

Başarılı Bir Gelecek için  
**ŞİMDİ KENT'Lİ OLMAK VAR!**



0212 610 10 10  
kent.edu.tr

[f](#) [@](#) [t](#) [in](#) /istanbulkentedu



**İSTANBUL KENT**  
ÜNİVERSİTESİ



# Katkıda Bulunanlar

Banu Gökçe Taşkın

Murat Mercan

Nilgün Erdemir

Fatma Şahin

Tuba Genç

Yüksel Eriş

Nur Kaya

Uğur Göktürk

Buse Derin

İstanbul Kent Üniversitesi Öğrenci Konseyi

Öğrenci Kulüpleri

Akademik ve İdari Birimler

# İçindekiler



05 EDITÖRDEN

06 BERNA YILMAZ RÖPORTAJI

08 PROF. DR. M.KEMAL BERKMAN RÖPORTAJI

10 PROF. DR. SAKIP PEKİN RÖPORTAJI

12 AHMET TUĞRUL BİREN RÖPORTAJI

14 DR. ÖĞR. ÜYESİ İLKNUR SAYAN RÖPORTAJI

16 SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

17 KENT'TEN HABERLER

23 BAHAR KONUŞMALARİ

24 KENT KONUŞMALARİ

26 BAHAR ŞENLİKLERİ

30 HİNDİSTAN

36 STRES

37 SPOR VE TEKNOLOJİ

39 NETFLIX VE TÜRKİYE PAZARI

40 İSTANBUL'UN SOKAKLARI

42 BURÇLARIN ENLERİ

45 YKS VE ÜNİVERSİTE TERCİHLERİ

48 ÜNİVERSİTE NASIL TERCİH EDİLMEZ

50 ÖĞRENCİ GÖZÜNDEN

51 KULÜPLER

53 ZEYTİNYAĞLARI

55 SMOOTHIE TARİFİ

56 BESİN KARŞILAŞTIRMA

58 MODA VE GÜZELLİK

61 SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

62 REHBERLİK VE PSİKOLOJİK

DANIŞMANLIK BİRİMİ

63 ÖĞRENCİ KONSEYİ BAŞKANI

64 MEZUNİYETTEN KARELER



Banu Gökçe TAŞKIN

**KURUMSAL İLETİŞİM VE  
HALKLA İLİŞKİLER DİREKTÖRÜ**

*Merhaba*

“Ne zaman biter?” Dediğimiz koca bir akademik yılı uğurluyoruz. Birileri bir üst sınıfa geçerken, kimileriniz mezun oluyor. Belki de lisenin bitişi ve üniversite seçimi heyecanı yaşıyorsunuz.

Tüm bu heyecanlar, yazın habercisi bahar ile yaşanınca insanın içi kıpır kıpır oluyor. Bizler de Kent Dergisinin ikinci sayısını hazırlarken benzer duygular yaşadık. İçeriğini hazırlarken duyduğumuz heyecan, ilk sayımız için sizlerden gelen olumlu yorumlar ve yapıcı eleştirilerinizden sonra çok daha iyisini hazırlama isteğini uyandırdı bizde.

Her Editörden kısmına ufak tavsiyeler bırakma kararı aldık. Bu sayının tavsiyesi de şu, yaz tatilinizi nerede geçirecekseniz oranın tarihi yerlerini gezer misiniz? Belki sonbahar sayısında, bu gezi notlarınızı derlediğimiz bir sayfamız olur ;) İstanbul’da kalacak biraz daha şanslı çünkü malum İstanbul’u gezmeye ömür yetmez. Bu harika şehir, yazın çok daha coşkulu oluyor. İstanbul Gezileri için de zaten içeriğimizde olan Kent Sokakları sizi bekliyor.

Umarız bu sayıyı okurken de yine mutlu olursunuz.

Sevgiler.



# BERNA YILMAZ

İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
MÜTEVELLİ HEYET BAŞKANI

### 1- SİZİ YAKINDAN TANIYABİLİR MİYİZ? NERELİSİNİZ? NASIL BİR ÇOCUKLUK DÖNEMİ YAŞADINIZ?

• Ailemin her iki tarafı da hem annem hem de babam İstanbullu. Ben ve ablam babamın iş hayatı dolayısıyla Adana doğumluyuz. Çok mutlu, sevgi dolu, anlayışlı ve demokrat bir aile içinde büyüdüm. Daima paylaşarak, haklarımızı savunmamıza müsaade edilerek yetiştirildik. Disiplinli bir aile ortamı vardı yaşamımızda. Her ne kadar haklarımız bize verildiyse de, yapacağımız her yanlıştın belli bir yaş sonrası tamamen kendi sorumluluğumuzda olduğunı bilirdik. Çünkü öyle öğretilmiştik. Böylece özgür ama belli kurallar içinde; mutlu, üretken bir çocukluk geçirdim.

### 2- ÖĞRENCİLİK HAYATINIZ BOYUNCA NASIL BİR ÖĞRENCİYDİNİZ? DERSLERDE VE SINAVLARDA KARŞILAŞTIĞINIZ ZORLUKLARLA NASIL BAŞ EDİYORDUNUZ?

• Öğrencilik hayatım boyunca sene kaybetmeyen, zekasını kullanan, belli bir düzen içinde çalışan, iyi dereceler alan bir öğrenciydim. Derslerde tabi belli zamanlarda, zorluklar vardı, bilhassa fen derslerinde ama düzenli çalışarak (ders biriktirmeyerek) ve küçük notlar bana anımsatacak detaylar çıkartarak bu zorlukları aşarak, asla ezberle kaçmazdım.

### 3- HAYALİNİZDE OLMAK İSTEDİĞİNİZ BİR MESLEK VAR MIYDI?

• Çok hayal kuran bir çocuktum ama hiçbir zaman bir mesleğin hayalini kurmadım. Benim hayalim yurtdışında üniversite hayatını geçirmektir ama ailemin tercihi ile memleketimde kaldım. Bizim zamanımızda üniversite imtihanları çeşitliydi. Merkezi sistem, İTÜ, Güzel Sanatlar, ODTÜ ve Robert College. Hepsine ayrı ayrı girdim. Başarıyla çıktım. Tercihim Robert College oldu. 1970 yılında. Daha sonra üniversite geçiş dönemini yaşadık ve Boğaziçi Üniversitesi mezunu olarak bitirdim.

### 4- ÜNİVERSİTEDE YURTTA MI EVDE Mİ KALDINIZ? ÜNİVERSİTE YAŞAMINIZDA UNUTAMADIĞINIZ BİR ANINIZ VAR MI?

- Yurt hayatım olmadı, çünkü bütün tahsilimi İstanbul'da ailemin yanında geçirdim yani kendi evimizde ailem ile birlikte.
- Üniversite yıllarında her öğrenci de birçok anı biriktirir. Hepsi de birbirinden değerli ve unutulmazdır. Onun için bir ayırım yapmadan çok güzel yıllarımdı, hala devam dostluklar kazandım. Sadece dersler ve başarılar değil bize bu günlerimizi kazandıran hocalarımızla geçirdiğimiz mutlu sosyal yaşamımız, paylaşımlarımız da bugünlerimin dostluklarını kazanmamı sağlamıştır.

### 5 - ÜNİVERSİTEYE GİDECEK ÖĞRENCİLERE NE TAVSİYELERDE BULUNURSUNUZ?

- Şu an üniversite öğrencilerimize yaşadıkları yılların, öğrencilik hayatlarının kıymetlerini bilmelerini, bugünleri bir daha geri gelmeyeceğini mutlu gençler olarak yaşamalarını tavsiye ederim. Çok çalışınlar memleketimize, topluma faydalı gençler olarak mezun olsunlar. Mesleklerini severek yapınlar. Böylece çok başarılı olurlar, birbirleri ile fikirleri paylaşınlar, öğrensinler, öğretsinler.

### 6 - HOBİLERİNİZ NELERDİR? KOLEKSİYON YAPAR MISINIZ? SPORLA ARANIZ NASIL? BOŞ ZAMANLARINIZI NASIL DEĞERLENDİRİRSİNİZ?

- Seyahat etmeyi, yeni yerler görmeyi ve oralardaki hayatları öğrenmeyi seviyorum. Koleksiyon olarak değil ama sevdiğim bir resmi, tabloyu, eşyayı almayı tercih ederim.
- Spor eskiden daha çok yapardım. En çok yürüyüşü severim, yazın da yüzmeyi. Ama fiiks günlerim yok. Bu da biraz tembellik oluyor. Bu huyumu değiştirmem lazım. Müsait olduğum zaman, dostlarımızla vakit geçirmeyi bir etkinlikte bulunmayı severim. Kitap okurum, televizyon seyredirim ve tabi en sevdiğim anlar ailem ve küçük torunumuzla geçirdiğim saatler olur.



PROF.DR.

**M.KEMAL  
BERKMAN**

DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ

DEKANI

”

”

## ÖNCELİKLE SİZİ KİŞİSEL OLARAK TANIYABİLİR MİYİZ?

17 Kasım 1947 tarihinde İzmir’de doğdum. Ailenin tek çocuğuydum. Çocukluğum ve gençliğim İstanbul’da geçti. Evimiz Sıraselviler Caddesi üzerinde, üniversite kampüsümüze 200 metre uzaklıktaydı. Büyük bir tesadüf eseri olarak ilkokulu da Sıraselviler Caddesi üzerinde yer alan ve şu an boş olan 29 no’lu binada okudum. Dile kolay hayatımın yaklaşık 20 yılını, özetle öğrenim hayatımın tüm evrelerini ve tıptaki uzmanlık sürelerimin tamamını bu caddede yaşarken geçirdim. Beyoğlu kültür, sanat ve eğlence merkezi olarak hayatımda çok olumlu bir iz bırakmıştır. Liseyi İstanbul Alman Lisesi’nde tamamladım. 1972 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi’nden mezun oldum. İç hastalıkları ve farmakoloji ile ilgili uzmanlık çalışmalarımı mezun olduğum fakültede tamamladım. 1981-1983 yılları arasında Almanya’da Max-Planck Kurumu’ndan aldığım burs ile bu kurumun Göttingen’deki Deneysel Tıp Enstitüsü’nde bilimsel çalışmalarda bulundum.1984 yılında doçent olduktan sonra 1986 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi’ne geçtim. 1990 yılında profesör unvanını kazandım.

2001-2004 yılları arasında fakültenin dekanı olarak görev yaptım. 2014 yılında emekli oldum. 2019 yılının ocak ayında üniversitemizin Diş Hekimliği Fakültesi’ne dekan olarak atandım. Evliyim ve iki oğlum var. Eşim de emekli çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanıdır.



## AKADEMİK HAYATA GİRMEYE NASIL KARAR VERDİNİZ?

İnsanı diğer canlılardan ayrı kılan en önemli özelliği, diğer insanlarla olan iletişimi ve işbirliği içinde çalışma şeklidir. Modern toplumların ilerlemesini hızlandıran yegâne olay sürekli iletişim halinde olan farklı insanların ortak bir çalışma zemininde birlikte hareket etmesi ve yardımlaşmasıdır. Bireysel özelleşme ve yeteneklerin de devreye girmesiyle birlikte her alanda üretkenlik artmakta ve toplumlar, zorlu hedeflere ulaşmayı daha kısa sürede gerçekleştirebilmektedirler. Bana göre akademik hayat sadece eğitim ve öğrenim kelimeleriyle sınırlandırılmaz. Akademik hayat, eğitim, öğrenim ve kültürel gelişimin, iletişim, işbirliği ve ekip ruhu ile harmanlandığı bir zemindir.

Ayrıca Alman Lisesi'nin eğitimim ile kişiliğime çok değerli katkıları olmuştur. Titizlik, sorgulayıcı ve analitik düşünme, dakiklik, sorumluluk alma, okuma zevki ve merakı, öğrenme arzusu, öğretme ve bilgiyi paylaşma isteği, çözüm üretme ve disiplinli çalışma alışkanlıklarını orada kazandım. Tıp eğitimim sırasında birbirinden değerli hocalarım da bana ışık tuttular ve bir akademisyenin düzgün, dürüst, duygulu, düşünceli ve eleştirilere açık olmasının önemini öğrettiler. Ben de tüm bunların bilincinde olarak bu hayatın bir parçası olma yönünde karar verdim.

## “ÖNCELİKLİ HEDEF DIŞ HASTANESİ KURMAK”

### DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTEMİZİN İLERLEYEN DÖNEMLERDEKİ PROJELERİ NELERDİR?

Mezuniyet öncesi ve sonrası eğitim, hizmet ve araştırma alanında kalite güvencesini sağlamak ve çağdaş, dinamik, başarılı, seçkin ve önder bir fakülte olmak için özveriyle ve tüm gücümüzle çalışacağız.

Ulusal ve uluslararası akreditasyonun sağlanması yönünde tüm olanaklarımızı kullanacağız.

Bilimsel araştırmalarla ilgili olanlar başta olmak üzere tüm kaynaklarımızın ulusal ve uluslararası projelerle ve protokollerle genişletilmesine çalışacağız.

Öğrencilerimizin ulusal ve uluslararası düzeyde bilimsel etkinlikler düzenlemelerine, bilimsel etkinliklere ve yarışmalara katılmalarına yardımcı olacağız.

Öncelikli hedefimiz en kısa süre içinde çağdaş teknoloji ile donanımlı bir dış hastanesi kurarak tıbbın ve halkımızın hizmetine açmaktır.

Birlik, beraberlik, bütünlük, dirlik ve disiplin anlayışı ve bilinci içerisinde Mütevelli Heyetimizin ve Rektörlük Makamımızın destekleriyle de atılımlarımızı sürdürerek fakültemizi çok daha aydınlık bir geleceğe doğru götüreceğiz.

## “DİSİPLİN VE AKILCILIĞI EN İYİ BASKETBOL YANSITIR”

### MESLEK YAŞAMINIZ DIŞINDA GÜNLÜK YAŞAMANIZI NASIL PLANLARSINIZ? HOBİLERİNİZ VAR MI?

Sabahları erken kalkmaya özen gösteririm. Güne erken başlamanın çalışma düzenimi ve verimimi en üst düzeyde tuttuğunun bilincindeyim. Gün içinde mutlaka internette İngilizce ve Almanca yayın yapan sitelerde haberleri ve makaleleri gözden geçirerek yabancı dillerdeki kelime hazinemi her zaman zengin tutmaya çalışırım. Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan günlük, uzun ve ritmik yürüyüşler yapmayı da ihmal etmem.

Geleceği şekillendirme ve karar alma sürecini oldukça olumlu etkilediğini düşündüğüm için tarihe özel bir ilgi duyuyorum. Tarihi dönemlere, tarihe damga vurmuş liderlere ve olaylara ışık tutan objektif bilimsel dayanağı olan kaynakları okumaktan keyif alırım. Bunun dışında basketbol en büyük hobim diyebilirim. Fırsat buldukça basketbol maçlarına giderim. Ekip ruhunu, disiplini ve akılcılığı en iyi yansıtan spor dalı olduğunu düşünüyorum.

## PROF. DR. SAKIP PEKİN RÖPORTAJI



*Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Dekanımız Prof. Dr. Sakıp Pekin ile  
gerçekleştirdiğimiz keyifli röportajı  
sizlere sunuyoruz. Keyifli okumalar.*

PROF. DR.  
**SAKIP  
PEKİN**  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
DEKANI

## 1. ÖNCELLİKLE SİZİ KİŞİSEL OLARAK TANIYABİLİR MİYİZ?

01.09.1932 tarihinde Amasya'da doğdum, ilk ve ortaokulu Amasya'da, liseyi İstanbul Haydarpaşa Lisesi'nde okudum. TUS sınavı ile İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi'ne girdim. 1958 yılında, Almanya Bonn Üniversitesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği'nde ihtisasa başladım, 1965 yılında uzman oldum. Aynı tarihte Hacettepe Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'ne kabul edildim, 1970 yılında Doçent oldum. 1973-1975 İngiltere Newcastle Üniversitesi Afiliye Queen Elizabeth Hospital Kanser Hastanesi'nde jinekolojik onkoloji yandal ihtisasını yaptım 1975 kasım ayında profesörlüğe yükseltildim. 1978 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne naklettim. 2000 yılında emekli oldum.

İstanbul Kent Üniversitesi kurulunca Sağlık Bilimleri Dekanı olarak atandım. Halen bu görevde bulunuyorum.

## 2. AKADEMİK HAYATA GİRMEYE NASIL KARAR VERDİNİZ?

Üniversite yıllarında, İstanbul Tıp Talebe Cemiyeti'nin münazara kolu başkanlığını yaptım. Diğer tıp fakülteleri ile ilginç münazaralar tertip eder ve jüri heyetlerini tespit ederek toplantıya getirmek benim görevimdi. Onlara hep saygı duymuş ve imrenmişimdir. Böylece içimde kalan bu iz beni bu istikamete yöneltmiş olabilir.

## 3. SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTEMİZİN İLERLEYEN DÖNEMLERDEKİ PROJELERİ NELERDİR?

Fakültemizde öğrencilerimizi güçlü akademik ve sosyal programlardan geçerek çalışkan, başarılı, yaşam becerileri gelişmiş, kendine güvenen ve her alanda fark yaratan mutlu bireyler olarak ileriki dönemlerde de yetiştirmek önemli projemizi oluşturmaktadır.

Öğrencilerimize yaşam boyu güç katacağına inandığımız çalışmalarımızın etkili bir şekilde gerçekleştirilmesinde büyük emeği olan eğitim kadromuzu başarılı çalışmalarından dolayı kutluyor, öğrenci velilerimizin bize olan güven ve teveccühleri için de teşekkür ediyorum.

## 4. MESLEK YAŞAMINIZ DIŞINDA GÜNLÜK YAŞAMANIZI NASIL PLANLARSINIZ?

Mesleki yaşantım dışında eşim, çocuklarım ve torunlarımla fırsat buldukça bir arada olmaktan onlarla hoş vakit geçirmekten mutlu oluyordum.

## 5. HOBİLERİNİZ VAR MI?

Araba kullanmasını, tatil günlerinde sık olmamakla birlikte şehir merkezinden uzaklaşıp yakın beldeleri ziyaret etmeyi severim. Sabahları erken kalkıp yürüyüş yapar, bisiklet binerim. Futbol ve basketbol önemli maçlarını televizyondan, bazen de maça giderek seyredirim. Ayrıca yeni yayına çıkan kitapları izlemeye gayret ederim.



PROF.DR.

