

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.11.2019	WOMEN'S SHINE	SUSUZLUK KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR	119	390	10000
01.11.2019	MEDİKAL & TEKNİK	PROF.DR KAPTAN : HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ	14	338	16120
01.11.2019	MEDİKAL & TEKNİK	PROF.DR KAPTAN : HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ	15	338	16120
01.11.2019	FORMSANTE	BESLENME RAPORU	14	154	102804
01.11.2019	CEY LIFE ÖZEL SAYI	YÜKSEK MALİYET DÜŞÜK GELİR SARMALINDA YÜRÜTÜLEN KARAYOLU TAŞIMACILIĞININ LOJİSTİĞE ETKİSİ!	32	310	5000
01.11.2019	CEY LIFE ÖZEL SAYI	YÜKSEK MALİYET DÜŞÜK GELİR SARMALINDA YÜRÜTÜLEN KARAYOLU TAŞIMACILIĞININ LOJİSTİĞE ETKİSİ!	33	310	5000
01.11.2019	CEY LIFE ÖZEL SAYI	BİR KUŞAK BİR YOL PROJESİ VE TÜRKİYE	40	1240	5000
10.11.2019	SABAH	YÜKSEL AYTUĞ	2	113	247978
13.11.2019	DÜNYA	UZEL: TÜRKİYE, LOJİSTİKTE POTANSİYELİ OLAN BİR ÜLKE	11	30	42297
22.11.2019	KARAR	EGE'DE SÜT, KARADENİZ'DE YUMURTA ÇOCUKLARDA ALERJİ SEBEBİ	10	36	10907
25.11.2019	TAKVİM	BEYAZ EKMEK DİYABET DEMEK	12	12	101045
25.11.2019	DAILY SABAH	FAT CONSUMPTION MUST BE MONITORED TO MAINTAIN A HEALTHY LIFE	1	184	8588

25.11.2019	DAILY SABAH	FAT CONSUMPTION MUST BE MONITORED TO MAINTAIN A HEALTHY LIFE	9	184	8588
------------	-------------	--	---	-----	------

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.10.2019	KARGO HABER	LOJİSTİK SEKTÖRÜNÜN GELECEĞİ BİLİMSEL ÇÖZÜMLERDE	4	105	5000
06.11.2019	HÜRSÖZ	PROF.DR KAPTAN: HATA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ	5	133	560
08.11.2019	KIZILIRMAK	HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ	3	100	246
09.11.2019	ANTALYA EKSPRES	ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ	604	1	136
09.11.2019	ANTALYA EKSPRES	ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ	604	6	136
13.11.2019	KIRKLARELİ	KAPTAN "HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ"	2	87	1287
23.11.2019	GEBZE YENİGÜN	YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRACAK 9 KURAL	6	120	523
26.11.2019	AKSARAY GÜNCEL	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	4	336	500

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
26.10.2019	LOJISTIKCILERINSESI.BIZ	FORBES'IN '50 GİRİŞİM'İ İÇİNDE YER ALAN EFE KETHÜDA, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NE GELİYOR	https://www.lojistikcilerinsesi.biz/2019/10/27/forbesin-50-girisimi-icinde-yer-alan-efe-kethuda-beykoz-universitesine-geliyor/
27.10.2019	MYNET.COM	SUSUZLUK KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR	https://www.mynet.com/susuzluk-kronik-hastaliklari-tetikliyor-190101188599
28.10.2019	HABER.TC	KAHVE, ÇAY, GAZLI MEŞRUBATLAR GİBİ ŞEKERLİ İÇECEKLER KRONİK SUSUZLUĞA NEDEN OLUYOR	https://www.haber.tc/saglik/kahve-cay-gazli-mesrubatlar-gibi-sekerli-icecekler-kronik-susuzluga-neden-oluyor-h3147.html
28.10.2019	HABERATORKIBRIS.COM	SUSUZLUĞUN VÜCUDA ZARARLARI NELER	http://www.haberatorkibris.com/susuzlugun-vucuda-zararlari-neler-41614h.htm
28.10.2019	ALEMIHABER.COM	SUSUZLUĞUN VÜCUDA ZARARLARI NELER	https://www.alemihaber.com/gundem/susuzlugun-vucuda-zararlari-neler-gunde-ne-kadar-su-tuketmeliyiz-728794
28.10.2019	CRITURK.COM	KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR	http://www.criturk.com/haber/saglik/kronik-hastaliklari-tetikliyor-117493
28.10.2019	KANALBEN.COM	HİSSETMİYORUZ! KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR...	http://www.kanalben.com/yasam/hissetmiyoruz-kronik-hastaliklari-tetikliyor-h532594.html
29.10.2019	TRENDUS.COM	AZ SU TÜKETMENİZ KRONİK HASTALIKLARI TETİKLEYEBİLİR!	https://www.trendus.com/az-su-tuketmeniz-kronik-hastaliklari-tetikleyebilir-42080
31.10.2019	TURKTIME.COM	HİSSETMİYORUZ! KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR...	http://www.turktime.com/haber/hissetmiyoruz-kronik-hastaliklari-tetikliyor-/524067
05.11.2019	MYNET.COM	DİYABETTE HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ	https://www.mynet.com/diyabette-hasta-olmadan-onlem-almak-kolay-ve-ucuz-190101191178
05.11.2019	HURRIYETAILE.COM	TEDAVİ EDİLEBİLİR OLMASINA RAĞMEN DİYABET HIZLA YAYILIYOR	http://www.hurriyetaile.com/ebeveyn/saglik/tedavi-edilebilir-olmasina-ragmen-diyabet-hizla-yayiliyor_29889.html
05.11.2019	EUTURKHABER.COM	PROF. DR. KAPTAN "HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ"	http://euturkhaber.com/prof-dr-kaptan-hasta-olmadan-onlem-almak-kolay-ve-ucuz/
07.11.2019	GAZETEVATAN.COM	UZMANLAR UYARIYOR! 'HASTA OLMADAN ÖNLEM ALIN'	http://www.gazetevatan.com/uzmanlar-uyariyor-hasta-olmadan-onlem-alin--1283760-saglik/

07.11.2019	F5HABER.COM	UZMANLAR UYARIYOR! 'HASTA OLMADAN ÖNLEM ALIN'	https://www.f5haber.com/vatan/uzmanlar-uyariyor-hasta-olmadan-onlem-alin-5225535
07.11.2019	HABERERK.COM	PROF. DR. KAPTAN "HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ"	https://www.habererk.com/saglik/prof-dr-kaptan-hasta-olmadan-onlem-almak-kolay-ve-ucuz-h122307.html
07.11.2019	KARADENIZGAZETE.COM.TR	UZMANLAR UYARIYOR! 'HASTA OLMADAN ÖNLEM ALIN'	https://www.karadenizgazete.com.tr/saglik/uzmanlar-uyariyor-hasta-olmadan-onlem-alin/239651
07.11.2019	SABAH.COM.TR	PROF. DR. KAPTAN "HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ"	https://www.sabah.com.tr/saglik/2019/11/07/prof-dr-kaptanhasta-olmadan-onlem-almak-kolay-ve-ucuz
07.11.2019	BEYKOZSES.COM	PROF. DR. KAPTAN "HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ"	http://www.beykozses.com/prof-dr-kaptan-hasta-olmadan-onlem-almak-kolay-ve-ucuz.html
09.11.2019	CEMREGAZETESI.COM	PROF. DR. KAPTAN "HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ"	http://www.cemregazetesi.com/Home/HaberDetay/prof-dr-kaptan-hasta-olmadan-onlem-almak-kolay-ve-ucuz
10.11.2019	SABAH.COM.TR	YÜKSEL AYTUĞ	http://www.sabah.com.tr/yazarlar/gunaydin/aytug/2019/11/10/ataturk-en-buyuk-komutan-ben-degilim-hazret-i-muhammeddir
11.11.2019	SOZCU.COM.TR	"DİYABETE YAKALANMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ" İŞTE DİYABETİ ÖNLEMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER...	https://www.sozcu.com.tr/2019/saglik/diyabete-yakalanmadan-onlem-almak-kolay-ve-ucuz-iste-diyabeti-onlemek-icin-yapilmasi-gerekenler-5442969/
13.11.2019	DUNYA.COM	YAŞAMIN GİZLİ KAHRAMANI: LOJİSTİK	https://www.dunya.com/egitim/yasamin-gizli-kahramani-lojistik-haberi-456874
15.11.2019	COSMOPOLITAN.COM	YAĞLI TOHURLAR MUCİZESİ	http://www.cosmopolitanturkiye.com/saglik-spor/2019/11/15/yagli-tohumlar-mucizesi
20.11.2019	SABAH.COM.TR	SUSUZLUK, KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR	https://www.sabah.com.tr/sofra/haberler/2019/11/20/susuzluk-kronik-hastaliklari-tetikliyor
20.11.2019	HURRIYETAILE.COM	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	http://www.hurriyetaile.com/ebeveyn/saglik/besin-alerjisine-en-cok-cocuklar-yakalaniyor_30006.html
20.11.2019	BEYKOZSES.COM	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	https://www.beykozses.com/besin-alerjisine-en-cok-cocuklar-yakalaniyor.html
20.11.2019	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN ÇOCUKLARDA BESİN ALERJİSİ UYARISI	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nden-cocuklarda-besin-alerjisi
21.11.2019	GIDA2000.COM	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	http://www.gida2000.com/besin-alerjisine-en-cok-cocuklar-yakalaniyor.html

