

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.03.2019	MEDİKAL TEKNİK	KENDİNİ SEV SİGARAYI BIRAK!	18	169	16120
01.03.2019	PEOPLE MAG	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ KİLO , KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	134	675	12500
01.03.2019	PEOPLE MAG	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ KİLO , KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	135	675	12500
01.03.2019	OTC PLUS	HASTALIK SAVAR 13 BESİNLE GRİBE MEYDAN OKUYUN	38	296	7261
01.03.2019	OTC PLUS	HASTALIK SAVAR 13 BESİNLE GRİBE MEYDAN OKUYUN	39	296	7261
01.03.2019	LİTERATÜR AKTÜEL	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ	42	545	15221
01.03.2019	ARTI EĞİTİM	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ EN İYİ İHTİMALLE 200 YIL SONRA	69	173	10000
02.03.2019	CEY LIFE ÖZEL SAYI	LİSANSLI DEPOCULUK DEVLET DESTEĞİ İLE BÜYÜYOR	45	1551	5000
06.03.2019	SONSÖZ	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	7	36	3175
07.03.2019	YENİ ÇAĞRI	ÜCRET EŞİTLİĞİ 200 YIL SONRA SAĞLANABİLİR	1	9	5418
13.03.2019	CUMHURİYET	HAYATA DÖNDÜM	16	105	34653

14.03.2019	DAILY SABAH	HEALTHY KIDNEYS FOR HEALTHY LIFE	12	83	8588
20.03.2019	YENİ ASYA	HAM MEYVELER HASTA EDİYOR	13	131	10021

BASIN YANSIMALARI (YEREL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.03.2019	9 EYLÜL İZMİR	SEBZELERİ MEVSİMİNDE TÜKETİN	11	13	3120
01.03.2019	AKDENİZ GÜNCEL	13 BESİNLE GRİBE MEYDAN OKUYUN	2	124	599
01.03.2019	BU SABAH MALATYA	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	13	81	1718
01.03.2019	İKİ EYLÜL	MEVSİMİNDE TÜKETİN	11	139	668
01.03.2019	KONYA POSTASI	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	8	115	581
01.03.2019	BİZİM SİVAS	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	6	119	520
02.03.2019	ANADOLU'DA BUGÜN	SEBZE VE MEYVELERİ MEVSİMİNDE TÜKETİN	10	459	1126
02.03.2019	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER KORUYOR	6	132	612
02.03.2019	AKDENİZ GÜNCEL	13 BESİNLE GRİBE MEYDAN OKUYUN	2	121	599
02.03.2019	YURT HABER	BEYKOZ YENİ DÖNEME YENİ BÖLÜMLERLE MERHABA DİYECEK	3	61	3500
02.03.2019	EGEMEN	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	2	271	680

04.03.2019	AĞRI HAKİMİYET	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BESİNLER HASTALIKTAN KORUYOR	6	181	500
04.03.2019	YURT HABER	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	7	76	3500
04.03.2019	ANTALYA SON HABER	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	7	190	575
06.03.2019	ZAFER	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ EN İYİ İHTİMALLE 200 YIL SONRA	2	76	3178
07.03.2019	HÜRSES	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ EN İYİ İHTİMALLE 200 YIL SONRA	8	117	5432
08.03.2019	TİCARET	TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ	4	152	3007
09.03.2019	EGEMEN	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ EN İYİ İHTİMALLE 200 YIL SONRA	4	103	680
12.03.2019	SON SAAT	KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	6	131	5559
12.03.2019	BİZİM SİVAS	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	7	98	520
12.03.2019	ANTALYA EKONOMİ	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ : KİLO , KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	3	42	1000
13.03.2019	AKDENİZ GÜNCEL	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO , KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	2	102	599
15.03.2019	YURT HABER	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN "TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ" KONFERANSI	7	39	3500

15.03.2019	İSTANBUL	MUTLULUĞUN FORMÜLÜ GÜNEŞ IŞIĞINDA SAKLI	13	12	5356
15.03.2019	EGE TELGRAF	SAĞLIKLI YAŞAMA '2K 1T' DENGESİ	12	21	3116
16.03.2019	EGEMEN	YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA BEYKOZ'DAN ANLAMLI DESTEK	7	136	680
17.03.2019	BİZİM ANADOLU	YAŞLILARIN BAKIMINA ÜNİVERSİTEDEN DESTEK	3	103	5412
18.03.2019	BÖLGE	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K İT DENGESİ KILO KAN SEKERİ VE TANSİYON	7	38	614
19.03.2019	YURT HABER	YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA BEYKOZ'DAN ANLAMLI DESTEK	4	102	3500
19.03.2019	SAĞLIK GAZETESİ	ATEŞOĞLU: 2040'TA HER 10 KİŞİDEN Vİ DİYABETLİ OLACAK	10	81	2000
20.03.2019	BİZİM ANADOLU	YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA BEYKOZ'DAN ANLAMLI DESTEK	4	197	5412
20.03.2019	BİZİM ANADOLU	ÜNİVERSİTE İLE BARO İŞBİRLİĞİ!	3	100	5412
30.03.2019	TRAKYA DEMOKRAT	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	4	175	555
30.03.2019	İKİ EYLÜL	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	11	108	668
30.03.2019	ALİAĞA EKSPRES	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	10	249	379

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
12.02.2019	MAHMURE. HURRIYET.COM.TR	GRİBE MEYDAN OKUYAN, HASTALIK SAVAR 13 BESİN	http://mahmure.hurriyet.com.tr/foto/saglik/grib-e-meydan-okuyan-hastalik-savar-13-besin_43631
12.02.2019	HABERTURK.COM	GRİPLE SAVAŞAN BESİNLER	https://www.haberturk.com/griple-savasan-besinler-2370739
28.02.2019	SABAH.COM.TR	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BESİNLER HASTALIKTAN KORUYOR!	https://www.sabah.com.tr/saglik/2019/02/28/mevsiminde-tuketilen-bitkiler-hastaliktan-koruyor
28.02.2019	GAZETEHAMBURG. COM	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	https://www.gazetehamburg.com/haber/mevsiminde-tuketilen-bitkiler-hastaliktan-koruyor/
01.03.2019	GAZETEMAG.COM	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	https://www.gazetemag.com/dikkat-mevsiminde-tuketilen-bitkiler-hastaliktan-koruyor/
01.03.2019	ESKISEHIRGUNDEM .COM	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=139002
01.03.2019	EMLAKTAFARK. COM	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	http://www.emlaktafark.com/mevsiminde-tuketilen-bitkiler-hastaliktan-koruyor-124407.html
01.03.2019	FAZZLAMESAI.WOR DPRESS.COM	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	https://fazzlamesai.wordpress.com/2019/03/01/mevsiminde-tuketilen-bitkiler-hastaliktan-koruyor/
01.03.2019	DAKTILOGAZETESİ. COM	MEYVE VE SEBZELER HASTALIKLARA SEBEP OLUYOR! PEKİ HANGİLERİ?	http://www.daktilogazetesi.com/saglik/diyetisyen-fatma-ozsel-ozcan-yerel-urunle-yerel-tarimi-destekleyin/4008
01.03.2019	MYNET.COM	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	https://www.mynet.com/mevsiminde-tuketilen-bitkiler-hastaliktan-koruyor-190101142583
04.03.2019	HURRIYETAİLE. COM	BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?	http://www.hurriyetaile.com/sizin-icin/saglik/bobrek-sagligini-korumak-icin-nelere-dikkat-etmeliyiz_28008.html
04.03.2019	ALEMIHABER.COM	BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?	http://www.alemihaber.com/yasam/10237994/bobrek-sagligini-korumak-icin-nelere-dikkat-etmeliyiz
05.03.2019	KIDSGOURMET. COM.TR	CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİNE SON VERMEK İÇİN EĞİTİM KÜÇÜK YAŞTA BAŞLAMALI	https://www.kidsgourmet.com.tr/cinsiyet-esitsizligine-son-vermek-icin-egitim-kucuk-yasta-baslamali/

05.03.2019	BURSAARENA.COM .TR	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	http://www.bursaarena.com.tr/saglik/mevsiminde-tuketilen-bitkiler-hastaliktan-koruyor-h26097.html
05.03.2019	SEBINMEDYA.COM	KADINLAR MÜCADELE İÇİNDE	http://www.sebinmedya.com/haberler/16374-haberi.html
05.03.2019	HABEREKSPRES. COM.TR	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	http://www.haberekspres.com.tr/gundem/kadin-erkek-arasinda-ucret-esitligi-icin-200-yil-gerek-h124367.html
05.03.2019	OPTIMUSHABER. COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	http://www.optimushaber.com/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-384428h.htm
05.03.2019	TASIMAPOSTASI. COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://tasimapostasi.com/2019/03/05/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra/
06.03.2019	EMLAKTAFARK. COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	http://www.emlaktafark.com/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-124955.html
06.03.2019	ARTI49.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://www.arti49.com/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-saglanir-1499926h.htm
06.03.2019	HABER24.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://www.haber24.com/ekonomi/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-saglanir-h864783.html
06.03.2019	GAZETESSES.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	http://www.gazeteses.com/ekonomi/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-saglanir-h1107235.html
06.03.2019	GAZETERIZE.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://www.gazeterize.com/ekonomi/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-saglanir-h13848848.html
06.03.2019	BOLGEGUNDEM. COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://www.bolgegundem.com/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-saglanir-761345h.htm
06.03.2019	AYDINSES.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	http://www.aydinses.com/ekonomi/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-saglanir-h1397109.html
06.03.2019	MEYDANNET.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://www.meydannet.com/haber/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-ihtimalle-200-yil-sonra-saglanir-76884.html
06.03.2019	NETMEDYA.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=11807986
06.03.2019	TELEHABER.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	http://www.telehaber.com/haberler/haber-11807986/

06.03.2019	HABERLER.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://www.haberler.com/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-11807986-haberi/
06.03.2019	SONDAKIKA.COM	KADIN-ERKEK ARASINDA ÜCRET EŞİTLİĞİ İÇİN 200 YIL GEREK	https://www.sondakika.com/haber/haber-kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-en-iyi-11807986/
06.03.2019	KIZILTEPEEKSPRES.COM	‘TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ’	http://www.kiziltepeekspres.com/haber/7956/oku.html
07.03.2019	TICARETGAZETESİ.COM.TR	‘TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ’	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/toplumsal-cinsiyet-esitsizligi
08.03.2019	AJANSBIR.COM	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ EN İYİ İHTİMALLE 200 YIL SONRA	http://www.ajansbir.com/haber-67051---oku.html
08.03.2019	HABERPI.COM	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ!	http://haberpi.com/haber-92353-Kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi.html
08.03.2019	KADINVEKADIN.NET	EN ZARARLI ALIŞKANLIK: SİGARA	http://www.kadinvekadin.net/en-zararli-aliskanlik-sigara.html
08.03.2019	IYIGUNLER.NET	KADIN ERKEK EŞİTSİZLİĞİ 200 YIL SONRA BİTEBİLİR!	http://www.iyigunler.net/gundem/kadin-erkek-esitsizligi-200-yil-sonra-bitebilir-h333136.html
09.03.2019	YASAMICINGIDA.COM	“CİNSİYETÇİLİK VE AYRIMCILIKLA MÜCADELE EVLERİMİZE, SOFRALARIMIZA İNMELİ”	https://www.yasamicingida.com/dergi/cinsiyetcilik-ve-ayrimcilikla-mucadele-evlerimize-sofralarimiza-inmeli/
09.03.2019	GIDAHATTI.COM	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ... ZOR DOSTUM ZOR!	https://www.gidahatti.com/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-zor-dostum-zor-144026/
09.03.2019	YOLPUSULASI.COM	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ 200 YIL SONRA GERÇEKLEŞECEK	http://yolpusulasi.com/kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi-200-yil-sonra-gerceklesecek-28262h.html
09.03.2019	HABERPI.COM	KADIN VE ERKEKLERDE ÜCRET EŞİTLİĞİ!	http://haberpi.com/haber-92353-Kadin-ve-erkeklerde-ucret-esitligi.html
09.03.2019	DAKTILOGAZETESİ.COM	‘TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ’	http://www.daktilogazetesi.com/gundem/toplumsal-cinsiyet-esitsizligi/4050
11.03.2019	YASAMICINGIDA.COM	BÖBREK SAĞLIĞINDA BİREYSEL KORUNMA ÖNEMLİ	https://www.yasamicingida.com/yasam-saglik/bobrek-sagliginda-bireysel-korunma-onemli/
11.03.2019	MAHMURE.HURRIYET.COM.TR	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://mahmure.hurriyet.com.tr/saglik/genel-saglik/saglikli-yasama-2k-1t-dengesi-kilo-kan-sekeri-ve-tansiyon_1123329
11.03.2019	TASIMAPOSTASI.COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	https://tasimapostasi.com/2019/03/11/saglikli-yasama-2k-1t-dengesikilo-kan-sekeri-ve-tansiyon/

11.03.2019	ANKAHABER.COM. TR	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.ankahaber.com.tr/saglik/saglikli-yasama-2k-1t-dengesi-kilo-kan-sekeri-ve-tansiyon-h49666.html
11.03.2019	7-24HABERCI.COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.7-24haberci.com/saglikli-yasama-2k-1t-dengesi-kilo-kan-sekeri-ve-tansiyon/84091/
11.03.2019	EMLAKTAFARK. COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.emlaktafark.com/saglikli-yasama-2k-1t-dengesi-kilo-kan-sekeri-ve-tansiyon-125611.html
11.03.2019	MARASPUSULA. COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	https://www.maraspusula.com/saglik/kilo-kan-sekeri-ve-tansiyon-un-tek-ilaci-h58886.html
11.03.2019	GAZETEHAMBURG. COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	https://www.gazetehamburg.com/haber/saglikli-yasama-2k-1t-dengesi-kilo-kan-sekeri-ve-tansiyon/
12.03.2019	HAYATIMIZEGITIM. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN CİNSİYET EŞİTLİĞİ KONFERANSI	http://www.hayatimizegitim.com/genel/beykoz-universitesinden-cinsiyet-esitligi-konferansi-h20182e.html
12.03.2019	BIZIMSIVAS.COM. TR	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.bizimsivas.com.tr/haber/oku-17417.html
12.03.2019	KORFEZGAZETESİ. COM.TR	TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ KONFERANSI	http://www.korfezgazetesi.com.tr/toplumsal-cinsiyet-esitligi-konferansi/6443/
12.03.2019	SEBINMEDYA.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN CİNSİYET EŞİTLİĞİ KONFERANSI	http://www.sebinmedya.com/haberler/16403-haberi.html
12.03.2019	BEYKOZHAVADIS. BLOGSPOT.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN " TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ " KONFERANSI VARDI	https://beykozhavadis.blogspot.com/2019/03/beykoz-universitesinden-toplumsal.html
12.03.2019	BEYKOZSES.COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.beykozses.com/saglikli-yasama-2k-1t-dengesi-kilo-kan-sekeri-ve-tansiyon.html
13.03.2019	GAZETEGEZ.NET	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.gazetegaz.net/detay.asp?hid=18032
13.03.2019	CUMHURİYET.COM .TR	'SESSİZ SALGIN'A KARŞI UZMANLAR UYARIYOR: SİNSİCE İLERLER	http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/saglik/1291326/_Sessiz_salgin_a_karsi_uzmanlar_uyariyor_-_Sinsice_ilerler.html

13.03.2019	OPTIMUSHABER.COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.optimushaber.com/saglikli-yasama-2k-1t-dengesi-kilo,-kan-sekeri-ve-tansiyon-384608h.htm
13.03.2019	SEBINMEDYA.COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.sebinmedya.com/haberler/16405-haberi.html
14.03.2019	ESKISEHIRGUNDEM.COM	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ: KİLO, KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=139586
14.03.2019	DAILYSABAH.COM	HEALTHY KIDNEYS FOR HEALTHY LIFE	https://www.dailysabah.com/health/2019/03/14/healthy-kidneys-for-healthy-life
15.03.2019	GUMRUKTV.COM.TR	HAVA TAŞIMACILIĞI YÖNÜNDEN GÜMRÜK İŞLEMLERİ PANELİ	https://www.gumruktv.com.tr/hava-tasimaciligi-yonunden-gumruk-islemleri-paneli
15.03.2019	SEBINMEDYA.COM	YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA BEYKOZ'DAN ANLAMLI DESTEK	http://www.sebinmedya.com/haberler/16416-haberi.html
18.03.2019	YENISOLUK.COM	YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA BEYKOZ'DAN ANLAMLI DESTEK	https://yenisoluk.com/yasli-bakimina-beykoz-dan-anlamli-destek
18.03.2019	ADAGAZETESI.COM.TR	YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA BEYKOZ'DAN ANLAMLI DESTEK	https://www.adagazetesi.com.tr/yasilarimizin-bakimina-beykozdan-anlamli-destek.html#mh-comments
18.03.2019	URFADABUGUN.COM	YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA BEYKOZ'DAN ANLAMLI DESTEK	http://www.urfadabugun.com/haber/120274/yasilarimizin-bakimina-beykozdan-anlamli-destek.html
18.03.2019	GOKYUZUHABERCI.COM	HUKUK FAKÜLTESİ VE YENİ BÖLÜMLER GELİYOR	http://www.gokyuzuhaberci.com/hukuk-fakultesi-ve-yeni-bolumler-geliyor-47358.html
19.03.2019	GAZETEGEZ.NET	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ İLE İSTANBUL BAROSU'NDAN ÖNEMLİ İŞ BİRLİĞİ	http://www.gazetegaz.net/detay.asp?hid=18069
19.03.2019	GOKYUZUHABERCI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ İLE İSTANBUL BAROSU'NDAN ÖNEMLİ İŞ BİRLİĞİ	http://www.gokyuzuhaberci.com/beykoz-universitesi-ile-istanbul-barosu-ndan-onemli-is-birligi-47453.html
19.03.2019	SEBINMEDYA.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ İLE İSTANBUL BAROSU'NDAN ÖNEMLİ İŞ BİRLİĞİ	http://www.sebinmedya.com/haberler/16436-haberi.html
19.03.2019	YENIASYA.COM.TR	HAM MEYVELER HASTA EDİYOR!	http://www.yeniasya.com.tr/aile-saglik/ham-meyveler-hasta-ediyor_488927
19.03.2019	HABERLERDENEVAR.COM	HAM MEYVELER HASTA EDİYOR!	https://www.haberlerdenevar.com/haberdetay/11843627/ham-meyveler-hasta-ediyor

