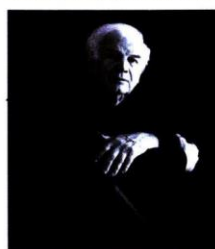
» TURKEY has always been an important country for its art, history and architecture. However, the interest in art and antiques has recently increased in the country. Istanbul, the metropolis that has hosted numerous civilizations, presents a new cultural event: the Istanbul Art & Antiques Fair (IAFF). The fair, which welcomes thousands of art lovers to the Istanbul Congress Center, Thursday through Sunday, will feature a large number of works of art and antiques, including examples from contemporary Turkish paintings and sculptures, works of the 1914 Generation artists and Group D, a collective of five artists.

The fair was launched with a VIP cocktail event on Feb. 19 and a recital by Turkish pianist Gülsin Onay. Starting Thursday, visitors can enjoy the three-day fair, which exhibits various collections belonging to art galleries, antique dealers, collectors and artists. The IAFF will also organize academic meetings within the scope of the fair.

COLLECTIONS MAKE MARK ON HISTORY

In addition to the works by Turkish artists, the works of foreign artists who present alternative understandings and techniques will also be displayed at the IAFF. For example, Ender Güzey Museum ARTHill, the culture-art platform hosting international events along with works by Güzey, who is known as the only representative in Turkey's holistic school of art, and Istanbul Museum of Graphic Arts (IMOGA), founded by artist Süleyman Saim Tekcan as the first authentic print museum, shed light on Turkish art history with the works in their collections, which left a deep legacy in Turkish painting.

Compiled from the valuable Erol Makzume Collection – which includes the works of competent orientalist such as Felix Ziem,



Süleyman Saim Tekcan is attending the fair with a selection of his works.

Leonardo De Mango, Amedeo Preziosi and J. Warnia Zarzecki – the selection titled "Orientalism in Painting and Istanbul, the Gate of the East" is among the favorites at the fair, as well. "Filatrice di Perle," a masterpiece of Fausto Zonaro, one of the Ottoman palace painters during the Abdulhamid era, will also be at the fair.

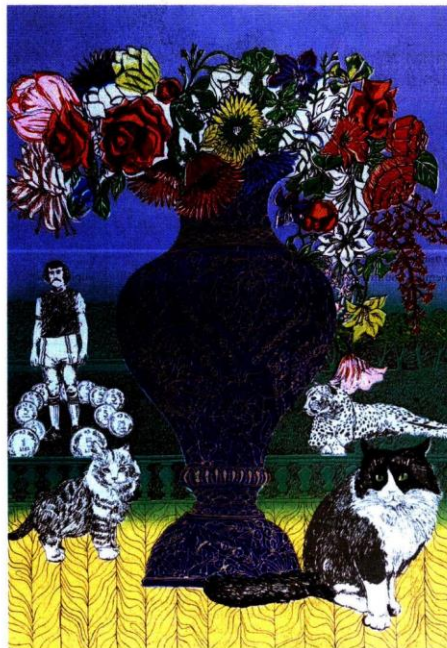
Tekcan, who is also a consultant for the fair, shared with Daily Sabah his story about his journey in art and details of the fair. Noting every artist has a childhood period in which he or she meets the arts via play, he said: "When I was a child, we were playing with mud and making various sculptures. Maybe my journey started from these years."

Spanish artist Pablo Picasso once said: "Every child is an artist. The problem is how to remain an artist once we grow up." Citing this quote by the renowned cubist and surrealist painter, Tekcan said: "Even if we are all artists inside, the main process in the art world starts with education. At this point, I can say that my decision to become an artist started in my school years. The fact that I received training from very important teachers like Şinasi Barutcu and Refik Epikman, who had been sent abroad by Atatürk to receive art education and built this art field in Turkey when they returned home, had a great impact."

Tekcan is a passionately committed artist who said he has never had difficulty performing his job. "As I cannot see any challenging side, I can only mention the good sides of living as an artist. As an artist and art educator, I have spent almost a lifetime in art. I am very fond of the arts because the process of creation, which is based on sharing and production, is always very enjoyable for me," Tekcan said.

Tekcan thinks artists should reflect themselves in every artwork. "While we were raised as artists, we were looking at many artists and making pictures close to their productions. However, after a certain time, we began to create our own art with our own identity. If you look at the work of an artist and if it reminds you of the work of another artist, then it is not right to say that this work belongs to this artist," he said. He also touched on the creative process of the artist, implying that this process is not standard and can be a long or short period due to many variables. "In other words, there are times when the artist can instantly implement an idea in his or her mind. But the ideas may also have to mature for a long time to be shaped and expressed on canvas as well," he said.

The artist lastly talked about his own art practice. Saying that art is a mirror that reflects the artist's life, Tekcan continued: "As



Chitat Burak's "Sırmalı Vazoda Çiçekler" ("Flowers in Brocade Vase") is on display at the fair.

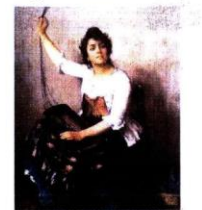
an artist, we have experienced many periods which feature unique works. I can say that there are seven to eight periods in my art. Each of them is my favorite and a period from me, but my last period focusing on horses and civilizations drew more attention. Therefore, I am mostly known for my productions during this period."

For Tekcan, art events like fairs and biennials have a great mission to bring art viewers and art together. "Art fairs are organized in many important centers of the world, and Istanbul is one of these centers. The fair-comers have a chance to read the situation of contemporary art with these events. On the other hand, the events make it possible for the participants to refresh their professional relationships. A direct dialogue between the artist and the audience is also another advantage. I sincerely wish that the art audience in our country could have more areas where they can encounter art," he said. Focusing on the IAFF in particular, he

continued: "I have witnessed the team behind the fair since the beginning of the process. They are getting ready for the event with great efforts. The fair will be organized for the first time this year. I am attending the fair with a selection of my works. I think that the fair will fill an important gap as it gives a place to antique selections along with works of art. There has not been such an event bringing these two areas together for a long time."

In the antique and art sections of the fair, galleries and participants who are experts in their subject will attend the fair with their selections at the Istanbul Congress Center, which is one of the most prestigious venues in Istanbul. "Turkey is very rich in terms of antiques. The best examples of the old, vintage products will be exhibited with great art productions. There are some similar and distinct aspects of artworks and antiques. I think the event will enlighten the visitors in this regard," Tekcan said.

'Filatrice di Perle' takes its place at IAFF



» SOME works have a distinct meaning and place in our lives. We go after these works that contain stories that have left their mark on our minds and inner world throughout our lives. One of these works is "Filatrice di Perle," the 1887 masterpiece by Zonaro, who was born in Masi-Padova in 1854. During his life in Istanbul, the Italian painter worked on the historical texture and daily life of the city as well as religious and social events such as holidays. Known as the most famous Italian painter to have come to our nation, Zonaro is known as one of the "chief painters" of the Ottoman period.

Zonaro brought all of his works to Istanbul when he came to the city in 1891. Although there was a great demand for his work "Filatrice di Perle," he never wanted to sell it. Seeing that his masterpiece gained great popularity, he painted a smaller watercolor version of it, which is still included in the permanent collection of Galleria Ricci Oddi. After bringing the masterpiece to Istanbul, Zonaro hung it in the hall of the building dedicated to him by Sultan Abdülhamid II. Although everyone who saw the painting wanted to buy it, he kindly turned down all the offers. After his duty as "palace painter" ended, he took his masterpiece back to Italy. He passed away in San-Remo in 1929.

The masterpiece, purchased by a Turkish collector after a retrospective exhibition organized by his granddaughter Jolanda Meneguzzi Trevigne on behalf of the artist in 2004, is still one of the cultural and artistic assets of Turkey. "Filatrice di Perle" will be exhibited at the IAFF.

Istanbul State Opera and Ballet on stage with 'Masters of Dance'

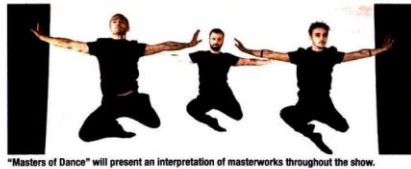
» THE ISTANBUL State Opera and Ballet (İDOB) will perform the modern show "Masters of Dance," which combines contemporary and classical schools of dance, for the audience at Beşiktaş Süleyman Seba Culture and Arts Center in Istanbul on Feb. 20, Feb. 26 and March 4.

"Masters of Dance" is a program that has been implemented in Turkey to promote the

value of the art of choreography. It is a contemporary narrative in which experienced choreographers of Turkey's dance scene come together for the first time in a large spectrum, ranging from classical ballet to contemporary dance. The leading and master choreographers of dance in the country and artists from Istanbul State Opera and Ballet MDT Istanbul will offer a performance that honors the masters

of the art. The program consists of an adaptation of Mehmet Balkan's "Black and White" prepared for the Tokyo Ballet, Uğur Seyrek's two modern ballet works called "Identities" and "The Victim," performed in various state ballets, Aydın Teker's "Stkh," created with an out-of-step style, and Beyhan Murphy's "Café de Nar" from his popular work "Güldestan."

ISTANBUL / DAILY SABAH



"Masters of Dance" will present an interpretation of masterworks throughout the show.

DESIGNER ÜMİT ÖZGÜZ



100 RESSAM 100 PORTRÉ

'100 Ressam 100 Portre' sergisinin altıncı durağı, Beykoz Üniversitesi. 17-28 Şubat'ta açılan sergi, Lisans ve Lisansüstü Yerleşkesi Sergi Salonu'nda sergileniyor. Deniz Gökdoğan'ın düzenlediği sergi, 2018'de '100 Hundred' adıyla, Romanya'nın Köstence kentinde Ovidius Üniversitesi'nde, 15 Nisan 2019 Dünya Sanat Günü etkinliği kapsamında Kartal'da sergilenmişti. Sergide Türk resim sanatının önemli isimlerinin portrelerinin günümüz sanatçılarının kendi üsluplarıyla yorumlandığını belirten Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Sergi, modern ve çağdaş Türk ressamlarını tanıtıyor. Görsel ve zihinsel belleklerde yer edinecektir" dedi.



EĞİTİM HATTI

NURAN ÇAKMAKÇI
nca@huy.gov.tr

Sevinç Atabay, öğrenme heyecanı hiç bitmeyen, çocuk istisnaları kadına şiddet, iklim değişikliği, sağlıkla beslenme dâmanı Türkiye'de birçok ilki gerçekleştiren bir eğitimci. Amerika'da eğitim ateliği yaptı. Talim Terbiye Kurulu'nda döneminin tek kadın üyesi oldu. 2006'da TED ile yolları keşti. TED Genel Müdürlüğü koştığında birçok sosyal sorumluluk projelerinin baş aktörü. Atabay, velilerin kendilerine bağımlı nesil yetiştirme çabası içinde olduğunu söyleyerek, "Çocuklara gelecek hazırlamak değil, onların geleceğe hazırlamak amaçları olmalı" diyor. TED Genel Müdürü Sevinç Atabay ile eğitimi konuştuk:

TED GENEL MÜDÜRÜ SEVİNÇ ATABAY:

ÇOCUKLARI GELECEĞE HAZIRLAYIN

Kendinizi nasıl tanımlarsınız?
Öğrenmeyi öğrenmenin ne demek olduğunu anladığımdan beri öğrenme heyecanı hiç eksikmeyen bir eğitimciyim. Gözlem yapmayı, dikkatle dinlemeyi, anlamayı, merak etmeyi ve dünyadaki gelişmeleri yakından takip etmeyi önemsiyorum. Ayrıca bir aktivistim. Çocuk istisnaları, kadına şiddet, iklim değişikliği, sağlıkla beslenmeye karşı yapılan çalışmalarda bizzat yer alırım.

