

İstanbul Kent Dergisi

İstanbul Kent Üniversitesi Kampüs Dergisi



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ



Taksim Kampüsü

01212 610 1010
kent.edu.tr
in ▶ t f i @istanbulkentedu



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ



Mehmet Yavuz YILMAZ
197∞



*Hatırasını ve
üniversitemize yaptığı
katkıları her zaman hatırlıyoruz.
İstanbul Kent Üniversitesi Ailesi*

08



Röportaj:
Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak

Öğrenci Yıllarına Dönüş...



İçindekiler

- | | |
|---|---------------------------------|
| 05 Editörden | 48 Kent'lileri Tanıyalım |
| 06 Hoşgeldiniz | 50 İyi Yemek İyi Yaşam |
| 10 Kent'ten Haberler | 52 Kent'in Emektarları |
| 14 Kent'in Sokakları | 54 Kent Konseyi |
| 24 Kariyer Tüyoları | 55 Astroloji |
| 25 Sağlık Bloğu | |
| 29 Sosyal Medya ve Dijital Dünya | |
| 31 Öğrenci Gözünden | |
| 33 Gezi Sayfası | |
| 39 Moda ve Güzellik Bloğu | |
| 44 Spor Bloğu | |
| 46 Motivasyon Yazıları | |

Kent Dergisi

Künye

İmtiyaz Sahibi

İstanbul Kent Üniversitesi adına

Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak

Rektör

Yayın Kurulu

Prof. Dr. A. Tuğrul Biren

Rektör Yardımcısı

Banu Gökçe Taşkın

Kurumsal İletişim ve

Halkla İlişkiler Direktörü

Zeynep Özcan

Kütüphane ve Dokümantasyon

Direktörü

Murat Mercan

Kurumsal İletişim Uzmanı

Editör

Banu Gökçe Taşkın

Uğur Göktürk

Murat Mercan

Fatma Şahin

Tuba Genç

Yüksel Eriş

Nur Kaya

Nilgün Erdemir

Görsel Tasarım ve Grafik

Mabrand Creative

Katkıda Bulunanlar

İstanbul Kent Üniversitesi

Öğrenci Konseyi, Kulüpleri

Akademik ve İdari Birimler

Edi tör den

Banu Gökçe Taşkın
Kurumsal İletişim ve
Halkla İlişkiler Direktörü



Herkes'e Merhaba,

Şu ana kadar hayatınızda belki de en fazla hayalini kurduğunuz zamanları yaşıyorsunuz. Üniversite yılları insanın yaşamındaki en hızlı, bir o kadar da bir türlü geçmek bilmeyen ve bittiğinde keşke o yıllara dönebilsek dediği zamanları kapsar.

Bizler, bu dergiyle ilgili ilk toplantımızı yaptığımızda istedik ki sizlere bu yıllardan yazılı bir anı bırakalım. İstanbul Kent Üniversitesi dergisi, tamamen siz Kent'li öğrenciler ve öğrenci adayları için hazırlanıyor. İlk sayının konu başlıklarına biz karar verdik.

Bir sonraki sayı için sizlerden çok daha yaratıcı ve heyecanlı içerikler geleceğine inanıyoruz. Dergi ve üniversite ile ilgili tüm kurumsal mecralara yönelik geri dönüşlerinizi bekliyorum.

Keyifli okumalar dilerim.





Berna Yılmaz

Mütevelli Heyeti Başkanı

Hayatınızın en heyecan verici ve verimli noktasında sizlere eşlik edebilmek ile birlikte Türkiye'nin dönüşüm yolculuğunda gelişime yön verebilmek, geleceğimizi güvence altına almak için günümüz sorunlarına kalıcı çözümler bulabilmeyi hedefliyoruz. Bu amaçla dünya standartlarındaki eğitim olanaklarımızla sizleri buluşturuyoruz.

İstanbul Kent Üniversitesi'nde geçireceğiniz her günün, sizlere bilgi ve umutla dönmesini temenni eder, başarılı bir akademi yılı dilerim.



Prof. Dr.

Zehra Neşe Kavak

Rektör

Öğrencilerimizi aydınlık yarınlara, ülkemizi de muasır medeniyetler seviyesine gururla taşıyabilmeyi amaçladığımız bu eğitim yolculuğunda yenilikçi ve sürdürülebilir eğitim anlayışımızla faaliyetlerimizin devam edeceği yeni bir akademik yıla "Merhaba" dedik.

İstanbul'un tam merkezinde çevresiyle olduğu kadar kendi içinde de eşsiz uyumu yakalayan üniversitemizde, çağdaş bilime dayalı eğitim sistemimiz, her biri konusunda uzman, güçlü akademik kadromuz ve her bir detayı incelikle düşünülmüş yüksek teknoloji altyapımız

ile şehir yaşamının tüm olanaklarını öğrencilerimizin kullanımına sunuyoruz. Yeni akademik yılın tüm öğrencilerimize önce sağlık sonra başarı ve mutluluk getirmesini diliyorum.



Prof. Dr. Tuğrul Biren

Diş Hekimliği ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekan V.

İstanbul Kent Üniversitesi'nde bilimin felsefesinden ayrılmadan mezun yetiştirme ilkesiyle eğitim alacağınızdan şüpheniz olmasın. **Alanında uzman, araştırmacı akademik kadromuz ve mesleki açıdan sizleri tüm teknik donanımı sağlayan laboratuvarlarımızda geçireceğiniz akademik yaşamınızda sizlere başarılar diliyorum.**



Prof. Dr. Sakıp Pekin

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Sevgili Öğrencilerim,
Şüphesiz ki, insan hayatı ve sağlığı dünyadaki en kıymetli unsurdur. Sizler sağlık sektöründe yer almak adına fakültemiz bünyesinde bulunan, sağlık sektörüne hizmet eden bölümlerinizi seçtiniz. **Sizlerin, meslek yaşamınızda ihtiyaç duyacağınız bilgileri sizlere faydalı ve efektif şekilde sunmak fakültemizin en büyük amacı. Sizlere başarılı bir yıl dilerim.**



İlknur Sayan

MYO Müdürü

Sevgili Öğrenciler,
Sağlık hizmetlerinin kalite, etkinlik ve verimliliğinin toplum sağlığı açısından taşıdığı önemin farkında olan İstanbul Kent Üniversitesi, bilimsel temellere dayanan, çağdaş eğitim modelleri ile sürekli ve kendini yenileyen eğitimi ile insani ve etik değerlere saygılı, mesleki alanlarında uluslararası düzeyde bilgi ve beceriye sahip gençler yetiştirmeyi amaçlamaktadır.

Görevimiz; siz değerli gençlerimize bilimsel ve etik değerler doğrultusunda, araştırma yapan, sürekli eğitimler ile kendini geliştiren, ekip çalışması içinde, katılımcı, esnek, değişimlere açık, yenilikleri takip eden ve mezuniyet sonrasında çalıştıkları alanlara teorik ve pratik uygulamalarını aktarabilen profesyoneller olarak yetiştirmektir. Son yıllarda hızla büyüyen sağlık sektörünün nitelikli ve alanında yetkin yardımcı sağlık hizmetleri personeline ihtiyacı giderek artmaktadır. **Eğitim ve öğretiminizi başarı ile tamamlayarak mezuniyet sonrasında çalışma hayatında yer alacak olan İstanbul Kent Üniversitesi mezunlarının, hizmet verdikleri kurum ve kuruluşlara değer katacaklarına ve hizmet kalitesini arttıracaklarına olan inancımız sonsuzdur.**

Hepinize mutluluk ve başarılar diliyorum. Yolunuz açık olsun...



Öğrenci Yıllarına Dönüş...

*Prof. Dr.
Zehra Neşe Kavak
Rektör*

► Üniversiteyi nerede okudunuz? Evde mi yurttan mı kaldınız?

**“Birçok gezgine göre
İstanbul dünyanın
en güzel şehridir.”**

Bana göre de üniversite hayatını yaşamamanın daha güzel bir alternatifi olamayacağı ve çocukluk yıllarımda da hayalim olan doktorluk mesleği için de alacağım eğitim sebebiyle başka bir şehir düşünülemezdi. Bu sebeple Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde okudum. Üniversite hayatı boyunca ailem ile birlikte yaşadım.

► Nasıl bir öğrenciydiniz?

**“Hayatımın tüm
aşamalarında ve
zamanlarında hep
düzenli biriydim.”**

Öğrenciyken haftalık planımı yapar, ders çalışacağım zaman ve arkadaşlarım ile vakit geçireceğim günleri organize ederdim. Sadece derslerimle zaman geçirmez aynı zamanda İstanbul’un en güzel kültür etkinliklerini kaçırmadan takip ederdim. Disiplinli ve çalışkan olmayı gerektiren bir bölüm seçmiştim. Doktorluk hayatı boyunca size disiplinli yaşamı sunuyor.

► Üniversitede unutamadığınız bir anınız var mı?

Üniversite yılları içerisinde olduğunuz zaman boyunca hiç bitmeyecek gibi gelir, fakat bir o kadar da hızlı geçer. **Benim üniversite yıllarını anımsadığım zaman aklıma gelen ilk anım, ilk hastane staj günümünden.**

O gün kitaplarda okuduğumuz her şeyin aslında teorik olduğunu asıl önemli olanın yaşamın içerisinde hastalarımız ile tecrübe edeceğimizi anladım. Ve o gün duyduğum heyecan ve meslek aşkım halen devam etmekte.



“Her şeyin başı sabır”

► Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerimize ne tavsiyede bulunursunuz?

Her şeyin başı sabır. Sabır bu hayattaki en önemli ve bir insanı en güçlü kılan özellik. Sınavlara, derslere karşı her zaman sabırla çalışsınlar, gayret gösterebilirler.

Disiplinli olmayı yaşam mottosu olarak benimseyen kimseler muhakkak zaferi kazanırlar. Tüm bu ders temposunda üniversitemizin, eşsiz lokasyonunun kıymetini bilip Beyoğlu'ndaki sanat galerilerini, sergilerini ve festivalleri takip etmeyi unutmasınlar. Hepsine önce sağlıklı ve mutlu bir hayat temenni ediyorum.

Kent'ten Haberler



Oryantasyon Günleri

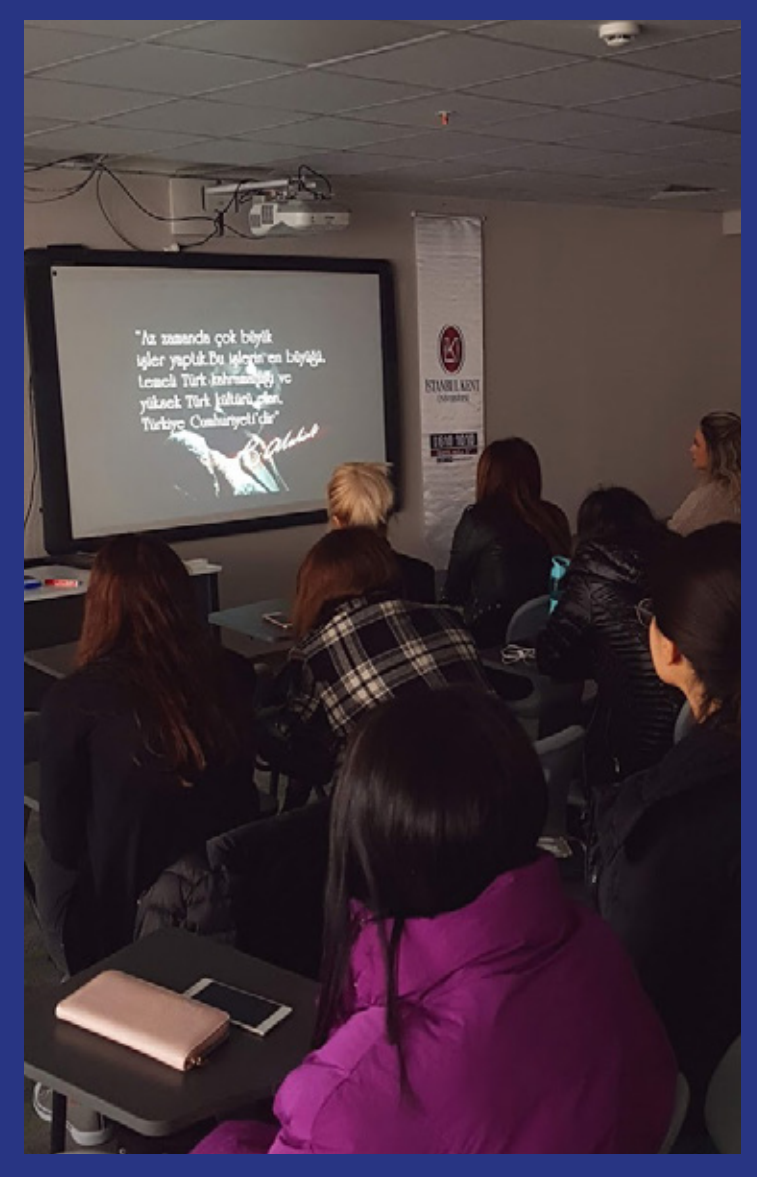
Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerimizin adaptasyon sürecini hızlı atlatmaları için organize edilen Oryantasyon Günleri'nde, üniversite direktörlükleri görevlerini anlatan sunumlarını gerçekleştirdi.



