



T.C. GENÇLİK VE SPOR  
BAKANLIĞI  
YÜKSEK ÖĞRENİM  
KREDİ VE YURTLAR KURUMU  
www.kyk.gsb.gov.tr

10 ARALIK 2017

# BASIN KUPÜRÜ



T.C. GENÇLİK VE SPOR  
BAKANLIĞI  
YÜKSEK ÖĞRENİM  
KREDİ VE YURTLAR KURUMU

www.kyk.gsb.gov.tr

ANTALYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI MENDERES TÜREL:

# PROJELER ANTALYA'YI ZENGİNLEŞTİRECEK!



Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı Menderes Türel, **Kredi Yurtlar Kurumu**'nun düzenlediği "Zoru Başaranlar" adlı söyleşinin konuğu oldu. Söyleşide Antalya'da devam eden projelerin şehrin kalkınmasına, zenginleşmesine ve istihdam olanaklarına ciddi katkı sağlayacağını belirten Türel, "Bugün Antalya'da kartpostalları süsleyecek adeta farklı bir Konyaaltı sahili, Yat limanları yapmaya çalışıyoruz. Kruvaziyer limanları yapmaya çalışıyoruz. Boğaçayı projesi 1 katrilyonluk bir yatırımdan bahsediyoruz. Bir kere ekonomik katma değeri var. Çünkü orada o yatırıma harcanan para Antalya ekonomisi içerisinde kalacak bir para ve o Antalya'nın zenginleşmesine katkı sağlayacak bir proje" dedi.

## Akıllı şehir Antalya

Kepez Santral Kentsel Dönüşüm Projesi'nde akıllı şehir uygulamalarının yer alacağını belirten Türel, şu bilgileri verdi: "Uygulamaların içerisinde birçok bileşen var. Ama bunun trafik uygulamalarından tutun, geri dönüşüm, enerjiye kadar hatta sulama sistemlerine kadar akıllı şehircilik uygulamaları var. Sulama sisteminde akıllı şehircilik yok mu var. Bugün nasıl uyguluyor saat ayarlı uygulama-

lar. Saati ayarlıyorsunuz saat 3 ile 5 arası sulama açılacak, 8 ile 10 arası yeniden açılacak. Şimdi artık bu kalktı. Akıllı şehircilikte sulama toprağın rutubeti ile açılan sulama sistemlerini kapsıyor. Artık saat ayarlarını kapsayan sulama sistemleri kalkıyor akıllı şehircilikte. Akıllı şehircilik uygulamalarının en güzel en son örneklerinin sergilendiği bir Antalya'yı konuşuyoruz."

## Soruları yanıtladı

Öğrencilerin sorularını yanıtlayan Türel, neden siyasete girdiniz sorusuna; "Senelerdir söylenip yapılamayanları yapmak için siyasete girdim" diye cevap verdi. Türel, üniversiteyi de kapsayan 3. Etap Raylı sistem projesi ve metro çalışmasıyla ilgili de şunları söyledi, "Şimdi 3. Etap Raylı Sistem Projemiz ile 1 yıl içerisinde üniversitenin önüne kadar raylı sistemi getiriyoruz. Artık kampusun önünden bindiğinizde ver elini havaalanı, Aksu, Otogar, Varsak, Kepezaltı, ver elini Atatürk Hastanesi, Eğitim Araştırma Hastanesi. Bunu bitirdikten sonra 4.Etap'ta da 2019'dan sonra Konyaaltı'ndan Lara'ya kadar uzanan bir yeraltı metrosu gelecek. Dolayısıyla bu hizmetler biz olmayı başarırız netice almamıza vesile oluyor." ● MİLLİYET AKDENİZ





## “Az yağlı diyetler hastalığa davetiye çıkarır”

**A**Kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, “Yağsız hayat mümkün değildir. Az yağlı diyet programları hastalığa davetiye çıkarır.” dedi.

Karatay, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğretim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından Anadolu Üniversitesinde (AÜ) “Kendine İyi Bak” projesi kapsamında düzenlenen “Beden ve Ruh Sağlığı” konulu söyleşide, sağlıklı beslenmenin önemini vurguladı.

Özellikle erkeklerin kendilerine daha fazla dikkat etmesi gerektiğini dile getiren Prof. Dr. Karatay, “Erkekler kendi-

lerine iyi bakmazlarsa, ömürleri kadınlardan kısa olur. Karatay o yüzden de uzun zamandır ‘şeker zehirdir’ diyor. Bir de trans yağlara dikkat edin, fabrikalarda üretilen yağlara. İşte esas hastalık sebebi bunlardır. Kesinlikle yağsız hayat mümkün değildir. Az yağlı diyet programları hastalığa davetiye çıkarır.” diye konuştu.

