

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.07.2020	GIDA TÜRK	ET ALTERNATİFLERİ	44	2182	3000
01.07.2020	GIDA TÜRK	ET ALTERNATİFLERİ	45	2182	3000
01.07.2020	GIDA TÜRK	ET ALTERNATİFLERİ	46	2182	3000
01.07.2020	GIDA TÜRK	ET ALTERNATİFLERİ	47	2182	3000
01.07.2020	CYCLIST TÜRKİYE	BİSİKLET SPORUNDA MAGNEZYUMUN ÖNEMİ VE GIDALARIMIZ	44	1636	6500
01.07.2020	CYCLIST TÜRKİYE	BİSİKLET SPORUNDA MAGNEZYUMUN ÖNEMİ VE GIDALARIMIZ	45	1636	6500
01.07.2020	CYCLIST TÜRKİYE	BİSİKLET SPORUNDA MAGNEZYUMUN ÖNEMİ VE GIDALARIMIZ	46	1636	6500
03.07.2020	ANAYURT	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	2	121	3705
21.07.2020	DİRİLİŞ POSTASI	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLINE DESTEK	13	56	32734
24.07.2020	MİLLİYET	BEYKOZ'DAN ONLINE DESTEK	9	29	122475
26.07.2020	PARA	REKTÖRLERDEN TERCİH TAVSİYELERİ	20	1247	18887
26.07.2020	PARA	REKTÖRLERDEN TERCİH TAVSİYELERİ	21	1247	18887

28.07.2020	HÜRRİYET TERCİH EKİ	İŞ HAYATINI ÜNİVERSİTEDE DENEYİMLİYORLAR	39	63	193091
28.07.2020	HÜRRİYET TERCİH EKİ	ÜNİVERSİTELER	43	1776	193091
29.07.2020	SÖZCÜ TERCİH EKİ	OKURKEN ÇALIŞIYORLAR ÇALIŞIRKEN OKUYORLAR	29	207	198044
29.07.2020	SÖZCÜ TERCİH EKİ	ENGİN KARADAĞ: ADAYLARI GERÇEKLER ÇOK EDECEK. BEKLENTİ TUZAĞI KURULUYOR	16	213	198044
29.07.2020	POSTA TERCİH EKİ	VAKIF ÜNİVERSİTELERİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	40	1010	126033
29.07.2020	POSTA TERCİH EKİ	ÖZEL TARİFE	8	191	126033
29.07.2020	POSTA TERCİH EKİ	HEM OKUL HEM İŞ	30	52	126033
29.07.2020	CUMHURİYET TERCİH EKİ	BİLİNÇLİ TERCİH DOĞRU MESLEK	1	422	28827
29.07.2020	CUMHURİYET TERCİH EKİ	7 DÖNEM OKULDA 1 DÖNEM İŞTE	6	65	28827
05.08.2020	MİLLİYET	ÜNİVERSİTE TERCİH REHBERİ	14	397	122948
05.08.2020	MİLLİYET	ÜNİVERSİTE TERCİH REHBERİ	34	394	122948
05.08.2020	SABAH	MEZUNİYET ÖNCESİ İŞ DENEYİMİ	38	198	190783

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.07.2020	LAB MEDYA	GIDA SEÇİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER VE LEZZET	44	423	11000
01.07.2020	NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE EK	GELECEĞE BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NİN AYRICALIKLARIYLA HAZIRLANIN	16	110	29559
01.07.2020	MEDİKAL PLUS	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	30	242	10600
01.07.2020	MEDİKAL PLUS	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	31	242	10600
01.07.2020	KITCHEN&FOOD	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI?	34	118	8000
01.07.2020	KITCHEN&FOOD	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI	54	138	8000
01.07.2020	GURME	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI	66	577	5000
01.07.2020	GURME	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI	67	577	5000
01.07.2020	GURME	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI	68	577	5000
01.07.2020	GURME	MEYVE VE SEBZELER NASIL YIKANMALI	69	577	5000

01.07.2020	FORMSANTE	BESLENME RAPORU	14	154	14000
01.07.2020	CLEANROOM NEWS	REÇETE MÜHENDİSLİĞİ	15	226	3000
02.07.2020	GAZİPAŞA MANŞET	AKDENİZ DİYETİ İLE 7 ADIMDA HAFIZANIZI KORUYUN	2	164	203
02.07.2020	BİZİM SAKARYA	HAFIZANIZI DİRİ VE KESKİN TUTMANIN FORMÜLÜ	2	21	943
09.07.2020	HABER EKSPRES	YATAY GEÇİŞ BAŞVURULARI BAŞLADI!	7	93	3109
17.07.2020	İSTANBUL	GELECEĞİN MESLEĞİ ÇİZGİ FİLM VE ANMASYON	2	59	5356
23.07.2020	HABER EKSPRES	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	7	58	3109
24.07.2020	KIZILIRMAK	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	8	77	246
24.07.2020	HABER EKSPRES	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	7	164	3109
25.07.2020	HABER EKSPRES	BEYKOZ'UN MEMNUNİYET KARNESİ BAŞARILI!	7	112	3109

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
01.07.2020	ULAKCI.COM	7 ADIMDA HAFIZANIZI DİRİ VE KESKİN TUTMANIN FORMÜLÜ	https://ulakci.com/7-adimda-hafizanizi-diri-ve-keskin-tutmanin-formulu/
01.07.2020	RUJMUJ.COM	7 ADIMDA HAFIZANIZI DİRİ VE KESKİN TUTMANIN FORMÜLÜ	https://www.rujmuj.com/7-adimda-hafizanizi-diri-ve-keskin-tutmanin-formulu
01.07.2020	AYDINPOST.COM	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.aydinpost.com/guncel/7-adimda-hafizayi-guclendirmenin-yollari-h932305.html
01.07.2020	ISTSTARMAG.COM	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN...	http://iststarmag.com/2020/06/30/akdeniz-diyeti-ile-hafizanizi-koruyun/
01.07.2020	SONDAKİKA-HABERLERI.NET	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.sondakika-haberleri.net/son-dakika-7-adimda-haf-zay-g-lendirmenin-yollar-sondakika-haberleri-net/32269/
01.07.2020	CANHABER.COM.TR	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.canhaber.com.tr/7-adimda-hafizayi-guclendirmenin-yollari/10514/
01.07.2020	HABER365.COM	HAFIZAYI DİRİ TUTMA YÖNTEMLERİ	https://www.haber365.com.tr/saglik-haberleri/hafizayi-diri-tutma-yontemleri-h217724.html
02.07.2020	ANAYURTGAZETESI.COM	AKDENİZ DİYETİ İLE HAFIZANIZI KORUYUN	http://www.anayurtgazetesi.com/haber/Akdeniz-diyeti-ile-hafizanizi-koruyun/705875
04.07.2020	CNNTURK.COM	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.cnnturk.com/saglik/7-adimda-hafizayi-guclendirmenin-yollari
04.07.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5243872
04.07.2020	TR.RADAR.BG	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	http://tr.radar.bg/tr/2020-07-04/article/17627952_7_ad%C4%B1mda_haf%C4%B1zay%C4%B1_g%C3%BC%C3%A7lendirmenin_yollar%C4%B1.html

04.07.2020	DILEKHABER.COM	7 ADIMDA HAFIZAYI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.dilekhaber.com/7-adimda-hafizayi-guclendirmenin-yollari
06.07.2020	FINANSGUNDEM.COM	YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRACAK 9 ÖNEMLİ KURAL	https://www.finansgundem.com/foto-galeri/yasam-kalitenizi-artiracak-9-onemli-kural-galeri/1503524
07.07.2020	INDIGODERGISI.COM	MEYVE SEBZELERDE PESTİSİT KALINTILARI UZAKLAŞTIRMANIN YOLLARI	https://indigodergisi.com/2020/07/meyve-sebze-pestisit/
08.07.2020	PERVINKAPLAN.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE YATAY GEÇİŞ BAŞVURULARI BAŞLADI	http://www.pervinkaplan.com/detay/beykoz-universitesine-yatay-gecis-basvurulari-basladi/12257
08.07.2020	LOJISTIKCILERINSESI.BIZ	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE YATAY GEÇİŞ BAŞVURULARI BAŞLADI	https://www.lojistikcilerinsesi.biz/2020/07/08/beykoz-universitesine-yatay-gecis-basvurulari-basladi/
08.07.2020	BEYKOZSES.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE YATAY GEÇİŞ BAŞVURULARI BAŞLADI	http://www.beykozses.com/beykoz-universitesine-yatay-gecis-basvurulari-basladi.html
08.07.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞLER İÇİN SON TARİH NE ZAMAN?	https://dostbeykoz.com/beykoz-da-yatay-gecisler-icin-son-tarih-ne-zaman-
08.07.2020	NEWS.LEPORTALE.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE YATAY GEÇİŞ BAŞVURULARI BAŞLADI!	http://news.leportale.com/doc?id=212949242
09.07.2020	EGITIMAJANSI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE 7+1 VE 3+1 AVANTAJI	https://egitimajansi.com/haber/beykoz-universitesinde-71-ve-31-avantaji-haberi-76974h.html
09.07.2020	KAYSERIHAKIMIYET2000.COM	HOBİNİZ, İŞİNİZ OLSUN	https://kayserihakimiyet2000.com/haber/hobiniz-isiniz-olsun-8176.html
09.07.2020	EGITIMSISTEM.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE YATAY GEÇİŞ BAŞVURULARI BAŞLADI!	https://www.egitimsistem.com/beykoz-universitesine-yatay-gecis-basvurulari-basladi-76503h.htm
11.07.2020	SARIYERTIMES.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE YATAY GEÇİŞ BAŞVURULARI BAŞLADI!	https://www.sariyertimes.com/egitim/beykoz-universitesine-yatay-gecis-basvurulari-basladi/

13.07.2020	BEYKOZSES.COM	GELECEĞİN MESLEĞİ: ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON	http://www.beykozses.com/gelecegin-meslegi-cizgi-film-ve-animasyon.html
13.07.2020	KAMUJANS.COM	GELECEĞİN MESLEĞİ: ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON	http://www.kamujans.com/guncel/gelecegin-meslegi-cizgi-film-ve-animasyon-h551545.html
13.07.2020	GASTRONOMITURKEY.COM	GENÇLER NEDEN GASTRONOMİ OKUMALI?	https://www.gastronomiturkey.com/haber/gencler-neden-gastronomi-okumali-h11181
13.07.2020	HURRIYET.COM.TR	‘ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON’ GELECEĞİN MESLEKLERİ ARASINDA	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/cizgi-film-ve-animasyon-gelecegin-meslekleri-arasinda-41563749
13.07.2020	MSN.COM.TR	‘ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON’ GELECEĞİN MESLEKLERİ ARASINDA	https://www.msn.com/tr-tr/haber/egitim/%C3%A7izgi-film-ve-animasyon-gelece%C4%9Fin-meslekleri-aras%C4%B1nda/ar-BB16FYuF
13.07.2020	AVRUPARADYO.COM	GELECEĞİN MESLEĞİ, ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON, ÇOK TERCİH EDİLEN BÖLÜMLER ARASINDA	http://www.avruparadyo.com/kultur-sanat/gelecegin-meslegi-cizgi-film-ve-animasyon-cok-tercih-edilen-bolumler-h4331.html
13.07.2020	EGITIMCITV.COM	‘ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON’ GELECEĞİN MESLEKLERİ ARASINDA	https://egitimcitv.com/cizgi-film-ve-animasyon-gelecegin-meslekleri-arasinda/
13.07.2020	HABERYUM.COM	‘ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON’ GELECEĞİN MESLEKLERİ ARASINDA	https://haberyum.com/2020/07/13/cizgi-film-ve-animasyon-gelecegin-meslekleri-arasinda/
13.07.2020	EGITIMSAYFASI.ORG	GELECEĞİN MESLEĞİ: ÇİZGİ FİLM VE ANİMASYON	https://egitimsayfasi.org/2020/07/13/gelecegin-meslegi-cizgi-film-ve-animasyon/
20.07.2020	EGITIMAJANSI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDEN ADAYLARA ONLINE DESTEK	https://egitimajansi.com/haber/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek-haberi-77071h.html
20.07.2020	DIRILISPOSTASI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDEN ADAYLARA ONLINE DESTEK	https://www.dirilispostasi.com/egitim/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek

20.07.2020	VATANHABERLERIN.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	https://vatanhaberlerin.com/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek-h1396.html
20.07.2020	KANAL7HABERLERI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	https://kanal7haberleri.com/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek-h1382.html
20.07.2020	GİRİSİMUP.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	https://girisimup.com/2020/07/20/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek/?fbclid=IwAR1TVhA14pCnIFDWvL5ezCuleGNoadrBq8la8MZE9mBXWBlsG0EpDntoNaw
20.07.2020	FACEBOOK.COM\GİRİSİMUP	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	https://www.facebook.com/permalink.php?id=112753663755815&story_fbid=152615226436325
20.07.2020	ALEMIHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	https://www.alemihaber.com/gundem/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek-983965
22.07.2020	EGITIMAJANSI.COM	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://egitimajansi.com/haber/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler-haberi-77096h.html
22.07.2020	BEYKOZSES.COM	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	http://www.beykozses.com/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler.html
22.07.2020	HABEREKSPRES.COM.TR	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://www.haberekspres.com.tr/genel/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler-h135316.html
22.07.2020	NEWS.LEPORTALE.COM	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	http://news.leportale.com/doc?id=221062979
23.07.2020	BEYKOZSES.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	https://www.beykozses.com/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek.html

23.07.2020	ADANAPOST.COM	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://www.adanapost.com/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler-145931h.htm
23.07.2020	HABEREKSPRES.COM.TR	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://www.haberekspres.com.tr/genel/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler-2-h135337.html
23.07.2020	SONGUNGAZETESİ.COM	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://www.songungazetesi.com/2020/07/23/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler/
23.07.2020	GUNDEMGAZETESİ.NET	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	http://www.gundemgazetesi.net/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler-72298h.htm
23.07.2020	GENCHABER.COM.TR	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://genchaber.com.tr/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler/
23.07.2020	ISTSTARMAG.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	http://iststarmag.com/2020/07/23/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek/
23.07.2020	KAMPUSGAZETE.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ, ADAYLARA ONLİNE DESTEK VERİYOR	https://kampusgazete.com/2020/07/23/guncel/beykoz-universitesi-adaylara-online-destek-veriyor/
24.07.2020	UHAHABERAJANSI.COM	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://www.uhahaberajansi.com/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler/
24.07.2020	TURKUAZHABER AJANSI.COM	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://www.turkuazhaberajansi.com/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler/
24.07.2020	HABEROFİSİ.COM.TR	BEYKOZ'DAN ONLİNE DESTEK	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/milliyet/egitim/beykozdan-online-destek-bm0IBLZBLkPT
24.07.2020	MİLLİYET.COM.TR	BEYKOZ'DAN ONLİNE DESTEK	https://www.milliyet.com.tr/egitim/beykozdan-online-destek-6267102
24.07.2020	HURSES.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLİNE DESTEK	https://www.hurses.com.tr/gundem/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek/haber-35836

24.07.2020	GENCHABER.COM.TR	UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI TERCİHLERİ BELİRLER	https://genchaber.com.tr/uzaktan-egitim-basarisi-tercihleri-belirler/
25.07.2020	PERVINKAPLAN.COM	ADAYLARA ONLINE TERCİH DANIŞMANLIĞI DESTEĞİ	http://www.pervinkaplan.com/detay/adaylara-online-tercih-danismanligi-destegi/12483
25.07.2020	MEDYANET.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NİN 'MEMNUNİYET KARNESİ' BAŞARILI!	http://www.meydannet.com/haber/oku-88642.html
25.07.2020	FORAHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NİN 'MEMNUNİYET KARNESİ' BAŞARILI!	https://forahaber.com/beykoz-universitesinin-memnuniyet-karnesi-basarili/HaberDetay/25551
27.07.2020	UHAHABERAJANSI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLINE DESTEK	https://www.uhahaberajansi.com/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek/
27.07.2020	TURKUAZHABER AJANSIC.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ADAYLARA ONLINE DESTEK	https://www.turkuazhaberajansi.com/beykoz-universitesinden-adaylara-online-destek/
30.07.2020	UHAHABERAJANSI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NİN 'MEMNUNİYET KARNESİ' BAŞARILI!	https://www.uhahaberajansi.com/beykoz-universitesinin-memnuniyet-karnesi-basarili/
30.07.2020	TURKUAZHABER	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NİN 'MEMNUNİYET KARNESİ' BAŞARILI!	https://www.turkuazhaberajansi.com/beykoz-universitesinin-memnuniyet-karnesi-basarili/
30.07.2020	BEYKOZSES.COM	KARANTİNA GÜNLERİNİN GİZLİ KAHRAMANLARI!	http://www.beykozses.com/karantina-gunlerinin-gizli-kahramanlari.html
30.07.2020	59HABER.COM	KARANTİNA GÜNLERİNİN GİZLİ KAHRAMANLARI!	http://59haber.com/haber/oku-17689.html
30.07.2020	TASIMADUNYASI.COM	TÜRK LOJİSTİĞİ ÖNE ÇIKTI	http://www.tasimadunyasi.com/lojistik/turk-lojistigi-one-cikti-h7320.html

30.07.2020	YESILOJISTIKCILER.COM	“LOJİSTİK DÜN VARDI, BUGÜN VAR VE GELECEKTE DE VAR OLACAK”	https://www.yesillojistikciler.com/amp/lojistik-dun-vardi-bugun-var-ve-gelecekte-de-var-olacak/17939
30.07.2020	DOSTBEYKOZ.COM	AKADEMİSYENLERDEN BEYKOZ'A TAM NOT	https://dostbeykoz.com/akademisyenlerden-beykoz-a-tam-not
31.07.2020	LOJIYOL.COM	ON İKİ YILDIR LOJİSTİK SEKTÖRÜNÜN İHTİYAÇ DUYDUĞU KALİFİYE ÇALIŞANLARI YETİŞTİRİYOR	https://www.lojiyol.com/on-iki-yildir-lojistik-sektorunun-ihtiyac-duydugu-kalifiye-calisanlari-yetistiriyor/
31.07.2020	ESKISEHIRGUNDEM.COM	KARANTİNA GÜNLERİNİN GİZLİ KAHRAMANLARI!	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newscatid=7&newsid=159136
31.07.2020	SANALBASIN.COM	KARANTİNA GÜNLERİNİN GİZLİ KAHRAMANLARI!	http://www.sanalbasin.com/karantina-gunlerinin-gizli-kahramanlari-37149175
31.07.2020	ESKISEHIR.NET.TR	KARANTİNA GÜNLERİNİN GİZLİ KAHRAMANLARI!	http://www.eskisehir.net.tr/haber/?sec=1&newscatid=7&newsid=159136

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

GIDA TÜRK
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 1.7.2020
Sayfa : 44
Tiraj : 3000
StxCm : 2182



dosya



Prof. Dr. Y. Birol Saygı
Beykoz Üniversitesi
birolsaygi@beykoz.edu.tr

ET ALTERNATİFLERİ

Gelecek inisiyatifi, et tüketimi için dünyadaki artan nüfusun protein ihtiyaçlarını sürdürülebilir ve sağlıklı bir şekilde karşılamak için üç potansiyel yol ortaya koymaktadır. Bunlar ise alternatif proteinler, mevcut üretim sistemlerindeki değişiklikler ve tüketici davranışlarıdır. Alternatif protein ürünleri bitki bazlı alternatifler, böcekler ve diğer yeni protein kaynaklarına dayalı ürünler ve kültürlenmiş et geliştirmek için biyoteknolojinin en son uygulamalarını içermektedir.

Gerçek etten mümkün olduğunca ayırt edilemeyen et alternatifleri üretiminde, son yenilikler olan soya bazlı tofu ve buğday bazlı seiten gibi işlenmiş formlarda (örneğin mercimek) ikame etmek için işlenmemiş formlarda kullanılan protein açısından zengin bitkilerden bir süreklilik elde edilebilir. Mevcut reçeteler ve tatları, gıda işlemedeki ilerlemeler yoluyla, daha az işlenmiş sebze alternatiflerinin arzu edilebilirliğini artırmak için yeni çalışmalar gerekmektedir. Bu spektrumda yenilikler, damak tadı oluşturmak için birden

fazla bitki kaynağından ürünleri birleştiren son derece gelişmiş biyoteknoloji uygulamaları ile gerçekleştirilerek eti yakından taklit eden deneyimler artmaktadır. Son on yılda, geleneksel ürünler ve hayvancılık dışındaki kaynaklardan protein geliştirmek önem kazanmıştır.

Canlı hayvanların katkılı olmadan laboratuvarında et üretmek, Dördüncü Sanayi Devrimi tarafından mümkün kılınan büyük bir teknik başarıdır. Sadece son on yılda, ürünlerde kullanılabilecek et biçimleriyle ilgili gelişmiş teknolojiler mevcut-

dosya

tur. Bu teknolojiler, oldukça ilerlemiş olup önümüzdeki birkaç yıl içinde tüketicilere sunulması öngörülen kıyma (hamburger gibi) gibi ürünleri de içermektedir. Ayrıca, kök hücre teknolojisi ve kas gelişimi gibi alanlardaki tıbbi uygulamalar hakkında daha temel araştırmalar yapılarak, önümüzdeki on yıl içinde tüketilebilir et sektöründe hızlı ilerlemelerin gerçekleşeceği bir olasılığı vardır. Ete alternatif ürünlerde bazı "gıda fütüristleri" şu anki duysal deneyimimizin dışında yeni yemek kültürleri yaratacak yeni ürünleri öngörmektedirler. İnovasyonun bir başka hedefi, etin tamamen yerini alan ürünler üretmek değil, eti kısmen ikame etmektir. Protein alternatiflerinden herhangi biri bu yaklaşımda kullanılabilir. Bitki kaynaklı mikotoproteinler bu tip üretimlerde uygundur. Alternatif proteinlere olan ilgi ve yatırımların çoğu şu anda Avrupa ve Kuzey Amerika'dadır. Vegan ve vejetaryen diyetler popüler gıda trendleri olmaya devam ettikçe, tüketici et ikamelerine olan ilgisi artmaktadır. Bir grup, etin işlenmemiş bir gıda olduğunu ve onu katkı maddeleri, renkler, tatlar ve dolgularla dolu bir

ürünle değiştirmenin sağlıklı bir uygulama olduğu konusunda uyarmaktadır. Diğer bir grup ise çevreye ve insan sağlığına fayda sağlayan lezzetli ve besleyici bir alternatif olarak görmektedir. Yeni ürünler sürekli ortaya çıktıkça, tüketicilerin et ikameleri kategorisinde güvenle gezinmeleri böylece diyet hedeflerine ulaşmak için doğru dengeyi bulabilmeleri çok önemlidir. Mantarlar, soya, yeşil bezelye, buğday glutene, her çeşit fasulye et ikamelerinde varlıkları muhtemelen mevcut trendlere ve projeksiyonlara dayanarak kalma-ya ve büyümeye devam edecektir.

Tüketici ve Pazar Eğilimleri

Sığır eti spongiform ensefalopati (deli dana hastalığı) ve *E. coli*'nin sonucu olarak gıda kaynaklı hastalık salgınlarının ardından, et alternatiflerine tüketici ilgisi ilk olarak 2001 yılında ortaya çıkmıştır. Bu ilgi 21. yüzyılda da artarak devam etmektedir. Örneğin internet sipariş verileri, 2019 yılında vegan gıda siparişlerinin önceki iki yılın verilerine göre %19 arttığını göstermektedir. Tüketicileri haftada bir günü vejetaryen veya vegan yemeye yönlendirerek daha az et yemeye teşvik

eden girişimler de bu eğilimleri desteklemektedir. Örneğin, et alternatiflerinin siparişlerinin pazartesi günleri haftanın diğer günlerine kıyasla %5 arttığı görülmektedir.

Tüketiciler sadece çevrimiçi olarak restoranlardan et ikamesi sipariş etmekle kalmıyor, aynı zamanda onları marketlerden satın almaktadırlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde, 2017'de 4 milyar dolar satış gerçekleşmiş olup 2020'ye kadar et alternatif satışlarının 5 milyar dolara ulaşması öngörülmektedir. Et alternatiflerinin de pazarda son beş yılda seçenek patlaması görülmektedir. 2020, yeni ürünlerin pazara girdiği ve daha sürdürülebilir, besleyici ve en önemlisi daha lezzetli hale gelmesi için önceki ürünlerin önemli ölçüde geliştirileceği bir yıl olacak.

2050 yılına kadar küresel nüfus 8,9 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. Alternatif protein kaynakları sürdürülebilir gıda kaynaklarında önemli bir faktör haline gelecektir. Küresel olarak, artan hızla insanlar, sağlıklı bir yaşam tarzı olan bitki temelli bir diyet izlemeye çalışmaktadır. Örneğin, ABD'de, tüketicilerin %62'si artık en azından ara sıra et alternatifleri yediğini iddia etmektedir. Ayrıca, tüketicilerin %30'u kolesterol, %29'u doymuş yağ içeriğine dikkat ederken %28'i ise kilo vermeye çalışmaktadır. Ocak 2014 ile Mart 2018 arasında küresel et alternatif ürün lansmanlarına bakıldığında 3662 ürün görülmektedir. Tüketimde Almanya, Fransa, İtalya ve İsveç öncülük etmektedir. Tüketiciler tarafından küresel olarak et alternatiflerinin tercihinde bu ürünlerin tercihinde öncelik sırasına göre vejetaryen olması, hayvansal içerik olmaması, vegan, organik, azaltılmış alerjen, GDO içermemesi, yüksek/eklenmiş protein içermesi, çevre dostu olması ve kullanımı kolaylığı sıralanmaktadır. Lezzet bileşenleri dikkate alındığında ise öncelik sırasına göre tat-



dosya

landırılmamış/düz olması, sebze içermesi, is kokusu, biber, baharatlı, ıspanak, domates, kinoa ve köri peyniri yer almaktadır. Çalışmalar, bitki bazlı et alternatifleri satın alan tüketicilerin %71'inin et yediğini göstermektedir. Dolayısıyla, et alternatifleri için tüketici tabanı, düşünüldüğünden çok daha geniştir. Tüketiciler etin tek protein kaynağı olmadığını ve diyetlerinin bu ürünlerle daha esnek hale geldiğini fark etmektedir. Örneğin, et yiyen milenyumluların %4'ü haftada dört veya daha fazla vejetaryen yemek yemektedir. Bunu, tüketicileri katı vejetaryenler olan milenyumluların %26'sı ile birleştirin ve et olmayan alternatifler arayan çok sayıda tüketici bulunduğunu göstermektedir. Bu sadece milenyumlular olup **"FLEXITARIANS"** olarak isimlendirilen bitki bazlı tüketici grubu artmaktadır. Özellikle şu anda restoranlarda ve marketlerde popüler olan et yerine kullanılacak, etin tadını, aromasını ve rengini taklit eden et alternatifleri içeren ürünleri hedeflemektedirler. Burada amaç, sadece bitki bazlı seçenekler arayan vegan ve vejetaryenlerin hedeflemesi gerekmemektedir. Et yemekten hoşlanan ancak doymuş yağ içeriği daha düşük ve/veya diyet lifte daha yüksek alternatifler arayan tüketiciler hedeflenmektedirler. Örneğin, tüketicilerin %70'inin vejetaryenler değil omnivorlar (Hem et hem de otlarla beslenen) olduğu tahmin edilmektedir.

Et alternatifleri çeşitleri

Hangi gıdaların et alternatifleri olduğu düşünülmektedir. Birçok üretici etle rekabet edebilen ve et gibi görünen ve tadına benzeyen ürünler yaratmaya çalışmaktadır. Ancak, bu tip ürünler et gibi görünür ve tadı vardır ancak aynı beslenme özelliklerine sahip değildir. Protein açısından düşük, karbonhidrat

ve lif bakımından yüksektir. Fasulye burgerleri veya tofu gibi etin dokusunu ve lezzetini taklit edebilmektedir. Bu ürünler besin açısından zengin ve tariflerde et yerine kullanılabilir. Et alternatiflerinin tadı ve dokusu birçok farklı bitkisel gıdadan oluşabilir. Soya, buğday gluteni, mantar, fasulye, mercimek ve bezelye en popüler bazlar arasındadır. Ayrıca, kepekli tahıllar, fındık ve tohumlar dahil olmak üzere çeşitli bitki bazlı gıdaların karışımlarını içerir. Et alternatifleri hamburger, sosis ve pastırma gibi kahvaltılık etleri, tavuk, balık, domuz, koyun ve dana eti gibi birçok formda üretilmektedir.

Et alternatiflerinin kullanımının artıları

Et alternatiflerinin kullanılmasının faydaları, daha yüksek lif ve daha düşük doymuş yağ içeriğinden gıda güvenliğine, olumlu çevresel sonuçlara ve diyet çeşitliliğine kadar değişmektedir. Daha az et yemek isteyen bazı tüketiciler, sebze, soya ürünleri, fasulye veya kepekli tahılların tadına veya lezzetine rağmen et yerine paketlenmiş bu yiyecekleri kabul edilebilir bulabilmektedirler. Et alternatifleri, doymuş yağda daha yüksek olan diğer gıdalar yerine kullanıldıklarında sağlığı teşvik edebilir. Birçoğu da iyi bir lif kaynağıdır.

Kronik Hastalıkların Önlenmesi

Vejetaryen veya vegan diyet yapmanın sağlık yararları bulunmaktadır. Uygun şekilde planlanmış vejetaryen ve vegan diyetlerinin belirli hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için sağlık yararları sağlayabilmektedir. Et, antioksidan veya lif içermediğinden, et alternatifleri tam tahıl, soya ve/veya mikoprotein seçeneği bu ürünlerin tüketimini artırır. Et alternatiflerindeki protein seviyeleri, her

zaman olmasa da çoğunlukla et ile karşılaştırılabilir düzeydedir.

Gıda Güvenliği

Et alternatifleri, *E. coli* veya *Salmonella* enfeksiyonu riskini azaltır. Hayvansal kökenli çiğ gıdaların kontamine olma olasılığı yüksektir. Ancak, et alternatifleri et gibi pişirilmemelidir. Bu nedenle az pişmiş et tüketiminin güvenliği konusunda endişeleri olan tüketiciler için et yerine alternatifleri daha iyi bir seçim olabilir.

Çevresel sürdürülebilirlik

Eti, bitki bazlı et alternatifleriyle değiştirmenin çevresel faydaları bulunmaktadır. Bitki bazlı diyetler, hayvansal ürünlere göre daha az doğal kaynak kullandıkları ve çok daha az çevresel hasarla ilişkili oldukları gerçektir. Bu çevresel sürdürülebilirlik açısından önemlidir. Eti taklit etmek günümüzde bir trenddir. Bunun başarılı olabilmesi için tüketicilere aynı özellikleri teslim edilmesi gerektirir. "%0 inek" kullanarak sığır etinin cızırtı ve lezzetini yeniden yaratmak için bitkiler kullanılmaktadır. Böylece et üretimine göre %95 daha az arazi ve %74 daha az su kullanılmakta, %87 daha az sera gazı emisyonu yaratılmaktadır.

Et alternatifleri kullanımının eksileri

Et alternatiflerini tüketmenin birçok avantajı olsa da bazı dezavantajları da vardır. İlk olarak, genel diyet kalıplarını dikkate alarak bitki bazlı etlerin her tüketici için uygun olup olmadığı belirlenmelidir. Et alternatiflerini tüketmenin diğer bir dezavantajı ise diyetle hükmedip diğer yiyecekleri kalabalıklaştırmak olabilir. Ancak sağlıklı beslenme için protein kaynağınız için ne seçerseniz seçin, tabağınızın en az yarısını meyve ve sebzelerle doldurduğunuzdan emin olunması gerekir. Diğer dezavantajları ise şunlardır;

dosya

B12 vitamini eksikliği: B12 vitamini, sadece hayvansal kaynaklı gıdalarda bulunan kritik bir besin elementidir. Bir tüketici diyetinde et, süt ve yumurtalardan kaçınırsa, bu vitaminin güvenilir bir formuyla metabolizmasının desteklenmesi gerekir. Kepekli tahıllar, fasulye, bezelye, soya ürünleri, meyve, sebze ve mantar gibi et alternatiflerinde yaygın olarak kullanılan gıdalar B12 kaynakları değildir.