21.11.2019	BEYKOZOLAY.COM	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	http://www.beykozolay.com/2019/11/21/besin-alerjisine-en-cok-cocuklar-yakalaniyor/
21.11.2019	CNNTURK.COM	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	https://www.cnnturk.com/saglik/besin-alerjisine-en-cok-cocuklar-yakalaniyor
21.11.2019	TURKISH.SHAFAQNA.COM	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4707884
21.11.2019	SABAH.COM.TR	BESİN ALERJİSİNE EN ÇOK ÇOCUKLAR YAKALANIYOR	https://www.sabah.com.tr/bebegimvebiz/cocuk/2019/11/21/besin-alerjisine-en-cok-cocuklar-yakalaniyor
21.11.2019	FINANSGUNDEM.COM	YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRACAK 9 ÖNEMLİ KURAL	https://www.finansgundem.com/foto-galeri/yasam-kalitenizi-artiracak-9-onemli-kural-galeri/1452043
22.11.2019	GEBZEYENIGUN.COM	YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRACAK 9 ÖNEMLİ KURAL	http://www.gebzeyenigun.com/yasam-kalitenizi-artiracak-9-onemli-kural/33710/
22.11.2019	POSTA.COM.TR	TÜRKİYE’DE ETİKETLERDE 14 ORTAK ALERJEN LİSTELENDİ	https://www.posta.com.tr/besin-alerjisi-nasil-anlasilir-bebeklerde-besin-alerjisi-belirtileri-nelerdir-2221226
22.11.2019	F5HABER.COM	TÜRKİYE’DE ETİKETLERDE 14 ORTAK ALERJEN LİSTELENDİ	https://www.f5haber.com/posta/turkiyede-etiketlerde-14-ortak-alerjen-listelendi-5248731
23.11.2019	IYININPESINDE.COM	SÜT, YUMURTA VE KURU YEMİŞLER EN ALERJEN GIDALAR ARASINDA	https://www.iyininpesinde.com/anne-cocuk/sut-yumurta-ve-kuru-yemisler-en-alerjen-gidalar-arasinda.html
24.11.2019	DAILYSABAH.COM	WE ARE WHAT WE EAT: LİMITİNG FAT CONSUMPTION FOR A HEALTHY LIFE	https://www.dailysabah.com/food/2019/11/24/we-are-what-we-eat-limiting-fat-consumption-for-a-healthy-life
25.11.2019	TAKVİM.COM.TR	BEYAZ EKMEK DİYABET DEMEK	https://www.takvim.com.tr/saglik/2019/11/25/beyaz-ekmek-diyabet-demek
27.11.2019	BEYKOZOLAY.COM	AIDS’LE MÜCADELEDE ‘TOPLULUKLAR FARK YARATIR!’	https://www.beykozolay.com/2019/11/27/aidsle-mucadelede-topluluklar-fark-yaratir/
27.11.2019	BEYKOZSES.COM	AIDS’LE MÜCADELEDE ‘TOPLULUKLAR FARK YARATIR!’	https://www.beykozses.com/aidsle-mucadelede-topluluklar-fark-yaratir.html
27.11.2019	SOZCU.COM.TR	35 YILDA 35 MİLYON KİŞİ HAYATINI KAYBETTİ! AIDS’LE MÜCADELEDE ‘TOPLULUKLAR FARK YARATIR’	https://www.sozcu.com.tr/2019/saglik/35-yilda-35-milyon-kisi-hayatini-kaybetti-aidsle-mucadelede-topluluklar-fark-yaratir-5476409/
28.11.2019	PERVINKAPLAN.COM	ÇOCUKLARDA DİYABETE DİKKAT	http://www.pervinkaplan.com/detay/cocuklarda-diyabete-dikkat/9270
29.11.2019	GAZETE VATAN.COM	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	http://www.gazetevatan.com/saglikli-bir-buzdolabi-icin-bunlara-dikkat--1287765-saglik/

29.11.2019	ELIT-HABER.COM	ANTİDEPRESAN İLAÇ SATIŞINDA PATLAMA!	http://www.elit-haber.com/haber/antidepresan-ilac-satisinda-patlama-h35244.html
29.11.2019	F5HABER.COM	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	https://www.f5haber.com/vatan/saglikli-bir-buzdolabi-icin-bunlara-dikkat-5259777
29.11.2019	KARADENİZGAZETE.COM.TR	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	http://www.karadenizgazete.com.tr/saglik/saglikli-bir-buzdolabi-icin-bunlara-dikkat/243238
29.11.2019	EGEHABER.COM	DEPREM HASARI YÜZDE 70 AZALTILABİLİR!	https://www.egehaber.com/gundem/deprem-hasari-yuzde-70-azaltilabilir-h287739.html
29.11.2019	HURRIYET.COM.TR	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	http://www.hurriyet.com.tr/lezizz/saglikli-bir-buzdolabi-icin-bunlara-dikkat-41385825
29.11.2019	EGEHABER.COM	TÜRKİYE BÜYÜK DEPREME HAZIR OLSUN!	https://www.egehaber.com/deprem/turkiye-buyuk-depreme-hazir-olsun-h287765.html
29.11.2019	YASAMICINGIDA.COM	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	https://www.yasamicingida.com/haber/saglikli-bir-buzdolabi-icin-bunlara-dikkat/
29.11.2019	INSTAGRAM.COM	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	https://www.instagram.com/p/B5duQCkHMNO/
30.11.2019	CIFTLIKDERGISI.COM.TR	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	https://www.ciftlikdergisi.com.tr/saglikli-bir-buzdolabi-icin-bunlara-dikkat.html
29.11.2019	EUTURKHABER.COM	DOĞRU HAZIRLIKLA DEPREMİN ZARARI YÜZDE 70 AZALTILABİLİR	http://euturkhaber.com/dogru-hazirlikla-depremin-zarari-yuzde-70-azaltilabilir/
27.11.2019	HEADTOPICS.COM.TR	35 YILDA 35 MİLYON KİŞİ HAYATINI KAYBETTİ! AIDS'LE MÜCADELEDE 'TOPLULUKLAR FARK YARATIR'	https://headtopics.com/tr/35-yilda-35-milyon-kisi-hayatini-kaybetti-aids-le-mucadelede-topluluklar-fark-yaratir-9815618
29.11.2019	KIBRIS724.COM	SAĞLIKLI BİR BUZDOLABI İÇİN BUNLARA DİKKAT!	http://www.kibris724.com/saglikli-bir-buzdolabi-icin-bunlara-dikkat-117098h.htm
29.11.2019	TR.GLBNEWS.COM	35 YILDA 35 MİLYON KİŞİ HAYATINI KAYBETTİ! AIDS'LE MÜCADELEDE 'TOPLULUKLAR FARK YARATIR'	https://tr.glbnews.com/11-2019/CAliEHExJpzsYO-yKzOW/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

WOMEN'S SHINE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
KADIN

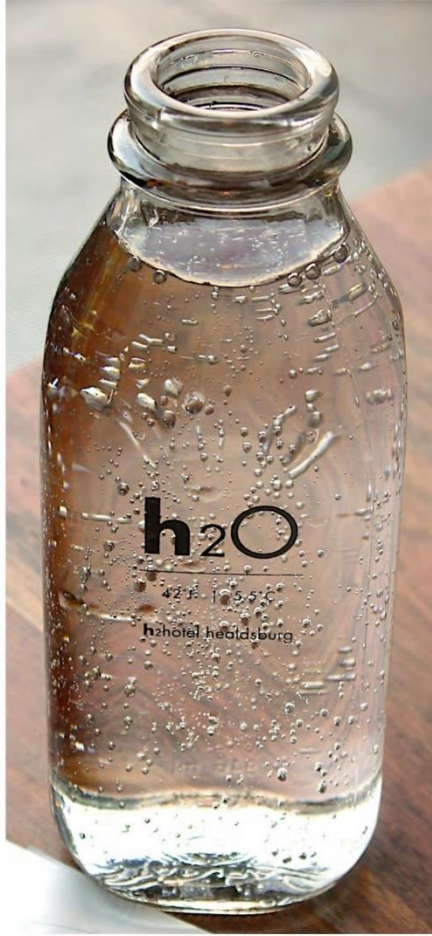
Yayın Tarihi : 1.11.2019

Sayfa : 119

Tiraj : 10000

StxCm : 390

Susuzluk kronik hastalıkları tetikliyor



Sıcak yaz günleri geride kalırken su tüketimi de düşmeye başladı. Normal sağlıklı bir vücuda sahip bireyin vücut ağırlığı % 50 - 70'i sudan oluşuyor. Vücut suyunun % 20'si kaybedildiğinde yaşamınız tehlikeye girer. Sadece susayınca su içilmemeli. Su yerine içilen diğer sıvılar dudak kuruluğunu geçirdiği için kronik susuzluk yaratıyor. Ayrıca, günümüzde aşırı meşguliyet de susuzluğu unutturuyor. Bir insanın susuzluk hissi ile su ihtiyacını ayarlayabileceği düşüncesi, çocukluk çağı için doğru olsa da ileri yaşlar için geçerli değildir. Susuzluk hisleri önemli ölçüde koreldiği için özellikle yaşlıların farkına varmadan susuz kalma tehlikeleri büyüktür.

