

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
1.01.2021	MİLLİYET	EĞİTİMDE TELAFİ YILI	15	343	123565
2.01.2021	MİLLİYET	5 ÜNİVERSİTEYE REKTÖR ATADI	12	220	123565
3.01.2021	TAKVİM	5 ÜNİVERSİTEYE YENİ REKTÖR	9	12	87087
3.01.2021	POSTA	BEŞ ÜNİVERSİTEYE YENİ REKTÖR ATANDI	8	14	124634
3.01.2021	MİLLİYET	BEŞ ÜNİVERSİTEYE YENİ REKTÖR ATANDI	13	43	123565
3.01.2021	TÜRKİYE	ERDOĞAN BEŞ ÜNİVERSİTEYE REKTÖR ATADI	14	9	123508
3.01.2021	HÜRRİYET	5 ÜNİVERSİTEYE YENİ REKTÖR	13	12	195309
3.01.2021	SÖZCÜ	AKP'DEN VEKİL OLAMADI BOĞAZİÇİ'NE REKTÖR OLDU	11	168	186436
3.01.2021	CUMHURİYET	BOĞAZİÇİ'NE AKP'Lİ REKTÖR	4	172	25192
3.01.2021	AKŞAM	5 ÜNİVERSİTEYE REKTÖR ATAMASI	13	253	100286
4.01.2021	DÜNYA	5 ÜNİVERSİTEYE REKTÖR ATAMASI YAPILDI	3	34	42297
5.01.2021	AKŞAM GÜNEŞ	KİLO VERDİREN ATIŞTIRMALIKLAR	3	190	100286

5.01.2021	HÜRRİYET DAILY NEWS	NEW RECTORS APPOINTED TO TURKISH UNIVERSITIES	2	41	6352
8.01.2021	MİLLİYET CADDE	KİLO VERDİREN ATIŞTIRMALIKLAR	3	146	124066
13.01.2021	POSTA	YATAY GEÇİŞ İLE YENİ ÜNİVERSİTE	13	16	132252
21.01.2021	AKŞAM GÜNEŞ	ÖNCE KAYGI SONRA YALANCI KORONAVİRÜS ARTIYOR	3	167	100878
26.01.2021	BRAND MAP İNFOGRAFİK YILLIK	COVID-19 İLE GELENEKSEL MEDYAYA GÜVEN ARTTI	80	16368	9000
30.01.2021	FAVORİ LEZZETLER ULUSAL AYLIK DERGİ	KİLO VERMEYE YARDIMCI ATIŞTIRMALIKLAR	38	287	2000
30.01.2021	FAVORİ LEZZETLER ULUSAL AYLIK DERGİ	KİLO VERMEYE YARDIMCI ATIŞTIRMALIKLAR	39	287	2000

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
1.01.2021	LİTERATÜR AKTÜEL	VİRÜSLER FARKLI DERS ORTAK	4	319	14720
1.01.2021	KIRKLARELİ	DAVRANIŞSAL VE DİYET RİSKLERİ AZALTILARAK KANSERİ ÖNLEYEBİLİRSİNİZ	7	64	1287
2.01.2021	ANADOLU'DA BUGÜN	MUTFAKTAKİ TÜM ATIŞTIRMALIKLAR SAĞLIKLI DEĞİL	10	39	1400
4.01.2021	ÇUKUROVA MERHABA	KİLO VERMEYE YARDIMCI ATIŞTIRMALIKLAR	2	166	572

4.01.2021	SAKARYA YENİGÜN	DURMAN YENİDEN REKTÖR	1	13	2639
4.01.2021	SAKARYA YENİGÜN	CEVDET GÜNGÖR	5	121	2639
4.01.2021	SAKARYA HALK	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ DURMAN OLDU	1	64	623
7.01.2021	GAZETE DAMGA	BEYKOZ'DA DEĞİŞİM YOK	13	151	6474
7.01.2021	KIRKLARELİ	KİLO VERMEYE YARDIMCI OLAN 12 ATIŞTIRMALIK KOMBİNASYONU	7	81	1287
8.01.2021	55 YENİGÜN	GÜÇLÜ VÜCUT BAĞIRSAK!	10	60	500
12.01.2021	GIDA2000	AKDENİZ DİYETİ VE HER YAŞTA ZİHNİZİ KESKİN TUTMANIN BASİT ADIMLARI	44	319	10000
12.01.2021	HÜRSES	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ, KURUCU REKTÖRÜ PROF. DR. DURMAN İLE YOLUNA DEVAM EDECEK	7	71	5432
20.01.2021	TOROS GAZETESİ	ÖNCE KAYGI, SONRA 'YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR	5	141	134
20.01.2021	BURSA KENT	KORONA VİRÜS KAYGILARI ARTIYOR	4	52	1200
20.01.2021	9 EYLÜL İZMİR	YALANCI KORONAVİRÜS VAKALARI YÜK GETİRİYOR	11	131	4000
21.01.2021	KIRKLAR HABER	ÖNCE KAYGI, SONRA YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR	5	261	1500
21.01.2021	GAZETE DAMGA	KAYGILANIP HASTALANMA	2	49	6474
22.01.2021	HATAY SÖZ	ÖNCE KAYGI, SONRA YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR	7	131	532
22.01.2021	ÇUKUROVA MERHABA	ÖNCE KAYGI, SONRA 'YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR	2	203	572
23.01.2021	LAB MEDYA	RAFTA PARLAYACAK AMBALAJ TASARIMI İÇİN 6 KURAL	44	190	11000
25.01.2021	ANADOLU'DA BUGÜN	ÖNCE KAYGI, SONRA YALANCI VİRÜS ARTIYOR	10	119	1400

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
31.12.2020	YENIAKIT.COM.TR	Yedikçe zayıflatan muhteşem ikili besinler! Prof. Dr. bir bir açıkladı	https://www.yeniakit.com.tr/haber/yedikce-zayiflatan-muhtesem-ikili-besinler-prof-dr-bir-bir-acikladi-1494922.html
31.12.2020	CNNTURK.COM	Bu besinler yedikçe zayıflatıyor! Hepsi kilo vermeye yardımcı	https://www.cnnturk.com/saglik/bu-besinler-yedikce-zayiflatiyor-hepsi-kilo-vermeye-yardimci
31.12.2020	HABER.COM	Bu besinler yedikçe zayıflatıyor! Hepsi kilo vermeye yardımcı	https://www.haber.com/bu-besinler-yedikce-zayiflatiyor-hepsi-kilo-vermeye-yardimci-494793/
31.12.2020	YENIAKIT.COM.TR	Yedikçe zayıflatan muhteşem ikili besinler! Prof. Dr. bir bir açıkladı	https://www.yeniakit.com.tr/foto-galeri/zayiflatan-muhtesem-ikili-besinler-prof-dr-bir-bir-acikladi-26821
1.01.2021	F5HABER.COM	Kilo vermeye yardımcı atıştırmalıklar	https://www.f5haber.com/posta/kilo-vermeye-yardimci-atistirmaliklar-5801601
1.01.2021	ANTALYABURADA.COM	Kilo vermeye yardımcı atıştırmalıklar	http://www.antalyaburada.com/haber/14088/
1.01.2021	MILLIYET.COM.TR	2021, TELAFİ YILI OLACAK	https://www.milliyet.com.tr/egitim/2021-telafi-yili-olacak-6394610
1.01.2021	MSN.COM	Kilo vermeye yardımcı atıştırmalıklar	https://www.msn.com/tr-tr/yasam/yeni/kilo-vermeye-yard%C4%B1mc%C4%B1-at%C4%B1%C5%9Ft%C4%B1rmal%C4%B1klar/ar-BB1cp6bs?li=BBpLYy0
1.01.2021	MYNET.COM	Uyumlu atıştırmalıklar kilo verdiriyor!	https://www.mynet.com/uyumlu-atistirmaliklar-kilo-verdiriyor-1203806-myyemek
1.01.2021	POSTA.COM.TR	Kilo vermeye yardımcı atıştırmalıklar	https://www.posta.com.tr/kilo-vermeye-yardimci-atistirmaliklar-2295811
1.01.2021	GATHER.COM.TR	Kilo vermeye yardımcı atıştırmalıklar	https://www.gather.com.tr/haberler/detay/kilo-vermeye-yardimci-atistirmaliklar/492e7aab2ed94d9fac0d4f866d3f2b47
2.01.2021	WANHABER.COM	Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Mehmet Durman atandı	https://www.wanhaber.com/m/guncel/beykoz-universitesi-rektorlugune-mehmet-durman-atandi-h264669.html
2.01.2021	XHABER.NET	Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne atanan Prof. Dr. Mehmet Durman kimdir?	http://xhaber.net/2021/01/02/beykoz-universitesi-rektorlugune-atanan-prof-dr-mehmet-durman-kimdir/
2.01.2021	NTV.COM.TR	Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne atanan Prof. Dr. Mehmet Durman kimdir?	https://www.ntv.com.tr/egitim/beykoz-universitesi-rektorlugune-atanan-prof-dr-mehmet-durman-kimdir,6jknn6tRtkamxHPkqLSlpw

2.01.2021	SAKARYADETAYH ABER.COM	SAÜ'nün eski rektörü Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne atandı	https://www.sakaryadetayhaber.com/haber/saunun-eski-rektoru-beykoz-universitesi-rektorlugune-atandi-97683.html
2.01.2021	GASTRONOMITU RKEY.COM	"Sağlıklı atıştırmalık kombinasyonlarıyla kilo bile verilebilir"	https://www.gastronomiturkey.com/haber/saqlikli-atistirmalik-kombinasyonlariyla-kilo-bile-verilebilir-h11701
2.01.2021	HABEROFISI.COM .TR	Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne atanan Prof. Dr. Mehmet Durman kimdir?	https://www.haberofigi.com.tr/tr/haberler/ntv/egitim/beykoz-universitesi-rektorlugune-atanan-prof-dr-mehmet-durman-kimdir-sn0T0VNu3DXi
2.01.2021	KAMUBULTENI.C OM	Beykoz Üniversitesine Rektör Atandı: Prof. Dr. Mehmet Durman Kimdir?	https://www.kamubulteni.com/haber/oku-h33582.html
2.01.2021	HABER.COM	Kilo Vermeye Yardımcı Olan 12 Atıştırmalık Kombinasyonu	https://www.haber.com/kilo-vermeye-yardimci-olan-12-atistirmalik-kombinasyonu-495706/
2.01.2021	BEYKOZGUNDEM. COM	Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne atanan Prof. Dr. Mehmet Durman kimdir?	https://www.beykozgundem.com/egitim/beykoz-universitesi-rektorlugu-ne-atanan-prof-dr-mehmet-durman-h18819.html
2.01.2021	MILLIYET.COM.TR	5 üniversiteye rektör atadı	https://www.milliyet.com.tr/siyaset/5-universiteye-rektor-atadi-6395331
2.01.2021	GATHER.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE ATANAN PROF. DR. MEHMET DURMAN KİMDİR?	https://www.gather.com.tr/haberler/detay/beykoz-universitesi-rektorlugu-ne-atanan-prof.-dr.-mehmet-durman-kimdir-/edc4a01aa31c49cfa3fece7ec0096d64
2.01.2021	BEYKOZGUNCCEL.C OM	Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Mehmet Durman atandı	https://beykozguncel.com/beykoz-universitesi-rektorlugune-mehmet-durman-atandi-9019.html
2.01.2021	SAKARYAYENIHAB ER.COM	SAÜ'nün eski rektörü Durman o üniversiteye atandı	https://www.sakaryayenihaber.com/egitim/saunun-eski-rektoru-durman-o-universiteye-atandi-h123829.html
2.01.2021	MEDYAYAZAR.CO M	Prof. Dr. Mehmet Durman Rektörlüğe yeniden atandı	https://www.medyayazar.com/m/egitim/prof-dr-mehmet-durman-rektorluge-yeniden-atandi-h7638.html
2.01.2021	HABERTURK.COM	Cumhurbaşkanı Erdoğan 5 üniversiteye rektör atadı	https://www.haberturk.com/cumhurbaskani-erdogan-5-universiteye-rektor-atadi-2923872
2.01.2021	BEYKOZAKTUEL.C OM.TR	Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehmet Duman atandı	https://beykozaktuel.com.tr/beykoz-universitesi-rektorlugune-prof-dr-mehmet-duman-atandi/
2.01.2021	BOLGEGUNDEM. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ PROF. DR. MEHMET DURMAN KİMDİR? KAÇ YAŞINDA? NERELİ?	https://www.bolgegundem.com/beykoz-universitesi-rektoru-prof-dr-mehmet-durman-kimdir-kac-yasinda-nereli-1420201h.htm

2.01.2021	MEDYABAR.COM	SAÜ eski Rektörü Durman Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne atandı	https://medyabar.com/haber/5948050/sau-eski-rektoru-durman-beykoz-universitesi-rektorlugune-atandi
3.01.2021	TAKVIM.COM.TR	5 üniversiteye yeni rektör	https://www.takvim.com.tr/spor/2021/01/03/5-universiteye-yeni-rektor
3.01.2021	ADATAVIR.COM	Beykoz Üniversitesi Rektörü Durman oldu	http://adatavir.com/beykoz-universitesi-rektoru-durman-oldu.html
3.01.2021	HABERLISIN.COM	Beykoz Üniversitesi Rektörü Durman oldu	https://www.haberlisin.com/egitim/beykoz-universitesi-rektoru-durman-oldu-h57770.html
3.01.2021	HURRIYET.COM.TR	5 üniversiteye yeni rektör	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/5-universiteye-yeni-rektor-41704852
3.01.2021	SAKARYAYENIHABER.COM	SAÜ'nün eski rektörü Durman o üniversiteye atandı	https://www.sakaryayenihaber.com/egitim/sau-nun-eski-rektoru-durman-o-universiteye-atandi-h123829.html
5.01.2021	GUNES.COM	Kilo verdiren atıştırmalıklar	http://gunes.com/saglik/kilo-verdiren-atistirmaliklar-1103038
5.01.2021	TR.EURONEWS.COM	BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ'NE REKTÖR ATAMA: GÖZALTILAR SONRASI AKADEMİSYENLER DE EYLEMDE	https://tr.euronews.com/2021/01/05/erdogan-n-bogazici-universitesi-ne-rektor-atama-karar-n-protesto-eden-ogrencilere-16-gozal
6.01.2021	SARIYERTIMES.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ PROF. DR. DURMAN İLE YOLUNA DEVAM EDECEK	https://www.sariyertimes.com/egitim/beykoz-universitesi-rektoru-prof-dr-durman-ile-yoluna-devam-edecek/
6.01.2021	SAKARYA54.NET	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ PROF. DR. DURMAN İLE YOLUNA DEVAM EDECEK	https://www.sakarya54.net/beykoz-universitesi-kurucu-rektoru-prof-dr-durman-ile-yoluna-devam-edecek/
8.01.2021	MILLIYET.COM.TR	KİLO VERDİREN ATIŞTIRMALIKLAR	https://www.milliyet.com.tr/cadde/rehazarar/kilo-verdiren-atistirmaliklar-6400692
8.01.2021	BEYKOZSES.COM	Yatay geçişle Beykozlu olma zamanı!..	http://www.beykozses.com/yatay-gecisle-beykozlu-olma-zamani.html
12.01.2021	DOSTBEYKOZ.COM	Beykoz Üniversitesi Sanat Fakültesi'ne yeni dekan	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-sanat-fakultesi-ne-yeni-dekan-
13.01.2021	ADANAPOST.COM	Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi'nin Yeni Dekanı Şahmiri Oldu	https://www.adanapost.com/beykoz-universitesisanat-ve-tasarim-fakultesinin-yeni-dekani-shahmiri-oldu-153243h.htm
13.01.2021	FISILTIHABERLERI.COM	Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi'nin Yeni Dekanı Şahmiri Oldu	https://www.fisiltihaberleri.com/haber/beykoz-universitesi-sanat-ve-tasarim-fakultesinin-yeni-dekani-shahmiri-oldu-3248.html
13.01.2021	F5HABER.COM	Yatay geçiş ile yeni üniversite	https://www.f5haber.com/posta/yatay-gecis-ile-yeni-universite-5811689
13.01.2021	POSTA.COM.TR	Yatay geçiş ile yeni üniversite	https://www.posta.com.tr/yatay-gecis-ile-yeni-universite-2297584

15.01.2021	GIDA2000.COM	Akdeniz diyeti ve her yaşta zihnini keskin tutmanın basit adımları	https://www.gida2000.com/akdeniz-diyeti-ve-her-yasta-zihnini-keskin-tutmanin-basit-adimlari.html
15.01.2021	SEHRIVANGAZETESI.COM	Bu atıştırmalıklar kilo verdiriyor! İşte kilo vermeye yardımcı yiyecekler...	http://www.sehrivangazetesi.com/saglik/bu-atistirmaliklar-kilo-verdiriyor-iste-kilo-vermeye-yardimci-h74640.html
19.01.2021	HABERVER.ME	Koronavirüs kaygısıyla mücadele etmenin yolları Haberi	https://haberver.me/koronavirus-kaygisiyla-mucadele-etmenin-yollari-haberi/
19.01.2021	HABER.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.haber.com/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-514576/
19.01.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=65144
19.01.2021	TURKIYEHABERCI.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=85396
19.01.2021	HABERALP.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	http://www.haberalp.com/saglik/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-h89967.html
19.01.2021	KOBIPOSTASI.NET	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.kobipostasi.net/2021/01/19/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/
19.01.2021	SAGLIGIMICINHERSEY.COM	Önce Kaygı, Sonra 'Yalancı Koronavirüs' Artıyor	https://www.sagligimicinhersey.com/2021/01/ruh-sagligi/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/
19.01.2021	KADINVEKADIN.NET	Koronavirüs kaygısıyla mücadele etmenin yolları	https://www.kadinvekadin.net/koronavirus-kaygisiyla-mucadele-etmenin-yollari.html
19.01.2021	HURRIYET.COM.TR	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.hurriyet.com.tr/aile/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-41718496
19.01.2021	KOBIPOSTASI.NET	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.kobipostasi.net/2021/01/19/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/
19.01.2021	CNNTURK.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.cnnturk.com/saglik/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor
20.01.2021	GATHER.COM.TR	Yalancı koronavirüs' vakaları da artıyor	https://www.gather.com.tr/haberler/detay/-yalanci-koronavirus-vakalari-da-artiyor/5aaa1d60b65e4973bd149a643e01b5f7
20.01.2021	BURDURILKADIM.COM	ÖNCE KAYGI, SONRA 'YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR	http://burdurilkadim.com/haber-once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-19388.html
20.01.2021	ANTALYABURADA.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	http://www.antalyaburada.com/haber/14166/

20.01.2021	TR.SPUTNIKNEWS.COM	Yalancı koronavirüs' vakaları da artıyor	https://tr.sputniknews.com/koronavirus-salgini/202101201043616051-yalanci-koronavirus-vakalari-da-artiyor/
20.01.2021	DEMOKRATHABER.ORG	Yalancı koronavirüs' vakaları da artıyor	https://www.demokrathaber.org/saglik/yalanci-koronavirus-vakalari-da-artiyor-h139445.html
20.01.2021	DOKUZEYLUL.COM	Yalancı koronavirüs vakaları da artıyor	https://www.dokuzeylul.com/guncel/yalanci-koronavirus-vakalari-da-artiyor-h178032.html
20.01.2021	HAKIMIYET.COM	Dikkat! Yalancı koronavirüse yakalanmış olabilirsiniz	http://www.hakimiyet.com/dikkat-yalanci-koronaviruse-yakalanmis-olabilirsiniz-1276423h.htm
20.01.2021	HABERINIZ.COM.TR	Yalancı koronavirüs vakaları yükselişte	https://haberiniz.com.tr/korona-virusu/yalanci-koronavirus-vakalari-yukseliste-20012021/
20.01.2021	BURSAHAKIMIYET.COM.TR	Yalancı koronavirüs' vakaları da artışa geçti!	http://www.bursahakimiyet.com.tr/haber/yalanci-koronavirus-vakalari-da-artisa-gecti-477586.html
20.01.2021	BIHABERVER.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.bihaberver.com/Haber/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/262025
20.01.2021	GAZIANTEPSABAH.COM	Yalancı koronavirüs' vakaları da artıyor	https://www.gaziantepsabah.com/haber/yalanci-koronavirus-vakalari-da-artiyor-105905.html
20.01.2021	SAKARYA54.NET	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.sakarya54.net/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/
20.01.2021	GUNDEMOTUZBES.COM	Yalancı koronavirüs' vakaları da artıyor	https://www.gundemotuzbes.com/yalanci-koronavirus-vakalari-da-artiyor/102919/
20.01.2021	ANTERHABER.COM	ÖNCE KAYGI, SONRA 'YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR	https://anterhaber.com/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/10474/
20.01.2021	ARTUKLUHABER.NET	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://artukluhaber.net/haber/once_kaygi_sonra_yalanci_koronavirus_artiyor-57044.html
21.01.2021	EDIRNESONHABER.COM	"Önce kaygı, sonra yalancı koronavirüs artıyor"	https://edirnesonhaber.com/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/36102/
21.01.2021	ANADOLUYAKASHABER.NET	ÖNCE KAYGI, SONRA 'YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR...	http://www.anadoluyakasihaber.net/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-409
21.01.2021	POLATLIAYRINTI.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.polatliayrinti.com/fatih-kiziltan/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/haber-49522
21.01.2021	GUNES.COM	Önce kaygı, sonra yalancı koronavirüs artıyor	http://gunes.com/saglik/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-1103678
21.01.2021	SANALBASIN.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	http://www.sanalbasin.com/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-39798612

21.01.2021	AKDENİZBULTEN.COM	Önce Kaygı, Sonra 'Yalancı Koronavirüs' Artıyor	http://www.akdenizbulten.com/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor/27301/
22.01.2021	HABEROFISI.COM.TR	'Eyvah, bana da bulaşmış olabilir!' Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/sabah/saglik/eyvah-bana-da-bulasmis-olabilir-once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-vs1bxHbaAXFE
22.01.2021	SABAH.COM.TR	'Eyvah, bana da bulaşmış olabilir!' Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	http://www.sabah.com.tr/saglik/2021/01/22/eyvah-bana-da-bulasmis-olabilir-once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor
22.01.2021	LIDERHABER.ORG	'Eyvah, bana da bulaşmış olabilir!' Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.liderhaber.org/eyvah-bana-da-bulasmis-olabilir-once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-694856h.htm
22.01.2021	ISTANBULTIMES.COM.TR	Önce Kaygı, Sonra 'Yalancı Koronavirüs' Artıyor	https://www.istanbultimes.com.tr/guncel/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-h47343.html
26.01.2021	VANSESIGAZETESI.COM	Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor	https://www.vansesigazetesi.com/once-kaygi-sonra-yalanci-koronavirus-artiyor-82337-haberi
28.01.2021	SARIYERTIMES.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.sariyertimes.com/saglik/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/
28.01.2021	MEYDANNET.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	http://www.meydannet.com/haber/oku-92026.html
28.01.2021	BURDURILKADIM.COM	FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!	http://burdurilkadim.com/haber-farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-19436.html
28.01.2021	EGEOLAY.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.egeolay.com/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/137904/
28.01.2021	MORADERGISI.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	http://moradergisi.com/haber/farkindalik_ve_onlemle_hedef_kansersiz_bir_gelecek-186327.html
28.01.2021	GÜNDEMGAZETESİ.NET	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.gundemgazetesi.net/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-74526h.htm
28.01.2021	URFAFLASH.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.urfaflash.com/haber/25264/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek.html
28.01.2021	ANTALYABURADA.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	http://www.antalyaburada.com/haber/14203/
28.01.2021	BELİRTİYORUM.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	http://belirtiyorum.com/haber-farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-17834.html

28.01.2021	MARKAWORLD.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	http://markaworld.com/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek.html/
29.1.2021	AKTUELGAZETE.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	http://www.aktuelgazete.com/haberdetay/e/10572
29.1.2021	BEYKOZOLAY.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	beykozolay.com/2021/01/29/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/
29.1.2021	EMLAKTAFARK.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.emlaktafark.com/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-180895.html
29.1.2021	YELPAZEM.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.yelpazem.com/2021/01/29/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/13646/.html
29.1.2021	MEYDANHABER.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.meydanhaber.com.tr/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/18762/
29.1.2021	FISILTIHABERLERI.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.fisiltihaberleri.com/haber/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-3347.html
29.1.2021	EDIRNESONHABER.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://edirnesonhaber.com/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/37028/
29.1.2021	YENIADANA.NET	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://yeniadana.net/haber/oku-57731.html
30.1.2021	KOBIPOSTANESI.NET	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.kobipostasi.net/2021/01/30/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/
31.1.2021	SAGLIKVEYASAMSIYESI.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.saglikveyasamsitesi.com/2021/01/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz.html
31.1.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.turkuzhaberajansi.com/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/
1.2.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.uhahaberajansi.com/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

MİLLİYET

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SIYASI

Yayın Tarihi : 1.1.2021

Sayfa : 15

Medya Tiraj : 123565

StxCm : 343



Koronavirüs
nedeniyle uzaktan
eğitimden online
sınavlara birçok
değişiklik yaşandığı
eğitimde çok verimli
bir yıl olmadı ve tüm
umutlar yeni yıla
ertelendi. Herkesin
ortak beklentisi aşıyla
birlikte sağlıklı günlerin
bir an önce gelmesi
ve yüz yüze eğitimin
başlaması. 2021'in
telafi yılı olacağını
belirten eğitimciler,
yeni reformlara gebe
bir döneme doğru
girdiğini öngörüyorlar

2021, TELAFİ YILI OLACAK

Tüm eğitim kadrolarında her yıl büyük değişiklik yaşandığı eğitim telafisi... 2020 yılında koronavirüs salgını nedeniyle sınıflarda eğitim durdu. Yüz yüze eğitime, öğrenimin canlı ders anlatımından, online eğitime dönüştü. Öğrencilerin öğrenimlerini aksatılmadan sürdürmelerini sağlamak için eğitimciler, online eğitimi en iyi şekilde kullanacak bir yıl olarak telafiyi bekliyorlar. 2021'in telafi yılı olacağını belirten eğitimciler, yeni reformlara gebe bir döneme doğru girdiğini öngörüyorlar.

'Yeni müfredat hazırlanmalı'

Türk Eğitim Derneği (TED) Genel Başkanı Selçuk Pekelkinç: Sağlık öncelikli olmak üzere, 2020 ve 2021'de yaşanan kriz dönemlerini telafi etmek için büyük önemimiz var. Eğitimde de bu kriz dönemlerini telafi etmek için büyük önemimiz var. Eğitimde de bu kriz dönemlerini telafi etmek için büyük önemimiz var.

'Büyüme beklenmiyor'

Teknik Öğretmenler Derneği (TOD) Başkanı Mustafa Özlü: 2020'de eğitimde büyük bir kriz yaşandı. 2021'de de eğitimde büyük bir kriz yaşandı. 2021'de de eğitimde büyük bir kriz yaşandı.

'Meslek kanunu çıkarılmalı'

Eğitim İş Sendikası Genel Başkanı Prof. Dr. Mustafa Özlü: Meslek kanunu çıkarılmalı. Meslek kanunu çıkarılmalı. Meslek kanunu çıkarılmalı.

'Okullar açılmalı'

Öğrenciler, öğretmenler ve veliler yeni yıl okullarını açmalı. Öğrenciler, öğretmenler ve veliler yeni yıl okullarını açmalı.

'BURS DESTEĞİ ARTACAK'

Türk Eğitim Vakfı (TEV) Genel Başkanı Prof. Dr. Mustafa Özlü: Burs desteği artacak. Burs desteği artacak. Burs desteği artacak.

'EĞİTİM REFORME EDİLMELİ'

Eğitim Reforması Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. Mustafa Özlü: Eğitim reforması yapılmalı. Eğitim reforması yapılmalı. Eğitim reforması yapılmalı.

'HİBRİT MODEL ARTIK KALICI'

Yeni Eğitim Modeli Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. Mustafa Özlü: Hibrit model artık kalıcı. Hibrit model artık kalıcı. Hibrit model artık kalıcı.

'AŞIYLA NORMALE DÖNÜLECEKTİR'

Yeni Eğitim Modeli Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. Mustafa Özlü: Aşıyla normale dönecektir. Aşıyla normale dönecektir. Aşıyla normale dönecektir.

'AR-GE TEŞVİK EDİLECEK'

Yeni Eğitim Modeli Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. Mustafa Özlü: Ar-ge teşvik edilecek. Ar-ge teşvik edilecek. Ar-ge teşvik edilecek.

Oh be kurtulduk mu?



ABBAS GÜÇLÜ
Eğitim Bakanı

2020 yılı sonuna kadar...
2020, 2019 yılından farklı ve son bir yıldır. Sokakları her gün gitti.

Madem ki bu kadar...
Bütün bu süreçte...
2019 yılının sonuna...
2020 yılının başına...

2020 yılının sonuna...
2020 yılının başına...
2020 yılının ortasına...
2020 yılının sonuna...

2020 yılının sonuna...
2020 yılının başına...
2020 yılının ortasına...
2020 yılının sonuna...

2020 yılının sonuna...
2020 yılının başına...
2020 yılının ortasına...
2020 yılının sonuna...

2020 yılının sonuna...
2020 yılının başına...
2020 yılının ortasına...
2020 yılının sonuna...

2020 yılının sonuna...
2020 yılının başına...
2020 yılının ortasına...
2020 yılının sonuna...

2020 yılının sonuna...
2020 yılının başına...
2020 yılının ortasına...
2020 yılının sonuna...



