



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

31 MART 2018

# BASIN KUPÜRÜ



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

www.kyk.gsb.gov.tr



## Canan Karatay uyardı... Hamsiyi kızartmayın

**RİZE** Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencilerinin katıldığı "Kendine iyi bak'söyleşi programında konuşan Rize



**Kredi ve Yurtlar Kurumu** İl Müdürü Necmettin Yavaş, beslenme konusunda doğru bilinen yanlışlar konusunda önemli gayret ve çabaları olan Prof. Dr. Canan Karatay'ı öğrenciler ile buluşturmanın mutluluğunu yaşadıklarını söyledi. Yavaş, "Canan hocamız değerli bilgi ve tecrübelerini bizimle paylaşması için ilimize davet ettik. Bizi kıymayarak bugün bizimle beraber. Kendisinin bilgilerinden biz ve öğrencilerimiz faydalanacaktır." dedi.

### **KARATAY: BOL BOL ÇAY İÇİN AMA ŞEKERSİZ**

Söyleşi programının ardından DHA'ya değerlendirmelerde bulunan Prof. Dr. Canan Karatay, yaz aylarının yaklaştığı bugünlerde insanların sağlıklı beslenmeleri için neler yemesi gerektiği yönünde açıklamalarda bulundu. Karatay; "Karadeniz insanı bol bol hamsi yiyor ama hamsiyi kızartmamalısınız. Kızartmayın deyince bana kızıyorlar ama kızartınca sağlık için tehlikeli oluyor. Kızartma kanserojendir, tehlikelidir. Köy tereyağı sabah akşam yiyebilirsiniz. Sabah akşam eritip içebilirsiniz. Fındık, çay çok önemli. Bol bol fındık tüketip çay içebilirsiniz.

Fındık, fıstık, çıtır çıtır, hem kan yapar, hem ısıtır. Fındık doğanın hem mineral, vitamin, karbonhidrat, omega3 deposudur. Bunun yanında çay da çok önemli. Bol bol çay içebilirsiniz. Çay da kahve de öneriyorum" dedi.

### **'KUYRUK YAĞINI ERİTİP İÇERLER 95 YAŞINA KADAR YAŞARLARI'**

Karatay, "Kavurmayı yağı ile beraber yemelisiniz. Kuyruk yağı ile birlikte yenmeli. Anadolu'da adettir, kuyruk yağını eritip içerler ve de 90-95 yaşına kadar yaşarlar." diyor

### **'KARALAHANA, HAMSİ ÖNEMLİ YİYECEKLER'**

Karadeniz havasının temiz olduğuna değinen Karatay, "Karalahana ve hamsi çok önemli yiyecekler. Sırtlarında çay yükü dağlara inip çıkmaları çalışkan olmaları sağlıkları için önemli. Bu durum vücudu dinçleştirir gençleştir" ifadelerini kullandı. (DHA)



## Tarihi mekanlarda kitap okuyup dikkati çektiler

**KARS'TA** Yüksek Öğretim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** (KYK) İl Müdürlüğü'nün öncülüğünde yürütülen sosyal sorumluluk projesi kapsamında, üniversite öğrencileri kentin tarihi mekanlarında kitap okudu. Farkındalık oluşturmak amacıyla kentin tarihi mekanlarında etkinlik gerçekleştirdi. ■ 7'de



## Tarihi mekanlarda kitap okuyup dikkati çektiler

**KARS'TA** Yüksek Öğretim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** (KYK) İl Müdürlüğü'nün öncülüğünde yürütülen sosyal sorumluluk projesi kapsamında, üniversite öğrencileri kentin tarihi mekanlarında kitap okudu. Farkındalık oluşturmak amacıyla kentin tarihi mekanlarında etkinlik gerçekleştirdi. Kütüphane Haftası dolayısıyla bir araya gelen üniversite öğrencileri, tarihi mekanlar ve okuma alışkanlığı konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla kentin tarihi mekanlarında etkinlik gerçekleştirdi. Kars Kalesi, Fethiye Camisi, Taş Köprü, Evliya Camisi, 12 Havariler Kilisesi (Kümbet Camisi) gibi tarihi mekanlarda kitap okuyan öğrenciler, okuma alışkanlığının ve tarihi mekanların önemine dikkati çekti. Kafkas Üniversitesi (KAÜ) öğrencilerinden Havva Etyemez, AA muhabirine yaptığı açıklamada, farkındalık

oluşturmak amacıyla tarihi yerlerde kitap okuduklarını ifade ederek, "Kitap okumayı seviyoruz, bu etkinlikle tarihi alanları da canlandırıyoruz." dedi. Öğrenci Sema Şahin de kitap okumanın üniversite ve toplumun bilinçlenmesi açısından faydalı olduğunu anlatarak, "Toplum olarak kitap okumaya çok alışkın değiliz. Gelen geçen vatandaşların etkinliği benimsemeleri, kitap okuma alışkanlığının öne çıkması açısından etkinlikler yapıyoruz. Vatandaşlar ilk başta farklı bakışlar sergiliyor fakat zamanla alışıyor." diye konuştu. KYK personeli Gökhan Ahmetoğlu da Kars'ın tarihi mekanlarında kitap okuyarak farkındalık oluşturmak istediklerini belirterek, "Etkinlik öncesi öğrencilere kitap okumanın önemini anlattık. Öğrencilerimiz de tarihi mekanları gezip kitap okudu." diye konuştu. (AA)



# Bol Bol Çağ Kebabı, Köy Tavuğu ve Trabzon Yağı Tüketin

İç Hastalıklar ve Kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, "Kahvaltıda et, sucuk, kavurma yemiyor muyuz. Elbette kahvaltıda çağ döner de yenir. Artvin döneri çok meşhur, bol bol yiyebilirsiniz ama yanında ekmek, pilav, makarna, patates kızartması yemeyin diyoruz. Sağlıklı yaşam için sağlıklı beslenme şart. Bol bol çağ kebabı, köy tavuğu ve Trabzon yağı yemeniz şart." dedi.