Eğitim yolculuğunuz nasıl başladı?
Öğretmen olmadım ilkököl ve ilerdeki Sanat Tarih öğretmenlerimin etkisi çok. Ama en çok da öğretmen olan annem ve akademisyen olan babamdan etkilendim. Dil öğrenmeyi sevdiğim için de İngilizce öğrenme kararı verdim. Menz oğluktan sonra İngiltere ve Amerika'da eğitimimi öğrenme isteğiyle yaptım. 1980'de MEB Talim ve Terbiye Kurulu'nda görevle başladım. Eğitim ve öğretimle ilgili konularda ülkenin politika ve stratejilerinin belirlenmesinde rol almak, milli eğitim gerektirdiklerinde etkili olan bir kuruluşa çalışmak benim için büyük bir sorumluluk ve onurdur.

Kariyer planı nasıl gelişti?
Talim ve Terbiye Kurulu'nda, İngilizce ve Amerika Boğaziçi sorumluluğu ilk görevimdi. 9 yıl çalıştıktan sonra Devlet Lisan Okulu'na geçtim. 1991'de Chicago eğitim atesi oldum. Amerika'daki görevim sırasında bir ist öğretime devam ettim. Döndükten sonra İngilizce ders kitaplarını yazmaya, incelenmesi, program hazırlamasına kadat fakülte alanlarında çalıştım. Milli Eğitim Bakanlığı'ndaki 20'inci yılında, AB Genel Sekreterliği'nde AB'nin eğitim ve Gençlik Programlarından sorumlu Türkiye koordinatörü ve bilim araştırma komisyonu üyesi oldum. Talim ve Terbiye Kurulu üyesi oldum. 2004-2006 arasında 13 kişilik kurulun tek kadın üyesiydim. 26 yıllık devlet memurluğum ardından 2006'da emekli olarak Türk Eğitim Derneği'nde Genel Müdür oldum. Avrupa Birliği'nin anlaşılması için oluşturulan AB Takımı, TÜSİAD Eğitim Komisyonu, TOBB Eğitim Meclisi, TOZOK Yüksek İstisare Kurulu ve çeşitli alanlardaki STK'larda üyeliğim ile YGA hayal ortaklığım var.

Kurulturden çok etkilendiniz, eğitimci olmaya nasıl karar verdiniz?

YGA'da öğrendiğim "Bir kitapla, bir seminerle hayat değişiyor; hayat çok kitapla, çok seminerle ve doğru insanların hayatımıza girmesiyle değişiyor" sözünü çok inanıyorum. Doğru bir rehber, mentor, rol model çok önemli. Benim de bu yolculuğumda önce ilkököl, sonra başka başka öğretmenlerim ve alanlarında çok başarılı toplum ve kanat önderi olabilmis "adınlar" dan çok etkilendim. Betül Mardin'in "Ben mesleğimi genç tuttum, mesleğim de beni genç tuttu" yaklaşımı bence önemlidir. Şu kişiler ve sözleri beni çok etkiledi: Marie Curie "İnsanlar konusunda daha az fikirler konusunda daha çok meraklı olun"; İndira Gandhi "İnsanlar, görevlerini unutmayla, haklarını hatırlamaya meyillidirler"; Coco Chanel "Zerafetin esası sadeliktir"; Yıldız Kenter "İhtiyar değilim ama yaşlıyım. İçindeki gençli hep sürdü, omuzunda, yüreğinde taşıdım. Ondan hiçbir zaman vazgeçmedim".

"Yurtiçi görevlerinizde sizi en çok etkileyen şey nedir?"
Birçok okulu gezme, ülkelerin eğitim sistemlerini inceleme ve bilgi birikimini arttırma olanağı buldum. Mesleğimin ikinci yılında Hollanda eğitim sisteminden de sorumlu olduğum için Flanmanca dilini öğrenmem gerekti. 1991'de Chicago eğitim atesi oldum. 2000-2006 arasında AB üyesi ülkelerin eğitim sistemlerini inceledim. Deneyimlerime göre bir ülkenin eğitim sisteminin alıp başka bir ülkeye transfer edememesini. Eğitimlere yönelik yatırım ve yaklaşımları belirlerken o ülkenin toplumsal yapısı, ekonomisi, yerleşik kültürü ve değerleri gibi pek çok kriteri göz önünde bulundurmalı. Eğitim sistemi mükemmel olan tek bir ülke söylemek zor. Her ülkenin iyi yaptığı ve yapmadığı durumlar var.

Kadın yönetici olarak Bakanlığın en üst basamağında kadınsı görev yapmışınız nasıl?
13 kişilik Talim Terbiye Kurulu'nun tek kadın üyesiydim. Bu benim için önemli bir başarıydı. Bu eğitimle ilgili bir karar organında tek kadın üye olması aslında düşündürücüydü. Bütün bu basamakları tırmanırken elbette engeller, zorluklar oldu. Mesleğimde kadın olarak var olmayı çok çalışarak, çok okuyarak, her gün bir öncekin üstüne yeni



bilgiler katarak sağladığımı inanıyorum.

TED'de hedefleriniz ne?
TED, bir Cumhuriyet kurumu, köklü bir geçmişe sahip. Böyle bir kurumun yöneticilerinden biri olarak önceliğim kuruluş çizgimizi, Cumhuriyet değerlerini ve misyonumuzu sürdürmektir. Yönetici olarak önem verdiğim bir diğer nokta ise öğrenci, veli, öğretmen ve çalışanlarımızın kendilerini güvende ve mutlu hissettikleri bir ortam yaratmak ve yaptığımız çalışmalarla merhumlarımızın desteğini almak. Öğrencilerimizin akademik, sosyal ve entelektüel boyutta gelişimine, gelecekte hangi mesleği seçecek yapacak istisnaya o doğrultuda yolunu açmaya ve bunu yaparken de uluslararası sertifikalara desteklenmesine önem veriyorum.

Başarılar için neyi de yapmamız gerekiyor?
Başarmak demeyelim de; edebiyata, yamsal türlere ve sanata olan ilgin konusunda daha üretken olmak isterdim. Öğrenciyken kompozisyon yarışmalarında birinciliklerim oldu ve dergilerde yayınlandı. Şimdilerde makaleler yazarak bu isteğimi aza olsa yerine getirmeye çalışıyorum.



VELİLER KENDİLERİNE BAĞIMLI BİR NESİL YETİŞTİRİYOR

Ailelerin okuldan istek ve beklentisi çok fazla. Öğrenci üzerindeki kontrolü zaman zaman aşırıya kaçıyor. Velilerin gelecek kaygıları, her konuda yarış halinde olmaları hem çocuğu hem de okulu zorluyor. Velinin, okulun ve öğretmenin önüne geçmeden, destekleyici bir tutum içinde olması beklenir. Helikopter ya da bulldozer aileler farkında olmadan çocukların yapmaları gereken her işi kendileri yapıyor, birey olarak kendi karakterlerini ve gelecekte ilgili alışkanlıklarını oluşturabilmelerine engel olup, sürekli kendilerine bağımlı bir nesil yetiştiriyor. Oysa ki okul ile çocuk arasında köprü görevi gören aile, hem okula destek olarak onların başarılı bir geleceğe adım atmasına daha çok yardımcı olabilir.

Oysa, çocukların kendi ayakları üzerinde durabilmeleri, başarısızlıklarının sorumluluğunu almaları ve bunlardan öğrenebilmelerine olanak sağlamalı. Onların önünde değil, yanında olmalı. Gelecekte iyi biri olmanın yanı sıra, öğrenme çevikliği kazanması, yeniliklere uyum sağlama, geleceğin hızla değişen dünyasına kendine uygun alan bulma, evrensel düşünüş yeri hareket edilebilir, en az bir iki dili konuşan, kültürel zekası gelişmiş ve kendine çeşitli hobileri yoluyla zaman ayırayan dünya insanı olmalarına destek olmalı. Çocuklara gelecek hazırlamak değil, onları geleceğe hazırlamak amaçları olmalı.



Kimdir?

1980 yılında MEB Talim ve Terbiye Kurulunda görevle başlayan Sevinç Atabay, 1991-1993 yılları arasında eğitim atesi olarak ABD'de bulundu. 2000-2006 yılları arasında AB Genel Sekreterliğinde Topluks Programları Genel Koordinatörü olarak ve AB'nin eğitim politikalarını tanımlaması alanlarında çalıştı. Talim ve Terbiye Kurulu üyesinden ve AB Genel Sekreterliğindeki kamu hizmetlerinden 2006 yılında emekli oldu. Türk Eğitim Derneği ve TED Ankara Koleji Genel Müdürü olarak görev yapıyor. AB Takımı, TÜSİAD Eğitim Komisyonu, TOBB Eğitim Meclisi ve çeşitli STK'larda üyeliği yanı sıra Genç Liderler Akademisi'nde (Young Gura Academy) hayal ortağı, İngilizce öğretimi, AB eğitim politikaları konularında yayınları var. Evin ve bir çocuk annesi.

EĞİTİMCİLER KENDİLERİNİ GÜNCEL TUTMALI

Öğrencilerle karşı sorumlulukları nedeniyle eğitimciler kendilerini güncel tutmalı. Her gelen yeni öğrencinin bir öncekinden farklı olduğunu unutmadan sürekli öğrenen olmalı. Nietzsche'nin 130 yıl önce söylediği gibi "Her nesil kendi sarkıssıya gelir". Öğretmenlerin bu sarkışın iyi bilmesi, öğrenmesi ve anlaması gerekir. Bilginin sürekli artışı, kuşakların değişim dönelimlerinin bir kaç yıla indigi günümüzde, eğitimcilerin de belirsiz bir gelecek için öğrencilerini hazırlama sorumlulukları var. Teknoloji ne kadar ilerlese ilerlese öğretmenlerin yeri ve önemi her zaman aynı değerde kalacak. Çünkü, insan unsurunu duygu ve psikolojiden oluşur bu da öğretmenin öğrencisine dokunup onu her zaman değerli kılar. Yüksek motivasyonu ile sınıfı giren öğretmenlerin öğrencilerde öğrenme istek ve bevestini çok arttırdığı birçok araştırmada tespit edildi. Ben de buna inanıyorum.

SEKTÖRDEN



ÖĞRENCİ KARTVİZİT PROJESİ

İstanbul Okan Üniversitesi İktisat ve Yönetim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Ticaret Bölümü, dört yıldır düzenlediği 'Rengarenk Uluslararası Ticaret' etkinliğinde 400'e yakın konuk ağırladı. Etkinliğin 18 Şubat'taki konuşu ise Cosmed'in CEO'su Deren Mataraç şirketinin kuruluş hikayesini paylaştı. Öğrenciler bu etkinlikle sektördeki önemli isimlerin deneyimlerini dinliyor, etkinlikler sonrası verilen katılım belgesine menüyenize kadar yaklaşık 30 adet sertifikalı sahibi oluyor. Öğrencilerle bir araya gelen iş insanlarının yüzde 80'i onların şirketlerinde staj ve daret ediliyor, bir bölümü de işe alıyor. Öğrenci kartviziti projesiyle öğrenciler kartvizitlerini iş insanlarına verebiliyor. Böylece gençlere staj ve iş kapısı açılıyor.



100 RESSAM 100 PORTE

"100 Ressam 100 Portre" sergisinin altıncı durağı, Beykoz Üniversitesi, 17-28 Şubat'ta açılan sergi, Lisans ve Lisansüstü Yerleşkesi Sergi Salonu'nda sergileniyor. Deniz Gökdoğan'ın düzenlediği sergi, 2018'de "100 Hundred" adıyla, Romanya'nın Köstence kentinde Ovidius Üniversitesi'nde, 15 Nisan 2019 Dünya Sanat Günü etkinliği kapsamında Kartal'da sergilenmişti. Sergide Türk resim sanatının önemli isimlerinin portrelerinin günümüz sanatçıların kendi üsluplarıyla yorumlandığı belirlen Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Sergi, modern ve çağdaş Türk ressamlarını tanıtmaya, görsel ve zihinsel belleklerde yer edinecek" dedi.



