

TV YANSIMALARI

Tarih	Yayın Adı	Haber Linki
11.04.2019	SHOW TV - MANTAR YE ZAYIFLA	http://web.interpress.com/app/document/detail/1432055325/4/11fcd376-51bd-731f-e02f-03f2bcc7aa51

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.04.2019	QUALITY OF MAGAZINE SAĞLIK & GÜZELLİK	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ : KİLO , KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	28	754	5000
01.04.2019	QUALITY OF MAGAZINE SAĞLIK & GÜZELLİK	SAĞLIKLI YAŞAMA 2K 1T DENGESİ : KİLO , KAN ŞEKERİ VE TANSİYON	29	754	5000
01.04.2019	SONSÖZ	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	7	72	3175
01.04.2019	COSMOPOLITAN	MOBBİNG ZARAR YARATİYOR	68	166	25193
07.04.2019	ŞOK	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	1	107	9848
07.04.2019	ŞOK	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	5	107	9848
08.04.2019	YENİ ASYA	MANTAR YİYEREK ZAYIFLAYIN	13	46	10021
13.04.2019	GÜNBOYU	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	11	46	10323
24.04.2019	YENİ ŞAFAK	YAŞAR SÜNGÜ – ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	6	83	109405

BASIN YANSIMALARI (YEREL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.04.2019	TİCARET	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	12	74	3007
01.04.2019	SAĞLIK GAZETESİ	BÖBREKLERİN DÜŞMANI STRESİ YENİN	8	147	2000
01.04.2019	EGEMEN	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	2	215	680
01.04.2019	BUSABAH MALATYA	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	14	140	1718
02.04.2019	YURT HABER	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	7	36	3500
04.04.2019	İKİ EYLÜL	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	11	176	668
04.04.2019	HEDEF HALK	DİYETİNİZE MANTAR EKLEYİN	13	45	2390
04.04.2019	BİZİM SİVAS	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	7	101	520

05.04.2019	YENİ GÜNDOĞDU	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	4	36	500
05.04.2019	ANTALYA EKONOMİ	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	2	38	1000
05.04.2019	AKDENİZ GÜNCEL	BU ŞEKİLDE PİŞİRİLDİĞİNDE O HASTALIĞA ŞİFA OLUYOR!	2	71	599
06.04.2019	SAĞLIK GAZETESİ	BÖBREKLERİN DÜŞMANI STRESİ YENİN	4	144	2000
06.04.2019	HÜRSES	'KARİYER GÜNLERİ' ETKİNLİKLERİ BAŞLIYOR	7	32	5432
06.04.2019	BİZİM ANADOLU	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	10	80	5412
08.04.2019	YURT HABER	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	6	59	3500
08.04.2019	EGEMEN	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	2	129	680
08.04.2019	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	TATİLE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	6	143	612
08.04.2019	AKDENİZ HABER	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	7	173	140
09.04.2019	MAVİ KOCAELİ	BU BESİNLER HASTALIK SAVAR	2	55	1203
09.04.2019	GEBZE YENİGÜN	BU BESİNLER HASTALIKSAVAR	6	51	523

10.04.2019	SAĞLIK GAZETESİ	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	8	213	2000
10.04.2019	BİZİM ANADOLU	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	10	131	5412
12.04.2019	BİZİM ANADOLU	BEYKOZ'DA KARİYER GÜNLERİ BAŞLADI	4	162	5412
13.04.2019	BİZİM SİVAS	'ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	6	102	520
14.04.2019	MİLLİ İRADE	ÇAĞLAR, İNGİLİZCE SINAVINI GEÇTİ VE İLK ONBİRE ALINDI	15	45	1055
15.04.2019	TİCARET	YAPAY ZEKA GELECEĞİ ŞEKİLLENDİRİYOR	4	142	3007
15.04.2019	YURT HABER	BEYKOZ'DA KARİYER GÜNLERİ BAŞLADI	3	65	3500
16.04.2019	YURT HABER	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	6	57	3500
19.04.2019	YURT HABER	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ KARİYER GÜNLERİ'NDE PARILTIM YEMEK'İ AĞIRLADI	3	102	3500
22.04.2019	YURT HABER	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	7	35	3500
23.04.2019	SAĞLIK GAZETESİ	BÖBREKLERİN DÜŞMANI STRESİ YENİN	4	142	2000
23.04.2019	BİZİM ANADOLU	SİMİTÇİLER KRALINDAN ÖĞRENCİLERE TAVSİYELER	3	41	5412

23.04.2019	ARASTA GAZETESİ	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	12	31	2000
23.04.2019	ARASTA GAZETESİ	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ KARIYER GÜNLERİ'NDE PARILTIM YEMEK'İ AĞIRLADI	6	55	2000
24.04.2019	SON SAAT	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	6	50	5559
25.04.2019	SAĞLIK GAZETESİ	MUTLULUĞUN FORMÜLÜ GÜNEŞ IŞIĞINDA SAKLI	7	192	2000
25.04.2019	SAĞLIK GAZETESİ	BÖBREKLERİN DÜŞMANI STRESİ YENİN	5	141	200
27.04.2019	BİZİM ANADOLU	KARIYER GÜNLERİNDE ÜNLÜLERDEN NASİHAT	3	158	5412

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
31.03.2019	IZMIRPORT.COM.TR	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://www.izmirport.com.tr/saglik/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin.html
01.04.2019	SAGLIKHANEM.COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://www.saglikhanem.com/yaz-tatiline-hazirlanirken-sihhatinizden-olmayin/
01.04.2019	KADINVEKADIN.NET	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.kadinvekadin.net/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin.html
01.04.2019	POSTA.COM.TR	YAPILMASI EN KOLAY VE EN SAĞLIKLI DİYET AKDENİZ DİYETİ	https://www.posta.com.tr/yapilmasi-en-kolay-ve-en-saglikli-diyet-akdeniz-diyeti-2131767
01.04.2019	F5HABER.COM	YAPILMASI EN KOLAY VE EN SAĞLIKLI DİYET AKDENİZ DİYETİ	https://www.f5haber.com/posta/yapilmasi-en-kolay-ve-en-saglikli-diyet-akdeniz-haberi-7254487/
01.04.2019	AYDINPOST.COM	YAPILMASI EN KOLAY VE EN SAĞLIKLI DİYET AKDENİZ DİYETİ	https://www.aydinpost.com/yapilmasi-en-kolay-ve-en-saglikli-diyet-akdeniz-diyeti-632710h.htm
01.04.2019	BURSADABUGUN.COM	İŞTE YAPIMI EN KOLAY VE EN SAĞLIKLI OLAN DİYET	http://www.bursadabugun.com/haber/iste-yapimi-en-kolay-ve-en-saglikli-olan-diyet-1104021.html
02.04.2019	KIZILTEPEEKSPRES.COM	YAZA HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	http://www.kiziltepeekspres.com/haber/8108/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin.html
03.04.2019	YENISOLUK.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://yenisoluk.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin
03.04.2019	WOMENSHEALTH.COM.TR	MANTAR İLE FİT KAL	http://www.womenshealth.com.tr/mantar-ile-fit-kal/
03.04.2019	MAHMURE.HURRIYET.COM.TR	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://mahmure.hurriyet.com.tr/saglik/genel-saglik/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin_1123920
03.04.2019	HASTANE.COM.TR	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.hastane.com.tr/saglik/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin.html
03.04.2019	GAZIANTEP.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.gaziantep.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-36164.html
03.04.2019	MYNET.COM	YAZ TATİLİNE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://www.mynet.com/yaz-tatiline-hazirlanirken-sagliginizdan-olmayin-1181979-myyemek

03.04.2019	TAKAMEDYA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.takamedya.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/6322/
03.04.2019	HABERLERDENEVAR.COM	DİYETİ HER YAPAN DELİ GİBİ YAĞ YAKIYOR!	https://www.haberlerdenevar.com/haberdetay/12061845/diyeti-her-yapan-deli-gibi-yag-yakiyor
03.04.2019	ORTAKSES.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.ortaksess.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-10405h.htm
03.04.2019	TELEHABER.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.telehaber.com/haberler/haber-11913019/
03.04.2019	URFANEWS.COM	MANTAR ZAYIFLATIYOR MU? MANTAR YİYEREK NASIL ZAYIFLANIR?	https://www.urfanews.com/mantar-zayiflatiyor-mu-mantar-yiyerek-nasil-zayiflanir
03.04.2019	ORDUCA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.orduca.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
03.04.2019	ORDUMEDYA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.ordumedy.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
03.04.2019	KERIMUSTA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.kerimusta.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
03.04.2019	HABERLER.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.haberler.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-11913019-haberi/
03.04.2019	BREAKINGNEWS.COM.TR	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.breakingnews.com.tr/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
03.04.2019	SONDAKİKA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.sondakika.com/haber/haber-mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-11913019/
03.04.2019	MARASPUSULA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.maraspusula.com/saglik/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-h60188.html
03.04.2019	ONCUSEHIR.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.uncusehir.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/49706/
03.04.2019	MEDYAGAZETE.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.medyagazete.com/saglik/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-h27062.html
03.04.2019	AJANS66.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://ajans66.com/haber/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin_h9514.html
03.04.2019	DENİZLIBULTEN.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.denizlibulten.com/saglik/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-h26511.html
03.04.2019	MYNET.COM	BU ŞEKİLDE PİŞİRİLDİĞİNDE O HASTALIĞA ŞİFA OLUYOR!	https://www.mynet.com/bu-sekilde-pisirildiginde-o-hastaliga-sifa-oluyor-1182029-myyemek
03.04.2019	SEBINMEDYA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.sebinmedya.com/haberler/16482-haberi.html

03.04.2019	GAZETEHAMBURG.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.gazetehamburg.com/haber/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
03.04.2019	MILLIYET.COM.TR	MANTAR YİYEREK ZAYIFLAYIN	http://www.milliyet.com.tr/mantar-yiyerek-zayiflayin-pembenar-galeri-sagliklibeslenme-2852817/?PAGE=1
03.04.2019	BEYKOZOLAY.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.beykozolay.com/2019/04/03/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
04.04.2019	UHAHABERAJANSI.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.uhahaberajansi.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
04.04.2019	TURKUAZHABERAJANSI.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.turkuazhaberajansi.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/
04.04.2019	GAZETEGEZ.NET	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.gazetegaz.net/detay.asp?hid=18128
04.04.2019	GAZETTE.COM.TR	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-58347
04.04.2019	ESKISEHIRGUNDEM.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=140488
04.04.2019	BIZIMSIVAS.COM.TR	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.bizimsivas.com.tr/haber/oku-17783.html
04.04.2019	KOCAELIHABERDUNYASI.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.kocaelihaberdunyasi.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-h46708.html
04.04.2019	SOZCU.COM.TR	MANTARIN FAYDALARI VE BESİN DEĞERLERİ	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/mantar-faydali-ve-besin-degerleri/
04.04.2019	KADINVEKADIN.NET	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.kadinvekadın.net/mantar-yiyerek-yaza-fit-ve-saglikli-girin.html
04.04.2019	ELMAELMA.COM	FİT BİR VÜCUDA SAHİP OLMAK İÇİN BESLENME DÜZENİNE MANTARIDA EKLEYİN!	https://www.elmaelma.com/diyet/fit-bir-vucuda-sahip-olmak-icin-beslenme-duzenine-mantarida-ekleyin-5ca5b19c761087437d75985a
04.04.2019	POSTA.COM.TR	DİYET YAPANLAR SOFRALARINDAN MANTARI EKSİK ETMESİN!	https://www.posta.com.tr/diyet-yapanlar-sofralarindan-mantari-eksik-etmesin-haber-fotograf-2133494
04.04.2019	BURSADABUGUN.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.bursadabugun.com/haber/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-1105982.html
04.04.2019	EMLAKTAFARK.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.emlaktafark.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin-128290.html

04.04.2019	GUNDEMKIBRIS.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.gundemkibris.com/kibris/oku-h272314.html
04.04.2019	EGENINSESI.COM	MANTARIN FAYDALARI VE BESİN DEĞERLERİ	http://www.egeninsesi.com/haber/243926-mantar-faydalari-ve-besin-degerleri
04.04.2019	HABERANKARA.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	https://www.haberankara.com/mantar-yiyerek-yaza-fit-girin/70419/
04.04.2019	DAKTILOGAZETESI.COM	FİT OLMAK İÇİN MANTAR YİYİN!	http://www.daktilogazetesi.com/kadin/yaza-fit-girmek-icin-mantar-yiyin/4241
05.04.2019	AJANSBIR.COM	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	http://www.ajansbir.com/haber-67671---oku.html
05.04.2019	HABERLERDENEVAR.COM	MANTARIN İNANILMAZ FAYDALARI! ÖZELLİKLE ZAYIFLAMAK İSTEYENLERİN TERCİHİ	https://www.haberlerdenevar.com/haberdetay/12090938/mantar-inanilmaz-faydalari-ozellikle-zayiflamak-isteyenlerin-tercihi
05.04.2019	SABAH.COM.TR	YAĞDAN KİLO VERMEK İSTİYORSANIZ BU BESİNİ DİYETİNİZDEN EKSİK ETMEYİN!	https://www.sabah.com.tr/kadin/2019/04/05/yagdan-kilo-vermek-istiyorsaniz-bu-besini-diyetinizden-eksik-etmeyin
05.04.2019	LIDERHABER.ORG	YAĞDAN KİLO VERMEK İSTİYORSANIZ BU BESİNİ DİYETİNİZDEN EKSİK ETMEYİN!	http://www.liderhaber.org/yagdan-kilo-vermek-istiyorsaniz-bu-besini-diyetinizden-eksik-etmeyin-431243h.htm
05.04.2019	HURSES.COM.TR	‘KARİYER GÜNLERİ’ ETKİNLİKLERİ BAŞLIYOR	https://www.hurses.com.tr/gundem/kariyer-gunleri-etkinlikleri-basliyor/haber-25899
06.04.2019	KIBRISMANSET.COM	MANTARIN İNANILMAZ FAYDALARI! ÖZELLİKLE ZAYIFLAMAK İSTEYENLERİN TERCİHİ	https://www.kibrismanset.com/saglik/mantar-inanilmaz-faydalari-ozellikle-zayiflamak-isteyenlerin-tercihi-h238975.html
08.04.2019	YENIASYA.COM.TR	MANTAR YİYEREK ZAYIFLAYIN	http://www.yeniasya.com.tr/aile-saglik/mantar-yiyerek-zayiflayin_490454