Prof. Dr. Karatay, Artvin **Kredi Yurtlar Kurumunca** organize edilen "Çınaraltı Gençlik Söyleşileri" programına katılmak üzere kente geldi.

Program öncesinde gazetecilerle bir araya gelen Karatay, hiçbir programında diyet konuşmadığını belirterek, "Ben doğal sağlıklı beslenmeyi anlatıyorum. İnsanın vücudunda neye ihtiyaç var, insanın vücudunda ne eksik olursa sağlığına zarar verir bunu anlatmanın gayretindeyim. Kesinlikle şu diyeti, bu diyeti yapın demiyorum." ifadesini kullandı.

Şeker hastalığının en önemli nedeninin "yanlış beslenme" olduğunu anlatan Karatay, "Bu hastalık kesinlikle genetik değil." diye konuştu.

Karatay, doğal beslenmenin önemine değinerek, şunları söyledi:

"Bu bölgedeki doğal tereyağı, peynir ve fındığın hepsi sağlıklı ve beslenme için çok önemli. Gençlerimiz bizim geleceğimizdir. Bundan dolayı gençlerin sağlıklı olması lazım. Bugün programda gençlerimize sağlıklı beslenmenin yollarını anlatacağım. Sağlam kafa sağlam vücutta olur. Ruh sağlığı ayrı, beden sağlığı ayrı düşünülmez. Hepsi bir bütün olarak düşünülmeli."

Bir gazetecinin, "çağ dönerin" kahvaltıda yenilmesinin insan sağlığı için bir sorun oluşturup oluşturmayacağı yönündeki sorusu üzerine Karatay, "Kahvaltıda et, sucuk, kavurma yemiyor muyuz. Elbette kahvaltıda çağ döner de yenir. Artvin döneri çok meşhur, bol bol yiyebilirsiniz ama yanında ekmek, pilav, makarna, patates kızartması yemeyin diyoruz. Sağlıklı yaşam için sağlıklı beslenme şart. Bol bol çağ kebabı, köy tavuğu ve Trabzon yağı

yemeniz şart." yanıtını verdi.

## "Kanser Hastalıklarının Artmasını Çernobil'e Bağlıyorum"

Prof. Dr. Karatay, son yıllarda Karadeniz Bölgesi'nde artan kanser hastalıklarına ilişkin bir soru üzerine de 1987'de meydana gelen Çernobil faciasının tüm Avrupa ve Türkiye'yi etkilediğini anımsattı.

Karadeniz'de artan kanser hastalıklarındaki en önemli faktörün Çernobil faciası olduğunu vurgulayan Karatay, "Karadeniz'deki kanser hastalıklarının artmasını Çernobil'e bağlıyorum." dedi.

Karatay, kara lahananın da Karadeniz'de önemli bir besin maddesi olduğuna işaret ederek, "Eskiden



'kara lahana tiroit, guatr hastalığı yapıyor' deniyordu. Böyle bir şey asla yok. Bu hastalıklar kara lahanadan dolayı oluşmuyor. Yediğimiz un ve bazı zehirli maddelerden dolayı vücutta iyot girmiyor, girse de kullanmıyor. İyot eksikliğinden, meme ve tiroit kanserleri ile guatr hastalıkları ortaya çıktı. Bunun karalahana ile ilgisi yok." değerlendirmesini yaptı.

Artvin'in doğasına hayran

kaldığını da belirten Karatay, buradaki temiz havayı hiçbir yerde bulamadıklarını aktardı.

Prof. Dr. Karatay, daha sonra Artvin Çoruh Üniversitesi Ali Nihat Gökyiğit Kongre ve Kültür Merkezi'ndeki "Çınaraltı Gençlik Söyleşileri" programına katılarak, lise ve üniversite öğrencilerine yönelik sağlıklı beslenme, beden ve ruh sağlığı konulu sunum yaptı.



Ünlü doktor Canan Karatay bu kez Rize'de konuştu:

# Fındık yiyin çay tüketin

Rize'de, 'Kendine iyi bak' söyleşi programında öğrencilerle buluşan İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, çay ve fındığın insan sağlığı için çok faydalı olduğunu belirtti, "Bol bol şekersiz çay için, fındık yiyin" dedi



Rize Yüksek Öğretim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencilerinin katıldığı 'Kendine iyi bak' söyleşi programında konuşan Rize **Kredi ve Yurtlar Kurumu** İl Müdürü Necmettin Yavaş, beslenme konusunda doğru bilinen yanlışlar konusunda önemli gayret ve çabaları olan Prof. Dr. Canan Karatay'ı öğrenciler ile buluşturmanın mutluluğunu yaşadıklarını söyledi. Yavaş, "Canan hocamız değerli bilgi ve tecrübelerini bizimle paylaşması için ilimize davet ettik. Bizi kırmayarak bugün bizimle beraber. Kendisinin bilgilerinden biz ve öğrencilerimiz faydalanacaktır" dedi.