Yüksek fiyat noktaları: Pazarda, et ve et alternatifleri için fiyatlar değişmeye devam etmektedir. Ancak, et alternatifleri ilk çıkışta etten genellikle daha pahalıydı. Bazı tahminlere göre, 2000'lerin ortalarında, birçok et alternatif ürünü, etten ortalama üç ila dört kat daha pahalıydı. Daha uygun fiyatlı bitki proteini seçenekleri için, müşteriler ambalajlamak yerine fasulye, mercimek ve soya ürünleri satın alabilirler.

Artan Sodyum ve Doymuş Yağ: Daha ağır işlenmiş olan et alternatifleri sodyum içeriği taze etten daha yüksektir. Sodyum seviyeleri (hem et alternatiflerinde hem de taze ette) marinatlar, soslar, peynir, turşu ve tariflerde kullanılan veya yanında sunulan diğer çeşniler gibi bileşenlerle birleştirilir. Et alternatifleri, fasulye, soya peyniri ve diğer bitkisel gıdalarla yapılmış olmalarına rağmen doymuş yağ içeriği yüksek olabilir. Et alternatifleri üreticileri, ürünlere sığır etine benzer bir ağız hissi vermek için doymuş yağ bakımından yüksek olan Hindistan cevizi ve palm yağlarını kullanırlar. Bu nedenle tüketicilerin yağ içeriğini belirlemek için et alternatifleri üzerindeki etiketleri okuması önemlidir.

Alerjik Bileşenler: Diğer bir endişe ise birçok et alternatifinin buğday, soya ve fındık gibi en iyi gıda alerjenlerini içermesidir. Et

alternatifleri tüketmek isteyen gıda alerjisi olan tüketicilerin etiketleri dikkatlice okuması, gıda alerjenlerini gösteren kelimeleri araması, alerjenite çapraz bulaşma olasılığını dikkate alması gerekecektir. Yumurta veya süttan kaçınan tüketicilerin de etiketleri dikkatlice okuması gerekir, çünkü et yerine et içermemesine rağmen, tüm hayvansal ürünlerden yoksun olabilirler. Ayrıca, yapay renkler, tatlar, bağlayıcılar, ilave şekerler veya şeker ikameleri de dahil olmak üzere belirli katkı maddelerine karşı toleransı olmayan kişilerin içerik etiketlerini okuması gerekecektir.



Yüksek İşlenmiş: Piyasadaki binlerce et alternatiflerinden bazıları minimal olarak işlenir ancak diğerleri yüksek oranda işlenir. Katkı maddeleri ve aroma maddeleri içerir. İçerik etiketlerini dikkatlice okumak çok önemlidir. En az işlenmiş et alternatiflerini isteyen tüketiciler, ağırlıklı olarak fasulye, mercimek, soyanın fermentasyonu sonucu oluşan tempeh ve tofu ile yapılan, lezzet için otlar ve baharatlar kullanan ürünleri hedeflemelidir.

Tüm et ikameleri eşit düzeyde yapılmaz. Bazı et ikameleri, çok az besin sağlayan veya hiç besin sağlamayan ucuz dolgu maddeleri içermektedir. Tüketicilerin tam bitkisel gıda ile yapılan et alternatiflerini tercih etmeleri önemlidir. Et alternatiflerinin bazıları çok işlenmiş bileşenlerin bir listesi ile yapılırken, diğerleri siyah fasulye, kinoa ve tatlı patates gibi besleyici bileşenlerle yapılırlar.

Kategoriye ne yönlendirecektir?

Tüketicinin et alternatiflerine olan ilgisi artmaya devam ettiğinden, üreticiler yakın gelecekte yeni ürünleri sunmaya devam edecektir. Kategorinin başarısının arkasındaki itici faktör, üreticilerin, eti taklit eden ve daha iyi fiyat noktalarında sunan mükemmel lezzetler ve dokular olarak tüketicilerin istedikleri ürün türünü daha iyi anlamaları olacaktır.

Diyetisyenler, tüketicilerinin et ikamelerini diyetlerine dahil etme hakkındaki sorularına açık uçlu sorular sorarak ve diyet kalıplarını dengeleme konusunda eğiterek cevap verebilirler. Tüketicilerin, hangi et alternatiflerinin kendileri için faydalı olabileceğini anlamaları ve tat tercihlerine uygun mutfak hazırlama önerileri önermelerine yardımcı olabilirler. Yine de et analogları, bitki temelli bir diyet geçmek isteyen insanlar için harika geçiş gıdalarıdır. Ancak, et alternatifleri ete göre işlenmiş gıda olduğu unutulmamalıdır. Et alternatifleri, tüketicilerin tercihlerine uygun farklı hazırlama yöntemleri ve farklı lezzet profilleri önermektedir. Sonuç olarak, gelecekte et alternatiflerinin daha çok gündeme geleceği kesindir. Ancak, bu kategorinin geleceğinin gıda tüketiminde çok önemli olan "BESLENME DEĞERİ" VE "LEZZET" faktörü ile şekilleneceği kesindir.

Sağlık Mineraller

Bisiklet sporunda Magnezyumun önemi ve gıdalarımız

Mineraller bölümünde geçtiğimiz ay magnezyumun önemine vurgu yapmıştık. Yazı serisinin ikinci bölümünde ise Prof. Dr. Y. Birol Saygi, magnezyum mineralinin fazla yahut eksik alındığında oluşabilecekleri bisikletçileri bağlamında anlatıyor

Yazı: PROF. DR. Y. BIROL SAYGI



agneyum: Gıda dönüştürücü olup vücudumuz, bu temel minerali sağlıklı kan basıncını, kemik gelişimini, kan şekerini ve hatta kas ve sinir fonksiyonunu korumak için kullanır. Ayrıca enerji için karbonhidrat ve yağların işlenmesinde önemli bir rol oynar. Magnezyum, besin zincirinde çeşitli bitki ve hayvan yiyeceklerinde bulunur: yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, fındık, tohumlar ve tam tahıllar; balık, kümes hayvanları ve sığır eti ve hatta çikolata. Diyetinizi aşmak kolaydır, ancak maalesef kaybetmek de kolaydır.

Sert sürdürdüğünüzde, artan terleme ve tuvalet ihtiyacı nedeniyle magnezyum gereksinimi %20 kadar artmaktadır. Bu gereksinimi, günlük olarak önerilen magnezyumu rutini olarak almazsanız. Aksi takdirde kolayca eksik kalabilirsiniz. Buna izin vermemelisiniz. Araştırmalar, sağlıklı magnezyum seviyelerini korumanın özellikle kas ve kemikler için önemli olduğunu göstermektedir. Gıdalar açısından zengin bir diyet yiyin ve çok aktifseniz, seviyelerinizi optimum bölgede tutmak için 400 mg'lık bir magnezyum takviyesi alınması düşünülmelidir.

Bisiklete binme sırasında eksiklik durumunda ne olur?
Kalsiyum eksikliği varsa laktik asit oluşumu, zayıf iyileşme ve kas krampları yaşayabilirsiniz. Ağır egzersiz, magnezyumun terleme yoluyla atılımına neden olur. Eksikliğinde genel belirti ve semptomları baş ağrısı, mide bulantısı, yorgunluk, genel kas güçsüzlüğü ve iştah kaybıdır. Magnezyum eksikliği devam ettikçe yüz ve diğer kas tikleri, göz seğirmesi veya istemsiz hareketler, kas krampları veya krampları, kas koordinasyonu eksikliği, uyuşma veya karıncalanma, titremeler, yutma güçlüğü, nöbetler, koroner spazmlar, anormal kalp atış hızı, depresyon, kişilik değişikliği, kaygı, uyku sorunları, hiperaktivite olayları, zayıf bellek ve bozulmuş bilişsel işlev problemleri yaşanabilir. Magnezyum, enzimatik işlemlerde kullanılan diğer minerallerle bir kofaktör olduğundan, kalsiyum ve potasyumu da etkileyebilir ve bunlarda da eksikliklere neden olabilir.

Magnezyum eksikliği için risk faktörleri
Magnezyum eksikliği veya hipomagnezemi, özellikle sağlıklı bireylerde hipermagnezemiye göre daha yaygındır. Araştırmalar, insanların %10-30'unun düşük magnezyum seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Magnezyum alımını etkileyebilecek

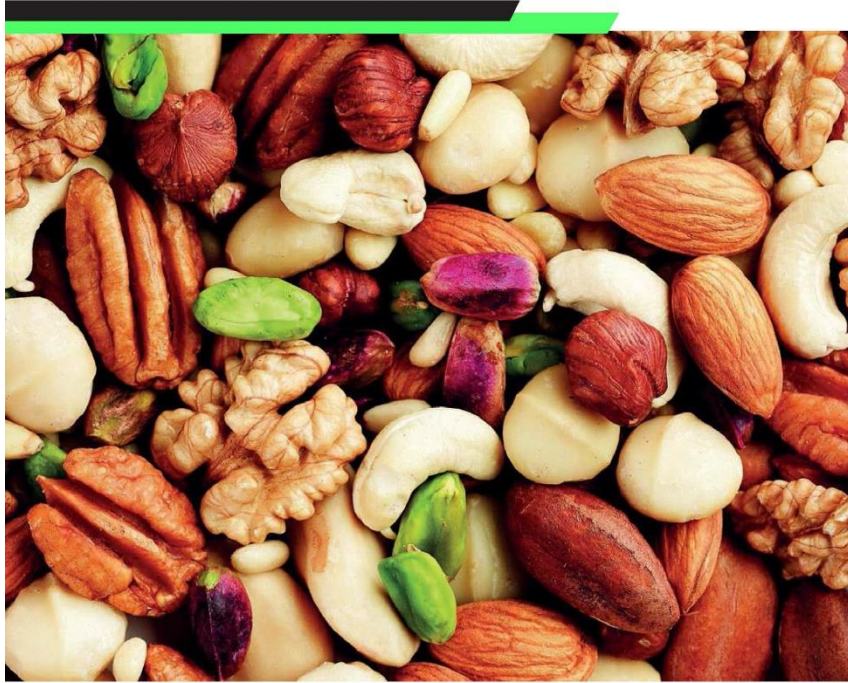
bir dizi risk faktörü bulunmaktadır. Alkol vücudunuzun, böbreklerinize magnezyum atılmasına neden olmaktadır. Diyetinizdeki rafine şekeri azaltın. Rafine şekerinizi seviyorsanız, magnezyum eksikliği şansınız artmaktadır. Şeker, rafine edildiklerinde aslında işlemdeki magnezyum içeriğinden arındırılır.

Duyusal stres veya fiziksel stres magnezyum kullanır. Stresli olmayı düşündüğünüzde, vücudunuz kortizol ve adrenalin salgılar. Stres tepkisi kas gerginliğini etkiler, kalp atış hızını artırır ve vücudunuzdaki her hücre bir saldırı için tam olarak uyanır. Magnezyum, vücudunuzun sakinleşmesini sağlayan sayacıdır. Sinir sisteminizi sakinleştirir, kaslarınızı gevşetir ve kalp atış hızınızı kontrol etmeye yardımcı olur. Stres, vücudunuzun magnezyum gereksinimlerini artıracaktır ve stresi kontrol etmek sağlığınız için çok önemli bir faktördür.

Kahve ve alkolüzlü içeceklerde bulunan kafein, vücudunuzun magnezyum salgılamasını ve böbrekler yoluyla atılımını tetikleyen bir diüretik görevi görür. Gastrointestinal rahatsızlığınız varsa, vücudunuzda magnezyum emiliminde sorunlar olabilir.

Tüm ilaçların yan etkileri vardır ve bazıları magnezyum emilimiyle etkileşime neden olabilir. Dengesiz





kalsiyum takviyeleri, magnezyum eksikliğine neden olan kesin bir yoldur. Kalsiyum takviyesi her zaman magnezyum ile 1:1 oranında olmalıdır. 2:1 oranıysa, vücut oranı gereken şekilde dengelemeye çalışır.

Aşırı doz magnezyum alabilir misin?
Magnezyum önemli bir mineraldir. Bununla birlikte, kanda çok fazla magnezyum bulunması tehlikeli olabilir. Bunun için tıbbi terim hipermagnezimidir. Kanda, 1,7-2,3 miligram/desilitre magnezyum normal aralıktadır. 2,6 mg / desilitre'nin üzerindeki seviyeler hipermagnezimi gösterebilir. Kanda çok fazla magnezyum

bulunması nadirdir. Böbrek yetmezliği gibi mevcut sağlık koşullarına sahip kişilerde görülme olasılığı daha yüksektir.

Aşırı miktarda takviye veya ilaç dozu da hipermagnezimi neden olabilir. Vücut çok fazla magnezyum emdiyse, bir kişi hafif ila çok şiddetli arasında değişen letarji (bilinç uyuşukluğunun eşlik ettiği hareketsizlik hali, kişide çevre ve uyanlara karşı his ve ilginin tamamen kayboluşu ile belirgin uyuşukluk ve hareketsizlik hali, rahatsızlık, yüz kızarması, ishal, mide bulantısı, karın krampları, kusma, depresyon, kas güçsüzlüğü, düzensiz bir kalp atışı, düşük kan basıncı, idrar tutma, nefes

alma zorlukları ve kalp durması gibi semptomlardan herhangi biri oluşabilir.

Magnezyum doz aşımı olasılığı nedir?
Sağlıklı insanlarda şiddetli dozda magnezyum alımı nadirdir. Diyetten çok fazla magnezyum almak tipik olarak endişe nedeni değildir. Takviyelerden veya ilaçlardan yüksek dozda magnezyum alınması ishal, bulantı ve mide krampları dahil olmak üzere aşırı dozda hafif semptomlara neden olabilir. Magnezyum karbonat, magnezyum klorür, magnezyum glukonat ve magnezyum oksit gibi magnezyum formlarının bu semptomlara neden olması muhtemeldir. ®

Sağlık Mineralleri

Nadiren, çok yüksek bir takviye veya ilaç dozu günde 5.000 mg'dan fazla magnezyum sağlar. Bu magnezyum toksisitesine neden olabilir. İlgili ilaçlar tipik olarak mışıl veya antasitler yani midedeki hidroklorik asidi nötralize eden, mide asiditesini ortadan kaldıran ilaçlardır. Bazı migren ilaçlarının yanı sıra hazımsızlık ve mide ekşimesi için bazı ilaçlar da magnezyum içerir. Sadece tıbbi gözetim altında magnezyum içeren ilaçlar alınmalıdır. Böbrekler, vücuttan fazla magnezyumu temizler ve böbrek problemleri veya böbrek yetmezliği olan kişilerin çok fazla magnezyum emmesi daha olasıdır. Doktorlar genellikle bu riskli olan insanlara magnezyum içeren takviyeleri ve ilaçları önlemek için tavsiyelerde bulunurlar.

Magnezyum toksisitesi sağlıklı kişilerde nadirdir ve seviyelerin yüksek olmaksızın düşük olması daha olasıdır. Böbrekleri etkileyen rahatsızlıkları olan kişiler: çok fazla magnezyum emilim riski taşıyan kişiler arasındadır. Ölüm riski, böbrek yetmezliği olan yaşlı erişkinlerde en yüksektir. Bir kişinin diyetteki magnezyumdan aşırı doz alması olası değildir, ancak takviyeler ve ilaçlar çok fazla magnezyum sağlayabilir. Aşırı dozda magnezyumun erken tanısı önemlidir. Bir doktor aşırı dozu, erken bir aşamada tespit ederse tedavi genellikle etkilidir.

Nasıl magnezyum alabilirim?

Magnezyum eksikliği aslında oldukça yaygındır. Diyet araştırmaları nüfusun %70'inden fazlasının yetersiz magnezyum tükettiğini göstermektedir. Magnezyum için günlük alım miktarı (RDA) yetişkin erkekler için 400-420 mg, yetişkin kadınlar için 310-320 mg ve hamilelik sırasında 350-360 mg olarak önerilmektedir. Araştırmalar, dayanıklılık sporcularının günde 500 ila 800 mg güvenle tüketebileceğini ve bu miktarın daha yüksek olup olmayacağı konusunda tartışmalar olduğunu göstermektedir.

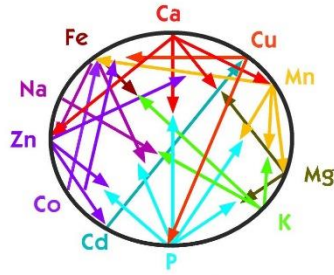
Magnezyum vücut tarafından üretilmez, bu nedenle mutlaka dışardan alınması gereklidir. Magnezyumun en iyi kaynağı, 532 mg içeriği ile kabak çekirdeğidir. Bunun yanında iyi magnezyum kaynakları, fındık ve tohumlar (badem, buğday, ayçiçeği ve susam), tam tahıllar (tam tahıl, kahverengi pirinç gibi), yeşil sebzeler (spanak, pazı, lahanası) ve bazı baklagiller

(bezelye, mercimek, fasulye) ve kuru üzündür. Yeşil sebzeler iyi bir kaynak olup her klorofil molekülü (yapraklara yeşil renk veren pigment) bir magnezyum atomu içerir.

Meyankökü iyi bir magnezyum kaynağıdır. Meyan kökü, hızlı bir şekilde salınan bir karbonhidrat dozu sağlayabilir ve bisiklet üzerine çıkmak için yararlı bir atıştırma malıdır.

Bir magnezyum takviyesi almaya karar verirsiniz, sitrat veya amino asitlerle şelatlı formunu tercih etmelisiniz. Bunlar magnezyum karbonat veya sülfat olarak iki kat daha iyi emilirler. Oral olarak, magnezyum sitrat en iyi emilen formdur (ancak büyük bir moleküle bağlanır, bu nedenle ağırlıkça daha az miktarda magnezyum vardır). Magnezyum oksit en zayıf emilen formdur, ancak ağırlık başına en yüksek magnezyuma sahiptir. Bu yüzden aslında aynı dozda magnezyum oksitten daha fazla elementel magnezyum alınabilir.

Magnezyum takviyelerinin faydalarının hepsi uzun süreli kullanımlarıyla ilişkilidir. Magnezyum takviyeleri, sürekli olarak kullanıldığında günün herhangi bir saatinde alınabilir. Bazıları için, sabahları ilk şey takviyeleri almak en kolay olabilirken, diğerleri akşam yemeği ile veya yatmadan hemen önce almanın onlar için iyi



çalıştığını görebilir. En önemli şey, günlük dozunuzu aldığınızdan emin olmak için bir program ayarlamak ve bu programa bağlı kalmaktır.

Sonuç olarak magnezyum önemli ancak vücudumuz için her besin elementi çok önemlidir. Hiçbir besin elementi tek başına çalışmaz. Aşağıdaki şekilde görüleceği gibi her mineralin çalışması için diğer minerallere ihtiyacı vardır. Beslenme, "YETERLİ" ve "DENGELİ" olmasının yanında, mutlaka "ÇEŞİTLENDİRİLMİŞ" olmalıdır. Hiçbir gıda bize tüm besin elementlerini tek başına sağlayamaz. Çeşitlendirmeliyiz ki vücudumuzda besin elementleri alımını sağlayalım. ❶

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı olan Prof. Dr. Y. Birol Saygı, birçok farklı mecmuada beslenme üzerine yazılar kaleme aldı.

Magnezyum Zengini Gıdalar (USDA)	mg/100gr
Kabak tohumları (kavrulmuş)	532
Badem	300
Brezilya fındığı	225
Susam tohumları	200
Yer fıstığı (kavrulmuş, tuzlanmış)	183
Ceviz	158
Pirinç	110
Tam tahıllı ekmek	85
İspanak	80
Kuru fasulye	40
Brokoli	30
Muz	29
Patates (pişmiş)	25



Akdeniz diyeti ile hafızanızı koruyun

İSTANBUL (Anayurt) - Her yaşta görülen unutkanlığı ve yaşlılığa bağlı bilişsel gerilemeyi önlemek için bazı temel iyi sağlık alışkanlıklarını kazanmak gerekiyor. Hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarından en önemlisi, Akdeniz tarzı diyet yemek. Akdeniz diyeti, kuralı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı... Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklini genç, yaşlı herkes hayatına katmalı.

Her yaşta görülen unutkanlığı ve yaşlılığa bağlı bilişsel gerilemeyi önlemek için bazı temel iyi sağlık alışkanlıklarını kazanmak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarından en önemlisi, Akdeniz tarzı diyet yemek. Akdeniz diyeti, kuralı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı... Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklini genç, yaşlı herkes hayatına katmalı” diyor.

Günümüzde birçok insan unutkanlıktan şikâyet ediyor. Dilinin ucuna gelen tanıdık bir ismi hatırlayamamak ya da bir eşyasını koyduğu yeri unutmak, hepimizin başına gelen nahış durumlardan... Hafıza kaybı her yaşta ortaya çıkabilir;

gençler de orta yaşlılar da unutkanlık yaşayabilir. Tabii herkesin başına ara sıra gelen ‘unutkanlık’ ileri yaşlarda daha çok görülüyor.

“BUNAMA RİSKİNİ AZALTIN”

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, yaşlanmanın tek başına bilişsel gerilemenin nedeni olmadığını söylüyor. Saygı, “Yaşlı insanlar arasında önemli hafıza kaybı meydana geldiğinde, bu genellikle yaşlanmadan değil, organik bozukluklardan, beyin hasarından veya nörolojik hastalıklardan kaynaklanabilir. Kişiler, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanarak bilişsel gerilemeyi önleyebilir ve bunama riskini azaltabilir. Bunların en önemlilerinden biri de Akdeniz tarzı diyet yemek...” diyor.

AKDENİZ (MED) DİYETİNE GEÇİN

Yapılan araştırmalara göre, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanılarak bilişsel gerileme önleniyor. Fiziksel olarak aktif kalmak, yeterince uyumak, sigara içmemek,

iyi sosyal bağlantılara sahip olmak, alkolü sınırlamak ve Akdeniz tarzı diyet yemek bilişsel zindeliğin korunması için çok önemli görülüyor. Prof. Dr. Birol Saygı, özellikle Akdeniz diyetini hayatımıza katmamız gerektiğini söylüyor. Saygı’nın verdiği bilgiye göre, Akdeniz diyeti, kuralı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı... Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekli, dünya genelinde MED Diyeti olarak da biliniyor. Akdeniz Diyeti tarzı beslenme piramidi ne bakıldığında piramidin tabanında sosyal hayat, kalabalık ortamlarda yemek yeme gibi sosyal yaşamın desteklenmesi gerektiğini vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: “Piramidin üst katmanlarına çıkıldıkça sebze, meyve, zeytinyağı ve tahıl grubu; bir üst katmanda deniz ürünleri, onun üst katmanında süt ürünleri, yumurta, tavuk eti; en üst katmanda ise kırmızı et ve tahıllar bulunuyor. Bu tür bir beslenme şeklinin yanında diyetle, su tüketimi de eklenebilir.”





Bodrum Kalesi'nde Gülsin Onay

Salgın virüs nedeni ile geç başlayan turizm sezonunun ilk sanat günleri Bodrum Kalesi kuzey hendeğinde Devlet Sanatçısı piyanist Gülsin Onay'ın konseri ile başlayacak.

İSTANBUL (Anayurt) - Kültür ve Turizm Bakanlığı'nca Bodrum Kalesi'nde gerçekleştirilecek kültür sanat etkinlikleri, Devlet Sanatçısı piyanist Gülşin Onay ve İzmir Devlet Senfoni Orkestrası konseri ile başlayacak. Çık. Gülşin Onay 3 Temmuz 2020 cuma akşamı İzmir Devlet Senfoni Orkestrası'na geç Hakan Sezenoğlu esliğinde Mozart'ın la majör K414 Piyano Konçertosu'nu çalacak. Bodrum Kalesinde sosyal mesafeye dikkat edilerek gerçekleştirilecek etkinlik hem sanatçıların hem de konseri dinleyenlerin güvenliğin önemli bir boyutunu oluşturuyor.

nedeni ile geç buğlaşması sonrası 3 Temmuz tarihinde başlatılan 24 Temmuz 2020 tarihine kadar devam edecek olan etkinlikler kapsamında İzmir Devlet Senfoni Orkestrası Solistleri Elif Zeynep Güreşi, Hamdiye Eroğlu, Selma Erden ve sahne solistleri Ankara Devlet Tiyatrosu Reis Bey isimli üyeleri sahneyecek.

Ankara Devlet Opera ve Balesi ise Bir tenor Aramırs, Saman Devlet Opera ve Balesi Hissel Harman ve Kumpanyası'nı seçirli ile buluşturacak. İzmir Devlet Senfoni Orkestrası'nı sahneye koyacak İrfan Nefes Bir Dokuzun "Göbeletip" eser ile Beethoven'ın İkinci 24 Temmuz 2020 akşamı sonlanacak.



**ETKİNLİKLERİN
PROGRAMI ŞÖYLE:**
5 Temmuz 2020 Cuma: The Furniture of the Opera İzmir Devlet Opera ve Balesi Orkestrası Şef: Musa Göçmen, 10 Temmuz 2020 Cumı: Kainatın Kanunı Kadın, Solistler: Elif Zehra Gülerci, Hamdiye Eroğlu, Selva Erdener, Kanun: Ahmet Baran, 12 Temmuz 2020 Pazart: Karanfil Devlet Tiyatrosu, Reis Bey, Yazar: Necip Fazlî Kısakürek, Yöneten: Özer Tunca, 19 Temmuz 2020 Pazar: Ankara Devlet Opera ve Balesi, Bir Tenor Aranıyor, Yazar: Ken Ludwig 21 / 22 Temmuz 2020 Salı-Çarşamba: Samsun Devlet Opera ve Balesi, Hisseli Harikalar Kumpanyası, Müzik: Melih Kibar, 24 Temmuz 2020 Cuma: İzmir Devlet Senfoni Orkestrası Şef: Hakan Sensoy, İlk Nefes Bir Dokunuş "Gibekeliç", Solistler: Murat Salim Tokaş (Ney), Çağatay Akçöl (Arp).

Özer Tunca. 19 Temmuz 2020 Pazar
Ankara Devlet Opera ve Balesi, Bir
Tenor Aranıyor, Yazan: Ken Ludwig
21 / 22 Temmuz 2020 Salı-Çarşamba;
Samsun Devlet Opera ve Balesi,
Hisseli Harikalar Kumpanyası, Mü-
zik: Melih Kibar. 24 Temmuz 2020
Cuma; İzmir Devlet Senfoni Orkes-
trası Şef: Hakan Şensoy, İlk Nefes
Bir Dokunuş "Göbeklitepe". Solist-
ler: Murat Salim Toka (Ney),
Çağatay Akyol (Arp).



Pelin Karahan sezonu açtı

Ünlü oyuncu Pelin Karahan, tatil sezonunu Bodrum'da geçti. Tatil sezonunu Bodrum'da geçen oyuncu Pelin Karahan, tatil pozunu sosyal medya hesabından takipçilerine paylaştı. Karahan'ın paylaşımına çok sayıda beğeni ve yorum geldi.

Geçtiğimiz günlerde denize girenin, ters kıvrık görüntülenen Pelin Karahan, kılotu çıkmıştı. Ellerinde meydan okuyan 35 yaşındaki oyuncu, sosyal medyada fotoğraflarını paylaştı. İki çocuk annesi Karahan, fiziksel olarak genç kızlara taş çıkardı.



Gökhan Türkmen
doğanın sesi oldu

ANKARA (Anayurt) - 2020
Yılının başından bu yana global salgında kendini iyileştiren doğaya şaşkınlıkla şahit olurken, insanlığın verdiği zorlu mücadele yaşamın dengesini gözler önüne seriyor. Doğanın kendini bulma çabasını ve mücadelesini Türkmen ve Çiftçi "Yüzüne Vurma" ile söz ve müziğe aktarıyor.

Sözleri Ozan Turgut'a ait olan parçanın müziği Gökhan Türkmen'e, düzenlemesi Bora Çifterle-re ait. Güçlü müzikal altyapısı ve uyumlu orkestrasyonuyla doğa ve insanlığın yüzyıllarına şair oldu-ğumuz parça, gerek sözleriyle ge-rekse armonik yapısıyla anlam ka-zanıyor. Doğa sözlerle yakarırken, trompetin güzel melodileri ise in-sanlığın sıkıntısız temsil ediyor.

Gökhan Türkmen sesle ve şarkılarla Çiftçi Ciftci'ye destek veriyor

Belgesel "Çiftçi Kılıp Mı?" Gökhan Türkmen sesle ve şarkılarla Çiftçi Ciftci'ye destek veriyor. Serinin ilk bölümünde çiftçilerin rezonansına erişirken Bora Çiftçiler ve Ozan Turker iş kurularıyla doğa anının istisna gözleri önüne seriliyorlar. Prodüksiyonluları Çiftçiler ve Türkmen'in yapıtı için büyük işleme, çevre kirliliği ve hayvan haklarının yanı sıra global korona virüs salgınının etkileri de gözleri önüne seriliyor. Kolaj görüntülerini yer aldığı filmde Avustralya yangınından, çarpık kentleşmeye, plastik atıkların sebep olduğu hayvan katliamlarına birçok görüntüyle insanlığı farkındalık ve aydınlık davet ediyor. Gökhan Türkmen YouTube kanalında yer alacak 8 dakikalık klip İngilizce altı yazı seçeneği de bulunuyor.



Akdeniz diyeti ile hafızanızı koruyun

İSTANBUL (Anayurt) - Her yaşta görülen unutkanlık ve yaşlılıkta başlı başlı gelişerek girelmeyle önmek için bazı temel iyilik sağlık alışkanlıklarını kazanmak gerektirir. Hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarından en önemlisi, Akdeniz tarzı diyet yemek. Akdeniz diyeti, kurallı bir diyet planı yerine "yemek yeme" temel alan bir beslenme planı... Akdeniz komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekline genç, yaşlı herkes hayatına katmalı.

Her yaşta görülün unutkanlığı ve yaşla ilgili bilgileş girilemeye önmek için bazı temel iyi sağık alışkanlıkların kazanmak gerekiyö Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Bırol Saygı, "Ha fizayı korumak için kazanılması gereken sağık alışkanlıklarından en önemlisi, Akdeniz tarzı diyet diyetmek. Akdeniz diyeti, kurallı bir diyet planı yerine "yemek yemeyi" temel alan bir beslenme planı... Akdeniz'e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklini genç, yaşlı herkes hayatına katmalı diyor.

Günümüzde birçok insan unutkanlıktan şikâyet ediyor. Dilinin ucuna gelen tanıdık bir ismi hatırlayamamak ya da bir eşyasını koyduğu yeri unutmak, hepimizin başına gelen nahoş durumlardan... Hafıza kaybı her vasta ortaya çıkabilir;

gençler de orta yaşlılar da unutkanlık yaşayabilir. Tabii herkesin başına ara sıra gelen 'unutkanlık' ileri yaşlarda daha çok görülüyor.

**"BUNAMA RİSKİNİ
AZALTIN"**
Bevköz Üniversitesi Gastronomi

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, yaşlanmanın tek başına bilişsel gerilemenin nedeni olmadığını söylüyor. Saygı, “Yaşlı insanlar arasında önemli hafıza kaybı meydana gel-

diğinde, bu genellikle yanlışla-
yanmadan de-
ğil, organik
bozukluklar-
dan, beyin
hasarından
veya nörolo-
jik hastalık-
lardan kaynak-
lanabilir. Kişi-
ler, bazı temel iyi
sağlık alışkanlıkları
kazanarak bilişsel ge-
rilemeyi önleyebilir ve
bunama riskini azaltabilir. Bunla-
rın en önemlilerinden biri de Akde-
niz tarzı diyet yemek..." diyor.

**AKDENİZ (MED)
DİYETİNE GEÇİN**
Yapılan araştırmalara göre, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanılarak bilişsel gerileme önlenebilir. Fiziksel olarak aktif kalmak, yeterince uyumak, sigara içmemek,

iyi sosyal bağlantılara sahip olmak, alkolü sınırlamak ve Akdeniz tarzı diyet yemek bilissel zindelinin korunması için çok önemli görüldü. Prof. Dr. Birol Saygı, özellikle Akdeniz diyetini hayatımıza katmamız gerektiğini söylüyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, Akdeniz diyeti kuralı bir diyet planı yerine "yemel yemeyi" temel alan bir beslenme planı... Akdeniz'e komşu til-

kelelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına göre hazırlanmış bu beslenme düzeni, ilköğretim çağındaki çocukların beslenmelerine yardımcı olur.