Yazı: Prof. Dr. Y. Bırol Saygi

Susuzluk hissedilmiyor

Genelde birçok kişi yeterli kadar su içmiyor, bu nedenle vücudumuz tam anlamıyla görevlerini yerine getiremiyor ve çeşitli kronik hastalıklar ortaya çıkıyor. "İnsan ne kadar susuyorsa o kadar su içmeli" önermesi de ilk bakışta çok mantıklı gelebilir ancak durum hiç de görüldüğü gibi değil. Sadece hayatı sürdürebilecek kadar su içmek sağlıklı bir yaşam için yeterli olmuyor. Birçok insan yeterli sıvı aldığını düşünse de bu doğru değil. Eğer yeterli kadar su içilmiyorsa ya da su yerine şekerli sıcak içecekler (kahve, çay), gazlı meşrubatlar, enerji içecekleri gibi su kaybettiren osmotik yükü fazla sıvılar içiliyorsa kronik susuzluğa maruz kalınıyor. Bu tip içecekler dudak kuruluğunu geçirdiği için susuzluk hissedilmiyor. Ayrıca, günümüzde aşırı meşguliyet insana susuzluğunu unutturabiliyor.

Sağlıklı bir yetişkinin % 50 - 70'i su

Normal sağlıklı bir yetişkinin toplam su miktarı o kişinin vücut ağırlığının % 50-70'ini oluşturuyor. Yeni doğanda bu oran % 80 düzeyinde iken 1 yaşında % 65 düzeyine iniyor. Yetişkin erkeklerde % 60 ve yetişkin kadınlarda % 50 iken yaşlı erkeklerde % 50 - 55 ve yaşlı kadınlarda % 45 - 50 düzeyinde oluyor. Obezitede bu oranın % 10 - 20 aşağısı görülüyor. Kökeni ne olursa olsun vücut sıvılarının hacminin değişmesi, içerdiği elektrolitlerin ve yoğunluğunun azalması veya çoğalması, asit-baz dengesinin bozulması gibi durumlar metabolizma için çoğu kez ciddi bir tehdit oluşturuyor. Bireylerin kişisel özelliklerine göre günlük su kaybı 2-2.5 litredir. Vücuttan su kaybı idrar, gaita, terleme ve solunum yolu ile olur. Günlük kaybedilen bu suyun mutlaka yerine konması gerekir. Vücutta su olmazsa metabolizmada hiçbir reaksiyon gerçekleşmez yaşam biter. Yerine koymadığımız su miktarı metabolizmayı zorlamamaktadır.

**Professor Dr. Kaptan:
Taking Precaution To Never Getting Sick Easy And Cheap**

Prof. Dr. Kaptan: Hasta Olmadan Önlem Almak Kolay Ve Ucuz



Sharing information within the scope of November 14 'World Diabetes Day' Prof. Dr. Gülten Kaptan warned, "It is easy and cheap to take precaution to never getting sick." Pointing out that sedentary lifestyle, and irregular nutrition cause diabetes, Kaptan said, "Although it is preventable and treatable, diabetes is spreading rapidly. So let's be active, take care of our diet, avoid excess fat and carbohydrates. Let's monitor our weight and blood pressure. Let us become aware of this issue and raise awareness." Insufficiency or absence of insulin hormone production for any reason, or insensitivity of body tissues to insulin, leads to common and dangerous diabetes (diabetes). Stating that for this reason, it was accepted as 'World Diabetes Day' in order to increase the global awareness of the adverse effects of diabetes on November 14, its adverse effects on the individual and how to prevent it, Prof. Dr. Gülten Kaptan, Beykoz University Vocational School Director, said, "Although it is preventable and treatable, diabetes

14 Kasım 'Dünya Diyabet Günü' kapsamında açıklama yapan Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur" uyarısında bulundu. Hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğuna dikkat çeken Kaptan, "Önlenebilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim" diye konuştu. İnsülin hormonu üretiminin herhangi bir sebeple yetersiz olması veya hiç olmaması ya da vücut dokularının insüline karşı duyarlı hale gelmesi yaygın olarak görülen ve tehlikeli olan diyabete (şeker hastalığı) neden oluyor. Bu nedenle 14 Kasım'ın diyabetin yol açtığı istenmeyen yan etkilerini, birey üzerindeki kötü etkilerini ve nasıl önleneceğine dair küresel farkındalığı arttırmak adına "Dünya Diyabet Günü" olarak kabul edildiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr.

is spreading rapidly. These issues are also the subject of World Diabetes Day. In this day, the public awareness campaigns about the increasing diabetes problem in every part of the world are increasing."

++Man And Woman Have Different Symptoms
Stating that high blood sugar, which is not treated for diabetes due to high blood pressure and diabetes from heart diseases, can damage nerves, eyes, kidneys and other organs, Kaptan said, "Increased feeling of hunger, thirst, weight loss, frequent and excessive urination, blurred vision, excessive fatigue and non-healing wounds show general symptoms of diabetes. Male and female may have some different symptoms." In addition to the general symptoms of diabetes in men, Kaptan said sex drive, erectile dysfunction (ED) and decreased muscle strength, and women may also have symptoms such as urinary tract infections, yeast infections and dry, itchy skin.



We Need To Be Conscious And Take Precautions

Explaining that genetic and lifestyle factors will affect the formation of diabetes, Kaptan, listed the disease prevention recommendations as follows: "Being overweight or obese also increases the risk. Fat accumulates especially in the abdomen triggers diabetes. In general, knowing and avoiding risk factors is an important part of protection. These factors include being overweight, having diabetes in the family, smoking and sedentary life, which leads to inactivity in today's technology and lifestyle. It is easy and inexpensive to take precautions without the patient. So let's be active, take care of our diet, avoid excess fat and carbohydrates. Let's monitor our weight and blood pressure. Let's become aware of this issue and raise awareness."



Gülten Kaptan, "Önlenbilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Bu konular Dünya Diyabet Günü'nün de konusunu oluşturuyor. Bu günde dünyanın her noktasında artan diyabet sorunu hakkında medyada kamuoyunu bilinçlendirme kampanyaları artıyor" dedi.

Erkek Ve Kadında Farklı Belirtileri Var

Diyabetin kalp hastalıklarından yüksek tansiyona ve diyabetten dolayı tedavi edilmeyen yüksek kan şekerinin sinirlere, gözlere, böbreklere ve diğer organlara zarar verebildiğini belirten Kaptan, "Artan açlık hissi, susuzluk, kilo kaybı, sık ve çok idrara çıkma, bulanık görme, asırı yorgunluk ve iyileşmeyen yaralar diyabetle ilgili genel belirtileri gösteriyor. Erkek ve kadında bazı farklı belirtileri olabiliyor" dedi. Kaptan, erkeklerde diyabetin genel semptomlarına ek olarak cinsel dürtü, erektil disfonksiyon [ED] ve kas kuvvetinde azalma, kadınlarda ise ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, maya enfeksiyonları ve kuru, kaşıntılı cilt gibi semptomlar olabileceğini söyledi.

Bilinçlenmeli Ve Önlem Almalıyız

Diyabet oluşumunu genetik ve yaşam tarzı faktörlerin etkileyeceğini anlatan Kaptan, hastalığın önlenmesi konusundaki önerilerini şöyle sıraladı: "Fazla kilolu veya obez olmak da riski artırıyor. Özellikle karın bölgesinde biriken yağlar diyabeti tetikliyor. Genel olarak risk faktörlerini bilmek ve onlardan kaçınmak korunmanın önemli bir parçasıdır. Bu faktörler, fazla kilolu olmak, aile içinde diyabet hastalığının olması, sigara içmek ve sedanter yani hareketsiz yaşam ki günümüz koşullarında teknoloji ve yaşam şekli hareketsizliğe götürmektedir. Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, asırı yağ ve karbondihidratı kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim."



BESLENME Raporu

TATLI KRİZİNE MASUM ÇÖZÜM!

Zaman zaman herkesin tatlı için yanıp tutuştuğu anlar oluyor. Ama sonrasında pişmanlık yaşamamak için seçimin doğru olması gerekiyor. Dyt. Rumeysa Kalyenci, sütlaçın diyetlerde ya da dengeleme yaparken tüketilebilecek bir tatlı olduğunu belirterek, şu bilgileri veriyor: "Süt, şeker, esmer pirinç ana malzemeleri ile hazırlanabilecek sütlaç, hem hafif hem de besleyici oluyor. Bir kase sütlaç tüketildiğinde ise günlük beslenmeden bir dilim ekmek, bir bardak süt ve bir adet meyve çıkarılması yeterli geliyor."