### “Şekersiz gazlı içecekler daha tehlikeli”

Son dönemlerde şekersiz gazlı içeceklerin propagandasının yapıldığını aktaran Karatay, şunları kaydetti:

“Şekerli gazlı içeceklerin tehlikeli olduğunu söylüyordum. Fakat şimdilerde şekersiz gazlı içecekler çıkarıp onların reklamlarını yapıyorlar. Şekersiz gazlı içecekler daha tehlikeli. Onun dışında ekmek, trans yağlar, kızartmalardaki, margarinlerdeki yağlar sağlıksız diyorum. Kuzu yağı, zeytinyağı tokluk hissi verir, acıktırmaz. Sağlıklı köy tereyağı uzun süre enerji sağlar, dinçlik verir, beynimizi açar, ruh sağlığı sağlar, karaciğer yağlanmasını önler.”

Söyleşiye, **Kredi ve Yurtlar Kurumu** Genel Müdür Yardımcısı Hasan Davulcu ve AÜ öğretim üyeleri ile çok sayıda öğrenci katıldı. AA



# Şekersiz gazlı içecekler DAHA TEHLİKELİ

Kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, "Yağsız hayat mümkün değildir. Az yağlı diyet programları hastalığa davetiye çıkarır." dedi. Karatay, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu**

tarafından Anadolu Üniversitesinde (AÜ) "Kendine İyi Bak" projesi kapsamında düzenlenen "Beden ve Ruh Sağlığı" konulu söyleşide, sağlıklı beslenmenin önemini vurguladı. Özellikle erkeklerin kendilerine daha fazla dikkat etmesi gerektiğini dile getiren Prof. Dr. Karatay, "Erkekler kendilerine iyi bakmazlarsa, ömürleri kadınlardan kısa olur. Karatay o yüzden de uzun zamandır 'şeker zehirdir' diyor. Bir de trans yağlara dikkat edin, fabrikalarda üretilen yağlara. İşte esas hastalık sebebi bunlardır. Ke-

sinlikle yağsız hayat mümkün değildir. Az yağlı diyet programları hastalığa davetiye çıkarır." diye konuştu.

## Şekersiz gazlı içecek propagandası

Son dönemlerde şekersiz gazlı içeceklerin propagandasının yapıldığını aktaran Karatay, "Şekerli gazlı içeceklerin tehlikeli olduğunu söylüyordum. Fakat şimdilerde şekersiz gazlı içecekler çıkarıp onların reklamlarını yapıyorlar. Şekersiz gazlı içecekler daha tehlikeli. Onun dışında ekmek, trans yağlar, kızartmalardaki, margarinlerdeki yağlar sağlıksız diyorum. Kuzu yağı, zeytinyağı tokluk hissi verir, acıktırmaz. Sağlıklı köy tereyağı uzun süre enerji sağlar, dinçlik verir, beynimizi açar, ruh sağlığı sağlar, karaciğer yağlanmasını önler" diye konuştu.





# Karatay: Erkeklerin ömrü, kendilerine bakmazlarsa kadınlardan daha kısa olur

İç Hastalıkları ve kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, "Erkeklerde X ve Y kromozomu var. Y kromozomuna baktığınızda bir bacağı eksik. O sebeple erkeklerin ömrü, kendilerine iyi bakmazlarsa kadınlardan daha kısa olur" dedi.

Prof. Dr. Canan Karatay, Eskişehir'de **Kredi Yurtlar Kurumu** tarafından Çınaraltı Sohbetleri adı altında düzenlenen 'Kendine İyi Bak' konulu konferansa konuşmacı olarak katıldı. Anadolu Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi'ndeki konferansı Vali Yardımcısı Akın Ağca, **Kredi Yurtlar Kurumu** Genel

Müdür Yardımcısı Hasan Hasan Davulcu ile çok sayıda üniversite öğrencisi takip etti.

## Yağların Faydalarını Anlattı

Prof.Dr.Canan Karatay, konuşmasında yağların kalp krizine neden olmadığını savunarak şunları söyledi:

"Ben iç hastalıkları ve kalp hastalıkları uzmanı olarak tıbbın her kademesinde meşakkatle çalışmış, 50 yıllık bir hekimim. Hastalanmamak ve kendine iyi bakmak her şeyden kolay ve basit. 1980 yılından sonra yağlarda çok büyük bir algı yaratıldığı için bütün dünyada sanki kalp krizini