İlk Meclis Diyetisyeni Yeter Ökür, "Piramidin, çocukların beslenmelerinde kullanılmaması gereken bir kavramdır. Çocukların beslenmelerinde, piramitler kullanılmamalıdır. Çocukların beslenmelerinde, piramitler kullanılmamalıdır. Çocukların beslenmelerinde, piramitler kullanılmamalıdır."



Vizyonu giremeyen
filmler Tivibu'da

ANKARA (Anayurt) - Türkiye'nin dijital dönüşümüne liderlik eden Türk Telekom'un dijital televizyon platformu Tivibu, salgın nedeniyle gösterime giremeyen filmleri evlere getiriyor. İnsan odaklı yaklaşımıyla çalışmalarını sürdüren Türk Telekom, sosyal mesafe tedbirleri gereğince vizyona giremeyen filmleri, dijital televizyon platformu Tivibu'da izleyicileri buluşturuyor. Seç İzle/Tivibu Perde klasöründe yer alan dokuz film, IPTV ve Tivibu Go/Web üzerinden izlenebiliyor.



Nefes kesen macera

İSTANBUL (Anayurt) - Yabancı Sinema Büyük Oyun, bu akşam saat 20:00'de Star ekranlarında.

Finlandiyalı yönetmen Jarmo Sela-
rin yazıp yönettiği Büyük Oyun; sine-
maserverleri harekete! bir aksiyon deneyi-
mine davet ediyor. Başrolde Samuel L.
Jackson ve Ray Stevenson gibi isimlerin
yer aldığı filmde, Mehmet Kurtuluş'un
da olduğu, Amerikan Başbakanı'nın
uçakları Air Force One teröristler tarafın-
dan vurulur, ancak başkan William Mc-
Coy (Samuel L. Jackson) uçaktan bir kap-
sülün içinde sağ olarak kurtulur. Ancak
bulunduğu yer ıspızdır bir ormanın ortası-
dır ve yakınlarda onu kurtarabilecek hiç-
bir insan bulunması mümkün görünme-
mektedir. Ancak 13 yaşındaki Oskari
Ojala (Oskari Ojala) bu işi anımsatır
der. Teröristler halen bekliyor ve yakla-
şarak başkanı hayatta kalamayışı için yeni
ortayayla maceraları bir yolculuk başıma-
nı gerçekleştirecek.



Fotoğraf: Arşiv

Beykoz Üniversitesi'nden adaylara online destek

▲ Heyecanla beklenen YKS sonuçları 28 Temmuz'da açıklanacak. Sınav puanlarını öğrenen üniversite adayı binlerce genç tercihlerini yapacak. Beykoz Üniversitesi'nde 1 Temmuz itibarıyla "2020 Tercih ve Tanıtım Günleri" başladı.

Tercih ve Tanıtım Günleri'nde adaylar maske, mesafe ve hijyen koşullarının sağlandığı Kavacık Yerleşkesi'nde yüz yüze üniversite ve tercihler hakkında akademisyen ve tercih uzmanlarından bilgi alabilecekleri gibi bu yıl "Online Tercih Danışmanlığı" hizmetinden de faydalanabilecek. Adaylar isterlerse üniversitenin 'WhatsApp Tercih Hattı' üzerinden de üniversite, programlar ve üniversite tercihleri hakkında bilgi alabilecek.

Online Tercih Danışmanlığı' hizmeti hafta içi her gün 10.00-16.00 saatleri arasında randevulu olarak gerçekleştirilecek. Adaylar randevu ve 'WhatsApp Tercih Hattı' hakkında detaylı bilgi için www.beykoz.edu.tr adresini ziyaret edebilirler.



Üniversite adaylarının heyecanla beklediği YKS sonuçları 28 Temmuz'da açıklanacak. Sınav puanlarını öğrenen binlerce genç üniversite tercihlerini yapacak. Beykoz Üniversitesi Kavacık Yerleşkesi'nde başlayan 2020 Tercih ve Tanıtım Günleri'nde adaylar maske, mesafe ve hijyen koşullarının sağlandığı ortamda, yüz yüze üniversite ve tercihler hakkında akademisyen ve uzmanlardan bilgi

alabiliyorlar. Bu yıl "Online Tercih Danışmanlığı" hizmetinden de faydalanabilecek adaylar isterlerse üniversitenin 'WhatsApp Tercih Hattı' üzerinden de üniversiteler, programlar ve tercihler hakkında bilgi alabilecekler. 'Online Tercih Danışmanlığı' hizmeti hafta içi her gün 10.00-16.00 saatleri arasında randevulu olarak yapılıyor. Detaylı bilgi üniversitenin www.beykoz.edu.tr internet adresinde yer alıyor.

Milliyet farkı!

Lise ve üniversitelere hazırlık döneminde olduğu gibi tercihler sırasında da öğrenci ve velilerin yanımdayız. Tercih kurbanı olmamaları için en doğru yol haritasını çizemeleri gerekiyor!

Milliyet olarak, çok uzun yıllardan beri olduğu gibi, bu yıl da en doğru tercih sıralaması için okullarımızla birlikte olacağız. Onlar için gerekli her türlü bilgiyi kendileriyle paylaşacağız.

Alınanda bir ekol haline gelen Milliyet Akademisi 2020 Üniversite Tercih Rehberi 5 Ağustos'ta çıkıyor!

Adayların her yıl merakla beklediği, Türkiye'nin en kapsamlı üniversite tercih rehberinde, devlet, vakıf, KKTC üniversiteleri ve meslek yüksekokulları dahil, tüm yükseköğretim kurumlarıyla ilgili bilgiler yer alacak.

Doğru tercih konusunda adaylara yol gösterici olacak haberlerin yanı sıra üniversitelerin yurt, burs olanakları, diğer üniversitelerle ikili anlaşmaları, koronavirüs sonrası yeni döneme dair hazırlıkları, öğrencilerin neden kendilerini seçmeleri gibi adayların en çok merak ettiği konularda ayrıntılı bilgiler yer alacak.

Üniversite tercihleri 6 Ağustos'ta başlıyor. Aynı gün gazetedeki "Üniversite Tercih Maratonu" başlığı altında yeni bir yaz dizisine başlayacağız.

Burada da tercihler nasıl yapılacak, hangi üniversite ne kadar burs veriyor, çift anadil, yandal, çift diploma nedir, yeni dönemde üniversitelerde nasıl bir eğitim olacak, geleceğe yönelik meslekler hangileri ve hangi üniversitelerde eğitimi yapıyor gibi adaylar için yol gösterici rehberlik yazılarının yanı sıra kurumlardan haberler yer alacak. Birinci aşından bilgiler paylaşılacak!

Şimdilik tatilin tadını çıkarm, tercihleri derletmeyin. Biz yanınızda olacağız...

Senaryo çok ama!
Milli Eğitim Bakanı Selçuk, "31 Ağustos'ta okullar için mi, açılacak mı?" sorusuna cevap verirken, her türlü hazırlığın yapıldığını ve 4 senaryonun olduğunu söyledi. Peki, o hazırlıklar neler? İşte onlar tam bir sır olabilir!

Selçuk, CNN'de Ahmet Hakan'ın sorularını cevaplarken, Bilim Kurulu ile eşgüdüm içerisinde olduklarını kaydetti ve 4 senaryoya ilgili şunları söyledi:

"Birisi tamamen açık. Allah esirgesin, diğeri kapalı. 1'i okullar açılıyor. Bizim için bu bir senaryo. Kısıtlamalar. Okulların temizliğine, öğretmenlerine, malmelerine tam mı? Ona bakıyoruz. Okulun tamamen kapalı olması da bir başka senaryo. Peki, okullar kapalı olursa bu çocukların eğitimi nasıl sürecektir? Biz sadece online çalışmaktan söz etmiyoruz. Eşası bir senaryo ve ciddi



Abbas Güçlü

bir altıyı gerektiriyor. Ben bu senaryolardan bahsediyordum. Fakat basına söyle yansıyor: 'Okullarda şöyle olacak.' Hayır, böyle olmayacak. Biz her şeyi hazırız. Bize güvenin, emin olun demek için söylüyoruz...

3. senaryo şu: Bizim belirli günlerde okulları açıp, mesela pazartesi, salı günü okulları açtık. 1. sınıfın yarısı okula geldi. Çarşamba günü okulu temizledik, perşembe-cuma sınıfın diğer yarısı geldi.

Cumartesi de sınav grupları ayrıca geldiler. Pazar günü okulu temizledik. Pazartesi günü devir daim tekrar başladı... Seyreltilmiş eğitim modeli uygulayabiliriz. Riskli olan 5 ilde söz ediliyor şimdi. Bu 5 ilde hiçbir vaka olmayan illerin durumunu eşit koşullarda ele almayız. Bu da 4. senaryo. Ola ki 3-5 ilde problem var. Türkiye'nin geri kalanında da O zaman o illere özel uygulama yapılır...

Senaryolar, konuşulurken kulağa hoş geliyor. Belli ki kâğıt üzerinde de hayata geçirilmesi kolay gözüküyor. Oysa uygulaması hiç de gözüktüğü kadar kolay olmayabilir!

Keşke pandemi sona erse ve okullar tümüyle açılsa, yoksa çok büyük sürprizlerle karşılaşabiliriz... Okullardan gelen bilgiler de bu tedirginliğimizi teyit ediyor. Pek çoğunda ciddi bir hazırlık maalesef yokmuş! Ayrıca her senaryonun artıları, eksileri diye araştırılmış mı? Tıpkı, bazı ilaçlar gibi bu senaryoların da ciddi yan etkileri olabilir. Peki, onlar için de senaryolar hazırlanmış mı? Özellikle de psiko-sosyal olanlara yönelik...

Cevap bekleyen sorular

MEB, her ne kadar her türlü hazırlığı yaptık dese de bu sıkıntılı süreçte insan şu soruların cevabını da özellikle merak ediyor:

- Tekli sıra uygulamasına geçilebilir mi?
- Sınıflarda seyrekleştirme gerekecektir mi?
- Okullardaki lavabo sayısı artırıldı mı?
- Her okula temizlik görevlisi istihdam edildi mi?
- Hijyen koşulları için malmeler stoku yapıldı mı?
- Sağlık kontrolleri için gerekli önlemler alındı mı?
- Her sınıf için havalandırma konusu tek tek ele alındı mı?

Ve her okul için ayrı önlemler gerekebilir, tüm bunlar yapıldı mı? Keşke her okul alınan önlemlerin okulun girişine assa ve ayrıca velilere gönderse de tedbirlikler ve şehir senaryoları sona ersel.

Özetin özet: Alınan ve alınması gereken önlemler kadar onları duyurmak da bir o kadar önemlidir.

AYSEL BOZAN YILMAZ

Yabancı kolejler başta olmak üzere özel okullarda ilk kayıt dönemi bitti, ikinci kayıt dönemine geçildi. İki kez ön kayıt-kesin kayıt dönemi uygulanacak olan liselerde, 27-28-29 Temmuz tarihlerinde serbest kayıt gerçekleştirilecek. Devlet liseleri ile özel okullar aynı tarihte kayıtlarını tamamlayacaklar. Özel okullara kesin kaydını yaptıranlar devlet liseleri için tercihte bulunamayacak. Ancak kayıt süreci içerisinde kaydını iptal ettirenler, devlet liselerini tercih edebilecekler.

Sınavla öğrenci alan özel okullar, ikinci ön kayıt dönemi için yeni taban puanlarını ve boş kontenjanlarını açıkladı. Buna

göre Robert Kolej'in erkek öğrenci kontenjanları ile İtalyan Lisesi'nin kontenjanları doldu. Saint Joseph Fransız Lisesi'nin sitesinde ikinci ön kayıt için 456 taban puan açıklanmış ama boş kontenjanla ilgili bilgi bulunmuyor. Yine İzmir Saint Joseph Fransız Lisesi'nin sitesinde ise birinci ön kayıta ilgili duyuru yer alıyor. Buna göre lisenin taban puanı 395, kontenjanı ise 72. Ancak ilk kayıt sonrası puan ve boş kontenjan bilgisi henüz paylaşılmamış.

Okulların ikinci kayıt dönemi için taban puanları ve kontenjanları yandaki tabloda yer alıyor. Tablo dün saat 16.00'da yapıldı. Ancak öğrencilerin kayıtlarını alma

hakan bulunuyor o nedenle öğrenci ve velilerin okulların sitelerini yakından takip etmelerinde yarar var.



Okullar	Taban Puan	Kont.
Robert Kolej (Kız)	477	10
Robert Kolej (Erkek)	482	Doldu
Üsküdar Amerikan L. (Kız)	467	21
Üsküdar Amerikan L. (Erkek)	470	2
Tarsus Amerikan Koleji (Kız)	412	23
Tarsus Amerikan Koleji (Erkek)	412	31
İzmir Amerikan Koleji	431	74
SEV Amerikan Koleji	450	25
Saint Benoît Fransız L.	435	38
Notre Dame De Sion F.L.	446	1
Sainte Pulchérie F.L.	430	92
Saint Michel Fransız L.	425	76
Alman Lisesi	470	2
Galileo Galilei İtalyan L.	415	58
İtalyan Lisesi	425	Doldu
Sankt Georg Avusturya L.	430	29
S. Georg Avusturya Ticaret L.	420	7
Koç Lisesi (Kız)	465	30
Koç Lisesi (Erkek)	465	29
Hisar Okulları	440	9

YENİ NESİL MESLEK LİSELERİ

Geçtiğimiz yıl yüzde 100 doluluk oranına ulaşan ve yüzde 1'lik dilimden öğrenci almayı başaran meslek liseleri, uçak bakım, bilişim, yenilenebilir enerji teknolojileri, denizcilik gibi alanlara dikkat çekiyor. Koronavirüs salgınında ürettikleri malmelerle bu yıl adeta destan yazan liseler artık öğrencilerin tercihleri arasında daha çok yer almaya başladı

Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) 2023 Eğitim Vizyonu'nun odak noktalarından biri olan, koronavirüs sürecinde ürettikleri ürünlerle sağlık ihtiyaçları için acil çözümler üreten meslek liselerinin yıldızı gitmekte parlıyor. Aralarında makine, motorlu araçlar teknolojisi, elektrik-elektronik, muhasebe, çocuk gelişimi ve eğitimi, konaklama ve seyahat hizmetlerinin yer aldığı 56 alanda, 230'a yakın dalda eğitim veren meslek liseleri, çağın gerekleri ve iş dünyasının ihtiyaçları doğrultusunda yeniden düzenleniyor. Bu kapsamda, bilişim teknolojileri, tarım, kuyumculuk, biyomedikal cihaz, yenilenebilir enerji teknolojileri gibi alanlar eklenen meslek liselerinde, 2020-2021 eğitim öğretim yılında itibaren akademik ve genel becerilerle daha fazla ağırlık verilecek yeni bir program uygulanacak.

Yüzde 1'den aldılar
MEB Bakan Yardımcısı Prof. Dr. Mahmut Özer'in verdiği bilgilere göre iş piyasasındaki yeni koşullar ve mevcut programların farklılıklarla değerlendirilerek meslek liselerinde istihdam karşılığı alan ve dallar kaldırılacak. Yeni dönemde 47 alan ve 109 dalda eğitim verilecek liselerde öğrenciler, dijital becerilerde sertifikalı programlarıyla desteklenecek. Meslekler arasında değişime izin verecek ve iş piyasasına adaptasyonu artıracak yeni bir meslek eğitimi konsepti hayata geçirilecek.

Sanayi ve ticaret odaları, organize sanayi bölgeleri, meslek birlikleri, dernekler, KOSGEB, üniversiteler ve özel sektörle protokoller imzalayarak iş birlikleri yapan meslek liseleri, bu kapsamda yerinde uygulamalı eğitim yapıyor, üretimlerini artırıyor.



Meslek liseleri yaptıkları önemli projelerle patent alıyorlar.

ryor, mezunlarına da yeni iş kapıları arıyor. Meslek liselerinin Anadolu Teknik Programı (ATP) ve Anadolu Meslek Programı (AMP) bulunuyor. ATP'ye sınavla öğrenci alınırken, AMP'ye hem sınavla hem de sınavsız yerleştirme yapılabiliyor. Sayıları artan ve doluluk oranları yüzde 100'a ulaşan meslek liseleri artık yüzde 1'lik dilimden de öğrenci almaya başladı.

MEB ile ASELSAN arasında savunma sanayisine nitelikli eleman yetiştirmek amacıyla imzalanan protokol kapsamında Ankara Yenimahalle'de kurulan ASELSAN Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde elektrik-elektronik teknolojileri alanında 0,6'lık yüzdelik dilimden öğrenci alınmıştır. Böylece ilk defa bir mesleki ve teknik Anadolu lisesine yüzde 1'lik dilimden öğrenci girdi. Bu yıl bu lisede 60 kontenjanı bulunan Makine Teknolojisi Alanı'nın yüzdelik dilimi 9,75; yine 60 kontenjanı olan Elektrik-Elektronik Teknolojisi Alanı'nın yüzdelik dilimi 8,08.

MEB ve İTÜ tarafından im-



Meslek liseleri yaptıkları önemli projelerle patent alıyorlar.

zalan protokol kapsamında kurulan ve "Bilişim Teknolojileri", "Elektronik Teknolojileri", "Denizcilik" alanlarında eğitime başlayan İTÜ Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi de öğrencilerin öncelikli tercihleri arasında yer aldı.

Geçen yıl lisenin Bilişim Teknolojisi alanına 1,26'lık yüzdelik dilimden öğrenci alındı. Bu yıl bu lisenin 30 kontenjanı bulunan Bilişim Teknolojileri alanının yüzdelik dilimi 8,23; yine 30 kontenjanı bulunan Elektrik-Elektronik Teknolojisi alanının yüzdelik dilimi 11,98; 30 kontenjanı olan Denizcilik Alanı'nın ise yüzdelik dilimi 13,71. Bu meslek liselerinin bu yıl da çok ilgi görmesi bekleniyor.

Uçak bakım revaçta

Uçak Bakım Teknolojisi alanında eğitim verilen meslek liseleri de yüksek puanlarla öğrenci kabul ediyor. Örneğin Antalya'da Aksu Uçak Bakım Teknolojisi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde 90 kontenjanı bulunan Uçak Bakım Alanı'nın yüzdelik dilimi 12,33 olarak görülüyor. Eskişehir Tepebaşı Sabiha Gökçen Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde 90 kontenjanı bulunan Uçak Bakım Alanı'nın ise yüzdelik dilimi 8,82; bu lisede 30 kontenjanı olan Bilişim Teknolojileri Alanı'nın yüzdelik dilimi de 11,92.

Başarı hikâyesi yazarlar

Koronavirüsle savaşta meslek liseleri ihtiyaç duyulan sağlık ekipmanlarının üretimini yaparak bir başarı hikâyesine imza attı. Maske, siperlik, tek kullanımlık örtük ve tutum, ultraviyole ışınlarla dezenfeksiyon yapan robot, solumun cihazı, el dezenfektanları gibi ihtiyaç duyulan birçok ürünü hızla ve koordineli bir şekilde sağlayan meslek liselerinden bazıları ürettikleri ürünleri yurt dışına ihraç etme fırsatı da yakaladı.

Meslek liselerinin olması gerekeni yaptıklarını altını çizerek Milli Eğitim Bakan Yardımcısı Selçuk, kurdukları Ar-Ge merkezleriyle tüm ilerdeki meslek liselerini besleyeceklerini belirtti. Öğrencilerin, iş kaptanları değil yaparak öğrenenleri istediklerini ifade eden Selçuk, her şeyin okulda yapılabileceğini, bir fabrikanın veya atölyenin içinin okula olduğu belirtti. Bakan Selçuk, ailelere şu çağrıda bulundu: "Meslek liselerine ilgili bizim gelecek hayallerimize ortak olunlar. Çocuklarımızı okullarımızda bekliyoruz."

Çok yönlü desteklenecek

Son 2 yılda eğitim-ekonomi-istihdam bakış açısıyla yeniden yapılandırılan meslek liselerinde "Mesleki Eğitimde 1000 Okul Projesi" adıyla devrattan durumdaki 1000 mesleki ve teknik Anadolu lisesinin çok yönlü olarak destekleneceği yeni bir projeye hayata geçiriliyor. Konuyla ilgili açıklama yapan Bakan Selçuk, Türkiye'nin 81 ilde belirlendiği mesleki ve teknik Anadolu liselerini, alt yapıları başta olmak üzere çok boyutlu bir şekilde destekleyeceklerini belirtti. Her okullarda kütüphane, tasarruf ve beceri atölyeleri kurulacağını dile getirdi.

PANDEMİ ADAYLARIN TERCİHİNİ ETKİLEMEDİ

MEF Üniversitesi, Türkiye'nin farklı yerlerinden bu yıl YKS'ye giren 1628 adaya telefon görüşmesiyle pandeminin üniversite tercihlerine etkisiyle ilgili bir anket yaptı. Türkiye'nin 43 farklı şehirden, 17-26 yaş arası üniversite tercihi yapacak adaylara yapılan anketten dikkat çeken sonuçlar şöyle:

- Adayların yüzde 72'si pandemi sonrası tercihleri yaparken, pandemi öncesi gündemlerinde olmamasına rağmen "Üniversitelerin online eğitim kabiliyetleri" ne bakarak tercih yapacak.
- Yüzde 181 üniversitelerin online eğitim kabiliyetinin önemli olacağına belirttikten sadece yüzde 10'u bu konuda kararsız olduğunu aktardı.
- Adayların yüzde 79'u "Pandemi sonrası tercihlerinde bir değişim olmadı, ikamet ettiğimiz şehrin dışında bir üniversite tercih edebiliriz" derken yüzde 6'sı "Pandemi sonrası tercih dışında bir üniversite yazmamaya karar verdim" ve yüzde 15'i "Ben zaten şehir dışı tercih yapmaya-



M. Şahin



çaktım" dedi.

■ Anketin yüzde 43'ünü oluşturan üç büyük şehirden katılımcıların yüzde 58'i "Pandemi sonrası bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

■ MEB'te bir değişim olmadı, şehirden dışı üniversite olarak kuruluğumuzdan bu yana uyguladığımız Flipped Learning (ters yüz öğrenme), Aktif Öğrenme, Dijital Öğrenme ve son üç yıldır uyguladığımız Adaptif Öğrenme (Yapay Zeka Destekli Kaynaklar) ile yüz yüze öğretime yenilikler getiren çalışmalarımıza devam edeceğiz" diye konuştu.

Beykoz'dan online destek



Üniversite adaylarının heyecanlı beklediği YKS sonuçları 28 Temmuz'da açıklanacak. Sınav puanlarını öğrenen binlerce genç üniversite tercihlerini yapacak. Beykoz Üniversitesi Kavacak Yerleşkesi'nde başlayan 2020 Tercih ve Tanıtım Günleri'nde adaylar maske, mesafe ve hijyen koşullarının sağlandığı ortamda, yüz yüze üniversite ve tercihler hakkında akademisyen ve uzmanlardan bilgi alabiliyorlar. Bu yıl "Online Tercih Danışmanlığı" hizmetinden de faydalanabilecek adaylar isterlerse üniversitenin "WhatsApp Tercih Hattı" üzerinden de üniversiteler, programlar ve tercihler hakkında bilgi alabilecekler. "Online Tercih Danışmanlığı" hizmeti hafta içi her gün 10.00-16.00 saatleri arasında randevulu olarak yapılıyor. Detaylı bilgi üniversitenin www.beykoz.edu.tr internet adresinde yer alıyor.

PARA KAPAK

Dr. Yalçın DEDEOĞLU / Biyolog

"Biyoteknologlar öne çıkacak"

Yeni çağa baktığımızda beslenmeden dolayı organik tarım ve tarım teknolojileri, gıda mühendisliği ve diyetisyenlik gibi bölümler öne çıkıyor. Sağlık sektörünün önemi de gitgide artıyor. Ağrı tedavisi olarak adlandırdığımız, Algoloji çok ilgi gören bir alan. Günümüz çağında insanlar hareketsiz kalıyor, bu nedenle bel ve sırt ağrıları çok görülüyor ve stresten dolayı da migren ağrıları görülüyor. Covid-19 salgını viroloji ve epidemiyoloji gibi alanların önemi daha da artırmıştır. Genetik mühendisliği, biyomedikal mühendislikler ve sağlık teknolojileri alanlarının önü açık. Tıbbi araç ve gereçlerin tasarımı, bakımında, üretiminde görev yapan Biyomedikal

mühendisleri de son yıllarda önem kazanan bölümler arasında yer alıyor. Doğa bilimleri, mühendislik ve bilgisayar bilimleri birlikte çalışan biyoteknologlar da aranan meslekler arasında yer alıyor. Kalıtsal hastalıkların, kanserin, yaşlanmanın tanısı ve tedavisine çok önemli çözümler sunan moleküler biyoloji ve genetik bölümü de çağımızın en önemli meslekleri arasında.



bilgisayar mühendisliği hem de yazılım mühendisliği alanlarındaki nitelikli iş gücüne olan bu ihtiyacı karşılayabilmek adına çok ciddi çalışmalar yürütmekteyiz. Müfredatımızı sürekli güncel tutuyoruz" diyor. İktisat Bölümü müfredatına bilişim teknolojileri, bilgisayar programlama, istatistik veri analizi, dijital ekonomi, Ar-Ge ve proje yönetimi gibi dersler konulduğuna da değinen Aslan şu gelişmeleri aktarıyor:

"Yapay zeka, artırılmış gerçeklik, bulut teknolojileri ve siber güvenlik gibi konulara yer verdik. Öğrencilerimiz bu alanlarda yer alan dersleri başarılı bir şekilde geçtikleri takdirde diplomalarına ek olarak başarı sertifikası da alacaklardır. Bu sertifikaların hem öğrencilerimiz açısından daha ilgi çekici hale gelmesi hem de endüstrilerin ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için alanlarının öncü firmalarıyla iş birliği sözleşmeleri imzaladık. Üniversite-iş dünyası işbirliği konusunda yapmış olduğumuz bir diğer çalışma da bitirme projeleri ile ilgili. Bu kapsamda, öğrencilerimiz endüstrilerdeki tecrübelerini artırmak, derslerde aldıkları teorik bilgiyi pratiğe dönüştürebilmek adına, bitirme projesi konularını endüstrinin sorunlarından seçiyorlar. TOBITAK 1512 - Teknoloji Sermayesi Desteği Programı (BiGG) uygulayıcı kuruluşu olarak, teknolojik iş fikri olan öğrencilerimize ücretsiz eğitim, mentorluk ve yer tahsis desteği kapsamında 200 bin TL hibe ile kendi işlerini kurmalarını sağlıyoruz. Girişimcilerimizi, HKU Kuluçka Merkezi ile kurucu ortağı olduğumuz Gaziantep OSB Teknopark'ta girişimlerini büyüttükten sonra dünyadaki en üst düzey girişimcilik ekosistemi olan ABD Silikon Vadisi'nde bulunan Uluslararası Kuluçka Merkezimize taşıyoruz. Kampüs içerisinde kurulu Kalyon Garaj Prototipleme ve Girişimcilik Merkezi, Akıllı Referans Bina İnovasyon Merkezi (ARBİM) ve Kalyoncu İnovasyon Teknoloji Transfer Ofisi (KALITTO) ile üniversite-iş dünyası işbirliğini sağlıyoruz. Öğrencilerimize yenilenebilir enerji, bilişim, makine, inşaat, gıda, ambalaj, tekstil endüstrileri firmaları ve ayrıca birçok medikal kuruluş ile halen gerçekleştirilmekte olduğumuz Ar-Ge projelerinde görev alma imkanı sunuyoruz. Bununla birlikte tüm dünyada binlerce kişi tarafından eş zamanlı başlanan, dünyanın en büyük ve kapsamlı oyun geliştirme maratonu olan 'Global Game Jam'e' üç yıldır ev sahipliği yapıyoruz. Farklı temalar ile düzenlediğimiz hackathonlar

ile mühendisleri ve girişimcileri bir araya getirerek fikirlerini ürüne dönüştürmesine imkan sağlıyoruz."

UZAKTAN EĞİTİM İMKANI ÖNEMLİ

Covid-19 salgınının da etkisi ile sağlık ve bilişim alanındaki programların ön plana çıkacağı hakkında bir görüş birliğinin mevcut olduğunu ifade eden Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Bilişim, doğa ve insan odaklı meslek gruplarına da ilginin artacağını düşünüyorum. Salgın sürecinde de gördüğümüz gibi uzaktan eğitim, uzaktan çalışma modelleri uygulanırken bunu en iyi uygulayan kurumların ön plana çıktıkları fark ediliyor. Bu noktada öğrencilerimize tercihte bulunurken listelerinde yer alan üniversitelerin yetkinliklerine ve sunduğu uzaktan eğitim imkanlarına da bakmalarını tavsiye edebilirim; artık esnek öğrenme yöntemlerini uygulayabilen kurumlardan mezun olan öğrencilerin ön plana çıkacağını söyleyebilirim" diyor.

23 Mart 2020'den itibaren üniversitedeki 741 dersi, 202 akademik personel ile 4 bin öğrenciye OnlineBeykoz sistemi üzerinden sunmaya başladıklarını da aktaran Durman, ara sınav ve final sınavlarını da bu sistem ile yaptıklarını ifade ediyor. İçinde bulunduğumuz yüzyılda iş dünyasının öğrencilerden iki temel beklentisi olduğunu vurgulayan Durman şunları aktarıyor:

"Bu iki temel beklenti deneyim ve yetkinlik. Dolayısıyla ter-cihlerimizi bu iki beklentiye karşılayabilecek yükseköğretim kurumlarından yana yapmakta fayda görüyorum. Bizler Beykoz Üniversitesi'nde uygulamalı eğitime ve iş yerinde uygulamalı eğitime büyük önem veriyoruz. Öğrencilerimiz laboratuvar ve atölyelerde uygulamalı eğitim görüyor ve sonrasında lisans eğitiminde yedi dönem okulda, bir dönem işyerinde, önlisansa ise üç



dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7+1, 3+1 modeli ile öğrenim görüyor. Bu model ile öğrencilerimize mezuniyetleri öncesi iş deneyimi kazandırıyoruz. Üniversitemizde ders içeriklerinde sektörün ihtiyaçlarına göre fark yarattığımız bir diğer nokta da Yetkinlik Geliştirme Programımız. Bugün Beykoz Üniversitesi'ne kayıt yaptıran her öğrencinin 14 yetkinlikteki düzeyi ölçülüyor. Öğrenciler böylelikle geliştirmeleri gereken yetkinliklere yönelik dersleri belirliyor ve mezuniyetlerine dek bu dersler ile yetkinliklerde önemli ölçüde gelişme kaydediyor. Üniversitemizde öne çıkan bölümler lisans alanında Bilgisayar ve Yazılım Mühendisliği, Dijital Oyun Tasarımı, Çizgi Film ve Animasyon, Gastronomi, Psikoloji, Havacılık Yönetimi gibi bilişim ve insan odaklı bölümler olurken, önlisans alanında da yine sağlık ve bilişim alanları olarak görülüyor."

GELENEKSEL İLE TEKNOLOJİ

Z kuşağını temsil eden üniversite gençliğinin, gelecekte robotların iş dünyasına entegrasyonu, büyük veri, nesnelerin interneti, artırılmış gerçeklik ve tüm bu bileşenlerin oluşturacağı iş platformlarına adaptasyonunun hızlı ve kolay olacağını belirten Esenyurt Üniversitesi Rektör Yardımcısı Özlem Arzu Azer'e göre, yapay zeka odaklı işler hızla gelişirken, dijital platformlar iş yapma biçimlerini değiştirmeye devam edecek. Siber güvenlik, bilgisayar mühendisliği, iş geliştirme odaklı Ar-Ge, dijital pazarların en önemli tamamlayıcısı olan lojistik ve tedarik zinciri daha fazla ön plana çıkacak. Finans piyasasında özellikle pandemi ile hızlanan nakdi paradan uzaklaşarak alternatif ödeme yöntemlerinin geliştiği, kripto paraların kullanım alanlarının çoğalacağı bir dünya bizi beklemekte. Bu sebeple dijital bankacılık ve paranın yeni tanımlanmalarının yapılacağı bir dünyada bu kapsamda eğitim veren Finans Bölümleri de cazip olacak.