08.04.2019	GEBZEYENIGUN.COM	BU BESİNLER HASTALIKSAVAR!	http://www.gebzeyenigun.com/bu-besinler-hastaliksavar/27826/
08.04.2019	HABEREKSPRES.NET	DİYETTEYKEN MANTARI SOFRANIZDAN EKSİK ETMEYİM	https://www.haberekspresi.net/diyetteyken-mantari-sofranizdan-eksik-etmeyim-2423h.htm
10.04.2019	ADANAKENT.COM	MANTAR YİYEREK ZAYIFLAYIN	http://www.adanakent.com/saglik/mantar-yiyerek-zayiflayin-h89508.html
11.04.2019	HAYATIMIZEGITIM.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.hayatimizegitim.com/genel/beykozda-kariyer-gunleri-basladi-h20671e.html
11.04.2019	MARASPUSULA.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	https://www.maraspusula.com/egitim/beykoz-da-kariyer-gunleri-basladi-h60562.html
11.04.2019	NETMEDYA.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=11938764
11.04.2019	TELEHABER.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.telehaber.com/haberler/haber-11938764/
11.04.2019	HABERLER.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	https://www.haberler.com/beykoz-da-kariyer-gunleri-basladi-11938764-haberi/
11.04.2019	SONDAKIKA.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.sondakika.com/haber/haber-beykoz-da-kariyer-gunleri-basladi-11938764/
11.04.2019	BURSAHABER MERKEZİ.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.bursahabermerkezi.com/bursa/beykoz-da-kariyer-gunleri-basladi-h29844.html
11.04.2019	ESNAFBULTENİ.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.esnafbulteni.com/beykoz-da-kariyer-gunleri-basladi/175837/
11.04.2019	YESİLLOJİSTİKÇİLER.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.yesillojistikciler.com/amp/beykoz-universitesi-kariyer-gunleri-basladi/16696

11.04.2019	ATASEHIRWEB.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.atasehirweb.com/etkinlik/beykoz-da-kariyer-gunleri-basladi-h36039.html
12.04.2019	PUSULAHABER.COM.TR	"ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR"	https://www.pusulahaber.com.tr/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-1096461h.htm
12.04.2019	HABERLUTFEN.COM	"ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR"	https://haberlutfen.com/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir/
12.04.2019	ALATURKA.US	"ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR"	https://www.alaturka.us/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir/
12.04.2019	AFYONANAHABER.COM.TR	"ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR"	http://www.afyonanahaber.com.tr/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-58151h.htm
12.04.2019	BURSAHABER MERKEZI.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.bursahabermerkezi.com/bursa/endustri-50-ile-baska-bir-insanlik-ortaya-cikiyor-h29877.html
12.04.2019	KAMUAJANS.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.kamuajans.com/bilim-teknoloji/endustri-50-ile-baska-bir-insanlik-ortaya-cikiyor-h536383.html
12.04.2019	EMLAKTAFARK.COM	BEYKOZ'DA KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI	http://www.emlaktafark.com/beykozda-kariyer-gunleri-basladi-129283.html
12.04.2019	URFADABUGUN.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.urfadabugun.com/haber/120926/endustri-50-ile-baska-bir-insanlik-ortaya-cikiyor.html
12.04.2019	MANISAOKUYOR.COM	ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR	http://manisaokuyor.com/1218460-haber-oku
12.04.2019	AJANSMANISA.COM	ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR	http://www.ajansmanisa.com/mobil/1781839-amphml-altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir
12.04.2019	ARTI49.COM	ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR	https://www.arti49.com/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-1575810h.htm

12.04.2019	SEBINMEDYA.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.sebinmedya.com/haberler/16508-haberi.html
12.04.2019	MILLIYET.COM.TR	SEYİT MEHMET ÖZKAN: "ÇAĞLAR, İNGİLİZCE SINAVINI GEÇTİ VE İLK 11'E ALINDI"	http://www.milliyet.com.tr/seyit-mehmet-ozkan-caglar---2857663-skorerhaber/
12.04.2019	SPOR.BEYAZGAZETE.COM	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	http://spor.beyazgazete.com/haber/2019/4/12/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-5008534.html
12.04.2019	YENIAKIT.COM.TR	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	https://www.yeniakit.com.tr/haber/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-705331.html
12.04.2019	STAR.COM.TR	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	https://www.star.com.tr/yerel-haberler/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-3760086/
12.04.2019	TIMETURK.COM	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	https://www.timeturk.com/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir/haber-1071589
12.04.2019	MYNET.COM	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	https://www.mynet.com/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-180104419849
12.04.2019	HABERLER.COM	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	https://www.haberler.com/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-11945192-haberi/
12.04.2019	SONDAKIKA.COM	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	http://www.sondakika.com/haber/haber-altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-11945192/
12.04.2019	MEMLEKET.COM.TR	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	http://www.memleket.com.tr/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-1718447h.htm
12.04.2019	SPORDB.COM	BAŞKAN AÇIKLADI	http://www.spordb.com/haber/oku/20174/
12.04.2019	BELGE.COM.TR	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	http://www.belge.com.tr/ajans/haber-altinordu_onemli_bir_turkiye_projesidir-772067

12.04.2019	DAKTILOGAZETESI.COM	BERNA PINAR TUNÇ, 'HANGİMİZ DAHA YAPAY ZEKAYIZ?'	http://www.daktilogazetesi.com/teknoloji-bilim/berna-pinar-tunc-hangimiz-daha-yapay-zekayiz/4291
12.04.2019	KONHABER.COM	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	http://www.konhaber.com/amp/haber-altinordu_onemli_bir_turkiye_projesidir-981838
12.04.2019	NTVSPOR.NET	'ALTINORDU, ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR'	https://www.ntvspor.net/futbol/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-5cb0c0d0e3bdca36248baa11
12.04.2019	FANATIK.COM.TR	SEYİT MEHMET ÖZKAN: ÇAĞLAR, İNGİLİZCE SINAVINI GEÇTİ VE İLK 11'E ALINDI	https://www.fanatik.com.tr/seyt-mehmet-ozkan-caglar-ingilizce-sinavini-gecti-ve-ilk-11e-alindi-2056892
12.04.2019	MSN.COM	SEYİT MEHMET ÖZKAN: ÇAĞLAR, İNGİLİZCE SINAVINI GEÇTİ VE İLK 11'E ALINDI	https://www.msn.com/tr-tr/spor/futbol/seyt-mehmet-%C3%B6zkan-%C3%A7a%C4%9Flar-ingilizce-s%C4%B1nav%C4%B1n%C4%B1-ge%C3%A7ti-ve-ilk-11e-al%C4%B1nd%C4%B1/ar-BBVSVWt
12.04.2019	F5HABER.COM	SEYİT MEHMET ÖZKAN: ÇAĞLAR, İNGİLİZCE SINAVINI GEÇTİ VE İLK 11'E ALINDI	https://www.f5haber.com/fanatik/seyt-mehmet-ozkan-caglar-ingilizce-sinavini-gecti-haberi-7267977/
12.04.2019	AKSAM.COM.TR	MEHMET ÖZKAN: ALTINORDU ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR	https://www.aksam.com.tr/spor/mehmet-ozkan-altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir/haber-915019
12.04.2019	GUNES.COM	'ALTINORDU OLARAK AVRUPA'DA TANINIR OLDUK'	http://www.gunes.com/spor/altinordu-olarak-avrupada-taninir-olduk-972458
12.04.2019	SUPERHABER.TV	ÇAĞLAR SINAVI GEÇTİ, İLK 11'E ALINDI!	https://www.superhaber.tv/caglar-sinavi-gecti-ilk-11e-alindi-haber-189668
12.04.2019	HERSEYTV.NET	SEYİT MEHMET ÖZKAN: "ÇAĞLAR, İNGİLİZCE SINAVINI GEÇTİ VE İLK 11'E ALINDI"	http://www.herseytv.net/haber/oku/haberi/665297.html
12.04.2019	AYDINPOST.COM	SEYİT MEHMET ÖZKAN: "ÇAĞLAR, İNGİLİZCE SINAVINI GEÇTİ VE İLK 11'E ALINDI"	https://www.aydinpost.com/seyt-mehmet-ozkan-caglar-ingilizce-sinavini-gecti-ve-ilk-11e-alindi-646290h.htm

12.04.2019	HURRIYET.COM.TR	MEHMET ÖZKAN: ALTINORDU ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR	http://www.hurriyet.com.tr/sporarena/seyit-mehmet-ozkan-altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir-41181153
13.04.2019	ESKISEHIRGUNDEM.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newscatid=7&newsid=140861
13.04.2019	BIZIMSIVAS.COM.TR	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.bizimsivas.com.tr/haber/oku-17935.html
13.04.2019	YOLPUSULASI.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://yolpusulasi.com/endustri-5-0-ile-baska-bir-insanlik-ortaya-cikiyor-29376h.html
13.04.2019	EMLAKTAFARK.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.emlaktafark.com/endustri-5-0-ile-baska-bir-insanlik-ortaya-cikiyor-129426.html
13.04.2019	TICARETGAZETESİ.COM.TR	YAPAY ZEKA GELECEĞİ ŞEKİLLENDİRİYOR	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/yapay-zeka-gelecegi-sekillendiriyor
13.04.2019	IZMIRHABERMERKEZİ.COM	ALTINORDU ÖNEMLİ BİR TÜRKİYE PROJESİDİR	http://www.izmirhabermerkezi.com/altinordu-onemli-bir-turkiye-projesidir/20478/
15.04.2019	FUTBOLMEDYA.COM	ALTINORDU BAŞKANI SEYİT MEHMET ÖZKAN: EVRENSEL OLMAYAN FUTBOLCU MİLLİ OLAMAZ!	https://www.futbolmedya.com/altinordu-baskani-seyit-mehmet-ozkan-evrensel-olmayan-futbolcu-milli-olamaz/
15.04.2019	ESNAFBULTENİ.COM	ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	http://www.esnafbulteni.com/endustri-5-0-ile-baska-bir-insanlik-ortaya-cikiyor/175930/
16.04.2019	KAMUAJANS.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ KARİYER GÜNLERİ'NDE PARİLTİM YEMEK'İ AĞIRLADI	http://www.kamuajans.com/ekonomi/beykoz-universitesi-kariyer-gunlerinde-pariltim-yemek-i-agirladi-h536516.html
16.04.2019	BURSAHABERMERKEZİ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ KARİYER GÜNLERİ'NDE PARİLTİM YEMEK'İ AĞIRLADI	http://www.bursahabermerkezi.com/gundem/beykoz-universitesi-kariyer-gunleri-nde-pariltim-yemek-i-h29960.html

16.04.2019	EMLAKTAFARK.COM	EVRENSEL OLMAYAN FUTBOLCU MİLLİ OLAMAZ	http://www.emlaktafark.com/evrensel-olmayan-futbolcu-milli-olamaz-129847.html
17.04.2019	EMLAKTAFARK.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ KARIYER GÜNLERİ'NDE PARILTIM YEMEK'İ AĞIRLADI	http://www.emlaktafark.com/beykoz-universitesi-kariyer-gunlerinde-pariltim-yemeki-agirladi-129942.html
18.04.2019	BURSAHABER MERKEZI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ KARIYER GÜNLERİ'NDE PARILTIM YEMEK'İ AĞIRLADI	http://www.bursahabermerkezi.com/bursa/beykoz-universitesi-kariyer-gunlerinde-pariltim-yemeki-agirladi-h30033.html
19.04.2019	BURSAHABER MERKEZI.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	http://www.bursahabermerkezi.com/bursa/simit-sarayi-baskani-haluk-okutur-beykoz-universitesi-ogrencileriyle-h30037.html
19.04.2019	KAMUAJANS.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	http://www.kamuajans.com/ekonomi/simit-sarayi-baskani-universite-ogrencileriyle-bulustu-h536652.html
19.04.2019	RETAILTURKIYE.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	https://www.retailturkiye.com/firmalardan/simit-sarayi-baskani-haluk-okutur-ogrencilerle-bulustu
19.04.2019	GAZETEEKONOMI.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	http://www.gazeteeekonomi.com/sector/simit-sarayi-baskani-universite-ogrencileriyle-bulustu-h563078.html
19.04.2019	OYAKYATIRIM.COM.TR	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	https://www.oyakyatirim.com.tr/haberler/20190419131507/basin-bulteni-simit-sarayi-baskani-haluk-okutur-beykoz-universitesi-ogrencileriyle-bulustu
19.04.2019	BORSAGUNDEM.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	https://www.borsagundem.com/anlik-borsa-haberleri/20190419131507
19.04.2019	SEBINMEDYA.COM	OKUTUR "800 MARKA YARATTIK"	http://www.sebinmedya.com/haberler/16536-haberi.html
20.04.2019	AKTUELPSIKOLOJI.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	http://www.aktuelpsikoloji.com/simit-sarayi-baskani-haluk-okutur-beykoz-universitesi-ogrencileriyle-bulustu-19694h.htm