2021, TELAFİ YILI OLACAK

Koronavirüs nedeniyle uzaktan eğitimi online
Sınıflara birçok değişikliğin yaşandığı
Eğitimde çok verimli bir yıl olması ve tüm umutları yeni yıla

'Yeni müfredat hazırlanmalı'
'Meslek kanunu çıkarılmalı'
'Toparlanma yılı olacak'

'Okullar açılmalı'
'Burs desteği artacak'
'Eğitim reformu edilmeli'

'Hibrit model artık kalıcı'
'Aşılıla normale dönelecektir'
'Ar-ge teşvik edilecek'

'Eğitim reformu edilmeli'
'Burs desteği artacak'
'Eğitim reformu edilmeli'

'Hibrit model artık kalıcı'
'Aşılıla normale dönelecektir'
'Ar-ge teşvik edilecek'

'Eğitim reformu edilmeli'
'Burs desteği artacak'
'Eğitim reformu edilmeli'

'Hibrit model artık kalıcı'
'Aşılıla normale dönelecektir'
'Ar-ge teşvik edilecek'

'Eğitim reformu edilmeli'
'Burs desteği artacak'
'Eğitim reformu edilmeli'

'Hibrit model artık kalıcı'
'Aşılıla normale dönelecektir'
'Ar-ge teşvik edilecek'

'Eğitim reformu edilmeli'
'Burs desteği artacak'
'Eğitim reformu edilmeli'

'Hibrit model artık kalıcı'
'Aşılıla normale dönelecektir'
'Ar-ge teşvik edilecek'

'Eğitim reformu edilmeli'
'Burs desteği artacak'
'Eğitim reformu edilmeli'

'Hibrit model artık kalıcı'
'Aşılıla normale dönelecektir'
'Ar-ge teşvik edilecek'

'Eğitim reformu edilmeli'
'Burs desteği artacak'
'Eğitim reformu edilmeli'

Erdoğan, Sağlar'ın sözlerini değerlendirdi:

CHP zihniyetinin faşizan yansıması

>> Cumhurbaşkanı Erdoğan, CHP'li Sağlar'ın 'türbanlı hakim' sözlerine ilişkin "Bu zat artık bu çağda yaşamıyor, çok gerilerde kaldı. Ne yazık ki CHP zihniyetinin faşizan anlayışının yansımasıdır" ifadelerini kullandı



Gökhan Karakaş
İstanbul

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, eski CHP Milletvekili Fikri Sağlar'ın türban konusunda kullandığı ifadeleri, "CHP zihniyetinin faşizan anlayışının bugüne yansıması" olarak niteledi. Erdoğan, aşılarla ilgili olarak da şu ana kadar 3 milyon doz aşının geldiğini, seri halde gelmeye devam edeceğini, Almanya ile ortak aşı üretimi konusunda görüşmelerin sürdüğünü, aynı şekilde Rusya ile de temaslar olduğunu açıkladı. Cuma namazını Ayasofya-i Kebir Cami-i'nde kılan Erdoğan, kışta, gazetecilerin gündeme ilişkin sorularını yanıtladı. Erdoğan özetle şunları söyledi:

■ BIRAKIN ARTIK BU İŞLERİ: (Fikri Sağlar'ın başörtüsü ve türban konusundaki ifadeleri) Bu zat, artık bu çağda yaşamıyor. Çok gerilerde kaldı. Bu ne yazık ki CHP zihniyetinin faşizan anlayışının geçmişte olduğu gibi bugüne yansımasıdır. Bu faşist anlayış hala yaşamını sürdürüyor. Bu başörtülü kızlarımız yıllarca üniversitelerin kapılarından çevrildi. Eğer tarlada çiftçi olursan başörtü meşrurdur. Ama bir üniversitede olursan başörtüsü yasaktır... Bunlara sorduğun zaman inanç ve fikir özgürlüğünden bahsediyorsun. Nasıl bir inanç, fikir özgürlüğü bu? Bırakın artık bu işleri.

■ BAŞÖRTÜSÜYLE UĞRAŞMANIN ANLAMI YOK: Artık 50'li, 40'lı yıllardaki CHP'nin olduğunu, yaşam tarzı olarak hala insanların yaşamlarına müdahaleye devam ettiklerini görmek istemiyoruz. Öyle kalkıp da Bay Kemal yanına iki tane başörtülü alıp, bununla milleti aldatma sürecini de bir kenara bırakın. Geçin o işleri. Yanına iki tane değil 20 tane başörtülü



Liderlere yeni yıl tebriği

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan; Azerbaycan Cumhurbaşkanı İlham Aliyev, Kazakistan Cumhurbaşkanı Kasım Jomart Tokayev, Türkmenistan Cumhurbaşkanı Gurbanguly Berdimuhamedov, Özbekistan Cumhurbaşkanı Şavkat Mirziyoyev ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) Cumhurbaşkanı Ersin Tatar ile birer telefon görüşmesi gerçekleştirdi. Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı'ndan yapılan açıklamaya göre, Erdoğan ile liderler, karşılıklı olarak yeni yıl tebriğinde bulundu. Görüşmelerde, yeni yılda da ikili ilişkilerin geliştirilmesi ve bölgesel konularda iş birliğinin güçlendirilmesi kararlılığı vurgulandı.

● ANKARA Milliyet

■ BUNLARIN SORUNLARI VAR: (Pinar Gültekin cina-yetinin ardından CHP'li bir milletvekilinin baba Sıddık Gültekin'i telefonla araması) Sayın Kemal için acaba bunu cevapsız bıraktı? Orayı biraz sıkıştıracağız. Onun adına ben konuşmayım veya onun adına ben cevap veremeyeyim. Bunu anlamamız lazım. Bunların sorunları var. Taciz, tecavüz, hırsızlık var. Artık CHP'nin nereden nereye geldiği çok açık net ortada. Şimdi en güzel dersi 2023'te sandıkta benim milletim bunlara verecektir diye inanıyorum.

■ AYASOFYA 2020'NİN TAÇLI YILDIZIDIR: (Sözcü gazetesinin '2020'de hatırlanmak istenmeyen, felaket ve gözyaşı' olayları arasında Ayasofya'nın ibadete açılması sayması) Ben Sözcü gazetesini okumuyorum. Kimse de buna para verip almasın. Ayasofya 2020'nin adeta taçlı yıldızıdır.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, namazın ardından esnaf ziyaretleri yaptı, turistlere Türk lokumu ikram etti. Erdoğan, Ukraynalı üç turistle Rusça tercüman aracılığıyla sohbet etti.

'ALMANYA İLE ORTAK AŞI ÜRETİLEBİLİR'

Cumhurbaşkanı Erdoğan, Çin'den 3 milyon doz aşı geldiğini ve bunun seri olarak devam edeceğini, belirterek, "Hedefimiz Çin'den 50 milyon, bunun yanında Almanya'dan bir o kadar daha aşı gelme durumu söz konusu" dedi.

Erdoğan, şöyle devam etti: "Bunun yanında Almanya ile yaptığımız görüşmelerde bir ortak üretim meselesi de söz konusu. Bu konuda TÜBİTAK çalışmasını sürdürüyor. Buradan da olumlu gelişmeler var. Yine aynı şekilde Rusya ile yaptığımız bir çalışma var. Bütün bunların yanında ayrıca Türkiye'nin kendi bünyesinde yaptığı çalışmaları var. Görüldüğü gibi sokağa çıkmada tedbirlerimiz var. Bu konuda tüm ülkede vatandaşlarımızın bir tutarlılığı var. Ama işte bar, pavyon, balo, şu, bu vesaire... Dün Boğaz'da biliyorsunuz bir yatta bu tür şeyler oldu. Bunlar bizi ciddi manada üzüyor, rahatsız ediyor. Çünkü biz bunları affedersiniz bu yasakları zeykimize, keyfimize istemiyoruz. Vatandaşlarımızın sağlığı için istiyoruz."

5 üniversiteye rektör atadı

Cumhurbaşkanı Erdoğan, 5 üniversiteye rektör atadı. Cumhurbaşkanlığı tarafından Yapılan Atamalar Hakkında Kararlar, Resmi Gazete'de yayımlandı. Buna göre, Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Melih Bulut, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çağ Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ünal Ay atandı.

● ANKARA Milliyet

SOYLU YENİ YILA KATO'DA GİRDİ

Soylu, dün ayrıca Suriye'nin idlib bölgesinde AFAD koordinasyonunda yapımı devam eden briket evlerde de incelemede bulundu.



İçişleri Bakanı Süleyman Soylu, yeni yıla Van'ın Catak ile Şırnak'ın Beytüşşebap ilçeleri arasındaki Kato Jirka bölgesinde 3 bin rakımda bulunan Belbuka Kalekol Üs Bölgesi'nde girdi.

Soylu, beraberinde Jandarma Genel Komutanı Orgeneral Anıl Çetin ve Van İl Jandarma Komutanı Tuğgeneral Yüksel Yiğit ile geldiği Üs Bölgesi'nde askerlere moral vererek yeni yıllarını tebrik etti. Soylu, burada Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ı

telefonla arayarak, bulunduğu bölge hakkında bilgi verdi. Cumhurbaşkanı Erdoğan da Üs Bölgesi'nde görev yapan askerlere hitap ederek başarıları diledi. Geceyi Üs Bölgesi'nde geçiren Soylu ve komutanlar yeni yılın ilk kahvaltısını da burada askerlerle yaptı. Soylu, kahvaltıların ardından Cıldiran ilçesindeki Tavşantepe Üs Bölgesi'ne geçti. Tendürek Dağı ve çevresindeki son duruma ilişkin komutanlardan bilgi aldı. ● VAN AA

5 üniversiteye yeni rektör

■ CUMHUR- BAŞKANI

Tayyip Erdoğan
beş üniversiteye
rektör atadı. Buna
göre, Boğaziçi
Üniversitesi
Rektörü Prof.
Dr. Melih Bulu,
Pamukkale
Üniversitesi
Rektörü Prof. Dr.
Ahmet Kutluhan,
Antalya Bilim
Üniversitesi
Rektörü Prof.
Dr. İsmail
Yüksek, Beykoz
Üniversitesi
Rektörü Prof. Dr.
Mehmet Durman
ve Çağ Üniversitesi
Rektörü Prof. Dr.
Ünal Ay oldu.

5 üniversiteye yeni rektör

■ CUMHUR-BASKANI Tayyip Erdoğan beş üniversiteye rektör atadı. Buna göre, Boğaziçi Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çag Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ünal Ay oldu.

Milletimizin hizmetindeyiz

■ CHP, İstanbul'daki acil durum hastaneleri üzerinden algı yapmak istedi. Yatak sayısının yetersiz olduğunu söyledi. Sağlık Bakanlığı'nın Koca, o iddialara yanıt verdi: İstanbul'daki o hastanelerde bugüne kadar 235 bin hastaya hizmet verildi. Milletimizin hizmetindeyiz.

Terör örgütü can çekiyor

■ GÜVENLİK güçlerinin başarılı operasyonu ile terör örgütü PKK ya ağır darbe indirildi. İçişleri Bakanı Süleyman Soylu, "Terör örgütüne 2020 yılındaki katliam, örgütün eyleme başladığı ilk yıl olan 1984'ün de altında kaldı" dedi.

Rasulayn'da kanlı salın

■ TERÖR örgütü PKK/TPG Bars Pınar bölgesindeki Rasulayn'da bombalı saldırı düzenledi. Kanlı saldırıda 2 kişi yaralandı, 2 kişi de hayatını kaybetti. Öte yandan Türk komandolar, dün 3 PKK/TPG'li teröristi etkisiz hale getirdi.

Diplomat ölü bulundu

■ BİRLEŞMİŞ Milletler, dün büyük panik yaşadı. İleri açıklanmayan 38 yaşındaki bir kadın diplomatın, ABD'nin New York'taki apartman dairelerinde cansız bedenine ulaşıldı. Polis, evinde antidepressan hapların bulunması diplomatın intihar ettiğini düşündürdü.

Kriz kapıda

■ CORONAVİRÜS'ün aslında yeterli stok sağlanmadı. Dünyada aşı krizi başladı. İngiltere'de üç hafta arayla uygulanması gereken iki dozun süresi 12 haftaya çıkarıldı. Stok eksikliği nedeniyle ülkede, iki dozun farklı aşılarla uygulanması planlandı. ABD'de Cornell Üniversitesi korkutan uyarısı yaptı: Yeterli veri yok. mRNA bazı Covid-19 aşıları birbirleriyle ya da diğer aşılarla kullanımda karıştırılmamalı...

İNSANLIĞA KÖPRÜ KURDUK



Başkan Erdoğan, dün Malatya ve Elazığ'ı birbirine bağlayan Kömürhan Köprüsü'nün açılışına katıldı. Törenle şu mesajı paylaştı: Milletimizin özgürlüğünü, refahını, güvenliğini güçlendirmek için çalışıyoruz.

Kömürhan Köprüsü'nün açılışına Erdoğan ve İçişleri Bakanı Ali Karaismailoğlu da katıldı.

TÜRKİYE, küresel salgın döneminde bile yatırımlarına hız kesmeden devam etti. Dörtüncü 4. Büyük proje olarak adlandırılan, Malatya ve Elazığ başta olmak üzere 16 il'i birbirine bağlayan Kömürhan Köprüsü, Başkan Erdoğan'ın katıldığı törenle hizmete girdi. Erdoğan, şu mesajları verdi: ÜLKEMİZDE sürekli illelerden bahsedip hiçbir ilin yapılmaması felsefe haline getirmiş bir zihniyet varlığını hala sürdürmektedir.

Ayasoğlu'nun ihadete açılmasından başörtüsü huzursuzluğuna kadar birçok alanda bu haksızlığın yansımaları görüyoruz. Milletimizin özgürlüğünü, refahını, güvenliğini güçlendirmek için her alanda gece gündüz çalışıyoruz. Türkiye'yi 2023 hedeflerine ulaştırana kadar da durmayacağız. 31 Ocak'ta, kendi seçtiğiniz bir zihniyetle hale getirmiş olacağız.



SOMALİ'DE KARA GÜN

Mogadişu'da Türk inşaat firmasına ait santiyeye terör saldırısı düzenlendi. 2'si Türk 5 kişi hayatını kaybetti.

■ SOMALİ güne tertip saldırısıyla başladı. Arç olay başkent Mogadişu'da yol yapım çalışmaları yürüten bir Türk inşaat firmasına ait santiyeye yansındı. Motosikletli bir saldırgan tarafından düzenlenen intihar saldırısında su ana kadar 2'si Türk 5 kişi hayatını kaybetti, 14 kişi de yaralandı.

■ YARALILAR, Mogadişu Recep Tayyip Erdoğan Hastanesi'ne tedavi altına alındı. Türk Dışişleri Bakanlığı ise saldırıyı kınadı. "Dost ve kardeş Somali Hükümeti ile Somali halkının yanında olduğumuzu bir kez daha vurguluyoruz" mesajı paylaştı. Saldırganı Es Şebah terör örgütünün istediğini açıkladı.



DER SPIEGEL Dert oldu

Alman Der Spiegel dergisi, yılın ilk sayısında Prof. Dr. Uğur Şahin ve Dr. Özlem Türeci'ye yer verdi. İki bilim insanından Türk diye bahsetmek istemedi...

■ TÜRK bilim insanı ve BioNTech'in CEO'su Prof. Dr. Uğur Şahin ile eşi Dr. Özlem Türeci, Coronavirus salgınına birlecek aşığı geliştirdi. Dünya çapında ünüldü. Alman Der Spiegel dergisi, yeni yılın ilk kapağında dünyaya unuttu "asılanya" çifte yer verdi. Dergi kapağında "Almanya yetinece aşıya ulaşacak" sözlerine dikkat çekti.

■ ŞAHİN ve Türeci çiftinden övgüyle bahsedildi. "Almanya'ya unuttu olan, emsalleri göderen iki bilim insanı son yüzyılın en büyük krizinde güvenle ve değer üretme adına çok şey anlatıyor" denildi. Ancak çiftin Türk olduğuna yer verilmedi. Der Spiegel'in bu tavır, dünyada tepki çekti.

4 Ocak'ta BAŞLIYOR

■ GÜVENLİK güçleri ile Ankara'da yeni bir terör saldırısı. İngiltere'de en az 66 kişi hayatını kaybetti. 4 Ocak'ta piyasaya sürüleceği bekleniyor.

■ CHU Zheng Shouhan'a... 78.2 milyar dolara yükseldi.

Ekrem Kızıtaş

Ekrem Kızıtaş

Problem genetik

MİLADİ 2021'e girims olduğumuzu göre artık 21. Yüzyıl da ciddi mesafeler almış olmamız gerek. Ancak geride kalan yılın son günlerinde CHP'li edli destek ve kültür bakanlarından Filiz Sağlar'ın bazı sözleri, birilerinin hala 1930'larda kalmakta ısrarlı olduğunu gösterdi.

Katıldığı bir TV programında, "Sorun başörtüsü değil, sorun tırbandır" sözleriyle söz başılayan Filiz Sağlar, "Türban ırkçı faaliyetlerin, ırkçı ideolojilerin bir aracıdır. Başörtüsü yüzümler boyunca Anadolu'da bir gelenektir gibisidir. Arada fark var" dedi. Sonra şöyle devam ediyor:

"Yargılandığım zaman tırbanlı bir hâkimin karşısına çıktığımda, benim haklarını koruyacağı, adliye yerine getirebileceği doğrultusunda konuşurum."

Nitekim de başıma geldi" diyor. Sağlar'ın başına ne geldiğini bilmiyoruz. Ancak, başı açık bir hanım tarafından dile getirile üzerinde durulabilecek böyle bir iddianı Filiz Sağlar'ın gündeme getirmesi, şaşırtıcı.

Başörtülü hakimlerin kendisine başı açık olduğu için husumet duyacakları düşünülmeseydi böyle bir iddianı Sağlar'ın başörtülü hakimlerin adaleti uygulamaları konusundaki tereddüdü, oldukça garip.

Başörtülü hakimlerin özellikle de başörtü kullananların haramları yargılayan tarafı davranışlarını iddia etmeye çalışıyor. Sağlar,

Böylesi bir yaklaşımın, başörtülü hakimlerin kendilerini yargılayan hakimlerin başörtüsüz olması halinde tereddüde düşebileceklerini herhalde bilir. Filiz Sağlar, Üstelik, hanımın büyük bir çoğunluğunun başörtü kullandığı bir ülkede yaşayıyor.

Mahkemelerde görev yapan hakim hanımların başörtülü ya da başörtüsüz olmaları üzerinden adalet tartışması açmak, anlamsız. Filiz Sağlar'ın, başörtüsü ve tırbandır ayırma yapma çabası, komik bile değil. Valtıyla kültür bakanlığı da yapmış birisinin, yasa ve baskı zihniyetini özellikle 28 Şubat sürecinde kullandığı enma bir argümana saptırması, üzücü.

Kılıçdaroğlu'nun bile tepkisini çekip, "Böyle bir ayrımcılığı asla kabul etmeyiz ve doğru bulmuyoruz. Çoğün neredeseyiz biz? Kişi başörtüsü takar takmaz, Bu onun tercihidir" dedirten Sağlar, artık çok geride kalan argümanlarla kendini savunmuş.

ÜMİTSİZ VAKA...

AK Parti'nin 'demokrasiyi, özgürlükleri ve adaleti çok önemli, din kurallarıyla yönetilen seriat devleti hedefine Türkiye'yi adım adım sürüklediğini' söylemiş. Sağlar, Bununla koymayıp, yargıdaki milliyetçilerin hedefinin bu olduğu iddiasıyla, "Siyasal İslamcı AKP, demokrasiyi iktidara gelebilmek ve ardından da onu yok etmek için kullanmıştır" demiş...

CHP yönetimine başörtülü haramlar olarak savatları kurtarmaya çalışan Kılıçdaroğlu, Sağlar'a fevranla, başörtülü hakimleri güya savuna da, yasa dışı CHP'nin genlerine kadar işlediğini gizlemesi mümkün değil.

2020'nin son günlerinde Filiz Sağlar'ın saçmalamaları, 2021'in ilk günlerinde de CHP zihniyetinde bir çarptırınin akla ziyan değerlendirmeleri danga vurdu.

Sözü ismi gazete 2020'nin torbasından felaket ve gözyaşı çıktı' manşeti ile 12 aydan örnekler verirken, Ayasofya açılışını da felaketler içinde saymış.

Yanlış anlaşıldıkları sözleseler de, "Yılınca müze olarak hizmet veren Ayasofya Camii, 86 yıl sonra ihadete açıldı. Dünya tepki gösterdi" değerlendirmesi, çok acık...

Zevahiri kurtarmak için yirtına da, çözüm bulabilmesi mümkün değil. Kılıçdaroğlu'nun, CHP'deki problem genetik çöküldü.

Kadınların yüzde 70'i başını örtülen başörtülü hakimleri köttüküp, milletimizi memnun eden Ayasofya'nın açılışını felaket olarak değerlendirmek, ancak genetik bir bozuklukla izah edilebilir...

BES ÜNİVERSİTEYE YENİ REKTÖR ATANDI



Cumhurbaşkanı
Tayyip Erdoğan,
beş üniversiteye
rektör atadı. Resmi
Gazete'de yayımlanan
kararlara göre;
Boğaziçi Üniversitesi
Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Melih
Bulu, Pamukkale Üniversitesi
Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ahmet
Kutluhan, Antalya Bilim
Üniversitesi Rektörlüğü'ne
Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz
Üniversitesi Rektörlüğü'ne
Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çağ
Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr.
Ünal Ay atandı. ■ **Ferhat EKİNCİ/DHA**

DEV PROJE AÇILDI



DÜNYANIN 4. BÜYÜĞÜ

Toplam uzunluğu 660 metre, orta açıklığı 300 metre olan Kömürhan Köprüsü kendi grubunda dünyanın 4. büyük projesi unvanını taşıyor.

Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın dün 16 ilin geçiş noktasında bulunan Kömürhan Köprüsü'nün açılışına canlı bağlantıyla katıldı. Erdoğan, konuşmasında muhalefeti "Sürekli ilkelardan bahsedip hiçbir üretim yapmayan zihniyet" diyerek eleştirdi.

720 MİLYON LİRA

Cumhurbaşkanı Tayyip Erdoğan, Kömürhan Köprüsü ve Bağlanış Tüneli Açılış Töreni'ne katıldı. Erdoğan, "Tasarruflardan insanlara yüzde 100 yerli ve milli kaynaklarla inşa edilen bu eser, ülkemizin mühendislik alanında güc ve kabiliyetlerinin sembollerinden" dedi. Yapım bedelinin 720 milyon lira olduğunu belirttiği köprünün kendi grubunda dünyanın 4'üncü büyük projesi olduğunu söyledi.



Erdoğan törene Vahdettin Köşkü'nden katıldı.

VAKİT VE YAKIT TASARRUFU

Kömürhan Köprüsü'nün Elazığ ile Malatya'yı birbirine bağlamasının dışındaki önemli bir diğer faydası da zaman ve yakıt tasarrufu olacaktır. Köprü, kuzey ve güney ulaşım akışının en önemli noktalarından biri olacağını söyleyen Erdoğan, Fırat Nehri'nin üzerine inşa edilen köprünün Karakaya Barajı'nın çevresindeki yolu kısaltarak, yılda sadece vakitten 9.3 milyon, yakitten da 4.7 milyon lira tasarruf sağlayacağını kaydetti.

'FIRAT'A AĞIT OLMAYACAK'

Erdoğan, Fırat'ın azgın sularında kaybedilen vatandaşların ardından artık ağıtlar yakılmayacağını söyledi. "Ülkemizde sürekli ilkelardan bahsedip hiçbir üretim yapmayan zihniyet varlığını sürdürmekte. Ayasofya'nın ibadete açılmasından basarısını hazımsızlığa kadar birçok olayda bu habisi zihniyetin yansımalarını görüyoruz" diyerek muhalefeti yekendeli. ■ AA

BES UNIVERSİTEYE YENİ REKTÖR ATANDI

Cumhurbaşkanı Tayyip Erdoğan, beş üniversite rektörü atadı. Resmi Gazete'de yayımlanan kararlara göre; Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Melih Bulut, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çag Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ünal Ay atandı. ■ Ferhat EKİNCİ/DHA

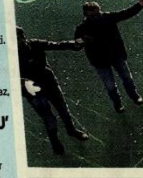
CHP'YE 'BASORTU' TEPKİSİ: GECMİSLERİ NEYSE BUGÜNLERİ DE O

CHP eski milletvekili Fikri Sağlar "Türbanlı bir hakimin karşısına çıktığım zaman adaleti yerine getireceği konusunda kuşum var" demişti. CHP Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu bu fikri paylaşıp paylaşmadığı sorulduğunda "Nasıl paylaşırmı? Kış başörtüsü takar takmaz, o onun terçidi" cevabını vermişti.

'SÖZDE HAK SAVUNUCULUĞU'

AK Parti Sözcüsü Ömer Çelik, "Bugün sözde kadın hakları savunuculuğuna soyunan muhalefetin, daha önce kadar kadınlarımızın kılık kıyafetlerine yasak getirilmesine, geçtiğimiz günlerde bir CHP'linin başörtülü kadınlara barbarca saldırısına sustuğu bilmektedir. Geçmişleri neyse bugünleri de o" dedi. ■ İHA

BUZ DANSI



Ardahan'daki Çıldır Gölü dondu. 123 bin metrekare alana sahip Çıldır Gölü'nde oluşan buz tabakasının kalınlığı 10 santim. Kimi balıkçılar golde kazma ve kureklerle açtıkları delikler buz gibi suya girdi. Kimisi patenle ya da kızakla kaydı. Bazıları da saz eşliğinde buz üzerinde halay çekti. ■ Sait İNCEDEDE/DHA

TCDD, İSKUR VE BAKANLIKLARDA GÖREVDEN ALINDI

Görevden alınan TCDD Taşımacılık AŞ Genel Müdürü ve Yönetim Kurulu Başkanı Kamuran Yazıcı'nın yerine Hasan Penik getirildi. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürü Ali Çavik görevinden alındı. Türkiye İş Kurumu Genel Müdür Yardımcısı Mehmet Ali Özkan görevinden alınırken kuruma açık bulunan genel müdür yardımcılıklarına Nadide Yiğitli ve Samet Güneş getirildi. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı Mesleki Hizmetler Genel Müdürü Yasin Kalem görevinden alınırken yerine Genel Müdür Yardımcısı Murat Oral atandı. ■ AA

EYLEM İHTİMALİNE KARŞI 267 GÖZALTİ

İçişleri Bakanlığı, 20-31 Aralık 2020 tarihleri arasında 33 ildeki operasyonlarda; 106'sı Türk, 161'i yabancı uyruklu olmak üzere toplam 267 kişinin gözaltına alındığını açıkladı. Dinî istişare eden terör örgütlerinin destekli olduğu düşünülen ve yilloasinda eylem yapma ihtimaline karşı gözaltına alınan bu kişilerle üç nüfuz, üç tabanca, 776 fisek, iki kilo patlayıcı madde ve dokümanlar ele geçirildi. ■ DHA

Doktor Gül Demet Say Kömç, at sevgisini kayıtlı birleştirdi.



ATLI KAYAK

Erzurum'da Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Gül Demet Say Kömç, yıllardır hayallerini süsleyen atçılığı kuru. Çiftlikteki kulupeye binicilik dersleri veriyor. Bir de gelenler atların arkasına bağladıkları iplerle kayak yapma şansına sahip. 22 atın bulunduğu çiftlikte uygulanan atlı kayakın dağda kaymaktan daha zevkili olduğunu düşünüyorlar. ■ İHA

OKTAY: İFTİRA İLE GÜNDEM DEĞİSTİRİYOR

Cumhurbaşkanı Yardımcısı Fuat Oktay, CHP'yi iftira ile gündem değiştirmekle suçladı. Oktay "Olumsuz arzu ettiği yapay gündem ile toplumunuzu kurtulmaktan ayırıyor. Kendisine verilen görev ve aldığı talimat bu yönde çünkü. Milletimiz bu oyunu görür ve botlar. Kadın hakları konusunda Türkiye'de zihniyet dönüşümünü gerçekleştiren Cumhurbaşkanımızın her konuda sonuna kadar kadınlardan yanındadır. Olayın milletimiz çok iyi bilir" dedi. ■ AA

CHP LİDERİ KILIÇDAROĞLU: SİYASETÇİNİN GÖREVİ HERKESE SAYGI DUYMAK

CHP Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu, başörtüsü tartışmalarına ilişkin, "Kadınların kılık kıyafetleriyle uğraşmak diye bir şey olmamalı. Türkiye'nin gündeminde. Kadınlar arzu ettikleri gibi giyinebilirler, arzu ettikleri gibi rahatça gezebilirler. Siyasetçi olarak bizim görevimiz herkeसे saygı duymaktır" dedi. Kılıçdaroğlu, Erdoğan'ın kadınlara yönelik kullandığı 'vitrin mankeni' sözünden dolayı çıkıp ötür dilemesi gerektiğini de söyledi. ■ AA

Kadınlar arzu ettikleri gibi giyinebilirler, arzu ettikleri gibi rahatça gezebilirler. Siyasetçi olarak bizim görevimiz herkeसे saygı duymaktır" dedi. Kılıçdaroğlu, Erdoğan'ın kadınlara yönelik kullandığı 'vitrin mankeni' sözünden dolayı çıkıp ötür dilemesi gerektiğini de söyledi. ■ AA

SEHİT Mİ DEĞİL Mİ?

Ahmet Bulbul, 1974'te Kibris Barış Harekati'nde gazi olmuştu. Sonrasında katıldığı tam teşhizatı kopuşta rahatsızlanıp, 9 Haziran 1975'te hastanede ölmüştü. Ahmet Bulbul'un Mersin'deki ailesine şehit aylığı bağlanmıştı. Anne Durdu Bulbul, 2004'te ölünce şehit maaşı kesildi. Ahmet Bulbul'un kardeşleri Hanifi (56) ve Fikret Bulbul (63), şehit yakınlarına sunulan ücretsiz konut projesinden faydalanmak için 'Şehadet Belgesi' almak istedi. Resmi rapor 'Şehit değil' diye gelince sakinle döndüler. Üç yıldır kardeşlerinin şehit olduğunu kanıtlamaya çalışıyorlar. ■ Okan ÇALIŞKAN/DHA

SUSUZLUĞUN FOTOĞRAFI



İstanbul'un barajlarının genel doluluk oranı yüzde 20 seviyelerine düştü. Su seviyesi yüzde 214,2'ye gerileyen Terekas'ta gelli 100 metre çekilince tekneler karaya oturdu. Barajlardaki doluluk oranının 10 yılın en düşük seviyesinde. ■ İHA

CHP LİDERİ KILIÇDAROĞLU: SİYASETÇİNİN GÖREVİ HERKESE SAYGI DUYMAK

CHP Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu, başörtüsü tartışmalarına ilişkin, "Kadınların kılık kıyafetleriyle uğraşmak diye bir şey olmamalı. Türkiye'nin gündeminde. Kadınlar arzu ettikleri gibi giyinebilirler, arzu ettikleri gibi rahatça gezebilirler. Siyasetçi olarak bizim görevimiz herkeसे saygı duymaktır" dedi. Kılıçdaroğlu, Erdoğan'ın kadınlara yönelik kullandığı 'vitrin mankeni' sözünden dolayı çıkıp ötür dilemesi gerektiğini de söyledi. ■ AA

Kadınlar arzu ettikleri gibi giyinebilirler, arzu ettikleri gibi rahatça gezebilirler. Siyasetçi olarak bizim görevimiz herkeसे saygı duymaktır" dedi. Kılıçdaroğlu, Erdoğan'ın kadınlara yönelik kullandığı 'vitrin mankeni' sözünden dolayı çıkıp ötür dilemesi gerektiğini de söyledi. ■ AA

SEHİT Mİ DEĞİL Mİ?

Ahmet Bulbul, 1974'te Kibris Barış Harekati'nde gazi olmuştu. Sonrasında katıldığı tam teşhizatı kopuşta rahatsızlanıp, 9 Haziran 1975'te hastanede ölmüştü. Ahmet Bulbul'un Mersin'deki ailesine şehit aylığı bağlanmıştı. Anne Durdu Bulbul, 2004'te ölünce şehit maaşı kesildi. Ahmet Bulbul'un kardeşleri Hanifi (56) ve Fikret Bulbul (63), şehit yakınlarına sunulan ücretsiz konut projesinden faydalanmak için 'Şehadet Belgesi' almak istedi. Resmi rapor 'Şehit değil' diye gelince sakinle döndüler. Üç yıldır kardeşlerinin şehit olduğunu kanıtlamaya çalışıyorlar. ■ Okan ÇALIŞKAN/DHA

EVLADINA MÜZE YAPTI

Jandarma Komando Çavuş Noyan Aydın (24), 14 Temmuz 2011'de, Diyarbakır Silvan'da PKK'lı teröristlerce pusuya düşürülerek şehit edilen 13 askerden biriydi. Zonguldak Ereğli'de yaşayan annesi Ayşe Aydın, iki kızı evinin alt katını anı odasına dönüştürdü.