## BOL BOL ÇAY İÇİN AMA ŞEKERSİZ

Söyleşi programının ardından değerlendirmelerde bulunan Prof. Dr. Canan Karatay, yaz aylarının yaklaştığı günlerde insanların sağlıklı beslenmeleri için neler yemesi gerektiği yönünde açıklamalarda bulundu. Karatay; "Karadeniz insanı bol bol hamsi yiyor ama hamsiyi kızartmamalıyız. Kızartmayın deyince bana kızıyorlar ama kızartınca sağlık için tehlikeli oluyor. Kızartma kanserojendir, tehlikelidir. Hamsinin her tür yemeğini yiyebilirsiniz. Köy tereyağı sabah akşam

yiyebilirsiniz. Sabah akşam eritip içebilirsiniz. Fındık, çay çok önemli. Bol bol fındık tüketip çay içebilirsiniz. Fındık, fıstık, çıtır çıtır, hem kan yapar, hem ısıtır. Fındık doğanın hem mineral, vitamin, karbonhidrat, omega3 deposudur. Bunun yanında çay da çok önemli. Bol bol çay içebilirsiniz. Şekersiz olmak kaydı ile. Bol bol çay içebilirsiniz. Çay dinç tutar. En güçlü antioksidan vardır içerisinde. Onun için bol bol içmenizde fayda vardır. Çay da kahve de öneriyorum" dedi.

## 'KUYRUK YAĞINI ERİTİP İÇERLER 95 YAŞINA KADAR YAŞARLARI'

Bütün Anadolu'da sabah öğlen kavurma yeme kültürünün olduğunu hatırlatan Karatay, şöyle dedi: "Kavurmayı yağı ile

beraber yemelisiniz. Kuyruk yağı ile birlikte yenmeli. O zaman dinç olur, dağlara çıkar inersiniz. Yumurta sarı ile beraber bol köy yağı ile beraber yenecek. Kavurmada kuyruk yağı ile beraber yenecek. Bu Anadolu'da adettir, kuyruk yağını eritip içerler ve de 90-95 yaşına kadar yaşarlar. 'Yağ dokunuyor kalp hastalığı yapıyor' diyor. Hangi yağ? Trans yağlar ya da margarin dediğimiz yağlar tehlikelidir. Yoksa senelerdir asırlardır yediğimiz köy tereyağı neden tehlikeli olsun. Evvel yoktu, rivayet yeni çıktı."

## 'KARALAHANA, HAMSİ ÖNEMLİ YİYECEKLER'

Karadeniz havasının temiz olduğuna değinen Karatay, "Karadeniz bölgesinde ki yeşil doğa çok güzel. İnsanın çalış-

kan, yenilen karalahana ve hamsi çok önemli yiyecekler. Sırtlarında çay yükü dağlara inip çıkmaları çalışkan olmaları için önemli. Bu durum vücudu dinçleştirir gençleştirir ifadelerini kullandı.





## Karatay çay ve fındığı konuştu

**R**İZE'DE, 'Kendine iyi bak' söyleşi programında öğrencilerle buluşan İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, çay ve fındığın insan sağlığı için çok faydalı olduğunu belirterek "Bol bol şekersiz çay için, fındık yiye." dedi. Rize Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencilerinin katıldığı 'Kendine iyi bak' söyleşi programında konuşan Rize **Kredi ve Yurtlar Kurumu** İl Müdürü Necmettin Yavaş, beslenme konusunda doğru bilinen yanlışlar konusunda önemli gayret ve çabaları olan Prof. Dr. Canan Karatay'ı öğrencilerle buluşturmanın mutluluğunu yaşadıklarını söyledi. Yavaş, "Canan Hocamızı değerli bilgi ve tecrübelerini bizimle paylaşması için ilimize davet ettik. Bizi kırmayarak bugün bizimle beraber oldular. Kendisinin bilgilerinden biz ve öğrencilerimiz faydalanacaktır." dedi.

### KARATAY, BOL BOL ÇAY İÇİN AMA ŞEKERSİZ

Söyleşi programının ardından değerlendirilmelerde bulunan Prof. Dr. Canan Karatay, yaz aylarının yaklaştığı bugünlerde insanların sağlıklı beslenmeleri için neler yemesi gerektiği yönünde açıklamalarda bulundu. Karatay, "Karadeniz insanı bol bol hamsi yiyor ama hamsiyi kızartmamalıdır. Kızartmayın deyince bana kızıyorlar ama kızartınca sağlık için tehlikeli oluyor. Kızartma kanserojendir, tehlikelidir. Hamsinin her tür yemeğini yiyebilirsiniz. Köy tereyağı sabah akşam yiyebilirsiniz. Sabah akşam eritip içebilirsiniz. Fındık, çay çok önemli. Bol bol fındık tüketip çay içebilirsiniz. Fındık, fıstık, citir çitir, hem kan yapar hem ısıtır. Fındık doğanın mineral, vitamin, karbonhidrat, omega3 deposudur. Bunun yanında çay da çok önemli. Bol bol çay içebilirsiniz. Şekersiz olmak kaydıyla bol bol çay içebilirsiniz. Çay dinç tutar. En güçlü antioksidan vardır içerisinde. Onun için bol bol içimende fayda vardır. Çay da kalbe de öneriyorum." dedi.

### KUYRUK YAĞINI ERİTİP İÇERLER, 95 YASINA KADAR YASARLARI

Bütün Anadolu'da sabah öğlen kavurma yeme kültürünün olduğunu hatırlatan Karatay, şöyle dedi: "Kavurmayı yağ ile beraber yemlisiniz. Kuyruk yağı ile birlikte yenmeli. O zaman dinç olur, dağlara çıkar inersiniz. Yumurta sarı ile beraber bol köy yağı ile beraber yenecek. Kavurma da kuyruk yağı ile beraber yenecek. Bu Anadolu'da adestir, kuyruk yağını eritip içenler ve de 90-95 yaşına kadar yaşarlar. 'Yağ dokunuyor kalp hastalığı yapıyor.' deniyor. Hangi yağ? Trans yağlar ya da margarin dediğimiz yağlar tehlikelidir. Yoksa asırlardır yediğimiz köy tereyağı neden tehlikeli olsun? Evvel yoktu, rivayet yeni çıktı."