20.04.2019	ESNAFBULTENI.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	http://www.esnafbulteni.com/simit-sarayi-baskani-haluk-okutur-beykoz-universitesi-ogrencileriyle-bulustu/176165/
20.04.2019	EMLAKTAFARK.COM	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	http://www.emlaktafark.com/simit-sarayi-baskani-haluk-okutur-beykoz-universitesi-ogrencileriyle-bulustu-130491.html
21.04.2019	LOJISTIKCILERIN SESI.BIZ	SİMİT SARAYI BAŞKANI HALUK OKUTUR, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİYLE BULUŞTU	https://www.lojistikcilerinsesi.biz/2019/04/21/simit-sarayi-baskani-haluk-okutur-beykoz-universitesi-ogrencileriyle-bulustu/
24.04.2019	YENISAFAK.COM	YAŞAR SÜNGÜ - ENDÜSTRİ 5.0 İLE BAŞKA BİR İNSANLIK ORTAYA ÇIKIYOR	https://www.yenisafak.com/yazarlar/yasarsungu/endustri-50-ile-baska-bir-insanlik-ortaya-cikiyor-2050133
26.04.2019	ADANAPOST.COM	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE KONUK OLDU	https://www.adanapost.com/kafa-radyo-yoneticileri-ve-mimar-galip-kaynar-beykoz-universitesine-konuk-oldu-126213h.htm
26.04.2019	KAMUAJANS.COM	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE KONUK OLDU	http://www.kamuajans.com/guncel/kafa-radyo-yoneticileri-ve-mimar-galip-kaynar-beykoz-universitesine-konuk-oldu-h536918.html
26.04.2019	SEBINMEDYA.COM	RADYO SADECE MÜZİK KUTUSU DEĞİL	http://www.sebinmedya.com/haberler/16559-haberi.html
27.04.2019	EMLAKTAFARK.COM	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE KONUK OLDU	http://www.emlaktafark.com/kafa-radyo-yoneticileri-ve-mimar-galip-kaynar-beykoz-universitesine-konuk-oldu-131404.html
27.04.2019	GUNAYDINALIAGA.COM	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE KONUK OLDU	http://www.gunaydinaliaga.com/kafa-radyo-yoneticileri-ve-mimar-galip-kaynar-beykoz-universitesine-konuk-oldu-29939h.htm
27.04.2019	EGEPLAY.COM	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE KONUK OLDU	http://www.egeplay.com/kafa-radyo-yoneticileri-ve-mimar-galip-kaynar-beykoz-universitesine-konuk-oldu-17307h.htm
27.04.2019	EGEHAKIMIYET.COM	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE KONUK OLDU	http://www.egehakimiyet.com/kafa-radyo-yoneticileri-ve-mimar-galip-kaynar-beykoz-universitesine-konuk-oldu-18202h.htm

29.04.2019	ESNAFBULTENI.COM	KAFA RADYO YÖNETİCİLERİ VE MİMAR GALİP KAYNAR BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE KONUK OLDU	http://www.esnafbulteni.com/kafa-radyo-yoneticileri-ve-mimar-galip-kaynar-beykoz-universitesi-ne-konuk-oldu/176371/
------------	------------------	--	---

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

QUALITY OF MAGAZINE SAĞLIK & GÜZELLİK
DÜZENSİZ ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.4.2019
Sayfa : 28
Tiraj : 5000
StxCm : 754









Mobbing Zarar Yaratıyor

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pinar Tınaz, mobbing'e uğrayan bireylerin hem psikolojik ve fiziksel sağlık hem de ekonomik ve sosyal konum açısından ciddi şekilde zarar gördüklerini söylüyor.

'Mobbing' yani "iş yerinde psikolojik taciz" günümüzde çalışma hayatında yoğun olarak yaşanıyor. Eylemin şekli ne olursa olsun yaygın birer taciz, bireyi o işyerinden kendi isteğiyle ya da başka bir şekilde kaçırma. Mobbing, tüm kültürlerde ve tüm ülkelerde, cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi gözetmeksizin çalışan herkesin başına gelebilecek, iş yaşamının en önemli sosyal sorunlarından biri. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'ndan yapılan açıklamaya göre bakanlık bünyesindeki ALG 170 hatına Mart 2011-2018 tarihleri arasında 70 bini aşkın mobbing çağrısı yapılmış.

Profesyonel Yardım Şart

Prof. Dr. Pinar Tınaz, mobbing'in etkilerini şöyle sıralıyor: "Depresyon, anksiyete bozuklukları, burnuzculuk hissi, özgüveni kayba, sabit fikir geliştirme, kendini değersiz hissetme, yersiz suçlu hissetme veya üzüme dönüşen, uyku problemleri, baş ağrıları, sırt ve omuz ağrıları, mide-bağırsak rahatsızlıkları, iştahsızlık, kayıplama vb. olarak sıralayabiliriz. Bu gibi davranışlar karşısında birey, depresyona girip kendi kendini eleştirmeye de başlayabilir. Mobbing'e maruz kalan bireyin profesyonel yardım alması çok doğru ve yararlı bir adımdır".



MANTAR YİYEREK YAZA FIT GİRİN!

100 gramında yaklaşık 15-20 kalori olan mantarın yüzde 85-90'ının su olduğunu belirten Diyetisyen Özcan, "Mantar, yağ dokusu kaybını artırmada güçlü bir besin" dedi...

DİYETİSYEN Faima Özel Özcan, mantarın kalbim, budet ve protein açısından dengeli bir besin olduğunu yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu söyledi. Mantarların kayraklılarak ya da ızgara yapılarak yendiğinden protein kaybını en aza indirdiğini belirten Özcan, "D vitaminini elazlığıyla emilen, kemik metabolizmasını düzenler ve yağları azaltır. Ayrıca D vitaminini besinlerle nadir bulduğumuz 300 gramda mantarın içinde D vitaminini buluyoruz"

yaklaşık yirmide 20-25 miligramı kadarlığıdır. İçerisindeki CLA ile yağ dokusunu kaybını artırarak yağ dokusunu toparlatmaya yardımcıdır. Vajeteryan bireyler el yerine mantar tüketerek kalp protein kalitesi ve bazı mineral bir kaynağı olarak elin protein kaynağı olarak kullanılır" dedi.

İki yılda yapılan kanamalarıyla göre Mantar, Güneşli yağ dokusunu yitirirler. İdrar ameliyatı kültürleri her mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirir, immün sistemi ve protein kasları ile

deneyimini, kasları ile tiki olma ve iyileşmelerinde yardımcı etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, şunları söyledi: "Bazı mantar türleri kolesterini ve kan şekerini düşürmek etki göstermektedir. Yani 21. yüzyılın yağ dokusunu toparlatma için olan HPV gibi önemli yağ dokusunu toparlatma etki gösteren en önemli mantar türleri Mantar, Maitake, Shiitake, Kumpo (yaklaşık 100 gramda) ve Agaricus (yaklaşık 100 gramda) mantarı." ■ MELİHAN YILMAZ





Mantar yiyerek zayıflayın

MANTAR, çeşitli şekillerde tüketilmesi keyifli olmasına rağmen zehirli olma korkusu dolayısıyla uzak durulan bir besin. Yaz tatiline daha fit bir görünümle girmek isteyenlerin diyetine başladığı bugünlerde Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu. Düşük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten

Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vejeteryan kişiler et yerine mantar tüketebilir, fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeliler" diye konuştu. **İstanbul** - Musa Aydın

Meyve ve sebze tüketmeyi ihmal etmeyin

BY 1990, when the first AIDS cases had already been diagnosed, some were so severe, mainly within religious or homogeneous ethnic communities, that they seemed just a little "too close" to the general community and therefore the subject of an in-house publication called *Religion and AIDS*.



1. *Chlorophyll a*
 2. *Chlorophyll b*
 3. *Chlorophyll c*
 4. *Chlorophyll d*
 5. *Chlorophyll e*
 6. *Chlorophyll f*
 7. *Chlorophyll g*
 8. *Chlorophyll h*
 9. *Chlorophyll i*
 10. *Chlorophyll j*
 11. *Chlorophyll k*
 12. *Chlorophyll l*
 13. *Chlorophyll m*
 14. *Chlorophyll n*
 15. *Chlorophyll o*
 16. *Chlorophyll p*
 17. *Chlorophyll q*
 18. *Chlorophyll r*
 19. *Chlorophyll s*
 20. *Chlorophyll t*
 21. *Chlorophyll u*
 22. *Chlorophyll v*
 23. *Chlorophyll w*
 24. *Chlorophyll x*
 25. *Chlorophyll y*
 26. *Chlorophyll z*
 27. *Chlorophyll aa*
 28. *Chlorophyll ab*
 29. *Chlorophyll ac*
 30. *Chlorophyll ad*
 31. *Chlorophyll ae*
 32. *Chlorophyll af*
 33. *Chlorophyll ag*
 34. *Chlorophyll ah*
 35. *Chlorophyll ai*
 36. *Chlorophyll aj*
 37. *Chlorophyll ak*
 38. *Chlorophyll al*
 39. *Chlorophyll am*
 40. *Chlorophyll an*
 41. *Chlorophyll ao*
 42. *Chlorophyll ap*
 43. *Chlorophyll aq*
 44. *Chlorophyll ar*
 45. *Chlorophyll as*
 46. *Chlorophyll at*
 47. *Chlorophyll au*
 48. *Chlorophyll av*
 49. *Chlorophyll aw*
 50. *Chlorophyll ax*
 51. *Chlorophyll ay*
 52. *Chlorophyll az*
 53. *Chlorophyll ba*
 54. *Chlorophyll bb*
 55. *Chlorophyll bc*
 56. *Chlorophyll bd*
 57. *Chlorophyll be*
 58. *Chlorophyll bf*
 59. *Chlorophyll bg*
 60. *Chlorophyll bh*
 61. *Chlorophyll bi*
 62. *Chlorophyll bj*
 63. *Chlorophyll bk*
 64. *Chlorophyll bl*
 65. *Chlorophyll bm*
 66. *Chlorophyll bn*
 67. *Chlorophyll bo*
 68. *Chlorophyll bp*
 69. *Chlorophyll bq*
 70. *Chlorophyll br*
 71. *Chlorophyll bs*
 72. *Chlorophyll bt*
 73. *Chlorophyll bu*
 74. *Chlorophyll bv*
 75. *Chlorophyll bw*
 76. *Chlorophyll bx*
 77. *Chlorophyll by*
 78. *Chlorophyll bz*
 79. *Chlorophyll ca*
 80. *Chlorophyll cb*
 81. *Chlorophyll cc*
 82. *Chlorophyll cd*
 83. *Chlorophyll ce*
 84. *Chlorophyll cf*
 85. *Chlorophyll cg*
 86. *Chlorophyll ch*
 87. *Chlorophyll ci*
 88. *Chlorophyll cj*
 89. *Chlorophyll ck*
 90. *Chlorophyll cl*
 91. *Chlorophyll cm*
 92. *Chlorophyll cn*
 93. *Chlorophyll co*
 94. *Chlorophyll cp*
 95. *Chlorophyll cq*
 96. *Chlorophyll cr*
 97. *Chlorophyll cs*
 98. *Chlorophyll ct*
 99. *Chlorophyll cu*
 100. *Chlorophyll cv*
 101. *Chlorophyll cw*
 102. *Chlorophyll cx*
 103. *Chlorophyll cy*
 104. *Chlorophyll cz*
 105. *Chlorophyll da*
 106. *Chlorophyll db*
 107. *Chlorophyll dc*
 108. *Chlorophyll dd*
 109. *Chlorophyll de*
 110. *Chlorophyll df*
 111. *Chlorophyll dg*
 112. *Chlorophyll dh*
 113. *Chlorophyll di*
 114. *Chlorophyll dj*
 115. *Chlorophyll dk*
 116. *Chlorophyll dl*
 117. *Chlorophyll dm*
 118. *Chlorophyll dn*
 119. *Chlorophyll do*
 120. *Chlorophyll dp*
 121. *Chlorophyll dq*
 122. *Chlorophyll dr*
 123. *Chlorophyll ds*
 124. *Chlorophyll dt*
 125. *Chlorophyll du*
 126. *Chlorophyll dv*
 127. *Chlorophyll dw*
 128. *Chlorophyll dx*
 129. *Chlorophyll dy*
 130. *Chlorophyll dz*
 131. *Chlorophyll ea*
 132. *Chlorophyll eb*
 133. *Chlorophyll ec*
 134. *Chlorophyll ed*
 135. *Chlorophyll ee*
 136. *Chlorophyll ef*
 137. *Chlorophyll eg*
 138. *Chlorophyll eh*
 139. *Chlorophyll ei*
 140. *Chlorophyll ej*
 141. *Chlorophyll ek*
 142. *Chlorophyll el*
 143. *Chlorophyll em*
 144. *Chlorophyll en*
 145. *Chlorophyll eo*
 146. *Chlorophyll ep*
 147. *Chlorophyll eq*
 148. *Chlorophyll er*
 149. *Chlorophyll es*
 150. *Chlorophyll et*
 151. *Chlorophyll eu*
 152. *Chlorophyll ev*
 153. *Chlorophyll ew*
 154. *Chlorophyll ex*
 155. *Chlorophyll ey*
 156. *Chlorophyll ez*
 157. *Chlorophyll fa*
 158. *Chlorophyll fb*
 159. *Chlorophyll fc*
 160. *Chlorophyll fd*
 161. *Chlorophyll fe*
 162. *Chlorophyll ff*
 163. *Chlorophyll fg*
 164. *Chlorophyll fh*
 165. *Chlorophyll fi*
 166. *Chlorophyll fj*
 167. *Chlorophyll fk*
 168. *Chlorophyll fl*
 169. *Chlorophyll fm*
 170. *Chlorophyll fn*
 171. *Chlorophyll fo*
 172. *Chlorophyll fp*
 173. *Chlorophyll fq*
 174. *Chlorophyll fr*
 175. *Chlorophyll fs*
 176. *Chlorophyll ft*
 177. *Chlorophyll fu*
 178. *Chlorophyll fv*
 179. *Chlorophyll fw*
 180. *Chlorophyll fx*
 181. *Chlorophyll fy*
 182. *Chlorophyll fz*
 183. *Chlorophyll ga*
 184. *Chlorophyll gb*
 185. *Chlorophyll gc*
 186. *Chlorophyll gd*
 187. *Chlorophyll ge*
 188. *Chlorophyll gf*
 189. *Chlorophyll gg*
 190. *Chlorophyll gh*
 191. *Chlorophyll gi*
 192. *Chlorophyll gj*
 193. *Chlorophyll gk*
 194. *Chlorophyll gl*
 195. *Chlorophyll gm*
 196. *Chlorophyll gn*
 197. *Chlorophyll go*
 198. *Chlorophyll gp*
 199. *Chlorophyll gq*
 200. *Chlorophyll gr*
 201. *Chlorophyll gs*
 202. *Chlorophyll gt*
 203. *Chlorophyll gu*
 204. *Chlorophyll gv*
 205. *Chlorophyll gw*
 206. *Chlorophyll gx*
 207. *Chlorophyll gy*
 208. *Chlorophyll gz*
 209. *Chlorophyll ha*
 210. *Chlorophyll hb*