OKULDA HAYATA HAZIRLIK DERSİ

MEF Okulları, bireyin her alanda yetkin olabilmeye, alıştından uzakta yetkin olabilmeye, alıştından uzakta yetkin olabilmeye için "Günlük Yaşam Becerileri" programı geliştirdi. "Koy enstitüler" felsefesinden esinlenerek beş yıl önce hazırlanan programla öğrencilerin yaparak, yaşarak öğrenme ilkesine uygun olarak Ulus ve Bahçeşehir Kampüslerinde her hafta gerçekleştirilen atölyelerde bu güne kadar 500'den fazla öğrenci eğitim aldı. Marangozlu İlgisi, Çay Kahve Yapımı, Ütü Atölyesi, Tezizat-Boya-Badana, Elektrik-Elektronik, İlk Yardım, Araba Bakımı, Dikiş Atölyesi, Bahçevanlık, Mesleki Karar Verme, Değerlerim ve Ben, Müzik Atölyesi, Adab-ı Muşafet Kuralları gibi konularda atölye çalışmaları her ay olur.



NASUĞ MAHRUKİ: KENDİ EVEREST'İNİZE TIRMANIN

Akut Derneği Kurucu Üyesi ve Onursal Başkanı Nasuğ Mahruki ile Eski Kınay Genel Başkanı Tekin Küçükali, Eyyüboğlu Eğitim Kurumları'nda yapılan gerekiretiler öğrencilere paylaşıldı. Burçak Eyyüboğlu ve Çamlıca Kampüsü'nde yapılan söyleşiye ortak okul öğrencileri katıldı. Tekin Küçükali: "Deprem Bilincinin Geliştirilmesi", Nasuğ Mahruki ise "Kendi Everest'inize Tırmanın" konularını anlattı. Küçükali, depremlerle ilgili doğru ve yanlışları anlattı. Nasuğ Mahruki ise "Park yaratmak için önce kendinizin farkına varın. Kurvetli ve zayıf taraflarınızın farkında. Gündemin, evrenin ve doğanın farkına varın. Bu sayede hayatınıza, fark yaratanlardan, hayata değer katanlardan ve sonuçta değiştirmeye başkalarından biri olun" dedi.

Eating based on your body shape could help you lose weight faster

No matter your size, no matter your weight, the shape of your body can reveal a lot about your health, and eating accordingly could be the key to losing weight

» OUR bodies come in all different shapes and sizes. Some of us are rounder and curvier, and some of us have broader shoulders and narrower hips. We are all a little bit different, and that's what makes each of us unique. It is important to know that there isn't an "average" or "typical" body shape. Despite our differences based on the overall fat distribution in our bodies, most of us can categorize our shape into a few broad categories, namely: apple, pear, inverted triangle, rectangle and hourglass.

Classifying bodies according to certain shapes, fruits or objects isn't an exact science so it's normal if you don't fit in any of the categories. Such criteria are only used as a visual shorthand to make it easier for us to know our body type.

Our body shape doesn't only influence the way we dress, but it can also give us important clues about our health. By determining your body shape, you can identify health issues that are more likely to affect you and take preventive measures such as limiting the consumption of certain foods to minimize such risks. Many studies have also shown that following a dietary program tailored to the individual's body type and shape also yields faster results and ensures healthy and effective weight loss.

Bürol Saygi, professor at the Department of Gastronomy and Culinary Arts at Beykoz University, says our body shapes are not only responsible for how our body looks but also how we react to food.

"Being overweight is defined as an increase in body weight due to an increase in adipose (fatty) tissue. Here, the metabolism and our eating habits determine the body's muscle mass and body fat percentage. The region where the body fat is concentrated can be an important determinant of insulin sensitivity and weight gain," he said.

"Like our characters, our body shapes are also different from each other," said Saygi, adding that to lose weight, people first need to know which parts of their bodies tend to store more fat.

"Eating according to your body type is very important to make sure that your metabolism is doing its best. For a healthy body, it is essential to stay away from sugar, consume enough fiber and drink plenty of water."

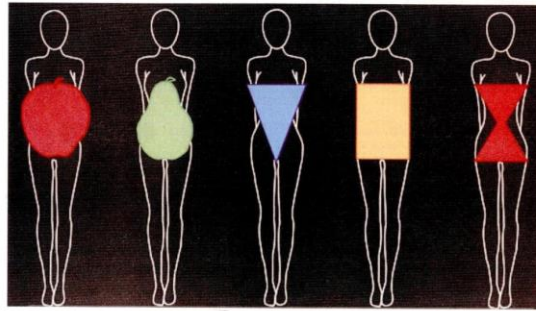
MEN'S 'SPARE TIRE'

To make a basic distinction according to where body fat is concentrated in people, Saygi says there are two groups: apples and pears. Saygi says people with apple-shaped bodies have softer, rounder body lines and tend to carry most of their weight around the navel and have a thinner lower body. This body shape is generally more common in men than in women (just look at most of older Turkish men). Those who carry extra weight in the upper body are more at risk for coronary heart diseases and more likely to suffer from insulin-dependent Type 2 diabetes and hypertension.

SPOTLIGHT ON LOW GI

"For example, a low-glycemic diet is more beneficial for those with an apple-shaped body, where fat is concentrated around the midsection," he said. "Although the fat surrounding the internal organs is very dangerous, it is metabolically active and easy to lose if a proper diet is followed. With a proper diet, belly fat can be reduced within a few weeks."

Stating that choosing foods that



are on the low end of the glycemic index (GI) spectrum (meaning a lower number of carbohydrates) will be more beneficial for apple-shaped bodies. Saygi said: "A low glycemic diet includes green vegetables, legumes and whole grains. White bread, pasta, rice, pastries, cookies and sweets must be avoided at all costs while consuming carbohydrates with high fiber content. Those with an apple-shaped body should make sure they consume protein and healthy oils such as olive oil alongside to further control their blood sugar levels. Healthy oils such as olive oil help you consume less food and reduce your belly fat by increasing satiety with their high mono and polyunsaturated fatty acid content."

He said snacking was a good idea for people who stored more fat in their bellies as frequent meals "will help keep hormones that cause an increase in belly fat in balance, which can help prevent your blood sugar from spiking."

HIPS DON'T LIE

The accumulation of adipose tissue in the lower parts of the body, namely the hips and thighs, signals a pear-shaped body. People with a pear body shape tend to carry most of their weight in the lower parts of their body, in the form of subcutaneous fat. This type of fat-storing is more common in women than in men and especially in post-menopausal women. A majority of Turkish and Latin women have this shape. Even though this shape is not liked by women per se, Saygi says it is actually advantageous in terms of (feminine) health. He stated that the fat stored in the lower parts of the body do not harm health in the way it does when it is

stored in the midsection. Subcutaneous fat, also called soft fat, produces beneficial hormones such as leptin, which sends signals to the brain to inhibit hunger, and adiponectin which improves the body's sensitivity to insulin and protects against Type 2 diabetes. One point to remember: everything is okay in moderation, as long as you don't go overboard. Saygi warned that excess weight in all forms will act as a trigger for many diseases, especially hypertension.

He added that losing weight in this area may be harder than normal.

"Reducing fat in the lower body is, unfortunately, more challenging. The fat stored there is stubborn and not as active as belly fat."

WHAT TO EAT?

Pear-shaped individuals with stubborn fat on their hips can benefit from a high-fiber, low-fat diet with sufficient lean protein to balance it out because it's easier to burn carbohydrates than fat. He recommended eating brown rice, legumes and whole-grain bread.

Underlining that pear shapes should avoid unnecessary hormones and excess calcium, Saygi said: "In some studies, it suggests that having a pear-shaped body may be due to increased estrogen levels. For this reason, it is important to avoid inorganic and especially processed meats that may contain hormones. Calcium also affects the way our body stores fat, consuming yogurt and dark leafy greens will aid in weight loss."

Another point to pay attention to is alcohol consumption. Saygi said people should drink water instead of alcoholic drinks and carbonated soft drinks.

"It is difficult to reduce the subcutaneous fat in pear body shapes. Avoiding excess calories becomes critical here."

CAN AN APPLE BECOME A PEAR?

Saygi said contrary to what people think, we can't really change our body shape.

"Speaking of such a change is wrong because it is not possible to change the location of fat cells, hence changing our body shape is not a possibility. However, in addition to exercise, it is possible to convert apples and pears into smaller apples and pears with adequate and balanced nutrition." He said people should know and embrace this fact and not fall for lies and schemes that claim targeted-slimming is possible. Calling such diets traps, Saygi said the only thing that happens in such situations is that the body starts shedding fat from wherever it is storing the most.

"Therefore, it would not be right to talk about a diet that only reduces the hips or exercises that only melt the belly. Calorie restriction and reduction are what ensures the burning of fat cells. Exercise, on the other hand, increases our muscles' fat burning capacity and helps burn calories with energy expenditure."

As attractive as it sounds, targeted fat loss, also known as spot reduction, is a myth. You can't actually target where you lose weight on your body, as it happens evenly through the body. At first it might seem like most of the weight is shedding from your

"troubled" body parts, but that's just because most of the fat is stored there.

SWIMMER'S BODY

Besides the classic pear and apple, Saygi says there are also other body shapes, one of which is the inverted triangle. Also defined as a top-heavy body, people with this shape tend to broad, wider shoulders and are more inclined to store fat on their upper bodies. Athletes tend to have this body type.

Saygi says such individuals should be choosing complex carbohydrates over simple carbs any day.

"Fresh vegetables, especially leafy greens, should play a key role in their diet, and they should avoid, for example, high-fat cheeses and processed foods, especially salty ones that lead to water retention," Saygi said.

The supplement that the inverted triangle-shaped body could benefit from the most is magnesium, Saygi pointed out.

"Magnesium is very important for bodily functions. That's why consuming this wonderful mineral is associated with better blood sugar control. Magnesium is recommended for all body types. Be sure to add dark leafy greens, such as nuts, almonds, walnuts and spinach, to your diet every day," he said, adding that once you clean your diet up it will be easier to get rid of back fat.

HOURLASS FOR DAYS

The hourglass figure is by far the most desired body shape among women because weight is gained evenly across the body. However, when individuals with this body shape gain weight, it mostly shows up in or around the face, arms, chest, knees and ankles. "Hourglass figures should consume a diet rich in fresh produce (fruits and vegetables), lean fish, legumes and whole grains, as well as healthy oils (olive oil, nuts and lean protein). Like all body types, those with an hourglass body should limit intake of sugar, caffeine and high-fat foods."

STRAIGHT UP AND DOWN

People who have a ruler-shaped body (also called a straight or rectangular shape) have shoulders, waists and hips that are of similar size. Most skinny people have this body type. Like apple-shaped bodies, the ruler shape is also inclined to gain weight in the abdominal region, Saygi says.

"This is also called 'skinny fat.' As with apple-shaped people, this creates problems for their health because it makes them more prone to heart disease and diabetes."

Emphasizing that ruler-shaped bodies have risks even if they have a healthy body mass index, Saygi said: "Ruler-shapes still have a high percentage of body fat. Eating a diet full of lean protein such as fish or skinless chicken, whole grains and just a small amount of dairy products as well as eating every four hours is important for them. Such a diet rich in complex carbohydrates, fresh produce and healthy fats is a great formula to follow and will help reduce the risk of cardiovascular problems."