AHMET  
TUĞRUL  
BİREN

”

REKTÖR YRD. / İNSAN VE  
TOPLUM BİL. FAKÜLTESİ  
DEKANI

## ÖNCELİKLE SİZİ KİŞİSEL OLARAK TANIYABİLİR MİYİZ?

Babamın subay olmasından dolayı baba tarafından Samsun, anne tarafından Trabzonlu olmama rağmen Amasya'da dünyaya geldim. Ülkemizin birçok güzel şehrinde çocukluğum ve öğrencilik hayatım geçti. Erkek kardeşim ile ben, babamın mesleğindeki şehir değişikliğinden etkilendiğimiz ve insanlara yardım etme duygumuzu bastıramadığımız için tıp fakültesini seçtik. Tıp okuması ve çalışması zor bir alan olabilir ama severek yaptığınızda bu zorluklarla baş etmesi kolay oluyor. Bu sebeple şimdiden üniversite ve meslek seçimi yapacak genç arkadaşlarıma tavsiyem severek yapabilecekleri mesleklere yönelmelidir.

### AKADEMİK HAYATA GİRMEYE NASIL KARAR VERDİNİZ?

Hekimlik hayatım boyunca, akademiden çokta uzaklaştığım söylenemez. Bizim mesleğimiz hep okumayı ve araştırmayı gerektirir. Profesör olduktan sonra yeniden akademi dünyasına dönmeyi düşünürken, birlikte aynı hastanede görev yaptığımız mesleki kariyerine ve çalışma prensibine saygı duyduğum şu an üniversitemizin Rektörü olarak görev yapmakta olan Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'tan İstanbul Kent Üniversitesi Rektör Yardımcılığı teklifi geldi. İlk duyduğum andan beri beni heyecanlandıran bu teklifi büyük bir çalışma isteği ile kabul ettim. Tıpkı bir hastanın gelişimini izlemek gibi, üniversitemizin kurulduğu günden bugüne gösterdiği gelişimi izlemek ve bunun bir parçası olmak beni gururlandırıyor. Gençlerle birlikte olmak beni zinde tutuyor, derslerde onlarla geçirdiğim zamanlarda yaşadığımız ve gitgide dijitalleşen yeni çağ ile ilgili onlardan yeni bilgiler edinmekten keyif alıyorum.

### İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ FAKÜLTEMİZİN İLERLEYEN DÖNEMLERDEKİ PROJELERİ NELERDİR?

Fakültenin akademik kadrosunda bizlerle çalışacak akademisyen arkadaşlarımızı seçerken iki hususa dikkat ettik. Akademisyenlerimizin; alanlarında uzman, hem sektör hem de akademik yaşamda çalışmalarını ile fark yaratan projeleri olmasına özen gösterdik. Fakülte bünyesindeki bölümleri açarken de; iş dünyasının beklentilerini ve istihdam oranı yüksek bölümler olmalarına özen gösterdik. Fakültemiz bünyesinde uyguladığımız akademik eğitimi yıl boyu düzenlenen seminerler, konferanslarla birlikte yürüterek öğrencilerimizi sektör liderleri ile buluşturuyoruz. Fakültemizin ilerleyen dönemlerdeki projeleri arasında, bünyemizde okuyan her öğrencinin mutlaka bir sektör liderinin konferansına ya da seminerine katılımını sağlayarak, iş dünyası ile daha iç içe bir akademik yaşam ortamını öğrencilerimize sunmak var. Üniversite tercihi yaparken gençlere iki tavsiyem olacak. Tercih edeceğiniz üniversitenin akademik kadrosunu iyi araştırın ve üniversitenizin bulunduğu çevrenin sizlere sunabileceği kültürel, sanat ve sosyal olanaklarını gözlemleyin.

### MESLEK YAŞAMINIZ DIŞINDA GÜNLÜK YAŞAMANIZI NASIL PLANLARSINIZ?

Hem üniversite hem hastanedeki tempomdan bana kalan zamanın bir kısmını aileme ayırıyorum. Ailece uzun yürüyüşler yapmayı severiz. Ben sporla iç içe bir yaşam kurguladığım için, bu aile yürüyüşleri genelde tempolu geçebiliyor. Analitik düşünceyi ve zihni sakinleştirdiği için golf en sevdiğim spor aktivitelerinden biri. Fırsat buldukça da yelken sporu ile ilgileniyorum.

## DR. ÖĞR. ÜYESİ İLKNUR SAYAN RÖPORTAJI



*Bu sayımızda Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürü Dr. Öğr. Üyesi İlknur Sayan'ı konuk ettik. Dr. Öğr. Üyesi Sayan, askerlik yıllarından akademik kariyerine, aile yaşamından üniversitemizle ilgili projelerine kadar birçok konuda sorularımızı yanıtladı.*

### ÖNCELİKLE KİŞİSEL OLARAK SİZİ TANIYABİLİR MİYİZ?

1969 yılında İstanbul'da doğdum. Babamın TSK'da görev yapması nedeniyle çocukluğumu ve gençliğimi Erzurum, Mersin, Kıbrıs, Ankara, Kars illerinde geçirdim. Babamın mesleği nedeniyle farklı illerdeki insanların hayatlarını ve farklı coğrafyaları küçük yaşta fark edebilme imkânı buldum. Mersin'de ilkokulu okuduğum yıllarda Toros dağlarının yaylalarını, Atatürk Parkı'nı, Kıbrıs'ta ortaokula giderken yolda servis aracımızı durdurarak topladığımız narenciyeyi, Kıbrıs savaşında yıkılmış evlerde hazine arayışımız, lise yıllarımı geçirdiğim Sarıkamış'ta kar çukurlarına düşüşüm hala aklımdadır. Güzel günlerdi.

Geçmiş yılların dizisi "Küçük Ev" dizisinde olduğu gibi dört kız kardeş olmanın ayrıcalığı, kardeşlik, bağlılık, sevgi ve sorumluluk duygularının yarattığı farkındalıkla keyifli bir çocukluk dönemi geçirdim.

Aile içinde geliştirdiğim bu sorumluluk duygusu bana öğrencilik dönemlerimde başarı getirdi. Notlarım iyiydi, çalışmaktan ve başarılı olmaktan mutlu olurdum. Hayalimde hukuk fakültesi ya da uluslararası ilişkiler okumak vardı. Ancak ailem geride kalan üç kardeşimin sorumluluğunu da düşündüğü için askeri okula gitmemi istedi, kabul etmedim, hukuk fakültesi olsun dedim. Ancak daha fazla diretemedim ve kabul ettim. Bazen hayallerin gerçek bazen ise gerçeklerin bir hayal olduğunu kabul ettim. Ve hayatım çok farklı bir yönde ilerledi.

GATA HYO'dan 1990 yılında mezun oldum. Yatılı ve askeri bir okul olmasının getirdiği zorluklar vardı. Bununla birlikte erken yaşlarda olgunlaşma, disiplin, çok çalışmak ve zorluklara dayanmak gibi kazançlarım da oldu. 1990 yılı Tuzla Piyade Okulu askerlik eğitimi ardından, TSK Hastanelerinin yönetim kadrolarında görev yaptım. GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Hemşirelik Hizmetleri Direktörlüğü, Baştabip Sekreterliği Plan Ve Koordinasyon Subaylığı, Toplam Kalite Yönetimi Ve ISO 2001 Kalite Sistemi Ve Kalite Kontrol Subaylığı, Protokol ve Personel Müdür Yardımcılığı görevlerinde bulundum. 2012'de albay rütbesinde iken emekli oldum. Emekli olduktan sonra Aydın Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi'nde İdari Direktörü olarak kısa bir süre çalıştıktan sonra Akademik Hospital'de Hastane Hizmetleri Müdürü olarak görev yaptım. Şimdi ise İstanbul Kent Üniversitesi'nde SHMYO Müdürü ve Öğretim Üyesi olarak görev yaptığım için gururlu ve mutluyum.

DR. ÖĞR. ÜYESİ

İLKNUR  
SAYAN

SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK  
YÜKSEKOKULU MÜDÜRÜ

## “EĞİTİM HAYATININ HEP İÇİNDE OLDUM”

### AKADEMİK HAYATA GİRMEYE NASIL KARAR VERDİNİZ?

Çalışan bir anne olarak kızıma daha fazla zaman ayırabilmek için yüksek lisans eğitimi için bekledim. Kızım ilkokula başladıktan sonra 2002 yılında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü “Hemşirelikte Yönetim” bölümünde yüksek lisansa başladım. 2005 yılında yüksek lisans eğitimini tamamlayınca Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü “Sağlık Yönetimi” bölümünde ikinci yüksek lisans eğitimine başladım. Aslında yaptığım görevlerin içinde sürekli eğitim faaliyetlerini de bulunduruyordu. Hemşirelik Hizmetleri Müdürü görevini yürütürken hizmetiçi eğitim faaliyetleri oldukça yoğun çalışmalarımız arasında idi. GATA’da hemşirelik ile ilgili ilk dergiyi çıkarttık. Yönetici Hemşire kursları açtık. Eğitimi yürüttüğüm tüm görevlerin içine aldım. Birçok sertifika eğitimi de aldım. Bunlardan bazıları TS ISO IEC 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi, Dokümantasyon Eğitimi, Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi İç Tetkik Eğitimi, Sağlık Bakanlığı Eğitim Becerileri Kursu, Temel Epidemiyoloji Sağlıkta Araştırma Yöntemleri Ve Analiz Teknikleri Kursu, Bireysel Gelişim ve İletişim Kursu, TS-EN-ISO-9000 Kalite Güvencesi Yönetimi Eğitim, TS-EN-ISO-9000 Kalite Sistem Dokümantasyonu Eğitimi gibi.

Eğitimci olarak, birçok eğitim de verdim. Dolayısıyla adı akademisyenlik olmasa da eğitim hayatının hep içinde idim. Eğitimin hem benliğe kattığı değerleri hem de bireylere kazandırdığı birçok olumlu düşünce, tutum ve davranışı dikkate aldığımızda; yaşamla kurulan bir bağ olduğunu görmek gerekir. Sağlık kuruluşlarında ki tecrübelerimi ve aldığım eğitimleri akademisyen olarak öğrenciler ile paylaşmak için işletme doktorası yapmaya karar verdim. 2018 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Doktora eğitimini tamamladım. Yüksek lisans tezinde, “Yönetici Hemşirelerde Zaman Yönetimi” ve Sağlık Yönetimi yüksek lisans tezinde ise “Tıbbi Uygulama Hataları”nı, doktora tezinde ise “Kurumsal Liderlik Tarzlarının Algılanmanın Örgütsel Bağlılık ve Vatandaşlığa Etkisinde Çalışanların Motivasyon Seviyelerinin Rolünü” inceledim. Kitap bölümleri yazdım. Akademisyenliğin en sevdiğim bir yönü ise araştırma yapabilmek.

### “BİLİMSEL ETKİNLİKLERİ ARTTIRACAĞIZ”

### SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEK OKULUMUZUN İLERLEYEN DÖNEMLERDE Kİ PROJELERİ NELERDİR?

SHMYO olarak akademik kadromuzun ile birlikte öğrenci odaklı, araştırmayı destekleyen, eğitim programlarımız ile sağlığın her alanına bilgili, araştırmacı, ekip ruhu ile hareket eden, etik değerlere bağlı, insana ve çevreye saygılı, özgüveni yüksek ve sorgulayan profesyoneller yetiştirmek en önemli hedefimiz. Öğrencilerimizin hedeflenen yeterliliklere ulaşması için kalite çalışmalarını ile akreditasyon almaya aday bölümleri belirlemek, gerekli kriterlerin sağlanması için çalışmalarını başlatmak ve akredite alan akademik birimlerin sayısını arttırmak hedeflerimizden bir diğeri. Ayrıca

uygulanan eğitim sistemlerinin belirli aralıklarla revize edilerek geliştirilmesini sağlayacağız.

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu’nun programlarında ikinci öğretim bulunmamaktadır. İkinci öğretimin özellikle çalışan öğrenciler için bir gereklilik olduğunu düşünüyorum. Bu yönde çalışmaların başlaması için projeler sunacağız. Ayrıca bilimsel etkinlik sayısını arttırmak, sempozyum, kongre, panel, seminer gibi bilimsel ve kültürel etkinliklerinin sayısını arttıracaktır. Öğrencilerin memnuniyeti bu noktada en önemli ölçütümüz. Bu nedenle öğrenci odaklı çalışmalara öğrencilerimizin görüş ve katkılarıyla eğitim-öğretimin çağdaş düzeyde sürdürülmesi yönünde çalışmalarımıza devam edeceğiz. Bilimsel araştırma projeleri geliştirmek, akademik yayınlar yapmak hedeflerimizden bir diğeri. Toplumla yönelik sosyal sorumluluk projelerinde, akademisyen ve öğrenci katılımlarıyla yer almak düşüncesindeyiz.

### MESLEK YAŞANTINIZ DIŞINDA GÜNLÜK YAŞANTINIZI NASIL PLANLARSINIZ?

Kişisel alanım benim için çok değerli. Aile içinde iletişimimizin güçlü olmasının beni ve ailemi pozitif yönde etkilediğini düşünüyorum. Birbirimize her konuda zaman yaratmaya çalışıyoruz. Diğer yandan; okumak, akademik çalışmalarını takip etmek, spora zaman ayırmak, film izlemek, dostlarımız ile vakit geçirmek gibi severek yaptığım birçok etkinlik var. Ancak bu etkinliklerin büyük bir kısmını hafta sonları yapabiliyorum. Hafta içi çalışmalarında, öğrencilere anlatacağım dersleri gözden geçirmek, makale, kitap bölümü vb. çalışmalar ve bazı günler ilgimi çeken kitapları okuyarak akşam saatlerimi geçiyorum. Öğrenciler için daha fazla faydalı olabilmek adına gündemi yakından takip ediyorum. Çünkü öğrenmenin durağan bir edinim olduğuna değil, ömür boyu süren bir süreç olduğuna inanıyorum. Bu tempo içinde uyku düzenime dikkat etmeye çalışıyorum.

### “KARA KALEM ÇİZMEYİ ÇOK SEVERİM”

### HOBİLERİNİZ VAR MI?

Bu sorunuzu bir gün kızım sordu bana. Babam ve sen çok çalışıyorsunuz. Ancak hobileriniz yok dedi. Haklıydı. Aslında ben çalışmayı hep hobim olarak değerlendirmiştim. Kızımın sorusu üzerine düşündüm. Hobim olsaydı ne olurdu? Bunun üzerine bir plak koleksiyonu oluşturmaya karar verdim. Kendimi ifade etmenin bir yolu olarak kara kalem çizmeyi çok severdim. Benim için objeleri betimlemek, kendi zihninden geçenleri kâğıda dökmek keyifli ve dinlendirici. Uzun süredir çizmiyorum. Sanırım hayatın getirdiği tempoda bazen sevdiğimiz şeyleri geçiştirebiliyorsunuz. Çocukken uzun süre mandolin çaldım. Ud çalmak isterdim. Farklı şeyler denemek ve öğrenmek hoşuma gidiyor. Bu dönemde en çok istediğim şey ise yazarlık kursuna katılmak.



DR. ÖĞR. ÜYESİ

”  
**BÜLENT  
DEMİR**

”  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜ  
MÜDÜRÜ

### İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü olarak sahip olduğumuz nitelikli akademik eğitim altyapısı ve kendi alanlarında uzman akademik kadrosu ile bilimsel sorumluluk ve etik değerler ışığı altında, günümüzde ve gelecekte karşılaşılabileceğimiz değişimleri öngören eğitim anlayışla, bilim, teknik ve teknolojiye global yenilikleri yakından takip edebilecek, ulusal ve uluslararası her alanda rekabet edebilecek yetenekli, özgüveni yüksek, milli ve kültürel değerlerine bağlı nitelikli iş gücünü, akademik dünyaya ve özel sektöre kazandırmayı hedefledik.

Bu hedef doğrultusunda Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki; Klinik Psikoloji tezli/tezsiz yüksek lisans programı, Uluslararası İşletmecilik tezli/tezsiz yüksek lisans programı, Sağlık Yönetimi tezli/tezsiz yüksek lisans programı ile İş Sağlığı ve Güvenliği tezsiz yüksek lisans programlarında işlenen dersler, yazılan tez ve projeleri ile birlikte güçlü bir teorik altyapı ve uygulamaya yönelik çalışmalar ışığı altında ulusal ve uluslararası düzeyde ihtiyaç duyulan problem çözümlerini ve akademik çalışmalarını bilim dünyasına kazandıracaktır.

İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitümüz, sosyal bilimler alanında yukarıda saydığımız mevcut programlarının yanında ihtiyaca cevap verecek şekilde yeni lisansüstü programlarını da başlatarak disiplinler arası bakış açısını da güçlendirecektir.

Sosyal Bilimler alanında, nitelikli ve kaliteli, çağdaş bilgiler ışığı altında, teori ve uygulama ile bütünleşik bir lisansüstü eğitim almak istiyorsanız, İstanbul Kent Üniversitesi bu anlamda doğru adrestir.



İstanbul Kent Üniversitesi, ilk mezunları için mezuniyet töreni düzenledi.

İstanbul Kent Üniversitesi'nin 2018-2019 eğitim-öğretim yılı mezuniyet törenini gerçekleştirdi. İlk mezunların verildiği törene, Mütevelli Heyet Başkanı Berna Yılmaz, Mütevelli Heyet Üyeleri Berna Tokar, Gülcan Erten, Ceren Yılmaz, İrem Aşçıoğlu, Rektör Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, akademisyenler, öğrenciler ve aileleri katıldı.

Öğrencilere sağlıklı, başarılı ve mutlu olmaları temennisinde bulunan Mütevelli Heyeti Başkanı Berna Yılmaz, ilk mezunlarını vermekten heyecan duyduğunu belirterek ve hayat boyu öğrenmenin önemine dikkat çekti. Yılmaz, "Buradan mezun olduktan sonra özel sektörde, kamuda çeşitli işlerde çalışacak, kendi işlerinizi kuracak, yurt dışında ve yurt içinde farklı eğitim kurumlarında eğitiminize devam edeceksiniz. Ancak nereye giderseniz gidin, ne iş yaparsanız yapın burada edindiğiniz bilgi ve deneyimleri yani kısaca Kent Kültürü'nü de beraberinizde götüreceksiniz. Sizin iş yaşamında ve özel hayatınızda sağlıklı, başarılı ve mutlu olmanızı kalpten dilerim" dedi.

Öğrencilere iş hayatına yönelik tavsiyelerde bulunan Rektör Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak ise "Öncelikli olarak; iş hayatında mutlak başarının yolu çok çalışmak ve disiplindir. Bu ikisinin bir arada ve uyumla ilerlediği bir yaşamda başarı sizlerle olacaktır. Şüphesiz yaptığınız işi sevmek, çalışkanlığın ve disiplinli olmanın vazgeçilmez birleşimidir. İş hayatınızda karşılaştığınız tüm zorluklarda, sabırlı olmayı ve sakin kalmayı başarmanızı dilerim. Çünkü sabır ve sakinlik stres yönetimi için vazgeçilmez iki unsurdur" diye konuştu.