yağlar yapıyormuş algısı herkesin beynine yerleşmiş ve bunu çıkartmak mümkün değil. Ama siz gençler, bunu bu şekilde düşünürseniz, yağların ne kadar faydalı olduğunu, hangi yağların zarar verdiğini hakikaten seçici olursanız, inan ki fizik ve ruh sağlığınızı elde edersiniz. Ona göre kendinize iyi bakarsınız. Vücudumuz protein ve yağlardan meydana gelmiştir. Proteinler birçok aminoasitlerin birleşmesinden meydana gelir. Yağlar da 30 türlü yağ asidinin birleşmesinden meydana gelir. Vücudumuzun hücrelerinin yüzde 60'ı su, yüzde 20'si protein, yüzde 19'u da yağ. Çok küçük kısmı da karbonhidrat. Doğal olan yağlar, vücudumuza şarttır. Yağsız hayat mümkün değildir. Az yağlı diyetler de hastalık nedenidir. Vücudumuz her türlü yağın ihtiyacına göre, gereksinimine göre üretebilmektedir, üretir. Öyle programlanmışız. Ama 2 türlü yağı üretmiyoruz. Onu hayvanlar üretiyor, bitkiler üretiyor. Bunlar omega 3 ve omega 6 dediğimiz temel yağlar, esansiyel yağlar diyoruz. Çünkü neden esansiyel diyoruz, bunların vücudumuza girmesi şart. Doymuş katı yağlar, yani hayvansal yağlar

hayvanlarda da vardır, bitkilerde de vardır. Doğal hayvansal yağlar ve doğal virjin yağlar koyun, kuzu yağları tokluk hissi verir. Sağlıklı bozulmadığı için acıkturmaz. Bildiğimiz köy tereyağı. Doğal, bozulmamış zeytinyağı uzun süre enerji sağlar, dinçlik verir, beynimizi açar, ruh sağlığı sağlar, karaciğer yağlanmasını önler."

## 'Erkek Milletine Söylüyorum'

Erkeklerde X ve Y kromozomunun olduğunu belirten Prof. Dr. Canan Karatay, "Hepsinin başında da telomerler var. Fakat Y kromozomuna baktığımızda bir bacağı eksik. Yani bir bacağı kökten itibaren telomeri eksik. O sebeple erkeklerin ömrü kendilerine iyi bakmazlarsa kadınlardan daha kısa olur. Onun için kendinize iyi bakacaksınız. Erkek milletine söylüyorum. Sizin bir telomeriniz zaten baştan eksik, doğuştan eksik" dedi.

Prof. Dr. Karatay, şekerden uzak durulması gerektiğini de söyleyerek, "Şeker en tatlı zehirdir. Şeker, ekmek, şekerli-şekersiz gazlı içecekler, şimdi şekerli gazlı içeceklerin propagandasını yapıyorlar, 'şeker yok' diye, bakın onlar çok daha tehlikeli" diye konuştu.



# Karatay erkekleri uyardı

Prof.Dr.Canan Karatay, Eskişehir'de **Kredi Yurtlar Kurumu** tarafından Çınaraltı Sohbetleri adı altında düzenlenen 'Kendine İyi Bak' konulu konferansa konuşmacı olarak katıldı. Anadolu Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi'ndeki konferansı Vali Yardımcısı Akın Ağca, **Kredi Yurtlar Kurumu** Genel Müdür Yardımcısı Hasan Davulcu ile çok sayıda üniversite öğrencisi takip etti.

Prof.Dr. Karatay, "Hastalanmamak ve kendine iyi bakmak her şeyden kolay ve basit. Dünyada sanki kalp krizini yağlar yapıyormuş algısı herkesin beynine yerleşmiş ve bunu çıkartmak mümkün değil. Ama siz gençler, bunu bu şekilde



düşünürseniz, yağların ne kadar faydalı olduğunu, hangi yağların zarar verdiğini hakikaten seçici olursanız, inan ki fizik ve ruh sağlığımızı elde edersiniz. Vücudumuz protein ve yağlardan meydana gelmiştir. Vücudumuzun hücrelerinin yüzde 60'ı su, yüzde 20'si protein, yüzde 19'u da yağ. Çok küçük kısmı da karbonhidrat. Doğal olan yağlar, vücudumuza şarttır. Yağsız hayat mümkün değildir. Az yağlı diyetler de hastalık nedenidir. Vücudumuz her türlü yağın ihtiyacına göre, gereksinimine göre üretebilmektedir, üretir. Öyle programlanmışız. Ama 2 türlü yağı üretemiyoruz. Onu hayvanlar üretiyor, bitkiler üretiyor. Bunlar omega 3 ve omega 6 dediğimiz temel yağlar. Bunların vücudumuza girmesi şart.

koyun, kuzuda olan doğal hayvansal yağlar, köy tereyağı, bozulmamış zeytinyağı uzun süre enerji sağlar, dinçlik verir, beynimizi açar, ruh sağlığı sağlar, karaciğer yağlanmasını önler." dedi.

Erkeklerde X ve Y kromozomunun olduğunu belirten Prof. Dr. Canan Karatay, "Hepsinin başında da telomerler var. Fakat Y kromozomuna baktığımızda bir bacağı eksik. Yani bir bacağı kökten itibaren telomeri eksik. O sebeple erkeklerin ömrü kendilerine iyi bakmazlarsa kadınlardan daha kısa olur. Onun için kendinize iyi bakacaksınız. Erkek milletine söylüyorum. Sizin bir telomeriniz zaten baştan eksik, doğuştan eksik" dedi.