Halloween Parti

26 Ekim Cuma günü gerçekleşen Halloween partisiyle öğrenciler keyifli vakit geçirdi.





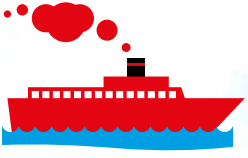
Cumhuriyet Belgeseli Gösterimi

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı etkinlikleri kapsamında Rutkay Aziz'in seslendirmesiyle Cumhuriyet Belgeseli gerçekleştirildi.

Girişimci Olmak

Horinaz İnternet Teknolojileri CEO'su Haluk Yetkin'in konuşmacı olduğu "Girişimci Olmak" semineri, 6 Kasım Salı günü 19.00 - 21.30 saatlerinde CKS salonunda gerçekleştirildi.

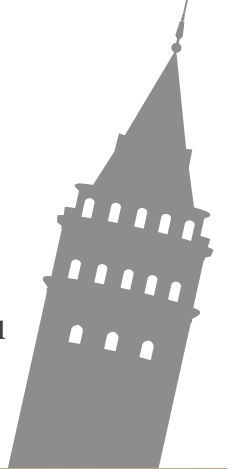




İstanbul Gezisi



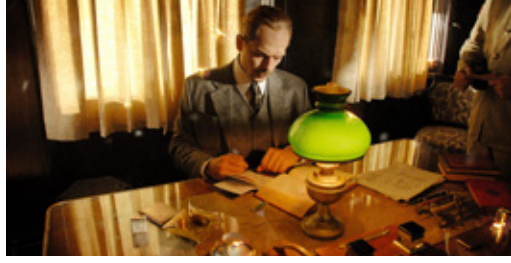
Kent'li öğrenciler 30 Ekim günü İstanbul'un tarihi ve simge mekânlarını ziyaret ederek geçmişe dair izleri yakından görme imkânı yakaladı.





Veda Film Gösterimi

10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü etkinlikleri kapsamında "Veda" film gösterimi yapıldı.



Kan Bağışı Kampanyası



7 Kasım günü İstanbul Kent Üniversitesi'nde düzenlenen kan bağışı kampanyasına üniversite öğrencileri, idari personel ve akademisyenler yoğun ilgi gösterdi.

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kulübü ile Türk Kızılayı işbirliğinde düzenlenen organizasyonda önce kan bağışı bilgilendirme semineri ardından kan bağışı kampanyası gerçekleştirildi.



Kent'in Sokakları





Beyoğlu - Cihangir



Ne mevsimler etkiler Taksim'in kalabalığını, ne de saatler. İster İstiklal Caddesi'nde yürüyüp kalabalığa karışın, ister Cihangir'in deniz kokan sokaklarında yürüyüş yapın, isterseniz de Asmalımescit'teki barlardan birinde sabahın ilk ışıklarına kadar eğlenin. Taksim'den ne beklerseniz, onu verir size.





İstiklal Caddesi

İstanbul'un en köklü ilçelerinden biri olan Beyoğlu ve Beyoğlu denildiğinde akla gelen ilk cadde İstiklal Caddesi, Türkiye'nin en işlek en kalabalık en renkli ve 24 saat hareketli olan bir caddesidir.



Bu cadde, Tünel ile Taksim Meydanı arasında uzanmaktadır. Bu caddede mutlaka bir tur atmanızı tavsiye ederim. Tiyatroya gitmek, mağazalarda dolaşmak ve sergi salonlarını ziyaret etmek gibi birçok etkinlik yapabileceğiniz vazgeçilmez bir yerdir.

Yerli ve yabancı birçok turistin akın ettiği bu yer, gece hayatıyla da oldukça ünlüdür. Sabah saatlerine kadar doyusya eğlenebilir, hafta sonunuzu keyifle geçirebilirsiniz. Anlatılamayan İstanbul'un bir özetidir İstiklal Caddesi. Size siz olduğunuzu hissettirir.





Çiçek Pasajı

200 yılı aşkın tarihi ile İstanbul'un en gözde yerlerinden biridir çiçek pasajı. Pasajın iki adet çıkışı var; biri İstiklal Caddesi'ne, diğeri ise Tiyatro Sokağı'na çıkıyor. 1870 yılında içerisinde 25 dükkana ve lüks yapılara ev sahipliği yapan Çiçek Pasajı, İstanbullular için fazlasıyla önem taşıyor diyebiliriz.

Şimdilerde çok sayıda restorana ev sahipliği yapan Çiçek Pasajı'nda et ızgara çeşitlerinden sulu yemeklere, meyve tabaklarından çeşitli içeceklere kadar aradığınız her lezzeti bulabilirsiniz. Pasajın en popüler restoranları ise Ceneviz Meyhanesi, Mahzen Restoran ve Manolya Restoran. Dostlarınızla güzel sohbetler edeceğiniz ve fazlasıyla eğlenebileceğiniz bir yer olan Çiçek Pasajı, hem tarihi hem de atmosferi ile kesinlikle görülmeye değer bir yer.





Ara Cafe

Ara Kafe, dünyaca ünlü fotoğraf duayeni Ara Güler'in müzesinin ve 4 katlı atölyesinin giriş katında açılmıştır. Ara Güler'in fotoğraflarıyla süslü, şirinlik muskası Ara Cafe, vazgeçemeyeceğiniz adreslerden birisi olabilir.

80'lerden aşına olduğumuz radyolar, vita kutusunda mis gibi kokan kır çiçekleri ve süs eşyaları içinizi ısıtır adım attığınız anda. Leziz yemekleri, güler yüzlü sunumu ve dekorasyonu ile bambaşkadır Ara Cafe.



Türk Alman Kitabevi Cafe



“Kahve ve kitap kokusu kısacası huzur bulabileceğiniz bir mekân.”



Her zaman kalabalık olan bu mekânda isterseniz kitabınızı alıp okuyabilir isterseniz de arkadaşlarınızla sohbet edebilirsiniz. Hazır mevsimiyken de hafif bir tatlı olan balkabaklı & peynir kremalı kekini tercih edebilirsiniz kahvenizin yanına.



Arter Sanat Galerisi

Modernliğin dinamik renkleri eşliğinde sanatçılara ve yapıtlarına görünürlük kazandıran yeni bir platform oluşturan Arter sanat galerisini ziyaret edebilirsiniz.





360 İstanbul

Şüphesiz İstanbul'un en nefis manzarasına sahip mekânlardan biri. 19. Yüzyıl'dan kalma tarihi Mısır Apartmanı'nın çatı katında yer alan, birçok ödül sahibi 360 İstanbul, nefes kesici 360 derece bir İstanbul manzarasını sizlere sunuyor. Dilerseniz keyifli bir öğle ya da akşam yemeği için, dilerseniz gecenin ilerleyen saatlerinde canlı müzik ya da DJ performanslar eşliğinde dans etmek için tercih edebilirsiniz 360'ı.



Meslek Seçimi ve Kariyer Gelişimi

Mesleğini kime göre seçtin?

Değerli üniversite adayları,

Meslek seçimi hepimizin hayatında alacağı en önemli kararlardan biridir. Fakat biz bu kararları alırken ne kadar özen gösteriyoruz? Toplumun önemli bir kısmı hayatında mutlaka kıyaslamaya maruz kalmıştır.

Bu kıyaslamaların en başında *'Bak komşunun çocuğu hukuk kazandı sen ne yapacaksın bakalım?'* sorusu değil midir? *Peki sen ne kadar hukukçusun ya da ne kadar doktor? Ne kadar öğretmensin?*

Amacımız toplumda saygı gören bir mesleğin uzmanı olmak mı ya da *"yapacağım iş önemli değil ben tamamen maddi düşünüyorum"* mu?

Herkesin mutlaka bir fikri vardır. Ülkemizde maalesef birçok kişi binlerce meslek hakkında iyi ya da kötü bilgiye sahip. *"O işte benim arkadaşım çalışıyor çok mutsuz"* veya *"O işi benim komşum yapıyor çok az para veriyorlar"* bu tarz birçok öneride bulunabiliyorlar. Peki hem çok zevkli, hem az çalışılan, hem de çok iyi ücret aldığımız meslek var mı? Klasik bir tabirle *"Her işin bir zorluğu vardır"* diyebiliriz.

Bizi asıl mutlu edecek iş kişisel özelliklerimize göre meslek seçmemizden geçiyor. Ama nasıl seçeceğiz kişisel



özelliklerimize göre meslekleri dilerseniz biraz da bunu konuşalım.

- İnsan ilişkilerinde güçlü olan birinin Halkla İlişkiler seçmesi,
- Yardım sever birinin Sosyal Hizmetler seçmesi,
- Ticari düşüncesi olan birinin Uluslararası Ticaret seçmesi,
- Yönetim kısmında çalışmak isteyenın Sağlık Yönetimi seçmesi

Yukarıdaki liste uzar gider. Yapılan hataların en başında *"bu alanda mezun çok var"* diyerek o meslekten uzaklaşmak veya *"bu bölümde personel açığı var"* düşüncesiyle sevmediğimiz mesleğe yönelmek geliyor.

Bizi seçeceğimiz meslekte başarılı kılacak en önemli unsur o işi yaparken mutlu olabilmekte saklı.

Kariyer Gelişimi

Kariyer seçimi de meslek seçimi ile entegre edilmiş durumda. Mesleğimizi seçtikten sonra sırada başarılı olmak için yapmamız gerekenler var:

*Hayal Kur

Nereye gitmek istediğini bilmeyen insanlar genelde yerinde sayar. Yerinde saymamak için öncelikli olarak kendine hedef koymalısın. Tabi bunu yapabilmek için hayal gücüne ihtiyacın olacak. Hayal ettiğin yaşam biçimini detaylıca zihninde canlandır ve hedeflerini mutlaka bir yerlere not et! Bu şekilde karşına çıkan fırsatları daha doğru değerlendirebilirsin.

Mesleğinden Çok Daha Fazlasısın

Yeni birileriyle tanışırken genelde ilk sorulan sorulardan biri “*Ne iş yapıyorsun?*” olmaktadır. Dolayısıyla diğerleri için işiniz hayatta elde ettiğiniz başarıyı ve göreviniz ise değerinizi, daha açık söylemek gerekirse “*ne kadar kazandığınızı*” ortaya koyuyor. En kısa sürede çok para kazanmaya çalışmak da bir tercih, fakat kendini ateşe atarken yanabileceğinizi de göz ardı etmeyin. Sen bir maaş bordrosu ya da uzun görev tanımlamalarından çok daha fazlasını barındırıyorsun. Emin adımlarla ilerlersen sadece işinde değil hayatta da kendi mutluluk alanını oluşturabilirsin.

Kariyerini Nasıl Harcarsın?

1)Yanlış kapıyı çalmak;

Yeni bir işe başladınız. Belirlediğiniz çalışma anlayışını sürdürüyorsunuz ama yeterli performansı yakalayamadınız, üstelikle işler yolunda gitmiyor. Öyleyse gerçekten yanlış kapıyı çalmışsınız demektir. İdeal ve dört dörtlük bir işyeri yoktur.

Aldanmadan, kesin kararlarla en iyi şanssı yakalamak için çabalayın, sonuçta doğru kapıyı çalacaksınız.

2)Arabozuculuk;

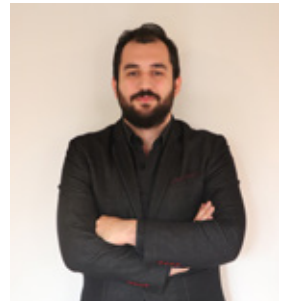
İşe başlayana kadar verdiğin tüm emeği boşa çıkarmak ve kariyerini harcamak için yapabileceklerin aslında çok basit. Örneğin dedikodu yapmak ve insanların arasını bozmak kaybetmek için harika bir yöntemdir. Seni sevmiyorlar ve kötü davranıyorlar öyle mi? Onlara kibirli ya da çokbilmiş gibi davranabilirsin. Böylece seni sevmemek için haklı bir nedenleri olacak. Bu saygıdeğer hedefe ulaşmak için, çok bilinen ve geçerliliği kanıtlanmış iki yöntem kullanabilirsiniz;

- Çalışma arkadaşlarınızla sürekli kavga edin
 - İşinize geç gelip, erken çıkın
- Bu kötü ilişkileri kesin olarak kazanmak için beceriksiz olmak ve bunu sistemleştirmek gerekir. Her önünüze geleni kınayın. Burada en önemli erdem “*dedikodu*” yapabilmelidir. Bu konuda uzman iseniz zaten iyi bir arabozucu olmuşsun demektir.