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nun Müdürü Dr. İlknur Sayan da, "Bugün çok özel bir gün. Bizler bugün burada sevgili öğrencilerimizin başarılarını alkışlamak için bulunuyoruz. Bu nedenle ilk mezunlarımızı veriyor olmanın onur ve mutluluğunu yaşıyoruz. Hayatınızda yepyeni bir dönem başlıyor. Hayalleriniz, kaygılarınız var biliyorum. Lakin başarılarınız yanında başarısızlıklarınız da olacaktır. Yeter ki vazgeçmeyin, ulaşmayı tutkuyla isteğiniz hedefinizi hayal edin. Kendinize güvenin. Çok çalışın ve istediğinizi alın. Klişeleri yakın ve başarısızlıktan asla korkmayın. Çünkü en büyük başarılar, başarısız olma özgürlüğünden gelir" ifadelerini kullandı.

Dr. Sayan, "Hedeflerinize giden yolda kendinize inanmaktan, güvenmekten ve her daim öğrenmekten asla ve asla vazgeçmeyin. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün söylediği gibi hayatın mücadeleden ibaret olduğunu sakın unutmayın. Ancak bu mücadele sizleri korkutmasın. Sizler cumhuriyetin ilke ve inkılapları doğrultusunda, yenilikçi, cesur, farklı düşüncelere açık, önyargısız ve özgüveni yüksek bireyler olarak dünya, ülkemiz ve insanlık için doğru işler yapacaksınız" dedi.

Törende yüksek lisans mezunları da diplomalarını aldı. Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü Dr. Bülent Demir ise konuşmasında "2018-2019 eğitim öğretim yılı



İLK  
MEZUNLARIMIZI  
UĞURLADIK

## KENT'TEN HABERLER

üniversitemiz için her anlamda çok başarılı, çok parlak bir yıl oldu; emeği geçen, katkısı bulunan tüm paydaşlarımıza teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Üniversite olarak yüklediğimiz misyon, vizyon ve değerler çerçevesinde görevimiz devam ediyor; sizden sonraki nesillerinde, topluma ve insanlığa faydalı bireyler haline gelebilmelerinde bilgi ve donanımımızı paylaşmaktan mutluluk duyacağız ve hep daha iyisini başarmak sorumluluğunun da omuzlarımızda olduğunu bilerek çalışmalarımıza devam edeceğiz” ifadelerini kullandı.

Dr. Demir, “Üniversitemizde aldığınız eğitim ile meslek odaklı dersler yanında, insanı insan yapan bilgi ve birikimin çeşitli boyutlarını da gördünüz. Bu bağlamda, daima pozitif ve yapıcı olun. Günün sonunda önemli olanın yaptığınız her işte birlikte çalıştığınız ve etkilediğiniz insanlar olduğunu unutmayın. Unutmayın ki, her bireyin içinde yaşadığı topluma ancak bu şekilde katkıda bulunabilir. Gördüğünüz hataları ve eksiklikleri, yeni şeyler öğrenmek için fırsatlar olarak değerlendirin” diye konuştu.

Tören, Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın geri sayımı ile öğrenciler keplerini atarak mezuniyetlerini kutlamasıyla sona erdi.



### MOST SUCCESSFUL INTERNATIONAL MANAGEMENT OF THE YEAR

Rektörümüz Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, International Management Development Association tarafından Kıbrıs'ta düzenlenen World Business Congress'te, “IMDA 2019 Most Successful International Management Of The Year” ödülüne layık görüldü.

Rektörümüzün tıbbi araştırmalara yaptığı olağanüstü bilimsel ve akademik katkılar, akademi ve sağlık alanındaki yüksek başarıları, uluslararası düzeyde eğitime yönelik çalışmaları ve liderlik özellikleri, ödülün kendisine verilme gerekçesi olarak açıklandı.



### TÜMBİFED AKADEMİ KÜLTÜR VE BİLİM ÖDÜLLERİ

Tüm Bürokratlar ve İş İnsanları Federasyonu'nun (TÜMBİFED) organize ettiği 'Akademi Kültür ve Bilim Ödülleri' 18 Haziran 2019 günü düzenlenen törenle sahiplerini buldu. Rektörümüz Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, akademik ve sağlık alanında gerçekleştirdiği özgün çalışmalarla Jüri Özel Ödülü'ne layık görüldü.



### REKTÖRÜMÜZ MADALYA KAZANAN SPORCUMUZLA BULUŞTU

Rektörümüz Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak, Üniversiteler Kick Boks Türkiye Şampiyonası'nda Bayanlar K1 Rules 48 kg'da Türkiye 3.'sü olarak Üniversitemize bronz madalya kazandıran Diş Hekimliği Öğrencimiz Gökçe Işıl Korkmaz'ı tebrik etti. Rektörümüz, öğrencimize nice güzel başarı dileklerinde bulundu.

### ÖĞRENCİLERİMİZDEN ÖRNEK DAVRANIŞ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü öğrencilerimiz; çocuk istismarlarına karşı Cihangir'de el broşürleri dağıtarak bilgilendirmede bulundular.



### SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNDEN GÖNÜLLÜ PROJELER

İstanbul Kent Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet bölümü 2'nci sınıf öğrencileri ihtiyaç sahibi kişilere ulaşmayı hedefledi. 19 öğrenci Sosyal Sorumluluk ve Topluma Hizmet dersi kapsamında 6 farklı projede yer aldı. Üzerinde çalışmak istedikleri alanlar hakkında araştırma yaptıktan sonra ilgili sivil toplum kuruluşuna (STK) ulaşan öğrenciler, çeşitli projelerde görev alarak zor durumdaki insanlara ulaşmayı amaçladı. Öğrenciler bu kapsamda 'Hapishanelerde İfade Özgürlüğü', 'Okuyan Bir Gelecek Projesi', 'Ritmin Gücü Projesi', 'Sesli Kütüphane Projesi', 'Gezmeden Öğrenelim Projesi' ve 'Vali Projesi'nde yer alarak toplum yararına gönüllü faaliyetlerde bulundular.



### FUAT KOZLUKLU KENT'TEYDİ

TRT Haber Gece Bakışı program sunucusu Fuat Kozluklu ve Editör Cemal Kaçan'la medyanın geçirdiği dijital evrim ve kamera arkası hakkında keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.



### #1000GÜNETHKİSİ PROJESİ

Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik ile Çocuk Gelişimi Bölümleri tarafından düzenlenen ve bilimsel araştırmaları 1 yıl sürecek olan #1000GÜNETHKİSİ projesi başladı.

Prof. Dr. Ender Pehlivanoglu önderliğinde; Dr. Öğr. Üyesi Gizem Köse, Öğr. Gör. Eftal Geçgil Demir ve Dr. Öğr. Üyesi Aynur Aydoğan tarafından başlatılan proje ile "Yaşamın başlangıcındaki koşulların genç erişkinliğe yansımaları" ele alınacak. 1 yıl boyunca sürecek olan araştırmaya tüm öğrencilerimiz katılabilir.



### FİZYOTERAPİ GÜNLERİ TAMAMLANDI

İstanbul Kent Üniversitesi Fizyoterapi Günleri sona erdi. Mayıs ayı boyunca süren seminerlerde alanında uzman birçok isim konuğumuz oldu.

Konuklarımız, Prof. Dr. Gülseren Akyüz, Prof. Dr. Evrim Karadağ Saygı, Fzt. Ayça Evkaya, Fzt. Necip Ceylan, Fzt. Gökhan Döner, Prof. Dr. Tunç Alp Kalyon ve Fzt. Nimet Sekban'a katılımları için teşekkür ederiz.

## KENT'TEN HABERLER



### LANGIRT TURNUVASI

Kampüsümüzde düzenlenen langirt turnuvası sona erdi. Çekişmeli geçen turnuva sonrası dereceye giren öğrencilere madalyaları Rektör Yardımcımız Prof. Dr. A. Tuğrul Biren ve Genel Sekreter V. Melek Kurt tarafından takdim edildi.

### ÇOCUK GELİŞİMİ ÖĞRENCİLERİNDEN SERGİ

SHMYO Çocuk Gelişimi 2. sınıf öğrencileri, Dr. Öğr. Üyesi Aynur Aydoğan tarafından verilen "Okul Öncesi Eğitimde Materyal Geliştirme" dersi kapsamında yapmış oldukları çalışmalarını fuaye alanında sergilemektedir.



### ATA'MIZI ANDIK

19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı etkinlikleri kapsamında Spor Kulübü ve Atatürkçü Düşünce Kulübü "Ata'mıza Mesaj" köşesi oluşturdu. Öğrencilerimiz; Atatürk'e olan özlem, sevgi ve şükran duygularını yazıya döktü.

İdari personelimiz, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon kulübü öğrencilerimiz Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün Samsun'a çıkışının 100. yılında, Atamızı ebedi istirahatgâhında ziyaret etti.



### CEYHUN YILMAZ SÖYLEŞİSİ

Kariyer ve Gelişim Merkezi Direktörlüğü'nce düzenlenen etkinlikte ünlü komedyen, oyuncu, radyo ve televizyon programcısı Ceyhun Yılmaz "Sosyal Medya Nasıl Kullanılmaz?" sunumuyla konuğumuz oldu. Oldukça keyifli geçen söyleşi için kendisine teşekkür ederiz.



### VAPURDA İLK YARDIM

İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu İlk ve Acil Yardım bölümü öğrencileri, Eminönü-Kadıköy şehir hatları vapurunda Öğr. Gör. Temel Kılınçlı eşliğinde gün boyu basit ilk yardım eğitimi uyguladılar.



### YILIN EN İYİ OYUNU KENT'TEYDİ

Nedim Saban yönetmenliğinde hazırlanan "Süper İyi Günler" oyunu, İstanbul Kent Üniversitesi öğrencileri tarafından yılın en iyi tiyatro oyunu seçildi. Yönetmen Nedim Saban, Sanat Koordinatörü Bülent Seyran ve oyuncularından Celile Toyon, Korel Cezayirli, Ayça Erturan ve Emir Özden üniversitede öğrencilerle buluştu. Söyleşide, İstanbul'da bulunan özel tiyatrolar, imkânları ve zorlukları konuşuldu.

### SOSYAL HİZMET BÖLÜMÜ

#### BAHAR KONUŞMALARI

Sosyal Hizmet Bölümü tarafından düzenlenen Bahar Konuşmaları tamamlandı.

Nisan ve Mayıs aylarında gerçekleşen seminerlerde, Doç. Dr. S. Seza Yılcıoğlu - Osmanlı Kadın Aydınları, Merve Ekşioğlu Aydınlar - İlişkilerde Ustalık, Dr. Bilge Uyan Atay - Toplumsal Etik Kuramı ile üniversitemize konuk oldular.



*Doç. Dr. S. Seza  
Yılcıoğlu*



*Dr. Bilge Uyan Atay*



*Merve Ekşioğlu Aydınlar*

# BAHAR KONUŞMALARI

”  
**KENT**  
”  
**KONUŞMALARI**

HALKLA İLİŞKİLER VE REKLAMCILIK  
BÖLÜMÜ

**KENT KONUŞMALARI**

İstanbul Kent Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık bölümü tarafından düzenlenen Kent Konuşmaları serisi ile yıl boyunca sektörün tecrübeli isimleri üniversitemize konuk oldular. İletişim sektörünün uzman isimleri bilgi ve birikimlerini öğrencilerimize aktardı.



## KENT KONUŞMALARI



Bomontiada Leica Galeri Direktörü  
Yasemin Elçi



Dr. Öğr. Üyesi Çınar Kılıç - Haliç  
Üniversitesi



Aegeancy İletişim Ajansı  
Kurucu Ortağı  
İnci Damla Güneşliler



Kurumsal İletişim Direktörü  
Dr. Göknuş Gündoğan



DMM İstanbul Yönetici Ortağı  
Ian Enis Tiryaki



Genç Yönetici ve İş Adamları  
Derneği'nden Savaş Dalkılıç



A İletişim Ajans Başkanı  
Engin Eren

# BAHAR ŞENLİKLERİ

### BAHAR ŞENLİKLERİ 2019

İstanbul Kent Üniversitesi öğrencileri bu yıl ikincisi düzenlenen bahar Őenliklerinde müzik grubu Gripin ile birlikte dönemin yorgunluğunu çıkardı.

Őenlik, Rektör Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'ın yaptığı konuşma ile başladı. Açılışın ardından öğrencilerin faydalanacağı çeşitli aktiviteler, yarışmalar ve konserler düzenlendi. Üniversitedeki Őenlik alanına kurulan stantlarda birçok ikram seçeneği akşam boyunca sürdü.

Bahar Őenliđinin vazgeçilmezleri arasında yer alan konserlerde ilk olarak Gripin sahne aldı. Gripin'in yanı sıra Evren Adam, Silenco Müzik Grubu'nun da yer aldığı etkinlikler Dj performanslarıyla devam etti.

BAHAR ŞENLİKLERİ

# Color Up



BAHAR ŞENLİKLERİ



Gripiin

BAHAR ŞENLİKLERİ

# Bahar Şenlikleri



## HİNDİSTAN



## DİNGİN, BÜYÜLÜ VE HUZURLU: HİNDİSTAN

“Sevginin olduğu yerde hayat vardır.” Gandhi.

**Yazan Sevdâ KÖYÜSTÜ**

Bu yazımda sizlere Hindistan'ın Kerala bölgesine yaptığım seyahatten bahsedeceğim. Öncelikle sunu söylemeliyim ki Hindistan herkes için büyümlü bir ülke. Kendi adıma konuşmak gerekirse Hindistan'ın büyümlü, bedenime ruhuma zihnime çok iyi geldi ve ruhumun yakıt deposunu doldurdum.

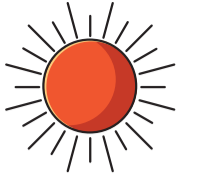
Kerala'ya yoga eğitmenim Dr. Neslihan İskit ve Ayurvedik Nefes Meditasyon konusunda Uzman Ebru Şinik rehberliğinde küçük bir grupla seyahat ettim. Hem yoga hem de Ayurveda'yı gerçek anlamda deneyimlemek ve köklerini hissetmek için bu felsefenin anavatanı Hindistan'a gitmemek olmazdı.

Seyahatimize Emirates Havayollarıyla Dubai aktarmalı olarak başladık. Yoga eğitmeni ve ayurvedik beslenme uzmanı iki hocamızın beraberinde çeşitli mesleklerden oluşan küçük grubumuzla 19 kadından oluşan seyahatimiz çok keyifliydi hepimize çok iyi geldi. Trivandrum Uluslararası Havaalanı'na indiğimizde Kerala macerası başladı.

Kerala'da bölgenin en güzel ayurvedik otellerinden biri olan Isola Di Cocco Ayurvedic Heritage Beach Resort'ta konakladık. Otelimiz Hindistan cevizi ağaçları altında Poovar ırmağı kıyısında harika bir doğa manzarasına sahipti ve okyanusa yürüyüş mesafesindeydi. Etrafı sularla çevrili otelimiz doğal kaynak bakımından çok güzeldi ancak bahçe düzenine bakıma ve temizliğe çok ihtiyacı vardı.

Kerala, Hindistan'ın güneybatısında yer alan bir eyalet. Devletlerin Yeniden Yapılandırılması Yasasının yürürlüğe girmesini takiben Malayalamca konuşulan bölgeleri birleştirerek 1 Kasım 1956'da kurulmuş. Resmi dil Malayalam, Sanskrit alfabesinin kullanıldığı, Portekizce, İngilizce, Arapça ve Suriye Arapçasının karışımından oluşan bir dil. Bölgede Malayalamca dışında en çok Hindi ve İngilizce konuşuluyor. Uzun yıllar süren İngiliz sömürgesinin etkisiyle pazardaki esnaftan tuk tuk sürücülerine dek genç yaşlı herkes İngilizce biliyor.

Ülkede sosyalist idareyle yönetilen birkaç eyaletten biri olan Kerala'da okuma yazma oranı %90'ın üzerinde ve yaşam standartları diğer eyaletlere göre oldukça yüksek. Kerala, okuma yazma ve yaşam standardı bakımından nispeten iyi durumda olsa da ne yazık ki cinayet, şiddete dayalı suçlar ve işsizlik oranlarında ülke genelinde ilk sıralarda yer alıyor.



Her ne kadar biz kısa ziyaretimizde çok belirgin bir sosyal yapılaşma görmesek de Hindistan ile ilgili olarak Kast sisteminden bahsetmem gerek. Resmi olarak 1975 yılında kaldırıldığı ifade ediliyor. Toplumda herkesin sosyal statüsü ve yapabileceği işler bu sınıf ayrımı ile belirlenmiş. Aşağı sınıftan biri ile evlenmek dahi mümkün değil.

Bu sisteme göre 4 sınıf var:

1. Brahmanlar (Din adamları) (Toprak satın alamaz)
2. Ksatriyalar (Asker ve Yöneticiler) (Arazi satın alamaz)
3. Vaisyalar (Ticaret ve Ziraat) (Arazi satın alabilir)
4. Sudralar (İşçiler ve Hizmetkarlar) (Sadece unutmayın menkul mal sahibi olabilir)

Toplumda herkesin statüsünü bilmesi, kabul etmesi ve itirazsız buna göre yaşaması eşitlik anlayışına çok ters. Ama büyük bir ulus yıllarca bu şekilde yaşamış. Kırsal kesimde hala etkisini sürdürdüğü söyleniyor. Bana en ilginç gelen ise din adamlarının en tepeye oturmuş olması!

Ama en kötüsünü duymaya hazır olun! Bir de kast sistemine giremeyenler var ki onların nerede ise nefes almak dışında hiçbir hakları yok. Bunlar mı kim? Paryalar! Bu dört sistemin dışında ve aşağısında, hukuki sınıflandırmaya dahil olmayan paryalar köy ve kasabalarda oturamadıkları gibi ölümlerden kalan giysileri giyebilir kendi sınıflarından kimse ile münasebet kuramadıkları gibi kimseye dokunamaz. Parya olduklarına dair bir işaret taşırlar kimsesiz ölümleri paryalar kaldırır. (Parya: Hindistan'da toplumsal sınıfların dışında kalanlar her türlü toplumsal haklardan yoksundurlar. Herkes tarafından hor görülen ve aşağılanan kimse.)