### KARALAHANA,

**HAMSI ÖNEMLİ YİYECEKLER**  
Karadeniz havasının temiz olduğuna değinen Karatay, "Karadeniz Bölgesi'ndeki yeşil doğa çok güzel. İnsanın çalışkan, yenilen karalahana ve hamsi çok önemli yiyecekler. Sırtlarında çay yükü dağlara inip çıkmaları, çalışkan olmaları sağlıkları için önemli. Bu durum vücudu dinleştirir, gençleştirir." ifadelerini kullandı.

### KARADENİZ'DEKİ KANSER VAKALARINI ÇERNOBİL'E BAĞLIYORUM

Rize'deki programın ardından Artvin'de öğrencilerin katılımı ile düzenlenen söyleşi programına katılan İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, Karadeniz Bölgesi'ndeki kanser vakaları ile ilgili olarak, "Karadeniz'deki kanser vakalarını ben Çernobil'e bağlıyorum." dedi. Artvin **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından Ahmet Hamdi Tanpınar Kültür Merkezinde düzenlenen 'Kendine iyi bak' söyleşi programında konuşan İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, Artvin'in cennetten bir köşe olduğunu belirterek HES'lerin yeşil doğaya zarar verdiğini söyledi. Öğrencilere çay kebabı yemeleri tavsiyesinde bulunan Karatay, "Bütün komsu şehirler aynı kültürün içindedirler, onun için devamlı yarışıyorlar. İnşallah Artvin patentini alır. Çay kebabı çok önemli. Kalıvalda sucuk yiyoruz, kavurma yiyoruz. Tabii ki bulursanız çay döner de yiyebilirsiniz. Döneri bol bol yiye ama yanında ekmeğe, pilav ve makarna yemeyin." dedi. Karadeniz'deki kanser vakalarına değinen Karatay, şunları dedi: "1987 yılında Çernobil bütün Avrupa'yı ve Türkiye'yi etkiledi. Karadeniz'deki kanser vakalarını Çernobil'e bağlıyorum. O dönem bizim devlet büyüklerimiz 'Böyle bir şey yok.' dedi ama radyasyon bulutu üstümüzden geçti. İsraili ölem aldı, Fransa ölem aldı. Trakya'da bizim inekler öldü ama hiçbir şey yokmuş gibi davrandı. Beslenmenin burada büyük bir payı yok, Karadeniz Bölgesi'nde çok sağlıklı yiyecekler var. Hamsi, çay gibi yiyecekler çok sağlıklı. Bence çok sağlıklı olmamız için sağlıklı beslenmeniz gerekiyor. Bol bol çay kebabı, köy yumurtası, yağlı yağ ve peyniri yememiz gerekiyor. Bu temiz havayı hiçbir yerde bulamıyoruz. Geldim şaşırırım temiz havadan sarhoş oldum."



# Karatay: Çay ve fındık sağlık için önemli; BOL BOL TÜKETİN

Rize'de, 'Kendine İyi Bak' söyleşi programında öğrencilerle buluşan İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, çay ve fındığın insan sağlığı için çok faydalı olduğunu belirtti, "Bol bol şeker siz çay için, fındık yiyin" dedi

Rize Yüksek Öğrenim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** tarafından düzenlenen ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencilerinin katıldığı 'Kendine İyi Bak' söyleşi programında konuşan Rize **Kredi ve Yurtlar Kurumu** İl Müdürü Necmettin Yavaş, beslenme konusunda doğru bilinen yanlışlar konusunda önemli gayret ve çabaları olan Prof. Dr. Canan Karatay'ı öğrenciler ile buluşturmanın mutluluğunu yaşadıklarını söyledi. Yavaş, "Canan Hocamız değerli bilgi ve tecrübelerini bizimle paylaşması için ilimize davet ettik. Bizi kırmayarak bugün bizimle beraber. Kendisinin bilgilerinden biz ve öğrencilerimiz faydalanacaktır" dedi.

## CANAN KARATAY: BOL BOL ÇAY İÇİN AMA ŞEKERSİZ

Söyleşi programının ardından DHA'ya değerlendirmelerde bulunan Prof. Dr. Canan Karatay, yaz aylarının yaklaştığı bugünlerde insanların sağlıklı beslenmeleri için neler yemesi gerektiği yönünde açıklamalarda bulundu.

Karatay, "Karadeniz insanı bol bol hamsi yiyor ama hamsiyi kızartmamalı. 'Kızartmayın' deyince bana kızıyorlar ama kızartınca sağlık için tehlikeli oluyor.

Kızartma kanserojendir, tehlikelidir. Hamsinin her tür yemeğini yiyebilirsiniz. Köy tereyağı sabah



Prof. Dr. Canan Karatay



akşam yiyebilirsiniz. Sabah akşam eritip içebilirsiniz. Fındık, çay çok önemli. Bol bol fındık tüketip çay içebilirsiniz. Fındık, fıstık, çıtır çıtır, hem kan yapar, hem ısıtır.

Fındık doğanın hem mineral, vitamin, karbonhidrat, omega3 deposudur. Bunun yanında çay da çok önemli. Bol bol çay içebilirsiniz. Şeker siz olmak kaydı ile. Bol bol çay içebilirsiniz.

Çay dinç tutar. En güçlü antioksidan vardır içerisinde. Onun için bol bol içmeniz fayda vardır. Çay da kahve de öneriyorum" dedi.