Olaya ilişkin eşyalarını, askeri kıyafetlerini ve fotoğraflarını yerleştirdi. Acılı anne "Noyan burada yaşıyor. Oğlum unutulmamış istiyorum" dedi. Yeni ayıklık bebaası ölen Noyan Aydın'ın ve kardeşlerinin anne Ayşe Aydın yalnız büyütmüştü. ■ Görkay GÜNDÜĞAN/DHA

UC PKK/YP'GLİ ETKİSİZ HALE GETİRİLDİ

Milli Savunma Bakanlığı, Barış Pınarı bölgesine sızma girişiminde bulunan UC PKK/YP'GLİ teröristin etkisiz hale getirildiğini Twitter hesabından duyurdu. Terör örgütü PKK/YP'GLİ'ye yönelik aralık ayında düzenlenen operasyonlarda Interpol tarafından kırmızı bültenle aranan PKK'lı teröristin de aralarında bulunduğu 164 örgüt mensubunu etkisiz hale getirdi. ■ DHA

800 BİN KİŞİ HAYATINI KİMLİĞİYLE KOLAYLAŞTIRDI

Yeni nesil şüretçi belgelerindeki bilgilerin, çipli kimlik kartına ücretsiz entegre edildiği 'Hayat Kimliğiyle Kolay' uygulamasından 800 bin kişi yararlandı. En yüksek talep 117 bin 898 kişi ile İstanbul'dan geldi. İstanbul'u Ankara, Antalya ve İzmir takip etti. Uygulamanın yararlanmak isteyenler randevu alıp nüfus müdürlüklerine başvurabiliyor.

RESULAYN'DA BOMBALI SALDIRI

Sanlıurfa Çeylanpınar'ın karasında bulunan Suriye'nin Resulayn kentinde dün öğlen terör örgütü PKK/YP'GLİ tarafından bomba yüklü araçla saldırı düzenlendi. Saldırıda iki çocuk öldü, üç sivil de yaralandı. Resulayn 12 Ekim 2019'da Barış Pınarı Harekati'yle terörden arındırılmış. ■ Ali LEYLA/DHA

İKİ ÇOCUK ÖLDÜ ÜÇ YARALI

Bölgeden panikle kaçtılar.

BEŞ ÜNİVERSİTEYE YENİ REKTÖR ATANDI

SEYFETTİN ERSÖZ Ankara

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, beş üniversiteye rektör atadı. Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğü'ne daha önce AK Parti'den İstanbul milletvekili aday adayı olan Prof. Dr. Melih Bulu getirildi. Erdoğan imzasını taşıyan diğer atamalarla Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanı İbrahim Şenel de YÖK üyesi olarak görevlendirildi. Resmi Gazete'de yayımlanan atama kararları ile Boğaziçi, Beykoz, Pamukkale, Antalya Bilim ile Çağ üniversiteleri olmak üzere 5 üniversitenin yeni rektörü belli oldu.

ODTÜ mezunu rektör

Buna göre, Türkiye'nin önde gelen yüksek öğretim kurumlarından Boğaziçi Üniversitesi'nin Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Melih Bulu atandı.

ODTÜ mezunu olan ve doktorasını Boğaziçi Üniversitesi'nde yapan Bulu'nun rektörlüğe getirilişi sosyal medyada AK Parti'de bazı görevler üstlenmesi ve bu partiden

hem genel hem de yerel seçimlerde aday adaylığı başvurusu olduğu gerekçesiyle eleştirildi.

Cumhurbaşkanı Erdoğan ayrıca, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çağ Üniversitesi Rektörlüğü'ne ise Prof. Dr. Ünal Ay'ı atadı.

Resmi Gazete'de yayımlanan kararlarla TCDD Taşımacılık A.Ş. Genel Müdürü ve Yönetim Kurulu Başkanı Kamuran Yazıcı görevden alınırken, yerine TCDD Genel Müdürlüğü Demiryolları Modernizasyon Yapım Daire Başkanı Hasan Pezük getirildi. Prof. Dr. Murat Tuncer'i YÖK üyeliğine yeniden seçen Erdoğan, Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanı İbrahim Şenel'i de yeni YÖK üyesi olarak görevlendirdi.

Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı Başkanlığı'nı (TİKA) bir süredir vekaleten yürütülen Serkan Kayalar da dünkü kararlarla resmen bu görevi üstlendi.

Erdoğan beş üniversiteye rektör atadı

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, 5 üniversiteye rektör atadı. Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çağ Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ünal Ay getirildi.

ERDOĞAN: HEP BİRLİKTE ÇOK DAHA FAZLA ÇALIŞMAMIZ GEREKİYOR

2021 HER ALANDA ŞAHLANIŞ YILI OLACAK

"İnşallah 2021'i reform yılı hâline dönüştüreceğiz. Ülkemizdeki tüm kesimlerin katılımıyla büyük ve güçlü Türkiye'nin inşası için gereken adımları milletimizle atacağız"

[illegible]

Elkaj Havallimanı'na büyük bir
İştiririyoruz. Filozof Epikletus
kan ne diyor: 'Koyun yer
çobanın önüne getirir
bak ne güzel yedim
mez. Yemini yer s
rız, yün ve süt ve
Bunun gibi sen
felsefi görüşleri
sanılara anlatı
m. Onlara sin
ğin bu ülkelerde
tsettiklerini gös

Bizler ülkenin ve milletin yazgısını düşünürken emsaldevanlar için, ahlakla barış ve hoşgörüyle hareket etmeliyiz. Türkiye'nin geleceğini de yatarımlarda değil, fedakarlıklarla inşa etmeliyiz. Türkiye'nin geleceğini düşünürken, emsaldevanlar için, ahlakla barış ve hoşgörüyle hareket etmeliyiz. Türkiye'nin geleceğini de yatarımlarda değil, fedakarlıklarla inşa etmeliyiz.

**HEDEFLERİMİZİ
KADAR DÜRMEYİZKİ...**

Sadece görevi yükümlü değil, aynı zamanda bir lider olarak, Türkiye'nin geleceğini düşünürken, emsaldevanlar için, ahlakla barış ve hoşgörüyle hareket etmeliyiz. Türkiye'nin geleceğini de yatarımlarda değil, fedakarlıklarla inşa etmeliyiz.

**HEDEFLERİMİZİ
KADAR DÜRMEYİZKİ...**

Sadece görevi yükümlü değil, aynı zamanda bir lider olarak, Türkiye'nin geleceğini düşünürken, emsaldevanlar için, ahlakla barış ve hoşgörüyle hareket etmeliyiz. Türkiye'nin geleceğini de yatarımlarda değil, fedakarlıklarla inşa etmeliyiz.

rine ulaşana kadar da durmayacağız. İnşallah bir birlikte o günleri de geçireceğiz. 2020'ten insanlıkla birlikte milletimizin içinde zorlu bir yıl oldu. Tarihi istisnai ve istisnai münaseletler verdi. Biz mir dönemide koronavirüs masbabe tirin yıl açtıklarıyla karp karpaya kal- dık. Kaybettiğimiz insanları anları- tım scaklığıyla yüreğimdeyiz. Sal- gında Glen vatanlarımızda Al- lah'tan rahmet diliyorum. 2021'i şa- lanç yıl hâline getirmek istiyoruz.

ASİLER EN GEÇ NİSANDA

Yurt dışından gelen emigranların uygulamaları başlangıçta asilerin mükaddeleyeceği tasarımları (tasarımlar) içerir. Yurt dışından gelen emigranların uygulamaları başlangıçta asilerin mükaddeleyeceği tasarımları (tasarımlar) içerir. Yurt dışından gelen emigranların uygulamaları başlangıçta asilerin mükaddeleyeceği tasarımları (tasarımlar) içerir.

AB VE ABD İLE İLİŞKİLERDE YENİ DÖNEM HAZIRLIĞI

ANA HEDEF YATIRIM

Hükümet, ABD ile 'arka kapı diplomasisi' yürütüyor. Ekonomi ve savunma alanında yeni pencere açılacak. Yabancı yatırımcılar reform adımlarını bekliyor.



Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın, AB ve ABD ile yeni bir sayfa açılmasına yönelik çağrısından sonra, arka kapı diplomasisi ile dış politikada

400'lere varan sayıda yaşanan anlaşılmazlığın aplanması için oluşturulmuş planlanan çalışmada grubu ile de savunma alanında dikkatli olduğu yeni bir pencere açılması hedefleniyor. AK Parti kaynaklı "Savunma alanında getirilen şartlandırmalara rağmen, yeni yöntemle, farklı savunma sistemleri konusunda alternatifler oluşturulabilir. Türkiye'nin elini zayıflatmayacak, ara formların geliştirilebilir" değerlendirmesi yapılır.

AB İLE YENİ SAYFA

AK Parti'de ve hükümette dış politika konusunda yapılan toplantılarda, AB'nin son liderler zirvesinde Yunanistan ve Fransa'nın başkalarını rahmeten Türkiye'ye yaptırın çıkarmasından da defnedirler. Türkiye'nin AB ile ilişkilerinde Angela Merkel'in olumlu etkisi için övgülerini, Merkel'in Ankara'da Türkiye'ye sahip çıkmasından, Italya ve İspanya'nın da Almanya üzere Türkiye'ye destek vermesinden övgülerini, Türkiye'nin Avrupa'ya, Fransa'nın Türkiye'ye yönelik tutumunu, Türkiye'nin AB ile ilişkilerinde desteklenmesinde ve elektrikli bir görüşü dış getirilip, AB ile ilişkilerin yeniden rayına oturmasını için atılacak reform adımlarının önemini övgülerine dikkat çekilir. Son, özellikle yapı alanındaki yapılaşmaların, Türkiye'nin AB ile ilişkiler konusunda bir de ekonomiye katkı yapar Türkiye'nin denizine katkı sağlayabilir.

MHP GENEL BAŞKAN YARDIMCISI

Dertleri, sağın oyunu alıp SOLU İKTİDARA GETİRME

MHP Genel Başkanı Yavaş Yavaş'ın, gündeme değerlendirmelerde bulunması bir üst akın yönü ve çalıştığını vurgulayan rum sunları söyledi. Üst akın yavaşlı, söye: "Bu rak sağıın okunu alıp sola vererek sola itidirdi getirtir. Buna DEVA Partisi, İyiler ve Saadet Partisi de bu maalettir. Milliyetçi muhafazakemşim diğir CHP'ye oy vermez. Ama DEVA'ya, İyiler, Saadet Partisine verir mi? Verir. Vatandaş milliyetçi muhafazakâr diye veriyor. Bu oyların hedefi nedir, neye hizmet ediyor? CHP ve HDP'ye hizmet ediyor. Şu anda Tür-

hiye'deki Millet Itikaf-ını siyaseti budur. Kendi adlarına oy istemiyorlar. Milletiyle, muhafazakâr partiler adına oy istiyorlar o oyta birlikte iktidara talipler.

"MÜCADELE ERLİ TÜRKİYEYE KARŞI"

hi Parti'nin siyasetçilerin AFHK kamerasına sayı duyurak Demisatçın cılamasına demek vermeleri bir soru iseniz kafamıza bırakmız. Şeyi Genel Başkan'dan da Demirtaş'ı kahvaltıya bekleyiz. HDHP'nin maddesine iktidara karşı değışim, mücadele Türkiye'ye karşıdır. 2023 yılında Cumhuriyetçilerin cumhurbaşkanı olarak seçeceği. Birinci turda alırsız, tahminim en az yüzde 52-53'ür.



T.C. KARASU (SULH HUKUK MAH.) SATIŞ MEMURLUĞUNDAN TAŞINMAZIN AÇIK ARTIRMA İLANI

2019/12 SATIŞ

1 NO'LU TAŞINMAZIN Özellikleri : Sakarya İl, Karasu İlçesi, Dany Mahallesi, Kavlıdüzü mevki, 166 parsel, 1.460 m2 alanlı, tapu kayıtları ile taşınmazın özellikleri aşağıdaki gibidir.

[illegible]

Adresi : Sakarya ili Karasu ilçesi Dançayırı Mah. Kavşağı
mülki 166 parsel
Yüzölçümü : 1.460 m2

İmar Durumu : Kerasu Belediye Başkanlığının 08/03/2016
ve 7804 sayılı yazısında taşınmazın bulunduğu alanda 1/1000 Ölçü
Revizyon Uygulama İmar Planında Konut alanı içerisinde olup (aynık nizam
kat) A-2 kat yapı hükümlerine tabi olduğu belirtilmiştir.
Kıymeti : 612.672,00 TL

KDV Oranı	: %18
Kayıdındaki Şerhler	: Tapu kaydındaki gibidir.
1. Satış Günü	: 21/04/2021 günü 10:30 - 10:35 arası
2. Satış Günü	: 21/05/2021 günü 10:30 - 10:35 arası

Satış Yeri : Karasu Belediye Başkanlığı 1. Kat Mutemet Sa
8 Numaralı Oda Karasu / Sakarya
Satış şartları :
1- İhale açık artırma suretiyle yapılacaktır. Birinci artırmanın yirmi

öncesinden, artırma tarihinden önceki gün sonuna kadar esatis.uyap.gov.tr adresinden elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırmada tahmin edilen değerin %50'sini ve ruçhanlı alacakları ve alacakları toplamını ve satış giderlerini geçmek şartı ile ihale olacaktır.

Birinci artırmada istekli bulunmadığı takdirde elektronik ortamda bir artırmadan sonraki beşinci günden, ikinci artırma gününden önceki sonuna kadar elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırmada malın tahmin edilen değerinin %50'sini, rüçhanlı alacaklılar varsa alacak

2- Artmaya iştirak edocoklerin, tahmin edilen değerin % 20'si oranında akşesi veya bu miktar kadar banka teminat mektubu vermemeli lazımdır.

Satış peşin para iştir, alıcı isteğinde (10) günü geçmemek üzere verilebilir. Damga vergisi, KDV, 1/2 tapu harcı ile teslim masrafları alıcı

aittir. Telsülik Harcı, taşınmazın ayından doğan vergiler satış bedelinden ödenir. (Alacakları rehtili olan alacaklıların satış tutarı üzerinden rüçhan hakları vardır. Gümrük resmi ve akar vergisi gibi Devlet tekliflerinden muayyen eşya ve akardan alınması lazım gelen resim ve vergi, rehtili alacaklıların sonra gelir.)

3- İpotek sahibi alacaklılarla diğer işlerin (*) bu gayrimenkul üzerindeki haklarını özellikle faiz ve giderlere dair olan iddialarını dayanağı belgeler ile (15) gün içinde dairemize bildirmeleri lazımdır; aksi takdirde hakları tapu sicil ile sabit olmadıkça paylaşmadan hariç bırakılacaktır.

4- Satış bedeli hemen veya varilen mühlet içinde ödenmezse lra ve iflas Kanununun 133 üncü maddesi gereğince ihale feshedilir. İhaleye katılıp daha sonra ihale bedelini yatırmamak sureti ile ihalenin feshine sebep olan tüm alıcılar ve kefilileri tekil ettikleri bedel ile son ihale bedeli

arasındaki farktan ve diğer zararlardan ve ayrıca temerrüt faizinden müteselsilen mesul olacaktır. İhale farkı ve temerrüt faizi ayrıca hükme hâciz kalmaksızın dairemizce tahsil olunacak, bu fark, varsa öncelikle temel bedelinden alınacaktır.

- 5- Şartname, ilan tarihinden itibaren herkesin görebilmesi için dairede açık olup gideri verildiği takdirde isteyen alıcıya bir örneği gönderilebilir.
- 6- Satışa ilişkin edenlerin şartnameyi görmüş ve münderecatı kabul etmiş olduklarını beyan eden ve tebliğ tarihinden itibaren 01.01.2016 tarihine kadar

(*) İlgili tabirine itfak hakkı sahipleri de dahildir.

* : Bu örnek, bu Yönetmelikten önceki uygulamada kullanılan Örnek 84'e karşılık gelmektedir.

BASIN: 1286874

5 ÜNİVERSİTEYE YENİ REKTÖR

CUMHURBAŞKANI Tayyip Erdoğan 5 üniversiteye rektör atadı. Cumhurbaşkanlığı kararnamesiyle Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çağ Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ünal Ay atandı. 2015 yılında AK Parti İstanbul 1. bölge milletvekili aday adayı olan Prof. Melih Bulu'nun Boğazici Üniversitesi'ne

ÇEKİRDEKTEN AKP'Li İSİM BOĞAZİÇİ'NE REKTÖR OLDU

AKP'de çeşitli kademelerde görev alan, milletvekilliğine aday adaylığını koyan Prof. Dr. Melih Bulu Boğaziçi Üniversitesi'ne rektör atandı. Öğrenciler ayağa kalktı. "#KayyumRektörİstemiyoruz" dedi

Cumhurbaşkanı Tayyip Erdoğan, 5 üniversiteye rektör atadı. Buna göre Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çağ Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ünal Ay getirildi.



Deniz AYHAN

"BİZİM REKTÖRÜMÜZ DEĞİL"

AKP'nin kurulduğu 2002 yılından bu yana partinin çeşitli kademelerinde görev alan Melih Bulu'nun, Türkiye'nin en köklü üniversitelerinden biri olan Boğaziçi Üniversitesi'ne Rektör olarak atanması tepki gördü. Boğaziçi Dayanışması "Boğaziçi öğrencileri olarak demokratik süreçleri tanımadan atanan yandaş rektörleri kabul etmiyoruz. Melih Bulu bizim rektörümüz değildir" denildi. ODTÜ'lü öğrenciler de "Boğaziçi Üniversitesi'ne daha önce AKP'den milletvekili aday olan Mehmet Bulu isimli kişi kayyum rektör olarak atandı. Üniversiteler bu ülkenin toplum refahı ve yarınları için bilim üretir, siz iktidarda kalın diye değil" açıklaması yaptı. Sosyal medyada #KayyumRektörİstemiyoruz etiketiyle binlerce mesaj paylaşıldı.



Melih Bulu, bir yıl önce, 17 Ocak 2020'de Haliç Üniversitesi Rektörlüğü'ne atanmıştı.

AKP İstanbul'lı Başkan Yardımcılığı yaptı yerel ve genel seçimlerde adaylığını koydu

LİSANS eğitimini ODTÜ'de, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini ise Boğaziçi Üniversitesi'nde gören Melih Bulu, TUSAŞ'ta proje mühendisi olarak CASA, Atak Helikopter ve F-16 programlarında çalıştı. Bulu, 2002 yılında AKP Sarıyer İlçesi kurucusu olarak görev yaptı.

Bulu, Mehmet Müezzinoğlu ve Aziz Aziz Babuşçu'nun il başkanlıkları

döneminde İstanbul İl Başkan Yardımcılığı görevinde bulundu, 2009'da Ataşehir Belediye Başkanlığı adayı, 2015'te İstanbul Milletvekili adayı oldu.

Boğaziçi Üniversitesi'nin önceki rektörü Mehmed Özkan da seçime katılmasına rağmen 2017'de Cumhurbaşkanı tarafından rektörlüğe atanmıştı.

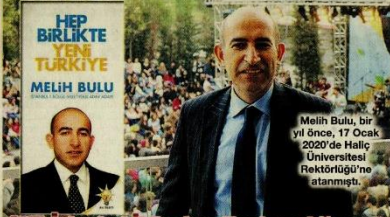
ÇEKİRDEKTEN AKP'LI İSİM BOĞAZIÇI'NE REKTÖR OLDU

AKP'de çeşitli kademelerde görev alan, milletvekilliğine aday adaylığını koyan Prof. Dr. Melih Bulu Boğaziçi Üniversitesi'ne rektör atandı. Öğrenciler ayağa kalktı. "#KayyumRektörlüstemiyoruz" dedi

Cumhurbaşkanı Tayyip Erdoğan, 5 üniversiteye rektör atadı. Buna göre Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ahmet Kufhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykent Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çag Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ünal Ay getirildi.

"BİZİM REKTÖRÜMÜZ DEĞİL"

AKP'nin kuruluşu 2002 yılından bu yana partinin çeşitli kademelerinde görev alan Melih Bulu'nun, Türkiye'nin en köklü üniversitelerinden biri olan Boğaziçi Üniversitesi'ne Rektör olarak atanması tepki gördü. Boğaziçi Dayanışması "Boğaziçi öğrencileri olarak demokratik süreçleri tamamlanmadan atanan yandaş rektörlüğü kabul etmiyoruz. Melih Bulu bizim rektörümüz değildir" denildi. ODTÜ'lü öğrenciler de "Boğaziçi Üniversitesi'ne daha önce AKP'den milletvekili aday olan Mehmet Bulu isimli kişi kayyum rektör olarak atandı. Üniversiteler bu ülkenin toplumsal refahı ve yarınları için bilim üretir, siz iktidarda kalmıyordunuz" açıklaması yapıldı. Sosyal medyada #KayyumRektörlüstemiyoruz etiketiyle binlerce mesaj paylaşıldı.



AKP İstanbul İl Başkan Yardımcılığı'na yerel ve genel seçimlerde adaylığını koydu

LİSANS eğitimi ODTÜ'de, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini ise Boğaziçi Üniversitesi'nde gören Melih Bulu, TUSAŞ'ta proje mühendisi olarak CASA, Akat Helikopter ve F-16 programlarında çalıştı. Bulu, 2002 yılında AKP Samsun İlçesi kurucusu olarak görev yaptı. Bulu, Mehmet Müezzinoğlu ve Aziz Aziz Babuşcu'nun il başkanlıklarında



döneminde İstanbul İl Başkan Yardımcılığı görevinde bulundu. 2009'da Ataşehir Belediye Başkanlığı aday aday, 2015'te İstanbul Milletvekili aday adaylığı yaptı. Boğaziçi Üniversitesi'nin önceki rektörü Mehmet Özkan da seçime katılmasına rağmen 2017'de Cumhurbaşkanlığı tarafından rektörlüğe atanmıştı.



Yunanistan Savunma Bakanı Yardımcısı Alkiviadis Stefanis yeni yılı, Bulamaç Adası'nda geçirdi.



Stefanis yeni yılı, Bulamaç Adası'nda geçirdi.

YUNAN TAHRİĞİ YENİ YILDA DA SÜRDÜ

YUNANISTAN, Ege adalarındaki tahriki, yılbaşında da sürdürdü. Yunan Genelkurmay Başkanı Konstantinos Floros yılın son gününde Akdeniz'deki Girit, Kerpe (Karpatos) ile Anafitria'nın Kayı ilçesine 1,8 mil uzaklıkta Kızılhisar (Meis) ve Muğla'nın Bodrum ilçesine bağlı Gümlüşlük Mahallesi

açıklarındaki Kardak Kayalıkları'na sadece 2 mil uzaklıktaki Kalamnos Adası'ndaki askeri birlikleri ziyaret etti. Kalamnos Adası'ndaki

Yunanistan Savunma Bakanı Yardımcısı Alkiviadis Stefanis'in de yeni yılı, Lozan Anlaşması'na göre silahlandırılması ve imara açılması yasak olan Didim'in 2 mil

uzaklıktaki Bulamaç (Farmakonisi) Adası'nda geçirdiği ortaya çıktı. Stefanis'in geçirdiği 50 askerin bulunduğu birlikte geçirdiği, gözlemlenen Ege'deki hareketliliği izlediği belirtildi. Stefanis Bulamaç Adası'nda gözlemlenen kulesinde Türkiye'yi arkasına alarak silahlı askerlerle fotoğraf çekti. Facebook hesabından yayınladı.

Tek amaçları Türkiye'yi işgal

Yunanistan'ın 'gayri askeri statüde ve silahsız olması' gereken adalara asker ve silah yığdığına hatırlatan Cihat Yavci, "Türkiye'nin zayıf anında Batı Anadolu'yu ele geçirmenin peşindeler" dedi

Türkiye, Yunanistan'ın saldırganlığını anlatmalı

CHAT Yavci, Türkiye'nin Yunanistan'ın bu hukuk tanımazlığını, saldırganlığını, düşmanlığını, uluslararası kamuoyuna çok ciddi bir kamu diplomasisi yoluyla belgeleyerek anlatması gerektiğini söyledi. Son olarak Yunanistan Cumhurbaşkanı ile Yunanistan Genelkurmay Başkanı'nun eş zamanlı olarak gayri askeri statü kapsamındaki Limni, Meis, İpsara ve Rodos, EGAYDA-AK kapsamındaki Gavdos, Kelebek, Karada, Fener Adası, Arduçuk, Bulamaç ve Eşek Adaları'ndaki askeri birlikleri denetledikleri hatırlatan emekli Tümamiral Cihat Yavci, şunları kaydetti: "Yunanistan'ın yaptıkları BM Şart'ının yanı sıra Lozan ve Paris Barış antlaşmalarından da açık bir ihalidir. Türkiye Cumhuriyeti Devleti, bu adalardan askerden ve silahlardan anlaşarak tahliye etmeli, her türlü hukuki-diplomatik girişimlerde zaman geçirmenden bulunmalıdır."

YUNANISTAN, 1923 Lozan ve 1947 Paris antlaşmalarına göre "Gayri askeri statüde ve silahsız olması" koşuluyla devredilen adaları, adım adım askerlerini yerleştirdi ve silahlandırdı. Deniz Kuvvetleri Komutanlığı eski kurmay başkanı emekli Tümamiral Cihat Yavci, "Bu adaların silahlandırılması ve askerleştirilmesinin tek amacı vardır. Türkiye'yi tehdit. Yani, Türkiye'nin zayıf bir anında, dibimizdeki, taş atım mizanesindeki bu adalardan Türkiye'ye taarruz etmek. 1922'de Atatürk'ün sayesinde başaramadıkları Megali İdea (Büyük İdea) görüşünde Batı Anadolu'yu ele geçirmekti" dedi. Cihat Yavci, şunları kaydetti:

adaların tamamında bu statüleri bozdu. Normalde bir müfreze jandarma kuvveti taşıması için bulundurulabilir. Bunlar da omuzda taşınan tüfek ya da belde taşınan tabanca dışında bir şey bulundurmaz. Gayri askeri statü, çok kuvvetli bir statü. Havaalanı yaparsanız ama gayri askeri statüyü bozmaz. Savaş uçağı, hava sahnesinden geçerse gayri askeri statüyü bozar ama silahlandırılmış statüyü bozmaz. Bir askeri gemi, bu adalara liman ziyareti yaparsa, silahsızlandırılmayı bozmaz. Ama gayri askeri statüyü bozar. Silahsızlaştırılmış bir adaya bir tugay asker koyabilirsiniz. Ama gayri askeri statüdeki bir adaya koyamazsınız.

GAYRI ASKERİ STATÜ

TÜRKİYE hiçbir zaman bu adalara yönelik bir tehditte, taarruzda, ele geçirme faaliyetiinde bulunmamıştır. Diğer yandan, Adalar denizinde Yunanistan'ın karşısında Türkiye'den başka devlet de yoktur. O zaman bu adaların silahlandırılması ve askerleştirilmesinin amacı, Yunanistan'ın meşru müdafaa teziyle açıklanması mümkün değildir. Çünkü, Türkiye'nin herhangi bir faaliyeti söz konusu olmamıştır.

Emekli Tümamiral Cihat Yavci

Rahmi TURAN

SÖZCÜ okumayan Cumhurbaşkanı

Anketler AKP'nin gidici olduğunu gösteriyor. Tabii ki, bir seçim yapılsa...

Ülkenin bu perişan halinde iktidarı seçmeye gitmeye cesaret edemeyeceği kesin! Biriken erken seçim yapmayı, 2023'teki normal seçimlerin bile yapılmasının şüpheli olduğunu düşünüyorum. Ertilemek için bahane mi yok? Demokrasi adına ülkede her şey ters gidiyor!

Çok sesli ve fikir özgürlüğüne tahammül edemiyorlar! Ülkede birçok kişiye korku ve gelecek endişesi hakim!

Almanların dünyaca ünlü otomobil şirketi Volkswagen bile Türkiye'de fabrika açmaktan vazgeçtiği. Neden? Demokratik sisteme, hukuk ve adalete güvenemedikleri için Türkiye'den çekildiler!

AKP Genel Başkanı Erdoğan, Cuma namazını Ayasofya Camii'nde kıldktan sonra önemli açıklamalar yaptı...

Yeni yıla müthiş zamlarla başladıktan sonra, köprü ve otoyollara, doğalgaz ve elektrikle getirilen zamlardan bahsetmedi tabii...

Yanan birinci sorunu, pes pes gelen zamlarla ağırlaşan hayat yükü ve cendere gibi boğazımızı sıkı geçim derdidir!

Tüm bu sorunlar ortada dururken AKP Genel Başkanı ve Cumhurbaşkanı Erdoğan şöyle dedi: "BEN SÖZCÜ OKUMUYORUM, KİMSE DE PARA VERİP OKUMASIN!"

Bunu, parti başkanı sıfatıyla söyleye fazla önemsemezdi! Tercihini yapmaktan elbette ki, haddidir. Fakat, Cumhurbaşkanı devletin başıdır, bu sıfatla Türkiye Cumhuriyeti'ni ve Türk milletinin birliğini temsil eder.

Anayasa'ya bağlı kalamaz ve tarafsız olamaz! Meclis kürsüsünde artık Cumhurbaşkanı'nın böyle konuşması çok yaralayıcı olmuştur.

Evet, kendisi SÖZCÜ okumayabilir. Bu onun tercihi ve en tabii hakkıdır. Fakat halkta talimat vermesi doğru mudur?

Cumhurbaşkanı, insanları neyi okuyup neyi okumayacağına müdahale etmiş, vatandaşın özgür iradesine kışkırmıştır!

Nerede tarafsızlık? Nerede demokrasi? Nerede fikir ve düşünceyi ifade özgürlüğü?

Vatandaş beğenmiyorsa almaz. Bu onun en doğal hakkıdır. Fakat gerçek demokrasinin olduğu ülkelerde kimse insanlara "Şunu al, bunu alma" diye talimat veremez!

Yanan bu hatırı olan, bizim demokraside heniz emekleme safhasında olduğumuzu gösteriyor!

sözcü'nün asla değişmeyecek ilkeleri

SÖZCÜ bugün Türkiye'nin milli olarak en çok satılan ve en çok okunan gazetesidir.

Tüm yazarları ve çalışanlarıyla birlikte, demokrat, yurtsever, haklı ve halkın yanında bir gazetecidir. Halkımızın SÖZCÜ'ye çok sevmesinin nedeni güvenilir, doğru, dürüst, düğün ve ilki olayıdır.

İktidardan beslenen yandaş gazetecilerin, SÖZCÜ'nün haberlerini çarpıtarak çamur atmasının sevelti, hasettir, kışkırtıcıdır. Biz, mesleki olarak her türlü rekabete hazırız, gazetecilik alanında her türlü mücadeleyle yaparız, ancak yaradığımız hesat ve kışkırtıcı yoktur.