Kansere karşı doğru beslenme

KOLON KANSERİNİ ÖNLEMEDE BESLENMENİN ÖNEMLİ BİR YERİ OLDUĞUNU SÖYLEYEN DR. MEHMET SÖKMEN, "KANSER HAFTASI"YI ARKASINA BİRLİKTE BESLENME TAVSİYELERİNİ İZLEYİNİZ

**Su içmeyi
unutmayın**

[illegible]

RESEARCH IN THERAPEUTIC NURSING

194,91). A *hormone*-inducible factor *hormone*-inducible factor (HIF-1) has been shown to be a transcription factor that is induced by hypoxia and is involved in the regulation of the expression of a number of genes, including *hormone*-inducible factor (HIF-1) and *hormone*-inducible factor (HIF-1).

DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

Kahvian, siirun, viinin
kolon/kansanterä
joka ei ole
Cholesterol
kolonin
sugustien
Caudexin
vatsan
mukaan
mukaan
mukaan
mukaan

800. PRÓBA WYKONANIA
ZADANIA

KANONIKUS *kanonika* (latin) yang merupakan kumpulan peraturan yang harus ditaati oleh para kanonikus. Dalam gereja, gereja katolik, istilah kanonikus dipakai untuk menyebut para imam yang telah ditahbiskan dan telah menjalani proses pendidikan yang panjang untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai imam. Para kanonikus ini juga dapat menjalankan tugas sebagai hakim dalam pengadilan gereja.

STIGARRA VI ALKIDJ
KAWA'ANANAN, SUKSES

ÖLÜMÜ ve ölüm riski
birçok kanser türü için
önemli belirleyici faktördür.
Özellikle akciğer kanserinde
yaşam tarzı değişiklikleri ve
sigara bırakılması en etkili
tedavilerdir. Kanserli bireylerin
yaşam tarzı değişiklikleri

Mantar yiyecek zavıfların

WARNING: *Justification of other countries' actions requires careful study of the nations' history and geography. Nations like it to remain good neighbors that respect people's rights. Countries sometimes have hidden agendas. Study the nations' history and geography. Study the nations' history and geography. Study the nations' history and geography.*

[illegible]

Fayyaz Ali

Fizyolojiden Marifetullah meailan:

[illegible][illegible][illegible]

alors a les qüestions que es plantegen en relació amb la gestió dels recursos humans i dels recursos materials. El primer aspecte és el de la gestió dels recursos humans, que és el més important perquè és el més difícil de gestionar. Els recursos humans són els que més valen i els que més costen. Per tant, cal tenir en compte la selecció, la formació, la motivació i la retenció dels recursos humans. Els recursos materials són els que són més fàcils de gestionar, però també són importants. Cal tenir en compte la selecció, la formació, la motivació i la retenció dels recursos materials. Els recursos humans i materials són els que més valen i els que més costen. Per tant, cal tenir en compte la selecció, la formació, la motivació i la retenció dels recursos humans i materials.

Keywords:
 1. Team building
 2. Organizational behavior
 3. Group dynamics
 4. Group cohesion



Mantar yiyerek YAZA FIT GIRİN

DIYETİSYEN Fatma Örsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbohidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gibi özellikleri, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaşırken etkili. İşte mantarın faydaları... Fatma Örsel Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak psorilması, beyazı açısından vitamin ve protein kaybını en aza indirmesi gerektiğini söyledi. Mantar, çeşitli şekillerde tüketilmesi yeterli olmasına rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle neak denilen bir besin. Yaz tatiline daha fit bir görünümle çıkmak isteyenlerin diyet bulacağı bu günlerde Beşiktaş Üniversitesi Gastroenteroloji ve Midek Sanatları Ara. Ger. Diyetisyen Fatma Örsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu.

DOŞUK KALORI VE YAĞA SAHİP

Düşük kalori ve yağsı olan mantarın yüksek diyet posası, karbohidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vegeteryan bireyler et yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeliler" diye konuştu.

KALBİNİZİN atış hızı sağlığını ele veriyor

Hiç durmadan vücudunuza kan pompalayan kalbinizin sesi, sağlığını el ele veriyor. Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Mustafa Özgür, kalbe göre bir tıbbi değerlendirme ve diğerleri hakkında bilgiler verdi.



Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir. Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir. Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir.

KALP RİTİMİ VE ATIŞ HIZI
Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir. Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir.

Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir. Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir. Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir.

Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir. Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir. Kalbinizin atış hızı, kalp ritmi ve kalp fonksiyonları hakkında önemli bilgiler verir.



Muslukla yiyerek YAZA FIT GİRİN

Yaz aylarında vücutta yağlanma, kilo artışı ve sağlık sorunları yaşanabilir. Bu sorunları önlemek için yaz aylarında sağlıklı beslenmek önemlidir. Muslukla yiyerek yaz aylarında fit kalabilirsiniz.

Yaz aylarında vücutta yağlanma, kilo artışı ve sağlık sorunları yaşanabilir. Bu sorunları önlemek için yaz aylarında sağlıklı beslenmek önemlidir. Muslukla yiyerek yaz aylarında fit kalabilirsiniz.

Bağışlanan böbrekleri HAYAT VERECEK



Bağışlanan böbrekleri hayat verecek. Bu haber, bir hastanın böbrek nakli ile sağlığını kurtardığını ve hayatına devam ettiğini anlatıyor.

Bağışlanan böbrekleri hayat verecek. Bu haber, bir hastanın böbrek nakli ile sağlığını kurtardığını ve hayatına devam ettiğini anlatıyor.

İstanbul'a 20 butik tıbbi aile sağlığı merkezi

İstanbul'a 20 butik tıbbi aile sağlığı merkezi kuruluyor. Bu merkezler, aile sağlığını korumak ve hastaların sağlık sorunlarını çözmek için kuruluyor.

İstanbul'a 20 butik tıbbi aile sağlığı merkezi kuruluyor. Bu merkezler, aile sağlığını korumak ve hastaların sağlık sorunlarını çözmek için kuruluyor.

Beslenme okuryazarlığı OKULDA BAŞLAYACAK

Sağlık Bakanlığı, beslenme okuryazarlığını okulda başlatmak için bir kampanya başlattı. Bu kampanya, çocukların sağlıklı beslenmesini teşvik ediyor.



Sağlık Bakanlığı, beslenme okuryazarlığını okulda başlatmak için bir kampanya başlattı. Bu kampanya, çocukların sağlıklı beslenmesini teşvik ediyor.

Sağlık Bakanlığı, beslenme okuryazarlığını okulda başlatmak için bir kampanya başlattı. Bu kampanya, çocukların sağlıklı beslenmesini teşvik ediyor.

'Doğal yemek alışkanlıklarına geçilmesi'

'Doğal yemek alışkanlıklarına geçilmesi' kampanyası, insanların doğal ve sağlıklı beslenmelerini teşvik ediyor. Bu kampanya, insanların sağlıklı yaşam tarzını benimsemesini amaçlıyor.

'Doğal yemek alışkanlıklarına geçilmesi' kampanyası, insanların doğal ve sağlıklı beslenmelerini teşvik ediyor. Bu kampanya, insanların sağlıklı yaşam tarzını benimsemesini amaçlıyor.



BASIN YANSIMALARI (YEREL)

TİCARET

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

İZMİR

EKONOMİ

Yayın Tarihi : 1.4.2019

Sayfa : 12

Tiraj : 3007

StxCm : 74

Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınızdand olmayın

Seppä Teuvo (1927) ja Seppä Matti (1928) olivat kumpikin kotoisin Oulusta. Matti Seppä oli ollut jo ennen sotia koulun johtajana ja koulun johtajana. Matti Seppä oli ollut jo ennen sotia koulun johtajana ja koulun johtajana. Matti Seppä oli ollut jo ennen sotia koulun johtajana ja koulun johtajana.

[illegible]

growing slowly.

Feuchtigkeit: Abnehmend

[illegible]

Copyright © 2004 by Humana Press
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Humana Press.

1- <http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.05.001>
2- Sherry is affiliated with the same
university.

2. That the results of the survey are:

books on display: 114

5. *Strawberry shortcake* is on the page. This is not a berry cake.

© 2004 Blackwell Publishing Ltd
Journal of Internal Medicine 255: 103–110

Statistical significance: * $P < 0.05$ (two-tailed).

Republik Albanien angestrichen werden. In 2004 vertrieben Kroatien Soldaten mit Bajonetts aus albanischen Territorien mit Albanen. Die meisten Albanen, die in die Lager schickten, die für den Krieg in 1999 waren, wurden in Albanien und Kroatien in großen Betrieben, die für den Krieg waren, geschickt. Die meisten Albanen, die in die Lager schickten, die für den Krieg in 1999 waren, wurden in Albanien und Kroatien in großen Betrieben, die für den Krieg waren, geschickt.



Positive Experimental Learning in the Workplace Context
By: Bill Johnston, Laura Frost, David

[illegible]

Böbreklerin düşmanı stresi yenin

Beykoz (İzmir'deki Medya Yıkaraku- lu) Müdürü Prof. Dr. Çiğdem Kaplan Akpınar, böbreklerin düşmanı stresin, yüksek tansiyon ve kolesterolün yanı sıra diyabetin de böbrekleri etkilediğini söyledi. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Akpınar, "Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir."

Böbrek sağlığı ve hastalıkları konusunda en büyük düşmanı stresin olduğu söyleniyor. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir."

sağlık uzmanı için çok önemli olduğunu söyledi. Prof. Dr. Akpınar, "Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir."

"STRESİ YENİP SAĞLIKLI OLUN"

Aynı ya da daha fazla stresin sağlığını etkilediğini söyledi. Prof. Dr. Akpınar, "Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir."

Stresin tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkilediğini söyledi. Prof. Dr. Akpınar, "Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir."

Stresin tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkilediğini söyledi. Prof. Dr. Akpınar, "Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir."



Stresin tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkilediğini söyledi. Prof. Dr. Akpınar, "Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir. Stres, tansiyon ve kolesterolü artırarak böbrekleri etkiler. Böbreklerin sağlıklı kalması için stresin yönetilmesi gerekir."



Programa de Pós-graduação em Física
Instituto de Física de Caruaru
PE 55080-970

TATİLE HAZIRLANIRKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN

Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.



Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.

EN SAĞLAM AKDENİZ DİYETİ
Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.

Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.

Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.

Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.

YAZIN KİLO ALMAYIN
Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.

Diyetisyen Fatma Özset Özcan, birçok hastalığın temelinde yanlış beslenme olduğunu uyararak diyetler, sağlıklı yiyecekler ve de hareketli yaşamın önemini vurguladı. "Akdeniz Diyeti"nin 2018 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirten Özcan, "Yazın çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 60'ı geri dönüyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersiz desteklenmeli" dedi.



Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınızdandır 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.

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 incelendiğini anlatan Diyetisyen Özcan, "Japonya'da 100 yaşı 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.