20.03.2019	ADAGAZETESI.COM .TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ İLE İSTANBUL BAROSU'NDAN ÖNEMLİ İŞ BİRLİĞİ	https://www.adagazetesi.com.tr/%EF%BB%BFbeykoz-universitesi-ile-istanbul-barosundan-onemli-is-birligi.html
20.03.2019	ADANAKENT.COM	HAM MEYVELER HASTA EDİYOR!	http://www.adanakent.com/saglik/ham-meyveler-hasta-ediyor-h89059.html
23.03.2019	ENERJIMADEN. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ İLE İSTANBUL BAROSU'NDAN ÖNEMLİ İŞ BİRLİĞİ	https://enerjimaden.com/son-haberler/beykoz-universitesi-ile-istanbul-barosundan-onemli-is-birligi.html
23.03.2019	TASIMAPOSTASI. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ İLE İSTANBUL BAROSU'NDAN ÖNEMLİ İŞ BİRLİĞİ	https://tasimapostasi.com/2019/03/23/beykoz-universitesi-ile-istanbul-barosundan-onemli-is-birligi/
29.03.2019	HURRIYETAILE. COM	UYGULAMASI EN KOLAY VE EN SAĞLIKLI AKDENİZ DİYETİ	http://www.hurriyetaile.com/sizin-icin/beslenme-diyet/uygulamasi-en-kolay-ve-en-saglikli-akdeniz-diyeti_28254.html
29.03.2019	MAHMURE. HURRIYET.COM.TR	5 MADDEDE AKDENİZ DİYETİ	http://mahmure.hurriyet.com.tr/saglik/diyet-fitness/5-maddede-akdeniz-diyeti_1123787
29.03.2019	SABAH.COM.TR	DİKKAT BU HATA VERİLEN KİLOLARI ALMANIZA SEBEP OLUYOR!	https://www.sabah.com.tr/saglik/2019/03/29/dikkat-bu-hata-verilen-kilolari-almaniza-sebep-oluyor
29.03.2019	YENISOLUK.COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://yenisoluk.com/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin
29.03.2019	WOMENSHEALTH. COM.TR	2019'UN EN İYİ DİYETİ: AKDENİZ DİYETİ	http://www.womenshealth.com.tr/2019un-en-iyi-diyeti-akdeniz-diyeti/
29.03.2019	AKTUELPSIKOLOJİ. COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.aktuelpsikoloji.com/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin-19617h.htm
29.03.2019	BURSAHABER MERKEZİ.COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.bursahabermerkezi.com/saglik/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin-h29550.html
29.03.2019	HABERLER.COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://www.haberler.com/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin-11887250-haberi/
29.03.2019	SONDAKİKA.COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://www.sondakika.com/haber/haber-yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin-11887250/
29.03.2019	ALEMIHABER.COM	UYGULAMASI EN KOLAY VE EN SAĞLIKLI AKDENİZ DİYETİ	http://www.alemihaber.com/yasam/10332905/uygulamasi-en-kolay-ve-en-saglikli-akdeniz-diyeti
29.03.2019	ALEMIHABER.COM	DİKKAT BU HATA VERİLEN KİLOLARI ALMANIZA SEBEP OLUYOR!	https://www.alemihaber.com/saglik/10334514/dikkat-bu-hata-verilen-kilolari-almaniza-sebep-oluyor

29.03.2019	HABERLERDENE VAR.COM	DİKKAT BU HATA VERİLEN KİLOLARI ALMANIZA SEBEP OLUYOR!	https://www.haberlerdenevar.com/haberdetay/11989144/dikkat-bu-hata-verilen-kilolari-almaniza-sebep-oluyor
29.03.2019	LIDERHABER.ORG	DİKKAT BU HATA VERİLEN KİLOLARI ALMANIZA SEBEP OLUYOR!	http://www.liderhaber.org/dikkat-bu-hata-verilen-kilolari-almaniza-sebep-oluyor-427990h.htm
29.03.2019	OPTIMUSHABER. COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.optimushaber.com/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin-384964h.htm
29.03.2019	DAKTILOGAZETESİ. COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.daktilogazetesi.com/saglik/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin/4187
29.03.2019	SEBINMEDYA.COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.sebinmedya.com/haberler/16470-haberi.html
29.03.2019	GAZETEHAMBURG. COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://www.gazetehamburg.com/haber/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin/
30.03.2019	ESKISEHIRGUNDEM .COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=140330
30.03.2019	YOLPUSULASI.COM	EN SAĞLIKLI DİYET; AKDENİZ DİYETİ	http://yolpusulasi.com/en-saglikli-diyet-akdeniz-diyeti-28946h.html
30.03.2019	EMLAKTAFARK. COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.emlaktafark.com/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin-127856.html
30.03.2019	TICARETGAZETESİ. COM.TR	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

MEDİKAL & TEKNİK
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.3.2019
Sayfa : 18
Tiraj : 16120
StxCm : 169

medikal March / Mart 2019 18

Love yourself, quit smoking!

Prof Dr Gülten Kaptan Ateşoğlu, Beykoz University Director of Vocational High School who has stated that a non-smoking life can be maintained more healthy and enjoyable, continued her words as follows.” Smoking creates an enslaved brain. Show yourself that you love yourself and quit smoking.”



Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu

Smoking is one of the most dangerous habits that threaten health. Smoking and exposure to smoke cause many diseases including cardiovascular and lung. Thanks to the awareness of the increase in trainings on this subject, the war with cigarettes is continuing at a fast pace all over the world. It is celebrated every year as the 'World Smoking Boycott Day' and campaigns are organized on 9 February and those who want to quit smoking are given training and support.

Breathing is the biggest reward

According to the information given by **Prof Dr Gülten Kaptan Ateşoğlu**, Director of **Beykoz University** Vocational School, with the enslaved brains created by smoking, people consider smoking as the basic need of life and feel that they can't live without it. Most smokers say they smoke because they're unhappy, anxious, unsatisfied or just nervous. He sees smoking as a vanishing point. On the other hand, there are those who use the cigarette to lose weight by decreasing the appetite. Ateşoğlu has indicated all these expectations gives the idea that related reflections ought to be lived in a good way, but it is not actually of course. She has also emphasized that the people who quit smoking, they wake up more energetic in the morning, more comfortable breathing and climbing up the stairs more easily at all. Considering the damage caused by smoking, it should be remembered that breathing is a great reward for man.

Young people are becoming conscious and no longer using tobacco.

Ateşoğlu said that it is possible to survive without smoking and made the following warning, "To protect your heart health, to sustain quality and long life, smoking must be quit." Ateşoğlu also gave the following information: "Turkey Health Survey, the proportion of adults aged 25 and over using tobacco every day, according to the results in 2014, while 29.6 percent was 28.7 percent in 2016. This rate was 43.2 percent in adult males and 14.6 percent in females in 2016. When the use of tobacco products in the 15-24 age group was examined, the proportion of young people using tobacco every day was 18.5 percent in 2014 compared to 18.1 percent in 2016, while the proportion of young people using tobacco in 2014 was 4.9 percent in 2016, it felt to 3.3 percent. While the rate of young people who never used tobacco was 67.7 percent in 2014, it was 75.9 percent in 2016. When the daily tobacco use was examined by gender, it was seen that men used more tobacco than women. While the proportion of young men using tobacco every day was 28.2 percent in 2016, the rate of young women was 7.8 percent.

Kendini sev sigarayı bırak!

Sigarasız bir yaşamın daha sağlıklı ve keyifli sürdürülebildiğini belirten **Beykoz Üniversitesi** Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, "Sigara içmek köleleştirilmiş bir beyin yaratıyor. Kendinizi sevdiğinizi gösterin ve sigarayı bırakın" dedi.

Sigara içmek sağlığı tehdit eden en zararlı alışkanlıkların başında geliyor. Sigara içmek ve dumanına maruz kalmak kalp-damar ve akciğer başta olmak üzere birçok hastalığa neden oluyor. Bu konuda eğitimlerin artmasıyla oluşan farkındalık sayesinde tüm dünyada sigara ile savaş son hızıyla devam ediyor. Her yıl 'Dünya Sigarayı Bırakma Günü' olarak kutlanan 9 Şubat'ta kampanyalar düzenlenerek sigarayı bırakmak isteyenlere eğitim ve destek veriliyor.

Nefes almak en büyük ödül

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu** nun verdiği bilgilere göre sigaranın yarattığı köleleştirilmiş beyinler ile insanlar sigarayı temel ihtiyaç gibi görüyor ve "İçmeden yaşamam" hissine kapılıyor. Sigara içenlerin çoğu mutsuz, endişeli, tatminsiz ya da sadece sinirli olduğu için sigara ihtiyacı söylüyor. Sigarayı bu anlarda bir sığınma aracı gibi görüyor. Diğer yandan sigaranın iştah azaltarak kilo kontrolü sağladığını düşünerek zayıflamak için kullananlar da var. İyi gibi yansılan tüm bu beklentilere rağmen sigarayı bırakanların sabah enerjik uyandığını, daha rahat nefes aldığını ve merdivenleri kolayca çıkabildiğini belirten Ateşoğlu, "Sigaranın verdiği zararlara bakıldığında nefes alabilmenin insana verilen büyük bir ödül olduğu hatırlanmalı" açıklamasını yaptı.

Gençler bilinçleniyor tütün kullanmayı

Sigara olmadan da hayatta kalabilmenin mümkün olduğunu belirten Ateşoğlu, "Kalp sağlığını korumak, kaliteli ve uzun yaşam sürdürmek için sigarayı hayatınızdan çıkartın" uyarısında bulundu. Ateşoğlu, ayrıca şu bilgileri verdi: "Türkiye Sağlık Araştırması sonuçlarına göre her gün tütün kullanan 25 yaş ve üstü yetişkinlerin oranı 2014'te yüzde 29.6 iken, 2016'da yüzde 28.7 oldu. Bu oran 2016'da yetişkin erkeklerde yüzde 43.2, kadınlarda yüzde 14.6. Tütün mamulü kullanma durumu 15-24 yaş grubunda yer alan gençler için incelendiğinde, her gün tütün kullanan gençlerin oranının 2014 yılında yüzde 18.5 iken 2016'da yüzde 18.1'e, ara sıra tütün kullanan gençlerin oranının da 2014'te yüzde 4.9 iken 2016'da yüzde 3.3'e düştüğü görüldü. Hiç tütün kullanmamış gençlerin oranı 2014'te yüzde 67.7 iken 2016'da yüzde 75.9 oldu. Her gün tütün kullanma durumu cinsiyete göre incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan daha fazla tütün kullandığı görüldü. Her gün tütün kullanan genç erkeklerin oranı 2016 yılında yüzde 28.2 iken genç kadınların oranı yüzde 7.8 oldu.



Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, 14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında hükümetlerin çalışmaları ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli olduğunu söyledi. Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Ateşoğlu, "Sigaradan, alkolden, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin" dedi

Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü'nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor.

Bireysel korunma şart

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, böbrek yetmezliği için en iyi sonucu organ naklinin verdiğini, dolayısıyla organ bağışının çok önemli olduğunu söyledi. Tüm bunların toplumsal düzeyde eğitimi, yerel ve ulusal düzeyde hükümetlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulayan Ateşoğlu, "Bi-

reysel olarak da herkes kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır" ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı.

Bu tavsiyelerin tüm bireylerin isterlerse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler olduğunun altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

- Sağlıklı beslenin, kilonuzu



134 **PEOPLE** Mart

P **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**
Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü
info@peoplemag.com.tr



kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.

- Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.
- Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir ancak çok azı böbrek hasarına yol açan yaygın nedenlerden biri olduğunu bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.
- Ayrıca, yemekleri de taze malzemeye hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.
- Her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini artırmaktadır.

- Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmemek önemli. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.

- Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.
- Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığımızı korumak için günlük 1.5-2 litre su içmemiz öneriliyor. Araştırmalara göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini 'önemli ölçüde azaltıyor'. Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.
- Stresten uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.
- Bireysel hijyene önem verin.

BESLENME

Hastalık savar 13 besinle gribe meydan okuyun

Kuş, domuz ya da rhino gibi kış aylarında bizi dermansız bırakıp yatağa mahkum eden soğuk algınlığıyla vücudumuzun savaşı ortalama 1-2 hafta boyunca sürüyor.



Diyetisyen Fatma Özsel Özcan

yemeklerinize de katabilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder.

Sarımsak

Sarımsak çiğ olarak tüketildiğinde bağışıklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalı. Sarımsağın antimikrobiyal etkilerini keşfeden ortaçağ hekimleri, bulaşıcı hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeyi sarımsak özsuyla iletirlerdi.

Ev yapımı yoğurt-kefir-turşu

Bağırsak sağlığının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan son çalışmalar probiyotik bakterilerin bağırsaklardaki artışının bulaşıcı hastalıkları önlediğini göstermektedir. Günde 2 küçük kase yoğurt ve 2 su bardağı kefir tüketerek bağırsak dostu bakterilerinizi arttırabilirsiniz. Diğer yandan ev yapımı turşular, içerisindeki tuz oranlarının yüksekliği

nedeniyle kalp ve damar hastalıkları için riskli bir yiyecektir. Turşunun içerisindeki sirke, tuz ve probiyotik bakteriler enfeksiyonlarla savaşmamıza yardımcı olduğundan daha az tuzlu daha çok sirkeli turşular tüketebilirsiniz.

Brokoli

Brokoli, zengin vitamin, mineral ve lif içeriğiyle (C ve E vitamini, kalsiyum) soğuk algınlığıyla savaşan destekçi bir bağışıklık severdir. Tabağımıza ekleyeceğimiz haşlanmış, zeytinyağı ve limonla harmanlanmış bir porsiyon brokoli sizi daha dinç hissettirecektir. Polifenol çeşitliliğinin sağlanması için diğer sebzelerle beslenmemizde mutlaka yer almalı.

Yulaf

Yulaf, beta glukan, E vitamini ve polifenol zenginliğiyle immün sistemini destekler. Anne sütüne en yakın süt kabul edilen keçi sütüne katılan 4-5 yemek kaşığı yulaf, birer tatlı kaşığı tarçın, zerdeçal ve bir porsiyon

Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaştaki en büyük destekçimiz, 13 hastalık savar besin ise şöyle: Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu, sarımsak, ev yapımı yoğurt-kefir-turşu, brokoli, yulaf, siyah turp, ham bal ve propolis, zencefil, zerdeçal, su, c vitamini zengin besinler, balık ve havuç. **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, 13 hastalık savar besini şöyle sıraladı:

Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu
İlikli kemik, kırmızı et ve tavuktan elde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirsiniz



BESLENME

kırmızı meyve ile hasta kahvaltıları daha çekici hale gelebilir.

Siyah turp

Turp, askorbik asit (C vitamini), folik asit ve potasyum konusunda zengin olduğu gibi aynı zamanda iyi bir B6, riboflavin, magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır. Turpun faydalı etkileri için çiğ ve taze olarak tüketilmesi önerilmektedir. Turpun içerisine bal konulup bir gece bekletilip süzülerek elde edilen sıvının sabah akşam birer fincan içilmesi en etkin tüketim şeklidir.

Ham bal ve propolis

Propolis düzenli tüketildiği takdirde bağışıklığı güçlendirerek hastalanma sıklığının azalmasına yardımcı olur. Antioksidan etkisi nar suyu ile karşılaştırıldığında, nar suyundan tam 80 kat daha güçlü antioksidan etkiye sahip olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Zencefil

Öksürük düşmanı olan zencefil mukuslara etki ederek balgam atımını kolaylaştırır. Günde 2-3 defa içilen zencefil çayı hastalık belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Zerdeçal

Çok büyük bir antioksidan ve iltihap sökücüdür. Sıcak suyun içerisinde karabiber, bal ve limon karışımıyla en büyük etki sağlanır. Çalışmalar zerdeçalın vücut direncini artırarak halsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Günde bir çay kaşığı toz zerdeçalı güvenle tüketebilirsiniz.

Su

Vücut ısısının dengelenmesi ve mikroplarla verilen savaşta su çok değerlidir. Hastalık döneminde çay ve kahve tüketimi azaltılmalıdır. Günde 2 fincan güvenilir aktarlardan, farmasından emin olunan papatya, kuşburnu ve adaçayı tüketilebilir. Günlük sıvı tüketiminizi artırarak en az 2,5-3 litre su içmelisiniz.

C vitamininden zengin besinler

Önemli antioksidanlardan biri olan C vitamini vücuttan zararlı maddelerin atılmasında ve savunma sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Yeşilbiber,



maydanoz, tere, roka, karnabahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina ve kuşburnu C vitamininin en bol olduğu besinlerdir. Hastalık döneminde günde 5-6 porsiyon meyve ve sebze tüketimine dikkat edilmelidir.

Balık

Son yıllarda D vitamini ve omega 3'ün bağışıklık hücrelerinin üretiminde etkili olduğu ve eksiklerinin birçok hastalıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Soğuk kış günlerinde haftada 2-3 kez mevsimine uygun balık tüketimi bağışıklığımızı olumlu yönde etkiler. Balığı çe-

şitli nedenlerle tüketemeyenler ceviz, fındık, zeytinyağı tüketimlerini arttırmalıdır.

Havuç

Antienfeksiyon vitamini olarak bilinen A vitamini yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç, yeşilbiber, kayısı gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze-meyvelerde bulunur. A vitamini yağda çözünen bir vitamin olduğundan bu besinleri pişmiş ve yağ eklenmiş olarak tüketmeniz önemlidir. Havuç tarator içerisindeki havuç, sarımsak, zeytinyağı ve yoğurtla çok lezzetli bir hastalık önleyici mezeldir.





Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi:

**Beykoz Üniversitesi
Meslek Yüksekokulu
Müdürü Prof. Dr.
Gülten Kaptan Ateşoğlu,
14 Mart Dünya Böbrek
Günü kapsamında
hükümetlerin çalışmaları
ve teşvikleri kadar
bireysel olarak da böbrek
sağlığını korumanın,
sağlıklı bir yaşama
kavuşmak için çok
önemli olduğunu söyledi.**



Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon

Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü'nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Sigaradan, alkolden, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin" dedi.

Bu kapsamda hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor. Ancak, hükümetlerin çalışmaları ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumak, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli.

BİREYSEL KORUNMA ŞART

**Beykoz Üniversitesi Meslek
Yüksekokulu Müdürü Prof.
Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu,**
böbrek yetmezliği için en iyi
sonucu organ naklinin verdiğini,
dolayısıyla organ bağışının çok



**Prof. Dr. Gülten
Kaptan Ateşoğlu**

önemli olduğunu söyledi. Tüm bunların toplumsal düzeyde eğitimi, yerel ve ulusal düzeyde hükümetlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulayan Ateşoğlu, "Bireysel olarak da herkes kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır" ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı. Bu tavsiyelerin tüm bireylerin isterlerse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler olduğunu altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

- ◆ Sağlıklı beslenin, kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.
- ◆ Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.
- ◆ Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir. Ancak çok azı böbrek hasarına yol açan yaygın nedenlerden biri olduğunu

bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.

◆ Ayrıca, yemekleri de taze malzemeye hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.

◆ Her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini arttırmaktadır.

◆ Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmemek önemli. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.

◆ Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.

◆ Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığınızı korumak için günlük 1.5-2 litre su içmemiz öneriliyor. Araştırmalara göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini 'önemli ölçüde azaltıyor'. Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.

◆ Stresten uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.

◆ Bireysel hijyene önem verin.



Kadın ve erkeklerde ücret eşitliği EN İYİ İHTİMALLE 200 YIL SONRA

Birleşmiş Milletler tarafından 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün bu yılki teması 'Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği' olarak belirlendi. Cinsiyet eşitsizliğinde ücret farklılıklarının ilk sırada geldiğini belirten Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, "Ücrette eşitliğin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor" dedi.