SÖZCÜ'nün değişmez ilkeleri, Atatürk devrimleri, vatan, millet, cumhuriyet, din, devlet, bayrak sevgisi, ülkenin özgürlüğü ve demokrasidir.

GÜNÜN SÖZÜ

Bir milleti "tutsak" etmek isterseniz basını çürütün!



AKP ADAY ADAYI BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ'NE REKTÖR OLARAK ATANDI

KAYYIM REKTÖR!

Seçilmiş rektör dönemini sona erdiren AKP, "partili rektör" atamalarını sürdürüyor. Boğaziçi Üniversitesi'ne yapılan atama üzerine öğrenciler protesto ve boykot kararı aldı.

AKP'nin üniversitele- re atadığı "partili rektörler" bir yenisi daha eklendi. AKP'de birçok görevler üstlenen ve son seçimlerde İstanbul 1. Bölge'den milletvekili aday adayı olan Prof. Dr. Melih Bulu, Boğaziçi Üniversitesi'ne rektör olarak atandı. Öğrenciler atamaya, "Melih Bulu'nun kayyım olarak atandığını öğrendik. Melih Bulu bizim rektörümüz değildir!" ifadeleriyle tepki gösterdi.

Melih Bulu, 2002 yılında AKP Sarıyer İlçesi kurucusu olarak görev yaptı. Mehmet Müezzinoğlu ve Aziz Babuşçu'nun il başkanlıkları döneminde Ekonomiden Sorumlu İstanbul İl Başkan Yardımcılığı görevinde bulundu. 2009 yılında yapılan yerel seçimlerde Ataşehir Belediye Başkanlığı için AKP'den aday adayı olan Melih Bulu, 2015 yılı genel seçimlerinde AKP'den İstanbul milletvekili aday adayı oldu.

Boğaziçi Dayanışması'ndan yapılan açıklamada, "Boğaziçi öğrencileri olarak demokratik süreçleri tanımadan atanan yandaş rektörleri kabul etmiyoruz. Melih Bulu bizim rektörümüz değildir!" ifadelerine yer verildi. Boğaziçi öğrencileriyle dayanışma gösteren ÖDTÜ'lü öğrenciler de "Üniversiteler bu ülkenin toplum refahı ve yarınları için bilim üretir, siz iktidarda kalın diye değil" vurgusu yaptı. Bulu'nun atanmasını protesto çağrısı yapan Boğaziçi Dayanışma, yarın yapılacak online dersleri boykot etme kararı aldığını duyurdu. Boğaziçi Dayanışma, öğrencileri Güney Kampüsü kapısı önünde saat 14.00'te yapılacak basın açıklamasına katılmaya davet etti. Boğaziçi'nin eski rektörü Mehmed Özkan da rektörlük seçimlerine katılmamasına rağmen 12 Kasım 2017'de Cumhurbaşkanı Erdoğan tarafından rektörlüğe atanmıştı. Özkan 2017 ve 2018 yıllarında gerçekleşen mezuniyet törenlerinde de protesto edilmişti.

Yeni rektörler

Atama kararları kapsamında dün ayrıca Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Osman Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğü'ne Prof. Dr. Mehmet Durman, Çag Üniversitesi Rektörlüğü'ne de Prof. Dr. Ünal Ay atandı.

• Haber Merkezi

Partili rektörler

Geçmiş dönemlerde de 7'si Eski milletvekili AKP'ye yakın 12 kişi rektör olarak atanmıştı. Eski AKP milletvekili Necdet Ünüvar Ankara Üniversitesi'nde, eski AKP Kütahya Milletvekili Vural Kavuncu, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde, eski AKP İstanbul Milletvekili Cevdet Erdöl, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde, eski AKP Edirne Milletvekili Necdet Budak Ege Üniversitesi'nde, eski AKP İzmir Milletvekili Nühket Hotar ise 9 Eylül Üniversitesi'nde rektör olarak görev yapıyor. Eski AKP Ankara Milletvekili Aşkın Asan, Avrasya Üniversitesi'nde, eski AKP Şanlıurfa Milletvekili Mazhar Bağlı da Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde rektör olarak görev yapmıştı. AKP milletvekili Öznur Çalık'ın kardeşi Aysun Bay Karabulut, Malatya Turgut Özal Üniversitesi'nde, AKP milletvekili Havva Çalış'ın eşi Mustafa Çalış Erciyes Üniversitesi'nde, 2007 genel seçimlerinde AKP'nin Erzurum Milletvekili aday adayı olan Ömer Çomaklı'nın da Atatürk Üniversitesi'nde rektörlük görevi sürüyor. AKP milletvekili Sıtkı Güvenç'in kardeşi İsmail Güvenç, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğü'ne, yerel seçimlerde AKP'nin Eskişehir Büyükşehir Belediye Başkanı aday olan Hasan Gönen de Eskişehir Osmangazi Üniversitesi rektörlüğüne atanmıştı. Söz konusu üç ismin görev süreleri doldu.

Habis zihniyete karşı hizmet siyaseti yaptık

Başkan Erdoğan, "Ayasofya'dan başörtüsüne birçok alanda habis zihniyetin yansımalarını görüyoruz. Ama biz bunlara aldırmadan hizmet ve eser siyaseti diyoruz" dedi.

BAŞKAN Recep Tayyip Erdoğan, Elazığ ve Malatya'yı birbirine bağlayan Kömürhan Köprüsü ve Bağlantı Tüneli Açılış Töreni'ne Vahdettin Köşkü'nden canlı bağlantıyla katıldı. Muhalefete eleştirilerde bulunan Erdoğan şunları söyledi:

ÜRETİMDE YOKLAR

"Ülkemizde sürekli illelerden bahsedip hiçbir üretim yapmamayı felsefe haline getirmiş bir zihniyet varlığını hâlâ sürdürmektedir. Bunlar ülkenin ve milletin faydasına hiçbir adım atmadıkları gibi atılan hayırlı adımlardan da rahatsız olurlar.



Başkan Erdoğan köprü açılışına canlı bağlantıyla katıldı.

Türkiye'nin ekonomide ve yatırımlarda olduğu gibi demokrasi, hukukta, özgürlüklerde de ilerlemesine tahammül edemeyenler Ayasofya'nın ibadete açılmasından başörtüsü huzursuzluğuna kadar birçok alanda bu habis

zihniyetin yansımalarını görüyoruz. Ama biz bunlara aldırmadan hizmet siyaseti diyoruz, eser siyaseti diyoruz."

2021 REFORMYILI

"Ülkemizin yükselişinin

önünü içerde terör örgütleriyle dışarda baskı ve yaptırım tehditleriyle kesemeyenler, proje kişilikler ve gündemlerle milletimizin birliğini bozmaya peşindedir. Geçmişte uzun yıllar boyunca siyasi istikrarsızlıkların, sosyal çalkantıların, vesayet baskısının, darbe zulminin bedellerini ödeyen milletimiz hamdolsun bu tür senaryolara pirim vermiyor. Bugüne kadar ülkemizin ve milletimizin ihtiyacı olan hem mevcut eksiklerimizi giderecek hem gelecekteki ihtiyaçlarımızı karşılayacak reformları hayata geçirdik. İnşallah 2021'de bu şekilde bir reform yılı haline dönüştüreceğiz."

Nisan ayında yerli aşı hazır

YURT dışından temin edilen aşıların uygulanmaya başlanmasıyla salgınla mücadelede önemli bir eşiğin aşılanacağına inandığını aktaran Erdoğan, en geç nisan ayında geliştirme çalışmaları hızla süren yerli aşıları da kullanıma hazır hale getirmiş olacağını vurguladı.

Erdoğan, Avrupa başta olmak üzere, salgının bir tehdit olmaktan çıkmasıyla birlikte asıl gündem konularına yoğunlaşabileceklarını dile getirdi.



Ulaştırma Bakanı Adil Karaismailoğlu köprü ve tünelin açılışına katılan fotoğrafı çekti.

5 üniversiteye rektör ataması

CUMHURBAŞKANLIĞI tarafından yapılan atamalar hakkında Kararlar, Resmi Gazete'de yayımlandı. Buna göre, Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. İsmail Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehmet Durman ve Çag Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ünal Ay atandı.

16 ilin ulaşım hattında

Dünya literatüründe dördüncü sırada

Elazığ ve Malatya'yı bağlayan Kömürhan Köprüsü, 168,5 metrelik tek pylon ve 380 metrelik orta açıklığıyla dünya literatüründe dördüncü sırada yer aldı.

KÖMÜRHAN Köprüsü teknik özellikleriyle dikkat çekiyor. Başkan Erdoğan köprüyle ilgili şunları söyledi: "Yapım bedeli 720 milyon lira olan proje Elazığ ve Malatya'yı birbirine bağlamanın ötesinde ulaşım aksamının en önemli noktalarından birini oluşturuyor. Yılda sadece vakitten 9.3 milyon, yakitten 4.7 milyon

lira tasarruf sağlayacaktır. Tasarımından inşasına kadar yüzde 100 yerli ve milli imkanlarla yapıldı."

EYFEL KADAR ÇELİK

Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı'ndan yapılan yazılı açıklamaya göre, taşıt trafiğine 2x2 şeritle hizmet verecek, ters-Y tipi kule olarak tasarlanan Kömürhan Köp-

rüsü, 168,5 metrelik tek pylon ve 380 metrelik orta açıklığıyla dünya literatüründe dördüncü sırada yer aldı. İnşasında Eyfel Kulesi'ndeki kadar, yaklaşık 7 bin ton çelik kullanıldı.

Projede 1 eş düzey kavşak, 1 farklı seviyeli köprülü kavşak, 1 karakol binası ve NATO petrol boru hattı depolasyonu bulunuyor.

Habis zihniyete karşı hizmet siyaseti yaptık

Başkan Erdoğan, "Ayasofya'dan başörtüsüne birçok alanda habis zihniyetin yansımalarını görüyoruz. Ama biz bunlara aldırma hizmet ve eser siyaseti diyoruz" dedi.

BAŞKAN Recep Tayyip Erdoğan, Elazığ ve Malatya'yı birbirine bağlayan Kömürhan Köprüsü ve Bağlantı Tüneli Açılış Töreni'ne Vali Metin Köşki'nden canlı bağlantıyla katıldı. Muhalefete eleştirilerde bulunan Erdoğan şunları söyledi:

ÜRETİMDE YOKLAR

"Ülkemizde sürekli illerden habesedip hiçbir üretim yapmıyorsa fekele haline getirmiş bir zihniyet varlığını hala sürdürmektedir. Bunlar ülkenin ve milletin laykasına hiçbir adım atmadıkları gibi atılan hayırlı adımlardan da rahatsız olurlar."

Nisan ayında yerli aşı hazır

YURT dışından temin edilen aşıların uygulanmaya başlanmasıyla salgınla mücadelede önemli bir aşım aşılacağına inandığını aktaran Erdoğan, en geç nisan ayında geliştirilecek olan aşıların kullanılması için gerekli olan aşıların üretilmesi için çalışmaların hızla sürdüğünü belirtti. Erdoğan, Avrupa başta olmak üzere, salgının bir tehdit olmaktan çıkmasıyla birlikte aşı geliştirme konularına yoğunlaşabileceğini de belirtti.

5 üniversiteye rektör ataması

CUMHURBAŞKANLIĞI tarafından yapılan atamalar hakkında Kararlar, Resmî Gazetede yayımlandı. Buna göre, Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehdi Bulut, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ahmet Kalkan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. İsmail Yılmaz, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehmet Durmaz ve Çanakkale Onsekiz Martı Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ünal Ay atandı.



Milletimizin hafızası diridir

İLETİŞİM Başkanı Fahrettin Altan, Fikri Sağlar'ın başörtüsüyle ilgili ayırım-ı açıklamalarının ardından başlayan tartışmaya ilgili sosyal medyada paylaşımları bulundu. Altan, paylaşımında şunları kaydetti: "Başörtüsü düşmanları bugün kendilerini takkiye yapmak zorunda hissediyorsa bu, Cumhurbaşkanımızın kararını ve siyasi mücadelesini saygıya almıyor. Milletimizin irfanı sabittir. Hafızası diridir. Sahici siyaseti de tanırsanız, sokma aklına yapılan yanlış siyaseti de..."



Türkiye'nin ekonomide ve yatırımlarda olduğu gibi demokrasi, hukuk, özgürlüklerde de ilerlemesine tahminli edemeyiz. Ayasofya'nın ibadete açılması, başörtüsü haramlaşması kadar birçok alanda bu habisin zihniyetin yansımalarını görüyoruz. Ama biz bunlara aldırma hizmet ve eser siyaseti diyoruz."



Dünya literatüründe dördüncü sırada

Elazığ ve Malatya'yı bağlayan Kömürhan Köprüsü, 168,5 metrelik tek pylon ve 380 metrelik orta açıklığıyla dünya literatüründe dördüncü sırada yer aldı.

KÖMÜRHAN Köprüsü teknik özellikleriyle dikkat çekiyor. Başkan Erdoğan köprüyle ilgili şunları söyledi: "Yapım bedeli 720 milyon lira olan proje Elazığ ve Malatya'yı birbirine bağlamanın ötesinde ulaşım ağına en önemli noktalarından birini oluşturuyor. Yükleme bedeli 9,3 milyon, yalıtım 4,7 milyon

lira tasarruf sağlayacaktır. Tasarımın inşasına kadar yüzde 100 yerli ve milli imkanlarla yapıldı."

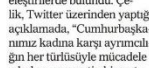
EYFEL KADAR ÇELİK

Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı'ndan yapılan yazılı açıklamaya göre, taşıt trafiğine 2x2 şeritli hizmet verecek, ters-Y tipi kule olarak tasarlanan Kömürhan Köprüsü, 168,5 metrelik tek pylon ve 380 metrelik orta açıklığıyla dünya literatüründe dördüncü sırada yer aldı. İnşasında Eyfel Kulesi'ndeki kadar, yaklaşık 7 bin ton çelik kullanıldı.

Proje, 1 ay çalışmaya başladı. 1 farklı seviyeli köprüye kavuşak, 1 karakol binası ve NATO petrol boru hattı depolama alanı bulunuyor.

GEÇMİŞLERİ NEYSE BUGÜNLERİ DE AYNI

Cumhurbaşkanı Yardımcısı Fuat Oktay ve AK Parti Sözcüsü Çelik, CHP'nin başörtüsü konusunda yaptığı istismara tepki gösterdi. Oktay, "CHP iftira atıyor" dedi.

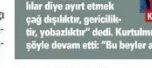


CUMHURBAŞKAN KANI

Yardımcısı Fuat Oktay ve AK Parti Sözcüsü Ömer Çelik, CHP'nin başörtüsü tartışmalarıyla ilgili eleştirilerde bulundu. Çelik, Twitter üzerinden yaptığı açıklamada, "Cumhurbaşkanımız kadına karşı ayırım-ı her türlüyle mücadele ederken, vesayetçi hizmetkarı olanlar, bugün demokrasiyi oynuyorlar" dedi.

TAKİYYE PEŞİNDELER

Çelik şunları söyledi: "Geçmişleri neyse bugünleri de o. İnanc ve özgürlük temelini-



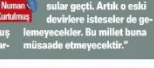
BU AYRIM YOBAZLIKTIR

AK Parti Genel Başkanı ve Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "İnsanlar hula kula, di zihininde ve gönlünde bizi ayıklar-bazı kapılar diye ayırt etmek, çağ dışıdır, gerici, yobazlıktır" dedi. Kurultayla ilgili devam etti: "Bu baylar ar-

BU AYRIM YOBAZLIKTIR

de samimiyetleri her sinandığında sınıfta kalımsız zihniyet, "siyasi takkiye" peşindedir! Cumhurbaşkanımız iki yüz-lüklerini gösterdiğinde kadın hakları savunuculuğuna soyunurlar."

Cumhurbaşkanı Yardımcısı Fuat Oktay da "CHP iftira ile gündem değiştiriyor. Yapay gündem ile toplumumuza kutuplaştırmaya çalışıyor" ifadelerini kullandı.



BU AYRIM YOBAZLIKTIR

tık zihinlerini bir temizlemediler. Gözlemlerinde, kalplerindeki zahireleri kurtulmasın. Türkiye'de köprünün altından çok sular geçti. Artık o eski devrilerin izleri de gitmeli, yobazlıktır. Bu millet buna misafire olmamalıdır."

BU AYRIM YOBAZLIKTIR

çısı Fuat Oktay da "CHP iftira ile gündem değiştiriyor. Yapay gündem ile toplumumuza kutuplaştırmaya çalışıyor" ifadelerini kullandı.

Cumhurbaşkanı Yardımcısı Fuat Oktay da "CHP iftira ile gündem değiştiriyor. Yapay gündem ile toplumumuza kutuplaştırmaya çalışıyor" ifadelerini kullandı.

TERÖR ÖRGÜTÜ BITME NOKTASINDA

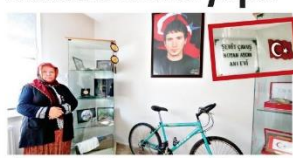
2020'DE PKK'YA 52 KİŞİ KATILDI

İçişleri Bakanı Soylu, geçen yıl terör örgütüne katılan kişi sayısının 52 olduğunu açıkladı.

İÇİŞLERİ Bakanı Süleyman Soylu, PKK'ya 2020'deki katılım oranının, örgütün eylemlerine başladığı ilk yıl olan 1984'ten de altında kaldığını bildirdi. Soylu, "Türkiye'nin topyekun PKK ile mücadelesinin geldiği nokta" başlığıyla Twitter'ta paylaşım yaptı.



Şehit olan evladının odasını müze yaptı



DIYARBAKIR'ın Silvan İlçesi'nde, 14 Temmuz 2011'de PKK'lı teröristlerce pusuya düşürülerek şehit edilen 13 askerden, Jandarma Komando Çavuş Noyan Aydın'ın (24) Zonguldak'ın Ereğli İlçesi'nde yaşayan annesi Ayşe Aydın, iki katlı evinin alt katında oğlunun eşyaları, askeri kıyafetleri ve fotoğraflarıyla kurduğu anı odasını 10 yıldır ilk günkü gibi koruyor. Ayşe Aydın, "Noyan burada yaşıyor. Buraya her girdiğimde onun yaşadığını hissediyorum" diye konuştu.

HEPSİ BENİM NOYAN'IM

Aydın, girişte de 'Şehit Çavuş Noyan Aydın Anı Evi' yazısı astı. Dönemin valisi, emniyet müdürü ve jandarma komutanının katıldığı törenle açılan anı odası, 10 yıldır çok sayıda kişi tarafından ziyaret edildi. Aydın, "Her şehit cenazesine gidiyorum. Her şehit benim Noyan'ım. Onları gördüğümde hep Noyan'ı düşünüyorum" dedi.

Terörist Abdi kendi hanedanlığını kurdu

TERÖR örgütü YPG/PYD'nin elebaşı Muslem Kobani kod adlı Ferhat Abdi Şahin'in ABD'nin desteğiyle örgütün kontrol ettiği bölgede, aile üyeleri ve yakın akrabalarını yönetimde görevler vererek kayırdığı ortaya çıktı. Beklenen yazara araştırması büyük ses getirdi. Belçikalı araştırmacı Hedwig Kijewski araştırması kapsamında "Kobani'de Yolsuzluk, Abdi Hanedanı" başlığıyla yayımladı. Araştırma yazısında, "Suriyeli Kürdistan poster çocuğu" olarak tanımladığı terörist elebaşı Ferhat Abdi'nin Kobani'de aile üyelerini kayarak yaptığı yolsuzluğu, açık kaynaklardan da teyit ettiği bilgileri ortaya koydu. Aile üyelerinin Amerikan askerlerine hizmet karşılığında 50 milyon dolara varan anlaşmalar yaptığı belirtildi.

TERÖR ÖRGÜTÜ YİNE ÇOCUKLARI KATLETTİ

ŞANLIURFA'nın Ceylanpınar İlçesi'nin karşısında bulunan Reşadiye Milli Ordu (SMO) askerleri ve yerel güvenlik güçleri, saldırılan terör örgütü YPG/PKK tarafından düzenlenen intihali üzerinde duruyor.

FETÖ'nün kasasından Yazıcıoğlu itirafı çıktı

FETÖ'NÜN sözde Elazığ imarından Mustafa Atalar Bank A.Ş.'de kiratıldığı bir kassa merhum BBP lideri Muharrem Yazıcıoğlu ile ilgili itirafı bulundu. Independent Türkiye'nin haberine göre, Bank A.Ş.'nin Elazığ Şubesi'nde Mustafa Atalar tarafından kiratılan kassa arama yapıldı ve 5 sayıdan oluşan el yazısıyla hazırlanan bir dilekçe bulundu. Dilekçe Yazıcıoğlu olayında kaza kurumu ekibinde yer alan Aydın Özseki'ye ait. 15 Temmuz'da Başkan Recep Tayyip Erdoğan'a suikast için giden ekibe yer alan Aydın Özseki, helikopterin enkazından GPS cihazı olarak yok ettiğini itiraf etti.

SERKAN KAYALAR, TİKA BAŞKANI OLDU



Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın aralarında YÖK, TİKA ve İŞKUR'un bulunduğu bazı kurum ve kuruluşlara yönelik atama kararları 2 Ocak 2021 günlü Resmi Gazete'de yayımlandı. Strateji ve Bütçe Başkanı İbrahim Şenel, bu görevinin yanında

YÖK üyeliğine atandı. Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı (TİKA) Başkanlığına Serkan Kayalar getirildi. TCDD Taşımacılık AŞ Genel Müdürü ve Yönetim Kurulu Başkanı Kamuran Yazıcı görevden alındı ve yerine Hasan Pezük atandı. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürü Ali Çevik görevinden alınırken yerine bir atama yapılmadı. Aynı Bakanlıkta Uluslararası İşgücü Genel Müdür Yardımcılığına Mahir Gümüş, Çalışma Genel Müdür Yardımcılığına Hüseyin Seyrekoğlu atıldı. Yine aynı Bakanlıkta İŞKUR Genel Müdür Yardımcısı Mehmet Ali Özkan görevinden alınırken, kurumda açık bulunan genel müdür yardımcılıklarına Nadide Yiğiteli ve Samet Güneş atandı.

5 üniversiteye rektör ataması yapıldı

Kararlar kapsamında 5 üniversiteye rektör de atandı. Bu kararlara göre Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Osman Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehmet Durman, Çag Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ünal Ay atandı.



AROLAT'TAN | Osman Arolat

GÜNCEL

osman.arolat@dunya.com

DÜNYA 4 Ocak 2021 • PAZARTESİ / 03

Sosyal bir ekonominin abidevi örneği

G eçtiğimiz yılın mart ayında İspanya hükümeti salgın nedeniyle tüm işletmelere kapatma kararı verir. Karara bir tek Mondragon uymaz! Hükümetin tepkisi "Bu durumda işçilere kapanma tazminatı vermem"dir. Mondragon "Mondragon Havuzu"nu kullanarak, işçilerine düzenli ödeme yapmaya devam eder ve üretimini sürdürür, siparişlerini yerine getirir. Mondragon kim diyebilirsiniz? Bu kuruluş, İspanya'nın BASK bölgesinde yer alan sanayi temelli bir kooperatif. Yarım yüzyıl aşan bir geçmişi var. Halen ağırlıklı otomotiv ve IT teknolojileri olmak üzere 96 kooperatifinde 70 bin çalışan var. 12 milyar Euro'luk ciroyla, İspanya'da ilk 10'a giriyor. Çalışanların hepsi aynı zamanda Mondragon'un ortağı. Kesintilerden oluşan "Mondragon Havuzu"nda işsiz-

lik parası ve zor duruma düşmüş kooperatif şirketlerine yardım paraları toplanıyor. İlke olarak "işten atılmak yok", yani sıra kapanan bir şirket olursa çalışanları bir başka şirkete kaydırılıyor. 2008'de böyle bir örnek yaşanmış ve kapanan Fagor'un 1900 çalışanın 600'i diğer kuruluşlara kaydırılmış, diğerleri işsiz pasası ödemiş.

OECD, Mondragon için "Sosyal bir ekonominin abidevi örneği" ifadesini kullanıyor. Bu örneğin COVID-19 döneminde de başarıyla uygulanması, işletmecilik dün-

yasında parmak şırttı. Kapasite kullanımı %25'e kalsa da, ücretler ödendi, üretim çarkları döndü, sevkiyat yapıldı. Mondragon, Ortodoks iktisat politikası açısından aykırı bir örnek. Öyle olsa da "kârlılık" göz ardı ediliyor. Temel ilkesi "Sosyal korumayı ihmal etmeyen bir rekabetçilik".

"Dünyayı değiştirmek" ya da "dava vermek" gibi bir tasarı yok. Onların tek dertleri "aynıkalmak" ve bunu 75 yıldır başarıyla yapıyorlar. Aşağı ücretin İspanya ortalamasının üstünde olması ve özel sigorta avantajı ile ortak-ıçinin istimar edilmediğini gösteriyor. Mondragon, korona krizinde iş modelimizi gözden geçirmemizin şart olduğunu anlatıyor. Kâr eklenmi ve sosyal bopyta götüremeyen bir üretim tara er ya da geç tökezliyor. Mondragon Denei'nin ülkemizde de tartışılmasında yarar var.



	Edirne	Uşak	İstanbul	Bursa	Kocaeli	Antalya	Ankara	Konya	Kayseri	Adana	G. Antep	Erzurum
En yüksek	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51	18.51
Güneş	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30	08.30
Öğle	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17	13.17
Batı	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11	15.11
Akşam	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51	17.51
Yata	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21	19.21

GÜNÜN NOTU:

İsrail'in 9 milyonluk nüfusunun yüzde 10'unu tıfta içinde COVID-19'a karşı aşılama başarıya ulaşma planı var, aynı zamanda kendisi kadar önemli olduğunu kanıtıyor.



Dünya'yı iyi oku

dunya.com

SERKAN KAYALAR, TİKA BAŞKANI OLDU



Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın aralarında YÖK, TİKA ve İŞKUR'un bulunduğu bazı kurum ve kuruluşlara yönelik atama kararlarını 2 Ocak 2021 günü Resmi Gazete'de yayımladı. Strateji ve Bütçe Başkanı İbrahim Şenel, bu görevinin yanında YÖK üyesi atandı. Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı (TİKA) Başkanlığına Serkan Kayalar getirildi. TCDD Taşımacılık AŞ Genel Müdürü ve Yönetim Kurulu Başkanı Kamuran Yazıcı görevden alındı ve yerine Hasan Pezük atandı. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürü Ali Çevik görevinden alınırken yerine bir atama yapılmadı. Aynı Bakanlıkta Ulaştırma ve İlgili Genel Müdür Yardımcılığına Mahir Gümiş, Çalışma Genel Müdür Yardımcılığına Hüseyin Seyrekoglu atıldı. Yine aynı Bakanlıkta İŞKUR Genel Müdür Yardımcısı Mehmet Ali Özkan görevinden alınırken, kurumda açık bulunan genel müdür yardımcılıklarına Nadide Yiğitli ve Samet Güney atandı.

5 Üniversiteye rektör ataması yapıldı

Kararlar kapsamında 5 üniversiteye rektör de atandı. Bu kararlara göre Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Melih Bulu, Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ahmet Kutluhan, Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Osman Yüksek, Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Mehmet Durman, Çiğ Üniversitesi Rektörlüğüne Prof. Dr. Ünal Ay atandı.

Esnafa yönelik icralar dursun!

Türkiye Esnaf ve Sanatkarları Konfederasyonu (TESK) Genel Başkanı Bendir Palandöken, COVID-19 salgınının etkilenen esnafa elektrik ve doğalgaz borcu nedeniyle gelen icraların durdurulması gerektiğini bildirdi. Palandöken, yazılı açıklamasında, salgın döneminde elektrik ve doğalgaz faturalarının ödenmesinde aksamalar yaşanmasının normal olduğunu ifade etti. Salgın sürecinde esnafın gelirinin düştüğünü ancak borç ödemelerinin sürdürülmesi gerektiğini vurguladı. "Kira, telefon, sosyal güvenlik primi, kredi borçları gibi birçok kaleminde borcu olan esnafımız bu şekilde mağdur edilememeli. Yapılan zorunlu geri çekilerek aksine indirim yapılmalı" değerlendirmesinde bulundu. Palandöken, prim borcunu düzenli ödeyen esnafa verilen yüzde 5'lik Hazine teyidinin salınış koşulları göz önünde bulunduru-



rularak artırılmasını da istedi. Ülkedeki 12 milyon aşkın esnaf ve sanatkar ile ailelerinin çok zor bir yıl içinde barınak bulduğunu bildiren Palandöken, iş hacmi daralan ve sırtındaki mali yükleri taşıyamayan esnafın, brüt aşgari ücretin yüzde 34,5'i oranındaki sigorta prim borcunu ödemekte güçlük

Seri iflas riskine karşı Antalya'dan önlem talebi

ANTALYA Ticaret Borsası (ATB) Başkanı Ali Çandır, 2020'nin son meclis toplantısında yaptığı konuşmada, pandemi sürecinde yaşanan ekonomik sıkıntılar nedeniyle 2020'de seri iflaslar olasılığı uyarısında bulundu. Çandır, "2020 yılında aşırı can dedine çıktık. Salgın tüm dünya ile birlikte bizi de derinden etkiledi. Dünyada ve ülkemizde ekonomi ile iş dünyamız karşılaştığı zorluklar farklı düzeyde oldu. Sağlık ve tıbbi sektörleri etkileyen en fazla risk altında kaldı. Türkiye bu çok yakışıklı Antalya 3'ü yapıldı. Bu nedenle Antalya ekonomisi afet bölgesi ilan edilmedi" dedi. 2021 yılında seri iflaslarla karşılaşmaması için kamu otoritesi başta olmak üzere herkesi uyararak alması çağrısı yaptı. "Bu testlerin baskında, daha önce etkilenmiş olan 2020 yılı ve 2021 yılı kamuya ödemelerimiz en az 2023 yılına kadar ertelenmelidir ki diğer ödemelerimizi yapabileceğimizde sahip olalım. İsteğe bağlı ve yüksek maliyetli krediler 2021 yılını zor geçireceğimize göre sağlandı" dedi. **Fikri ÇINOKUR/ANTALYA**



çektığını kaydetti. ÖTV artışınn kaçak içki üretimini artırdığına da değinen Palandöken "Sahte içki üreticileri ve bu nedenle hay-

tımı kaçbedenlerin bir hayli artışı göz önünde bulundurulduğunda, bu yıl alkolü içkilerde ÖTV artışı yapılmamalı" çağrısında bulundu.

4 Ocak - 28 Şubat tarihleri arasında
twist.com.tr

70

'e varan

Belirli ürünler hariç.

indirim

TWIST

Bu kampanya, yukarıda belirtilen tarihler arasında Twist ve Twist Online mağazalarından yapılacak seçili 2020-2021 Sonbahar-Kış ürün alışverişlerinde geçerlidir. Diğer indirim ve kampanyalar ile birleştirilemez. Twist, kampanya koşullarında değiştirme hakkını saklı tutar.