İSTANBUL / DAILY SABAH

THURSDAY
FEBRUARY 27, 2020

DAILY SABAH

www.dailysabah.com

EDITOR: NURHAN YILMAZ

Study: Turks spend equal time on sleep, internet



Spending time online has become a major part of our daily lives.

► SOCIAL media users in Turkey now spend equal time sleeping and in the internet, according to a new report.

The 2020 report on digital media use in Turkey by social creative agency We Are Social and social media management platform Hootsuite found that individuals spend 7.5 hours on the internet and 7.5 hours sleeping every day.

Data from the Turkish Sleep Science Foundation also shows that the average Turk sleeps 7.5 hours a day. The findings show that too often sleep is sacrificed to accommodate other activities - in this case, the internet.

According to the report, 74% of Turkey's population - 62.7 million people - is active internet users.

In the past year, the number of people using the internet in Turkey increased by 2.4 million, while 2.6 million more people became mobile phone users.

Some 89% of individuals aged 16-64 use smartphones, while 67% use computers or laptops. Forty-five percent were found to use tablet computers.

The report notes that people in Turkey spend most of their time watching TV, almost three hours and four minutes per day. Their daily average on social media is two hours and 51 minutes, while listening to music takes up about one hour and 21 minutes. Turks also spend 58 minutes of their day playing online or mobile games.

Some 54 million people are active users of social media, and 99% use it through mobile devices, the report said. Within the last year, 2.2 million people joined social media platforms in Turkey.

ISTANBUL / DAILY SABAH WITH WIRE

Muslims around world to celebrate 'Night of Wishes'

► MUSLIMS around the world will tonight celebrate Laylat al-Raghaib, Islam's blessed Night of Wishes, which marks the first day of the Islamic month of Rajab.

The night marks the beginning of three holy months - Rajab, Shaban and Ramadan - in the Islamic Lunar Hijri calendar, beginning the countdown for Ramadan.

Muslims traditionally recite a special set of prayers and read from the Quran on this night, which falls on the first day of the month of Rajab, and it is believed that every wish, request and hope will be fulfilled if asked for on that night.

Raghaib comes from the Arabic word "raghaib", which means to desire, seek or tend toward.

According to Quranic verses and the hadiths (sayings) of the Prophet Muhammad, for Muslims there are five holy nights called "Laylat" in Turkish. These holy nights aren't marked by public holidays in Turkey, but for millions of mosques across the country are illuminated and special prayers are recited to mark them. The tradition of lighting up mosques dates back to the reign of Ottoman Sultan Selim I in the 16th century. The nights were named "Laylat al-Raghaib" because Muslims used to light oil lamps called "kandils" in mosques on these days. Most poetry shops and bakeries sell "Kandil simidi", small bagels with black cumis or sesame seeds.

According to the Hijri calendar, these holy nights unfold as follows.

On the 12th day of Rab' al-Awwal, the third month of the Islamic calendar, Muslims celebrate the birth of Prophet Muhammad on Mawlid an-Nabi. People usually worship and sing the Mawlid (mawlid), an epic poem written to commemorate Prophet Muhammad's birth in Mecca, Saudi Arabia in the year 570 A.D.

Then comes Laylat al-Raghaib. Soon after follows Laylat al-Miraj, also called the "Night of Ascension", on the 27th day of Rajab, the seventh month on the Islamic calendar. The night marks Prophet Muhammad's nighttime journey from Mecca to the Al-Aqsa Mosque in Jerusalem, from which he ascended into heaven.

The night of Laylat al-Bara'at (Mid-Shaban) is when Muslims ask for forgiveness of their own or their ancestors' sins, and it is generally observed on the night between 14 and 15 Shaban. Muslims believe their fortunes are determined for the next year on this night.

Laylat al-Qadr culminates the end of these holy nights and signals the last 10 days of Ramadan. This period is considered especially divine in Islam, also called the Night of Decree, Power or Destiny, the night is when the verses of the Quran were first revealed to Prophet Muhammad. Muslims believe God sent the Angel Gabriel, referred to as "the Spirit" to the Prophet Muhammad on this night.

ISTANBUL / DAILY SABAH WITH WIRE

Eating based on your body shape could help you lose weight faster

No matter your size, no matter your weight, the shape of your body can reveal a lot about your health, and eating accordingly could be the key to losing weight

► OUR bodies come in all different shapes and sizes. Some of us are rounder and curvier, and some of us have broader shoulders and narrower hips. We are all a little bit different, and that's what makes each of us unique. It is important to know that there isn't an "average" or "typical" body shape. Despite our differences based on the overall fat distribution in our bodies, most of us can categorize our shape into a few broad categories, namely apple, pear, inverted triangle, rectangle and hourglass.

Classifying bodies according to certain shapes, fruits or objects isn't an exact science so it's normal if you don't fit in any of the categories. Such criteria are only used as a visual shorthand to make it easier for us to know our body type.

Our body shape doesn't only influence the way we dress, but it can also give us important clues about our health. By determining your body shape, you can identify health issues that are more likely to affect you and take preventive measures such as limiting the consumption of certain foods to minimize such risks. Many studies have also shown that following a dietary program tailored to the individual's body type and shape also yields faster results and ensures healthy and effective weight loss.

Brent Sargi, professor at the Department of Gastronomy and Culinary Arts at Beykoz University, says our body shapes are not only responsible for how our body looks but also how we react to food.

"Being overweight is defined as an increase in body weight due to an increase in adipose (fatty) tissue. Here, the metabolism and our eating habits determine the body's muscle mass and body fat percentage. The region where the body fat is concentrated can be an important determinant of insulin sensitivity and weight gain," he said.

"Like our characters, our body shapes are also different from each other," said Sargi, adding that to lose weight, people first need to know which parts of their bodies tend to store more fat.

"Eating according to your body type is very important in making sure that your metabolism is doing its best. For a healthy body, it is essential to stay away from sugar, consume enough fiber and drink plenty of water."

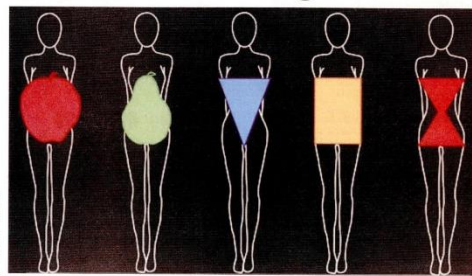
MEN'S 'SPARE TIRE'

To make a basic distinction according to where body fat is concentrated in people, Sargi says there are two groups: apples and pears. Sargi says people with apple-shaped bodies have softer, rounder body lines and tend to carry most of their weight around the navel and have a thinner lower body. This body shape is generally more common in men than in women (just look at most of older Turkish men). Those who carry extra weight in the upper body are more at risk for coronary heart diseases and more likely to suffer from insulin-dependent Type 2 diabetes and hypertension.

SPOTLIGHT ON LOW GI

"For example, a low-glycemic diet is more beneficial for those with an apple-shaped body, where fat is concentrated around the midsection," he said. "Although the fat surrounding the internal organs is very dangerous, it is metabolically active and easy to lose if a proper diet is followed. With a proper diet, belly fat can be reduced within a few weeks."

Stating that choosing foods that



are on the low end of the glycemic index (GI) spectrum (meaning a lower number of carbohydrates) will be more beneficial for apple-shaped bodies, Sargi said. "A low glycemic diet includes green vegetables, legumes and whole grains. White bread, pasta, rice, pastries, cookies and sweets must be avoided at all costs while consuming carbohydrates with high fiber content. Those with an apple-shaped body should make sure they consume protein and healthy oils such as olive oil alongside to further control their blood sugar levels. Healthy oils such as olive oil help you consume less food and reduce your belly fat by increasing satiety with their high mono and polyunsaturated fatty acid content."

He said snacking was a good idea for people who stored more fat in their bellies as frequent meals "will help keep hormones that cause an increase in belly fat in balance, which can help prevent your blood sugar from spiking."

HIPS DON'T LIE

The accumulation of adipose tissue in the lower parts of the body, namely the hips and thighs, signals a pear-shaped body. People with a pear body shape tend to carry most of their weight in the lower parts of their body, in the form of subcutaneous fat. This type of fat-storing is more common in women than in men and especially in post-menopausal women. A majority of Turkish and Latin women have this shape. Even though this shape is not liked by women per se, Sargi says it is actually advantageous in terms of (feminine) health. He stated that the fat stored in the lower parts of the body do not harm health in the way it does when it is

TIPS FOR ALL



REGARDLESS of your body shape, here are some general rules of thumb to follow:

Make sure half of your plate is always full of vegetables. Eat them first, then move to lean proteins and fiber-rich whole grains. This will help sway you from choosing high-calorie, oily or processed foods.

Many people neglect drinking water because they confuse hunger with thirst. Don't forget to drink plenty of water.

Use smaller plates and reduce your portion sizes.

Always keep healthy snacks such as carrots and hummus, apples, hard-boiled eggs, yogurt and cucumbers around.

Limit your intake of simple carbohydrates and consume fiber-rich foods.

Physical activity is important for every body shape. Moving more will not only help with weight loss, but it is also good for our health. Remember, any exercise is always better than no exercise at all.

stored in the midsection. Subcutaneous fat, also called soft fat, produces beneficial hormones such as leptin, which sends signals to the brain to inhibit hunger, and adiponectin, which improves the body's sensitivity to insulin and protects against Type 2 diabetes. One point to remember: everything is okay in moderation, as long as you don't go overboard. Sargi warned that excess weight in all forms will act as a trigger for many diseases, especially hypertension.

He added that losing weight in this area may be harder than normal. "Reducing fat in the lower body is, unfortunately, more challenging. The fat stored there is stubborn and not as active as belly fat."

WHAT TO EAT?

Pear-shaped individuals with stubborn fat on their hips can benefit from a high-fiber, low-fat diet with sufficient lean protein to balance it out because it's easier to burn carbohydrates than fat. He recommended eating brown rice, legumes and whole grain bread.

Underlining that pear shapes should avoid unnecessary hormones and excess calcium, Sargi said: "In some studies, it suggests that having a pear-shaped body may be due to increased estrogen levels. For this reason, it is important to avoid isoflavone and especially processed meats that may contain hormones. Calcium also affects the way our body stores fat; consuming yogurt and dark leafy greens will aid in weight loss."

Another point to pay attention to is alcohol consumption. Sargi said people should drink water instead of alcoholic drinks and carbonated soft drinks.

"It is difficult to reduce the subcutaneous fat in pear body shapes. Avoiding excess calories becomes critical here."

CAN AN APPLE BECOME A PEAR?

Sargi said contrary to what people think, we can't really change our body shape.

"Speaking of such a change is wrong because it is not possible to change the location of fat cells, hence changing our body shape is not a possibility. However, in addition to exercise, it is possible to convert apples and pears into smaller apples and pears with adequate and balanced nutrition."

He said people should know and embrace this fact and not fall for lies and schemes that claim targeted slimming is possible. Calling such diets traps, Sargi said the only thing that happens in such situations is that the body starts shedding fat from wherever it is storing the most.

"Therefore, it would not be right to talk about a diet that only reduces the hips or exercises that only melt the belly. Calorie restriction and reduction are what ensures the burning of fat cells. Exercise, on the other hand, increases our muscles' fat burning capacity and helps burn calories with energy expenditure."

As attractive as it sounds, targeted fat loss, also known as spot reduction, is a myth. You can't uniquely target where you lose weight on your body, as it happens evenly through the body. At first it might seem like most of the weight is shedding from your

"troubled" body parts, but that's just because most of the fat is stored there.

SWIMMER'S BODY

Besides the classic pear and apple, Sargi says there are also other body shapes, one of which is the inverted triangle. Also defined as a top-heavy body, people with this shape tend to have broad shoulders and are more inclined to store fat on their upper bodies. Athletes tend to have this body type.