Kerala yağışlı ve deniz etkisinde kalan tropikal bir iklime sahip. Doğal güzellik açısından ise "öldüm de cennete mi geldim dedirten bir yer", tabi sivrisinekleri saymazsak! Sivrisinekler üzerinde hiçbir ilaç işe yaramıyor. Hele benim gibi sivrisineklerin çok sevdiği bir insansanız vay halinize!

Hindistan'ın para birimi rupi. Alışverişlerde Dolar, Euro ya da kredi kartı kullanılabilir ve genelde tüm mağazalarda kredi kartı geçerli.

Biz Kerala'da yaklaşık bir hafta konakladık ve neredeyse karış karış gezdik. Peki, Kerala'da neler yapmalı, nereleri gezmeliyiz? diye soracak olursanız; cevabım şu liste olur:

Kutsal Yılan Şehri Trivandrum'da şehir turu ve alışveriş yapmak: Sıra dışı bir şehir turu ve keyifli bir alışveriş turu yapmadan dönmeyin. Yılan şehri adı korkutucu olmakla beraber, hiç yılan görmediğimi söylemeliyim!

Kanyakumari'de güneşin batışını izlemek: Bengal Körfezi, Hint Okyanusu ve Arap Denizi'nin birleştiği nokta olan Kanyakumari'de güneşin usul usul bir tepenin üzerinde eriyip gitmesini, gökyüzünü turuncu, sarı, mor, mavi, pembe, kırmızı renklere boyamasını izlemek ve Can Yücel'in Vakti gelince gitmenin adıdır gün batımı/ Ömürden, gönülden, gündenden... dizelerindeki gibi biten bir günün hüznünü hissetmek paha biçilemez.

Suya Dönüş ve Backwaters tur teknesi gezisi: Gün batımı eşliğinde Hindistan cevizlerimizi içerek keyif yaptığımız tekne gezisi tek kelimeyle muhteşemdi.

Kovalam Plajında gezinti: Kovalam Plajı'nda deniz harikaydı ancak etraf çok dağınık ve pisti. Yine de eşsiz denizi için gidilmeye değer bir yer. Suyla iç içe yaşamalarına rağmen yerli halktan çok az insan yüzme biliyor, genelde insanlar kotlarıyla veya sarileriyle bacaklarını ıslatmakla yetiniyordu.

Shiva ve Ganesha Tapınaklarına ziyaret: Bu tapınaklar sadece Kerala'da değil





## HİNDİSTAN



Hindistan'ın herhangi bir bölgesine yapılan seyahatlerde dahi görülmesi gereken yerlerden biri. Tapınaklara yalın ayak giriliyor insanların ibadetlerine saygı duymak gerekli ama yerler ve ortam çok pis. Bu yüzden galoş veya çoraplarla gezmek zorunda kalabilirsiniz. Hemen kısaca Shiva ve Ganesh'a'dan da bahsedeyim. Hindî dininde (Hintliler felsefe diye adlandırıyor) milyonlarca tanrı var. Bunların içinde bu ikisi büyük olanlardan. Shiva evrenin yeniden yaratılmak üzere yıkımından sorumlu tanrı, Ganesh'a ise süt tanrısı.

Ganesh'a Tapınağında Hindistan cevizi ile engelleri kaldırma ritüeline katılma: Bu harika bir deneyim ve hayatımda hiç yapmadığım bir şeydi. Yeni olgunlaşmış bir Hindistan cevizi dilek dileyerek başımızdan geçirerek duvara karşı sertçe attık. Ceviz tek seferde kırılırsa zihnimizin olumlu yönünün ağır bastığını gösteriyormuş. Cevizin tek seferde kırılmaması veya çatlaması zihindeki olumsuzlukların göstergesiymiş.

Hint Savaş sanatlarından Kalarıyi geleneksel bir aşramda izlemek: (Kalarıyıl Dharmikam) Harika bir deneyimdi Kalarıyi gösterisini yapan kişilerin ellerinden muz yaprağı üzerinde yöresel yemekler ikram ediliyordu. Başkasının ellerinden ve parmakla yemek pek bana hitap etmese de aç kalmamak için yemek zorunda kaldım. Ayrıca çok önemli özel kişi olan Sadguru Swamy Hanumad Das ile tanışmanızı isterim.

Kerala'da ne yiyebilirim? diye sorarsanız. Hint yemeklerini sevmeyenler için maalesef pek seçenek sunamayacağım. Zira Hint yemekleri hijyen, lezzet ve sunum açısından alışık olduğunuz standartları karşılayamayabilir. Zaman zaman sadece aç kalmamak için bir şeyler yemek zorunda kaldığım durumlar bile oldu.

Kerala bölgesinde çok sayıda hindistan cevizi ve muz vardı. Bunları nispeten güvenle yiyebildim. Muzlar yeşil, sarı ve hafif pembe renkte yaklaşık 10-15 cm boyutlarındaydı. Yağda kızartılmış muz cipsi çok lezzetliydi.

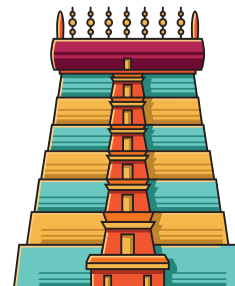
Kerala bölgesinin en sevilen tatlısı payamas pal payasamdı. Pekmez, süt ya da Hindistan cevizi sütü ve baharatlarla yapılan bir tür pudıngin kaju ve kuru üzümle süslenmesiyle oluşan bir tatlıydı. Benim damak tadıma pek hitap etmedi ancak seyahat arkadaşlarımdan beğenenler oldu.

Kerala'da her yemekten sonra geleneksel çorba rasam servis ediliyordu. Rasam sulandırılmış demirhindi, kaynatılmış biber, karabiber ve baharatlardan oluşan bir yemek. Bu noktada size entersan bir bilgi vereyim. Biz Hindistan derken, Hintliler kendi ülkelerini Bharat olarak adlandırıyorlar! Baharat ülkenin adı olunca yemeklerin de aşırı baharatlı oluşunu yadırgamamak gerek. Tatma fırsatı bulduğumuz bütün yemeklerin çok baharatlı olduğunu, belli bir zaman sonra insanın tenine dahi sindiğini söylemem gerek. Yemekler muz yaprağında servis ediliyor. Tabak, çatal, kaşık gibi araçlar servis edilmiyor talep edilince elbette çok kibar insanlar hemen servis veriyorlar :) İnsanlar yemeklerini muz yapraklarında elleriyle yiyorlar ve yedikleri muz yaprağını ikiye katlayarak yemeklerini tamamlıyorlar.

Yemek için öneriler:

Villa Maya'da öğlen yemeği: Villa Maya, harika bir doğa içinde, tertemiz çalışanlarıyla iyi ve kaliteli hizmet sunan ve çok güzel tatlar bulabileceğiniz bir yer. Özellikle coconut çorbasının sunumu ve lezzeti harikaydı.

The Travancore Heritage Padmavilasom Palace: 150 yıllık geleneksel Travancore Sarayı, başkenti Trivandrum olan Kerala'nın arkeolojik açıdan önemli bir bölümünde bulunuyor. Burada Viktorya dönemine ait bir mimari yapı var ve sadece vejetaryen yemekler bulunuyor.





## HİNDİSTAN



Somatheeram: Harika bir manzarası bulunmakta. Tesis tropik bir bahçede kurulu ve güney Hindistan'ın geleneksel mimari tarzı bungalovlar şeklinde inşa edilmiştir. Bungalovların çoğu güzel bir deniz manzarasına sahip. Odaların önünde hamaklar ve sallanan sandalyeler var. Düzen, bahçe bakımı, temizlik, doğa manzarası ve çalışanların şıklığı harika. Fiyatlar da oldukça uygun. Burası aynı zamanda iyi bir ayurvedik merkez.

Manaltheeram Ayurveda Beach Village: "Tanrı'nın evi" olarak bilinen Kerala'da, muhteşem doğal güzelliklere sahip önemli yerlerden.

Neden parmaklarını kullanarak yemek yiyorlar? Çünkü yemeğin duyuşsal bir deneyim olduğunu, duyuş ve tutku uyandırdığını söylüyorlar. Vedalara göre parmaklarımız en değerli hareket organımız ve her bir parmak beş elementin bir uzantısını temsil ediyor. Başparmak boşluğu,

işaret parmağı havayı, orta parmak ateşi, yüzük parmağı suyu, küçük parmak ise dünyayı temsil ediyor. Bu nedenle parmaklarla yemek yemenin bu beş elementine harekete geçirdiğine ve sindirim suyunun mideye gelmesine yardımcı olduğuna inanıyorlar.

Peki, neden muz yaprağının üzerinde yiyorlar? Muz yapraklarında yemek yemenin hem estetik olarak göze hem de muz yapraklarındaki doğal antioksidan kaynağı polifenol sebebiyle mideye iyi geldiğini söylüyorlar. Muz yaprağında yemeklerin konuluş sıralaması var. Muz yaprağının sivri tarafının misafirin soluna bakması gerekir. Her öğünde muhakkak pirinç yemeği vardır ve pirinç yemeği fotoğrafta gördüğümüz gibi genellikle muz yaprağının alt tarafına yerleştirilir.

Seyahate çıkıp da alışveriş yapmamak olmaz. Kerala'da alışveriş için Fabindia 'ya uğramadan gelmeyin derim. Fabindia, günümüz tabiriyle konsept mağazacılık yapan bir işletme. İlk Fabindia dükkânı 1976 yılında açılmış, bugün Kailash ve Yeni Delhi dâhil olmak üzere 206'dan fazla dükkân var. Fabindia, hem Hindistan'da hem de yurtdışında otantik ürünleri, el işi halıları, rengârenk dokumaları, asimetrik masa örtüleri ve blok baskılı yatak örtüleriyle oldukça popüler. Fabindia ürünleri geleneksel yöntemlerle, el işçiliğine dayalı olarak ve her üründen yalnızca bir tane olacak şekilde üretiliyor ve bu da ürünlerin değerini kat be kat artırıyor.

Hindistan'da en çok kullanılan kumaş ipek. Ancak ipek bizim bildiğimiz anlamda işlenmiyor ve doku bakımından biraz daha ham. Hintliler geleneksel ve yöresel giyinmeyi tercih ediyor. Batı tarzı giyim kuşam özellikle üniversite gençliği arasında var olsa da çoğunluk geleneksel giyimi tercih ediyor. Hintli kadın ve erkeklerin özel kıyafetleri var. Biraz bu kıyafetlerden bahsetmek istiyorum.

Hintli kadınların geleneksel giysisi "sari"dir. Sari kelimesi Sanskrit dilinde 'bez şeridi' anlamına gelen 'şati' kelimesinden türetilmiştir. Sari, Hindistan, Bangladeş, Pakistan, Nepal ve Sri Lankalı kadınlar tarafından kullanılan en yaygın kıyafettir. Hint Yarımadasında sari, kültürel bir simge olarak kabul edilir ve 4-8 metre uzunluğundaki bir kumaştan oluşur. Sari belirli bir bedende dikilmemiş ve kesilmemiş zarif bir kıyafettir.

Gezimiz boyunca Hint kadınlar rengârenk sarileriyle etrafımızda dolaştı ve içten



## HİNDİSTAN



gülümsemelerini bizden eksik etmediler. Biz onlarla onlar da güler yüzleriyle bizimle fotoğraf çektirmeye doyamadılar. (Rengârenk kıyafetleriyle Hintli kadınlarla fotoğrafım.)

Hint kadınlar kadar Hint erkeklerin de giysileri oldukça ilginç. Erkeklerin giydiği geleneksel giysiye “dhoti” deniyor. Dhoti, uzun peştamal gibi bir kumaşın bele bağlanmasıyla oluşuyor. Tıpkı sariler de olduğu gibi dhotilerde de dikiş yok. Fotoğrafta gördüğünüz rehberimiz Sümeş de dhotisi ile bize gülümsüyor. (Hakkı ödenmez, saygılı ve titiz rehberimiz Sümeş’e bu fotoğraf aracılığıyla tekrar teşekkür ederim.)

Söz giyim kuşamdan açılmışken Hintlilerin alınlarındaki boyalı nokta “bindi”den bahsetmemek olmaz., Bindu kelimesinden türeyen ve nokta anlamına gelen bindi, bekar ve evli kadınlarda değişiklik göstermektedir. Bekâr Hintli kadınlarda bindi siyah; evli kadınlarda ise kırmızı renktedir. Bindî tamamen süs için yapılan bir tür makyaj malzemesidir. Bindiyi kadınlar da erkekler de yapabilir. (Fotoğrafta bindileriyle gülümseyen kadınları görmektesiniz.)

Hayvanlara farklı anlamlar yüklenen Hindistan’da bizler de hayvanlar konusunda hassastık. Kaldığımız bölgede leylekler, kargalar ve çok küçük sincaplar gördük. Neredeyse hiç kedi ve köpeğe rastlamadık; gördüklerimiz de çok bakımsız ve zayıftılar.

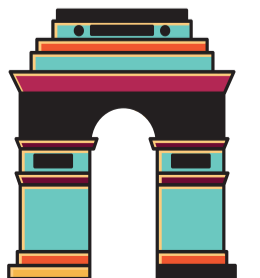
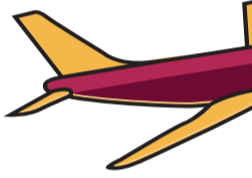
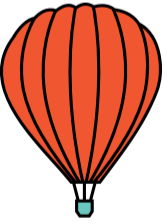
Hindistan’ı Hindistan yapan çok şey var. Bunlardan biri de çıldırtan trafik. Biz o kadar korkunç ve kaotik bir trafiğe rastlamasak da iş çıkışı Boğaz köprüsü trafiğini arar duruma gelmiştik. Susmayan korna sesleri kulaklarımda çınlıyor.

Hindistan’da trafik soldan akıyor. Ülke genel olarak fakir olduğu için yol, köprü, tabela vs. gibi trafik unsurlarına yatırım yapılmamış. Olan trafik işaretlerine de zaten uyulmuyor. Trafikte en çok motosikletlilere ve tuk tuklara rastlanıyor. Trafikte çok sayıda trafik polisi ve onlar göz temasıyla; sürücüler ise sürekli kornaya basarak trafik sorununu çözmeye çalışıyorlar. Trafik ne kadar sıkıcı ve zor olsa da insanlar asla bağıryp çağırıyor, sadece korna çalarak tepkilerini belli ediyorlar. Özellikle turistlere karşı çok kibar, nazik ve güler yüzlüler. Onca trafik sıkıntısına, fakirliğe, pisliğe ve yokluğa rağmen insanlar genel olarak çok mutlular.

Hintliler renkli insanlar. Renkleri kıyafetlerinden evlerin dış cephelerine dek her yerde kullanmışlar. Sokaklar tüm pisliğe ve çöp yığınlarına rağmen, rengârenk evlerle ve renkli kıyafetli insanlarla çevrili.

Hintliler renklere o kadar düşkünler ki bunun için “Holi Festivali” denilen bir etkinlik düzenliyorlar. Holi Festivali’nin en büyük eğlencesi Rangwalî Holi’de insanlar birbirinin üzerine renkli boyalar atıyor ve buna gulal deniyor. Bizim seyahat zamanımız Holifest’e denk geldi ancak biz güvenlik gerekçesiyle büyük organizasyona katılmayıp; kaldığımız otelde kendi aramızda bir Holifest düzenledik. Seyahatimizin son günü hepimiz taytlarımızın üzerine günlük yaşamda Hintlilerin çok tercih ettiği tunik tarzı bir giysi olan beyaz “kurta” giydik ve birbirimize renkli boyalar fırlatarak kendi aramızda bir Holifest yaptık.

Shakti dişi enerjinin şehri olarak bilinen Kerala deyim yerindeyse cennetten bir köşeydi. Burada bol bol enerji depoladım. Sabahları 08:00 - 09:00 ve akşamları 19:00 - 20:00 arası dalga sesleri eşliğinde meditasyon ve sonrasında yoga ve nefes çalışması yaptık. Doğa manzarası, lotus çiçeği ve sessizlik bana çok iyi geliyordu.





Nilüfer olarak da bilinen, Hindistan'ın millî çiçeği lotusları izlemek ve lotusun Hinduizm ve Budizm'deki anlamlarını düşünmek zihnimi arındırıyordu. Lotus, bulanık ve bataklık göllerde yetişmesine rağmen harika çiçekler açabilen ve kendi kendini temizleyebilen tek çiçek türüdür. Bu özelliğinden dolayı Hinduizm ve Budizm'de saflık ve güzellikle ilişkilendirilmiştir. Ben de bu güzel çiçeği bol bol seyrettim ve çok güzel fotoğraflar çektim.

Hindistan sokaklarını gezerken isteyerek veya istemeyerek karşılaşılabileceğiniz durumlardan birisi de cenaze ritüelleri. Hintliler inanışları gereği ölüleri toprağa gömmeyip yakıyorlar. Ölen kişiler tabuta konmuyor. Ölüm gerçekleştikten sonra tüm beden yıkanıp önce beyaz sonra turuncu bir kumaşa sarılıp, bambudan yapılmış merdiven şeklindeki bir sedyenin üzerine yerleştiriliyor. İnsanlar bedeni onurlandırmak için üzerine sarı kadife çiçekleri koyuyorlar ve ölü yıkama ghatına getiriyorlar. Ölü yakma törenleri sırasında fotoğraf çekmek ölüye saygısızlık sayıldığı için yasak. Yakılan ölünün külleri kutsal nehir Ganj'a veya en yakın su birikintisine savruluyor. Ölü yakma işlemi tüyler ürpertici ve etrafa korkunç bir koku yayılıyor. Bu ritüeli izlemeye herkesin kalbi dayanmayabilir bu nedenle dikkatli olun derim. Benim Hindistan seyahatimin sebebi yoga, meditasyon ve ayurveda idi. Yoga ve meditasyon konusunda çok güzel deneyimler yaşadım. Ayurveda nedir, ne değildir öğrenmeye çalıştım. Ayurveda için şunları söyleyebilirim:

Ayurveda yaklaşık 5000 yıllık geçmişi olan dünyanın bilinen en eski şifa verme sistemidir. Ayus "yaşam" ve veda "bilgi" kelimelerinin birleşmesiyle oluşan ayurveda "yaşam bilgisi" anlamına gelmektedir. Ünlü doktor, guru ve yazar Deepak Chopra ayurvedaya dünya çapında tanınırlık kazandırmış ve kendi adını taşıyan Deepak Chopra akımını ortaya çıkarmıştır. Ayurveda hakkında ayrıntılı bilgi için 'Mükemmel Sağlık' kitabını okumanızı öneririm. Türkiye'de Deepak Chopra tekniğini ilk uygulayan kişilerden biri olan Ebru Şinik'le beraber bu tecrübeyi Hindistan'da yaşamak çok anlamlı bir deneyimdi.