KİLO VERDİREN ATIŞTIRMALIKLAR

■ **PANDEMİ** nedeniyle evde kalma süremiz arttıkça, mutfaktan da çıkamaz olduk. Evdeki sıkıntımızı 'atıştırarak' geçiştirmeye çalışıyoruz. Ancak atıştırmalıklar sanıldığı kadar masum değil. Aklınıza geleni atıştırmak size kilo olarak dönebilir. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, mutfaktaki tüm atıştırmalıkların sağlıklı olmadığını belirtiyor. Doğru atıştırmalık kombinasyonlarının kilo almak bir yana kilo vermeye yardımcı olabileceğini söyleyen Saygı, "Mutfaktaki tüm atıştırmalıklar sağlıklı değildir. Atıştırma, düzgün yapılmazsa kilo almaya neden olabilir. Ayrıca, kalorilerinizi azaltmadan diyetinize atıştırmalıklar eklemeye başlarsanız kilo alabilirsiniz" diyor. Saygı, "Araştırmalar, insanların protein ve lifi eşleştiren atıştırmalıklar tükettiklerinde kendilerini daha az aç hissettiklerini ve nihayetinde atıştırmayanlara kıyasla daha az tükettiklerini göstermektedir. Ayrıca, yüksek proteinli atıştırmalıklar tüketmek, atıştırmama yerine daha az yüksek seker içeren akşam atıştırmalıklarına da yol açabilmekte" diye ekliyor.

Pandemi nedeniyle evde kaldıkça daha fazla atıştıranlar, sağlıklı atıştırmalık kombinasyonlarıyla kilo bile verebilir. Tek başına tükettiğinizde kilo yapabilecek peynir, yumurta, kuru meyve, somon ve hindi gibi besinler bir araya geldiğinde yağ yakımını hızlandırabilir.

SEBZE+HUMUS

Bu kombinasyon, bir klasiktir. Humus, nohuttan elde edilen bitki bazlı protein ve zeytinyağı yani sağlıklı yağ açısından iyi bir lif kaynağıdır. Bunu lif bakımından zengin sebzelerle eşleştirin. Sebzeleri humusa birkaç hızlı daldırmadan sonra kendinizi saatlerce tok olduğunuzu hissedeceksiniz. Nohut humusu orijinal olabilir, ancak fasulye humusu gibi seçenekleri de deneyebilirsiniz. Neyi seçerseniz seçin, bitkisel bazlı bir atıştırmalık tercih etmenin kendinize çok iyi geldiğini bilin.



Meyve+kuruyemişler: Meyveler en sağlıklı yüksek lifli yiyecekler arasındadır; kuruyemişler, lif, protein ve sağlıklı, iltihap önleyici yağlar açısından zengindir. Bu yüksek lifli, sağlıklı, yağ bakımından zengin kombinasyonun midenizi saatlerce sakınlatacak pek çok çeşidi vardır.



Elma+peynir: Peynir ve kraker yerine neden peynir ve elma yemiyorsunuz? Fırsatınız olduğunda, rafine karbonhidratlar yerine daha fazla karbonhidrat içeren besin kaynakları yemeye çalışın. Günlük meyve veya sebze alımına normalde ulaşamadığınız bir gerçek. Bu nedenle hayatınızı uzatan bu taze ürünleri, atıştırmalıklarınıza dahil edebilirsiniz.

Hindi+peynir: Sandviçten vazgeçin. Birkaç dilim yüksek proteinli, az yağlı hindi ile peyniri birlikte tüketin.

Zeytin+beyaz peynir: Akdeniz Diyeti'nin kilo vermek için en iyi diyetlerden biri olarak takdir edilmesinin bir nedeni var. Bu nedenlerden biri, sağlıklı yağlar açısından; özellikle de zeytin açısından zengin olması... Zeytini, protein bakımından zengin beyaz peynirlerle eşleştirerek diyetin sağlığınıza katkısını artırın. Sağlıklı karbonhidratlar için yanında közlenmiş kırmızı biber tüketin.

Somon+avokado: Sağlıklı yağlar, avokadoların sahip olduğu tek şey değildir. Bir avokadoda 10 gram lif vardır. Bu yüzden somon ve avokado ikilisi, sizi hem lif hem de sağlıklı yağlarla besleyecektir. Kalorileri düşürmek için bunu ölçülü bir şekilde yediğinizden emin olun. Yağlar kalori açısından, protein ve karbonhidratlardan daha yoğundur. Bu nedenle porsiyon

boyutlarınıza dikkat etmeniz önemlidir.

Yoğurt+meyveler: Yoğurt, her porsiyonda 12 ila 15 gram protein içermekte. Yoğurdu, meyvelerin mikrobisiner ve lif içeriği ile buluşturup, tüketin.

Avokado+tost:

Yüksek lifli, çekirdekli tam tahıllı bir ekmeği tercih ettiğiniz sürece,



bu modaya uygun tost, tatmin edici derecede yüksek lifli, yüksek yağlı bir atıştırmalık olabilir.

Kuru meyveler+peynir:

Lif ve proteinlerin çok güzel birleşimidir. Keyfinize göre çeşitlendirmek mümkündür. Peynirin az yağlı olmasına dikkat edin.



Salatalık+ton balığı:

Su içeriği nedeniyle salatalık, özellikle konserve ton balığı ile eşleştirildiğinde şaşırtıcı derecede tatmin edicidir. Bu yağlı balık, kalp sağlığına uygun omega-3 yağ asitlerinin en iyi kaynaklarından biridir.

+



Some students of Boğaziçi University protested the latest appointment.

New rectors appointed to Turkish universities

İSTANBUL

President Recep Tayyip Erdoğan appointed rectors to five Turkish universities in accordance with the Higher Education Law No. 2547 and the relevant presidential decree.

Mehmet Durman to Istanbul's Beykoz University and Ahmet Kutluhan to Denizli's Pamukkale University as rectors, according to the decision.

While İsmail Yüksek and Ünal Ay were appointed to the top academic positions of Antalya Bilim University and Çag University respectively, Melih Bulu has been appointed as rector to Istanbul's Boğaziçi University, known for being students' top choice when applying to universities.

Protests

Some students, academics and alumni of the university, which has seen several protests and student activism throughout its history, protested under the Twitter hashtag #KayyumRektörİstemiyoruz (We don't want a trustee rector) following the announcement of the appointment.

Boğaziçi University, overlooking the Bosphorus Strait, was founded in 1863 as the first American higher education institution to be established outside the United States.

It has more than 15,000 students and six campuses in Istanbul, most on the European side.



Some students of Süleymanî University protested the latest appointment.

New rectors appointed to Turkish universities

İSMAİL

President Recep Tayyip Erdoğan appointed rectors to five Turkish universities in accordance with the Higher Education Law No. 2547 and the relevant presidential decree.

Mehmet Derman to Istanbul's Beykent University and Ahmet Kılıhan to Düzce's Pamukkale University in rectors, according to the decision. While İsmail Yücel and Özal Ay were appointed to the top academic positions of Antalya Bilim University and Çag University, respectively, Melik Bulut has been appointed as rector to Istanbul's Bosphorus University, known for being students' top choice when applying to universities.

Protests

Some students, academics and alumni of the university, which has seen several protests and student activism throughout its history, protested under the Twitter hashtag #KıymetliRektörlerimize (We don't want a trustee rector) following the announcement of the appointment.

Bosphorus University, overlooking the Bosphorus Strait, was founded in 1963 as the first American higher education institution to be established outside the United States.

It has more than 15,000 students and six campuses in Istanbul, most on the European side.



The historic mansion, also called the 'Walking Mansion' by the public in northwestern Yalova province, served as a summer house to Mustafa Kemal Atatürk, the founder of modern Turkey.

Story of Atatürk's mansion to be featured worldwide

The story of Atatürk's mansion, which was moved on rails to avoid harming a nearby tree, will be introduced to the world with a documentary.

SÜDA

Located in the northwestern province of Yalova, a historical mansion, also called the "Yürüyüş Kökü" (Walking Mansion) by the public, will be introduced to the world with a television documentary. Originally constructed in 1929 and once served as a home to Mustafa Kemal Atatürk, the founder of modern Turkey, the mansion got its nickname after Atatürk ordered the building to

be moved on rails in order not to harm a nearby plane tree.

When Atatürk went to the mansion in 1930, workers wanted permission from him to cut down a limb from the plane tree as it could damage the roof and walls of the building.

However, instead of cutting down the limb, Atatürk instructed them to move the building a little bit further, according to the narratives. The site had undergone repairs every few years to restore the parts damaged due to humidity and saltwater.

Opened to the public in 1981 and restored in 2016 one last time, the mansion's story made headlines again in 2014 when the municipality ordered more than 150 trees to be cut down to make way for an overpass, including the ones near the site.

The two-story building has three lounges and 11 rooms and is well equipped with furniture that has been taken from the Dolmabahçe Palace in Istanbul. Atatürk used to spend the

summer months in the mansion and invited many notable singers and musicians to perform concerts and classical music recitals at the time. It was also the place where the idea to establish the Liberal Republican Party, the Turkish Historical Society and the Turkish Language Association was developed.

The registered mansion, which is considered among the immovable cultural and natural assets that must be protected by the decision of the Real Estate Antiquities and Monuments High Council, has reached today with the 400-year-old eastern plane tree.

Visited by thousands of people every year, the mansion became the subject of the documentary named "That Place," which was shot in 20 days. Fehmi Gökçer, the director of the documentary, said that they made the documentary to reflect the importance Atatürk gave to the environment and introduce the work he left to the world.

The director stated that his grandfather, Mustafa Fehmi Gökçer, who was a deputy for Bursa back then, met with Atatürk several times from 1920 until his death, and a few of the meetings they had took place inside the mansion.



COME PICKERS EARN A LIVING HIGH UP: Cone harvesting in the southern province of Adana takes place from the months of December to March when the cones reach full size and weight and the pine nuts are completely developed. When the harvest time comes, the workers, who climb pine trees up to 15 meters in height, crawl under difficult conditions to bring the pine nuts to the bottom.

Mesopotamian gems awaits eager tourists

CİSMEBAK

Located in the middle of a tourism route called the "golden triangle" of Upper Mesopotamia, the southeastern province of Diyarbakır's Çınar district attracts attention with its cultural and natural riches.

The region has been home to many small and large-scale states throughout history as their plentiful natural resources have attracted the interest of people of different ethnicities, religions and cultures for thousands of years.

Built by the Romans in the fourth century AD and once a former key military base located on a trade route, the ruins of Zeyve Castle await eager tourists with an interest in witnessing history.

The origin of the castle, which stands tall on a 12-meter hill, dates back to the Assyrian period in the eighth century BC. At the time of the Romans, the castle was converted into a military post and was used to shield against Islamic armies until 639 AD.

The castle comprises of rampart remains that are 12-15 meters high and 1,200 meters long, 21-meter-high watch and defense tower, church, administration building, residences, grain and weapon stores, underground temple, shelves, rock tombs, water channels and 54 water cisterns.

Excavations also revealed the existence of a temple belonging to the pre-Christian cult Vithruan built for religious rituals among 100 performers.



Zeyve Castle was built in the fourth century as a military base, about 1,700 years ago.

Apart from the castle, Lava Road, which was formed by the lava coming out of the 1,000-meter-high Karadağ and where hundreds of volcanic caves are located, and the Karasu Stream, where there are dozens of large and small waterfalls surrounded by trees along the valley floor, is the main historical and tourist attractions of Çınar.

In an interview with state-run Anadolu Agency, Çınar's Mayor Seyhan Karadağ, the governor of Çınar, said that nearly 60,000 foreign and 350,000 local tourists came to the district in 2019 to visit the settlement.

Noting that there are historical and natural buildings in the district as well as Zeyve, Karadağ and Karasu, Karadağ stated that they will add the Çitirgözü Park, which they started to restore, among the most must-see places.

Young pianist wins international contest

ZÜRA AYDIN

A 15-year-old student from the western province of Izmir has come first in the International Serbia Tager Piano Contest in Serbia, Tager University declared in a statement on Jan. 3. "I am very happy to win the contest. Some 100 performers attended the contest across the globe. An international jury gave points to our performances, and I got the highest points," said Nohur Özgür, who is

studying at the music academy of the university's Continuing Education Center.

According to the university's statement, all the piano performances were sent to the jury online due to the pandemic.

"I am devoted to music, and for a year or thereabouts performing, I have been composing songs alone," Özgür said. "I think the continuity of my success depends on the new targets I set after I achieve one," she added.

She also noted that she wishes to reach new heights in the international area and has no boundaries.

She started playing music when she was just four and a half years old. For the last eight years, she has been receiving education at the Music Academy, where she was declared a "highly talented and gifted one."

"I am honored to represent my country in the international arena," Özgür said.



Nohur Özgür, 15, wins first place among 100 performers.

KİLO VERDİREN ATIŞTIRMALIKLAR

Gazetem
Milliyet ile
muntazam
buluşmam, 1571
yaşlarımda olmuştur.
Okuduğum köşe
yazarları arasında
Refi Cevad Uluçay,
Hasan Pulur ve
Abdi İpekçi'yi
sayabilirim... Her üçünün
da kendine has bir Türkçesi,
makaleye başlama tarzı ve de
kelimeleri vardı. Bu satırları
siziyle paylaşmanın şansı, hem
biraz nostalji yapmak hem de
uzun zamandır yazdığım konu olan
pandeminin dışına kendimi
atmak...

Bugün sizlere faydalı
birkaç destek ürününden
ve bir formamın çok
başarılı yorumlarından
bahsedeceğim.

**Mükemmel sinerji
için...**

Malum hastalığın dünyayı
sarması nedeniyle bazen
korkumuzdan, konuma
duygumuzdan, bazen devlet
zorlayıcı edele kalıyoruz.
Tabii doğal olarak o zaman
öğün saymaz yükseliyor.
Bu yetmiyor, gün boyu
atıştırıyoruz. Birçoğumuz
genellikle ağza hoş gelen, çok
faydalı olmayan, kilo alıran
gıdalardan seçebiliyoruz.
Beşikçi Üniversitesi
Gastroenteroloji ve Hepatoloji
Bölümü Başkanı
Prof. Dr. Yücel Biral Saygı,
"Atıştırma" arasındaki
mükemmel sinerjiyi
bulmak, her bir yiyeceğin
yağla mücadele faydasını
güçlendirebilir. Böylece
tek başına pedijinde
alacağınızdan daha fazla
fayda elde edebilirsiniz" diyor.
Sonuç, bir tahta iki kuş!
Bu konuda birkaç misal
verelim:

■ Meyveleri
kurumlarıyla birlikte
tüketmek.

■ Peyniri kraker yerine
neden etna dillimle de
yemiyorsunuz? (Ben artık öyle
yapıyorum.)

■ Hamus özellikle bazı
bölgelerimizde çok tercih
edildiği bir besindir. Etirmek veya
pide içine sürerek yemek
yemeye, salata, kapa biber
veya kereviz sapıyla yemek

Reha Arar
**Hayatın
tadı**
reha.arar@milliyet.com.tr
https://twitter.com/rehaarar

(ben dermedim, çok keyifli)...
■ Salata ile ton balığı,
İtme omurga 3 diyor.
■ Hızla taze, sert yumurta
ve meyve birleşimi. Zaten
yumurta protein, enerji verici
meyveyle başlı bir diyet
olacaktır.

■ Halk kahvaltısı için
kuru meyveler ve peynir,
genek protein genek
if'ından sağlığı bir
birleşim. Tabii bu arada
peynirler tam yağlı
olmamalı.

■ Yoğurt ve meyveler.
Yoğurt her poşonunda
12-15 gram protein içermekte
olup, meyve ve lifli gıdalara
tükettim.
Ayrıca bu birleşimleri
daha da çeşitlendirebiliriz...

Prof. Dr. Yücel Biral Saygı

Kalori meselesi önemli!

Çoğumuz özellikle
televizyon başındayken ya da
telefonla sosyal medya
takip ederken, paketlenmiş
gıdalara vakit geçiriyoruz.
Amerika'da bir markette
gördüğüm neredeyse çimento
çuvalı boyutundaki çipin hepke
fotoğrafını çekiyordum. Eminim
ki yalnız mekanlar için değildi.

Prof. Dr. Yücel Biral
Saygı'ya göre kilo vermek
için atıştırmak istiyorsanız,
öncelikle kaloriyi doğru
atıştırmakla seçmelisiniz.
750 kalorien altı yiyeceği
başlangıç diyor. Onun bu
öğütüne kulak verin.
Yıyarak hem doyulmuş
hem de sağlıklı kalacaksınız.
Bu sıkıntılı zor günlerde
maddi, manevi ve hijyene
lutfen dikkat edelim. Günün
ilk öğün gibi beklediğimiz
ay çok yakında başlayacak.



NINJALAR AŞKINA!

Eşinin katillerinin peşine düşen Casey Bowman, Ninja olma yolunda hızla ilerler

Karısı öldürülen Casey Bowman, intikam için döner. Katilleri bulabilmek adına Osaka'dan Burma'ya uzanan bir seyahate çıkar, hedefindeyse uysulturucu baronu Goro vardır. Onu yakalamak adına Ninjalığa yakın bir savaşçı olmak zorundadır. Fakat bir sürpriz ortaya çıkar ve savaş yeni başlar!



NINJA 2 BEYAZ TV
19.30/01.15

Yönetmen: Isaac Florentine, 2013
Oyuncular: Scott Adkins, Mike Hiji, Kane Kosugi
IMDb: 6.2 **Tür:** Aksiyon



EDİTÖR: EDA ÜNSÜN SAYFA DÜZENİ: DUYGU IRMAK

KANLI ELMAS
TRT1 00.15

Yönetmen: Edward Zwick, 2006
Oyuncular: Leonardo DiCaprio, Djimon Hounsou, Jennifer Connelly
IMDb: 6.0 **Tür:** Aksiyon, Gerilim, Dram

Afrikalı asker Danny Archer ile bekçi Solomon Vandy'nin kaderleri büyüleyici bir elması bulmak üzere çıktıkları serüvende keskin hissinin de hayalleri vardır.

BENİMİLER TRT 2 21.30

Yönetmen: Rezo Ghigvishvili, 2017
Oyuncular: Merab Ninidze, Tinatin Dalakishvili
IMDb: 6.1 **Tür:** Dram



TV'DE İLK KEZ

AQUAMAN SİNEMA TV 21.30

Yönetmen: James Wan, 2018
Oyuncular: Jason Momoa, Amber Heard, Willem Dafoe
IMDb: 6.9 **Tür:** Aksiyon, Macera, Fantastik

Arthur Curry, namdiger Aquaman, kendisiyle ilgili büyük gerçeği keşfeder. Kendisi okyanuslar altında inşa edilen Atlantis Krallığı'nın tahtının varisidir.

ANTHONY ZIMMER MOVIESMART PREMIUM 22.55

Yönetmen: Jerome Salle, 2005
Oyuncular: Sophie Marceau, Yvan Attal, Sami Frey
IMDb: 6.6 **Tür:** Suç, Dram, Romantik



Bir suç finans dalışı Anthony Zimmer, tüm dünyada aranan Kimlerin neye benzediğini bilmediğini sıra dışı Zimmer'in tek dozavantajı Chiara'ya olan tutkusudur.

BENİMİ KAL SİNEMA 1001 22.00

Yönetmen: Rob Reiner, 1988
Oyuncular: Will Wheaton, River Phoenix, Corey Feldman
IMDb: 8.1 **Tür:** Suç, Dram



1990'lerde Oregon ormanlığına kaybolan bir çocuk bütün kasabada kovalanır. Dört arkadaş katillerin peşine düşer, kasabanın sırlarını onları peşinde.

SALVAR DAVASI MOVIESMART TÜRK 20.10

Yönetmen: Kartal Tibet, 1983
Oyuncular: Sener Sen, Mijde Ar, Halil Ergün
IMDb: 7.2 **Tür:** Komedi



Etil kocasının ölümü üzerine köyüne döner. Kocanın tarladan rahatsız edilen köylün kadınlara örgütler. Başta Ömer Ağa olmak üzere erkeklerle karpı savaş açar.

AJAN SALT ATV 01.15

Yönetmen: Philip Noyce, 2010
Oyuncular: Angelina Jolie, Liev Schreiber, Chiwetel Ejiofor
IMDb: 6.4 **Tür:** Aksiyon

Evelyn Salt, idareli bir ajandadır. Ancak bir itirafı onun Rus ajanı olduğunu iddia eder. Salt, tüm yeteneklerini kullanarak kendini ömürce çıkarmak amacıyla kaçır.

KİLO VERDİREN ATIŞTIRMALIKLAR

Gazetem Milliyet ile muntazam buluşmam, 15'li yayımlarda olmuştur. Okuduğum köşe yazarları arasında Refik Cevad Utunay, Hasan Pukar ve Abdül İpekçi'yi sayabilirim... Her üçünün de kendine has bir Türkçesi, makaleye bağlama tarzı ve de kelimeleri vardı. Bu satırları sizlerle paylaşmanın sebebi, hem biraz nostalji yapmak hem de uzun zamandır yazılarının konu olan pandeminin dışına kendimi itmek...

Bugün sizlere faydalı birkaç destek ürününden ve bir hocamızın çok beğendiğim yorumlarından bahsedeyim.



Mükemmel sinerji için...

Malum hastalığın dünyayı sarması nedeniyle bazen korkumuzdan, korunma duygumuzdan, bazen devlet zorluğu evde kalıyoruz. Tabii doğal olarak o zaman öğün sayımız yavaşlıyor. Bu yetmiyor, gün boyu istiyoruz. Bırakalım genelinde ağza hoş gelen, çok faydalı olmayan, kilo aldırıcı gıdalardan seçebiliyoruz.

Beşiktaş Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Profesör Dr. Yağar Birol Saygı, "Atıştırmalıklar arasındaki mükemmel sinerjiyi bulmak, her bir yiyeceğin yağlı maddesiyle faydalarını güçlendirebilir. Böylece tek başına yediğinizde alacağınızdan daha fazla fayda elde edebilirsiniz" diyor. Sonuç: Bir tane iki kuş!

Bu konuda birkaç misal vereceğim:

■ Meyveleri kuruyemirle birlikte tüketmek.

■ Peyniri kraker yerine neden elma dilimleriyle yemiyorsunuz? (Ben artık öyle yapmıyorum.)

■ Humus özellikle bazı bölgelerimizin çok tercih ettiği bir besindir. Ekmeğe veya pide üstüne sürerek yemek yerine, salatalık, karpaz biber veya kereviz sapıyla yemek



Uygulayarak hem doyacağınız hem de sağlıklı kalacaksınız. Bu sıkıntılı zor günlerde mesafe, maske ve hijyene lütfen dikkat edelim. Günün ilk ışıkları gibi beklediğimiz ay çok yakında insallah...



Reha Arar Hayatın Tadı
reha.arar@milliyet.com.tr
https://twitter.com/rehaarar

(Ben denedim, çok keyifli)...
■ Salatalık ile ton balığı, işte omega 3 deposu!

■ Hoşlanmı sert yumurta ve meyve birleşimi. Zaten yumurta protein, enerji veren meyveyle besarlı bir ikili olacaktır.

■ Hızlı kalvati için kuru meyveler ve peynir, genetik protein geneksi İlif açısından sağlıklı bir birleşim. Tabii bu arada peynirler tam yağlı olmalıdır.

■ Yoğurt ve meyveler. Yoğurt her porsiyonunda 12-15 gram protein içermekte olup, meyve ve lifli gıdalarda tüketimeli.

Aslında bu birleşimleri daha da çoğaltabiliriz...



Kalori meselesi önemli!

Çoğumuz özellikle televizyon başındayken ya da telefonla sosyal medyayı takip ederken, paketlenmiş gıdalara vakit geçiriyoruz.

Amerika'da bir markette gördüğüm neredeyse cıvıltı çuvallı boyutundaki cipsin keşke fotoğrafını çekseydim! Enimim ki yalın mekanlar için değil.

Profesör Dr. Yağar Birol Saygı'ya göre kilo vermek için atıştırmak istiyorsanız, öncelikle kalorisiz düşük atıştırmalıkları seçmelisiniz. 250 kalorisiz altı iy bir başlangıç diyor. Onun bu öğütlerine kulak verin.

Uygulayarak hem doyacağınız hem de sağlıklı kalacaksınız. Bu sıkıntılı zor günlerde mesafe, maske ve hijyene lütfen dikkat edelim. Günün ilk ışıkları gibi beklediğimiz ay çok yakında insallah...





YATAY GEÇİŞ İLE YENİ ÜNİVERSİTE

Beykoz Üniversitesi'ne yatay geçiş başvuruları, 11 Ocak'ta başladı. Öğrenciler, 24 Şubat'a kadar yatay geçiş başvurularını online olarak yapabilecek. Bahar yarıyılında geçiş yapmak isteyen öğrencilere yüzde 50 indirimli programlarda, ek yüzde 25 burs imkanı da sunuluyor. Başvurular, merkezi yerleştirme puanı ve genel not ortalamasına göre yapılacak.

ÖNCE KAYGI SONRA YALANCI KORONAVİRÜS ARTIYOR

Pandemi nedeniyle dünyada her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Kaygının yönetilememesi durumunda ise bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan 'yalancı koronavirüs' ortaya çıkıyor.

■ PANDEMİ nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Covid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı koronavirüs' denilen psikojenik Covid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Covid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Covid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda 'koronavirüs bana bulamış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" diyor.

DUYGULAR BEDENİ ETKİLER

Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordadığını ve bu kişilerin yalancı koronavirüs olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Kişilerin bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabilir. Böyle durumlarda da

biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var. Bunlar çoğu zaman nörolojik belirtiler şeklinde görülebiliyor. Hareket bozuklukları ve geçici körlük sorunları dahi yaratabiliyor. Dermatolojik, kardiyolojik ve mide-bağırsak sistemindeki belirtilerin altında kimi zaman duygusal çatışmalara bağlı psikolojik sorunlar olabiliyor."

ASIL SORUN; İŞLEVSİZ KAYGI

Pandemi döneminde kaygı sorunu olmayan kişilerde bile hem kendi hem de ailelerinin yaşamlarını tehdit eden bir durum ortaya çıktı. Salgın sürecinde ekonomik etkiler, işsizlik durumu ve gelir düşmesi gibi tehditler de ortaya çıktı. Tüm bu tehditler karşısında da pek çok insanda kaygı ve depresyon sorunları tetiklendi. Ebru Şalcıoğlu'na göre, ideal bir noktaya kadar kaygı işlevsel... "Kendimizin ve sevdiklerimizin sağlığı için kaygı hissetmemiz, Covid-19 bulaşma riskine karşı önleyici tedbirler almamızı sağlıyor. Bu açıdan kaygı hayatta kalmamız için işlevsel bir duygu. Kaygı doğru yönetilemez ise işlevini yitiriyor." İşlevini yitiren kaygının psikolojik bir soruna dönüştüğüne işaret eden Şalcıoğlu "İşlevsiz kaygı yaşayan kişiler için güvende olmaya çalışmak için önerilen önlemleri almak kendilerini güvende hissetmelerine yetmiyor. Güvende hissetmemek kaygı yarattığı için kişiler ekstra önlemler almaya başlıyorlar" diyor.

AŞIRILIKTAN KAÇININ

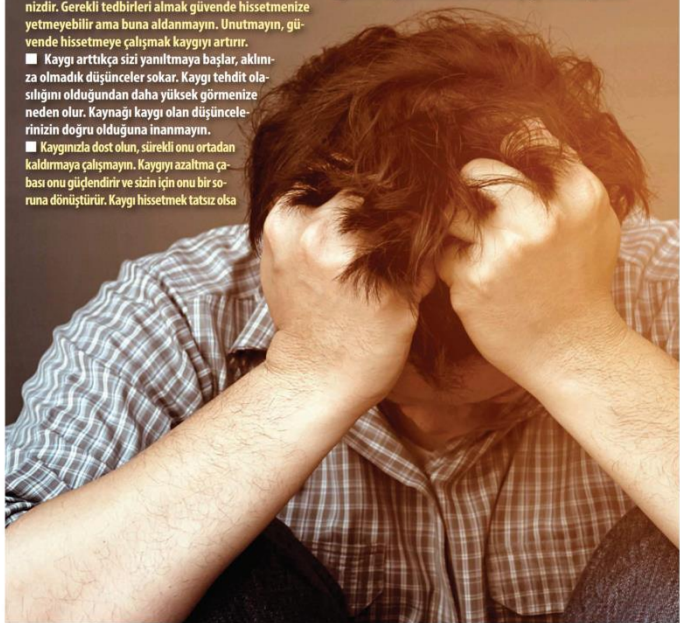
■ Koronavirüsten korunmak için Dünya Sağlık Örgütü gibi sağlık otoritelerinin önerdiği tedbirleri alın. Pandemi sürecinde sosyal mesafeyi korumak, doğru şekilde maske kullanmak ve önerilen hijyen kuralına uymak sizi korur.

■ Güvende olmak ile güvende hissetmek her zaman el ele gitmez. Gerekli tedbirleri alıyorsanız güvendesinizdir. Gerekli tedbirleri almak güvende hissetmenize yetmeyebilir ama buna aldanmayın. Unutmayın, güvende hissetmeye çalışmak kaygıyı artırır.

■ Kaygı arttıkça sizi yanıltmaya başlar, aklınıza olmadık düşünceler sokar. Kaygı tehdit oluştuğundan daha yüksek görmenize neden olur. Kaynağı kaygı olan düşüncelerinizin doğru olduğuna inanmayın.

■ Kaygınızla dost olun, sürekli onu ortadan kaldırmaya çalışmayın. Kaygıyı azaltma çabası onu güçlendirir ve sizin için onu bir soruna dönüştürür. Kaygı hissetmek tatsız olsa

da tolere edilebilir bir durumdur, kaygınızın üstüne gidin. ■ Aşın yaptığınız her şeyi sınırlandırın. Önerilen tedbirleri aşan hijyen davranışlarınız varsa bunları azaltın. Gerektiği halde bedeninizi dinlemeyin, ateşinizi ölçmeyin, boğazınızı yoklamayın, doktora koşmayın. Gün içinde sadece güvenilir kaynaklardan sınırlı bir süre gelişmeleri takip edin.

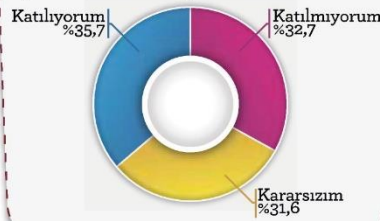


COVID-19 İLE GELENEKSEL MEDYAYA GÜVEN ARTTI

Beykoz Üniversitesi, "Korona Günlerinde Geleneksel Medya ve Yeni Medya Güvenliliği Üzerine Bir Araştırma" yaptı. Prof. Dr. Nüket Güz önderliğinde, Doç. Dr. Pınar Seden Meral, Öğretim Görevlisi Serap Bozkurt ve Veri Bilimi Uzmanı Yemliha Durmaz tarafından, İstatistik Türkiye iş birliği ile yapılan araştırmanın sonuçları; Covid-19 pandemisiyle ilgili haber almada, sosyal medyanın güvenliliğini düşündürürken, geleneksel medyanın bu dönemde daha güvenilir bulunduğunu ortaya koydu.