Sargi says such individuals should be choosing complex carbohydrates over simple carbs any day.

"Fresh vegetables, especially leafy greens, should play a key role in their diet, and they should avoid, for example, high fat cheeses and processed foods, especially salty ones that lead to water retention," Sargi said.

The supplement that the inverted triangle-shaped body could benefit from the most is magnesium, Sargi pointed out.

"Magnesium is very important for bodily functions. That's why consuming this wonderful mineral is associated with better blood sugar control. Magnesium is recommended for all body types. He sure to add dark leafy greens, such as nuts, almonds, walnuts and spinach, to your diet every day," he said, adding that once you clean your diet up it will be easier to get rid of bad fat.

HOURLASS FOR DAYS

The hourglass figure is by far the most desired body shape among women because weight is gained evenly across the body. However, when individuals with this body shape gain weight, it mostly shows up in or around the face, arms, chest, knees and ankles. "Hourglass figures should consume a diet rich in fresh produce (fruits and vegetables), lean fish, legumes and whole grains, as well as healthy oils (olive oil, nuts and lean protein). Like all body types, those with an hourglass body should limit intake of sugar, caffeine and high-fat foods."

STRAIGHT UP AND DOWN

People who have a ruler-shaped body (also called a straight or rectangular shape) have shoulders, waist and hips that are of similar size. Most skinny people have this body type. Like apple-shaped bodies, the ruler-shape is also inclined to gain weight in the abdominal region, Sargi says.

"This is also called 'skinny fat'. As with apple-shaped people, this creates problems for their health because it makes them more prone to heart disease and diabetes."

Emphasizing that ruler-shaped bodies have risks even if they have a healthy body mass index, Sargi said: "Ruler-shapes still have a high percentage of body fat. Eating a diet full of lean protein such as fish or skinless chicken, whole grains and just a small amount of dairy products as well as eating every four hours is important for them. Such a diet rich in complex carbohydrates, fresh produce and healthy fats is a great formula to follow and will help reduce the risk of cardiovascular problems."

ISTANBUL / DAILY SABAH

EDITOR: NURHAN YILMAZ

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.2.2020
Sayfa : 19
Tiraj : 35000
StxCm : 17

AŞK NEDİR? GENÇLERİN AŞKA BAKIŞI

14 Şubat Sevgililer Günü yaklaşırken Beykoz Üniversitesi'nin geleneksel aşk anketi sonuçlandı. Gençlerin Aşka Bakışı 2020 anketi kapsamında, bin 152 üniversite öğrencisine aşka bakışları soruldu. Ankete katılanların yüzde 41,2'sine göre aşk sevgi ve saygıyken, yüzde 36,6'sına göre aşk için yapılabilecek en büyük çılgınlık "tüm imkânlarından vazgeçmek" oldu. Katılımcıların neredeyse yarısı ise ilk aşklarını 16 yaşın altındayken yaşamış, şu an birine âşık olduğunu söyleyenlerin oranı ise 38,4.

MAYDANOZUN SIRLARI



Maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antioksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip.

Mutfak dünyasında maydanoz, yemeklerin son dokunuşunda olmazsa olmaz bir bitki. Her geçen gün yeni bir faydası keşfedilen maydanozun tabaklardaki süslemelerden çok daha fazlası olduğuna artık kuşku yok...

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, 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 kanserden kalp-damar hastalıklarına kemik hastalıklarından göz rahatsızlıklarına kadar birçok derde deva oluyor.

Maydanozun 30 gramının 1.92'si karbonhidrat, 0.90'u 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 glikemik indeks değerinin (32 joldukça düşük olduğunu da belirtelim.

ANTIOKSIDAN ZENGİNİ

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 hasarı önleyen 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 SIRRI

Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antioksidan içeriği bulunduğunu saptanmıştır. 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 SAĞLIĞINA DA FAYDALI

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 gözlemlenmiştir. 1.980 erkekle yapılan bir başka çalışmada ise folat değeri düşük beslenmel-

erde kalp hastalığı riskinde 55 artış olduğu saptanmıştır. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, maydanozun insan sağlığı için diğer faydalarını şöyle anlatıyor: "Maydanoz, K vitaminince zengin bir besin. 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 yönde araştırmaların bazıları K vitamini oranının kırık riski ile doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmektedir."

KARACİĞERİN YARDIMCISI

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. Maydanozda bulunan lutein, beta karoten ve zeaksantin, gözlerimizi 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 vitaminiye dönüştürülür. A vitamini korneayı olası zararlara karşı güçlendirir.



GURME

AYLIK K.K.T.C. DERGİ

LEFKOŞA

GIDA

Yayın Tarihi : 1.2.2020

Sayfa : 33

Tiraj : 5000

StxCm : 288

Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitaminlerdir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini gösteriyor..

Maydanoz nasıl saklanmalı?

Maydanoz, çok yonlu 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 kirli ve kirlidir. Temizlemenin en iyi yolu, tıpkı spanak 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 yıkayıp kurutulduktan sonra plastik torbalarda dondurulabilir ve çözündürme yapmadan tanelere en iyi şekilde kullanılır.



4 Şubat'ın amacı toplumsal farkındalık yaratmak

Kanser, dünyada her yıl 10 milyona yakın can alıyor. 4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; "Kanser her yıl dünyada 10 milyona yakın can alıyor ancak kanseri önleme, erken teşhis ve tedavi için kaynağa uygun stratejiler uygulanarak her yıl birçok kişinin hayatı kurtulabilir. Kanserden korunma ve kontrol amacı doğrultusunda kanser insidansını ve mortalitesini azaltmak ve kanser hastalarının ve ailelerinin yaşam kalitesini iyileştirmek gerekir" diye konuşuyor.

Asrın hastalığı olarak bilinen kanser, her yıl dünyada 10 milyona yakın can alıyor. Türkiye'de ise her yıl ortalama 163 bin kanser vakası görülüyor. 2015 yılında her 100 bin kadından 177'sine, her 100 bin erkekten 247'sine kanser teşhisi konuldu. Dünya Sağlık Örgütü

verilerine göre, 2018 yılında dünyada 9 milyon 600 bin kişi kanserden yaşamını kaybetti. Kanserden ölümlerin yaklaşık üçte biri yetersiz beslenme, fiziksel aktivite eksikliği, tütün ve alkol kullanımından kaynaklanıyor. Kanser ölümlerinin yüzde 70'i ise düşük ila orta gelirli ülkelerde meydana geliyor.

4 Şubat'ın asıl amacı ne?

4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeniyle bir açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Kanser Günü, her yıl 4 Şubat'ta farkındalık yaratmak amacıyla tüm dünyada gündeme getiriliyor. Bu günün asıl amacı, kanserin nasıl önleneceği, tedavileri konusunda farkındalık oluşturmak, insanları bu konuda eğitmek, başta hekim ve hemşireler olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına düşen görev ve sorumlulukları harekete geçirmek ve toplum bilinci yaratmaktır" diyor.

Yılın sloganı: Kararlıyım ve Yapacağım

Uluslararası Kanser Kontrol Birliği bu yıl tema olarak "#IAmAndIWill", "Kararlıyım ve Yapacağım" sloganını seçti. Gülten Kaptan bunun harekete geçirici bir mesaj olduğunu söylüyor. "Bu harekete geçme taahhüdü kanserin küresel etkisini azaltmada güçlü bir ilerlemeye yol açacak beklentisi ile oluşturulmuş. Kancersiz bir dünya yaratma taahhüdüne ihtiyacımız var" diyen Kaptan, kanser hastalığının tanımını şöyle yapıyor: "Kanser, vücuttaki bir grup normal hücredeki değişiklikler, tümör adı verilen bir yumru oluşturan

kontROLSÜZ, anormal büyümeye yol açtığına ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu lösemi (kan kanseri) hariç tüm kanserler için geçerlidir. Tedavi edilmezse, tümörler büyüyebilir ve kan dolaşımı ve lenfatik sistemler yoluyla çevredeki normal dokuya veya vücudun diğer bölgelerine yayılabilir. Hatta sindirim, sinir ve dolaşım sistemlerini etkileyebilir veya vücut işlevini etkileyebilecek hormonları serbest bırakabilir."

En büyük risk, sigara!

Kanserin birçok nedeni var ve bunların bazıları önlenemez. Sigara en büyük risk faktörlerinden birisi olarak görülüyor. Sigaraya ek olarak; fazla alkol tüketimi, obezite, fiziksel hareketsizlik, yetersiz ve dengesiz beslenme gibi risk faktörleri de sayılabilir. Şu anda önlenemeyen en önemli risk faktörünün yaş olduğu ve bunun da 50 yaş ve üzeri kişilerde daha fazla olduğu belirtiliyor.

Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırmalarına göre; kanseri önleme, erken teşhis ve tedavi için kaynağa uygun stratejiler uygulanarak her yıl birçok insanın hayatının kurtulabileceğini söylüyor. Kaptan değerlendirmelerini şöyle sürdürüyor: "Tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki karsinogenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalmak azaltılarak tüm kanserlerin üçte birinden fazlası önlenemez. Çevre kirliliği, mesleki karsinogenler ve radyasyon gibi diğer karsinogenlere maruziyetin azaltılması da başka kanserlerin önlenmesine yardımcı olabilir."





Dünya Kanser Günü

Erken teşhisteki "bir gün", sizin için "her gün" olabilir...

"Kararlıyım ve Yapacağım"!

Uluslararası Kanser Kontrol Birliği bu yıl tema olarak "#IAmAndIWill", "Kararlıyım ve Yapacağım" sloganını seçti. Gülten Kaptan bunun harekete geçirici bir mesaj olduğunu söylüyor. "Bu harekete geçme taahhüdü kanserin küresel etkisini azaltmada güçlü bir ilerlemeye yol açacak beklentisi ile oluşturulmuş. Kancersiz bir dünya yaratma taahhüdüne ihtiyacımız var" diyen Kaptan, kanser hastalığının tanımını şöyle yapıyor: "Kanser, vücuttaki bir grup normal hücredeki değişiklikler, tümör adı verilen bir yumru oluşturan kontrolsüz, anormal büyümeye yol açtığında ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu lösemi (kan kanseri) hariç tüm kanserler için geçerlidir. Tedavi edilmezse, tümörler büyüyebilir ve kan dolaşımı ve lenfatik sistemler yoluyla çevredeki normal dokuya veya vücudun diğer bölgelerine yayılabilir. Hatta sindirim, sinir ve dolaşım sistemlerini etkileyebilir veya vücut işlevini etkileyebilecek hormonları serbest bırakabilir."

Bırakmanın tam zamanı



Sigarayı bırakmanın bir kişinin sağlığı, enerjisi ve zindeliği üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sigarayı bıraktıktan hemen sonra vücudun kendini onarmaya başladığını söylüyor.

Saygı, “Sigarayı bıraktıktan sonra vücuttaki nikotin seviyeleri düşer. Yediğiniz lezzetler daha belirginleşir” diyor.