Ayurvedaya göre evreni oluşturan 5 element, bedenimizde farklı kombinasyonlara girip üç temel beden tipini (doşa) oluşturur. Vata; taşıma, hareket, iletişimden sorumlu olup, göbekten aşağısı onun bölgesidir. Pitta; metabolizma, sindirim, dönüşümden sorumlu olup, vücudun orta bölgesi onun bölgesidir. Kapha; vücut çatısı, dokuların fonksiyonlarından sorumlu olup, mideden yukarısı, göğüs ve baş onun bölgesidir. Bu bölgelerin dengede olması bedensel ve zihinsel sağlığın göstergesidir. Bu bölgelerden herhangi birinin sekteye uğraması rahatsızlıkların baş göstermesi ve sağlığın bozulması demektir.

Zamanın anlamını yitirdiği, ruhsal titreşimin dansla birleştiği Hindistan, hayatı hızlı yaşayan bizim gibi metropol insanları için sonsuz bir yavaşlık ve dinginlik vadediyordu. İlk etapta kulağa hoş gelen bu vaat zaman zaman biraz tuhaf gelse de seyahat boyunca şu sözü tekrarladım içimden: Akışına bırak ve ritmi yakala! Burası Hindistan, Hindistan'da hayat yavaş işler!

Bütün yolculuklar başladığı yerde biter derler. Ben de dingin, büyümlü ve huzurlu Hindistan'a güzel ve farklı bir yolculuk yaptım. Herkesin bir gün Hindistan'ın güney ya da kuzeyini yakından görmesini dilerim. NAMASTE (Fotoğraflar: Sevdâ Köyüstü İzinsiz kopyalanamaz, kullanılamaz.)





**NUR  
KAYA**

”

”

# STRES!

Gün içinde yaşadığımız olaylardan dolayı gündeme gelen stres boyutları değişkenlik gösterse de ruhsal ve bedensel olarak bizi etkiler. Stresin pek çok kaynağı olabilir. Bunlardan en basit örneği trafikten tutun insan ilişkilerine, iş hayatımızdan öğrencilik hayatımıza kadar bizi strese sokan birçok örnek vardır. Peki günlük stresin ileri boyutlarında vücudumuzda neler oluyor?

Her insanın vücudu strese farklı reaksiyonlar gösterebilir. Kimileri strese girdiğinde karın ağrısı yaşarken kimileri baş ağrısı çekebilir. Mide bulantısı, kalp çarpıntısı hissi, baş dönmesi gibi ortak belirtiler her yaş grubunda görülebilir. İleri boyutlarda ruhsal bozukluklar, beyin kanaması gibi birçok kronik hastalıkla birleşince ölüme bile sebep olabilir. Stresli, mutsuz, depresif kişilerin daha fazla beyin hastalıklarına yakalandığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Uzun süre stres altında kalmanın yanı sıra günlük stres de kötü sonuçlar doğurabilir. Büyük şehirler de yaşayan kişilerin sokağa çıktıklarından itibaren strese girmemeleri çok da mümkün değil. Bu sebeple stresin vücudumuzda kalıcı bir hasara ve hastalığa dönüşmeden önce ‘Stresle nasıl başa çıkabiliriz?’ sorusunun cevabını bulmamız gerekir.



## SPOR VE TEKNOLOJİ

### YÜKSEL ERİŞ

*Neredeyse hepimiz spor yapıyoruz veya yapmaya çalışıyoruz. Son zamanlarda gelişen teknoloji ile birlikte yaptığımız sporu daha sağlıklı, daha rahat, daha eğlenceli hale getirmek ve motivasyonumuzu arttırmak mümkün. Sizlere buna yönelik bir takım teknolojik aksesuarlardan bahsedeceğim. Umarım keyif alırsınız...)*



”  
YÜKSEL  
ERİŞ  
”

### AKILLI SAATLER

Akıllı saatler boyut olarak normal saatlere çok benziyor. Akıllı saatlerin en önemli özelliği GPS özelliğinin olmasıdır. Akıllı saatlerdeki GPS özellikleri kullanıcıların tam olarak nerede aktivite yaptıklarını harita üzerinden gösteriyor. Akıllı saatlerde yürüdüğünüz ya da koştuğunuz mesafeyi adımsayar teknolojisi sayesinde anında görebilirsiniz. Kalp atış hızınızı, yakmış olduğunuz kaloriyi görebilir ısınma sürenizi, hareket sürenizi, dinlenme sürenizi ayarlayabilir ve kendinizi kontrol altında tutmuş olursunuz. Diğer önemli özelliği de sim kartlı modelleri olması. Yani sim kartınızı akıllı saatinize takıyorsunuz bildirimlerinizi, aramalarınızı veya sms'lerinizi akıllı saat üzerinden kontrol edebiliyorsunuz. Şarj olarak da 1 gün ile 2 gün arasında değişebiliyor.

### AKSİYON KAMERASI

Bu kamera tam macera ve aksiyon seven sporcular içindir. 10 metreye kadar suda çalışabilme özelliğinden dolayı dalğış sporu ile uğraşanlar için idealdir. Bunun yanında dağcılık, dağ bisikleti, motokros ve yamaç paraşütü gibi aksiyon ve heyecan içeren sporcular için idealdir. En iyi özelliği 4K kalitede saniyede 60 kare yakalayabilmesi. İşin sosyal medya boyutun da ise Youtube artık 4K kaliteye saniyede 60 kare yakalama özelliği ile beraber destekliyor yani çektiğiniz videoları Youtube da paylaşabilirsiniz. Bazı aksiyon kameralarının bir özelliği de sesli komut sisteminin olmasıdır. İngilizce olarak çekime başla dediğiniz an çekim yapmaya başlayabilirsiniz.



### SANAL GERÇEKLIK TEKNOLOJİSİ

Mesela sanal gerçeklik teknolojisinin monte edildiği bir bisikletten bahsedelim. Özellikle spor salonlarında cardio yaparken, koşu bandında koşarken ve bisikletlerde pedal çevirirken daha renkli daha canlı ve doğal bir ortamda spor yapıyormuş hissini yaşayabilmek için sanal gerçeklik gözlüğünü taktığınızda sanal dünyanın içine girebilirsiniz. Böylelikle daha heyecanlı bir şekilde hem sporunuzu yapabilir hem de eğlenebilirsiniz.

### KOŞU BERESİ

Koşucular veya koşmayı spor edinen insanlar soğuk havalarda başlarını korumak ve sıcak tutmak için kullandığı gibi berenin bluetooth özellikli bir kulaklığa sahip olmasından dolayı kolayca telefonunuza bağlanabilmektedir. Ses kalitesinin yüksek olması sebebi ile dinlediğiniz müzik sayesinde koşarken ihtiyacınız olan motivasyonu yakalıyorsunuz. Bu kulaklığın ağırlığı ise sadece 58gr ve yağmura karşı dayanıklı.

### AKILLI AYAKKABI

Ayakkabının akıllı olmasını sağlayan özellik içerisinde bir modül olmasıdır. Bu modül sayesinde adımlarımız sayılıyor. Ayakkabı; yürüyor muyuz, koşuyor muyuz, bisiklete mi biniyoruz yoksa bir kat mı çıkıyoruz merdiven mi çıkıyoruz bunu gösterebiliyor ve uygulama yardımı ile tüm bu verileri görebiliyoruz. (Kaç dakikadır antrenman yapıyoruz, koşuyoruz, bu antrenman boyunca ne kadar kalori yakıyoruz, toplamda kaç km'lik bir yol kat ediyoruz, kaç adım atıyoruz veya koştuysak kaç km koştuk gibi verileri görebiliyoruz).

## NETFLIX VE TÜRKİYE PAZARI

### NETFLIX VE TÜRKİYE PAZARI

Son günlerde popülerliği gittikçe artan Netflix'in Google ve Facebook gibi sosyal medya platformlarından çok daha önceden kurulduğunu biliyor muydunuz?

1997 yılında DVD satış ve kiralama sistemi üzerine kurulu olan Netflix, bugün dünyada 139 milyon ücretli abonesi bulunan global bir internet televizyonu haline gelmiştir. 4 dolar ücret karşılığında evlere DVD servisi yapan şirket, daha sonrasında aylık ödeme karşılığı film kiralama hizmetini geliştirerek ABD halkından büyük talep gördü.

Bazı uzmanlar 2001 yılında gerçekleşen ikiz kuleler saldırılarının Netflix'in ivme almasına neden olduğunu ifade etmektedir. Bu dönemde, terör saldırıları nedeniyle evden dışarı çıkmaya korkar hale gelen insanlar; kiraladıkları DVD'ler ile Netflix şirketin'in önemli bir sıçrama yapmasına neden olmuştur. 2007 yılında Netflix internet üzerinden film izleme platformuna dönüştü, daha sonrasında ise platform gelişerek Türkiye dâhil 190'dan fazla ülkeye yayıldı.

Türkiye pazarında internet televizyonlarının istenen seviyede olmaması Netflix'in Türkiye pazarına girişini ve önemli bir pay kazanmasını kolaylaştırdı. Bugün Türkiye'de Netflix kullanıcı sayısının 170 bin civarında olduğu belirtiliyor.

Sinema biletlerini patlamış mısır ve içeceklerle birlikte satmaya çalışan salon işletmecilerinin, film yapımcıları ile yaşadığı "Patlamış Mısır" krizi ile yine bu yıl içerisinde Organize İşler 2: Sazan Sarmalı filminin vizyondayken Netflix tarafından satın alınması Türk sinemasında işlerin eskisi kadar iyi olmadığına dair ipuçları vermektedir.

"Yerel değer taşıyan hikayeleri global yapımlara dönüştürmek" misyonuyla hareket eden Netflix, Türkiye'de şimdilik iki dizi yapımı görülmekte önümüzdeki yıllarda bu sayının artması bekleniyor.



### HAKAN: MUHAFAZ - THE PROTECTOR

Hakan: Muhafız - The Protector

Başrollerinde Çağatay Ulusoy, Ayça Aysin Turan, Hazar Ergüçlü'nün bulunduğu Hakan Muhafız Netflix'in ilk Türk yapımı olarak izleyicilerden güzel not aldı. Dizinin ikinci sezonu beklenenin altında kalsa da hatırı sayılır bir kitle tarafından ve özellikle Ortadoğu ülkelerinde dikkat çekti.



### ATIYE - THE GIFT

Türkiye'de Atiye başka bölgelerde ise The Gift ismiye çıkacak olan, Beren Saat ile Mehmet Günsür'ün başrollerini paylaştığı dizi ise Türkiye'nin ikinci orijinal Netflix dizisi olacak. Anadolu topraklarından geçerek İstanbul'dan Göbeklitepe ve Nemrut'a uzanan bir hikâyeyi anlatan dizi, gizem-drama türünde yer alıyor.

”  
**MURAT  
MERCAN**  
KURUMSAL İLETİŞİM UZMANI  
”

# CIHANGİR

Herkese merhaba :)

Bu sayıda sizinle eşsiz tarihi yapısı ve konumlandırması ile Cihangir semtini inceleyeceğiz. İstanbul'un şehir hayatının soluk alıp verdiği noktaların başında Taksim ve İstiklal Caddesi geliyor. Semt olarak kuzeyde Taksim Meydanı tarafından Sıraselviler Caddesi ile Kazancı Yokuşu arasından başlayıp, güneyde dik yokuş ve merdivenlerle Salıpazarı ve Fındıklı'ya inilen tepe yamaçlarına dek uzanıyor Cihangir.

Cihangir'i Taksim Meydanı'na bağlayan Sıraselviler Caddesi ise semtin en işlek güzergahı. Caddede bir zamanlar birbirinden güzel köşkler ve selvi ağaçları yer almış. Kafeleri ve eski binaları ile bilinir. İstanbul'a yerleşen yabancıların ve sanatçıların yoğunlukta olduğu bir semttir. Yolunuz Cihangir'e düşerse mutlaka uğramanız gereken noktalardan bahsetmek istiyorum size.

# FIRUZAĞA CAMİSİ

Firuzâğa Camisi; İstanbul Boğazı'nın Rumeli yakasında Beyoğlu Cihangir Firuzâğa Ağa Hamamı Sokakta 1491 tarihinde inşa edilmiştir. Cami oldukça küçük ve şirin. Caminin dört bir yanı ise kafe ve yemek yeme yerleri ile dolu. Aynı adı taşıyan Firuzâğa cafe ve yanlarında bulunan kafeler ile donatılmış durumda. Eğer Cihangir'e yolunuz düşerse mutlaka Firuzâğa Cami'sini gezin ve görün.

# SAVOY PASTANESİ

Savoy Pastanesi'nin hikâyesi, 1950 yılında Cihangir, Soğancı Sokak'ta Monsenior Koço tarafından açılışla başlamış. Savoy pastanesi, kaldırımdaki birkaç masasıyla özellikle civarda yaşayanlar arasında börek ve cheesecake'leriyle ünlü :)

**NİLGÜN  
ERDEMİR**  
KURUMSAL İLETİŞİM UZMANI



# ASRİ TURŞUCU

Münir Özkul ve Adile Naşit'in Neşeli Günler filmini hatırlamayanınız var mı? En iyi turşu limonlu mu sirkeli mi olur tartışmaları hepimizin aklında. İşte bu güzel filme ev sahipliği yapan meşhur Cihangir Asri Turşucusu da semtin simgelerinden biri. Mekan, İstanbul'un en iyi 10 turşucusu arasında yer alıyor. Turşucudan çıkınca sola dönün, 100 metre ilerde ilk sağda Adile Naşit Çıkmaızı'nı göreceksiniz.

# ADİLE NAŞİT ÇIKMAZI

Asri Turşucudan çıktıktan sonra solununa dönüp yola devam ettiğinizde ilk gördüğünüz ara Adile Naşit Sokağı ve Adile Naşit Çıkmaızı olarak anılıyor. Orijinal hali ile kalmış nadir sokaklardan biri. Beyoğlu Belediyesi adını yaşatmak için Adile Naşit adını vermiş. Cihangir'in en iyi fotoğraf noktalarından biri olan çıkmaızda bol bol fotoğraf çektirebilirsiniz.

# ORHAN KEMAL MÜZESİ

Orhan Kemal Müzesi Yazar Orhan Kemal'in anısını yaşatmak üzere Beyoğlu'nda, üç katlı bir binada kurulmuş, ücretsiz ziyaret edilebilen bir müzedir. Müzede yazarın çoğu Ara Güler tarafından çekilmiş 70 kadar fotoğraf, aile fotoğrafları, kitaplarının orijinal ilk baskıları, özel mektuplar, hakkında yazılan tez ve makaleler, kullandığı daktilo, özel eşyaları, öldüğünde yüzünden alınan maske gibi nesnelere sergileniyor. Müze binasında ayrıca bir kitaplık ve İkbâl Kahvesi adlı bir kahve de bulunuyor.

Müze, Orhan Kemal Kültür Sanat Merkezi tarafından 2000 yılında kurulmuştur.

## NOT: KAPICILAR KRALI

Kapıcılar Kralı, yönetmen Zeki Ökten'in öğrencilik yıllarında yaşadığı Cihangir'de çekilmiştir. İstanbul'un Cihangir ilçesindeki Güneşli Sokak, Kapıcılar Kralı filmine ev sahipliği yapmıştır.



”  
**FATMA  
ŞAHİN**  
”

Havaların ısınmasıyla beraber herkesin bir etkinlikte bulunma isteğinde artış görüyoruz. Tatil sezonu da biterken, ne yapsak diye düşünenler için burçlardan yola çıkarak bir etkinlik listesi hazırladık.

## BURÇLARIN ENLERİ

# BURÇLARA GÖRE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

### KOÇ:

Cesur Koç, gücünü enerjisinden alır. İçindeki çocuksu yanı her zaman koruyan Koç'u en çok hareketli aktiviteler cezbeder. Şehre yakın seyahat noktalarına arkadaş grubuyla birlikte geziler düzenleyebilir, kamp yapabilir veya orman yürüyüşlerine katılabilir. İmkânı varsa dağcılık, scuba-diving, rafting gibi extreme sporlarla da haşır neşir olabilir. İçindeki adrenalin isteği hiç ölmeyecek burçların başında gelir, maceracı Koç!

### BOĞA:

Tam bir sanat sevdalısı olan Boğa, lükse ve konfora düşkünlüğüyle bilinir. Yeme içme işleri de tabii ki ondan sorulur! Bu anlamda ona en çok güzel bir otelde konaklayacağı yemek turları uyar. Yanında ona huzurla eşlik edecek, kendi gibi sakin arkadaşlar ister. Akşamları ise değişik kokteyller tadımlayacağı mekanlarda sohbet etmek mizacına çok uygundur. Bununla beraber doğayı seven yapısıyla oksijenli ortamlarda bulunmak ister.

### İKİZLER:

İkizler burcu, zodyağın en hareketli burçlarından biridir. Yerinde duramayan yapısıyla hep yeni bir şeyler öğrenmek ister. Sanat galerinde saatlerce zaman geçirmek, eserleri çözmeye çalışmak ve arkadaşlarıyla eserler üzerine tartışmak favori aktiviteleri arasında yer alır. Aynı şekilde entelektüel olarak sürekli açık olduğundan, müze müze gezerken hiç yorulmaz! Kitapçılarda yeni çıkan romanları incelemek de hobileri arasında başı çekebilecek konumdadır!

### YENGEÇ:

Ay'ın gelgitli, su grubunun hassas çocuğu Yengeç, bir gün çok neşeli, diğer gün depresif ve sancılı bir profil çizebilir. Bu yüzden ona tek tip bir etkinlik önermek zordur. Genellikle deniz kenarında olmak ona çok huzur verir. Şehir içindeyse sahil kenarında uzun uzun yürümek en sevdiği aktivitelerdendir. Eğer şehirden çıkabiliyorsa veya şehir içinde su üzerinde olabileceği imkanlar varsa bunları mutlaka değerlendirmek ister.

### ASLAN :

Aynaya bakmayı çok seven burçlar partisi eş başkanı Aslan, yüksek seviyeli yaşam sevincini kutlamayı çok sever! Pohpohlanmaktan çok hoşlanan bu neşeli burç, kendini sahnede hissedebileceği etkinliklerde bulunmaya bayılır! Konserler ve barlarda arkadaş grubunun yıldızı olarak dans etmek ister! Tiyatro da kendini sahnede hayal etmesini sağlayan bir diğer ilgi alanıdır. Eğlence arayan yapısıyla daima hareket halinde olmayı arzular.