"Üniversitemizde İYBF bünyesindeki Uluslararası Lojistik ve Taşımacılık, yeni iş yapma modellerinin ve ticaretin özümseceği Uluslararası Ticaret ve Finans ile İşletme, Mühendislik Mimarlık Fakültesi bünyesindeki Bilgisayar Mühendisliği'nin yükselen bölümler olacağını öngörüyoruz. Doktorluk, diş hekimliği, hemşirelik gibi geleneksel meslekler tercihlerde ön sıralarda olmaya devam edecek. Geleneksel meslekler teknolojiyle entegrasyonunu sürdürecektir ve bu meslekler de gözde olacak" diyen Azer, üniversitelerin sadece öğretimi değil eğitim de yaptıklarının unutulmaması gerektiğine değiniyor ve şunları aktarıyor:

"Gençlerimizin sadece öğretim görmeleri değil aynı zamanda hayatı ve yaşamlarını anlamlandırmalarına katkı sağlayacak edebiyat, tiyatro, spor, resim, müzik gibi alanlarda da faaliyet göstermeleri çok önemli. Üniversiteler bu anlamda da toplumsal bir sorumluluk taşıyor. Üniversitelerin esasta toplumsal sorunları üzerinde çalışmalar yapması, çözüm üretmesi gibi önemli fonksiyon-



ları da var. Gençlerin bilfiil bu tür araştırmalara dahil olması, yöntem öğrenmesi, toplumsal sorunun farkına varması ve çözüm sürecinin bir parçası olması toplumla iç içe, farkında bireyler yetiştirmemizi sağlıyor."

TRENDLERE KAPILMAYIN

İşık Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Cemal İbiş'e göre, yazı-

lım teknolojileri birçok mesleği ortadan kaldırırken, yepyeni iş alanlarının doğmasına da olanak tanıyor. Dolayısıyla geleceğin meslekleri açısından Bilgisayar Mühendisliği belirleyici özelliğini korurken, özellikle Yazılım Mühendisliği öne çıkıyor. Bunun yanında yine dijitalleşmenin önemli bir ayağını oluşturan Elektronik Mühendisliği, sektör olarak ülkemizde dönemsel dalgalanmalar yaşasa da, akıllı binalar, akıllı altyapılarla tüm dünyada önemini koruyan inşaat mühendisliği, üretim süreçlerinin robotikleşmesi ve dijitalleşmesiyle birlikte mekatronik mühendisliği, endüstri mühendisliği, sağlık alanındaki yeni ihtiyaçlar doğrultusunda biyomedikal mühendisliği öne çıkan alanlar.

Öğrencilere geçici trendlere kapılmadan, her zaman geçerliliğini koruyacak, gelecekte de bitmeyecek, tasarım ağırlıklı, farklı ve yan alanlarda da yeni olanaklar sağlayan meslekleri düşünmelerini tavsiye eden İbiş, "Üniversite seçiminde ise eğitim kalitesi, sunulan olanaklar, burslar, akademik kadrolarının niteliği, uluslararası network, sosyal/kişisel gelişim olanakları, kariyer desteği, katılımcı bir yönetim anlayışı, ilk etapta bakılabilecekleri temel kriterler arasında bulunuyor. Mümkünse tercihten önce mezunlarla görüşmelerinde, tercih edecekleri mesleğin network'ünü incelemelerinde büyük fayda var. Bunların yanında kampüs yaşamı da çok önemli. Çünkü kampüsler, eğitimin yanı sıra öğrencileri geleceğe, yaşama hazırlayan sosyo-kültürel etkileşim alanlarıdır. Canlı ve dinamik bir kampüs yaşamının olduğu üniversiteleri tercih etmelidir" diyor. Seçilen bölümünün çift ana dalla, yan dalla desteklenebilecek bir bölüm olup olmadığının da önemine vurgu yapan İbiş, şu bilgileri paylaşıyor:

"Bugün iş dünyası yalnızca mesleki eğitime ya da formasyona bakmıyor, kişisel yetkinlikleriniz, liderlik özellikleriniz, takım oyunculuğunuz, gelişime açıklığınız, o dalın network'ünde aktif olup olmadığınız, üretkenliğiniz, yaratıcılığınız, hatta hobilerinizi bile bir tercih kriteri olarak görüyor. Mühendislik Fakültemizdeki programlarımızın tümü, İktisadi ve İdari Bilimler'deki programlarımız, Güzel Sanatlar Fakültemizin tüm bölüm ve programları, Mimarlık ve Tasarım Fakültemiz, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulumuzda İlk ve Acil Yardım, Anestezi, Ameliyathane Hizmetleri programlarımız, en çok tercih edilen bölüm ve programlarımız arasında."

YAZILIM VE GENETİK YÜKSELİŞTE

Onümüzdeki dönemde eğitim tercihlerinde sağlık ve mühendislik bilimlerine olan ilginin artacağını ifade



Özlem Arzu Azer



Prof. Dr. Cemal İbiş



Avrasya Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 2010
Rektör: Prof. Dr. Kenan İnan
İlk mezun tarihi: 2015
Öğrenci kulübü sayısı: 19
Lisans programı sayısı: 25

Öğrenci sayısı: 6504

Yurt yatak kapasitesi: 706

Peliti Mahallesi
Rize Caddesi No: 226
Ortahisar - Trabzon

(0462) 334 05 50

www.avrasya.edu.tr



Bahçeşehir Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 1998
Rektör: Prof. Dr. Sirin Karadeniz
İlk mezun tarihi: 2001
Öğrenci kulübü sayısı: 81
Lisans programı sayısı: 50

Öğrenci sayısı: 29077

Yurt yatak kapasitesi: 50

Yıldız Mahallesi
Cırağan Caddesi Osmanpaşa
Mektebi Sokak 4-6 34349
Beşiktaş - İstanbul

444 28 64

www.bau.edu.tr



Başkent Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 1993
Rektör: Prof. Dr. Ali Haberal
İlk mezun tarihi: 1995
Öğrenci kulübü sayısı: 120
Lisans programı sayısı: 64

Öğrenci sayısı: 16000

Yurt yatak kapasitesi: 474

Bağlica Kampüsü
Fatih Sultan Mahallesi
Eskişehir Yolu 18.KM 06790
Etimesgut - Ankara

(0312) 246 66 66

www.baskent.edu.tr



Beykent Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 1997
Rektör: Prof. Dr. Murat Ferman
İlk mezun tarihi: 2001
Öğrenci kulübü sayısı: 86
Lisans programı sayısı: 61

Öğrenci sayısı: 22379

Yurt yatak kapasitesi: 65

Ayazağa-Maslak
Yerleşkesi Ayazağa Mahallesi
Hadımkoru Yolu Caddesi
No: 19 Sarıyer - İstanbul

444 19 97

www.beykent.edu.tr



Beykoz Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 2008 (MYO)
Rektör: Prof. Dr. Mehmet Durman
İlk mezun tarihi: 2016
Öğrenci kulübü sayısı: 41
Lisans programı sayısı: 19

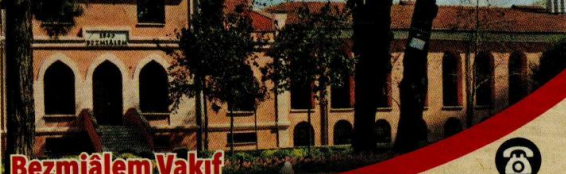
Öğrenci sayısı: 4106

Yurt yatak kapasitesi: -

Rektörlük Yerleşkesi
Kavacık Mahallesi Orhan Veli
Kanık Caddesi No: 114 34810
Beykoz - İstanbul

(0216) 912 22 52

www.beykoz.edu.tr



Bezmialem Vakıf Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 2010
Rektör: Prof. Dr. Rümeyza Kazancıoğlu
İlk mezun tarihi: 2011
Öğrenci kulübü sayısı: 36
Lisans programı sayısı: 22

Öğrenci sayısı: 3370

Yurt yatak kapasitesi: -

Adnan Menderes
Bulvarı Vatan Caddesi
34093 Fatih - İstanbul

(0212) 523 22 88

www.bezmialem.edu.tr



Biruni Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 2014
Rektör: Prof. Dr. Adnan Yüksel
İlk mezun tarihi: 2018
Öğrenci kulübü sayısı: 63
Lisans programı sayısı: 23

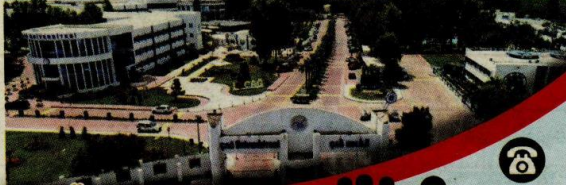
Öğrenci sayısı: 9620

Yurt yatak kapasitesi: -

Kazırcıoğlu
Mahallesi 10'uncu Yıl
Caddesi Protokol Yolu
No: 45 Topkapı - İstanbul

444 82 76

www.biruni.edu.tr



Çağ Üniversitesi

Kuruluş tarihi: 1997
Rektör: Prof. Dr. Ünal Ay
İlk mezun tarihi: 2003
Öğrenci kulübü sayısı: 50
Lisans programı sayısı: 9

Öğrenci sayısı: 6500

Yurt yatak kapasitesi: -

Yaşar Bayboğan
Kampüsü Adana-Mersin
Karayolu Üzeri 33800
Yenice - Mersin

444 12 24

www.cag.edu.tr

İŞ HAYATINI ÜNİVERSİTEDE DENEYİMLİYORLAR

EĞİTİM hayatına 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olarak başlayan Beykoz Üniversitesi, 7+1 ve 3+1 eğitim modeli öğrencilerine iş hayatını deneyimleme fırsatı sunuyor. Üniversite, sekiz yüksek lisans, 19 lisans ve 22 önlisans olmak üzere toplam 49 programla eğitim veriyor. Çift anadal ile yandal programlarına da başvurabilen öğrenciler bu programlar için ayrıca öğrenim ücreti ödemiyor. Öğrenciler eğitimlerini lisansta yedi dönem okulda, bir dönem işyerinde; önlisansta üç dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı belirten 7+1 ve 3+1 modelleriyle öğrenim görüyor.

Üniversitenin Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Öğrencileri ve mezunlarımızın, sektörde tercih edilen ve öncelikli istihdam edilen mezunlar olmasını hedefliyoruz. 3+1, 7+1 eğitim modeli öğrencilerimize üniversitedeyken iş deneyimi elde etme şansı veriyor. Pandemi öncesinde OnlineBeykoz platformunda uzaktan eğitim yapılıyordu.



Koronavirüs süreciyle bu gücümüzü tüm programlarımızda uyguladık ve dönemi başarıyla tamamladık. Bunun ödülünü

de 'Uzaktan Eğitim Sürecini En İyi Yöneten Vakıf Üniversiteleri' arasında Türkiye'de ikinci olarak aldık" dedi.

İŞ HAYATINI ÜNİVERSİTEDE DENEYİMLİYORLAR

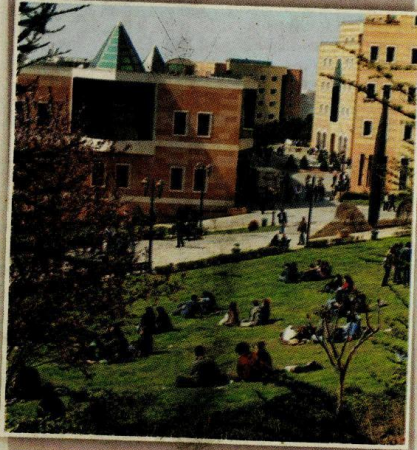
Eğitim hayatına 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olarak başlayan Beykoz Üniversitesi, 7+1 ve 3+1 eğitim modeli öğrencilerine iş hayatını deneyimleme fırsatı sunuyor. Üniversite, sekiz yüksek lisans, 19 lisans ve 22 önlisans olmak üzere toplam 49 programla eğitim veriyor. Çift anadal ile yandal programlarına da başvurabilen öğrenciler bu programlar için ayrıca öğrenim ücreti ödemiyor. Öğrenciler eğitimlerini lisansta yedi dönem okulda, bir dönem işyerinde; önlisansa üç dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı belirten 7+1 ve 3+1 modelleriyle öğrenim görüyor.

Üniversitenin Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Öğrencileri ve mezunlarımızın, sektörde tercih edilen ve öncelikli istihdam edilen mezunlar olmasını hedefliyoruz. 3+1, 7+1 eğitim modeli öğrencilerimize üniversite-yeniden iş deneyimi elde etme şansı veriyor. Pandemi öncesinde OnlineBeykoz platformunda uzaktan eğitim yapıyorduk."



Koronavirüs süreciyle bu gücümü tüm programlarımızda uyguladık ve dönemi başarıyla tamamladık. Bunun ödülünü

de 'Uzaktan Eğitim Sürecini En İyi Yöneten Vakıf Üniversiteleri' arasında Türkiye'de ikinci olarak aldık" dedi.

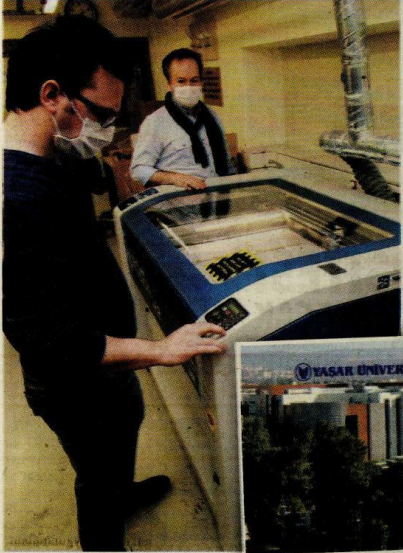


ABD ve Kanada'dan çift diploma imkânı

DÜNYA genelinde 70 ülkede 700'den fazla Erasmus ve Exchange anlaşması bulunan Yeditepe Üniversitesi, bu yıl ABD'deki Coe College ve Kanada'daki Huron Üniversitesi ile çift diploma anlaşması yaptı. Bu anlaşmalara göre, üniversitenin fen-edebiyat fakültesi fizik bölümü öğrencileri ilk iki yıl Yeditepe Üniversitesi'nde, sonraki iki yıl ise Coe College'da eğitim alarak fizik alanında; üniversitenin iktisadi ve idari bilimler fakültesi ekonomi bölümünün tercih edenler ise ilk iki yıl Yeditepe Üniversitesi'nde, sonraki iki yıl da Huron Üniversitesi'n-

de eğitim alarak ekonomi alanında iki üniversitenin diplomasına sahip olacak. Yeditepe Üniversitesi, uluslararası tanınırlığa sahip bir eğitim kurumu. Uluslararası Üniversiteler Birliği ve Avrupa Üniversiteler Birliği Kurumsal Değerlendirme Programı'ndan geçen üniversite, eğitim kalitesini ulusal ve uluslararası akreditasyon kuruluşlarının denetimleriyle tescilliyor ve dünya üniversiteler sıralamalarında da yerini alıyor. Eğitim dili İngilizce olan üniversite ayrıca, öğrencilerine İngilizce'nin yanı sıra sekiz farklı dil öğrenme olanağı sunuyor.

EĞİTİME ARA YOK



YAŞAR Üniversitesi koronavirüs nedeniyle uzaktan eğitim kararının ardından, bahar dönemindeki 1005 dersin uygulamalı dersler ve staj dışındaki 952'sini, dijitalle taşıdı. 8 bin 750 öğrenci, Çevrimiçi Öğrenme Ortamı'nda bu derslere katılarak milyonlarca kez sayfa görüntüledi. Üniversitenin Tasarım Uygulama ve Araştırma Merkezi, virüsle mücadelede sağlık çalışanlarına destek olmak için 3 boyutlu yancılar ve lazer kesim cihazlarıyla koruyucu yüz si-perleri ile ekipmanlar üretip teslim etti. Üretilen dezenfektanlar salgın sürecinde Selçuk Yaşar Kampüsü'nde kullanıldı. Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Gastronomi ve Mutfak Sanatları tarafından hazırlanan ikramlar düzenli olarak çeşitli hastanelere teslim edildi. Kütüphane ve Bilgi Merkezi elektronik kitap, dergi aracıyla makale ve diğer yayın türlerini; öğrenci ve akademisyenler için uzaktan erişime açtı. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi, salgının yarattığı stresle başa çıkamadığını düşünen öğrencilere online destek verdi. Üniversitenin müzik bölümünün konserleri internet üzerinden paylaşıldı.

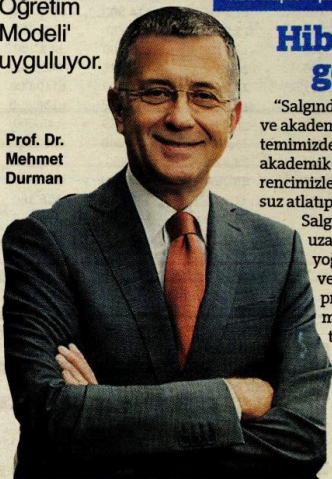


Öğrencileri 14 yetkinlikte kendisini geliştirmiş olarak mezun oluyor...

OKURKEN ÇALIŞIYORLAR ÇALIŞIRKEN OKUYORLAR

Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Öğrencilerimizin mezun olur olmaz, alanındaki sektörlerde tercih edilen ve öncelikli istihdam edilen mezunlar olmasını hedefliyoruz" dedi. Üniversite, okul ve işyerleri arasında kendilerinin geliştirdiği 7+1 ve 3+1 içerikli 'Özgün Eğitim Modeli' uyguluyor.

Prof. Dr. Mehmet Durman



BEYKOZ
ÜNİVERSİTESİ



Yetenek Kapısı

Uygulanan 3+1 ve 7+1 Eğitim Modeli çerçevesinde bir iş yerinde bir yarıyıl staj yapan öğrencilerin bir kısmı bu işverenler tarafından istihdam ediliyor. Kariyer Merkezi, Kariyer Günleri düzenlediği gibi Cumhurbaşkanlığı'nın başlattığı "Yetenek Kapısı" platformunda da yer alıyor.

Hibrid eğitime geçiyorlar

"Salıngından önce tüm öğrencilerimiz ve akademik personelimiz zaten sistemimizde tanımlıydı. 741 ders, 202 akademik personel ve 4 bini aşkın öğrencimizle pandemi dönemini sorunsuz atlattık, ders ve sınavları yaptık.

Salgın bitse de, örgün eğitimde uzaktan eğitim alt yapımızı yoğun kullanacağımız hibrit ve karma eğitim modelini programımıza aldık. Pandemi öncesinde de bu üniversitemizin hedefiydi."

İNGİLTERE'DEN MALTA'YA

Erasmus kapsamında İngiltere, İtalya, İspanya, Portekiz, Finlandiya, Hollanda, Polonya, Letonya, Litvanya, Bulgaristan, Romanya, Makedonya, Malta başta olmak üzere Avrupa'daki üniversiteler ile öğrenim ve staj hareketliliği anlaşmamız var.

Üniversitede laboratuvar ve atölye gibi alanlardaki uygulamalı eğitimleri çok önemsediklerini belirten Rektör Durman sistemlerini ve Beykoz Üniversitesi'ni şöyle anlattı: "Özgün Eğitim Öğretim Modeli uyguluyor. Öğrencilerimiz, eğitimlerinin en az 1 dönemini okul dışında ve öğrenim gördükleri alanda çalışma hayatına katılarak işyerinde geçiriyor. Lisans- ta 7 dönem okulda ve bir dönem işyerinde, önlisans programlarında ise 3 dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7+1, 3+1 müfredatıyla öğrenim veriyoruz."

ONLİNE EĞİTİMDE ÖDÜLLÜ

"Yetkinlik Geliştirme Programı" ile de fark yaratıyoruz. Üniversite mezunlarının alanlarındaki teorik bilginin yanı sıra bazı kritik yetkinlikleri de edinmiş olarak iş yaşama atılmalarını hedefledik. 21. yüzyıl iş dünyasının ihtiyaç duyduğu temel ve yönetsel 14 yetkinlikte öğrencilerimizi yetiştiriyoruz. Bu 14 yetkinlikten biri olan 'Değişimi Yönetebilme' yetkinliğinin ne kadar önemli olduğunu salgın döneminde hep birlikte gördük. Salgın, uzaktan eğitimde de başarılı bir sınav verdik. ÜniAr' ın araştırmasında sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi olduk"

ÖĞRENCİ MEMNUNİYETİ

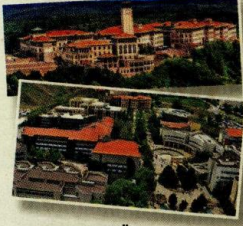
"2020 yılı Öğrenci Memnuniyet Araştırma Raporu'nda yine çok genç bir üniversite olmamıza karşın 2018 ve 2019'a göre sıralamalarda yükselerek Genel Memnuniyette 192 devlet ve vakıf üniversitesi arasında 76'ncı, 67 Vakıf Üniversitesi arasında 32'inci sırada yer aldık"

İddialı bölümleri

Bilgisayar ve Yazılım Mühendisliği, Dijital Oyun Tasarımı, Çizgi Film ve Animasyon, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Psikoloji, Lojistik Yönetimi, Havacılık Yönetimi ile Sağlık ve Bilişim.



Memnun olunan 10 Üniversite

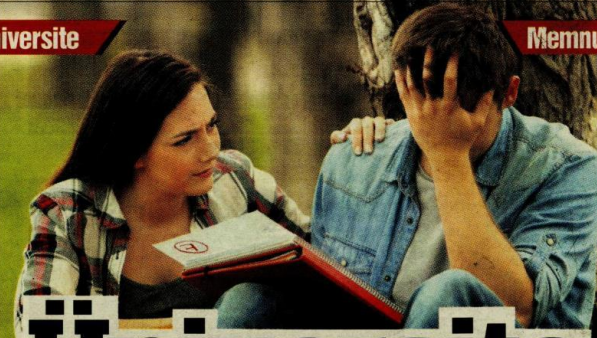


- 1- Sabancı Üniversitesi
- 2- Özyeğin Üniversitesi
- 3- Bilkent Üniversitesi
- 4- Koç Üniversitesi
- 5- Abdullah Gül Üniversitesi,
- 6- MEF Üniversitesi
- 7- Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
- 8- Boğaziçi Üniversitesi
- 9- İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü
- 10- Gebze Teknik Üniversitesi

ÖĞRENCİLERİ MEMNUN EDEN 10 İL			
İL	BAŞKENT	ÖĞRENCİLERİ MEMNUN EDEN 10 İL	MEMNUNİYET ORANI
1	Eskişehir	90	A+
2	Antalya	90	A+
3	Aydın	89	A+
4	Çanakkale	88	A+
5	Muğla	87	A+
6	Tekirdağ	87	A+
7	İzmir	86	A+
8	Edirne	86	A+
9	Isparta	85	A+
10	Bursa	85	A+

Üniversiteler tuzak kuruyor

Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı (ÜniAr) Başkanı Prof. Dr. Engin Karadağ yaptıkları üniversite araştırmasını şöyle değerlendirdi: "Öğrenci ihtiyaç ve gelişimlerine, üniversitelerin cevap verme düzeyini araştırdık. Sonuç bize gösterdi ki; Türkiye'de, gerçek üniversite diyeceğimiz, kurumlardan bahsetmek giderek güçleşiyor. Bir çok üniversite, lise seviyesinde öğretim veriyor. Öğrencilerin, beklenti ve talepleri karşılanmıyor."



Üniversite seçerken üniversitelileri dinleyin!

Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı (ÜniAr), 192 üniversitede okuyan 39 bin 386 üniversiteliyle görüşerek, Türkiye Üniversite Memnuniyet Araştırma Raporu'nun 5'inci kez yayınlandı. Öğrenciler ilk kez YÖK'den memnun olduğunu ama okuduğu üniversiteden memnun olmadığını bildirdi.

125'i devlet 67'si vakıf ülkedeki 203 üniversiteden 192'sinde okuyan yüzde 52.1'i kadın, yüzde 47.9'u erkek, Tıp'tan Tarım'a tüm fakültelerdeki 39 bin 386 üniversite öğrencisiyle görüşüldü. Türkiye Üniversite Memnuniyet Araştırması (TÜMA) çalışmasını Prof. Dr. Erhan Karadağ ve Prof. Dr. Cemil Yücel yaptı.



Prof. Dr. Erhan Karadağ

Öğrenim Deneyiminin Tatminkarlığı, Yerleşke ve Yaşamın Doyuruculuğu, Akademik Destek ve İlgi, Kurumun Yönetim ve İşleyişinden Memnuniyet, Öğrenme İmkân ve Kaynaklarının Zenginliği, Kişisel Gelişim ve Kariyer Desteği" gibi 6 kategoride üniversiteler incelendi. Bu yıl ilk kez A+, A ve B düzeyinde not alan üniversite sayısı son 5 yılın gerisine düştü.

Memnun olunmayan 10 Üniversite



- 1- Antalya Akev Üniversitesi
- 2- Hakkari Üniversitesi
- 3- Esenyurt Üniversitesi
- 4- Bitlis Eren Üniversitesi
- 5- Munzur Üniversitesi
- 6- Şırnak Üniversitesi
- 7- Bayburt Üniversitesi
- 8- Yeni Yüzyıl Üniversitesi
- 9- Kayseri Üniversitesi
- 10- Iğdır Üniversitesi

ÖĞRENCİ MEMNUNİYETİ EN DÜŞÜK 10 İL			
İL	BAŞKENT	ÖĞRENCİLERİ MEMNUN EDEN 10 İL	MEMNUNİYET ORANI
1	Hakkari	33	FF
2	Şırnak	36	FF
3	Yozgat	38	FF
4	Bitlis	39	FF
5	Bayburt	41	FF
6	Kilis	42	FF
7	Iğdır	44	FF
8	Ağrı	45	FF
9	Çankırı	45	FF
10	Aksaray	46	FF

Öğrencilere odaklanılmıyor

"Üniversitelerde ne yazık ki; öğrencilere odaklanılmıyor. Çoğu üniversite, öğrenci çekmek için kendisini olduğundan daha iyi gösteriyor. Yüksek beklenti içine sokulan sonra gerçekle yüzleşince şok oluyor. Öğrencilere, 'beklenti tuzakı' kuruluyor. Adaylara önerim, tercihten önce Üni-Veri'ye bakarak, üniversite ve bölüm seçmeleridir" dedi.

Üniversitelilerden tam not alan rektörler...

ALTIN ÖDÜLLÜ REKTÖRLER

- Abdullah Gül Üniversitesi Prof. Dr. İhsan Sabuncuoğlu
- MEF Üniversitesi Prof. Dr. Muhammed Şahin
- Akdeniz Üniversitesi Prof. Dr. Mustafa Ünal



GÜMÜŞ ÖDÜLLÜ REKTÖRLER

- İskenderun Teknik Üniversitesi Prof. Dr. Türkay Dereli
- Piri Reis Üniversitesi Prof. Dr. Oral
- Erdoğan Bezm-i Âlem Vakfı Üniversitesi Prof. Dr. Rümeyza Kazancıoğlu
- Sabancı Üniversitesi Prof. Dr. Yusuf Leblebici



BRONZ ÖDÜLLÜ REKTÖRLER

- Fatih Sultan M. Vakfı Üniversitesi Prof. Dr. Muhammed Fatih Andi
- İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi Prof. Dr. Abdullah Atalar
- Gebze Teknik Üniversitesi Prof. Dr. M. Hasan Aslan
- Beykoz Üniversitesi Prof. Dr. Mehmet Durman
- Maltepe Üniversitesi Prof. Dr. Şahin Karasar



VAKIF ÜNİVERSİTELERİ LİSTESİ

ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2007
- Rektör: Prof. Dr. Ahmet Şahin
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: 4.235
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 1505
- Akademik personel sayısı: 634
- Lisans programı sayısı: 13
- Yurt olanakları: 404 kişi kapasiteli yurt
- Öğrenci kulübü sayısı: 40
- Tel: 0 (216) 500 44 44
- Web: www.acibadem.edu.tr

ADA KENT ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2015
- Rektör: Prof. Dr. Pervin İmirzaloğlu (V)
- Bulunduğu il: Gazimağusa / KKTC
- Öğrenci sayısı: 480
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 140
- Akademik personel sayısı: 80
- Lisans programı sayısı: 3
- Yurt olanakları: Anlaşmalı yurtlar
- Öğrenci kulübü sayısı: 20
- Telefon: 0 (548) 829 88 88
- Web: https://adakent.edu.tr/

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2018
- Rektör: Prof. Dr. Ahmet Zeki Şengil
- Bulunduğu il: Ankara
- Öğrenci sayısı: 700
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 1.925
- Akademik personel sayısı: 220
- Lisans programı sayısı: 22
- Öğrenci kulübü sayısı: 19
- Tel: 444 20 10
- Web: www.ankaramedipol.edu.tr

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2008
- Rektör: Prof. Dr. Çağrı Erhan
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: 9.159
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 1.523
- Akademik personel sayısı: 479
- Lisans programı sayısı: 26
- Yurt olanakları: 152 erkek, 210 kız öğrenci kapasiteli yurt
- Öğrenci kulübü sayısı: 63
- Tel: 0 (212) 604 01 00
- Web: www.altinbas.edu.tr

ANKARA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2020
- Rektör: Prof. Dr. Yavuz Demir
- Bulunduğu il: Ankara
- Öğrenci sayısı: 445
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 445
- Akademik personel sayısı: 63
- Lisans programı sayısı: 10
- Yurt olanakları: 80 erkek ve 110 kız öğrenci kapasiteli yurt
- Öğrenci kulübü sayısı: 3
- Tel: 0(312) 397 01 49
- Web: www.ankarabilim.edu.tr

ANTALYA AKEV ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2015
- Rektör: Prof. Dr. Kamile Perçin Akgül
- Bulunduğu il: Antalya
- Öğrenci sayısı: 537
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 600
- Akademik personel sayısı: 33
- Lisans programı sayısı: 21
- Yurt olanakları: 108 kişi kapasiteli yurt
- Öğrenci kulübü sayısı: 10
- Tel: 444 1 262
- Web: www.akev.edu.tr

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2012
- Rektör: Prof. Dr. İsmail Yüksek
- Bulunduğu il: Antalya
- Öğrenci sayısı: 3.811
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 1.489
- Akademik personel sayısı: 203
- Lisans programı sayısı: 18
- Yurt olanakları: Kampüs içerisinde kız yurdu, ana kampüse yakın erkek yurdu
- Öğrenci kulübü sayısı: 45
- Tel: 0 (242) 245 00 00
- Web: www.antalya.edu.tr

ARKIN YARATICI SANATLAR VE TASARIM ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2017
- Rektör Vekili: Prof. Dr. Asım Vehbi
- Bulunduğu il: Girne/KKTC
- Öğrenci sayısı: KKTC ve yurtdışından 100'ün üzerinde öğrenci
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 615 (315'i Türkiye öğrenci kontenjanı)
- Akademik personel sayısı: 36
- Lisans programı sayısı: 9
- Yurt olanakları: 50 kişi kapasiteli kız ve erkek öğrenci yurdu
- Öğrenci kulübü sayısı: 5
- Telefon: (0392) 650 65 55
- Web: aday.arucad.edu.tr

ATAŞEHİR ADIGÜZEL MESLEK YÜKSEKOKULU

- Kuruluş tarihi: 2012
- Müdür: Prof. Dr. H. Rıdvan Yurtseven
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: 922
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 353
- Akademik personel sayısı: 40
- Ön lisans programı sayısı: 7
- Öğrenci kulübü sayısı: 9
- Tel: 0216 455 77 70
- Web: www.adiguzel.edu.tr

ATILIM ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 1996
- Rektör: Prof. Dr. M. Yıldırım Uçtuğ
- Bulunduğu il: Ankara
- Öğrenci sayısı: 9.209
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 2.058
- Akademik personel sayısı: 787
- Lisans programı sayısı: 43
- Yurt olanakları: 168 kişi kapasiteli anlaşmalı yurtlar
- Öğrenci kulübü sayısı: 66
- Tel: 0 (312) 586 80 00
- Web: www.atilim.edu.tr

AVRASYA ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2010
- Rektör: Prof. Dr. Kenan İnan
- Bulunduğu il: Trabzon
- Öğrenci sayısı: 6.504
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 2.419
- Akademik personel sayısı: 300
- Lisans programı sayısı: 25
- Yurt olanakları: 706 kişi kapasiteli kız ve erkek öğrenci yurdu
- Öğrenci kulübü sayısı: 19
- Tel: 0 (462) 334 05 50 334 64 44
- Web: www.avrasya.edu.tr

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 1998
- Rektör: Prof. Dr. Şirin Karadeniz
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: Uluslararası öğrencilerle birlikte 29.077
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 3.466
- Akademik personel sayısı: 1.341
- Lisans programı sayısı: 50
- Yurt olanakları: Anlaşmalı yurtlar
- Tel: 444 2 864
- Web: www.bau.edu.tr

BAHÇEŞEHİR KIBRIS ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2016
- Rektör: Prof. Dr. Zafer Ağdelen
- Bulunduğu il: Lefkoşa / KKTC
- Öğrenci sayısı: 637
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 80 (Türkiye öğrenci kontenjanı)
- Akademik personel sayısı: 32
- Lisans programı sayısı: 11
- Yurt olanakları: Anlaşmalı özel yurtlar
- Öğrenci kulübü sayısı: 10
- Tel: 0(392)611 00 00
- Web: https://baucyprus.edu.tr/

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 1993
- Rektör: Prof. Dr. Ali Haberal
- Bulunduğu il: Ankara, Adana, Konya
- Öğrenci sayısı: 17.000
- Akademik personel sayısı: 1.718
- Lisans programı sayısı: 64 lisans, 45 ön lisans
- Yurt olanakları: 456 kişi kapasiteli kız ve erkek öğrenci yurdu
- Öğrenci kulübü sayısı: 124
- Tel: 0 (312) 246 66 66
- Web: www.baskent.edu.tr

BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 1997
- Rektör: Prof. Dr. Murat Ferman
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: 22.379
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 7.647
- Akademik personel sayısı: 866
- Lisans programı sayısı: 61
- Yurt olanakları: 121 odalı yurt
- Öğrenci kulübü sayısı: 86
- Tel: 444 1997
- Web: www.beykent.edu.tr

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2016
- Rektör: Prof. Dr. Mehmet Durman
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: 4.106
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 2.025
- Akademik personel sayısı: 259
- Lisans programı sayısı: 19 lisans, 22 ön lisans
- Yurt olanakları: Anlaşmalı yurtlar
- Öğrenci kulübü sayısı: 41
- Tel: 444 25 69
- Web: www.beykoz.edu.tr

BEZM-İ ALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2010
- Rektör: Prof. Dr. Rümeyza Kazancıoğlu
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: 3.370
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 979
- Akademik personel sayısı: 600
- Lisans programı sayısı: 22 lisans ve ön lisans
- Öğrenci kulübü sayısı: 36
- Tel: 0(212)523 22 88
- Web: www.bezmialem.edu.tr

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 2014
- Rektör: Prof. Dr. Adnan Yüksel
- Bulunduğu il: İstanbul
- Öğrenci sayısı: 9.620
- Akademik personel sayısı: 397
- Lisans programı sayısı: 23 l
- Yurt olanakları: Anlaşmalı yurtlar
- Öğrenci kulübü sayısı: 63
- Telefon: 444 8 276
- Web: www.biruni.edu.tr

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

- Kuruluş tarihi: 1997
- Rektör: Prof. Dr. Ünal Ay
- Bulunduğu il: Mersin
- Öğrenci sayısı: 6.000
- Bu yıl alınacak öğrenci sayısı: 1.200
- Akademik personel sayısı: 250
- Lisans programı sayısı: 8
- Öğrenci kulübü sayısı: 50
- Tel: 444 1 224
- Web: www.cag.edu.tr

ÖZEL TARİFE

Özel üniversitelerde
öğrenim ücreti bölümlere
göre farklılık gösteriyor.
En yüksek ücret tıp ve diş
hekimliği fakültesine ait.
Tıp fakültesinde fiyatlar
77 binden başlayıp 151 bine
kadar çıkıyor.