Kuruyemişleri serin yerde saklayın

Fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinler, B grubu vitaminler, mineral, yağ ve protein bakımından oldukça zengin. Özellikle diyet listelerinde ara öğün olarak da sıklıkla tercih edilen bu besinlerin her gün belirli miktarda tüketilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, kuruyemişlerin saklama koşullarının önemine dikkat çekerek, "Uygun şartlarda muhafaza edilmemesi halinde kuruyemişlerde küf ve böceklenmeyle karşılaşılabilir. Küflerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere yol açabiliyor. Saklanan yerin bağıl nem oranının yüzde 60'tan fazla olmaması; tuz, nemi çektiğinden evde yağlı tohumları saklarken iri tuz kullanılması ve serin yerde muhafaza edilmesi büyük önem taşıyor" diyor.



Kırmızı et seçerken dikkat!

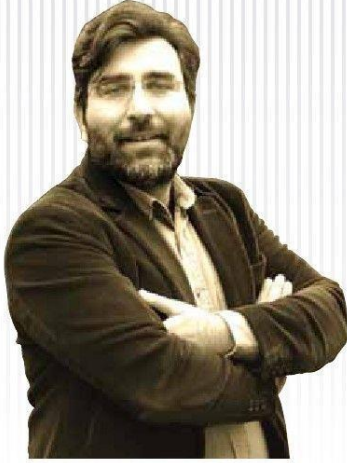
Her ne kadar uzmanlar, beslenme düzenindeki yerinin sınırlı olması gerektiğini belirtse de belli miktarda kırmızı et tüketimi sağlık için önem taşıyor. Bunun yanında tükettiğiniz kırmızı etin güvenilir olması da gerekiyor. Uzmanlar; et satın alırken şu noktalara dikkat edilmesini öneriyor:

- Yeni kesilmiş bir et kadar olmasa da satın alacağınız etin canlı ve parlak kırmızı renge sahip olması gerekiyor.
- Yüzeyinde aşırı ıslaklık ve yapışkanlık bulunmaması önem taşıyor.
- Etin kendine has kokusundan farklı olarak ağırlaşmış, ilaç ya da dezenfektan kokusu olmaması gerekiyor.



Duygusal açlık kilo aldırıyor

Tükenmişlik, kişinin fiziksel ve duygusal kaynaklarının tükenmesi anlamına geliyor. Kişinin hem iş hem de günlük yaşamına olumsuz yönde etkilenmesine neden olan bu durum kilo almaya yol açabiliyor. Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog ve Diyetisyen Merve Öz, tükenmişliğin neden olduğu iş yükü ve bitkinliğin kontrolsüz ve duygusal beslenmeyi tetiklediğini, bunun da doğal olarak kilo kontrolünü zorlaştırdığını söyleyerek, "Duygusal beslenmede açlıktan ziyade, olaylara yemek yiyerek tepki veriliyor. Yani üzgün ya da stresli olunan bir durumda, kişi olumlu duyguyu ortaya çıkarmak için yemeklere yöneliyor. Tükenmişlik sendromu durumunda ise kişiler, yaşadıkları duygusal değişimlerle mücadele etmek için bu yöntemi tercih ediyor" diyor.



Yüksek maliyet düşük gelir sarmalında yürütülen karayolu taşımacılığının lojistiğe etkisi!

Dr. Celil Durdağ

Beykoz Üniversitesi
Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu Öğretim Üyesi

Türkiye'nin gündemine ancak zam haberleriyle gelebilen taşımacılık maliyetleri, ülkemizin taşımacılık sistemi düşünüldüğünde, en önemli taşıma şekli olan karayoluyla iş yapan firmaların maliyet-gelir durumlarının nasıl olduğunun değerlendirilmesini de zorunlu kılıyor.

Türkiye, yeni yıla karayolu taşımacılığı açısından kritik öneme sahip ulaşım alt-yapılarının kullanım ücretlerine yapılan zamlar ile girdi. Osmangazi Köprüsü ile Yavuz Sultan Selim Köprüsü'ne yüzde 50 seviyelerine yaklaşan oranlarda yapılan zamlar, bireysel kullanıcılar dışında karayolu taşımacılık firmaları ve lojistik firmalarının maliyetlerini de doğrudan etkiledi. Türkiye'nin gündemine ancak zam haberleriyle gelebilen taşımacılık maliyetleri, ülkemizin taşımacılık sistemi düşünüldüğünde, en önemli taşıma şekli olan karayoluyla iş yapan firmaların maliyet-gelir durumlarının nasıl olduğunun değerlendirilmesini de zorunlu kılıyor.

YÜKSEK MALİYET DÜŞÜK GELİR SARMALI NEDİR?

Karayolu taşımacılığı yapan bütün firmalar için katlanılan ulaşım altyapı ücretleri dışında; yakıt fiyatlarında görülen dalgalanmalar, kiralık araç maliyetleri, sürücü ücretleri ile personel maaşları, vergi-sigorta giderleri, diğer maliyetler gibi başlıklar bir çırpıda sıralanabilir. Burada sayılmayan başka maliyet kalemleri de işin içine eklenebileceği gibi asıl mesele söz konusu maliyetlerin istisnalar dışında sürekli artış eğilimi göstermeleridir. Buna karşın karayolu temelli iş yapan lojistik firmalarının tek geliri navlun bedeli olarak kalmaya devam etmektedir.

Gelir kalemi sıkıntısı yanında yine istisna sayılabilecek firmalar dışında navlun bedelleri artış göstermemekte hatta sürekli şiddetlenen ve sektörün kronik sorunu fiyat odaklı rekabet stratejisi dolayısıyla aşağıya düşmektedir. Bu matematiksel durum, nihai olarak geliri maliyetini karşılamayan bir faaliyetin yürütülmeye çalışılması anlamına gelmektedir. Belirtilen olumsuz duruma ek olarak onlarca yazının esas konusu olması gereken



Sektör hizmet sunucuları 8 aydan başlayıp 12 aya kadar yayılan tahsilat süreleriyle hizmet vermeye çalışmaktadırlar. Bu çarpık yapının nakit akışlarını perişan ettiği ve firmaların borç stoklarını artırdığı açıktır. Bu sürecin devamının sektörde seri halde konkordato/iflas dalgası yaratması muhtemeldir.

bir büyük sorun da sektör hizmet sunucularının alacak tahsilatı meselesidir.

Sektör hizmet sunucuları 8 aydan başlayıp 12 aya kadar yayılan tahsilat süreleriyle hizmet vermeye çalışmaktadırlar. Bu çarpık yapının nakit akışlarını perişan ettiği ve firmaların borç stoklarını arttırdığı açıktır. Bu sürecin devamının sektörde seri halde konkordato/iflas dalgası yaratması muhtemeldir.

YÜKSEK MALİYET DÜŞÜK GELİR SARMALI NASILAŞILIR?

1. Lojistik firmaları için maliyet azaltıcı yönetsel yaklaşımların benimsenmesi dışında gelir çeşitlendirici uygulamaların (Branda reklamı, internet sitesi reklamı gibi) yasal ve ticari zeminleri hazırlanmalıdır.

2. Sektör kuruluşlarının ortak kararı ile sektör sivil toplum kuruluşlarının önderliğinde herkesin zararına olan fiyat odaklı rekabet stratejisini bitirecek çalışmalar yapılmalıdır.

3. Devlet, sektör için sunduğu destek ile teşvikleri sürdürmelidir. Ayrıca sektör hizmet sunucularının maliyetlerini artıran tekel/oligopol yapılarına devlet tarafından izin verilmemelidir.

4. Lojistik hizmet alan firmalar da sadece düşük hizmet bedeli

almak stratejisinden vazgeçmelidir. Bu durumun kendileri ve sektör açısından sürdürülebilir olmadığı ikna edici biçimde kendilerine izah edilmelidir. Tedarik zinciri yönetimi felsefesinin yaygınlaştırılması üzerine çalışılmalıdır.

5. Sektör firmaları arasında satın alma ve birleşmeler gerçekleştirilmelidir.

6. 2000'li yılların başında yoğunlaşan ancak son yıllarda azalan sektöre dönük yabancı yatırımcı ilgisini canlandırmak gerekmektedir.

7. Yeni İpek Yolu Projesi'nin Türkiye üzerinden geçmesini keşinleştirecek çalışmalar devlet-sektör-akademi destekli olarak süratle yürütülmelidir. Bu konu milli strateji seviyesinde benimsenmesi gereken bir husustur.

8. Gelir Yönetimi kavramı sektör hizmet sunucuları nezdinde daha fazla kabul görmelidir.

9. Lojistik hizmet sunucuları tarafından kullanılan araç, teçhizat, yazılım vb. kaynaklarda yerli üretimin payı artırılmalıdır.