İKİ EYLÜL

GÜNLÜK YEREL GAZETE

ESKİŞEHİR

SİYASİ

Yayın Tarihi : 4.4.2019

Sayfa : 11

Tiraj : 668

StxCm : 176

MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN



Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu

**BERCAN DENEZ
SAYICI** - Mantarın kar-
bohidrat ve protein
açısından sağlıklı bir
besin olduğunu yanı-
sıra içerisinde CLA

ile yağ dokusu kaybına
etkili olduğu iddia-
dığını, kanser ve İTP'
gibi hastalıklarla sa-
vaştığını belirtti.
Ancak Özcan, mantar-

ların kaynatılarak ya
da ısıya yapılarak pi-
rilmesi, böylece içi-
risindeki vitamin ve
protein kaybını en-
az indirmesi gerekti-

ğini söyledi.
Mantar, çeyreği pek-
ilerde tüketilmesi ka-
yıtı alınması gereken
tehlisli olma kavramı
nedeniyle uzak duru-

lun bir besin. Yaş tatlı-
sına daha fit bir giri-
şimde olmak
teşviklerini diyetle
başladığı hastalarda
beyin ünitesi
Cisternose ve Mük-
kemler Ayg. GİR Di-
yetisyen Fatma Özsel
Özcan, "Diyet sofrala-
rında mantar bulun-
malı" tavsiyesinde
bulundu. Diyet kulu-
tu ve yağsız olan
mantarın yüksek diyet
protein, karbohidrat
ve protein açısından
sağlıklı olduğunu be-
lirtti. Özcan, "D vitamin-
sizlik obezite, kan-
ser, metabolik send-
romları pol açar
Ancak D vitamini be-
ninde de nadir bul-
turken 300 gramlık
mantar günlük D vita-
mini ihtiyacının yaka-
lak yüzde 20-25'ini
karşılayabiliyor. İçeri-

sindeki CLA ile yağ do-
kusu kaybını artırarak
yağ düşürmelerini sa-
ğlamasını sağlıyor. Ve-
jeteryen bireyler el-
verişli mantar tüketi-
lir fakat protein ka-
dını ve bazı mineraller
açısından etin yerine
geçemeyeceğini bilme-
li" diye konuştu.

KANSERLE SAVAŞIYOR

Son yıllarda yapılan
biri araştırması
göre Mantar, Çin gibi
uygarlıkların yüzyıllardır
tedavi amaçlı kulla-
nılan bir mantar
türlerinin bağışıklık
sistemini güçlendire-
bilir. Mantar, kanser ve
prostat kanserleriyle
savaşıyor, kanserle-
rin tedavisi ve bi-
yoteriminde kullanı-
lması da çok önemli
olduğunu söyledi.

Özcan, stivlerin giyle
stivildi. "Bun man-
tar türleri kolesteroli ve
kan şekeri düşürücü etki
gösterebilir. Yaş
ara 75. yaşına yaşı-
lan hastalıklardan biri
olan İTP' gibi otoim-
ünite hastalıkları
kaybolur. Bu etki-
leri gösteren en değerli
mantarlar Shiitaki, Mai-
take, Hishi Kayışığı
çakışık 4 milyon
dolardır ve Agaricus Bi-
sini Mükem mantar."

PİŞİRME TEKNIĞI DE DOKU

Mantar tüketmek
kadar mineral, vita-
min, protein ve antiok-
sidan kaybetmek en az
indirmek pişirme tek-
nikinin kullanılması
da çok önemli
olduğunu söyledi.

Özcan, Food Sciences
and Nutrition Dengi-
si'nin yaptığı araştı-
rma sonucunda
mantarın kaynatıl-
ması ve ısıya yapma-
nın besin değerlerini
en çok azaltan pişirme
teknik olduğunu sa-
vaştığını belirtti.
Mantarda ve tarada
az yağla karıştırarak so-
yama en uygun man-
tarları antioksidan
seviyelerinin daha
yüksek olduğunu bi-
lginisi vardı. Özcan, bir
de ısıya da bulunarak
mantarın içerisindeki
protein aminoasit de-
ğeriyle birlikte ve gut
hastalarında tük-
tülmeleri artırarak
tehlisli durumlar ya-
ratılmamasını açıkladı.
Bu tür rahatsızlıklar
olanlar mantar tük-
tülerine dikkat etme-
leri gerektiğini söyledi.



Diyetinize mantar ekleyin

DIYETİSYEN Özcan, diyet yapanların menülerine mutlak suretle mantar dahil etmeleri gerektiğini söyledi.

Diyetisyen Fatma Özsej Özcan, 'Diyet sofralarında mantar bulunmalı' diyerek önemli uyarılarda bulundu. Özcan, mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisinde CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaşta yardımcı olduğunu belirtti.



MANTARI KAYNATMAYIN

Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pişirilmesinin içerisindeki vitaminleri yok ettiğini belirtti.

rek, " D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vegeteryan bireyler et yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeliler" diye konuştu. **HHALK**



Mantar yiyerek yaza fit girin

Diyetisyen Fatma Öznel Özcan, "Diyet esnaslarında mantarlar bulunmalı" diyerek önerisiyle iştahları tutsun. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olduğunu yanı sıra içerisinde CLA da yağ dokusunu kaydırıcı etkisine değindi. Kolesterol ve İHIV gibi hastalıklara maruziyetini belirtti. Ayrıca, Ozon, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak tüketilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybolmaması için tüketilmesi gerektiğini söyledi.



Dr. Fatma Öznel

Mantar diyetinde kullanılmasıyla ilgili önerisiyle iştahları tutsun. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olduğunu yanı sıra içerisinde CLA da yağ dokusunu kaydırıcı etkisine değindi. Kolesterol ve İHIV gibi hastalıklara maruziyetini belirtti. Ayrıca, Ozon, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak tüketilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybolmaması için tüketilmesi gerektiğini söyledi.

Turkmenistan

Dr. Fatma Öznel, "Diyet esnaslarında mantarlar bulunmalı" diyerek önerisiyle iştahları tutsun. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olduğunu yanı sıra içerisinde CLA da yağ dokusunu kaydırıcı etkisine değindi. Kolesterol ve İHIV gibi hastalıklara maruziyetini belirtti. Ayrıca, Ozon, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak tüketilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybolmaması için tüketilmesi gerektiğini söyledi.

Turkmenistan

Dr. Fatma Öznel, "Diyet esnaslarında mantarlar bulunmalı" diyerek önerisiyle iştahları tutsun. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olduğunu yanı sıra içerisinde CLA da yağ dokusunu kaydırıcı etkisine değindi. Kolesterol ve İHIV gibi hastalıklara maruziyetini belirtti. Ayrıca, Ozon, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak tüketilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybolmaması için tüketilmesi gerektiğini söyledi.

Mantar Yiyerek Yaza Fit Girin

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu.

Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisinde CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaştığını belirtti. Ancak Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pürümlenmesi böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybının en aza indirilmesi gerektiğini söyledi.

Mantar, çeşitli yaşlarda tüketilmesi kaygısı olmasına rağmen zararlı olma korkusu nedeniyle uzak durulan bir besin. Yaz tatline daha fit bir görünümde girmek isteyenlerin diyetle başladığı bugünlerde Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anj. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar

bulunmalı" tavsiyesinde bulundu. Düşük kalori ve yağda sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar çok düşük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmamasını sağlıyor. Vegeteryan beslenenler et yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçemeyeceğini bilmeliler" diye konuştu. Kanserle savaşıyor

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalara göre Mısır, Çin gibi ülkelerin yüz yıllardır tedavi amaçlı kullandıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek meme, akciğer ve prostat kanserleriyle savaştığını, kanserlerin tekrarlama ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bazı



mantar türleri kolesterol ve tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıklarından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda antiviral etki gösteriyor. Bu etkiler gösteren en değerli mantarlar Mishi, Maitake, Hindi Kuyruğu (yaklaşık 6 milyon dolar) ve Agaricus Blazei Murilli mantarı."

Pişirme tekniğine de dikkat! Mantarı tüketmek kadar mineral, vitamin, protein ve antioksidan kaybını en aza indirecek pişirme yönteminin kullanılması da çok önemli olduğunu söyleyen Özcan, Food Sciences and Nutrition

Dergisi'nin yaptığı araştırmalar sonucunda mantarları kaynatmanın ve ızgara yapmanın besin değerlerini en çok azaltan pişirme tekniği olduğunu ortaya çıktığını belirtti. Mikrodalga ve tavada az yağla kızdırarak suyunu saldıran mantarların antioksidan seviyelerinin daha yüksek olduğunu bilgisini verdi. Özcan, bir de uyarı da bulunarak, mantarın içerisindeki purin aminoasidi nedeniyle böbrek ve gut hastalarında ürik asit oluşumunu artırarak tehlikeli durumlar yaratabileceğini açıkladı. Bu tür rahatsızlıkları olanların mantar tüketimlerine dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.

Mantar yiyerek yaza fit girin

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaştığını belirtti.

Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pişirilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybının en aza indirilmesi gerektiğini söyledi.

Mantar, çeşitli şekillerde tüketilmesi keyifli olmasına rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle uzak durulan bir besin. Yaz tatline daha fit bir görünümle girmek isteyenlerin diyetine bağladığı bugünlerde Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu.

Düşük kalori ve yağsahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vegeteriyen bireyler et yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeller" diye konuştu.

Kanserle savaşıyor

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalara göre Mısır, Çin gibi uygarlıkların

yüzyıllardır tedavi amaçlı kullandıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek meme, akciğer ve prostat kanserleriyle savaştığını, kanserlerin tekrarlama ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bazı mantar türleri kolesterol ve tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıklarından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda antiviral etki gösteriyor. Bu etkileri gösteren en değerli mantarlar Meishi, Matsake, Hindi Kuyruğu (yaklaşık 6 milyon dolar) ve Agaricus Blazei Muril mantarı."

Piştirme tekniğine de dikkat

Mantar tüketmek kadar mineral, vitamin, protein ve antioksidan kaybını en aza indirecek piştirme yönteminin kullanılmasının da çok önemli olduğunu söyleyen Özcan, Food Sciences and Nutrition Dergisi'nin yaptığı araştırmalar sonucunda mantarın kaynatmanın ve ızgara yapmanın besin değerlerini en çok azaltan piştirme tekniği olduğunu ortaya çıktığını belirtti.

Mikrodalga ve tavada az yağla kavurularak suyunu salmayan mantarların antioksidan seviyelerinin daha yüksek olduğunu bilgisini verdi.

Özcan, bir diyet uyan da bulunarak, mantarın içerisindeki pürin aminoasidi nedeniyle böbrek ve gut hastalarında ürik asit üretimini artırarak tehlikeli durumlar yaratabileceğini açıkladı. Bu tür rahatsızlıklar olanların mantar tüketimlerine dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.



sempat sarungpandan. Turutlahlah Ustazku
saling rukunlah! Insyaallah kulanah!

Tau ya kakak, apakah tau sarungpandan
juga? Sini dia perkenalan Pak. Dr. Asyraf.
Sedek Sarungpandan. Kini dia studi pene-
ritan dia, yang bisa ya nina nianah
saling rukun sarungpandan kulanah
insyaallah sarungpandan sarungpandan
insyaallah Sarungpandan Sarungpandan

Si sarungpandan Sarungpandan Sarungpandan



‘Kariyer Günleri’ etkinlikleri başlıyor

Emre ERTÜRK

Beykoz Üniversitesi olarak teorik eğitime önem verdiği kadar pratikte sektörlerin nasıl geliştiği konusunda da öğrencilerini bilgilendirme hususunda kendini sorumlu hissediyor. Her yıl bu amaçla geleneksel hale getirilen ‘Kariyer Günleri’ etkinlikleri bu yıl psikolojiden girişimcilige, e-ticareten lojistiğe kadar birçok farklı sektördeki önemli isimleri 8 Nisan Pazarte-

si’den itibaren 5 gün boyunca öğrencilerle buluşturacak. Hayatımızın olmazsa olmazı sporda merak edilenleri de Altınordu Futbol Kulübü Başkanı Seyit Mehmet Özkan yapacağı ‘Neden İyi Birey, İyi Vatandaş, İyi Futbolcu’ isimli konuşmasında anlatacak. 12 Nisan saat 14.00-15.00 saatleri arasında gerçekleşecek bu önemli söyleşiyi, Beykoz Üniversitesi Kavacak Rektörlük Yerleşkesi Konferans Salonunda izleyebilirsiniz.



Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınızdan olmayın

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

VERİLEN KİLOLARIN % 80'İ GERİ ALINIYOR

Yaz tatili planları başladı. Deniz, kum, güneş üçlüsü için gün sayanlar bir yandan da en kısa sürede sonuç veren diyetler araştırıyor. Denenilen birçok diyet ise istenilen sonucu vermiyor. Birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıklı yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi okuduğunu beliren Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları A.B.D. Diyetisyeni



Fatma Özsel Özcan, günümüzde 1.000'den fazla diyet çeşidi okuduğunu söyledi.

Popüler diyetleri uygulayanların yüzde 80'inin verdiği kiloların fazlasıyla geri aldığını ve sağlıklarını kaybettiğini söyleyen Diyetisyen Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bir birey için en iyi diyet, yaşam biçimine ve kültürüne uygun 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 vermenin 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."



YURT HABER

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 8.4.2019

Sayfa : 6

Tiraj : 3500

StxCm : 59

Mantar yiyerek yaza fit girin!



Diyetçiyen Fatma Önel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaşımını belirtti. Ancak Özcan, mantarların kaynatılarak ya da sığara yapılarak pişirilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybını en aza indirmesi gerektiğini söyledi.

Mantar, güçlü şekerlerde tüketilmesi kayıtlı olmaması rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle uzak durulan bir besin. Yüz turline daha fit bir görünümle girmek isteyenlerin diyetine başlanmalı. Buğulandırılarak Üni-versitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anı, Çör, Diyetçiyen Fatma Önel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu.