+74 ÖZEL ÜNİVERSİTE

Türkiye'de 2020-2021 eğitim
öğretim döneminde öğrenci
alacak 73 özel üniversite
bulunuyor. En çok özel
üniversite İstanbul'da (44) yer
alıyor. İstanbul'u sırasıyla
Ankara (13), İzmir (3), Antalya (3),
Mersin (2), Konya (2), Gaziantep (2),
Trabzon (1), Nevşehir (1), Kayseri (1)
ve Kocaeli (1) takip ediyor.



İNDİRİM VE TAKSİT İMKANI

Özel üniversitelerin çoğunda
ÖSYM giriş burslarının yanı sıra
akademik, sportif ve sanatsal
başarıları ödüllendiren ve
destekleyen pek çok farklı burs ve
indirim olanağı var. Üniversiteler
peşin ödemelerde indirim de
uyguluyor. Öğrenim ücreti peşin
ödenemediği gibi, 10 aya kadar da
taksit imkanı bulunuyor.

MYO ücretleri

Türkiye'de üniversiteden
bağımsız kurulan Adıgüzel
Meslek Yüksekokulu (MYO),
Faruk Saraç Tasarım MYO,
İstanbul Şişli MYO ve İzmir
Kavram MYO olmak üzere
4 özel MYO var. Bunlar dışında
özel üniversitelerin de kendi
MYO'ları bulunuyor. MYO'ların
öğrenim ücreti 12 bin TL ile
35 bin TL arasında değişiyor.

BAZI VAKIF ÜNİVERSİTELERİNİN ÖĞRENİM ÜCRETİ ŞÖYLE:

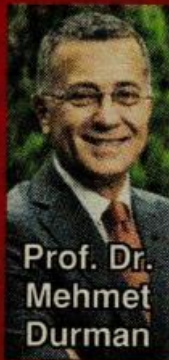
- **Ankara Bilim Üniversitesi:** Mühendislik ve mimarlık 40 bin TL, güzel sanatlar ve tasarım fakültesi 38 bin TL.
- **Antalya Bilim Üniversitesi:** Diş hekimliği 82 bin TL, mühendislik bölümleri 45 bin TL, mimarlık 49 bin TL.
- **Arel Üniversitesi:** Bilgisayar mühendisliği ve psikoloji 45 bin 900 TL, beslenme ve diyetetik 39 bin 900 TL.
- **Arıkan Yaratıcı Sanatlar ve Tasarım Üniversitesi:** En yüksek öğrenim ücreti 39 bin TL.
- **Bahçeşehir Üniversitesi:** Mühendislik, mimarlık ve tasarım 70 bin TL, tıp 56 bin 501 TL (yüzde 50 burslu), konservatuvar 70 bin 870 TL.
- **Beşiktaş Üniversitesi:** Lisans programları 15 bin TL- 30 bin TL arasında.
- **Esenyurt Üniversitesi:** 13 bin 475-34 bin 210 TL arasında.
- **Fenerbahçe Üniversitesi:** Antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümleri 23 bin 125 TL.
- **Haliç Üniversitesi:** Moleküler biyoloji ve genetik 40 TL, yazılım mühendisliği, mimarlık ve hemşirelik 44 TL.
- **Hasan Kalyoncu Üniversitesi:** Hukuk 45 bin TL, güzel sanatlar ve mimarlık 33 bin TL, eğitim ve mühendislik fakülteleri 32 bin TL.
- **Koç Üniversitesi:** Tıp 151 bin 250 TL, tıp dışındaki programlar ise 110 bin TL.
- **Kültür Üniversitesi:** Eğitim fakültesi 54 bin 720 TL, hukuk 62 bin 250 TL, sağlık bilimleri fakültesi 56 bin 750 TL.
- **Maltepe Üniversitesi:** Hukuk 55 bin TL, tıp 77 bin 100 TL, bilgisayar mühendisliği 49 bin 600 TL.
- **MEF Üniversitesi:** İngilizce hazırlık 29 bin 985 TL, hukuk 35 bin 730 TL, mühendislik ve eğitim fakültesi 29 bin 985 TL. (Yüzde 50 burslu)
- **Özyeğin Üniversitesi:** Fakülte programları 85 bin TL, pilot eğitimi 68 bin TL, gastronomi ve mutfak sanatları 57 bin 500 TL.
- **Yaşar Üniversitesi:** Hazırlık sınıfı, tüm fakülteler, gastronomi ve mutfak sanatları bölümü 48 bin TL.

HEM OKUL HEM İŞ



Beykoz Üniversitesi'nde öğrenciler lisans eğitimlerinde 7 dönem okulda, bir dönem işyerinde, ön lisansta ise 3 dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7+1, 3+1 modelleri ile öğrenim görüyor. Beykoz, Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın yaptığı araştırmada, uzaktan eğitimi en iyi yöneten 2'nci vakıf üniversitesi oldu.

Ders içeriklerinin sektörün ihtiyaçlarına göre oluşturulduğunu



Prof. Dr.
Mehmet
Durman

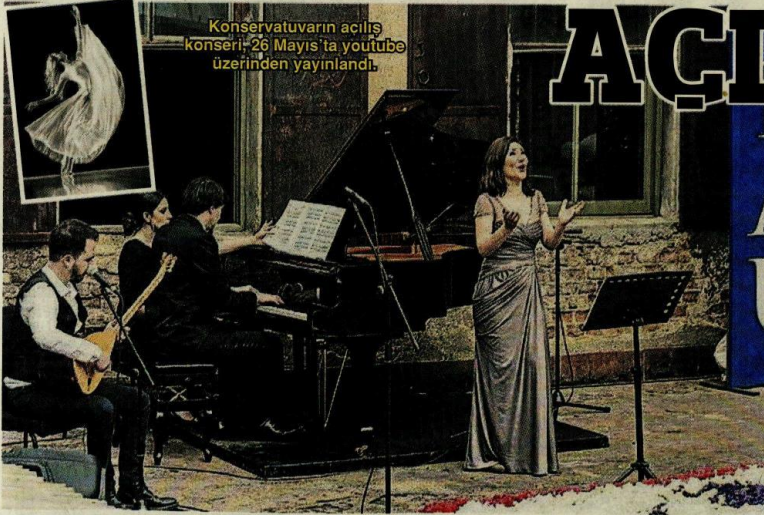
belirten Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, "Yetkinlik Geliştirme Programımız ile Öğrencilerimizin alan bilgisinin yanı sıra 21. yüzyıl iş dünyasının ihtiyaç duyduğu 14 yetkinlikte kendilerini geliştirmelerini hedefledik. Her öğrencimizin

14 yetkinlikteki düzeyi ölçümleniyor. Öğrenciler, geliştirmeleri gereken yetkinliklere yönelik dersleri belirliyor" dedi.

BAU KONSERVATUVAR AÇILIYOR



Konservatuvarın açılış konseri 26 Mayıs'ta youtube üzerinden yayınlandı.



Bahçeşehir Üniversitesi (BAU) Konservatuvarı, sanatsal alanda akademik, bilimsel üretilere imza atmış akademisyenlerin yanı sıra müzik ve sahne sanatları alanında önemli sanatçı kadrosuyla bu eğitim döneminde derslere başlayacak. Kapılarını İstanbul'un en tarihi yapılarından Saint Pierre Han'da açan BAU Konservatuvarı'nda müzik ve sahne sanatları bölümleri olacak.

Uluslararası sertifika programı

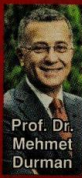
BAU Rektörü Prof. Dr. Şirin Karadeniz, konservatuvarla ilgili şunları söyledi: "Ülkemize; entelektüel, yenilikçi ve girişimci sanat insanlarını kazandırmayı hedefliyoruz. BAU Global eğitim ağıımız ile dünyada birçok kurum ile ilişkilerimiz mevcut. Gençlerimizin bu kurumlardan dersler alabilecekleri gibi ilgili kurumlara yönelik seçecekleri herhangi bir sertifika programına da dahil olabilecekler."

HEM OKUL HEM İŞ



Beykoz Üniversitesi'nde öğrenciler lisans eğitimlerinde 7 dönem okulda, bir dönem işyerinde, ön lisans ise 3 dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7+1, 3+1 modelleri ile öğrenim görüyor. Beykoz, Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın yaptığı araştırmada, uzaktan eğitimi en iyi yöneten 2'nci vakıf üniversitesi oldu.

Ders içeriklerinin sektörün ihtiyaçlarına göre oluşturulduğunu



Prof. Dr. Mehmet Durman

belirten Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, "Yetkinlik Geliştirme Programımız ile Öğrencilerimizin alan bilgisinin yanı sıra 21. yüzyıl iş dünyasının ihtiyaç duyduğu 14 yetkinlikte kendilerini geliştirmelerini hedefledik. Her öğrencimizin

14 yetkinlikteki düzeyi ölçülüyor. Öğrenciler, geliştirmeleri gereken yetkinliklere yönelik dersleri belirliyor" dedi.



ÜRETİME DAYALI SANAT EĞİTİMİ

Kıbrıs'ın ve bölgenin sanat, tasarım ve iletişim odaklı vakıf üniversitesi olan Arkin Yaratıcı Sanatlar ve Tasarım Üniversitesi (ARUCAD), 2017 yılında kuruldu. 2018-2019 akademik yılında eğitime başlayan ARUCAD, son teknoloji ile donatılmış 11 atölye, 6 stüdyo ve 3 laboratuvarıyla üretime dayalı sanat eğitimi veriyor. ARUCAD; Sanat, Tasarım ve



İletişim olmak üzere üç fakülteden oluşuyor. Bölümlerden birincilikle mezun olanlara işe yerleştirilme garantisi veren ARUCAD, öğrencilerine Arkin Grup ve işbirliklerinde staj ve işe başlama imkânı sunuyor. Tüm bölümlerde yüzde 100'e varan ÖSYM bursları bulunuyor. İlk 5 tercihe ek yüzde 40 tercih bursu da veriliyor. Üniversite, tüm bölümlerine bu yıl Türkiye'den 315 öğrenci alacak.

TERCİH BAŞVURULARI 6 AĞUSTOS'TA BAŞLIYOR

Bilinçli tercih doğru meslek

BEYKOZ
ÜNİVERSİTESİ



Yüksek öğretim kurumları için tercih başvuruları 6-14 Ağustos 2020 tarihleri arasında yapılacak. Her yıl 600 binden çok üniversite öğrencisi yeniden sınava giriyor. Bu da tercih hatası yaptıkları, kayıt oldukları bölümden, üniversiteden, belki gittikleri şehirden memnun olmadıkları anlamına geliyor.

Rehberlik koordinatörü Cihan Yeşilyurt, tercih listesi hazırlanırken dikkat edilecek noktaları ve en çok yapılan tercih hatalarını sıraladı. Meslek seçimi için yapılması gerekenler nedir? Tercih listesi hazırlamaya başlamadan önce kendinize hangi soruları sormanız gerekir? »8'de



BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE 7+1 MODELİ

7 dönem okulda 1 DÖNEM İŞTE

Beykoz Üniversitesi'nde öğrenciler, lisans eğitimlerinde 7 dönem okulda, bir dönem işyerinde, önlisansa ise 3 dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7 +1, 3+1 modelleri ile öğrenim görüyor. Üniversite Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Öğrencilerimizin mezun olur olmaz ve hatta öğrencilikleri sırasında, alanları ile ilgili sektörlerde tercih edilen ve öncelikli olarak istihdamı edilen mezunlar olmasını hedefliyoruz. Üniversitemizde laboratuvar ve atölyelerimizde gerçekleştirdiğimiz uygulamalı eğitimleri ve bunların çıktılarını çok önemsiyoruz. En önemlisi de üniversite öğrenimi sırasında iş deneyimi elde etmek isteyen öğrencilerimize, 3+1, 7+1 modeli bu şansı veriyor" diyor.

Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olarak 2008 yılında temelleri atılan Beykoz Üniversitesi'nde halen İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi olmak üzere dört fakülte, Yabancı Diller Yüksekokulu, Sivil Havacılık Yüksekokulu olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve Lisansüstü Programlar Enstitüsü'nde 8 yüksek lisans, 19 lisans ve 22 önlisans olmak üzere toplam



Mehmet Durman

49 program bulunuyor.

14 yetkinlik desteği

Ders içeriklerinin sektörün ihtiyaçlarına göre oluşturulduğunu belirten Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, şunları söylüyor:

"Üniversitemizin fark yarattığı bir diğer nokta da 'Yetkinlik Geliştirme Programı'. Günümüzde iş dünyası üniversite mezunlarının alanlarındaki teorik bilginin yanı sıra bazı kritik yetkinlikleri de edinmiş olarak iş yaşamına atılmalarını bekliyor. Öğrencilerimizin öğrenim gördükleri alan bilgisinin yanı sıra 21. yüzyıl iş dünyasının ihtiyaç duyduğu temel ve yönetsel 14 yetkinlikte kendilerini geliştirmiş olarak mezun olmalarını hedefledik. Bugün Beykoz Üniversitesi'ne kayıt yaptıran her öğrencinin 14 yetkinlikteki düzeyi ölçümleniyor. Öğrenciler böylelikle geliştirmeleri gereken yetkinliklere yönelik dersleri belirliyor ve mezuniyetlerine dek bu dersler ile yetkinliklerde önemli ölçüde gelişme kaydediyor."

Beykoz Üniversitesi 2020-2021 öğretim yılında lisans ve önlisans programlarının burslu ve yüzde 50 indirimli kontenjanlarına öğrenci alacak. Öğrenciler yüzde 50 indirimli kontenjanlara ilk 5 tercihlerinde yer vermeleri ve yerleşmeleri durumunda yüzde 25 tercih bursundan da yararlanabilecek.

ÜNİVERSİTE TERCİH REHBERİ

VAKIF ÜNİVERSİTELERİ

a
ka
de
mi

EĞİTİM
VE GENÇLİK
GAZETESİ

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ

Kurucu: Ruhi Engin Özmen
Rektör: Prof. Dr. Mehmet Durman
Kuruluş Tarihi: 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olarak temelleri atılan Beykoz Üniversitesi 2016'da kuruldu.

Bulunduğu İl: İstanbul
Akademik Birimleri: İşletme ve Yönetim Bilimleri, Sanat ve Tasarım, Sosyal Bilimler, Mühendislik ve Mimarlık fakülteleri, Sivil Havacılık Yüksekokulu, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu, Lisansüstü Programlar Enstitüsü bulunuyor. Toplam 19 lisans, 22 ön lisans ve 8 lisansüstü programı var.

Öğrenci Sayısı: 4.106

Akademik Personel Sayısı: 259

Burs Olanakları: Beykoz Üniversitesi 2020-2021 eğitim-

öğretim yılında lisans ve ön lisans programlarının burslu ve yüzde 50 indirimli kontenjanlarına öğrenci alacak. Öğrenciler yüzde 50 indirimli kontenjanları ilk 5 tercihlerinde yer vermeleri ve yerleşmeleri durumunda + yüzde 25 tercih bursundan da faydalanabilecek.

Yurt Olanakları: Üniversitenin anlaşmalı olduğu yurtlar var.

İkili Anlaşmaları ve Değişim Programları: Öğrenim ve staj hareketliliklerinin yanı sıra 2+2 (lisans tamamlama), çift diploma ve ortak diploma anlaşmaları sunan üniversitenin bu kapsamda, Avrupa'da Transport and Telecommunication Institute (Riga, Letonya) ve University of Information Technology and Management in Rzeszow (Polonya) ile lisans tamamlama kapsamında çift diploma protokolleri bulunuyor. Bunun yanı sıra Almanya'daki Internationale Berufshochschule (iba) University of Cooperative Education ve Hochschule für Wirtschaft, Technik und Kultur (hwtk) University of Applied Sciences ile çift diploma konusunda iyi Niyet Protokolü imzalayan üniversite aynı zamanda, Fort Hayes State University (Amerika) ve University of Canada West (Kanada) ile lisans programları kapsamında çift diploma protokolleri konusunda iyi Niyet Protokolü imzaladı.

Üniversitenin Erasmus kapsamında Avusturya, Bulgaristan, Finlandiya, Hollanda, İngiltere, İspanya, İtalya, Letonya, Litvanya, Macaristan, Makedonya, Malta, Polonya, Portekiz ve Romanya'da bulunan üniversitelerle anlaşmaları bulunmaktadır.

2020-2021 Akademik Dönemi için Yapılan Hazırlıklar: 2020-2021 eğitim-öğretim döneminde pandeminin yeni bir dalgası olursa 2020 bahar döneminde olduğu gibi yine tüm derslerimizi uzaktan eğitim sistemimiz üzerinden vermeye devam edeceğiz. Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın (ÜNİAR) nisan ayı başında yaptığı çalışmada da üniversitemiz Türkiye'de 52 vakıf üniversitesi arasında uzaktan eğitim sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi oldu. Bu başarı ve bu dönemde edindiğimiz deneyimler bundan sonra olası bir dalgayla karşılaş-tığımızda öğrencilerimize daha zengin bir uzaktan öğrenme deneyimi sağlayacak-



tır. Normalleşme durumunda da uzaktan eğitim modelimiz ve stratejilerimiz çerçevesinde program gereksinimlerine bağlı olarak uzaktan eğitim derslerimizin oranı yüzde 40 oranına dek yükseltebilecek, örgün verilecek derslerimizde ise sosyal mesafe ve hijyen kuralları maksimum seviyede uygulanacaktır.

Öğrenciler neden sizi seçsin?

Beykoz Üniversitesi'nde Özgün Eğitim Öğretim Modeli ile öğrencilerin en az bir dönemlerini alanlarında faaliyet gösteren bir işyerinde geçirmeleri sağlanır. Öğrenciler fakülte lisans programlarında 7 dönem okulda, bir dönem işyerinde, ön lisans programlarında ise 3 dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7+1, 3+1 müfredatı ile öğrenim görürler.

Kalite, mükemmellik ve sürdürülebilirlik üniversitemiz için çok önemlidir. Beykoz Üniversitesi, uluslararası üniversiteler ile uyum içinde ve kıyaslanabilir kalite düzeyindeki program müfredatı ile tüm öğrencilerine "Uluslararası Kalite Güvencesi" sunar.

"Öğrenci Merkezli Öğretim" eğitim ve öğretim modelimiz önemli bir yapı taşıdır. Öğrencilerimize öğrenmeyi öğretmek, Beykoz Üniversitesi'nin de sürekli öğrenen bir kurum olmasını sağlamak, araştırmak, geliştirmek ve yenilikçilik güçlü akademik kadromuzun güvencesindedir.

Üniversitede bilginin yanında yetkinliğin de önemli olduğunun bilinciyle "Yetkinlik Geliştirme Programı" hayata geçirildi. Her öğrencimize özel uygulanan program, iş dünyasının en çok talep ettiği 14 yetkinlikte öğrencilerimizi geliştirmek için modellendi, üniversite eğitimi tamamlayan öğrencilerimiz mezun oldukları diplomalarının yanı sıra Yetkinlik Sertifikaları'nı da alıyor.

Çağın yetkinlikleriyle donanımlı olmak, global dönüşüm ve değişimi uyarlama kapasitemiz etkin ve güçlü yönlerimiz arasındadır.

Beykoz Üniversitesi diğer ülkelerle geliştirmiş olduğu ortaklıklar ve işbirlikleriyle öğrencilerine uluslararası fırsatlar ve tanınırlık sunarken, yabancı öğrencilerle de çok kültürlü, uluslararası bir ortam sağlıyor. Üniversitede çift anadal, yan dal olanakları da bulunuyor, öğrenciler bu durumda ikinci bir öğrenim ücreti ödemiyor.

İletişim Bilgisi: www.beykoz.edu.tr

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ



Kurucu: Vakıflar Genel Müdürlüğü tarafından 2010 yılında kuruldu. Fatih Sultan Mehmet Han Vakfı, Sinan Ağa bin Abdurrahman Vakfı, Nurbanu Valide Sultan Vakfı, Hatice Sultan Vakfı, Abdullahoğlu Hacı Abdülaziz Ağa Vakfı kurucu vakıflar arasında bulunuyor.

Rektör: Prof. Dr. M. Fatih Andi

Kuruluş Tarihi: 2010

Bulunduğu İl: İstanbul

Akademik Birimleri: Edebiyat, Eğitim, Güzel Sanatlar, Hukuk, İslami Bilimler, Mühendislik, Mimarlık ve Tasarım, İktisadi ve İdari Bilimler fakülteleri, Güzel Sanatlar Meslek Yüksekokulu ile Meslek Yüksekokulu bulunuyor.

Öğrenci Sayısı: 6.700

Akademik Personel Sayısı: 334

İkili Anlaşmaları ve Değişim Programları: Erasmus kapsamında 25 ülkede 49 kurumla iş birliği var. 45 ülkede 170'i aşkın kurumla akademik iş birliği anlaşması bulunuyor.

2020-2021 Akademik Dönemi için Yapılan Hazırlıklar:

• Üniversitenin mevcut E-DERS sistemi salgın döneminde geliştirilerek kullanılmıştır. Eğitime olası bir ara verme durumunda kullanıma devam edilecektir.

• Uzaktan eğitimde derslerin asenkron ve senkron şekilde yapılması noktasında kullanılacak yöntem ve uygulamaları içeren bilgilendirme kılavuzları ve videoları hem öğretim üyelerine hem öğrencilere sunulacaktır.

• Yeni normalde de önceki dönemlerde olduğu gibi yerleşmelerin hijyenine büyük önem verilmektedir. Tüm dersliklerde dersten önce, ders arası ve ders sonrası genel temizlik yapılmaktadır.

• Yerleşkeye girişlerde ateş ölçümü yapılarak, ölçümler kayıt altına alınmaktadır. Ateşi normalin üstünde olan kişiler en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirilmektedir.

• Yerleşke ve bina girişlerinde, tüm ortak kullanım alanlarında ve asansörlerde bilgilendirme ve uyarı amaçlı afişler asılmış, belirli noktalara el dezenfektanları yerleştirilmiştir.

• Dersliklerin oturma düzeni sosyal mesafe kurallarına uygun şekilde düzenlenmektedir. Buluşma riskinden dolayı dersliklerde bulunan klima ve iklimlendirme cihazları kapalı tutulmaktadır. Kullanım ihtiyacı olduğunda bu cihazlar kontrollü olarak açılacaktır. İklimlendirme cihazları yetkili firma tarafından dezenfekte edilmiştir. Filtre temizliği ve gerekli hallerde filtre değişimi düzenli olarak yapılmaktadır.

• Asansörler kullanımı sınırlandırılmış, zaruri durumlarda sosyal mesafe kurallarına uygun şekilde kullanıma izin verilmiştir. Asansörler düzenli olarak temizlenmekte ve dezenfekte edilmektedir.

• Dersliklerde yedek maske, dezenfektan ve kolonyaya, sınıfların önlerinde ise kullanılmış maske ve eldivenler için atık kutular bulunmaktadır.

Öğrenciler neden sizi seçsin?

Geleceğin Türkiye'sine üretken ve vizyoner nesiller yetiştirmek için kendisini sürekli yenileyen, günceli kollayan, her alandaki gelişmelerin nabzını tutan Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, akademiye yeni bir soluk getirme ve önümüzdeki yıllara damgasını vurma hedefiyle hızla büyümektedir. Kurucu vakıflarının gelirleri ile başta burslu olmak üzere, sosyal ve fen bilimleri alanlarında eğitim veren üniversite, İstanbul'un merkezi noktalarında konumlandırılan tarihi öneme haiz yerleşkelerinde eğitim faaliyetlerini sürdürmektedir.

İletişim Bilgisi: www.fsm.edu.tr

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

Kurucu: Enver Yücel

Rektör: Prof. Dr. Sirin Karadeniz

Kuruluş tarihi: 1998

Bulunduğu İl: İstanbul

Akademik Birimleri: İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler, Eğitim, Mimarlık ve Tasarım, Mühendislik ve Doğa Bilimleri, Sağlık Bilimleri, İletişim, Hukuk, Diş Hekimliği, Tıp fakülteleri, Konservatuvarı, 1 MYO, 2 yüksekokulu var.

Öğrenci sayısı: 29.077

Akademik personel sayısı: 1.341

Burs olanakları: ApplyBAU, Sporcu, Uluslararası Diploma bursları bulunan üniversite ÖSYM Bursuna ek ilk 100 ile ilk 1000 arasına giren öğrencilere, 600 TL ile 1.000 TL aralığında aylık nakit destek bursu sunuyor.

Öğrenciler neden sizi seçsin?

Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye'nin eğitim alanındaki dünyada markası BAU Global'in bir üyesidir. Bu uluslararası ağ, öğrencilere yüksek eğitim olanağı sağlamakta ve dünyanın her yerinden öğrenci kabul etmektedir. Öğrencileri, ABD, Berlin, Londra, Silikon Vadisi, Toronto, Köln, Hong Kong, Batum ve Kibris'da yer alan kampüslerde eğitim almış öğrencilerle bir bölümünü geçirebilir, açılan yaz okullarına katılabilir. Bahçeşehir Üniversitesi, öğrencilerini henüz üniversite sıralarından gerçek bir iş deneyimi yaşama şansını CO-OP ile vermektedir. CO-OP eğitim modelinde öğrenciler yaz aylarında tam zamanlı; kış aylarında ise yarı zamanlı çalışarak mesleki deneyim elde etmektedir.

İletişim Bilgisi: www.bau.edu.tr

ÜNİVERSİTE TERCİH REHBERİ

KKTC

akademik
GAZETESİ

**EĞİTİM
VE GENÇLİK
GAZETESİ**

ARKIN YARATICI SANATLAR VE TASARIM ÜNİVERSİTESİ

Kurucu: Erbil Arkin ve Dr. S. Sinan Arkin

Rektör: Prof. Dr. Asım Vehbi
Kuruluş Tarihi: 2017
Bulunduğu İl: KKTC / Girne
Akademik Birimleri: Sanat, Tasarım ve İletişim olmak üzere 3 fakültesi var.
Öğrenci Sayısı: 100'ün üzerinde öğrencisi bulunuyor.

Akademik Personel Sayısı: 36
Burs Olanakları: Tüm Bölümlerde yüzde 100'e varan ÖSYM bursları bulunuyor. Ayrıca ilk 5 tercih ek yüzde 40 tercih bursu imkanı sunuluyor. Tüm burslar, 7 yıla kadar kesintisiz veriliyor.

Yurt Olanakları: Girne merkezde 50 öğrenci kapasiteli kız ve erkek öğrenci yurdu bulunuyor.

İkili Anlaşmaları ve Değişim Programları: ARUCAD Plastik Sanatlar Bölümü öğrencilerine, Manchester Metropolitan Üniversitesi'ne bağlı Manchester School of Art (MSoA) ile gerçekleştirilen birliğin anlaşmasına dayanan öğrenci değişim programıyla çift diploma fırsatı sunuluyor. Manchester School of Art, Birleşik Krallık'taki Üniversiteler Rehberi 2020'ye göre, İngiliz üniversitelerinin en iyi 10 sıralamasında yer alan ve İngiltere'nin en eski ikinci sanat ve tasarım okulu.

2020-2021 Akademik Dönemi İçin Yapılan Hazırlıklar: ARUCAD, uzaktan eğitim programlarını yürütmek için çağın gerektirdiği güçlü teknoloji altyapısına sahip. Genç bir üniversite olması sebebiyle ARUCAD, teknolojinin en son olanaklarını bünyesinde barındıran, tam bir dijital kampüstür. ARUCAD'ın akademisyen ve idari kadrosu bu teknolojiyi kullanabilecek, uzaktan eğitim programlarını etkin eğitimi tamamlamış, öğrencilere destek ve danışmanlık



hizmeti veren ağırlıklı olarak genç ve dinamik bir kadrodan oluşmaktadır. Bu teknolojik altyapının verdiği imkanlarla, akademisyenlerimiz ve idari personelimiz pandemi döneminde hızla süreçle kolaylıkla adapte olmuş, müfredatlarını ona göre düzenlemiştir. Üniversitemiz, pandemi dönemini yüzde 100 öğrenci ve akademisyen memnuniyetiyle geçirmiştir, ikinci bir dalga olması halinde teknolojik altyapısıyla uzaktan eğitim sürecine hazırdır.

Öğrenciler neden sizi seçsin?