Kariyerimizi nasıl geliştiririz ya da nasıl bu kariyeri bozarız bu hafta bundan bahsettik. Diğer yazımızda bu konuya biraz daha değineceğiz, görüşmek dileğiyle.

Hazırlayan
Uğur Göktürk



Grip ve Soğuk Algınlığı

Sonbahar aylarına eşlik eden hastalıklardan biri grip ve soğuk algınlığıdır. Sürekli değişim gösteren hava şartlarından dolayı birçoğumuz havalara ayak uydurmaya zorlanıp şifayı kapıyoruz. Soğuk algınlıklarında halsizlik ve yorgunluklar orta düzeyde yaşanırken genellikle burun tıkanıklığı görülmektedir. Grip de ise yüksek ateş, genel vücut ağrısı, göğüs ağrısı ve öksürük sıklıkla görülebilir.

Grip ve soğuk algınlığından korunmak için;

- Kış sebzeleri bol bol tüketin.
- Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edin.
- Uykunuz bağışıklık sisteminizi desteklemenize yardımcı olur. Uykunuzu yeterince aldığınızdan emin olun.
- Bol bol meyve tüketimine özen gösterin.
- Düzenli egzersiz yapmak daha sağlıklı bir bağışıklık sisteminiz olmasını sağlar.

Bulaşma yolları;

- Hastalığa sahip olan kişinin öksürmesi, hapşırması, konuşmasından dolayı havada dolaşan damlacıklar
- Hasta kişiyle temas

İyileşme süreci;

- Grip 1 hafta sürer genellikle ilk 2-3 gün de semptomlar şiddetlenir. Sonrasında yavaş yavaş düzelme başlar.
- Soğuk algınlığı da yine 1 hafta sürer. 2 - 4 gün arasında şiddetli seyreder. Bulaşma süresi 24-48 saat arasındadır. İlk 2-3 gün semptomlar görülmez.

Tedavi şekilleri

- 'ANTİBİYOTİKLER' gripi tedavi etmez.
- Tedavi sürecine mutlaka hekim kontrolünde başlanmalıdır.
- Mevsiminde meyveler tüketilmelidir.
- Bol bol istirahat edip dinlenilmelidir.
- Bitki çayları tüketilebilir.



Grip ve soğuk algınlığına karşı içilebilecek bitki çayları bağışıklık sistemini güçlendirmekte yardımcı olabilir.



Bu dönemde yardımcı olacak bitki çayları;

- **MÜRVER:**

Antioksidan özelliğinin yanı sıra bağışıklık sistemini uyarıp vücut direncini arttırabilir.

- **MELİSA:**

Yapraklarının sulu özütüsü ve elde edilen uçucu yağın antiviral etkisi vardır.

- **ADAÇAYI:**

Ağız ve boğazdaki virüslere karşı etkilidir.

- **ZENCEFİL:**

Soğuk algınlığına iyi gelen zencefil, limonla tüketildiğinde sindirim üzerinde olumlu etki yapmaktadır.

- **KARABİBER:**

Sindirim sisteminde uyarıcı, ağrı kesici ve ateş düşürücü etkileri vardır.

- **IHLAMUR**

İdrar ve balgam söktürücü, göğsü yumuşatıcı özellikleri ile kış aylarının vazgeçilmez içecekleri arasında. Balsız düşünemediğimiz çaylardan biri kendisi. Ancak bal sevmeyenlerdensiniz az şeker ile de enfes olur.

Kızılay Haftası



**#yardımseven olmak
kanımızda var !**



TÜRK KIZILAYI

1868

Her yıl yüzlerce insan hastalık ya da kaza sonrası kan bulunamadığı için hayatını kaybediyor. Düzenli yapılan kan bağıışı sayesinde bu kayıplar yaşanmayabilir.

Toplumumuz, kan bağıışına ön yargılı olarak yaklaşmaktadır. Kan vermenin kansızlığa neden olacağı inancı vardır. Aslında insan vücudunda yaklaşık 6000 ml kan olduğunu ve 1 ünite kanın 450 ml ettiğini baz alırsak böyle bir şey mümkün değildir. Vücudumuzda kan eksildikçe üretilir. Eğer vücutta kan eksikliği olursa kan üretimine başlar. Kan bağıışı yaptığınızda hücreleriniz yenilenir. Bu sayede zinde olursunuz.

Kan bağıışı kandaki yüksek yağ oranını düşürür. Kemik iliğinin yağlanması önler. Baş ağrısı, stres, yüksek tansiyon, yorgunluk gibi rahatsızlıkların azaltılmasında katkısı vardır. Her kan verildiğinde AIDS, Hepatit B, Hepatit C, Sifiliz (Frengi) taramasından da geçmiş

olursunuz.

Bir insan yılda 3 kere kan vermelidir. Trafikte yaralanan bir kimsenin, kan uyuşmazlığı olan bir bebeğin, kan bulunmazsa ölecek bir hastanın sizin verdiğiniz kanla kurtulmasının size verdiği manevi duygu çok büyüktür. Kan bağıışlamanız çok onurlu bir davranıştır.



**Kan bağıışı
yapmak
kalp krizi riskinizi
%90
oranında
azaltmaktadır.**

**ANNE
BABA
ABLA
OĞUL**

Kan, herkesin her zaman ihtiyacı!
Düzenli kan bağıışı yapalım, zor anlarda
ihtiyaç sahiplerinin yanında olalım.
Yardımseven olmak kanımızda var!



**KAN
BAĞIŞI
HAYAT
KURTARIR**

Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı

Erken Tanı Hayat Kurtarır

Türkiye de 1-31 Ekim Meme Kanseri Bilinçlendirme ayı olarak geçer. Meme kanserine karşı en iyi koruyucu yöntem erken teşhistir. Kanser yayılmadan önce teşhis edilirse %96'ya

varan oranda kişi yaşam hakkına sahip olur. Ülkemizde kanser istatistiklerinde kadınların %20-25' i meme kanseridir. Risk faktörleri arasında ailede meme kanseri öyküsü, erken ilk adet yaşı, geç menopoz, çocuk emzirmeme, obezite sayılabilir. Hastalığın erken teşhisine yönelik yapılan meme kanseri taramaları ölüm oranını ve hastalığın sıklığını azaltmaya yaramaktadır. Meme kanseri genellikle kadınlara özgü bir hastalık gibi düşünülür ancak meme kanserlerinin yaklaşık %1'i erkeklerde meydana gelir. Her yıl yaklaşık 300 erkeğe meme kanseri tanısı konmaktadır.

“Ayda 1 sağlık için 10 dakika ayırabilir.”



Hazırlayan
Nur Kaya



Her bir meme için gözle ve elle kendi kendini meme muayenesi için 5 dakika ayırabilirsin. 40 yaşından itibaren meme kanseri taramasına 15 dakika ayırabilirsin. Her 8 kadından 1'i meme kanseri riski taşımaktadır. Erken tanı sayesinde 10 kadından 9'u yaşamda kalır.

Erken Fark Edersen Çok Şey Fark Eder !

"Okudum, anladım, kabul ediyorum"

Telefonda yakın bir arkadaşınıza almak istediğiniz ayakkabıdan bahsettikten sonra gün içerisinde şık bir ayakkabı reklamıyla karşılaşmışsınızdır.

Ya da hafta sonu için bir konser planı yaptığınızda sevdiğiniz sanatçının son paylaşımı önünüze çıkmıştır. Son zamanlarda sıkça yaşanan bu durumu basit bir tesadüf olarak göremeyiz. Peki, nasıl oluyor da sistem bize istediğimiz türde bir ürünü hem de indirimli olarak karşımıza çıkarıyor?

Cevabı çok basit aslında Next next next kültürü... Okumadan onayladığımız formlar, kamera ve mikrofon kullanımına izin verdiğimiz masum görünen uygulamalar günün sonunda depoladığı verileri 3. kişilerle "rızamız dâhilinde" paylaşarak, hedef kitle olan bizleri doğrudan şirketlere altın tepside sunmaktadır. Sadece şirketlerde de değil, küçük bir öğrenci evinde çalışan mobil uygulama geliştiricileri de çoğu zaman hükümetlerden daha detaylı bilgi sahibi olabilmektedir.

Öyle ki 30 yıl sonra üst düzey bir yönetici olacak kişinin bugün hangi güzergâhları kullanarak nerelere gittiği, telefonda neler konuştuğu, kime ne mesajı yazdığı, hangi müzikleri dinlediği, hangi internet sitelerini ziyaret ettiği güvenilir bir uygulama kullanmadığı takdirde çok rahatça ulaşılabilir. Aslında internetteki dijital izlerimizin takip edilmesi daha hızlı ve uygun hizmet sunma amacı taşımaktadır. Fakat günümüzde özellikle pazarlama şirketlerinin ihtiyacı olan data lar genelde bahsettiğimiz yöntemlerle alınıp satılabilmektedir.



"Ürüne para ödemiyorsanız ürün sizsiniz"

Geleneksel medya araçlarından olan televizyonda izlediğimiz içerikler için herhangi bir hizmet bedeli ödemediğimiz birçok farklı türden kanala erişebilmekteyiz. Aynı şekilde kullandığımız birçok dijital araç için de ödeme yapmıyoruz. Bunca hizmete bedava ulaşmamızı bir lütuf olarak göremeyiz.

Para ödemediğimiz kullanılan her ürün karşılığında kitleler reklam verenlere satılmaktadır. Bu durumda reklamda kullanılan ürün kitleye satılırken, kitle de aynı zamanda reklam verenlere satılmaktadır. Yani kitle müşteri değil bizzat ürünün kendisi olmaktadır.

Reklamcıların hedeflemeleri geleneksel medyada çok daha basit düzeyde iken dijital medyayla birlikte çok daha detaylı ve doğrudan hedeflenebilen bir sisteme geçmiştir. Hatırlayacağınız gibi geçtiğimiz aylarda veri analizi ile uğraşan Cambridge Analytica şirketinin Facebook kullanıcılarının verilerini usulsüzce kullandığı ortaya çıkmıştı. Şirketin Trump'ın seçim kampanyasında ve Brexit döneminde aktif olarak çalıştığını hatırlamakta fayda var.

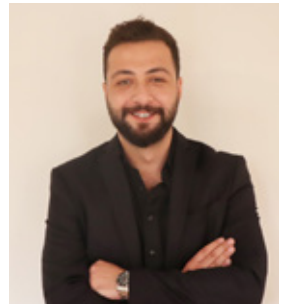
Seçimlerde, en çok ikna edilebilecek seçmenleri tespit eden şirket, reklamlar aracılığıyla doğrudan bu hedef kitleye ulaşmıştır.

Tüm bu karmaşık ağ içerisinde kullanıcıların gizliliğini tamamen sağlamasını - en azından bizler için - maalesef imkânsız görünüyor. Yine de temel güvenlik ipuçlarına dikkat ederek gardımızı almakta fayda var:



Mahremiyeti nasıl koruyacağız?

- ***Bir uygulama yüklemeyen önce hangi izinleri kullanmak istediğine dikkat edin.***
- ***Uygulama ile ilgili yorumları okuyun.***
- ***Uygulamayı güvenli kaynaklardan indirdiğinizden emin olun.***
- ***Şifrelerinizi belli aralıklarla güncelleyin.***
- ***Güncellemeleri takip edin.***
- ***Reklam engelleyiciler kullanın.***



Hazırlayan
Murat Mercan

Öğrenci Gözünden



Sümeyye Balcı



Merhaba!
Ben Sümeyye.

Bu yıl büyük bir istekle
İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji
bölümünü seçtim.
Bu seçimimden dolayı oldukça heyecanlı ve
mutluyum.
Peki beni bu seçime yönelten neydi? Öncelikle
bu ve beraberindeki soruları yanıtlayayım.

Neden “psikoloji” bölümü?

Bu bölümü seçmemdeki en büyük etken
'merak' duygusu. İnsan beyni her zaman ilgimi
çekmiştir. Bireyin iyi veya kötü herhangi bir
davranışa neden olan faktörleri öğrenmek...

Bölümü seçmemdeki bir diğer sebep de
kendimi tanıma isteğiydi. Kendimi ve
beraberinde insanları tanımak. Öğreneceğim
bilgilerin kendime, insanlara ve hayata
bakış açıma olumlu yönde etkisi olacağını
düşünüyorum. Ve öğrendiğimiz bilgiler sadece
teoride kalmıyor, pratiğe de dökülüyor. Bu da
bize sürekli eğitim fırsatı veriyor.
Her zaman öğrenmek...