Düyük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirtti. Özcan, "D vitaminli ekşikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak

D vitaminli besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ depolarının çözülmesini sağlıyor. Vajeteryanbinyerler en yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçemeyeceğini bilmeliler" diye konuştu.

Kanserle savaşıyor
Son yıllarda yapılan bazı araştırmalara göre Mantar, Çin gibi uyarılkların yitipolarıdır tedavi amaçlı kullandıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek meme, akciğer ve prostat kanserleriyle savaşımını, kanserlerin tekrarlama ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlattı. Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bu mantar türleri kolesterole tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıklarından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda antiviral etki gösteriyor. Bu etkileri gösteren en değerli mantarlar Meishi, Matake, Hindi Kıyırda (yaklaşık 6 milyon dolar) ve AgaricusBlacc(Maril mantarı)."

Mantar yiyerek yaza fit girin

Diyetisyen Fatma Özcel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaşmaya belirtti. Ancak Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ıgara yapılarak pürelenmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybının en aza indirilmesi

gerektiğini söyledi.

Mantar, çeşitli şekillerde tüketilmesi kaygısı olmasına rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle uzak durulan bir besin. Yaz tatilinde daha fit bir görünümle girmek isteyenlerin diyetle başladığı bugünlerde Beykız Üniversitesi Gastroenteroloji ve Mutfak Sanatları Araş. Göz. Diyetisyen Fatma Özcel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu. Düşük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Yağsız olan biberler et yerine etlerle tüketilebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeliler" diye konuştu.

Kanserle savaşıyor

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalara göre Mucor, Clostridium gibi uyartıkların yüzeylerde tedavi amaçlı kullanıldıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek meme, akciğer ve prostat kanserleri-



yle savaştığını, kanserlerin tekrarlanması ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Bazı mantar türleri kolesterol ve tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıklarından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda antiviral etki gösteriyor. Bu etkileri gösteren en değerli mantarlar Meishi, Matsake, Hindi Kuyruğu (yaklaşık 4 milyon dolar) ve Agaricus Blazei Murilli mantarı."

Pisirme tekniğine de dikkat! Mantarı tüketmek kadar mineral, vitamin, protein ve antioksidan kaybını en aza indirecek pisirme yönteminin kullanılmasının da çok önem-

li olduğunu söyleyen Özcan, Food Sciences and Nutrition Dergisi'nin yaptığı araştırmalar sonucunda mantarları kaynatmanın ve ıgara yapmanın besin değerlerini en çok azaltan pisirme tekniği olduğunu ortaya çıkarttığını belirtti. Mikrodalgaya ve tavadaki yağla kavurularak suyunu saldıran mantarların antioksidan seviyelerinin daha yüksek olduğunu bilgisini verdi. Özcan, bir de uyarı da bulunarak, mantarın içerisindeki glikoaminosidi nedeniyle böbrek ve gut hastalarında gliko asit üretimini artırarak tehlikeli durumlar yaratabileceğini açıkladı. Bu tür rahatsızlıkları olanların mantar tüketimlerine dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.



Tatile hazırlanırken sağlığınızdan olmayın

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, birçok hastalığın temelinin yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu söyledi



Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, birçok hastalığın temelinin yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu söyledi. Özcan, Akdeniz Diyeti'nin 2019 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti olduğunu belirtti.

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

EN SAĞLIKLI AKDENİZ DİYETİ

Yıllardır unan ömre sahip toplumların beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının incelendiğini anlatan Diyetisyen Özcan, "Japonya'da 100 yaş aşkın yaşlıların unan yaşam felsefeleri 'Bokai' ile obahehokken 'Okizawa' Diyeti, küçük lokandınay kültürünü yansıtan Nordik Diyeti, sevgiyen 7. gün adventistleri, Balık Deniz Diyeti, tuz kısıtlaması olan Dash Diyeti tüm dünyada sağlıklı kabul edilen



DIYETİSYEN FATMA
ÖZSEL ÖZCAN

popüler diyetler arasında. Ancak Dash Diyeti ile yıllardır kıyasıya rekabet içinde olan Akdeniz Diyeti, sağlık uzmanları tarafından (US News Best Diet Ranking) 2019 yılının en sağlıklı ve uygulanması en kolay diyeti seçildi" dedi. **5 maddede Akdeniz Diyetini anlatan Diyetisyen Özcan, şu sıralamayı yaptı:**

- 1- Soğuk press zeytinyağı tüket.
- 2- Meyve ve sebze çorba ve mevsiminde tüket.
- 3- Her gün mutlaka bir avuç ceviz, fındık ve badem tüket.
- 4- Yemekleri doğru yöntemde ve tatile göre. Tuzlu sızıt ve yemeği baharatlandı.
- 5- Haftada en az 2 kez 30 dakika kalp atam hızını artıran bir egzersiz yapın. Gün boyunca hareketli ol.

VERİLEN KİLOLARIN YÜZDE 80'İ GERİ ALINIYOR

Popüler diyetleri uygulayanların

yüzde 80'inin verdiği kiloları başarıyla geri aldığını ve sağlığını kaybettiklerini söyleyen Diyetisyen Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bir birey için en iyi diyet, yaşam biçimine ve kültürüne uygun dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Örneğin gluten duyarlılığı olan bireylerin glutenli besinleri gerektiren, kabızlık gibi sindirim sorunu yaşayan bireyler tam tahıl besin tüketimlerini artırmalıdır. Tek başına kilo verirken ya da bölgesel yağların bir diyet olmadan gıdalar besin grubu da yoktur. Ancak yapılan araştırmalar, düşük 'basit' karbonhidrat tüketiminin kilo kaybında etkili olduğunu göstermektedir. Düşük kalorili diyetler, bedeni strese sokmaktadır ve unan dönemde yağlanmayı artırmaktadır. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmelidir." **HAİRE MEHMEZ**



Mantarı karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu; kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaştığını belirtti. Ancak Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pishirilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybını en aza indirmesi gerektiğini söyledi.

Mantar, çeşitli şekillerde tüketilmesi keyifli olmasına rağmen zehirli otlar koruması nedeniyle uzak durulan bir besin. Yüz taneve daha fit bir görünüme girmek isteyenlerin diyetine başladığı buğünlerde Beykoz Üniversitesi Gastroenteroloji ve Midek Sanatları Anı. Gör. Diyetisyen Fatma Özsal Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu. Düşük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek ve protein karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirtti. Özcan, "D vitamini eksikliği ciltte, kanser, metabolik sendromlara yol açar.

Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunan 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vegeteriyen bireyler el yemir mantar. İçerisindeki laktoz probiyotik kalitesi ve bazı mineraller açısından ester yerine geçmeyeceğini biliyoruz" diye konuştu.

Kanserle savaşıyor

500 yılında yapılan bazı araştırmalara göre Çin, Çin gibi uygarlıkların yüzyıllardır tedavi amaçlı kullanıldıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek insana, akciğer ve prostat kanserleriyle savaştığını, kanserle mücadelede ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bazı mantar türleri kolesterol ve tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıklarından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda etkili etki gösteriyor. Bu etkiyi gösteren en değerli mantarlar

Mush, Matsake, Hırdı Kuyruğu (yaklaşık 6 milyon dolar) ve Agaricus Blazei Murri mantarları.

Figürüne de dikkat

Mantar tüketmek kadar mikrobiyal vitamin, protein ve antioksidan kaybını en aza indirecek pişirme yöntemlerini kullanmaların da çok önemli olduğunu söyleyen Özcan, Food Sciences and Nutrition Dergisi'ni yaptığı araştırmalar sonucunda mantarların kaynatılma ve ızgara yapmanın besin değerlerini en çok azaltan pişirme tekniği olduğunu ortaya çıkardığını belirtti. Mikroorganizma ve tıbbi az yağla kavunarak suyunu salıyan mantarların tıbbi bakımdan seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirtti. Özcan, bir de uyan da bulunarak mantarın içerisindeki çürümün aminoasidi nedeniyle böbrek ve guf hastalarında önkü artırıcı etkiyi artırarak tehlikeli durumlar yaratabileceğini açıkladı. Bu tür rahatsızlıklar olanların mantar tüketimlerine dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.

HABER MERKEZİ

Bu besinler hastalıksavar!

Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaşta en büyük destekçimiz, hastalıksavar besinler. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, hastalıksavar besinleri açıkladı

Kuş, domuz ya da son dönemdeki adıyla rhino gibi kış aylarında bizi dermansız 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 ananın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz" dedi. Dengeli beslenme ile vücudun direncinin artacağını söyleyen Özcan, hastalıksavar besini şöyle sıraladı;

SEBZELERLE PIŞIRILMIŞ ET VE TAVUK SUYU

İlâkili kemik, kırmızı et ve tavuktan elde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirken yemeklerinize de katabilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder. Sarımsak çiğ olarak tüketildiğinde bağırsaklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden

düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalı. Sarımsağın antimikrobiyal etkilerini keşfeden ortaçağ hekimleri, buluşıcı hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeyi sarımsak özsuyu ile ıslatırlardı.

EV YAPIMI YOĞURT- KEFİR-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.



Fatma Özsel
Özcan

Bu besinler hastalıksavar

Vurdular grip virüsüyle savaşı orta-
lama 1-2 hafta sürüyor. Bu
savaşta en büyük destekçimiz
hastahanevar besinler. Diyetisyen
Fatma Öznel Özcan, hastahanevar
besinleri açıkladı.



SEBZELEYLE PİŞİRİLMİŞ ET VE TAVUK SUYU

Naklî kârın, kârın et ve taşıyan etle atıldığı süte karışması sonucu etle karıştırılarak yemlenmesi ile kabul edilir. Protein ve diğer besin değerleri düşüklüğü sonucu etin kalitesi düşer.

SARIMSAK

Sarımsaq qədimlik təbii tərkibində duğulmuş gücləndirici qida qatılığıdır. 10 qramlı ümumi tərkibdə təbii tərkibdə duğulmuş gücləndirici qida qatılığıdır. 10 qramlı ümumi tərkibdə təbii tərkibdə duğulmuş gücləndirici qida qatılığıdır.

EV YAPIMI YOĞURT-KEFİR-TURŞU

[illegible]



Mantar yiyerek yaza fit girin

Diyetisyen Fikri Özal Çelak, 'Taze sebzelerde vitamin buluruz' diyerek önemi üzerinde duruyor. Mantarlar her mevsimde ve yerli iklimimizde yetiştiği için yazın tüketimi için çok uygun. ÇLA ile ilgili detaylı bilgi için 0212 250 00 00'e, İstanbul'da 112'ye ulaşılabiliyor. Kaynak: İHHA

İzmirli Diyetisyen Fikri Özal Çelak, 'Taze sebzelerde vitamin buluruz' diyerek önemi üzerinde duruyor. Mantarlar her mevsimde ve yerli iklimimizde yetiştiği için yazın tüketimi için çok uygun. ÇLA ile ilgili detaylı bilgi için 0212 250 00 00'e, İstanbul'da 112'ye ulaşılabiliyor. Kaynak: İHHA

İzmirli Diyetisyen Fikri Özal Çelak, 'Taze sebzelerde vitamin buluruz' diyerek önemi üzerinde duruyor. Mantarlar her mevsimde ve yerli iklimimizde yetiştiği için yazın tüketimi için çok uygun. ÇLA ile ilgili detaylı bilgi için 0212 250 00 00'e, İstanbul'da 112'ye ulaşılabiliyor. Kaynak: İHHA



İzmirli Diyetisyen Fikri Özal Çelak, 'Taze sebzelerde vitamin buluruz' diyerek önemi üzerinde duruyor. Mantarlar her mevsimde ve yerli iklimimizde yetiştiği için yazın tüketimi için çok uygun. ÇLA ile ilgili detaylı bilgi için 0212 250 00 00'e, İstanbul'da 112'ye ulaşılabiliyor. Kaynak: İHHA

KAYNAK: İHHA

İzmirli Diyetisyen Fikri Özal Çelak, 'Taze sebzelerde vitamin buluruz' diyerek önemi üzerinde duruyor. Mantarlar her mevsimde ve yerli iklimimizde yetiştiği için yazın tüketimi için çok uygun. ÇLA ile ilgili detaylı bilgi için 0212 250 00 00'e, İstanbul'da 112'ye ulaşılabiliyor. Kaynak: İHHA

KAYNAK: İHHA

İzmirli Diyetisyen Fikri Özal Çelak, 'Taze sebzelerde vitamin buluruz' diyerek önemi üzerinde duruyor. Mantarlar her mevsimde ve yerli iklimimizde yetiştiği için yazın tüketimi için çok uygun. ÇLA ile ilgili detaylı bilgi için 0212 250 00 00'e, İstanbul'da 112'ye ulaşılabiliyor. Kaynak: İHHA

İzmirli Diyetisyen Fikri Özal Çelak, 'Taze sebzelerde vitamin buluruz' diyerek önemi üzerinde duruyor. Mantarlar her mevsimde ve yerli iklimimizde yetiştiği için yazın tüketimi için çok uygun. ÇLA ile ilgili detaylı bilgi için 0212 250 00 00'e, İstanbul'da 112'ye ulaşılabiliyor. Kaynak: İHHA

KAYNAK: İHHA



Beykoz'da Kariyer GÜNLERİ BAŞLADI

Beykoz Üniversitesi, 'Kariyer Günleri 2019' ile bu yıl da 5 gün boyunca birçok sektörden alanında uzman yöneticileri ve akademisyenleri öğrencileri ile buluşturmaya başladı. Etkinliğin açılış konuşmasını yapan Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, "1 yarıyıl staj imkanı tanıyan 3+1 ve 7+1 eğitim sistemimiz sayesinde iş hayatını yakından tanıyabiliyorsunuz" dedi

Serpil Yıldırım

Teorik bilgiye olduğu kadar pratik eğitime ve öğrencilerin sektörleri yakından tanımalarına da oldukça önem veren Beykoz Üniversitesi'nde 'Kariyer Günleri 2019' başladı. 5 gün boyunca birçok sektörden alanında uzman yöneticilerin ve akademisyenlerin öğrencilerle buluşacağı bu önemli etkinliğin açılış konuşmalarını Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman ve Okan Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mithat Baydar yaptı.