Dr. Celil Durdağ:

"Proje incelendiğinde denizyolu koridorunun Türkiye dışından ancak oldukça yakınından geçerek Avrupa'ya ulaştırılmak istendiği görülmektedir. Bu durumda Pire Limanı ile Mersin Limanı'nın bir rekabete girebileceği söylenebilir. Samsun ve Tekirdağ limanlarının proje bağlamında kullanılması için öncelikle merkez ve güney koridorlarının Türkiye üzerinden geçişini garanti altına almak gerekmektedir. Böylece Mersin Limanı Afrika pazarına erişim için kullanılabilirken Samsun Limanı projenin Karadeniz ayağının desteklenmesinde kullanılabilir." "

muhataplarına karşı çok açık bir küresel meydan okumadır. Çin'in bu projeye kendisine koyduğu ana hedef, ekonomik etki alanını daha da genişletmektir. Ekonomik etki alanı genişleyen Çin'in siyasi, kültürel ve sosyolojik etkinliğinin de artacağını söylemek mümkün olmakla beraber söz konusu alanların uzmanlarının değerlendirmeleri bizimkilerden öncelikli olacaktır. Bunun yanında kanımca projenin bir diğer alt hedefi Uzakdoğu'da gücü bilinen dev Çin ülkesinin somut varlığının biz Avrupalıların hayatlarında da hissedilmesini sağlamaktır" diyor. Durdağ, Modern İpek Yolu'nun ticarete etkisi ile ilgili de şunları söylüyor: "Modern İpek Yolu'nun ticarete etkisini çok boyutlu olarak düşünmek lazımdır. Çin açısından modern İpek yolu ile denizyolu dışında başka taşıma türlerini de etkin kullanarak mevcut pazarlara daha hızlı, yeni pazarlara ise ilk kez erişme olanağı elde edilmiş olacaktır. Böylece Çin mevcut pazarlarda konumunu sağlamlaştıran yeni pazarlarda da ticaretini geliştirme olanağına sahip olacaktır. Bu olanakları sağlamak adına Çin'in modern İpek yolu üzerinde yer alan ülkelere yaptığı bütün altyapı yatırımlarının, sermaye aktarımlarının, araç gereç ile donanım transferlerinin ticareti geliştirici etki göstermesi muhtemeldir."

"TÜRKİYE'YE CİDDİ BİR AVANTAJ SAĞLAYABİLİR"

Türkiye'nin bu projedeki rolü ve önemine de değinen Dr. Celil Durdağ'a göre Eski İpek Yolu'nun nihayete erdiği İstanbul'a sahip olan Türkiye'nin 'Modern İpek Yolu' projesinde de rolü önemli. Projenin planlanan merkez ve güney koridoru ülkemiz topraklarından geçerek Avrupa'ya ulaşacağına vurgu yapan Durdağ, "Ayrıca Türkiye'nin Bakü-Tiflis-Kars demiryolu hattı ile projenin aktif kuzey koridoruna da dahil olma şansı bulunmaktadır. Projenin planlanmış hali uygulamaya geçirildiğinde ülkemize yeni pazar kapılarının açılması yanında mevcut pazarlara da ulaşım süresi kısılacağından ciddi bir avantaj sağlayacağı açıktır. Ancak Türkiye'nin lojistik performans endeksindeki olumsuz görüntüsünü sürekli devam ettirmesi durumunda projenin fırsatları ile değil kendisi için tehdit



unsuru olacak hususları ile karşılaşması maalesef daha muhtemel olacaktır" diye de uyarıda bulunuyor.

Peki bizim limanlarımızın bu projede rolü ne olabilir diye sordüğümüzda Durdağ'ın yanıtı ise şöyle:

"Proje incelendiğinde denizyolu koridorunun Türkiye dışından ancak oldukça yakınından geçerek Avrupa'ya ulaştırılmak istendiği görülmektedir. Bu durumda Pire Limanı ile Mersin Limanı'nın bir rekabete girebileceği söylenebilir. Samsun ve Tekirdağ limanlarının proje bağlamında kullanılması için öncelikle merkez ve güney koridorlarının Türkiye üzerinden geçişini garanti altına almak gerekmektedir. Böylece Mersin Limanı Afrika pazarına erişim için kullanılabilirken Samsun Limanı projenin Karadeniz ayağının desteklenmesinde kullanılabilir."

Peki Çin'in bu projesi Avrupa ve Amerika ticaretini nasıl etkiler? Durdağ bu soruya da şöyle yanıt veriyor: "Çin'in bu proje ile zaten yıllardır düşük maliyetli üretici olarak ciddi seviyede zorladığı Avrupa ve Amerikalı rakiplerini daha da zorlaması muhtemeldir. Amerika ve Avrupa menşeli ürünlerin müşterileri için anlamlı bir fark yaratamadıkları her durumda Modern İpek Yolu ile taşımacılık handikaplarını büyük ölçüde azaltacak Çin ürünleri karşısında tutunma şansları olmayacaktır. Söz konusu tehdit maalesef ülkemiz üreticileri için de geçerlidir. Çin'in projesini hayata geçirip



kendisi dışındaki bütün üretici güçler açısından tehdit seviyesini arttırmasına karşı en güçlü hamle Avrupa merkezli olarak verilmiştir. Maersk firmasının kuzey kutup hattını kullanarak yaratıcı taşımacılık faaliyetlerini hayata geçirmesi bunun ilginç örneklerindendir. Esas işgücü yerine robotları kullanmak olarak özetlenebilecek Endüstri 4.0 yaklaşımının ilan edilmesinin arka planında da modern ipek yolu projesinin Çin'i güçlendiren diğer muhatapları zayıflatan unsurlarını törpülemek olduğu açıktır."

neklerindendir. Esas işgücü yerine robotları kullanmak olarak özetlenebilecek Endüstri 4.0 yaklaşımının ilan edilmesinin arka planında da modern ipek yolu projesinin Çin'i güçlendiren diğer muhatapları zayıflatan unsurlarını törpülemek olduğu açıktır."

TÜRK-ÇİN İŞ DÜNYASI ZİRVEDE BULUŞTU



Ekonomik hacimleriyle ve yüz binlerce çalışanıyla 1 trilyon doları aşkın piyasa değerine sahip olan ve son bir yılda gerçekleştirdikleri 500 milyar dolarlık satış hacmi ile Çin ekonomisine yön veren 70'in üzerindeki Çinli firma ve yetkilileri "Bir Kusak Bir Yol-Geleceğe Birlikte Yön Verelim" konferansı kapsamında Yunus Emre Enstitüsü ve Yidian ev sahipliğinde Türkiye'nin dünya pazarında söz sahibi şirketleriyle İstanbul'da bir araya geldi. Konferans; Türk-Çin kültürel, akademik ve bilimsel etkileşiminin artırılması, ekonomik, ticari ve teknolojik iş birliklerini kapsıyordu. Çin'in en büyük havayolu şirketi Air China, Çin'in en büyük sosyal medya platformu YIDIAN, dünyanın öncü bilgisayar şirketi Lenovo, Çin'in lüks araba markası Infinity, dünyanın en büyük ikinci bilgisayar firması HP, dünyanın en büyük çip üreticisi Qualcomm Wireless Communication basta olmak üzere dünya devi birçok marka, "Bir Kusak Bir Yol-Geleceğe Birlikte Yön Verelim" konferansı kapsamında Türkiye'nin dünya pazarında söz sahibi şirketleriyle bir araya geldi.

Türk-Çin İş Dünyasının buluştuğu "Bir Kusak Bir Yol-Geleceğe Birlikte Yön Verelim Konferansı" ülkelerarası iş birliği ve network çalışmaları açısından önemli bir platform yaratılarak Türk-Çin kültürel, akademik ve bilimsel etkileşiminin artırılması, ekonomik, ticari ve teknolojik iş birliği kapasitesinin yükseltilmesi, ülkemize gelen Çinli turist sayısının artırılması, farklı sektörlerde iş hacminin genişletilmesi ve Çinli firmaların Türkiye'ye ekonomik yatırım süreçlerine katkı sağlanmasının amaçlandığı TABİP protokolüne karşılıklı imzaların atılmasıyla sona erdi.



yüksel.aytag@sabah.com.tr
sms: 4122'YE (MESA) Tlf: 0(212)3543000

Yüksel Aytağ ile YAKINDAN KUMANDA

ATATÜRK: 'EN BÜYÜK KOMUTAN BEN DEĞİLİM, HAZRET-İ MUHAMMED'DİR'

Yine bir 10 Kasım... Atatürk'ü sadece anmak değil, anlamak ve anlatmak için yeni bir fırsat... Oysa değerlendirelim...

Geçen Cumhuriyet Bayramı'nda, Çankaya Köşkü'nün özel kalemi ve kütüphanecisi olarak görev yapan Nuri Ulsu'nun oğlu gazeteci-yazar Mustafa Kemal Ulsu, Beykoz Üniversitesi'ne konuk oldu. Babasından dinlediği Atatürk'ü anlatan Ulsu, Atatürk'ün pek bilinmeyen yönleri hakkında bilgi verdi. Ben de o müthiş konuşmanın medyada pek yer almayan önemli bölümlerini bugüne saklayıp sizler için yeniden derledim.

Bugünlerde bazıları tarafından hadsizce 'diktatör' olarak nitelendirilen Atatürk'ün meğer en büyük hayali çok partili demokrasiymiş. Cumhuriyet'in çok zor şartlarda kurulduğunu ve Atatürk'ün çok partili demokrasi hayalini kurduğunu anlatan Ulsu, Türkiye Büyük Millet Meclisi binasının yapım aşamasında yaşananları da anlattı.