Birleşmiş Milletler, 1921 yılından beri 'Dünya Kadınlar Günü' olarak kutlanan 8 Mart'ta bu yıl 'Toplumsal Cinsiyet Eşitliği' temasının öne çıkarılacağını ilan ederek, "Düşünürken eşitlik ilkesini, hayatı kurarken aklın rehberliğini, değişim için yenilikleri hiç unutmama" sloganının belirlendiğini duyurdu. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin insan hakları açısından önemli bir alan olduğunu ve kadınlarla erkeklerin hem kamusal hem de özel alana eşit oranda, eşit olanaklar sağlanarak katılmaları anlamına geldiğini ifade eden **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, ancak kadınların yaşadıkları ayrımcılıklara karşı bir asrı geçen sürede mücadele içinde olduklarını söyledi.

ÜCRET EŞİTSİZLİĞİ İLK SIRADA

Dünya Ekonomik Forumu'nun 'Küresel Cinsiyet Eşitsizliği 2018 Raporu'na göre, dünyada toplumsal cinsiyet eşitliğinin siyaset, ekonomi ve eğitim alanlarında hala çok sorunlu görüldüğünü belirten Keşoğlu, "Eşitliğin ücret alanında sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerektiği ifade edilmiş. Eşitsizliğin en yoğun olduğu alanlar ücret eşitsizliği, özellikle kamu kurumlarında 'cam tavan', eğitim ve sağlık olanaklarına ulaşmadaki eşitsizlik, siyaset ve ekonomi alanındaki gücün dengesizliği, bakım hizmetleri ve sosyal aktivitelere katılım oranlarındaki uçurum olarak belirlenmiş. Bu eşitsizliğin giderilmesi yönündeki önerilerin başında bütçelerin toplumsal cinsiyet temelli



Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu

değerlendirilmesi de yer alıyor" dedi. Bugün birçok ülkede hukuken eşit haklara sahip olmanın, erkek şiddetini ve kadın düşmanlığını sonlandırmaya yetmediğinin altını çizen Sosyal Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Seval Ünlü de, "Mevcut kadınlık ve erkeklik rollerine meydan okumak demek, aynı zamanda oldukça doğallaşmış, köklü bir eşitsizliğe meydan okumak demektir. Tek tek bireylerin hayatını aşip yapısal bir tahakkümü ifade eden bu eşitsiz sisteme ataerki diyoruz. Erkeklerin kadın bedeni ve yaşamı üzerindeki vesayetini ifade eden ataerki sona ermeden gerçek anlamda bir toplumsal cinsiyet eşitliğinden söz etmek mümkün değildir" diye konuştu.

EĞİTİMLER KÜÇÜKYAŞTA BAŞLAMALI

Ataerkiyle mücadelenin ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasının, kurumlarda ve yasalarda köklü değişiklikleri kapsayan çok boyutlu



Dr. Seval Ünlü

ve çok katmanlı düzenlemeler gerektirdiğini belirten Ünlü şunları kaydetti: "Toplumsal cinsiyet eğitimlerinin mümkün olduğunca erken seviyelerde başlatılması ve yetişkinler için de kurumsal eğitimlerin yaygınlaşması, mücadelenin bir başka önemli boyutu. Ancak kadınlara yönelik ayrımcılıkla mücadelede en etkili yöntemin kadınlar için onlar yerine yapılan koruyucu düzenlemelerden çok, kadınların kendi yaşamlarını savunan ve şekillendiren özneler olduğu unutulmamalı. O nedenle yasal-kurumsal düzenleme ihtiyacının yanı sıra tüm toplumsal ilişkilere nüfuz etmiş cinsiyetçilik ve kadına yönelik ayrımcılıkla mücadelenin bizzat kadınlar tarafından gündelik yaşamın her alanında sürdürülmesi gerekiyor. Çağdaş düşünür Sara Ahmed'in de belirttiği gibi cinsiyetçilik ve ayrımcılıkla mücadele evlerimize, sofralarımıza inmeli; oyunbozan olma pahasına en masum görünen ifadelerdeki cinsiyetçilik bile teşhir edilmelidir."

YASA ŞART

Dünya genelinde cinsiyet ayrımcılığını önlemek için en başta kız çocuklarına yönelik ayrımcılığın sebeplerinin belirlenerek bu nedenlerin ortadan kalkması için çalışılması gerektiğini söyleyen **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, "Hiçbir çocuk cinsiyeti üzerinden eğitim almalı. Tüm

dünyada kadına yönelik şiddet, cinsel istismar gibi meseleler ciddi yaptırımlar getiren yasalarla önlenmeye çalışılmalı. Erkek çocukların dünyaya gelir gelmez elde ettiği haklar, kız çocukları için de geçerli olmalı. Toplumun tüm kesimlerini kapsayan 'farkındalık' eğitimleri ve çalışmaları yapılmalı" ifadelerini kullandı.



Celil Durdağ
Beykoz Üniversitesi Öğretim
Görevlisi

LİSANSLI DEPOCULUK, FARKLI SORUMLULUKLAR İSTER

"Lojistik depolama hizmeti, müşterilerinin yıllarca süren dış kaynak kullanımı tercihleriyle ve farklı ürün ile müşteri ihtiyaçlarına göre uzmanlaşma başarısı gösteriyor. Lisanslı depolama faaliyetlerinde ise işletmeciden farklı rolleri üstlenmesi bekleniyor.

Bu durum işletmecinin iş yükünü artırmıyor, yanında farklı sorumlulukların üstlenilmesini de zorunlu kılıyor. Uzmanlaşmanın getirdiği avantajları kaybeden lisanslı depo işletmecisi yoğunluk ve sorumlulukların getirdiği dezavantajlar nedeniyle hatalar yapabiliyor. Bu durumun işletmecinin verdiği teminatlar ile hasar, ziyan durumlarında karşılanması gereken tazminatları göz önüne aldığımızda, ciddi bir işletme zararına dönüşmesi gayet muhtemel bir tehdit olarak ortaya çıkıyor."

ğerlendiriyor: "Türkiye'de bu gün itibarıyla lisanslı depoların sayılarının yeterli ya da yetersiz olması ile gelecekte ülkemizin ne kadar lisanslı depolama kapasitesine sahip olması gerektiği konuları araştırmaya değer. Geleneksel tedarik zincirleri içerisinde depoların rolünü kabaca tedarik ile üretim arası noktalarda kalarak üretime destek ya da üretim ile müşteri arasındaki noktalarda kalarak müşteriye destek şeklinde ifade edebiliriz. Üretim merkezlerinin kendi bünyelerinde ihtiyaçlarını karşıladıkları depolara da rastlanılıyor. Buna karşın lisanslı depoların rolünün bilinen lojistik depo işletmelerinden önemli farklılıklar hatta kimi belirsizlikler içerdiği söylenebilir."

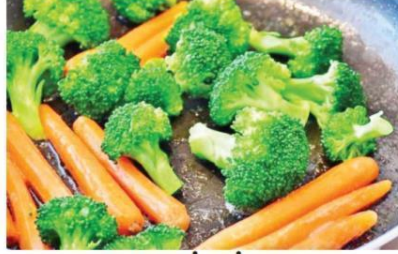
"ÇOK SAYIDAKİ ROL, SEKTÖRÜN ZAYIFLIĞI"

Ürünün istenen kalitede kalmasını sağlamanın lisanslı depo işletmecisini bir denetçi, ürünün korunması ve kayıtların tutulması gibi işlemler ile uğraşmanın depocu, senet ile satış yapmanın da tüccar rollerine soktuğunu ifade eden Durdağ, sayılan rollerin tamamının tek bir işletme bünyesinde toplanmasını, lisanslı depoculuğun en önemli yönetsel zayıflığı olarak görüyor. Lisanslı depolama faaliyetlerinde işletmeciden farklı rolleri üstlenmesinin beklendiğini söyleyen Durdağ, "Bu durum işletmecinin iş yükünü artırmıyor, farklı sorumlulukların üstlenilmesini de zorunlu kılıyor" diyor.

Durdağ, lisanslı depoculuğun lojistik sektörü açısından fırsat yarattığı en önemli durumun, niş bir pazarı depolama hizmeti sunmak arzusunda olan firmaların önüne getirmesi olduğunu belirterek, "Türkiye'nin tarım ürünleri açısından çeşitlilik arz etmesi ile seksen milyonu aşkın nüfusuyla ciddi bir tarım ürünü tüketicisi olması da lisanslı depoculuk açısından güçlü yönler olarak ifade ediliyor" diye konuşuyor.

"LİSANSLI DEPOLAMA NET OLARAK TANIMLANMALI"

"Lojistik depolama faaliyeti, uzmanlaşma ile elde edilen verimlilik olmadan uzun süreli olarak devam ettirilemez" diyen Durdağ, konuyla ilgili şunlara dikkat çekiyor: "Lojistik sektör temsilcilerinin de katılacağı bir buluşmayla lisanslı depolama faaliyetinin rolü net bir şekilde tanımlanmalı. Depoculuk hizmeti hangi ürün ya da sektör için verilirse verilsin ciddi bir sermaye ve altyapı ihtiyacını da beraberinde getiriyor. Lisanslı depoculukta bu sabit giderlerin yanında işletmecilerden yüksek teminatlar isteniyor. Devletimizin bu konularda gerekli düzenlemeleri yapması yararlı olacaktır. Geleneksel lojistik depoculuğunda görülen kalifiye personel sıkıntısının lisanslı depoculukta da görülmesi muhtemel. Sınayi-üniversite işbirliği bu alanda oluşacak insan kaynakları açığını giderecek biçimde geliştirilebilir."



MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten [Beykoz Üniversitesi](#) Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz" dedi. Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten [Beykoz Üniversitesi](#) Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtım yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

OLGUNLAŞMAMIŞ MEYVELERE DİKKAT

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebzeler ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler.

YENİ ÇAĞRI

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 7.3.2019

Sayfa : 1

Tiraj : 5418

StxCm : 9



Ücret eşitliği 200 yıl sonra sağlanabilir

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, “Ücrette kadın ve erkek eşitliğinin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor” dedi.



Deprem kahininden korkutan açıklama
8 şiddetinde deprem olacak

İSTANBUL Aydın Üniversitesi (İAU) Alet Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi (AFAM) ile İAU Kariyer Merkezi 'Düpreme Hazır Mısınız?' paneli düzenledi. Çanakkale'de meydana gelen depremi önceden tahmin eden deprem kahini Frank Hoogerbeets, odasının sürdürdüğü Türkiye'de 8 şiddetinde deprem olacağını iddia etti.

İletişim darbesi: İrtibatları kesildi

Güvenlik güçlerinin operasyonlarıyla çok sayıda PKK'lı terörist etkisiz hale getirilirken, örgütün iletişimine de ağır darbe vuruldu.



İSTİHBARAT birimleri ile güvenlik güçlerinin çabaları sonucu, terör örgütü PKK'nın Irak'ın Kandi Dağı bölgesinde bulunan sözcü yöneticilerinin Diyarbakır, Şırnak, Hakkari ve Tunceli kısımlarında terörüne katlika yaptıkları ancak 5 aydan bu yana yarı alamadıkları tespit edildi. Güvenlik kaynaklarından edinilen bilgilere göre, operasyonlara terör örgütüne Türkiye içinde de 2018 yılında çok büyük darbe vuruldu, teröristler hareket edemez duruma geldi. Teröristlerin yer altındaki işbirlikçileri gözlemek için adım atmadıkları, Kandi ile iletişimlerinin kesildiği tespit edildi.



Dev operasyon

ANKARA genelinde narkotik, istihbarat ve özel hareket birimlerinden toplam 3 bin 500 personelin katılımıyla uyuşturucu, tehdit, tutsak, yağma ve yalana suptanına karışan, idarîliği esnasında bulunan Kadir İnan'ın yaptığı organize suç örgütüne yönelik helikopter destekli operasyon düzenlendi. Kale adı verilen operasyonda, örgütün elbiseyi Kadir İnan'ın kardeşi Zülfiyar İnan gözaltına alındı.

7 MART 2019 PERŞEMBE

www.yenicagiri.com

FIYATI: 25 Kuruş

Regaip Kandiliniz mübarek olsun..

Ortada bir numara var

Hazine ve Maliye Bakanı Berat Albayrak "Serada binde 8'lik fırtınadan etkilenen kapasite var, patlıcan 3 kat domates 3 kat artmış. Ortada bir numara var. Tanzim satış devreye giriyor, fiyatlar yarı yarıya iniyor." dedi.



Cehalet ile gaffet ve ihanet arasında gidip gelmektedir

CUMHURBAŞKANI Tayyip Erdoğan, "Cehaletle gaffet ve ihanet arasında çok ince bir çizgi var. Burada en ufak bir yanlışla ihanet tatlama kayırmırsınız. CHP cehalet ve gaffet, gaffet ve ihanet arasında gidip gelmektedir. Biz toparlanmamızla beraber çok büyük sorumluluk paylaşıyor. Bugün CHP'nin içinde dışmanları tarafından bir kaç bap olarak kullanan bir aparatı dönmüştü" dedi. 5'te

CHP'li Tekin: Niçin beka seçimi olsun?



CHP İstanbul Milletvekili Gökhan Tekin, seçim çalışmalarında destek vermek için geldiği İzmir'de Cumhurbaşkanı Erdoğan'ı karşıladı. Tekin, "Bu seçim için beka seçimi olsun? Hangi nedenler var? Çorum, Mardin beka meselesi değil. İstanbul, Ankara oluncu beka meselesi oluyor. Biriken velayetçilikten teröristlerin en doğru şekilde kullandığı" dedi. 5'te



Türkiye'nin beka sorunu yok

TÜRKİYE'NİN beka sorunu olmadığı belirtilen İyi Parti Genel Başkanı Meral Akşener, "Bu beka meselesinin, terörist meselesinin arkasında ekonominin konsolidasyonu ortadan kaldırmak var. Bugün beka meselesi var, seçilmiş, sorunlu senin. Meral Akşener her Türk asker daha. Biter gereğini yapar" dedi. 5'te

ALBAYRAK "Son dönemde ekonomimizde yaşadığımız dengeleme sürecinin önemli bir ayağı da iç dengelenmede, yani enflasyon oranında kaybedilen başarıdır. Bülentgililere özellikle finansal piyasalarımızda yaşanan spekülasyon süreci etkisi ile beklendiği gibi dengeleme sürecinde enflasyonun yıllık artışı 2018 yılı Ekim ayında yüzde 25,2 seviyesine ulaşmıştı. Ancak, siz keskin dönemde devreye aldığımız Enflasyonla Toparlanma Mücadele Programı, alınan adımlar ve tanzim satış noktalarının başarısı ile yıllık enflasyonu 6 ayın en düşük seviyesine yüzde 20'ye altına düşürdük. Mevcut ekolojik değişim, gıda fiyatlarında ortaya çıkan tablo tanzim satışları ile birlikte marketlerde sağlanan normalleşme göstergesidir. Serada binde 8'lik fırtınadan etkilenen kapasite var, patlıcan 3 kat, domates 3 kat artmış. Ortada bir numara var. Tanzim satış devreye giriyor. Fiyatlar yarı yarıya iniyor." dedi.

Pozitif performansın göstergelerini görüyoruz



Merkez Bankası faiz kararını açıkladı

Merkez Bankası Para Politikası Kurulu, politika faizini değiştirilmeden yüzde 24 düzeyinde sabit tutulduğunu açıkladı.

'Ulaşım Asistanı' geliyor

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkan Adayı Binali Yıldırım, 'Ulaşım Asistanı' adı verilen projenin 15 milyon aşkın İstanbullunun vazgeçilmezini haline alacak mobil bir uygulama olacağını duyurdu.



MİLYONLARCA İstanbul'da ve dünyada yolunu GPS'ten buluyor. Cep telefonuna yüklediğiniz uygulamalar sayesinde en kestirme yoldan gidilecek yeri gösteriyor. Ancak trafik yoğunluğu göz önünde bulundurularak hesapladığına göre zamanı hızla zaman tutmuyor. Bu yüzden İstanbullular daha yeni bir yol asistanına ihtiyaç duyuyor. Yeni çıkan AK Parti İstanbul Büyükşehir Belediye Başkan Adayı Binali Yıldırım, bu ihtiyaç karşılama için Ulaşım Asistanı projesini açıkladı. Ulaşım Asistanı, tüm toplu taşıma araçlarıyla birlikte beşik ve özel araç kullanımını barındıran, kullanıcıyı en verimli ulaşım yöntemlerini, ücretleriyle beraber gösteriyor.



İlk kez ziyarete açılacak



TAV iki havalimanıyla Avrupa'nın en iyileri arasında

TAH Havalimanları'nın işlettiği Zeynep ve Üsküdar havalimanları kendi kategorilerinde Avrupa'nın en iyi havalimanları seçildi. ACI World tarafından yayınlanan değerlendirilmelerine göre verilen ödülleri, geçtiğimiz ayda BAH'da düzenlenen çok önemli sahipliğini bulacak.



Kadınların %68'i kadın aday istiyor

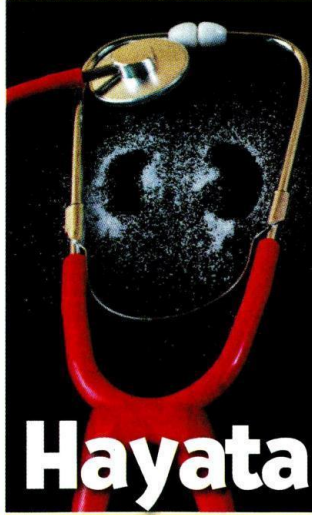
KADİR Has Üniversitesi'nin her yıl gerçekleştirdiği 'Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Algısı Araştırması' son 2019 sonuçlarına göre, kadınların yüzde 68'i büyükşehir belediye başkan aday olarak 'kadın aday' istediğini söyledi.



Ücret eşitliği 200 yıl sonra sağlanabilir

BEYKÖZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Bircan Tabak Koşulu, "Ücrette kadın ve erkek eşitliğinin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor" dedi.

**Kadavradan organ bekleyen 26 bin kişi var,
bunlardan 23 bini böbrek bekleyen hastalar.**



**Reçetesiz
ilaçlara dikkat**

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Atesoğlu**, böbrek sağlığı için şu önerilerde bulundu: "Sağlıklı beslenin, kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin. Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Tansiyonunuzu izleyin. İşlenmiş gıdalardan, her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini artırır. Reçetesiz ilaçlar düzenli alındığında böbrek hasarına neden olur. Alkolü de sınırlayın. Bol bol su için. Su, böbreklerin sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlar."

Hayata döndüm

KIZINDAN ALDIĞI BÖBREKLE YAŞAMA TUTUNDU

Böbrek yetmezliği sorunu olan ve nakil olması gereken 43 yaşındaki Zeynep Çetil, 23 yaşındaki kızı Merve ve Nur Çetil'in böbreği ile sağlığına kavuştu

Hatay Dörtüol Belediyesi'nde arşiv görevlisi olarak çalışan 43 yaşındaki Zeynep Çetil, halsizlik ve yorgunluk şikâyetiyle doktora gitti. Tahlillerde Zeynep Çetil'in böbrek yetmezliği yaşadığı, diyalize girmesi veya böbrek nakli olması gerektiğini belirlendi. Çetil'e Nevşehir **İlaci Bektaş Veli Üniversitesi** Arkeoloji Bölümü'nde okuyan 23 yaşındaki kızı Merve Nur Çetil böbreğini verdi. Ameliyatla ikinci hayatına başlayan Zeynep Çetil, "İçimde büyüyen kızımın böbreğiyle hayata yeniden geldim" dedi.