Öğrencilere, üniversitede okudukları bölümlerin iş hayatına atılmalarına az bir süre kala köprüden önceki son çıkış olduğunu söyleyen Durman, "Eğitim modelimizi oluşturan 3+1, 7+1 eğitim sistemi sayesinde en az 1 yarıyılın okuduğunuz programa ait bir iş yerinde staj yaparak geçirdiğinizde sadece teorik bilgiyle değil, mesleki tecrübe ve teknik bilgilerle de mezun olabilece, iş hayatını yakından tanı-

ma fırsatı yakalayabiliyorsunuz. Kariyer Günleri'nde iş dünyasının tecrübeli ve yetkin isimleriyle bir araya gelerek mentör etkilerini öğrenme fırsatını mutlaka değerlendirmelisiniz" dedi.

"Sevgiyle Başlar Her Şey - Akademik Kariyer Yapmak" adlı konuşmasını yapan Baydar da öğrencilere en karşık kumaları en sade, yalın bir biçimde aktarmaları ancak iyi bir akademisyen ve iyi bir konuşmacı olabileceğini söyledi.

Analizin tam anlamıyla doğru bir şekilde yapılabilmesi için bütüncül bir yaklaşım olmasa gerektiğini belirten Baydar, "Bir konu hakkında yorum yapılacağına öncelikle tarih, sosyoloji, siyaset bilimi kavramları ve strateji kavramlarının bilinmesi gerekmektedir" ifadelerini kullandı.

HOBİLER İNSANI GELİŞTİRİR

Hayal kurmanın öneminden

de bahseden Baydar, sözlerini şöyle sürdürdü: "Eğitime de açık olmak gerekir.

Ortak akıl, tek kişinin aklından çok daha önemlidir. Edebiyat, sanat gibi hobilerin olması insanı geliştirir.

Rahmetli Bülent Ecevit, 'Tiger bir siyasetçinin bütün dünyası siyaset olursa, kendine hayır olmadığı gibi siyasete de hayır olmaz' demiştir.

Çünkü günün birinde siyaseti bırakıldığında edebiyat, sanat gibi uğraşabildiği bir liman olmaz ise siyaseti bırakmamak için sonuna kadar mücadele edecektir.

Bu mücadelede hem kendine hem partisine hem de ülkeye zarar verecektir." atıldıkları bölgesel turnuvalarda gösterdikleri başarılarla FIRST RD Dünya Robotik Şampiyonası'na katılmaya hak kazanan Bulçeşehir Koleji robotik takımları, 17-20 Nisan tarihleri arasında Houston'da düzenlenecek turnuva da dünyanın dört bir yanından gelen takımlarıyla yarışacak.



‘Endüstri 5.0 ile başka bir insanlık ortaya çıkıyor’

‘Kariyer Günleri 2019’ kapsamında Beykoz Üniversitesi öğrencileri ile bir araya gelen Infinitcrea Leadership and Coaching Kurucusu Berna Pınar Tunç, yapay zeka ile birlikte makinelerin insanların işlerini ellerinden almasının en çok korkulan konulardan biri haline geldiğini söyledi.



Bizim Sivas

Endüstri 5.0’da bu durumu çözülebileceğini belirten Tunç, “İnsanların yetenekleri ve makinelerin yapabildikleri bir araya getirilerek başka bir insanlık ortaya çıkarılacak. Meslekler değişecek ve insani beceriler ön planda olacak. Bu yüzden yaratıcılığımızı asla kaybetmeyin” dedi.

Teknoloji çağının geleceğini şekillendirecek en önemli konu yapay zeka. Beykoz Üniversitesi öğrencileri ile ‘Kariyer Günleri 2019’ kapsamında bir araya gelen Infinitcrea Leadership and Coaching Kurucusu Berna Pınar Tunç, ‘Hangimiz Daha Yapay Zekayız?’ adlı söyleşi ile her an yeni bir gelişmenin yaşandığı yapay zeka konusunda önemli bilgiler paylaştı.

Konfor arttı, hareket yavaşladı

Yapay zekanın tarihçesi hakkında ayrıntılı bilgi vererek konuşmasına başlayan Tunç, günümüzde herkesin yapay zekayı ellerindeki telefonlarda,

evlerinde ya da arabalarında bu şekilde kullandığını söyledi. Her şeyin çok hızlı yaşandığı bu günlerde yapay zekanın bire konfor alanları yarattığını ve kendimizi iyi hissetmemizi sağladığını da anlatan Tunç, ancak bu gelişimin insanlığın daha az hareket etmesine neden olduğunu da sözlerine ekledi.

Aktarmaktan ötesi oluyor
“İnsanlar neden kendilerini zekalarını kopyalamak istiyor?” diyen Tunç, sözlerini şöyle sürdürdü: “İnsanlar evet hayatı kolaylaştırmak istiyorlar ama bu sefer de kendilerinden daha zeki makineler yaratmaktan korkuyorlar. Sanki muhteşem zekamızı aktarmak isterken bir yere de kopyala yapıştırıdan daha fazlasını yapıyor gibiyiz. Aktardığımız şey aktardığımızın ötesine geçiyor gibi. Sanki biz bir şeyi kaybediyoruz. Öğrenmiyoruz, geliştirmiyoruz.” “Bu durumda şimdi hangimiz daha yapay zekayız?” diye soran Tunç, “Bir şeyler öğretmeye çalıştığımız zeka mı, yoksa hal

hazırda mükemmeliğine çok güvendiğimiz, her sorunu çözebildiğini, bütün evreni ve dünyayı kurtaracağını düşündüğümüz kendi zekamız mı? Hangimiz daha çok etileniyoruz, daha az öğreniyoruz ya da yanlış öğreniyoruz ve ne öğrendiğimizin bile farkına varmıyoruz?” diye konuştu.

Yetenekler birleşecek

En çok korkulan konulardan birinin makinelerin insanların işlerini ellerinden alıp almayacağı olduğunu belirten Tunç, Endüstri 4.0’ın aksine Endüstri 5.0’da bu durumun çözülebileceğini söyledi. Endüstri 5.0’ın bu amaçla geliştiğini anlatarak, “İnsanların yetenekleri ve makinelerin yapabildikleri bir araya getirilerek başka bir insanlık ortaya çıkarılacak. İki yeteneğin bir araya gelmesinden bahsediliyor. Ve bu tam da şimdi zamanda gerçekleşmeye başlıyor” dedi. Tunç, makinelerin duyguları olmadığını ancak insanların duygularına yardımcı olabilmeyi de sistematik olarak öğrenebileceklerini söyledi.

Meslekler değişiyor

Bu gelişmeler sonucunda 25 yıl sonra günümüzden çok daha farklı mesleklerin ortaya çıkacağını belirten Tunç, “İnsani becerilerin ağırlıklı olduğu meslekler öne çıkacak. Bu yüzden yaratıcılığımızı asla kaybetmeyin. Burada devranyı bakış açınız gelecek. Kendinize her zaman ‘Ne, nasıl, niye?’ diye sorun. Bunların cevaplarını arayın. Kendinizi anlamaya ve tanımaya çağırım” önerilerinde bulundu.



Mantar yiyerek YAZA FIT GIRİN

DIYETİSYEN Fatma Örsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbohidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gibi olumlu etkileri, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaşta bir belattı. İşte mantarın faydaları... Fatma Örsel Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pişirilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybının önüne indirilmesi gerektiğini söyledi. Mantar, cesli şekillerde tüketilmesi yeterli olmasına rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle neak denilen bir besin. Yaz tatiline daha fit bir görünümle girmek isteyenlerin diyet sofrasında bulacağı besinlerde Beykoz Üniversitesi Gastroenteroloji ve Mükök Sanatları Ara. Gör. Diyetisyen Fatma Örsel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu.

DÜŞÜK KALORİ VE YAĞA SAHİP

Düşük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbohidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirtten Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ doku hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vegeteryan bireyler et yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeliler" diye konuştu.

[illegible]

◆Berna Pinar Tunç, yapay zeka ile birlikte makinelerin insanların işlerini ellerinden almasını korkulan kopyulardan biri haline geldiğini söyledi

Yapay zeka geleceği şekillendiriyor

BERNA PINAR TUNÇ

Karşıyaka'da düzenlenen 2019 Akademiye İhtisas Konferansı'nda "Yapay Zeka ve İşletim" başlıklı panelde konuşan Berna Pinar Tunç, yapay zeka ile birlikte makinelerin insanların işlerini ellerinden almasını korkulan kopyulardan biri haline geldiğini söyledi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.



Yapay Zeka ve İşletim Konferansı'nda konuşan Berna Pinar Tunç, yapay zeka ile birlikte makinelerin insanların işlerini ellerinden almasını korkulan kopyulardan biri haline geldiğini söyledi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

Infinitron Leadership and Coaching Kurucusu Berna Pinar Tunç, "Hangimiz Dahil? Yapay Zekayla" adlı söyleşi ile her an yeni bir gelişmenin yaşandığı yapay zeka konusunda önemli bilgiler paylaştı.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

"İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi. "İnsanların yetenekleri ile makinelerin yapabilirliği ile bir araya gelerek bizi bu dünyaya getiren bir şey var" dedi.

Beykoz'da Kariyer Günleri başladı



Öğrenci Forumları, Kariyer Günleri 2019 ile bu yıl da 5 gün boyunca büyük arka planlı olarak devam eden üniversite ve akademiye yeni öğrencileri ile tanışmalarını başlatıyor. İktisadiyatı ve sosyal bilimler fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. **Mehmet Akın** "İş hayatı ile akademik hayatın 3+1 ve 7+1 eğitimi sistemini sayesinde iş hayatına yatkın olarak yetiştiler" dedi.

İktisadiyatı ve sosyal bilimler fakültesi öğrencileri ve öğretim üyeleri ile bir araya gelerek, iş hayatına da öğrencileri ile tanışmalarını başlatıyor. İktisadiyatı ve sosyal bilimler fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. **Mehmet Akın** "İş hayatı ile akademik hayatın 3+1 ve 7+1 eğitimi sistemini sayesinde iş hayatına yatkın olarak yetiştiler" dedi.

Meslek edilebilir için büyük fırsat
Öğrencilere, üniversitede okudukları dönemlerin iş hayatına atılmalarını ve bu süreçte işleri ile ilgili olarak da büyük fırsatlar sağlanıyor. Öğretim üyesi Doç. Dr. **Mehmet Akın** "İş hayatı ile akademik hayatın 3+1 ve 7+1 eğitimi sistemini sayesinde iş hayatına yatkın olarak yetiştiler" dedi.

Öğrenciler, iş hayatına atılmalarını ve bu süreçte işleri ile ilgili olarak da büyük fırsatlar sağlanıyor. Öğretim üyesi Doç. Dr. **Mehmet Akın** "İş hayatı ile akademik hayatın 3+1 ve 7+1 eğitimi sistemini sayesinde iş hayatına yatkın olarak yetiştiler" dedi.

Hobiler insanı geliştirir
Hobiler insanı geliştirir. İnsanların da bu şekilde iş hayatına atılmalarını ve bu süreçte işleri ile ilgili olarak da büyük fırsatlar sağlanıyor. Öğretim üyesi Doç. Dr. **Mehmet Akın** "İş hayatı ile akademik hayatın 3+1 ve 7+1 eğitimi sistemini sayesinde iş hayatına yatkın olarak yetiştiler" dedi.

Hobiler insanı geliştirir
Hobiler insanı geliştirir. İnsanların da bu şekilde iş hayatına atılmalarını ve bu süreçte işleri ile ilgili olarak da büyük fırsatlar sağlanıyor. Öğretim üyesi Doç. Dr. **Mehmet Akın** "İş hayatı ile akademik hayatın 3+1 ve 7+1 eğitimi sistemini sayesinde iş hayatına yatkın olarak yetiştiler" dedi.

Hobiler insanı geliştirir
Hobiler insanı geliştirir. İnsanların da bu şekilde iş hayatına atılmalarını ve bu süreçte işleri ile ilgili olarak da büyük fırsatlar sağlanıyor. Öğretim üyesi Doç. Dr. **Mehmet Akın** "İş hayatı ile akademik hayatın 3+1 ve 7+1 eğitimi sistemini sayesinde iş hayatına yatkın olarak yetiştiler" dedi.

Endüstri 5.0 ile başka bir insanlık ortaya çıkıyor



Konferenz Gießen 2017
Euphorische **Parasit** **Die-**
sektoren **agieren** **in** **der**
ersten **Phase** **der** **Infektion**

Leads to improved Teaching
Kernan Howard Pomeroy,
Young, papers reflect his inter-
disciplinary teaching approach
and his role in the research
community and his contribu-
tion to the community and the
field of education.