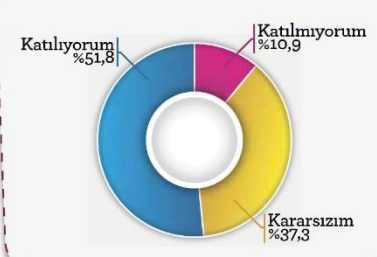
Salgın Günlerinde Sosyal Medyayı Güvenilir Bulma Durumu

Araştırma kapsamındaki katılımcıların %35,7'si Covid-19 ile ilgili haberlerde sosyal medya ortamını daha güvenilir bulmaktadır. Katılımcıların %32,7'si sosyal medyayı Covid-19 ile ilgili haberlerde daha güvensiz bulmamaktadır.



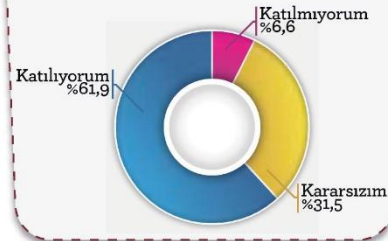
Normal Günlerde Sosyal Medyayı Güvenilir Bulma Durumu

Araştırma kapsamındaki katılımcıların %51,8'i Covid-19'suz zamanlarda sosyal medyayı daha güvenilir görmekteydiler.



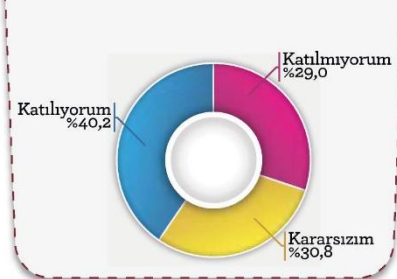
Salgın Günlerinde Geleneksel Medyayı Güvenilir Bulma Durumu

Araştırma kapsamındaki katılımcıların %61,9'u Covid-19 ile ilgili haberlerde geleneksel medya ortamını daha güvenilir bulmaktadır. Katılımcıların %6,6'sı geleneksel medyayı Covid-19 ile ilgili haberlerde daha güvensiz bulmamaktadır.



Normal Günlerde Geleneksel Medyayı Güvenilir Bulma Durumu

Araştırma kapsamındaki katılımcıların %40,2'si Covid-19'suz zamanlarda geleneksel medyayı daha güvenilir görmekteydiler.



Araştırmanın sonuçlarına göre normal zamanlarda;

- haber kaynağı olarak televizyon ve gazete gibi geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53'ünün Covid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir buldukları,
- haber kaynağı olarak geleneksel medyanın güvenliliği konusunda kararsız kalanların yüzde 38,3'ünün Covid-19 zamanında geleneksel kanalı daha güvenilir buldukları,
- haber kaynağı olarak sosyal medyayı daha güvenilir bulmayanların yüzde 71'inin Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir buldukları,
- haber kaynağı olarak sosyal medyanın güvenliliği konusunda kararsız kalanların yüzde 14,5'inin ise Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir buldukları ortaya çıktı.

Araştırmaya Künyesi:

Türkiye genelinde yapılan araştırma, rastlantısal örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş aralığında 1.164 katılımcıyla, 27 Mart-14 Nisan 2020 tarihleri arasında bilgisayar destekli anket tekniği ile gerçekleştirildi. Araştırmanın amacı, geleneksel medya ve sosyal medya haberlerinden hangisinin içerik, yapı ve gerçeklik açısından daha güvenilir bulunduğunu incelemektir.

BRANDMAP
KITAP



İNFOGRAFİK YILLIK 2020

BRAND INFO

e*kitap



Kilo vermeye yardımcı atıştırma- lıklar

Pandemi nedeniyle evde kaldıkça daha fazla atıştıranlar, sağlıklı atıştırma-
lıklar kombinasyonlarıyla kilo bile verebilir. Beykoz Üniversitesi Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Atıştırma-
lıklar arasındaki mükemmel sinerjiyi bulmak, her bir yiyeceğin yağla mücadele faydalarını güçlendirebilir.
Böylece tek başına yerseniz elde edeceğinizden daha fazla fayda elde edebilirsiniz" diyor.



vermek için atıştırmak istiyorsanız, öncelikle kalorisiz düşük atıştırma-
lıklar seçmelisiniz. "250 kalorisiz altı iyi bir başlangıç noktasıdır" di-
yen Saygı şöyle konuşuyor: "Tek ba-
şına yemek yemek yerine atıştırma-
lıklarınızı eşleştirmek önemli. Araş-
tırmalar, insanların protein ve lifi eş-
leştiren atıştırma-
lıklar tükettikle-
rinde kendilerini daha az aç hisset-
tiklerini ve nihayetinde atıştırma-
yanlara kıyasla daha az tükettiklerini
göstermektedir. Ayrıca, yüksek pro-
teinli atıştırma-
lıklar tüketmek, atış-
tırmama yerine daha az yüksek şe-
ker içeren akşam atıştırma-
lıklarına da yol açabilmekte."

PROFESÖR SAYGI'NIN ÖNERİLERİ

Prof. Dr. Birol Saygı, atıştırmanın
kilo verme faydalarından yararlan-
mak için, en iyi atıştırma-
lıklar kombinasyonlarını oluşturdu.
Her bir eşleştirme, sağ-
lıklı yağlar, diyet lif
ve protein gibi üç
doğrudan makro
besinin varyas-
yonlarını içe-
riyor. İşte Pro-
fesör Saygı'nın
oluşturduğu
en iyi atıştır-
ma-
lıklar kombi-
nasyonları:



Pandemi nedeniyle evde kal-
ma süremiz arttıkça, mutfak-
tan da çıkamaz olduk. Evdeki
sıkıntımızı 'atıştırarak' geçiştirme-
ye çalışıyoruz. Ancak atıştırma-
lıklar sanıldığı kadar masum değil. Ak-
lınıza geleni atıştırmak size kilo ola-
rak dönebilir. Beykoz Üniversitesi
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bö-
lüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Say-
gı, mutfaktaki tüm atıştırma-
lıkların sağlıklı olmadığını belirtiyor. Doğru
atıştırma-
lıklar kombinasyonlarının kilo
almak bir yana kilo vermeye yar-
dım olabileceğini söyleyen Saygı,
"Mutfaktaki tüm atıştırma-
lıklar sağ-
lıklı değildir. Atıştırma, düzgün ya-

pılmazsa kilo almaya neden olabi-
lir. Ayrıca, kalorilerinizi azaltmadan
diyetinize atıştırma-
lıklar eklemeye
başlarsanız kilo alabilirsiniz" diyor.

"MÜKEMMEL SİNERJİYİ BULUN"

Kilo verebilmek için atıştırma-
lıklar arasındaki mükemmel sinerji-
yi bulmanın gerekli olduğunu kayde-
den Saygı, "Atıştırma-
lıklar arasında
mükemmel sinerjik birliği bulmak;
her bir yiyeceğin yağla mücadele fay-
dalarını güçlendirebilir. Böylece tek
başına yerseniz elde edeceğinizden
daha fazla fayda elde edebilirsiniz"
diye konuşuyor. Saygı'ya göre kilo



SAĞLIK

rileri düşürmek için bunu ölçülü bir şekilde yediğinizden emin olun. Yağlar kalori açısından, protein ve karbonhidratlardan daha yoğundur. Bu nedenle porsiyon boyutlarınıza dikkat etmeniz önemlidir.

Kuru meyveler + Peynir: Lif ve proteinlerin çok güzel birleşimidir. Keyfinize göre çeşitlendirmek mümkündür. Peynirin az yağlı olmasına dikkat edin.

Yoğurt + Meyveler: Yoğurt, her porsiyonda 12 ila 15 gram protein içermekte. Yoğurdu, meyvelerin mikrobisiner ve lif içeriği ile buluşturup, tüketin.

Domates + Mozzarella: Domates, kalori içeriği düşük bir sebze olmakla kalmayıp mikro besinler ve özellikle kırmızı renk (likopen) içeriği ile beslenmede çok önemlidir. Domates ile mozzarellayı birleştirin ve kalbinizi güçlendirin.

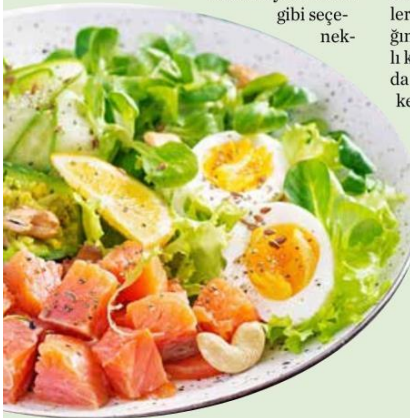
Avokado + Tost: Yüksek lifli, çekirdekli tam tahıllı bir ekmeği tercih ettiğiniz sürece, bu modaya uygun tost, tatmin edici derecede yüksek lifli, yüksek yağlı bir atıştırma olabilir.

**Prof. Dr.
Y. Birol Saygı**

Meyve + Kuruyemişler: Meyveler en sağlıklı yüksek lifli yiyecekler arasında olup; kuruyemişler, lif, protein ve sağlıklı, iltihap önleyici yağlar açısından zengindir. Bu yüksek lifli, sağlıklı, yağ bakımından zengin kombinasyonun midenizi saatlerce sakinleştirecek pek çok çeşidi vardır.

Elma + Peynir: Peynir ve kraker yerine neden peynir ve elma yemiyorsunuz? Fırsatınız olduğunda, rafine karbonhidratlar yerine daha fazla karbonhidrat içeren besin kaynakları yemeye çalışın. Günlük meyve veya sebze alımına normalde ulaşamadığımız bir gerçek. Bu nedenle hayatımızı uzatan bu taze ürünleri, atıştırmahıklarınıza dahil edebilirsiniz.

Sebze + Humus: Bu kombinasyon, bir klasiktir. Humus, nohuttan elde edilen bitki bazlı protein ve zeytinyağı yani sağlıklı yağ açısından iyi bir lif kaynağıdır. Bunu lif bakımından zengin sebzelerle eşleştirin. Sebzeleri humusa birkaç hızlı daldırmadan sonra kendinizi saatlerce tok olduğunuzu hissedeceksiniz. Nohut humusu orijinal olabilir, ancak fasulye humusu gibi seçene-



leri de deneyebilirsiniz. Neyi seçerseniz seçin, bitkisel bazlı bir atıştırmalıya tercih etmenin kendinize çok iyi geldiğini bilin.

Salatalık + Ton Balığı: Su içeriği nedeniyle salatalık, özellikle konserve ton balığı ile eşleştirildiğinde şaşırtıcı derecede tatmin edicidir. Bu yağlı balık, kalp sağlığına uygun omega-3 yağ asitlerinin en iyi kaynaklarından biridir.

Haşlanmış Sert Yumurta + Meyve: Haşlanmış yumurta harika bir protein kaynağıdır. Yumurta bazı sağlıklı karbonhidratlarla eşleştirildiğinde, hızlı bir kahvaltı için mükemmel bir alternatif olabilecek enerji verici bir ikilidir.

Hindi + Peynir: Sandviçten vazgeçin. Birkaç dilim yüksek proteinli, az yağlı hindi ile peyniri birlikte tüketin.

Zeytin + Beyaz Peynir: Akdeniz Diyeti'nin kilo vermek için en iyi diyetlerden biri olarak takdir edilmesinin bir nedeni var. Bu nedenlerden biri, sağlıklı yağlar açısından; özellikle de zeytin açısından zengin olması... Zeytini, protein bakımından zengin beyaz peynirlerle eşleştirerek diyetin sağlığınıza katkısını artırın. Sağlıklı karbonhidratlar için yanınızda közlenmiş kırmızı biber tüketin.

Somon + Avokado: Sağlıklı yağlar, avokadoların sahip olduğu tek şey değildir. Bir avokado 10 gram lif vardır. Bu yüzden somon ve avokado ikilisi, sizi hem lifli hem de sağlıklı yağlarla besleyecektir. Kalo-

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

LİTERATÜR AKTÜEL
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi :1.1.2021
Sayfa : 2
Medya Tiraj : 14720
StxCm : 319



Literatür
HIV/AIDS

İNSANI MERKEZE KOYMAK HEM HIV HEM DE COVID-19

VİRÜSLERİNE SON VERMENİN ANAHTARI OLMALIDIR

Virüsler farklı ders ortak

Dünya Covid-19 ile mücadelesini sürdürürken, diğer virüsler de boş durmuyor. Bunların en korkunçlarından biri olan HIV (Human Immunodeficiency Virus), yani İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü olarak adlandırılan ve AIDS hastalığına neden olan virüs... Dünyada yaklaşık olarak 40 milyon kişinin HIV ile enfekte olduğu düşünülüyor. Kan yoluyla ve cinsel ilişki sırasında bu laşan bu virüsün vücuda girmesi sonucu hastahklarla savaşmayı sağlayan bağışıklık sistemi zarar görüyor ve yok oluyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği bu yılki Dünya AIDS Günü'nün teması ise "Küresel dayanışma, paylaşılan sorumluluk" oldu. Dünya AIDS Günü, HIV/AIDS konusunda farkındalık yaratmak ve pandemi karşısında uluslararası dayanışma göstermek açısından dünyanın her yerinden insanları bir araya getirmektedir. Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya AIDS Günü kapsamında önemli bilgiler paylaştı.

HERKES GÜVENDE OLANA KADAR KİMSE GÜVENDE DEĞİLDİR!

Covid-19 salgınının insanlık için bir uyanma çağrısı olduğunu söyleyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Toplumlar güç birliği oluşturarak bu tür krizleri yönetebilir. Covid-19 bizlere şunu öğretti. Bu süreçte herkes güvende olana kadar kimse güvende değildir! Covid-19 salgınıyla mücadelede ayrımcılığı



Prof. Dr. Gülten Kaptan

ortadan kaldırmak, insanı merkeze koymak, insan hakları ve cinsiyete duyarlı yaklaşımlara dayandırılan stratejiler oluşturmak, hem HIV hem de Covid-19 virüslerine son vermenin anahtarı olmalıdır" diye konuştu.

PANDEMİDEN ALINMASI GEREKEN DERSLER VAR

Bu yılki Dünya AIDS Günü'ne ilişkin eşitsizliklere ışık tutarak ve bu eşitsizlikleri gidermeye yardımcı olmak için herkesin üzerine düşeni yapması gerektiğini ifade eden

Dünya Covid-19 virüsüyle mücadele ederken, insanlığın hayatına giren virüsler de hala iş başında... Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki Dünya AIDS Günü'nün temasını ise "Küresel dayanışma, paylaşılan sorumluluk" oluşturdu.

Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Bu sorumluluk sadece hükümetlerin değil, sivil toplum kuruluşları, sağlık çalışanları ve her düzeyde bireye düşen toplumsal bir sorumluluktur. Covid-19 salgınında en çok yoksul ve savunmasızların olumsuz etkilendiği ortaya çıktı. Covid-19 mücadelesinde yaşadıklarımız, dünya çapında HIV/AIDS önleme, tedavi ve bakımında ilerlenmesini teşvik etmekte. 2020'de dünyanın tüm dikkati Covid-19 salgını nedeniyle sağlığa odaklandı. Ancak, geçim kaynaklarının ve ekonominin de ne denli önemli olduğu ortaya çıktı. Covid-19 tüm dünyaya; sağlıkta eşitsizliğin azaltılması gerekliliğini, insan haklarının önemini, kadınerkek eşitliği, sosyal koruma ve ekonomik büyüme gibi diğer kritik konularla pandeminin bağlantılı olduğunu bir kez daha göstermiş oldu. Bu durum HIV ortaya çıktığında da geçerliydi ve hala geçerliliğini korumaktadır" dedi.



HIV VİRÜSÜ NASIL BULAŞIYOR?

AIDS'in erken dönemde saptanması ve diğer insanlara bulaşının önlenmesinin çok önemli olduğunu belirten **Prof. Dr. Gülten Kaptan**, "Bu nedenle belirti ve bulguların bilinmesi gerekiyor. HIV'li kişilerden kan, sperm, vajinal salgı gibi vücut sıvılarının sağlıklı kişilere aktarılması toplumun tüm kesimlerine öğretilmeli. HIV, bu virüsü taşıyan bir kişiden yalnızca belirli vücut sıvılarıyla bulaşıyor. Bu sıvılar kan, meni, pre-seminal sıvılar, rektal sıvılar, vajinal sıvılar ve anne sütü. HIV bulaşması, ancak bu sıvılar bir mukoza veya hasarlı doku ile temas ederse veya doğrudan kan dolaşımına (bir iğne veya şırıngadan) enjekte edilirse mümkün. Mukoza zarları rektumun, vajinanın, penisin açıklığının ve ağzın içinde bulunur. Ayrıca; HIV; hamilelik, doğum (doğum sancıları ve doğum olarak da adlandırılır) veya emzirme sırasında HIV'li bir kadından çocuğuna geçebilir. Buna HIV'in anneden çocuğa geçmesi denilmektedir" şeklinde konuştu.

ÖNCE EĞİTİM, SONRA KORUNMA

HIV riskini azaltmak için cinsel ilişkide prezervatifi doğru kullanmak gerektiğini, her açıdan zararlı olan uyuşturucu kullanımı, uyuşturucu enjekte etmek, HIV bulaşımı yönünden de en büyük risklerden olduğuna işaret eden **Prof. Dr. Gülten Kaptan**, "AIDS'ten korunmada bilimsel veriler ışığında tüm dünyanın kabul ettiği tek yöntem eğitimidir. Tüm toplum hastalığın bulaşma yolları ve korunma yöntemleri hakkında bilinçlendirilmelidir.



tahhün önlenmesinde, eğitim vermede başordedir. Bu eğitim, öncelikle korunma ve yayılmayı kapsamakta, bu ilke ve uygulamaların öğretilerek bireylerin bilinçlenmesinin sağlanmasını içermektedir. Aynı zamanda, hemşireler AIDS'in yayılmasını önleme ve AIDS'ten korunma konusunda bireylere gerekli bilgi ve deneyimlerin kazandırılmasında sağlık eğitimcisi olarak anahtar bir role sahiptir" ifadesinde bulundu.

HIV OLANLARIN SAĞLIK HİZMETLERİNE ERİŞİMİ AZALDI

Covid-19 krizi sürecinde, HIV ile yaşayan insanların, hayat kurtaran sağlık hizmetlerine erişimleri de dahil olmak üzere karşılaştıkları zorlukları daha da şiddetlendirdiğini söyleyen **Prof. Dr. Gülten Kaptan**, "Kronik hastalığı bulunanlar, HIV'le yaşayanlar, özellikle kadın, yaşlı, çocuk risk grupları gibi marjinal risk grupları, HIV'e karşı daha da bir savunmasız hale geldi. Bununla birlikte, Covid-19 krizi, aynı zamanda insanlık için bir uyanma çağrısı da oldu. Toplumlar hep birlikte, güç birliği oluşturarak bu tür krizlerin yönetiminin



önemini daha iyi anladı. Birçok bakımdan, bir halk sağlığı tehdidi olarak AIDS'in yenilmesi de, dünyanın Covid-19'a nasıl tepki verdiğine bağlıdır gibi bir teori ortaya konuldu. Ayrıca, başta hekim ve hemşireler olmak üzere tüm sağlık çalışanları, zincirin en uç noktasında yer alan kişisine kadar ne denli önemli oldukları, onlara yönelik korunma, barınma ve ücret politikalarının yeniden gözden geçirilmesi de vurgulandı" dedi.

HIV'ın bulaşmasını önlemek için neler yapılmalı?

- Cinsel ilişkide prezervatifi doğru kullanmak önemlidir.
- Uyuşturucu kullanmak, enjekte etmek HIV bulaşımı yönünden en büyük risktir.
- HIV kapma riski olanlar, mutlaka bir sağlık profesyoneliyle iletişime geçmeli ve korunmak için neler yapması gerektiğini öğrenmelidir.
- HIV herkese bulaşabilir,

ancak HIV'dan korunmak için HIV testi yaptırılabilir.

- AIDS ile mücadelede tek eşlilik önemli bir yaşam şeklidir. Bu yaşam şekli benimsenerek HIV'dan korunmak mümkündür.
- HIV hastası olanlar her gün HIV ilaçlarını almayı ihmal etmemelidir.
- AIDS'le mücadelede eğitim çok önemlidir. Ayrıca, gerek eği-

tim vermekte de etkin rol alan doktorlar ve hemşireler gibi sağlık personelleri de yardımda bulunmalıdır.

- AIDS'le mücadelede sorumluluk sadece hükümetlerin, sivil toplum kuruluşlarının ve sağlık çalışanlarının değildir. Her düzeydeki bireylerin de bu mücadelede sorumluluk almaları gereklidir.

Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak kanseri önleyebilirsiniz



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

Her yıl 4 Şubat tarihi Dünya Kanser Günü olarak kabul ediliyor ve kanserle savaş konusunda farkındalık yaratacak etkinlikler düzenleniyor. Bu önemli gün öncesi yaptığı açıklamada kanser sebebi ile hayatını kaybeden yıllık 9.6 milyon insan sayısını 3'te 1 oranında azaltmanın mümkün olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak bu ölümler azaltılabilir" dedi. Kanserle savaşmak için koruyucu önlemleri sağlamak amacıyla her yıl çeşitli etkinlikler düzenleniyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Hükümetler ve Sivil Toplum Sağlığı Örgütlerinin de katılımıyla kanser hastalığına karşı birçok strateji geliştiriliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yıl için mesajı oldukça güçlü ve hastaları motive edici. Geleceği etkilemek için şimdiden alınan bireysel eylemlerin gücüne işaret eden Örgüt, "Kim olursan ol, kanserin, kendiniz, sevdiğiniz insanlar ve dünya için etkisini azaltma gücünüz var" diyor.

3'te 1'i önlenabilir

Kanserden dolayı gerçekleşen ölüm vakalarının yüzde 70'inin düşük ile orta gelirli ülkelerde görüldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan Ate-

şoğlu, bu ölümlerin yaklaşık 3'te 1'inin davranışsal ve diyet risklerinin azaltılarak önlenebileceğini belirtti.

Vazgeçmemeliyiz

Alkol, aşırı kilolu veya obez olmak, diyet ve beslenme, fiziksel aktivite, tütün kullanımı, iyonlaştırıcı radyasyon, iş yeri tehlikeleri, enfeksiyon gibi faktörlerin değiştirilebilir risk faktörleri olduğunu söyleyen Ateşoğlu, "Öyleyse, alkolden ve sigaradan uzak durmak, aşırı kilo alımını engellemek, bunun için durağan hayattan vazgeçip fiziksel aktiviteye yer vermek önemli. Madem değiştirebiliyoruz vazgeçmemeliyiz" diye konuştu.

- Erken teşhisin öneminin de altını çizen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hasta açısından gerek fiziksel, gerek ruhsal ve ekonomik yönüyle daha az zarar ile yaşama devamının önemi erken tanıya yatıyor. Herhangi bir bulguda doktora gitmekten çekinmemeli ve geciktirilmemeli. Kanser disiplinler arası bir ekip anlayışı ile ele alınması gereken bir hastalık. Hastanın merkezde olması gereği unutulmamalı. Ekip içerisinde vazgeçilmez olan hekim, beraberinde tedavi ve bakımın yanı sıra eğitim ve danışmanlık rolü de olan özellikle onkoloji hemşirelerinin varlığı önemli."

Mutfaktaki tüm atıştırmalıklar sağlıklı değil



Pandemi nedeniyle evde kalma süremiz arttıkça, mutfaktan da çıkamaz olduk. Evdeki sıkıntımızı 'atıştırarak' geçiştirmeye çalışıyoruz. Ancak atıştırmalıklar sanıldığı kadar masum değil. Aklınıza geleni

atıştırmak size kilo olarak dönebilir. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, mutfaktaki tüm atıştırmalıkların sağlıklı olmadığını belirtti.

Doğru atıştırmalık kombinasyonlarının kilo almak bir yana kilo vermeye yardımcı

olabileceğini söyleyen Saygı, "Mutfaktaki tüm atıştırmalıklar sağlıklı değildir. Atıştırma, düzgün yapılmazsa kilo almaya neden olabilir. Ayrıca, kalorilerinizi azaltmadan diyetinize atıştırmalıklar eklemeye başlarsanız kilo alabilirsiniz" dedi. Kilo verebilmek için atıştırmalıklar arasındaki mükemmel sinerjiyi bulmanın gerekli olduğunu kaydeden Saygı, "Atıştırmalıklar arasında mükemmel sinerjik birliği bulmak; her bir yiyeceğin yağla mücadele faydalarını güçlendirebilir. Böylece tek başına yerseniz elde edeceğinizden daha fazla fayda elde edebilirsiniz" diye konuştu. »**AB Haber Merkezi**



Kilo vermeye yardımcı atıştırma- lıklar

► Pandemi nedeniyle evde kaldıkça daha fazla atıştır-
malar, sağlıklı atıştırma-
lıklarla kilo bile verilebilir.
Beykoz Üniversitesi Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölüm Baş-
kanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Atış-
tırmalıklar arasındaki mükem-
mel sinerjiyi bulmak, her bir yiye-
ceğin yağla mücadele faydalarını
güçlendirebilir. Böylece tek başı-
na yerseniz elde edeceğinizden
daha fazla fayda elde edebilirsiniz"
diyor. Pandemi nedeniyle ev-
de kalma süremiz arttıkça, mutfak-
tan da çıkmaz olduk. Evdeki
skıntımızı 'atıştırarak' geçiştirme-
ye çalışıyoruz. Ancak atıştırma-
lıklar sandığımız kadar masum de-
ğil. Aklinıza geleni atıştırmak si-
ze kilo olarak dönebilir. Beykoz
Üniversitesi Gastronomi ve Muf-
tak Sanatları Bölüm Başkanı Prof.
Dr. Y. Birol Saygı, mutfaktaki tüm
atıştırma-lıkların sağlıklı olmadı-
ğını belirtiyor. Doğru atıştırma-
lık kombinasyonlarının kilo almak
bir yana kilo vermeye yardım-
cı olabileceğini söyleyen Saygı,
"Mutfaktaki tüm atıştırma-lıklar
sağlıklı değildir. Atıştırma, düz-
gün yapılmazsa kilo almaya ne-
den olabilir. Ayrıca, kalorilerinizi
azaltmadan diyetinize atıştırma-
lıklar eklemeye başlarsanız kilo
alabilirsiniz" diyor.

"SİNERJİYİ BULUN"

Kilo verebilmek için atış-
tırmalıklar arasındaki mükemmel
sinerjiyi bulmanın gerekli oldu-
ğunu kaydeden Saygı, "Atış-
tırmalıklar arasında mükemmel
sinerjiyi bulmak; her bir
yiyeceğin yağla mücadele fayda-
larını güçlendirebilir. Böylece tek
başına yerseniz elde edeceğiniz-
den daha fazla fayda elde edebi-
lirsiniz" diye konuşuyor. Saygı'ya
göre kilo vermek için atıştırma-
lıklar istiyorsanız, öncelikle kalorisiz
düşük atıştırma-lıkları seçmeli-
siniz. "250 kalorinin altı iyi bir
başlangıç noktasıdır" diyen Saygı
şöyle konuşuyor: "Tek başına
yemek yemek yerine atıştırma-
lıkların eşleştirmek önemli. Araş-
tırmalar, insanların protein ve lifi
eşleştiren atıştırma-lıklar tüket-
tiklerinde kendilerini daha az
aç hissettiklerini ve nihayetinde
atıştırmayana kıyasla daha
az tükettiklerini göstermektedir.
Ayrıca, yüksek proteinli atış-
tırmalıklar tüketmek, atıştırmama
yerine daha az yüksek şeker içe-
ren alkan atıştırma-lıklarına da
yol açabilmekte."

SAYGININ ÖNERİLERİ

Prof. Dr. Birol Saygı, atıştırm-
nın kilo verme faydalarından ya-
rarlanmak için, en iyi atıştırma-
lık kombinasyonlarını oluşturdu.
Her bir eşleştirme, sağlıklı yağlar,
diyet lifi ve protein gibi üç do-
yurucu makro besinin varyasyonları-
nı içeriyor. İşte Profesör Saygı'nın
oluşturduğu en iyi atıştırma-
lık kombinasyonları:

■ Meyve + Kuru yemişler: Mey-
veler en sağlıklı yüksek lifli yiye-
cekler arasında olup; kuru yemiş-
ler, lif, protein ve sağlıklı, iltihap
ölçeyici yağlar açısından zengin-
dir. Bu yüksek lifli, sağlıklı, yağ
bakımından zengin kombinasyo-
nun midenizi saatlerce sakinleştire-
cek pek çok çeşidi vardır.

■ Elma + Peynir: Peynir ve kraker
yerine neden peynir ve elma
yemiyorsunuz? Fırsatınız oldu-

ğunda, rafine karbonhidratlar ye-
rine daha fazla karbonhidrat içe-
ren besin kaynakları yemeye ça-
lışın. Günlük meyve veya sebze
almasına normalde ulaşamadı-
ğımız bir gerçek. Bu nedenle lu-
yatımızı uzatan bu taze ürüne-
ri, atıştırma-lıklarınıza dahil ede-
bilirsiniz.

■ Sebze + Humus: Bu kombi-
nasyon, bir klasiktir. Humus, no-
hutan elde edilen bitki bazlı pro-
tein ve zeytinyağı yani sağlıklı yağ
açısından iyi bir lif kaynağıdır.
Bunu lif bakımından zengin seb-
zelerle eşleştirin. Sebzeleri hu-
musa birkaç hızlı daldırmadan
sonra kendinizi saatlerce tok ol-
duğunuz hissedebilirsiniz. Nohut
humusu orijinal olabilir, ancak fa-
sulye humusu gibi seçenekleri de
deneyebilirsiniz. Neyi seçerseniz
seçin, bitkisel bazlı bir atıştırma-
lıq tercih etmenin kendinize çok
iyi geldiğini bilin.

■ Salatalık + Ton Balığı: Su içe-
riği nedeniyle salatalık, özellikle
le konserve ton balığı ile eşleştiril-
diğinde şaşırtıcı derecede tatmin
edici. Bu yağlı balık, kalp sağlı-
ğında uygun omega-3 yağ asitleri-
nin en iyi kaynaklarından biridir.

■ Haşlanmış Sert Yumurta +
Meyve: Haşlanmış yumurta hari-
ka bir protein kaynağıdır. Yumur-
ta bazı sağlıklı karbonhidratlarla
eşleştirildiğinde, hızlı bir kalıvaltı
için mükemmel bir alternatif ola-
bilecek enerji verici bir ikilidir.

■ Hindi + Peynir: Sadece
vazgeçin. Bırak, dilim yüksek
proteinli, az yağlı hindi ile peyniri
birlikte tüketin.

