



HAZİRAN 2020

MEDYA İLETİŞİM RAPORU



BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
03.06.2020	HELLO	THE TO-DO LİST	142	161	14000
10.06.2020	CUMHURİYET	ORTAK PROGRAM	20	17	21795
11.06.2020	POSTA	2.5 MİLYON ADAYIN MASKEYLE SINAVI	13	214	116718
12.06.2020	AKŞAM GÜNEŞ	MEYVE VE SEBZELERİ EL YIKAR GİBİ YIKAMAYIN	1	143	99294
12.06.2020	AKŞAM GÜNEŞ	MEYVE VE SEBZELERİ EL YIKAR GİBİ YIKAMAYIN	3	143	99294
12.06.2020	POSTA	2.5 MİLYON ADAYIN MASKEYLE SINAVI	13	246	116718
16.06.2020	TAKVİM	LGS İÇİN ÖZEL DİYET	1	49	93627
16.06.2020	TAKVİM	LGS İÇİN ÖZEL DİYET	9	49	93627
16.06.2020	SABAH	SINAV DİYETİ İLE BAŞARIYI ARTTIRIN	1	158	195519
16.06.2020	SABAH	SINAV DİYETİ İLE BAŞARIYI ARTTIRIN	2	158	195519
17.06.2020	AKŞAM GÜNEŞ	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA BESLENME TÜYOLARI	1	152	100938
17.06.2020	AKŞAM GÜNEŞ	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA BESLENME TÜYOLARI	3	152	100938

23.06.2020	ŞOK	FINDIK-FISTIK-CEVİZİ SERİN YERDE SAKLAYIN	5	25	3142
25.06.2020	MİLLİYET	MERT İNAN - 'KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR'	4	97	122843
25.06.2020	GÜNLÜK EVRENSEL	ÇEVİRİM İÇİ KORANA GÜNLERİ SERGİSİ	10	57	3546
26.06.2020	CUMHURİYET	FİGEN ATALAY – YKS’NİN ŞİFRELERİ	1	359	23055
26.06.2020	CUMHURİYET	FİGEN ATALAY – YKS’NİN ŞİFRELERİ	9	359	23055
30.06.2020	DÜNYA	GIDA GÜVENLİĞİ HER ZAMAN BİLİMİ MERKEZE ALMALI	11	65	42297

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.06.2020	ARTI EĞİTİM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LASALLE COLLEGE GÜÇLERİNİ BİRLEŞTİRDİ	8	78	10000
04.06.2020	ALTINOVA	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	6	525	278
05.06.2020	ANADOLU'DA BUGÜN	MEYVE VE SEBZELERİ MUTLAKA YIKAYIN	10	38	1400
10.06.2020	YENİ ADANA	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA TAVSİYELER	2	56	577
10.06.2020	KUZEY EKSPRES	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ	8	152	963
10.06.2020	KARADENİZ	HER ZAMAN MOTİVE EDEN YOLLARI SEÇİN	6	137	5514
10.06.2020	HABER EKSPRES	ADAYLARA SON TAVSİYELER	7	47	3109
10.06.2020	BÖLGE	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA TAVSİYELER	2	153	500
10.06.2020	BATMAN SONSÖZ	KORONA SÜRECİNDE MOTİVASYON VE DİKKAT EKSİKLİĞİ YAŞANABİLİR	4	88	800
10.06.2020	DOKUZ EYLÜL İZMİR	'ZAMANI DİKKATLİ YÖNETİN'	11	13	4000

11.06.2020	ALTINOVA	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ	6	291	278
17.06.2020	ALTINOVA	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	1	434	278
17.06.2020	ALTINOVA	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	5	434	278
24.06.2020	EGE TELGRAF	DOĞRU KELİMELEER HAYAT KURTARIR!	1	170	3116
24.06.2020	EGE TELGRAF	DOĞRU KELİMELEER HAYAT KURTARIR!	12	170	3116
26.06.2020	BURSA HAKİMİYET	KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	16	24	2539
26.06.2020	BÖLGE	MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE KELİMELEERİ DOĞRU KULLANMALIYIZ!	7	186	500
27.06.2020	A GAZETE	KAHVESİZ YAPAMAM DİYORSANIZ	12	53	1000

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
15.05.2020	BEYKOZOLAY.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE UZAKTAN EĞİTİMDE TAM NOT!	http://www.beykozolay.com/2020/05/15/beykoz-universitesine-uzaktan-egitimde-tam-not/
18.05.2020	BEYKOZOLAY.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN KORONA GÜNLERİ SERGİSİ	https://www.beykozolay.com/2020/05/18/beykoz-universitesinden-korona-gunleri-sergisi/
02.06.2020	CNNTURK.COM	KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	https://www.cnnturk.com/saglik/koronavirus-gunlerinde-meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali
02.06.2020	HURRIYET.COM.TR	MEYVE SEBZELERDEKİ PESTİSİT KALINTILARI NASIL UZAKLAŞTIRILIR?	http://www.hurriyet.com.tr/evdehayat/meyve-sebzelerdeki-pestisit-kalintilari-nasil-uzaklastirilir-41531659
02.06.2020	SOZCU.COM.TR	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI? PESTİSİT KALINTILARI NASIL UZAKLAŞTIRILIR?	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali-pestisit-kalintilari-nasil-uzaklastirilir/
02.06.2020	HABERVER.ME	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI? PESTİSİT KALINTILARI NASIL UZAKLAŞTIRILIR?	https://www.haberver.me/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali-pestisit-kalintilari-nasil-uzaklastirilir-haberi/
02.06.2020	YENIDONEM.COM.TR	KORONA GÜNLERİNDE MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	http://www.yenidonem.com.tr/haber/korona-gunlerinde-meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali-88434.html
02.06.2020	MYNET.COM	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	https://www.mynet.com/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali-110106526066
03.06.2020	YASAMICINGIDA.COM	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	https://www.yasamicingida.com/gida/gida-guvenligi/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali/
03.06.2020	WINALLY.COM	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	https://www.winally.com/2020/06/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali/

03.06.2020	CIFTLIKDERGISI.COM.TR	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	https://www.ciftlikdergisi.com.tr/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali/
03.06.2020	YENIADANA.NET	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	http://www.yeniadana.net/haber/insaat_maliyet_ending_ksi_mayista_artti-50372.html
03.06.2020	HURRIYET.COM.TR	BUNU YAPIYORSANIZ DİKKAT! DAHA FAZLA BAKTERİ ÜRETEBİLİR	https://www.hurriyet.com.tr/lezizz/galeri-bunu-yapiyorsaniz-dikkat-daha-fazla-bakteri-uretebilir-41532712
03.06.2020	HURRIYET.COM.TR	MODA EĞİTİMİNDE TÜRKİYE İLE KANADA İŞBİRLİĞİ	http://www.hurriyet.com.tr/egitim/moda-egitiminde-turkiye-ile-kanada-isbirligi-41533109
03.06.2020	FLIPBOARD.COM	BUNU YAPIYORSANIZ DİKKAT! DAHA FAZLA BAKTERİ ÜRETEBİLİR	https://flipboard.com/@flipboardtr/yemek-se%C3%A7kileri-fam9ggpnz/bunu-yap-yorsan-z-dikkat-daha-fazla-bakteri-retebilir/a-vMvFgS3pTUKKYP7N-s4rRA%3Aa%3A200826397-cac9c463cb%2Fcom.tr
03.06.2020	FACEBOOK.COM/HURRIYET	BUNU YAPIYORSANIZ DİKKAT! DAHA FAZLA BAKTERİ ÜRETEBİLİR	https://www.facebook.com/hurriyet/photos/a.10151049537160694/10163870327195694/?type=3&theater
04.06.2020	EGITIMCITV.COM	MODA EĞİTİMİNDE TÜRKİYE İLE KANADA İŞBİRLİĞİ	http://egitimcitv.com/moda-egitiminde-turkiye-ile-kanada-isbirligi/
04.06.2020	GAZETTE.COM.TR	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali-66234
04.06.2020	CUKUROVA METROPOL.COM	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	http://www.cukurovametropol.com/Haber/saglik/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali-68902
04.06.2020	BEYKOZSES.COM	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	https://www.beykozses.com/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali.html
04.06.2020	KAYSERIHABER.COM	MEYVE VE SEBZE YIKAMANIN PÜF NOKTALARI	http://www.kayseriehaber.com/saglik/meyve-ve-sebze-yikamanin-puf-noktaları-h44427.html
05.06.2020	GIDAGUNDEMI.COM	MEYVE SEBZELERDEKİ PESTİSİT KALINTILARI	https://www.gidagundemi.com/gida-gundemi/gundem/meyve-sebzelerdeki-pestisit-kalintilari-h19186.html
08.06.2020	BEYKOZSES.COM	SEKİZ MADDE İLE YKS'YE HAZIRLANIN!..	http://www.beykozses.com/sekiz-madde-ile-yksye-hazirlanin.html

08.06.2020	KAMUJANS.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	http://www.kamujans.com/yks/universite-adaylarina-son-dakika-tavsiyeleri-h550477.html
08.06.2020	EGITIMAJANSI.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ!	https://www.egitimajansi.com/haber/universite-adaylarina-son-dakika-tavsiyeleri-haberi-76622h.html
08.06.2020	CNNTURK.COM	8 MADDE İLE YKS'YE HAZIRLANIN	https://www.cnnturk.com/saglik/8-madde-ile-yksye-hazirlanin
09.06.2020	EUTURKHABER.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	https://euturkhaber.com/index.php/2020/06/09/universite-adaylarina-son-dakika-tavsiyeleri/
09.06.2020	SAGLIGIMICINHERSEY.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	https://www.sagligimicinhersey.com/2020/06/ruh-sagligi/universite-adaylarina-son-dakika-tavsiyeleri/
09.06.2020	GAZETTE.COM.TR	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	http://gazette.com.tr/Haber/akrep/universite-adaylarina-son-dakika-tavsiyeleri-66317
09.06.2020	MILLIYET.COM.TR	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA YKS İÇİN SON DAKİKA TAVSİYELERİ	https://www.milliyet.com.tr/pembenar/universite-adaylarina-yks-icin-son-dakika-tavsiyeleri-6230678
09.06.2020	ANTALYABURADA.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	http://www.antalyaburada.com/haber/12228/
09.06.2020	YENIADANA.NET	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	http://yeniadana.net/haber/insaat_maliyet_endeksi_mayista_artti-50575.html
09.06.2020	KAYSERIHAKIMIYET2000.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	https://kayserihakimiyet2000.com/haber/universite-adaylarina-son-dakika-tavsiyeleri-7261.html
09.06.2020	BIZIMSAGLIK.COM	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	http://www.bizimsaglik.com/meyve-ve-sebzeler-nasil-yikanmali/2867/
09.06.2020	BATMANSONSOZ.NET	YKS'YE GİRECEKLERE TAVSİYE	http://www.batmansonsoz.net/haber/37810/oku
10.06.2020	BOLGEGAZETESI.COM.TR	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ...	https://bolgegazetesi.com.tr/universite-adaylarina-son-dakika-tavsiyeleri/

11.06.2020	POSTA.COM.TR	MOTİVASYON DÜŞTÜ, KAYGI ARTTI	https://www.posta.com.tr/motivasyon-dustu-kaygi-artti-2260615
11.06.2020	AKSAM.COM.TR	MEYVE VE SEBZELERİ EL YIKAR GİBİ YIKAYIN	https://www.aksam.com.tr/gunes/meyve-ve-sebzeleri-el-yikar-gibi-yikayin/haber-1083379
15.06.2020	YASAMICINGIDA.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	https://www.yasamicingida.com/beslenme/universite-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu/
15.06.2020	SOZCU.COM.TR	SINAV GÜNÜ NELER YENMELİ? 10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME...	https://www.sozcu.com.tr/2020/egitim/sinav-gunu-neler-yenmeli-10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme-5875575/
15.06.2020	SAGLIGIMICINHERSEY .COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	https://www.sagligimicinhersey.com/2020/06/beslenme-diyet/universite-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu/
15.06.2020	HABER.IM	SINAV GÜNÜ NELER YENMELİ? 10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME...	https://haber.im/sinav-gunu-neler-yenmeli-10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme/
15.06.2020	KAMUAJANS.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	http://www.kamujans.com/yks/universite-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu-h550717.html
15.06.2020	HURRIYET.COM.TR	ÜNİVERSİTE SINAVLARINA ÇOK AZ ZAMAN KALDI! BUNLARI YAPMAYA HEMEN BAŞLAYIN	http://www.hurriyet.com.tr/lezizz/galeri-universite-sinavlarina-cok-az-zaman-kaldi-bunlari-yapmaya-hemen-baslayin-41541935
15.06.2020	CNNTURK.COM	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME	https://www.cnnturk.com/saglik/10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme
15.06.2020	BURSAHAKIMIYET. COM.TR	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME	http://www.bursahakimiyet.com.tr/haber/10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme-378044.html
15.06.2020	EGITIMTERCIHI.COM	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME İPUÇLARI	http://www.egitimtercihi.com/gundem/21028-haber.html
15.06.2020	LINKEDIN.COM/ EGITIMTERCIHI	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME İPUÇLARI	https://www.linkedin.com/in/art%C4%B1-e%C4%9Fitim-dergisi-0152b5176/detail/recent-activity/

15.06.2020	TWITTER.COM/ EGITIMTERCIHI	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME İPUÇLARI	https://twitter.com/egitimtercihi/status/1272477427604873218
15.06.2020	MYNET.COM	YKS ÖNCESİ DOKTORLAR UYARIYOR! SINAV ÖNCESİNDE ÇOCUKLAR NASIL BESLENMELİ?	https://www.mynet.com/yks-oncesi-doktorlar-uyariyor-sinav-oncesinde-cocuklar-nasil-beslenmeli-110106533347
15.06.2020	ALEMIHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN YKS ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	https://www.alemihaber.com/gundem/beykoz-universitesinden-yks-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu-942451
15.06.2020	DIRILISPOSTASI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN YKS ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	https://www.dirilispostasi.com/saglik/beykoz-universitesinden-yks-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu
15.06.2020	CUMHURİYET.COM. TR	SINAVLAR ÖNCESİNDE BESLENME ALİŞKANLIĞINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN 10 MADDE	https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/sinavlar-oncesinde-beslenme-aliskanliginda-dikkat-edilmesi-gereken-10-madde-1745233
15.06.2020	HABERVER.ME	SINAVLAR ÖNCESİNDE BESLENME ALİŞKANLIĞINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN 10 MADDE	https://www.haberver.me/sinavlar-oncesinde-beslenme-aliskanliginda-dikkat-edilmesi-gereken-10-madde-haberi/
16.06.2020	TAKVİM.COM.TR	GENÇLERE LGS İÇİN ÖZEL DİYET	https://www.takvim.com.tr/egitim/2020/06/16/gencler-e-lgs-icin-ozel-diyet
16.06.2020	SABAH.COM.TR	SINAV DİYETİYLE BAŞARIYI ARTIRIN	https://www.sabah.com.tr/yasam/2020/06/16/sinav-diyetiyle-basariyi-artirin
16.06.2020	MISTIKKALEM.COM	SINAV ÖNCESİ DOĞRU BESLENMENİN 10 PÜF NOKTASI	http://www.mistikalem.com/Turizm/oku-haberi-13809
16.06.2020	GIDAHATTI.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU!	https://www.gidahatti.com/universite-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu-170630/

16.06.2020	BEYKOZSES.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU!	https://www.beykozses.com/universite-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu.html
16.06.2020	FOODTIME.COM.TR	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU!	http://www.foodtime.com.tr/haber/oku-h6019.html
16.06.2020	TNN.COM.TR	SINAV DİYETİYLE BAŞARIYI ARTIRIN	https://www.tnn.com.tr/egitim/sinav-diyetiyle-basariyi-artirin-h239727.html
16.06.2020	LIDERHABER.ORG	SINAV DİYETİYLE BAŞARIYI ARTIRIN	http://www.liderhaber.org/oku-608922h.htm
16.06.2020	LIMKHUB.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN YKS ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	https://www.limkhub.com/beykoz-universitesinden-yks-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu/
16.06.2020	HABERINPESINDE.COM	SINAV GÜNÜ NELER YENMELİ? 10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME...	https://www.haberinpesinde.com/sinav-gunu-neler-yenmeli-10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme/18805/
16.06.2020	EGITIMAJANSI.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	https://egitimajansi.com/haber/universite-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu-haberi-76688h.html
16.06.2020	POSTA.COM.TR	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME	https://www.posta.com.tr/10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme-haber-fotograf-2261611
16.06.2020	F5HABER.COM	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME	https://www.f5haber.com/posta/10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme-5589431
16.06.2020	ALTINOVAGAZETE.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU	https://www.altinovagazete.com/m/egitim/universite-adaylari-icin-dogru-beslenme-kilavuzu-h47714.html
17.06.2020	AKSAM.COM.TR	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA BESLENME KILAVUZU	https://www.aksam.com.tr/gunes/universite-adaylarina-beslenme-kilavuzu/haber-1084952
17.06.2020	THEWORLDNEWS.NET	SINAV GÜNÜ NELER YENMELİ? 10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME...	https://theworldnews.net/tr-news/sinav-gunu-neler-yenmeli-10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme

17.06.2020	ISTANBULUNSESI.NET	SINAV GÜNÜ NELER YENMELİ? 10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME...	https://www.istanbulunsesi.net/sinav-gunu-neler-yenmeli-10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme/
17.06.2020	REELPIYASALAR.COM	10 MADDEDE SINAV GÜNÜ DOĞRU BESLENME İPUÇLARI	http://reelpiyasalar.com/10-maddede-sinav-gunu-dogru-beslenme-ipuclari/8440/
18.06.2020	TURKIYEHAVADIS.COM	ÜNİVERSİTE ADAYLARINA BESLENME KILAVUZU	https://www.turkiyehavadis.com/universite-adaylarina-beslenme-kilavuzu/46918/
18.06.2020	HURRIYET.COM.TR	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor-41481282
22.06.2020	DONANIMGUNLUGU.COM	YÜKSEK LİSANS YAPMAK İÇİN KAMPÜSE GEREK KALMADI	https://donanimgunlugu.com/yuksek-lisans-yapmak-icin-kampuse-gerek-kalmadi-245721
23.06.2020	KAMUAJANS.COM	YÜKSEK LİSANSTA ÇÖZÜM UZAKTAN EĞİTİM	http://www.kamuajans.com/egitim-personeli/yuksek-lisansta-cozum-uzaktan-egitim-h550954.html
23.06.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN YÜKSEK LİSANS ÇÖZÜM	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesinden-yuksek-lisansa-cozum
24.06.2020	SARIYERTIMES.COM	YÜKSEK LİSANSTA ÇÖZÜM UZAKTAN EĞİTİM	https://www.sariyertimes.com/egitim/yuksek-lisansta-cozum-uzaktan-egitim/
25.06.2020	WINALLY.COM	MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE KELİMELERİ DOĞRU KULLANMALIYIZ!	https://www.winally.com/2020/06/madde-bagimlilik-ile-mucadelede-kelimeleri-dogru-kullanmaliyiz/
25.06.2020	SONHABERKIBRIS.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK: KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://sonhaberkibris.com/haber-prof-dr-beyazyurek-kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir-34552.html
25.06.2020	SARIYERTIMES.COM	MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE KELİMELERİ DOĞRU KULLANMALIYIZ!	https://www.sariyertimes.com/saglik/madde-bagimlilik-ile-mucadelede-kelimeleri-dogru-kullanmaliyiz/
25.06.2020	SANALBASIN.COM	SECKİN EĞİTİM KURUMLARINDAN ÖĞRENCİLERE YKS ÖNCESİNDE KRİTİK UYARILAR	http://www.sanalbasin.com/seckin-egitim-kurumlarindan-ogrencilere-yks-oncesi-kritik-uyarilar-36662989

25.06.2020	NEWS.BERKURAL.COM	KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://news.berkural.com/haberler/kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir/
25.06.2020	MEDYAPRESS.COM.TR	KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://www.medyapress.com.tr/gundem/kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir/
25.06.2020	KIBRISYASAM.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK: KAHVESİZ YAPAMAM TEKBENCİLİK DAHİ BAĞIMLIDIR	https://kibrisyasam.com/haber/saglik/prof-dr-beyazyurek-kahvesiz-yapamam-tekbencilik-dahi-bagimlidir-3808
25.06.2020	IYININPESINDE.COM	ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ADAYLARA ÖNEMLİ ÖNERİLER	https://www.iyininpesinde.com/guzellik/uzmanlardan-oneriler/universite-sinavina-hazirlanan-adaylara-onemli-oneriler.html
25.06.2020	HAVADISKIBRIS.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK: KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://www.havadiskibris.com/prof-dr-beyazyurek-kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir/
25.06.2020	HABEROFISI.COM.TR	KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/ntv/turkiye/kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir-7N0T0V8U6X7Y
25.06.2020	BEMEV.ORG.TR	KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://bemev.org.tr/kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir/
25.06.2020	MILLIYET.COM.TR	KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://www.milliyet.com.tr/gundem/kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir-6243655
25.06.2020	NTV.COM.TR	PROF. DR. BEYAZYÜREK: KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://www.ntv.com.tr/turkiye/prof-dr-beyazyurek-kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir,z4sAGpOfuUeVvayppDEtZg
25.06.2020	FLIPBOARD.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK: KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR	https://flipboard.com/@ntv/t%C3%BCrkiye-38bhc5k0z/-/a-IQ0Ch5G7St6oDjkEILK-dQ%3Aa%3A1985382577-%2F0
25.06.2020	EVRENSEL.NET	ÇEVİRİM İÇİ KORANA GÜNLERİ SERGİSİ	https://www.evrensel.net/haber/407902/cevrim-ici-korana-gunleri-sergisi
25.06.2020	ARDAHANHABERİ.COM	‘KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR’	http://ardahanhaberi.com/haber/36888/
25.06.2020	RUJMUJ.COM	‘KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR’	https://www.rujmuj.com/kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir
25.06.2020	NEWS.LEPORTALE.COM	‘KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR’	http://news.leportale.com/doc?id=205181588

25.06.2020	ANTALYABURADA.COM	MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE KELİMELERİ DOĞRU KULLANMALIYIZ!	http://www.antalyaburada.com/haber/12355/
25.06.2020	AGAZETE.COM.TR	‘KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR’	http://agazete.com.tr/haber/kahvesiz-yapamam-diyorsaniz-80361.html
25.06.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN MADDE BAĞIMLILIĞI UYARISI	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nden-madde-bagimliliği-uyarisi
25.06.2020	BUYUKKOCAELI.COM.TR	‘KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR’	https://www.buyukkocaeli.com.tr/haber/4923911/kahvesiz-yapamam-diyen-de-bagimlidir
26.06.2020	BOLGEGAZETESI.COM.TR	MADDE BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE KELİMELERİ DOĞRU KULLANMALIYIZ!	https://bolgegazetesi.com.tr/madde-bagimliliği-ile-mucadelede-kelimeleri-dogru-kullanmaliyiz/
26.06.2020	CUMHURİYET.COM.TR	UZMANLAR, ‘ZOR SORUYU DEĞİL, ÇOK SORUYU BİLEN KAZANIR’ DİYE UYARARAK SINAV İÇİN ÖNERİLERDE BULUNDU	https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/uzmanlar-zor-soruyu-degil-cok-soruyu-bilen-kazanir-diye-uyararak-sinav-icin-onerilerde-bulundu-1747536
26.06.2020	GERCEKGUNDEM.COM	SEÇKİN EĞİTİM KURUMLARINDAN ÖĞRENCİLERE YKS ÖNCESİ KRİTİK UYARILAR	https://www.gercekgundem.com/egitim/192046/seckin-egitim-kurumlarindan-ogrencilere-yks-onesi-kritik-uyarilar
26.06.2020	CAYYOLU.COM.TR	SEÇKİN EĞİTİM KURUMLARINDAN ÖĞRENCİLERE YKS ÖNCESİ KRİTİK UYARILAR	https://www.cayyolu.com.tr/egitim-kurumlarindan-ogrencilere-yks-onesi-kritik-uyarilar/263170/
29.06.2020	YASAMICINGIDA.COM	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	https://www.yasamicingida.com/beslenme/akdeniz-diyeti-ile-hafizanizi-koruyun/
29.06.2020	WINALLY.COM	HAFIZAYI KORUMAK İÇİN KAZANILMASI GEREKEN SAĞLIK ALIŞKANLIKLARI	https://www.winally.com/2020/06/hafizayi-korumak-icin-kazanilmasi-gereken-saglik-aliskanliklari/
29.06.2020	TWITTER.COM/MILLİYET	"KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR"	https://twitter.com/milliyet/status/1276052506985054210

29.06.2020	TWITTER.COM/NTV	"KAHVESİZ YAPAMAM DİYEN DE BAĞIMLIDIR"	https://twitter.com/NTV_Saglik/status/1276026294740885504
29.06.2020	CNNTURK.COM	7 ADIMDA HAFIZANIZI KORUYUN	https://www.cnnturk.com/saglik/7-adimda-hafizanizi-koruyun
29.06.2020	TWITTER.COM/CNNTURK	7 ADIMDA HAFIZANIZI KORUYUN	https://twitter.com/cnnturk/status/1277561198519578624
29.06.2020	SAKARYA54.NET	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	http://www.sakarya54.net/akdeniz-diyeti-ile-hafizanizi-koruyun/
29.06.2020	FACEBOOK/YASAMICI NGIDA	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	https://www.facebook.com/permalink.php?id=1380978862167359&story_fbid=2575398436058723
29.06.2020	MYNET.COM	AKDENİZ DİYETİ İLE 7 ADIMDA HAFIZANIZI KORUYUN!	https://www.mynet.com/akdeniz-diyeti-ile-7-adimda-hafizanizi-koruyun-110106543235
29.06.2020	GAZETEVATAN.COM	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	http://www.gazetevatan.com/7-adimda-hafizayi-guclendirmenin-yollari-1327790-saglik/
29.06.2020	DETAYKIBRIS.COM	TUZ HEM DOST HEM DE DÜŞMAN	http://www.detaykibris.com/tuz-hem-dost-hem-de-dusman-198874h.htm
30.06.2020	TEKGIDA.ORG.TR	GIDA GÜVENLİĞİ HER ZAMAN BİLİMİ MERKEZE ALMALI	http://www.tekgida.org.tr/Oku/18274/haberi
30.06.2020	HURRIYET.COM.TR	AKDENİZ DİYETİYLE HAFIZA NASIL GÜÇLENDİRİLİR?	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/galeri-akdeniz-diyetiyle-hafiza-nasil-guclendirilir-41552791
30.06.2020	HABERLERZ.COM	AKDENİZ DİYETİ İLE 7 ADIMDA HAFIZANIZI KORUYUN!	https://www.haberlerz.com/genel/akdeniz-diyeti-ile-7-adimda-hafizanizi-koruyun-11182.html
30.06.2020	HABERGUNCCEL.NET	AKDENİZ DİYETİ İLE 7 ADIMDA HAFIZANIZI KORUYUN!	https://www.haberguncel.net/akdeniz-diyeti-ile-7-adimda-hafizanizi-koruyun/101265/
30.06.2020	EUTURKHABER.COM	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	https://euturkhaber.com/index.php/2020/06/30/akdeniz-diyeti-ile-hafizanizi-koruyun/
30.06.2020	ENS.AZ	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	https://www.ens.az/tr/akdeniz-diyeti-ile-7-adimda-hafizanizi-koruyun

30.06.2020	MILLIYET.COM.TR	7 ADIMDA HAFIZANIZI DİRİ VE KESKİN TUTMANIN FORMÜLÜ	https://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/7-adimda-hafizanizi-diri-ve-keskin-tutmanin-formulu-6247931
30.06.2020	POSTA.COM.TR	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.posta.com.tr/7-adimda-hafizayi-guclendirmenin-yollari-haber-fotograf-2264451
30.06.2020	F5HABER.COM	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.f5haber.com/posta/7-adimda-hafizayi-guclendirmenin-yollari-5612267

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

HELLO

HAFTALIK ULUSAL DERGİ

İSTANBUL

MAGAZİN

Yayın Tarihi : 3.6.2020

Sayfa : 142

Tiraj : 14000

StxCm : 161

HELLO! lifestyle

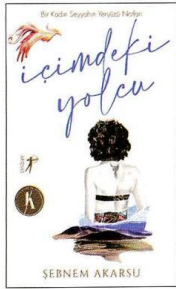
SANAT

The TO-DO list

Kültür - sanat etkinlikleriyle dopdolu bir hafta...
Sergiler, konserler, tiyatrolar, filmler ve kitaplar sizi bekliyor.

1 KİTAP

BİR KADIN SEYYAHIN YERYÜZÜ NOTLARI



Şebnem Akarsu'nun 'İçimdeki Yolcu' kitabı, ertelenmiş zamanın ortasında olduğumuz bu günlerde, ne kadar sürecini kestiremediğimiz bekleme sonrasında çıkacağımız yollara ve o yollarda anlam arayışını sürdürmeye beslenen bir umut. Akarsu, "Hayat bir yolculuktur" mottosuyla tasarladığı seyahatleri kitabında bir araya getiriyor. Şebnem Akarsu'nun zamanla denlenen iç dokümleri ve kayıtlardan oluşan bir anlatı niteliğinde. Gezdiği, gördüğü yerlerdeki yaşadıklarını, bu yerlerin ona hissettirdiklerini ve düşündürdüklerini anlama, sorgulama ve analiz ile öntümüze koyuyor.

2 SERGİ

KENT VE DOĞAYLA İLİŞKİ



Facebook İstasyon Kültür Sanat Buluşmaları, her perşembe saat 17.00 - 18.00'de İstanbul Modern ile devam ediyor. 10 uluslararası sanatçının ve İstanbul'daki zanaatkarların eserlerinin yer aldığı 'Misafirler: Sanatçılar ve Zanaatkarlar' sergisi ile insanın kente, doğayla, fiziki çevresiyle ve kendi benliğiyle olan ilişkisini; tarihsel, toplumsal ve kişisel bağlamda inceleyen yapıtları ele aldığımız 'Şimdinin Peşinde' sergisi Facebook İstasyon ve Facebook Türkiye sayfasında görülebilir.

3 SERGİ

İSTANBUL'DA BİR SÜRREALİST

Sakıp Sabancı Müzesi, geçmiş sergilerinden zengin içerikleri kapsamlı seçkilerle dijital kanallarında paylaşmaya açmaya devam ediyor. Müze, 20 Eylül 2008 - 1 Şubat 2009 tarihleri arasında gerçekleştirdiği 'İstanbul'da Bir Sürrealist: Salvador Dalí' sergisini SSM'nin web sitesinden ve YouTube'dan izlenebilir. Sergide Salvador Dalí'nin benzersiz sanat anlayışıyla oluşturduğu eserlerinin yanı sıra el yazmaları, fotoğraflar ve çeşitli dokümanlar yer alıyor.



4 SERGİ

KORONAVİRÜS GÜNLERİ



Beykoz Üniversitesi, Teoman Süder, Gülseren Süder, Muzaffer Tire, Ferhunde K. Öner, Ceyda Güler, Soner Tire, Müge Süel, İclal Erentürk, Advaye Bal, Füsun Çağlayan, Çiler Süyev, Özner Eren,

Zuhal Arda, Hasan Çevik, Nürcan Perdahçı, Aynur Karakaş ve Merve Kelekçi Olgun'un eserlerini sanatseverler ile buluşturuyor. Çizgi Film ve Animasyon Bölüm Başkanı Öğretim Üyesi Dr. Hülya Küpçüoğlu yönetiminde gerçekleşen sergiyi www.beykoz.edu.tr'den görebilirsiniz.

5 SERGİ

RESMETME VE ÇİZME EYLEMLERİ

Josef Bares, Geta Bratescu, Marie Cool Fabio Balducci, Ali Kazma, Diana Keller & Péter Rizmayer, İz Öztat, Sophia Pompéry, Kata Tranker ve Angel Vergara'nın eserlerinin yer aldığı seçki, 21 Haziran'a kadar arter.org.tr'de



görülebilir. Dokuz videonun her biri, bağlamları ve kullandıkları araçlar farklılık gösterse de resmetme ve çizme eylemlerini ön plana çıkarıyor.



Ortak program

Beykoz Üniversitesi, moda okulu LaSalle College ile işbirliği yaptı. İki eğitim kurumu, iç mimarlık, moda pazarlama ve moda tasarım alanlarında verilecek olan sertifika programlarını ortaklaşa yürütecek.

Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Müfredatı Beykoz Üniversitesi ve Kanada LaSalle College tarafından geliştirilen sertifika programlarımız 6 yarıyıldan oluşuyor. Öğrencilerimiz çift bitirme belgesi alacak" diye konuştu.