### BAŞAK:

Titiz bir burç olan Başak, düzenli olmaktan ve hem bedeni, hem zihni toparlayıcı, destekleyici aktivitelerden çok hoşlanır. Tedbirli bir karakter olarak yapacağı etkinliği uzun süren araştırmalar sonucunda belirler. Analitik tarafı sayesinde yeni şeyler öğrenmek onun için bir keyiftir. Yoga ve meditasyonun yanı sıra masaj, sauna, gibi bakımlarla zaman geçirebileceği kaplıca ve sağlık merkezleri Başak burcu için ideal tatil olabilir.

### TERAZİ:

Çevresi geniş Terazî kadını, dönem dönem partiden partiye koşarken görmek muhtemeldir! Bazen de o sergi senin, bu bienal benim dolaşp durur! Sinemadan da çok hoşlanır ve sofistike bir zevki vardır. Sıra dışı filmleri takip edebileceği festivallerde hem öğrenir, hem entelektüel tarafını besleme olanağı bulabilir. Sanat galerinde uzun saatler geçirmek, kahve tadımı yapmak ve kültürel turlara katılmak tam ona göredir.

### AKREP:

Yalnızlığı sevdiği kadar gizemli olmaktan da hoşlanan Akrep burcu, yüksek sorun çözme kabiliyeti ve kriz yönetimi becerisiyle zorlu hedeflere ulaşmakta ustadır! Aynı anda birçok konuyla uğraşabilir. Bunun sonucunda bazen yalnız kalmak, ıssız alanlarda uzun yürüyüşler yapmak ve kafasını toparlamak onun için ideal olabilir. Arabayla uzak mesafe yolculuklarında kendini yeniden keşfeder. Derinliği olan tarafıyla bağlantıya geçmek istiyorsa balık tutmayı da deneyebilir.

### YAY:

Yüksek enerjili burçların başında gelen Yay, sahip olduğu potansiyeli her zaman kullanamayabilir. Böyle zamanlarda iyice biriktirdiği elektriğini boşaltmak ister. Spordan çok hoşlanan atletik bir tarzı vardır. İyimser ruh hali Yay burcunu rekabette başarılı kılabilir. Göçebe karakteri yeni deneyimlere açıktır. Genelde güçlü ve düzgün bacaklara sahiptir. Sportif aktiviteleri keyifle yapan Yay'ın en sevdiği arasında tenis, yüzme, fonksiyonel antrenman ve koşu yer alır.

## BURÇLARIN ENLERİ

### OĞLAK:

Gerçekçi Oğlak burcu, aktivitelerinden de her zaman bir şeyler öğrenmek ve öğrendiklerini sentezleyerek yeni bilgilere ulaşmayı amacı bellebilir. Hırslı ve disiplinli yapısı onu tarih bilimine daima yakın tutar. Kültür turları, arkeoloji temalı yürüyüşler ve kuralcı yapısını yansıtan aktiviteler onu mutlu eder. Kendi gibi entelektüel ve ciddi arkadaş çevrelerinden hoşlanır. Başarı odaklı konferanslar ve konuşmacılar hayatında önemli bir yere sahip olabilir.

### KOVA:

Bağımsızlık ve bireysellik temaları hayatında önemli bir yere sahiptir Kova'nın. Bu anlamda teknolojiye düşkünlüğü dikkat çeker. Bilim ve sanatı birbirinden ayırmadan, iki alanı da harmanlayarak bir şeyler yapmayı çok sever. Sıra dışı olmak hayat felsefesidir. Kimsenin bilmediği modern sanat müzelerini gezmekten, bilimsel makaleler okuyup tartışmaktan ve eksiği olduğunu düşündüğü konularda okumalar yaparak kendini geliştirmekten çok hoşlanır Kova burcu.

### BALIK:

Su grubunun sanata yatkın, kendi dünyasında yaşamaya meyilli burcu Balık, denize yakın olmayı çok sever. Gün içinde içine kapanmaya ve düşünmeye yatkındır. Bu da onu resim, yapmak, fotoğraf çekmek gibi sanatsal aktivitelerde bulunmaya teşvik edebilir. Öte yandan göl kenarı gezileri, dalış ve su altı fotoğrafçılığı gibi yaratıcı yönünü besleyen etkinliklerde bulunabilir. Yardımseverliğine paralel olarak hayvanlara yardım eden dernek ve kuruluşlarda da zaman geçirebilir.

## AĞUSTOS AYININ ENLERİ



EN ÇOK YORULAN



EN MUTLUSU



EN ŞANSLISI



EN ÇOK AFFEDENİ



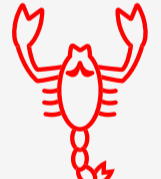
EN ÇOK GÜVENENİ



EN ÇOK İÇİNE ATANI



EN ÇOK KIRILANI



EN SESSİZİ



EN ÇOK KAFAYA TAKANI



EN ÖZELİ



EN TATLISI



EN ÇOK ŞİRİNİ



### HERKESE MERHABA

Kent Dergisi'nde 2. yazım ile karşınızdayım. İlk yazımızda 'Kariyer Gelişimi' ve 'Kariyeri Bozmak' gibi konulara değinmiştik. Bu yazımızda ise üniversite aday öğrencileri için en popüler konu olan 'YKS' ve üniversite tercihlerinden bahsedeceğiz.

Ülkemizde insanlar başarılı olduğunu ispat etmesi için her dönem sınavlara tabii tutulmuştur. Kimi zaman çalışma tecrübemizle, iş bilgimizle, konulara hâkim olmamız ile ölçülmüştür. Kimi zamanda yazılı sınavlarla olmuştur. Bu sınavlardan biri de 'Yükseköğretim Kurumları Sınavı'dır. Birçok öğrenci kardeşimizin kaderi 315 dakikalık Tyt ve Ayt testine bağlı. Öğrencilerce istediği puanı alan başarılı, hedefini tutturamayanın ise başarısız olarak algılandığı dönemdeyiz. Aslında bu sınav her şeye yeni bir başlangıç olarak görülebilir.

”  
**UĞUR  
GÖKTÜRK**  
”

## YKS VE ÜNİVERSİTE TERCİHLERİ



Kimileri için yeni arkadaşlar, yeni okul, yeni öğretmenler, yeni bir heyecan..

Kimi yetenekli öğrenciler yetenekli olmasına rağmen sırf istediği puanı alamadığı için sistemde yok oluyor.

Peki sen kendini değerlendirirken puana tabii tutuyor musun?

Mesela;

Senin için iyi insan olmanın puanı nedir?

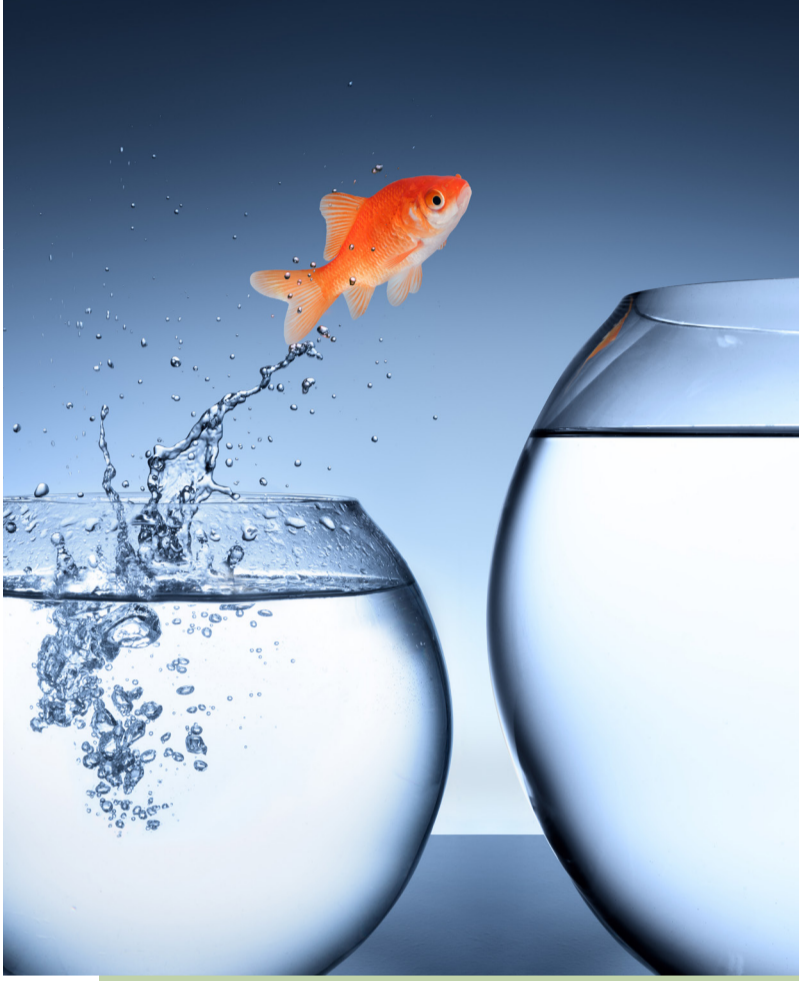
Senin için başarılı olmanın sıralaması nedir?

Bunlar tabi ki işin duygusal tarafı :)

Realist olmam gerekirse çok çalışman gereken bir dönemdesin. Rakiplerin çok güçlü. Aynı fakülteyi isteyen binlerce öğrenciyle yarışyorsun. 1 net ile yüzlerce öğrencinin önüne geçerken 1 yanlış ile yüzlerce öğrencinin gerisinde kalıyorsun. Sınav öncesi oluşan psikolojik baskı, stres yönetimi, beklentilere cevap verme hissi ile uğraşıp başarılı olman gerekmektedir. Tüm bunları başardıktan sonra hayatını etkileyecek başka bir tercih seviyesine ulaşıyorsun.

İşte tam burada bölüm sonu canavarı seni bekliyor.

:) Lise hayatın bitiyor. Daha büyük bir saha seni bekliyor. Burada var olmak zorundasın.



## HANGİ BÖLÜMÜ SEÇECEKSİN?

Önce doğru bölümü seçmen gerekiyor. Senin adına doğru olan bölüm için gerekli olan kriterleri geçen yazımızda yazmıştık. Özetle;

1. Kişisel özelliklerine uygunluğu
2. Kişisel gelişimine destek olması
3. Çalışma şartları
4. İş olanakları
5. İyi ücretler kazanmak

Bu kriterlere göre bölümümü seçimimizi yaptıktan sonra konu üniversitemizi seçmeye geliyor.

Z kuşağı olan sizlerin dikkat etmesi gereken önemli hususlar var.

Z Kuşağı bağımsızdırlar, özgürdürler, onlar için mümkün olmayan hiçbir şey yoktur.

Üzülerek söylüyorum ki bu yapı çoğu öğrencide sorun yaratıyor. Araştıran ve sorgulayan öğrenciler 'yapabilir bir şekilde' söylemlerine sahip öğrenci modellerine evrildi.

## HANGİ ÜNİVERSİTEYİ SEÇECEKSİN?

Bu konuda üniversiteni seçerken gerekli olan kriterleri konuşacağız. Sizin için olmazsa olmaz kriterleri hazırladık;

1. Akademik Kadro
2. Staj Olanakları
3. Burs Olanakları
4. Lokasyon (Kampüs Önemi)
5. Sosyal Etkinlikler
6. Öğrenci Kulüpleri

İlk bakmanız gereken akademik kadro olmalı arkadaşlar. Konuyu kimlerden öğrendiğiniz en önemli unsur. 'Bazı öğrenciler bilgi pınarından geçer, diğerleri sadece gargara yapar' demiş yazar. Size tavsiyem o pınardan geçmeniz.

Alanında uzman bireyler, geniş bir network sahibi olmanız sizin tercih edilme sebebiniz olacaktır.

Staj konusu da üniversitenin size katacağı ayrı bir deneyim olacaktır. Sizi sektöre hazırlayan son basamak. Benim öğrenci olduğum dönemde çevremde halkla ilişkiler uzmanı/direktör yoktu. Fakat stajdan sonra birçok uzman/direktör tanıdım. Sizin de çevreniz bu alanda genişleyebilir. Alanınız ile ilgili ne kadar kişi tanırıyorsanız o sizin sosyal bir sermayenizdir. Bunun kıymetini çok erken yaşlarda bilerseniz üst düzey tecrübeler ve insanlarla tanışabilirsiniz.

Şehrin merkezinde olmanın eşsiz bir öğrencilik hayatı sağlayacağından kuşkun olmasın. Sosyal hayatın merkezinde olmak seni kültürel olarak da oldukça geliştirecek ve gelişime açık tutacaktır. Boş zamanlarını üniversite kantininde geçirmektense tiyatroya, konsere, müzelere giderek daha değerli geçirebilirsin. Buralarda daha sıkı dostluklar edinebilir, kendini her daim dinç ve enerjik hissedebilirsin.

Öğrenci kulüpleri senin üniversiteye hızlıca adapte olmanı sağlar. Ekip çalışması, aidiyet duygusu, yarışmacı kimliğini de bu organizasyonlarda kazanabilirsin.

Özetlemek gerekirse;

Önünde yaşanacak çok güzel günler var. Sadece yapman gereken kendine inanmak ve başarmayı istemek. Dalgada savrulup karaya vurmaktansa o dalgada gemiyi karaya yanaştırarak kaptan olabilirsin. Her ikisinde de karaya varıyorsun. Ama aradaki tecrübe ve yaşanmışlıkları parayla satın alamazsın. En nihayetinde tercih senin. Hiç kimse yoksa ben yanındayım :)

Her daim mutlu ve başarılı olman dileğiyle...

Saygı ve Sevgilerimle...

### ÜNİVERSİTE NASIL TERCİH EDİLMEZ?

Tercihlerle ilgili yapılan araştırmalarda öğrencilerin ailelerinden oldukça etkilendikleri gözleniyor. Özellikle tercih sürecinde babalarından etkilenenlerin sayısı oldukça fazla. Aileler ve adaylar branş seçiminde fazla bilgiye sahip olmadıkları için, yanlış tercihlerde bulunabiliyorlar. Adaylardan beklenen, yeteneklerine en uygun mesleği yapabilecek bir bölümde okuyabilmeleridir.

#### “BİLİNÇSİZ TERCİH, AİLE BASKISI”

Bu yıl ilk kez tercih yapacak lise mezunlarının yanı sıra mutsuz üniversiteliler de var. Türkiye’de üniversite giriş sınavına başvuran kişi sayısının %30’unu bölümden memnun olmayan üniversiteliler oluşturuyor. Bilinçsiz tercih, aile ve toplum baskısı, eğitim sisteminde ki eksik yönlendirme nedeniyle bölümlerinden memnun olmayanlar üniversite önündeki yığılmayı daha da arttırıyor. Aileler en çok para kazanılacak ve en az risk taşıyan meslekleri istiyorlar. Öğrenciler ise, daha çok farklı meslekler tanıyıp, farklı işler yapmak istiyorlar. Öğrenciler artık toplumun kabul ettiği mesleklerin dışına çıkabilmek özgürlüğünü de istiyorlar. Örneğin; Öğrenci ailenin istediği bölümü yazdı, sırf aile istiyor diye fakat bir-iki yıl sonra üniversiteyi bıraktı. Bunlar da çok büyük dezavantaj. Çünkü iki yıl daha gidiyor ömürden. Onun için burada baskı yerine yapabilecekleri alanlara yönlendirilsinler. Onlara güvensinler.

#### “HER YIL 500 BİN ADAY YANLIŞ TERCİH YAPIYOR”

Üniversite ve bölüm tercihi yapacak olan adayların bu süreçte tercihlerini iyi araştırıp tutarlı ve bilinçli tercih yapmaları önemli. Üniversiteler hakkında nasıl bilgi edinilir, hangi bölüm seçilmelidir, bölüm mü yoksa üniversite tercihi mi önemlidir, üniversiteler hakkındaki doğru bilgilere nasıl ulaşılabilir? Türü soruların yanıtlarına mutlak tercihlerden önce ulaşılması gerekiyor.

”  
BUSE  
DERİN  
”



# ÜNİVERSİTE NASIL TERCİH EDİLMEZ

## “TERCİH ÖNCESİ ÜNİVERSİTELER TANINMALI”

Tercih yapmak isteyen adaylar üniversitelerin tanıtım ofislerine giderek, istedikleri bölümlerde okuyan öğrencilerle konuşarak, üniversitelerin internet sayfalarını araştırarak yeterli bilgilere sahip olmalı. Ayrıca, üniversiteleri tanıtan fuar ve organizasyonlara katılma, tercih öncesi üniversiteleri gezme, profesyonel hizmet veren site ve kurumlardan faydalanma ve başarı sırası, taban puanı, puan türü, uzaktan eğitim, ikili öğretim, özel koşullar gibi teknik terimleri önceden öğrenme tercih öncesi yapılması gerekenler arasında yer alıyor.

Tercih sürecinde adayların başarı sıralarını esas almak daha doğru bir yaklaşım olur. Sonradan mutsuz olacakları, okumayacakları ama sadece çevrelerine ben de kazandım demek için tercih yapmamalıdır. Seçim aşamasında öğrencilerin önce isteklerine göre bir liste hazırlaması gerekiyor.

## “EN ÇOK İSTENEN BÖLÜM EN ÖN SIRADA OLMALI”

En çok istenilen bölümden başlanarak, istek sırasına göre tercihler belirlenmesi gerekiyor. 2018 yerleştirme kılavuzunda yayınlanan başarı sıraları, 2017 yılındaki öğrencilerin eğilimlerini gösteriyor. Bu eğilimlerin bu sene de aynısı olacak diye bir durum söz konusu değil. Bunun için adaylar aldıkları puanların veya başarı sıralarının üstünde ve istedikleri yerleri tercih ederek başlamalıdır. Sıralama yaparken kılavuzdaki bilgilerle isteklerini ön plana tutarak seçimler belirlenmelidir. Adayların puanları düşük olsa da istedikleri bölüme girmek için küçük de olsa şansları olacak.

## “PUANIM YANMASIN” KAYGISIYLA TERCİH YAPMAYIN

Tercih sürecinde karşılaşılan durumlardan birisi de “puan kaybolmasın” düşüncesiyle istenmeyen fakat puanı yüksek bölümlere yer verilmesi. Adayın “puanım boşa gitmesin” kaygısıyla tercihlerinde en başa istemediği ancak puanı çok yüksek bir tercih yapması yapılabilecek en büyük hatadır. Önemli olan puan yanıp yanmaması değil, hangi bölümde okumak istediğidir. Ayrıca unutmamak gerekir ki, üniversite ve bölüm puanları değişkenlik gösteriyor. Örneğin; bazı dönemlerde popüler bölüm elektronik mühendisliği olurken, bazı dönemler bilgisayar mühendisliği olabilir.