- ◆ Sanat, tasarım ve iletişim odaklı bölgenin tek vakıf üniversitesi
- ◆ 7 yıla kadar kesintisiz burs garantisi
- ◆ Manchester School of Art ile çift diploma fırsatı
- ◆ Bölüm birincilerine iş garantisi
- ◆ Çift anadal imkanı
- ◆ Uluslararası akademisyenlerle güçlü kadro
- ◆ Son teknolojiyle donatılmış atölyeler, 6 stüdyo ve laboratuvarlar

- ◆ Üretim dayalı eğitim modeli
- ◆ Birebir eğitime etkili öğrenim
- ◆ Disiplinlerarası eğitimle farklı alanlarda profesyonelleşme.

İletişim Bilgisi: arucad.edu.tr

İTÜ-KKTC EĞİTİM ARAŞTIRMA YERLEŞKELERİ

Rektör: Prof. Dr. Ercan Kahya
Kuruluş Tarihi: 2010
Bulunduğu İl: KKTC / Gazimağusa
Akademik Birimleri: Yabancı Diller Hazırlık Okulu, Deniz Ulaştırma İşletme Mühendisliği, Gemi Makineleri İşletme Mühendisliği, Gemi İnşaatı ve Gemi Makineleri Mühendisliği.

ULUSLARARASI FİNAL ÜNİVERSİTESİ

Rektör: Prof. Dr. Abdullah Y. Öztoprak
Kuruluş Tarihi: 2015
Bulunduğu İl: KKTC / Girne
Akademik Birimleri: Hukuk, Eğitim Bilimleri, Fen Edebiyat, Sağlık Bilimleri, Mühendislik, İktisadi ve İdari Bilimler, Mimarlık ve Güzel Sanatlar fakülteleri, 3 yüksekokulu var.

KIRGIZISTAN-TÜRKİYE MANAS ÜNİVERSİTESİ

Rektör: Prof. Dr. Sebahattin Balcı
Kuruluş Tarihi: 30 Eylül 1995
Bulunduğu İl: Kırgızistan / Bişkek
Akademik Birimleri: Edebiyat, Fen, Güzel Sanatlar, İİBF, İlahiyat, İletişim, Mühendislik, Veteriner, Ziraat fakülteleri, 3 yüksekokulu, 1 MYO'su var.
İletişim Bilgisi: manas.edu.kg

ATAŞEHİR ADIGÜZEL MESLEK YÜKSEKOKULU

Müdür: Prof. Dr. H. Rıdvan Yurtseven
Kuruluş Tarihi: 2012
Bulunduğu İl: İstanbul
Akademik Birimleri: Adalet, Adalet (İ.Ö.), Bilgisayar Programcılığı, Mekatronik, Optisyenlik, Optisyenlik (İ.Ö.), Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri programları var.

DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

Rektör: Prof. Dr. Aykut Hocanın
Kuruluş Tarihi: 1979
Bulunduğu İl: KKTC / Gazimağusa
Akademik Birimleri: Diş Hekimliği, Eczacılık, Eğitim, Fen ve Edebiyat, Hukuk, İletişim, İşletme ve Ekonomi, Mimarlık, Mühendislik, Sağlık Bilimleri, Tıp, Turizm olmak üzere 12 fakültesi, 5 yüksekokulu var.

ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ KUZAY KIBRIS KAMPUSU

Rektör: Prof. Dr. Mustafa Verşan Kök
Kuruluş Tarihi: 2003
Bulunduğu İl: KKTC / Güzelyurt
Akademik Birimleri: İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik, Eğitim ve Beşeri Bilimler olmak üzere 3 fakültesi bulunuyor.
Öğrenci Sayısı: 2.772

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

Kurucu: Dr. Suat İrfan Günsel
Rektör: Prof. Ümit Hassan
Kuruluş Tarihi: 1988
Bulunduğu İl: Lefkoşa
Akademik Birimleri: 20 fakülte, 5 yüksekokul.
Öğrenci Sayısı: 26.577
Akademik Personel Sayısı: 1.272

İZMİR KAVRAM MESLEK YÜKSEKOKULU

Müdür: Prof. Dr. Derman Küçükaltan
Bulunduğu İl: İzmir
Akademik Birimleri: Aralarında Adalet, Ağız ve Diş Sağlığı, Ameliyathane Hizmetleri, Açılış, Bankacılık ve Sigortacılık, Bilgisayar Programcılığı, Çocuk Gelişimi, Fizyoterapi, Grafik Tasarımı, İnşaat Teknolojisi, Mimari Restorasyon'un olduğu 30'a yakın program var.

Vakıf Üniversiteleri

1. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi	İstanbul
2. Alanya Hamdullah Emin Paşa Üniversitesi	Antalya
3. Altınbaş Üniversitesi	İstanbul
4. Ankara Bilim Üniversitesi	Ankara
5. Ankara Medipol Üniversitesi	Ankara
6. Antalya Akev Üniversitesi	Antalya
7. Antalya Bilim Üniversitesi	Antalya
8. Atılım Üniversitesi	Ankara
9. Avrasya Üniversitesi	Trabzon
10. Bahçeşehir Üniversitesi	İstanbul
11. Başkent Üniversitesi	Ankara
12. Beykent Üniversitesi	İstanbul
13. Beykoz Üniversitesi	İstanbul
14. Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi	İstanbul
15. Bilkent Üniversitesi	İstanbul
16. Çağ Üniversitesi	Mersin
17. Çankaya Üniversitesi	Ankara
18. Demiroğlu Bilim Üniversitesi	İstanbul
19. Doğu Üniversitesi	İstanbul
20. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi	İstanbul
21. Fenerbahçe Üniversitesi	İstanbul
22. Halic Üniversitesi	İstanbul
23. Hasan Kalyoncu Üniversitesi	Gaziantep
24. Işık Üniversitesi	İstanbul
25. İbn Haldun Üniversitesi	Ankara
26. İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi	İstanbul
27. İstanbul Arel Üniversitesi	İstanbul
28. İstanbul Atlas Üniversitesi	İstanbul
29. İstanbul Aydın Üniversitesi	İstanbul
30. İstanbul Ayvansaray Üniversitesi	İstanbul
31. İstanbul Bilgi Üniversitesi	İstanbul
32. İstanbul Esenyurt Üniversitesi	İstanbul
33. İstanbul Galata Üniversitesi	İstanbul
34. İstanbul Gedik Üniversitesi	İstanbul
35. İstanbul Gelişim Üniversitesi	İstanbul
36. İstanbul Kent Üniversitesi	İstanbul
37. İstanbul Kültür Üniversitesi	İstanbul
38. İstanbul Medipol Üniversitesi	İstanbul
39. İstanbul Okan Üniversitesi	İstanbul
40. İstanbul Rumeli Üniversitesi	İstanbul
41. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	İstanbul
42. İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi	İstanbul
43. İstanbul Ticaret Üniversitesi	İstanbul
44. İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi	İstanbul
45. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi	İstanbul
46. İstinye Üniversitesi	İstanbul
47. İzmir Ekonomi Üniversitesi	İzmir
48. İzmir Tınaztepe Üniversitesi	İzmir
49. Kadir Has Üniversitesi	İstanbul
50. Kapadokya Üniversitesi	Neveşehir
51. Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi	Kocaeli
52. Koc Üniversitesi	İstanbul
53. Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi	Konya
54. KTO Karatay Üniversitesi	Konya
55. Lokman Hekim Üniversitesi	Ankara
56. Maltepe Üniversitesi	İstanbul
57. MEF Üniversitesi	İstanbul
58. Nisantasi Üniversitesi	İstanbul
59. Nuh Naci Yazgan Üniversitesi	Kayseri
60. Ostim Teknik Üniversitesi	Ankara
61. Özyeğin Üniversitesi	İstanbul
62. Pri Reis Üniversitesi	İstanbul
63. Sabancı Üniversitesi	İstanbul
64. Sanko Üniversitesi	Gaziantep
65. TED Üniversitesi	Ankara
66. TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi	Ankara
67. Toros Üniversitesi	Mersin
68. Türk Hava Kurumu Üniversitesi	Ankara
69. Ufuk Üniversitesi	Ankara
70. Üsküdar Üniversitesi	İstanbul
71. Yaşar Üniversitesi	İzmir
72. Yeditepe Üniversitesi	İstanbul
73. Yüksek İhtisas Üniversitesi	Ankara

KKTC Üniversiteleri

Ada Kent Üniversitesi	Gazimağusa
Akdeniz Karpaz Üniversitesi	Lefkoşa
Arkin Yaratıcı Sanatlar ve Tasarım Üniversitesi	Girne
Bahçeşehir Kıbrıs Üniversitesi	Lefkoşa
Doğu Akdeniz Üniversitesi	Gazimağusa
Girne Amerikan Üniversitesi	Girne
Girne Üniversitesi	Girne
İTÜ KKTC Eğitim Araştırma Yerleşkeleri	Gazimağusa
Kıbrıs Amerikan Üniversitesi	Lefkoşa
Kıbrıs Batı Üniversitesi	Gazimağusa
Kıbrıs İlim Üniversitesi	Girne
Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi	Güzel Yurt
Lefke Avrupa Üniversitesi	Lefke
ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü	Güzel Yurt
Rauf Denktaş Üniversitesi	Lefkoşa
Uluslararası FİNAL Üniversitesi	Girne
Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi	Lefkoşa
Yakın Doğu Üniversitesi	Lefkoşa



Beykoz Üniversitesi'nin 7+1 ve 3+1 eğitim modeli öğrencilerine iş hayatını deneyimleme fırsatı sunuyor. Öğrenciler mezuniyet öncesinde iş tecrübesi kazanıyor

Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olarak 2008'de temelleri atılan Beykoz 8 yüksek lisans, 19 lisans ve 22 önlisans olmak üzere toplam 49 program ile eğitim öğretime devam ediyor. Beykoz Üniversitesi'nde öğrenciler lisans eğitimlerinde 7 dönem okulda, bir dönem işyerinde, önlisans ise 3 dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7+1, 3+1 modelleri ile öğrenim görüyor. Bir dönemlik staj üniversitenin Kariyer Merkezi tarafından da takip ediliyor. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman "Öğrencilerimizin mezun olur olmaz ve hatta öğrencilikleri sırasında, alanları ile ilgili sektörlerde tercih edilen ve öncelikli olarak istihdam edilen mezunlar olmasını hedefliyoruz. Üniversitemizle laboratuvar ve atölyelerimizle gerçekleştirdiğimiz uygulamalı eğitimleri ve bunların çıkarılması çok önemsiyoruz. En önemlisi de üniversite öğrenimi sırasında iş deneyimi elde etmek isteyen öğrencilerimize, 3+1, 7+1 modeli bu şansı veriyor" dedi.

14 YETKİNLİK DESTEĞİ

Beykoz Üniversitesi'nde ders içeriklerinin sektörün ihtiyaçlarına göre oluşturulduğunu belirten

Rektör Durman, "Üniversitemizin fark yarattığı bir diğer nokta da 'Yetkinlik Geliştirme Programı. Günümüzde iş dünyası üniversite mezunlarının alanlarındaki teorik bilginin yanı sıra bazı kritik yetkinlikleri de edinmiş olarak iş yaşamına atılmalarını bekliyor. Öğrencilerimizin öğrenim gördükleri alan bilgisinin yanı sıra 21'inci yüzyıl iş dünyasının ihtiyaç duyduğu temel ve yönetsel 14 yetkinlikte kendilerini geliştirmiş olarak mezun olmalarını hedefledik. Bugün Beykoz Üniversitesi'ne kayıt yaptıran her öğrencinin 14 yetkinlikteki düzeyi ölçülüyor. Öğrenciler böylelikle geliştirmeleri gereken yetkinliklere yönelik dersleri belirliyor ve mezuniyetlerine dek bu dersler ile yetkinliklerde önemli ölçüde gelişme kaydediyor" diye konuştu.

UZAKTAN EĞİTİM BAŞARISI

Beykoz Üniversitesi pandemi sürecinde uzaktan eğitimde de başarılı bir sınav verdi. Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın (UNLAR) nisan ayı başında yaptığı araştırmada üniversite uzaktan eğitim

sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi oldu. Rektör Durman, "Pandemi öncesinde de uzaktan eğitim platformumuz OnlineBeykoz'da ders yapabilmeye yetkinliği olan bir üniversiteydik. Korona virüs süreciyle birlikte bir haftada bu gücümüzü tüm programlarımızda uygulanabilir hale yükselttik ve ilk haftadan başlamak üzere dönemi başarı ile tamamladık. Öğrencilerimizin derslere katılım oranı yüksek, öğretim elemanlarımızın yeni normale uyumu mükemmel oldu" dedi.



Yandal ve çift anadal

Beykoz Üniversitesi'nin önlisans programları ile fakülte ve yüksekokul bölümlerinden herhangi birinde okuyan öğrenciler açılacak çift anadal ile yandal programlarına da başvuru yapabiliyorlar. Öğrenciler çift/ikinci anadal ya da yandal programları için ayrıca öğrenim ücreti de ödemiyorlar.

Yüzde 50 indirim

Beykoz Üniversitesi 2020-2021 eğitim-öğretim yılında lisans ve önlisans programlarının burslu ve yüzde 50 indirimli kontenjanlarına öğrenci alacak. Öğrenciler yüzde 50 indirimli kontenjanları ilk 5 tercihlerinde yer vermeleri ve yerleşmeleri durumunda yüzde 25 tercih bursundan da faydalanabilecek.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

LAB MEDYA

2 AYLIK YEREL GAZETE

ANKARA

SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.7.2020

Sayfa : 44

Tiraj : 11000

StxCm : 423

GIDA SEÇİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER VE LEZZET

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

İnsan yaşamı boyunca ortalama 200 bin kez yemek yemek, bu da yaklaşık 30 ton gıda demektir. Bu miktardaki gıdanın büyük bir kısmı beslenmek yani gıdanın içerisinde bulunan besin öğelerinden yararlanmak amacıyla tüketilir. Gıda, insanların günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçasıdır. Gıda, basit bir günlük fonksiyon olmanın ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için önem taşımaktadır.

Beslenme, insanın büyümesi ve gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Gıda yapısal olarak karmaşık bir yapıya sahip olup tüketici tercihleri ön plandadır. Tüketici tercihleri ise birçok faktörün bir araya gelmesi ile oluşan bir kesidir. Tüketicilerin seçimlerini etkileyen bu karmaşık yapının faktörlerini incelemek başarılı bir ürün yaratmak ve sürdürülebilir bir başarı için önemlidir.

Fizyolojik Faktörler: Fizyolojik faktörler vücudun ihtiyacı ve besin arzusunı etkiler. Vücudun sağlıklı kalması ve doğru bir şekilde çalışması için gerekli besin maddelerini yeterli miktarda içermelidir. Fizyolojik faktörler ise Açlık Düzeyi, İştah, Beslenme Gereksinimleri (vücut boyutu / türü, yaşı, aktivite düzeyi, cinsiyet ve sağlık durumu olmak üzere beş farklı kategori vardır), Kişisel Yeme-içme Reaksiyonları, Değerler, İnançlar ve

Tutumlar, Alışkanlıklar, Benlik'tir.

Psikolojik Faktörler: Gıda seçimlerimizde psikolojik faktörler diğer faktörlere göre daha baskın rol oynayabilmektedir. Bunlar Motivasyon, Sezgi, Öğrenme, Algı, Tavrı, Kişilik Özellikleridir.

Sosyal Faktörler: İnsanların yaşadığı kültürler ya da toplumlar, bireylerin birbirleriyle (sosyal faktörler) sahip olduğu temasia birlikte, gıda seçimlerini etkiler. İnançların, geleneklerin ve tabular etkili faktörlerdir. Ayrıca, günlük yaşamın bir parçası olan medyanın kişileri belirli gıda tercihlerini yapmasında etkinliği tartışılmaz. Yıyocak seçimi yaparken yaşam tarzı, iş ve eğitim, ailenin büyüklüğü ve misafirperverliğin toplumsal grup içindeki önemi ve yeri de de önemlidir. Etkili parametreler ise Kültür, Alt Kültür ve Gelenekler, Yaşam tarzı (Meslek, Eğitim, Coğrafi konum (Ekoloji), Sosyal Etkileşim, Aile, Hane Halkı Yapıları ve Roller), Roller ve Statüler, Sosyal sınıf ve Sosyal Etkileşim, Referans Grupları, Medya, Arkadaş Çevresi ve Akran Grupları, Evde misafirperverlikler.

Ekonomik Faktörler: Kişinin ekonomik durumu, ürünü ve marka seçimini etkileyen başlıca faktörlerdendir. Ekonomik durum, harcanabilir gelirin düzeyine, istikrarına, ele geçiş zamanına, tasarruflarına ve ilikiditeye, aktif değerlerine, kredisine ve harcama ile tasarruf arasındaki tercihlerine bağlıdır. Ekonomik Koşullar, Gıdanın Maliyeti,

Mevcut kaynaklar, Pazara Ulaşım, Meslek ve Finans Gücü belirlemektedir.

İnsanın doyumu iki aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşaması "**Psikolojik Doyum**" olup ikinci aşaması ise "**Fizyolojik Doyum**" dur. Yani tüketiciler önce gözleri (görse), burunları (koku), dilleri (tat), elleri (dokunma) ve kulakları (ses) ile yani duyu organları ile gıdayı tüketmektedir. Bu aşamadan geçen gıda fizyolojik amaçla tüketilir. Psikolojik doyum olmadan fizyolojik doyum gerçekleşmez. Bu nedenle, gıdanın duyu özelliklerinin (renk, şekil, doku, kıvam, tat, koku) tümü önemlidir ve birbiri ile ilişkilidir. Fakat akla ilk gelen duyu özellikler tat ve kokudur. Bu ikili genellikle birlikte algılanarak, ortaklaşa etkileri lezzet olarak tanımlanarak beğeni ve kabul edilebilirliği belirlemektedir.

Tat ve Koku, her ikisi de sindirim sistemimizde ortak çalışır. Etkin olarak aromanın hissedilmesinde lezzeti oluşturan tat ve kokunun yanı sıra ağız dolgunluğu ve "X Faktörü" olarak tanımlanan parametrelerde etkindir. Ağız dolgunluğu ağzımızın tümünde hissettiklerimiz olup, "X Faktörü" ise diğer tüm duyu organlarımızla, hatıralarımızla, kalbimizle ve o andaki ruh halimizle gıdanın ağzımıza alıp yitkunduğümüz sürede hissettiklerimiz veya algıladıklarımızdır.

Temel ihtiyaçları sağlanmış insan

için yemek ve içmek aynı zamanda bir keyif alma eylemidir. Aldığımız keyifteki en büyük rol tüketilen ürününü lezzetidir. "**Lezzet**" ve "**Tat**" kelimeleri karıştırılmaktadır. İkisi anlamları farklı olan kelimelerdir. Tat ve aroma birleşerek lezzeti oluşturmaktadır. **Lezzet = Tat (%20) + Aroma (%80)** formülü ile açıklanabilir. Lezzetin ise %80'nini aromalar oluşturmaktadır. Yani lezzet üzerinde baskın rolü vardır. Temelde lezzet almak koku meselesidir. Ne kadar iyi koku alırsak o kadar iyi lezzet alırız. Tat alma duyusunu veya bir kısmını kaybettigine inanan kişi çoğu defa koku duyusunda bir bozulmadan dolayı bu duruma düşmektedir.

Elbette lezzet alma aynı zamanda kültürel ve sosyal bir meseledir. Kişiler lezzetini tanıdığı ve beğendiği gıdaları yeme-içme eğilimindedirler. Koku anne karnından itibaren, tat ise anne sütünden sonra beslenmeye başlamamızla beynimizde kayıtlarımıza girmeye başlar. Annemizin hazırladığı lezzetler bizi şekillendirir.

Annemiz mutfağında yeniliklere açıksa bireyde yeniliklere açık olup farklı lezzetleri deneyimler. Mutfak konusunda tutucu ise birey yaşamında lezzetler konusunda tutucudur. Yaşamımızda koku ve tat aldığımızda çok hızlı olarak beyin, tat ve koku bankası ile verileri eşleştirir. Yeni ise kaydedir. Günümüz tüketicisinin tüketimlerinde öncelikli tercih sebebi gıda ve içeceklerimizde "**Lezzet**" beklentilerinin tam olarak karşılanmasıdır.

Geleceğe Beykoz Üniversitesi'nin Ayrıcalıklarıyla Hazırlanın

Beykoz Üniversitesi'nin 7+1 ve 3+1 eğitim modeli öğrencilerine iş hayatını deneyimleme fırsatı sunuyor. Üniversite mezuniyetleri öncesinde bir dönem iş tecrübesi edinen öğrenciler aynı zamanda 21. yüzyıl iş dünyasının adaylarda aradığı yetkinlikler konusunda da kendilerini geliştirme şansı elde ediyor. Teknolojinin hayatımızın her alanında hissedildiği Covid-19 sürecinde uzaktan eğitimde de başarılı bir sınav veren Beykoz Üniversitesi, Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın (ÜNİAR) nisan ayı başında yaptığı araştırmada uzaktan eğitim sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi olarak başarısını gösteriyor.

Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olarak 2008 yılında temelleri atılan Beykoz Üniversitesi, kurulduğu 2016 yılından beri nitelikli büyümesini sürdürüyor. Bugün İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi olmak üzere dört fakülte, Yabancı Diller Yüksekokulu, Sivil Havacılık Yüksekokulu olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu Lisansüstü Programlar Enstitüsü'nde 8 yüksek lisans, 19 lisans ve 22 önlisans olmak üzere toplam 49 program ile eğitim öğretime devam ediyor.

7+1 VE 3+1 AVANTAJI

Beykoz Üniversitesinde öğrenciler lisans eğitimlerinde 7 dönem okulda, bir dönem işyerinde, önlisansa ise 3 dönem okulda bir dönem işyerinde olmayı ifade eden 7+1, 3+1 modelleri ile öğrenim görüyor, yapılan bir dönemlik staj üniversitenin Kariyer Merkezi tarafından da takip ediliyor.

14 YETKİNLİK DESTEĞİ

Beykoz Üniversitesi'nde ders içeriklerinin sektörün ihtiyaçlarına göre oluşturulduğunu belirten Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, "Üniversitemizin fark yarattığı bir diğer nokta "Yetkinlik Geliştirme Pro-

gramı". Günümüzde iş dünyası üniversite mezunlarının alanlarındaki teorik bilginin yanı sıra bazı kritik yetkinlikleri de edinmiş olarak iş yaşamına atılmalarını bekliyor. Öğrencilerimizin öğrenim gördükleri alan bilgisinin yanı sıra 21. yüzyıl iş dünyasının ihtiyaç duyduğu temel ve yönetsel 14 yetkinlikte kendilerini geliştirmiş olarak mezun olmalarını hedefledik. Bugün Beykoz Üniversitesi'ne kayıt yaptıran her öğrencinin 14 yetkinlikteki düzeyi ölçülüyor. Öğrenciler böylelikle geliştirmeleri gereken yetkinliklere yönelik dersleri belirliyor ve mezuniyetlerine dek bu dersler ile yetkinliklerde önemli ölçüde gelişme kaydediyor" diyor.

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNİ EN İYİ YÖNETEN 2. VAKIF ÜNİVERSİTESİ

Beykoz Üniversitesi, Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın (ÜNİAR) nisan ayı başında yaptığı araştırmada üniversite uzaktan eğitim sürecini en iyi



yöneten ikinci vakıf üniversitesi oldu. Rektör Durman, "Pandemi öncesinde de uzaktan eğitim platformumuz OnlineBeykoz'da ders yapabilmek yetkinliği olan bir üniversiteydik. Koronavirüs süreciyle birlikte bir haftada bu gücümüzü tüm programlarımızda uygulayabilir hale yükselttik ve ilk haftadan başlamak üzere dönemi başarı ile tamamladık. Öğrencilerimizin derslere katılım oranı yüksek, öğretim elemanlarımızın yeni normale uyumu mükemmel oldu, bunun da ödülünü "Uzaktan Eğitim Sürecini En İyi Yöneten Vakıf Üniversiteleri" arasında Türkiye'de 2. sıraya yerleşerek aldık" dedi.

TAM BURSUN YANI SIRA %50 İNDİRİM

Beykoz Üniversitesi 2020-2021 eğitim - öğretim yılında lisans ve önlisans programlarının burslu ve %50 indirimli kontenjanlarına öğrenci alacak. Öğrenciler %50 indirimli kontenjanları ilk 5 tercihlerinde yer vermeleri ve yerleşmeleri durumunda %25 tercih bursundan da faydalanabilecek.

SAĞLIK

Akdeniz diyeti ile hafızanızı koruyun

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarından en önemlisi, Akdeniz tarzı diyet yemek. Akdeniz diyeti, kuralı bir diyet planı yerine "yemek yemeyi" temel alan bir beslenme planı." açıklamasını yapıyor.



Prof. Dr. Y. Birol Saygı



Her yaşta görülen unutkanlığı ve yaşlılığa bağlı bilişsel gerilemeyi önlemek için bazı temel iyi sağlık alışkanlıklarını kazanmak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarından en önemlisi, Akdeniz tarzı diyet yemek. Akdeniz diyeti, kuralı bir diyet planı yerine "yemek yemeyi" temel alan bir beslenme planı... Akdeniz'e komşu ülkelerin geleneksel pısrma ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şeklini genç, yaşlı herkes hayatına katmalı" diyor.

"Bunama riskini azaltın"

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak

Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, yaşlanmanın tek başına bilişsel gerilemenin nedeni olmadığını söylüyor. Saygı, "Yaşlı insanlar arasında önemli hafıza kaybı meydana geldiğinde, bu genellikle yaşlanmadan değil, organik bozukluklardan, beyin hasarından veya nörolojik hastalıklardan kaynaklanabilir. Kişiler, bazı temel iyi sağlık alışkanlıklarını kazanarak bilişsel gerilemeyi önleyebilir ve bunama riskini azaltabilir. Bunların en önemlilerinden biri de Akdeniz tarzı diyet yemek..." diyor.

Akdeniz (MED) Diyetine geçin

Prof. Dr. Birol Saygı, özellikle Akdeniz diyetini hayatımıza katmamız gerektiğini söylüyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, Akdeniz diyeti, kuralı bir diyet planı yerine "yemek yemeyi" temel alan bir beslenme

planı... Akdeniz'e komşu ülkelerin geleneksel pısrma ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekli, dünya genelinde MED Diyeti olarak da biliniyor.

Beyinsel aktivitelere katkı

Akdeniz tarzı beslenmede bilişsel zindeliği destekleyen besinlerin yer aldığını belirten Saygı, şu bilgileri veriyor: "Akdeniz tarzı beslenmede, taze meyve ve sebzeler ile beslenmek ve zeytinyağlı sebze ve baklagil yemeklerini öğünlere eklemek gerekiyor. Tereyağı gibi yağ çeşitlerini tüketmemek; bunun yerine; süt, peynir, yoğurt gibi besinlerin yarım yağlı olanlarını tercih etmek önemli. Diyetin özünde; kırmızı et ve tatlıları az ve nadir tüketmek de var. Bu beslenme şeklinde günlük alınan kalorienin yüzde 35-40' ı, yağ kaynağı olan zeytinyağı,

ceviz, fındık, badem gibi besinlerden geliyor. Bunlar beyinsel aktivitelere de katkı sağlıyor.”

Yedi adımda hafızanızı diri tutma formülü

1. Akdeniz diyetini hayatınıza katın: Akdeniz diyeti, kuralı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planı... Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekli, dünya genelinde MED Diyeti olarak da biliniyor. Akdeniz Diyeti tarzı beslenme piramidine bakıldığında piramidin tabanında sosyal hayat, kalabalık ortamlarda yemek yeme gibi sosyal yaşamın desteklenmesi var. Piramidin üst katmanlarına çıkıldıkça sebze, meyve, zeytinyağı ve tahıl grubu; bir üst katmanda deniz ürünleri, onun üst katmanında süt ürünleri, yumurta, tavuk eti; en üst katmanda ise kırmızı et ve tatlılar bulunuyor.

2. Sürekli öğrenmeye devam edin: Daha yüksek bir eğitim seviyesi, yaşlılıkta daha iyi zihinsel işlev demek... Uzmanlar, ileri eğitimin bir kişiyi zihinsel olarak aktif olma alışkanlığına sokarak hafızayı güçlü tutmaya yardımcı olabileceğini düşünmekte. Beyniniz zihinsel egzersizle meydan okumanın, bireysel beyin hücrelerini korumaya ve aralarındaki iletişimi teşvik etmeye yardımcı olan süreçleri etkinleştirdiğine inanılıyor. Birçok insanın zihinsel olarak aktif olmasını sağlayan işleri vardır. Bir hobi edinme, yeni bir beceri öğrenme, gönüllülük gibi aktiviteler zihninizi keskin tutmanın yollarından sadece birkaçı...

3. Tüm duyularınızı kullanın: Bir şeyi öğrenirken ne kadar çok duyu kullanırsanız, beyniniz de hafızayı korumada etkin hale gelir. Yapılan bir çalışmada, yetişkinlere her biri bir koku ile sunulan bir dizi görüntü gösterildi. Ne gördüklerini hatırlamaları istenmedi. Daha sonra, kokusuz bir dizi görüntü gösterildi ve daha önce gördüklerini belirtmeleri istendi. Koku eşleştirilmiş tüm resimler ve özellikle hoş kokularla ilişkili olanlarda, mükemmel bir hatırlama düzeyi görüldü. Beynin görüntülenmesinde, beyin ana koku



işleme bölgesi olan piriform korteksinin, insanların kokularla eşleştirilmiş nesneleri gördüklerinde [kokular artık mevcut olmasa bile] deneklerin onları hatırlamaya çalışmadıklarında bile aktif hale geldiğini göstermektedir.

4. Kendinize inanın: Yaşlanma ile ilgili efsaneler, hafıza ile ilgili başarısızlığa katkıda bulunabilir. Orta yaşlı ve daha yaşlı öğrenciler, yaşlanma ve hafıza ile ilgili olumsuz klişelere maruz kaldıklarında hafıza görevlerinde daha kötü sonuç alabiliyorlar. Hafıza işlevlerinin kontrolünde olmadığına inanan insanların, hafıza becerilerini korumak veya geliştirmek için çalışma olasılıkları daha düşük görünüyor. Bu nedenle bilişsel düşünüş yaşama olasılıkları daha yüksek... Hafızanızı iyileştirebileceğinize inanıyorsanız ve bu inancı pratiğe çeviriyorsanız, zihninizi keskin tutma şansınız daha yüksektir.

5. Beyin kullanımınıza öncelik verin: Anahtarlarınızı nereye koyduğunuzu veya torununuzun doğum günü partisinin zamanını hatırlayarak zihinsel enerji hatırlamanıza gerek yoksa, yeni ve önemli şeyleri öğrenmeye ve hatırlamaya daha

iyi konsantre olabilirsiniz. Rutin bilgileri erişilebilir tutmak için akıllı telefon hatırlatıcılarından, takvimlerden ve planlayıcılardan, alışveriş listelerinden, bilgisayarınızdan veya notlarınızdan yararlanın. Gözlük, cüzdan, anahtarlar ve sık kullandığınız ürünler için evde bir yer belirleyiniz.

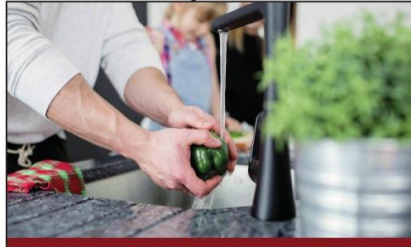
6. Bilmek istediğiniz şeyi tekrarlayın: Yeni duyduğunuz, okuduğunuz veya düşündüğünüz bir şeyi hatırlamak istediğinizde, yüksek sesle tekrarlayın veya not alın. Bu şekilde hafızayı veya bağlantıyı güçlendirirsiniz. Örneğin, size birisinin adı söylendiye, onunla konuştuğunuzda mutlaka kullanın.

7. Boşluk bırakın: Tekrarlama, uygun şekilde zamanlandığında bir öğrenme aracı olarak en güçlü olanıdır. Bir sınav için sıkışmış kısa bir süre içinde bir şeyleri tekrarlamamak en iyisidir. Bunun yerine, gittikçe daha uzun bir süreden sonra temel bilgileri yeniden inceleyiniz. Saatte bir, sonra birkaç saatte bir, sonra her gün gibi... Çalışma periyotları, hafızayı geliştirmeye yardımcı olur ve özellikle yeni bir işin ayrıntıları gibi karmaşık bilgiler konusunda ustalaşmaya çalışırken değerlidir.