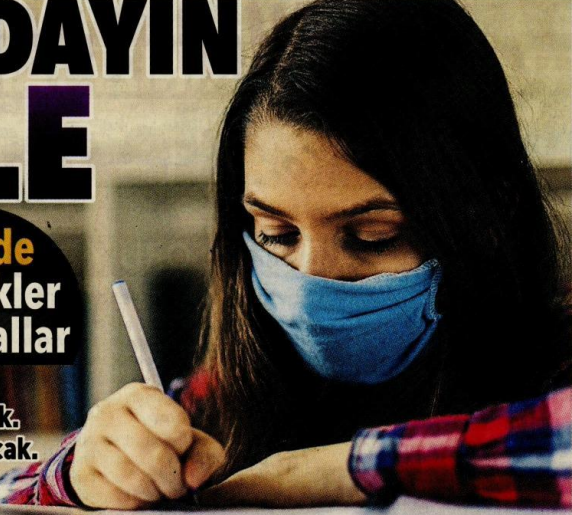
2.5 MİLYON ADAYIN MASKEYLE SINAVI

YKS'de yenilikler ve kurallar

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) 27-28 Haziran tarihlerinde yapılacak. İki kez tarihi değiştirilen YYS'ye yaklaşık 2.5 milyon aday katılacak. Koronavirüs nedeniyle YYS'de yeni uygulamalar olacak.

• Tüm adayların katılmak zorunda oldukları YYS'nin ilk oturumu olan Temel Yeterlilik Testi'nde (TYT) süre 30 dakika artırılarak, 165 dakikaya çıkarıldı.

• Lisans tercihi yapmak için Alan Yeterlilik Testi'nden (AYT) alınması gereken baraj puanı da 180'den 170'e düştü. Ancak adayların öncelikle TYT'den en az 150 puan alması gerekiyor.



MOTİVASYON DÜŞTÜ KAYGI ARTTI

ÜNİVERSİTE HAYALI

YKS'ye haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınava girecek adaylar, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazılarının da kaygısı arttı.

'KAYGININ AZI FAYDALI'

Motivasyon kaybının yaşanmasının doğal olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, "Bu süreçte kaygı az ise sizi başarıya götürür. Hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz etkiler" dedi.



Banu Femir Gürtuna

Sosyal mesafe varsa, maske yok

• 188 sınav merkezinde, 2 milyon 433 bin 219 aday sınava girecek.
• Adaylara ÖSYM tarafından maske ve dezenfektan dağıtılacak.
• İsteyen kendi maskesini getirebilir.
• Adaylar sırasına maskeyle oturacak, sosyal mesafe uygunsu sınav anında maske çıkarılabilecek.

• Sınıflar sürekli olarak havalandırılacak.
• Sınıf, tuvaletler ve diğer yerler dezenfekte edilecek.
• Sınıflarda sosyal mesafe mümkün olduğunca korunacak.
• Sosyal mesafeyi korumak için bahçede adaylar ve görevliler hariç kimse olmayacak.

KALEM VE GÖZLÜKLE OYNAMAYIN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Vedat Işıkhân, YYS adaylarına sınav öncesi ve sırasında yapılması gerekenleri sıraladı:

- Sınavın yapılacağı cumartesi gününden 1-2 gün önce çalışmayı ve test çözmeı bırakın.
- Sınavdan birkaç gün öncesinde maske takarak, test çözün ve sanki sınavdaymış gibi prova yapın.
- Gözlük takan gençler, gözlüklerin buğulanmasına neden olacak bir durum yaşayabilir. Sınav öncesinde bunu birkaç defa deneyin ve maske ayarını ona göre yapın.
- Masalara oturduktan sonra, maskenizi çıkarabilirsiniz.
- Virüsün bulaşma nedenlerini dikkate alarak, kalemleri ağzınıza almayın. Gözlük kullananlar da gözlükleriyle çok sık oynamamalı.
- Özellikle bir testten diğerine geçerken 1-2 dakika gözlerinizi kapatarak dinlenin.



Prof. Dr. Vedat Işıkhân



SINAV YERLERİ BELLİ OLMADI

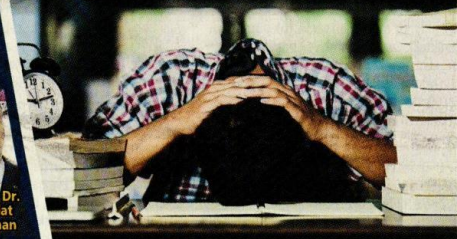
YKS sınav yerleri henüz açıklanmadı. Sınava giriş belgeleri, sınavdan yaklaşık 10 gün önce yayınlanacak. Adaylar, T.C. Kimlik Numaraları ve şifreleri ile ÖSYM'nin ais.osym.gov.tr internet adresinden

sınava giriş belgelerini alabilecek. Belgenin üzerinde adayın sınava gireceği merkez, bina, salon bilgileri ile fotoğrafı yer alacak. Sınava giriş belgesi adayların adreslerine gönderilmeyecek.

SINAV TAKVİMİ

YKS oturumları	Tarih	Saat	Süre
Temel Yeterlilik Testi (TYT)	27 Haziran 2020 Cumartesi	10.15	165 dakika
Alan Yeterlilik Testi (AYT)	28 Haziran 2020 Pazar	10.15	180 dakika
Yabancı Dil Testi (YDT)	28 Haziran 2020 Pazar	15.45	120 dakika

Dengeli beslen, uykunu al



PSİKOLOG GÜRTUNA, SINAVA HAZIRLANAN ADAYLARA ŞU ÖNERİLERDE BULUNDU:

- Sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışın.
- Programınızda sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırın.
- Mutlaka günde ortalama 7-9 saat uyuyun.
- Dengeli beslenin, bol bol su tüketin ve spor yapın.
- Zaman yönetimi için YYS'ye girmiş gibi bir ortam oluşturup, test çözün.

EĞİTİM

SEVİM
BÜYÜKTASDEMİR
sevim.demir@posta.com.trMEB'TEN
CANLI
SINAV

Online Test

ALAN YETERLİLİK TESTİ
BUGÜN BAŞLADI

Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, EBA Akademik Destek üzerinden 12'nci sınıf öğrencileri üniversite adayları için canlı sınav düzenliyor. Temel Yeterlilik Testi (TYT) 9-10 Haziran'da yapıldı. Alan Yeterlilik Testi (AYT) ise bugün saat 07.30'dan, 12 Haziran Cuma saat 23.59'a kadar olacak. Adaylar, AYT'yi kendilerine uygun herhangi bir saatte başlatabilecek.

MINİ MINİ BİRLERE
YAZ OKULU
GELİYOR

Milli Eğitim Bakanlığı'nın aldığı karara göre; eylül ayında ilkokula başlayacak, ancak ana sınıfına devam etmemiş çocukların ilkokula hazırlanmaları amacıyla yaz okulları açılacak. Okul öncesi eğitime devam etmiş çocuklar için de yaz kulüpleri düzenlenecek.

2.5 MİLYON ADAYIN
MASKEYLE
SINAVI

YKS'de yenilikler ve kurallar
Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) 27-28 Haziran tarihlerinde yapılacak. İki kez tarihi değiştirilen YYS'ye yaklaşık 2.5 milyon aday katılacak. Koronavirüs nedeniyle YYS'de yeni uygulamalar olacak.

• Tüm adayların katılmak zorunda oldukları YYS'nin ilk oturumu olan Temel Yeterlilik Testi'nde (TYT) süre 30 dakika artırılarak, 165 dakikaya çıkarıldı.

• Lisans tercihi yapmak için Alan Yeterlilik Testi'nden (AYT) alınması gereken baraj puanı da 180'den 170'e düştü. Ancak adayların öncelikle TYT'den en az 150 puan alması gerekiyor.

Sosyal mesafe varsa, maske yok

- 188 sınav merkezinde, 2 milyon 433 bin 219 aday sınava girecek.
- Adaylara ÖSYM tarafından maske ve dezenfektan dağıtılacak.
- İsteyen kendi maskesini getirebilir.
- Adaylar sırasına maskeyle oturacak, sosyal mesafe uygunsu sınav anında maske çıkarılabilecek.
- Sınıflar sürekli olarak havalandırılacak.
- Sınıf, tuvaletler ve diğer yerler dezenfekte edilecek.
- Sınıflarda sosyal mesafe mümkün olduğunca korunacak.
- Sosyal mesafeyi korumak için bahçede adaylar ve görevliler hariç kimse olmayacak.

SINAV YERLERİ
BELLİ OLMADI

YKS sınav yerleri henüz açıklanmadı. Sınava giriş belgeleri, sınavdan yaklaşık 10 gün önce yayınlanacak. Adaylar, T.C. Kimlik Numaraları ve şifreleri ile ÖSYM'nin ais.osym.gov.tr internet adresinden SINAV TAKVİMİ gönderilmeyecek.

YKS oturumları	Tarih	Saat	Süre
Temel Yeterlilik Testi (TYT)	27 Haziran 2020 Cumartesi	10.15	165 dakika
Alan Yeterlilik Testi (AYT)	28 Haziran 2020 Pazar	10.15	180 dakika
Yabancı Dil Testi (YDT)	28 Haziran 2020 Pazar	15.45	120 dakika

KALEM VE GÖZLÜKLE
OYNAMAYIN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Vedat Işıkan, YYS adaylarına sınav öncesi ve sırasında yapılması gerekenleri sıraladı:

- Sınavın yapılacağı cumartesi gününden 1-2 gün önce çalışmayı ve test çözme bırakın.
- Sınavdan birkaç gün öncesinde maske takarak, test çözün ve sanki sınavdaymış gibi prova yapın.
- Gözlük takan gençler, gözlüklerin buğulanmasına neden olacak bir durum yaşayabilir. Sınav öncesinde bunu birkaç defa deneyin ve maske ayarını ona göre yapın.
- Masalara oturduktan sonra, maskenizi çıkarabilirsiniz.
- Virüsün bulaşma nedenlerini dikkate alarak, kalemleri ağzınıza almayın. Gözlük kullananlar da gözlükleriyle çok sık oynamamalı.
- Özellikle bir testten diğerine geçerken 1-2 dakika gözlerinizi kapatarak dinlenin.

MOTİVASYON DÜŞTÜ
KAYGI ARTTI

ÜNİVERSİTE HAYALI

YKS'ye haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınava girecek adaylar, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazıların da kaygısı arttı.

'KAYGININ AZI FAYDALI'

Motivasyon kaybının yaşanmasının doğal olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Görtuna, "Bu süreçte kaygı az ise sizi başarıya götürür. Hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz etkiler" dedi.



Banu Femir Görtuna

Dengeli beslen, uykunu al



PSİKOLOG GÖRTUNA, SINAVA HAZIRLANAN ADAYLARA ŞU ÖNERİLERDE BULUNDU:

- Sınav günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışın.
- Programınızda sevdiğiniz aktivitelere ve hobilerin de mutlaka yer ayırın.
- Mutlaka günde ortalama 7-9 saat uyuyun.
- Dengeli beslenin, bol bol su tüketin ve spor yapın.
- Zaman yönetimi için YYS'ye girmiş gibi bir ortam oluşturun, test çözün.

ABONE OLUN
GAZETENİZ
KAPINIZA
GELSİN!

Özel Poşette
El Değmeden
Teslimat!



Her sabah gazeteniz, saat 08.00 ile 10.30 arasında, size özel kuryeyle adresinize gelsin isterseniz, hemen 0850 224 02 22'yi arayın veya **yakala.co** web sayfasına gidin. Avantajlı abonelik paketinizi seçin. Şimdilik sadece İstanbul, Ankara, İzmir, Adana, Antalya ve Trabzon'da.





TAMAMEN ELEKTRİKLİ İLK UÇAK



■ Slovenya merkezli Pipistrel Aircraft'ın ürettiği 'Vels Electro' sertifikalı alan ilk tamamen elektrikli uçak modeli oldu. Avrupa Sivil Havacılık Emniyet Ajansı, dünya çapında ilk sertifikalı Vels Electro'ya verildiğini duyurdu. Pilot eğitimi için tasarlanan iki kişilik uçağın 76 beygir gücünde bir elektrik motor ile çalıştığı ve seyir hızının saatte 170 kilometre olduğu bildirildi.

KOVA: TÜM İŞLERİNİ PRATİK ŞEKİLDE HALLEDECEK



TARİHİN EN YAKICI MAYISI YAŞANDI



■ Avrupa Birliği'nin İklim Gözlem Ağı, geride kalan mayıs ayının tüm zamanların en sıcak mayıs ayı olduğunu açıkladı. Kopernik İklim Değişikliği Hizmeti Mayıs 2020 ayının, 1981'den beri gelen Mayıs ayı ortalamasına göre 0.63 derece daha sıcak geçtiğini dile getirdi. Sibirya'da sıcaklıkların geçen ay ortalamasının 10 derece üstüne çıktığı, bunun endişe verici olduğu belirtildi.

İKİZLER: ÜZERİNDEKİ YÜKLER ARTSA DA KEYFİ YERİNDE



MEYVE VE SEBZELERİ EL YIKAR GİBİ YIKAYIN



ASLAN: GÜCÜNÜ HİSSEDEREK BAŞARI KAZANACAK



CAN DOSTA KUTLAMA



AKSAM

Halkın Cesur Sesi

GÜNEŞ

12 Haziran 2020 Cuma

www.gunes.com

■ Şarkıcı Sıla Gençoğlu, sosyal medya hesabı üzerinden yaptığı paylaşımla köpeği Mutlu'nun yeni yavrusu kutladı. Sıla, can dostu ile çekilmiş karesini paylaştı ve altına da şunları yazdı: "Mutlu'mla ilk sandığımız gün. Hislerimi anlatmam zor. Taşkın bir nehir gibiydim için. Bugün günün doğum günü. Nasıl seviyorum ama nasıl! Sağlıklı, hep böyle mutlu bir ömrün olsun canımın canı! Nice senelere Mutlu kızım."



Üniversiteli nine

■ Afyonkarahisar'ın Çay ilçesinde yaşayan 68 yaşındaki Vahide Doğanay, 50 yıllık üniversite hayalini geçen yıl gerçeğe dönüştürdü. 2 torunuyla birlikte girdiği üniversite sınavında İslami İlimler Fakültesi'ni kazanan Vahide Doğanay, "Okulun başarılı öğrencilerindenim. Allah'ın izniyle okulumu bitirip çalışmak istiyorum" dedi.



50 yıllık cezaevi kütüphane oluyor

■ Muş'un Bulanık ilçesinde, 50 yıl cezaevi olarak kullanılan taş bina boşaldıktan sonra harabeye döndü. 11 yıldır kullanılmayan bina adına uygun olarak inşa edilerek, kapılarını kütüphane olarak açacak. Bulanık Belediye Başkanı Fen İşleri Müdürü Kasım Hamzaoğlu "Bu cezaevinde kalan kişilerin çocukları olsun, burada eğitim görsün, cezaevinden kütüphaneye bir dönüşüm olsun istedik" dedi.



VOLEYBOL SAHALARI LASTİKTEN

RENGARENK TÜRKİYE

Sudan'dan 2 asır önce Aydın'a gelen ve 'Afro-Türkler' olarak anılan vatandaşlar, siyah tenleriyle Anadolu kültürüne renk katıyor. Kimsekin kendilerine 'ötekli' gözüyle bakmadığını söyleyen Afro-Türkler arasında imamlık yapan bile var.



TÜRK BAYRAĞINI ÇOK SEVİYORUZ



52 yaşındaki Ümmüye Biber, "Milli bayramlarımızın en çok sevdiğim kutlu kutuyoruz. İstiklal Marşı'nı, Türk bayrağını, Atatürk'ümüzü çok seviyoruz. Dedelerimizden ne gördüysek böyle yaşıyoruz. Mutfağımız bile Ege mutfağı" dedi.



IRKÇILIĞA ANLAM VEREMEDİK



■ Sudan'dan 1800'lü yıllarda tarım işçiliği için gelen ve Anadolu'yu yurt benimseyen Afro-Türklerin torunları, bugün Söke ve Germençik ilçelerinde yaşamaya devam ediyor. Ten renkleri yöre halkından farklı olsa da mutfaklarındaki yemekleri, yaşam biçimleri, türkükleri hatta jüveleri dahi Ege'li olan Afro-Türkler, George Floyd'un polis tarafından öldürülmesi sonrası dünyada tartışılan ırkçılığa anlam vermekte zorlanıyor.



TORUNUM ANNESİ GİBİ BEYAZ



MAHALLEDE İMAMLIK YAPAN KANİ PELVAN 9 YILDIR ORADA OLUYUNU YAŞADIĞINI SÜRE BOYUNCA HİÇBİR AYRIMCI DAVRANŞA TANIKLIK ETMEDİĞİNİ BELİTTİ.



Sandalla mezarlık ziyareti



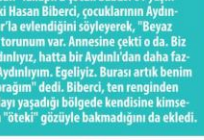
■ Adana'da 64 yıl önce Seyhan Barajı'nın tamamlanıp baraj gölüne su verilmesiyle Çukurova ilçesine bağlı Topalak Mahallesi'nin mezarlığı sular altında kaldı. Her yıl sulama kanallarına su verilmesiyle mezarlıkların su yüzüne çıkıyor ve yakınlarının kabrini ziyaret etmek isteyenler kolaylıkla ziyarete gelebiliyor. Bu sene kanallara su verilmesi nedeniyle yakınlarının kabrini ziyaret etmek isteyenler baraj gölüne sandalla açıp büyüklerinin mezar üstüne gelecek dua etti.



SIFIR ESTETİKLE TABLO GİBİYİM



BUGÜN NE İZLESEK?



KIZIL MAS



■ Oyuncu Merve Boluğur, Instagram'da canlı yayın yaptı. Takipçilerinin sorularını yanıtlayan Boluğur a yüzünde estetik olup olmadığının soruldu. Soru karşısında Boluğur, "Estetik var ama yüzümde yok, sıfır estetik. Yüzüm doğal, tablo gibiyim" yanıtını verdi.



FASÜYELERİ İSLADIM YERLERİ SILDIM

■ Hande Ataizi, sosyal medya hesabından ev halini paylaştı. Evde çektiği selfie'ni takipçileriyle paylaştı. Ataizi, görüntüsü üzerinden espi yapmayı da ihmal etmedi ve "Fasüyeleri ısladım yerleri sildim aaaaa" notunu düştü.



Merve Boluğur



SIFIR ESTETİKLE TABLO GİBİYİM



■ Oyuncu Merve Boluğur, Instagram'da canlı yayın yaptı. Takipçilerinin sorularını yanıtlayan Boluğur a yüzünde estetik olup olmadığının soruldu. Soru karşısında Boluğur, "Estetik var ama yüzümde yok, sıfır estetik. Yüzüm doğal, tablo gibiyim" yanıtını verdi.

MEYVE VE SEBZELERİ EL YIKAR GİBİ YIKAYIN

Koronavirüs salgınına karşı meyve ve sebzeleri akan suda 4-5 dakika ovalayarak yıkadıktan sonra sirkeli ya da limonlu suda bekletin.

■ **ÖZELLİKLE** de koronavirüsle mücadelenin devam ettiği bugünlerde taze meyve ve sebzeleri doğru yıkamak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Pandemi olsun ya da olmasın meyve ve sebzeleri yemeden önce mutlaka yıkamak gerekiyor. Ancak şunu bilmek gerekiyor ki; "yıkamak", "islatmak" demek değil. "Yiyeceğiniz taze meyve ve sebzeleri, akan suda yeteri kadar zaman harcıyıp yıkamalısınız. Sonuçta, market sepetinizdeki marulun size gelene kadar neye dokunduğunu bilmiyorsunuz" diyen Profesör Saygı, yıkanmamış ürün tüketmenin gıda kaynaklı hastalıklara yakalanma riskini artırdığını söylüyor.

SUYA BATMASINI SAĞLAYIN

Meyve ve sebzeler nasıl doğru yıkanır? Sorusuna karşılık Prof. Dr. Saygı, "İster inanın ister inanmayın; ürününüzü doğru şekilde yıkamak, ellerinizi yıkamaktan farklı değil" diyor. Meyve ve sebzeleri akan suda en az 4-5 dakika ovalayarak yıkamak gerektiğini belirten Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Yıkadıktan sonra ürünün suya batmasına izin verin. Marul, ıspanak veya lahana gibi yapraklı yeşil sebzeleri temizlerken, üzerindeki kirleri gevşetmek için su banyosuna batırılması ve daha sonra akan sudan geçirilmesi gerekiyor. Yıkama süresini kısa tutarsanız bu yıkamak değil, ıslatmaktır. Unutmayın biz yıkama yapıyoruz, ıslatmıyoruz. Bakterilerden kaynaklanan gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için meyve ve sebzeleri nemli saklamamak gerekir; bu daha fazla bakterinin üreyebileceği bir ortam yaratır."

Tadının değişmemesi için

Sirke, yeşilliklerin tadını etkileyebilir. Sirkenin ürününüze verdiği tadı sevmiyorsanız, sirke yerine limon suyuyla sebzeleri yıkayabilirsiniz. İki bardak suyu yarım bardak limon suyu ile karıştırarak yıkayıp, durulayabilirsiniz. Sirke, yıkama suyunun asitliğini düşürerek meyve ve sebzelerdeki mikrobiyolojik yükün azaltılmasına yardımcı olur. Limon suyu ile sirkeyi karıştırmak asitliği artırdığından daha etkili hale gelir. Bu, E. coli dahil olmak üzere bakterilerin öldürülmesine yardımcı olabilir.



■ **KORONAVİRUS** nedeniyle hastanelere yatıp çıkan çocuk hastalar arasında geçen yılın en sık sebeb olduğu enfeksiyon öbeğinin oranları, 2020 yılının ilk 6 ayında yüzde 26,5'ten yüzde 26,9'a yükseldi. 7'inci mekânla veritilme yoluyla duyulan, bu oran normal koldaki çocuk hastalıkları arasında yüzde 20 oranında görülen çocuk hastalığı veritilme yoluyla duyulan enfeksiyon öbeğinin oranları, 2020 yılının ilk 6 ayında yüzde 60'ma yükseldi. Sağlık Bakanlığı verilerine göre 0-18 yaş aralığındaki çocuklar ve gençler oluşturan Türkiye Bütçesi Sağlık Bakanlığı, "Yakalor çocukları için yalın çocukluk çağı önerilerini benimseyen birçok ülke sağlığı ve yaşam kalitesini artırarak, çocukların yaşamını sürdürmelerine yardımcı oluyor. Çocukların yaşamını sürdürmelerine yardımcı oluyor. Çocukların yaşamını sürdürmelerine yardımcı oluyor."

Sezgilerinizin size yanıtmasına izin vermemeli ve bu tür güçlerinizi zarar görebileceğiniz ortamlardan kullanmaktan kaçınmalısınız. Aslında iş hayatınızda olumlu ve başarılı gelişmeler olabili. Kendinize güvenebilir ve yaptığınız araştırmaları

2.5 MİLYON ADAYIN MASKEYLE SINAVI

**YKS'de
yenilikler
ve kurallar**

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS)

**27-28 Haziran tarihlerinde yapılacak. İki kez tarihi
değiştirilen YKS'ye yaklaşık 2.5 milyon aday katılacak.
Koronavirüs nedeniyle YKS'de yeni uygulamalar olacak.**

• Tüm adayların katılmak zorunda oldukları YKS'nin ilk oturumu olan Temel Yeterlilik Testi'nde (TYT) süre 30 dakika artırılarak, 165 dakikaya çıkarıldı.

• Lisans tercihi yapmak için Alan Yeterlilik Testi'nden (AYT) alınması gereken baraj puanı da 180'den 170'e düştü. Ancak adayların öncelikle TYT'den en az 150 puan alması gerekiyor.

BUNLARI UNUTMAYIN!

Adaylar, sınavın ilgili oturumuna ait sınav giriş belgelerinin renkli veya siyah-beyaz çıktılarını sınavda yanlarında bulundurmali.

Sınav giriş belgesinden başka, nüfus cüzdanı, T.C. Kimlik Kartı veya geçerlilik süresi dolmamış pasaportunun aslı da olmalı.

Adayın yüzü, kimlik tespiti sağlayacak biçimde açık olmalı.

Adaylar sınavı girecekleri binanın kapısında sınav saatinden en az 1 saat önce hazır bulunmalı.

15 dakika kuralı

Sabah oturumlarına saat 10.00'dan sonra, öğleden sonra oturumuna saat 15.30'dan sonra gelenler sınav alınmayacak. Sınav yerlerine zamanında gidilmesi büyük önem taşıyor.

MINİ MINİ BİRLERE YAZ OKULU GELİYOR

Milli Eğitim Bakanlığı'nın aldığı karara göre; Eylül ayında ilkökula başlayacak, ancak ana sınıfına devam etmemiş çocukların ilkökula hazırlanmaları amacıyla yaz okulları açılacak. Okul öncesi eğitime devam etmiş çocuklar için de yaz kulüpleri düzenlenecek.

Sosyal mesafe varsa, maske yok

• 188 sınav merkezinde, 2 milyon 433 bin 219 aday sınavı girecek.

• Adaylara ÖSYM tarafından maske ve dezenfektan dağıtılacak.

• İsteyen kendi maskesini getirebilir.

• Adaylar sırasına maskeyle oturacak, sosyal mesafe uygunsuz sınav anında maske çıkarılabilecek.

• Sınıflar sürekli olarak havalandırılacak.

• Sınıf, tuvaletler ve diğer yerler dezenfekte edilecek.

• Sınıflarda sosyal mesafe mümkün olduğunca korunacak.

• Sosyal mesafeyi korumak için bahçede adaylar ve görevliler hariç kimse olmayacak.

KALEM VE GÖZLÜKLE OYNAMAYIN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Vedat Işıkhân, YKS adaylarına sınav öncesi ve sırasinda yapılması gerekenleri sıraladı:

• Sınavın yapılacağı cumartesi gününden 1-2 gün önce çalışmayı ve test çözümü bırakın.

• Sınavdan birkaç gün öncesinde maske takarak, test çözün ve sanki sınavdaymış gibi prova yapın.

• Gözlük takan gençler, gözlüklerin buğulanmasına neden olacak bir durum yaşayabilir. Sınav öncesinde bunu birkaç defa deneyin ve maske ayarını ona göre yapın.

• Masalara oturduktan sonra, maskenizi çıkarabilirsiniz.

• Virüsün bulaşma nedenlerini dikkate alarak, kalemleri ağzınıza almayın. Gözlük kullananlar da gözlükleriyle çok sık oynamamalı.

• Özellikle bir testten diğerine geçerken 1-2 dakika gözlerinizi kapatarak dinlenin.

SINAV YERLERİ BELLİ OLMADI

YKS sınav yerleri henüz açıklanmadı. Sınav giriş belgeleri, sınavdan yaklaşık 10 gün önce yayınlanacak.

Adaylar, T.C. Kimlik Numaraları ve şifreleri ile ÖSYM'nin ais.osym.gov.tr internet adresinden

sınav giriş belgelerini alabilecek. Belgenin üzerinde adayın sınavı gireceği merkez, bina, salon bilgileri ile fotoğrafı yer alacak. Sınav giriş belgesi adayların adreslerine gönderilmeyecek.

SINAV TAKVİMİ

YKS oturumları	Tarih	Saat	Süre
Temel Yeterlilik Testi (TYT)	27 Haziran 2020 Cumartesi	10.15	165 dakika
Alan Yeterlilik Testi (AYT)	28 Haziran 2020 Pazar	10.15	180 dakika
Yabancı Dil Testi (YDT)	28 Haziran 2020 Pazar	15.45	120 dakika

MOTİVASYON DÜŞTÜ KAYGI ARTTI

ÜNİVERSİTE HAYALI

YKS'ye haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınavı girecek adaylar, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazılarının da kaygısı arttı.

'KAYGININ AZI FAYDALI'

Motivasyon kaybının yaşanmasının doğal olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, "Bu süreçte kaygı az ise sizi başarıya götürür. Hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz etkiler" dedi.

Dengeli beslen, uykunu al



PSİKOLOG GÜRTUNA, SINAVA HAZIRLANAN ADAYLARA ŞU ÖNERİLERDE BULUNDU:

- Sınavı günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışın.
- Programınızda sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırın.
- Mutlaka günde ortalama 7-9 saat uyuyun.
- Dengeli beslenin, bol bol su tüketin ve spor yapın.
- Zaman yönetimi için YKS'ye giriş yapmış gibi bir ortam oluşturup, test çözün.

EĞİTİM

SEVİM
BÜYÜKTASDEMİR
sevim.demir@posta.com.tr

2.5 MİLYON ADAYIN MASKEYLE SINAVI

**YKS'de
yenilikler
ve kurallar**

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS)
27-28 Haziran tarihlerinde yapılacak. İki kez tarihi
değiştirilen YYS'ye yaklaşık 2.5 milyon aday katılacak.
Koronavirüs nedeniyle YYS'de yeni uygulamalar olacak.

• Tüm adayların katılmak zorunda oldukları YYS'nin ilk oturumu olan Temel Yeterlilik Testi'nde (TYT) süre 30 dakika artırılarak, 165 dakikaya çıkarıldı.

• Lisans tercihi yapmak için Alan Yeterlilik Testi'nden (AYT) alınması gereken baraj puanı da 180'den 170'e düştü. Ancak adayların öncelikle TYT'den en az 150 puan alması gerekiyor.

BUNLARI UNUTMAYIN!

Adaylar, sınavın ilgili oturumuna ait sınav giriş belgelerinin renkli veya siyah-beyaz çıktılarını sınavda yanlarında bulundurmali.

Sınav giriş belgesinden başka, nüfus cüzdanı, T.C. Kimlik Kartı veya geçerlilik süresi dolmamış pasaportunun aslı da olmalı. Adayın yüzü, kimlik tespiti sağlayacak biçimde açık olmalı.

Adaylar sınavı girecekleri binanın kapısında sınav saatinden en az 1 saat önce hazır bulunmalı.

15 dakika kuralı
Sabah oturumlarına saat 10.00'dan sonra, öğleden sonra oturumuna saat 15.30'dan sonra gelenler sınavı alınamayacak. Sınav yerlerine zamanında gelilmesi büyük önem taşıyor.



MİNİ MİNİ BİRLERE YAZ OKULU GELİYOR

Milli Eğitim Bakanlığı'nın aldığı karara göre; eylül ayında ilkökula başlayacak, ancak ana sınıfa devam etmemiş çocukların ilkökula hazırlanmaları amacıyla yaz okulları açılacak. Okul öncesi eğitime devam etmiş çocuklar için de yaz kulüpleri düzenlenecek.

Sosyal mesafe varsa, maske yok

• 188 sınav merkezinde, 2 milyon 433 bin 219 aday sınavı girecek.
• Adaylara ÖSYM tarafından maske ve dezenfektan dağıtılacak.
• İsteyen kendi maskesini getirebilir.
• Adaylar sırasına maskeyle oturacak, sosyal mesafe uygunsu sınav anında maske çıkarılabilecek.

• Sınıflar sürekli olarak havalandırılacak.
• Sınıf, tuvaletler ve diğer yerler dezenfekte edilecek.
• Sınıflarda sosyal mesafe mümkün olduğunca korunacak.
• Sosyal mesafeyi korumak için bahçede adaylar ve görevliler hariç kimse olmayacak.



SINAV YERLERİ BELLİ OLMADI

YKS sınav yerleri henüz açıklanmadı. Sınav giriş belgeleri, sınavdan yaklaşık 10 gün önce yayınlanacak. Adaylar, T.C. Kimlik Numaraları ve şifreleri ile ÖSYM'nin ais.osym.gov.tr internet adresinden

sınavı giriş belgelerini alabilecek. Belgenin üzerinde adayın sınavı gireceği merkez, bina, salon bilgileri ile fotoğrafı yer alacak. Sınavı giriş belgesi adayların adreslerine gönderilmeyecek.

YKS oturumları	Tarih	Saat	Süre
Temel Yeterlilik Testi (TYT)	27 Haziran 2020 Cumartesi	10.15	165 dakika
Alan Yeterlilik Testi (AYT)	28 Haziran 2020 Pazar	10.15	180 dakika
Yabancı Dil Testi (YDT)	28 Haziran 2020 Pazar	15.45	120 dakika

KALEM VE GÖZLÜKLE OYNAMAYIN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Vedat İşkhan, YYS adaylarına sınav öncesi ve sırasında yapılması gerekenleri sıraladı:

- Sınavın yapılacağı cumartesi gününden 1-2 gün önce çalışmayı ve test çözme bırakın.
- Sınavdan birkaç gün öncesinde maske takarak, test çözün ve sanki sınavdaymış gibi prova yapın.
- Gözlük takan gençler, gözlüklerin buğulanmasına neden olacak bir durum yaşayabilir. Sınav öncesinde bunu birkaç defa deneyin ve maske ayarını ona göre yapın.
- Masalara oturduktan sonra, maskenizi çıkarabilirsiniz.
- Virüsün bulaşma nedenlerini dikkate alarak, kalemleri ağzınıza almayın. Gözlük kullananlar da gözlükleriyle çok sık oynamamalı.
- Özellikle bir testten diğerine geçerken 1-2 dakika gözlerinizi kapatarak dinlenin.