## 'KUYRUK YAĞINI ERİTİP İÇERLER 95 YAŞINA KADAR YAŞARLARI'

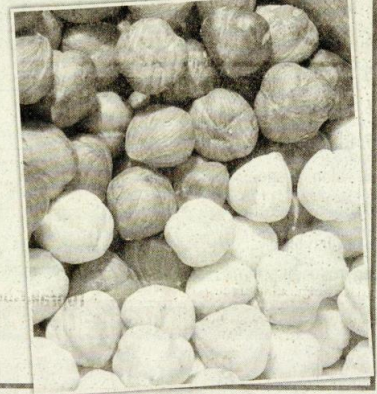
Bütün Anadolu'da sabah öğle kavrurma yeme kültürünün olduğunu hatırlatan Karatay şöyle dedi:

"Kavurmayı yağı ile beraber yemelisiniz. Kuyruk yağı ile birlikte yenmeli. O zaman dinç olur,

dağlara çıkarırsınız. Yumurta sarı ile beraber bol köy yağı ile beraber yenecek. Kavurmada kuyruk yağı ile beraber yenecek. Bu Anadolu'da adettir, kuyruk yağını eritip içerler ve de 90-95 yaşına kadar yaşarlar. 'Yağ dokunuyor kalp hastalığı yapıyor' deniyor. Hangi yağ? Trans yağlar ya da margarin dediğimiz yağlar tehlikelidir. Yoksa senelerdir asırlardır yediğimiz köy tereyağları neden tehlikeli olsun. Evvel yoktu, rivayet yeni çıktı."

## 'KARALAHANA, HAMSİ ÇOK ÖNEMLİ YİYECEKLER'

Karadeniz havasının temiz olduğuna değinen Karatay, "Karadeniz bölgesindeki yeşil doğa çok güzel. İnsanın çalışkan, yenilen karalahana ve hamsi çok önemli yiyecekler. Sırtlarında çay yükü dağlara inip çıkmaları çalışkan olmaları sağlıkları için önemli. Bu durum vücudu dinçleştirir gençleştirir" ifadelerini kullandı.



**İÇ HASTALIKLARI VE KARDİYOLOJİ UZMANI PROF. DR. CANAN KARATAY, RİZE'DE ÖNEMLİ UYARILARDA BULUNDU**

# ÇAY VE FINDIK SAĞLIK İÇİN ÖNEMLİ BOL TÜKETİN!



Rize Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu tarafından düzenlenen ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencilerinin katıldığı 'Kendine iyi bak' söyleşi programında konuşan Rize Kredi ve Yurtlar Kurumu İl Müdürü Nec-

mettin Yavaş, beslenme konusunda doğru bilinen yanlışlar konusunda önemli gayret ve çabalan olan Prof. Dr. Canan Karatay'ı öğrenciler ile buluşturmanın mutluluğunu yaşadıklarını söy-

ledi. Yavaş, "Canan hocamız değerli bilgi ve tecrübelerini bizimle paylaşması için ilimize davet ettik. Bizı kır mayarak bugün bizimle beraber. Kendisinin bilgilerinden biz ve öğrencilerimiz faydalanacaktır." dedi.

**Rize'de, 'Kendine iyi bak' söyleşi programında öğrencilerle buluşan Prof. Dr. Canan Karatay, çay ve fındığın insan sağlığı için çok faydalı olduğunu belirtti, "Bol bol şekerless çay için, fındık yiyin" dedi.**

da kuyruk yağı ile beraber yenecek. Bu Anadolu'da adettir, kuyruk yağını eritip içerler ve de 90-95 yaşına kadar yaşarlar. 'Yağ dokunuyor kalp hastalığı yapıyor' deniyor. Hangi yağ? Trans yağlar ya da margarin dediğimiz yağlar tehlikelidir. Yoksa senelerdir asırlardır yediğimiz köy tereyağları neden tehlikeli olsun. Evvel yoktu, rivayet yeni çıktı."

## ÇAY İÇİN AMA ŞEKERSİZ

Söyleşi programının ardından DHA'ya değerlendirmelerde bulunan Prof. Dr. Canan Karatay, yaz aylarının yaklaştığı günlerde insanların sağlıklı beslenmeleri için neler yemsi gerektiği yönünde açıklamalarda bulundu. Karatay; "Karadeniz insanı bol bol hamsi yiyor ama hamsiyi kı zartmamalımsınız. Kızartmayı deyince bana kızıyorlar ama kızartınca sağlık için tehlikeli oluyor. Kızartma kanserojendir, tehlikelidir. Hamsinin her tür yemeğini yiyebilirsiniz. Köy tereyağı sabah akşam yiyebilirsiniz. Sabah akşam eritip



İçebilirsiniz. Fındık, çay çok önemli. Bol bol fındık tüketip çay içebilirsiniz. Fındık, fıstık, çıtır çıtır, hem kan yapar, hem ısıtır. Fındık doğanın hem mineral, vitamin, karbonhidrat, omega3 deposudur. Bunun yanında çay da çok önemli. Bol bol çay içebilirsiniz. Şekerless olmak kaydı ile. Bol bol çay içebilirsiniz. Çay dinç turtar. En güçlü antioksidan vardır içerisinde. Onun için bol bol içmenizde fayda vardır. Çay da kahve de öneriyorum" dedi.

