

Sağlıklı bir yeni yıl için altın tavsiyeler

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, yeni yılda sağlıklı olmanın formülünün; dengeli beslenme, hareketli yaşam ve sigaradan uzak durmakla mümkün olduğunu söyledi

‘Eğitim hayata hazırlık değil, hayatın kendisidir’ anlayışıyla yola çıkan Beykoz Üniversitesi, öğrencilerini donanımlı bireyler olarak iş hayatına hazırlarken, sağlıklı nesiller yetiştirmeyi de amaçlıyor. Beykoz Üniversitesi, yıl içinde düzenlediği seminerlerle sağlıklı beslenmenin önemini öğrencilerine anlatıyor, sağlıklı yaş almak için tavsiyelerde bulunuyor. Yeni yıla sayılı günler kala Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, sağlıklı yaş almak için önerilerde bulundu. Araştırmaların; kalp hastalığının yüzde 80'inin, şeker hastalığının yaklaşık yüzde 90'ının ve felçlerin yaklaşık yüzde 70'inin; yanlış yiyecek tercihi, hareketsiz yaşam ve sigara ile alakalı olduğunu ortaya koyduğunu belirten **Prof. Dr. Ateşoğlu**, yol gösterici sağlıklı yeni yıl tavsiyelerini şöyle sıraladı:

- Yaş aldıkça yine de sağlıklı gıdalara, ancak daha az kaloriye ihtiyacınız var. Yiyeceklerinizi seçin.
- Vitamin ya da beslenme takviyeleri gerektirebilecek herhangi bir beslenme sorunu hakkında mutlaka sağlık uzmanınıza danışın.
- Yaşa uygun fiziksel aktiviteyi ihmal etmeyin, yaşam biçimi haline getirin.
- Okuyun. Zihni kullanmak sizi genç tutar. Bulmaca çözün, yaşınıza uygun kurslara katılın. Sosyalleşme zihinsel süreç için pozitif etki yapar.
- Sağlık taramalarını ihmal etmeyin.
- Bir gecede en az 7-8 saat uyuyun.
- Aşırı alkol almayın.
- Sigaradan uzak durun.
- Sağlık problemlerinizde daima bir hekime başvurun.

Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yönetimindeki Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi',

'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, 'Meslek Yüksekokulu', 'Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu' olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulacağı bir 'Lisansüstü Programlar Enstitüsü' yer almaktadır.