İlk başlarda kızından böbrek almak istemeyen Çetil, doktorların her hangi bir risk olmadığını söylemesi üzerine kızının böbreğini almasına karar verdi. Merve Nur Çetil, "Annesiz kalmak istemedim. Sonunda doktorlar da bi risk



olmadığını söyleyince annemi ikna etmeyi başardım" dedi.

Nakil ameliyatından sonra sağlığına kavuşan Zeynep Çetil, kızının kendisine can verdiğini belirterek şunları söyledi:

"İçimde büyüyen kızım yıllar sonra bana böbreğiyle hayat oldu. Kızım da bana 'Anne ben böbreğimi sana vermek için büyüyordum' diyor. Bütün organlarımı bağışladım. Birisinin hayatını kurtarmak muhteşem bir his."

**SESSİZ VE
DERİNDEN**

Memorial Organ Nakil Bölüm Başkanı Prof. Dr. K. Yalçın Polat ve tedavilerini yürüten, Nefroloji Bölümü'nden Doç. Dr. Gökhan Temiz şu değerlendirmeyi yaptı: "Kronik böbrek yetmezliği hiçbir belirti vermeden ilerleyebilir. Bazen bir baş ağrısı ya da hastamızda olduğu gibi halsizlik, yorgunluk gibi basit belirtiler verebiliyor. Türkiye'de her 6 kişiden birisinde kronik böbrek hastalığının belirti ve bulguları bulunuyor."

Healthy kidneys for healthy life

» TODAY marks World Kidney Day (WKD), which is celebrated every year to create awareness on preventive behaviors and risk factors for kidney health.

This year's theme is "Kidney Health for Everyone, Everywhere."

Speaking about the World Health Organization's (WHO) advice on kidney health Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu said, "A healthy lifestyle can be the best measure

for maintaining a healthy kidney."

She added that many types of kidney diseases can be prevented, delayed or kept under control when appropriate prevention measures are in place. "Physical activity is important as well. Keeping in shape helps to decrease blood pressure and therefore, chronic kidney diseases."

"We know that high blood pressure can cause a stroke or

heart attack, but few are aware that it is one of the most common causes of kidney damage. Dr. Ateşoğlu said. "Therefore, do not exceed one teaspoon of salt per day. Keep away from processed foods and ready-made restaurant meals." Also, preparing foods with fresh ingredients protects kidney health because it keeps the blood pressure in balance.

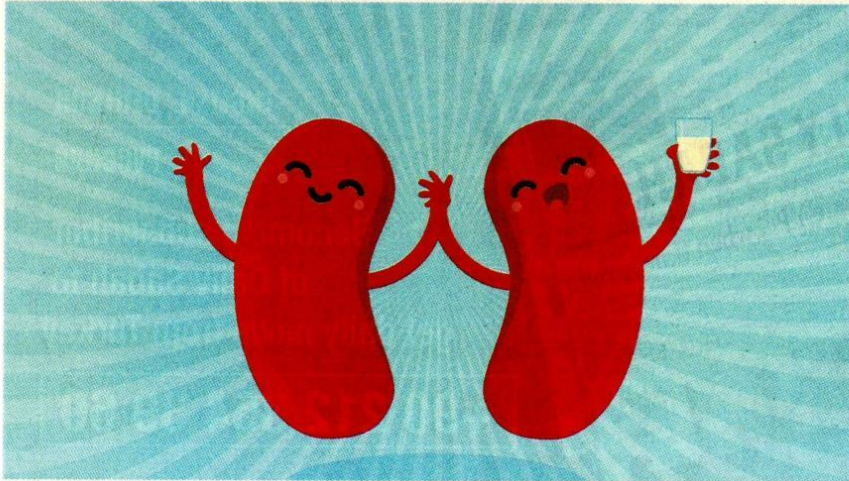
Another thing that the profes-

sor recommended is to stay away from all kinds of tobacco products. Smoking slows blood flow to the kidneys. When less blood reaches the kidney, it disrupts the kidney's ability to work. Smoking also increases the risk of kidney cancer. Along with smoking, you should stop or at least limit alcohol intake.

Water is indispensable for the kidneys. Ateşoğlu noted that we should maintain healthy fluid intake and added: "It is recommended that people should drink 1.5-2 liters of water daily. According to research, consuming plenty of fluids decreases the risk of developing chronic kidney disease to a considerable extent, helping kidneys remove sodium, urea and toxins from the body."

It is also important not to consume non-prescription medicines so much. It is known that such medicines cause kidney damage and disease when they are taken regularly. The last thing the professor advises is to stay away from stress. It is the enemy of the kidneys and may cause kidney problems the same way it causes many other illnesses.

İSTANBUL / DAILY SABAH



THURSDAY
MARCH 14 / 2019

DAILY SABAH

www.dailysabah.com

EDITOR: MIRAC TAPIN

Old tires at Presidential Complex recycled into chess set

RABAN BY - ANKARA

CHAMPIONED by first lady Emine Erdoğan, the Zero Waste movement continues to inspire social responsibility projects while encouraging the public to reduce the amount of waste they produce.

As a part of the project, a total of 190 worn-out tires collected in the Presidential Complex in Ankara were delivered to the Tire Industrialist Association (LASDER) and the recycled tires have been turned into chess and other game sets that are suitable for outdoor use. The chess set was also donated to Ağa İhsanî Çelebi Tıp Middle School's girls' chess team, in honor of their national success. LASDER has announced that the chess set will be delivered to the school in a few days.

The Zero Waste movement has led the Presidential Complex to prevent 9.94 tons of green gas emission and saved 439.314 kWh (kilowatt hours) of energy with the recycling of 88.780 kilograms of waste in the last 14 months. Moreover, The Presidential complex helped the production of 720 trees, which can meet the oxygen needs of 1,441 people with the recycling of 42.390 kilograms of paper waste. Moreover, 29.450 kilograms of plastic waste, 480 barrels of petroleum and 6.450 kilograms of waste oil was turned into biodiesel.

New software helps treat social phobias with virtual reality

SCIENTISTS at the Middle East Technical University (METU) in Ankara have developed new software to treat patients with social phobias via virtual reality.

Social phobias, such as social anxiety disorder, include intense anxiety or fear of being judged, negatively evaluated, or rejected in a social or performance situation. This disorder manifests itself through sweating, blushing and quickening heartbeat in patients suffering it. Patients who wear virtual reality goggles attend seminars, meetings and conferences through their avatars to overcome their social phobias.

Speaking to Anadolu Agency (AA), associate professor Tugba Tokel said they help patients with "exposure therapy" which means creating a safe environment for patients to face their fears.

With this new software, patients have a chance to face their fears in an environment of their own choosing. The software uses nine different scenarios including academic meetings, presentation in front of a crowd, business meetings and even crowded shopping malls. During the therapy, avatars can give negative feedback and rejection to patients to help prepare them for real life, Tokel said.

Although the software is new, it is the first software purely developed for social phobia therapy in Turkey. Tokel said they are receiving orders from individuals as well as clinics and hospitals. **ANKARA / AA**

'I Am Not Plastic:' Marine life can be saved

Marine plastic pollution not only poisons the ecosystem in oceans but also mankind and eventually our planet. However, entrepreneurs around the world are working hard to come up with a material to replace plastic and Indonesian company Avani is one step closer to achieving it

MIRAC TAPIN

A RECENT report published by the World Wildlife Fund (WWF) once again revealed the ugly, naked truth: The global plastic pollution crisis will only worsen unless all actors across the plastic value chain are held more accountable for the true cost of plastics to nature and people. What is worse, the report warns that an additional 104 million metric tons of plastic are at risk of leaking into the ecosystem by 2030 without a drastic change in approach.

PLASTIC OCEAN

Our planet's fight against plastic started a long time ago but in the last few decades, the Earth has lost and unfortunately is unable to sustain the plastic pollution that people have forced on it. So far, more than 270 species have been documented as having been harmed by entanglement in plastics, while more than 240 species have been found to have ingested plastics. Every year humans and animals continue to ingest plastics from food and drinking water, with the full effects still unknown.

"Our existing method of producing,



Avani's products are made from Cassava plant and bioactive in water and the soil in less than six months.

using and disposing of plastic is fundamentally broken. It's a system lacking in accountability, and currently operates in a way which practically guarantees that ever-increasing volumes of plastic will leak into nature," says Marco Lambertini, director general of WWF International.

About 8 million tons of plastic enter into the sea every year, and at this rate mankind will soon have a future with more plastic in the ocean than fish by 2050. The plastic debris floating on the ocean surface accounts for only 5 percent of all the plastic trash dumped into the sea; the other 95 percent is submerged beneath the surface. Plastic trash has been found in both the Arctic and the Antarctic, and virtually nowhere in the ocean is plastic free, according to the data provided by ocean-unite.org.

REASONS FOR POLLUTION

There are many reasons that underlie our planet's plastic problem. The main and the most obvious reason is the increase in population. As the world's population continues to grow, so does the amount of garbage that people produce. As people have started to live in a disposable way more than any time in history, they require easily disposable products, which usually come in plastic packaging but the accumulation of these products has led to increasing amounts of plastic pollution around the world.

Also being a cheap and affordable product, plastic production has tripled in the recent decades to take care of the ever-rising consumer demands. Because of this quality, plastic has been used to make almost every single utility including plastic water bottles, plastic cans, straws, plastic paper bags, packaging wrappers, carton linings, food containers, lids and the list goes on and on.

Living in an age of consumption

makes everything worse for our planet. As urbanization grows and the internet lets everyone know the latest trend, people want to buy more and more, turning our planet into a huge landfill.

EFFORTS BY SCIENTISTS

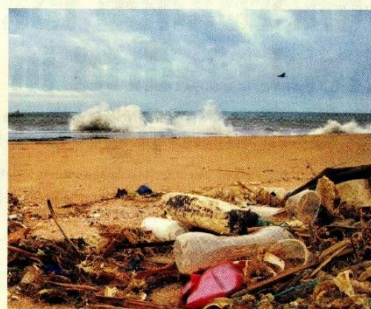
Although the use of plastic is being discouraged and even banned in some parts of the world, the efforts are not enough to turn fate in favor of the Earth. However, scientists and entrepreneurs around the world ponder the idea of creating a material that would allow us the convenience offered by plastic but not pollute nature.

For instance a young food engineer and entrepreneur in Turkey has started to produce a plastic-like product from olive seeds. With her company Biohive, which operates at Istanbul Technical University's (ITU) Teknokent, Duygu Yilmaz's product can easily dissolve in nature and is healthy for human use. It also increases the shelf life of products and is perfect for children's use.

AVANI: I AM NOT PLASTIC

Another one of these entrepreneurs is Indonesian biologist Kevin Kumala who comes from a country that battles plastic waste the most. Seeing the beautiful coasts of Indonesia as well as the water covered in plastic, Kumala decided to find a material that would act like plastic without harming the environment. Luckily, Kumala did not have to search for a solution for too long, as his homeland was rich in the raw material he was looking. Taking the innovative bioplastic work that scientists are doing with soy and corn as his baseline, Kumala discovered that the tropical plant Cassava which can be abundantly found in Indonesia can be turned into an eco-friendly plastic.

Speaking to Daily Sabah, Kumala said he felt the need to take action against the danger that the planet is fac-



By 2050, there will be more plastic than fish in the oceans.

ing because he was able to see the degree of the pollution first hand.

"I am a surfer and diver so I spend a lot of time in the ocean. There is going to be more plastic by weight than fish in the ocean by 2050 if we do not change our consumption habits. Indonesia is known to be the second marine polluter in the world after China. As a scientist and entrepreneur, I saw an opportunity to help out my country," said Kumala.

For Kumala, the world has not had much time to change the habit of using plastic so he came up with the second-best idea: Provide the people with something that can be dissolved in nature more rapidly.

The products Kumala produces are exactly like plastic but much more durable and certainly more eco-friendly. Sold using the motto "I Am Not Plastic," Avani products are made from the cassava plant - or to be exact the left overs of the plant after it is processed industrially. The products are encouraged to be used as fertilizers as it is made of the plant itself and Kumala underlined that it takes 30 to 180 days for Avani products to dissolve in soil depending on various elements.

Kumala also said that the products cause no harm to marine life and it only takes 150 days for it to dissolve in water. "Depending on the marine ecosystem, it takes just more than 100 days for our 'plastics' to break apart in the ocean. But our product has also passed from oral toxicity analysis, which means that if it is eaten by any marine animal, it is safe for them. In fact it is seen that some fish are fighting to get a piece of our product as they see it as a food."

Kumala's initiatives as well as Duygu Yilmaz's company Biohive show that there is still hope for our planet. If we can stop the fast-consumption trend and turn to eco-friendlier products, we might still have a chance to leave a better planet for our children.

Healthy kidneys for healthy life

TODAY marks World Kidney Day (WKD), which is celebrated every year to create awareness on preventive behaviors and risk factors for kidney health.

This year's theme is "Kidney Health for Everyone, Everywhere."

Speaking about the World Health Organization's (WHO) advice on kidney health Dr. Güllüm Kaplan Ateşoğlu said, "A healthy lifestyle can be the best measure

for maintaining a healthy kidney."

She added that many types of kidney diseases can be prevented, delayed or kept under control when appropriate prevention measures are in place. "Physical activity is important as well. Keeping in shape helps to decrease blood pressure and therefore, chronic kidney disease."

"We know that high blood pressure can cause a stroke or

heart attack, but few are aware that it is one of the most common causes of kidney damage. Dr. Ateşoğlu said, "Therefore, do not exceed one teaspoon of salt per day. Keep away from processed foods and ready-made restaurant meals." Also, preparing foods with fresh ingredients protects kidney health because it keeps the blood pressure in balance.

Another thing that the profes-

sor recommended is to stay away from all kinds of tobacco products. Smoking slows blood flow to the kidneys. When less blood reaches the kidney, it disrupts the kidney's ability to work. Smoking also increases the risk of kidney cancer. Along with smoking, you should stop or at least limit alcohol intake.

Water is indispensable for the kidneys. Ateşoğlu noted that we should maintain healthy fluid intake and added, "It is recommended that people should drink 1.5-2 liters of water daily. According to research, consuming plenty of fluids decreases the risk of developing chronic kidney disease to a considerable extent, helping kidneys remove sodium, urea and toxins from the body."

It is also important not to consume non-prescription medicines so much. It is known that such medicines cause kidney damage and disease when they are taken regularly. The last thing the professor advises is to stay away from stress. It is the enemy of the kidneys and may cause kidney problems the same way it causes many other illnesses.

ISTANBUL / DAILY SABAH

INSTAMOMENT

Share your photos on *Instagram* with #dailysabah

ravza.photographer
Istanbul



Old man gets ready to sail in his boat in Göksu River, Istanbul. #dailysabah



HEALTHY KIDNEYS FOR HEALTHY LIFE

DESIGNER: COTTA PALEGG

Ham meyveler hasta ediyor

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağışıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir nedenin olgunlaşmayan sebze ve meyveler olduğunu söyleyen Diyetisyen Fatma Özsel Özcan: "Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar" diye konuştu.



Diyetisyen Fatma Özsel Özcan

YURT dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde fruktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

ALIŞKIN OLMADIKLARI BİTKİLERE MESAFELİ DURDULAR

Geçmişte insanların bütün meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve

ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

MEVSİME UYGUN MEYVELER YENİLMELİ

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten muhtevasıyla bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmelige göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı.

İstanbul - Musa Aydın

BASIN YANSIMALARI (YEREL)

9 EYLÜL İZMİR

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

İZMİR

SİYASİ

Yayın Tarihi : 1.3.2019

Sayfa : 11

Tiraj : 3120

StxCm : 13

Sebzeleri mevsiminde tüketin

YURT dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz" dedi.

Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtım yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı.

13 besinle gribe meydan okuyun



Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaşta en büyük destekçimiz, 13 hastalık savar besin ise şöyle: Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu, sarımsak, ev yapımı yoğurt-kefir-turşu, brokoli, yulaf, siyah turp, ham bal ve propolis, zencefil, zerdeçal, su, c vitamini zengin besinler, balık ve havuç

Kuş, domuz ya da son dönemdeki adıyla rhino gibi kişilerde bizi derman-



sız bırakıp yatağa mahkum eden soğuk algınlığıyla vücudumuzun savaşı ortalama 1-2 hafta boyunca sürüyor. Ancak bu savaşta yalnız değiliz. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Bolca dinlenme ve doğanın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz" dedi.

Dengeli beslenme ile vücudun direncinin artacağını söyleyen Özcan, 13 hastalık savar besini şöyle sıraladı:

* Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu

* İlikli kemik, kırmızı et ve tavuktan elde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirken yemeklerinize de katabilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder.

Sarımsak

Sarımsak çiğ olarak tüketildiğinde bağışıklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalı. Sarımsağın antimikrobiyal etkilerini keşfeden ortaçağ hekimleri, bulucu hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeyi sarımsak özsuyla ilettilirdi.

Ev yapımı yoğurt-kefir-turşu

Bağırsak sağlığının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan son çalışmalar probiyotik bakterilerin bağırsaklardaki artışının bulucu hastalıklardan önlediğini göstermektedir. Günde 2 küçük kase yoğurt ve 2 su bardağı kefir tüketerek bağırsak dostu bakterilerinizi artırabilirsiniz. Diğer yandan ev yapımı turşular, içerisindeki tuz oranlarının yüksekliği nedeniyle kalp ve damar hastalıkları için riskli bir yiyecektir. Turşunun içerisindeki sirke, tuz ve probiyotik bakteriler enfeksiyonlarla savaşmamıza yardımcı olduğundan daha az tuzlu daha çok sirkeli turşular tüketilebilir.

Brokoli

Brokoli, zengin vitamin, mineral ve lif içeriğiyle (C ve E vitamini, kalsiyum) soğuk algınlığıyla savaşan destekçi bir bağışıklık severdir. Tabagımıza ekleyeceğimiz haşlanmış, zeytinyağı ve limonla harmanlanmış bir porsiyon brokoli sizi daha dinç hissettirecektir. Polifenol çeşitliliğinin sağlanması için diğer sebzelerle beslenmemizde mutaka yer almalı.

Yulaf

Yulaf, beta glukana, E vitamini ve polifenol zenginliğiyle immün sistemini destekler. Anne sütüne en yakın süt kabul edilen keçi sütüne katılan 4-5 yemek kaşığı yulaf, birer tatlı kaşığı tarçın, zerdeçal ve bir porsiyon kırmızı meyve ile hasta kahvaltılarını daha çekici hale gelebilir.

Siyah turp

Turp, askorbik asit (C vitamini), folik asit ve potasyum konusunda zengin olduğu gibi aynı zamanda iyi bir B6, riboflavin, magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır. Turpun faydalı etkileri için çiğ ve taze olarak tüketilmesi önerilmektedir. Turpun içerisine bal konularak bir gece bekletilip süzülerek elde edilen sıvının sabah akşam bir fincan içilmesi en etkin tüketim şeklidir.