Prof. Dr.
Vedat
İşkhan

MOTİVASYON DÜŞTÜ KAYGI ARTTI

ÜNİVERSİTE HAYALI

YKS'ye haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınavı girecek adaylar, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazıların da kaygısı arttı.

'KAYGININ AZI FAYDALI'

Motivasyon kaybının yaşanmasının doğal olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gurtuna, "Bu süreçte kaygı az ise sizi başarıya götürür. Hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz etkiler" dedi.

Banu
Femir
Gurtuna

Dengeli beslen, uykunu al



PSİKOLOG GÜRTUNA, SINAVA HAZIRLANAN ADAYLARA ŞU ÖNERİLERDE BULUNDU:

- Sınavı günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışın.
- Programınızda sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırın.
- Mutlaka günde ortalama 7-9 saat uyuyun.
- Dengeli beslenin, bol bol su tüketin ve spor yapın.
- Zaman yönetimi için YYS'ye girişimüş gibi bir ortam oluşturun, test çözün.

ABONE OLUN GAZETENİZ KAPINIZA GELSİN!

Özel Poşette
El Değmeden
Teslimat!



Her sabah gazeteniz, saat 08.00 ile 10.30 arasında, size özel kuryeyle adresinize gelsin isterseniz, hemen 0850 224 02 22'yi arayın veya yahala.co web sayfasına gidin. Avantajlı abonelik paketinizi seçin.

Şimdilik sadece İstanbul, Ankara, İzmir, Adana, Antalya ve Trabzon'da.



TAKVİM

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 16.6.2020

Sayfa : 1

Tiraj : 93627

StxCm : 49

LGS
İÇİN ÖZEL
DIYET

BASARI
İÇİN BEYNE
GÜÇ VEREN
YİYECEKLER
TÜKETİN

YUMURTA,
PEYNİR VE
YOGURT
YİYİN

MUZ, İNCİR,
ERİK VE KA-
YISIYI EKSİK
ETMEYİN

FINDIK, AY-
CEKİRDEĞİ,
KURU ÜZÜM
SART ■ 9'DA

LGS için özel **DİVET**

EN İYİ BULMACA GAZETESİ

4 TAM SAYFA HER GÜN BEDAVA

EMEKLİYE 1225 LİRA

BAŞARI İÇİN BEYNE GÜÇ VEREN YİYECEKLER TÜKETİN

YUMURTA, PEYİR VE YOĞURT YİYİN

MUZ, İNCİR, ERİK VE KAYISIYI EKSIK ETMEYİN

FINDIK, AY-ÇEKİRDEĞİ, KURU ÜZÜM SART ■ 9'DA

AT YARISI BÜLTENİ

HIPODROMLAR SENLENDİ HER GÜN KAZANDIRAN

GELDE BAKMADAN KUPON YAPMA

KURBAN BAYRAMI İKRAMIYESİ

EN GEC 27-30 TEMMUZ'DA ÖDENECEK

AVIS

VESTİ

KUPADA MÜTHİS DÜELLO

BU AKŞAM

DEMET

KAR BOGAZ!

DEV TAKVİM

iddaa

GELİYOR

HER GÜN PROGRAM VE EN İDDALİ TAHMİNLER

KAZANMAK İÇİN TAKVİMİ İZLEMENE BİTİRMEYİN

Takvim

www.takvim.com.tr FİYAT: 1 TL

HALKIN GAZETESİ 16 HAZİRAN 2020 SALI KİTC FİYAT: 3 TL

CHP, İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'Nİ KAZANDI. VAADLERİNİN HEPSİ LAFTA KALDI

2019'DA BOYLE

CAMURA YATTI!

CHP'NİN CİLGİN PROJESİ: KAHVERENGİ HALICI!

2020'DE BOYLE

"PARA YOK" DİYE KACINDIĞI SEHİR HASTANESİ'NİN YOLUNU ULAŞTIRMA BAKANLIĞI YAPTI. CAMUR İÇİNDE KALAN HALICI'E İSE ÇEVRE BAKANLIĞI EL ATMAK ZORUNDA KALDI

BU FOTOĞRAFI AŞAĞIDAKİ MESAJLA OKUYUN

Eğitilmiş eğitimsiz zengini fakiri, hepsinin kafa aynı sayenizde #vakasayısı 1459. Sağlık personelleri bu şüursuzlara hakkını helal etmiyor bilirsiniz.

DEVLET CORONA YASAKLARINI KALDIRDI. HERKES CARŞIYA-PAZARA SALLIRDI. 3 AYDIR ÖLÜMÜNE HİZMET VEREN SAĞLIKÇILAR CİLDİRDİ: HAKKIMIZI HELAL ETMEYİZ!

MAKSİBÜS

KISITLAMALARIN KALDIRILMASINI BAZILARI FIRSAT BİLDİ. İSTANBUL ESEN- YURT'TA MINİBÜS İSOFORU 17 KİŞİLİK ARACA TAM 35 KİŞİ BİNDİRDİ. CEZAYI YEDİ!

18 KİŞİ FAZLADAN BİNDİ

YANGIN YERİ

ANNE ÖZDEN VE OĞLU KAYRA KURTULDU

İLAYDA ÖRSELİK

İBRAHİM ÖRSELİK

OSMA-NİYE

Dizici'nde Nazife Erdoğan

HAYRAT Bİ'SEY!

MEÇHUL hırsızlar, kepeyle sükip çıktı.

İŞTE İNSAN

İçinde 20 bin TL ve bilezikleri bulunan cantaya kavuştu.

Karamürseli Muharrem Çıtanak, 4 aydır işsiz.

Kelek atmadı

CORONA

Japonya'da Densuke karpuzunu olumsuz etkiledi. Açık artırmada 6 bin dolar olan fiyatı, 2 bine indirdi!

İğneyi 7

TEKİR-DAG'DA 7 aylık bebek çengelli iğne yuttu. Ameliyatsız kurtuldu. ■ 5'TE

POMPALI DEHŞET!

BURSA'DA Sevgin Ö., pompalıla büfeye gitti. Art arda tetiği çekti. İşletmeci Yılmaz Aslanlıca kurtuldu. ■ 10'DA

Facebak

HAYATI CİDDİYE ALAN TEK KÖSE

VİRÜSTEN KORUNACAKIM DERKEN ARAKUR OLMUS ABLA

HEYKEL

KRISTOF Kolomb, Jefferson Davis, Churchill ve Edward Colston gibi simge isimlerin heykelleri yıkıldı. George Floyd'un öldürülmesiyle başlayan olaylar, İngiltere'ye sıradı. Avrupa sarışıldı. Peki asıl neden neydi?

ERGUN DİLER YAZDI ■ SAYFA 9'DA

CEBİNDE

METELİK YOKTU.

CAN KİSİNTİSİNDEN BANKA OTURDU.

İÇİNDE SERVET OLAN BİR CANTA BULDU.

KURUŞUNA DOKUNMADAN SAHİBİYLE BULUŞTURDU.



Uzmanlar,
öğrenciler için
sınav diyetini
açıkladı.

■ **LİSELERE** Geçiş Sınavı'na (LGS) 4, Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) ise 11 gün kaldı.

Prof. Dr. Birol Saygı, sınavda başarılı olmak için tüketilmesi gereken besinleri sıraladı:

■ **BEYİNİ** kuvvetlendirici balık, ceviz, yaban mersini, muz, üzüm, kayısı, incir ve erik yiyin.

■ **KAHVALTIDA** az yağlı süt, yumurta tüketin.

■ **OMEGA-3** deposu avokado ve yağlı balık yiyin.

■ **HAFIZAYI** güçlendirmek için kavun, çilek, muz, havuç, biber yiyin.

■ **Ceyda KARAASLAN**

ŞAMPİYON FINDIK!

Öğrencileri sınav stresi sardı. Uzmanlar, başarıda beslenmenin önemini açıkladı. Fındık, ceviz, havuç ve kavunun hafızayı güçlendirdiğini vurguladı.



CHP'ye müze tepkisi

■ AK Parti Sözcüsü Ömer Çelik, CHP Milletvekili İbrahim Kaloğlu'nun Sultanahmet Camisi'nin de müze olması gerektiğine yönelik sözlerine sert tepki gösterdi. "Sultanahmet'i müze yapma yaklaşımları bugüne kadar gördüğüm en İslamofobik yaklaşımdır" dedi.

UÇUŞLAR 1 Ağustos'ta

■ DIŞİŞLERİ Bakanı Mevlüt Çavuşoğlu, dün İsrail mevkidaşı Cevat Zarfif ile İstanbul'da bir araya geldi. Dolmabahçe Çalgımsa Ofisi'nde gerçekleştirilen toplantıda Suriye ve Libya'daki gelişmeler değerlendirildi. İki bakan, görüşme sonrası basın toplantısı düzenledi. Çavuşoğlu, İran ile uçuşların 1 Ağustos'ta başlayacağını söyledi.

Türkiye'den askeri üs atadı

■ TÜRKİYE, Libya'da seçilmiş hükümeti destekledi. Reuters'a konuşan bir Türk yetkili, Türkiye ile Libya Ulusal Müttefik Hükümeti'nin bölgedeki ilk askeri üssü kullanmak üzere görüşüştüğü söyledi.

İstanbul'da yeni ünkenler

■ MEGAKENT İstanbul'da, yeni normalleşme tedbirleri alındı. Valilik, lafta boyunca İstanbul'un 39 ilçesinde her gün es zamları olarak dinletilerin yapılacağını açıkladı. Haziran sonuna kadar toplu gösteri, karsılama ve asker uğurlama kısıtlandı.

YARGIDA normalleşme

■ CORONAVİRÜS nedeniyle yargıda 3 aydır uygulanan kısıtlama sona erdi. Adliyeler, normal mesai düzenlerine devam etti. Tedbirler kapsamında tutuklu ve acil işler dışındaki işlemlere verilen ara bugün itibarıyla bitti.

Önce test sonra kışa

■ MİLLÎ Savunma Bakanlığı, haziran ayında silah altına alınacak bedelli askerleri ile ilgili açıklama yaptı. Buha göre, önce asker adaylarına Coronavirüs testi yapılacak. Testi negatif çıkanlar, tıbbi kurallara sevk edilecek.



41 bin kişinin virüs nedeniyle hayatını kaybettiği İngiltere'de, dün normalleşmenin ilk adımı atıldı. Ancak kışe salgından ders çıkartmadı! Dün, Nike mağazasının önüne ne maske ne de sosyal mesafe kuralları uyan vardı.



Okul sayısı 5 kate çıktı

■ MİLLÎ Eğitim Bakanı Selçuk, LGS kapsamındaki merkezi sınavın yapılacağı okulların sayısını 5 katına çıkararak 18 bin 139 okulağı söyledi. Selçuk, Covid-19 tedbirleri için de ayrı okullar hazırlanacağını belirtti.



Sunucu İsmail Küçükkaya, eski eşine şiddet uygular! Döner katim, "Adetle işliyorum"

■ TÜRKİYE, Libya'da seçilmiş hükümeti destekledi. Reuters'a konuşan bir Türk yetkili, Türkiye ile Libya Ulusal Müttefik Hükümeti'nin bölgedeki ilk askeri üssü kullanmak üzere görüşüştüğü söyledi.

İstanbul'da yeni ünkenler

■ MEGAKENT İstanbul'da, yeni normalleşme tedbirleri alındı. Valilik, lafta boyunca İstanbul'un 39 ilçesinde her gün es zamları olarak dinletilerin yapılacağını açıkladı. Haziran sonuna kadar toplu gösteri, karsılama ve asker uğurlama kısıtlandı.

YARGIDA normalleşme

■ CORONAVİRÜS nedeniyle yargıda 3 aydır uygulanan kısıtlama sona erdi. Adliyeler, normal mesai düzenlerine devam etti. Tedbirler kapsamında tutuklu ve acil işler dışındaki işlemlere verilen ara bugün itibarıyla bitti.

Önce test sonra kışa

■ MİLLÎ Savunma Bakanlığı, haziran ayında silah altına alınacak bedelli askerleri ile ilgili açıklama yaptı. Buha göre, önce asker adaylarına Coronavirüs testi yapılacak. Testi negatif çıkanlar, tıbbi kurallara sevk edilecek.



41 bin kişinin virüs nedeniyle hayatını kaybettiği İngiltere'de, dün normalleşmenin ilk adımı atıldı. Ancak kışe salgından ders çıkartmadı! Dün, Nike mağazasının önüne ne maske ne de sosyal mesafe kuralları uyan vardı.

SAMPİYON FINDIK!

Öğrencileri sınav stresi sardı, Uzmanlar, başında beslenmenin önemini açıkladı. Fındık, ceviz, havuç ve kavunun hafızayı güçlendirdiğini vurguladı.



FOX TV'de Çalar Saat programıyla ekrana gelen İsmail Küçükkaya, her daim kadın haklarından bahsetti. Ancak ayta hassasiyeti esine göstermedi. Eda Demirci, evlilikleri boyunca Küçükkaya'dan şiddet gördüğünü söyledi.

■ GENC kadın "Sağlığını, hayallerimi, doğmamış çocuğum, elimden aldı. Üzülüntüm kanser oldum" diyerek yardım istedi. Türkiye, dayakçı sunucuya sosyal medya üzerinden tepki gösterdi. Küçükkaya'dan ise skandal bir açıklamada bulundu. Avukatları aracılığıyla açıklamada bulunan Küçükkaya, 550 bin liraklık anlaşma gereği eski eşinin susmasını gerektiğini söyledi!



Ülkede ilk karşıt protestolar dün de devam etti. Polis ve göstericiler arasında zaman zaman tensiyon yükseldi.

■ DOMİNİK RAB, Çin'in Covid-19'a ilgili zor soruları yanıtlaması gerektiğini belirtti. "Hiç şüphe yok ki bu türlerden sonra işler eskisi gibi olmayacak" dedi. MİG'nin eski şefi John Sowers da "Çin Covid-19 salgınına gözlemedi. Sorumluluğu üstlenmeli" sözleriyle İngiltere'deki aldim da iki parça olduğunu ortaya koydu! Londra'nın BÜYÜK BANKERLERİ ısrarla "ÇİN" derken bazı isimler ise "Dünya acele etmeyi" tavır içindeydi.

GÜZEL TEPKİ

■ İRKÇILığa karşı bir tepki de ABD'di! Şarkıcı Beyoncé'den geldi. Güzel şarkıcı mart ayında Breonna Taylor'ı evinde öldüren polislerin cezalandırılması çağırısı yaptı. Kentucky Başsavcısı Daniel Cameron'a mektup yazdı.



41 bin kişinin virüs nedeniyle hayatını kaybettiği İngiltere'de, dün normalleşmenin ilk adımı atıldı. Ancak kışe salgından ders çıkartmadı! Dün, Nike mağazasının önüne ne maske ne de sosyal mesafe kuralları uyan vardı.

HEYKEL

■ UZAKTAN baktırmayın! KÜRESEL kavuşma ve Türkiye'nin pozisyonunu görme şansınız artıyor. 2013'te BÜYÜK ORTAKLIĞIN iyice koptuğunu, yerine başka bir formülün getirilmek istendiğini görüyorsunuz... Zaten Türkiye de o farfelen sonra inanılmaz olayları yaşadı. 17.25'ten Gezi'ye, oradan 15 Temmuz'a kadar... Türkiye gibi kilit ülkelerde hiçbir şey kendiliğinden olmaz. Olsa da DİŞİŞLERİNİN MÜDAHALESİYLE yönlendirilir ve büyütülür. Yakan döneme bakalım... "En önemli adım ne?" diye sorarsam hep bir ağızdan "BİR KUŞAK BİR YOL" projesi diye cevap veririm... Kavuşan merkezindeki adres... Çine iyice baskı altında İNGİLTERE'ye orada çok ama çok güçlü görünüyorsunuz. Londra'ya yakın Amerikalılar ile birlikte... İngiliz aklı parayı da yanına alarak YENİ İPEK YOLU ile İngiltere'ye batıya işe etti. Deneyimli zaten Pekin-Londra arasında kuruşuklu 12 bin km. Londra, İPEK YOLU ile ASYA'ya AVRUPA ve AFRIKA'ya bağlayacak ve buradaki mal-hizmet para-finans üzerinden YENİ BİR İMPARATORLUK kuracaktır. Hem enerji kaynaklarına sahip olacak hem de Çin'deki ucuz işgücü sayesinde hedefe koşarak ilerleyecektir. Bütün bunların hayata geçmesi son İMPARATORLUK olan Amerika Birleşik Devletleri'nin yapması demektir... Zaten Churchill "Amerika'daki Kuzidilleri'ye de ya Avustralya'daki Aborjinler'e karşı büyük bir yanlış yapıldığını kabul etmiyor. Olan daha güçlü bir ırk, dünyevi olarak daha bilgi birikimi sahip genlerini yapmasın" demiyordu... Neden şimdi saldırdı? ABD'de ilk kez bir siyah ölmüştü. İlk kez bir polis vahşete imza atmıştı! Ama olaylar şimdi büyütüldü... Büyütüldü de... Meslek PAVLAYIM'dı! Derin Amerika Türkiye'nin asla ve kat'a İNGİLTERE'ye yol almaması istemiyor. Londra da Ankara'yı yanına çekmeden sistemi kurmak niyetinde değil. Bu güc arasında kaldığımız için de gerilim ve tensiyon kolay kolay düşmüyordu... Uzaktan bakınca İngiltere ile yan yana olmak için hatırı sayılır sebepler bulunduğunda da ortadaydı. ABD'nin rahatsızlığı da buydı.



Ergün Diler

■ KESİLEN taraflar haliyle iç siyasette de rekabet ediyorlardı. Yeni kurulan partilerin hücrelerine bakıldığında, olan ve olmayan kavuşme muhtemel ittifaklara bakıldığında da bu ayırım netti... Yeni siyasi hareketlere baktığımızda ÇİN'in hedef aldığımdı çıpa göze seçebiliyoruz... ÇİN üzerinden Türkiye'nin etkisini deyimle çabası görülmektedir... Diğer taraftan ise İngiltere'nin çok önemli isimleri zaman zaman Türkiye'de ortaya çıkıyor... Harvard ve Oxford mezunu SHELL'in uzun yıllar yönettiği bir yere sahip olan ve 1990'larda görevlerini bırakıp dine yönelen Welby özel bir isimdi... ANGLIKAN KİLİSESİ'nin dini önderiydi... Welby, David Cameron, Boris Johnson, William ve Harry gibi Eton College'den mezundu... Geçmişinde, Enterprise Oil ve Fransız petrol şirketi Elf Aquitaine'da da üst düzey yöneticilik yaptığı yer alıyordu... Boris Johnson'un birinci yıl önce "Birleşik Krallık, uluslararası genişletmek ve Türkiye dahil tüm dünyadaki dostlarımızla bağlarını güçlendirmek" "Küresel Britanya" budur. Türkiye, Birleşik Krallık'ın vazgeçilmez bir ortağıdır. Karşı karşıya olduğumuz en ciddi sorunlarımızdan salımlarda Türkiye var' şeklinde dünü ve bugünü açıklamıştı. Çok açık, olarak her iki ülkenin de ABD'nin saldırılarına karşı karşıya olduğunu söylüyordu... Kısaca da bu, savaş da bul Amerika ile İngiltere büyük savan tarafları. Türkiye'siz de yapamayacaklarını bilemiyorlar... Türkiye de bunları bilmekte! Hassas dengeler üzerinde geçilen ve riskli olan dönemdir. Siyasi ilerlerini esne kadar il uzatılmasını da böyle olmaktadır fayda var... Burada İRKÇILIK nedeniyle itensiyonun çıkması ihtimali yok ne de olsa!



Ergün Diler

■ KESİLEN taraflar haliyle iç siyasette de rekabet ediyorlardı. Yeni kurulan partilerin hücrelerine bakıldığında, olan ve olmayan kavuşme muhtemel ittifaklara bakıldığında da bu ayırım netti... Yeni siyasi hareketlere baktığımızda ÇİN'in hedef aldığımdı çıpa göze seçebiliyoruz... ÇİN üzerinden Türkiye'nin etkisini deyimle çabası görülmektedir... Diğer taraftan ise İngiltere'nin çok önemli isimleri zaman zaman Türkiye'de ortaya çıkıyor... Harvard ve Oxford mezunu SHELL'in uzun yıllar yönettiği bir yere sahip olan ve 1990'larda görevlerini bırakıp dine yönelen Welby özel bir isimdi... ANGLIKAN KİLİSESİ'nin dini önderiydi... Welby, David Cameron, Boris Johnson, William ve Harry gibi Eton College'den mezundu... Geçmişinde, Enterprise Oil ve Fransız petrol şirketi Elf Aquitaine'da da üst düzey yöneticilik yaptığı yer alıyordu... Boris Johnson'un birinci yıl önce "Birleşik Krallık, uluslararası genişletmek ve Türkiye dahil tüm dünyadaki dostlarımızla bağlarını güçlendirmek" "Küresel Britanya" budur. Türkiye, Birleşik Krallık'ın vazgeçilmez bir ortağıdır. Karşı karşıya olduğumuz en ciddi sorunlarımızdan salımlarda Türkiye var' şeklinde dünü ve bugünü açıklamıştı. Çok açık, olarak her iki ülkenin de ABD'nin saldırılarına karşı karşıya olduğunu söylüyordu... Kısaca da bu, savaş da bul Amerika ile İngiltere büyük savan tarafları. Türkiye'siz de yapamayacaklarını bilemiyorlar... Türkiye de bunları bilmekte! Hassas dengeler üzerinde geçilen ve riskli olan dönemdir. Siyasi ilerlerini esne kadar il uzatılmasını da böyle olmaktadır fayda var... Burada İRKÇILIK nedeniyle itensiyonun çıkması ihtimali yok ne de olsa!



Ergün Diler

■ KESİLEN taraflar haliyle iç siyasette de rekabet ediyorlardı. Yeni kurulan partilerin hücrelerine bakıldığında, olan ve olmayan kavuşme muhtemel ittifaklara bakıldığında da bu ayırım netti... Yeni siyasi hareketlere baktığımızda ÇİN'in hedef aldığımdı çıpa göze seçebiliyoruz... ÇİN üzerinden Türkiye'nin etkisini deyimle çabası görülmektedir... Diğer taraftan ise İngiltere'nin çok önemli isimleri zaman zaman Türkiye'de ortaya çıkıyor... Harvard ve Oxford mezunu SHELL'in uzun yıllar yönettiği bir yere sahip olan ve 1990'larda görevlerini bırakıp dine yönelen Welby özel bir isimdi... ANGLIKAN KİLİSESİ'nin dini önderiydi... Welby, David Cameron, Boris Johnson, William ve Harry gibi Eton College'den mezundu... Geçmişinde, Enterprise Oil ve Fransız petrol şirketi Elf Aquitaine'da da üst düzey yöneticilik yaptığı yer alıyordu... Boris Johnson'un birinci yıl önce "Birleşik Krallık, uluslararası genişletmek ve Türkiye dahil tüm dünyadaki dostlarımızla bağlarını güçlendirmek" "Küresel Britanya" budur. Türkiye, Birleşik Krallık'ın vazgeçilmez bir ortağıdır. Karşı karşıya olduğumuz en ciddi sorunlarımızdan salımlarda Türkiye var' şeklinde dünü ve bugünü açıklamıştı. Çok açık, olarak her iki ülkenin de ABD'nin saldırılarına karşı karşıya olduğunu söylüyordu... Kısaca da bu, savaş da bul Amerika ile İngiltere büyük savan tarafları. Türkiye'siz de yapamayacaklarını bilemiyorlar... Türkiye de bunları bilmekte! Hassas dengeler üzerinde geçilen ve riskli olan dönemdir. Siyasi ilerlerini esne kadar il uzatılmasını da böyle olmaktadır fayda var... Burada İRKÇILIK nedeniyle itensiyonun çıkması ihtimali yok ne de olsa!

Ergün Diler

SABAH

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 16.6.2020

Sayfa : 1

Tiraj : 195519

StxCm : 158



SINAV DİYETİ İLE BAŞARIYI ARTIRIN

1000 RENBERLİK SAYISI

SINAV ÖNCESİ AKLINIZDA SORU İŞARETLERİ KALMASIN. 14-15 TE

F.BAHÇE-TRABZON FINAL İÇİN SAHADA

ZIRAAT Türkiye Kupası'nda ilk finalist bugün belli oluyor... Fenerbahçe deplasmanda 2-1 yenildiği Trabzonspor'u Kadıköy'de konuk edecek. Dev rövanş 20.45'te atv'den canlı olarak yayınlanacak. A Spor ise saat 12.00'den libren heyecanın nabzını tutacak. SPOR DA

KADINLARDAN BÜYÜK ÖFKE

EKRANDA kadın hakları savunucusu yapan FOX TV sunucusu İsmail Kucukaya, gördüğü şiddetli eleştirel ekranda Demirciye konuşma yasası koydu. Sosyal medyada ayağından kadınlar evde esini döven birini ekranda görmek istemiyoruz.

GÜNAYDIN

ISMAIL'İ TANIMA RENBERİ

MEYHUR TEZEL YAZDI

BEHALİSİ SERBEST KALAN HELİN AYSAZ: O ADAM RAPORLU DELİ, NASIL SERBEST KALIR, KORKUYORUM

Türkiye'nin en iyi gazetesi

SABAH

16 HAZİRAN 2020 SALI

www.sabah.com.tr Fiyatı: 1.5 TL

HAZİRAN 2020 NIN SATIŞLARINA KİMLER İLGİLİ GÖSTERDİ

Tarihi kampanyada 4 haftada 26 projede bin 710 ev satıldı

TAMAMLANIYOR EMELKİMLİK NETLEŞTİ

İstifa eden de kıdem tazminatı alabilecek

1-0

SIVASSPOR ZİRVE TAKIBINI SÜRDÜRDÜ

İSTANBUL'A 3.250 SAĞLIK PERSONELİ ALINACAK

SAĞLIK Bakanı Fahrettin Koca: Yeni atamalar salgınla etkili mücadele etmemize önemli katkılar sağlayacak. Adaylar başvurularını 16-22 Haziran arasında yapabilecekler.

DÜNYÖRLERİ 2 TORUNU VE GELİNİ KAZADA ÖLDÜ

2 kardeşini de trafik kazasında kaybetmişti

İSVİÇRE'DE ST. GALLEN'DEN LUCERNE'YE GİDİYORDU

1.3 milyonluk 3 kilo altını trende unuttu

Teşekkürler

TBMM Başkanı "Formül arayışı" başladı. Ve... Meclis Başkanlığı'na bir kanun teklifi verildi. İlk imza... "Tekirdağ Milletvekili... TBMM Başkanı Mustafa Şentop."

İSTANBUL'DA 8 BİN 118 HANEYE ANTIKOR TESTİ

SALGINDA TABLO TERSİNE DÖNDÜ

Korona vakalarının yüzde 60'ı Anadolu'dan geliyor. Virüste 3 kriter alarm verirse kısıtlamalara dönülebilir



KORONADA dağılım tersine döndü. Salgının en yoğun olduğu dönemde vakaların yüzde 60'ı İstanbul'daydı. Şimdi ise Anadolu illerinde patlama var. Vakaların yüzde 60'ı Anadolu'dan geliyor.

VAKA SAYISI 2 BİNİ AŞARSA

BU tabloda gözler üç kriterde: 1- Günlük vaka 2 bini geçerse; 2- İyileşen sayısı, vakaların gerisinde kalmaya devam ederse; 3- Yoğun bakım-entübe sayısında artış durmazsa bazı kısıtlamalara geri dönülebilir.

GENÇLERİN EV PARTİLERİ

UZMANLAR son dönemdeki vaka artışlarını şöyle açıklıyor: Grup halinde izlenen maçlar, doğum günü benzeri ev partileri, asker uğurlamaları, taziyeler, sokakta tedbirlere uymayanlar.

ZÜBEYDE YALÇIN'IN HABERİ 13 TE



TERÖR YUVALARINA KARTAL PENCESİ

YERLİ VE MİLLİ OPERASYON

Milli Savunma Bakanı Hulusi Akar ve TSK Komuta Kademesi, operasyonu Hava Kuvvetleri Komutanlığı Harekât Merkezi'nden yönetti.



BAHÇELİ: PENCE-KARTAL OPERASYONU MİLLETİMİZCE MEMNUNİYETLE KARŞILANDI



18 saatte 245 artçı ve 5.6'lık yeni deprem

DEPREM şoku yaşayan Bingöl, dün sabah 5.6 büyüklüğünde yeni bir depremle sarsıldı. 245 artçı nedeniyle evlerine girmeye korkan vatandaşlar, AFAD'ın kurduğu çadırlarda sabahladı. 3 TE



Soner'in kalesinde 6 kaçak birden

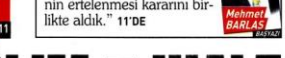
İSTANBUL Çevre ve Şehircilik İl Müdürlüğü ekipleri Sözcü Gazetesi yazarı Soner Yalçın'ın Levent'teki villasında denetim yaptı. İç duvarlar, müstemilat, havuz, bekiçi kulübesi, balkon ve otoparktaki kaçak unsurlar yerinde tespit edildi. 2 DE



Türkiye ile İran Libya'da aynı safta

Kriz yok

"RUSYA ile farklı taraflarda olduğumuz açık. Ateşkes konusunda kriz çıkı yorumları yapılmaması. Görüşmenin ertelenmesi kararını birlikte aldık." 11 DE



CHP'NİN SULTANAHMET ÇIKIŞI İSLAMOFOBİK

Erdogan'ın başkanlığındaki MYK sonrasında AK Parti Sözcüsü Ömer Çelik'ten açıklama: AYASOFYA ile ilgili hassasiyet tartışılırken CHP'den "Sultanahmet'i müze yapalım" yaklaşımı geldi. Bu, şimdiye kadar gördüğümüz en İslamofobik yaklaşımdır. CHP'nin Ayasofya dili, Türkiye içindeki ayırımıdır. Hiç kimse Sultanahmet'i kendi kimliğinden ayıramaz. Biz, geçmişte yaşadığı gibi hiçbir caminin başka bir amaçla kullanılmasına asla müsaade etmeyeceğiz. 12 DE

ADRESE TESLİM 7 İHALE

CHP'li belediyeler, 315 milyon lirayı bulan ihaleleri, özel şartlarla yandaş firmalara verdi İSTANBUL'DA CHP'li Küçükçekmece, Büyükçekmece, Avcılar, Kartal, Sarıyer, Beşikdüzü ile Ankara'da Yenimahalle belediyelerinin açtığı ihalelerde, adrese teslim şartnameler hazırlandı. Toplam 315 milyon liralık 7 ayrı ihaleye sadece birer firma katıldı. Eşe, dosta, yandaş verilen ihaleler tepki topladı. 10 DA



Sınav diyetiyle başarıyı artırın

LGS ve YKS'ye artık sayılı günler kaldı. İyi bir performans için beslenme düzeninin önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar, "Bugünden itibaren beyni çalıştıracak yeme planı başlatın" dedi

Liselere Geçiş Sınavı'na (LGS) 4 gün, Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) ise 11 gün kaldı. Her iki sınavda da girecek öğrencilerin sınav günü iyi bir performans sergilemesi için şimdiden beslenme düzenine dikkat etmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Birol Saygı adaylara, "Beyniniz için doğru gıda çeşidini, doğru miktarlarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinde çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki sizi amiden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufakta sınavlarınız varsa, önceki gece değil, bugünden beyni çalıştıracak yeme planını başlatın" dedi. Saygı, sınav döneminde doğru enerji seviyelerine sahip olmanın öğrenciler için anahtar faktör olduğunu belirterek doğru beslenme konusunda şu uyarılarda bulundu:

■ Sınav hazırlık birçok öğrenci için stresli bir dönemdir. Bu dönemde adaylar, aynen sporcular gibi yarışma öncesi enerji seviyelerinin performans için mümkün olan en iyi durumda

olmasına özen göstermelidir.

■ Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir. Yani sınava hazırlanırken yediğimiz ve içtiklerimiz çok önemlidir. Bazı gıdalar uyanıklık, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir, bazıları tam tersi etki gösterir.

■ Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olmasına dikkat edin.

Çinko ve Omega 3 olmazsa olmaz

ÇİNKO ve Omega 3 aynı zamanda kabuklu yemilerde bulunan önemli besin maddeleridir. Omega 3 beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir ve sadece midede değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda bulunur.