Prof.Dr.Karatay aynı zamanda şekerden uzak durulması gerektiğini de söyledi. **(DHA)**



# Karatay: Erkeklerin ömrü kadınlara oranla daha kısa

İç hastalıkları ve kardiyoloji uzmanı Prof.  
Dr. Canan Karatay, erkeklerin ömrünün  
kadınlara göre daha kısa olduğunu söyledi

Prof. Dr. Canan Karatay, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen 'Kendine iyi bak' projesi kapsamında öğrencilerle buluşmaya devam ediyor. Anadolu Üniversitesi Atatürk Kültür ve Sanat Merkezinde düzenlenen "Beden ve Ruh Sağlığı" konulu söyleşide Karatay, sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu ifade etti. Özellikle erkeklerin kadınlara göre kendisine daha iyi bakması gerektiğini belirten Karatay, "Burada X ve Y erkek kromozomunu görüyorsunuz. Burada da bunu görüyoruz. Erkeklerde X ve Y kromozomu var biliyorsunuz. Y kromozomuna bakar mısınız bir bacağı eksik. Yani bir bacağın kökten itibaren telomeri eksik. O sebeple erkeklerin ömrü kadınlardan daha kısa oluyor. Onun için kendinize iyi bakacaksınız. Erkek milletine söylüyorum. Sizin bir telomeriniz zaten baştan eksik, doğuştan eksik. Bir de trans yağlara dikkat edin, fabrikalarda üretilen yağlara. İşte esas hastalık sebebi bunlardır. Kesinlikle yağsız hayat mümkün değildir" dedi.

## "BİZİM TEMEL İHTİYACIMIZ YAĞ"

Vücudun yağlara çok ihtiyacı olduğunu aktaran Karatay, "Karbonhidrata hiç ihtiyacımız yok. Temel ihtiyacımız yağ. Şimdi kötü yağlar olarak, zararlı yağlar, iyi yağlar kötü yağlar dedik. Doğada 30 türlü yağ var. Bunlar bozulmamış işlenmemiş olduğu zaman sağlıklıdır. Yalnız iki türlü yağ hastalık sebebidir. Bunlardan biri trigliseritler. Trigliseritleri yükselten yağlar, şekerler, karbonhidratlar, baklavalar, börekler, makamlar falan. Onun için Canan Karatay 'Şeker, en tatlı zehirdir' diyor. Trigliseritler en büyük hastalık sebebidir. Bu biliniyor artık. Birde trans yağlar var. Trans yağlar da doğal olman yağlardır. Doğal olmayan sıvı yağlar. Bunlar vücudumuzda değil, hayvan vücudunda değil, fabrikalarda üretilen her türlü fabrikasyon olan gıdalarda, pakete konmuş gıdalarda oluşan suni yağlardır. İşte hastalık sebebi bunlardır" ifadelerini kullandı. (İHA)





## CANAN KARATAY: ERKEKLERİN ÖMRÜ KADINLARDAN DAHA KISA OLUYOR

ESKİŞEHİR (İHA) - İç hastalıklardan ve kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, erkeklerin ömrünün kadınlara göre daha kısa olduğunu söyledi.

Prof. Dr. Canan Karatay, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen 'Kendine iyi bak' projesi kapsamında öğrencilerle buluşmaya devam ediyor. Anadolu Üniversitesi Atatürk Kültür ve Sanat Merkezinde düzenlenen "Beden ve Ruh Sağlığı" konulu söyleşide Karatay, sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu ifade etti.

Özellikle erkeklerin kadınlara göre kendisine daha iyi bakması gerektiğini belirten Karatay, "Burada X ve Y erkek kromozomunu görüyorsunuz. Burada da bunu görüyoruz. Erkeklerde X ve Y kromozomu var biliyorsunuz. Y kromozomuna bakar mısınız bir bacağı eksik. Yani bir bacağın kökten itibaren telomeri eksik. O sebeple erkeklerin ömrü kadınlardan daha kısa oluyor. Onun için kendinize iyi bakacaksınız. Erkek milletine söylüyorum. Sizin bir telomeriniz zaten baştan eksik, doğuştan eksik. Bir de trans yağlara dikkat edin, fabrikalarda üretilen yağlara. İşte esas hastalık sebebi bunlardır. Kesinlikle yağsız hayat mümkün değildir" dedi.