48 saat sonra nefes almak kolaylaşıyor



“Sigarayı bırakmanın bir kişinin sağlığı, enerjisi ve zindeliği üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olduğunu belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sigarayı bıraktıktan sonra yaşanacak değişiklikleri şöyle anlattı: “Sigara bıraktıktan sonra ilk iki veya üç hafta, sigara içme belirtileri yaşanması ve güçlü sigara içme dürtüsü

ile baş etmeyi öğrenilmesi nedeniyle birçok sigara içen için geçmesi çok zor bir süreç olabilir. Bununla birlikte, 48 saat sonra akciğerler karbon monoksitten arınır, nefes almak daha kolay hale gelir, bronşiyal tüpler gevsemeye başlar ve vücudun enerji seviyeleri artar. Sigarayı bıraktıktan sonra kan

dolaşımınız da iyileşir. Kendiniz için yapabileceğiniz en iyi seçenek; hem vücudunuzda üretilen serbest radikalleri azaltmak hem de vücudunuzun antioksidan seviyesini arttırmak için sigarayı tamamen bırakmaktır. Sigara dumanı, hücrel hasara neden olabilecek bol miktarda serbest radikal yaratıyor ve vücudumuzdaki temel vitamin ve mineralleri tüketiyor. Saygı, “Sigara içmek vücudun besin maddelerini emme ve işleme yeteneğinde büyük rol oynar. Sigaradaki nikotin, vücudun sistemlerini ve bunların işlevlerini olumsuz yönde etkileyen güçlü bir kimyasaldır. Nikotinin etkilediği fonksiyonlardan biri, vücudun uygun besin seviyesini koruma yeteneğini azaltmasıdır” diye konuştu.

»**AB Haber Merkezi**

HAYATIN LEZZETİNİ ALIN!

Sigara içiyorsanız, bırakmanın tam zamanı... 9 Şubat Dünya Sigaray Bırakma Günü'nde sigarayı bırakmaya ne dersiniz? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sigara içiyorsanız, bırakmak için asla geç değil. Sigarayı bıraktıktan hemen sonra vücudunuz kendini onarmaya başlayabilir. Özellikle kalp hastalığı gibi sigara ile ilgili hastalıklara yakalanma riskiniz oldukça hızlı bir şekilde düşer." diyor.

'Nefes almak kolaylaşır'

Sigarayı bırakmanın bir kişinin sağlığı, enerjisi ve zindeliği üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olduğunu belirten Saygı, sigarayı bıraktıktan sonra yaşanacak değişimleri şöyle anlatıyor: "Sigara bıraktıktan sonra ilk iki veya üç hafta, sigara içme belirtileri yaşanması ve güçlü sigara içme dürtüsü ile baş etmeyi öğrenilmesi nedeniyle birçok sigara içen için geçmesi çok zor bir süreç olabilir. Bununla birlikte, 48 saat sonra akciğerler karbon monoksitten arınır, nefes almak daha kolay hale gelir, bronşiyal tüpler gevşemeye başlar ve vücudun enerji seviyeleri artar. Sigarayı bıraktıktan sonra kan dolaşımınız da iyileşir. Kendiniz için yapabileceğiniz en iyi seçenek; hem vücudunuzda üretilen serbest radikalleri azaltmak hem de vücudunuzun antioksidan seviyesini arttırmak için sigarayı tamamen bırakmaktır."

'Bir nefes

bile büyük tehlike!'

Sigarayı içmeyi bir kenara bırakın;



sigara dumanından ister pasif ister aktif olarak bir nefes almak bile tehlikeli... Zira sigara dumanı, tüm iç organları riske atan zehirlerin ve kansere neden olan kimyasalların toksik bir karışımı. Prof. Dr. Birol Saygı'nın verdiği bilgiye göre; sigara dumanı, benzen, formaldehit, hidrojen siyanür, karbon

monoksit ve arsenik ile serbest radikaller üreten radyoaktif bileşenlere sahip olup zehirli, kansere neden olan zararlı kimyasalları içeriyor. Sigara dumanı, hücre hasara neden olabilecek bol miktarda serbest radikal yaratıyor ve vücudumuzdaki temel vitamin ve mineralleri tüketiyor. Saygı,

"Sigara içmek vücudun besin maddelerini emme ve işleme yeteneğinde büyük rol oynar. Sigaradaki nikotin, vücudun sistemlerini ve bunların işlevlerini olumsuz yönde etkileyen güçlü bir kimyasaldır. Nikotin etkilediği fonksiyonlardan biri, vücudun uygun besin seviyesini koruma yeteneğini azaltmasıdır" diye konuşuyor.

Yeniden lezzet alın!

Sigarayı bırakanların hayatlarının değiştiğini söylemek abartı olmaz. Sigaraya veda eden birçok insandan "Yediklerimin tadına yeni vardım" cümlesini çok kez duymak olası... Prof. Dr. Birol Saygı, sigarayı bırakanların hayattan yeniden lezzet almalarının gerekçesini şu sözlerle açıklıyor: "Sigara içmek beyne nikotin sağlar. Sigara, içenlerin lezzetleri tatma yeteneğini değiştirir ve bastırır. Tütün dumanının teneffüs edilmesinden kaynaklanan azalan oksijen kaynağı da ağızda lezzet tanınmanın donmasına neden olur. Sigarayı bıraktıkça vücuttaki nikotin seviyeleri düşer. Nikotin kısa sürede kişinin sisteminden çıkabilir ve nikotin vücudunuzu terk ettikten sonra, yiyecekler daha iyi tatmaya başlar ve lezzetler daha belirginleşir. Sigara içmek, burun geçişini tahrir etmesi nedeniyle koku duyunuzu bozmaktadır. Ayrıca nikotin, beyin ve merkezi sinir sistemi üzerindeki etkisi nedeniyle iştahı bastırır, lezzeti algılama şeklinizi değiştirir. Sağlığımız için sağlıklı bir diyet önemlidir ve sigarayı bırakmak daha fazla sayıda gıdadan keyif almanızı sağlayacaktır." METROPOL

Sigara içmek tat alma duyumuzu nasıl etkiliyor?

Sigarayı bırakmak için en ideal gün, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü. "Sigara içiyorsanız bırakmak için asla geç değil" diyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sigarayı bıraktıktan hemen sonra vücudun kendini onarmaya başladığını söylüyor. Saygı, "Sigarayı bıraktıktan sonra vücuttaki nikotin seviyeleri düşer. Nikotin vücudunuzu terk ettikten sonra yiyeceklerden daha iyi tat almaya başlarsınız. Yediğiniz lezzetler daha belirginleşir" diyor



Sigara içiyorsanız, bırakmanın tam zamanı... 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nde sigarayı bırakmaya ne dersiniz? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sigara içiyorsanız, bırakmak için asla geç değil. Sigarayı bıraktıktan hemen sonra vücudunuz kendini onarmaya başlayabilir. Özellikle kalp hastalığı gibi sigara ile ilgili hastalıklara yakalanma riskiniz oldukça hızlı bir şekilde düşer" diyor.

"48 SAAT SONRA NEFES ALMAK KOLAYLAŞIR"

Sigarayı bırakmanın bir kısmın sağlığı, enerjisi ve zindeliği üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olduğunu belirten Saygı, sigarayı bıraktıktan sonra yaşanacak değişiklikleri şöyle anlatıyor: "Sigara bıraktıktan sonra ilk iki veya üç hafta, sigara içme belirtileri yaşanmaz ve güçlü sigara içme dürtüsü ile baş etmeyi öğrenmesi nedeniyle birçok sigara için için geçmesi çok zor bir süreç olabilir."



İr. Bununla birlikte, 48 saat sonra akciğerler karbon monoksitten arınır, nefes almak daha kolay hale gelir, bronşiyal tüpler gevşemeye başlar ve vücudun enerji seviyeleri artar. Sigarayı bıraktıktan sonra kan dolaşımınız da iyileşir. Kendiniz için yapabileceğiniz en iyi şeycektir, hem vücudunuzda üretilen serbest radikalleri azaltmak hem de vücudunuzun antioksidan seviyesini artırmak için sigarayı tamamen bırakmaktır."

BİR NEFES BİLE BÜYÜK TEHLİKE!

Sigarayı içmeyi bir kenara bırakın, sigara dumanından ister pasif ister aktif olarak bir nefes almak bile tehlikeli... Zira sigara dumanı,

tüm iç organları riske atan zehirlerin ve kansere neden olan kimyasalların tokaak bir karışımı. Prof. Dr. Birol Saygı'nın verdiği bilgiye göre; sigara dumanı, benzen, formaldehit, hidrojen siyanür, karbon monoksit ve arsenik ile serbest radikaller üreten radyoaktif bileşenlere sahip olup zehirli, kansere neden olan zararlı kimyasalları içeriyor. Sigara dumanı, hücrelere hasara neden olabilecek bir miktarda serbest radikal yaratıyor ve vücudumuzdaki temel vitamin ve mineralleri tüketiyor. Saygı, "Sigara içmek vücudun besin maddelerini emme ve işleme yeteneğinde büyük rol oynar. Sigardaki nikotin, vücudun sistemlerini ve bunların işlevlerini olumsuz yönde etkileyen güçlü bir kimyasaldır. Nikotinin etkilediği fonksiyonlardan biri, vücudun uygun besin seviyesini koruma yeteneğini azaltmaasdır" diye konuşuyor.

SERBEST RADİKAL ÜRETİMİNİ HIZLANDIRIYOR

Sigara içmek vücudumuzdaki serbest radikallerin üretimini de hızlandırıyor. Vitaminler ise serbest radikallere karşı savunma görevi görüyor. Vücudumuzda hasar önlemek veya en az indirmek için serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı okuyurlar.

Sigara içmek bu kalkanları tüketerek serbest radikallerin vücutta zarar vermesini kolaylaştırıyor. Bu da hastalık riskini artırıyor. "Sigara içmenin temel vitaminleri tüketerek, serbest radikallerin vücudumuzu hasara karşı nasıl savunmasız bıraktığını bilmek çok önemli" diyor Prof. Dr. Saygı, şu açıklanmayı yapıyor:

"Serbest radikaller, tek sayıda elektrona sahip olan atomlar veya moleküllerdir. Moleküller bu durumda olmaya sevmesler (bir çift elektronları olduğunda çok daha mutlu olurlar), bu da onları çok kararsız hale getirir. Bu mutsuz serbest radikaller, enerjilerini stabilize edilebilmeleri için bir elektron arayarak vücutta dolaşırlar. İhtiyaç duydukları elektrona neşede bulabildiklerine bağlı olarak, sağlıklı dokuya zarar verebilirler. Kollajene müdahale ettiklerinde, kötü şöretti -sigara içenlerin kışkırtılması- neden olurlar. Kan damarlarıyla karşılaştıklarında, kalp krizi için zemin hazırlayan kan damar atarına zarar verebilirler. Hücrelerimizde DNA olduğunda, hasar (gen mutasyonları) ortaya çıkabilir. Bir kanser hücrenin oluşumundan gen mutasyonlarının birikmesi sorumludur."

ANTİOKSİDANLARI ETKİSİZ BIRAKIYOR

Vücudumuzun savunma sis-

temi, serbest radikallerin neden olduğu hasara mücadele etmek için antioksidanları da kullanıyor. Bilim, bazılarının insan vücudunda doğal olarak üretilen E vitamini antioksidan tanımlanmış durumda. Vücutta üretilmeyen antioksidanları, yediğimiz gıdalardan alıyoruz. Vücutta çok fazla serbest radikal olup yeterli antioksidan olmadığında, oksidatif stres olarak bilinen bir durum ortaya çıkıyor. Bunun, kanser ve kalp hastalığı da dahil olmak üzere bir dizi hastalığın gelişiminde rol oynadığı düşünülmekte. Prof. Dr. Birol Saygı, iki önemli antioksidan şampiyonunun C ve E vitamini olduğunu hatırlatıyor. Sigara içmenin vücudun çeşitli vitamin ve mineralleri erime yeteneğini olumsuz etkilediğini belirten Saygı, sigaranın vitaminleri nasıl yok ettiğini ise şöyle anlatıyor: "C vitamini, vücudumuzda deriden kaslara ve bağlardan kan damarlarına kadar her şeyi üreten hücrelerin büyümesinden ve onarılmasından sorumlu bir protein olan kollajen yapma için gerektirir. Bağışıklık sistemimizi güçlü tutmaya ve kan şekerini azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca, E vitamini gibi diğer antioksidanların rejenerasyonuna yardımcı olabileceğine sahiptir. Ancak sigara, sigara içen veya sigara dumanına maruz kalarların vücutlarında C vitamini miktarını azaltmış balmıştır. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre günlük 35 mg daha fazla C vitamini gerektirdiği düşünülmektedir. E vitamini ise hava kirliliği ve sigara dumanının soluduğumuzda akciğerlere serbest radikal hasara karşı ilk savunma hattından biridir. E vitamini antioksidan bir güc merkezidir. C vitamini gibi, sigara içmenin de E vitamini gereksinimlerini artırdığı bilinmektedir. Sigara içen insanlar da daha az D vitamini emilimi nedeniyle daha fazla osteoporoz insidansına sahip olma eğilimindedir."