Geleceğe dair planlarım neler?

Önümde henüz dört yıl var. Bu uzun bir süreç.
Mezun olduğumda sadece diploma sahibi
olmak istemiyorum ve bölümümle alakalı
kendimi geliştirmeye devam etmek istiyorum.
“Klinik Psikoloji” en çok tercih edilenlerden
fakat ben psikolojinin farklı bir alt dalı ile ilgili
eğitim alıp o yolda ilerlemek istiyorum.
Okuduğum bölümün, üniversitemin bana
katacak bilgi ve deneyimi ile gelecekte ülkeme
iyi bir şekilde hizmet edeceğim bir bölüm
olduğuna inanıyorum ve İstanbul Kent
Üniversitesi'nin bir mensubu olmaktan gurur
duyuyorum.



Öğrenci Gözünden

Neden İstanbul Kent Üniversitesi?



Tercih dönemi stresli ve yoğun geçer. Bu dönemde ilgimi ve puanıma göre üniversite araştırmaları yaparken İstanbul Kent Üniversitesi'ne rastladım. Gerek okulun akademik kadrosu, gerek yerleşkenin bulunduğu konum ve bana yakın olması bana epey cazip geldi. Engelli ve kız öğrencilere pozitif ayrımcılık yaparak burs verilmesi ve böyle hassas bir konuda farkındalık yaratılması da beni çok etkiledi.

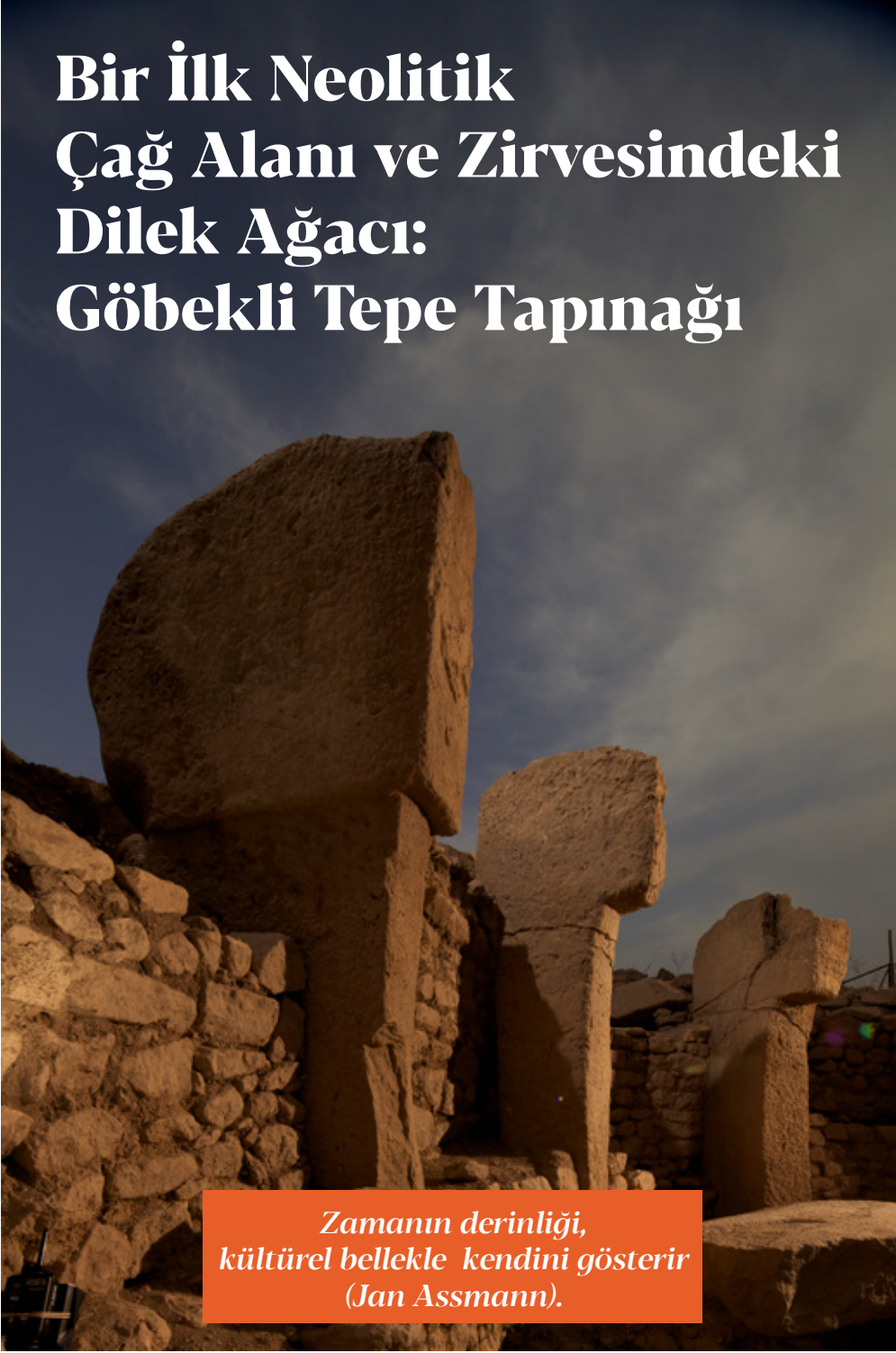
Üniversitenin yeni olması başta beni düşündürdü fakat bölümümüz ve üniversitemiz kendini sürekli geliştirmeye çalışıyor ve bu anlamda öğrencilere destek oluyor.

Aktif, dinamik ve hep bir adım ileri hedefleyen güçlü kadrosu ile İstanbul Kent Üniversitesi'nde herhangi bir isteğimiz karşısında bize yardımcı olmayacak kimse yok. Biz iletişim becerilerimizi ne kadar ön planda tutarsak ve sosyal anlamda ne kadar kendimizi geliştirirsek okulumuz da o kadar gelişecek. Çünkü üniversitenin gelişmesi öğrencilerin gelişmesine bağlıdır.

Çalışmayı seven biri olarak okulumun bana sağlamış olduğu imkânlardan fazlasıyla yararlanmak istiyorum. Tüm bunları değerlendirince en doğru tercihin **İstanbul Kent Üniversitesi** olduğuna karar verdim.

Göbekli Tepe

Bir İlk Neolitik Çağ Alanı ve Zirvesindeki Dilek Ağacı: Göbekli Tepe Tapınağı



*Zamanın derinliği,
kültürel bellekle kendini gösterir
(Jan Assmann).*

Fotoğraf: Doğu Holding

Dünyanın bilinen en eski tapınağı olan Göbeklitepe, 12.000 yıl kadar önce bir toplanma-avlanma havzasının ihtiyacıyla ortaya çıkmıştır. Göbeklitepe'nin keşfi insanlık tarihini değiştiren ve çığır açan önemli bir arkeolojik olaydır. Göbeklitepe'nin keşfi tesadüf olsa da Göbeklitepe Projesi 1995'ten bu yana sistemli ve başarılı bir şekilde devam etmektedir. Göbeklitepe Projesi Kültür ve Turizm Bakanlığı ve Doğu Holding'in desteğiyle bu günlere gelmiştir. Bence bu noktada Doğu Holding ve Ferit Şahenk yürekten bir teşekkürü ve kocaman bir alkışı hak etmektedir.

İnsan eli maharetinin en güzel örneklerinden olan Göbeklitepe, çok farklı bir mimari anlayışa sahiptir. Genellikle kamusal yapı olarak bilinen "T" biçimli yapılar, söz konusu Göbeklitepe olduğunda büyüleyici ve paydaşlarından oldukça farklı bir çehreye bürünür.

Arkeolojik olarak A-B-C-D-E- F sınıfındaki yapılara ve T biçimli uzun dikilitaşlara sahip Göbeklitepe hem arkeologlar hem de mimarlık tarihi sevdalıları için muazzam bir yerdir. Göbeklitepe, 12.000 yıl önce yerleşik hayata geçen insanların inançlarını yansıtan bir açık hava müzesidir. Bir tapınak olmasına rağmen Göbeklitepe'de tanrıçalar değil hayvan figürleri ağırlıktadır. Göbeklitepe'de bulunan 12.000 yıllık yapılar mimarlık tarihinin başlangıcı olarak kabul edilmiştir.

Göbeklitepe'ye Nasıl Gidilir?

Şanlıurfa merkeze 17 km uzaklıktaki Göbeklitepe'ye özel araçla veya turlarla ulaşım sağlanabilir. Özel araçla gidildiğinde keyifli bir güzergâh ve sakin yollar sizi bekliyor olacak. Şanlıurfa il merkezinin 17 kilometre doğusunda ve Örencik (Karaharebe) köyünün 3 km kuzeydoğusunda olan Göbeklitepe, Yukarı Mezopotamya'nın tam kalbindedir. Göbeklitepe'nin kuzeydoğusunda Karacadağ yanardağı, kuzeyinde Toros Dağları, güneyinde Harran Ovası ve güneybatısında Şanlıurfa ilinin güney kısmı yer alır.



Eğer Urfa'ya uçak veya otobüsle geldiyseniz Göbeklitepe'ye ulaşmak için taksi tercih etmeniz ya da araç kiralamanız gerekiyor. Taksi ücreti 130-160 Türk lirası civarında. Göbeklitepe sit alanına giriş ücretli. Bilet fiyatları 20 ve 25 TL. 25 TL'lik biletin içinde 3-4 dakikalık Göbeklitepe Sinevizyonu var. Sinevizyon gösterimini şiddetle tavsiye ederim. Er ve erbaşlar ile engelliler ve engelli refakatçileri Göbeklitepe gezisi için herhangi bir ücret ödemiyor.

Göbeklitepe'nin Keşfi Nasıl Oldu?

Çiftçi Şavak Yıldız 1983 yılında tarlasını sürerken bulduğu oymalı taşı müzeye götürür. Müze yetkilileri eseri sıradan bir arkeoloji bulgusu olarak tanımlarlar ve Şanlıurfa Müzesinde sergilenmesine karar verirler. Başlangıçta pek önemsenmeyen bu

bağış titiz arkeologların dikkatini çekince Göbeklitepe serüveni de başlar. Aslında İstanbul Üniversitesi ve Chicago Üniversitesi yetkilileri 1963 yılında bölgede inceleme yapmışlar ancak bilinmeyen nedenlerden ötürü çalışmalarının üzerinde çok durmamışlardır.



Alman Arkeolog Dr. Klaus Schmidt 1995 yılında bölgedeki ilk kazı çalışmalarını başlatarak Göbeklitepe Projesinin fitilini ateşler ve zamanla daha çok bilim adamı bölgeyi inceler. 2007'den 2014'teki vefatına dek Göbeklitepe Projesi Bakanlar Kurulu kararı ile Dr. Klaus Schmidt başkanlığında yürütülmüştür.



Göbeklitepe'nin Eşsiz Yapıları

Göbeklitepe A-B-C-D-E- F sınıfındaki yapılara ve T biçimli uzun dikilitaşlara sahiptir.

Bu yapılar hakkında bilgi vermek gerekirse şunlar söylenebilir:

T Biçimli Dikilitaşlar

Arkeolojik olarak “T” biçimli uzun dikilitaşlar antropomorfik (insan biçiminde) özelliklere sahiptir. Fakat Göbeklitepe’de diğer yerlerin aksine kollar ve eller ile ilgili daha az dikilitaş bulunmuştur. Buradaki T biçimli dikilitaşlarda yüzler ve kafalar genelde hep aynı büyüklükte yapılmıştır ve bu durum da Göbeklitepe’yi benzeri yapılardan ayıran önemli bir özelliktir.

Göbeklitepe’de “T” biçimli dikilitaşların en büyüğü 16 ton ağırlığındadır. Dikilitaşların üst kısmı insan başını uzun olan gövde kısmı ise insanın vücudunu temsil etmektedir.

Boyları 3-6 metre olan bu dikilitaşların bazılarında kol ve el kabartmaları bulunmakta ve ön yüzlerinde bir çeşit tören kıyafetini andıran papaz atkısı benzeri şeritler yer almaktadır. Görülen hayvan motifleri yaban ördeği aslan, yılan, tilki, yaban domuzu, onageri (Asya yaban eşeği) yaban sığırtı, örümcek, koç, timsah kurbağa, çeşitli kuş türleri, yabani boğa, ceylan, akrep, çöl varanı, sürüngen, turna, leylek ve yaban koyunudur.