Ham bal ve propolis

Propolis düzenli tüketildiği takdirde bağışıklığı güçlendirerek hastalanma sıklığının azalmasına



yardımcı olur. Antiksidan etkisi nar suyu ile karşılaştırıldığında, nar suyundan tam 80 kat daha güçlü antoksidan etkiye sahip olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Zencefil

Öksürük düşmanı olan zencefil mükuslara etki ederek balgam atımını kolaylaştırır. Günde 2-3 defa içilen zencefil çayı hastalık belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Zerdeçal

Çok büyük bir antioksidan ve iltihap sökücüdür. Sıcak suyun içerisinde karabiber, bal ve limon karışımıyla en büyük etki sağlanır. Çalımlar zerdeçalın vücut diren-

cini artırarak halsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olduğu göstermektedir. Günde bir çay kaşığı toz zerdeçalı günde tüketebilirsiniz.

Su

Vücut ısısının dengelenmesi ve mikroplarla verilen savaşta su çok değerlidir. Hastalık döneminde çay ve kahve tüketimi azaltılmalıdır. Günde 2 fincan güvenilir aktarlardan, familyasından emin olunan papatya, kuşburnu ve adaçayı tüketilebilir. Günlük sıvı tüketiminizi artırarak en az 2.5-3 litre su içmelisiniz.

C vitamininden zengin besinler
Önemli antoksidan-



lardan biri olan C vitamini vücudun zararlı maddelerin atılmasında ve savunma sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Yeşilbiber, maydanoz, tere, roka, karnaba-

bahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina ve kuşburnu C vitamininin en bol olduğu besinlerdir. Hastalık döneminde günde 5-6 porsiyon meyve ve sebze tüketimine dikkat edilmelidir.

Balık

Son yıllarda D vitamini ve omega 3'ün bağışıklık hücrelerinin üretiminde etkili olduğu ve eksiklerinin birçok hastalıkla ilişkili olduğu bilinmektedir. Soğuk günlerinde haftada 2-3 kez mevsimine

uygun balık tüketimi bağışıklığımızı olumlu yönde etkiler. Balığı çeşitli nedenlerle tüketemeyenler ceviz, fındık, zeytinyağı tüketimlerini artırmalıdır.

Havuç

Antienfeksiyon vitaminini olarak bilinen A vitamini yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç, yeşilbiber, karnar gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze-meyvelerde bulunur. A vitamini yağda çözünen bir vitamindir. Bu besinleri pişirmiş ve yağ eklenmiş olarak tüketmeniz önemlidir. Havuç tarator içerisindeki havuç, sarımsak, zeytinyağı ve yoğurtta çok lezzetli bir hastalık önleyici mezeldir.



MEVSİMİNDE TÜKETİLEN bitkiler hastalıktan koruyor

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz" dedi.

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtım yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

OLGUNLAŞMAMIŞ MEYVELERE DİKKAT

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağışıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca

olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde fruktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsagımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı. (Haber Merkezi)

MEVSİMİNDE TÜKETİN

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle doğanın döngüsüne zararını en aza indiririz" dedi



BİRCAN DENİZ SAVCI - Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadık-

ları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

OLGUNLAŞMAMIŞ MEYVELERE DİKKAT

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve mey-



lerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Ol-

gunlaşan bitkilerde fruktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten

Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı.



Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor

Uzmanlar, yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirtti

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

OLGUNLAŞMAMIŞ MEYVELERE DİKKAT

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde früktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları

probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki

yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı.

(Haber Merkezi)



Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen **Fatma Özsel Özcan**, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz" dedi.



Bizim Sivas

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen **Fatma Özsel Özcan**, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtım yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

Olgunlaşmamış meyvelere dikkat
Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde früktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

Yerel ürünle yerel tarımı destekleyin

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksi-



yonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor." ifadelerini kullandı.



Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketin!

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi



Fatma Özsel Özcan

Ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman

mesafeli olduklarını söyledi. Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son

zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde fruktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç

hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanin ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye,

daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararını en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı. »AB Haber Merkezi



Mevsiminde tüketilen BİTKİLER KORUYOR

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirtti

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz" dedi.

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

OLGUNLAŞMAMIŞ MEYVELERE DİKKAT

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsıklık hastalıklarının ve kanserin



DIYETİSYEN FATMA
ÖZSEL ÖZCAN

artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın

bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde früktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş

ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürün de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı. **HABER MERKEZİ**



13 besinle gribe meydan okuyun



Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaşta en büyük destekçimiz, 13 hastalık savar besin ise şöyle: Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu, sarımsak, ev yapımı yoğurt-kefir-turşu, brokoli, yulaf, siyah turp, ham bal ve propolis, zerdeçal, su, c vitamini zengin besinler, balık ve havuç.

Kuş, domuz ya da son dönemdeki adıyla rhino gibi kişilerde bizi derman-



sız bırakıp yatağa mahkum eden soğuk algınlığıyla vücudumuzun savaşı ortalama 1-2 hafta boyunca sürüyor. 1 aya kadar çıktığı da görülüyor. Ancak bu savaşta yalnız değiliz.

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Bolca dinlenme ve doğa anının biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz" dedi. Dengeli beslenme ile vücudun direncinin artacağını söyleyen Özcan, 13 hastalık savar besini şöyle sıraladı:

* Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu

* İliki kemik, kırmızı et ve tavuktan elde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirsiniz yemeklerinizde de katabilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder.

Sarımsak

Sarımsak çiğ olarak tüketildiğinde bağışıklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalı. Sarımsağın antimikrobiyal etkilerini keşfeden ortaçağ hekimleri, bulasıcı hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeleri sarımsak özsuyla ilettiler.

Ev yapımı yoğurt-kefir-turşu

Bağırsak sağlığının önemli gün geçiçe artmaktadır. Yapılan son çalışmalar probiyotik bakterilerin bağırsaklardaki artışının bulasıcı hastalıkları önlediğini göstermektedir. Günde 2 küçük kase yoğurt ve 2 su bardağı kefir tüketerek bağırsak dostu bakterilerinizi artırabilirsiniz. Diğer yandan ev yapımı turşular, içerisindeki tuz oranlarının yüksekliği nedeniyle kalp ve damar hastalıkları için riskli bir yiyecektir. Turşunun içerisindeki sirke, tuz ve probiyotik bakteriler enfeksiyonlarla savaşmamıza yardımcı olduğundan daha az tuzlu daha çok sirkeli turşular tüketebilirsiniz.

Brokoli
Brokoli, zengin vitamin, mineral ve lif içerdiği (C ve E vitamini, kalsiyum) soğuk algınlığıyla savaşan destekçi bir bağışıklık severdir. Tabagımıza ekleyeceğimiz haşlanmış, zeytinyağı ve limonla harmanlanmış bir porsiyon brokoli sizi daha dinç hissettirecektir. Polifenol çeşitliliğinin sağlanması için diğer sebzelerle beslenmemizde mutlaka yer almalı.

Yulaf
Yulaf, beta glukana, E vitamini ve polifenol zenginliğiyle immün sistemini destekler. Anne sütüne en yakın süt kabul edilen keçi sütüne kıtılan 4-5 yemek kaşığı yulaf, birer tatlı kaşığı tarçın, zerdeçal ve bir porsiyon kırmızı meyve ile hasta kahvaltılarını daha çekici hale gelebilir.

Siyah turp
Turp, askorbik asit (C vitamini), folik asit ve potasyum konusunda zengin olduğu gibi aynı zamanda iyi bir B6, riboflavin, magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır. Turpun faydalı etkileri için çiğ ve taze olarak tüketilmesi önerilmektedir. Turpun içerisindeki bal konulup bir gece bekletilip süzülerek elde edilen sıvının sabah akşam birer fincan içilmesi en etkin tüketim şeklidir.

Ham bal ve propolis
Propolis düzenli tüketildiği takdirde bağışıklığı güçlendirerek hastalanma sıklığının azalmasına



yardımcı olur. Antioksidan etkisi nar suyu ile karşılaştırıldığında, nar suyundan tam 80 kat daha güçlü antioksidan etkisi sahip olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Zerdeçal

Öksürük düşmanı olan zerdeçalı mukuslara etki ederek balgam atımını kolaylaştırır. Günde 2-3 defa içilen zerdeçalı çayı hastalık belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Zerdeçal

Çok büyük bir antioksidan ve iltihap sökücüdür. Sıcak suyun içerisinde karabiber, bal ve limon karışımıyla en büyük etki sağlanır. Çalışmalar zerdeçalın vücut diren-

cini artırarak halsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Günde bir çay kaşığı toz zerdeçalı gübriye tüketebilirsiniz.

Su

Vücut ısısının dengelenmesi ve mikroplarla verilen savaşa su çok değerlidir. Hastalık döneminde çay ve kahve tüketimi azaltılmalıdır. Günde 2 fincan güvenilir aktarlardan, familyasından emin olunan papatya, kuşburnu ve adaçayı tüketilebilir. Günlük sıvı tüketiminizi artırarak en az 2.5-3 litre su içmelisiniz.

C vitamininden zengin besinler

Önemli antioksidan-



lardan biri olan C vitamini vücuttan zararlı maddelerin atılmasında ve savunma sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Yeşilbiber, maydanoz, tere, roka, kama-

bahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina ve kuşbur-

nu C vitamininin en bol olduğu besinlerdir. Hastalık döneminde günde 5-6 porsiyon meyve ve sebze tüketimine dikkat edilmelidir.

Balık

Son yıllarda D vitamini ve omega 3'ün bağışıklık hücrelerinin üretiminde etkili olduğu ve eksiklerinin birçok hastalıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Soğuk kış günlerinde haftada 2-3 kez mevsimine



uygun balık tüketimi bağışıklığımızı olumlu yönde etkiler. Balığı çeşitli nedenlerle tüketemeyenler ceviz, fındık, zeytinyağı tüketimlerini artırmalıdır.

Havuç

Antienfeksiyon vitamini olarak bilinen A vitamini yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç, yeşilbiber, kanyısı gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze-meyvelerde bulunur. A vitamini yağda çözünen bir vitamin olduğundan bu besinleri pişirmiş ve yağ eklenmiş olarak tüketmeniz önemlidir.

Havuç tarator içerisindeki havuç, sarımsak, zeytinyağı ve yoğurtla çok lezzetli bir hastalık önleyici mezeldir.

Beykoz, yeni döneme yeni bölümlerle 'Merhaba' diyecek

Beykoz Üniversitesi güçlü akademik kadrosu ve yeni programları ile nitelikli büyümesini sürdürüyor. 2019 – 2020 eğitim-öğretim dönemi için hazırlıklarını tamamlayan **Beykoz Üniversitesi**, fakülteleri bünyesinde 'Çizgi Film ve Animasyon', 'Radyo, Televizyon ve Sinema', 'Yazılım Mühendisliği' ve 'Mütercim-Tercümanlık'ın yanı sıra meslek yüksekokulu bünyesinde de 'Eczane Hizmetleri', 'Ağız ve Diş Sağlığı', 'Optisyonluk' ile 'Bilgisayar Destekli Tasarım ve Animasyon' programlarına ilk öğrencilerini alacak

Kısa sürede yükseköğretimde fark yaratan **Beykoz Üniversitesi** bünyesindeki dört fakülte, iki yüksek okul ve iki meslek yüksekokulundaki programlarına 4'ü lisans, 4'ü ön lisans olmak üzere 8 yeni program ekliyor. Üniversite, 2019-2020 akademik yılında Sanat ve Tasarım Fakültesi'nde 'Çizgi Film ve Animasyon' ve 'Radyo, Televizyon ve Sinema', Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'nde 'Yazılım Mühendisliği', Yabancı Diller Yüksekokulu bünyesinde ise 'Mütercim-Tercümanlık Bölü-



mü'ne ilk öğrencilerini alacak.

Üniversitenin Meslek Yüksekokulu da 'Eczane Hizmetleri', 'Ağız ve Diş Sağlığı', 'Optisyonluk' ile 'Bilgisayar Destekli Tasarım ve Animasyon' Programlarına 2019-2020 akademik yılında 40-60 arasında kontenjanla ilk öğrencilerini alacak.

Yeni bölümler ile birlikte üniversitenin lisans programlarının sayısı 20'ye, ön lisans programlarının sayısı 34'e yükselecek.

"Sektörle iç içe ders içerikleri oluşturulacak"

Beykoz Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, yeni bölümlerin açılmasıyla yeni öğretim üyelerinin **Beykoz Üniversitesi** ailesine katılacağını ve toplam öğretim üyesi sayısının 200'ye yaklaştığını belirtti. Yeni bölümlerin tasarımı da iş dünyasının ihtiyaçlarından faydalandıklarının altını çizen Durman, "Akademik kadromuz sektör ile iç içe, sektörün ihtiyaçlarına uygun şekilde ders içeriklerini oluşturacak" dedi. **Beykoz Üniversitesi**'nin öğrencilerine uygulama ağırlıklı, bilgi ve becerilerini geliştirebilecekleri, çok disiplinli yaklaşımlara açık, çok yönlü uluslararası kalite standartlarıyla desteklenen bir öğrenme ve üniversite ortamı sunduğunun altını çizen Durman, "Öğrencilerimizin, öğrenme alanları dışında 21'inci yüzyıl yetkinlikleri olarak ifade edilen yetkinlikleri kazanmalarını da oldukça önemsiyoruz. Yeni bölümlerimizde de öğrencilerimizin belirlediğimiz 14 yetkinlik çerçevesinde seviyelerini ölçüp iyileştirilmesi gereken alanlarda destekleyeceğiz. Çünkü bu yetkinlikler gelişen ve değişen çalışma hayatında öğrencilerimiz için en az alan bilgileri kadar değerli olacak." dedi.

Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor



Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını be-



lirtten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zarar da en aza indiririz" dedi.

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi.

Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

Olgunlaşmamış meyvelere dikkat

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi

bağırsaklık hastalıklarının ve kanserin artmasına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmanızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan laktin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir.

Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir laktin türüdür. Laktinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç laktinleri üretirler.

Olgunlaşan bitkilerde früktoz düzeyi artar ve laktin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin laktin içerikleri yüksek olur. Bağırsagımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

Yerel ürünle yerel tarımı destekleyin

Yaz meyvelerinin ferahlık veren bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ısınlardan, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı



desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zarar en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmelige göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir

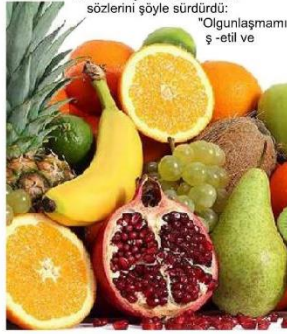
ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı.

Mevsiminde tüketilen besinler Hastalıktan koruyor

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz.

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımını yapımların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

OLGUNLAŞMAMIŞ MEYVELERE DİKKAT
Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsık hastalıklarının ve kanserin artmasına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü:



"Olgunlaşmamış ş-etil ve

metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde früktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksektir. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğin bilmediğimiz bir ürünü de

tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı. (AA)

Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, “Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz” dedi.

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtım yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

Olgunlaşmamış meyvelere dikkat

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsaklık hastalıklarının ve kanserin artmasına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olamamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: “Olgunlaşmamış -etil ve metilb-

romür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde früktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar.”

Yaz meyvelerinin ferahlık

verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalinaların ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, “Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zarar en aza indiriyoruz.”

Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye’de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor” ifadelerini kullandı.



Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor



Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz" dedi. ■ **7'DE**

Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tanımlı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zarar da en aza indiririz" dedi.

Gecmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten **Beykoz Üniversitesi** Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapıldığını, bunun metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

Olgunlaşmamış meyvelere dikkat

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsaklı hastalıkların ve kanserin artmasına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışlı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde fruktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsagımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve

mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tanımlı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zarar en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı.

Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan **Beykoz Üniversitesi**'nin temeli, 2008'de **Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun** kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü **Prof. Dr. Mehmet Durman**'ın yaptığı **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 sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır. (HABER MERKEZİ)



Kadın ve erkeklerde ücret eşitliği en iyi ihtimalle 200 yıl sonra...

■ HABER MERKEZİ

BİRLEŞMİŞ Milletler tarafından 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün bu yılki teması 'Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği' olarak belirlendi. Cinsiyet eşitsizliğinde ücret farklılıklarının ilk sırada geldiğini belirten Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, "Ücrette eşitliğin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor" dedi. Bugün birçok ülkede hukuken eşit haklara sahip olmanın, erkek şiddetini ve kadın düşmanlığını sonlandırmaya yetmediğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Seval Ünlü de "Cinsiyetçilik ve ayrımcılıkla mücadele evlerimize, sofralarımıza inmeli" diye konuştu. Birleşmiş Milletler, 1921 yılından beri 'Dünya Kadınlar Günü' olarak kutlanan 8 Mart'ta bu yıl 'Toplumsal Cinsiyet Eşitliği' temasının öne çıkarılacağını ilan ederek sloganlarının ise "Düşünürken eşitlik ilkesini, hayatı kurarken aklın rehberliğini, değişim için yenilikleri hiç unutmama" sloganının belirlendiğini duyurdu.

KADINLAR MÜCADELE İÇİNDE

Toplumsal cinsiyet eşitliğinin insan hakları açısından önemli bir alan olduğunu ve kadınlarla erkeklerin hem kamusal hem de özel alana eşit oranda, eşit olanaklar sağlanarak katılmaları anlamına geldiğini ifade eden **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, ancak kadınların yaşadıkları ayrımcılıklara karşı bir asrı geçen süredir mücadele içinde olduklarını söyledi.

ÜCRET EŞİTSİZLİĞİ İLK SIRADA

Dünya Ekonomik Forumu'nun 'Küresel Cinsiyet Eşitsizliği 2018 Raporu'na göre dünyada toplumsal cinsiyet eşitliğinin siyaset, ekonomi ve eğitim alanlarında hala çok sorunlu görüldüğünü belirten Keşoğlu, "Eşitliğin ücret alanında sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geç-

mesi gerektiği ifade edilmiş. Eşitsizliğin en yoğun olduğu alanlar ücret eşitsizliği, özellikle kamu kurumlarında 'cam tavan', eğitim ve sağlık olanaklarına ulaşmadaki eşitsizlik, siyaset ve ekonomi alanındaki gücün dengesizliği, bakım hizmetleri ve sosyal aktivitelere katılım oranlarındaki uçurum olarak belirlenmiş. Bu eşitsizliğin giderilmesi yönündeki önerilerin başında bütçelerin toplumsal cinsiyet temelli değerlendirilmesi de yer alıyor" dedi.

YASA ŞART

Bunun yanı sıra tüm dünyada cinsiyet ayrımcılığını önlemek için en başta kız çocuklarına yönelik ayrımcılığın sebeplerinin ortaya koyularak bu nedenlerin ortadan kalkması için çalışılması gerektiğini söyleyen Keşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hiçbir çocuk cinsiyeti üzerinden eğitim almamalı. Tüm dünyada kadına yönelik şiddet, cinsel istismar gibi meseleler ciddi yaptırımlar getiren yasalarla önlenmeye çalışılmalı. Erkek çocukların dünyaya gelir gelmez elde ettiği haklar, kız çocukları için de geçerli olmalı. Kadınların sağlık ve eğitim gereksinimleri bütünsel bir anlayışla ele alınmalı. Toplumun tüm kesimlerini kapsayan 'farkındalık' eğitimleri ve çalışmaları yapılmalı."