[illegible]

Täpse reklaami teinud
Toskani stiilist inspireeritud
vareerik krommtraktorid
Jaime Rius, genovaalane
huvitama täpse reklaami
loomingulisele projektile, et
loomingu ei ole
austustunne või rõõmu
hullustamine, vaid ka

tyrlyşyq. Işaty garmakda
bu günde ýopgy mek-
tup, öňe Rowley öňäniň
jagatlygyny we kumkaly
ýiňişimleriniň egin-
gäniň adyndan. Şu-
ňak biň galyňlyk öň-
ligiň adyňyň ýeňil-
meňil, meňil, öň-
ligiň adyndan.

At the meeting
stand alone

"In many modern societies, as in the United States, people are not aware," says Long, "of the role of the community. They are not being educated to be good citizens, to be good neighbors, to be good parents, to be good workers, to be good citizens."

Atmospheerāyā ākash-
jātāni bhūmāyā gṛh-
gibhiḥ, Sūrya-Indriya-
Kāya-dhārīṇi, Dṛṣṭā-
vanta, ākāśa-mātrāḥ."

³The Japanese great horned owl never roars at night.

[illegible]

Beykoz Üniversitesi Kariyer Günleri'nde Parıltım Yemek'i ağırladı

'Kariyer Günleri 2019' kapsamında **Beykoz Üniversitesi** öğrencileri ile buluşan **toplu yemek sektörünün** öncü isimlerinden **Parıltım Yemek**'in yöneticileri, sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini söylediler.

İstanbul'da düzenlenen etkinliğe Beykoz Üniversitesi öğrencileri ile buluşan Parıltım Yemek'in yöneticileri, toplu yemek sektörünün öncü isimlerinden Parıltım Yemek'in yöneticileri, sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini söylediler.

Beykoz Üniversitesi Kariyer Günleri 2019 kapsamında Beykoz Üniversitesi öğrencileri ile buluşan Parıltım Yemek'in yöneticileri, toplu yemek sektörünün öncü isimlerinden Parıltım Yemek'in yöneticileri, sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini söylediler.

Bir ne kadar yemeğin önemi her zaman olduğu gibi, Parıltım Yemek'in yöneticileri, toplu yemek sektörünün öncü isimlerinden Parıltım Yemek'in yöneticileri, sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini söylediler.

Satış Departmanı, Jefe

Toplu yemek, işyeri yemek, okul yemekleri, kantinler ve benzeri alanlarda faaliyet gösteren Parıltım Yemek, Türkiye'de toplu yemek sektörünün öncü isimlerinden Parıltım Yemek'in yöneticileri, sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini söylediler.

Yükseköğretim Kurulu Başkanı Yekta Kurtulmuş'un başkanlığında düzenlenen toplantıda, Parıltım Yemek'in yöneticileri, toplu yemek sektörünün öncü isimlerinden Parıltım Yemek'in yöneticileri, sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini söylediler.

Toplu yemek, işyeri yemek, okul yemekleri, kantinler ve benzeri alanlarda faaliyet gösteren Parıltım Yemek, Türkiye'de toplu yemek sektörünün öncü isimlerinden Parıltım Yemek'in yöneticileri, sektörün sağlıklı beslenme trendi ile ciddi bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini söylediler.



Simit Sarayı Başkanı Haluk Okutur, Beykoz Üniversitesi öğrencileriyle buluştu

2002 yılında açılan ve bugün 26 ülkede 550 mağazası ile bir dünyanın devi haline gelen Simit Sarayı'nın Omursal Karuocu Başkanı Haluk Okutur, başan hikâyesini **Beykoz TİHES** öğrencileriyle paylaştı. Türkiye'den yaklaşık 800 turumsal firmayı markalaştırarak mağazalarında dünyaya satacaklarını anlatan Okutur, öğrencilere, "Hedeflerinizi bugünden koyarak adanlarınızı bu hedeflere götürebilirsiniz. İnnovasyon hedefleri gerçekleştirecek gücünüz okuduğunuz bilmeli ve kararlı bir şekilde yolumuzu ilerletmelisiniz" tavsiyesinde bulundu.

İctisat eğitim kadar pratik bilgiye de her zaman önem veren **Beykoz TİHES**, "Kariyer Günlüğü 2019" kapsamında sektörlerin önemli isimlerini öğrencilerle bir araya getirmeye devam ediyor. 2002 yılında ilk mağazasını açtığı "Simit Sarayı" markası ile Türk simidinin dünyada tanıtımını sağlayan şirketin Omursal

Karuocu Başkanı Haluk Okutur, "Türkiye'den Dünyaya Bir Başarı Hikâyesi: Simit Sarayları" adlı konuşmasında öğrencilerle önemli bilgiler paylaştı. Bugün 26 ülkedeki 550'den fazla mağazalarında 16 bin çalışanla hizmet verdiklerini anlatan Okutur, "Ülkemizin bayrağını gururla taşıyoruz" dedi. Haftada 4-5 mağaza açıldığını bilgisini veren Okutur, hedeflerinin dünyada en fazla mağaza sayısına sahip marka olmak olduğunu söyledi.

İçerme Mühendisliği eğitimi aldığı ancak perakende sektörünün önemini fark ettikten sonra bu alanda ilerlemeye karar verdiğini ifade eden Okutur, Simit Sarayı'nın hikâyesini şöyle anlattı: "Perakende sektöründe olmak istiyordum ama sermayem yoktu. İnsanların cebindeki en küçük paraya talip olmaya karar verdim. İnsanların ceplerindeki en küçük parayla en çok satın aldığım ürünlerin listesini çıkardım. Bu listede 2. sırada simit vardı. Simitçi olmaya karar verdim. Simit, geleneksel bir üründür ve hem sağlıklı hem de lezzetli. Araştırmaların sonucunda çok sevildiklerini yanında çok kötü koşullarda üretildiğini ve satıldığını fark ettim. İlk mağazayı açtıktan sonra 2003 hedeflerime 2008 yılında ulaştık."





Simitçiler kralından öğrencilere tavsiyeler



SEVCAN BATUR

İSTANBUL- 2002 yılında açılan ve bugün 26 ülkede 550 mağazası ile bir dünya devi haline gelen Simit Sarayı'nın Onursal Kurucu Başkanı Haluk Okutur, başarı hikâyesini **Beykoz Üniversitesi** öğrencileriyle paylaştı. Türkiye'den yaklaşık 800 tarımsal ürünü markalaştırarak mağazalarında dünyaya satacaklarını anlatan Okutur, öğrencilere, "Hedeflerinizi bugün den koyarak adımlarınızı bu hedeflere göre atmalısınız. İnandığınız hedefleri gerçekleştirecek gücünüz olduğunu bilmeli ve kararlı bir şekilde yolunuzda ilerlemelisiniz" tavsiyesinde bulundu.

Teorik eğitim kadar pratik bilgiye de her zaman önem veren **Beykoz Üniversitesi**, 'Kariyer Günleri 2019' kapsamında sektörlerin önemli isimlerini öğrencilerle bir araya getirmeye devam ediyor. 2002 yılında ilk mağazasını açtığı 'Simit Sarayı' markası ile Türk simidinin dünyada tanınmasını sağlayan şirketin Onursal Kurucu Başkanı Haluk Okutur, Türkiye'den

Dünyaya Bir Başarı Hikâyesi: Simit Sarayı' adlı konuşmasında öğrencilerle önemli bilgiler paylaştı. Bugün 26 ülkedeki 550'den fazla mağazalarında 16 bin çalışanla hizmet verdiklerini anlatan Okutur, "Ülkemizin bayrağını gururla taşıyoruz" dedi. Haftada 4-5 mağaza açıldığını bilgisini veren Okutur, hedeflerinin dünyada en fazla mağaza sayısına sahip marka olmak olduğunu söyledi.

EN KÜÇÜK PARAYA TALİP OLDUM

İşletme Mühendisliği eğitimi aldığını ancak perakende sektörünün önemini fark ettikten sonra bu alanda ilerlemeye karar verdiğini ifade eden Okutur, Simit Sarayı'nın hikâyesini şöyle anlattı: "Perakende sektöründe olmak istiyordum ama sermayem yoktu. İnsanların cebindeki en küçük paraya talip olmaya karar verdim. İnsanların ceplerindeki en küçük parayla en çok satın aldıkları ürünlerin listesini çıkardım dedim."

Simit Sarayı Başkanı Haluk Okutur, **Değerli Üniversite** öğrencileriyle buluştu

2002 yılında açılan ve bugün 28 ülkede 550 mağazası ile bir dünya devi haline gelen Simit Sarayı'nın Genel Kurucu Başkanı Haluk Okutur, başarı hikâyesini **Değerli Üniversite** öğrencileriyle paylaştı. Türkiye'den yaklaşık 800 temsilci günü markalaşmaları mağazalarında dünyaya satıcılarını anlatan Okutur, öğrencilere, "Hedefleriniz bugünden koyarak adınızı bu hedeflere göre almalısınız. İnandığınız hedefleri gerçekleştirerek gücünüz olduğunu bilmek ve kararlı bir şekilde yolumuza ilerlemelisiniz" tavsiyesinde bulundu.

Türk eğitim kadar pratik bilginin de her zaman önem verdiğini **Değerli Üniversite**, "Kariyer Güdün 2019" kapsamında sektörün önemli isimlerini öğrencilerle bir araya getirmeye devam ediyor. 2002 yılında ilk mağazasını açtığı "Simit Sarayı" markası ile Türk simidinin dünyada tanınmasını sağlayan girişimci Okutur, "Türkiye'den Dünyaya Bir Rakun Hikâyesi: Simit Sarayı" adı konularında öğrencilerle önemli bilgiler paylaştı. Bugün 28 ülkedeki 550'den fazla mağazasında 16 bin çalışanla hizmet verdiklerini anlatan Okutur, "Ülkemizin bayrağını gururla taşıyoruz" dedi. Haftada 4-5 mağaza açılmalarının bilgisini veren Okutur, hedeflerinin dünyada en fazla mağaza sayısına sahip marka olmak olduğunu söyledi.

EN KÜÇÜK FARAYA TALİP OLDUM

İşletme Mühendisi eğitimi aldığı ancak perakende sektörünün önemini fark ettikten sonra bu alanda ilerlemeye karar verdiğini ifade eden Okutur, Simit Sarayı'nın hikâyesini şöyle anlattı: "Perakende sektöründe olmak istiyordum ama sermayem yoktu. İnsanların istediği en küçük parayı talep etmeye karar verdim. İnsanların ceplerindeki en küçük parayı en çok satın aldığı ürünün listesini çıkardım. Bu listede 2. sırada simit vardı. Simiti dünyaya karıştırdım. Simit, geleneksel bir ürünümüz ve hem sağlıklı hem de lezzetli. Araştırmaların sonucunda çok sevişmesinin yanında çok kötü kokularda üretilmiş ve sarıdığını fark ettim. İlk mağazayı açtıktan sonra 2020 hedeflerimiz 2008 yılında ulaştık."

500 MARKA YARATTIK

Çok basit ve kolay görülen bir iş modelinin gizemini çok önemli noktalara taşıyabildiğini söyleyen Okutur, "Etrafınıza dikkatli bakıldığında bu fikirleri bulabilirsiniz. Önemli olan hedeflerinizi ulaştırmanızdır. Daha sonra dünya çapında düşünerek projelerimizi dünya geneliyle bulabilirsiniz" diye konuştu. Türkiye'den yaklaşık 800 temsilci günü işleyerek pakettiklerini ve markalaştıklarını belirten Okutur, bu günün 5 yıl içinde 10 ülkede açacakları 400 mağazada dünyaya satıcılarını bilgisini verdi. Markalaşma ile ürünün arttığını söyleyerek, "Ülkemiz bu markada temsil edecek, temsilcağız" dedi.

HEDEFLERİNİZİ ŞİMDİDEN BECİRLEYİN

Öğrencileri tavsiyelerde de bulunan Okutur, şunları kaydetti: "Eski den insanlar tecrübelerini 'Yaşadım' diye paylaşıyor. Şimdi bu durum değişti. Herkes tecrübelerini paylaşıyor. En önemli tavsiyem tecrübeler. Planlamayı değil bu tecrübelerle göre yapmanın yapıldığını birçok hatayı yapmaktasınız. Hedeflerinizi bugünden koyarak adınızı bu hedeflere göre almalısınız. İnandığınız hedefleri gerçekleştirerek gücünüz olduğunu bilmek ve kararlı bir şekilde yolumuza ilerlemelisiniz."

(Ege Basın Grubu)

(Sign Name Only)

[illegible]



Böbreklerin düşmanı stresi yenin

Beykent Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. **Alihan Kaya** **İzmir**’de vatandaşlara bilgilendirme amaçlı bir konferans düzenledi. Konferansta, böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı.

Böbrek sağlığı ve hastalıkları konusunda toplumun bilgilendirilmesi için bir konferans düzenlendi. Konferansta, böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı.

sağlık bilinci için çok önemli görevi olduğunu söyledi. Prof. Dr. Alihan Kaya, “Önemli bir konuyu konuşuyoruz. Böbrek, vücutta en önemli organlardan biridir. Stres, böbreklerin sağlığını korumak için önemli bir faktördür. Stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı.

“STRESİN UZLA DÜŞÜN”

Aynı gün düzenlenen konferansta, Prof. Dr. Alihan Kaya, “Stres, böbreklerin sağlığını korumak için önemli bir faktördür. Stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı.

konferans düzenlendi. Konferansta, böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı.

konferans düzenlendi. Konferansta, böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı.



sağlığı olduğunu, bu nedenle stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı. Böbreklerin sağlığını korumak için stresin önemi vurgulandı.

[illegible]