Sınav günü için sağlıklı yiyecekler

ADAYLAR beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemeli. Bu daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları içerir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt ve peynir ile fındık sayılabilir.

Kendinizi sporcu ya da sanatçı gibi düşünün

SINAVA hazırlık dönemi boyunca adaylar enerji seviyesini artırmak için önce düşünsel bir hazırlık yapmalıdır. Kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşünün.

LGS sınavı yapılacak okul sayısı 5 kat artırıldı

MİLLÎ Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, Liselere Geçiş Sistemi (LGS) kapsamındaki merkezi sınavın yapılacağı okul sayısının 5 katından fazla artışla 18 bin 139 olacağını açıkladı. Bakan Selçuk, merkezi sınavı girecek Covid-19 tanılı öğrenciler için ayrı okul ve mekanlar oluşturulduğunu, sınavın

hastanede de yapılabileceğini bildirdi. Selçuk, 2020-2021 eğitim öğretim yılı ile ilgili olarak da, telafi eğitimlerinin 31 Ağustos'ta başlayacağı ve en az 3 hafta süreceğini hatırlatarak, telafi eğitiminin hemen arkasından okulların açılmasının planlandığını dile getirdi. ANKARA

Bunların ekmeğine yağ sürmeyin...

AK Parti'den ayrılıp adı farklı 2 parti kuran AKP'ilerin her fırsatta geldikleri yere saldırdıkları herkesin malumu.

Dönümü yükseltmek fasılasız devam edecekler, varlık sebepleri bul Siyasi arenada kendilerini yer edinebilmeleri her şeyden evvel CHP medyasına, dolayısıyla CHP sosyolojisine bağlıdır.

Mahut sosyolojide kulak bulmaları için de **Sayın Erdoğan ve AK Parti** ye mütemadiyen saldırmaya elle-ri mahkumdur.

Yoksa ne diye AK Parti'de 12 yıl başkanlık yapan **Babacan**'la, Erdoğan tarafından AK Parti Genel Başkanı ve Başbakan olarak "atanan" **Davutoğlu** nu dinlesinler ki?

Uzun lafın kasası, Başkan Erdoğan ve AK Parti'ye saldırdıkları oranda benimseneceklerdir.

Lakin saldırmaları da yetmez, AK Partililerin göstereceği tepki kaderlerini belirleyecek.

Şayet AK Partililer hiç tepki göstermezse **Mehmet Bekaroğlu** veya **Abdullahi Şener** den farkız hale gelirler.

Bunun için sürekli sinir uçlarına saldıracaklardır. AK Partililer oyunlarına gelip de ekmeklerine yağ sürmesinler.

Biliyorum, tahammül etmek kolay değildir.

Mesela, **Davutoğlu** nun "keşke yapmasaydım" dediği şeyin, 12 Eylül 2015 olağan kongre öncesinde tek liste olarak çıkacak adayların Erdoğan'ın talimatıyla hazırlandığını gördüğü halde bunu kabullemesinden ibaret olduğunu söylemesi ne nasıl tahammül edebilirsiniz?!

İsterseniz kendisinin dinleyin de ibretlik duyende "diyalotik liyakatını" görün!

Murat Yetkin'e bakın neler söylüyor: "Ama listede, benim de listede alacağım arkadaşların çoğunlukta olduğunu görünce karşı çıkmadım. Ülke safhında yürütülen terörle mücadele kritik bir aşama içindeydi ve 1 Kasım seçimlerine giderken

iki adaylı bir kongre mücadelesi ile parti-ye bölünmüşlük görüntüsü vermek istemedim. Ancak o listede olan ve benim de güvendiğim arkadaşlar güvencimden yandırdımı 29 Nisan 2016'da MKYK'da düzenlenen parti-içi darbede fark ettim. 12 Eylül 2015'te yapılan olağan kongrede ısrar edip, kendi listemi kongreye götürmüyordum. Ancak siyasetin bu kadar ilkesizleşmesini ve şahsiyetlerine güvendiğim arkadaşlarının bir talimatla inanmadıkları bir metne imza atacaklarını hesap edemedim, edemedim de. Bu sözün bittiği bir noktadır..."

Ee, hani **Penguen** dediğiniz ve **Kati Piri** bircamın ağzına kadar verdiğiniz bir internet yazısı yüzündendi her şey, o oldu ona? Meğer sizin "seçtiklerimiz" de sizin yerinize Sayın Erdoğan'ın "sada-kat" göstermiş dediginize göre.

Fakat... Başbakan ve Genel Başkan olarak "atanmanız" da bu "sada-kate" borcu değil miydiniz beyefendi? Aynı "sada-kat" işinize gelince "başınız üstünde" işinize gelmeyince "parti içi darbe" öyle mi? Esas sözün bittiği nokta burası değil mi?

"Narsist kişilik" gerçekten başa bela, eşek yükü kitap olusan da ne faydalı **Rubin**'in ve **FETO**'cu firarı yazarçizlerin 5 yıl öncesinden okuduğu bayat mavalları terennüm etmeyi işinize nasıl sındırıyorsunuz beyefendi?

Erdoğan'ın gemisine neden bindiniz? yolu sorulara karşı içinden geldiği "muhalif" sosyolojide "gerekçe" sunularının üzerinden savrulmuşsunuz "mesruyet" arayacağınız, Erdoğan ve AK Parti gemisine neden atış ettiğinize cevap versenize!

Erdoğan ve AK Parti'ye ihanet edersen gelin yüzüne tükürün!.. "Kılıçdaroğlu" nun ifadesiyle yünde 99 oranında CHP'yle benzer noktaya nasıl geldiniz, bunu açıklayın!

Laf nasıl uzadı gördünüz. Tahammül etmek gerçekten zor.

salih.tuna@sabah.com.tr

Sınav diyetiyle başarıyı artırın

LGS ve YKS'ye artık sayılı günler kaldı. İyi bir performans için beslenme düzeninin önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar, "Bugünden itibaren beyni çalıştıracak yeme planı başlatın" dedi

Liselere Geçiş Sınavı'na (LGS) 4 gün, Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na 11 gün

(YKS) ise kaldı. Her iki sınavta da girecek öğrencilerin sınav günü iyi bir performans sergilemek için sindirilen beslenme düzenine dikkat etmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bircel Saygı adaylara, "Beyniniz için doğru gıda seçimin, doğru miktarlarda tüketmek sınavdan bir gece önce başla-



Çinko ve Omega 3 olmazsa olmaz

ÇİNKO ve Omega 3 aynı zamanda kabuklu yumurtaların önemli besin maddeleridir. Omega 3 beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir ve sadece fin-dikte değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda bulunur.

Sınav günü için sağlıklı yiyecekler

ADAYLAR beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelidir. Bu da fazla zihinsel yorgunluğa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları içerir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt ve peynir ile fındık sayılabilir.

Kendinizi sporcu ya da sanatçı gibi düşünün

SINAVA hazırız dönemi boyunca adaylar enerji seviyesini artırmak için önce düşün-sel bir hazırlık yap-malıdır. Kendinizi, fiziksel ve zih-nel olarak ama uygun olması gere-ken bir sanatçı veya sporcu olarak düşünün.

LGS sınavı yapılacak okul sayısı 5 kat artırıldı

MİLLÎ Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, Liselere Geçiş Sistemi (LGS) kapsamındaki merkezi sınavın yapılacağı okul sayısının 5 katından fazla artışla 18 bin 179 olacağını açıkladı. Bakan Selçuk, merkezi sınavı girecek Covid-19 tanılı öğrenciler için ayrı okul ve mekanlar oluşturulduğunu, sınavın

hastanede de yapılacağını bildirdi. Selçuk, 2020-2021 eğitim öğretim yılı ile ilgili olarak da, telif eğitimlerinin 31 Ağustos'ta başlayacağı ve en az 3 hafta sürceğini hatırlatarak, telif eğitimlerinin hemen ardından okulların açılmasının planlandığını da belirtti.



Bakanlık 'kaçak kale' skandalına el koydu

Oda TV'nin sahibi ve Sözcü Gazetesi'nin yazarı Soner Yalçın'ın İstanbul Levent'te yeniden inşa ettiği kale gibi villasındaki denetimlerde, kaçak unsurlar tek tek tespit edildi

İSTANBUL Çevre ve Şehircilik İl Müdürlüğü ekipleri, Oda TV'nin sahibi ve Sözcü Gazetesi'nin yazarı Soner Yalçın'ın İstanbul'un göbeğinde, Levent'te "basit tadilat" gerekçesiyle idareye yeniden inşa ettiği kale gibi villasında inceleme yaptı. Yalçın'ın evine denetimde giden ekip-ler villadaki kaçak unsurları tek tek tespit etti. Buna göre Yalçın'ın SİT alanındaki evde havyardan müstahila-ta kadar 6 farklı kaçak yapı oluşturd-ğu belirlendi. Soner Yalçın hakkında rapor hazırlanıyor. Rapor, hem savcı-lığa hem de Tabiat Varlıkları Koruma Komisyonu'na sunulacak.

İŞTE YALÇIN'IN KAÇAKLARI

Ekipler, belirlenen rölöve proje-den farklılık arz eden durumlara tek tek tespit etti. Yalçın'ın inşaatındaki kaçak unsurlar şöyle sıralandı:

■ Kaçak yapı villanın iç duvarlarında projedenden farklı değişiklikler yapıldı.

■ Bahçe alanı içerisinde



yaklaşık 110 metreka-re tek katlı müstahila yapıldı.

■ Vaziyet Planı'nda gösterilmeyen 26 metreka-re kaçak havyar imalatı yapıldı.

■ 15 metreka-re bekiçi kulü-besi bahçeye taşınabilir olarak yapılarak kaide üzerine oturtuldu.

■ Birinci katta yer alan, projede tanımlanmayan 15 metreka-relik balkon alanı bina içine girilerek dâhil edildi ve ayrıca önünde yaklaşık 8 metreka-re bir balkon oluşturuldu.

■ Büyüklüğü 38 metreka-re olan garaj müstahila kaldırıldı ve açık otoparka dönüştürüldü.

Daha önce eve alınmayan İstanbul Çevre ve Şehircilik İl Müdürlüğü ekipleri, ikinci kez gittikleri villa-da incelemeleri tamamladı. Yalçın'ın "kale" sinde tespit edilen usulsüz-lüklerin Bakanlık görevlilerince rapor-lanıp hem savcılığa suç bildirimini-de bulunulacağı, hem de Beşiktaş Belediyesi'ne ayrıntıların bil-dirilmesi eş zamanlı TVK (Tabiat Varlıkları Koruma) Komisyonu'nda gündeme getirileceği belirtildi.

Atölye Modern Çevrimiçi (Online) Yaz Dönemi

30 Haziran 2020'den itibaren

Atölye Modern ile sanata sarıl!

SANAT TARİHİ SEMİNERLERİ

Modern Sanatın Arkeolojisi
Modern ve Çağdaş Sanatta Sanatçının Portresi
Modern ve Çağdaş Sanatta Gündelik ve Sıradan Olanın Hikâyesi
Çağdaş Sanat ve Siyaset

#istanbulmoderneve

Atölye Modern programları İstanbul Modern üyelerine ve Kurumsal Üyelere %10 indirimlidir.*

Atölye Modern atölye ve seminerleri ücretsizdir.

Detaylı bilgi için: atolyemodern@istanbulmodern.org | www.istanbulmodern.org
T: (212) 334 7341 | (212) 334 7352

*%10 indirim, Altın, Gümüş, Aile, Bireysel, Genç Modern ve Kurumsal üyelerimiz için geçerlidir.

İSTANBUL MODERN SANAT MÜZESİ
www.istanbulmodern.org info@istanbulmodern.org

Ecceobesi



Soner Yalçın

AKŞAM GÜNEŞ
GÜNLÜK ULUSAL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 17.6.2020
Sayfa : 1
Tiraj : 100938
StxCm : 152



CAY İÇMEK ÖMRÜ UZATIYOR



ÜNİVERSİTE
ADAYLARINA
BESLENME TÜYOLARI

GÜNÜN ŞANSLI BURÇLARI



**AKREP: GİZLİ PLANLAR YAPMAK
İÇİN UYGUN BİR GÜN DEĞİL.**

**YENGEÇ: DUYGULARINI İFADE
ETMEKTE DAHA CESUR OLACAK**

**OĞLAK: ALISILMIŞIN DIŞINDA
TAVIRLAR SERGİLEYEBİLİR**

**KOVA: SANAL OLAYLARA KARŞI
İÇSEL BİR SAVAŞ VERECEK**

Karanlık modda renk alternatifi

WhatsApp, karanlık mod için yeni bir özelliği kullanıma almayı hazırlıyor. Mesajlaşma sırasında göz sağlığını korumak ve pil tasarrufu yapmak amacıyla getirilen özellik için yeni WhatsApp Beta'da ortaya çıktı. Yeni özellikte gelen mesaj renginin aynı, gönderilen mesaj renginin biraz daha koyu yeşil olduğu görüldü.



ELEMANLARINA SAHİP ÇIKTI

Hülya Kocayigit'in torunu Atışak Alkoçlar, Ettler'deydi. Eylül ayında spor mekanını açacak olan ünlü isim, pandemi döneminde çalışanların ekonomik olarak olumsuz etkilendiğini söyledi. Alkoçlar, "İki elemanım çalışıyor. Bu süreçte sanki normal işler devam ediyor gibi. Elemanlarımız maddi olarak etkilendi" dedi.



AKSAM

Halkın Cesur Sesi

GÜNEŞ

17 Haziran 2020 Çarşamba

www.gunes.com



Zübeyde
Nisa
Karabacak

MUCİZENİN ADI ZÜBEYDE

30 yaşındaki Zübeyde çocukken ikinci kattan demirlerin üzerine düştü, yara almadan kurtuldu. 17 yaşında en ileri seviyeye ulaşan paratiroid kanserini yendi. 3 yıl sonra kalp krizi geçirdi. 4 yıl önce de trafik kazasında kolunu kaybetti. Biyonik kolu takıldıktan sonra hayata daha çok bağlandı.



30 yaşındaki Zübeyde Nisa Karabacak, 'Revo' adını verdiği biyonik koluyla hayata daha sıkı sarılarak yeni hobiler edindi. Genç kız, artık keman ve def de çalıyor, resim yapıyor.

PEŞ PEŞE TRAVMALAR ZİNCİRİ YAŞADI

Gaziantep'in Nizip ilçesinde dünyaya gelen Zübeyde Nisa Karabacak'ın hayatındaki travmalar zincirinin ilk halkası daha çocuk yaşlarda 2. kattan zemindeki demirlerin üzerine düşmesi oldu. Kazayı mucize eseri büyük bir yara almadan atlattan Karabacak, 17 yaşında en ileri seviyeye ulaşan paratiroid kanseri teşhisiyle hayatının 2'nci travmasını yaşadı.

ONUN HAYATI ASIL ŞİMDİ BAŞLIYOR

3 yıl sonra kalp krizi geçirip ameliyat oldu. Hayatındaki yaşadığı zorluklarla mücadele eden genç kız, 2016'da bindiği minibüsün kaza yapması sonucu ağır yaralandı ve sağ kolunu dirsekte itti-baren kaybetti. Yaşadığı onca soruna rağmen hayata her geçen gün daha sıkı bağlanan Nisa Karabacak biyonik kolu takıldıktan sonra "Hayat şimdi başlıyor" dedi.



İLLELER TANIŞTI SIRA DÜĞÜNDE

'Yeni Hayat' dizisiyle ekranda olma-ya hazırlanan Nilperi Şahinkaya'nın heykeltıraş erkek arkadaşı Emre Yusufi'yle beraberliği evlilik yolunda ilerliyor. Bebek'te görünümlenen ünlü çift, aileleriyle tanıştıklarını söyledi. Şahinkaya, "Ben onun ailesiyle tanıştım o da benim ailemle Facetime olarak tanıştı. Babam çünkü yurtdışında. Güzel gidiyor, her şey yolunda" dedi.



OYUNCULARDA İNDİRİM OLUR

Şükrü Özyıldız, Nisantasi'nda görüntülendi. Oyuncu, yaşanan pandemi sürecinde oyunculuk sektörünün etkilendiğini söyledi. Özyıldız, "Her sektör gibi bizde çok etkilendik. Bizden ziyade set çalışanları daha çok etkilendi. Bu durumda biz oyuncular da indirim yapabiliriz" dedi. **Recep ASLAN**



ARAÇLARIN EZDİĞİ HALILAR DEĞERİNE DEĞER KATIYOR

Manisa'nın Demirci ilçesinde doku-nan dünyaca ünlü Türk halıları, yollar-serilip üzerinden araçların ve insanların geçmesiyle birlikte eskitilerek antika görünümüne kavuşturuluyor. Oldukça ilginç bulunan bu yöntemle antika görünümlü verilen halılar özellikle Amerika'ya ve Avrupa ülkelerine ihraç ediliyor.



Seyyar kütüphane

Sivas'ın Hafik ilçesinde kaymakamlık tarafından başlatılan proje kapsamında oluşturulan seyyar kütüphanelerle, hastanede tedavi sırası bekleyenler, cami-de namaz saati bekleyen kadınlar herkes-e ulaşılması hedefleniyor. Proje kapsamında hastane, minibüs durağı, cami, resmi kurum ve piknik alanına kurulan 5 seyyar kütüphane vatandaşlar boş vakitlerini kitap okuyarak değerlendiriyor.



KIZILAY'IN AFRIKALI GÖNÜLLÜLERİ

Türk Kızılay gönüllüsü Senegalli Ahmed Dame Gueye ile Somali'li Farha Hassan Seikh Mohamed, Covid-19 önlemleri kapsamında okulların tatil edilmesinin ardından, memlekelerine dönmek yerine Türkiye'de kalıp yardım çalışmalarına katılmayı tercih etti. İhtiyaç sahiplerine yardım dağıtmak için kapı kapı dolaşan öğrencilerden Mohamed, burada kendilerini hiç farklı hissetmediklerini vurguladı.

ÜNİVERSİTE ADAYLARINA BESLENME KILAVUZU

Beyniniz için doğru gıda çeşidini, doğru miktarlarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, sizi aniden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yok.

■ MİLYONLARCA öğrencinin hayatının dönüm noktası olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) haftalar kaldı. Adayların heyecanı günden güne artıyor. Bugünlerde üniversite adaylarının hem ruh hem de beden sağlığına daha da önem vermeleri gerekiyor. Peki, yediğiniz ve içtiğiniz sınav performansınızı etkileyebileceğini biliyor muydunuz? "Öğrenciler sınav döneminde enerji düzeylerini nasıl yönetebilir, sınav gününde izlenecek en iyi diyet hangisidir, yiyecek ve içecekler sınav sonuçlarını etkileyebilir mi?" Ebeveynler ve öğrenciler bu önemli soruların cevaplarını arıyorlar. Aslına bakılırsa, beslenme düzeniniz ve şekliniz size sınav süresince ek bir avantaj sağlayabilir. Beykoz Üniversitesi Gastro-nomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav döneminde doğru enerji seviyelerine sahip olmanın öğrenciler için anahtar faktör olduğunu söylüyor. Saygı, "Sınav hazırlık birçok öğrenci için stresli bir dönemdir. Bu dönemde adaylar, aynen sporcular gibi yarışma öncesi enerji seviyelerinin performans için mümkün olan en iyi durumda olmasına özen göstermelidir. Sınav döneminde doğru enerji seviyelerine sahip olmak, öğrenciler için anahtar faktördür. Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerjilerinizin çok iyi durumda olmasına dikkat edin" diyor.



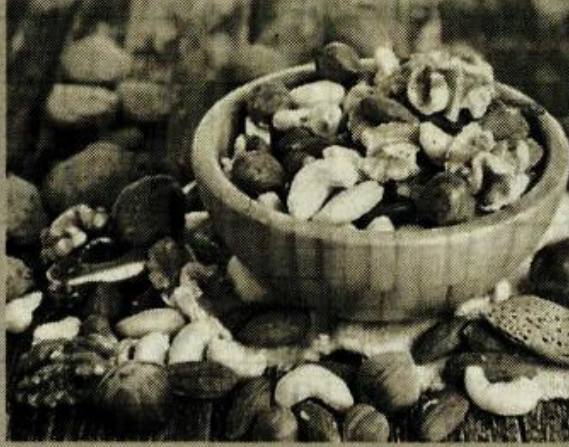
Konsantrasyonu artırmak için bol su içilmeli

Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybının, konsantrasyon kaybı, huyusuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkileri olabilir. Su alımınızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetebiliyorsanız, bu stres seviyenizi azaltmaya yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Vücudun su kaybı, konsantrasyonunuzu kaybetmenize ve enerjinizi tüketmenize neden olabilir. Su içmek için susayana kadar beklemeyin. Susuz olana kadar beklerseniz zaten vücudunuz susuz kalmış demektir.

Çikolatadan uzak durun

Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince ama sakın aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği denenmeli. Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kekler gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı. Ayrıca çikolata, tatlılar ve şekerlemeler gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalı. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırma cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açmakta, bu da hızla kan şekeri seviyelerini düşürerek yorgunluğa neden olmaktadır. Size uyku getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren örneğin hindi etinden kaçınılmalı. Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekir. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar.





Fındık - fıstık - cevizi serin yerde saklayın

■ **GASTRONOMİ** Uzmanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin her gün belirli bir miktarda tüketilmesi gerektiğini ve serin yerde saklanması gerektiğini söyledi. Prof. Dr. Saygı, "Küfler 'aflatoksinler' denilen zararlı öğeler üretirler. Önemli bir besin toksini olan aflatoksinlerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere neden olabilir. Yağlı tohumlardaki küflenmeyi önlemek için uygun zamanda hasat edilmesi de gereklidir. Hasat toprak üzerinde bırakılmamalıdır. Kırık, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalıdır. Bozulmayı önlemede en önemli nokta, nem kontrolüdür. Yağlı tohumlarda nem oranı yüzde 5'ten fazla olmamalıdır. Saklanan yerlerin bağlı nem oranları yüzde 60'tan fazla olmamalıdır" diye konuştu. ■ **BÜŞRA ÖZENTAN**



Fındık - fıstık - cevizi serin yerde saklayın

■ **GASTRONOMİ** Uzmanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin her gün besletir ve midirde sindirilmesi gerektiğini ve serin yerde saklanması gerektiğini söyledi. Prof. Dr. Saygı, "Küfün 'rahatsızlıklar' denilen zararlı diğer ürünler. Önemli bir besin tokosini olan alfa-tokosinleri hedi organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere nedeni olabilir. Yağlı tohumlarda küflemeyi önlemek için uygun zamanda hasat edilmesi de gereklidir. Hasat toprak üzerinde bırakılmamalıdır. Kırık, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalıdır. Bozulmayı önlemeye en önemli nokta, nem kontrolüdür. Yağlı tohumlarda nem oranı yüzde 5'tan fazla olmamalıdır. Saklanan yerlerin bağı nem oranları yüzde 60'tan fazla olmamalıdır" diye konuştu. ■ **BÜŞRA ÖZENTAN**

Alınan fazla kilolar tansiyon sebebi!

■ **FAZLA** kilo, hastalıkları da beraberinde getiriyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Ceyna Uysal, kilo bülgesindeki yağların nedeni hastalıklara neden olduğunu söyledi. Bel çevresinin eriklerinde 102 santimetre, karnlarında ise 88 santimetre geçmesinin bir risk faktörü olduğunu vurgulayan Uysal, "Bel çevresindeki yağların kardiyovasküler hastalıklar ve kolon kanseri için risk faktörüdür. Bu hastalıklardan korunmak için sağlıklı beslenmeyi ve düzenli egzersizi yapmayı öneriyorum" diye konuştu. ■ **KONYA İNANÇ**

BUGÜNKÜ FALINIZ NE DİYOR?

- Ateş + Öncü (21 Mart - 20 Nisan)**
Ateş ile arkadaşların birbine karıştırmayacağı bir şeydir. Bir arkadaşın sözünde size ağırlık olacağı çok yüksektir.
- Toprak + Sabri (21 Nisan - 20 Mayıs)**
Sizden olayları yönetmek gerektiği duyguları yitirdi motive etmeye çalışınız. Böylece ruh halinizi değiştirebilirsiniz.
- Hana + Doğan (21 Mayıs - 21 Haziran)**
İş hayatınızda bir dengelenme söz konusu. Ne yapmak istediğinizi bilirsiniz. Yeteneklerinizi işinize kullanmak için elinizi imza atabilirsiniz.
- Su + Öncü (22 Haziran - 22 Temmuz)**
Dünya genelinde ve dünya dışından bazı başarılar için bir yarışma. Bugün yine sabır ve huzuru beklemek için elinizi imza atabilirsiniz.
- Ateş + Sabri (23 Temmuz - 23 Ağustos)**
Yıldırım arzularınız bazı olayları yeniden gündeme getirebilir. Beklediğiniz fırsatları değerlendirin. Beklediğiniz fırsatları değerlendirin.
- Toprak + Doğan (24 Ağustos - 23 Eylül)**
İşinize ilgili konularda duyduğunuz güvenle birlikte çalışın. Onlara karşı güvenle çalışın. Beklediğiniz fırsatları değerlendirin.
- Hana + Öncü (24 Eylül - 23 Ekim)**
Büyük bir iş yapacağınız hatırlanacak. Geliştirilecek olanlar, bu gelişmelerin bir sonucu. Karşınıza çıkacak olanlar bir iş kadehidir.
- Su + Sabri (24 Ekim - 23 Kasım)**
Büyük bir iş yapacağınız hatırlanacak. Geliştirilecek olanlar, bu gelişmelerin bir sonucu. Karşınıza çıkacak olanlar bir iş kadehidir.
- Ateş + Doğan (23 Kasım - 21 Aralık)**
Büyük bir iş yapacağınız hatırlanacak. Geliştirilecek olanlar, bu gelişmelerin bir sonucu. Karşınıza çıkacak olanlar bir iş kadehidir.
- Toprak + Öncü (22 Aralık - 19 Ocak)**
Yarınza ne geleceği, gelecekteki potansiyel, gelecekteki başarılarınız için bir iş kadehidir.
- Hana + Sabri (21 Ocak - 19 Şubat)**
Yeteneklerinizi farkında olursanız, hiçbir şey başarmanız için yeterli olacaktır. Beklediğiniz fırsatları değerlendirin. Beklediğiniz fırsatları değerlendirin.
- Su + Doğan (20 Şubat - 20 Mart)**
Büyük bir iş yapacağınız hatırlanacak. Geliştirilecek olanlar, bu gelişmelerin bir sonucu. Karşınıza çıkacak olanlar bir iş kadehidir.

ANTIOKSİDAN DEPOSU KARA MÜRVER

Antioksidanların en büyük özelliklerinden biri hücre hasarlarını onarmaktır. Bu maddeyi insanın vücut hücreleri kendi kendine üretebilir ve bazı besinler yoluyla elde edebiliriz.



ÜLKEMİZİN hemen hemen her bölgesinde doğal ortamda yetişen kara mürverin değerli yeni farkına varılmaya başlandığını belirtten Ziraat Mühendisleri Odası Trabzon Şube Başkanı Cemil Pehlivan, Arge çalışmalarını birleştiren ürünün işleme tesislerinin geliştirilmesi sağlanarak bu gıda kaynağı besinin tüketilerek, bu buluşulmasını gerektiğini söyledi.

Pehlivan, "Latince adı 'Sambucus nigra' olan kara mürver; Anadolu, Avrupa, Kuzey Afrika ve Asya'da yetişir. Çok sayıda türü bulunur. Ülkemizde genellikle kara mürver olarak bilinmekle birlikte bölgelere göre palat, patlangöz, teğelgin, sultan otu, yab melek, patlangöz gibi isimlerle de anılmaktadır" dedi.

Yanıklara iyi geliyor
Kara mürverin eski Mısır'da yanık ve yaraların tedavisinde kullanıldığını belirten Pehlivan şunları söyledi: "Ayrıca antioksidan açısından zengin olan kara mürver, bağışıklığı güçlendiriyor. Özellikle C vitamini bakımından zengin. İl orani yüksek olan kara mürverin diğer artı ve gücendirici etkisi var. Vücudtaki hasarı önleyen kara mürver çiğ veya işlenmiş olarak tüketilebilir. Dünyada, özellikle Avrupa'da üretilen çok değişik kullanımı bulunmakta birlikte meyve-leri olgunlaşmadan tüketilmelidir. Tüketimi, sadece gıda olarak değil, çok fazla tüketim şekli ve faydası bulunmaktadır. Meyvesinden, yaprağından, kabuğundan ve kısaca her yerinden faydalanılabilir" dedi.

Kas ağrılarına da gideriyor
Kara mürverin çok çeşitli faydaları olmakla birlikte çok etkili tüketim şekli gerektiğini de Pehlivan, "Sağ boyası olarak, nefes darlığına, cilt bulaşmalarına, anti mikrobiyal özelliği olan ve yaraların iyileşmesinde, öksürük ve balgam söktürücü olarak, idrar yolu iltihaplarında, eklem ve kas ağrılarında, alerjinin önlenmesinde, cilt rahatsızlıklarında, stresin azaltılmasında, kilo kaybı, soğuk algınlığı gibi hastalıkların tedavisinde destek olduğu konusunda araştırmalar bulunmaktadır" diye konuştu. ■ **İHA**

HAREKETSİZLİK PİHTIYA ZEMİN HAZIRLIYOR

KALP Damar Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Murat Küçük, bilginlere veya masa başında, yoğunlukta hareketleri geçirilen insanların 'pıhtı' sorununa zemin hazırladığını söyledi. Pıhtılaşmanın atar veya toplardamar sistemlerinde geliştiğini ve kan akışını engellediğini belirten Op. Dr. Küçük, "Akardamarlar pıhtılar kalp krizi veya inmeyle (felç) sonuçlanabilir. Daha az bilineni olan toplardamarlarda ki (bacaklar, kollar, karn ve göğüs) kan pıhtılaşması bulunduğu yerden koparak akciğere ulaşabilir. Ölmeye veya kronik (kalıcı) hastalıklara yol açabilir" dedi.

Her yaşta görülüyor
Kalp ve damar hastalıklarından kaynaklı ölümün dörtte birinin pıhtılar nedeniyle meydana geldiğini aktaran Op. Dr. Küçük şunları söyledi: "Her yaşta görülebilen 60 yaşın üstünde ciddi oranda pıhtılaşma riski artıyor. Kadınlarda hamilelikle ve hamilelik sonrası dönemde özellikle riskli olmaktadır. Doğum kontrol hapı kullananlarda daha yüksek oranlarda görülüyor. Sigara içimi, obezite, büyük ameliyatlardan sonra hareketlilik (özellikle ilaç alınmaması) pıhtı oluşumuna zemin hazırlıyor."

Yarısı belirti hissetmiyor
Geleceğin en büyük sorununu hareketlilik olacağı ifade eden Op. Dr. Küçük, "Beyaz yakalı popülasyonumuz çok fazla. Bilgisayar oyunları nedeniyle popülasyonlarımızda hareketlilik azalıyor, bacaklarını sıkı sıkıya tutuyorlar. Hal böyleyken dünyada her 3'te birinde bir kişi bacaklarına oturan pıhtı ve bunun sonucunda gelişen pıhtı nedeniyle hayatını kaybediyor. Pıhtı atan hastaların yarısı belirti hissetmiyor. Özellikle pıhtı miktar az ya da küçük damarlarda fark edilemiyor" diye konuştu. ■ **İHA**

Botoks yöntemi aşırı terlemeyi yok ediyor

■ **DERMATOLOJİ** Uzmanı Dr. Sedat Erdoğan, aşırı terlemenin nedenini saptanamadığı ve doğuştan kaynaklı olduğu kişilerde botoks uygulamasının işe yaradığını söyledi. Dr. Erdoğan, uygulamadan önce terliyen bölgeye iyonlaştırma yapıldığını belirterek, "Bu test terlemenin yoğun olduğu alanları belirler" dedi. Botoks uygulamasından 20 dakika önce terlemenin olduğu bölgeye kremle lokal anestezi yapıldığını kaydeden Dr. Erdoğan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Anesteziden sonra aşırı terleme olan bölgeye çok ince uçlu iğnelerle botoks enjekte edilir. 15 dakikalık işlem ardından sonuç ise genellikle 4-6 gün sonra ortaya çıkar. Botoks uygulamasıyla aşırı terleme tedavisinin etkisi 6 ay sürer. Böylece aşırı terleme nedeniyle sosyal hayatı rahatsız olan kişiler bu sorunu kolaylıkla çözümler" diye konuştu. ■ **MUSTAFA TITİZ**

Akrabadâ varsa risk 3 kat artıyor!