ATAERKİ SON BULMALI

Bugün birçok ülkede hukuken eşit haklara sahip olmanın, erkek şiddetini ve kadın düşmanlığını sonlandırmaya yetmediğinin altını çizen Sosyal Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Seval Ünlü de, "Mevcut kadınlık ve erkeklik rollerine meydan okumak demek aynı zamanda oldukça doğallaşmış, köklü bir eşitsizliğe meydan okumak demektir. Tek tek bireylerin hayatını aşır yapısal bir tahakkümü ifade eden bu eşitsiz sisteme ataerki diyoruz. Erkeklerin kadın bedeni ve yaşamı üzerindeki vesayetini ifade eden ataerki sona ermeden gerçek anlamda bir toplumsal cinsiyet eşitliğinden söz etmek mümkün değildir" dedi.

Kadın ve erkeklerde ücret eşitliği en iyi ihtimalle 200 yıl sonra

Cinsiyet eşitsizliğinde ücret farklılıklarının ilk sırada geldiğini belirten Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, “Ücrette eşitliğin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor” dedi.

HABER MERKEZİ

Birleşmiş Milletler, 1921 yılından beri ‘Dünya Kadınlar Günü’ olarak kutlanan 8 Mart’ta bu yıl ‘Toplumsal Cinsiyet Eşitliği’ temasının öne çıkarılacağını ilan ederek sloganlarının ise “Düşünürken eşitlik ilkesini, hayatı kurarken aklın rehberliğini, değişim için yenilikleri hiç unutmama” sloganının belirlendiğini duyurdu.

Kadınlar mücadelesi içinde

Toplumsal cinsiyet eşitliğinin insan hakları açısından önemli bir alan olduğunu ve kadınlarla erkeklerin hem kamusal hem de özel alana eşit oranda, eşit olanaklar sağlanarak katılmaları anlamına geldiğini ifade eden **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, ancak kadınların yaşadıkları ayrımcılık-



Birsen
Talay
Keşoğlu

lara karşı bir asrı geçen süredir mücadele içinde olduklarını söyledi. Dünya Ekonomik Forumu’nun ‘Küresel Cinsiyet Eşitsizliği 2018 Raporu’na göre dünyada toplumsal cinsiyet eşitliğinin siyaset, ekonomi ve eğitim alanlarında hala çok sorunlu görüldüğünü belirten Keşoğlu, “Eşitliğin ücret alanında sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerektiği ifade edilmiş. Eşitsizliğin en yoğun olduğu



Seval
Ünlü

alanlar ücret eşitsizliği, özellikle kamu kurumlarında ‘cam tavan’, eğitim ve sağlık olanaklarına ulaşmadaki eşitsizlik, siyaset ve ekonomi alanındaki gücün dengesizliği, bakım hizmetleri ve sosyal aktivitelere katılım oranlarındaki uçurum olarak belirlenmiş. Bu eşitsizliğin giderilmesi yönündeki önerilerin başında bütçelerin toplumsal cinsiyet temelli değerlendirilmesi de yer alıyor” dedi.

Bunun yanı sıra tüm dünyada cinsiyet ayrımcılığını önlemek için en başta kız çocuklarına yönelik ayrımcılığın sebeplerinin ortaya koyularak bu nedenlerin ortadan kalkması için çalışılması gerektiğini söyleyen Keşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: “Hiçbir çocuk cinsiyeti üzerinden eğitim almamalı. Tüm dünyada kadına yönelik şiddet, cinsel istismar gibi meseleler ciddi yaptırımlar getiren yasalarla önlenmeye çalışılmalı.

Erkek çocukların dünyaya gelir gelmez elde ettiği haklar, kız çocukları için de geçerli olmalı. Kadınların sağlık ve eğitim gereksinimleri bütünsel bir anlayışla ele alınmalı. Toplumun tüm kesimlerini kapsayan ‘farkındalık’ eğitimleri ve çalışmaları yapılmalı.”

Ataerki son bulmalı

Bugün birçok ülkede hukuken eşit haklara sahip olmanın, erkek şiddetini ve

kadın düşmanlığını sonlandırmaya yetmediğinin altını çizen Sosyal Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Seval Ünlü de, “Mevcut kadınlık ve erkeklik rollerine meydan okumak demek aynı zamanda oldukça doğallaşmış, köklü bir eşitsizliğe meydan okumak demektir.

Tek tek bireylerin hayatını aşip yapısal bir tahakkümü ifade eden bu eşitsiz sisteme ataerki diyoruz. Erkeklerin kadın bedeni ve yaşamı üzerindeki vesayetini ifade eden ataerki sona ermeden gerçek anlamda bir toplumsal cinsiyet eşitliğinden söz etmek mümkün değildir” diye konuştu. Ünlü, ataerkiyle mücadelenin ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasının, kurumlarda ve yasalarda köklü değişiklikleri kapsayan çok boyutlu ve çok katmanlı düzenlemeler gerektirdiğini belirtti.

◆ Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, "Ücrette eşitliğin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor" dedi

'Toplumsal cinsiyet eşitsizliği'

ANKARA TİCARET

Birleşmiş Milletler tarafından 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün bu yılki teması 'Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği' olarak belirlendi. Cinsiyet eşitsizliğinde ücret farklılıklarının ilk sırada geldiğini belirten Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, "Ücrette eşitliğin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor" dedi. Bugün birçok ülkede hukukun eşit haklara sahip olmanın, erkek şiddetini ve kadın düşmanlığını sonlandırmaya yetmediğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Seval Ünlü de "Cinsiyetçilik ve ayrımcılıkla mücadele evrimize, sofralarımıza inneli" diye konuştu.

Birleşmiş Milletler, 1921 yılından beri 'Dünya Kadınlar Günü' olarak kutlanan 8 Mart'ta bu yıl 'Toplumsal Cinsiyet Eşitliği' temasının öne çıkarılacağını ilan ederek sloganlarının ise "Düşünürken eşitlik ilkesini, hayatı kurarken aklın rehberliğini, değişim için yenilikleri hiç unutmama" sloganının belirlendiğini duyurdu.

Kadınlar mücadelesi için

Toplumsal cinsiyet eşitliğinin insan hakları açısından önemli bir alan olduğunu ve kadınlarla erkeklerin hem kamusal hem de özel alana eşit oranda, eşit olanaklar sağlanarak katılmaları anlamına geldiğini ifade eden **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu,



✓ Doç. Dr. Birsen Talay Keşoğlu, "Ücrette eşitliğin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor" dedi.



✓ Dr. Öğr. Üyesi Seval Ünlü de "Cinsiyetçilik ve ayrımcılıkla mücadele evrimimize, sofralarımıza inneli" diye konuştu.

ancak kadınların yaşadıkları ayrımcılıklara karşı bir asrı geçen süredir mücadele içinde olduklarını söyledi.

Ücret eşitsizliği ilk sırada

Dünya Ekonomik Forumu'nun 'Küresel Cinsiyet Eşitsizliği 2018 Raporu'na göre dünyada toplumsal cinsiyet eşitliğinin siyaset, ekonomi ve eğitim alanlarında hala çok sorunlu görüldüğünü belirten Keşoğlu, "Eşitliğin ücret alanında sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerektiği ifade edilmiş. Eşitsizliğin en yoğun olduğu alanlar ücret eşitsizliği, özellikle kamu kurumlarında 'cam tavan', eğitim ve sağlık olanaklarına ulaşmadaki eşitsizlik, siyaset ve ekonomi alanındaki gücün dengesizliği, bakım hizmetleri ve sosyal aktivitelere katılım oranlarındaki uçurum olarak belirlenmiş. Bu eşitsizliğin giderilmesi

yönündeki önerilerin başında bütçelerin toplumsal cinsiyet temelli değerlendirilmesi de yer alıyor" dedi.

Yasa şart

Bunun yanı sıra tüm dünyada cinsiyet ayrımcılığını önlemek için en başta kız çocuklarına yönelik ayrımcılığın sebeplerinin ortaya koyularak bu nedenlerin ortadan kalkması için çalışılması gerektiğini söyleyen Keşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hiçbir çocuk cinsiyeti üzerinden eğitim almamalı. Tüm dünyada kadına yönelik şiddet, cinsel istismar gibi meseleler ciddi yaptırımlar getiren yasalarla önlenmeye çalışılmalı. Erkek çocukların dünyaya gelir gelmez elde ettiği haklar, kız çocukları için de geçerli olmalı. Kadınların sağlık ve eğitim gereksinimleri bütünsel bir anlayışla ele alınmalı. Toplumun tüm

kesimlerini kapsayan 'farkındalık' eğitimleri ve çalışmaları yapılmalı."

Ataerki son bulmalı

Bugün birçok ülkede hukukun eşit haklara sahip olmanın, erkek şiddetini ve kadın düşmanlığını sonlandırmaya yetmediğinin altını çizen Sosyal Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Seval Ünlü de, "Mevcut kadınlık ve erkeklik rollerine meydan okumak demek aynı zamanda oldukça doğallaşmış, köklü bir eşitsizliğe meydan okumak demektir. Tek tek bireylerin hayatını aşip yapısal bir tahakkümü ifade eden bu eşitsiz sisteme ataerki diyoruz. Erkeklerin kadın bedeni ve yaşamı üzerindeki vesayetini ifade eden ataerki sona ermeden gerçek anlamda bir toplumsal cinsiyet eşitliğinden söz etmek mümkün

değildir" diye konuştu.

Ataerkiyle mücadelenin ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasının, kurumlarda ve yasalarda köklü değişiklikleri kapsayan çok boyutlu ve çok katmanlı düzenlemeler gerektirdiğini belirten Ünlü, şunları kaydetti: "Basit tacizden kadın cinayetine hiçbir eril şiddet biçiminin cezasız kalmaması ya da yeterli bir cezalandırma sistemi uygulanması, erkek ayrımcılığına son vermek için hayati önem taşıyor. Toplumsal cinsiyet eğitimlerinin mümkün olduğunca erken seviyelerde başlatılması ve yetişkinler için de kurumsal eğitimlerin yaygınlaşması, mücadelenin bir başka önemli boyutu. Ancak kadınlara yönelik ayrımcılıkla mücadelede en etkili yöntemin kadınlar için onlar yerine yapılan koruyucu düzenlemelerden çok, kadınların kendi yaşamlarını savunan ve şekillendiren özneler olduğu unutulmamalı. O nedenle yasal-kurumsal düzenleme ihtiyacının yanı sıra tüm toplumsal ilişkilere nüfuz etmiş cinsiyetçilik ve kadına yönelik ayrımcılıkla mücadelenin bizzat kadınlar tarafından gündelik yaşamın her alanında sürdürülmesi gerekiyor. Çağdaş düşünür Sara Ahmed'in de belirttiği gibi cinsiyetçilik ve ayrımcılıkla mücadele evrimimize, sofralarımıza inneli; oyunbozan olma pahasına en masum görünen ifadelerdeki cinsiyetçilik bile teşhir edilmelidir."

EGEMEN

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ADANA

SİYASİ

Yayın Tarihi : 9.3.2019

Sayfa : 4

Tiraj : 680

StxCm : 103



Kadın ve erkeklerde ücret eşitliği en iyi ihtimalle 200 yıl sonra

Birleşmiş Milletler tarafından 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün bu yılki teması 'Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği' olarak belirlendi. Cinsiyet eşitsizliğinde ücret farklılığının ilk sırada geldiğini belirten Doç. Dr. Birsen Talay Kesoglu, "Ücrette eşitliğin sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerekiyor" dedi. Bugün birçok ülkede hukukun eşit haklara sahip olmanın, erkek şiddetini ve kadın düşmanlığını sonlandırmaya yetmediğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Seval Ünlü de "Cinsiyetçilik ve ayrımcılıkla mücadele ederimize, sofralarımıza inneli" diye konuştu.

Birleşmiş Milletler, 1921 yılından beri 'Dünya Kadınlar Günü' olarak kutlanan 8 Mart'ta bu yıl 'Toplumsal Cinsiyet Eşitliği' temasının öne çıkarılacağını ilan ederek sloganlarının ise "Düşünürken eşitlik ilkesini, hayatı kurarken aklın rehberliğini, değişim için yenilikleri hiç unutmaz" sloganının belirlendiğini duyurdu.

Kadınlar mücadele içinde

Toplumsal cinsiyet eşitliğinin insan hakları açısından önemli bir alan olduğunu ve kadınlarla erkeklerin hem kamusal hem de özel alana eşit oranda, eşit olanaklar sağlanarak katılmaları anlamına geldiğini ifade eden **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Birsen Talay Kesoglu, ancak kadınların yaşadıkları ayrımcılıklara karşı bir aşın gecen süredir mücadele içinde olduklarını söyledi.

Ücret eşitsizliği ilk sırada

Dünya Ekonomik Forumu'nun 'Küresel Cinsiyet Eşitsizliği 2018 Raporu'na göre dünyada toplumsal cinsiyet eşitliğinin siyaset, ekonomi ve eğitim alanlarında hala çok sorunlu görüldüğünü belirten Kesoglu, "Eşitliğin ücret alanında sağlanabilmesi için en iyi ihtimalle 200 yıl geçmesi gerektiği ifade edildi. Eşitsizliğin en yoğun olduğu alanlar ücret eşitsizliği, özellikle kamu kurumlarında 'cam tavan', eğitim ve sağlık olanaklarına ulaşılmadığı eşitsizlik, siyaset ve ekonomi alanındaki gücün dengesizliği, bakım hizmetleri ve sosyal aktivitelere katılım oranlarındaki uçurum olarak belirlenmiş. Bu eşitsizliğin giderilmesi yönündeki önerilerin başında bütçelerin toplumsal cinsiyet temelli değerlendirilmesi de yer alıyor" dedi.

Yasa şart

Bunun yanı sıra tüm dünyada cinsiyet ayrımcılığını önlemek için en başta kız çocuklarına yönelik ayrımcılığın sebeplerinin ortaya koyularak bu nedenlerin ortadan kalkması için çalışılması gerektiğini söyleyen Kesoglu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hiçbir çocuk cinsiyeti üzerinden eğitim almamalı. Tüm dünyada kadına yönelik şiddet, cinsel istismar gibi meseleler ciddi yaptırımlar getiren yasalarla önlenmeye çalışılmalı.



Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi: Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, 14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında hükümetlerin çalışmalarını ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli olduğunu söyledi. Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Ateşoğlu, "Sigaradan, alkolden, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin" dedi

Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü'nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor.

Bireysel korunma şart
Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, böbrek yetmezliği için en iyi sonucu organ naklinin verdiğini, dolayısıyla organ bağışının çok önemli olduğunu söyledi. Tüm bunların toplumsal düzeyde eğitimi, yerel ve ulusal düzeyde hükümetlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulayan Ateşoğlu, "Bireysel olarak da herkes kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır" ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı. Bu tavsiyeleri tüm bireylerin ister-

lerse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler olduğunu altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

- Sağlıklı beslenin, kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.

- Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.

- Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir ancak çok azı böbrek hasarına yol açan yaygın nedenlerden biri olduğunu bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.

- Ayrıca, yemekleri de taze malzemeyle hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.

- Her türlü tütün türünden uzak

durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini arttırmaktadır.

- Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmemek önemlidir. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.

- Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.

- Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığınızı korumak için günlük 1.5-2 litre su içmeniz öneriliyor. Araştırmalara göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini "önemli ölçüde azaltıyor". Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.

- Stresten uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.

- Bireysel hijyene önem verin.



Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi: Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon



BİZİM SİVAS

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, 14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında hükümetlerin çalışmaları ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli olduğunu söyledi. Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Ateşoğlu, "Sigaradan, alkolden, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin." dedi.

Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü'nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık

yaratılması amaçlanıyor. Hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor.

Bireysel korunma şart

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, böbrek yetmezliği için en iyi sonucu organ naklinin verdiğini, dolayısıyla organ bağışının çok önemli olduğunu söyledi. Tüm bunların toplumsal düzeyde eğitimi, yerel ve ulusal düzeyde hükümetlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulayan Ateşoğlu, "Bireysel olarak da herkes kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır" ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı.

Bu tavsiyelerin tüm bireylerin isterlerse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler olduğunun altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

Sağlıklı beslenin, kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.

Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.

Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir ancak çok azı böbrek hasarına yol açan yaygın nedenlerden biri olduğunu bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.

Ayrıca, yemekleri de taze malzemeye



hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.

Her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini arttırmaktadır.

Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmemek önemli. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.

Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.

Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığımızı korumak için günlük 1.5-2 litre su içmemiz öneriliyor. Araştırmalara göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini 'önemli ölçüde azaltıyor'. Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.

Stresten uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.

Bireysel hijyene önem verin.

Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi : “Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon”

Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, 14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında hükümetlerin çalışmaları ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli olduğunu söyledi.

Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Ateşoğlu, “Sigaradan, alkolden, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin” dedi.

Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü'nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor.

Bireysel korunma şart

Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, böbrek yetmezliği için en iyi sonucu organ naklinin verdiğini, dolayısıyla organ bağışının çok önemli olduğunu söyledi.

Tüm bunların toplumsal düzeyde eğitimi, yerel ve ulusal düzeyde hükümetlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulayan Ateşoğlu, “Bireysel olarak da herkes kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır” ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı.

Bu tavsiyelerin tüm bireylerin isterlerse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler olduğunun altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

* Sağlıklı beslenin, kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.

* Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.

* Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir ancak çok azı böbrek hasarına yol

açan yaygın nedenlerden biri olduğunu bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.

* Ayrıca, yemekleri de taze malzemeyle hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.

* Her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini artırmaktadır.

* Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmemek önemli. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.

* Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.

* Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığımızı korumak için günlük 1.5-2 litre su içmemiz öneriliyor. Araştırmalara göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini 'önemli ölçüde azaltıyor'. Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.

* Stresten uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.

* Bireysel hijyene önem verin.

Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi: Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon



Baykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, 14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında hükümetlerin çalışmaları ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli olduğunu söyledi. Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Ateşoğlu, "Sigara, alkol, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin" dedi. Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü'nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor.

Bireysel korunma şart
Baykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, böbrek yetmezliği için en iyi sonucu organ naklinin verdiğini, dolayısıyla organ bağışının çok

kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.

- Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.

- Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir ancak çok azı böbrek hasarına yol açan yaygın nedenlerden biri olduğunu bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.

- Ayrıca, yemekleri de taze malzemeye hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.

- Her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek



kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır" ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı. Bu tavsiyelerin tüm bireylerin isterse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler olduğunun altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

- Sağlıklı beslenin,

aynı zamanda böbrek kanseri riskini arttırmaktadır.

- Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmemek önemli. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.

- Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.

- Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığımızı korumak için günlük 1,5-2 litre su içmemiz öneriliyor. Araştırmalara göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini 'önemli ölçüde azaltıyor'. Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.

- Stresten uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.

- Bireysel hijyene önem verin.