## 'KUYRUK YAĞINI ERİTİP İÇERLER 95 YAŞINA KADAR YAŞARLARDI'

Bütün Anadolu'da sabah öğlen kavurma yeme kültürünün olduğunu hatırlatan Karatay, şöyle dedi: "Kavurmayı yağı ile beraber yemelisiniz. Kuyruk yağı ile birlikte yenmeli. O zaman dinç olur, dağlara çıkar inersiniz. Yumurta sarı ile beraber bol köy yağı ile beraber yenecek. Kavurma-

## KARALAHANA VE HAMSİ

Karadeniz havasının temiz olduğuna değinen Karatay, "Karadeniz bölgesindeki yeşil doğa çok güzel. İnsanların çalışkan, yenilen karalahana ve hamsi çok önemli yiyecekler. Sırtlarında çay yükü



dağlara inip çıkmaları çalışkan olmaları sağlıkları için önemli. Bu durum vücudu dinçleştirir gençleştir" ifadelerini kullandı.





# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ “kitap” okuyarak yarışacak



Kocaelide yurtlarda kalan öğrencilerin kitap okuma alışkanlığı kazanması için gerçekleştirilen projeye bin 595 öğrenci, belirlenen 3 kitaptan birini okuyarak rakipleriyle yarışacak

**Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu** (KYK) Kocaeli İl Müdürlüğü'nce, yurtlarda kalan öğrencilerin kitap okuma alışkanlığı kazanması için proje geliştirildi.

Kocaelide, KYK yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları entelektüel birikimlerini zenginleştirmelerine yardımcı olmak amacıyla düzenlenen "Okudukça Güzelleşecek Dünya" projesine bin 595 öğrenci başvurdu.

İhsan Oktay Anar'ın "Puslu Kitaplar Atlası", Cengiz Aymatov'un "Gün Olur Asra Bedel" ile Ali Himmət Berki Osman Keskinöğlü'nün "Hz. Muhammed ve Hayatı" kitaplarından birini okuyarak 5 Mayıs'ta gerçekleştirilecek sınavın ardından dereceye giren öğrencilere, 12 Mayıs'ta kentte düzenlenecek kitap fuarında çeşitli ödüller verilecek. KYK Kocaeli İl Müdürü Nedim Aslan, yaptığı açıklamada, yurtlarında kalan öğrenci-

lerin beslenme ve barınmanın dışında eğitimlerine de katkıda buldukları çalışmalar yaptıklarını kaydetti.

Öğrencilerin kitap okumaya teşviki için önemli bir projeyi hayata geçirdiklerini anlatan Aslan, "Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nin himayesi ve katkılarıyla Okudukça Güzelleşecek Dünya Projesi hayata geçti. Yurtlarımızda kitap okuma atölyeleri, grupları oluşturuldu. Bu yıl 2 kategoriyle başladık. Amacımız kitap

ile insan arasındaki mesafeyi kısaltmak. Küçüklüğümüzden beri muhatap olduğumuz 'oku, geliş ve kendini geliştir' amacının ve sözlerinin farklı bir şekilde karşılığını oluşturabilecek bir senaryo ve kurgu oluşturduk, hamdolsun başarılı da olduk." diye konuştu.

Aslan, çalışmalar sonucunda kentteki yurtlarından bin 595 öğrencinin yarışmaya kayıt yaptığını belirterek, ilk yıl için belirlenen kategorilerin edebiyat ve değerler olduğunu söyledi. (AA)



## Doğada kitap okuyup teknoloji bağımlılığına dikkati çekiyorlar

İĞDIR - (AA)- İğdir'da **Kredi ve Yurtlar Kurumuna** (KYK) bağı Süreyya Sülün Hanım Yurdu'nda kalan İğdir Üniversitesi öğrencileri, teknoloji bağımlılığına, doğal güzelliklere dikkati çekmek ve kitap okuma alışkanlığını yaygınlaştırmak amacıyla kentin farklı bölgelerinde açık alanlarda kitap okuyor.

Özellikle teknolojiye bağımlılığı azaltmayı ve kapalı alanlarda yaşamının önüne geçip insanların doğayla bütünleşmesini hedefleyen "Arkadaşım Kitap Okuyorum Projesi" çerçevesinde halkın kitap okumaya yönlendirilmesi de amaçlanıyor.

KYK Süreyya Sülün Hanım Yurdu Müdürü Tuğba Cengiz, AA muhabirine yaptığı açıklamada, teknoloji ve internet bağımlılığının önüne geçmek, topluma kitap okuma alışkanlığı kazandırmak için proje başlattıklarını belirtti.

Projenin çevreden olumlu tepkiler aldığını aktaran Cengiz, şunları dile getirdi:

"Bu faaliyetle hem doğanın güzelliğini hissediyoruz hem de 'Kitap okumanın yeri ve zamanı yoktur.' diyoruz. Amacımız nerede olursak olalım günde en az 2 saat kitap okuma alışkanlığını kazandırmak. Devam edecek projemizle kitap okuma ve doğadaki yaşama dikkati çekmeye devam edeceğiz. Farklı alanlarda doğa yürüyüşleri hazırlayacağız ve hep birlikte kitap okuma alışkanlığını daha geniş kitlelere yayacağız."

# KYK öğrencilerinden kütüphane ziyareti

Gerede **Kredi ve Yurtlar Kurumu**'nda kalan üniversite öğrencileri, Gerede İlçe Müftülüğü'ndeki kütüphaneyi ziyaret ederek bilgi edindiler.



Diyanet İşleri Başkanlığı Eğitim Hizmetleri Genel Müdürlüğü ile **Kredi ve Yurtlar Kurumu** (KYK) arasında imzalanan protokol kapsamında Gerede **Kredi ve Yurtlar Kurumu**'nda kalan üniversite öğrencileri ziyaret gerçekleştirdi. Öğrenciler 27 Mart 2018 tarihinde Müftülük tarafından görevlendirilen Tuğba Kiriş, KYK eğitim sorumlusu

Merve Çalıklı ve öğrenci işleri sorumlusu Gülşen Yaşar refakatinde Müftülük hizmet binasındaki Yusuf Özcan Kütüphanesi'ni ziyaret ettiler. Ziyarete ev sahipliği yapan İlçe Müftüsü Abdurrahman Şenoğlu, öğrencilere kütüphane ve kütüphanede bulunan farklı lafız ve anlamlardaki hat sanatı yazıları hakkında bilgi verdi.