YENİDEN LEZZET ALIN!

Sigarayı bıraktıktan sonra hayatınızın değiştiğini söylemek abartı olmaz. Sigaraya veda eden birçok insandan "Yediklerimin tadına yeni vardım" cümlesini çok kez duymak olası... Prof. Dr. Birol Saygı, sigarayı bırakanların hayatları yeniden lezzet almalarının gerektirdiğini şu sözlerle açıklıyor: "Sigara içmek beyne nikotin sağlar. Sigara, içenlerin lezzetleri tatma yeteneğini değiştirir ve bastırır. Tütün dumanının teneffüs edilmesiyle kaybolan azalan oksijen kaynağı da ağızda lezzet tatmanın dumasına neden olur. Sigarayı bırakma vücuttaki nikotin seviyeleri düşer. Nikotin kısa sürede kişinin sisteminden çıkabilir ve nikotin vücudunuzu terk ettikten sonra, yiyecekler daha iyi tatmaya başlar ve lezzetler daha belirginleşir. Sigara içmek, bunun geçicisi tahsis etmesi nedeniyle koku duygunuzu bozmaktadır. Ayrıca nikotin, beyin ve merkezi sinir sistemi üzerindeki etkisi nedeniyle iştahı bastırır. Lezzet algılama şeklinizi değiştirir. Sağlığınız için sağlıklı bir diyet önemlidir ve sigarayı bırakmak daha fazla sağlıklı gıdalardan keyif almanızı sağlayacaktır." **Haber Merkezi**

Kanserde değiştirilebilir risk faktörlerine dikkat!

Ölümleri azaltmak mümkün

Her yıl 4 Şubat tarihi Dünya Kanser Günü olarak kabul ediliyor ve kanserle savaş konusunda farkındalık yaratacak etkinlikler düzenleniyor. Bu önemli gün öncesi yaptığı açıklamada kanser sebebi ile hayatını kaybeden yıllık 9.6 milyon insan sayısını 3'te 1 oranında azaltmanın mümkün olduğunu söyleyen Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak bu ölümler azaltılabilir" dedi

DÜNYA Sağlık Örgütü istatistiklerine göre 2018 yılında 9.6 milyon insanın kanser sebebi ile hayatını kaybettiği öngörülmektedir. Ancak alınacak önlemler ile bu kayıplar en az 3'te 1'i önlenabilir.

Her yıl 4 Şubat'ta düzenlenen Dünya Kanser Günü'nün de amacı bu konuda farkındalık yaratmak. Kanserle savaşmak için koruyucu önlemleri sağlamak amacıyla her yıl çeşitli etkinlikler düzenleniyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Hükümetler ve Sivil Toplum Sağlığı Örgütlerinin de katılımıyla kanser hastalığına karşı birçok strateji geliştiriliyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yıl için mesajı oldukça güçlü ve hastaları motive edici. Geleceği etkilemek için şimdiden alınan biry-

sel eylemlerin gücüne işaret eden Örgüt, "Kim olursan ol, kanserin, kendiniz, sevdiğiniz insanlar ve dünya için etkisini azaltma gücünüz var" diyor.

3'TE 1'İ ÖNLENEBİLİR

Kanserden dolayı gerçekleşen ölüm vakalarının yüzde 70'inin düşük ile orta gelirli ülkelerde görüldüğünü belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, bu ölümlerin yaklaşık 3'te

1'inin davranışsal ve diyet risklerinin azaltılarak önlenileceğini belirtti.

VAZGEÇMEMELİYİZ

Alkol, aşırı kilolu veya obez olmak, diyet ve beslenme, fiziksel aktivite, tütün kullanımı, iyonlaştırıcı radyasyon, iş yeri tehlikeleri, enfeksiyon gibi faktörlerin değiştirilebilir risk faktörleri olduğunu söyleyen Ateşoğlu, "Öyleyse, alkolden ve sigaradan uzak durmak, aşırı kilo alımını engellemek, bunun için duran hayattan vazgeçip fiziksel aktiviteye yer vermek önemli. Madem değiştirebiliyoruz vazgeçmemeliyiz" diye konuştu. Erken teşhisin önemini de altını çizen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hasta açısından gerek fiziksel, gerek ruhsal ve ekonomik yönüyle daha az zarar ile yaşama devamının önemi erken tanıda yatıyor. Herhangi bir bulguda



doktora gitmekten çekinmemeli ve geciktirilmemeli. Kanser disiplinler arası bir ekip anlayışı ile ele alınması gereken bir hastalık.

Hastanın merkezde olması gereği unutulmamalı. Ekip içerisinde vazgeçilmez olan hekim, beraberinde tedavi ve bakımın yanı sıra eğitim ve danışmanlık rolü de olan özellikle onkoloji hemşirelerinin varlığı önemli."



Gençlerin aşka bakışını araştırıldı



14 Şubat Sevgililer Günü'ne sayılı günler kala gençlerin aşka bakışları yapılan anketle değerlendirildi. Pek çok gençler 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. İnternet ortamında gerçekleştirilen ankete 17-27 yaş arasındaki 1.152 üniversite öğrencisi katıldı. Katılımcıların yüzde 48.9'u kadın, yüzde 44.7'si erkek ve yüzde 6.3'ü LGBTİ bireylerden oluştu. Ankete katılanlar bu çalışmayı, "tüm cinsiyetlere karşı saygılı" olarak nitelendirdi.

Aşka yüklenen anlam değişti. Ankete katılan gençlerin yüzde 47.5'i ilk aşklarını 16 yaşın altından 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. Anketi değerlendiren Prof. Dr. Nüket Güz, söz konusu anketi geçmiş yıllarda da gerçekleştirdiğini hatırlatarak, "Bu ara-

tırmayı ilk olarak 2006 yılında Doç. 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.

ASKLARINI YÜZ YÜZE İFADE EDİYORLAR

Prof. Dr. Güz, 2006 yılında gençlerin sevdiklerine ilan-ı aşk etmek için yüzde 87 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 iletmeyle tercih ederken, 2017 yılında yeniden 11 yıl öncenin tercihlerine dönülerek aracı iletişim yüzde 14.2 ile en düşük yoğunluklu seçenek olmuş. 2018, 2019 ve 2020 yıllarında ise aracı iletişim tercih edilen bir seçenek değil. Gençler hislerini

yüz yüze iletmiyorlarsa, davranışlarıyla belli etmeyi ya da "itiraf etmeyip içlerinde yaşamayı" tercih ediyorlar."

"KALBİM YERİNDEN ÇIKACAK GİBİ ATIYOR"

Gençlere göre aşk, en iyi kalpte hissediliyor. Ankete katılan gençlerin yüzde 34.5'i aşık olduğunu kalp çarpıntısından anladığını belirtiyorlar. Gençler "Önü görünce kalbim yerinden çıkacak gibi atıyor" diye bu durumu ifade ediyorlar. Aşık olan gençlerin yüzde 16.1'i uyku uyuyamadığını ve sürekli onu düşündüklerini anlatıyorlar. "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.

"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 çift yüzde 18.5 oranıyla dizinin karakterleri Ayşe ve Kerem oldu. Ferhat ile Şirin yüzde 11.9 oranıyla en beğenilen ikinci dizi olurken, dizinin karakterleri Banu ve Ferhat da yine yüzde 13 oranıyla dizlerde 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 yanıt verildi. Bir aşk dizisi olmamasına karşın verilen bu yanıt, gençlerin aşka olan naif bakış açısını göstermesi bakımından önem taşıyor.

Sosyal medyada en beğenilen çift: Pelin-Anıl Altan. Anket sonuçlarına göre sosyal medyada en çok beğenilen aşık çift, Pelin-Anıl Altan çifti olurken, Arzum Onan-Mehmet Aslantuğ ise oyların yüzde 21.6'sını ala-

rak ikinci sırada yer aldı. Fahriye Evcen-Burak Özçivit çifti ise oyların yüzde 20'sini alarak en beğenilen üçüncü çift oldu.

En beğenilen aşk şarkıları: Emircan İğrek "Nalan" ve Zeynep Bastık "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 ikincilige yerleşti.

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

EN BEĞENİLEN AŞK ŞİİRİ: "LAVİNIA"

Üniversiteli gençlerin en beğendiği aşk şiiri bu yıl da yüzde 32.0'lık oy oranıyla Özdemir Asaf'ın "Lavinia" isimli şiiri olurken, Cemal Süreya'nın Piyale şiiri ise yüzde 18.8 oranında oy alarak ikinci sırada yer aldı.

Haber Merkezi

Depremzedeler psikolojik destek almalı

Depremler saniyeler sürse bile etkileri günler, aylar hatta yıllarca devam ediyor. Depremler insanlara yalnızca fiziksel zararlar vermiyor ruhsal sorunlara da yol açıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, depremde sonra "travma sonrası stres bozukluğu" rahatsızlığının ortaya çıkabileceğini belirtiyor



Türkiye, deprem gerçeğiyle en son 24 Ocak'ta Elazığ'da yüzleşti. Merkez üssü Elazığ'ın Sivrice İlçesi olan 6.8 büyüklüğündeki depremin bilançosu ağır... Depremde 41 kişi hayatını kaybederken, 1.607 kişi de yaralandı. Enkaz altından 45 kişi ise canlı olarak kurtarıldı. Depremin etkilediği bölgelerdeki 2 bin 945 binadan 87'si yıkılırken, 1.287'si ise ağır hasar aldı. Toplam 22 saniye süren depremin insanlar ve şehirler üzerindeki etkileri kısa sürede geçmiyor. Yitik canlar, yıkılmış binalar ve psikolojik olarak dağılmış insanlar... Evet depremler insanlara yalnızca fiziksel olarak zarar vermiyor; ruhsal sorunlara da zemin hazırlıyor.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, deprem ve benzeri acı veren hayat olayları sonrasında ciddi ruhsal sorunların gelişebileceğini söylüyor. "Travma sonrası stres bozukluğu olarak da adlandırılan bu durum kısa-orta ve uzun vadeli psikolojik-psikiyatrik desteği gerektirir" diyen Beyazyürek, depremi yaşayanlarda ilk olarak ortaya çıkabilecek belirtileri şöyle anlatıyor: "Depremi yaşayanlarda ya da aynı coğrafyayı paylaşanlarda ortaya çıkabilecek ilk belirtiler; korku, ne yaptığını ne yapacağını bilemez durumda olma, duygularını anlayamama, tepki verememe, bulunduğu ortamı ya da durumu tam anlayamama ve hareketlerde otomatikleşmedir. Kayıplar söz konusu

olduğunda şiddetli tepki ve donakalma gibi farklı tepkiler verilebildiği gibi ölümlü inkar ya da kabul etmeme durumu da olabilir."

İLK GÜNLERDE TEPKİLER NORMAL AMA...