FAYDALI BİLGİLER

MEYVE VE SEBZELER

NASIL YIKANMALI?



Türkiye tuzlu suda bekletilen çileklerin içinden çıkan böcek ve kurtları tartışırken, meyve ve sebzelerin 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 yeteri kadar zaman harcıyıp yıkamalısınız." diyor.

Sosyal ve geleneksel medya günlerdir, tuzlu suda bekletilen çileklerin içinden çıkan kurtçuk ve böcek görüntülerini tartışıyor. 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 insanlar koyuyor. Uzmanlar, Covid-19'un yüzeylerde çok uzun süre yaşayamayacağını ifade etseler de düzgün bir şekilde yıkanmamış bir elmayı yemeye kimse hevesli değil." diyor.

4-5 DAKİKA OVALAYIN

Peki meyve ve sebzeler nasıl doğru yıkanır? Saygı, bu soruya "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 lahanaya 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. Bakterilerden kaynaklanan gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için meyve ve sebzeleri nemli saklamamak gerekir, bu daha fazla bakterinin üreyebileceği bir ortam yaratır."

PESTİSİTLERLE MÜCADELE

Meyve ve sebzelerin temizliğinde tarımsal ilaçların (pestisit) kalıntıları uzaklaştırmak önemli.

TUZLU SUDA BEKLETİN

Araştırmalar, 20 dakika boyunca yüzde 10 tuzlu su çözeltisinde meyve ve sebzelerin bekletmenin, en yaygın dört böcek ilacı kalıntılarının çoğunu bertaraf ettiğini gösteriyor.

SİRKE İÇİNDE BEKLETİN

Sirke, meyve ve sebzelerdeki kalıntıları gidermenin başka bir yolu.

KABARTMA TOZU KULLANIN

30 gram kabartma tozu 3 litre suya karıştırarak meyve ve sebzelerinizi en az 15 dakika bekletin ve sonra suyla durulayın.

SADECE SOĞUK SU İLE YIKAYIN

Yapılan bir çalışmada, soğuk su altında durulama işleminin test edilen 12 pestisitten 9'unun kalıntılarını azaltabildiği saptandı.

KABUKLARINI SOYUN

Pestisit kalıntılarını kabuklardan uzaklaştırmanın en etkili yolu ise; yukarıda belirtilen yıkama işlemlerini yaptıktan sonra meyve ve sebzelerin kabuğunu soyarak yemek...



FAYDALI BİLGİLER

MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARI



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

Mutfak dünyasında maydanoz, yemeklerin son dokunuşunda olmazsa olmaz bir bitkidir. Her geçen gün yeni bir faydası keşfedilen maydanozun tabaklardaki süslemeden çok daha fazlası olduğuna artık kuşku yok. Akdeniz'e özgü bir bitki olan maydanoz, tarih boyunca hastalıklarla mücadelede kullanılmış. Kilo yönetiminde önemli bir yer tutan bu bitki, aynı zamanda hücre hasarını onarması nedeniyle kanserden kalp-damar hastalıklarına kemik hastalıklarından göz rahatsızlıklarına kadar birçok derde deva oluyor.

ANTIOKSIDAN ZENGİNİ

Maydanozun güçlü bir antioksidan olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Antioksidanlar, serbest radikal adı verilen moleküllerden hücresel hasarı önleyen bileşiklerdir. Maydanozda başlıca antioksidanlar flavonoidler, karotenoidler ve Vitamin C'dir. Maydanoz,

özellikle flavonoidler olarak bilinen antioksidan bakımından zengindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir" diyor.

KURUTULMUŞ MAYDANOZUN SIRRI

Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antioksidan içeriği bulunduğunun saptandığını belirten Saygı, maydanozun kanseri önleyici özelliklerini şöyle anlatıyor: "Maydanoz, antikanser etkileri olabilecek biyoaktif maddeleri içermektedir. Oksidatif stres, antioksidanlar ve serbest radikallerin seviyelerinde dengesizlik ile karakterize bir durum olup kanser de dahil olmak üzere bazı kronik hastalıkların gelişimi ile ilişkilidir. Araştırmalar ayrıca maydanozun yapısındaki bazı flavonoid alt gruplarının (örneğin müretin ve apigenin) kanser önleyici özelliği olduğunu göstermiştir."

KALP SAĞLIĞINA DA FAYDALI

Maydanoz, kalp sağlığını destekleyen, özellikle de folat (Vitamin B9) içeriklerce de zengin. 58 binden fazla kişiyle yapılan kapsamlı bir çalışmada, folat (Vitamin B9) alımının kalp hastalığı riskini yüzde 38 azalttığı gözlemlenmiş. Bin 980 erkekle yapılan bir başka çalışmada ise folat değeri düşük beslenmelerde kalp hastalığı riskinde 55 artış olduğu saptanmış. Birol Saygı, maydanozun insan sağlığı için diğer faydalarını şöyle sıralıyor: "Maydanoz, K vitaminince zengin bir besin. K vitamini, osteoblast denilen kemik yapıcı hücreleri destekleyerek kemikleri güçlendirmeye yardımcı olur. Bunun yanında K vitaminin kemik mineral yoğunluğunu artıran bazı proteinleri de aktive ettiği bilinmektedir."

KARACİĞERİN YARDIMCISI

Vücudumuzun detoks merkezi karaciğeri için de maydanoz çok gerekli bir besin. Karaciğeri tehlikeli toksinleri vücudumuz dışına atıyor. Maydanozda bulunan apigenin ve myristicin, karaciğerdeki enzimlerin verimliliğini artırarak vücudun bu doğal detoks işlemine yardımcı oluyor. Saygı, maydanozun karaciğer kadar göz sağlığı için de faydalı bir besin olduğunu altını çiziyor.

MAYDANOZ NASIL SAKLANMALI?

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

MEYVE ve SEBZELER NASIL YIKANMALI?

Tuzlu suda bekletilen
çileklerin içinden
çıkan böcek ve
kurtları tartışılırken,
meyve ve sebzelerin
korona günlerinde
doğru temizlenmesi
çok önemli hal aldı.
Meyve ve sebzelerin
mikroorganizmaların yanı
sıra tarımsal ilaçlar gibi
kimyasal maddeler de
içerebiliyor. Yiyeceğiniz taze
meyve ve sebzeleri, akan
suda yeteri kadar zaman
harcayıp yıkamalısınız.





Tarım ilaçları kullanılan ürünlerde canlı organizmanın yaşamadığı biliniyor.

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

TARIMSAL İLAÇLARI UZAKLAŞTIRIN!

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 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. Saygı, şu değerlendirmeyi

yapıyor:

"Ürünün size ulaşana kadarki yolculuğunda, topraktan, hayvanlardan, havadan veya insanlardan kaynaklanan kirlenmeye maruz kalabileceği bir gerçektir. Ayrıca, meyve ve sebzeler mikroorganizmaların yanı sıra tarımsal ilaçlar gibi kimyasal maddeler de içerebilir. Yıkamak yüzeydeki tarımsal ilaç kalıntılarının uzaklaştırılmasında önemli bir uygulamadır."

PEKİ MEYVE VE SEBZELER NASIL DOĞRU YIKANIR?

Saygı, bu soruya "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 kırırları 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. Bu sırada ürününüzün çürük veya hasarlı kısımlarını uzaklaştırın. Kâğıt havlu üzerinde veya bir süzgeçte bekleterek suyun uzaklaşmasını sağlayın. Bakterilerden kaynaklanan gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için meyve ve sebzeleri nemli saklamamak gerekir,



bu daha fazla bakterinin üreyebileceği bir ortam yaratır."

SİRKELİ SUDA YIKAYIN

Meyve ve sebzeleri yıkarken, sirke kullanmak oldukça faydalı. 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 sebzeler, aşındırıcı bir yıkayıcı veya fırça yerine elle hafifçe ovarak temizlenmeli. Meyve ve sebzelerin cildini kırmak zararlıdır. 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 kapta ıslatmalısınız. Lahana, marul veya diğer yeşilliklerin, iyi temizlenmesi için yaprakları ayrılmalı. Sirkeli sudaki sebzeleri ovaladıktan sonra akan su altında durulayın.

LİMON SUYU DA EKLEYİN

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 yükü azaltılmasına yardımcı olur. Limon suyu ile sirkeyi karıştırmak asitliği artırdığından

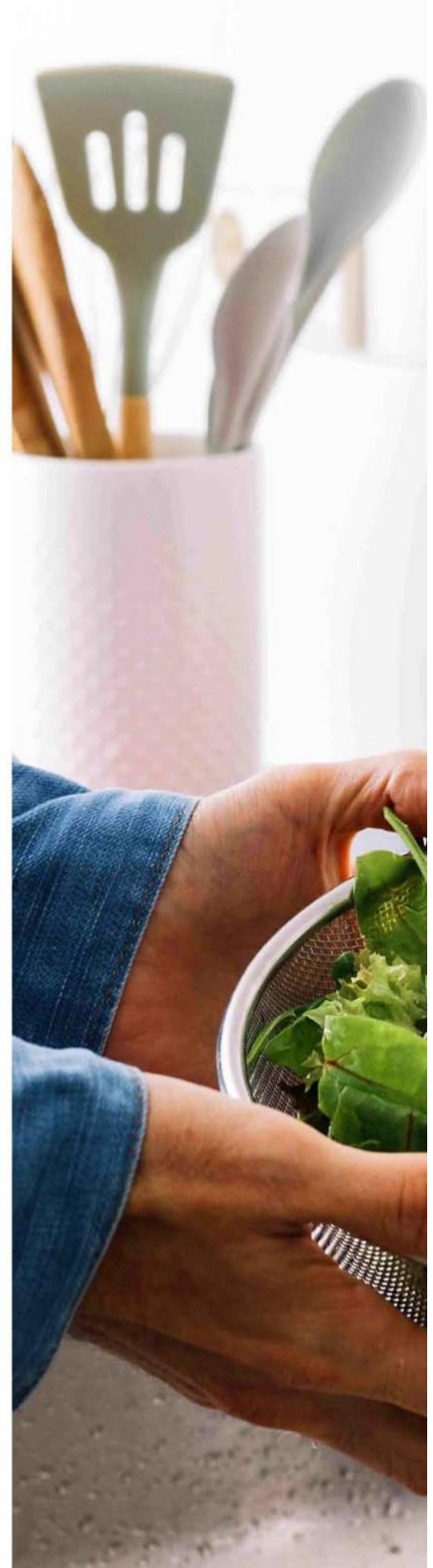


daha etkili hale gelir. Bu, E. coli dahil olmak üzere bakterilerin öldürülmesine yardımcı olabilir. Bunların hiçbirisi zararlı değildir. Ancak, meyve ve sebzeleri yıkamak için sabun, deterjan veya herhangi bir kimyasal kesinlikle kullanmayınız. Toksik olan klorlu ağartıcılar kesinlikle tehlikelidir. Yıkama işleminde dikkat edilmesi gerekenleri şöyle;

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 do-kundukları tüm yüzeyleri iyice yıkayınız. Meyve ve sebzeleri yıkamadan önce asla kesmeyin veya soymayın, çünkü bu meyve ve sebze etini kirletebilir. Ayrıca kesme ile ürünlerin yüzey dokuları parçalandığı için yüzey hücrelerindeki beslenme içerikleri yıkama suyu ile kaybedilir.

PESTİSİTLERLE MÜCADELE

Meyve ve sebzelerin temizliğinde tarımsal ilaçların (pestisit) kalıntılarını uzaklaştırmak önemli... Genellikle meyve ve sebzelerin yüzey, kabuk ve etinde konumlanan pestisitlerle nasıl mücadele etmek önemli. Bunun için, meyve ve sebzelerin yüzey ve kabuklarındaki tarım ilacı kalıntılarına mutfakta müdahale edebiliriz ama etinde olanlara müdahale etmemiz mümkün değil. Bu nedenle kışın kışlık, yazın ise yazlık meyve ve sebzeleri tüketmeye gayret edilmeli. Ayrıca zararlı pestisitlerden kaçınmanın en iyi yolu, elbette, kendi ürünlerinizi büyütme veya sadece kaynağını bildiğiniz organik ürünler satın almak gerekiyor...





MEYVE SEBZELERDEKİ PESTİSİT KALINTILARININ UZAKLAŞTIRMANIN YOLLARI

TUZLU SUDA BEKLETİN:

Araştırmalar, 20 dakika boyunca yüzde 10 tuzlu su çözeltisinde meyve ve sebzelerin bekletmenin, en yaygın dört böcek ilacı kalıntılarının çoğunu bertaraf ettiğini gösteriyor.

SİRKE İÇİNDE BEKLETİN:

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.

KABARTMA TOZU KULLANIN:

30 gram kabartma tozu 3 litre suya karıştırarak meyve ve sebzelerinizi en az 15 dakika bekletin ve sonra suyla durulayın.

SADECE SOĞUK SU İLE

YIKAYIN: Yapılan bir çalışmada, soğuk su altında durulama işleminin test edilen 12 pestisitten 9'unun kalıntılarını azaltabildiği saptandı.

KABUKLARINI SOYUN:

Pestisit kalıntılarını kabuklardan uzaklaştırmamanın etkili yolu ise; yukarıda belirtilen yıkama işlemlerini yaptıktan sonra meyve ve sebzelerin kabuğunu soyarak yemek...

BESLENME Raporu



STRESLE MÜCADELE MUTFAKTA BAŞLAR

Koronavirüsle birlikte iş, okul ve ekonomik hayatımız ani ve keskin bir değişim yaşadı. Bu değişimle, kaygılarımız ve stres kat sayımız arttı. Stresle baş etme yöntemi olarak birçok kişinin şeker, un ve yağ içeriği yüksek besinlere yöneldiğine dikkat çeken Nişantaşı Hastanesi'nden Dyt. Psk. M. Berrin Ak, bu besinlerin obezite ve diyabet gibi birçok hastalığa zemin hazırladığını vurgulayarak; kabak çekirdeği, yulaf ezmesi, kırmızıbiber, yeşil çay, somon, bitter çikolata, yeşil mercimek, kefir, yaban mersini ve yumurtanın stres seviyesini azaltan besinler olduğunu söylüyor.

Dyt. Psk. Ak, stresle mücadele için tüketilebilecek bir tarifi de Formsante okurlarıyla paylaşıyor.

ANTI-STRES SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 adet olgun muz
- Yarım çay bardağı yaban mersini
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- Yarım çay bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı süt
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 çay kaşığı bal
- Tarçın (isteğe göre)

HAZIRLANIŞI

Muzu doğrayın ve yaban mersiniyle birlikte blender'a koyun. Diğer malzemeleri ekleyip, pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar karıştırın.



Şok diyetlerden uzak durun!

COVID-19 pandemisinde kimi zaman stres, kimi zamansa can sıkıntısı nedeniyle birçoğumuz yemek işlerine ağırlık verdik. Buna azalan fiziksel aktivite ve değişen uyku saatleri de eklenince, kilo artışı kaçınılmaz oldu. Havalarda ısınmasıyla birlikte de "Aldığım kiloları nasıl hızlıca verebilirim?" sorusu akıllara düşmeye başladı. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güler, özellikle COVID-19 pandemisinde şok diyetlerin akıldan bile geçirilmemesi gerektiğine dikkat çekerek, "Koronavirüs pandemisi devam ederken bağışıklık sisteminizi düşürebilecek davranışlardan kaçınmanız önem taşıyor. Yaşınıza, kilonuza, boyunuza ve fiziksel aktivite durumunuza göre, yeterli ve dengeli bir öğün planlayarak haftada 0,5-1 kilo ağırlık kaybını destekleyecek şekilde gerçekçi hedefler koyulması gerekiyor" diyor.

Sebze ve meyveler nasıl yıkamalı?

Sebze ve meyvelerin mikroorganizmaların yanı sıra tarımsal ilaçlar gibi kimyasal maddeler de içerebildiğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıralıyor: "Taze meyve ve sebzeleri, akan suda yeteri kadar zaman harcayıp yıkamanız gerekiyor. Bu işlem, yüzeydeki tarımsal ilaç kalıntılarının uzaklaştırılmasında büyük önem taşıyor" diyor.

Prof. Dr. Saygı, uygulanması gereken yöntemleri ise tuzlu suda bekletmek, sirke içinde bekletmek, kabartma tozu kullanmak, sadece soğuk su ile yıkamak ve kabuklarını soymak olarak sıralıyor.

REÇETE MÜHENDİSLİĞİ

PROF. DR. Y. BİROL SAYGI - BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ

Herhangi bir üretimde başarının anahtarları nedir diye sürekli soruyoruz? Verdiğimiz cevap genellikle belirli veya belirsizdir. Mükemmel bir inovasyonu başarmak için kurallar listesi bulunmamaktadır. Başarılı ürünlerin ortak özellikleri vardır ve çoğu benzer yollardan yürümüşlerdir. Ancak, henüz kimsenin alabileceği ve başarılı olmak için kullanabileceği en iyi uygulamaların bir listesi olmamıştır.

Ürünlerin geliştirilmesinde **“reçete”** temel faktördür. Reçete tüketicilerin beklentilerini her yönü ile karşılamak zorundadır. Özellikle gıda ve sağlık ürünlerinde duyuşal özellikler başta olmak üzere içerik den ürünün sunumuna kadar olan tüm zincirin sağlam halkalardan oluşması zorunludur. Bunun için emek, bilgi, deneyim ve tüketicilerin çok iyi gözlemlenmesi gerekmektedir.

Reçetenin başarısında temel faktörler şunlardır;

1. Tasarım: Her sektörde olduğu gibi tüketici için çoğunlukla ilk izlenim son izlenim olmaktadır. Dolayısıyla ürün için planlanan tasarımın müşteriye ilk izlenimi karşılaması, doyurması ve bunu sürdürmesi açısından üst-düzye ve iyi planlanmış olması gerekmektedir. Bu da ürünün hitap ettiği kesim bakımından ilk izlenimde ürünün bu kesime denemek istenmesinin sağlanmasıdır.

2. Tüketici dostu ürünler: Buradaki temel amaç tüketicinin kendinden ödün vermeden bu üründen faydalanabilmesidir. Tüketici açısından bu basitlik, hedeflenen kitlenin neredeyse tamamı açısından benimsenmelidir ki ürüne aşına olmayan kişiler bile ürünü tüketmek açısından bir zorluk yaşamamalıdır. Unutulmamalıdır ki tüketicinin eğilimi kullanımı zorlaştıracak fazla özellik yerine, birkaç özel ve öncelikli özellikten yanadır. Bu özellikler en önemli olarak sayılabilecekleri de tüketici tarafından ilk bakışta görülebilir olmalıdır. Tüketicinin aklında ürünü tüketmeye yönelik bir şüphe veya karmaşıklık bulunması daha önce bahsedildiği üzere ürünün tüketmek açısından ilk izlenime zarar veren unsurlardan olabilmektedir. Bu nedenle özellikle ürünün ambalajı belli bir uyum ve bütünlük içerisinde ve net olmalıdır. Piyasayı ve tüketicileri çok iyi anlamak, üretim ile tüketiciler arasındaki bilgi akışının kesintisiz gerçekleşmesini sağlamak. Değişen tüketici istemleri, tercihleri ve algılarını sürekli takip etmek çok önemlidir. Pazarı sunulan ürünlerin kalite, tutarlılık ve sürekliliğini sağlamak, müşteri bağlılığını yaratmak

3. İşlevsellik: Bu gıda ve sağlık sektörü açısından yaşamsal bir özellik olup sektörün omurgasını oluşturmaktadır. Günümüzde tüketiciler gıdada beslenme ve sağlık önceliklerini çok önemsemektedirler. Hastalanmadan önce, ürünün hastalıklardan koruyucu özelliklerine dikkat etmektedir. Bu nedenle ürünün bu işlevi sağlayacak doğru teknoloji ile işlenmesi ve zenginleştirilmesi olmasına önem

vermektedir. Bu nedenle ürünün tüketicinin beklentilerini karşılaması gerekmektedir. Tüketiciler yaş grubuna ve gelir dağılımına uygun, erişilebilir ve sürdürülebilir ürün talep etmektedir. Ürünün işlevselliğinin güçlü ve sürdürülebilir olması, gıda sektörü açısından kurumları diğerlerinden farklılaştıracak bir unsurdur.

4. Değer: Hangi amaçla tüketilirse tüketilsin gıda sektöründe ürün, piyasadaki benzerlerinin aksine tüketici için, ürünün kendisini diğerlerinden farklılaştıracak bir değere sahip olmalıdır. Kurumların ürünün tüketiciler açısından sağlayabileceği potansiyel değeri belirlemesi ve bunları sağlayabilecek nitelikte olmaları gerekmektedir. Bu değer ürünün kullanıcıları tarafından anlaşılır olması gerekmektedir.

5. Tasarımda serbestlik: Çoğu tüketici kendi kişisel zevklerine ve beklentilerine uygun ürünleri tercih eder. Kurumlar, ürünü tüketicilerin kendi beğenisine ve tercihlerine göre kalibre etmesine izin vermemelidir. Özelleştirme, ürünün içerisinde olabileceği gibi ambalaj tasarımında da gerçekleştirilebilmektedir. Bu da daha çok kişiyi, özellikle estetik çekenleri, bu ürünü uzun süre kullanmaya teşvik edecektir. Gıdada maalesef geniş kesimlere hitap edilmesi bu özelleştirmeye sınırlı olarak izin verse de çeşitli anket ve ya araştırmalarla müşterilerin genel zevk ve eğilimleri kurumlarca tespit edilip ürünün kendisinde veya ambalajında buna yönelik değişimlerde bulunulabilir. Özelleştirme seçeneklerinin ürünün temel işlevselliğini aşmaması gerektiğini unutmamak önemlidir.

6. Hız: Üretici pazarı çok iyi takip ederek pazardaki boşlukları çok iyi ve hızlı değerlendirmelidir. Bu olgu iki şekilde gerçekleşir. Birincisi pazarın gereksinimlerine uygun ürün, ikincisi pazarda olmayan yenilikçi bir ürün sunmaktır. Cep telefonlarında, toplumun bir gereksinimi olmadan konan fakat günümüzde cep telefonları açısından vazgeçilmez bir talep olan fotoğraf çekme fonksiyonu buna örnektir. Buna ek olarak günümüzde de talep bu olgunun varlığını aşarak fotoğrafın merceğinin seviyesinin (piksel) ne kadar yüksek veya düşük olması gerektiği yönüne kaymıştır. Diğer bir nokta da, tüketicilerden ürünle ilgili gelen yorumların doğru ve hızlı değerlendirilerek geri dönüşlerin hızlı yapılması ürünün yaşam ömrünün uzamasına yardımcı olacaktır.

7. Farklılaşma: Bir ürünün hedeflenen kitlenin veya piyasanın tümünün gereksinimleri karşılaması mümkün değildir. Bununla birlikte, bu ürünün sektörde başı çekme şansı tamamen dışlanmamalıdır. Benzer özellikli ürünlerin sektördeki varlıklarına rağmen ürününüze eşsiz bir özellik katarak diğer kurumlarla deve gürüşüne maruz kalmadan büyük ikramiye elde edebilirsiniz. Bunun için belirtildiği üzere ürününüz, diğer ürünlerin hiçbirinde bulunmayan bazı niteliklere veya özelliklere sahip olmanın yanında bu özellikli tüketicinin bek-

lentilerini aşmamalıdır. Örneğin açılışı labirente bağlanan bir içecek kapagı, sektörde tek olacak olmasına rağmen tüketicinin taleplerini karşılamayacağı gerekçeyle sektörde kendine yer bulamayacaktır.

8. Ürünün bağımsız korunumu: Ürün ürettiği andaki kalite parametrelerinin verilen raf ömrü süresinin sonuna kadar taşınması ve etiket bilgilerinde özellikle içerik, beslenme değerleri, kullanım özellikleri ve alerjenler gibi tüm bilgileri tüketiciye üreticiden tamamen bağımsız sunmalıdır. Ambalaj ürünü ne kadar koruyorsa, ürünün de ambalajdan o düzeyde korunduğundan da tüketici emin olmak ister.

9. İş birlikleri: Her ölçekteki kurumlarla yüksek seviyede iş birliği yapmak, çalışılan alanda yasal düzenlemeler ile ilgili bilgili olmak ve anahtar personelin seçimi, korunması ve eğitimi çok önemlidir. Tedarikçileri sadece tedarikçi olarak görmeyip sürekli iş birliği yaparak ürüne entegre etmek gereklidir. Ortak girişimlerle ve stratejik olarak pazarlara kolay erişim sağlamak gereklidir. Uygun olan teknolojilere erişilebilmek ve bu teknolojileri benimsemek ancak doğru iş birlikleri ile kolay sağlanır. Başarının kardeşi risk olup, planlanmış risklere girmek. Başarılı olmak için, aynı zamanda risk yönetim disipliniyi sağlamak.

10. Sosyal Medya Entegrasyonu: Günümüzde sosyal medya vazgeçilmez bir olgu olup çok sayıda tüketiciye ulaşmanın etkin bir yoldur. Sosyal medya gibi içerikler, bir ürünün kendisini idame ettirmesi için önemlidir. Bir ürünün tanıtımı sosyal medya sitelerine entegre edilmeli ki bu da tüketicilerin ürünün tanıtımını sosyal sitelerde önermelerine ve bunları paylaşmasına izin verecektir. Bu tüketicilerin tanıdıklarının ürün ile ilgili bilgi sahibi olmalarına ve meraklarını arttırmalarına yardımcı olacaktır. Böylece ürünün görünürlüğünü arttıracak ve bu durum satış rakamlarını olumlu yönde etkileyecektir. Bunun yanında, sosyal paylaşımı ödüllendirmek, indirilen sitelerin patlamalarına ve muazzam tanıtımlara neden olabilir. Dolayısıyla ürünün tanıtımına paylaşımına koyulacak ödül veya ürüne bağlı olarak düzenlenen uygulamalar da kurumların kazanç amacına hizmet edecektir.

Reçetenin başarısında yukarıda belirtilen tüm temel faktörler **“KALİTE-MALİYET”** bileşkesinde kesistirmesi çok önemlidir. Kalitenin bir bedeli vardır. Ama bu bedelinde tüketiciler tarafından ödenebilir düzeyde olması çok önemlidir.

Reçete kurulumu bir mühendisliktir. Özellikle reçetenin teorik alt yapısının oluşturulması gerekmektedir. Bunun için izlenecek aşamalar şunlardır;

1. Ürün fikri ve bu fikre uygun bileşenlerin belirlenmesi
2. Reçetede ki bileşenlerin birbirleriyle etkileşimleri
3. Bileşenlerin ambalaj malzemesi

ile etkileşimleri

4. Ürünü işleme yöntemi ve ambalajlama tekniği
5. Reçeteye girebilecek tüm içeriklerin fiziksel ve kimyasal özellikleri ile belirlenmesi
6. Reçeteye giren tüm içeriklerin kimyasal özelliklerine göre sıvı ise hacimsel ve katı ise kütlelesel matematiksel denklığı kurularak ürünün formülüne edilmesi
7. Matematiksel denklik kurulurken asit/şeker oranı dikkate alınarak **“TAT”**, aroma kullanımı ile **“LEZ-ZET”** yapısının oluşturulması

Yapılan tüm bu çalışmalar sonucunda elde edilen teorik reçete laboratuvarda hazırlanarak tadıma örnek hazırlanabilir. Teori ile uygulama doğal olarak bire bir tutmayabilir. Uygulamalardaki sonuçlar teorik çalışmalarla yönlendirir. Ancak yine de reçetenin başarısı için **“teori-uygulama”** ilişkisinin doğru çalışması gerekmektedir. Benzer süreçte üretilen yapılabilecek raf ömrü çalışmalarında da geçerlidir.

Tüm bu çalışmalarda reçetenin maliyet faktörleri ile değerlendirilmesi sürecin etkin kullanımı için gereklidir. Ürün, teori ve laboratuvar çerçevesinde olaylandırıldığında üretime alınır. Üretimdeki yaşananlar yine teori ve laboratuvara tekrar gereksinim duyulabilir. Aynı olguya ürünün yaşam sürecinde yani raf da kaldığı süreç gereksinim duyulabilir.

Sonuç olarak, başarılı bir reçete yaratmak kolay değildir. Reçete oluşturmak üreticiler için süreç alan ve özellikle bilginin yanı sıra deneyim gerektiren çok önemli bir aşamadır.

KAYNAKLAR:

- **Anon, 2005:** Diet and Diabetes: Recipes for Success, Physicians Committee for Responsible Medicine, 4 s.
- **Anon, 2009:** Recipe for Success – Scotland's National Food and Drink Policy, The Scottish Government, Edinburgh, 46 s.
- **Anon, 2015:** The Recipe for Success in China, The Swedish Trade&Invest Council, 8 s.
- **Busch, J., 2018:** The Recipe for Sales Success, PaperChain Link&Learn, 4 s.
- **Haake, S., Moore, C. ve Oliver, N. 2000:** Recipes for Success – Product Development Benchmarks in the UK and German Food Industries, WP 27/2000, University of Cambridge, 37 s.
- **Mason, A. 2001:** Case Studies Illustrating Successful Innovations by Food, Business, Agriculture, Fisheries and Forestry – Australia, July, ISBN 0 642 53930 8, 60 s.
- **Pierce, L. ve Wilking, T. 2007:** Recipes for Success, Washington Food Coalition, 64 s.
- **Saygi, Y. B. 2019:** Gıda Sektöründe Başarılı Reçetelerin Temel Noktaları, Harman Time Dergisi, Nisan, Yıl: 7, Sayı: 74, (ISSN 2147-6004) s. 96-98-100.

Akdeniz diyeti ile 7 adımda hafızanızı koruyun!

UNUTKANLIK ve yaşlılıkta birlikte meydana gelen bilişsel gerilemeye karşı sağlıklı alışkanlıklar kazanmak gerektiğine vurgu yapan Prof. Dr. Y. Birol Saygı, hafızayı korumak için kazanılması gereken sağlık alışkanlıklarının en önemlisinin Akdeniz tarzı diyet ile beslenmekten geçtiğini söyledi.

'BUNAMA RİSKİNİ AZALTIN'

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, yaşlanmanın tek başına bilişsel gerilemenin nedeni olmadığını söylüyor. Saygı, "Yaşlı insanlar arasında önemli hafıza kaybı meydana geldiğinde, bu genellikle yaşlanmadan değil, organik bozukluklardan, beyin hasarından veya nörolojik hastalıklardan kaynaklanabilir. Kişiler, bazı temel iyi sağlık alışkanlıklarını kazanarak bilişsel gerilemeyi önleyebilir ve bunama riskini azaltabilir. Bunların en önemlilerinden biri de Akdeniz tarzı diyet yemek..." diyor.

AKDENİZ (MED) DİYETİNE GEÇİN

Yapılan araştırmalara göre, bazı temel iyi sağlık alışkanlıklarını kazanarak bilişsel gerileme önenebiliyor. Fiziksel olarak aktif kalmak, yeterince uyumak, sigara içmemek, iyi sosyal bağlantılara sahip olmak, alkolü sınırlamak ve Akdeniz tarzı diyet yemek bilişsel zindeliğin korunması için çok önemli görülüyor. Prof. Dr. Birol Saygı, özellikle Akdeniz diyetini hayatımıza katmamız gerektiğini söylüyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, Akdeniz diyeti, kurallı bir diyet planı yerine "yemek yemeyi" temel alan bir beslenme planı... Akdeniz'e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekli, dünya genelinde MED Diyeti olarak da biliniyor. Akdeniz Diyeti tarzı beslenme piramidine bakıldığında piramidin tabanında sosyal hayat, kalabalık ortamlarda yemek yeme gibi sosyal yaşamın desteklenmesi gerektiğini vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Piramidin üst katmanlarına çıldıkça sebze, meyve, zeytinyağı ve tahıl grubu; bir üst katmanda deniz ürünleri, onun üst katmanında süt ürünleri, yumurta, tavuk eti; en üst katmanda ise kırmızı et ve tatlılar bulunuyor. Bu tür bir beslenme şeklinin yanında diyetle, su tüketimi de eklenebilir."