■ Zeytin + Beyaz Peynir: Akde-
niz Diyet'in kilo vermek için en
iyi diyetlerden biri olarak takdir
edilmesinin bir nedeni var. Bu ne-
denlerden biri, sağlıklı yağlar aç-
ısından; özellikle de zeytin aç-
ısından zengin olması... Zeytini, pro-
tein bakımından zengin beyaz
peynirlerle eşleştirerek diyetin
sağlığınıza katkısını artırın. Sağ-
lıklı karbonhidratlar için yanında
közlenmiş kuru üzüm tüketin.

■ Somon + Avokado: Sağlıklı
yağlar, avokadoların sahip oldu-
ğu tek şey değildir. Bir avokadoda
10 gram lif vardır. Bu yüzden so-
mon ve avokado ikilisi, sizi hem
lifli hem de sağlıklı yağlarla besle-
yecektir. Kalorileri düşürmek için
bunu ölçülü bir şekilde yediğiniz-
den emin olun. Yağlar kalori aç-
ısından, protein ve karbonhidrat-
lardan daha yoğundur. Bu neden-
le porsiyon boyutlarınıza dikkat
etmeniz önemlidir.

■ Kuru meyveler + Peynir: Lif
ve proteinlerin çok güzel birle-
şimidir. Keyfinize göre çeşitlen-
dirmek mümkündür. Peynirin az
yağlı olmasına dikkat edin.

■ Yoğurt + Meyveler: Yoğurt,
her porsiyonda 12 ila 15 gram
protein içermekte. Yoğurdu, mey-
velerin mikrobisiner ve lif içeriği
ile buluşturup, tüketin.

■ Domates + Mozzarella: Do-
mates, kalori içeriği düşük bir
sebze olmakla kalmayıp mikro
besinler ve özellikle kurumz renk
(likopen) içeriği ile beslenmede
çok önemlidir. Domates ile mo-
zarellayı birleştirin ve kalibinizi
güçlendirin.

■ Avokado + Tost: Yüksek lifli,
cekirdekli tam tahıllı bir ekmeği
tercih ettiğiniz sürece, bu modaya
uygun tost, tatmin edici derecede
yüksek lifli, yüksek yağlı bir atış-
tırmalık olabilir.





Vakalarda düşüş sürüyor

Yüzyılın illeti koronavirüs ile ilgili önlemler, özellikle sokağa çıkma yasakları tesirini gösteriyor. Ülke genelinde olduğu gibi Sakarya'da da vaka sayıları ciddi bir düşüş gözleniyor. Yılbaşı öncesi ilimizdeki vaka sayısı bin 600'lardan 200'lere düşmüştü. Vaka sayısının şimdi 200'den daha aşağıya çekildiği görülüyor. Vakalardaki düşüş nedeniyle, koronavirüs hastalarına tahsis edilen yoğun bakım servislerine

Kovid-19

sadece entübe hastaları alınabiliyordu. Vaka sayılarının düşmesi ile entübe dışındaki kritik hastalarda alınmaya başlandı.

Korona pusuda bekliyor

Korona ile mücadelede en büyük sorumluluk her zaman belirttiğim gibi vatandaşlara düşüyor. Vaka sayısı ne kadar düşerse düşsün, vatandaşlar tedbirlere uymamaya başladığında vaka sayıları aniden yükselebiliyor. Unutmayalım ki, korona ilimizde ilk görüldüğünde günlük vaka sayısı 50-60 dolayındaydı. Ancak vatandaşlar virüsü ve önlemleri hafife alınca günlük

vaka sayısı geçtiğimiz Kasım ayında bin 600'lere yükselmisti. Bu nedenle vaka sayıları ne kadar düşerse düşsün, maske-mesafe ve hijyen önlemlerinden vazgeçmemeliyiz. İnanın bu sütunlarda korona vakalarının düşmeye başladığını yazarken tedirgin oluyorum. Tedirginliğimin nedeni vaka sayısı düşüyor diye çarşı pazarları maskeli, maskesiz doldurulacağından ve mesafe önlemini unutacağımızdandır.

Evet, bir kez daha vaka sayısı ne kadar düşerse düşsün önlemlere uymaya devam.

Çünkü korona pusuda bekliyor.

Güzel Haber

Durman 2. kez rektör

Sakarya Üniversitesi eski rektörlerinden Prof. Dr. Mehmet Durman, yeniden İstanbul Beykoz Vakıf Üniversitesi rektörlüğüne getirildi. Mehmet Durman 1997-1998 yıllarında Sakarya Üniversitesi'nde Mühendislik Fakültesi Dekan Yardımcılığı, 1998-2001 yıllarında Sakarya Üniversitesi Rektör Yardımcılığı, 1999-2003 yıllarında Mühendislik Fakültesi Dekanlığı ve 2002-2010 yılları arasında Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü yaptı.

Mehmet Durman Sakarya Üniversitesi rektörlüğü yaptığı yıllarda üniversitenin çağdaşlaşması ve şehir ile bütünleşmesi için büyük gayret sarfetmiş ve bunda da başarılı olmuştur. Durman yine rektörlüğü zamanında 1999 depremi sonrası yaraların sarılması ve halkın depreme karşı bilgilendirilmesi için büyük gayret göstermişti Durman daha sonra Bilgi Üniversitesi Rektörlüğü görevini üstlendi. Daha sonra YÖK tarafından Beykoz Vakıf Üniversitesi Kurucu Rektörlüğüne getirildi. Geçtiğimiz günlerde Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan tarafından Resmi Gazete'de yayınlanan kararname ile ikinci kez Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne getirildi. Mehmet Durman'ı kutluyor ve başarılar diliyorum.



Mehmet Durman

Beykoz Üniversitesi Rektörü Durman oldu

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın imzasıyla Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne 2015-2016 yılları arasında Sakarya Üniversitesinde Rektörlük yapan Prof. Dr. Mehmet Durman atandı.

ERDOĞAN'IN İMZASIYLA KARARNAME

Resmi Gazete'de yayımlanan atamalar hakkında kararlara göre 5 üniversiteye yeni rektör atandı. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın imzasıyla yayımlanan kararnamede Beykoz Üniversitesi rektörü belli oldu. Erdoğan'ın tensipleriyle ataması yapılan Prof. Dr. Mehmet Durman'ın Pazartesi günü yeni görevlerine başlamaları bekleniyor. Prof. Dr. Durman 2015-2016 yılları arasında Sakarya Üniversitesinde Rektörlük yapmıştı.

PROF. DR. MEHMET DURMAN KİMDİR?

Prof. Dr. Mehmet Durman, 1961



yılında Bursa, Mustafa Kemalpaşa'da doğdu. 1982 yılında İTÜ Kimya ve Metalurji Fakültesi Metalurji Mühendisliği bölümünden mezun oldu. 1989 yılında Aston Üniversitesi'nden Doktora derecesini aldı. 1993'te doçent ve 1998 yılında profesör oldu. 2002-2010 yılları arasında Sakarya Üniversitesi, 2015-2016 yılları arasında da Bilgi Üniversitesi rektörlüğü görevini yürüttü. Durman, 2016 yılından bu yana Beykoz Üniversitesi Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Bilgisayar Mühendisliği bölümünde görev yapıyor. Resmi Gazete'de yayımlanan atama kararlarına göre Prof. Dr. Mehmet Durman Beykoz Üniversitesi'ne rektör olarak atandı.

Beykoz'da değişim yok



Beykoz Üniversitesi
Rektörü Dr. Mehmet
Durman

Beykoz Üniversitesi'nin kuruluşundan bu yana rektörlüğünü yapan Prof. Dr. Mehmet Durman, Cumhurbaşkanlığı kararıyla ikinci kez üniversitenin rektörlüğüne atandı. Kurucu Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman öncülüğünde ilk dört yılını başarıyla sürdüren Beykoz Üniversitesi evrensel bir üniversite oluşturma misyonuyla çalışmalarını devam ettirecek

**DURMAN,
GÖREVİNİN
BAŞINDA**



BEYKOZ Üniversitesi'nin Kurucu Rektörü olan Prof. Dr. Mehmet Durman, Cumhurbaşkanlığı kararıyla ikinci kez rektörlüğe atandı. 2016-2020 yılları arasında üniversitenin gelişimine büyük emek veren Prof. Dr. Mehmet Durman, 1 Ocak 2021 tarih ve 2021/19 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararı ile Beykoz Üniversitesi'nin yeni rektörü oldu. Beykoz Üniversitesi'nin ilk 4 yılını başarıyla yöneten Durman'ın tekrar üniversiteye rektör olarak atanması, üniversitenin akademisyen ve öğrencileri tarafından memnuniyetle karşılandı.

Yüksekokuldan üniversiteye...

Temel 2008 yılında Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atılan Beykoz Üni-

versitesi, resmi olarak 2016 yılında İstanbul Kavak'ta kuruldu. Kurucu rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, "Sanat ve Tasarım Fakültesi", "Sosyal Bilimler Fakültesi", "Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi" olmak üzere dört fakülte bulunuyor. Bu fakültelerin yanı sıra Beykoz Üniversitesi çatısı altında; "Yabancı Diller Yüksekokulu", "Sivil Havacılık Yüksekokulu" olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü de hizmet veriyor.

Akademik kariyeri İngiltere'de başladı

Beykoz Üniversitesi'nin evrensel bir üniversite olması için özveriyle çalışmaları sürdüren Prof. Dr. Mehmet Durman, 1961 yılında Bursa'nın M. Kemalpaşa ilçesinde doğdu. İlk orta ve lise öğrenimini Bursa'da tamamlayarak, 1978 yılında girdiği İTÜ Kimya-Metalurji Fakültesi'nden 1982 yılında Metalurji Mühendisi olarak mezun oldu. 1984 yılında MEB yurt dışı doktora bursunu kazanarak gittiği İngiltere'de, 1989 yılında Birmingham-Aston Üniversitesi'nde

doktorasını tamamladı ve 1989-90 yılları arasında aynı üniversitede araştırmacı olarak doktora sonrası çalışmalarda bulundu. 1990 yılında Yardımcı Doçent olarak İTÜ Sakarya Mühendislik Fakültesi'ne öğretim üyesi olarak atanan Durman, 1992 yılında Doçent unvanını aldı.

1996'da profesör unvanını aldı

1993-1996 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Metalurji Mühendisliği Bölümü'nde Doçent öğretim üyesi olarak görev yapan Durman, 1996 yılında Sakarya Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Metalurji Mühendisliği Bölümü'ne Profesör olarak atandı. Prof. Dr. Mehmet Durman, 1997-1998 yıllarında Sakarya Üniversitesi'nde Mühendislik Fakültesi Dekan Yardımcılığı, 1998-2001 yıllarında Rektör Yardımcılığı, 1999-2003 yıllarında Mühendislik Fakültesi Dekanlığı ve 2002-2010 yılları arasında Rektörlük görevlerinde bulundu. 2015-2016 yılları arasında da Bilgi Üniversitesi rektörlüğü görevini sürdüren Prof. Dr. Mehmet Durman, 2016 yılında Beykoz Üniversitesi'nin kurucu rektörü olarak üniversitenin kuruluşunda görev aldı.

Kalite güvencesi çalışmaları

Prof. Dr. Mehmet Durman'ın 39'u yurtdışı

olmak üzere toplam 79 adet makale, konferans-sempozyum bildirisi ve proje raporu bulunuyor. Profesör Durman'ın Science Citation Index'de yer alan yayımlarına toplam 273 atıf yapılmıştır.

Prof. Dr. Mehmet Durman, Bologna Süreci ile ilgili olarak, başta kalite güvencesi ve ulusal yeterlilikler çerçevesi konuları olmak üzere birçok ulusal ve uluslararası komisyon ve çalışma gruplarında yürütücü ve üye olarak görevlerde bulundu ve bu alanlarda çalışmalar yaptı. Bunlar arasında, Yükseköğretimde Akademik Değerlendirme ve Kalite Geliştirme Komisyonu (YÖDEK) Başkanlığı, Ulusal Yeterlilikler Çerçevesi Komisyonu üyeliği ve Çalışma Grubu Yürütücülüğü görevleri ile KalDer Kalite Ödülleri Yürütme Kurulu Başkanlığı görevleri bulunuyor.

Kilo vermeye yardımcı olan 12 atıştırma kombinasyonu

Pandemi nedeniyle evde kaldıkça daha fazla atıştırmanın, sağlıklı atıştırma kombinasyonlarıyla kilo bile verebileceğini söyleyen Gıda Mühendisi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, kilo vermeye yardımcı atıştırma kombinasyonlarını açıkladı.

Atıştırma kombinasyonları arasındaki mükemmel sinerjiyi bulmak, her bir yiyeceğin yağla mücadele faydalarını güçlendirebilir. Böylece tek başına yerseniz elde edeceğinizden daha fazla fayda elde edebilirsiniz.

Pandemi nedeniyle evde kalma süremiz arttıkça, mutfaktan da çıkamaz olduk. Evdeki sıkıntımızı 'atıştırarak' geçiştirmeye çalışıyoruz. Ancak atıştırma kombinasyonları sanıldığı kadar masum değil. Aklınıza geleni atıştırmak size kilo olarak dönebilir. Mutfaktaki tüm atıştırma kombinasyonları sağlıklı değildir. Atıştırma, düzgün yapılmazsa kilo almaya neden olabilir. Ayrıca, kalorilerinizi azaltmadan diyetinize atıştırma eklemeye başlarsanız kilo alabilirsiniz.

Atıştırma kombinasyonları arasında mükemmel sinerjiyi bulmak; her bir yiyeceğin yağla mücadele faydalarını güçlendirebilir. Böylece tek başına yerseniz elde edeceğinizden daha fazla fayda elde edebilirsiniz. 250 kalorienin altı iyi bir başlangıç noktasıdır. Tek başına yemek yemek yerine atıştırma kombinasyonlarınızı eşleştirmek önemli. Araştırmalar, insanların protein ve lifi eşleştiren atıştırma kombinasyonları tükettiklerinde kendilerini daha az aç hissettiklerini ve nihayetinde atıştırmayanlara kıyasla daha az tükettiklerini göstermektedir. Ayrıca, yüksek proteinli atıştırma kombinasyonları tüketmek, atıştırmama yerine daha az yüksek şeker içeren akşam atıştırma kombinasyonlarına da yol açabilmektedir.

1. Meyve + Kuruyemişler

Meyveler en sağlıklı yüksek lifli yiyecekler arasında olup; kuruyemişler, lif, protein ve sağlıklı, iltihap önleyici yağlar açısından zengindir. Bu yüksek lifli, sağlıklı, yağ bakımından zengin kombinasyonun midenizi saatlerce sakinleştirecek pek çok çeşidi vardır.

2. Elma + Peynir

Peynir ve kraker yerine neden peynir ve elma yemiyorsunuz? Fırsatınız olduğunda, rafine karbonhidratlar yerine daha fazla karbonhidrat içeren besin kaynakları yemek çalışın. Günlük meyve veya sebze alımına normalde ulaşamadığımız bir gerçek. Bu nedenle hayatımızı uzatan bu taze ürünleri, atıştırma kombinasyonunuza dahil edebilirsiniz.

3. Sebze + Humus

Bu kombinasyon, bir klasiktir. Humus, nohuttan elde edilen bitki bazlı protein ve zeytinyağı yani sağlıklı yağ açısından iyi bir lif kaynağıdır. Bunu lif bakımından zengin sebzelerle eşleştirin. Sebzeleri humusa birkaç hızlı daldırmadan sonra kendinizi saatlerce tok olduğunuzu hissedeceksiniz. Nohut humusu orijinal olabilir, ancak fasulye humusu gibi seçenekleri de deneyebilirsiniz. Neyi seçerseniz seçin, bitkisel bazlı bir atıştırma kombinasyonu tercih etmenin kendinize çok iyi geldiğini bilin.

4. Salatalık + Ton Balığı

Su içeriği nedeniyle salatalık, özellikle konserve ton balığı ile eşleştirildiğinde şaşırtıcı derecede tatmin edicidir. Bu yağlı balık, kalp sağlığına uygun omega-3 yağ asitlerinin en iyi kaynaklarından biridir.

5. Haşlanmış Sert Yumurta + Meyve

Haşlanmış yumurta harika bir protein kaynağıdır. Yumurta bazı sağlıklı karbonhidratlarla eşleştirildiğinde, hızlı bir kahvaltı için mükemmel bir alternatif olabilecek enerji verici bir ikilidir.

6. Hindi + Peynir

Sandviçten vazgeçin. Birkaç dilim yüksek proteinli, az yağlı hindi ile peyniri birlikte tüketin.

7. Somon + Avokado

Sağlıklı yağlar, avokadoların sahip olduğu tek şey değildir. Bir avokadoda 10 gram lif vardır. Bu yüzden somon ve avokado ikilisi, sizi hem lifli hem de sağlıklı yağlarla besleyecektir. Kalorileri düşürmek için bunu ölçülü bir şekilde



yediğinizden emin olun. Yağlar kalori açısından, protein ve karbonhidratlardan daha yoğundur. Bu nedenle porsiyon boyutunuza dikkat etmeniz önemlidir.

8. Zeytin + Beyaz Peynir

Akdeniz Diyeti'nin kilo vermek için en iyi diyetlerden biri olarak takdir edilmesinin bir nedeni var. Bu nedenlerden biri, sağlıklı yağlar açısından; özellikle de zeytin açısından zengin olması... Zeytini, protein bakımından zengin beyaz peynirlerle eşleştirerek diyetin sağlığınıza katkısını artırın. Sağlıklı karbonhidratlar için yanında közenmiş kırmızı biber tüketin.

9. Kuru meyveler + Peynir

Lif ve proteinlerin çok güzel birleşimidir. Keyfinize göre çeşitlendirmek mümkündür. Peynirin az yağlı olmasına dikkat edin.

10. Yoğurt + Meyveler

Yoğurt, her porsiyonda 12 ila 15 gram protein içermekte. Yoğurdu, meyvelerin mikrobisiner ve lif içeriği ile buluşturup, tüketin.

11. Domates + Mozzarella

Domates, kalori içeriği düşük bir sebze olmakla kalmayıp mikro besinler ve özellikle kırmızı renk (likopen) içeriği ile beslenmede çok önemlidir. Domates ile mozzarellayı birleştirin ve kalbinizi güçlendirin.

12. Avokado + Tost

Yüksek lifli, çekirdekli tam tahıllı bir ekmeği tercih ettiğiniz sürece, bu moda uygun tost, tatmin edici derecede yüksek lifli, yüksek yağlı bir atıştırma kombinasyonu olabilir.



Güçlü vücut bağırsak!

Havaların soğumasıyla, hastalıklar kapıyı çalıyor. Grip ve soğuk algınlığına bir de COVID-19 ekleniyor. Uzmanlar, bu hastalıklarla mücadelede güçlü bağışıklığın önemine dikkat çekiyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vücut direncini artıracak reçeteyi açıkladık

BAĞIRSAKLARI KORUYUN: Sağlıklı vücut için sağlıklı bağırsaklara sahip olmak gerekiyor. Bunun yolu da 'iyi bakteriler' denilen probiyotiklerden geçiyor. Yoğurt, kefir ve turşu bağırsakları koruyor.

BAKLAGİLLER SOFRAYA: Yağsız et, nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyerek bitkisel bazlı protein alımı vücuda güç veriyor. Hastalıklardan koruyor.

C VİTAMİNİ ŞART: Bağışıklığın güçlenmesinde kilit rol oynuyor. Portakal ve greyfurtun yanı sıra elma, kırmızıbiber ve çilekte de bolca C vitamini bulunuyor.

VİTAMİNLERDEN GÜÇ ALIN: Patates, kırmızıbiber ve havuçta bulunan A vitamini bağışıklığı düzenler. E vitamini bulaşıcı hastalıklardan korur. Badem, fındık, ıspanak ve brokoli de bolca bulunur.

ÇORBASIZ OLMAZ: Çorbalar, et suyu, tavuk suyu ve sebze- et yemekleri de bağışıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri destekliyor.

Akdeniz diyeti ve her yaşta zihninizi keskin tutmanın basit adımları

Akdeniz diyeti, katı kurallı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planıdır.

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

Herkes ara sıra farklı sebeplerden kaynaklanan unutkanlığa sahiptir. Belki mutfaka gittiniz ve nedenini hatırlayamıyorsunuz veya bir konuşma sırasında tanıdık bir ismi hatırlayamıyorsunuz. Hafıza kaybı her yaşta ortaya çıkabilir, ancak tek başına yaşlanma genellikle bilişsel gerilemenin bir nedeni değildir. Yaşlı insanlar arasında önemli hafıza kaybı meydana geldiğinde, genellikle yaşlanmadan değil, organik bozukluklardan, beyin hasarından veya nörolojik hastalıklardan kaynaklanabilir. Araştırmalar, bazı temel iyi sağlık alışkanlıkları ile bilişsel gerilemeyi önlemeye ve bunun riskini azaltmaya yardımcı olabileceğinizi göstermiştir.

Bilişsel gerilemeyi azaltmak için;
1. Fiziksel olarak aktif kalmak,
2. Yeterince uyumak,
3. Sigara içmemek,
4. İyi sosyal bağlantılara sahip olmak,
5. Alkolü sınırlamak,
6. Akdeniz tarzı diyet yemek çok önemlidir. Akdeniz diyeti, katı kurallı bir diyet planı yerine “yemek yemeyi” temel alan bir beslenme planıdır. Bu, Akdeniz’e komşu ülkelerin geleneksel pişirme ve yemek yeme alışkanlıklarına dayanan bir beslenme şeklidir ve adını da buradan almaktadır. Akdeniz diyeti, dünya genelinde Med Diyeti olarak da bilinmektedir. Akdeniz Diyeti tarzı beslenme piramidine bakıldığında, piramidin tabanında sosyal hayat, kalabalık ortamlarda yemek yeme gibi sosyal yaşamın desteklenmesi



gerektiği vurgulanır. 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 bulunmaktadır. Bu tür bir beslenme şeklinin yanında diyetle su tüketimi ve istenirse 1-2 kadeh kırmızı şarap eklenebileceği de belirtilmektedir.

Akdeniz tarzı beslenme şeklinde taze meyve ve sebzeler ile beslenme; zeytinyağlı sebze ve baklagil yemeklerini öğünlere eklemek; tereyağı gibi yağ çeşitlerini tüketmemek, süt, peynir, yoğurt gibi besinlerin yarım yağlı olanlarını tercih etmek; kırmızı eti ve tatlıları az ve nadir tüketmek gibi

beslenme unsurları bulunmaktadır. Bu beslenme şeklinde günlük alınan kalorienin % 35-40’ı yağ kaynağı olan zeytinyağı, ceviz, fındık, badem gibi besinlerden gelmektedir.

Beyninizi her zaman açık tutun
Bilişsel zindeliğin korunmasında çok önemli olan Akdeniz Diyeti ve yukarıda belirtilen diğer faktörlerin yanı sıra bu konuda kullanabileceğimiz çeşitli stratejiler de bulunmaktadır. İşte deneyebileceğimiz birkaç tanesi;

1. Sürekli öğrenmeye devam edin:
Daha yüksek bir eğitim seviyesi, yaşlılıkta daha iyi zihinsel işlev demektir. Uzmanlar, ileri eğitimin bir kişiyi zihinsel olarak aktif olma alışkanlığına sokarak hafızayı güçlü tutmaya yardımcı olabileceğini söylemektedir. Beyninizi zihinsel egzersizle meydan okumanın, bireysel beyin hücrelerini korumaya ve aralarındaki iletişimi teşvik etmeye yardımcı olan süreçleri etkinleştirdiğine inanılmaktadır. Birçok insanın zihinsel olarak aktif olmasını sağlayan işleri vardır. Bir hobi edinme, yeni bir beceri öğrenme, gönüllülük, zihninizi keskin tutmanın yollarıdır.

2. Tüm duyularınızı kullanın: Bir şeyi



Beykoz Üniversitesi, Kurucu Rektörü Prof. Dr. Durman ile yoluna devam edecek

HABER MERKEZİ

Beykoz Üniversitesi'nin kuruluşundan bu yana rektörlüğünü yapan Prof. Dr. Mehmet Durman, Cumhurbaşkanlığı kararıyla ikinci kez üniversitenin rektörlüğüne atandı. Kurucu Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman öncülüğünde ilk dört yılını başarıyla sürdüren Beykoz Üniversitesi evrensel bir üniversite oluşturma misyonuyla çalışmalarını devam ettirecek.

Beykoz Üniversitesi'nin Kurucu Rektörü olan Prof. Dr. Mehmet Durman, Cumhurbaşkanlığı kararıyla ikinci kez rektörlüğe atandı. 2016-2020 yılları arasında üniversitenin gelişimine büyük emek veren Prof. Dr. Mehmet Durman, 1 Ocak 2021 tarih ve 2021/19 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararı ile Beykoz Üniversitesi'nin yeniden rektörü oldu. Beykoz Üniversitesi'nin ilk 4 yılındaki başarılı adımlarının öncüsü olan Durman'ın tekrar üniversiteye rektör olarak atanması, üniversitenin akademisyen ve öğrencileri tarafından memnuniyetle karşılandı.

Yüksekokuldan üniversiteye...

Temeli 2008 yılında Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atılan Beykoz Üniversitesi, resmi olarak 2016 yılında İstanbul Kavacık'ta kuruldu. Kurucu rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi', 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte bulunuyor. Bu fakültelerin yanı sıra Beykoz Üniversitesi çatısı altında; 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans



Prof. Dr. Mehmet Durman

ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü de hizmet veriyor.

Akademik kariyeri İngiltere'de başladı

Beykoz Üniversitesi'nin evrensel bir üniversite olması için özveriyle bir şekilde çalışmalarını sürdüren Prof. Dr. Mehmet Durman, 1961 yılında Bursa'nın M. Kemalpaşa ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Bursa'da tamamlayarak, 1978 yılında girdiği İ.T.Ü Kimya-Metalurji Fakültesi'nden 1982 yılında Metalurji Mühendisi olarak mezun oldu. 1984 yılında MEB yurtdışı doktora bursunu kazanarak gittiği İngiltere'de, 1989 yılında Birmingham-Aston Üniversitesi'nde doktorasını tamamladı ve 1989-90 yılları arasında aynı üniversitede araştırmacı olarak doktora sonrası çalışmalarda bulundu. 1990 yılında Yardımcı Doçent olarak İ.T.Ü Sakarya Mühendislik Fakültesi'ne öğretim üyesi olarak atanan Durman, 1992 yılında Doçent unvanını aldı.

Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor

Pandemi nedeniyle dünyada her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Kaygının yönetilemesi durumunda ise bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan 'yalancı koronavirüs' ortaya çıkıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler solmuş hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor" diyor.

Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya

olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Kişilerin bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabiliyor. Böyle durumlarda da biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var. Bunlar çoğu zaman nörolojik belirtiler şeklinde görülebiliyor. Hareket bozuklukları ve geçici körlük sorunları dahi yaratabiliyor. Dermatolojik, kardiyolojik ve mide-bağırsak sistemindeki belirtilerin altında kimi zaman duygusal çatışmalara bağlı psikolojik sorunlar olabiliyor."

Asıl sorun; işlevsiz

yıkama davranışı gösteriyorlar.



kaygı



devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Kovid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı koronavirüs' denilen psikojenik Kovid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Kovid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

'Eyyvah, bana da bulaşmış olabilir!'

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kovid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda 'koronavirüs bana bulaşmış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler solmuş hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" diyor.

Duygular, bedenimizi etkiliyor. Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordadığını ve bu kişilerin yalancı koronavirüs

Pandemi döneminde kaygı sorunu olmayan kişilerde bile hem kendi hem de ailelerinin yaşamlarını tehdit eden bir durum ortaya çıktı. Salgın sürecinde ekonomik etkiler, işsizlik durumu ve gelir düşmesi gibi tehditler de ortaya çıktı. Tüm bu tehditler karşısında da pek çok insanda kaygı ve depresyon sorunları tetiklendi. Ebru Şalcıoğlu'na göre, ideal bir noktaya kadar kaygı işlevsiz... "Kendimizin ve sevdiğimizlerin sağlığı için kaygı hissetmemiz, Kovid-19 bulaşma riskine karşı önleyici tedbirler almamızı sağlıyor. Bu açıdan kaygı hayatta kalmamız için işlevsel bir duygu. Kaygı doğru yönetilmez ise işlevini yitiriyor." İşlevini yitiren kaygının psikolojik bir soruna dönüştüğüne işaret eden Şalcıoğlu "İşlevsiz kaygı yaşayan kişiler için güvende olmaya çalışmak için önerilen önlemleri almak kendilerini güvende hissetmelerine yetmiyor. Güvende hissetmemek kaygı yarattığı için kişiler ekstra önlemler almaya başlıyorlar" diyor. Bu ekstra önlemlere, gereğinden fazla sık ve uzun süre el yıkamak, gerektirmediği halde dezenfektan kullanmak, evi defalarca çamaşır suyuyla temizlemek, çamaşırları aşırı sıcak suyla ve uzun süre yıkamak gibi hijyen davranışlarını örnek gösteren Şalcıoğlu ekliyor "Sürekli kaygı içinde olan kişiler, hijyen davranışlarını temiz olmak için değil temiz hissetmek için gösteriyorlar. Örneğin, elleri kirlenince değil, kirlendiğinde

Pek çok kişide kirlenmiş hissetme hali, Kovid-19 hakkında konuşma sonrasında bile olabiliyor. Konuşma sonrasında hemen kişileri ellerini yıkayıp dezenfekte ediyorlar. Kaygının yol açtığı bu davranış kaygının artarak sürmesine neden oluyor. Çünkü kişi temizlendiğine inanıp rahatlarsa da kirlenme hissi çok çabuk geri dönüyor ve kişi yeniden temizlik davranışlarına giriyor."

Kaygı nasıl yönetilir?

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, salgın sürecinde kaygıyı yönetebilmek için şu önerilerde bulunuyor:

Koronavirüsten korunmak için Dünya Sağlık Örgütü gibi sağlık otoritelerinin önerdiği tedbirleri alın. Pandemi sürecinde sosyal mesafeyi korumak, doğru şekilde maske kullanmak ve önerilen hijyen kurallarına uymak sizi korur.

Güvende olmak ile güvende hissetmek her zaman el ele gitmez. Gerekli tedbirleri alırsanız güvendesinizdir. Gerekli tedbirleri almak güvende hissetmenize yetmeyebilir ama buna aldanmayın. Unutmayın, güvende hissetmeye çalışmak kaygıyı artırır.

Kaygı arttıkça sizi yanıltmaya başlar, aklınıza olmadık düşünceler sokar. Kaygı tehdit olasılığını olduğundan daha yüksek görmenize neden olur. Kaynağı kaygı olan düşüncelerinizin doğru olduğuna inanmayın.

Kaygınızla dost olun, sürekli onu ortadan kaldırmaya çalışmayın. Kaygıyı azaltma çabası onu güçlendirir ve sizin için onu bir soruna dönüştürür. Kaygı hissetmek tatsız olsa da tolere edilebilir bir durumdur, kaygınızın üstüne gidin.