Depremin üzerinden bir hafta ya da daha fazla zaman geçtiğinde ise depremlerde farklı ruhsal sıkıntılar ortaya çıkabiliyor. Prof. Dr. Mahsur Beyazyürek'a göre; aşırı korku, çaresizlik, dehşete düşme, gelecekte umutsuzluk, uykusuzluk, sinirlilik, irkilme, çarpıntı, nefes zorluğu, suçluluk duygusu ilk akla gelebilecek belirtiler... Beyazyürek, "Depremin üzerinden bir hafta ve daha fazla zaman geçmesine rağmen bazı kişiler depremi sürekli yaşayabiliyorlar. Bunun tam tersi olarak olayı hatırlayamama, insanlardan uzaklaşma, depremi konuşmayı reddetme gibi durumlar da ortaya çıkabiliyor. Bütün bunların yanında depremi yaşayanlar kendilerini çaresiz ve hiçbir şey yapamayacak durumda hissedebiliyor" diye konuşuyor.

"HAYAT DEVAM EDİYOR, UNUTMAYINI"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'e göre bu belirtileri yaşayan depremlerde yaşanan gerçeklikle başa çıkabilmeleri için yapması gerekenler bazı şeyler var. Bunların başında kişinin normal hayat rutine dönmesi geliyor. "İlk 3-5 gündeki şok dönemi atlatıldıktan sonra depremi yaşayanlar, daha önce ne yapıyorlarsa günlük rutinlerinde onları yapmaya devam etmelidir" diyen Beyazyürek, şu önerilerde bulunuyor: "Kişilerin vücutlarının aktivitelerini engelleyen olumsuz bir durumları yoksa normal hayat rutinine dönmeye çalışmalılar. Günde 7 saatten az olmamak kaydıyla mutlaka uykularını alsınlar. Beslenmeye dikkat etsinler. Özellikle 0-10 yaş arası

çocukların arkadaşlarıyla, oyuncaklarıyla haşır nesir olmalarını sağlamak gerekiyor. Çocuklara resim yaptırmak ve onları oynatmak önemli. Büyükle- rin de mümkün olduğu kadar önceden yaptıkları hobilerini devam ettirmeleri gerekiyor. Normal hayat devam ediyor gibi yaşamak lazım. Ayrıca depremden çok fazla bahsedilmemesi de travmayı atlatmak için önemli diye düşünüyorum."

DESTEK ALMAKTAN KAÇINMAYIN

Depremden sonra kişilerde bazı ruhsal değişimlerin yaşanması normal ama uzun süre devam ederse ne yapılmalı? Psikiyatrist Prof. Dr. Beyazyürek bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Depremden sonraki süreçte bu belirtiler ve şikayetler devam ediyorsa, ilişkileri, üretkenliği ve yaşamı güçleştiriyorsa ve üstesinden gelinmiyorsa mutlaka ruhsal açıdan destek almalı, psikolojik ve psikiyatrik tedavi görmelidir. Bu nedenle deprem sonrası yaşanan ruhsal sorunların belirlenmesi için sağlık çalışanlarının sürekli eğitim programına alınması gerekir. Bilindiği üzere Türk Psikiyatri Derneği Afet Psikososyal Hizmetler Birliği (APHB) tüm birimleriyle bölgede bulunurken, çocuk-ergen psikiyatrist ve klinik psikologlar da deprem bölgesinde hizmet vermekte. Tüm bu uzmanlardan destek alınmalı."

Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi olmak üzere dört fakülte, Yabancı Diller Yüksekokulu, Sivil Havacılık Yüksekokulu olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır. **Haber Merkezi**

Obezite, mutsuz ediyor

'GENÇLERİN OBEZ BİREYLERE YAKLAŞIMI' KONULU BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE, OBEZİTENİN ÇOĞUNLUKLA SEVGİ YA DA İLGİ EKSİKLİĞİNİ TELAFİ ETMEK İÇİN YENİLEN YEMekten KAYNAKLANDIĞI AÇIKLANDI. TÜRKİYE'DE OBEZİTE HER GEÇEN GÜN ARTIYOR. HER YAŞ GRUBUNDAN İNSAN FAZLA KİLOLARI NEDENİYLE SAĞLIK PROBLEMLERİ YAŞIYOR.



Türkiye Sağlık Araştırma verilerine göre 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı yüzde 19.6. Yani neredeyse her 5 kişiden 1'i obez. Kadınların yüzde 23.9'unun erkeklerin ise 15.2'si obezlik durumundadır. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu konu ile ilgili 'Gençlerin Obez Bireylere Yaklaşımı' araştırması yaptı. Araştırmada verilen cevaplara göre, gençlerin yüzde 19.3'ünün daha önce beslenme eğitimi aldığı, yüzde 30.4'ünün hiç spor yapmadığı, yüzde 37.6'sının haftada 1-3 ve yüzde 21.5'inin haftada 3-5 kere fast food ile beslendiği öğrenildi. Obezitenin çoğunlukla sevgi ya da ilgi eksikliğini telafi et-



mek için yenilen yemekten kaynaklandığını belirtirken, birçok olguda biyolojik bir hastalıktan dolayı oluştuğunu ve genellikle aşırı yemek yeme nedeniyle ortaya çıktığını, ayrıca bireylerin kötü beslenme alışkanlıklarından dolayı karşı karşıya kaldığını kaydedildi. /İHA

BAŞARI HİSSİNİ AZALTIYOR

Araştırmada; gençlerin yüzde 61.9'u obez bireylerin obez olmayan bireylere göre daha az mutlu olduğunu ve yüzde 62.4'ü ise obez bireylerin kendilerini diğer insanlar kadar başarılı hissetmeyeceğini düşündüklerini söylediler. Öğrencilerin birçoğunun obez bireylerin daha az çekici olduğu konusunda da görüşleri olduğu anlaşıldı.

Kent Modülüyle Başarı Kaydedildi

Beykoz Üniversitesi öğrencisi Kazım Güzelbaba, bal peteklerinden esinlenerek geleceğin kentini tasarladı.

Haber: Arzu Dursun

Ülke genelinde birçok genç yaptığı çalışma ve projelerle geleceği şekillendirmeye devam ediyor.

Kırklareli’de de öğrenciler, tasarım ve teknoloji derslerinde birçok çalışmaya imza attı. Güzelbaba’nın imzasını taşıyan geleceğin kenti, “Yaratıcı ve İlham Veren Kentler” yarışmasında başarı kazandı. Güzelbaba, “Yarışmaya organik atıkları doğaya kavuşturan, organik olmayanları dönüştüren, atıklardan enerji üreten, merkezinde yeşil olan, ulaşım sorunu olmayan, AVM yerine çarşı düzeni olan “modüler” bir kent projesi ile katıldım” diyor.

Beykoz Üniversitesi öğrencisi Kazım Güzelbaba geleceğin kentini tasarladı. Güzelbaba’nın bal peteklerinden yola çıkarak tasarladığı geleceğin kenti, Archisections’un düzenlediği, “Yaratıcı ve İlham Veren Kentler” temalı fikir yarışmasında 100’den fazla proje içinde seçilerek dereceye girmeye hak kazandı.

Yarışmaya, Türkiye’deki çeşitli üniversitelerden mimarlık, iç mimarlık, iç mimarlık ve çevre tasarımı, şehir ve bölge planlama ve peyzaj mimarlığı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler başvuru yaptı. Katılımcılardan hızla değişen kentlerin geleceklerine dair ilham olabilecek kentsel ve mimari fikir üretmeleri istendi.

“Projeler sergileniyor”

Beykoz Üniversitesi öğrencisi Kazım Güzelbaba, bal peteklerinden yola çıkarak tasarladığı kent modülüyle başarı elde etti. Yarışmada dereceye giren projeler sırasıyla İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul Kültür Üniversitesi, ve Beykoz Üniversitesi’nde sergilendi. Başarılı projeler, 19-21 Şubat 2020 tarih-

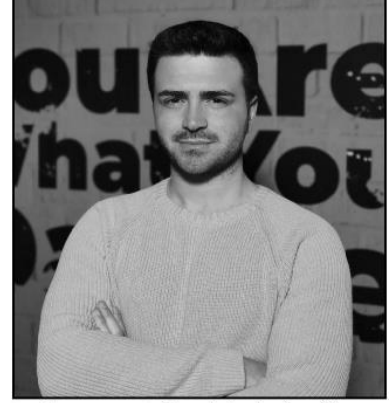
lerinde Yeditepe Üniversitesi’nde, 2-13 Mart 2020 tarihleri arasında ise Özyeğin Üniversitesi’nde sergilenecek.

“Merkezde yeşil alan var”

Projesi için uzun süre araştırma yaptığını ve çok çalıştığını söyleyen Beykoz Üniversitesi Öğrencisi Kazım Güzelbaba, çok severek devam ettiği okulunda hocalarının verdiği büyük destekle başarıya ulaştığını belirtiyor. Bal peteklerinden yola çıkarak tasarladığı standart bir kent modülünde merkezde yeşil alan, merkezin çevresinde ise çalışma, sağlık, eğitim, alışveriş ve sosyal alanlarının bulunduğu söyleyen Güzelbaba, projesiyle ilgili şu bilgileri veriyor: “Yarışmaya organik atıkları doğaya kavuşturan, organik olmayanları dönüştüren, atıklardan enerji üreten, merkezinde yeşil olan, ulaşım sorunu olmayan, AVM yerine çarşı düzeni olan “modüler” bir kent projesi ile katıldım. Her bir kent modülü nüfusa ve ihtiyaca göre değişik formlarda birleşebilir özelliktedir. Yüksek öğrenim dışında tüm eğitim birimleri “eğitim” modülünde toplanmaktadır.”

“Çarşı kültürü ve komşuluk”

Güzelbaba’nın imzasını taşıyan geleceğin kentinde AVM kültürüne de bir karşı çıkış var. “Kentin “Alışveriş” modülü AVM kültürüne zıt olacak şekilde kasap bakkal ve manav gibi dükkanların olduğu samimi bir çarşı formatında düzenlenmiştir” diyor Güzelbaba, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Merkezde bulunan “yeşil alan” modülü ise insanların gezip eğlenebileceği, açık alanda spor yapabilecekleri bir alandır. Tüm konutlar birbirine eşit uzaklıktadır. Her bir “Konut” modülü avlu tipi yerleşimlerden esinlenerek tasarlanmış-



tir. Amaç, unutulmuş değerlerden “komşuluk” kavramını pekiştirmektir. Ayrıca bu kısımlar acil durumlarda toplanma alanı olarak kullanılabilir.”

Her yere ulaşım kolay

Kazım Güzelbaba’nın tasarladığı kent modülü altıgen formatta... Bu kent modülünün en büyük avantajı tüm birimlere ulaşımın kolay sağlanıyor olması. Ayrıca eklenen tüm modüllerin ulaşım hattı birbirine bağlanabiliyor. Geleceğin kenti geri dönüşüme de önem veriyor. Güzelbaba, “Tüm konutlarda atık dönüştürme merkezine ulaşan bir baca sistemi bulunuyor. Çöpler bu bacalar yardımıyla kolayca merkeze ulaşıyor. Merkeze ulaşan organik çöpler dönüştürülüp doğaya kazandırılırken organik olmayanlar da yeni kent modülleri üretmek için işleniyor” diyor.

Her çeşit coğrafyaya uygun...

Geleceğin kenti her çeşit coğrafi şekle de uyum sağlıyor. Güzelbaba, bu konuda da arıların dünyasından ilham almış. Güzelbaba, bu konudaki yaklaşımını şöyle anlatıyor:

“Modüller düz olduğu varsayılan bir düzlemde en ideal şekilde birleşmekte. Ancak dünyamız engebeli ve kıvrımlıdır. Modüler birleşimin esnek oluşu sayesinde her çeşit coğrafi şekle uyum sağlayabilmekte. Tıpkı arıların kovanlarını coğrafi konuma uygun şekilde yapılandırması gibi...”