Beykoz Üniversitesi'nden "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği" Konferansı

Birleşmiş Milletler tarafından, 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nün bu yılki teması 'Cinsiyet Eşitliği' olarak belirlenirken, 8 Mart'ta Kadın Hakları Aktivisti Derya Şentürk'ün katılımı ile Beykoz Üniversitesi'nde gerçekleştirilen konferansta, "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği" konusu masaya yatırıldı. Söyleşide konuşan Şentürk; "Kız çocukları için odaları pembe, erkekler için mavi ve tonları ile hazırlamaya başladığımızda toplumdaki o ayrımı ortaya koymuş oluyoruz" dedi. Konferansta kadınların sosyal yaşamdaki durumlarını

yansıtan son rakamsal veriler kamuoyu ile paylaşılırken, Türkiye'deki kadın belediye başkanı ve kadın muhtar oranının sadece yüzde 2.9 olduğu açıklandı

Her yıl; Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, kadının sosyal, siyasal ve sınıf mücadelesinin güçlendirilmesine yönelik etkinliklerin düzenlendiği, '8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü' kapsamında 8 Mart 2019 tarihinde Beykoz Üniversitesi'nde önemli bir etkinliğe imza atıldı. Kadın Hakları Aktivisti Derya Şentürk'ün katılımı ile gerçekleştirilen "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği" başlıklı konferansta, kadınların sosyal yaşamda maruz kaldıkları sorunlar ile çözüm yolları masaya yatırıldı. Konferansta ayrıca, 8 Mart'ın tarihi ve kadınların sosyal yaşamdaki durumlarını yansıtan son rakamlar kamuoyu ile paylaşıldı.



Mutluluğun formülü güneş ışığında saklı

Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, “İn-
san vücudunun gün ışığına tepki verdiği bi-
linmektedir. Teorilere göre, değişen mevsim-
ler, uykuyu, ruh halini ve esenlik duyguları-
nı düzenleyen serotonin ve melatonin gibi
hormonların salınımını da bozmaktadır”
dedi. Kış mevsiminin getirdiği düşük perfor-
mansın biraz da olsa iyileştirilmesi için

mümkün olduğunca gün ışığından fayda-
lanmak gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Ate-
şoğlu, “Hiçbir şey yapılamıyorsa pencereden
dışarıyı izlemek bile faydalı. Kış mevsimi
karbonhidrat ve yağlı beslenmeye meyil
oluştursa da, sebze ve meyve tüketimi de
şart. Böylece beslenme ile mutlu ve sağlıklı
olma hali de artırılabilecektir” diye konuştu.



Sağlıklı yaşama '2K 1T' dengesi

Beykoz Üniversitesi Meslek
Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr.**
Gülten Kaptan Ateşoğlu, 14 Mart
Dünya Böbrek Günü kapsamında
hükümetlerin çalışmaları ve
teşvikleri kadar bireysel olarak da
böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı
bir yaşama kavuşmak için çok önemli
olduğunu söyledi. Kilo, kan şekeri ve
tansiyon kontrollerinin sık sık
yapılması gerektiğini vurgulayan
Ateşoğlu, "Sigaradan, alkolden, hazır
yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı
tüketin" dedi.

Yaşlılarımızın bakımına Beykoz'dan anlamlı destek

Beykoz Üniversitesi, 18 - 24 Mart Yaşlılar Haftası kapsamında en kıymetli hazinelerimiz yaşlılarımızın bakımı için önemli bir eğitim başlatıyor. 'Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı' katılımcıları, alacakları eğitim ile kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastaların tüm bakım gereksinimlerini karşılayabilecek.

Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Bu vesileyle tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası'nı kutluyoruz" dedi

Yaşlılarımız en kıymetli hazinelerimiz. Tarihin tüm bilgilerini, tecrübelerini kendinden sonraki nesillere aktaran, milli kültür ve değerlerimiz. 2017 yılında Türkiye'de 6 milyon 895 bin 385 olan 65 yaş ve üstü nüfus, 2018 yılında yüzde 4 oranında artarak 7 milyon 186 bin 204'e yükseldi. Bunun yüzde 44'ünü erkekler, yüzde 56'sını da kadınlar oluşturuyor.

Eğitim - öğretimde kalitesini kanıtlayan ve birçok meslek edindiren sertifika programlarına da imza atan **Beykoz Üniversitesi**, '18-24 Mart Yaşlılar Haftası' dolayısıyla önemli bir çalışma başlatıyor. Yaşlılarımızın daha rahat bir yaşam sürmesi, isteyenlerin de

hem bir meslek edinmesi hem de çevrelerindeki yaşlılara iyi bir bakım sağlayabilmeleri için 'Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı' açılıyor. **Beykoz Üniversitesi** Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu** ve Prof. Dr. Birsen Yürügen koordinatörlüğünde yapılacak eğitimde katılımcılara üniversitenin Yaşamboyu Öğrenme Merkezi tarafından sertifika verilecek.

Tüm bakımları yapabilecekler

Şişli Florence Nightingale Hastanesi Organ ve Doku Nakli Koordinatörü Mine Uraz'ın da eğitmenlerinden olduğu program ile katılımcıların, kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastanın, tüm bakım gereksinimlerini (iletişim, beslenme, yaş ve risk grupları, hastalığın yönetimi, ilaç kullanımı, KBY patofizyolojisi, uygulanan aşılar, enfeksiyondan korunma, yara bakımı, hospitalizasyon gerektiren durumlar, hemodiyaliz ve periton diyalizi, rehabilitasyon, palyatif bakım...) kavrayarak, bu bilgileri kullanabilmeleri amaçlanıyor.

9 modülden oluşacak ve herkese açık olacak program, 9 Mart tarihinden, 24 Mart tarihine kadar Cumartesi ve



Pazar günleri **Beykoz Üniversitesi** Çubuklu Yerleşkesinde gerçekleştirilecek.

Nitelikli personel yetersiz

Türk Nefroloji Derneği'nin 2017 yılı verilerine göre renal replasman tedavisi gerektiren son dönem böbrek hastalığı nokta prevalansının milyon nüfus başına 956.7 olduğunu belirten Ateşoğlu, "Prevalansın yıllar içinde kararlı bir artış trendi içinde olması ancak buna rağmen özel bakım gerektiren bu hasta grubuna bakacak nitelikli sağlık personelinin halen yeterli sayıda olmaması böyle bir eğitimi oluşturma gereksinimi yarattı" dedi.

Ateşoğlu, verilecek eğitimde konuların ilgili ders kitaplarından işleneceği gibi, video, laboratuvar uygulaması vb. kaynakların da kullanılacağını söyledi.

Tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası'nı kutlayan Ateşoğlu, geçtiğimiz dönem **Beykoz** Belediyesi ve **Beykoz Üniversitesi** iş birliği ile gerçekleştirilen 'Yaşlı ve Yaşlı Hasta Bakımı Programı'nı da başarıyla tamamlamaktan dolayı gurur duyduklarını söyleyerek bu yıl içerisinde mutlaka bu programı da tekrarlayacaklarının bilgisini verdi.



Yaşlıların bakımına üniversiteden destek

Eğitim – öğretimde kalitesini kanıtlayan ve birçok meslek edindiren sertifika programlarına da imza atan **Beykoz Üniversitesi**, '18-24 Mart Yaşlılar Haftası' dolayısıyla önemli bir çalışma başlatıyor

BİRSEL VAROL

Beykoz Üniversitesi, 18 – 24 Mart Yaşlılar Haftası kapsamında en kıymetli hazinelerimiz yaşlılarımızın bakımı için önemli bir eğitim başlatıyor. 'Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı' katılımcıları, alacakları eğitim ile kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastaların tüm bakım gereksinimlerini karşılayabilecek. **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, "Bu vesileyle tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası'nı kutluyoruz" dedi.

Yaşlılarımız en kıymetli hazinelerimiz. Tarihin tüm bilgilerini, tecrübelerini kendinden sonraki nesillere aktaran, milli kültür ve değerlerimiz. 2017 yılında Türkiye'de 6 milyon 895 bin 385 olan 65 yaş ve üstü nüfus, 2018 yılında yüzde 4 oranında artarak 7 milyon 186 bin 204'e yükseldi. Bunun yüzde 44'ünü erkekler,

yüzde 56'sını da kadınlar oluşturuyor. Eğitim – öğretimde kalitesini kanıtlayan ve birçok meslek edindiren sertifika programlarına da imza atan **Beykoz Üniversitesi**, '18-24 Mart Yaşlılar Haftası' dolayısıyla önemli bir çalışma başlatıyor. Yaşlılarımızın daha rahat bir yaşam sürmesi, isteyenlerin de hem bir meslek edinmesi hem de çevrelerindeki yaşlılara iyi bir bakım sağlayabilmeleri için 'Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı' açılıyor.

TÜM BAKIMLARI YAPABİLECEKLER

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu** ve Prof. Dr. Birsan Yürügen koordinatörlüğünde yapılacak eğitimde katılımcılara üniversitenin



Yaşamboyu Öğrenme Merkezi tarafından sertifika verilecek.

Şişli Florence Nightingale Hastanesi Organ ve Doku Nakli Koordinatörü Mine Uraz'ın da eğitmenlerinden olduğu program ile katılımcıların, kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastanın, tüm bakım gereksinimlerini (iletişim, beslenme, yaş ve risk grupları, hastalığın yönetimi, ilaç kullanımı, KBY patofizyolojisi, uygulanan aşilar, enfeksiyondan korunma, yara bakımı, hospitalizasyon gerektiren durumlar, hemodiyaliz ve periton diyalizi, rehabilitasyon, palyatif bakım...) kavrayarak, bu bilgileri kullanabilmeleri amaçlanıyor. 9 modülden oluşacak ve herkese açık olacak program, 9 Mart tarihinden, 24 Mart tarihine kadar Cumartesi ve Pazar günleri **Beykoz Üniversitesi** Çubuklu Yerleşkesinde gerçekleşecek.

NİTELİKLİ PERSONEL YETERSİZ

Türk Nefroloji Derneği'nin 2017 yılı verilerine göre renal replasman tedavisi gerektiren son dönem böbrek hastalığı nokta prevalansının milyon nüfus başına 956.7 olduğunu belirten Ateşoğlu, "Prevalansın yıllar içinde kararlı bir artış trendi içinde olması ancak buna rağmen özel bakım gerektiren bu hasta grubuna bakacak nitelikli sağlık personelinin halen yeterli sayıda olmaması böyle bir eğitimi oluşturma gereksinimi yarattı" dedi. Ateşoğlu, verilecek eğitimde konuların ilgili ders kitaplarından işleneceği gibi, video, laboratuvar uygulaması vb. kaynakların da kullanılacağını söyledi. Yaşlılar Haftası'nı kutlayan Ateşoğlu, geçtiğimiz dönem **Beykoz Belediyesi** ve **Beykoz Üniversitesi** iş birliği ile gerçekleştirilen 'Yaşlı ve Yaşlı Hasta Bakımı Programı'nı da başarıyla tamamlamaktan dolayı gurur duyduklarını söyledi.

Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi: Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon

HABER: Mehmet KOL

ADANA (BÖLGE)-Beykoz Üniversitesi

Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, 14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında hükümetlerin çalışmaları ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli olduğunu söyledi. Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Ateşoğlu, "Sigaradan, alkolden, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin" dedi.

Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü'nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor.

Bireysel korunma şart

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, böbrek yetmezliği için en iyi sonucu organ naklinin verdiğini, dolayısıyla organ bağışının çok önemli olduğunu söyledi. Tüm bunların toplumsal düzeyde eğitimi, yerel ve ulusal düzeyde hükümetlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulayan Ateşoğlu, "Bireysel olarak da herkes kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır" ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 Dünya Böbrek Günü'ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı.

Bu tavsiyelerin tüm bireylerin isterlerse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler

olduğunun altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

-Sağlıklı beslenin, kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.

-Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.

-Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir ancak çok azı böbrek hasarına yol açan yaygın nedenlerden biri olduğunu bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.

-Ayrıca, yemekleri de taze malzemeye hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.

-Her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini artırmaktadır.

-Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmek önemli. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.

-Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.

-Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığımızı korumak için günlük 1.5-2 litre su içmemiz öneriliyor. Araştırmalara



göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini 'önemli ölçüde azaltıyor'. Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.

-Stres uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.

-Bireysel hijyene önem verin.

Yaşlılarımızın bakımına Beykoz'dan anlamlı destek

Beykoz Üniversitesi, 18 – 24 Mart Yaşlılar Haftası kapsamında en kıymetli hazinelerimiz yaşlılarımızın bakımı için önemli bir eğitim başlatıyor. ‘Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı’ katılımcıları, alacakları eğitim ile kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastaların tüm bakım gereksinimlerini karşılayabilecek. **Prof. Dr. Gülsen Kaptan Ateşoğlu**, “Bu vesileyle tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası’nı kutluyoruz” dedi.

Yaşlılarımız en kıymetli hazinelerimiz. Tarihin tüm bilgilerini, tecrübelerini kendinden sonraki nesillere aktaran, milli kültür ve değerlerimiz.2017 yılında Tür-

kiye’de 6 milyon 895 bin 385 olan 65 yaş ve üstü nüfus, 2018 yılında yüzde 4 oranında artarak 7 milyon 186 bin 204’e yükseldi. Bunun yüzde 44’ünü erkekler, yüzde 56’sını da kadınlar oluşturuyor.

Eğitim – öğretimde kalitesini kanıtlayan ve birçok meslek edindiren sertifika programlarına da imza atan **Beykoz Üniversitesi**, ‘18-24 Mart Yaşlılar Haftası’ dolayısıyla önemli bir çalışma başlatıyor. Yaşlılarımızın daha rahat bir yaşam sürmesi, isteyenlerin de hem bir meslek edinmesi hem de çevrelerindeki yaşlılara iyi bir bakım sağlayabilmeleri için ‘Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı’ açılıyor.**Beykoz Üniversitesi** Meslek Yüksek-

okulu Müdürü **Prof. Dr. Gülsen Kaptan Ateşoğlu** ve Prof. Dr. Birsan Yürü- gen koordinatörlüğünde yapılacak eğitimde katılımcılara üniversitenin Yaşamboyu Öğrenme Merkezi tarafından sertifika verilecek.

Tüm bakımları yapabilecekler

Şişli Florence Nightingale Hastanesi Organ ve Doku Nakli Koordinatörü Mine Uraz’ın da eğitmenlerinden olduğu program ile katılımcıların,kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastanın, tüm bakım

gereksinimlerini (iletişim, beslenme, yaş ve risk grupları, hastalığın yönetimi, ilaç kullanımı, KBY patofizyolojisi, uygulanan aşlar, enfeksiyondan korunma, yara bakımı, hospitalizasyon gerektiren durumlar, hemodiyaliz ve periton diyalizi, rehabilitasyon, palyatif bakım...) kavrayarak, bu bilgileri kullanabilmeleri amaçlanıyor.

9 modülden oluşacak ve herkese açık olacak program , 9 Mart tarihinden, 24 Mart tarihine kadar Cumartesi ve Pazar günleri **Beykoz Üniversitesi** Çubuklu Yerleşkesinde gerçekleşecek.

Nitelikli personel yetersiz

Türk Nefroloji Derneği’nin 2017 yılı verilerine göre renal replasman tedavisi gerektiren son dönem böbrek hastalığı nokta prevalansının milyon nüfus başına 956.7 olduğunu belirten Ateşoğlu, “Prevalansın yıllar içinde kararlı bir artış trendi içinde olması ancak buna rağmen özel bakım gerektiren bu hasta grubuna bakacak nitelikli sağlık personelinin halen yeterli sayıda olmaması böyle bir eğitimi oluşturma gereksinimi yarattı” dedi. Ateşoğlu, verilecek eğitimde konuların ilgili ders kitaplarından işleneceği gibi, video, laboratuvar uygulaması vb. kaynakların da kullanılacağını söyledi.

Tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası’nı kutlayan Ateşoğlu, geçtiğimiz dönem **Beykoz** Belediyesi ve **Beykoz Üniversitesi** iş birliği ile gerçekleştirilen ‘Yaşlı ve Yaşlı Hasta Bakımı Programı’nı da başarıyla tamamlamaktan dolayı gurur duyduklarını söyleyerekbu yıl içerisinde mutlaka bu programı da tekrarlayacaklarının bilgisini verdi.



Ateşoğlu: 2040'ta her 10 kişiden 1'i diyabetli olacak

Diyabet hastalığı her geçen gün artıyor. Türkiye, 2035 yılında 11.8 milyon diyabet hastası ile dünyada 9'uncu sırada yer alabilir. 14 Kasım Dünya Diyabet Günü temasının bu yıl ve gelecek yıl için 'Aile ve Diyabet' olarak belirlendiğini ifade eden **Beykoz Üniversitesi** Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, sağlıklı bir diyabet yönetimi sağlanmasında aile ve diyabet birlikteliğinin çok önemli olduğunu söyledi. Diyabet kontrolünde eğitim, diyet değişikliği, ilaç, fiziksel aktivite ve disiplinin sağlanmasında ailelerin diyabetli bireyi desteklemesinin hayat kurtarabileceğini açıkladı. IDF (Uluslararası Diyabet Federasyonu) verilerine göre, dünya genelinde 2015 yılında diyabete bağlı ölümlerin sayısı 5 milyondan fazla. 2040 yılında her 10 yetişkinden 1'i (642 milyon kişi) diyabet hastası olacak ve diyabet ile ilişkili hastalıkların sağlık harcamaları da 802 milyon doları aşacak.

14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nün 2018 ve

2019 yıllarındaki temasının 'Aile ve Diyabet' olarak duyurulduğunu belirten **Beykoz Üniversitesi** Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, gerek diyabetli birey gerek aile açısından sağlıklı bir diyabet yönetimi sağlanmasında aile ve diyabet birlikteliğinin mutluluk verici olduğunu söyledi. 22 Kasım'da **Beykoz Üniversitesi** Rektörlük Yerleşkesi'nde 'Her Yönü ile Diabetes Mellitus' paneli düzenleyeceklerinin bilgisini veren Ateşoğlu, etkinlik öncesi son verileri ve yapılması gerekenleri paylaştı.

TÜRKİYE'DE 12 MİLYON KİŞİ DİYABETLİ OLACAK

Türkiye'nin, 11.8 milyon kişi ile 2035 yılında



(20-79 yaş) diyabetli nüfusun en fazla olduğu ilk 10 ülke arasında 9'uncu sırada yer almasının ön görüldüğünü anlatan Ateşoğlu, "Diyabet veya komplikasyonları için yapılan harcamalar sağlık hizmetleri sistemleri üzerinde harcamaların yaklaşık yüzde 5-10 arasını kapsadığı biliniyor" dedi.

5 AKTİVİTEYE DİKKAT

Diyabet kontrolünde 5 farklı aktivitenin önem taşıdığının altını çizen Ateşoğlu, "İlk başta eğitim geliyor. Onu diyet değişikliği, ilaç, fiziksel aktivite ve disiplin takip ediyor" diye konuştu. Eğitim içerisinde hem diyabetlinin hem de ailenin eğitilmesinin önem arz ettiğini söyleyen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Çünkü hastalığı çok iyi anlamak ve günlük yönetimine aktif olarak katılmak gerekiyor. Aile üyeleri bilinçlenerek yaşam tarzlarını değiştirebilir ve diyabetli bireyi daha iyi

destekleyebilirler. İyi bilgilendirilmiş ve motive olmuş hasta da hastalığını kontrol altında tutabilir, hayatındaki değişiklikleri daha kolay kabul edebilir. Böylece, herhangi bir istenmeyen komplikasyonlar ile başa çıkabilir. Çünkü, kontrolsüz diyabet nedeniyle ciddi komplikasyonlar oluşabiliyor."