Aşırı yaptığınız her şeyi sınırlandırın. Önerilen tedbirleri aşan hijyen davranışlarınız varsa bunları azaltın. Gerektirmediği halde bedeninizi dinlemeyin, ateşinizi ölçmeyin, boğazınızı yoklamayın, doktora koşmayın. Gün içinde sadece güvenilir kaynaklardan sınırlı bir süre gelişmeleri takip edin. *Haber Merkezi

Korona virüs kaygıları artıyor

Pandemi nedeniyle dünyada her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Kaygının yönetilememesi durumunda ise bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan 'yalancı korona virüs' ortaya çıkıyor. Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Korona virüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip korona virüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor" dedi. Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Kovid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı korona-virüs' denilen psikojenik Kovid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Kovid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

"EYVAH, BANA DA BULAŞMIŞ OLABİLİR"

Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kovid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda 'korona virüs bana bulaşmış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkartıyor. Korona virüs belirtileri



gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, korona virüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" açıklamasında bulundu. (Haber Merkezi)

Yalancı koronavirüs vakaları yük getiriyor

Pandemi nedeniyle her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan 'yalancı koronavirüs' ortaya çıkıyor, bu da hastanelere yük getiriyor

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor" diyor.

Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Kovid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı koronavirüs' denilen psikojenik Kovid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Kovid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

'Eyyvah, bana da bulaşmış olabilir!'

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kovid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda 'koronavirüs bana bulaşmış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkarıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu



PROF. Dr. Ebru Şalcıoğlu, salgın sürecinde kaygıyı yönetebilmek için şu önerilerde bulunuyor:

Koronavirüsten korunmak için Dünya Sağlık Örgütü gibi sağlık otoritelerinin önerdiği tedbirleri alın. Pandemi sürecinde sosyal mesafeyi korumak, doğru şekilde maske kullanmak ve önerilen hijyen kurallarına uymak sizi korur.

Güvende olmak ile güvende hissetmek her zaman el ele gitmez. Gerekli tedbirleri alıyorsanız güvendesinizdir. Gerekli tedbirleri almak güvende hissetmenize yetmeyebilir ama buna aldanmayın. Unutmayın, güvende hissetmeye çalışmak kaygıyı artırır.

Kaygı arttıkça sizi yanıltmaya başlar, aklınıza olmadık düşünceler sokar. Kaygı tehdit olasılığını olduğundan daha yüksek görmenize neden olur. Kaynağı kaygı olan düşüncelerinizin doğru olduğuna inanmayın.

Kaygınızla dost olun, sürekli onu ortadan kaldırmaya çalışmayın. Kaygıyı azaltma çabası onu güçlendirir ve sizin için onu bir soruna dönüştürür. Kaygı hissetmek tatsız olsa da tolere edilebilir bir durumdur, kaygınızın üstüne gidin.

Aşırı yaptığınız her şeyi sınırlandırın. Önerilen tedbirleri aşan hijyen davranışlarınız varsa bunları azaltın. Gerektiğinde halde bedeninizi dinleyin, ateşinizi ölçmeyin, boğazınızı yoklamayın, doktora koşmayın. Gün içinde sadece güvenilir kaynaklardan sınırlı bir süre gelişmeleri takip edin.

hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" diyor.



Ebru Şalcıoğlu

Önce kaygı, sonra 'yalancı koronavirüs' artıyor

Kırlar Haber

Pandemi nedeniyle dünyada her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Kaygının yönetilememesi durumunda ise bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan 'yalancı koronavirüs' ortaya çıkıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor" diyor.

Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Covid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı koronavirüs' denilen psikojenik Covid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Covid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

'Eyah, bana da bulaşmış olabilir'

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Covid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluyor. Kişi bu kaygıyı doğru yöne-

temediği zamanlarda 'koronavirüs bana bulaşmış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" diyor.

Duygular, bedenimizi etkiliyor

Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordadığını ve bu kişilerin yalancı koronavirüs olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Kişilerin bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabilir. Böyle durumlarda da biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var. Bunlar çoğu zaman nörolojik belirtiler şeklinde görülebiliyor. Hareket bozuklukları

ve geçici körlük sorunları dahi yaratabiliyor. Dermatolojik, kardiyolojik ve mide-bağırsak sistemindeki belirtilerin altında kimi zaman duygusal çatışmalara bağlı psikolojik sorunlar olabiliyor."

Asıl sorun: işlevsiz kaygı

Pandemi döneminde kaygı sorunu olmayan kişilerde bile hem kendi hem de ailelerinin yaşamlarını tehdit eden bir durum ortaya çıktı. Salgın sürecinde ekonomik etkiler, işsizlik durumu ve gelir düşmesi gibi tehditler de ortaya



çıkıyor. Tüm bu tehditler karşısında da pek çok insanda kaygı ve depresyon sorunları tetiklendi. Ebru Şalcıoğlu'na göre, ideal bir noktaya kadar kaygı işlevsel... "Kendimizin ve sevdiğimizlerin sağlığı için kaygı hissetmemiz, Covid-19 bulaşma riskine karşı önleyici tedbirler almamızı sağlıyor. Bu açıdan kaygı hayatta kalmamız için işlevsel bir duygu. Kaygı doğru yönetilemez ise işlevini yitiriyor." İşlevini yitiren kaygının psikolojik bir soruna dönüştüğüne işaret eden Şalcıoğlu "İşlevsiz kaygı yaşayan kişiler için güvende olmaya çalışmak için önerilen önlemleri almak kendilerini güven-

de hissetmelerine yetmiyor. Güvende hissetmemek kaygı yarattığı için kişiler ekstra önlemler almaya başlıyorlar" diyor. Bu ekstra önlemlere, gereğinden fazla sık ve uzun süre el yıkamak, gerekmedikçe halde dezenfektan kullanmak, evi defalarca çamaşır suyuyla temizlemek, çamaşırları aşırı sıcak suyla ve uzun süre yıkamak gibi hijyen davranışlarını örnek gösteren Şalcıoğlu ekliyor "Sürekli kaygı içinde olan kişiler, hijyen davranışlarını temiz olmak için değil temiz hissetmek için gösteriyorlar. Örneğin, elleri kirleince değil, kirlendiğince yıkama davranışı gösteriyorlar. Pek çok kişiye kirlenmiş hissetme hali, Covid-19 hakkında konuşma sonrasında bile olabiliyor. Konuşma sonrasında hemen kişiler ellerini yıkayıp dezenfekte ediyorlar. Kaygının yol açtığı bu davranış kaygının artarak sürmesine neden oluyor. Çünkü kişi temizlendiğine inanıp rahatlarsa da kirlenme hissi çok çabuk geri dönüyor ve kişi yeniden temizlik davranışlarına geçiyor."

Kaygı nasıl yönetilir?

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, salgın sürecinde kaygıyı yönetebilmek için şu önerilerde bulunuyor:

✓ Koronavirüsten korunmak için Dünya Sağlık Örgütü gibi sağlık otoritelerinin önerdiği tedbirleri alın. Pandemi sürecinde sosyal mesafeyi korumak, doğru şekilde maske kullanmak ve önerilen hijyen kurallarına uymak sizi korur.

✓ Güvende olmak ile güvende hissetmek her zaman el ele gitmez. Gerekli

tedbirleri alıyorsanız güvendesinizdir. Gerekli tedbirleri almak güvende hissetmenize yetmeyebilir ama buna aldanmayın. Unutmayın, güvende hissetmeye çalışmak kaygıyı artırır.

✓ Kaygı arttıkça sizi yanıltmaya başlar, aklınızda olmadık düşünceler sokar. Kaygı tehdit olasılığını olduğundan daha yüksek görmenize neden olur. Kaynağı kaygı olan düşüncelerinizin doğru olduğuna inanmayın.

✓ Kaygınızda oturun, sürekli onu ortadan kaldırmaya çalışmayın. Kaygıyı azaltma çabası onu güçlendirir ve sizin için onu bir soruna dönüştürür. Kaygı hissetmek tatsız olsa da tolere edilebilir bir durumdur, kaygınızın üstüne gidin.

✓ Aşın yaptığınız her şeyi sınırlandırın. Önerilen tedbirleri aşan hijyen davranışlarınız varsa bunları azaltın. Gerekmedikçe halde bedeninizi dinlemeyin, ateşinizi ölçmeyin, boğazınızı yoklamayın, doktora koşmayın. Gün içinde sadece güvenilir kaynaklardan sınırlı bir süre gelişmeleri takip edin. (B.Üçarkuş (Gütekin)A20)



Kaygılanıp hastalanma



PANDEMi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Kovid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı koronavirüs' denilen psikojenik Kovid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Kovid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

Eyvah, bana da bulaşmış olabilir!

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog



Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kovid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda 'koronavirüs bana bulaşmış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkartıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" diyor.

Duygular, bedenimizi etkiliyor

Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordadığını ve bu kişilerin yalancı koronavirüs olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Kişilerin bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabiliyor. Böyle durumlarda da biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var.

ÖNCE KAYGI, SONRA 'YALANCI KORONAVİRÜS' ARTIYOR

Pandemi nedeniyle dünyada her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Kaygının yönetilememesi durumunda ise bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan 'yalancı koronavirüs' ortaya çıkıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu,

"Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor" diyor.

Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Covid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor.

Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı koronavirüs' denilen psikojenik Covid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Covid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

'EYVAH, BANA DA BULAŞMIŞ OLABİLİRİ'

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Covid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda 'koronavirüs bana bulaşmış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" diyor.

DUYGULAR, BEDENİMİZİ ETKİLİYOR

Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordadığını ve bu kişilerin yalancı koronavirüs olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Kişilerin



bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabiliyor. Böyle durumlarda da biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var. Bunlar çoğu zaman nörolojik belirtiler şeklinde görülebiliyor. Hareket bozuklukları ve geçici körlük sorunları dahi yaratabiliyor. Dermatolojik, kardiyolojik ve mide-bağırsak sistemindeki belirtilerin altında kimi zaman duygusal çatışmalara bağlı psikolojik sorunlar olabiliyor. "

ASIL SORUN; İŞLEVSİZ KAYGI

Pandemi döneminde kaygı sorunu olmayan kişilerde bile hem kendi hem de ailelerinin yaşamlarını tehdit eden bir durum ortaya çıktı. Salgın sürecinde ekonomik etkiler, işsizlik durumu ve gelir düşmesi gibi tehditler de ortaya çıktı. Tüm bu tehditler karşısında da pek çok insanda kaygı ve depresyon sorunları tetiklendi. Ebru Şalcıoğlu'na göre, ideal bir noktaya kadar kaygı işlevsel... "Kendimizin ve sevdiklerimizin sağlığı için kaygı hissetmemiz, Covid-19 bulaşma riskine karşı önleyici tedbirler almamızı sağlıyor. Bu açıdan kaygı hayatta kalmamız için işlevsel bir duygu. Kaygı doğru yönetilemez ise işlevini yitiriyor." İşlevini yitiren kaygının psikolojik bir soruna dönüştüğüne işaret eden Şalcıoğlu "İşlevsiz kaygı yaşayan kişiler için güvende olmaya çalışmak için önerilen önlemleri almak kendilerini güvende hissetmelerine yetmiyor. Güvende hissetmemek kaygı yarattığı için kişiler ekstra önlemler almaya başlıyorlar" diyor. Bu ekstra önlemlere, gereğinden fazla sık ve uzun süre el yıkamak, gerekmediği halde dezenfektan kullanmak, evi defalarca çamaşır suyuyla temizlemek, çamaşırları aşırı sıcak suyla ve uzun süre yıkamak gibi hijyen

davranışlarını örnek gösteren Şalcıoğlu ekliyor "Sürekli kaygı içinde olan kişiler, hijyen davranışlarını temiz olmak için değil temiz hissetmek için gösteriyorlar. Örneğin, elleri kirlenince değil, kirliliği hissedince yıkama davranışı gösteriyorlar. Pek çok kişi kirlenmiş hissetme hali, Covid-19 hakkında konuşma sonrasında bile olabiliyor. Konuşma sonrasında hemen kişiler ellerini yıkayıp dezenfekte ediyorlar. Kaygının yol açtığı bu davranış kaygının artarak sürmesine neden oluyor. Çünkü kişi temizlendiğine inanıp rahatlarsa da kirlenme hissi çok çabuk geri dönüyor ve kişi yeniden temizlik davranışlarına girişiyor."

KAYGI NASIL YÖNETİLİR?

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, salgın sürecinde kaygıyı yönetebilmek için şu önerilerde bulunuyor: Koronavirüsten korunmak için Dünya Sağlık Örgütü gibi sağlık otoritelerinin önerdiği tedbirleri alın. Pandemi sürecinde sosyal mesafeyi korumak, doğru şekilde maske kullanmak ve önerilen hijyen kurallarına uymak sizi korur. Güvende olmak ile güvende hissetmek her zaman el ele gitmez. Gerekli tedbirleri alıyorsanız güvendesinizdir. Gerekli tedbirleri almak güvende hissetmenize yetmeyebilir ama buna aldanmayın. Unutmayın, güvende hissetmeye çalışmak kaygıyı artırır.

Kaygı arttıkça sizi yanıltmaya başlar, aklınıza olmadık düşünceler sokar. Kaygı tehdit olasılığını olduğundan daha yüksek görmenize neden olur. Kaynağı kaygı olan düşüncelerinizin doğru olduğuna inanmayın. Kaygınızla dost olun, sürekli onu ortadan kaldırmaya çalışmayın. Kaygıyı azaltma çabası onu güçlendirir ve sizin için onu bir soruna dönüştürür. Kaygı hissetmek tatsız olsa da tolere edilebilir bir durumdur, kaygınızın üstüne gidin. Aşırı yaptığınız her şeyi sınırlandırın. Önerilen tedbirleri aşan hijyen davranışlarınız varsa bunları azaltın. Gerektiği halde bedeninizi dinlemeyin, ateşinizi ölçmeyin, boğazınızı yoklamayın, doktora koşmayın. Gün içinde sadece güvenilir kaynaklardan sınırlı bir süre gelişmeleri takip edin. (Haber Merkezi)

Önce kaygı, sonra ‘yalancı koronavirüs’ artıyor

Pandemi nedeniyle dünyada her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Kaygının yönetilememesi durumunda ise bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan ‘yalancı koronavirüs’ ortaya çıkıyor.



► Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, “Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler solğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor” diyor.

Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Kovid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında ‘yalancı koronavirüs’ denilen psikojenik Kovid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Kovid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

‘EYVAH, BANA DA BULAŞMIŞ OLABİLİR!’

Konuyla ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, “Kovid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda ‘koronavirüs bana bulaşmış olabilir’ düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkarıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler solğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor” diyor.

DUYGULAR, BEDENİMİZİ ETKİLİYOR

Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordadığını ve bu kişilerin

yalancı koronavirüs olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: “Kişilerin bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabilir. Böyle durumlarda da biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var. Bunlar çoğu zaman nörolojik belirtiler şeklinde görülebiliyor. Hareket bozuklukları ve geçici körlük sorunları dahi yaratabiliyor. Dermatolojik, kardiyolojik ve mide-bağırsak sistemindeki belirtilerin altında kimi zaman duygusal çatışmalara bağlı psikolojik sorunlar olabiliyor.”

ASIL SORUN; İŞLEVSİZ KAYGI

Pandemi döneminde kaygı sorunu olmayan kişilerde bile hem kendi hem de ailelerinin yaşamlarını tehdit eden bir durum ortaya çıktı. Salgın sürecinde ekonomik etkiler, işsizlik durumu ve gelir düşmesi gibi tehditler de ortaya çıktı. Tüm bu tehditler karşısında da pek çok insanda kaygı ve depresyon sorunları tetiklendi. Ebru Şalcıoğlu’na göre, ideal bir noktaya kadar kaygı işlevsel... “Kendimizin ve sevdiklerimizin sağlığı için kaygı hissetmemiz, Kovid-19 bulaşma riskine karşı önleyici tedbirler almamızı sağlıyor. Bu açıdan kaygı hayatta kalmamız için işlevsel bir duygu. Kaygı doğru yönetilemez ise işlevini yitiriyor.” İşlevini yitiren kaygının psikolojik bir soruna dönüştüğüne işaret eden Şalcıoğlu “İşlevsiz kaygı yaşayan kişiler için güvende olmaya çalışmak için önerilen önlemleri almak kendilerini güvende hissetmelerine yetmiyor. Güvende hissetmemek kaygı yarattığı kişiler ekstra önlemler almaya başlıyorlar” diyor. Bu ekstra önlemlere, gereğinden fazla sık ve uzun süre el yıkamak, gerekmediği halde dezenfektan kullanmak, evi defalarca çamaşır suyuyla temizlemek, çamaşırları aşırı sıcak suyla ve uzun süre yıkamak

gibi hijyen davranışlarını örnek gösteren Şalcıoğlu ekliyor “Sürekli kaygı içinde olan kişiler, hijyen davranışlarını temiz olmak için değil temiz hissetmek için gösteriyorlar. Örneğin, elleri kirlenince değil, kirlili hissedince yıkama davranışı gösteriyorlar. Pek çok kişi kirlenmiş hissetme hali, Kovid-19 hakkında konuşma sonrasında bile olabiliyor. Konuşma sonrasında hemen kişiler ellerini yıkayıp dezenfekte ediyorlar. Kaygının yol açtığı bu davranış kaygının artarak sürmesine neden oluyor. Çünkü kişi temizliğine inanıp rahatlasa da kirlenme hissi çok çabuk geri dönüyor ve kişi yeniden temizlik davranışlarına girişiyor.”

KAYGI NASIL YÖNETİLİR?

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, salgın sürecinde kaygıyı yönetebilmek için şu önerilerde bulunuyor:

Koronavirüsten korunmak için Dünya Sağlık Örgütü gibi sağlık otoritelerinin önerdiği tedbirleri alın. Pandemi sürecinde sosyal mesafeyi korumak, doğru şekilde maske kullanmak ve önerilen hijyen kurallarına uymak sizi korur.

Güvende olmak ile güvende hissetmek her zaman el ele gitmez. Gerekli tedbirleri alıyorsanız güvendesinizdir. Gerekli tedbirleri almak güvende hissetmenize yetmeyebilir ama buna aldanmayın. Unutmayın, güvende hissetmeye çalışmak kaygıyı artırır.



Kaygı arttıkça sizi yanıltmaya başlar, aklınıza olmadık düşünceler sokar. Kaygı tehdit olasılığını olduğundan daha yüksek görmenize neden olur. Kaynağı kaygı olan düşüncelerinizin doğru olduğuna inanmayın.

Kaygınızla dost olun, sürekli onu ortadan kaldırmaya çalışmayın. Kaygıyı azaltma çabası onu güçlendirir ve sizin için onu bir soruna dönüştürür. Kaygı hissetmek tatsız olsa da tolere edilebilir bir durumdur, kaygınızın üstüne gidin.

Aşırı yaptığınız her şeyi sınırlandırın. Önerilen tedbirleri aşan hijyen davranışlarınız varsa bunları azaltın. Gerekmediği halde bedeninizi dinlemeyin, ateşinizi ölçmeyin, boğazınızı yoklamayın, doktora koşmayın. Gün içinde sadece güvenilir kaynaklardan sınırlı bir süre gelişmeler takip edin.



44 | LabMedya | GIDA

www.labmedya.com

RAFTA PARLAYACAK AMBALAJ TASARIMI İÇİN 6 KURAL

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI | Beykoz Üniversitesi

Ortalama bir süpermarket yaklaşık 40.000 farklı ürüne sahiptir. Bu endüstri büyük ölçüde tüketicilere, distribütörlere, üreticilere ve grafik tasarımcılarına dayanmaktadır. Ürün ambalajı, bir grafik tasarım disiplini olarak, başlı başına bir sektördür. Ancak bu zorlu tasarım alanı iyi bir gözden daha fazlasını gerektirmektedir. Bu yüzden, iyi bir ambalaj tasarımının neyin yarattığını ve kırdığını görmek çok önemlidir.

Açıklık ve basitlik: Süpermarkete gittiğinizde rastgele bir raf seçin ve bazı ürünlere göz atın. Her birine bakın ve kendinize çok basit iki soru sorun: "Bu ürün ne için?" ve "Arkasındaki marka nedir?". Bu temel soruların bazılarında dört saniyeden daha kısa sürede yanıt bulmanın ne kadar zor olduğuna şaşırabilirsiniz. Bu, ortalama bir tüketicinin raftaki herhangi bir ürüne ayıracığı maksimum süredir.

Net bir marka adı olmayan düzinelerce avantajlı listeleyen birçok ürün raflarda yer almaktadır. Dışarıdan harika görünen, ancak ambalaj içindikleri açıklamayan ürünler bulunmaktadır. Ambalaj tasarımı tüketicilerin kafasını karıştırabilir ve netlik sağlamada başarısız olabilir. Bazı ürün kategorileri biraz gizeme izin verse de (parfümleri ve lüks ürünler), ürünü içerik, kullanım veya marka kimliği açısından tanımlayamamak, genellikle mağazalarda iyi performans göstermeyen bir ambalaj tasarımıyla sonuçlanan korkunç bir uygulamadır. Bu yüzden birinci kural "ürün ve marka konusunda net olunmalıdır".

Dürüstlük: Ambalaj tasarımına yeni başlayanlar, genellikle ürünü hayal edebileceğiniz en mükemmel şekilde tasvir etmeye çalışırlar. Aslında basit bir çikolata aromalı bisküvi satın alırken, çikolata

batırılmış bir kurabiye veya meyveli yoğurdun üzerinde çok az meyve içeriği olan zengin, taze çilekler göstereceklerdir.

Bir ürünü gerçekte olduğundan on kat daha iyi tasvir ederek, tüketiciciyi yanıltır ve nihayetinde hayal kırıklığına uğratılırsa, bu da yalnızca düşük satış performansına ve çok kötü marka imajına yol açabilir. Ürünün tadı güzel olabilir, ancak ambalaj açıkça yanıltıcıdır. "Burada dürüstlük devreye girer". Tüketiciler, ne satın aldıklarını bildikleri sürece basit, ucuz ürünlerle karşı karşıya kalmazlar. Elbette bir dereceye kadar heyecan bekliyorlar, ancak ürünün tamamen farklı görüldüğü bir noktaya kadar değil. Bir tasarımcının görevi, ürünü mümkün olan en iyi şekilde temsil etmektir. Tüketicilerin doğru muameleyi hak ettiği de unutulmamalıdır.

Özgünlük: Karakter, hatırlanabilirlik ve özgünlük büyük markaların ve tabii ki harika ambalaj tasarımlarının merkezinde yer almaktadır. Nedenini anlamak kolaydır. Çünkü piyasada hepsi tüketicilerin ilgisini çekmek için yarışan yüzlerce ürün bulunmaktadır. Markayı diğerlerinden ayırmanın tek yolu farklı olmak, özgün olmaktır. Bu gerçekten bir yaratıcılık ve keşif meselesi olduğu için, özellikle günümüzde insanlar sayısız marka, görünüm ve itirazla karşı karşıya kaldıklarında, nasıl "özgün olunacağı" konusunda tavsiyelerde bulunmak imkansızdır. Genel görünümü güçlü "görsel standartlara" sahip alışılmadık bir tasarım stili uygulanmalıdır. Örneğin herkes ürün fotoğrafçılığına gidiyorsa, illüstrasyon veya türe dayalı tasarım kullanılmalıdır. Herkes yatay bir düzen kullanıyorsa, dikeye ulaşılmalıdır. Çoğu tasarım oldukça çağdaşsa, kaliteli çekiciliğe odaklanarak

geçmişe yönelik bir şeyler sunulması denenmelidir. Cesur ve farklı olup beklenmedik ilham kaynakları için diğer ürün kategorilerine bakılmalıdır.

Raf etkisi: Alışveriş yapmanın bakış açısından, bir ürün asla tek başına ve asla ayrıntılı olarak görülemez. Raflardan görüş mesafesi ve ürünlerin sıra ve sütun halinde dizilmesi nedeniyle görülen tek şey çeşitli ürünlerden yapılmış desenlerdir. Daha yakından bakmaya karar vermemiz belirli bir model dikkatimizi çekene kadar gerçekleşmez. Ürünün gerçek bir rafa yerleştirildiğinde farklılığı ve çekiciliği, perakendecilerin "raf etkisi" dediği tanım, ürün satışlarında büyük bir fark yaratır. Raf etkisi, tasarımlarda test edilmesi ve keşfedilmesi gereken bir olgudur.

Bu olguyu, tasarımın gerçek bir rafa yerleştirilmesini taklit ederek ve onu diğer ürünlerle çevreleyerek yapılmalıdır. En iyi sonuçlar için her ürünün birkaç satırını ve sütunu kullanılmalıdır. Ne kadar farklı görünürse o kadar iyi satacağı aşikardır. Bazen en iyi görünen tasarım basitçe diğer ürünlere karşı görünmez hale gelirken, bu tip ortamlarda daha basit tasarımlar göze çarpar.

Genişletilebilirlik: Bir ürünün ambalaj tasarımını konsepti, yeni bir ürün yelpazesinin (ürün çeşidi) veya bir alt markanın kolay bir şekilde tanıtılmasına izin vermemelidir. Örneğin, yeni marka elma suyu için bir ambalaj oluşturduğunuz hayal edin. Sız ve müşteriniz, gerçekten harika görünen elmalı içeren belirli bir tasarımı tercih ediyorsunuz. Ancak, birkaç ay sonra müşteri aynı marka adı altında vişne aroması ile ürünü piyasaya sürmeye karar verebilir. İyi ambalaj tasarımı, görsel çekiciliği kaybetmeden kolay

varyasyonlara izin vermemelidir. Korkunç bir şekilde, yarattığınız ilk tasarım konseptinin büyük ölçüde elmalarn işe yaramasına dayandığını ve vişnelerin neredeyse o kadar iyi görünmeyeceği gerçektir. Tasarımda, vişnelerin ön panelde iletilmesinin bazı faydaları vardır, bu da fikrinize aykırı olduğundan yapmadınız. Genişletilebilirlikle ilgili bir sorunuz var demektir. Bundan kaçınmak için, daima geleceği düşünerek ürün ambalajı tasarlanmalıdır. Bu, ürün görselemin veya diğer bilgilerin kolayca değiştirilmesine izin veren görsel olarak sistematik bir tasarım oluşturmak anlamına gelmektedir. Böylece sonunda güzel görünümlü bir ürün ailesi elde edilir.

Pratiklik: Pratiklik, yalnızca etiket veya ambalajla değil, ürün kabının gerçek şekli, boyutu ve işlevselliğiyle ilgilidir. Ürün ne kadar pratik olursa o kadar çok satış yapar. Pratiklik, ambalaj tasarımının en çok gözden kaçan yönüdür, çünkü müşteriler genellikle yenilik için kayıp bir fırsat olan "denenmiş ve doğru" yolu seçerler. Her zaman pratikliği, ürünün kullanımını, taşınmasını veya saklanması nasıl kolaylaştırılabileceği düşünülmemelidir. Tek başına pratiklik, ambalaj tasarımı zorluklarının çoğunu çözebilir.

Ambalaj tasarımı, her zaman hem ürün orijinalliği hem de satış performansını sunabilen tasarımcılar arayan geniş ve zorlu bir tasarım alanıdır. Ambalaj, bir tüketicinin gördüğü son mesajdır ve onu ürünü almaya ikna etmek için son bir şansır. Yukarıda açıklanan açıklık, dürüstlük, özgünlük ve diğer kurallara bu süreçte önemli olup ancak hiçbir şekilde konuyla ilgili son söz değildir.

Önce kaygı, sonra 'yalancı virüs' artıyor

Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlatma yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor" dedi

Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Kovid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında 'yalancı koronavirüs' denilen psikojenik Kovid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Kovid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor. Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kovid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda 'koronavirüs bana bulaşmış olabilir' düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde



alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlatma yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor" diye konuştu.

Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordadığını ve bu kişilerin yalancı ko-

ronavirüs olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Kişilerin bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabiliyor. Böyle durumlarda da biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var. Bunlar çoğu zaman nörolojik belirtiler şeklinde görülebiliyor. Hareket bozuklukları ve geçici körlük sorunları dahi yaratabiliyor.

Dermatolojik, kardiyolojik ve mide-bağırsak sistemindeki belirtilerin altında kimi zaman duygusal çatışmalara bağlı psikolojik sorunlar olabiliyor."

Pandemi döneminde kaygı sorunu olmayan kişilerde bile hem kendi hem de ailelerinin yaşamlarını tehdit eden bir durum ortaya çıktı. Salgın sürecinde ekonomik etkiler, işsizlik durumu ve gelir düşmesi gibi tehditler de ortaya çıktı. Tüm bu tehditler karşısında da pek çok insanda kaygı ve depresyon sorunları tetiklendi. Ebru Şalcıoğlu'na göre, ideal bir noktaya kadar kaygı işlevsel... "Kendimizin ve sevdiklerimizin sağlığı için kaygı hissetmemiz, Kovid-19 bulaşma riskine karşı önleyici tedbirler almamızı sağlıyor. Bu açıdan kaygı hayatta kalmanın için işlevsel bir duygu. Kaygı doğru yönetilemez ise işlevini yitiriyor." İşlevini yitiren kaygının psikolojik bir soruna dönüştüğüne işaret eden Şalcıoğlu "İş-

levsiz kaygı yaşayan kişiler için güvende olmaya çalışmak için önerilen önlemleri almak kendilerini güvende hissetmelerine yetmiyor. Güvende hissetmemek kaygı yarattığı için kişiler ekstra önlemler almaya başlıyorlar" dedi.

Şalcıoğlu, "Sürekli kaygı içinde olan kişiler, hijyen davranışlarını temiz olmak için değil temiz hissetmek için gösteriyorlar. Örneğin, elleri kirlenince değil, kirlili hissedince yıkama davranışı gösteriyorlar. Pek çok kişide kirlenmiş hissetme hali, Kovid-19 hakkında konuşma sonrasında bile olabiliyor. Konuşma sonrasında hemen kişiler ellerini yıkayıp dezenfekte ediyorlar. Kaygının yol açtığı bu davranış kaygının artarak sürmesine neden oluyor. Çünkü kişi temizlendiğine inanıp rahatlasa da kirlenme hissi çok çabuk geri dönüyor ve kişi yeniden temizlik davranışlarına giriyor" dedi.

»AB Haber Merkezi

SOSYAL MEDYA YANSIMASI

Türkiye İçin Haber Vakti (@newstimesturkey) adlı 933 B takipçi sayısına sahip instagram hesabı 22.01.2021 tarihinde “Önce kaygı sonra yalancı koronavirüs artıyor” bültenimizden, Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu hocamızın “Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanede alıyor. Bu durum hastanelere yük getiriyor.” cümlesini alıntılararak ve anket ekleyerek story paylaşımında bulundu.

Anket sonucunda kullanıcılar Şalcıoğlu’nun görüşünü %67 oranında haklı bulurken %33 oranında da haksız buldu.





newstimesturkey 24s



Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu

"Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor.

Bu durum hastanelere yük getiriyor."

Haklı mı?

HAKLI

67%

HAKSIZ

33%

HABER

GÜNDEM

KORONA VİRÜS

NEWSTIMESTURKEY



COVID-19 hakkında bilgi için
covid19.saglik.gov.tr adresini ziyaret et.