Göbeklitepe’de kafası olmayan insan kabartmalarına, erkeklik organı abartılı olarak tasvir edilmiş erkek heykellere sıkça rastlanır. Ziyaretçilerin hayvan figürleri dışında en çok dikkatini çeken yapılar bunlardır. Ayrıca bölgede daire biçimli oyuklar mevcuttur. Burada dikkat çeken nokta; oyukların doğal koşullar sonucundaki aşınmayla değil de insanlar tarafından yapılmasıdır.



A Yapısı: (Yılanlı Dikilitaş Yapısı)

1995 yılında deneme kazısının yapıldığı alandaki çalışmalar bir sonraki yıl durdurulmuştur. Bunun nedeni, ilk kazı sezonunun sonunda güney yamaç tarafındaki tarım alanında bütün kazı ekibini heyecanlandıran oldukça büyük ve işlenmiş taşların bulunmasıdır. Burada T biçimli iki kireçtaşı dikilitaş bulunmakta. Güneybatı ve kuzeydoğu yönlerine bakan duvarların içlerine yerleştirilmiş daha küçük boyutta dikilitaşlar da görülmektedir. Yapının girişi olasılıkla güneydoğu duvardadır; buranın zemin kısmında “U” biçimli bir taş ile oluşturulan kapı açıklığının izleri bulunmuştur.

B Yapısı: Bir Mezopotamya Stonehenge’i Ortaya Çıkıyor Tilkili Dikilitaş Yapısı “A” kapısının kuzeyinde yer alan 12 metre çapında ve yuvarlak planlı bir yapıdır. B yapısının tabanı “terazzo” adı verilen bir harç ile kaplanmıştır. Yapının merkezindeki iki dikilitaş diğerlerinden daha büyük aynı zamanda duvar içerisinde daha küçük dokuz dikilitaş daha bulunmaktadır ve bu olasılıkla bu sayı ileriki zamanlarda yapılacak kazılarla artacaktır.

C Yapısı: Erkek Yaban Domuzu Evi’nde Dairesel biçimli A-B yapılarının hemen doğusunda, yine daire şekilli üçüncü bir dikilitaş vardır. Oval planlı, yaklaşık 25 metre çapında çok büyüleyici bir



Fotoğraf: Doğu Holding

yapıdır. Ayrıca C yapısı bugüne kadar Göbeklitepe’de keşfedilen en büyük yapıdır. Yapının merkezinde doğal kireçtaşı anakaya oyulmuş ve 2 kaide bir çift büyük “T” biçimli dikilitaşı tutmaktadır. Dış duvardan içeriye doğru uzanan dar bir koridor yapının eski bir girişi olmalıdır. Bu koridora giriş, batı yanında yırtıcı bir hayvan tasviri bulunan büyük “U” biçimli bir taşla sağlanmıştır.



D Yapısı: Taş Çağı Hayvanat Bahçesinde Göbeklitepe’de en iyi korunmuş olan yapıdır. Oldukça belirgin oval bir plana sahip ve en geniş yerinde 20 m’ye kadar ulaşan iç çapıyla en büyük yapı özelliğine sahip. Çok sayıda kabartmayla süslenmiş, dikilitaşı yuvarlak yapıda yapılan bir yürüyüş, insanda taşlaşmış bir hayvanat bahçesinde gezi yapıyor duygusu uyandırmaktadır. Ayrıca sadece çok sayıda hayvan türü değil daha çok grup olarak betimlenmiş hayvan motifleri de mevcuttur. Aynı zamanda duvar sıvalarının korunmuş olması yapının üstünün kapalı olduğuna işaret etmektedir.

E Yapısı: E yapısı Göbeklitepe’de ilk yıllarda kazılan tarih öncesi anıtlardan biridir. Bu oval yapı ana kaya üzerine oturmaktadır ve hemen kuzeyindeki iki büyük çukurla birlikte keşfedilmiştir. E yapısı’nın T biçimli dikilitaşları ve

taş duvarları tamamen yok olmuştur; günümüze yalnızca, düzeltilmiş kireçtaşı zemin ve yapının merkezindeki T biçimli 2 dikilitaşı taşıyan kaideler kalmıştır.

F Yapısı: Tepenin güneybatısında bulunmakta ve Çanak Çömleksiz Neolitik evrenin başına tarihlenmektedir. F yapısında yuvarlak / oval planlı ve 7,5 metre çapında. Yapı öğeleri arasında terrazzo taban ve 8 adet T biçimli dikilitaş bulunmaktadır. Bu dikilitaşların sayısının yapılan kazı çalışmalarına göre daha da artacağını söylemektedirler. Tepenin oldukça yüksek bir noktasında yer alması ve T biçimli dikilitaşların boyutları ile Çanak Çömleksiz evresinin yapılarıyla benzerlik taşımaktadır.

Zirvedeki Dilek Ağacı:

Resimde gördüğünüz bu dut ağacı 120 yıllık. Bu tarihi ağaç bölge halkı için kutsal kabul ediliyor ve dilek ağacı olarak anılıyor. Yöre halkı ve civar köylerden gelenler bu güzel ve yaşlı ağaca dileklerini asıp, kurbanlar adıyorlar. İş isteyen, eş isteyen, çocuk isteyen ya da para isteyen soluğu bu ağaçta alıyor. Dileğim kabul olur mu bilmem ama gitmişken ben de bir dilek diledim ve bu kez her ne hikmetse dileğimin kabul olacağına canı gönülden inandım.



Önemli Notlar:

- Birleşmiş Milletler Bilim, Eğitim ve Kültür Teşkilatı (UNESCO), Göbeklitepe'yi "**Dünya Mirası Listesi**"ne almıştır.
- Göbekli tepeyi ziyaret ettiğinizde mutlaka Şanlıurfa Müzesini de ziyaret edin.
- Göbekli tepe tapınağın önünden 4-5 dakika süren kısa bir yolculukla ücretsiz olarak tapınağa ulaşmanız mümkün. Bu bölgeye kişisel araçlarla çıkmak yasak olduğu için minibüse binmek gerekiyor. Müze haftanın yedi günü saat 08.00-18.30 arası ziyaret edilebilir.
- Göbeklitepe Müze Shop'ta bulunan Mehmet Tarık Yıldız ile mutlaka tanışın. 2014 yılından beri müzede satış personeli olarak çalışmakta ve aynı zamanda kazı ekibinin servis şoförlüğünü de yapmaktadır. Kazıda Dr. Klaus Schmidt ile birlikte çalışmış ve çıkan çakmaktaşları ve kemikleri yıkamada kendisine yardımcı olmuş. Dolayısıyla kazılarda çok emeği var.
- Göbeklitepe Projesi yöre halkına da çok fayda sağlamış. Kimileri projede bekçilik, yardımcılık gibi işler yaparak geçimini sağlamış kimileri de Göbeklitepe'de bulunan dikilitaşların birebir küçük minyatürlerini yapıp satmış. Ben el emeği minyatür dikilitaş figürlerinden şans ve bereket getirsin diye bir iki parça satın aldım. Sizlere de tavsiye ederim.
- Kültür ve Turizm Bakanlığı, Göbeklitepe'nin çatı örtüsü ve canlandırma merkezi yapımı nedeniyle 13 Haziran 2016 – 31 Aralık 2016 tarihleri arasında ziyarete kapalı olacağını duyurmuştu. Fakat daha sonra çatı koruma projesi bu tarihlerde bitirilememiş ve açılış günümüze kadar defalarca ertelenmişti. Nihayet Göbeklitepe **18 ay sonra ilk kez 1 Mart 2018'de** ziyarete açıldı. Göbeklitepe 1 ay boyunca tüm ziyaretçilere ücretsizdi.
- Doğu Holding Yönetim Kurulu Başkanı Ferit Şahenk, Göbeklitepe'yi global bir ikon haline getirme misyonuyla, Kültür ve Turizm Bakanlığı ile 20 yıllık bir iş birliğine imza attı.

Teşekkür:

Bu yazı vasıtasıyla Göbeklitepe'yi kamuoyuna tanıtan Dr. Klaus Schmidt'e, ve kitaplarına; Göbeklitepe Projesi'ne katkılarından dolayı Doğu Holding'e ve Ferit Şahenk'e; kazı bekçisi Mahmut Yıldız'a ve Müze Shop görevlisi Mehmet Tarık Yıldız'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hazırlayan
Öğr. Gör. Sevdâ Köyüstü



Kış Aylarının Sebep Olduğu 5 Cilt Sorunu ve Çözümleri



Soğuk Hava Sivilceleri

Nedeni:

Akne çoğu zaman hormonal sorunlardan dolayı ortaya çıkar. Fakat kış aylarındaki akneyi tedavi etmek normal zamankinden daha zordur. Akne kremlerinin içinde bulunan benzoil peroksit ve salisilik asit gibi içerikler kışın zaten kuru olan cildi daha da kurutur.



Çözümü:

Çözümü çok basit. Nemlendirici! Akneye eğimli ciltlerin bile neme ihtiyacı vardır çünkü nemsiz kalan cilt sivilcelenmeye çok daha fazla eğilimlidir. Kısacası sabahları yüzünüze nemlendirici krem veya jel sürmeyi unutmayın! Akşam makyajınızı çıkardıktan sonra haftada 2-3 gün nemlendirici bir maske uygularsanız cildinizin nem ihtiyacını karşılamış olacaksınız.

Çatlamış Dudaklar



Nedeni:

Çatlayan dudakların asıl nedeni soğuk ve sert havalar olmakla beraber çok sık dudak balm'ı uygulamak da bir diğer neden olabilir. **“Günde 10 kere dudaklarıma koruyucu sürmeme rağmen hala çatlıyor!”** diyen insanlar olabilir. Çünkü aynı formüle çok sık maruz kalındığı zaman vücudumuz formüldeki

kimyasallara karşı bağışıklık geliştirebiliyor. Aynı zamanda dudaklarınızı çok fazla yalıyorsanız bu da dudaklarınızın çatlamasına sebebiyet verebilir, salya asidik olduğu için sanıldığıının aksine dudakları nemlendirmek yerine kurutur.

Çözümü:

Ekstra nazık bir dudak peeling'i ile dudaklarındaki ölü derilerden kurtulabilirsiniz, peeling uygulamasının ardından uyumadan önce dudaklarınıza kalın yapılı bir dudak balm'ı sürün. Günlük kullandığınız dudak balm'ınızı da çok sık uygulamamaya dikkat edin, eğer formüle bağışıklık geliştirerseniz dudak balm'ınızı değiştirmelisiniz.

Soluk Cilt

Nedeni:

Kışın hava kuru olduğu için cilt daha da kuru olur. Cilt yüzeyinizdeki eski ve ölü deri hücreleri yüzünüzde soluk bir illüzyon yaratır, bu da yeterince peeling yapmadığınız ve cildinizi nemlendirmedığınız anlamına gelir.

Çözümü:

Gece bakımınızda cilt parlaklığını arttırıcı serumlarınızın içinde C vitamini olmasına özen gösterin, C vitamininin içindeki antioksidan ciltteki renk düzensizliğini tedavi edebilir.





Kuru ve Soyulan Cilt

Nedeni:

Kışın kapalı mekânlarda çalışan ısıtıcıların yarattığı kuru hava ve aldığınız upuzun sıcak duşlar cildinizin kuruyup dökülmesine yol açan başlıca iki nedendir.



Çözümü:

Kuru ve parça parça olan cildinize yapmak istediğiniz ilk şey peeling olacaktır fakat dikkat edin, eğer gereğinden fazla peeling yapıyorsanız parça parça dökülen cildiniz size bir mesaj vermek istiyor olabilir. Fazla peeling yaparak cildinizin koruyucu nem bariyerine zarar vermiş olabilirsiniz, peeling yerine yoğun nemlendirici maske ya da kremleri tercih edin. İlk olarak günlük yüz temizleyicinizi köpürmeyen ve kremi bir yıkama jeliyle değiştirin veya miselar temizleme sularından kullanın.



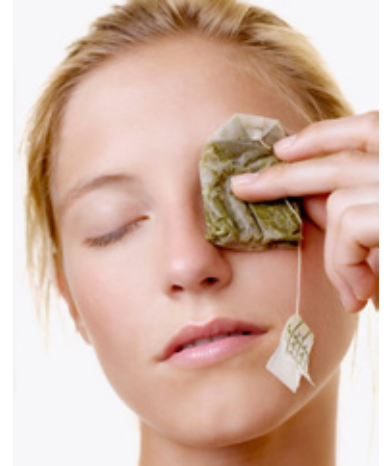
Gözlerde Şişkinlik

Nedeni:

Yeterli sıvı tüketmemek ve cips gibi aşırı tuzlu yiyecekleri fazla yemekten dolayı yaşanan sıvı kaybı, uykusuzluk, fazla alkol tüketimi başlıca sebeplerindendir.