### "BİZİM TEMEL İHTİYACIMIZ YAĞ"

Vücudun yağlara çok ihtiyacı olduğunu aktaran Karatay, "Karbonhidrata hiç ihtiyacımız yok. Temel ihtiyacımız yağ. Şimdi kötü yağlar olarak, zararlı yağlar, iyi yağlar kötü yağlar dedik. Doğada 30 türlü yağ var. Bunlar bozulmamış işlenmemiş olduğu zaman sağlıklıdır. Yalnız iki türlü yağ hastalık sebebidir. Bunlardan biri trigliseritler. Trigliseritleri yükselten yağlar, şekerler, karbonhidratlar, baklavalar, börekler, makamlar falan. Onun için Canan Karatay 'Şeker, en tatlı zehirdir' diyor. Trigliseritler en büyük hastalık sebebidir. Bu biliniyor artık. Birde trans yağlar var. Trans yağlar da doğal olan yağlardır. Doğal olmayan sıvı yağlar. Bunlar vücudumuzda değil, hayvan vücudunda değil, fabrikalarda üretilen her türlü fabrikasyon olan gıdalarda, pakete konmuş gıdalarda oluşan suni yağlardır. İşte hastalık sebebi bunlardır" ifadelerini kullandı.



# Erkeklerin ömrü, kendilerine bakmazlarsa kadınlardan daha kısa olur



İç Hastalıkları ve kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, "Erkeklerde X ve Y kromozomu var. Y kromozomuna baktığımızda bir bacağı eksik. O sebeple erkeklerin ömrü, kendilerine iyi bakmazlarsa kadınlardan daha kısa olur" dedi.

Prof. Dr. Canan Karatay, Eskişehir'de **Kredi Yurtlar Kurumu** tarafından Çınaraltı Sohbetleri adı altında düzenlenen 'Kendine İyi Bak' konulu konferansa konuşmacı olarak katıldı. Anadolu Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi'ndeki konferansı Vali Yardımcısı Akın Ağca, **Kredi Yurtlar Kurumu** Genel Müdür Yardımcısı Hasan Hasan Davulcu ile çok sayıda üniversite öğrencisi takip etti.

## YAĞLARIN FAYDALARINI ANLATTI

Prof. Dr. Canan Karatay,

konuşmasında yağların kalp krizine neden olmadığını savunarak şunları söyledi: "Ben iç hastalıkları ve kalp hastalıkları uzmanı olarak tıbbın her kademesinde meşakkatle çalışmış, 50 yıllık bir hekimim. Hastalanmamak ve kendine iyi bakmak her şeyden kolay ve basit. 1980 yılından sonra yağlarda çok büyük bir algı yaratıldığı için bütün dünyada sanki kalp

krizini yağlar yapıyormuş algısı herkesin beynine yerleşmiş ve bunu çıkartmak mümkün değil. Ama siz gençler, bunu bu şekilde düşünürseniz, yağların ne kadar faydalı olduğunu, hangi yağların zarar verdiğini hakikaten seçici olursanız, inan ki fizik ve ruh sağlığınızı elde edersiniz. Ona göre kendinize iyi bakarsınız. Vücudumuz protein ve yağlardan meydana gelmiştir. Proteinler birçok aminoasitlerin birleşmesinden meydana gelir. Yağlar da 30 türlü yağ asidinin birleşmesinden meydana gelir. Vücudumuzun hücrelerinin yüzde 60'ı su, yüzde 20'si protein, yüzde 19'u da yağ. Çok küçük kısmı da karbonhidrat. Doğal olan yağlar, vücudumuza şarttır. Yağsız hayat mümkün değildir. Az yağlı diyetler de hastalık nedenidir. Vücudumuz her türlü yağın ihtiyacına göre, gereksinimine

göre üretebilmektedir, üretir. Öyle programlanmışız. Ama 2 türlü yağı üretmiyoruz. Onu hayvanlar üretiyor, bitkiler üretiyor. Bunlar omega 3 ve omega 6 dediğimiz temel yağlar, esansiyel yağlar diyoruz. Çünkü neden esansiyel diyoruz, bunların vücudumuza girmesi şart. Doymuş katı yağlar, yani hayvansal yağlar hayvanlarda da vardır, bitkilerde de vardır. Doğal hayvansal yağlar ve doğal virjin yağlar koyun, kuzu yağları tokluk hissi verir. Sağlıklı bozulmadığı için acıktırmaz. Bildiğimiz köy tereyağı. Doğal, bozulmamış zeytinyağı uzun süre enerji sağlar, dinçlik verir, beynimizi açar, ruh sağlığı sağlar, karaciğer yağlanmasını önler."