■ **GENEL** Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Halil Dinçer, dünyada en sık görülen kanser türü olan meme kanserinin, beyaz ve kıllı kadınlarda esmer kadınlardan oranlar daha sık görüldüğünü söyledi. Op. Dr. Halil Dinçer, "Mastektomi meme kanseri rahatsızlığında kadın olmak en önemli risk faktörüdür. Birinci derece bir akrabadâ 50 yaşından önce görülen meme kanseri, kişinin meme kanserine yakalanma ihtimalini 3 kat artırmaktadır. Beyaz tenli kadınlarda, esmer tenli kadınlara göre yüzde 20 daha fazla risk altındadır. Meme kanseri vakalarının yüzde 5-10'u genetikdir. Uzun süreli fazla sigara tüketiminin meme kanseri riskini artırdığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ve düzenli spor uzun, hareketli bir yaşamı meme kanseri oluşum riskini artırmaktadır. Sigaranın, doğrudan doğruya kadınlarda meme kanseri riskini 2 katına çıkarır. Ailesinde meme kanseri olanlarda doğum kontrol hapı kullanımı, kanser riskini 3 kat artırmaktadır" dedi. ■ **İHA**

CİNSEL SAĞLIK

CİNSELLE İLGİLİ SORU VE SORUNLARINIZI DR. RİGEN OKTENE'YE YAZIN: foken@abcmedya.com.tr

Kız arkadaşım zevk alır mı?

SORU: 22 yaşında bir erkeğim. Kız arkadaşım bakire olduğu için, farklı yolları deneyerek ilişkiye girmek istiyorum. İlişki anında kız arkadaşım zevk alır mı? Acaba hamile kalır mı doktor hanım?

CEVAP: Değerli okurum, arkadaşının hamile kalması mümkün değil. Ancak bu yolla seksin zevk vermesi için öncelikle acı vermeme ve kız arkadaşının bu cinsel davranışa karşı tutumunun olumlu olması gerekir. Çünkü birçok kişi gibi arkadaşın da bu konuda olumsuz yargılar, cinsel ahlak ve dinsel çekinceleri olabilir. İstemediği halde evet diyebilir, açık konuşulmalıdır.

İsteksizliğim devam ediyor

SORU: Bir süredir sıkıntı ve depresyon halim devam ediyor, eşimle olan ilişkime de bu durumun baskısı beni çok etkiliyor. Bir süredir de sertleşme sorunu ve cinsel isteksizlik yaşıyorum. Kan testleri prostat ve hormonlar uygun olmasına karşın isteksizliğim devam ediyor. Ne yapayım?

CEVAP: Değerli okurum, iş ve ev yaşamındaki sıkıntılar ve maddi sorunların yarattığı stres, ilk olarak kendini cinsel fonksiyonlar üzerinde gösterir. Öncelikle strese baş etmeli, eşine açık ve olumlu bir iletişim kurmalıdır. Streslini azaltmak için bir takım gevşeme tekniklerini öğrenip uygulayabilirsin. Seni rahatlatacak ve keyiflendirecek etkinliklere bulunabilirsin. Eşine samimi bir şekilde konuşup, ona bu durum karşısında hissettiğin anıları, sana destek olmasını iste ve beraber çözüm aramayı öner. Sevgime öncesinde işle ilgili sıkıntılarını ya da maddi sorunların kafandan uzaklaştırsın, sadece eşine ve zevk alı vermeye odaklan, sevgimeyi bir anuv ya da erkekliğini kanıtlama aracı olarak değil keyifli bir etkinlik olarak gör. Başarmaları korkusundan dolayı cinsellikten kaçma. Eğer eşine arandaki sorunların üstesinden gelmekte zorlanıyorsan, bir cinsel terapiste başvurmanla çekinme.

Acaba kısır mıyım?

SORU: Merhaba, benim sorunum doğuştan yumurtalıklarımın ikisinin de yukarıda olması. Sıze ben kısır mıyım? Bana bu konuda yardımcı olursanız çok sevinirim.

CEVAP: Değerli okurum, immüniyet yumurtalıkların operasyon ile indirilmesinin ideal yaşı 2 yaşı kadardır. Bundan sonra yumurtalıkları kasıtlı kaldığı sürece sperm üretme kapasiteleri gittikçe azalabilir. Yeni teknolojiler ile artık eski denilen hiç çocuk sahibi olamaz denilen kişiler bile çocuk sahibi olabiliyor. Yaşını belirtmemişsin, bu nedenle çok yorum yapmak zor. Ancak ergenlik çağındaysan, meni testi yaptırılmalıdır.

Damar zıtlıyolu!

SORU: Kadınlarda sayın hocam, yazılarınızı takip ediyorum, çok faydalı oluyor. Benim de sol testis yan kısmında kalın bir damar oluştu ve zaman zaman sol kasımda zonklayarak canımı acıtıyor. Sebepini öğrenmek istiyorum.

CEVAP: Değerli okurum, anlaşılmış olduğu yakınmalar sol varikosel için tipik yakınmalardır. Tına muayene ile konaklatılır, üroloji uzmanına muayene olmalısın. Eğer varikosel var ise spermatojen sonucuna göre ufak bir operasyon gerekebilir.

Sağ tarafa kist var!

SORU: Kolay gitsin doktor hanım. Ben 4 ay önce ilk çocuğum aldım ve 2 aydır çocuk istiyorum ve olmuyor. Ultrasona girildiğinde sağ tarafa bir kist görüldü. Acaba kist hamileliğe engel midir? Acele cevap verir misiniz?

CEVAP: Değerli okurum ultrasonla görülen kist yumurtlamayı engelliyorsa gebe kalmama engel olabilir. İnekoloğun seni ilereyecek gereğinde hormon preparatlarıyla kistin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır. Eğer tıbbi tedavi yetersiz olursa cerrahi yöntemle bayırmak gerekir. Bütün bunlar düzeldiği halde gebelik oluşmuyorsa öncelikle bir rahim filmi çektiğini öneririm...

SALI 23 HAZİRAN 2020 **SOK** YIL: 19 SAYI: 7112

İmtiyaz Sahibi: ABC Medya Ajansı A.Ş. adına MUSTAFA KÜÇÜK

GENEL MÜDÜR: ORHAN DUMAN

Yazı İşleri Müdürü: Tugay NUTLU (Sorumlu)

Görsel Koordinatör: Saban YILMAZ

Haber Müdürü: Ekonomi Servisi

Canan YERLİAZ: EF KIZILAY

Sağlık Servisi: Spor Servisi

Nesihan YILMAZ: Servet ARSLAN

YAYIN TÜRÜ: YAYGIN SÜRELİ

Yayınlayan: ABC Medya Ajansı A.Ş.

Yönetim Yeri: Mecidiyeköy Mahallesi Akdeniz Sokak No: 14 Kat: 4 Mecidiyeköy / Şişli/İSTANBUL / Tel: 0212 282 26 26 / Faks: 0212 282 26 26

Baskı Yeri: DPC Baskı Tesisleri

Hüseyin Çetinkaya ve Medya Ajansı A.Ş. Yayıncı Yeri: Etiler/Şişli/İSTANBUL

Adana-Yozgat / Adana-Parsakal / Adana-Esentepe / Adana-Sarıçam / Adana-Yangır / Adana-Parsakal / Adana-Esentepe / Adana-Sarıçam / Adana-Yangır / Adana-Parsakal / Adana-Esentepe / Adana-Sarıçam / Adana-Yangır

facebook.com/gazeteskaboc twitter.com/gazeteskaboc

'Kahvesiz yapamam diyen de bağımlıdır'

★ Aşırı kahve ve çayın da bir çeşit bağımlılık olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Beyazyürek, 'Sabah kahve içmeden kendine gelemediğini söyleyen kişi de bağımlıdır' dedi



Mert İnan
İstanbul

Dr. Mansur Beyazyürek, "Piyasada dönen 400'e yakın madde var. Gözümüzden kaçan, günlük hayatta kullanılan bir dolu madde var. Aşırı kahve ve çay tüketimi de bağımlılıktır. Sabah kahve içmeden kendine gelemediğini söyleyen kişi de bağımlıdır" açıklamasında bulundu.

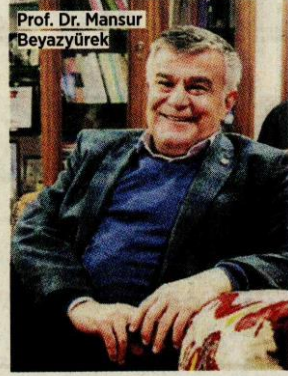
Son yıllarda 20-35 yaş diliminde çok ciddi bir metamfetamin kullanım artışı söz konusu olduğu uyarısında bulunan Prof. Dr. Beyazyürek, şunları söyledi: "Ortadoğu'daki istikrarsızlık ve çatışmaların, narkotik ve psikotrop maddelerin kaçakçılığını kolaylaştırıyor. Asıl mesele 18 yaş ve altındaki yaş grubunda. Bu grupta dünya sıralamasında ilk ikideyiz. Avrupa'da bağımlılık oranı en yüksek ülkelerin başında İngiltere'de gelse de ölüm oranı en yüksek ülkelerde Türkiye."

'Gençlere büyük tuzak'

"12-18 yaş arasında maalesef esrar zehri yaygınlaşmış durumda. Birleşmiş Milletler'in Dünya Uyuşturucu Raporu verilerine göre yerkürede uyuşturucu kullananların sayısı 31 milyon aşmış durumda. Türkiye'de de maalesef dünyadaki gibi yükselen bir tablo söz konusu. 15-64 yaş grubunda yaşam boyu uyuşturucu kullanım sıklığı yüzde 3.1 oldu. En az bir kez uyuşturucu kullanmış olanların üçte birinden fazlası 15-24 yaş grubu gençlerden oluşuyor. Yine en az bir kez uyuşturucu kullanmış olanların yüzde 61.9'u ilkökul mezunu, ilköğretim mezunu veya normal lise mezunu."

"Son yıllarda sosyal medyada 'esrarın' masum, bitkisel bir madde olarak gösterilerek gençlere büyük bir tuzak kurulduğu da dile

26 Haziran Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü öncesi Milliyet'e konuşan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve psikiyatrist Prof.



Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

getiren Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle konuştu:

'Yüzde 8 seviyesinde'

"Ülke genelinde esrar deneyenlerin oranı yüzde 8 seviyesinde. Bu rakamlar buz dağının sadece görünür kısmı. Esrar kullanıcılarda çok ciddi bir 'sosyal geri çekilme' ve aldırmaçlık oluşuyor. Tembel, çalışmayan, üretmeyen, siyasetten uzak, dünya sorunlarına aldırmazlık bir kitle oluştu. Madde kullanımına yüzde 99 oranında ergenlik bunalımlarının yaşandığı 12 ila 20 yaş arasında başlanıyor.

13 yaşındaki bir çocuk, kıza aşık olmuş, ölmeyi düşünüyor. Sen ona 'Uyuşturucu öldürür' diyor. Aslında propaganda yapıyor, zaten çocuk ölmek istiyor. 40-50 sene önce kullanılan klişeleşmiş sözlerin artık geçerliliği yok. Uyuşturucu ile mücadele etmek istiyorsak, mevcut politikaların gözden geçirilmesi gerekiyor. Bağımlılık kelimesi çok kullandığım, popüler kültürde kullandığım bir kavram değil. Bağımlılık kelimesi, madde kullananlar için bir savunma mekanizması oluşturuyor. 'Bırakamıyorum çünkü bağımlıyım' diyorlar. Etraflarındakilerin tepkisini azaltmak için 'Bağımlıyım; iradem güçlü değil' diyorlar. 'Uyuşturucu' kelimesini de kullanmayı doğru bulmuyorum. Onun yerine 'madde' demenin daha doğru olduğunu düşünüyorum."

LAMİNA PORSELENLER HAKKINDA HER ŞEY

Lamina dişler estetik kaygı sebebiyle ön dişlerdeki renk değişiklikleri ve şekil bozuklukları gibi beğenilmeyen görüntülerin düzeltilmesi için yapılır. Dişlerin tam olarak kesilmesine alternatif olan koruyucu bir yaklaşımdır. Günümüzde estetik kaygıların da artmasıyla gülüşünden memnun olmayan, dişlerindeki renk veya şekil bozukluğu sebebiyle çekinerek gülümseyen ve özgüveni azalan birçok hastaya lamina porselenler uygulanmaktadır. Bu sebeple, lamina dişler geçtiğimiz yıllar içerisinde gelişerek estetik diş hekimliğinin en popüler uygulamalarından biri olmuştur. Lamina dişleri kompozit materyal uygulamasıyla klinikte doğrudan yapılan kompozit laminerler ve ölçü sonrasında laboratuvarda üretilerek uygulanan porselen laminerler olarak ikiye ayrılabilir.

Lamina diş yaptırmak ne kadar sürer?

Lamina diş yaptırmak genelde dört randevu sürmektedir. Birinci randevuda hasta beklentilerini anlatır ve hastadan alınan ölçü üzerine bu beklentilere uygun dişler yapılır. Silikon bir anahtarla ikinci randevuda hastanın doğal dişleri üzerine silikon anahtarla geçici laminerler aktarılır. Bu randevuda geçici dişler üzerinde her şey tekrar değerlendirilir. Dişlerin aşındırılması yapılır ve gerçek ölçü alınır. Üçüncü randevuda laboratuvarın gelen

porselen lamina dişlerin provaları yapılır. Gerekliyse bazı düzenlemeler yapılarak dördüncü randevuda dişler yapıştırılır. Toplamda bu süre 5-10 gün kadar sürebilir.

Lamina porselen dişler için uygun hasta mısınız?

Lamina dişler estetik amaçlıdır. Diş eksikliklerinin tamamlanması için uygulanmaz. Ayrıca çok diş sıkarak, gıcırdatan kişilerde de uygulanmazlar. Diş etleri sağlıklı kişilerde öncelikle diş etlerinin tedavisi gerekmektedir. Dişlerinden kırılma gibi sebeplerle büyük kısmını kaybeden bireyler için uygun bir tedavi yöntemi değildir. Lamina dişler dişin minesine yapıştırılır; dolayısıyla mine seviyesinden fazla maddede kayıp varsa dişlere uygulanmazlar. Bu sebeple kaplama yapılması için dişleri daha önceden kesilen bireylerde de uygun değildir. Ayrıca cene ilişkileri ve dişlerin kapanışı da lamina porselen uygulanmasında etkilidir. Tüm bunların değerlendirilmesi muayene olduğunuz diş hekimisi tarafından yapılacaktır.



Dr. Ömür Öztürk
dr.omurozturk@hotmail.com

dis sıkarak, gıcırdatan kişilerde de uygulanmazlar.

Diş etleri sağlıklı kişilerde öncelikle diş etlerinin tedavisi gerekmektedir.

Dişlerinden kırılma gibi sebeplerle büyük kısmını kaybeden bireyler için uygun bir tedavi yöntemi değildir.

Lamina dişler dişin minesine yapıştırılır; dolayısıyla mine seviyesinden fazla maddede kayıp varsa dişlere uygulanmazlar.

Bu sebeple kaplama yapılması için dişleri daha önceden kesilen bireylerde de uygun değildir.

Ayrıca cene ilişkileri ve dişlerin kapanışı da lamina porselen uygulanmasında etkilidir.

Tüm bunların değerlendirilmesi muayene olduğunuz diş hekimisi tarafından yapılacaktır.

Lamina dişlerin ömrü ne kadardır?

Bu konu aslında mantıken çok açıktır. Sonuçta lamina dişler porselen malzemelerdir. Zaman içinde çigirme sırasında gıdaların sürünmesiyle, yanlış diş fırçalaması gibi alışkanlıklarla yüzeylerinde çizikler oluşabilir ve parlaklıklarını kaybedebilirler. Bu estetik beklentiyi karşılamamasına sebep olur. Ayrıca diş etlerinde zamanla çekilmeler gözlemlenebilir. Tüm bunlar göz önüne alındığında iyi bir ağız bakımıyla ortalama on yıl çok makul bir süredir.

LAMİNA DİŞ YAPTIRMAK DİŞLERE ZARARLI MIDIR?

Lamina porselenler ağızdaki dişlerin durumuna ve beklentilere göre iki şekilde yapılır. Genelde sadece dişler arasındaki boşluktan rahatsızlık duyulan birinci durumda dişlere hiç dokunulmaz. Yapılan bir diş temizliğinden sonra doğal dişlerden daha geniş porselen laminerler diş yüzeyine yapıştırılarak dişler arasındaki boşluklar kapanır. Burada dişlerden bir aşındırma yapılmaz. İkinci durumda hasta dişlerindeki şekil ve renk durumundan rahatsızlık duyuyordur. Bu durumda laminerlerin zararı olup olmadığı bir tartışmadır. Çünkü dişlerin ön yüzlerinden 0.3-0.7 mm aşındırma yapılır ve sağlam diş dokusunu minimum şekilde de olsa kaybedildiği teknikler. Aşındırılan diş yüzeylerine istenen renk ve şekilde porselen

laminerler yapıştırılarak arzulanan görüntü sağlanır. Burada tartışabileceğimiz konu hastanın kendi doğal dişlerinin estetik beklentileriyle az bile olsa aşındırılarak laminerle kaplanması uygun mudur? Aslında sadece diş olarak düşünürsek doğru gözükmez. Ancak daha geniş pencereden bakarsak ve kişinin dişlerinde var olan bozukluğun sosyal hayatını, psikolojisini kötü etkilediğini düşünürsek makul gözükmezdik. En doğrusu, hastanın doğru bilgilennmesi ve kendisinin karar vermesidir.



KENDİNİZE YAKIŞTIRDIĞINIZ DİŞ TASARIMI DOĞRUSU MU?

Her kişinin güzelliği anlayış kendisine özgüdür ve kişinin yaşadığı bölge, kültürü, ırkı, beğendiği moda akımları güzelliği anlayışının oluşumunda etkilidir. Güzellik algısı dönemsel olarak bile değişebilir. Yani güzellikte bir standart yoktur. Bu olguların tam olarak anlaşılması beklentilerin karşılanmasında en önemli etkenlerden biridir. Ayrıca güzel bir gülüşün yaratılmasında kişinin kendini nasıl tanımladığı da önemlidir. Örneğin köşeli dişler daha güçlü ve sert yapıyı bir karakteri tanımlarken, daha yuvarlak hatlı dişler uyumlu karaktere işaret eder. Neticede hasta estetik gülüşünü kendine ait hissetmelidir. Bu subjektif olgulara ilaveten, estetiğin birtakım bilimsel temelleri de vardır. Altın oran buna bir örnektir. Ayrıca doğal bir görünüm çok önemlidir. Dişlerin tasarımında bazen güzelliği algısına fonksiyon ve diyeti sağlığının korunması birtakım sınırlar koyabilir.

Tüm bu bilgiler ışığında yapılan tasarımlar doğal dişlere zarar vermeden geçici olarak uygulanması seçiminin üç boyutlu olarak kişinin ağzında görmesi açısından çok önemlidir.

Mock up adı verilen bu uygulama kısırsızla hayal ettiğiniz dişlerin size yakışıp yakışmadığını kendi ağızınızda görmenizi sağlar.

Sema'nın sağlıklı mutfağı

Unsuz lor poğaçası

Bu lor peynir poğaçasını senelerdir o kadar çok yaptım ki içinde un olmadığının kimse inanmıyor ama gerçekten yok. Hem tadı harika oluyor, hem de çok doyurucu. Her sabah yumurta yemekten sıkılınca bu poğaçalar hayat kurtarıcı. Bu poğaçayı sosyal medya hesaplarımdan herhalde binlerce kişi yapmıştır.



Sema Özpekmezci
@semaozpekmezci

Ben de her yaptığımda biraz değiştiriyorum. Bu sefer de ufak oynamalar yaptım. Yine çok güzel oldu. Hepsi şu anda evde olabilecek şeyler. Hafta içi sabahları kurtaracak bir kahvaltılık. Hazırlaması 5 dakika. Ceviz büyüklüğünde 25 tane kadar çıkıyor. Önce ana malzemeleri yazacağım. Daha sonra bu sefer eklediklerimi...



ANA MALZEMELER VE YAPIMI:

- 350 g lor peyniri
- 2 yumurta
- 1 yemek kaşığı erimiş tereyağı
- 2 avuç rondodan geçirip iri bıraktığım ceviz
- 1/2 çay kaşığı kabartma tozu

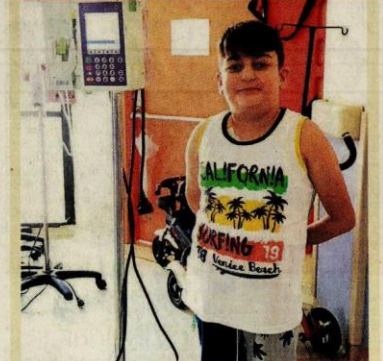
Dilediğiniz baharatlar. Ben zahter koydum. Kırmızı biber, maydanoz, dereotu, sebzeler tozları... Her şey olur.

kuru fasulye unu ekliyorum ama şahsi fikrim en güzel halinin orijinali olduğu. Hepsini yoğurup ıslak elle şekil veriyorum. Elinizi ıslatmasanız şekil vermek zor oluyor. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsinde yerleştiriyorum. 170 derecede 30 dakika kadar pişiyor. Kızıp kızı oluna hazır demektir. Siz ne kadar tok tuttuğuna şaşmamaksınız. Kalanını buzluga koyabilirsiniz. Buzluktan istediğiniz zaman çıkartıp tavada veya tost makinesinde ısıtabilirsiniz. Fırından yeni çıkmış oluyor.

'Kahvesiz yapamam diyen de bağımlıdır'

★ Aşırı kahve ve çayın da bir çeşit bağımlılık olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Beyazyürek, 'Sabah kahve içmeden kendine gelemediğini söyleyen kişi de bağımlıdır' dedi

Lösemi hastası Aras için bağış çağrısı



Kocaeli'nin Darca ilçesinde yaşayan lösemi hastası Aras Sarıçayır'ın (9) yaşama tutunması için 'savunma sisteminin savaşçı hücreleri' olarak bilinen beyaz kana ihtiyaç olduğunu söyleyen ailesi, bağışçılardan yardım bekliyor. İlkokul üçüncü sınıf öğrencisi Aras Sarıçayır, yaklaşık 3 ay önce yüksek ateşi nedeniyle koronavirüs şüphesiyle hastaneye kaldırıldı. Yapılan tetkikler sonucu lösemi teşhisi koyulan Aras'ın hastaneye yatırılmasının ardından hayata tutunabilmesi için de-



Mert İnan
İstanbul

26 Haziran Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü öncesi Milliyet'e konuşan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, 'Piyasada dönen 400'e yakın madde var. Gözümüzden kaçan, günlük hayatta kullanılan bir dolu madde var. Aşırı kahve ve çay tüketimi de bağımlılıktır. Sabah kahve içmeden kendine gelemediğini söyleyen kişi de bağımlıdır' açıklamasında bulundu.

Son yıllarda 20-35 yaş diliminde çok ciddi bir metamfetamin kullanımı artışı söz konusu olduğu uyarısında bulunan Prof. Dr. Beyazyürek, şunları söyledi: 'Ortadoğu'daki istikrarsızlık ve çatışmaların, narkotik ve psikotrop maddelerin kaçakçılığını kolaylaştırıyor. Aslı mevsle 18 yaş ve altındaki yaş grubunda. Bu grupta dünya sıralamasında ilk ikideyiz. Avrupa'da bağımlılık oranı en yüksek ülkelerin başında İngiltere'de gelse de ölüm oranı en yüksek ülkelerde Türkiye.'

'Gençlere büyük tuzak'

'12-18 yaş arasında maalesef esrar zehri yaygınlaşmış durumda. Birleşmiş Milletler'in Dünya Uyuşturucu Raporu verilerine göre yerkürede uyuşturucu kullanımlarının sayısı 31 milyon aşmış durumda. Türkiye'de de maalesef dünyadaki gibi yükselen bir tablo söz konusu. 15-64 yaş grubunda yaşam boyu uyuşturucu kullanımı sıklığı yüzde 3.1 oldu. En az bir kez uyuşturucu kullanmış olanların üçte birinden fazlası 15-24 yaş grubu gençlerden oluşuyor. Yine en az bir kez uyuşturucu kullanmış olanların yüzde 61.9'u ilkököl mezunu, ilköğretim mezunu veya normal lise mezunu.'



Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

getiren Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle konuştu:

'Yüzde 8 seviyesinde'

'Ülke genelinde esrar deneyimlerin oranı yüzde 8 seviyesindedir. Bu rakamlar bur dağın sadece görünür kısmı. Esrar kullanımlarında çok ciddi bir 'sosyal geri çekilme' ve alımdır. Olaylar, siyasetten uzak, dünya sorunlarına alдын emeyen bir kitle oluştu. Madde kullanımına yüzde 99 oranında ergenlik bunalımlarının yaşadığı 12 ila 20 yaş arasında başlıyor. 13 yaşındaki bir çocuk, kıza aşık olmuş, olmayı düşünüyor. Sen ona 'Uyuşturucu öldürür' diyor-sun. Aslında propaganda yapıyor-sun, zaten çocuk ölmek istiyor. 40-50 sene önce kullanılan kışeşleşmiş sözlerin artık geçerliliği yok. Uyuşturucu ile mücadele etmek istiyorsak, mevcut politikaların gözden geçirilmesi gerekiyor. Bağımlılık kelimesi çok kullanıldığını, popüler kültürde kullanıldığını bir kavram değil. Bağımlılık kelimesi, madde kullanımları için bir savunma mekanizması oluşturuyor. 'Burakamıyorum çünkü bağımlıyım' diyorlar. Etraflarındaki kişilerin tepkisini azaltmak için 'Bağımlıyım; iradem güçlü değil' diyorlar. 'Uyuşturucu' kelimesini kullanmayı doğru buluyorlar. Onun yerine 'madde' demenin daha doğru olduğunu düşünüyorlar.'

Çevrim içi korana günleri sergisi

Gülseren SÜDOR
Ressam

ÜLKEMİZDE ve tüm dünyada çocuk, genç, yaşlı çalışan, çalışmayan insanların çok büyük bir bölümü, korona günlerini dört duvar arasında geçirdi. Bu süreç insanların doğaya, bilime ve sanata saygılı bir olmaları gerektiğini gösterdi.

Akil insanlar, Kovid-19 virüsüyle insanlığın kulağına kar suyu kaçtığını ve olumlu değişiklik yaşanacağını söylüyor. Doğanın insanlık için yasaklı olduğu günlerde insanlar sinema ve belgesel izlerken, müzik dinlerken, kitap okurken, tüm bunların sanatsal ürünler olduğunu, güzel vakit geçirmek için sanatın önemli olduğunu anladılar.

Görsel sanatları sevenler ise, sergi salonları ve müzelerin kapalı olması nedeniyle sanal ortamdaki

sergileri izleme imkanı buldu. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz'ün katkılarıyla oluşturulan dijital sergi gözlerinin pasını sildi. Çizgi Film ve Animasyon Bölüm Başkanı Ressam Dr. Hülya Küpçüoğlu tarafından davet edilen profesyonel sanatçılar; karantina günlerinde ürettikleri eserlerini dijital ortamda sergileme olanağı buldular.

Sergide Teoman Südor, Gülseren Südor, Muzaffer Tire, Ferhunde K. Öner, Ceyda Güler, Soner Tire, Müge Süel, İclal Erentürk, Advie Bal, Füsun Çağlayan, Çiler

Süey, Öznur Eren, Zuhul Arda, Hasan Çevik, Nurcan Perdahçı, Aynur Karakaş ve Merva Keleşçi Olgun'nun eserleri yer aldı.

Dijital Oyun Tasarımı Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Simin Gerçek ve Öğr. Gör. Ahmet Börekçi yönetimindeki öğrenciler tarafından hazırlanan sergi atmosferi için dijital oyun tasarımı tekniği kullanıldı. Bu sayede sanatseverler; gerçek hayatta olduğu gibi sergiyi istediği koridorda, istediği kadar gezme ve istediği tabloyu inceleme imkanına sahip oldu.

Ayrıca; üniversitelerde öğrenim gören gençlerimizin çağdaş ve teknik işleri bizzat deneyerek öğrenmeleri oldukça önemliydi.



SAĞLIK BAKANLIĞI, 'SALGIN YÖNETİMİ VE ÇALIŞMA REHBERİ'Nİ GÜNCELLEDİ

Tiyatro ve sinemaların salon kapasitesi yüzde 60'ı aşmayacak

Sağlık Bakanlığı tarafından, "Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi" güncellendi. Aynı zamanda yeni başlıklar eklenen rehberde; sinema, tiyatro ve diğer kültürel etkinliklerde biletleme işlemlerinin online ortamda yapılacağı, salon kapasitesinin yüzde 60'ı aşmayacağı, kulis ziyaretlerinin yapılmayacağı, salon klimalarının çalıştırılmayacağı belirtildi.

BİLETLEME ONLİNE ORTAMDA YAPILABİLECEK

Buna göre, sinema, tiyatro ve diğer kültürel etkinliklerin yapıldığı yerlerin girişine Covid-19 önlemleri ile ilgili afişler asılacak. Girişlerde ve içeride el antiseptiği bulundurulacak. Biletleme işlemlerinin tüm aşamaları mümkün olduğunca online ortamda yapılabilecek şekilde düzenlenecek. Online biletlerin etkinlik yerinin girişlerinde teması engellemeye yönelik barkod veya karekodlu olmasına önem verilecek. Gişe sırasındaki kalabalık oluşmasını engellemek için, sıratlarla tek kişilik sıralar oluşturularak, her sıra arasında da en az 1 metre mesafe koyulacak. Giriş ve çıkışlar kişilerin birbirleriyle temasını engelleyecek şekilde düzenlenecek.

FİZİKSEL MESAFEEYE UYGUN OTURUM DÜZENİ

Rehberde göre, girişlerde sosyal mesafe, maske takma, el hijyeni, izleyici alanlarının düzenlenmesi ve gösteri alanlarının boşaltılması konularında anonslar yapılacaktır. Birden fazla salon bulunan sinemalarda kalabalığı önlemek için seans başlangıç ve bitişleri ile film araları birbirinden farklı zamanlarda olacak şekilde planlanacak. Sinema, tiyatro ve diğer kültürel etkinliklerin yapıldığı yerlere maske takılarak girilecek, içeride de takılması sürdürülecek. 2 yaş üstü çocukların da kendilerine uygun maske takmaları sağlanacak. Seyirci koltuklarında kişiler arası her yönden bir koltuk boşluk bırakılarak salon kapasitesi yüzde 60'ı aşmamak kaydıyla fiziksel mesafe planına uygun oturum düzeni sağlanacak.



Fotoğraf: Pixabay

İBB'DEN SANATA PANDEMİ DESTEĞİ

İSTANBUL Büyükşehir Belediyesi Kültür Daire Başkanlığı, koronavirüs salgından etkilenen kültür sanat sektörüne destek olmak amacıyla yeni bir çalışmaya imza attı. İBB'nin destek programına, pandemi nedeniyle faaliyetlerini ertelemek veya iptal etmek zorunda kalan tiyatrolar, sinemalar ve bağımsız sanatçılar alındı. Hazırlanan destek programıyla, kültür sanat sektörünün güç kaybetmesinin önlenmesi ve İstanbulluların daha fazla sayıda kültür sanat faaliyetleriyle buluşması sağlanacak.

Destek programı kapsamında, Yenikapı'da dev ekran ve sahne kurulacak. Yaz sezonu süresince, İstanbullular film ve tiyatro gösterimlerini

arabalarından izleyebilecekler. Tiyatro oyunlarının daha düşük ücretlerle izlenmesini sağlamak ve özel tiyatrolara destek olmak amacıyla, özel tiyatrolara mevcut arşivlerindeki oyunların, açık hava ya da dijital platformlardan yayınlaması sağlanacak.