## “TERCİHLERİN TAMAMININ DOLDURULMASI AVANTAJ SAĞLAMAZ”

Bu sene, geçen sene olduğu gibi adaylara lisans ve önlisans program seçme hakkı 24. adaylar tercih sıralamalarını önce isteklerine göre, sonra da bölümlerin geçen seneki başarı sıralamalarını göz önünde bulundurarak isabetli tercih yapmaları gerekmektedir. Tercihlerin 24'ünün de doldurulması kişiyi avantajlı hale getirmesiyle bir ilgisi olmayacak. Bu tamamen öğrencinin isteğine bağlı bir durum. ÖSYM, yerleştirmeyi adayların tercihlerinin sıralamasını değil, her adayın bireysel başarısını göz önüne alarak yapıyor.

## “ŞEHİR Mİ, ÜNİVERSİTE Mİ ÖNEMLİ?”

Tercih döneminde birçok adayın, yaşadığı ildeki üniversiteleri tercih etme eğilimi var. Hâlbuki öğrencinin kapasitesi ve yeteneği daha kaliteli bir üniversiteyi kazanmaya yeterli olabiliyor. Aynı ilde okuma, aile ve arkadaşlarıyla beraber olma düşüncesi, öğrenciyi bu seçiminden alıkoymuyor. Bu gibi durumlarda öğrenci, aile ve rehber öğretmenin ortak bir anlayışla karar vermeleri ve tercihlerde bulunmaları daha yararlı olur. Bazı meslekler vardır ki, mezun olunan üniversitenin ismi, iş yaşamına geçildiğinde bir referans oluşturur. Bu yüzden öğrencinin, bulunduğu ilde okuma fikri, eğer çok özel bir neden yoksa vazgeçilmez bir amaç haline gelmemeli. Örneğin; şehir dışında seçeceğiniz üniversitenin birçok kampüsü olabilir. Sizin tercih ettiğiniz bölümün yerleşkesi şehrin merkezinde olmayabilir. Bu gibi etkenleri göz önünde bulundurmanız da fayda var.

Merhaba ben Saliha Akar. Tıbbi görüntüleme teknikleri 2. sınıf öğrencisiyim.

### **NEDEN “ TIBBİ GÖRÜNTÜLEME TEKNİKLERİ” BÖLÜMÜ?**

Açıkçası bu bölümü ailemin yönlendirmesi üzerine araştırdım ve tercih etme kararı aldım. Severek yapabileceğim güzel, kaliteli ve kıymetli bir meslek olduğunu düşündüm. Tıbbi görüntüleme teknikleri ekstra ilgi ve dikkat gerektiren bir meslek. Bu konularda yeterli ve iyi olduğumu düşünüyorum. Aynı zamanda insanları seviyor olmam ve yardımsever bir yapım olması, dolayısıyla bu meslekte insani açıdan da yol alabileceğimi düşündüm. Toparlamak gerekirse bu bölümü kişiliğime daha uygun olduğu için ve ilgi alanlarım kapsamında olduğu için tercih ettim.

### **GELECEĞE DAİR PLANLARIM NELER?**

Şu an son dönemimi okuyorum. Almış olduğum dersler, yaptığım stajların bana kattığı pratikle ve bugüne kadar karşıma çıkan fırsatları sonuna kadar değerlendirmem dolayısıyla epey yol kat ettiğimin kanaatindeyim. Mesleğimin izin verdiği bütün alanlarda kendimi geliştirmeyi ve mesleğim konusunda donanımlı ve eksiksiz olmayı hedefliyorum. Aynı zamanda sağlık alanında farklı bölümlerde de okuyarak çok yönlü bir birey olmayı da hedefliyorum. Daha fazla insana ulaşabilme ve yardım edebilme fikri benim için her zaman büyüleyici ve çabaya değer olmuştur. Kendim için çizdiğim ve hedeflediğim bu yolda sonuna kadar ilerlemeyi planlıyorum.

### **NEDEN İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ'Nİ TERCİH ETTİM?**

Okumak istediğim bölümü ve şehri belirlemiştim. Üniversite araştırırken gördüm ki bana en iyi eğitimi ve donanımı kazandıracak akademik kadro İstanbul Kent Üniversitesindeydi. Türkiye genelinde mesleğini en iyi şekilde icra eden değerli profesörlerden ve öğretim görevlilerinden eğitim alacak olmak beni çok heyecanlandırmıştı ve İstanbul Kent Üniversitesine güvenimi artırmıştı. Sağlık sektöründe iş birliği içerisinde buldukları kurumlarda öğrencilere mezuniyet öncesi iş tecrübesi sunmaları mesleğime attığım ilk adımlarda en güzel fırsat ve kolaylık olacaktı. Yeni üniversite olması çoğu öğrenci için bir dezavantaj olsa da benim için bir avantajdı. Çünkü ilk öğrencileri ve ilk mezunlarından olarak İstanbul Kent Üniversitesini temsil edecektim. Aynı zamanda sosyal hayata önem veren bir birey olarak da İstanbul Kent Üniversitesinin konumu da beni ziyadesiyle etkilemişti. Şimdi İstanbul Kent Üniversitesindeyim. Üniversitemde kazandıklarım ve kazandırdıklarımınla güzel deneyimler başararak ilerliyorum. Her geçen gün büyüyen ve gelişmeye devam eden başarılarla imza atan İstanbul Kent Üniversitesinin öğrencisi olmaktan mutluyum. İyi ki İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ'NDEYİM.



”  
**SALIHA  
AKAR**  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
MEZUNU  
”

## KULÜPLER

### DİKSİYON KULÜBÜ

Öncelikle bilmeliyiz ki, güzel ve etkili konuşmada diksiyon (söyleniş-telaffuz-pronunciation), seslerin doğru çıkarılması son derece önemlidir. Fonetik bilgisi seslerin çıkarılışını incelerken, diksiyon ise buna ek olarak daha geniş bir kapsamda, ses organlarının doğru sesleri çıkarabilecek şekilde eğitilmeleri üzerinde odaklanır. Unutmayalım ki; konuşma sadece ses dizgeleri halinde başkalarına aktarılan düşünceler değildir. Konuşma kendine özgü yöntemler ve kurallar dahilinde yapılan bir iletişim biçimidir. Bu alanda “diksiyon kulübümüz” ile kendinizi geliştirebilirsiniz. Genel olarak programların amaçları arasında kurallarına uygun, anlaşılır, akıcı bir konuşma becerisi elde edilmesi yer alıyor. Kulüp programları dahilinde bireyin kendisini etkili bir şekilde ifade etmesi söz konusudur. Bunların yanında bir topluluk önünde heyecanını kontrol edebilme, sesin etkili bir şekilde kullanılabilmesinin yanında beden dilinin de doğru bir şekilde kullanılması gereklidir. O halde kulübümüze sizlerde davetlisiniz :)

### FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON KULÜBÜ

İstanbul Kent Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kulübü - KentFTR, okuyan öğrencileri bir çatı altında toplayarak, üyelerin mesleki, akademik, kültürel ve sosyal gelişimini sağlamayı ve güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde verilen dersler paralelinde etkinlikler düzenleyerek sağlık alanı üzerine çalışmalar yapar. Öğrencilerin aktif olarak yer alacağı, eğitici, topluma fayda sağlayacak etkinlikler düzenleyip, mesleki gelişim sağlayacak konularda konuklar davet ederek aradaki bağı kurar.



### PROF. DR. CİHAN AKSOY İLE MANUEL TERAPİ SEMİNERİ

Moderatörlüğünü Prof. Dr. Tunç Alp Kalyon'un yaptığı, Prof. Dr. Cihan Aksoy'un sunumuyla Manuel Terapi konferansı gerçekleşti.



## KULÜPLER

### BESLENME VE DİYETETİK KULÜBÜ “KENTDYT”

Beslenme ve Diyetetik okuyan öğrencileri bir çatı altında toplamak amacıyla geçen yıl kuruldu. Çeşitli etkinlikler gerçekleştirerek üyelerimizin mesleki, akademik ve sosyal hayatlarına hazırlanmasına katkı sağlamaya çalışıyoruz. İki yıldır yürüttüğümüz aktiviteler ile üyelerimizin arasındaki bağı güçlendirmek amaçlarımız arasındadır. Kulübümüze üye olan öğrenciler aktif olarak kulüp içinde yer almaktadır. Dünden bugüne yirmiden fazla etkinlik, söyleşi, proje gerçekleştirdik. KENTDYT ile özleşen GÜNCEL BESLENME SÖYLEŞİLERİ # serilerini gerçekleştiriyoruz. Gündemde olan konuları üyelerimiz ile birlikte Dr. Öğr. Üyesi Gizem Köse moderatörlüğünde tartışıyor ve bilgi paylaşımı sağlıyoruz. Etkinliğimizin sonucunda doğru bilgiye bizlerde araştırma yaparak ve Dr. Öğr. Üyesi Gizem Köse Hocamızın katkılarıyla ulaşılmış oluyoruz. Alanlarında uzmanlaşan konukları davet ederek sunumlar gerçekleştiriyoruz. Geçen yıl GÖNÜLLÜ KENTLİLERDEN BESLENME FARKINDALIĞI adıyla bir proje yaptık. Proje kapsamında lise düzeyindeki 10 çocuğun beslenme planlarını Uzm. Dyt. Sabiha Keskin önderliğinde düzenledik. Böylelikle meslek hayatı ile ilgili küçük de olsa deneyimler kazanıyoruz.



### 2018- 2019 DÖNEMİ TANIŞMA KAHVALTIMIZ



### GÜNCEL BESLENME SÖYLEŞİLERİ

Sevda KÖYÜSTÜ

Dünyadaki en özel nimetlerden biridir zeytin. Yaraticının bir armağanıdır ve eşsizdir. Siyahından yeşiline, salamurasından kırmasına her hâli güzeldir zeytinin. Her hâli güzel olmasına güzeldir de en güzel hâli zeytinyağıdır bence.

Zeytinyağı leziz bir mucizedir ve bu mucizenin en güzeli bizim topraklarımızdan elde edilir. Zeytinyağı yapımı zahmetlidir, emek ve sabır ister. Öncelikle iyi zeytinler yetiştirmek, sonra da bu zeytinlerden en uygun teknikle iyi yağlar elde etmek gerekir. Yağ yapımı öyle herkesin harcı değildir; bilgi, emek ve çaba ister. Bu nedenle iyi yağa ulaşmak kolay değildir.

Zeytinyağının kıymetini bilen insanlar kaliteli yağın peşindedir. Piyasadaki ürün çeşitliliğine bakıldığında iyi zeytinyağına ulaşmak isteyenlerin işi zor görünmektedir. Onlarca marka onlarca çeşit arasından en uygununu seçmek hiç de kolay değildir.

Ben de bir zeytinyağı tutkunu olarak yıllarca iyi yağın peşinde koştum. Hangi markayı, hangi ürünü tercih etmeliydim? Olumlu olumsuz pek çok deneyimim oldu. Sonunda aradığım kaliteyi Nazade zeytinyağlarında buldum.

Nazade ile yağ konusunda titiz bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine tanıştım. İyi ki de tanışmışım! Şimdi soframdan eksik etmiyorum kendisini. Nazade, Serhat Susuzluoğlu'nun sahibi olduğu kaliteli zeytinyağı firması. Sadece zeytinyağıyla kalmayıp zeytinyağı sabunu da üretiyorlar. Ben hem yağlarımı hem de sabunlarımı kullanıyorum ve çok memnunum.

Nazade'de Ayvacık Assos Kozlu yöresine ait enfes zeytinler, uzman bir ekip tarafından son sistem İtalyan kontinü makinelerinde el değmeden sıkılarak özenle şişeleniyor. Serhat Susuzluoğlu hem şirketin sahibi hem de ekibin başı. Yeme içme sektörünün deneyimli

# DALINDAN SOFRAYA: NAZADE ZEYTİNYAĞLARI

## ZEYTİNYAĞLARI



ve başarılı ismi Serhat Susuzluoğlu şehrin karmaşasından ve stresinden bunalıp bir zeytin ağacının gölgesinde dinlenme isteğiyle yola çıkmış. İşte bu istek zamanla bir tutkuya dönmüş ve tutkusunu cesaretiyle harmanlayan Susuzluoğlu, zamanla Nazade'yi kurmuş.

Nazade, zeytinin değerini ve kıymetini bilen ellerde hayat bulan doğal zeytinyağları ve zeytinyağı sabunları üretiyor. İki çocuk sahibi başarılı iş adamı Susuzluoğlu, kendi çocuklarımda kullanmayacağım hiçbir ürünü Nazade çatısı altında satmam diyerek doğallık konusundaki hassasiyetini vurguluyor. Nazade'nin başarısının en önemli sırlarından biri de bu hassasiyet sanırım.

Nazade'nin başarısındaki bir diğer sır da firmanın yer seçimi bence. Kaz Dağları'ndan gelen yüksek oksijen, Ege'nin iyotlu sularıyla birleşip toprağa düşünce asit oranı düşük ve kaliteli zeytinlerin yetişmesine imkân veriyormuş. Nazade tesisleri için Ayvalık Assos Kozlu yöresi bu nedenle tercih edilmiş. Bugün belki bizler bu güzel coğrafyaya bizzat gidemesek de Kozlu'nun enfes zeytinyağları Nazade aracılığıyla tüm Türkiye'ye hatta tüm dünyaya ulaşıyor.

Peki, bizler Nazade ürünlerine nasıl ulaşabiliriz?

Nazade zeytinyağlarının İstanbul'daki merkez ofisi Erenköy'dedir. <http://www.nazade.com/> adresinden ya da <https://www.instagram.com/Nazadenazade/> sosyal medya hesabından ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

İstanbul'da Nazade ürünlerinin satıldığı bazı yerler ise şöyledir: Palmiye Doğal Ürünler (Maltepe), Üsküdar Balık Pazarı, Furkan Doğal Ürünler, Çekmeköy Süt Evi, Altınsu Gıda (Kozyatağı) Arnavutköy Peynircisi.



# SÜZME YOĞURTLU VE MUZLU SMOOTHIE:

Yaz aylarında fit olmak adına hem de sağlıklı beslenip ferahlamak için evde yapabileceğiniz bu kolay smoothie'yi çok seveceksiniz.

### Malzemeler:

- 1 su bardağı süzme yoğurt
  - 1 yemek kaşığı yulaf kepeği
  - Yarım muz (Dondurulmuş)
  - 1 tatlı kaşığı chai tohumu
  - 5 böğürtlen (Dondurulmuş, isteğe bağlı)
  - 5 yaban mersini (Dondurulmuş, isteğe bağlı)
  - 1 tatlı kaşığı ince çekilmiş badem
- Süslemek için:
- 4-5 yaban mersini
  - 1 tatlı kaşığı kuru meyveli yulaf kepeği

### Hazırlanışı:

Buzluktan dondurulmuş meyveleri mutfak robotuna aktarın. Süzme yoğurtla birlikte püre haline getirin. Kalan malzemeleri ilave edip karıştırın. Kavanoza aktarın. İş yerine gittiğinizde kavanozu serin bir yerde muhafaza edin. Smoothie'yi derseniz üzerini yaban mersini taneleri ve yulaf kepeği ile süsledikten sonra servis yapın.



# MELİKE AYDEMİR

BESLENME VE DİYETETİK  
BÖLÜMÜ ÖĞRENCİSİ



# TERCİHİNİ YAP!

Sağlıklı beslenme vücudumuzu oluşturan hücrelerin doğru ve düzenli çalışabilmesi için gerekli olan besin öğelerini (karbonhidrat, protein, yağ vitamin, mineral ve su) yeterli ve dengeli miktarda almaktır.

Günümüzde sağlıklı beslenme konusunda eğitim, sosyo-ekonomik yapı, çevresel faktörler, yaş cinsiyet gibi etmenler de beslenme tercihiinde etkili olmaktadır. Türkiye’de özellikle 15-30 yaş grubu nüfusun büyük çoğunluğunun kolay hazırlanabilir gıdalara yöneldiği gözlenmektedir. Bunun yanı sıra dondurulmuş yiyecekler de gözde gıdalar arasında yer almaktadır. Hazırlanmasının kolay olması ve besin değerinin diğer işlenmiş gıdalara göre daha yüksek düzeyde olması bu ürünlere olan ilgiyi artırmaktadır.

”  
**ŞEYMA  
BIYIK**

BESLENME VE DİYETETİK  
BÖLÜMÜ ÖĞRENCİSİ

”





# SİZİN TERCİHİNİZ HANGİLERİ

## OLUYOR?

Günün ilk ve en önemli öğünüdür. Bu öğünü geçiştirmek için tükettiğimiz poğaçalar yerine sebze ve protein ağırlıklı beslenmek vücudumuz için daha yararlı olacaktır.

1 Adet Poğaç



### 235 KALORİ

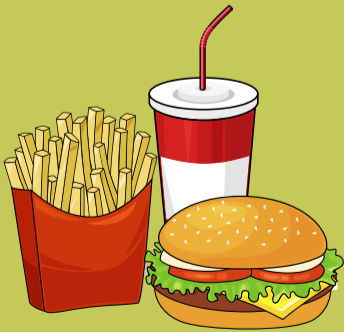
Peki ufak bir kaçamak olarak düşündüğümüz tatlılar yerine ne tüketebiliriz?

1 Adet Baklava



### 250 KALORİ

Ve günümüzde fast food zincirlerine karşı duyulan yoğun ilgi bizleri sağlıklı beslenme alışkanlıklarından uzaklaştırmaktadır.



### 850 KALORİ

5 Zeytin



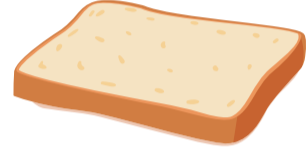
1 Yumurta



1 Dilim Peynir



Sögüş Sebze



1 Dilim Ekmek

### 235 KALORİ

10 Adet Çiğ Badem



30 Adet Kiraz



10 Adet Yeşil Erik

### 250 KALORİ



1 Elma



8 Kaşık Sebze Yemeği



6 Kaşık Makarna



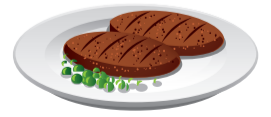
1 Muz



2 Mandalina



1 Bardak Ayrın



2 Adet Izgara Köfte

### 850 KALORİ

## SİZİN CİLDİNİZ HANGİ TİP?

*Kış aylarının yorgunluğunu cildinizden atmak ve cildinizi yazaya hazırlamak için, cilt tipinize uygun bahar maskelerinden faydalanabilirsiniz. Yazaya daha canlı ve sağlıklı bir ciltle girmek için ve cilt tipinizi tanımanız için size ipuçları bırakıyorum :)*

### NORMAL CİLT

Normal cilt sadece gerekli olan yağ miktarını üretir ve küçük gözeneklere sahiptir. Görünümü şeffaf, nem ve yağ durumu dengeli, gözenekleri kapalı, lekesiz ve problemsiz bir cilt tipidir. Normal cilt bakımında; günde iki kere yüzünüzü temizleyin ve kullandığınız cilt bakım ürünlerinin cildinizi kurutmadığından emin olun ve çok yağlı olmayan güneşten koruyucu krem sürün.