## Üniversitelilerden miniklere ziyaret

Kırıkkale **Kredi ve Yurtlar Kurumu**'na ait yurtlarda kalan öğrenciler ve KYK personelleri Irmak Beldesindeki Atatürk İlkokulu'nu ziyaret etti.



### BİZLERİ ÇOK MUTLU

#### EDİYOR

■ Bu ziyaretten oldukça memnun kalan minik öğrenciler ablan ve abileriyle doyasıya eğlendi, resimler yaptı, oyunlar oynadı. Oldukça neşeli geçen ziyarette miniklerin sevinçleri görülmeye değerdi. KYK İl Müdürü Haluk Karahan, etkinliği düzenleyen ve katılanlara teşekkür ederek "Öğrencilerimizin bu tür sosyal faaliyetlerin içinde yer alması, küçüklerine sevgiyle yaklaşması ve onlarla vakit geçirmesi bizleri çok mutlu ediyor ve gelecek adına ümitlendiriyor." şeklinde konuştu. Etkinliğin ardından geriye objektiflere yansıyan mutlu anlar kaldı.

### RENKLİ GÖRÜNTÜLER

#### OLUŞTU

■ Miniklerin yüzlerini boyayan üniversiteliler, onlarla doyasıya eğlendiler. Renkli görüntülerin yaşandığı ziyarette minikler ve üniversiteliler bir arada olmaktan dolayı mutlulukları gözlerinden de okundu. Minik öğrencilere nasihatlerde bulunan üniversiteliler, başarılı öğrenci olmak için çok çalışılması gerektiğini belirterek, "Hedeflerinize ulaşmak için planlı, düzenli ve çok çalışmanız gerekir" şeklinde konuştular. Konuşmaların ardından günün anısına hatıra fotoğrafı çektiler.

■ Haber-Foto: Ahmet Gökdemir

## Giresun Yurtlar Arası Futbol Turnuvası son buldu

Giresun Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ile **Kredi Yurtlar Kurumu** (KYK) İl Müdürlüğü'nün ortaklaşa düzenlediği Yurtlar Arası Futbol Turnuvası 23 Mart 2018 Cuma günü Final müsabakasıyla tamamlandı.

Yurtlarda kalan öğrencilerin ders dışı zamanlarını olumlu yönde değerlendirmek, aralarında birlik, beraberlik, dostluk, centilmenlik duygularını güçlendirmek amacıyla Yurtlar arası Fut-

bol Turnuvası İl Özel İdaresi Gençlik Merkezi Futbol Sahası'nda yapıldı.

Turnuvaya Giresun KYK, Alucra KYK, Molla Hüsrev KYK, Seyit Vakkas KYK, Tirebolu KYK, Aziz Hüseyin Gökçe KYK Yurtları katılım gösterdi.

3.lük 4.lük maçı Giresun KYK - Aziz Hüseyin Gökçe KYK arasında oynanırken müsabakanın normal süresi 4 - 4 sonuçlandı. Seri penaltı sonucunda 9 - 8 yenen Gire-

sun KYK 3. oldu. Final müsabakasında Molla Hüsrev KYK, Seyit Vakkas KYK'yı 5 - 1 yenerek şampiyon oldu.

Takımlara madalyaları, KYK İl Müdürü Fethi Elmas tarafından verildi. Derece elde eden takımlar arasındaki oyuncuların il karması oluşturularak 16 - 22 Nisan 2018 tarihlerinde Tokat İli'nde yapılacak olan bölge müsabakalarında ilimizi temsil edeceklerdir.





**BURDUR**  
HAFTADA 6 GÜN YERE...  
BURDUR  
S YAS

Yayın Tarihi : 31.03.2018  
Sayfa : 7  
Eri im : 1800  
StxCm : 57



GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI  
YÜKSEK ÖĞRENİM  
KREDİ VE YURTLAR KURUMU



# KYK öğrencilerine sigaranın zararları anlatıldı

İl Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı'nca Burdur Yüksek Öğretim Kız Öğrenci Yurdu Müdürlüğü ve Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu Safahat Yurt Müdürlüğü öğrencilerine Solunum Fonksiyon

Testi ve Karbonmonoksit ölçümü yapıldı.

Sigara ve nargilenin zararları ,Astım ve KOAH hakkında eğitim verilerek, sigara içen öğrenciler sigara bırakma polikliniklerine yönlendirildi.



**YEN A IKPA A**  
HAFTADA 6 GÜN YERE...  
KIR EHR  
S YAS

Yayın Tarihi : 31.03.2018  
Sayfa : 1  
Eri im : 1500  
StxCm : 20



1/1



## Kırşehir'de Madde Bağımlılığı Eğitimleri Başladı

**A**ile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile Yeşilay Cemiyeti arasında yapılan protokol gereği olarak verilen Bağımlılıkla Mücadele Eğitimleri kapsamında Kırşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelleri ve Kırşehir Yükseköğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu Erkek Öğrenci Yurdu'nda kalmakta olan üniversiteli gençlerimize eğitim seminerleri düzenlenerek madde bağımlılığı ile mücadele hakkında bilgilendirme yapıldı. (Haber Merkezi)