Çözümü:

Şişmiş gözaltlarını düzeltmenin en kısa yolu çay poşetleridir. İki poşet yeşil çayı soğuk su ile hafifçe nemlendirin ve 10 dakika boyunca gözlerinizde bekletin. Kafein kan hücrelerini sıkılaştırır, ayrıca yeşil çaydan antioksidan da alırsınız. Kafein içeren bir serum edinin yüzünüzde veya gözlerinizde şişkinlik hissettiğiniz zamanlarda da kullanabilirsiniz. Ayrıca bir maraton koşucusu kadar su içmelisiniz, yüzünüzdeki şişkinliği yaratan ekstra tuzu bu şekilde vücudunuzdan atabilirsiniz.



2019 Moda Renk ve Kumaş Desenleri



2018 yılının moda renkleri ve trendleri, 2019 yılının moda sezonunda da kullanabileceğiniz parçalar içeriyor. Bu sezon çok moda olan çiçek desenli rengârenk elbiseler, maxi ve midi boylarıyla önümüzdeki sezon da oldukça revaçta olacak gibi görünüyor.

2019 moda trendleri arasında, Bohem stilden ilham alan tasarımların yanı sıra 70'lerden esinlenen çarpıcı modeller de öne çıkıyor. Moda renkleri arasında göz alıcı kırmızı tonları, turuncu ve pastel renkler dikkat çekiyor.

Elbise ve eteklerde dikkat çeken bir diğer detay da asimetrik kesimler. Tüm vücut tiplerinde kusursuz sonuçlar ortaya çıkaran asimetrik kesimli tasarımlar, 2019 moda sezonunda da varlığını sürdürüyor. Pantolon tasarımları gelecek sezonda, bol ve dökümlü modeller, yüksek bel kesimlerden oluşuyor.

Lacivert ve siyah gibi ana tonların, kırmızı, turuncu ve turkuaz gibi yeni sezonun moda renkleri ile müthiş uyumları göz kamaştırıyor. Kumaşlarda kendinden desenli tasarımlar ve hatta üç boyutlu çiçek motifleri göze çarpıyor.



Bu sezonun en çarpıcı trendlerinden biri olan metalik renkli kıyafetler, ayakkabı ve aksesuarlar, 2019 moda trendleri arasında kendine yer bulmaya devam ediyor.

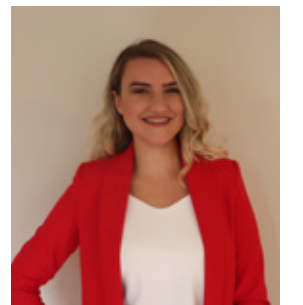
Gardırobunuzda bu sezondan kalan metalik parçaları önümüzdeki sezona saklamak akıllıca yatırımlardan biri diyebilirim. Aksesuarlarda da metalik renkli parçalar, 2019 sezonunda da gündemde kalmayı sürdürüyor. Çanta, kemer ve takılarda da pırıltılar görmeye devam edeceğiz.

Kemerlere değinmişken, her dönem kemerlere yatırım yapmak inanılmaz bir avantaj yaratıyor. Herhangi bir kombini, çok iddialı ve şık bir kemer sayesinde, göz alıcı bir parçaya ya da bambaşka bir kombine saniyeler içerisinde kolayca çevirmeniz mümkün. Gelecek sezonda görmeye devam edeceğimiz bir başka trend, 90'lı yıllardan günümüze gelen şık ve kullanışlı bel çantaları. Hem rahatlığı hem de stil tarzı ile özel kombinlere imzasını atan bel çantaları, 2019 modasında da iddialı bir biçimde yerini alıyor.

2019 Kışının Vazgeçilmez Aksesuarı: *Fransız Beresi*

Bu sonbaharda kendini göstermeye başlayan bereler, hayatımızda uzun süre olacak gibi gözüküyor. 2019'un trendleri arasında yerini alan bereler, sonbahar ve kış stilinizi tamamlayan en güzel aksesuarlardan biri.

Son yıllarda trend moda listesinden düşmeyen giyim aksesuarlarından bir tanesi de berelerdir. Her sonbahar kış sezonunda her türlü kıyafete uyum sağlayan bereler renk renk çeşit çeşit vitrinlerde yer almaya devam ediyor. Cool tarzı ve her gardıropta kurtarıcı aksesuarlardan biri olan bereleri bulundurmakta fayda var.



Hazırlayan
Tuba Genç

VAR Sistemi



Video Yardımcı Hakem Sistemi (VAR) nedir?

Video Yardımcı Hakem Sistemi Rusya'da düzenlenen 2018 Dünya Kupasında ilk kez uygulanmaya başlandı.

Bu uygulama sayesinde artık maçın skoruna etki edebilecek tartışmalı durumlarda hakemler pozisyonu tekrar izleyerek kararlarını değiştirme şansına sahip olabiliyor. Ayrıca, kurulan özel bir VAR odasında yer alan ayrı bir hakem heyeti de maçı çok sayıda ekrandan takip ederek, anlık tartışmalı pozisyonları izleyerek maçın hakemine yeniden izlemesi konusunda görüş bildirebiliyorlar.



Video Yardımcı Hakem Sisteminin geçerli olduğu durumlar?

VAR sistemi bütün pozisyonlar için geçerli değildir. VAR teknolojisi yalnızca maçın seyrini değiştiren kararlardaki bariz hataları düzeltmek, gözden kaçan ve maçın sonucuna etki edebilecek pozisyonları değerlendirmeye almak için kullanılmaktadır.

VAR sisteminin geçerli olduğu durumlara bakacak olursak;

- 1-) Topun kale çizgisini geçip geçmediğine bağlı gol kararları,
- 2-) Penaltı pozisyonları,
- 3-) Direkt kırmızı kartlar,
- 4-) Hakemin yanlış oyuncuya kart göstermesi olarak sıralayabiliriz.

Video Yardımcı Hakem Sisteminin kullanıldığı ülkeler ?

Bu sezon 16 ülkede video yardımcı hakem sistemi kullanılıyor. Rusya da düzenlenen 2018 Dünya Kupasında kullanıldığı gibi, Türkiye, Avustralya, Belçika, Brezilya, Çin, Çek Cumhuriyeti, İngiltere, Fransa, Almanya, İtalya, Güney Kore, Hollanda, Polonya, Portekiz, Katar ve ABD'de VAR sistemi kullanılmaktadır. Ayrıca belirtmek gerekir ki UEFA Şampiyonlar Ligi ve Avrupa Liginde Video Yardımcı Hakem uygulaması henüz kullanılmaya başlanmamıştır.

Video Yardımcı Hakem Sisteminin teknolojik altyapısı nedir?

Bu teknolojinin devreye girmesi için süper, ultra, ultra yüksek çözünürlüklü kameralar ve VAR ofsait kameralarından oluşan bir çekim sistemi kullanılmaktadır. Video Yardımcı Hakem, orta hakemle fiber bazlı bir radyo sistemiyle anlık iletişim kurabiliyor. 33 canlı kamera ve 2 özel ofsait kamerası



aynı ağ üzerinden merkeze veri taşıyabiliyor. Bu yayınların 8 tanesi süper ağır çekim, 4 tanesi ise ultra ağır çekim yapabilme özelliğine sahiptir. Ayrıca final maçları için 2 ek ultra ağır çekim kamera da sisteme dahil edilebilmektedir. Pozisyon tekrarları için de 4 operatör en iyi kamera açılarını yakalayabilmek için görev yapmaktadır. Bu operatörlerden iki kişi ilk açılar belirlerken, diğer iki kişi de her kontrol edilen pozisyon için final açığı belirleyebiliyor.

Sistemdeki yardımcı unsurların başında gelen Gol Çizgisi Teknolojisi aslında hepimiz tarafından uzun süredir bilinen ve kullanılan bir sistem olup topun çizgiyi geçip geçmediği konusunda kesin sonuç alabilme amacı taşımaktadır.

Gol Çizgisi Teknolojisinde top çizgiyi geçtiği zaman sistem bir saniye içinde hakemin saatine titreşim göndermektedir. Şahin gözü sisteminde ise birçok açıdan tekrarlar kayıt altına alınarak hakemlerin farklı açılardan pozisyonları izleyerek doğru değerlendirmesine olanak tanımaktadır. Bir diğer önemli teknoloji de Elektronik Performans ve Takip Sistemleri (EPTS) dir. Bu teknolojiye maç görüntüleri 30 saniye gecikmeli olarak gelse de, oyuncu konumu, pas, pres, hız ve çalım bilgileri de görülebiliyor.

Bunun gibi teknolojik gelişmeler Tenis, Voleybol, Basketbol gibi spor dallarında da kullanılmaktadır.

Sonuç olarak; Video Yardımcı Hakem Sistemini hak ve adaletin sağlanması için oyunu durdurup tartışılan, önemli pozisyonların kontrolünün yapılması gerektiğine inanan ve savunanlar olduğu gibi oyunun doğal hızını, heyecanını ve akıcılığını azalttığını düşünüp Video Yardımcı Hakem Sistemine karşı olanlar da bulunmaktadır. Teknoloji geliştikçe ve her alanda kullanılmaya ihtiyacı duyulduğundan doğal olarak sporda da kullanılmaya devam edilecektir.

Bu Sistemler, teknolojik bir kolaylık getiriyor gibi dursa da yine son kararı verecek olan insan olduğunu unutmamak lazım. Burada önemli olan hakemlerin kuralları doğru uygulayabilmesi ve objektif olmasıdır.



Hazırlayan
Yüksel Eriş

Motivasyon



Pazartesi Sendromu



MONDAY

Hazırlayan
Nilgün Erdemir



Hiç şüphesiz günümüzde birçok insan haftasonunun bitmesiyle, yeni başlayacak haftaya ve özellikle Pazartesi gününe oldukça stresli ve gergin başlar. Haftasonu dinlenmek, kendimize vakit ayırmak, aktiviteler gerçekleştirmek en büyük keyifken, Pazartesi günü hepimiz için en berbat en sevilmeyen günlerin başında gelir. Haftalık planlar, erken uyanmak, hafta boyunca gerçekleştirmek zorunda olduklarımızı düşünmek bize kendimizi mutsuz hissettirir. Bunun nedenlerini ve bunun üstesinden nasıl gelebileceğimizi sizler için araştırdım. Bilimsel olarak Pazartesi sendromu başlığı altında bilinen yorgunluk hissi, olumsuz düşünceler, işe veya okula gitmek istememe durumu, konsantrasyon eksikliği ve uyumsuzluk gibi birçok karamsar duyguyu içinde barındıran bu psikolojik durumu birkaç öneri ile yok ederek haftanın ilk gününe çok daha enerjik ve keyifli başlayabiliriz.

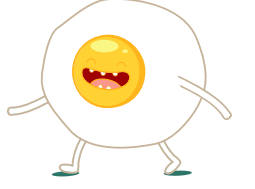


Güne Olumlu Beklentiler ile Başlayın

Her sabah uyandığımızda hepimizin aklına gelen ilk düşünce daha çok günün bize getireceği zorluklarla ilgilidir. Bu konuda kendimizi rahatlatmak ve güne daha kolay adapte olmak için olumsuz duygularımızın yalnızca bize özel olmadığını, geçici olduğunu düşünmeye çalışmalıyız. Bizi mutlu eden, keyif alacağımız aktiviteler yapmak veya düşünmek hem daha kolay adapte olmanızı sağlar hem de tüm stresimizi unutmamıza yardımcı olur. Aynı zamanda uyandığımızda bir bardak limonlu su içmemiz PH alkalın seviyesini dengeler, bağışıklık sistemini güçlendirir, bağışıklık ve sindirim sistemlerinin düzenli çalışmasını, vücudun kanserle savaşmasını ve yaraların çabuk iyileşmesini sağlar. Ayrıca limon suyu, kanı temizler. Vücudun kandaki toksinleri temizlemesine yardımcı olur, kan şekerini dengeler. Ve böylelikle kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.