Ayrıca özel tiyatroların oyun arşivlerinin oluşturulmasına destek olmak amacıyla, ücretsiz sahne verilecek, seyircisiz oynanacak oyunların çekimlerinin yapılmasına imkân sunulacak. İhtiyaç duyulduğu takdirde, oyunların kayda alınması, belirlenen usul ve şartlarda, İBB tarafından gerçekleştirilecek. (KÜLTÜR SERVİSİ)

KULİS ZİYARETİ OLMAYACAK

Kulislere ziyaretçi ya da hediye kabul edilemeyecek. Zorunlu haller dışında sanatçı ve görevlilerin maske takması sağlanacak. İzleyiciler alana giren maske takacak ve gösterim süresince maskelerini çıkarmayacak. İzleyicilerin sanatçıyla fotoğraf çekimleri yasaklanacak, bu durum bilet satışı esnasında ilan edilecek, gösteri başlar-

ken ve gösteri sonunda sosyal mesafenin ihlali ne olacak davranışlardan kaçınılacak. Ortamların temizliğine özellikle sık dokunulan yüzeylerin temizliğine dikkat edilecek. Merkezi havalandırma sistemleri bulunan iş yerlerinin havalandırması dışarıya sirkülasyonu sağlayacak şekilde düzenlenecek. Salon klimaları ve vantilatörler kullanılmayacak. (ANKARA/DHA)

Pera Müzesi'nden Çikolata Bebekler



PERA Müzesi Film Programları, Onur Haftası'nı "Çikolata Bebekler" filminin çevrim içi gösterimiyle kutuyor. Stephen Winter'ın yönetmenliğini yaptığı film Çikolata Bebekler, 26 Temmuz'a kadar Pera Müzesi'nin web sitesi üzerinden izlenebilir. Çikolata Bebekler, AIDS öykülerini konu alan birçok filmin tersine, eşcinsel beyaz erkeklerin çevresinde dolanmayı ve karakterlerine "kurban" damgası vurmayı reddediyor. Anlatıldığı kaotik hikâyeye ve göz alıcı drag queen'lerine uygun bir tarzla sahip olan film 1997 yılındaki ilk gösteriminden bu yana izleyicileri güldürmeyi ve düşündürmeyi başarıyor. (KÜLTÜR SERVİSİ)

Saymaz'dan Balkon Sefası

GAZETECİ Ya-

zar İsmail Saymaz,

Çay Güzell'nden

söylen yeni bir öykü

kitabıyla daha ede-

biyat okurunu kar-

şınsa çıkıyor. İleti-

şim Yayınları tara-

fından okurla buluş-

turulan Balkon Se-

fası'nda, yurdun

birbirinden farklı

köşelerinde yaşı-

yanların kendilerin-

dir bir şeyler bula-

bileceği, sevak ve

tanıdık öyküler bir

araya geliyor. Salmaz, ruhanı Kore Dağları'nda

yaralayanların, ürkek gözlerle sinema perdesine

bakmalarını, ikikol günlerini hiç unutamayanla-

rının, büyük şehri görünce sudan çıkmış balığa dö-

nenlerin, aşkının uykusu kaçmalarını, nabız dev-

rim hayalleri atımları ve omrünü bir fikra gibi

yaşıyıp bir ağıtla bitirmek zorunda kalan insan-

ların hikâyelerini yazıyor. (KÜLTÜR SERVİSİ)



Çevrim içi korana günleri sergisi

Gülseren SÜDÜR

Ressam

ÜLKEMİZDE ve tüm dünyada çocuk, genç, yaşlı çalışan, çalışmayan insanların çok büyük bir bölümü, korona günlerini dört duvar arasında geçirdi. Bu süreç, insanların doğaya, bilime ve sanata saygılı bir olmaları gerektiğini gösterdi.

Akil insanlar, Covid-19 virüsüyle insanlığın kulağına kar suyu kaçtığını ve olumlu değişiklikler yaşanacağını söylüyor. Doğanın insanlık için yasağı olduğu günlerde insanlar sinema ve belgesel izlerken, müzik dinlerken, kitap okurken, tüm bunların sanatsal ürünler olduğunu, güzel vakit geçirmek için sanatın önemli olduğunu anladılar.

Görsel sanatları sevenler ise, sergi salonları ve müzelerin kapalı olması nedeniyle sanat ortamıdaki

sergileri izleme imkanı buldu. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz'ün katkısıyla oluşturulan dijital sergi gözlemlerinin pasını aldı. Çizgi Film ve Animasyon Bölüm Başkanı Ressam Dr. Hülya Küpçüoğlu tarafından davet edilen profesyonel sanatçılar; karantina günlerinde ürettikleri eserlerini dijital ortamda sergileme olanağı buldular.

Sergide Teoman Südür, Gülseren Südür, Muzaffer Türe, Feriunde K. Öner, Ceyda Güler, Soner Türe, Müge Süel, İdal Erentürk, Advaye Bal, Fusun Çağlayan, Çiler

Süyer, Ömür Eren, Zuhal Arda, Hasan Çevik, Nuran Perdağ, Aynur Karakaş ve Merve Keleşli Olgun'un eserleri yer aldı.

Dijital Oyun Tasarımı Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Simin Gerekç ve Öğr. Gör. Ahmet Borekçi

yönetimindeki öğrenciler tarafından hazırlanan sergi atmosferi için dijital oyun tasarımı tekniği kullanıldı. Bu sayede sanatseverler; gerçek hayata olduğu gibi sergiyi istediği koridorlarda, istediği kadar gezme ve istediği tabloyu inceleme imkânına sahip oldu.

Ayrıca üniversitelerde öğrenim gören gençlerin çağdaş ve teknik işleri bizzat deneyerek öğrenmeleri oldukça önemliydi.



BAŞSAĞLIĞI

1970'li yıllardan mücadele arkadaşımız, Bağımsızlık ve demokrasi yolundan ayrılmayan, dostumuz kardeşimiz

VEDAT AYDIN'I

sonsuzluğa uğurladık.

Anısı hep bizimle olacak.



Ankara YDGD'li arkadaşları

BAŞSAĞLIĞI

Sevgili arkadaşımız Semra Çelik'in annesi

Ayşe Çelik

hayatını kaybetmiştir.

Arkadaşımızın ve ailesinin acısını paylaşıyor başsağlığı dileriz.



Ekmek ve Gül ve Evrensel çalışanları

sesinizi duyurmak ve
görünür olmak için
evrensel'e reklam verin.

iletişim:

reklam@evrensel.net
0 850 302 20 67



Tel: 0 (312) 417 93 96
GSM: 0 (533) 574 20 58

SGK
Tüm Resmi Kurumlar
Bankalarla anlaşmalıdır

Karantılı Sokak
Gama Zafiri İş Merkezi
No: 4/49
Kızılay/ANKARA

Uzmanlar, 'Zor soruyu değil, çok soruyu bilen kazanır' diye uyararak sınav için önerilerde bulundu

YKS'NİN ŞİFRELERİ

Yaklaşık 2.5 milyon genç, yarın ve pazar günü yapılacak Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nda hayallerindeki üniversiteye girebilmek için yarışacak. Sınavda istenilen puanı alabilmek için sadece bilgi yetmiyor, bu bilgiyi doğru kullanabilmek, iyi bir sınav stratejisine sahip olmak başarıyı artırabiliyor.

Uzmanlar, adayların bir soruya takılıp kalma konusunda uyarıyor. "Zor soruyu değil çok soruyu bilen kazanır" diyor uzmanlara göre, sınavda çok kolay sorular da olacak, kuvvetli geldi-riçler de. MEF Okulları Ulus Kampusu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nün adaylara uyarıları:

- ✓ Bir soruya takılıp kalırsanız zamanı iyi kullanamayabilirsiniz. Zor soruyu bilen değil, çok soruyu bilen kazanır.
- ✓ Soruda istenen ne ise sadece ona odaklanmalısınız. Gereksiz ayrıntılar arasında kaybolmaktansa soru sizden ne istiyorsa onun üzerine yoğunlaşmalısınız.
- ✓ Tüm seçenekler önemlidir, tümünü okumalısınız. Özellikle anlamı bilmediğiniz sözcük varsa daha da dikkat etmelisiniz.
- ✓ İyi bir zamanlama ile turlayabilirsiniz. Yapamadığınız veya şüphe duyduğunuz sorulara belli bir işaret koyarak birinci turdan sonra tekrar dönebilirsiniz.
- ✓ Uzun paragraflarda önce soru kökünü okumaz, soruyu okuyan zamanı verimli kullanmanıza yardımcı olacaktır.

Seçenekleri iyi okuyun

- ✓ Şıkları kuvvetli çözümler olabilir. İyi seçenek birbirine çok benziyorsa ikisi de doğru cevap olmayabilir. Diğer seçenekleri iyi okuyarak aradaki ayrıntı yakalayabilirsiniz.
- ✓ Genellemlere dikkat etmelisiniz. Bazen, çoğunlukla, bazıları gibi ifadeler varsa bu seçeneklerin doğru olma ihtimalini yüksek olduğuna düşünebilirsiniz.
- ✓ "Ne kadar da kolay olabilir mi?" diye takılmamalısınız. Sora dağılımı için de, çok kolay sorular da olabilir.
- ✓ Sınavda rahatlamak için kısa notalar verebilirsiniz. Özellikle testler arasındaki geçişlerde gözlerinizi dinlendirmeniz, duruşunuzu düzeltmeniz, kol ve bacak kaslarınızın rahatlaması için küçük egzersizler yapmanız iyi gelecektir.
- ✓ Nefes her şeydir. Belirli sürelerle alacağınız derin nefesi birkaç saniye tutup yavaş yavaş vermeniz kendinizi daha iyi hissettirecektir.

EMİN DEĞİLSENİZ İŞARETLEMİYİN

- ✓ Emin olmadığınız soruları asla işaretlememelisiniz.
- ✓ Kimi zaman seçeneklerden yola çıkmanız gerekebilir. Bazı sorularda seçeneklerden sorunun çözümüne gitmek, çoktan seçmeli sınavlarda diğer bir alternatif olabilir. Yüzde 100 emin olmadığınız bazı sorularda, seçenekleri elyere rek doğru cevabı yakalayabilirsiniz. Ancak bunu bilgiye dayalı olarak yapmalısınız.

Testler arasındaki geçişlerde gözlerin dinlendirilmesi, duruşun düzeltilmesi, kol ve bacak kaslarının rahatlaması için küçük egzersizler yapılması iyi gelir. Nefes her şeydir. Belirli sürelerle alınacak derin nefesin birkaç saniye tutulduktan sonra yavaş yavaş verilmesi de rahattır. Asla emilmediğiniz soruları işaretlemeyin. Bazı sorularda seçenektan de çözümü bulabilirsiniz.



'SINAV ÖNCESİ BİLİNEMLER UNUTULMUŞ' DÜŞÜNCESİ GERÇEK DEĞİL

15 dakikalık heyecan normal

İSTEK Okulları Sınav ve Yayı Koordinatörü Mustafa Tascioğlu'ndan sınavla ilişkin uyarılar:

- ✓ Sınavın ilk 15 dakikasında heyecanlanmak normaldir.
- ✓ Sınavın hemen öncesinde sanki bütün bilimler unutulmuş gibi bir düşünce oluş- sa kapısına da bunun gerçek

olduğu ve o anki sınav psikolojisinin kaynaklandığı bil- imin ve sakin kalmalıdır.

- ✓ Üniversite sınavı- da yüzde 20 oranında zor ve yüzde 10 oranında da çok zor sorular sorulmaktadır. Bunlar öğrenciler için 'fren sorular'ıdır. Fren sorular, testi- nin hemen ilk sayfasında çık-

abilecek gibi son kısımdaki so- rulara da denk gelebilir.

- ✓ Özellikle matematik- de olmak üzere bir soru çö- zümünde 1-2 dakika geçi- ye yani fazla zaman harcan- dığı düşünülürse kesinlikle geçilemez, kalan sürede tekrar dönüp boş bırakılan sorulara bakılmalıdır.

✓ Eğer sınavdan kopulu- du fark edilirse birkaç sani- ye zihnin dinlenmeye ihtiyacı var demektir. Kaleni bırakıp göderi kapatmak, alını ve g- a- k- t- an- ları olarak veya rahatla- bacak başka bir düşünceye eg- zersiz yaparak 10-15 saniye gibi bir süre bu amaçla kul- lanılmalıdır.



YKS sınavı öncesinde ilçe beledi- yeleri sınıflarda dezenfektan ve temizlik çalışmaları yapılıyor.

BİLGİ, BİRLİK VE YORUMLAMA YETMEYEBİLİR

Sınavda strateji şart

Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta, "YKS, hem TTT hem AYT açısından bilgi, birliktim ve yorumlama becerileri- ni bir arada kullanabi- lme-i gerektirmektedir. Bu becerilerin hepsine sahip olmanız bile iyi bir sınav stratejiniz yok- sa başarısız olmak müm- kün olmayabilir" dedi. Başusta'nın önerileri de şöyle:

- ✓ Öncüllü sorular genellikle zorlanılan soru tiplerindedir. Verilen öncülleri sorudan ne istendiğini dikkate alarak dikkatli okumak gerektir.

✓ Grafik yorumlama- nız gereken sorular rahatlıkla cevaplayabileceğiniz sorulardır.

Soru ne istiyor?

- ✓ Hangi ders ya da hangi soru tipi olursa olsun aslında yapmanız gereken sorunun şizden ne istediğini tam olarak anlamadan cevaplama- ya geçmemenizdir.
- ✓ Özellikle bu metin- den hangisine ulaşıla- bilir/ulaşılamaz, hangi- si çıkarılabilir/çıkarıla- maz gibi sorular genel bilgilerinize göre değil o metne göre düşünüp ce- vaplamanız önemlidir.
- ✓ Unutmayın, sınav- da hızlı olmak demek soruyu tam olarak oku- madan cevaplamak de- mek değildir.

ÖSYM: 75 dakika önce sınav yerinde olun

Ölçme, Seçme ve Yerleş- tirme Merkezi (ÖSYM) Başkanı Halis Aygün, hafta sonu yapılacak YKS'ye il- l- kin, Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun önerileri doğrul- tusunda gerekli tedbirleri al- dıklarını, hazırlanan tamam- larını belirtti.

Aygün, YKS ile ilgili hazırlan-

lanan bilgilendirici animasyo- nu sosyal medya hesabından paylaştı. Animasyonda şu bi- lgi- lere yer verildi: "Adaylar ve sınav görevlileri dışında hi- kimse okulu bahçesine alın- mayacaktır. Yalnızca bir yakı- nıncı gelmelidir. Sınav ö- cesi maske ve dezenfektan dağıtım ÖSYM tarafından ya-

planacağı gibi istenilen ken- di maske ve dezenfektan tedbi- la da sınavda gereklidir. Sı- nav başlangıç saatinden 1 saat 15 dakika öncesinde sı- nav binasında olmalısınız. Covid-19 teşhisi konmuş ya da belirtilerli gözlenen adaylar ÖSYM Başkanlığı'na ile- tim edilmelidir." ■ ANKARA

UZMANLAR SINAV GÜNÜ YUMURTA, YOĞURT, PEYNİR VE FINDIK ÖNERİYOR

Beyninizi doğru besleyin

Beykoz Üniversitesi Gast- ronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birel Saygı'dan sı- nav günü için doğru beslenme önerileri:

- ✓ Beyin kuvvetlendirici yi- yecekler şunlardır: Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdalardır. Sınav günün- de sağlıklı yiyecek seçenekle- ri arasında yumurta, yoğurt, peynir ile findık sayılabilir. İyi kalıvalı kombinasyonları; yu- murta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekme- k ile hazırlanmış bir tost olabilir.
- ✓ Hafif yemekler tüketin: Sınavdan önce ağır bir kaha- valtı ya da öğle yemeği versen- zi kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz.
- ✓ Beyninizle hake etme- yin: Sınav gününde, sindir- mek için zaman ve enerji ge- rektiren kurabiye, kekler gi-



bi beyaz undan yapılmış gıda- ların uzak durulmalı. Ayır- ca çikolata, tatlılar ve şekerle- meler gibi rafine şeker baki- mından yüksek gıdalardan ka- çınılmalı. Size uyku getirebi- lecek esansiyel bir amino asit olan L- triptofan içeren örne- ğin hindi etinden kaçınılma- lı. Ayrıca protein-riçte şizden gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekir. Tek başına yeniltiliminde, karbonhidratları- sız uyarak daha rahat his- setmeniz sağlar. Bu nedenle karbonhidratları, sınavdan ö- nceki gün için iyi bir seçenek-

tir ancak sınav gününde de- ğil. Ayrıca büyük miktarlarda yenilen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar ağır ve uykulu hissetmenizi sağlayabilir.

- ✓ Bol su için Ders çalışır- ken ve sınav sırası boyunca su içmek esastır. Sadece vü- cutta yüzde 1-2 su kaybının, konsantrasyon kaybı, huy- suzluk ve baş ağrısı gibi per- formans düşürücü etkileri olabilir.
- ✓ Gıda içeceklerden kaçın- mın: Beyninizi kapatıcı içe- ceklerden kaçınm. Bunların başında da gazlı içecekler ge- lir.
- ✓ Yeni takviyelere mesa- feli durun: Arkadaşlarınız ve- ya aileniz tarafından şizden le tavsiye edilseler bile, sınav- dan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Nihayetinde vü- cudunuzun bunlara nasıl tep- ki verdiğini bilemezsiniz.

AYM'DEN 'YKS' KARARI

Adaylar Mahkemesi (AYM) Anırtı Parti Grup Başkanvekil- i Durum Mücazzet Derinçioğlu'nun YKS tarihini öne çekilmesi- ne karşı açılan davada yitir- meyi durdurma talebinin reddi üzerine yapılan başvuruyu ka- rara bağladı. Derinçioğlu'nun, "YKS'nin vaka sayısını artırabi- leceğini ve toplumun büyük bir kesiminin hayatı yönünden bir tehlikeye bulunduğu" belir- terek tedbir karar vermesini talep ettiği aktarılan karara, "Bakurcumun yaşamına ya da maddi veya manevi bütünü- ğüne yönelik ve ortaya çıkma- sının istenmesi için takvinda acil tedbir karar verilmesini ge- rektirendiği ve ortaya çıkma- sının istenmesi için takvinda acil tedbir karar verilmesini ge- rektirendiği" şeklinde bu- lundukları değerlendirildi" denildi. Buna göre YKS, açılan- dığı gibi bu hafta sonu yapıla- caktır. ■ ANKARA / Cumhuriyet

Uzmanlar, 'Zor soruyu değil, çok soruyu bilen kazanır' diye uyararak sınav için önerilerde bulundu

YKS'NİN ŞİFRELERİ

Yaklaşık 2.5 milyon genç, yarın ve pazar günü yapılacak Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nda hayallerindeki üniversiteye girebilmek için yarışacak. Sınavda istenilen puanı alabilmek için sadece bilgi yetmiyor, bu bilgiyi doğru kullanabilmek, iyi bir sınav stratejisine sahip olmak başarıyı artırabiliyor.

Uzmanlar, adayları bir soruya takılıp kalmak konusunda uyarıyor. 'Zor soruyu değil çok soruyu bilen kazanır' diyor uzmanlara göre, sınavda çok kolay sorular da olacak, kuvvetli öğrenciler de. MEF Okulları Ulus Kampüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nün adaylara uyarıları:

✓ Bir soruya takılıp kalırsanız zamanı iyi kullanamayabilirsiniz. Zor soruyu bilen değil, çok soruyu bilen kazanır.

✓ Sınavda istenen ne ise sadece ona odaklanmalısınız. Gereksiz ayrıntılar arasında kaybolmaktansa soru sizden ne istiyorsa onun üzerine yoğunlaşmalısınız.

✓ Tüm seçenekler önemlidir, tümünü okumalısınız. Özellikle anlamı bilmediğiniz sözçük varsa daha da dikkat etmelisiniz.

✓ İyi bir zamanlama ile turlayabilirsiniz. Yapamadığınız veya şüphe duyduğunuz sorulara belli bir işaret koyarak birinci turdan sonra tekrar edebilirsiniz.

✓ Uzun paragraflarda önce soru kökünü okumaz, soruyu çözerken zamanı verimli kullanmanıza yardımcı olacaktır.

Seçenekleri iyi okuyun

✓ Şıklarda kuvvetli cildiciler olabilir. İyi seçenek birbirine çok benziyor. İkisi de doğru cevap olmayabilir. Diğer seçenekleri iyi okuyarak aradaki ayrımı yakalayabilirsiniz.

✓ Genellemelere dikkat etmelisiniz. Bazı ifadeleri iyi yakalamalısınız. Bazen, çoğunlukla, bazılar gibi ifadeler varsa bu seçeneklerin doğru olma ihtimalinin yüksek olduğunu düşünebilirsiniz.

✓ "Bu kadar da kolay olabilir mi?" diye takılmamalısınız. Soru dağılımı içinde, çok kolay sorular da olabilir.

✓ Sınavda rahatlamak için kısa molar verebilirsiniz. Özellikle testler arasındaki geçişlerde gözlerinizi dinlendirmez, duruşunuza düzenlenir, kol ve bacak kaslarınızı rahatlatmak için küçük egzersizler yapmanız iyi gelecektir.

✓ Nefes her şeydir. Belirli sürelerle alacağınız derin nefes birkaç saniye tutup yavaş yavaş vermeniz kendinizi daha iyi hissettirecektir.

EMİN DEĞİLSENİZ İŞARETLEMİYİN

✓ Emin olmadığınız soruları asla işaretlememelisiniz.

✓ Kimi zaman seçeneklerden yola çıkmanız gerekebilir. Bazı sorularda seçeneklerden sorunun çözümüne gitmek, çoktan seçmeli sınavlarda diğer bir alternatif olabilir. Yüzde 100 emin olmadığınız bazı sorularda, seçenekleri eleylecek doğru cevabı yakalayabilirsiniz. Ancak bunu bilgiye dayalı olarak yapmalısınız.

Testler arasındaki geçişlerde gözlerin dinlendirilmesi, duruşun düzeltilmesi, kol ve bacak kaslarının rahatlaması için küçük egzersizler yapılması iyi gelir. Nefes her şeydir. Belirli sürelerle alınacak derin nefesin birkaç saniye tutulduktan sonra yavaş yavaş verilmesi de rahatlatır. Asla emin olmadığınız soruları işaretlemeyin. Bazı sorularda seçenektan de çözümü bulabilirsiniz.



'SINAV ÖNCESİ BİLİNERLER UNUTULMUŞ' DÜŞÜNCESİ GERÇEK DEĞİL 15 dakikalık heyecan normal

İSTEK Okulları Sınav ve Yayıncılık Koordinatörü Mustafa Yazıcıoğlu'ndan sınavla ilişkin sorular:

✓ Sınavın ilk 15 dakikasında heyecanlanmak normaldir.

✓ Sınavın hemen öncesinde sanki bütün bilinenler unutulmuş gibi bir düşünce oluşsa kapılsa da bunun gerek

olmadığı ve o anki sınav psikolojisinden kaynaklandığı biliniyor ve sakin kalmalıdır.

✓ Üniversite sınavında da yüzde 20 oranında zor ve yüzde 10 oranında kolay sorular sorulmaktadır.

Bunlar öğrenciler için "fren soruları"dır. Fren soruları testin hemen ilk sayfasında çıkabilir.

bileceği gibi son kısımdaki sorulara da denk gelebilir.

✓ Özellikle matematikte olmak üzere bir soru çözümünde 1-2 dakika geçiyse yani fazla zaman harcandığı düşünülüyorsa kesinlikle geçilmeli, kalan sürede tekrar dönüp boş bırakılan sorulara bakılmalıdır.

✓ Eğer sınavdan kopulduğu fark edilirse birkaç saniye zihnin dinlenmeye ihtiyacı var demektir. Kalemi bırakıp gözleri kapatmak, alını ve şakakları ovarak veya rahatlatıcı başka bir dinlenme egzersizi yaparak 10-15 saniye gibi bir süre bu amaçla kullanılmalıdır.



YKS sınavı öncesinde ilçe belediyeleri sınıflarda dezenfektan ve temizlik çalışmaları yapıyor.

ÖSYM: 75 dakika önce sınav yerinde olun

Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) Başkanı Halis Aygün, hafta sonu yapılacak YKS'ye ilişkin, Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun önerileri doğrultusunda gerekli tedbirleri aldıklarını, hazırlıkları tamamlandıklarını belirtti.

Aygün, YKS ile ilgili hazırlanan bilgilendirici animasyonu sosyal medya hesabından paylaştı. Animasyonda şu bilgilere yer verildi: 'Adaylar ve sınav görevlileri dışında hiç kimsenin okul bahçesine alınmaması. Yalnızca bir yakınınızla gelmelisiniz. Sınav öncesi maske ve dezenfektan dağıtımı ÖSYM tarafından yapılacaktır' gibi istersiniz kendinizi maske ve dezenfektanla da da sınava girebilirsiniz. Sınav başlangıç saatinden 1 saat 15 dakika öncesinde sınav binasında olmalısınız. Covid-19 teşhisi konmuş ya da belirtileri gösteren adayların ÖSYM Başkanlığı'na iletilmelidir.' ANKARA

ÖSYM Başkanı Halis Aygün, hafta sonu yapılacak YKS'ye ilişkin, Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun önerileri doğrultusunda gerekli tedbirleri aldıklarını, hazırlıkları tamamlandıklarını belirtti.

Aygün, YKS ile ilgili hazırlanan bilgilendirici animasyonu sosyal medya hesabından paylaştı. Animasyonda şu bilgilere yer verildi: 'Adaylar ve sınav görevlileri dışında hiç kimsenin okul bahçesine alınmaması. Yalnızca bir yakınınızla gelmelisiniz. Sınav öncesi maske ve dezenfektan dağıtımı ÖSYM tarafından yapılacaktır' gibi istersiniz kendinizi maske ve dezenfektanla da da sınava girebilirsiniz. Sınav başlangıç saatinden 1 saat 15 dakika öncesinde sınav binasında olmalısınız. Covid-19 teşhisi konmuş ya da belirtileri gösteren adayların ÖSYM Başkanlığı'na iletilmelidir.' ANKARA

ÖSYM Başkanı Halis Aygün, hafta sonu yapılacak YKS'ye ilişkin, Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun önerileri doğrultusunda gerekli tedbirleri aldıklarını, hazırlıkları tamamlandıklarını belirtti.

Aygün, YKS ile ilgili hazırlanan bilgilendirici animasyonu sosyal medya hesabından paylaştı. Animasyonda şu bilgilere yer verildi: 'Adaylar ve sınav görevlileri dışında hiç kimsenin okul bahçesine alınmaması. Yalnızca bir yakınınızla gelmelisiniz. Sınav öncesi maske ve dezenfektan dağıtımı ÖSYM tarafından yapılacaktır' gibi istersiniz kendinizi maske ve dezenfektanla da da sınava girebilirsiniz. Sınav başlangıç saatinden 1 saat 15 dakika öncesinde sınav binasında olmalısınız. Covid-19 teşhisi konmuş ya da belirtileri gösteren adayların ÖSYM Başkanlığı'na iletilmelidir.' ANKARA

UZMANLAR SINAV GÜNÜ YUMURTA, YOĞURT, PEYİNİR VE FINDIK ÖNERİYOR

Beyninizi doğru besleyin

Beşiktaş Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Bülent Saygı'dan sınav günü için doğru beslenme önerileri:

✓ Beyni kuvvetlendirici yiyecekler yiyin: Bu, daha fazla zihinsel uyanklılığa yol açabilen protein açısından zengin gıdalardan içtir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt, peynir ile findık sayılabilir. İyi kaliteli kombinasyonları: yumurta ve reçel, yulmuk ve yulmuk veya tahinli yulmuk ile hazırlanmış tost olabilir.

✓ Hafif yemekler tüketin: Sınavdan önce ağır bir kahvaltının yanı sıra öğle yemeği yerken kendinizi uyuklu ve ağır hissedersiniz.

✓ Beyniniz bloke etmeyin: Sınav gününde, sindirimek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kekler gibi



bi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı. Ayrıca çikolata, tatlılar ve şekerlemeler gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalı. Size uyku getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren ürünleri hindistan cevizi yağıyla karıştırarak tüketebilirsiniz.

✓ Yeni takviyeleri mesafe: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilse bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyeleri denemeyin. Nihayetinde vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilemezsiniz.

bir ancak sınav gününde değil. Ayrıca büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar ağır ve uyku hissettirmenizi sağlayabilir.

✓ Bol su için: Ders çalışırken ve sınav stresiniz boyunca su içmek esastır. Sadece yutmadan yutmayın. Sadece yutmadan yutmayın.

✓ Gazlı içeceklerden kaçın: Beyninizin kapalı içeceklerden kaçın. Bunların başında da gazlı içecekler gelir.

✓ Yeni takviyeleri mesafe: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilse bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyeleri denemeyin. Nihayetinde vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilemezsiniz.

✓ Gazlı içeceklerden kaçın: Beyninizin kapalı içeceklerden kaçın. Bunların başında da gazlı içecekler gelir.

✓ Yeni takviyeleri mesafe: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilse bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyeleri denemeyin. Nihayetinde vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilemezsiniz.

BİLGİ, BİRİKİM VE YORUMLAMA YETMEYEBİLİR

Sınavda strateji şart

Bilfen Liseleri Rehberlik Bölüm Başkanı Sebahat Başusta, "YKS, hem TYT hem AYT açısından bilgi, birikim ve yorumlama becerileri bir arada kullanılabileceği bir sınavdır. Bu becerilerin hepsine sahip olmanız bile iyi bir sınav stratejiniz yoksa başarıları olma mümkün olmayabilir" dedi. Başusta'nın önerileri de şöyle:

✓ Öncüllü sorular genellikle zorlanılan soru tiplerindedir. Verilen öncülleri sorudan ne istendiğini dikkate alarak dikkatli okumak gerekir.

✓ Grafik yorumlaması gereken sorular rahatlıkla cevaplayabildiğiniz sorulardır.

Soru ne istiyor?

✓ Hangi ders ya da hangi soru tipi olursa olsun aslında yapmanız gereken sorunun sizden ne istediğini tam olarak anlamadan cevaplamaya geçmemenizdir.

✓ Özellikle bu metinlerin hangisine ulaşabilir/ulaşamaz, hangisi çıkarılabilir/çıkarılamaz gibi soruları genel bilgilerinizle göre değil o metne göre düşünüp cevaplamamanız önemlidir.

✓ Unutmayın, sınavda hızlı olmak demek soruyu tam olarak okumadan cevaplamak demek değildir.

EUROPOL RAPORU:

Terör örgütleri Avrupa'yı lojistik üs olarak kullanıyor

HÜSEYİN HAYATSEVER

Avrupa Birliği Polis Teşkilatı (Europol) tarafından hazırlanan terörizm raporunda, terör örgütleri PKK ve DHKP/C'nin Avrupa ülkelerini lojistik üs olarak kullanmaya devam ettiklerine dikkat çekti. PKK ve DHKP/C'nin Avrupa ülkelerinde bazı yasal demokleri ve şirketleri yasadışı işleri için kullandıkları belirtilen iki örgütün de Avrupa'da özellikle para toplama ve eleman temini için faaliyetlerini sürdürükleri vurgulandı.

Europol'un hazırladığı Avrupa Birliği (AB) Terörizm Durumu ve Eğilimler 2020 yılı raporunda, son bir yılda AB ülkelerinde yaşanan terör saldırıları, terör örgütlerinin faaliyetleri ve bu örgütlere yönelik operasyonlar ile yargılamalara ilişkin bilgileri yer verildi. AB ülkelerinde 2019'da 211 çatışma, 5'inci aşırı sağ, 251 aşırı sol, 57'si de etnik milliyetçi ve ayrılıkçı olmak üzere 119 terör saldırısı ya da saldırı girişimi yaşandı. Belirtilen raporda, çatışmaların saldırılarında 10 kişinin yaşamını yitirdiği kaydedildi. 2019 yılı boyunca AB genelinde bin 4 kişinin terör suçları şüphesiyle tutuklandığı kaydedilen raporda, terör örgütleri PKK ve DHKP/C'nin AB ülkelerinde faaliyetlerine ilişkin bilgiler de yer aldı.

Etnik milliyetçi ve ayrılıkçı terörizm bölümünde, "PKK, AB topraklarını propaganda, eleman temini, para toplama ve lojistik destek etkinlikleri için kullanmayı sürdürmüştür" tespiti yer alırken PKK üyeleri ve sempatizanlarının, para toplama için yasal ve yasadışı etkinliklerde bulunduğunu, yasal işletmelerde de zaman zaman bu amaç için kullanıldığını, bu kapsamda Almanya'da 2 şirketin, PKK'nın Avrupa'daki örgütsel ve finansal yapısının bir parçası olma şüphesi nedeniyle kapatıldığı belirtildi. PKK'nın 2019'da AB ülkelerinde bir terör saldırısı gerçekleştirmediği, buradaki daha çok miting ve gösteri düzenlediği kaydedildi. Raporda, Macaristan'da yargılanan 2 kişinin PKK'ya yardım gereğiyle 2 yıl hapse mahkûm edildiği bilgisine de yer verildi.

'Yasadışı faaliyet'

Aşırı sol ve anarşist terörizm bölümünde DHKP/C'nin de AB topraklarını lojistik üs olarak kullandığı belirtilen örgütün yasal demokleri kendi yasadışı faaliyetleri için kullandığı tespiti yer aldı. Avusturya'nın, DHKP/C'nin sabot bir yapı aracılığıyla Türkiye'deki terör faaliyetlerinde kullanılmak üzere para, silah ve askeri ekipman temini ettiğini bildirdiği de belirtilirken bir DHKP/C üyesinin Yunanistan tarafından çıkarılan arama karar kapsamında Avusturya'da tutuklandığı da bildirildi. ANKARA

TERÖRİZM ÜLKELER RAPORU

ABD, FETÖ'ye 'terör örgütü' demedi

ABD Dışişleri Bakanlığı tarafından yayımlanan "Terörizm 2019 Ülkeler Raporu"nda FETÖ'nün, ABD'nin terör örgütleri listesinde olmadığına vurgu yapıldı.