### KURU CİLT

Yağ salgılanması normalin altında olduğu için mat görümlü bir cildir. Nem oranı çok düşüktür, cilt devamlı gergin görünür. İnce bir üst deriye sahiptir. Kepeklenme ve pullanma görülebilir. Gözenekler ufak ve kapalıdır, sivilce veya siyah nokta gibi problemleri yoktur. Kuru cilt bakımında; bol su içip, cildin kuruluğunu azaltacak uygun nemlendiriciler kullanmak gerekir. Makyaj malzemesi seçimi de çok önemlidir.

### YAĞLI CİLT

Görünümü parlak, yağlı, gözenekleri açık, siyah noktaları olan ve sivilceye müsait bir cilt tipidir. Ciltte yağ bezleri fazla çalıştığı için akneler oluşur. Yağlı cilt bakımında; cildinizi düzenli olarak temizleyerek yağını dengeleyin ve nemini koruyun. Yağ oranını dengeleyen ürünler kullanın. Güneş ise cildi kurutup akneli dönemde kalıcı lekeler bırakabileceğinden muhakkak güneş kremi uygulayın.

### KARMA CİLT

Cildin farklı bölgelerinde farklı miktarda yağ üreten cilt tipidir. Cildin "T" bölgesi dediğimiz alın, burun, ve çene kısmında yağlı ve parlak bir görüntü oluşur. Yağlı kısımlarda açık gözeneklerde siyah nokta ve sivilceler görülür ve yanaklarda hafif kuruluk oluşabilir. Karma cilt bakımında; cildin yağ dengesini sağlamak zor olduğu için uygun bakım ürünlerini bulmak kolay değildir. Çünkü ağır nemlendiriciler sivilce oluşumuna yol açar. Buna karşılık, yağsız ürünler kullanmak da ciltte bölgesel kurumalara ve pullanmalara sebep olur. Bu durumda en uygun uygulama, her bölge için uygun ürünü kullanmaktır.

**TUBA  
GENÇ**



## BU MASKELERLE CİLDİNİZİ YAZA HAZIRLAYIN!

### KURU CİTLER İÇİN MASKE;

#### MALZEMELER;

- 1 yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı süt

#### NASIL UYGULANIR?

Yumurta sarısını ve zeytinyağını iyice çırpıttıktan sonra içine sütü de ekleyerek tekrar çırpın. Hazır olan maskeyi yumuşak bir fırça ya da parmaklarınızla sürün. Yüzünüzde 15-20 dakika kadar bekletin ve sonrasında doğal ve kuru ciltler için uygun olan cilt sabunu ve ılık su ile yıkayın. Cildinize 10 günde bir uygulayabilirsiniz.

### YAĞLI CİTLER İÇİN MASKE;

Aspirin ile hazırlanan bu maske ciltteki yağ oranını dengeleyerek cildi aknelerden arındırır.

#### MALZEMELER;

- 4 tane aspirin
- 1 yemek kaşığı bal

#### NASIL UYGULANIR?

Aspirinleri bir kaptaki toz haline gelene kadar ezin. Üzerine 1 kaşık bal ekleyerek iyice karıştırın. Maskeyi yüzünüze sürün ve en az 20 dakika ile yarım saat arasında bekletin. Beklettikten sonra yüzünüzü soğuk su ile durulayın. Duruladıktan sonra yağlı ciltlere özel nemlendirici krem ile cildinizi nemlendirin. İltihabı tedavi edici antioksidan etkisi olan bu maske haftada bir uygulanabilir.

### ONARICI CİLT MASKESİ;

Ciltteki matlığı azaltarak daha parlak bir cilde kavuşmanızı sağlar. Bahar ayı bu maskeyi uygulamak için en ideal zamandır.

#### MALZEMELER;

- 1 limon
- 3 yemek kaşığı bal
- 2 tatlı kaşığı gliserin

#### NASIL UYGULANIR?

1 limonu sıkın ve içerisine balla gliserini ekleyerek iyice karıştırın. Tüm malzeme iyice karıştıktan sonra cildinize sürün ve 15 dakika kadar bekletin. Sonra ılık su ile yüzünüzü durulayın. Haftada 2 gün cildinize uygulamanız ve en az üç hafta uygulamanız yeterli olacaktır.

### CİLT SIKILAŞTIRAN MASKE;

Bu maske cildi toplar, sarkmaların önüne geçerek sıkılaştırır.

#### MALZEMELER;

- 1 şişe sade maden suyu
- 1 limon (kabuklarıyla beraber rendelenmiş)
- Buz kalıbı

#### NASIL UYGULANIR?

Bir tane limonu kabuklarıyla beraber rendeleyin. Bir şişe sade maden suyu ile beraber rendelenmiş limonu karıştırın ve hazır olan karışımı buz kalıbına dökerek buzluğa koyun. Her sabah buz kalıplarından bir tanesini çıkartarak tonik vazifesi gören bu doğal buz kalıbını cildinizin her yerine sürün.



# NASIL STİL SAHİBİ OLUNUR?

Modanın her sezon değişen akımlarına ayak uydururken bir yandan da kendi stilinizi oluşturmak çok da kolay değil elbette... Bir tarz yaratıp bu tarzı güncel tutmak tamamen bir yetenek ve zaman ayırmanız gereken önemli bir konu... Tarz yaratmak için sadece modayı yakından takip etmek ve yeni sezon ürünlerini bir bir üzerinize geçirmek de yeterli değildir üstelik... Stil sahibi olmak için bundan çok daha fazlası gerekir.

### GÜNLÜK KULLANIM İHTİYAÇLARINIZI BELİRLEYİN!

En sık kullandığınız giysileri göz önüne alarak stil oluşturmaya başlayabilirsiniz. Bu ne demek? Yani en sevdiğiniz ve giydiğinizde içinde en rahat hissettiğiniz kombinler hangileri diyorunuz? Gardırobunuzu açtığınızda kumaş pantolonlardan daha çok jean pantolonlar, takım elbiselerden daha çok her birinin bir stili olan sportif parçalar görüyorsanız, siz sportif bir stile sahipsiniz! O zaman stilinizi de bu yönde şekillendirmek daha kullanışlı olacaktır. Çünkü biliyoruz ki moda, aslında sizin ne hissettiğinizdir.

### MODAYI TAKİP EDİN, ANCAK MODAYA BAĞLI KALMAYIN!

Moda elbette stil belirlemede çok fazla şey ifade ediyor. Ancak sadece o sezon çok moda diye aslında sizin ten rengine hiç uyumlu olmayan bir rengi sezon boyunca giymeye çalışmak da bir o kadar yanlış bir seçim olabilir. O nedenle, stilinizi oluştururken cilt renginizi, saç renginizi ve makyaj stilinizi de hesaba katarak modayı dikkate almalısınız. Moda, içinde bulunduğunuz sezonda herkes için aynı anda kullanılabilir parçalardan oluşmuyor olabilir; bu durumda modanın yeni trendlerine takılı kalmadan kendi stilinize uygun parçaları oldukça sık bir biçimde takımlayabilirsiniz.

### AKSESUARLAR HER ZAMAN ELİNİZİN ALTINDA OLSUN!

Kendinize özel bir stil yaratmanın formülünü oluştururken dikkate almanız gereken en önemli detaylardan biri de aksesuarlar... Yani başta kemerler olmak üzere, ayakkabılar, çanta ve takılardan bahsediyorum. Başta kemerler dedim çünkü kemerler her kıyafeti yepyeni bir stile dönüştürebilen sihirli parçalar. O nedenle kemerlere daha önce de söylediğim gibi bol bol yatırım yapabilirsiniz. Zira mutlaka o kemere ihtiyaç duyacak bir kombin mutlaka ortaya çıkacaktır. Fularlar ve saç aksesuarlarını da bu grupta dile getirmekte yarar var. Fularların stil oluştururken azımsanmayacak dokunuşları bulunuyor.

### OLMAZSA OLMAZ STİL DETAYI: MAKYAJ!

Diğer insanlar tarafından kıyafetinizden önce dikkat çeken en önemli yer yüzünüz. Bu nedenle, makyaj bir kombini ayağa da kaldıracaktır, yerle bir de edebilir. Sezonun trend renklerinden ilham alarak yapacağınız makyaj uygulamaları, stilinizi ortaya koymada kusursuz bir yardımcı bulunabilir. Örneğin şahane gözleriniz varsa, bunu ortaya çıkaracak makyaj stilleri deneyebilirsiniz. Çok güzel elmacık kemikleri için çarpıcı highlighter uygulamaları ya da dudaklarınız için ruj seçeneklerini abartabilirsiniz. Stilinizi belirlerken yüzünüzü de objektif bir biçimde inceleyip, öne çıkarmanız gereken bölgeleri analiz etmeniz size büyük avantaj sağlayabilir.

## SAGLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

Sağlık Kültür ve Spor Direktörlüğü (SKS); öğrencilerimizin, beden ve ruh sağlıklarının korunması, hasta olanların tedavi edilmesi veya ettirilmesi, barınma, beslenme, çalışma, dinlenme ve ilgi alanlarına göre ders dışı zamanlarının değerlendirilmesi, yeni ilgi alanları kazandırılması amacıyla çalışmalar yapar.

Hedefimiz; çalışma, dinlenme ve ilgili alanlarına göre boş zamanlarını değerlendirmek, eğitim görürken aynı zamanda sosyal ve kültürel anlamda yeni ilgi alanları kazanmalarına imkân sağlamak, yeteneklerinin ve kişiliklerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine imkân verecek hizmetler sunmak, onları ruhsal ve bedensel sağlıklarına özen gösteren bireyler olarak yetiştirmek, düzenli ve disiplinli çalışma, dinlenme ve eğlenme alışkanlıkları kazanmalarına olanak sağlamaktır.

SKS Direktörlüğü'nde öğrenci kulüp etkinlikleri, sportif ve kültürel faaliyetler yürütülmektedir. İstanbul Kent Üniversitesi bünyesinde 16 tane öğrenci topluluğu bulunmaktadır. Kulüplerinin açılmasında ve yıl içerisinde her kulübün yaptığı etkinliklerde rol alır. Düzenlenen kulüp etkinliklerine en iyi şekilde destek verir.

İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık, Kültür ve Spor Direktörlüğü olarak 'öğrenci odaklı' çalışmalar gösterip, öğrencilerimizin sosyal bilincine katkı sağlayacak iş hayatına uyum sağlayacak projelerin geliştirilmesi adına girişimci, lider, çözüm odaklı, hayal kurabilen ve kurduğu hayali projeye dönüştürebilen bilinçli öğrenci çalışmalarını desteklemekteyiz.

Sağlık, Kültür ve Spor Direktörlüğü hizmet verdiği kesimin tamamının, yapılan tesislerden ve düzenlenen faaliyetlerden; sosyal, kültürel, sportif etkinliklerden, danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinden en iyi şekilde yararlanmaları ve engelli öğrencilerimizin yaşamsal faaliyetlerini kolaylaştırıcı, aynı zamanda da eğitim ve öğretiminin desteklenmesi amacıyla, araştırma ve uygulama yapmayı hedef edinmiştir.

Öğrencilerin kültürel, sosyal ve kişisel gelişmelerine yardım eden ders dışı faaliyetleri bilinçli bir şekilde oluşturmak, geliştirmek ve denetlemek amacı ile kurulmuştur. Öğrencinin üniversite hayatına uyumunu kolaylaştırıcı ve destekleyici programlar geliştirir ve uygular.



İstanbul Kent Üniversitesi öğrencilerinin ve personelinin gereksinimleri doğrultusunda ruh sağlığı kalitesini korumak ve iyileştirmek amacıyla kurulan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi aynı zamanda öğrencilerin bireysel, sosyal ve akademik gelişmelerini desteklemeyi, üniversite ve yurt yaşamına uyumlarını kolaylaştırmayı, ve bu alanlarda yaşanabilecek sorunlarla baş etme konusunda gerekli becerileri kazandırmayı hedefler.

Üniversite öğrencilerinin kendilerini tanıması, gelecekte mesleklerini uygulama süreçlerinde ve topluma katkı aşamasında üretken, duyarlı, sorumlu, problem çözme - kişilerarası iletişim becerileri ve sağlıklı düşünme becerilerine sahip bireyler olabilmelerini sağlamaktadır. Bu amaçlarla gerçekleştirilecek olan seanslarda gizlilik ilkesi esas alınmaktadır.

### PSİKOTERAPİDEKİ ETİK KURALLARDAN BİRİ OLAN GİZLİLİK İLKESİYLE NE ANLATILMAK İSTENMEKTEDİR?

- Gizlilik ilkesi konu psikolojik danışma olduğunda özel bir yere sahiptir bu nedenle birimizde gerçekleştirilecek olan her görüşmede danışan her kimse izin vermediği sürece kişisel bilgiler ve görüşme içerikleri kesinlikle kimseyle paylaşılmaz.

İstanbul Kent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimimizde çalışan psikoloğumuz, merkezimize başvuruda bulunan bireylere gizlilik ilkesinin yanısıra ayrımcılık yapmama ilkesi, gönüllülük ilkesi doğrultusunda destek verme ve sorumluluk ilkesinin hakim olduğu meslek bilinci ile çalışmaktadır.

Psikolojik Danışmanlık hizmetinden yararlanabilmek için, görüşmelerin düzeni ve danışanların bekletilmemesi açısından önceden randevu alınması gerekli görülmektedir.

Randevu için ofis : İstanbul Kent Üniversitesi Taksim Kampüsü b-blok 2. kat no:217  
Psk. Birgül Sena MAYDA  
Tel: +90(212) 610 10 10 / Dahili 288  
Mail: sena.mayda@kent.edu.tr

**BİRGÜL**”  
**SENA**  
**MAYDA**”

## ÖĞRENCİ KONSEYİ BAŞKANI

MERHABA ARKADAŞLAR



**BETÜL  
SADIRLI**  
ÖĞRENCİ KONSEYİ BAŞKANI

Öncelikle dergimizin II. sayısının çıkıyor olması ve buradan sizlere ulaştığımız için çok mutluyum. Bir dönemi daha geride bıraktık ve yeni dönem hepimiz için farklı heyecanlar barındırıyor. İlk senesi olan arkadaşlarımız için I. Sınıfı tamamlamak, biz II. Sınıflar için eğitim hayatımızı yaralamayı ifade ederken, yüksekokullu arkadaşlarımız için ise mezuniyet heyecanı demek.

Tüm Meslek Yüksek Okullu arkadaşlarımızı şimdiden tebrik ediyor ve hayatları boyunca başarının her daim yanlarında olmasını diliyorum. İstanbul Kent Üniversitesi'nin ilk temsilcileri olarak, çalıştıkları alanda hep en iyiyi hedefleyeceklerini ve üniversitemizi en iyi şekilde temsil edeceklerine eminim.

Geçtiğimiz aylarda önce Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi daveti ile Van'da daha sonra da 18 Mart Üniversitesi daveti ile Çanakkale'de düzenlenen programlara üniversitemiz adına katılım sağladım. Bir kez daha biz gençlerin ülkemizin geleceğinin inşasında ne kadar önemli rolü olduğunu, fikirlerimizle, çözüm önerilerimizle ülkemizin çok daha iyi yerlere geleceğine karşı inancım arttı. 95 üniversitenin erkek öğrenci konseyi başkanının arasında, kız öğrencilerini pozitif ayrımcılık ile destekleyen Kent Üniversitesi'nin öğrenci konseyi başkanı olarak her iki programda da bulunmak ayrıca gurur vericiydi.

Tüm arkadaşlarımızın görüşlerinin bizler için çok önemli olduğunu ve öğrenci konseyi olarak amacımızın üniversite eğitim hayatınız boyunca maksimum verimle geçirmeniz olduğunu belirtmek isterim. Gün içerisinde 101 numaralı başkanlık odasında olduğumu ve istediğiniz zaman gelebileceğinizi ve sorunlarınızı paylaşmaktan, fikirlerinizi dinlemekten çok mutlu olacağımı tekrarlamak isterim. Unutmayın ki, üniversiteler içinde biz öğrenciler olduğu için yaşanabilir kurumlardır. Gelin birlikte, fikirlerimizle okulumuzu çok daha güzel yerlere taşıyalım bu bizlerin elinde...

Buradan İstanbul Kent Üniversitesi öğrenci adaylarına da seslenmek isterim. Üniversite tercihi beklide bu yaşınıza kadar aldığınız en önemli karar olacak bundan sonraki hayatınızın inşasında çok önemli rol oynayacaktır. Biz Kent Üniversitesi Öğrencileri olarak yaşamın, bilimin ve akademinin merkezinde olmayı tercih ettik. Üniversitemiz henüz 2. yılında olmasına ve oluşumunu devam ettirmesine rağmen, bizler için doğru seçimler yapabilen, öğrencilerine değer veren bir aile yaklaşımıyla bizleri bir araya getiren bir kurumdur. Aramıza katıldığınız andan itibaren, herkesin özgürlüklerine saygı duyan ve öğrencilerini görüşlerinden dolayı yargılamayan, eleştirel düşünmemizi öğreten, sorgulamamızı sağlayan ve en önemlisi kendimizi ifade etmemiz için bizi cesaretlendiren hocalarımızla, her konuda ellerinde gelen desteği esirgemeyen idari kadromuzla ve öğrenci konseyimizle sizlerin yanınızda olacağız. Şimdiden aramıza hoş geldiniz.

Hepimize başarılı harika bir dönem diliyorum...

# Mezuniyetten Kareler





## MEZUNİYETTEN KARELER



# Üniversite 1.si Esmâ Nur Ateş



# Üniversite 3.sü Çağla Gamze Aksu



# Sosyal Bilimler Enstitüsü 1.si İlknur Konca



# Sosyal Bilimler Enstitüsü 3.sü Şerife Akça



# Mezuniyetten Kareler







**İSTANBUL KENT**  
**ÜNİVERSİTESİ**

Taksim Kampüs: Cihangir Mahallesi Sıraselviler Caddesi  
No:71 34433 Beyoğlu/İstanbul

“Dergiyle ilgili görüş ve önerileriniz için  
kurumsal.iletisim @kent.edu.tr adresinden bize ulaşabilirsiniz.”