BEYİNSEL AKTİVİTELERE KATKI

Akdeniz tarzı beslenmede bilişsel zindeliği destekleyen besinlerin yer aldığı belirten Saygı, şu bilgileri veriyor:

"Akdeniz tarzı beslenmede, taze meyve ve sebzeler ile beslenmek ve zeytinyağı sebze ve baklagil yemeklerini öğünlere eklemek gerekiyor. Tereyağı gibi yağ çeşitlerini tüketmemek; bunun yerine; süt, peynir, yoğurt gibi besinlerin yarım yağlı olanlarını tercih etmek önemli. Diyetin özünde; kırmızı et ve tatlılar az ve nadir tüketmek de var. Bu beslenme şeklinde günlük alınan kalorinin yüzde 35-40'ı, yağ kaynağı olan zeytinyağı, ceviz, fındık, badem gibi besinlerden geliyor. Bunlar beyinsel aktivitelere de katkı sağlıyor."

7 ADIMDA HAFIZANIZI

DİRİ TUTMA FORMÜLÜ

Akdeniz diyetini hayatınıza katın: Akdeniz diyeti, kurallı bir diyet planı yerine "yemek yemeyi" temel alan bir beslenme planı... Akdeniz'e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bu beslenme şekli, dünya genelinde MED Diyeti olarak da biliniyor. Akdeniz Diyeti tarzı beslenme piramidine bakıldığında piramidin tabanında sosyal hayat, kalabalık ortamlarda yemek yeme gibi sosyal yaşamın desteklenmesi var. Piramidin üst katmanlarına çıldıkça sebze, meyve, zeytinyağı ve tahıl grubu; bir üst katmanda deniz ürünleri, onun üst katmanında süt ürünleri, yumurta, tavuk eti; en üst katmanda ise kırmızı et ve tatlılar bulunuyor.

Sürekli öğrenmeye devam edin: Daha yüksek bir eğitim seviyesi, yaşlılıkta daha iyi zihinsel işlev demek... Uzmanlar, ileri eğitimin bir kişiyi zihinsel olarak aktif olma alışkanlığına sokarak hafızayı güçlü tutmaya yardımcı olabileceğini düşünüyor. Beynimize zihinsel egzersizle meydan okumanın, bireysel beyin hücrelerini korumaya ve aralarındaki iletişimi teşvik etmeye yardımcı olan süreçleri etkinleştirdiğine inanılıyor. Birçok insanın zihinsel olarak aktif olmasını sağlayan işleri vardır. Bir hobi edinme, yeni



bir beceri öğrenme, gönüllülük gibi aktiviteler zihninizi keskin tutmanın yollarından sadece birkaçı...

Tüm duyularınızı kullanın: Bir şeyi öğrenirken ne kadar çok duyu kullanırsanız, beyniniz de hafızayı korumada etkin hale gelir. Yapılan bir çalışmada, yetişkinlere her biri bir koku ile sunulan bir dizi görüntü gösterildi. Ne gördüklerini hatırlamaları istenmedi. Daha sonra, kokusuz bir dizi görüntü gösterildi ve daha önce gördüklerini belirtmeleri istendi. Koku eşleştirilmiş tüm resimler ve özellikle hoş kokularla ilişkili olanlarda, mükemmel bir hatırlama düzeyi görüldü. Beynin görüntülenmesinde, beyin ana koku işleme bölgesi olan piriform korteksinin, insanların kokularla eşleştirilmiş nesneleri gördüklerinde (kokular artık mevcut olmasa bile) deneklerin onları hatırlamaya çalışmadıklarında bile aktif hale geldiğini göstermektedir.

Kendinize inanın: Yaşlanma ile ilgili efsaneler, hafıza ile ilgili başarısızlığa katkıda bulunabilir. Orta yaşlı ve daha yaşlı öğrenciler, yaşlanma ve hafıza ile ilgili olumsuz klişelere maruz kaldıklarında hafıza görevlerinde daha kötü sonuç alabiliyorlar. Hafıza işlevlerinin kontrolünde olmadığına inanan insanların, hafıza becerilerini korumak veya geliştirmek için çalışma olasılıkları daha düşük görülüyor. Bu nedenle bilişsel düşüş yaşama olasılıkları daha yüksek... Hafızanızı iyileştirebileceğinize inanıyorsanız ve bu inançı pratiğe çeviriyorsanız, zihnizi keskin tutma şansınız daha yüksektir.

Beyin kullanmanızda öncelik verin: Anahtarlarınızı nereye koyduğunuz veya torununuzun doğum günü partisinin zamanını hatırlayarak zihinsel enerji hatırlamanıza gerek yoksa, yeni ve önemli şeyleri öğrenmeye ve hatırlamaya daha iyi konsantre olabilirsiniz. Rutin bilgileri erişilebilir tutmak için akıllı telefon hatırlatıcılarından, takvimlerden ve planlayıcılardan, alışveriş listelerinden, bilgisayardan veya notanızdan yararlanın. Gözlük, cüzdan, anahtarlar ve sık kullandığınız ürünler için evde bir yer belirleyiniz.

Bilmek istediğiniz şeyi tekrarlayın: Yeni duyduğunuz, okuduğunuz veya düşündüğünüz bir şeyi hatırlamak istediğinizde, yüksek sesle tekrarlayın veya not alın. Bu şekilde hafızayı veya bağlantıyı güçlendirirsiniz. Örneğin, size birisinin adı söylendiyse, onunla konuştuğunuzda mutlaka kullanın.

Boşluk bırakın: Tekrarlama, uygun şekilde zamanlandırıldığında bir öğrenme aracı olarak güçlüdür. Bir sınav için sıkışmış kısa bir süre içinde bir şeyleri tekrarlamamak en iyisidir. Bunun yerine, gitteğe daha uzun bir süreden sonra temel bilgileri yeniden inceleyiniz. Saatte bir, sonra birkaç saatte bir, sonra her gün gibi... Çalışma periyotları, hafızayı geliştirmeye yardımcı olur ve özellikle yeni bir işin ayrıntıları gibi karmaşık bilgiler konusunda ustalaşmaya çalışırken değerlidir.

Hafızanızı diri ve keskin tutmanın formülü

Günümüzde birçok insan unutkanlıktan şikâyet ediyor. Dilinin ucuna gelen tanıdık bir ismi hatırlayamamak ya da bir eşyasını koyduğu yeri unutmak, hepimizin başına gelen nahoş durumlardan... Hafıza kaybı her yaşta ortaya çıkabilir; gençler de orta yaşlılar da

unutkanlık yaşayabilir. Tabii herkesin başına ara sıra gelen 'unutkanlık', ileri yaşlarda daha çok görülüyor. Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof.Dr. Y. Birol Saygı, yaşlanmanın tek başına bilişsel gerilemenin nedeni olmadığını söyledi.

Saygı, "Yaşlı insanlar arasında önemli hafıza kaybı meydana geldiğinde bu genellikle yaşlanmadan değil, organik bozukluklardan, beyin hasarından veya nörolojik hastalıklardan kaynaklanabilir. Kişiler, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları kazanarak bilişsel gerilemeyi önleyebilir ve bunama riskini azaltabilir. Bunların en önemlilerinden biri de Akdeniz tarzı diyet yemek" dedi.

Yatay geçiş başvuruları başladı!

Beykoz Üniversitesi'nde 2020 - 2021 güz yarıyılı yatay geçiş başvuruları başladı. Öğrenciler, Merkezi Yerleş-tirme Puanı ve Genel Not Ortalaması'na göre başvurularını 17 ve 28 Ağustos tari-hine kadar yapabilecekler. Covid-19 sal-gını sebebi ile bu seneye özgü Yükseköğ-retim Kurumu (YÖK) tarafından alınan kararla yurt dışındaki üniversitelerde eği-tim gören Türk öğrenciler ise 6 Temmuz -28 Ağustos tarihleri arasında yatay geçiş başvurularını yapabilecekler.

Beykoz Üniversitesi'ne 2020-2021 güz yarıyılında yatay geçiş yapmak isteyen adaylar için başvurular kabul edilmeye başladı. Akademik kadrosu ve var olan tüm teknoloji imkanlarını öğrencilerine sunmasının yanı sıra hem uygulamalı hem de kişiye özel eğitim programları ile

adından sıkça söz ettiren Beykoz Üniver-sitesi'ne yatay geçiş yapmak isteyen adaylar 'Merkezi Yerleştirme Puanı' ve 'Genel Not Ortalaması'na göre iki yön-tem ile başvurularını yapabilecekler. Merkezi Yerleştirme Puanı ile Yatay Ge-çiş, lisans veya önlisans öğrencilerinin yerleştiği yıl aldıkları LYS/YGS/TYT/DGS veya sınavsız geçiş puanlarına göre yapı-lıyor. Genel Not Ortalaması'na Göre Yatay Geçiş ise lisans ve önlisans programlarına kayıtlı olan ve genel not ortalaması en az 2.29 olan öğrencilerin eşdeğer programla-ra yapabileceği geçiş oluyor.

Son tarih 17 ve 28 Ağustos

Merkezi Yerleştirme Puanı ile başvur-mak isteyen adaylar için son tarih 17 Ağustos iken, Genel Not Ortalaması ile

başvuracak adaylar 28 Ağustos'a kadar başvurularını yapabilecekler. Merkezi Yerleştirme Puanı ile başvuran aday öğ-rencilerin başvuruları 18 Ağustos - 28 Ağustos tarihleri arasında değerlendiril-dikten sonra sonuçlar 2 Eylül'de ilan edi-lecek. Genel Not Ortalaması ile başvuru yapan öğrencilerin ise 31 Ağustos- 11 Ey-lül tarihleri arasında başvuruları değ-lerlendirilip sonuçları 15 Eylül'de ilan edile-cek. Kesin kayıt tarihleri ise şu şekilde; Merkezi Yerleştirme Puanı'na göre baş-vuru yapanlar 3-8 Eylül'de, Genel Not Ortalaması ile başvuru yapan öğrenciler ise 16-18 Eylül tarihleri arasında kayıt iş-lemelerini tamamlayacak.

Covid-19 salgını sebebi ile bu seneye özgü Yükseköğretim Kurumu (YÖK) ta-rafından alınan kararla yurt dışındaki üni-versitelerde eğitim gören Türk öğrencilere Türkiye'deki üniversitelere yatay geçiş yapma hakkı tanındı. Birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin de yararlanabileceği bu kararla, dünya sıralama listelerinde ilk 1000 üniversite arasında yer alan üniver-sitelerde öğrenim gören Türk öğrenciler, başarı sıralaması koşulu aranmaksızın istedikleri bölüme yatay geçiş başvurusun-da bulunabilecek. Beykoz Üniversite-si'nde yükseköğrenimine devam etmek isteyen Türk öğrenciler 2020-2021 eğitim ve öğretim yılı güz dönemine mahsus ol-mak üzere yatay geçiş yapma hakkını kullanabilecek. Aday öğrenciler başvuru-larını 6 Temmuz -28 Ağustos tarihleri arasında yapabilecekler. Yurt dışında öğ-renim gören Türk öğrencilerin yatay geçiş başvuruları değerlendirildikten sonra so-nuçlar 15 Eylül 2020 tarihinde ilan edile-cek. Kesin kayıtlar ise 16-18 Eylül tarihleri arasında yapılacak.



Geleceğin mesleği: Çizgi film ve animasyon

Çizgi film ve animasyon endüstrisi, teknolojinin gelişmesiyle birlikte daha da hızlı gelişmeye başladı

3D teknolojisiyle yapılan animasyonlar yalnızca eğlence sektöründe değil, tıptan savunmaya, reklamcılıktan bilgisayar oyunlarına kadar birçok sektörde kullanılıyor. Türkiye’de yıllık 100 milyon dolara çıktığı tahmin edilen çizgi film ve animasyon sektörünün yetmiş insan gücü ihtiyacı günden güne artıyor. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, “Çizgi Film ve Animasyon Bölümü’nden mezun olan öğrencilerimiz; çizgi film ve animasyon stüdyolarında tasarımcı veya görsel efekt uzmanı, karakter tasarımcısı, yönetmen, eğitimci, çeşitli reklam ajanslarında veya televizyon şirketlerinde görsel efekt uzmanı veya tasarımcı, grafik tasarımcı, reklam tasarımcı, freelance tasarımcı veya illüstratör olarak çalışma şansı yakalarlar” diyor. Çocukluğumuzun en keyifli saatleri şüphesiz; çizgi film izlediğimiz zamanlardır. Kimi zaman Red Kid ile kötülere karşı mücadele verirken, kimi zaman da bir doğa harikası olan İsviçre Alp’lerindeki köyde Heidi ile keçilerimizi güderiz. Nasrettin Hoca ile gülerken düşünmeye çalışır, Keloğlan ile arkadaşlık ve dostluğun ne demek olduğunu öğreniriz. Şimdiki çocuklar ise daha şanslı... 3D teknolojisiyle çizgi film ya da animasyon filmini izlerken, filmin içindeymiş gibi hissediyorlar. Eskiden usta-çırak ilişkisiyle öğrenilen çizgi film tasarımı ve yapımcılığının artık üniversitelerde eğitimi veriliyor.

Hem devlet, hem de vakıf üniversitelerinde ‘çizgi film ve animasyon’ bölümlerine gençlerin ilgisi günden güne artıyor.

akla ilk Walt Disney gelse de



Gençler ilgi gösteriyor

Teknolojinin gelişimiyle birlikte gelişen ve evrilen çizgi film ve animasyon alanı, gençler için geleceğin mesleklerinden biri konumuna geldi. Üstelik animasyon yalnızca artık eğlence sektöründe kullanılmıyor. Sosyal medyaya içerik üretkenler açısından da büyük ilgi gören animasyon, tıptan savunmaya, reklamcılıktan teknolojiye birçok alanda kullanılıyor. Sektör temsilcileri, dünyada animasyon endüstrisinin 300 milyar dolara, Türkiye’de de 100 milyon dolara ulaştığını tahmin ediyorlar.

Walt Disney bir numara...

Dünyada animasyon denilince

“Japonya’nın Disney’i olarak görülebilecek Studio Ghibli’yi ve Toei Animasyon’u, İngiltere’de doğan Aardman Animations’ı ve Fransa’da sanatsal yapımlarla film festivallerinde boy gösteren Les Armateurs gibi stüdyoları unutmamak gerekiyor.

Türkiye’de başarılı işler yapılıyor

Türkiye’de ise animasyon yapımı girişimleri aslında 1940’lara kadar uzanıyor. Günümüzde İstanbul ve Ankara dışında da faaliyet gösteren pek çok animasyon stüdyosu bulunuyor. Bunların arasında 2000 yılından itibaren Fırıldak Ailesi ve Kral Şakir gibi flash animasyonlarıyla bilinen Grafi2000’in adını anmadan geçmek olmaz. Mizah dergilerinin en ünlü karakterlerinden biri olan Köttü Kedi Şer-

afettin’e üç boyutlu bir form verip onu sinema perdesine taşıyan Anima İstanbul da kaliteli yapımlarıyla adından sektörde söz ettirirken, Cordoba Animasyon Stüdyosu ise Cille ve İstanbul Muhafızları gibi çocuklara yönelik çizgi dizilerde kültürel öğeleri dijital animasyonla buluşturdu. İstanbul’un yanı sıra Londra’da da faaliyet gösteren Koff Animasyon ise Fox Network Group gibi yabancı firmalara yaptığı işlerle ödül toplarken, Müslüm Gürses ve Zeki Müren gibi kültürel ikonların kısa animasyonlarıyla sosyal medya platformlarında dahi ses getiren yaratıcı çalışmalarıyla tanınmakta.

Çalışma alanı geniş

Sinemadan dijital platformlara reklamcılıktan oyun sektörüne kadar birçok alana üretim yapan Türk animasyon stüdyolarının sayısı günden güne artıyor. Buna bağlı olarak da yetmiş insan gücüne olan ihtiyaç da büyüyor. Bu ihtiyacı karşılamayı amaçlayan Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Çizgi Film ve Animasyon Bölümü, öğrencilerine sektörde iş imkanı sağlıyor. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, “Çizgi Film ve Animasyon Bölümü’nden mezun olan öğrencilerimiz; çizgi film ve animasyon stüdyolarında tasarımcı veya görsel efekt uzmanı, karakter tasarımcısı, yönetmen, eğitimci, çeşitli reklam ajanslarında veya televizyon şirketlerinde görsel efekt uzmanı veya tasarımcı, grafik tasarımcı, reklam tasarımcı, freelance tasarımcı veya illüstratör olarak çalışma şansı yakalarlar” diyor.

Uzaktan eğitim başarısı TERCİHLERİ BELİRLER

Koronavirüs pandemisinde 'ikinci dalga' tartışmaları devam ederken, uzaktan eğitimin önemi daha çok ortaya çıkmaya başladı

Tercih yapacak öğrencilerin en önemli kriterlerinden birinin üniversitenin uzaktan eğitimdeki başarısının olacağı kuşkusuz. Vakıf üniversiteleri arasında uzaktan eğitim başını bağımsız araştırmalarla tescillenen Beykoz Üniversitesi, yeni akademik yılda da uzaktan eğitim başarısını sürdürmek için hazırlıklarını hızlandırdı. Pandemi döneminde uzaktan eğitim sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi olduklarını belirten Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Pandemi sürecinde başarılı bir şekilde uzaktan eğitimi sürdürdük. Öğrencilerimizin derslere katılım oranı yüksekti, öğretim elemanlarımızın yeni duruma uyumu mükemmeldi. ÜNİAR'ın araştırmasında Türkiye ortalamasının çok üzerinde sonuçlar alınırken, kendi memnuniyet anketimizde paralel sonuçlar görmemiz mutluluk vericiydi" dedi.

Covid-19 pandemisiyle Türkiye'de ve dünyada birçok denge alt-üst oldu. Hayatımızda her şey yolunda giderken 23 Mart'tan itibaren en sevdiğimizle görüşemedik, okulumuza, işimize gideemedik. Bu dönemde kampüsler, amfiler bomboş kaldı. Hatta birçok öğrenci, üniversite yurtlarındaki eşyalarını bile toparlayamadan apar topar evlerine gitti. Ama ne olursa olsun 'eğitim' devam etmeliydi. Milli Eğitim Bakanlığı hızla EBA TV 'uzaktan eğitim' altyapısını kurarken, özel okullar ve üniversiteler de hızla uzaktan eğitim modeline geçmeye çalıştılar. Öğrenciler zaman ve mekan olarak birbirinden uzak olsalar da teknolojinin sağladığı olanakları kullanarak eğitim-öğretim kaynaklarına ulaşmaya çalıştılar.



Uzaktan Eğitim Başarısı Tercihleri Belirler



Koronavirüs pandemisinde 'ikinci dalga' tartışmaları devam ederken, uzaktan eğitimin önemi daha çok ortaya çıkmaya başladı. Tercih yapacak öğrencilerin en önemli kriterlerinden birinin üniversitenin uzaktan eğitimdeki başarısının olacağı kuşkusuz. Vakıf üniversiteleri arasında uzaktan eğitim başarısı bağımsız araştırmalarla test edilen Beykoz Üniversitesi, yeni akademik yılda da uzaktan eğitim başarısını sürdürmek için hazırlıklarını hızlandırdı. Pandemi döneminde uzaktan eğitim sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi olduklarını belirten Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Pandemi sürecinde başarılı bir şekilde uzaktan eğitimi sürdürdük. Öğrencilerimizin derslere katılım oranı yükseldi, öğretim elemanlarımızın yeni duruma uyumu mükemmeldi. ÜNİAR'ın araştırmasında Türkiye ortalamasının çok üzer

inde sonuçlar alınırken, kendi memnuniyet anketimizde paralel sonuçlar görmemiz mutluluk vericiydi" dedi. Covid-19 pandemisiyle Türkiye'de ve dünyada birçok denge alt-üst oldu. Hayatımızda her şey yolunda giderken 23 Mart'tan itibaren en sevdiğimizle görüşemedik, okulumuza, işimize gidemedik. Bu dönemde kampüsler, amfiler bomboş kaldı. Hatta birçok öğrenci, üniversite yurtlarındaki eşyalarını bile toparlayamadan apar topar evlerine gitti. Ama ne olursa olsun 'eğitim' devam etmeliydi. Millî Eğitim Bakanlığı hızla EBA TV 'uzaktan eğitim' altyapısını kurarken, özel okullar ve üniversiteler de hızla uzaktan eğitim modeline geçmeye çalıştılar. Öğrenciler zaman ve mekan olarak birbirinden uzak olsalar da teknolojinin sağladığı olanakları kullanarak eğitim-öğretim kaynaklarına ulaşmaya çalıştılar.

Uzaktan eğitim tercihi nedeni Uzaktan eğitim altyapısı olan ve pandemiden önce de etkin bir şekilde kullanan üniversitelerin öğrencileri bu dönemde şanslıydı çünkü bu üniversiteler öğrenimlerini kesintisiz sürdürebildiler. Peki hangi üniversiteler uzaktan eğitimde başarılı bir karne aldı? Zaten yeni dönemde üniversite tercihi aşamasında olan öğrenciler bu sorunun yanıtını da dikkatle inceleyecekler.

ÜniAR araştırması ne diyor?

Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın (ÜniAR) Nisan ayı başında 18 bin üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırma tam da bu sorunun yanıtını veriyor. Online anket yöntemiyle 15 farklı fakülte türünü kapsayacak şekilde yapılan araştırmada, öğrencilere uzaktan eğitimle ilgili sorular yöneltildi. 'Gençler dersler nasıl gidiyor' sloganıyla gerçekleştirilen araştırmaya katılan 111 devlet ve 52 vakıf olmak üzere 163 üniversiteden öğrenciler katıldı. Bu üniversitelerde uzaktan öğrenim gören 18 bin öğrencinin yüzde 63'ü YÖK'ün aldığı kararları 'iyi' ve 'çok iyi' diye değerlendirirken, yüzde 64'ü üniversitelerinin ve fakültelerinin uzaktan eğitim konusunda hazırlığını yetersiz buldu.

Haber Kaynak:CitiPR

Uzaktan eğitim başarısı tercihleri belirler

Koronavirüs pandemisinde 'ikinci dalga' tartışmaları devam ederken, uzaktan eğitimin önemi daha çok ortaya çıkmaya başladı

Tercih yapacak öğrencilerin en önemli kriterlerinden birinin üniversitenin uzaktan eğitimdeki başarısının olacağı kutsusuz. Vakıf üniversiteleri arasında uzaktan eğitim başarısı bağımsız araştırmalarla tescillenen Beykoz Üniversitesi, yeni akademik yılda da uzaktan eğitim başarısını sürdürmek için hazırlıklarını hızlandırdı. Pandemi döneminde uzaktan eğitim sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi olduklarını belirten Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Pandemi sürecinde başarılı bir şekilde uzaktan eğitimi sürdürdük. Öğrencilerimizin derslere katılım oranı yükseldi, öğretim elemanlarımızın yeni duruma uyumu mükemmeldi. ÜNİAR'ın araştırmasında Türkiye ortalamasının çok üzerinde sonuçlar alırken, kendi memnuniyet anketimizde paralel sonuçlar görmemiz mutluluk vericiydi" dedi.

Covid-19 pandemisiyle Türkiye'de ve dünyada birçok denge alt-üst oldu. Hayatımızda her şey yolunda giderken

Mart'tan itibaren en sevdiğimizle görüşmedik, okulumuza, isimimize gicmedik. Bu dönemde kamptüsler, amfiler



ÜNİAR araştırması ne diyor?

Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın (ÜniAr) Nisan ayı başında 18 bin üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırma tam da bu sorunun yanıtını veriyor. Online anket yöntemiyle 15 farklı fakülte türünü kapsayacak şekilde yapı-

lan araştırmada, öğrencilere uzaktan eğitimle ilgili sorular yöneltilti. "Gençler dersler nasıl gidiyor" sloganıyla gerçekleştirilen araştırmaya katılan 111 devlet ve 52 vakıf olmak üzere 163 üniversiteden öğrenciler katıldı. Bu üniversitelerde uzaktan eğitimin gören 18 bin öğrencinin yüzde 63'ü YÖK'ün aldığı kararları 'iyi' ve 'çok iyi' diye değerlendirdi, yüzde 64'ü üniversitelerinin ve fakültelerinin uzaktan eğitim konusunda hazırlığını yetersiz buldu.

İkinci en başarılı vakıf üniversitesi!

Bu araştırma kapsamında bazı üniversitelerin isimleri ise 'uzaktan eğitim'de başarılı model ve uygulamalarıyla ön plana çıktı. Bunlardan biri de Beykoz Üniversitesi'ydü. ÜniAr'ın araştırmasına göre, Beykoz Üniversitesi 'uzaktan eğitim' sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi oldu. Örneğin araştırmaya katılan öğrenciler, "Uzaktan Eğitim Sürecindeki Açıklama ve Bilgilendirmelere", Türkiye ortalamasında 2.6 puan verirken, Beykoz Üniversitesi öğrencileri Beykoz Üniversitesi'ne 4.2 puan verdi. "Uzaktan Eğitim Hazırlığı"nın 163 üniversitedeki ortalaması 2.3 puan olurken Beykoz Üniversitesi 4.1 puan aldı. Ayrıca, Beykoz Üniversitesi öğrencileri en yüksek puanları da "Yöneticilerin Tutum ve Yaklaşımları" ve "Öğretim Elemanları" başlıklarından üniversitelere verdiler. Bu başlıklarda Türkiye ortalaması 2.6-3.4 düzeyindeyken Beykoz Üniversitesi'nin puanlarının 4 ve üzeri olması öğrencilerin ve akademik personelin uzaktan

eğitim sistemine hızla adapte olduğunu da gösterdi.

"Hedefleri aştık, başarılıydık"

Beykoz Üniversitesi, uzun yıllardır kullandığı OnlineBeykoz uzaktan eğitim platformuyla zaten zamandan ve mekandan özgür bir şekilde öğrenim yapabileceği yetkinliğine sahipti. Pandemi sürecinde uzaktan eğitim, sistemde tanınan 741 ders, 202 akademik personel ve 4 bine yakın öğrencinin katılımı ile başarılı bir şekilde sürdürüldü. Üniversitedeki uzaktan eğitim sürecini değerlendiren Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "YÖK'ün Uzaktan Eğitim Yönetmeliği çerçevesinde öğretim elemanlarımızın yüzde 30'a kadar uzaktan eğitimle verilebiliyordu. Üniversitemizin kurulduğu günden itibaren bu yüzde 30'luk hedefi, stratejik hedeflerimiz arasında belirlemiştik. Pandemi sürecinde de belirlediğimiz hedefler ve yaptığımız hazırlıklar bizim şansımız oldu. Başarılı bir şekilde uzaktan eğitimi sürdürdük. Öğrencilerimizin



derslere katılım oranı yükseldi, öğretim elemanlarımızın yeni duruma uyumu mükemmeldi" dedi.

Memnuniyet anketi yaptı

ÜniAr'ın araştırması dışında Beykoz Üniversitesi dönem için kendi memnuniyet anketini de yaptı. Bu anketin sonuçları da bağımsız yapılan araştırmaya paraleldi. Uzaktan eğitim ile ilgili üniversitenin kendi yaptığı ankete katılan 1.069 öğrenci, 169 öğretim elemanı ve 329 dersi değerlendirdi. Burada öğrenciler 5 üzerinden yapılan puanlamada üniversiteye 3.79 ortalama

puan vererek, uzaktan eğitim başarısını tescillemiş oldular. Prof. Dr. Mehmet Durman, "Uzaktan eğitim sürecini genç ve dinamik bir üniversite olarak tüm unsurları ve bileşenleriyle başarılı bir şekilde yürüttük, yeni dönemde de yürütmeye devam edeceğiz. Geçen akademik yılda öğrencilerimizin derslere katılım oranı yüksek, öğretim elemanlarımızın yeni duruma uyumu mükemmeldi. Bu durumu ÜniAr'ın araştırmasında Türkiye ortalamasının çok üzerindeki sonuçlarımızda ve kendi memnuniyet anketimizde görmemiz mutluluk verici" diye konuştu.



Beykoz'un memnuniyet karnesi başarılı!

Bağımsız üniversite araştırma kuruluşu ÜniAR'ın Türkiye Üniversite Memnuniyet Araştırması'nda (TÜMA 2020) öğrenciler üniversitelerine karneler verdiler. Araştırmaya Türkiye'deki toplam 192 devlet ve vakıf üniversitesinden 39 bin 386 öğrenci katıldı. Son üç yıldır bu araştırmaya katılan Beykoz Üniversitesi öğrencilerinin üniversitelerine yönelik memnuniyetlerinin arttığı ortaya çıktı. Araştırmaya göre, 2018 yılında vakıf üniversiteleri arasında genel memnuniyette 44'üncü sırada olan Beykoz Üniversitesi, TÜMA 2020 araştırmasında 32'inci sıraya yükselip C notu aldı. Öğrenci merkezli bir üniversite olmanın bu başarıyı getirdiğini belirten Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Tercih döneminin çok yaklaştığı bugünlerde üniversite tercihlerini yapacak öğrencilerimiz bağımsız ve öğrenim gören öğrencilerin objektif değerlendirmelerini açıklayan bu önemli araştırmadan mutlaka faydalanmalı" dedi.

Üniversite adayları tercihlerini yapmak için gün sayıyor. Aileler ve öğrenciler, kendileri için en uygun üniversiteyi seçmek adına büyük bir caba sarf ediyorlar. Adaylar tercihlerini yaparken daha önce o üniversitede öğrenim görmüş ya da görmekte olan öğrencilerin görüşlerine de çok önem veriyorlar. Bağımsız üniversite araştırmalarıyla gündeme gelen Üniversite Araştır-

malan Laboratuvarı'nın (ÜniAR) son araştırması bu noktada adaylara büyük ışık tutuyor. ÜniAR'ın Türkiye Üniversite Memnuniyet Araştırması'nda [TÜMA-2020], öğrenciler üniversitelerine karneler verdiler. Öğrenciler, üniversitelerini yerleşke ve yaşam doyuruculuğundan akademik destek ve ilgisine, kişisel gelişim ve kariyer desteğinden öğrenme imkan ve kaynaklarına kadar birçok açıdan değerlendirdiler.

39 bin 386 öğrenciyle görüşüldü

TÜMA 2020 araştırması için, 125'i devlet, 67'si vakıf olmak üzere 192 üniversitenin seçilen fakültelerinde yüzde 52,1'i kadın, yüzde 47,9'u erkek toplam 39 bin 386 öğrenciyle görüşüldü. Bu yıl beşincisi yapılan araştırmada öğrencilerden 6 kategoride üniversitelerini değerlendirmeleri istendi. Öğrenciler üniversitelerine kendilerine sunduğu olanaklara göre A+ dan F'ye kadar not verdiler. Bu notlar sonunda Türk üniversitelerinin tamamının genel memnuniyet durumu ortaya konulurken, devlet ve vakıf üniversiteleriyle birlikte fakülte bazında da özel sonuçlar ortaya çıktı.

Beykozluların memnuniyeti arttı

TÜMA 2020 araştırması, Türkiye'nin en etkin vakıf üniversitelerinden olan Beykoz Üniver-



sitesi'ne yönelik öğrencilerinin gittikçe artan memnuniyetini de ortaya koydu. Son üç yılda bu araştırmaya katılan Beykoz Üniversitesi öğrencileri, üniversitelerini artan memnuniyetleriyle araştırmada daha yüksek sıralara taşındılar. Araştırmaya göre, 2018 yılında vakıf üniversiteleri arasında genel memnuniyette 44'üncü sırada olup D notu alan Beykoz Üniversitesi, 2020 yılında 32'inci sıraya yükselip C notu aldı.

Notları hep yükseldi

TÜMA Araştırması'nın odaklandığı 6 özel alanda da Beykoz Üniversitesi sıralama ve notunu yükseltti. Örneğin 2018 yılında "akademik destek ve ilgi" kategorisinde 34'üncü sırada olup B notu alan Beykoz Üniversitesi, aradan geçen 3 yılda bu alandaki notunu A'ya çıkarp 18'inci sıraya yerleşti. "Kurumun yönetim ve işleyişinden memnuniyet" kategorisinde ise üniversite 13 basamak birden atlayarak A notu almaya hak kazandı.