Atatürk, mimarların getirdiği çizimleri beğenmiyor. Çizimleri müssaya yatırıyorlar. Babam da yanında. 'Evet çok güzel çizmişsiniz, çok güzel olmuş ama çok büyük bir eksiklik var. Yaka zamanda çok partili bir demokrasi olacak. Siz sadece tek parti, iktidar partisi için çalışma odası yapmışsınız. Diğer partilerin toplantı yapabileceği, sabaha kadar çalışacakları için de dinlenecek odaların yapılması gerekiyor' diyor. Bir gün de sofrasında bir milletvekilinin, 'Paşam, yamın sizi ömür boyu Reis-i Cumhuriyet ilan edelim' demesine de 'Siz beni Mısır ve Arnavutluk kralına mı benzetmeye çalışıyorsunuz?' diyerek tepkisini gösteriyor.

Bir gün yine birinin 'Paşam, tarihin en büyük komutanı sizsiniz, en büyük savaş da Kurtuluş Savaşı' sözleri üzerine Atatürk, 'Hayır, tarihimizin en büyük komutanı Hz. Muhammed'dir, en büyük savaş da Bedir Savaşı'dır' cevabını veriyor.

DUADA AGLARDI

Atatürk'ün çok duygusal biri olduğunu da anlatan Ulsu, 'Atatürk, Delmabahçe Sarayı'nda yakınlarna nişan ve düğün tertip edermiş. Yine güzel bir yaz günü düğün yapıyor, sabahın erken saatlerine kadar eğlence devam etmiş. Davetliler sarayın bahçesine çıkmışlar. Atatürk, manevi kızı Nebile'yi çağırıyor. 'Hadi kızım tam ezan vakti, o güzel sesinle bir sabah ezanı oku da hepimiz dinleyelim' demiş. Nebile ezan okurken Atatürk'ün göğsünden yaşar süzülmesini anlatıyor babam. Dua okunurken de duygusallaşırdı' ifadelerini kullanıyor.

5 BİN KİTAP OKUDU

'Kitaplar, Atatürk'ün her şeyiydi' diyor Ulsu. '5 bine yakın kitap okumuştum. Bunların yüzde 70'i tarih kitabıydı. Zaman zaman yakınlarımdan bu konuda 'Ne kadar çok tarih kitabı okuyorsunuz' diye sözler duyduğunda, 'Ben bütün zafere tarih bilgime borçluyum' cevabını veriyordum. Şiir ve makaleler de vardı' dedi. (Ulsu, daha sonra Atatürk'ün en sevdiği şair olan Salih Rıfat'ın 'Ya İstiklal Ya Ölüm' şiirini okudu)

O çetin kurtuluş ve kuruluş günlerinde bile 5 bin kitap okuyan Atatürk'e, kurduğu Cumhuriyet'te kişi başına yıllık kitap okuma sayısının ortalamama 1'e bile ulaşamadığını kim, nasıl ve hangi yüzle söyleyecek acaba?

ne demiş?

"Beni görmek demek mutlaka yüzümü görmek değildir. Benim fikirlerimi, benim duygularımı anlıyorsanız ve hissediyorsanız bu kâfidir." (Mustafa Kemal Atatürk)

Stüdyo sularına dikkat!

Artık yitip içerken neye dikkat edeceğimizi şaşırdık. Prof. Dr. Yavuz Dızdar ise bu kez bir televizyon stüdyosunda başından geçen olayları atv'nin kahvaltılı haberlerinde anlattı.

Prof. Dızdar, konuk olduğu programda ölümlü sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suyu içme ihtiyacı hissetmiş. Ancak tagında bir tuhaflik

fark etmiş. Meğer, bir önceki programda içine meyve yağları konulan ve taze sarılarak üstü peçete ile örtülen bir suymuş.

Dızdar dedi ki, "Kimyasal bir tepkime olabilir ve ben anında zehirlenebilirdim..." Haydi buyurun bakalım, söz dünyası için yeni bir stres kaynağı! Stüdyoda ölümlü sehpaların suyu içelim mi, içmeyelim mi?

seref kürsüsü

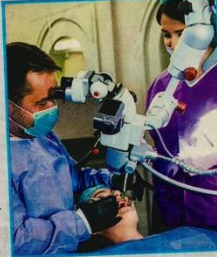
Amorti kazandığını sanıp bileti ni de-
ğistirmeye gelen kadına müthiş bir
dürüstlük gösterip 3 milyon liralık
büyük ödülü kazandığını söyleyen
İzmitli Milli Piyango başı Çelebi
Öziri kimsesiz, parı parı parlatı.

zap'tiye

Aramıza karışan zehir-
li otları ayıklamassak mil-
lette yok olup gideceğiz.
İspanak olayı ilahi bir
uyan olmasın salın...

DIŞ HEKİMİ İLKER ERDOĞAN'LA
GÜLÜMSE TÜRKİYEPorselen lamina
uygulamasının
avantajları nelerdir?

1. Laminat veneer kaplamaların yapışık çok incedir, ışık geçirgenlikleri yüksektir. Bu açıdan doğal diş görünümü verir.
2. Metal alt yapı çermiz, bu da doğal görünüme katkı sağlar.
3. Bakımı yapıldığı takdirde uzun ömürlüdür.
4. Doğal dişlerden daha pürüzsüz yüzeye sahip olduklarından, üstte-ri-nde bakteri plağı birikimi zorlaşır.
5. Renklenmeye karşı dayanıklıdır.
6. Küçük dokunuslarla elde edilebileceği en estetik uygulamaların başında gelir.

Hangi durumlarda
laminat tedavisine
başvurulur?

- LAMİNAT veneer kaplamaların basitçe uygulama alanları şu şekilde özetlenebilir:
- Renklenmelerde, diş beyazlatma gibi metotlarla sonuç alınmayan ileri derecedeki antibiyotik, florür, lekelerinde, kalıtısal yapı ve renk bozukluklarında,
 - Ayrık dişleri bittirmede,
 - Kırık veya aşınmış dişlerin restorasyonunda,
 - Rengi ve yapısı bozulmuş eski dolguların düzeltilmesinde,
 - Çapraşık ve eğri dişlerin düzeltilmesinde kozmetik bir alternatif olabilir.

Gülüştüğünüzü
DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Gülüştürme yapılı- rken; yüz hatla- rı, yaş, cinsiyet, dişlerin sağlan- ma ve rengi, diş etle- ri, dudaklar, gülüş simetrisi belirleyici özelliklerdir. Kişinin yüz hatları, uygun di- ş biçimi için bilgi verir.

Kadınlarda geçişler daha yumuşak, burun ve labiyalar komertir daha sliktir. Dişler- de aynı paralellik vardır.

Dişlerin köşeleri daha yu- mşak döner, gülme hattı yu- karıya doğru kavislidir. Ortada- ki iki diş, yandaki dişlerden daha uzundur, komşu köş- leri arasında mükemmel boş- luk vardır.

Ereklere yüz hatla- rı daha keskin ve belirgin- dir. Altın-burun-çene oranı- sı kadın yüzüyle farklılıklar gösterir. Komşu dişler daha düz bir hatta birleşir, dişle- rin hatları daha belirgindir.

Gülme hattı daha düzdür. Genel olarak gülüş ifade- leri üç ana başlığa toplanır: **KECİKİ GÜLÜŞ:** On di- şlerin yüz dişleri göre uzun olduğu dişliğin izlenimidir. Bu di- şlerin gen, dinamik ve ke- çikçi bir gülümseme kazan- dır. Daha çok genç yaşta- ki bireyler için uygundur.

ENTELEKTÜEL GÜLÜŞ: Eni- likti- el gülümsemede, di- şler yatay düz bir çizgi şeklinde sıralanır. Bu gülüş, yüz ölçüm ve bi- lgiyi bir ifade verir.

SPORTİF GÜLÜŞ: Orta keski dişlerin, yan dişlerin çok az miktarda uzun ol- duğu gülüşür. İfade- de- hem entelektüel, hem de ke- ci- ci gülüşü havası vardır. İçten ve sıcak bir ifade kazandırır.

ALTIN ORANDAN FAYDALANILIR
"Altın oran" olarak adlandırılan phi (Q=1.618...) doğada var olan kusursuz geo- metrinin sayısızdır. Gülüştürme yapılı- rken de tam bir simetri sağlama amacıyla, bu oran kullanılır. Bu kurala göre; üst kes- ci dişlerin yükseklik ve genişlikleri, yüzün yükseklik ve genişliğinin 1/16'sı olacak şekilde tasarlanır.



Eğer gülüşünüzden memnun değilseniz; ke- ci- ci, entelektüel veya sportif gülüşten birisini seçerek güzel bir gülüşe sahip olun

YATAY HİZALAMA: Doğal ve estetik bir gülüşte göz bebeklerinden geçen hat ve dişlerin ortasından geçen hat paraleldir.

YÜZDE SİMETRİ: On kes- ci dişlerin şekli ve boyutları- ndaki uyumsuzluk kolayca fark edildiğinden, bu dişlerde simetri sağlanması önemlidir. Simetri, ideal bir gülüş yaratılarken öncelikli katar.