## 'ERKEK MİLETİNE SÖYLÜYORUM'

Erkeklerde X ve Y kromozomunun olduğunu belirten Prof. Dr. Canan Karatay, "Hepsinin başında da telomerler var. Fakat Y kromozomuna baktığımızda bir bacağı eksik. Yani bir bacağı kökten itibaren telomeri eksik. O sebeple erkeklerin ömrü kendilerine iyi bakmazlarsa kadınlardan daha kısa olur. Onun için kendinize iyi bakacaksınız. Erkek milletine söylüyorum. Sizin bir telomeriniz zaten baştan eksik, doğuştan eksik" dedi. Prof. Dr. Karatay, şekerden uzak durulması gerektiğini de söyleyerek, "Şeker en tatlı zehirdir. Şeker, ekmeğe, şekerli-şekersiz gazlı içecekler, şimdi şekersiz gazlı içeceklerin propagandasını yapıyorlar, 'şeker yok' diye, bakın onlar çok daha tehlikeli" diye konuştu.



# Canan Karatay'dan öğrencilere tavsiye



İç hastalıkları ve kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, erkeklerin ömrünün kadınlara göre daha kısa olduğunu söyledi.

Prof. Dr. Canan Karatay, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen 'Kendine iyi bak' projesi kapsamında öğrencilerle

buluşmaya devam ediyor. Anadolu Üniversitesi Atatürk Kültür ve Sanat Merkezinde düzenlenen "Beden ve Ruh Sağlığı" konulu söyleşide Karatay, sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu ifade etti.

Özellikle erkeklerin kadınlara göre kendisine daha iyi bakması gerektiğini belirten Karatay, "Burada X ve Y erkek kromozomunu görüyorsunuz. Burada da bunu görüyoruz. Erkeklerde X ve Y kromozomu var biliyorsunuz. Y kromozomuna bakar mısınız bir bacağı eksik. Yani bir bacağın kökten itibaren telomeri eksik. O sebeple erkeklerin ömrü kadınlardan daha kısa oluyor. Onun için kendinize iyi bakacaksınız. Erkek milletine söylüyorum. Sizin bir telomeriniz zaten baştan eksik, doğuştan eksik. Bir de trans yağlara dikkat edin, fabrikalarda üretilen yağlara. İşte esas hastalık sebebi bunlardır. Kesinlikle yağsız hayat mümkün değildir" dedi./İHA



# Meğer erkekler daha zayıfmış

İç hastalıkları ve kardiyoloji uzmanı Profesör Canan Karatay, erkeklerin ömrünün kadınlara göre daha kısa olduğunu söyledi. Sağlıklı yaşam konusunda ezber bozan Karatay, erkeklere, "Kendinize iyi bakacaksınız" dedi

**PROF. Dr. Canan Karatay**, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen 'Kendine iyi bak' projesi kapsamında öğrencilerle buluşmaya devam ediyor. Anadolu Üniversitesi Atatürk Kültür ve Sanat Merkezinde düzenlenen "Beden ve Ruh Sağlığı" konulu söyleşide Karatay, sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu ifade etti.

Özellikle erkeklerin kadınlara göre kendisine daha iyi bakması gerektiğini belirten Karatay, "Burada X ve Y erkek kromozomunu görüyorsunuz. Burada da bunu görüyoruz. Erkeklerde X ve Y kromozomu var biliyorsunuz. Y kromozomuna bakar mısınız bir

bacağı eksik. Yani bir bacağı kökten itibaren telomeri eksik. O sebeple erkeklerin ömrü kadınlardan daha kısa oluyor. Onun için kendinize iyi bakacaksınız. Erkek milletine söylüyorum. Sizin bir telomeriniz zaten baştan eksik, doğuştan eksik. Bir de trans yağlara dikkat edin, fabrikalarda üretilen yağlara. İşte esas hastalık sebebi bunlardır. Kesinlikle yağsız hayat mümkün değildir" dedi.

## "BİZİM TEMEL İHTİYACIMIZ YAĞ"

Vücudun yağlara çok ihtiyacı olduğunu aktaran Karatay, "Karbonhidrata hiç ihtiyacımız yok. Temel ihtiyacımız yağ. Şimdi kötü yağlar olarak, zararlı yağlar, iyi yağlar kötü yağlar

dedik. Doğada 30 türlü yağ var. Bunlar bozulmamış işlenmemiş olduğu zaman sağlıklıdır. Yalnız iki türlü yağ hastalık sebebidir. Bunlardan biri trigliseritler. Trigliseritleri yükselten yağlar, şekerler, karbonhidratlar, baklavalar, börekler, makarnalar falan. Onun için Canan Karatay 'Şeker, en tatlı zehirdir' diyor. Trigliseritler en büyük hastalık sebebidir. Bu biliniyor artık. Birde trans yağlar var. Trans yağlar da doğal olmayan yağlardır. Doğal olmayan sıvı yağlar. Bunlar vücudumuzda değil, hayvan vücudunda değil, fabrikalarda üretilen her türlü fabrikasyon olan gıdalarda, pakete konmuş gıdalarda oluşan suni yağlardır. İşte hastalık sebebi bunlardır" ifadelerini kullandı. ■ İHA





# Kredi Yurtlar Kurumu futbol turnuvasında büyük heyecan yaşanıyor



**TURNUVA** Kocaeli Üniversitesi tarafından organize edilen **Kredi Yurtlar Kurumu** futbol müsabakalarında büyük heyecan yaşanıyor.