Raporun, Türkiye bölümünün Fethullahçı Terör Örgütü'ne (FETÖ) değinilen kısmında Türkiye'nin FETÖ'yu "terör örgütü" olarak tanımladığı ve bu kapsamda yurtiçinde ve yurtdışında yoğun tutuklamalar gerçekleştirildiği belirtilirken ABD'nin terör örgütleri listesinde olmadığına vurgu yapıldı. Geçen yılki raporda, FETÖ elebaşı Fethullah Gülen için kullanılan "sürgünde din adamı" tanımından "din adamı" ifadesinin kaldırıldığı görüldü. Raporda Türkiye'nin içeride terör örgütü PKK, dışarıda da terör örgütü İŞİD ile mücadele ettiği vurgulandı. Diğer yandan PKK ve YPG'nin Türkiye sınırlarını aşarak gerçekleştirilen terör eylemleri gerçekleştirildiği kaydedilen raporda, son 2 raporda yer verilmeyen "Türkiye'nin YPG'yi PKK'nın uzantısı olarak gördüğü" ibaresine bu kez yer verilmesi dikkati çekti. AA

'İŞİD ARTIK GLOBALLEŞTİ'

Raporda, Suriye ve Irak'ta kalıcı bir hazineye ulaşılan İŞİD artık belli bölgelerde hükümeti sağlamaya çalışıyor. Suriye'de Suriye'nin FETÖ'yu "terör örgütü" olarak tanımladığı ve bu kapsamda yurtiçinde ve yurtdışında yoğun tutuklamalar gerçekleştirildiği belirtilirken ABD'nin terör örgütleri listesinde olmadığına vurgu yapıldı. Geçen yılki raporda, FETÖ elebaşı Fethullah Gülen için kullanılan "sürgünde din adamı" tanımından "din adamı" ifadesinin kaldırıldığı görüldü. Raporda Türkiye'nin içeride terör örgütü PKK, dışarıda da terör örgütü İŞİD ile mücadele ettiği vurgulandı. Diğer yandan PKK ve YPG'nin Türkiye sınırlarını aşarak gerçekleştirilen terör eylemleri gerçekleştirildiği kaydedilen raporda, son 2 raporda yer verilmeyen "Türkiye'nin YPG'yi PKK'nın uzantısı olarak gördüğü" ibaresine bu kez yer verilmesi dikkati çekti. AA

AKSÖY'DAN ABD'NİN RAPORUNA SERT TEPKİ

Dışişleri Bakanlığı Sözcüsü Hami Aksay, ABD Dışişleri Bakanlığı'nın 2019 Yılı Terörizm Raporu'nda PKK ve YPG'nin aynı terör örgütü olarak gösterilmesine ilişkin "ABD'nin bir terör örgütüyle mücadele ederken başka bir terör örgütüyle işbirliği yapmasını doğru bulmadığını" anlamaması gerektiğini dedi. Raporda FETÖ'nün terör örgütü niteliğinin önceki yıllarda olduğu gibi sorgulandığına ve FETÖ ile mücadelede alınan tedbirlerin eleştirildiği dikkat çekerek, "Bu durum, ABD'nin 15 Temmuz hain darbe girişimini gözden çıkarmadığını ve halen devam ettiğini kanıtlar. Hain terör örgütüne ilişkin ortaya konulan onca kanıt yine gözden geçirilmeli" diye konuştu.

'İzin verilmemeli'

Aksay, Europol tarafından hazırlanan terörizm raporuna ilgili soruya cevaben yaptığı açıklamada Europol raporunun, Türkiye'nin tezlerinin haklılığını ortaya koyduğunu belirterek "Bu vesileyle ilgili ülkelere terör örgütlerinin Avrupa topraklarını zemin olarak kullanmasına mücadele etmemeleri ve terörizme müdahalede sonuç odaklı işbirliği yapmaları yönünde çağrımızı yineliyoruz" dedi. ANKARA / Cumhuriyet

PROF. DR. Y. BİROL SAYGI:

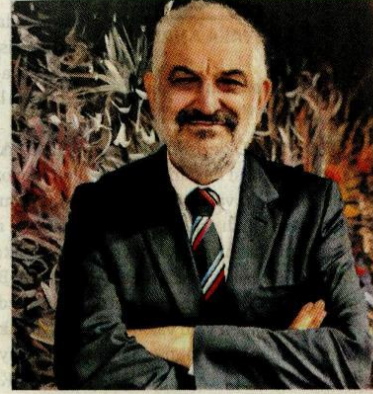
Gıda güvenliği her zaman bilimi merkeze almalı

Gıda güvenliğinin ülkelerin sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin ayrılmaz bir parçası olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insanların, toplumların gelişmesi ve sürdürülebilir olması için gıdada güvenliği kaçınılmaz olduğunu ve bunun için de bilimin merkeze alınması gerektiğini söyledi.

Değişimin hızla yaşandığı dünyamızda, gıdanın güvenli olması ihtiyacının sabit olduğuna işaret eden Dr. Y. Birol Saygı, "Dünya, sosyo-ekonomik, çevresel ve politik cephelerden daha önce görülmemiş bir baskıyla karşı karşıya. İnsanlara yeterli, besleyici, güvenli gıda sağlamak için tüm sektörlerde ve tedarik zincirinde sürdürülebilir tarım uygulamalarına doğru bir kayma gerekiyor. Böyle bir değişiklik çev-

resel etkileri en aza indirmeli, iklim değişikliğini azaltmalı ve ekonomik büyümeyi ve sosyal eşitliği desteklemeli. Çünkü gıda güvenliği bilim merkezli" dedi.

Tüketicinin korunmasının çağlar boyunca önemli olduğuna işaret eden Dr. Saygı, "Asurlular tahıllar için ağırlık ve ölçümler belirledi. Mısırlılar bazı gıdalar için etiket olarak parşömenler kullandı. Günümüzde ise tüketicinin sağlığını korumak için gıda katkı maddeleri ve pestisit kalıntıları inceleniyor. Kimyasal ve mikrobiyolojik bulaşmayı önlemeye veya gıdaların genetik olarak modifiye edilmesinden hayvansal üretimde büyümeyi teşvik eden antimikrobiyallerin kullanılması kadar tüm ayrıntılara dikkat ediliyor. Zaman geçişe de tüketicuyu koruma hedefi aynı kalıyor" şeklinde konuştu.



Güvensiz gıdaların insan sağlığı ve ekonomiyeye büyük zarar verdiğini kaydeden Dr. Y. Birol Saygı, "Her yıl küresel olarak 600 milyondan fazla insan gıdalardan hastalanıyor. 420 bin kişi bakteri, virüs, parazit, toksin veya kimyasallarla bulaşmış gıdaları yemekten ölüyor. Ekonomik olarak güvensiz gıdaların maliyeti, özellikle düşük ve orta gelirli olmak üzere küresel olarak yüksek olduğu kadar üretkenliği de azaltıyor" ifadesini kullandı.

GIDA GÜVENLİĞİ

**"SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK TÜM
PAYDAŞLARIN SORUMLULUĞUNDA"**

Gıda tedarik zincirinde en önemli aşamanın hammadde ve malzeme seçimi olduğunu belirten CHEP Türkiye Küdemi Saha Operasyonları Müdürü Serhat Enyüce, "Hiyen standartlarının en üst seviyede tutulması gereken bu alanda hammaddenin ağışş paletle taşınması da fiziksel ve biyolojik risk oluşturuyor. Aynı zamanda Türkiye'de en çok karşılaşılan ve gıda güvenliği açısından çok ciddi problemlere neden olabilecek uygulamalar ise geri dönüşümlü plastikten üretilen ekipmanlar. Bu ekipmanların üretim sürecinde kullanılan gıda güvenliği açısından büyük riskleri beraberinde getiriyor" ifadesini kullandı.

CHEP olarak 2009 yılından bu yana Türkiye pazarında hizmet verdiklerini belirten Enyüce, "Peylaşma ve yeniden kullanıma dayalı sürdürülebilir iş modelimizle FMCG sektörünün tedarik zincirine yönelik 360 derece akıcı çözümler sunuyoruz. Tedarik zincirini baştan sona bütünsel bir bakış açısıyla değerlendiriyor, yeniden kullanımla her bir CHEP paletini iş ortaklarımızın akıllı, uygun maliyetli, sürdürülebilir bir tedarik zincirine sahip olmasını sağlıyoruz. Peylaşım ekonomisini öne çıkardığımız bu sistemle CHEP'in yeşil ve döngüsel ekipman yönetim modeline geçmelerini sağlayarak çevresel sürdürülebilirlik hedeflerini de destekliyoruz" dedi.

**EBRU AKDAĞ: İNFODEMİ
PANDEMİDEN HIZLI YAYILIYOR**

Koronavirüsle ilgili sosyal ve geleneksel medyada yer alan birçok yanlış, abartılmış, asılsız bilgiler, hurafeler ve komplo teorileri infodemiyi oluıyor. Mutfak Ürünleri ve Margarın Sanayicileri Derneği (MUMSAD) Genel Koordinatörü, Gıda Mühendisi Ebru Akdağ, virüse mücadelenin yanı sıra toplumdaki korku ve paniğe yol açan yanlış bilgi salgını nedeniyle infodemiyi de mücadale etmemiz gerektiğine dikkat çekiyor.



Açıkta satılan gıdalarda kontrol edilebilir olduğunu söyleyen Akdağ, "Dolayısıyla kolaylıkla bir virüs taşıyıcısına dönüşebilirler. Aktif virüsün bulunduğu bir ürünü ağzımıza götürdüğümüzde maalesef koronavirüse tanışmamız oldukça yüksek ihtimal. Bu nedenle her zaman için tercihimize güvenilir ambalajlı gıdalardan yana olmalı. Güvenilir gıda her türlü bozulma ve bulgama riskini ortadan kaldıracak hammadde kabulü, işleme, muhafaza ve dağıtım kurallarına uygun olduğu için risk barındırmıyor. Dolayısıyla gıdanın kendisi kadar üretiminde görev alanların hijyenini de kapsar. Ancak satış noktasında ürünün ambalajına bulgamlara karşı, ambalaja dokunduktan sonra ellerin yıkanması ilk kural olmalı" dedi.

**"DİJİTALLEŞME DEĞER
ZİNCİRİ YARATACAK"**

Gıdaların güvenli üretimi, kontrolü ve analizinde yenilikçi yaklaşımların vazgeçilmez olduğunu altın çizen Kaya Çiftliği Yönetim Kurulu Başkanı Zulfikar Kaya, "Gıda güvenliği uygulamalarının yaygınlaşmasında ve daha verimli uygulanmasında bilişim teknolojileriyle dijitalleşmenin önemi her geçen gün daha fazla artıyor. Gıda maddelerinin üretimi, depolanması, dağıtım ve satışında mevzuat uyumsuzluklarının giderilmesi amacıyla bütünsel bir yaklaşım benimsenmeli. Gıda güvenliği ve sağlık ayrılmaz bir bütündür. Bu alanda veri paylaşımı, daha fazla işbirliği ve disiplinler arası çalışma yapılması bir zorunluluk haline geldi" dedi. COVID-19 salgınının tüm canlıların sağlığını birbiriyle bağlantılı olduğunu hatırlattı diyen Kaya, "Önceki kışta bir sağlık sorunu olarak görülen COVID-19, artık ekonomik, sosyal ve siyasi. Zira salgının etkilerini tüm sektörlerde yaşayarak deneyimliyoruz. Sağlığımızı korumanın sağlıklı beslenmeye mümkün olduğu dikkate alındığında korona günlerinde gıda güvenliğinin önemi daha fazla artıyor" ifadesini kullandı.

KAMA
Rulet & Teker
INOX

Tel: +90 (212) 655 21 00 PRX • Fax: +90 (212) 550 35 29
www.kama.com.tr • e-mail: satis@kama.com.tr

PROF. DR. Y. BİROL SAYGI:

**Gıda güvenliği her zaman
bilimi merkeze almalı**

Gıda güvenliğinin ülkelerin sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin ayrılmaz bir parçası olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insanların, toplumların gelişmesi ve sürdürülebilir olması için gıdada güvenliği kaçınılmaz olduğunu ve bunun için de bilimin merkeze alınması gerektiğini söyledi.

Değişimin hızla yaşandığı dünyamızda, gıdanın güvenli olması ihtiyacının sabit olduğuna işaret eden Dr. Y. Birol Saygı, "Dünya, sosyo-ekonomik, çevresel ve politik cepheleden daha önce görülmemiş bir baskıyla karşı karşıya. İnsanlara yeterli, besleyici, güvenli gıda sağlamak için tüm sektörlerde ve tedarik zincirinde sürdürülebilir tarım uygulamalarına doğru bir kayma gerekiyor. Böyle bir değişiklik çev-

resel etkileri en aza indirmeli, iklim değişikliğini azaltmalı ve ekonomik büyümeyi ve sosyal eşitliği desteklemeli. Çünkü gıda güvenliği bilim merkezli" dedi.

Tüketicinin korunmasının çağlar boyunca önemli olduğuna işaret eden Dr. Saygı, "Asurular tahıllar için ağırlık ve ölçümler belirledi. Mısırlılar bazı gıdalar için etiket olarak parçömenler kullandı. Günümüzde ise tüketicinin sağlığını korumak için gıdadaki maddeleri ve pestisit kalıntılarını inceleniyor. Kimyasal ve mikrobiyolojik bulgama önlemeye veya gıdaların genetik olarak modifiye edilmesinden hayvansal üretimde büyümeyi teşvik eden antimikrobiyal kullanımları kadar tüm ayrıntılara dikkat ediliyor. Zaman geçişe de tüketicinin koruma hedefi aynı kalıyor" şeklinde konuştu.



Güvensiz gıdaların insan sağlığı ve ekonomiyi büyük zarar verdiğini kaydeden Dr. Y. Birol Saygı, "Her yıl küresel olarak 600 milyondan fazla insan gıdalarından hastalanıyor. 420 bin kişi bakteri, virüs, parazit, toksin veya kimyasal- larla buluşmuş gıdaları yemekten ölüyor. Ekonomik olarak güvensiz gıdaların maliyeti, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelere küresel olarak yüksek olduğu kadar üretkenliği de azaltıyor" ifadesini kullandı.

"Sürdürülebilir gıda üretimi hayati önem taşıyor"

Alfa Laval'ın 100 yılı aşkın süredir özel ürünlerle mühendislik çözümleri üreten ve 3 bin 700'den fazla patenti bulunan dünya çapında tedarikçi bir firma olduğunu söyleyen Alfa Laval Gıda ve Su Bölüm Müdürü Levent Dinçer, "1991 yılından beri Türkiye'de satış, proje ve servis merkezi olarak lokal müşterilerimize hizmet veriyoruz" dedi.

Ana iş birimlerinin gıda-su, enerji ve denizcilik olmak üzere üç ana gruba ayrıldığı bilgisini veren Dinçer, "Hem globalde hem de Türkiye'de bu alanlarda faaliyet gösteriyoruz. Anahtar teknolojilerimiz ise ısı transferi, se-

parasyon ve akış ekipmanları başlıkları altında toplanabilir. Enerji optimizasyonu, çevrenin korunması, sürdürülebilirlik, gıda üretimi ve güvenliği gibi toplum için hayati önem taşıyan alanlarda önemli bir rol oynuyoruz" ifadesini kullandı.



"Tesislerdeki üretim güvenliği göz ardı edilmemeli"

Gıda güvenliğinin üretimden tüketicinin sofrasına ulaşana dek geçilen tüm aşamalarda fi-

ziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik olarak her türlü zararların önlenmesi ve gerekli tedbirlerin alınması şeklinde tanımlandığını belirten Dinçer, "Bu tedbirler alınmadığında sağlığa zararlı birçok maddenin gıda yoluyla alınma riski var. Özellikle son dönemde ortaya çıkan dayalı salgın hastalıkların da bu konuyu gündemde daha da üst sıralara taşıdığı kanatındeyim" açıklamasını yaptı.

tat

**TSE COVID-19 GÜVENLİ ÜRETİM
SERTİFİKASINA SAHİP SEKTÖRÜNÜN
İLK MARKASI**

GÜVENLİ ÜRETİM
TSE COVID-19

Koç

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

ARTI EĞİTİM
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
EĞİTİM

Yayın Tarihi : 1.6.2020
Sayfa : 8
Tiraj : 10000
StxCm : 78

► BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LASALLE COLLEGE GÜÇLERİNİ BİRLEŞTİRDİ

Beykoz Üniversitesi, geleceğin moda tasarımcısı ve iç mimarları için dünyaca ünlü moda okulu LaSalle College ile güçlerini birleştirdi. Beykoz Üniversitesi ve LCI Eğitim'e bağlı LaSalle College İstanbul, eğitim alanında önemli bir iş birliğine imza attı. İki eğitim kurumu; iç mimarlık, moda pazarlama ve moda tasarım alanlarında verilecek olan sertifika programlarını

ortaklaşa yürütecek. Programı tamamlayan öğrenciler Beykoz Üniversitesi'nden sertifika ve Kanada merkezli LaSalle College'dan diploma alacak. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, Kanada'da 60 yıl önce kurulan ve 1993 yılından bu yana İstanbul'da faaliyet gösteren LaSalle College ile yapılan iş birliğinin öğrenciler için önemli bir fırsat olduğunu belirtti.



Meyve ve sebzeler nasıl yıkanmalı?

Türkiye tuzlu suda bekletilen çiçeklerin içinden çıkan böcek ve kurtları tartışırken, meyve ve sebzelerin korona günlerinde doğru temizlenmesi çok önemli... Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı,

"Meyve ve sebzeler mikroorganizmaların yanı sıra tarımsal ilaçlar gibi kimyasal maddeler de içerebilir. Yiyeceğiniz taze meyve ve sebzeleri, akan suda yeterli kadar zaman harcıyıp yıkamalısınız. Yıkamak yüzeydeki tarımsal ilaç kalıntılarının uzaklaştırılmasında da önemli bir uygulamadır" diyor.

insanlar koyuyor. Uzmanlar, Covid-19'un yüzeylerde çok uzun süre yaşayamayacağını ifade et-seler de düzgün bir şekilde yıkanmamış bir elmayı yemeye kimse hevesli değil" diyor.

Tarımsal ilaçları uzaklaştı-rın!

Pandemi olsun ya da olmasın meyve ve sebzeleri yemeden önce mutlaka yıkamak gerekiyor. Ancak şunu bilmek gerekiyor ki; "yıkamak", "islatmak" demek değil. "Yiyeceğiniz taze meyve ve sebzeleri, akan suda yeterli kadar zaman harcıyıp yıkamalısınız. Sonuçta, market sepetinizdeki marulun size gelene kadar neye

"İster inanın ister inanmayın; ürününüzü doğru şekilde yıkamak, ellerinizi yıkamaktan farklı değil" diyerek yanıt vermeye başlıyor. Meyve ve sebzeleri akan suda en az 4-5 dakika ovalayarak yıkamak gerektiğini belirten Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Meyve ve sebzeleri akan suda 4-5 dakika ovalayarak yıkadıktan sonra ürünün suya batmasına izin verin. Marul, ıspanak veya lahana gibi yapraklı yeşil sebzeleri temizlerken, üzerindeki kirleri gevşetmek için su banyosuna batırılması ve daha sonra akan sudan geçirilmesi gerekiyor. Yıkama süresini kısa tutarsanız bu yıkamak değil, islatmaktır. Unutmayın biz yıkama yapıyoruz, islatmıyoruz. Bu sırada ürününüzün çürük veya hasarlı kısımlarını uzaklaştı-rın. Kâğıt havlu üzerinde veya bir süzgeçte bekleterek suyun uzaklaşmasını sağlayın. Bakterilerden kaynaklanan gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için meyve ve sebzeleri nemli saklamak gerekir, bu daha fazla bakterinin üreyebileceği bir ortam yaratır."

Sirkeli suda yıkayın

Meyve ve sebzeleri yıkarken, sirke kullanmak oldukça faydalı... Prof. Dr. Saygı'ya göre, elma, armut, üzüm, domates gibi yüzeylerinde pürüz olmayan meyveleri 1/3 oranındaki sirke ve su karışımı ile sprey etmek temizlemeyi kolaylaştırır. Meyve veya sebzeleri sprey ederek tamamen yüzeylerini kapladıktan sonra 60 saniye dinlendirmek gerekiyor. Pürüzsüz tenli meyve ve sebzeleri, aşındırıcı bir yıkayıcı veya fırça yerine elle hafifçe ovarak temizlemeyi öneren Saygı, meyve ve sebzelerin cildini kırmanın zararlı olduğunu söylüyor. Saygı, yeşilliklerin sirke ile nasıl yıkanması gerektiği konusunda ise şu bilgileri veriyor:

"Brokoli, karnabahar, yapraklı yeşillik, kavun, patates, çilek gibi ürünlerin temizlenmesi biraz daha zordur. Bunları da yine 1/3 oranında sirke ve su karışımı olan bir kaptan islatmalısınız. Lahana, marul veya diğer yeşilliklerin, iyi temizlenmesi için yaprakları ayrılmalı. Sirkeli sudaki sebzeleri ovaladıktan sonra akan su altında durulayın."

Limon suyu da ekleyin

Sirke, yeşilliklerin tadını etkileyebilir. Sirkelin ürününüze verdiği tadı sevmiyorsanız, sirke yerine limon suyuyla sebzeleri yıkayabilirsiniz. İki bardak suyu yarım bardak limon suyu ile karıştırarak yıkayıp, durulayabilirsiniz. Prof. Dr. Birol Saygı, "Sirke, yıkama suyunun asitliğini düşürerek meyve ve sebzelerdeki mikrobiyolojik yükün azaltılmasına yardımcı olur. Limon suyu ile sirkeli karıştırmak asitliği artırdığından daha etkili hale gelir. Bu, E. coli dahil olmak üzere bakterilerin öldürülmesine yardımcı olabilir. Bunların hiçbir zararlı değildir. Ancak, meyve ve sebzeleri yıkamak için sabun, deterjan veya herhangi bir kimyasal kesinlikle kullanmayınız. Toksik olan klorlu ağartıcı-

lar kesinlikle tehlikelidir" diye konuşuyor. Saygı, yıkama işleminde dikkat edilmesi gerekenleri şöyle anlatıyor: "Taze meyve ve sebzeleri temizlerken güvende kalmak için, ellerinizi yıkama öncesi ve sonrası daima iyice yıkayınız. Ayrıca, bıçaklar ve kesme tahtaları da dahil olmak üzere dokundukları tüm yüzeyleri iyice yıkayınız. Meyve ve sebzeleri yıkamadan önce asla kesmeyin veya soymayın, çünkü bu meyve ve sebze etini kirlitebilir. Ayrıca kesme ile ürünlerin yüzey dokuları parçalandığı için yüzey hücrelerindeki beslenme içerikleri yıkama suyu ile kaybedilir."

Pestisitlerle mücadele

Meyve ve sebzelerin temizliğinde tarımsal ilaçların (pestisit) kalıntılarını uzaklaştırmak önemli... Genellikle meyve ve sebzelerin yüzey, kabuk ve etinde konumlanan pestisitlerle nasıl mücadele edileceğini Prof. Dr. Birol Saygı, şöyle anlatıyor: "Meyve ve sebzelerin yüzey ve kabuklarındaki tarım ilacı kalıntılarını mutlaka müdahale edebiliriz ama



nın çoğunu bertaraf ettiğini gösteriyor.

Sirke içinde bekletin: Sirke, meyve ve sebzelerdeki kalıntıları gidermenin başka bir yolu... Çalışmalar, yaklaşık 20 dakika, 1 kısım sirke için 3 kısım su çözeltisini önerirken, diğerleri de pestisitleri iyice uzaklaştırmak için tam kuvvetli sirke gerektiğini gösteriyor.



Sosyal ve geleneksel medya gündemdir, tuzlu suda bekletilen çiçeklerin içinden çıkan kurçuk ve böcek görüntülerini tartışıyor.

dokunduğunu bilmiyorsunuz." diyen Profesör Saygı, yıkanmamış ürün tüketmenin gıda kaynaklı hastalıklara yakalanma risk-



Kimi uzmanlar bunun "çilek piyasası" üzerine oynanan bir manipülasyon olduğunu iddia ederken, kimileri ise organik yetişen meyve ve sebzelerde kurt olmasının doğal olduğunu söylüyor. Oysa tarım ilaçları kullanılan ürünlerde canlı organizmanın yaşamadığı biliniyor. Çilekle ilgili yaşanan tartışmalar, meyve ve sebzelerin nasıl temizlenmesi gerektiği konusunu tekrar gündeme getirdi. Özellikle de koronavirüsle mücadelenin devam ettiği bu günlerde taze meyve ve sebzeleri doğru yıkamak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Meyve ve sebzeleri doğru yıkamak çok önemli ancak koronavirüs pandemisi göz önüne alındığında her zamankinden daha da önemli... Meyve ve sebzeleri elle seçmek bu dönemde yasaklandı. Ambalaj içinde satılıyorlar ama meyve ve sebzeleri de ambalaja



4-5 dakika ovalayın

Peki meyve ve sebzeler nasıl doğru yıkanır? Saygı, bu soruya



etinde olanlara müdahale etmemiz mümkün değil. Bu nedenle

Kabartma tozu kullanın: 30



kışın kışlık, yazın ise yazlık meyve ve sebzeleri tüketmeye gayret edilmeli. Ayrıca zararlı pestisitlerden kaçınmanın en iyi yolu, elbette, kendi ürünlerinizi büyüt-mek veya sadece kaynağını bildiğiniz organik ürünler satın almak."

Meyve sebzelerdeki pestisit kalıntılarının uzaklaştırmanın yolları

Tuzlu suda bekletin: Araştırmalar, 20 dakika boyunca yüzde 10 tuzlu su çözeltisinde meyve ve sebzelerin bekletmenin, en yaygın dört böcek ilacı kalıntıları-

gram kabartma tozu 3 litre suya karıştırarak meyve ve sebzeleri-nizi en az 15 dakika bekletin ve sonra suyla durulayın.

Sadece soğuk su ile yıkayın: Yapılan bir çalışmada, soğuk su altında durulama işleminin test edilen 12 pestisit 9'unun kalıntılarını azaltabildiği saptandı.

Kabuklarını soyun: Pestisit kalıntılarını kabuklardan uzaklaştı-rmanın en etkili yolu ise; yukarıda belirtilen yıkama işlemlerini yaptıktan sonra meyve ve sebzelerin kabuğunu soyarak yemek...



Meyve ve sebzeleri mutlaka yıkayın

Çilekle ilgili yaşanan tartışmalar, meyve ve sebzelerin nasıl temizlenmesi gerektiği konusunu tekrar gündeme getirdi. Özellikle de koronavirüsle mücadelenin devam ettiği bugünlerde taze meyve ve sebzeleri doğru yıkamak daha da önem kazanıyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, " Pandemi olsun ya da olmasın meyve ve sebzeleri yemeden önce mutlaka yıkamak gerekiyor. Ancak şunu bilmek gerekiyor ki; "yıkamak", "ıslatmak" demek değil. "Yiyeceğiniz taze meyve ve sebzeleri, akan suda yeteri kadar zaman harcayıp yıkamalısınız. Sonuçta, market sepetinizdeki marulun size gelene kadar neye dokunduğunu bilmiyorsunuz." diyen Profesör Saygı, yıkanmamış ürün tüketmenin gıda kaynaklı hastalıklara yakalanma riskini artırdığını söyledi. Saygı, şu değerlendirmeyi yaptı: "Ürünün size ulaşana kadarki yolculuğunda, topraktan, hayvanlardan, havadan veya insanlardan kaynaklanan kirlenmeye maruz kalabileceği bir gerçek. Ayrıca, meyve ve sebzeler mikroorganizmaların yanı sıra tarımsal ilaçlar gibi kimyasal maddeler de içerebilir. Yıkamak yüzeydeki tarımsal ilaç kalıntılarının uzaklaştırılmasında önemli bir uygulamadır." »**AB Haber Merkezi**



Üniversite adaylarına tavsiyeler

Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, koronavirüs günlerinde sınava hazırlanan adayların motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşamalarının doğal olduğunu söylüyor. Gürtuna, üniversite adaylarına "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz. Önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" tavsiyesinde bulunuyor.

- Sınava az bir zaman kala sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışabilirsiniz.
- Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere/hobilere de mutlaka yer ayırın.
- Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.
- Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri

de zaman yönetimidir. Aynı YKS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturun test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacak.

- Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmayın. Her 45-50 dakikada bir 10 dakikalık molalar verin. Bu molalarda dikkat etmeniz gereken nokta, mola saatlerine riayet etmek. Örneğin, 10 dakika mola verecekseniz bu mola 20 dakikaya çıkmamalı. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas etmek faydalı olacaktır.

- Çalışmalarınızda performansınızın beklentinizin altında olduğu durumlar olabilir. Bu durum sınava hazırlık sürecinin doğal bir parçası. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemle çizip bu konulara yoğunlaşmak, kalan kısa zamanda eksiklerinizi tamamlamak için yardımcı olacaktır.

ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için geri sayım başladı, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı

Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, koronavirüs günlerinde sınava hazırlanan adayların motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşamalarının doğal olduğunu söylüyor. Gürtuna, üniversite adaylarına "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz. Önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" tavsiyesinde bulunuyor.

■ KAYGININ AZI FAYDALI

Korona salgınının üniversite sınavına girecek adayları da büyük ölçüde etkilediğini belirten Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara, "Öğrencilik hayatında başarıya giden yolun olmazsa olmazlarından biri, belirli bir program dahilinde disiplinli ve verimli bir şekilde çalışmak. Bu süreçte hissettiğiniz kaygı optimal düzeyde olduğu süreci sizi başarıya iterken; hiç olmadığı yada kontrol edilemeyecek boyut-

larda olduğu zaman performansınızı olumsuz yönde etkiler. İçinde bulunduğumuz durum göz önünde bulundurulunca, kaygının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşanması olağan bir durum. Önemli olan, eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmek" önerisinde bulundu.

● Sınava hazırlanan adaylara öneriler

- Sınava az bir zaman kala sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışabilirsiniz.
- Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere/hobilere de mutlaka yer ayırın.
- Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.
- Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS'ye girmişmiş gibi bir ortam oluşturup test çözmek, sınav için



iyi bir hazırlık olacak.

- Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmayın. Her 45-50 dakikada bir 10 dakikalık molalar verin. Bu molalarda dikkat etmeniz gereken nokta, mola saatlerine riayet etmek. Örneğin, 10 dakika mola verecekseniz bu mola 20 dakikaya çıkmamalı. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas etmek faydalı olacaktır.
- Çalışmalarınızda performansınızın beklentinizin altında olduğu durumlar ola-

bilir. Bu durum sınava hazırlık sürecinin doğal bir parçası. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemle çizip bu konulara yoğunlaşmak, kalan kısa zamanda eksiklerinizi tamamlamak için yardımcı olacaktır.

- Sınava hazırlanan adayların performansını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de çalıştığı ortamdır. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak vücuda uykuyu çağıracağından dolayı bir süre sonra uykunuza getirebilir.

- Çalışma için ayrılan yerin diğer aktivitelerde kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değişiklik ile farklı bir ortam yaratılabilir.

>> HABER MERKEZİ



YKS İÇİN GERİ SAYIM BAŞLADI... GÜRTUNA, ÖĞRENCİLERE BÖYLE TAVSİYELERDE BULUNDU:

HER ZAMAN MOTİVE EDEN YOLLARI SEÇİN

Psikolojik Danışman Banu Femir Gürtuna, öğrencilere seslendi. Gürtuna, "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz" dedi

Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, 27-28 Haziran'da yapılacak olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için öğrencilere tavsiyelerde bulundu. Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara, zaman kısıntısından dolayı, sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışmalarını önererek, "Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmanız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz" diye konuştu.

UNUTMAYIN!

Sınava hazırlık döneminde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşanmasının doğal olduğunu vurgulayan Gürtuna, "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz."

Önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak. Sevgili adaylar; sınav, zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YYS değerini ölçen bir sınav değildir. YYS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğiniz yoldaki adımların başıdır. Sınava girecek tüm adaylara başarılar diliyorum" dedi.



Psikolojik Danışman Gürtuna



İŞTE MADDE MADDE YAPILMASI GEREKENLER

1-Sınava az bir zaman kala sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışabilirsiniz.