GÜLÜŞ HATTI: On dişlerin keski uçla- rını birleştirerek çizilen eğri ile alt dudagın eğriliği ne kadar uyumlu olursa, kişi o kadar genç bir gülümseme sahip olur.

DIŞ ETİ HATTI: Gülüştürme işle- minin di- ş etini, üst dudak çizgisine paralel olduğunda, ifadeye anlam katar.

GÜLÜŞ GENİŞLİĞİ: Estetik bir gülüş için, alttaki dişlerin de belli oranda görülmeli gerekir.

PORSELEN
LAMİNE

PORSELEN lamine uy- gulaması, görünüşünüzü olumsuz yönde etkileyen birçok diş bozukluğunda pratik bir kozmetik çözü- mür. Laminat kaplamalar- da, temel olarak estetik sorunları olan ön dişlerde, porselenden hazırlanan tabakanın dişlerin ön yüz- lerine yapıştırılması ya sorunların giderilmesini amaçlayan bir tedavi şekli- dir. Çoğu durumda sağlan- maları ve bozulmayan renkleriyle dişlere doğal bir benzerlikte birleştiril- meyi sağlar. Doğal bir işlev kazandırmak için yeterlidir.

Laminat veneerler, dişlerin ön yüzlerine yapış- tırılarak ve dişlerin ortasından geçen hat paraleldir. Diğer partilerin toplama yapılabi- lecek, sabah kahvaltı için için de dinlenmek odaları- na yapılması gerekir. Şiir ve mükemmellik de yavaş yavaş "Ulus"u daha sonra "Atatürk"ün en sevdiği şair olan Salih Rıfat'ın "Ya İstiklal Ya Ölü" (sınırlı sayıda).

O cennet kurulumu ve kurulum günlerinde bile 5 bin kitap okuyan "Atatürk", kurdugu Cumhuriyet'te kişi başına yılda kitap okunması ortalaması 1'e bile ulaşamadığını ki- mi, benzeriye kalkarsanız? diyerek tepkisini gösteriyor.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Editor: Dilek DEMİR BALCI - Tasarım: Genco BAĞCI

Yüksel Aytuğ ile
YAKINDAN KUMANDAATATÜRK: 'EN BÜYÜK
KOMUTAN BEN
DEĞİLİM, HAZRET-İ
MUHAMMED'DİR'

Yine bir 10 Kasım... Atatürk'ü sadece anmak değil, anlamak ve anlamak için yeni bir fırsat... Öyleyse değerlendi- relim...

Geçen Cumhuriyet Bayramı'nda, Cankaya Köşkü'nün özel kalem ve kü- tüphane başkanı görev yapan Nuri Uslu (nun oğlu gazeteci yazar Mustafa Kemal Uslu, Beykoz Üniversitesi'ne kurulu oldu. Babasından dinle- diği Atatürk'ü anlatan Uslu, Atatürk'ün pek bilmiyemeyen yönleri hakkında bilgi verdi. Ben de o müthiş konuşmanın metninde pek yer almayan önemli bölümleri bugü- ne saklayıp sizler için yeniden der- ledim.

Bugünlerde basılan tarah- den hadise "diktatör" olarak nitelendirilen Atatürk'ün meşhur en büyük hayali çok partili demokra- siyim. Cumhuriyet'in çok az serbest kurulumu ve Ata- türk'ün çok partili demokrasi hayalini kurduğuna anlatan Uslu, Türkiye Büyük Mil- let Meclisi binasının yapım aşamasında yaşananları da anlatı.

"Atatürk, mimarların ge- tirdiği çizimleri beğenmiyor. Çizimleri inşaatçıyla tartışıyor. Babam da yanında. 'Evet çok güzel çizmişsiniz, çok güzel olmuş ama çok büyük bir eksiklik var. Yalnız zmanda çok partili bir demokrasi olacak. Siz sadece tek parti, fütür partisi için celsama odası yapmışınız. Diğer partilerin toplanma yapılabi- lecek, sabah kahvaltı için için de dinlenmek odaları- na yapılması gerekir. Şiir ve mükemmellik de yavaş yavaş "Ulus"u daha sonra "Atatürk"ün en sevdiği şair olan Salih Rıfat'ın "Ya İstiklal Ya Ölü" (sınırlı sayıda).

O cennet kurulumu ve kurulum günlerinde bile 5 bin kitap okuyan "Atatürk", kurdugu Cumhuriyet'te kişi başına yılda kitap okunması ortalaması 1'e bile ulaşamadığını ki- mi, benzeriye kalkarsanız? diyerek tepkisini gösteriyor.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Artık yitip içeren neye dikkat edelimiz? soruldu. Prof. Dr. Yavuz Düzdar ise bu kez bir televizyon stüdyo- sundan bağlanan genç üy- ü'nün kahvaltı haberlerinde anlatı.

Prof. Düzdar, konuş- tuğu programda öntedeki sehpaların üzerinde peçete ile kapatılmış bir bardak suya içme ihtiyacı hissettirdi. Ancak tahtada bir tuhaflik.

Uzel: Türkiye, lojistikte potansiyeli olan bir ülke



Uluslararası Para Fonu'na göre lojistik hizmetlerinin büyüklüğünün dünyadaki GSYH'nin yüzde 29'una tekabül ettiğine işaret eden Beykoz Üniversitesi'nden Doç. Dr. Ezgi Uzel, "Türkiye'de bu oran yüzde 20. Ülkemizin hizmet alanında en önemli sektörlerinden ikincisi. İhracat ve ithalatımızın yoğun olarak Avrupa ülkeleriyle gerçekleşmesi bu

sektöre hem operasyonel hem de müşteri memnuniyeti açısından epey tecrübe kazandırdı. Yine de Türkiye potansiyeli olan bir ülke olmasına rağmen yeterli düzenlemelerin kamu-özel sektör-üniversite işbirliğiyle ortaya konamadı. Ayrıca ticareti kolaylaştıracak özellikle gümrük idareleriyle diğer devlet kurumlarının eş zamanlı çalışabilecekleri ortamın yaratılamaması, intermodal altyapısının geliştirilememesi, bölgedeki ve dünyadaki siyasal veya ekonomik çalkantıların küresel ticarete vurduğu darbeler, Türkiye'nin lojistik anlamda istediği güce kavuşmasına engel konumunda" dedi.

Uzel: Türkiye, lojistikte potansiyeli olan bir ülke



Uluslararası Para Fonu'na göre lojistik hizmetlerinin büyüklüğünün dünyadaki GSYH'nin yüzde 29'una tekabül ettiğine işaret eden Beykoz Üniversitesi'nden Doç. Dr. İzzet Uzel, "Türkiye'de bu oran yüzde 20. Ülkemizdeki hizmet alanında en önemli sektörlerden ikincisi. İhracat ve ithalatımızın yoğun olarak Avrupa ülkelerine gerçekleşmesi bu

sektöre hem operasyonel hem de müşteri memnuniyeti açısından epey tecrübe kazandırdı. Yine de Türkiye potansiyeli olan bir ülke olmasına rağmen yeterli düzenlemelerin kamu-özel sektör-üniversite işbirliğiyle ortaya konması, ayrıca ticareti kolaylaştıracak özellikle gümrük idareleriyle diğer devlet kurumlarının eş zamanlı çalışabilecekleri ortamın yaratılmaması, intermodal atlayışının geliştirilmemesi, bölgedeki ve dünyadaki siyasal veya ekonomik gelişmelerin küresel ticarete vurduğu darbeler, Türkiye'nin lojistik anlamında istediği güce kavuşmasına engel konumunda" dedi.

Gülmez: Üniversiteler sektöre nitelikli insan yetiştiriyor



Lojistiğin, bir ülke için taşımacılığın yanında dış ticaret, depolama, paketleme ve dağıtım gibi birçok faaliyetin entegre bir şekilde gerçekleştiği stratejik bir alan olduğunu aktaran Çeç Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Murat Gülmez, sektörün en önemli ihtiyaçlarından biri olan nitelikli insan gücünün yetiştirilmesi için üniversitelerdeki çalışmaların da yoğunlaştırdığını kaydetti.

Dr. Gülmez, "Lojistik bölümü öğrencileri lojistik dünyası için gereken bilgilerle donatmak ve yönetim becerilerini geliştirerek kendini ifade etme yetkinliklerini güçlendirmek için önemli" dedi.

Adana-Mersin bölgesinin sahip olduğu lojistik avantajlara dikkat çeken Dr. Gülmez, "Üniversiteleri, iş geliştirme merkezleri, teknoloji parkları, organize sanayi bölgeleri, etkin stivil toplum kuruluşları ve bu kurumların arasında gelişen işbirliği bölge için diğer önemli avantajlar olarak sayılabilir" ifadesini kullandı.

Bozyiğit: Küreselleşme sektörün önemini artırdı



Dünya Bankası'nın Lojistik Performans Endeksi raporlarında 2018 yılı hariç Türkiye'nin 160 ülke arasında 30 ila 39 bandında yer aldığına dikkat çeken Tarsus Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Suzan Bozyiğit, Türkiye'nin sıralamadaki yerinin hafife alınmaması gerektiğini aktardı.