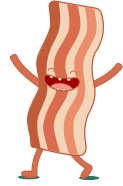
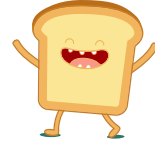


Kahvaltı Günün En Önemli Öğünüdür

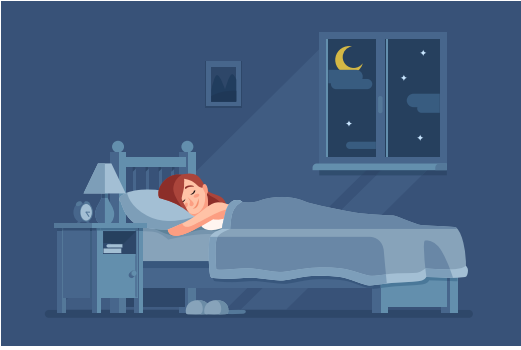


Kahvaltı yapma alışkanlığı, güne çok daha enerjik başlamamızı sağlar. Hafta boyunca yaşanan yoğunluktan ötürü zaman bulamayarak tükettiğimiz ağır karbonhidratlar yerine, özenle hazırladığımız protein destekli vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri tüketmek çok daha zinde ve mutlu olmamızı sağlar. Unutmayalım;

“Kahvaltının mutlulukla bir alakası olmalı” :)



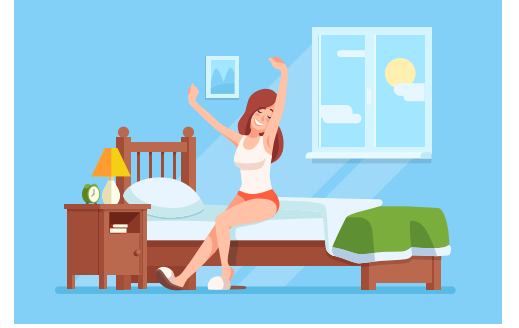
Uyku Düzeni



Pazar gecesi, Pazartesi sendromunun ilk sinyallerinin başladığı zamandır. Bol bol dinlenip okul ve iş hayatından uzak kaldığımız koca bir hafta sonu bitmiştir ve ertesi gün erken kalkacağımızı ve geç kalma ihtimalini düşünerek kendimizi strese sokmaya başladığımız anlar yaklaşmıştır. Haftasonunu daha esnek yaşamamızdan dolayı uyku düzenimizin değişmesi pazartesi sendromunu yaşamamız da oldukça etkilidir.

Bu durum bizim biyolojik

saatimizin karışmasına neden olur. Bilim insanlarına göre, daha fazla uyku bizim hafta başında daha yorgun hissetmemize neden oluyor ve pazartesi sabahlarında daha zor uyanmamızı sağlıyor. Yapılan araştırmalarda yetişkin bireylerin 7-9 saat aralığında uyumalarının yeterli olduğu belirtilmiştir. Bu yüzden tüm hafta boyunca uyku saatlerimizi aynı veya yakın aralıklarda tutmamız güne daha zinde başlamamızı sağlar.



Bir Rutin Belirle

Hafta başından itibaren tüm işlerimizi planlı bir şekilde belirleyerek ilerlersek ve bunu bir rutin haline dönüştürürsek, hem zihnen hem de bedenen kendimizi daha iyi hissetmiş oluruz. Mesela bir ajandamızın olması, hedeflediğimiz planları, aktiviteleri, önemli günleri not almamızı ve unutmamamızı sağlar. Günümüzde bunu hem interaktif hem de normal ajanda üzerinde gerçekleştirme imkanımız var. Eğer zamanlamayı doğru bir şekilde planlarsak ödevlerimizi, projelerimizi zaman sıkıntısı yaşamadan yetiştirebiliriz.



Mehmet EMİRALİOĞLU Öğrenci İşleri Direktörü



Merhaba Kent Dergisi okuyucuları;

Bundan böyle her sayımızda okulumuzun idari personellerini sayfamıza konuk ederek onları sizlere tanıtacağız. İlk sayımızda da öğrencilerin sıklıkla kapısını çaldığı Öğrenci İşleri Direktörlüğü var. *İstanbul Kent Üniversitesi Öğrenci İşleri Direktörü Mehmet Emiralioglu* ile gerçekleştirdiğimiz bu keyifli röportajı sizlere sunuyoruz.

► Sizi yakından tanıyabilir miyiz? Nerelisiniz, nasıl bir ailede büyüdünüz?

Aslen Artvin Hopa'lıyım. Hopa'nın o zamanlar belde olan Kemalpaşa ilçesinde büyüdüm. İki erkek kardeşiz. Çocukluğumuzda çok yaramazdık, ağaçtan ağaca zıplardık ağabeyimle. Halen bizim yaramazlıklarımız konuşulur. Haylaz bir çocukluğumuz vardı. Babam işçi emeklisi annem ev hanımı. Çiftçi bir ailenin çocuğuyum.



► Peki, eğitim hayatınız nasıl geçti, hangi bölümden mezunsunuz?

İlk ve orta öğretimi Kemalpaşa'da okudum. Dış Ticaret ve Avrupa Birliği bölümü mezunuyum. Daha sonrasında İşletme okudum, şu anda İşletme yüksek lisansı yapıyorum. Yüksek lisansım bittikten sonra da doktora adım atacağım.

► Üniversite kariyerinize nasıl başladınız?

2003'te açılan başka bir yükseköğretim kurumunda, kantinde işe başladım. Daha sonrasında Halkla İlişkiler'e geçtim. Sonrasında İkinci Öğretim Öğrenci İşleri ile Halkla İlişkiler'de devam ettim. Daha sonrasında tamamen Öğrenci İşlerine geçtim. 2007'de başka bir üniversitede MYO Sorumlusu olarak çalıştım. Daha sonra farklı üniversitede Öğrenci İşleri Direktörü ve Fakülte Sekreteri olarak görev yaptım. Ardından Koordinatör ve Öğrenci İşleri Daire Başkan Yardımcısı olarak çalıştım. 14 yılın sonunda İstanbul Kent Üniversitesi'nde Öğrenci İşleri Direktörü olarak kariyerime devam ediyorum.

► Sporla aranınız nasıl? Hangi takımı tutuyorsunuz?

Koyu Galatasaraylıyım. İyi de bir sporcuyum. Köyde büyüdüğümüz için dağcılık, avcılık tecrübem var. Beach Volley ve Salon Voleybolu 'nu da severim. Amatör olarak uzun yıllar futbol oynadım. Kayak ve yüzmeye de uğraşıyorum. Aktif bir spor hayatım var.

► Hobileriniz neler ve fobileriniz var mı?

Film izlemeyi ve spor yapmayı çok severim. Konsol oyunlarına bayılırım. Açıkçası bir fobim yok.

► En son izlediğiniz film?

Snowbord yaparken dağda kaybolan bir karakteri anlatan *Sıfırın Altında: Dağdaki Mucize* filmi izledim. 300 *Spartalı* favori filmimdir. Çok iyi de bir dizi takipçisiyim. *Game of Thrones*, *Breaking Bad* gibi.

► Ailenizle nasıl vakit geçiriyorsunuz?

Özellikle hafta sonu ailemle ve kızımınla çokça vakit geçiriyorum. Havuza ve spora gidiyoruz. Keyifli vakit geçirmeye çalışıyoruz.

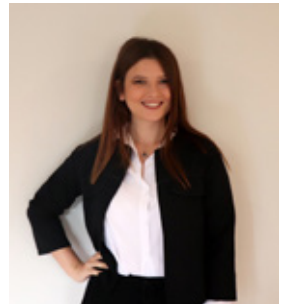


► İkinci kez dünyaya gelseniz ne olmak isterdiniz?

Bunu ikiye ayıralım; insan ve hayvan olarak. İnsan olarak yeniden dünyaya gelsem iyi bir yazar olmak isterdim ama şehir hayatından bunalacağımız için köyde bir çiftlik hayatı benim için ideal olabilirdi. Karadenizli olduğumuz için de hep bir oraya geri dönüş planları var. Hayvan olsam da atmaca olurdu. Çünkü orijinal bir Laz'ım. Laz kültüründe de atmaca bir numardır.

► Evcil hayvan besliyor musunuz?

Apartman yaşamından dolayı evcil hayvan besleyemiyorum. Köpek beslemek isterdim. Fakat kapalı alanda değil de müstakil bir ev ya da köyde onu beslemek isterdim.



Röportaj
Fatma Şahin

▼
Dr. Öğr. Üyesi

Gizem KÖSE

Merhaba Sevgili Öğrenciler!

Öncelikle İstanbul Kent Üniversitesi tarafından hazırlanan bu akademik dergiyi okuduğunuz için kendi adıma da sizlere teşekkür ederim. Üniversite öğrencisi olmak sadece derslere çalışıp sınavlara girmek değil, kendini geliştirmek, bağımsız bir birey olabilmek ve olabildiğince sosyal olabilmeyi de başarabilmektir. Sizler üniversite öğrencileri ve aday öğrencileri olarak üniversite sürecinde bir meslek edinmeyi öğrenmek için buradasınız.



En önemli sağlık mesleklerinden biri olan **'Diyetisyenlik'** şu anda en popüler mesleklerden biri haline gelmiş bulunmaktadır. Tam burada belirtmek isterim ki diyetisyenlik sadece bir 'kilo verdirmeyi öğretme' bölümü değildir. Okuyacağınız bölümün ismi **'Beslenme ve Diyetetik'** bölümü olup, 8 yarıyıllık eğitim sonucu mezun veren bir lisans programıdır. Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun olan öğrenciler **'Diyetisyen'** unvanını alırlar.

Diyetisyenlik eğitim süreci tıp bilimleri ile başlar, besinlerin üretim sürecinden tutun vücuttaki bütün etkilerinden ve kronik hastalıklarda (diyabet, kalp damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, yeme bozuklukları vb) tıbbi beslenme tedavilerinden oluşur. Beslenme planı ve diyet hazırlama yetkisi olan, bu konuda eğitimler veren, uygulamalarda bulunan ve toplum sağlığını koruyucu-tedavi edici stratejiler geliştirme yetkisi bulunan tek meslek alanıdır.

**“Öğrencilerimiz
popüler diyetlerden
uzak dursun”**



Sağlık sadece fiziksel olarak değil, mental ve sosyal olarak da iyilik halinde olmaktır. Fiziksel olarak sağlıklı olabilmek için sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmek gerekir. İstanbul Kent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun olan öğrencilerimiz popüler diyetlerden uzak durarak, yeterli ve dengeli beslenme kurallarını özümseyerek çağın hastalığı olan obezitenin önlenmesi ve tedavisinde başrol oynayacaktır. Yeterli ve dengeli beslenme kurallarında 'Besin Yoncası'nı (bkz.resim) baz alacaktır.

İstanbul Kent Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölümü olarak amacımız
bu alanda uluslararası
standartlarda eğitim ve
öğretim vermenin yanında;
sorgulayan, vizyonu
olan, çevreye ve canlılara
duyarlı, topluma yararlı ve
toplumun yanında bireylere
yönelik uygulayacakları
tedavilerde yeterli ve dengeli
beslenme kurallarını
benimseyen öğrenciler
yetiştirmektir.



Kent Dergisi'nde Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve KENTDYT olarak sizlerle bir sonraki sayılarda güncel konular ve sağlık yaklaşımlarıyla birlikte olmaya devam edeceğiz...



Mükremin Çil:

“Kent Üniversitesi sahiplendiği bir yer”

Üniversitemizin simge isimlerinden Mükremin Çil'i bu sayımızda sizlere daha yakından tanıtmak istedik. 2004 yılında Alman Hastanesi'nde çalışmaya başlayan Mükremin Çil Üniversitemizin açılmasıyla birlikte İdari İşler Direktörlüğü'nde görev yapmaya başladı. Mükremin Çil'le yaptığımız röportajla sizleri baş başa bırakıyoruz.

► Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

1978 Sivas doğumluyum. Toplamda 8 kardeşiz. Evliyim, 4 kız çocuğum var. Çocukların isimlerini bazen karıştırıyorum. 2004 yılında elektrikçi olarak Alman Hastanesi'ne girdim. Aslında burada daha önceden sadece Almanlar çalışıyormuş. 1990 yılında hastane vakfa bağlandıktan sonra bu kural da değişti. Ben de elektrikçi olarak işe başladım.

► Alman Hastanesi'nden İstanbul Kent Üniversitesi'ne geçiş süreciniz nasıl gerçekleşti?

Alman Hastanesi'nde 14 sene çalıştım. Birçok anım var. Üniversite burayı devralınca çalışır mısın dediler evet dedim. Ama bu Üniversite'nin yeri bende ayrı, sahiplendiğim bir yer burası. En basitinden Şubat ayında sağ olsun tüm çalışanlar benim için bir doğum günü organizasyonu yapmışlar. O günü hiç unutamam. Çok mutlu olmuştum.

► Siz Alman Hastanesi hizmet vermezken de buradaydınız değil mi?

Evet, kapalıyken de ben buradaydım. O zamanlar hastane dizi çekimleri için kullanılıyordu. Birçok dizi film burada çekildi. Eşkiya Dünyaya Hükümdar Olmaz, Aşk-ı Memnu, Ali Sunal'ın oynadığı Hayat Öpücüğü gibi filmler çekildi.

► Okuldan konsolosluğa tünel olduğu iddiaları öğrencilerce sıkça konuşuluyor? Doğru mu bu?