## 10 TAKIM KATILDI

Kocaeli Üniversitesi tarafından organize edilen **Kredi Yurtlar Kurumu** futbol müsabakalarında büyük çekişme yaşanıyor. 10 takımın mücadele edeceği maçlarda ise üç grup halinde takımlar mücadele ediyor. Turnuva 15 Aralık Cuma günü oynanacak son maçların ardından tamamlanacak. Diğer branşlar basketbol, voleybol ve satranç turnuvalarında müsabakalar oynanıyor.

## GOLLÜ MAÇLAR OYNANDI

**Kredi Yurtlar Kurumu** futbol müsaba-

kalarında Ali Fuat Cebesoy ile Vilayetler Hizmet Birimi mücadelesinde Vilayetler Hizmet Birimi rakibi Ali Fuat Cebesoy'u 2-0 mağlup etti. İkinci müsabakada ise Gazi Süleyman Paşa ile Ahmet Hilmi Efendi takımları mücadele etti. Mücadeleyi Gazi Süleyman Paşa rakibi Ahmet Hilmi Efendi'yi 5-2 yenmeyi başardı. Üçüncü karşılaşmada Kocaeli Gazenfer Bilge takımı 2-1 kazandı. Günün son karşılaşmasında ise Gölcük ile Gebze ile karşılaştı. Gölcük rakibi Gebze'yi 7-3 mağlup ederek galibiyet sevinci yaşadı.



**GAZİ SÜLEYMAN PAŞA** Gazi Süleyman Paşa takımı rakibi Ahmet Hilmi Efendi'yi 5-2 yenmeyi başardı.

Kocaeli Üniversitesi tarafından organize edilen **Kredi Yurtlar Kurumu** futbol müsabakalarında büyük heyecan yaşanıyor



# Öğrencilerden Harput'a maneviyat gezisi!

**Kredi Yurtlar Kurumuna** bağlı Ömer Bilginoğlu Yurdu'nda kalan öğrenciler, Harput'ta bulunan manevi şahsiyetleri ziyaret etti.

**İbrahim KARAKULAK**

**Kredi Yurtlar Kurumuna**

bağlı Ömer Bilginoğlu Yurdu'nda kalan öğrencileri, Diyanet İşlerine bağlı manevi rehberler eşliğinde tarihi Harput'ta bulunan manevi şahsiyetleri ziyaret etti. Yurtlarda görev yapan İlahiyat Fakültesi mezunu manevi rehberlerden, ebediyete intikal eden şahsiyetleri dinleyen öğrencilere, Yurt Müdürü Kayahan Topal'da eşlik etti. Okunan Fatiha'ların ardından Cuma Namazı'nı Harput Sarahatun Camii'nde kılan öğrenciler, kendilerine sunulan bu imkandan dolayı Yurt Müdürlüğüne teşekkür etti.



lerinin **Kredi Yurtlar Kurumunda** kaldığını ifade eden KYK Yurt Müdürü Kayahan Topal'da; "Bu öğrencilerimiz ilimizden ayrıldıklarında tarihi Harput Mahallesi ve burada meftun olan şahsiyetleri yakından tanıyıp bilsinler ve gittikleri şehirlerde burayı anlatsınlar diye Diyanet İşlerine bağlı manevi rehberlerimiz eşliğinde Harput'a bir gezi düzenledik. Bu imkanı bize sunan başta İl Müdürümüz Suphi Döner'e, İl Müftümüz Yusuf Sarıkaya'ya ve araç desteği sağlayan Elazığ Belediyesi Ulaşım Hizmetleri Müdürlüğümüze teşekkür ediyorum." dedi.

## ÖĞRENCİLER

### HARPUT'U GEZDİ

Gezi için Malatya'dan Elazığ'a geldiğini ifade eden Mahmut Keskin, Harput'u duyduğunu ama bugüne kadar hiç gelmediğini ifade ederek kendilerine bu imkanı sunan **Kredi Yurtlar Kurumu** Genel Müdürlüğü yetkililerine teşekkür etti. Şanlıurfa'dan Elazığ'a gelen Halil Pöge ise Harput'u bugüne kadar hiç görmediğini ve burayı gördükten sonra çok beğendiğini belirtirken, Diyarbakır'dan Elazığ'a gelen Muhammed Hüseyin İşli de en anlamlı gezilerinden birini Harput'a gerçekleştirdiklerini kaydetti. Türkiye'nin 81 ilinden Elazığ'a gelen üniversite öğrenci-



# Öğrencilerden, maneviyat gezisi

Elazığ'da üniversite öğrencileri, tarihi Harput Mahallesi-nde bulunan manevi şahsiyetler ziyaret etti.