DÜZENLİ KONTROL ŞART

Ateşoğlu, diyabet hastalığına karşı yapılacakları ise şöyle sıraladı: "Öncelikle kan şekeri kontrolü önemsenmeli. Sigaraya başlanmamalı, başlandıysa bırakılmalı. Kan basıncı kontrolüne önem verilmeli ve sık sık ölçtürülmeli. Lipitler yılda bir kontrol ettirilmeli. Yüksek seviyelerde ise tedaviye başlanmalı. Fazla kilolar verilmeli. Düzenli egzersiz yapılmalı. Diyabetli bireyin kalp ya da damar problemi varsa fiziksel aktivite konusunda özel tıbbi tavsiye gerekebilir. Yorucu egzersizler tehlikeli olabilir. Alkol alınmamalı alınıyorsa azaltılmalı." (**Ege Basın Grubu**)

YAŞLILARIMIZIN BAKIMINA Beykoz'dan anlamlı destek

Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası'nı kutluyoruz" dedi

SEVCAN BATUR

İSTANBUL- Beykoz Üniversitesi. 18 - 24 Mart Yaşlılar Haftası kapsamında en kıymetli hazinelerimiz yaşlılarımızın bakımı için önemli bir eğitim başlatıyor. 'Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı' katılımcıları, alacakları eğitim ile kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastaların tüm bakım gereksinimlerini karşılayabilecek. Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Bu vesileyle tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası'nı kutluyoruz" dedi.

Yaşlılarımız en kıymetli hazinelerimiz. Tarihin tüm bilgilerini, tecrübelerini kendinden sonraki nesillere aktaran, milli kültür ve değerlerimiz. 2017 yılında Türkiye'de 6 milyon 895 bin 385 olan 65 yaş ve üstü nüfus, 2018 yılında yüzde 4 oranında artarak 7 milyon 186 bin 204'e yükseldi. Bunun yüzde 44'ünü erkekler, yüzde 56'sını da kadınlar oluşturuyor.



Eğitim - öğretimde kalitesini kanıtlayan ve birçok meslek edindiren sertifika programlarına da imza atan Beykoz Üniversitesi, '18-24 Mart Yaşlılar Haftası' dolayısıyla önemli bir çalışma başlatıyor. Yaşlılarımızın daha rahat bir yaşam sürmesi, isteyenlerin de hem bir meslek edinmesi hem de çevrelerindeki yaşlılara iyi bir bakım sağlayabilmeleri için 'Yaşlılarda Kronik Böbrek Yetmezliği ve Diyaliz Sertifika Programı' açılıyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu ve Prof. Dr. Birsan Yürüngen koordinatörlüğünde yapılacak eğitimde katılımcılara üniversitenin Yaşamboyu Öğrenme Merkezi tarafından sertifika verilecek.

TÜM BAKIMLARI YAPABİLECEKLER

Şişli Florence Nightingale Hastanesi Organ ve Doku Nakli Koordinatörü Mine Uraz'ın da eğitmenlerinden olduğu program ile katılımcıların, kronik böbrek yetmezliği olan yaşlı hastanın, tüm bakım gereksinimlerini (iletişim, beslenme, yaş ve risk grupları, hastalığın

yönetimi, ilaç kullanımı, KBY patofizyolojisi, uygulanan aşılar, enfeksiyonlardan korunma, yara bakımı, hospitalizasyon gerektiren durumlar, hemodiyaliz ve periton diyalizi, rehabilitasyon, palyatif bakım...) kavrayarak, bu bilgileri kullanabilmeleri amaçlanıyor.

9 modülden oluşacak ve herkese açık olacak program, 9 Mart tarihinde başlayacak, 24 Mart tarihine kadar Cumartesi ve Pazar günleri Beykoz Üniversitesi Çubuklu Yerleşkesinde gerçekleştirilecek.

NİTELİKLİ PERSONEL YETERSİZ

Türk Nefroloji Deməği'nin 2017 yılı verilerine göre renal replasman tedavisi gerektiren son dönem böbrek hastalığı nokta prevalansının milyon nüfus başına 956.7 olduğunu belirten Ateşoğlu, "Pre-

valansın yıllar içinde kararlı bir artış trendi içinde olması ancak buna rağmen özel bakım gerektiren bu hasta grubuna bakacak nitelikli sağlık personelinin halen yeterli sayıda olmaması böyle bir eğitimi oluşturma gereksinimi yarattı" dedi. Ateşoğlu,

verilecek eğitimde konuların ilgili ders kitaplarından işleneceği gibi, video, laboratuvar uygulaması vb. kaynakların da kullanılacağını söyledi.

Tecrübeleri ile bilgelik ruhu ve bilincinden yararlanmamız gereken değerli yaşlılarımızın Yaşlılar Haftası'nı kutlayan Ateşoğlu, geçtiğimiz dönem Beykoz Belediyesi ve Beykoz Üniversitesi iş birliği ile gerçekleştirilen 'Yaşlı ve Yaşlı Hasta Bakımı Programı'nı da başarıyla tamamlamaktan dolayı gurur duyduklarını söyleyerek bu yıl içerisinde mutlaka bu programı da tekrarlayacaklarının bilgisini verdi.





Üniversite ile baro işbirliği!

Av. Mehmet Durakoglu, hukukçular ve akademisyenlerin katılımıyla gerçekleştirilen panelde hava taşımacılığında gümrük işlemleri konusu masaya yatırıldı



İSTANBUL

BEYKOZ Üniversitesi'nde İstanbul Barosu Lojistik ve Taşıma Hukuku Komisyonu iş birliği ile "Hava Taşımacılığı ve Hava Taşımacılığı Yönünden Gümrük İşlemleri Paneli" yapıldı.

İstanbul Barosu Başkanı Av. Mehmet Durakoglu, hukukçular ve akademisyenlerin katılımıyla gerçekleştirilen panelde hava taşımacılığında gümrük işlemleri konusu masaya yatırıldı. Güçlü akademik kadrosuyla nitelikli büyümesini sürdüren ve sosyal faaliyetlere de her zaman önem veren **Beşköy Üniversitesi'nde** İstanbul Barosu Lojistik ve Taşıma Hukuku Komisyonu iş birliği ile "Hava Taşımacılığı ve Hava Taşımacılığı Yönünden Gümrük İşlemleri Paneli" yapıldı. İki oturumdan oluşan panelde Dış Ticaret ve Gümrük Danışmanı Cahit Soysal, ICC Türkiye Bankacılık Komisyon Başkanı Abdurrahman Özalp, **Beşköy Üniversitesi** Sivil Havacılık Yüksekokulu Müdürü Dr. Öğr. Üyesi **Ünvan Tamer**, İstanbul Barosu Lojistik ve Taşıma Hukuku Komisyonu Başkanı Durakoglu, Ege Men Gölser Ankara ve **Beşköy Üniversitesi** Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman yaptı.

PAYDAŞLARIN KATKISI ÇOK ÖNEMLİ

Panelin açılış konuşmalarını İstanbul Barosu Başkanı Av. Mehmet Durakoglu, **Beşköy Üniversitesi** Mülteveli Heyet Başkanı **Ruhi Engin Özmen**, İstanbul Barosu Lojistik ve Taşıma Hukuku Komisyonu Başkanı Av. Ege Men Gölser Ankara ve **Beşköy Üniversitesi** Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman yaptı.

Konuşmasında, yıllar önce **Beşköy İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi**'nin mülteveli beyetinin bir üyesi olması nedeni ile **Beşköy Üniversitesi**'nin kendisinde özel bir yeri olduğunu belirterek başlayan İstanbul Barosu Başkanı Av. Mehmet Durakoglu, "Lojistik, ticaret ile ilgili bağlantıların nedeniyle o yıllarda daha çok taşıma hukuku dedikimiz, bunun üzerinde biçimlendirmeye çalıştığımız bir sektördü. Zaman içerisinde lojistik özellikle hukukçular açısından özel bir anlam ifade etmeye başladı. Tedarik zincirinin neşesinde durulacağı, bunun hukuki anlamı anlaşılmaya çalışıldı. Hiç olmayan kavramlardı fakat zaman içerisinde bu kavramları biçimlendirildi" dedi.

Taşıma ve lojistiğin bir hukukun oluşurulması konusunda İstanbul Barosu olarak aldıkları tutumun çok önemli olduğunu belirten Durakoglu, "Bugün burada gerçekleştirdiğimiz panel gibi çalışmaların paydaşlar ile yapılması büyük önem arz ediyor. Lojistik ve Taşıma Hukuku Komisyonumuzda, bu toplantıları birlikte düzenlememize olanak sağlayan benim üniversiteme çok teşekkür ediyorum" dedi.

TAŞIMA HUKUKU ZAMANI

Panelin çok önemli bir zamanda gerçekleştirildiğini belirten Mülteveli Heyet Başkanı **Ruhi Engin Özmen**, "Bugün en çok konuşulan konuların başında dünyanın 52 ülkesinde Boeing uçaklarının yere indirilmesi geliyor.

Atatürk Havalimanı'nın 7 Nisan'da İstanbul Havalimanı'na taşınacak olması da diğer bir önemli konumuz.

Bu iki olayda da taşıma hukuku ve havacılık ile ilgili hukuksal boyutlar çok önemli" dedi. **Beşköy Üniversitesi**'nin bir Hukuk Fakültesi ile açıldırılmaması işlemlerinin de anılan Özmen, "Umuyoruz ki bir sonraki konferans Hukuk Fakültesi aracılığı ile yapılır" temennisinde bulundu. İstanbul Barosu Lojistik ve Taşıma Hukuku Komisyonu Başkanı Av. Ege Men Gölser Ankara'da konuşmasının etkinliğin anlamının **Beşköy Üniversitesi**'nin temenninin lojistiğe dayanması ile daha da büyüdüğünü belirterek komisyonun baro bünyesinde çalışmalarını sürdüreceğini ve bu tür etkinliklerin çoğaltılmasını hedeflediklerini belirtti.

Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınıza dan olmayın

HABER MERKEZİ

1.000'den fazla diyet çeşidi olduğunu belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu söyledi. Akdeniz Diyeti'nin 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti olduğunu anlatan Özcan, "Yapılan çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 80'i geri alınıyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından dü-

zenlenmeli ve egzersizle desteklenmeli" dedi.

Yaz tatili planları başladı. Deniz, kum, güneş üçlüsü için gün sayarken bir yandan da en kısa sürede sonuç veren diyetler araştırılıyor. Denenen birçok diyet ise istenilen sonucu vermiyor. Birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu belirten **Beykoz Üniversitesi** Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, günümüzde

1.000'den fazla diyet çeşidi olduğunu söyledi.

En sağlıklı Akdeniz Diyeti

Yıllardır uzun ömre sahip toplulukların beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının incelenmesini anlatan Diyetisyen Özcan, "Japonya'da 100 yaş aşkın yaşlıların uzun yaşam felsefeleri 'Ikigai' ile oluşturdukları 'Okinawa' Diyeti, soğuk İskandinav kültürünü yansıtan Nordik Diyeti, vejetaryen 7. gün adventisleri, Baltık Denizi Diyeti, tuz kısıtlaması olan Dash Diyeti tüm

dünyada sağlıklı kabul edilen popüler diyetler arasında. Ancak Dash Diyeti ile yıllardır kıyasıya rekabet içinde olan Akdeniz Diyeti, sağlık uzmanları tarafından (US News Best Diet Rankings) 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti seçildi" dedi.

5 maddede Akdeniz Diyeti'ni anlatan Diyetisyen Özcan, şu sıralamayı yaptı:

- 1- Soğuk pres zeytinyağı tüket.
- 2- Meyve ve sebzeleri çeşitli ve mevsiminde

tüket.

3- Her gün mutlaka bir avuç ceviz, fındık ve badem tüket.

4- Yemekleri doğru yöntemde ve tarifle pişir. Tuzu azalt ve yemeği baharatlandır.

5- Haftada en az 2 kez 30 dakika kalp atım hızını artıran bir egzersizle uğraş. Gün boyunca hareketli ol.

Verilen kiloların % 80'i geri alınıyor

Popüler diyetleri uygulayanların yüzde 80'inin verdikleri kiloları fazlasıyla geri aldığını ve sağlıklarını kaybettiklerini söyleyen Diyetisyen Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bir birey için en iyi diyet, yaşam biçimine ve kültürene uyan dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Örneğin gluten duyarlılığı olan bireylerin glutensiz beslenmeleri gerekirken, kabızlık gibi sindirim sorunu yaşayan bireyler tam tahıllı besin tüketimlerini artırmalıdır. Tek başına kilo verdiren ya da bölgesel zayıflatan bir diyet olmadığı gibi bir besin grubu da yoktur.

Ancak yapılan araştırmalar, düşük 'basit' karbonhidrat tüketiminin kilo kaybında etkili olduğunu göstermektedir. Düşük kalorili diyetler, bedeni strese sokmaktadır ve uzun dönemde yağlanmayı artırmaktadır. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmelidir."



Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınıza dan olmayın

1.000'den fazla diyet çeşidi olduğunu belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu söyledi

BİRCAN DENİZ SAVCI - Akdeniz Diyeti'nin 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti olduğunu anlatan Özcan, "Yapılan çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 80'i geri alınmıyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmeli" dedi.

Yaz tatili planları başladı. Deniz, kum, güneş üçlüsü için gün sayarken bir yandan da en kısa sürede sonuç veren diyetler araştırılıyor. Denenilen birçok diyet ise istenilen sonucu vermiyor. Birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu belirten **Beykoz Üniversitesi** Gastronomi ve

Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, günümüzde 1.000'den fazla diyet çeşidi olduğunu söyledi.

EN SAĞLIKLI AKDENİZ DİYETİ

Yıllardır uzun ömre sahip toplulukların beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının incelendiğini anlatan Diyetisyen Özcan, "Japonya'da 100 yaş aşkın yaşlıların uzun yaşam felsefeleri 'Ikigai' ile oluşturdıkları 'Okinawa' Diyeti, soğuk İskandinav kültürünü yansıtan Nordik Diyeti, vejetaryen 7. gün adventisleri, Baltık Denizi Diyeti, tuz kısıtlaması olan Dash Diyeti tüm dünyada sağlıklı kabul edilen popüler diyetler

arasında. Ancak Dash Diyeti ile yıllardır kıyasıya rekabet içinde olan Akdeniz Diyeti, sağlık uzmanları tarafından (US News Best Diet Rankings) 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti seçildi" dedi.

5 maddede Akdeniz Diyeti'ni anlatan Diyetisyen Özcan, şu sıralamayı yaptı: Soğuk pres zeytinyağı tüket. Meyve ve sebzeleri çeşitli ve mevsiminde tüket. Her gün mutlaka bir avuç ceviz, fındık ve badem tüket. Yemekleri doğru yöntemde ve tarifle pişir. Tuzu azalt ve yemeği baharatlandır. Haftada en az 2 kez 30 dakika kalp atım hızını artıran bir egzersizle uğraş. Gün boyunca hareketli ol.

VERİLEN KİLOLARIN % 80'İ GERİ ALINIYOR

Popüler diyetleri uygulayanların yüzde 80'inin verdikleri kiloları fazlasıyla geri aldığını ve sağlıklarını kaybettiklerini söyleyen Diyetisyen Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bir birey için en iyi diyet, yaşam biçimine ve kültürüne uyan dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Örneğin gluten duyarlılığı olan bireylerin glutensiz beslenmeleri gerekirken, kabızlık gibi sindirim sorunu yaşayan bireyler tam tahıllı besin tüketimlerini artırmalıdır. Tek başına kilo verdiren ya da bölgesel zayıflatan bir diyet olmadığı gibi bir besin grubu da yoktur. Ancak yapılan araştırmalar, düşük



'basit' karbonhidrat tüketiminin kilo kaybında etkili olduğunu göstermektedir. Düşük kalorili diyetler, bedeni strese sokmaktadır ve uzun dö-

nemde yağlanmayı artırmaktadır. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmelidir."

Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınıza dan olmayın

1.000'den fazla diyet çeşidi olduğunu belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu söyledi. Akdeniz Diyeti'nin 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti olduğunu anlatan Özcan, "Yapılan çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 80'i geri alınıyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmeli" dedi.



Gün boyunca hareketli ol.

Verilen kiloların % 80'i geri alınıyor
Popüler diyetleri uygulayanların yüzde 80'inin verdikleri kiloları fazlasıyla geri aldığını ve sağlıklarını kaybettiklerini söyleyen Diyetisyen Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bir birey için en iyi diyet, yaşam biçimine ve kültürüne uyan dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Örneğin gluten duyarlılığı olan bireylerin glutensiz beslenmeleri gerekirken,



Yaz tatili planları başladı. Deniz, kum, güneş üçlüsü için gün sayarken bir yandan da en kısa sürede sonuç veren diyetler araştırılıyor. Denenen birçok diyet ise istenilen sonucu vermiyor. Birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu belirten **Beykoz Üniversitesi** Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, günümüzde 1.000'den fazla diyet çeşidi olduğunu söyledi.

kabızlık gibi sindirim sorunu yaşayan bireyler tam tahıllı besin tüketimlerini artırmalıdır. Tek başına kilo verdiren ya da bölgesel zayıflatan bir diyet olmadığı gibi bir besin grubu da yoktur. Ancak yapılan araştırmalar, düşük 'basit' karbonhidrat tüketiminin kilo kaybında etkili olduğunu göstermektedir. Düşük kalorili diyetler, bedeni strese sokmaktadır ve uzun dönemde yağlanmayı artırmaktadır. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmelidir."



En sağlıklı Akdeniz Diyeti
Yıllardır uzun ömre sahip toplumların beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının incelendiğini anlatan Diyetisyen Özcan, "Japonya'da 100 yaş aşkın yaşlıların uzun yaşam felsefeleri 'Ikigai' ile oluşturdıkları 'Okinawa' Diyeti, soğuk İskandinav kültürünü yansıtan Nordik Diyeti, vejetaryen 7. gün adven-tisleri, Baltık Denizi Diyeti, tuz kısıtlaması olan Dash Diyeti tüm dünyada sağlıklı kabul edilen popüler diyetler arasında. Ancak Dash Diyeti ile yıllardır kıyasıya rekabet içinde olan Akdeniz Diyeti, sağlık uzmanları tarafından (US News Best Diet Rankings) 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti seçildi" dedi.

Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı 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 sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır. (HABER MERKEZİ)

5 maddede Akdeniz Diyeti'ni anlatan Diyetisyen Özcan, şu sıralamayı yaptı:

- Soğuk pres zeytin yağı tüket.
- Meyve ve sebzeleri çeşitli ve mevsiminde tüket.
- Her gün mutlaka bir avuç ceviz, fındık ve badem tüket.
- Yemekleri doğru yöntemde ve tarifle pişir. Tuzu azalt ve yemeği baharatlandır.
- Haftada en az 2 kez 30 dakika kalp atım hızını artıran bir egzersizle uğraş.