Evet, tünel vardı eskiden. Buradan Alman konsolosluğuna çıkıyordu. Savaş zamanından kalma bir tünel. Herhangi bir şey olursa hastaneden hızlıca kaçış olsun diye yapmışlar. Bayağı da uzun. Aslında Cihangir genelinde çokça tünel var. Ama bizim bahsettiğimiz o tünel Gümüşsuyu'ndaki konsolosluğa direkt çıkıyor. Sonradan molozla kapatıldı. Şimdi böyle bir şey mevcut değil.

► Unutamadığınız bir anınız var mı?

Olmaz mı? Hastanede işe başladım dediler ameliyathanede lambalar yanmıyor git bak. “Nasıl gireceğim” diye stres oldum. Hastanelere alışık değilim. Neyse elbiseleri giydim, daldım ameliyathaneye. Tam o sırada ameliyat yapılıyor, hem de kalp ameliyatı. Adam delik deşik. Birisi kalbi pompalıyor. Ben bunu görür görmez bayılmışım. Gözümü bir açtım hemşireler başımda. Mustafa Çolak diye çok iyi bir doktor vardı. “Çıkarın bunu tekrar bayılacak” dedi. “Sen yeni mi girdin?” dedi “Evet” dedim, “Kim yolladı seni buraya dedi” kovdu beni ameliyathaneden. Yoğun bakıma gire çıka yemekten de kesildim. Oradaki görüntüler aklımdan çıkmıyordu ilk başlarda. Zamanla alışıyorsun ama. Doktorların da işi zor gerçekten. Bir süre sonra duyguları kalmıyor. Düşünsene doktor öğlen ameliyat yapıyor, adamı yarmış. Sonra oradan çıkıp yemek yemeye gidiyor. Bana çok ilginç geliyor bu. Onun dışında Mehmet Ali Erbil çok gelirdi hastaneye. Cuma’dan yatardı Pazartesi çıkıp işine giderdi. Şimdi de yoğun bakımda hala sanırım. Allah şifa versin.



“Kızımın adı Zehra Neşe”

► Çok yoğun çalışıyorsunuz. Bu süreçte ailenize vakit ayırabiliyor musunuz?

Evet, işlerimiz özellikle bu dönemde oldukça yoğun. Eşim ve çocuklarımla hafta sonları vakit geçiriyoruz. En küçük kızımı 5 ay önce kucağımıza aldık. Kızımın doğum süreci biraz sancılı geçti. Eşim gebelik döneminde bazı sıkıntılar yaşadı. Rektörümüz Zehra Hoca bunu duyunca yardım etmek istedi. Bizzat kendisi bu süreci yönetti. Tahliller çok kötüye giderken, Zehra Hoca’nın yardımıyla kızım dünyaya sağlıklı bir şekilde geldi. Biz de kızıma Zehra Neşe adını verdik. Sizin aracılığınızla Rektör Hanım’a tekrardan teşekkür etmek isterim.



Röportaj:
Murat Mercan



Betül SADIRLI

Öğrenci Konseyi Başkanı

Değerli arkadaşlarım,

Bu yıl bir öncekinden daha azimli umutlu ve coşkuluyuz zira aramıza yeni katılan arkadaşlarımız ile giderek büyüyüyoruz. Bu yıl aramıza katılan arkadaşlarımızı hem tarihin başkenti olan İstanbul'u hem de yaşamın, bilimin ve akademinin merkezindeki üniversitemizi tercih ettikleri ve aramızda oldukları için tebrik ediyorum. Artık Kent Üniversitesi ailesinin bir parçasısınız.

Üniversiteler yaklaşık bin yıldır varlıklarını koruyan insanlığın en köklü kurumlarından. Bizleri geleceğe her açıdan sağlam bireyler olarak ulaştırmamız için son ve en önemli basamak üniversite hayatımızdır. Bizler, İstanbul Kent Üniversitesi Kurucu Öğrenci Konseyi, sizlerin resmi temsilcileri olarak, sizlerden aldığımız güven ve güç ile her zaman sizlerin yanında olacağız. Fikirlerinize ve bize sağlayacağınız desteğe her zaman açık olacağız.

Kent Üniversitesi öğrencileri olarak birlik ve beraberliği en mükemmel şekilde sağlayabilmemiz yegâne temennimdir. Bu yılda öğrenci konseyi olarak üzerimize düşen her vazifeyi yerine getirecek ve sizlerin istekleri ve sorunlarınızın çözümü için çalışmaya devam edeceğiz.

Buradan tanışma şerefine erişemediğim fakat Üniversitemize yaptığı katkılar ile her zaman hatırlanacak olan Üniversitemiz İcra Kurulu üyemiz Sayın Mehmet Yavuz Yılmaz'ı saygı, sevgi ve şükranla anmak istiyorum.

Üniversitemizin her açıdan gelişmesi için her zaman yanımızda olan Mütevelli Heyet Başkanımız Sayın Berna Yılmaz'a ve kıymetli Mütevelli Heyeti Üyelerimize, Sayın Rektörümüz Prof. Dr. Zehra Neşe Kavak'a ve biz öğrenciler için kapılarını sürekli açık tutan hocalarımıza ayrıca teşekkür ederim.

Tüm öğrenci arkadaşlarıma başarılı, mutlu, tecrübelerle dolu bir üniversite hayatı diliyorum.

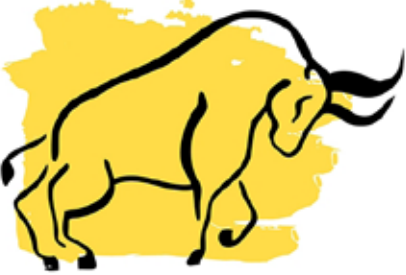
Saygılarımla.

Burçlara Göre Meslek Seçimi



Koç

Öncü ve maceraperest ruhlu Koçlar, ticari konularda doğal bir yeteneğe sahiptir. Ticaret, finansal sektör ve yöneticilik işleri ile ilgili konularda son derece başarılı olabilirler. Ayrıca askeri kademelerde, çalışma alanında rahatlığa önem veren Koçlar; idari konularda, yöneticilikte çok başarılı olabilecek potansiyele sahiptirler. Tıp, güzel sanatlar, dekorasyon, ziraat işleri, mimarlık ve akademisyenlik ilgi duyabilecekleri mesleklerdir. Profesyonel spor, siyaset ve teknik mesleklerde de koçları görebilirsiniz.



Boğa

Sakinsiniz ve hayatınızda çok fazla değişim yapmayı sevmiyorsunuz. Dikkat etmeniz gereken şey, çalışma hayatınızda ilerleme göstermeden saplanıp kalmadan nasıl durağan bir kariyeriniz olacağı. Gastronomi, iç mimarlık veya endüstriyel tasarım sizin için uyumlu meslekler. Çalışacağınız işin size hem yenilik hem de istikrar sağlaması gerekiyor.



İkizler

Her işe el atabilecek olan İkizler, ticari faaliyetler ve spor dalları ile ilgili alanlarda, gazetecilik, spikerlik, yazarlık, öğretmenlik, politikacılık ve avukatlık mesleklerinde muhakkak başarı vardır. Bu meslekleri severek yapacakları için de ciddi kazanımlar elde edebilirler.



Yengeç

Hassas, düş gücü yüksek Yengeçler için, kişisel gelişim ile ilgili konular, psikiyatri, danışmanlık, eğitmenlik, açıcılık, idarecilik, bankacılık, işletmecilik ve de kaptanlık meslekleri idealdir. Şair, yazar, senarist ve tiyatrocü gibi sanat alanlarındaki potansiyelleri de değerlendirebilir.



Aslan

Doğuştan lider ve sanatçı ruhlu Aslanlar, işletmecilik, idarecilik, medya ve sahne sanatlarında çok başarılıdır. Mimarlık, mühendislik (özellikle de genetik, makine, uzay mühendisliği), öğretmenlik gibi yönetim faktörü ön planda olan meslekler tam da Aslanlara göre denebilir.



Başak

Analizci, çalışkan Başaklar, tıp, sağlık, kimya, eczacılık, biyoloji ve gıda ile ilgili mesleklerde ön plana çıkar. Ayrıca muhasebe, ekonomi, istatistik, tasarım, gıda ve sağlık sektörlerinde de başarılı olacaklardır.



Terazi

Diplomatik işlerin insanı Teraziler, uluslararası ilişkiler, hukuk, siyaset alanlarındaki her arenada başarı ile boy gösterebilirler. Moda, tekstil tasarım, estetik ve sanat ile ilgili alanlarda da oldukça yaratıcı işlere imza atabilirler.



Akrep

Ne istediğini bilen ve iyi planlayan, güçlü karakterli Akrepler, gıda, maden ve metalürji mühendislikleri, politikacılık, polis, asker, arkeolog ve psikolog gibi araştırma ve inceleme isteyen mesleklerde yer almaktan mutluluk duyacaktır.



Yay

Konuşma ve yazma yetenekleri gelişmiş Yaylar, çok iyi bir avukat ya da mimar olabilir. Diploması, hukuk ve spor ile ilgili meslekler, turizm rehberliği, akademisyenlik, sosyal yöneticilik, ticari ataşelik gibi işler de başarılı olmaları kaçınılmazdır.



Oğlak

Matematik zekâları yüksek olan Oğlaklar, mühendislik, ekonomi, ticaret, işletmecilik, muhasebe, askeri yönetimler için biçilmiş kaftandır. Ayrıca teknik tasarım, moda tasarım, mimari tasarım alanlarında son derece başarılı olabilirler.



Kova

Görsel sanatlar, oyunculuk, tiyatroculuk, dansçılık, solistlik, spikerlik Kova burçlarının mutlu olacakları mesleklerdir. Araştırmacılık, bilim insanlığı, Arkeoloji, turizm, moda, estetik ve güzellik sektörlerine de adım atabilirler.

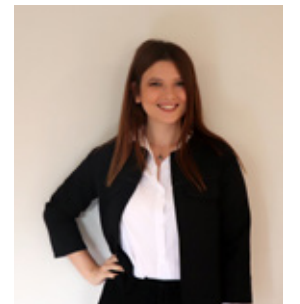
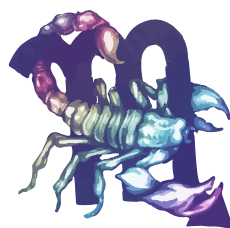
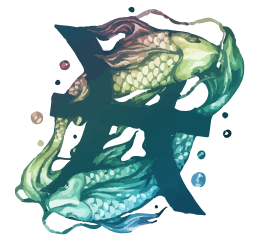
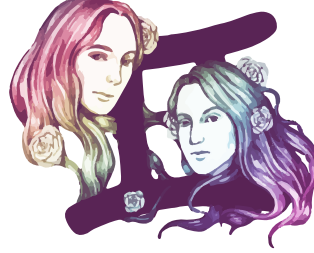


Balık

Yeteneklerini sergileyebilmek Balık burçları için çok önemlidir. Ruhlarında son derece yaratıcı enerji taşıyan insanlar oldukları için, özellikle müzik, edebiyat ve sahne sanatlarında çok verimli olabilirler. Öğretmenlik, hemşirelik, halkla ilişkiler, profesyonel sporculuk gibi mesleklerde de söz sahibi olurlar.

Burçların En'leri

- En Aktif Burç: Koç, İkizler ve Aslan
 En Şanslı Burç: Yay, İkizler ve Boğa
 En Deli Burç: Koç, Yay ve İkizler
 En Çapkın Burç: Terazi ve Yay
 En Güvenilir Burç: Oğlak ve Başak
 En Dikkatli Burç: Başak ve İkizler
 En Eğlenceli Burç: İkizler ve Yay ve Koç
 En Sevilen Burç: Boğa, Aslan ve Terazi
 En Ezilen Burç: Yengeç
 En Alıngan Burç: Akrep, Balık, Yengeç ve Aslan
 En Gizemli Burç: Oğlak, Akrep ve Yay
 En Akıllı Burç: İkizler, Balık
 En Aranılan Burç: Boğa, Kova ve Terazi
 En Değerli Burç: Boğa ve Yengeç
 En Zengin Burç: Boğa, Yengeç
 En Dalgacı Burç: İkizler, Yay ve Terazi
 En Evcimen Burç: Yengeç Terazi
 En Soğuk Burç: Başak ve Oğlak
 En Çok Espri Yapan Burç: Yay ve Yengeç
 En Sinirli Burç: Oğlak ve Balık
 En Sanatkar Burç: Boğa, Yay, Balık ve Terazi
 En Bencil Burç: Koç
 En Kıskanç Burç: Yengeç ve Akrep
 En Başarılı Burç: Oğlak
 En İyi Eş: Yengeç ve Boğa



Hazırlayan:
Fatma Şahin



Taksim Kampüsü



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

01212 **610 1010**
kent.edu.tr
in ▶ t f i s @istanbulkentedu

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