Elazığ'da **Kredi Yurtlar Kurumuna** bağlı Ömer Bilginoğlu Yurdu öğrencileri Diyanet İşlerinden manevi rehberler eşliğinde tarihi Harput'ta bulunan manevi şahsiyetleri ziyaret etti. Elazığ Belediyesi ve İl Müftülüğünün desteği ile Harput'ta gezme imkanı bulan öğrenciler, manevi değerlerin mezarlarında okudukları duaların ardından Cuma Namazını Harput Sarahatun Camiinde kılarak geziyi tamamladı.



Malatya'dan Elazığ'a geldiğini ifade eden Mahmut Keskin, Harput'u duyduğunu ama bugüne kadar hiç gelmediğini ifade ederek kendilerine bu imkanı sunan yurt yetkililerine teşekkür etti.

Şanlıurfalı Halil Pöge ise Harput'u bugüne kadar hiç görmediğini ve burayı gördükten sonra çok beğendiğini belirtirken, Diyarbakırlı Muhammed Hüseyin İşli ise en anlamlı gezilerden birinin de Harput'a gerçekleştiğini aktardı.

Türkiye'nin 81 ilinden Elazığ'a gelen üniversite öğrencilerinin yurttta kaldığını ifade eden KYK Yurt Müdürü Kayahan Topal "Bu öğrencilerimiz ilimizden ayrıldıklarında tarihi Harput Mahallesi ve burada meftun olan şahsiyetleri yakından tanıyıp bilsinler ve gittikleri şehirlerde burayı anlat-sınlar diye Diyanet İşlerine bağlı manevi rehberlerimiz eşliğinde Harput'a bir gezi düzenledik" dedi. İHA



# RİZE'DE HACI BAYRAM VELİ ANLATILDI

Gençlik ve Spor Bakanlığı **Kredi Yurtlar Kurumunun** 'Çınar Altı Gençlik Söyleşileri' kapsamında gerçekleştirilen 'Asırlardır Sönmeyen Kandiller' isimli programın 'Tarihe Yön Veren Gönüller' bölümünde Hacı Bayram Veli konuşuldu.



**R**ize **Kredi Yurtlar Kurumu** Müdürlüğü tarafından Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Konferans salonunda gerçekleştirilen ve TRT 1'nin Haftasonu Ana Haber Sunucusu Işıl Açıkkar'ın moderatörlük yaptığı programa, Tarihçi-Yazar Yavuz Bahadıroğlu konuşmacı olarak katıldı. Programın açılış konuşmasını yapan Rize **Kredi Yurtlar Kurumu** Müdürü Necmettin Yavaş, **Kredi Yurtlar Kurumunun** Rize'de yaptığı hizmetlere değinerek yeni yatırımlar hakkında kısa bir bilgi verdi. Yavaş: "Öğrencilerimizin manevi anlamda doyumlarını, bizler son yıllarda elimizden geldiği kadar tamamlama gay-

retindeyiz. Umuyorum bu anlamda öğrencimize faydalandı oluyoruz" dedi. Moderatör Işıl Açıkkar, Hacı Bayram Veli ile ilgili bilgiler vererek, sözü Tarihçi-Yazar Yavuz Bahadıroğlu'na bıraktı. Bahadıroğlu, konuşmasında Hacı Bayram Veli'nin hayatına ve maneviyatına değindi. Tarihçi yazar Bahadıroğlu yaklaşık 2 saat süren programında Bayram Veli'nin önemine değinerek derdimizin insan olması gerektiğine vurgu yaptı. Program sonunda Rize **Kredi Yurtlar Kurumu** Müdürü Necmettin Yavaş tarafından Yavuz Bahadıroğlu ve Işıl Açıkkar'a hediye takdim edildi.

# Emniyet Müdürü Aksoy tecrübelerini aktardı



## Çankırı'da Yeni Gün

KYK Çankırı İl Müdürlüğü tarafından organize edilen kariyer günleri etkinlikleri kapsamında önceki akşam KYK Hacı Murad-ı Veli Öğrenci Yurdu'nda Çankırı İl Emniyet Müdürü Sadettin Aksoy öğrencilerle buluşarak tecrübelerini aktardı.

Emniyet Müdürü Aksoy'a müdür yardımcıları ve şube müdürleri eşlik etti. Aksoy, yaşantısından örnekler vererek öğrencilere mesleğini anlattı.

KYK İl Müdür Sadık Ak, Emniyet Müdürü Aksoy'a teşekkür ederek, "Sayın İl Emniyet Müdürümüz Sadettin Aksoy, kariyer günlerimiz kapsamında öğrencilerimizle buluştu. Çok verimli bir gece oldu. Bizi kırmayıp davetimizi kabul eden Emniyet Müdürümüze şahsım ve öğrencilerim adına çok teşekkür ediyorum." dedi.