2-Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere/hobilere de mutlaka yer ayırın.

3-Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.

4-Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YYS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır.

5-Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmayın. Her 45-50 dakikada bir 10 dakikalık molalar verin. Bu molalarda

dikkat etmeniz gereken nokta, mola saatlerine riayet etmek.

6-Çalışmalarınızda performansınızın beklentinizin altında olduğu durumlar olabilir. Bu durumu avantaja çevirin. Yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemle çizip bu konulara yoğunlaşın.

7-Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonunda çalışmak vücuda uykuyu çağırır.

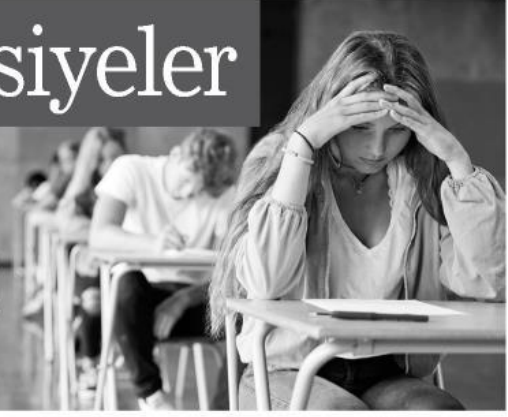
8-Çalışma için ayrılan yerin diğer aktivitelerde kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa, çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değişiklik ile farklı bir ortam yaratılabilir.

Adaylara son tavsiyeler

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için geri sayım başladı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, koronavirüs günlerinde sınava hazırlanan adayların motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşamalarının doğal olduğunu söylüyor. Gürtuna, üniversite adaylarına "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz. Önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" tavsiyesinde bulunuyor. Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınava girecek 2 milyona yakın aday, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara ev-



lerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazılarının da kaygıları tavan yaptı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, "Sınava hazırlık sürecinde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği gibi durumların yaşanması oldukça doğal. Fakat bu durumun üstesinden gelmek için önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.



Korona salgınının üniversite sınavına girecek adayları da büyük ölçüde etkilediğini belirten Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara şu öneride bulunuyor: "Öğrencilik hayatında başarıya giden yolun olmazsa olmazlarından biri, belirli bir program dahilinde disiplinli ve verimli bir şekilde çalışmak. Bu süreçte hissettiğiniz kaygı optimal düzeyde olduğu sürece sizi başarıya iterken; hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz yönde etkiler.

BÖLGE

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ADANA

SIYASİ

Yayın Tarihi : 10.6.2020

Sayfa : 2

Tiraj : 500

StxCm : 153

Üniversite adaylarına tavsiyeler

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için geri sayım başladı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, koronavirüs günlerinde sınava hazırlanan adayların motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşamalarının doğal olduğunu söylüyor. Gürtuna, üniversite adaylarına "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz. Önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" tavsiyesinde bulunuyor.



HABER: Yener EKİNCİ

ADANA (BÖLGE)-Yükseköğretim

Kurumları Sınavı'na (YKS) haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınava girecek 2 milyona yakın aday, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınıflara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazılarınsa kaygıları tavan yaptı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, "Sınava hazırlık sürecinde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği gibi durumların yaşanması oldukça doğal. Fakat bu durumun üstesinden gelmek için önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.

"Kaygının azı faydalı"

Korona salgınının üniversite sınavına girecek adayları da büyük ölçüde etkilediğini belirten Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara şu öneride bulunuyor: "Öğrencilik hayatında başarıya giden yolun olmazsa olmazlarından biri, belirli bir program dahilinde disiplinli ve verimli bir şekilde çalışmak. Bu süreçte hissettiğiniz kaygı optimal düzeyde olduğu sürece sizi başarıya iterken; hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz yönde etkiler. İçinde bulunduğumuz durum göz önünde bulundurulunca, kaygının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşanması olağan bir durum. Önemli olan, eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmek."

"Günlük programlar hazırlayın"

Psikolojik Danışman ve Rehber Banu Femir Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara, zaman kısın-

tından dolayı, sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışmalarını öneriyor. "Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmamız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz" diyor Gürtuna, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için genç yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor. Dengeli beslenmek, bol bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli. Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS'ye girmiş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplininde (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapmış olunur. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır."

"Sınav hayat başarınızı ölçmez"

Sınava hazırlık döneminde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşanmasının doğal olduğunu vurgulayan Gürtuna, öğrencilere şu cümlelerle başarıları diliyor: "Sevgili adaylar; sınav, zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerinizi ölçen bir sınav değildir. YKS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğiniz yoldaki adımların başıdır. Sınava girecek tüm adaylara başarılar diliyorum."

Üniversitesi sınavına hazırlanan adaylara öneriler

•Sınava az bir zaman kala sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışabilirsiniz.

•Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktiviteler/hobilere de mutlaka yer ayırın.

•Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.

•Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS'ye girmiş gibi bir ortam oluşturup test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır.

•Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmayın. Her 45-50 dakikada bir 10 dakikalık molalar verin. Bu molalarda dikkat etmeniz gereken nokta, mola saatlerine riayet etmek. Örneğin, 10 dakika mola verecekseniz bu mola 20 dakikaya çıkmamalı. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas etmek faydalı olacaktır.

•Çalışmalarınızda performansınızın beklentinizin altında olduğu durumlar olabilir. Bu durum sınava hazırlık sürecinin doğal bir parçası. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemle ile çizip bu konulara yoğunlaşmak, kalan kısa zamanda eksiklerinizi tamamlamak için yardımcı olacaktır.

•Sınava hazırlanan adayların performansını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de çalıştığı ortamdır. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak vücudunu uyukuyu çağırırdığından dolayı bir süre sonra uykunuzu getirebilir.



YKS'ye gireceklere tavsiye;

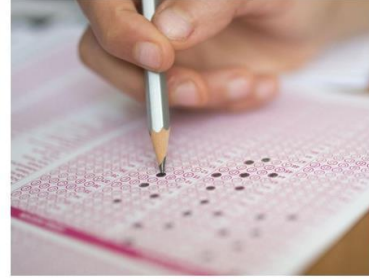
“Korona sürecinde motivasyon ve dikkat eksikliği yaşanabilir”

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için geri sayım başladı. Psikolojik Danışman Banu Femir Gürtuna, koronavirüs günlerinde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşanabileceğini belirterek, YKS'ye girecek öğrencilere tavsiyelerde bulundu.

ÖNEMLİ TAVSİYELER:

SINAVA girecek 2 milyona yakın adayın, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldığını belirten Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, “Sınav hazırlık sürecinde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliğinin yaşanması doğaldır. Bunun üstesinden gelmek için kendinizi en çok motive eden yolu seçin ve bu doğrultuda çalışın. Sınava az bir zaman kala sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışabilirsiniz. Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere/hobilere de mutlaka yer ayırın. Programı başarılı bir şekilde

yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin. Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacak. Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmayın. Her 45-50 dakikada bir 10 dakikalık molalar verin. Mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas etmek faydalı olacaktır. Sınava hazırlanan adayların performansını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de çalıştığı ortamdır. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın” dedi. (Beykoz Üniversite Basın)



'Zamanı dikkatli yönetin'

YÜKSEKÖĞRETİM
Kurumları Sınavı (YKS)
için geri sayım başladı.
Beykoz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanı
ve Rehberi Banu Femir
Gürtuna, korona virüs
günlerinde sınava
hazırlanan adayların
motivasyon kaybı ve
dikkat eksikliği
yaşamalarının doğal
olduğunu söyledi.
Gürtuna, üniversite
adaylarına, "Eğitim
ihtiyaçlarınızı belirleyip
kalan zamanı disiplinli
bir şekilde hedef odaklı
yönetmelisiniz. Önemli
olan kendinizi en çok
motive eden yolu
seçmek ve bu
doğrultuda çalışmak"
tavsiyesinde bulunuyor.

ÜNİVERSİTE ADAYLARINA SON DAKİKA TAVSİYELERİ

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) için geri sayım başladı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, koronavirüs günlerinde sınava hazırlanan adayların motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşamalarının doğal olduğunu söylüyor.

Gürtuna, üniversite adaylarına "Eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmelisiniz. Önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" tavsiyesinde bulunuyor.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) haftalar kala, üniversite hayali kuran adayların heyecanı daha da arttı. Sınava girecek 2 milyona yakın aday, koronavirüsle mücadele nedeniyle sınavlara evlerinde hazırlanmak zorunda kaldı. Bu süreçte bazı öğrenciler ciddi bir motivasyon kaybı yaşarken, bazılarınınna kaygıları tavan yaptı. Beykoz Üniversitesi Psikolojik Danışmanı ve Rehberi Banu Femir Gürtuna, "Sınava hazırlık sürecinde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği gibi durumların yaşanması oldukça doğal. Fakat bu durumun üstesinden gelmek için önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor.

"Kaygının azı faydalı"
Korona salgınının üniversite sınavına girecek adayları da büyük ölçüde etkilediğini belirten Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara şu öneride bulunuyor: "Öğrencilik hayatında başarıya giden yolun olmazsa olmazlarından biri, belirli bir program dahilinde disiplinli ve verimli bir şekilde çalışmak. Bu süreçte hissettiğiniz kaygı optimal düzeyde ol-

duğu sürece sizi başarıya iterken; hiç olmadığı ya da kontrol edilemeyecek boyutlarda olduğu zaman performansınızı olumsuz yönde etkiler. İçinde bulunduğumuz durum göz önünde bulundurulunca, kaygının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşanması olağan bir durum. Önemli olan, eğitim ihtiyaçlarınızı belirleyip kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmek."

"Günlük programlar hazırlayın"
Psikolojik Danışman ve Rehber Banu Femir Gürtuna, sınava az bir zaman kala adaylara, zaman kısıntısından dolayı, sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışmalarını öneriyor. "Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmamız gerekir. Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz" diyen Gürtuna, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için genç yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor. Dengeli beslenmek, bol bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli. Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplininde (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapmış olunur. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır."

"Sınav hayat başarınızı ölçmez"
Sınava hazırlık döneminde motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşanmasının doğal olduğunu vurgulayan Gürtuna, öğrencilere şu cümlelerle başarıları diliyor: "Sevgili adaylar; sınav, zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi



ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerini ölçen bir sınav değildir. YKS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğimiz yoldaki adımların başıdır. Sınava girecek tüm adaylara başarılar diliyorum."

Üniversitesi sınavına hazırlanan adaylara öneriler

Sınava az bir zaman kala sınava günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışabilirsiniz.

Oluşturacağınız bu programda derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktiviteler/hobilere de mutlaka yer ayırın.

Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.

Sürecin son dönemlerinde yoğunlaşmanız gereken noktalardan biri de zaman yönetimidir. Aynı YKS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır.

Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmayın. Her 45-50 dakikada bir 10 dakikalık molalar verin. Bu molalarda dikkat etmeniz gereken nokta, mola saatlerine riayet etmek. Örneğin, 10 dakika mola vereceksek bu mola 20 dakika

ya çıkmamalı. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas etmek faydalı olacaktır.

Çalışmalarınızda performansınızın beklentinizin altında olduğu durumlar olabilir. Bu durum sınava hazırlık sürecinin doğal bir parçası. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemle ile çizip bu konulara yoğunlaşmak, kalan kısa zamanda eksiklerinizi tamamlamak için yardımcı olacaktır.

Sınava hazırlanan adayların performansını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de çalıştığı ortamdır. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak vücuda uykuyu çağırırdığından dolayı bir süre sonra uykunuzu getirebilir.

Çalışma için ayrılan yerin diğer aktivitelerde kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa, çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değişiklik ile farklı bir ortam yaratılabilir.

Haber Merkezi

ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU



Üniversite sınavına girecek öğrencilerin beslenmesine de çok dikkat etmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, üniversite adaylarına “Beyniniz için doğru gıda çeşidini, doğru miktarlarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz.

5'de

ÜNİVERSİTE ADAYLARI İÇİN DOĞRU BESLENME KILAVUZU

Üniversite sınavına girecek öğrencilerin beslenmesine de çok dikkat edilmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, üniversite adaylarına "Beyninizi için doğru gıda çeşidini, doğru miktarlarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamak. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmanız. Ne yazık ki, sizi aniden bir de-haya dönüştürecek şirihli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, önceki gece değil, bugünden "beyni çalıştıracak yeme planını" başlatın" tavsiyesinde bulunuyor.

Milyonlarca öğrencinin hayatının dönüm noktası olan YKS'ye (Yükseköğretim Kurumları Sınavı) haftalar kaldı. Adayların heyecanı günden güne artıyor. Bugünlerde üniversite adaylarının hem ruh hem de beden sağlığına daha da önem vermeleri gerekiyor. Pek, yediğiniz ve içtiklerinizin sınav performansınızı etkileyebileceğini biliyor muydunuz? "Öğrenciler sınav döneminde enerji düzeylerini nasıl yönetebilir, sınav gününde izlenecek en iyi diyet hangisidir, yiyecek ve içecekler sınav sonuçlarını etkileyebilir mi?" Ebeveynler ve öğrenciler bu önemli soruların cevaplarını arıyor.

"Enerji seviyenizi artırın"
Aslına bakılırsa, beslenme düzeni-niz ve şekliniz size sınav süresince ek bir avantaj sağlayabilir. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav döneminde doğru enerji seviyelerine sahip olmanın öğrenciler için anahtar faktör olduğunu söylüyor. Saygı, "Sınav hazırılık birçok öğrenci için stresli bir dönemdir. Bu dönemde adaylar, aynen sporcular gibi yarışma öncesi enerji seviyelerinin performans için mümkün olan en iyi durumda olmasına özen göstermelidir. Sınav döneminde doğru enerji seviyelerine sahip olmak, öğrenciler için anahtar faktördür. Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olmasına dikkat edin" diyor.

Önce, düşünsel hazırlık!
Saygı'ya göre sınava hazırlık dönemi boyunca adaylar enerji seviyelerini artırmak için önce düşünsel bir hazırlık yapmalıdır. "Sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşünün. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanıza yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturun" diyor Prof. Dr. Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşünün. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardım-

cı olacaktır. Basit şeyler üzerinde odaklanın. Gerçekleştirme için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma süreniz boyunca düzenli molalar vermeye dikkat edin."

Beyni çalıştıracak yeme planı



Sınavlara hazırlanırken yedikleriniz ve içtikleriniz çok önemli... Saygı, üniversite adaylarına "Beyninizi için doğru gıda çeşidini, doğru miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamak. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmanız. Ne yazık ki, sizi aniden bir de-haya dönüştürecek şirihli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, önceki gece değil, bugünden "beyni çalıştıracak yeme planını" başlatın" tavsiyesinde bulunuyor. Sınavların, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton olduğunu vurgulayan Saygı, su değerlendirmelerde bulunuyor: "Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir. Yani sınava hazırlanırken yediğimiz ve içtiklerimiz çok önemlidir. Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir."

Beyninizi doğru besleyin
Üniversite sınavlarına hazırlanan adayların, yoğun çalışma tempoları içinde öncelikle öğün atlamamaları gerekiyor. Beynin verimli bir şekilde çalışabilmesi için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı olduğunu belirtir Saygı, adaylara sınav öncesi ve sınav gününde beslenme konusunda şu tavsiyelerde bulunuyor: "Gergin olduğunuzda kahvaltınızı atlayın veya gün içinde yemekten kaçınmayın bile, yine de bir şeyler yemek için zaman ayırmalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmak doğru değildir. Adaylar, beyni kuvvetlendirici yi-

yecekler yemeli. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları içerir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt ve peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları, az yağlı süt, yumurta

ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmele ile hazırlanmış bir tost olabilir. 2-) **Hafif yemekler tüketin:** Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince ama sakın aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği denemeli. 3-) **Beyninizi bloke etmeyin:** Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kekler gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı. Ayrıca çikolata, tatlılar ve şekerlemeler gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalı. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırma cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açmakta, bu da hızla kan şekeri seviyelerini düşürerek yorgunluğa neden olmaktadır. Size uyku getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren örneğin hindi etinden kaçınılmalı. Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekir. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar ağır ve uykulu hissetmenizi sağlayabilir.

4-) **Bol su için:** Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücudta yüzde 1-2 su kaybının, konsantrasyon kaybı, huysuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkileri olabilir. Su alınızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetebiliyorsanız, bu stres seviyenizi azaltmaya yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Vücudun su kaybı, konsantrasyonunuzu kaybetmenize ve enerjinizi tüketmenize neden olabilir. Su içmek için su sayana kadar beklemeyin. Susuz olana kadar beklemezseniz zaten vücudunuz susuz kalmış demektir. 5-) **Gazlı içeceklerden kaçının:** Beyninizi kapattıcı içeceklerden kaçın. Bunların başında da gazlı içecekler geliyor. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Siniğinizi yarıdığını kafeinden kaçın. Bununla birlikte, düzenli ola-

10 maddede sınav günü doğru beslenme ipuçları... Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, üniversite sınavına girecek adaylara, sınavda hazırılık sürecinde ve sınav günü doğru beslenmeleri için şu tavsiyelerde bulunuyor:

1-) **Beyni kuvvetlendirici yiyecekler yiyein:** Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları içerir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt ve peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları, az yağlı süt, yumurta

ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmele ile hazırlanmış bir tost olabilir.

2-) **Hafif yemekler tüketin:** Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince ama sakın aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği denemeli.

3-) **Beyninizi bloke etmeyin:** Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kekler gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı. Ayrıca çikolata, tatlılar ve şekerlemeler gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalı. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırma cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açmakta, bu da hızla kan şekeri seviyelerini düşürerek yorgunluğa neden olmaktadır.

Size uyku getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren örneğin hindi etinden kaçınılmalı. Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekir. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyarak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar ağır ve uykulu hissetmenizi sağlayabilir.

4-) **Bol su için:** Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücudta yüzde 1-2 su kaybının, konsantrasyon kaybı, huysuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkileri olabilir. Su alınızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetebiliyorsanız, bu stres seviyenizi azaltmaya yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Vücudun su kaybı, konsantrasyonunuzu kaybetmenize ve enerjinizi tüketmenize neden olabilir. Su içmek için su sayana kadar beklemeyin. Susuz olana kadar beklemezseniz zaten vücudunuz susuz kalmış demektir.



5-) **Gazlı içeceklerden kaçının:** Beyninizi kapattıcı içeceklerden kaçın. Bunların başında da gazlı içecekler geliyor. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Siniğinizi yarıdığını kafeinden kaçın. Bununla birlikte, düzenli ola-

rak kahve içmeyi alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahve-nizle birlikte sağlıklı bir şeyler yeme-yeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamam-nen keserseniz, kafeinsizlik baş ağ-rısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağlar ve genellikle uzun vadede mig-ren ve yorgunluk gibi yan etkileri var-dır. Yeşil çay, antioksidanlar sağla-manın yanı sıra konsantrasyonunuzu arttırdığı için yüksek kafein seçenek-lerine iyi bir alternatiftir.

6-) **Yeni takviyelere mesafeli durun:** Arkadaşlarınız veya aileniz ta-rafından iddettile tavsiye edilseler bile, sınavdan hemen önce yeni yi-yecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Nihayetinde vücudunu-zun bunlara nasıl tepki verdiğini bile-mezsiz. Sınav gününde bir sürpriz yapmalarını istemiyorsanız, vücudu-nuzun alışkın olduğu yiyecek ve iç-eceklerle devam edin.

7-) **Multivitaminleri almayı düşü-nün:** Çoğu öğrenci sınava hazırlık sü-resince dengeli beslenmiyor. Pizza, abur cubur, enerji içecekleri, gay ve kahve ile hayatta kaldığında, vücut gerekli vitamin ve mineralleri alamaz. Düzenli besleniyorsanız gıda takvi-yeleri kullanmanız gerek yok ama beslenmiyorsanız gıda takviyesi ala-bilirsiniz. Özellikle; B vitaminleri beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko ise vücudu-nuzun stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir.

8-) **Kaliteli atıştırın:** Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında baş ile-on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fındık, badem, ceviz veya kuru mey-veler gibi sağlıklı atıştırmalıklar taşı-yın. Çikolatadan veya tatlı ikramlar-dan kaçın; çünkü yüksek enerjisi sı-navınız sırasında bir enerji çökmesi izleyebilir!

9-) **Yeterince uyuyun:** Birçok öğ-renci, halihazırda tükenmiş beyinleri-ne biraz daha fazla bilgi gereğini umarak gece geç saatlerde çalış-maktadırlar. Bunun yerine, sınavdan önceki gece, akşamın erken saatle-rinde çalışmayı bırakın. Bundan sonra yapılması gereken, sakın olup akşam yemeğini yemek, ertesi gün için kıyafetlerini hazırlamak, çantaları toplamak, duş almak, birkaç alarm ayarlamak ve erken yatmaktır. Sınav gününde en iyi performansı göstere-bilmek için sadece sağlıklı beslen-meye değil, aynı zamanda yeterli ve dinlendirici bir uykudan gelen ener-jiyi de ihtiyaç vardır.

10-) **Egzersiz yapın:** Unutmayın; ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi öğün atlamamanı veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinlenin, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat edin. Sınavlar için kendinizi en iyi versiyonu olmalısınız. Bu yüzden doğru yiyein, egzersiz yapın ve çalışın.



Doğru kelimeler hayat kurtarır!

12

UYUŞTURUCUYLA
mücadelede politikaların
gözden geçirilmesi gerektiğini
söyleyen Prof. Dr. Mansur
Beyazyürek, "Madde ile
mücadelede kelimeleri
doğru kullanmalıyız"
dedi.



Mansur
Beyazyürek



‘Mücadelede doğru kelimeler kullanmalı’

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucuyla baş etmede politikaların gözden geçirilmesi gerektiğine dikkati çekti, konu hakkında önerilerde bulundu

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımıyla mücadele etmek için Türkiye'nin politikalarında revizyona ihtiyaç olduğunu söyledi. 26 Haziran "Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçaklığı ile Mücadele Günü" nedeniyle bir açıklama yapan Beyazyürek, "Uyuşturucuyla mücadele, tek başına Yeşilay'ın üstleneceği bir görev değil. Bunun için Cumhurbaşkanlığı ya da en üst devlet otoritesine bağlı bir enstitü kurulmalı. Bu enstitüde; sağlıkçılar, eğitimciler olmalı. Sosyolog, psikolog ve hatta din adamı olmalı" diye konuştu. Türkiye'de AMATEM'in (Alkol ve

Madde Tedavi Merkezi) kurucularından olan ve 40 yıldır bağımlılarla çalışan Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Merkezi sinir sistemine etki ederek, istenen ve istenmeyen değişikliğe neden olan her türlü madde"nin uyuşturucu kapsamında olduğunu belirtti. "Son yıllarda sosyal medyada "esrarın" masum, bitkisel bir madde olarak gösterildiğine dikkat çeken Beyazyürek, esrarın neden olduğu zararları şöyle anlattı: "Esrar kullananlarda çok ciddi bir 'sosyal geri çekilme' ve aldırmaçlık yapıyor. Tembel, çalışmayan, üretmeyen genç bir kitle oluşuyor. Politika ile ilgilenmeyen, dünya sorunlarına aldırış etmeyen bir kitle oluşuyor. Eğer esrar ile mücadele edeceksek bunları da

bilmemiz gerekiyor."

Bağımlılıkla mücadelede kelimelerin de önemli olduğunu vurgulayan Beyazyürek sözlerini şöyle sonlandırdı: "Bağımlılık kelimesi çok kullandığım, popüler kültürde kullandığım bir kavram değil. Bağımlılık kelimesi, madde kullananlar için bir savunma mekanizması oluşturuyor. "Bırakamıyorum çünkü bağımlıyım" diyorlar. Etraflarındakilerin tepkisini azaltmak için "Bağımlıyım; iradem güçlü değil" diyorlar. "Uyuşturucu" kelimesini de kullanmayı doğru bulmuyorum. Onun yerine "madde" demenin daha doğru olduğunu düşünüyorum. Madde ile mücadelede kelimeleri de doğru kullanmalıyız." (Haber Merkezi)



'Kahvesiz yapamam' diyen de bağımlıdır

Aşırı kahve ve çayın da bir çeşit bağımlılık olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Piyasada dönen 400'e yakın madde var. Gözümüzden kaçan, günlük hayatta kullanılan bir dolu madde var. Aşırı kahve ve çay tüketimi de bağımlılıktır. Sabah kahve içmeden kendine gelemediğini söyleyen kişi de bağımlıdır" açıklamasında bulundu.

Madde bağımlılığı ile mücadelede kelimeleri doğru kullanmalıyız!

Birleşmiş Milletler'in yönlendirmesiyle dünyada 26 Haziran, "Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü" olarak anılıyor. Uyuşturucuyla mücadelede politikaların gözden geçirilmesi gerektiğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Uyuşturucuyla mücadele, tek başına Yeşilay'ın üstleneceği bir görev değil. Bunun için Cumhurbaşkanlığı ya da en üst devlet otoritesine bağlı bir enstitü kurulmalı" dedi.

HABER: Ayşe TOPAK

ADANA (BÖLGE)-Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımıyla mücadele etmek için Türkiye'nin politikalarında revizyona ihtiyacı olduğunu söyledi. 26 Haziran "Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü" nedeniyle bir açıklama yapan Beyazyürek, "Uyuşturucuyla mücadele, tek başına Yeşilay'ın üstleneceği bir görev değil. Bunun için Cumhurbaşkanlığı ya da en üst devlet otoritesine bağlı bir enstitü kurulmalı. Bu enstitüde; sağlıkçılar, eğitimciler olmalı. Sosyolog, psikolog ve hatta din adamı olmalı. Burada oluşturulan bilimsel kurulum madde bağımlılığıyla ilgili aldığı kararlar kanunlaşmalı. Türkiye'de esaslı olarak verileri toplayacak bir merkez bile yok. Türkiye'de kaç kişinin uyuşturucu kullandığını tam olarak bilmiyoruz. Oluşturulacak enstitü, yurtdışındaki benzer kuruluşlarla koordine çalışmalı" diye konuştu.

40 yıldır bağımlılarla çalışıyor

Türkiye'de AMATEM'in (Alkol ve Madde Tedavi Merkezi) kurucularından olan ve 40 yıldır bağımlılarla çalışan Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Merkezi sinir sistemine etki ederek, istenen ve istenmeyen değişikliğe neden olan her türlü madde'nin uyuşturucu kapsamında olduğunu belirtti. "Fiyasada dönen 400'e yakın madde var. Gözümüzden kaçan, günlük hayatta kullanılan bir dolu madde var. Kahve, çay gibi... Sabah kahve içmeden kendine gelemediğini söyleyen kişi de bağımlıdır" açıklamasında bulundu.

"Esrar masum değil, olamaz"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'e göre, sosyal medyanın gelişmesi, devletlere ve STK'lara düşen mücadeleyi sekteye uğrattı. Son yıllarda sosyal medyada "esrarın" masum, birtakım bir madde olarak gösterildiğine dikkat çeken Beyazyürek, esrarın neden olduğu zararları şöyle anlattı: "Esrar kullananlarda çok ciddi bir 'sosyal geri çekilme' ve aldırılmazlık yapıyor. Tembel, çalışmayan, üretmeyen genç bir kitle oluşuyor. Politika ile ilgilenmeyen, dünya sorunlarına aldırış etmeyen bir kitle oluşuyor. Eğer esrar ile mücadele edeceksen bunları da bilmem gerekiyor."

"Mücadeleye sanatçılar destek olmalı"

Madde bağımlılığıyla mücadelede sanatçılar ve ünlü kişiler üzerinden topluma daha etkili mesajlar verilebileceğini söyleyen Beyazyürek, "Sigaray Bırakın mesajını Tarkan

ya da Türkan Şoray çıkıp söylese daha etkili olur. Ben doktorum. Benim söylememden bir sanatçının söylemesi daha etkili. Sanatçılar, ünlü kişiler, bu konuda destek olabilirler" şeklinde konuştu.

"Ergenlere dikkat edin"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'in verdiği bilgiye göre, madde kullanımına yüzde 99 oranında ergenlik bunalımının yaşandığı 12 ila 20 yaş arasında başlanıyor. Bu nedenle 12-20 yaş arasındaki gençlere "sağlıklı, tehdit etmeyen, sopa göstermeyen" eğitim verilmesi gerekiyor. Beyazyürek sözlerini şöyle sürdürdü: "12-13 yaşındaki bir çocuk, kıza aşık olmuş, ölmeyi düşünüyor. Sen ona 'uyuşturucu öldürür' diyorsun. Aslında propaganda yapıyorsun, zaten çocuk ölmek istiyor. 40-50 sene önce kullanılan klişeleşmiş sözlerin artık geçerliliği yok. Hakikaten uyuşturucu ile mücadele etmek istiyorsak, mevcut politikaların gözden geçirilmesi gerekiyor."

"Aileler önce kabul etmeli"

Madde bağımlılığıyla mücadele sürecinde ailelere düşen görevleri ise Beyazyürek şu şekilde açıkladı: "Aile çocuğunun madde kullandığından şüpheleniyorsa önce kabullenmeli.

Annesinin, babasının onu yargıladığını düşünen çocuklar konuşmaz. 'Çocuk neden uyuşturucu kullanıyor?' önce bu bililmeli. Çocuğunla otur konuş, onu anlamaya çalış. Ebeveynlerin çocuklarına hakikaten anne-baba olmaları gerekiyor; otorite, sopa gösteren değil... Anne ve babalar nasihat etmekten vazgeçsinler. Önce çocuklarını tanısinlar."

"Kelimeleri seçerek kullanalım"

Bağımlılıkla mücadelede kelimelerin de önemli olduğunu vurgulayan Beyazyürek sözlerini şöyle sonlandırdı: "Bağımlılık kelimesi çok kullandığım, popüler kültürde kullandığım bir kavram değil. Bağımlılık kelimesi, madde kullananlar için bir savunma mekanizması oluşturuyor. 'Bırakamıyorum çünkü bağımlıyım' diyorlar. Etraflarındaki insanların tepkisini azaltmak için 'Bağımlıyım; iradem güçlü değil' diyorlar. 'Uyuşturucu' kelimesini de kullanmayı doğru bulmuyorum. Onun yerine 'madde' demenin daha doğru olduğunu düşünüyorum. Madde ile mücadelede kelimeleri de doğru kullanmalıyız."



Kahvesiz yapamam diyorsanız...

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Piyasada dönen 400'e yakın madde var. Gözümüzden kaçan, günlük hayatta kullanılan bir dolu madde var. Aşırı kahve ve çay tüketimi de bağımlılıktır. Sabah kahve içmeden kendine gelemediğini söyleyen kişi de bağımlıdır" açıklamasında bulundu. Milliyet gazetesinden Mert İnan'ın haberinde görüşlerine yer verilen Prof. Dr. Beyazyürek, "Ortadoğu'daki istikrarsızlık ve çatışmaların, narkotik ve psikotrop maddelerin kaçakçılığını kolaylaştırıyor. Asıl mesele 18 yaş ve altındaki yaş grubunda. Bu grupta dünya sıralamasında ilk ikideyiz. Avrupada bağımlılık oranı en yüksek ülkelerin

başında İngiltere'de gelse de ölüm oranı en yüksek ülkelerde Türkiye" dedi.

GENÇLERE BÜYÜK TUZAK

"12-18 yaş arasında maalesef esrar zehri yaygınlaşmış durumda. Birleşmiş Milletler'in Dünya Uyuşturucu Raporu verilerine göre yerkürede uyuşturucu kullananların sayısı 31 milyon aşmış durumda. Türkiye'de de maalesef dünyadaki gibi yükselen bir tablo söz konusu. 15-64 yaş grubunda yaşam boyu uyuşturucu kullanım sıklığı yüzde 3.1 oldu. En az bir kez uyuşturucu kullanmış olanların üçte birinden fazlası 15-24 yaş grubu gençlerden oluşuyor. Yine en az bir kez uyuşturucu kullanmış olanların yüzde 61.9'u ilkokul mezunu, ilköğretim mezunu veya normal lise mezunu."

YÜZDE 8 SEVİYESİNDE

"Son yıllarda sosyal medyada 'esrarın' masum, bitkisel bir madde olarak gösterilerek gençlere büyük bir tuzak kurulduğu da dile getiren Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle konuştu: "Ülke genelinde esrar deneyenlerin oranı yüzde 8 seviyesinde. Bu rakamlar buz dağının sadece görünün kısmı. Esrar kullananlarda çok ciddi bir 'sosyal geri çekilme' ve aldırılmazlık oluşuyor. Tembel, çalışmayan, üretmeyen, siyasetten uzak, dünya sorunlarına aldırış etmeyen bir kitle oluştu. Madde kullanımına yüzde 99 oranında ergenlik bunalımlarının yaşandığı 12 ila 20 yaş arasında başlanıyor. (ntv.com)