# ÖĞRENCİ YURDUNDA TÜTÜN MAMULLERİNİN ZARARLARI EĞİTİMLERİ

Yüksek Öğrenim **Kredi Yurtlar Kurumu**'na bağlı Kırşehir Erkek **Öğrenci Yurdu**nda, tütün mamullerinin zararları hakkında eğitim verildiği bildirildi. İl Sağlık Müdürlüğü'nden yapılan yazılı açıklamada, Sağlıkli Yaşam Merkezi Sigara Bırakma Polikliniğinde görevli doktorlar Yılmaz Solak ve Bülent Atçeken'in öğ-

rencilere sigara başta olmak üzere tütün mamullerinin zararları hakkında bilgi verdiği aktarıldı. Türkiye'de ve birçok ülkede kapalı alanlarda sigara içilmesinin yasaklandığı, bu yasağın getirilmesindeki temel amacın, sigara kullanmadığı halde dumandan zarar gören kişilerin korunması olduğu vurgulanan açıklamada,

başkalarının içtikleri tütün ürününden dışarı üflenen dumanın solunması yoluyla pasif etkileneceği dile getirildi. Tütünün dumanı etkisinin dünyada her yıl birçok insanın ölümüne neden olduğuna işaret edilen açıklamada, şunlar kaydedildi: "Dünya genelinde her yıl 700 milyon çocuk tütün dumanına

maruz kalmakta, 600 bin kişi de tütün dumanına maruz kaldığı için yaşamını yitirmektedir. Tütün dumanına maruz kalmaktan kaynaklanan ölümler, trafik kazaları ve uyuşturucu madde kullanımına bağlı ölümlerden çok daha fazladır. Tütün dumanına maruz

kalmak, kanser, amfizem ve kalp krizleri gibi birçok öldürücü hastalığa neden olmaktadır. Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Tütün dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır. Pasif etkilenecek

korunmanın tek yolu, insanların kapalı ortamda sigara dumanına pasif olarak maruz kalmalarını önlemektir." Açıklamada ayrıca, eğitimlerin ardından öğrencilere, konu hakkında çeşitli broşürler dağıtıldığı da belirtildi. (AA)







GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI  
YÜKSEK ÖĞRENİM  
KREDİ VE YURTLAR KURUMU

ÇORUM HABER  
HAFTADA 6 GÜN YERE...  
ÇORUM  
S YAS

Yayın Tarihi : 31.03.2018  
Sayfa : 15  
Eri im : 5139  
StxCm : 23



1/1

## KYK ödülleri sahiplerini buluyor

Çorum Belediyesi ile **Kredi Yurtlar Kurumu** (KYK) tarafından bu yıl ikincisi düzenlenen "Çorum Belediyesi 2.KYK Spor Oyunları"nın ödül töreni bugün gerçekleştirilecek. Çorum Belediyesi'nden yapılan açıklamaya göre, Şehit Abdullah Tayyip Olçok



Spor Salonu'nda düzenlenecek ödül töreni saat 15.00'te başlayacak.

Çorum Belediyesi 2.KYK Spor Oyunları bu yıl atletizm, bowling, dart, satranç, masa tenisi ve voleybol olmak üzere 6 branşta düzenlenirken, müsabakalar geçtiğimiz hafta tamamlanmıştı. Bugün yapılacak ödül töreninde, 172 öğrenciye toplam 32 bin 250 lira para ödülü dağıtılacak. Törende, ayrıca takımlara kupa, sporculara madalya verilecek. (Bülent USLU)



## Erzincan'dan 48 Öğrenci Trabzon'da Grup Müsabakalarına Katıldı

Haber: Özgür İlhan  
Erzincan Okul Sporları Satranç Yarışmalarında II birincisi olan okul takımları Trabzon'da başlayan grup müsabakalarına katıldı. Trabzon'da düzenlenen Okul Sporları Satranç Müsabakalarına hak kazanan Nevzat Ayaz Fen Lisesi, Mehmetçik Ortaokulu, Bayırbağ Ortaokulu sporcuları 48 kişilik ekipte katıldı. Turnuva ile ilgili bir açıklama yapan Satranç federasyonu II temsilcisi Murat San, "Türkiye'nin çeşitli illerinden 67 takımın yarıştığı

turnuvada sporcularımız ilimizi en iyi şekilde temsil etmek için yarışıyor. Sporcularımız **KYK Genel Müdürü** Sayın **Sinan Aksu**'nun desteği ile **KYK** yurtlarında misafir ediliyor. Satranç sporunun Erzincan'da gelişmesine destek olan Sayın **Sinan Aksu** başta olmak üzere Erzincan Valimiz Ali Arslantaş'a II Millî Eğitim Müdürü Aziz Gün'e ve Gençlik Spor II Müdürü Volkan Burak Mumcu'ya teşekkür ederiz." dedi.



# Yurtlarda gıda denetimi

Mitat YALÇINKAYA

Denizli **Kredi Yurtlar Kurumu**'nda kalan öğrencilerin kaliteli ve sağlık koşullarına ürünlerle beslenmesi amacıyla, yurtların kantin ve yemekhaneleri denetlendi. Yapılan denetimlerde kantinlerde satılan ürünler ve yemeklerde kullanılan malzemeler tek tek incelendi.

Denizli'de üniversite öğrencilerin kaldıkları yurtların, öğrencilere daha iyi hizmet verebilmesi amacıyla yapılan çalışmalar devam ediyor. Bu kapsamda **Kredi Yurtlar Kurumuna** ait yurtların kantin ve yemekhanelerinde gıda denetimi yapıldı. Honaz **Kredi Yurtlar Kurumunda** yapılan dene-

timler, yurdun içerisinde bulunan kantinin sattığı ürünler ve yemekhane kullanılan malzemeler uzman ekipler tarafından kontrol edilerek incelendi. Denetimlerin diğer yurtlarda da yapılacağı öğrenildi.