İşletmelerin rekabeti fırsat dönüştürmesi gerektiğinin anlatan Doç. Dr. Bozyiğit, "İşletmelerde atlayış ya da teknoloji kolayca taklit edilebilir. Ama teknolojiyle donanımı etkili kullanabilen insan kaynağı taklit edilemez" dedi. Bozyiğit, "Sektörün ilerlemesi bakımından eğitimli çalışanlara daha fazla ihtiyaç duyuluyor. Lojistik sektörde nitelikli işgücü işletmelere yönetimde verimlilik, piyasa şartlarını daha rahat karşılama, hizmet düzeyinde yükselme, stoklarda azalma, kalite anlayışında gelişme, maliyetlerde düşme ve rekabet gücünde artış gibi birçok komadaki amaçları gerçekleştirme olanakları sağlıyor" diye konuştu.

İyi planlanmış tedarik zinciri uygulamalarına geçen firmalar, tüketici ihtiyaçlarını daha hızlı ve zamanında karşılayabilmeleri sebebiyle acımasız rekabet ortamında avantaj yakalıyor. Firmaların bu avantajları yakalayabilmelerini ve sektörün gelecekteki durumunu belirleyecek temel eğilimleri yakından takip etmesi kaçınılmaz.

Dijitalleşme üretim sistemini değiştiriyor
Üretim sistemlerini kökten değiştiren dijitalleşme, lojistik sektörünü de etkiliyor. Dijitalleşmeye yatırım yapan firmalar, operasyonlarını hızlandırıp dinamikleştirirken verimliliği artırmayı ve maliyetleri düşürmeyi başarıyor. Sektör dijital olarak algılandıkça, iş süreçleri basitleşirken, riskler azalıyor ve verimlilik artıyor sağlanıyor.

Zaman ve maliyet tasarrufu sağlayacak
Gelişmiş yapay zeka çözümleri, tedarik zincirinde, özellikle de depolama segmentinde firmalar için çok önemli. Tedarik sürecinde

Lojistik her gün oyun değiştiren teknolojiyi kullanarak modern tedarik zinciri pazarını şekillendiriyor. Uzmanlar, lojistikte söz sahibi olmak isteyen ülkelerin sektöre yatırım yapmaları ve gelişen teknolojiyi yakından takip etmeleri noktasında uyarıyor: Yarınlık geç olabilir.

klavyeler ve farelerle iş yapan insan unsurunu yerini yüz tanıma sistemlerine, insansız araçlara bırakıyor.

Blockchain teknolojiyi şeffaflık getiriyor
Blockchain teknolojisi, tedarik zinciri süreci boyunca dokümantasyon, ürün-



Lojistikte geleceği belirleyecek trendler

leri yönetme, taşıma ve izlemeye daha fazla şeffaflık ve hesap verilebilirlik sunuyor. Günümüz tüketicileri, müşteri olarak sipariş verdikleri kargoyu gerçek zamanlı izlemek için tedarik sürecinin şeffaflıktan yararlanıyor. Blockchain teknolojisini bu ihtiyaç için yönelik en önemli çözüm.

Veri analitiği
Günlük operasyonlardan toplanan veriler, firmaların yüksek talep dönemleri konusunda önceden uyarıyor. Veri analizinin bir başka avantajı da firmaların pazarındaki rekabet avantajını güçlendirecek arz ve talep tahminleri, rota optimizasyonu, yakıt tüketimi ve

geri dönüş zamanları hakkında bilgi sağlaması.

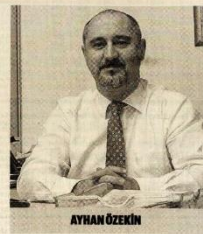
Giyilebilir cihazlar ürünlerin kayıplarını tutacak
Çalışanlar, giyilebilir teknoloji sayesinde, veri toplama ve bunların analizi için gerekecekler. Giyilebilir cihazlar, şirket stoklarının kontrolünde, ürün taleplerinin anlık olarak takip edilmesinde önemli bir oyun değiştirici. Depo yöneticileri, giyilebilir cihazlar sayesinde, depolanan ve dağıtılan ürünlerin kayıplarını tutarak, stok verilerinin hızlı ve doğru bir şekilde toplanıyor.

Dairesel tedarik zinciri ters lojistikte müşteriden fabrikaya
Doğrusal tedarik zinciri ürünlerin (hammadde) tüketime kadar doğrusal olarak akıp giden bir süreç. Modern lojistik uygulamalar, daha önce kullanılmıyş ürünlerin hammadde olarak yeniden kullanılmasını içeren daireli tedarik zinciri konseptine odaklanıyor. Ürün ve malzemelerin yeniden kullanımı ters lojistik olarak tanımlanan yenilikçi bir yaklaşımdır.

"Sigorta şirketleri lojistik sektörüne ihtiyatlı yaklaşıyor"

Ahşan Lojistik olarak, Türkiye pazarının öneme gelen lojistik hizmet sağlayıcıları arasında yer aldıklarını anlatan, Ahşan Lojistik İcra Kurulu Üyesi Ayhan Özekin, hızlı tüketim malları ve kimyevi maddelerin lojistikte bülüne ve gelişen trendlerin istediği hale getirmeye istediğini kaydetti.

"Sigorta alanında adım atılmıyor"
Mevcut lojistik şirketlerinin hızlı büyüme ve kaynaklanan atılgan sorunları ve doğrudanlı hasar frekansını nedeniyle sigorta şirketlerinin lojistik sektörüne ilgisiz durduğu bilgisini veren Ayhan Özekin, "Lojistik firmalarının rekabet gücü sebepleriyle kendi hukuki sorumluluklarını üstlenmiş, mevzuatın da dikkate alınarak sorumluluk kabul etmeleri, bir diğer önemli sorun olarak öne çıkıyor. Bu gibi nedenlerle ülkemizde faaliyet gösteren lojistik firmaları için gerçekleştirilen operasyonlardan doğan sorumluluklardan kaynaklanabilecek riskler adına en doğru ve geniş kapsamlı teminat, ancak global pazarlardan bulunabiliyor. Bu da iki sorunu içinde barındırıyor. Türkiye den çok ciddi bir prim hacmi yurtdışına transfer ediyor. Global sigortacılar, hasar değerlendirmeleri konusunda çok daha disiplinli ve kanı odaklı için firmaların Türk pazarlarında edindikleri alışılagelmişlerinden vazgeçmesi gerekiyor."



ayhan. Türkiye den çok ciddi bir prim hacmi yurtdışına transfer ediyor. Global sigortacılar, hasar değerlendirmeleri konusunda çok daha disiplinli ve kanı odaklı için firmaların Türk pazarlarında edindikleri alışılagelmişlerinden vazgeçmesi gerekiyor."

Lojistik sektörü ayrıcalık bekliyor



Türkiye'ye döviz girişi en yüksek sektörlerden olan lojistik alanında Türkiye'nin etkin bir şekilde rekabet edebilmesi için desteklenmesi gerektiğini belirten Irmaklar Lo-

jistik Yönetim Kurulu Başkanı Zahir İrmak, "Büyük sınır kapısında ÖTV'siz yakıt desteği bulunan özellikle Habur gibi yoğun kullanılan bazı sınır kapılarında vergi indirimi sağlanmıyor" dedi.

"Sektör, gelişmeleri takip etmek zorunda"
Dünyadaki gelişmelere paralel olarak sürekli kendini yenilemek zorunda olan sektörün Türkiye ekonomisinin önemli yapı taşlarından olduğunu anlatan İrmak, "Maliyetlerimiz geçen yıla oranla çok yükseldi. Avrupa'ya çalışan firmalar bir nebze de olsa sektörde kır ediyor ama diğer bölge ve kotalara çalışanlar istenilen verimi elde etmiyor. Bu durum onları rakiplerine oranla sıyrık düşürüyor. Firmaların faaliyetlerini yürütmek için finansmana erişmekte zorlanıyor. Özellikle dışarıdan sonra döviz geliri olmayanlar, döviz kredisi kullanma imkanı kaldırıldı. Kredi faiz oranları nın yükselişi birçok firmayı olumsuz etkiliyor" ifadesini kullandı.



KOBİ'ler yeni pazarlara GATEOFTEC ile açılacak

İhracatçı Geliştirme Merkezi (İGEME) olarak KOBİ'lerin ihracatını artırmak amacıyla 29 Ekim 2019'da hayata geçirdikleri GATEOFTEC Türk İhracat Merkezi'ne İGEME Genel Müdürü Murat Işık, "Kuruluş vizyonuna uygun olarak GATEOFTEC Türk İhracat Merkezi'nin ülkemizin ihracat hedeflerine ulaşmasına destek olmak amacıyla hareket ede-

cek. İhracat yapmak isteyen KOBİ'lerin B2B ve B2C ideal bir platform. Türkiye'den yeni ihracatçıların parlatmak, ülkemizin katkılarını artıran ticaret hacimlerine ulaşma hedefiyle hareket ediyor. Bu amaçla uygun olarak hem ihracatçı firmalar hem de lojistik sektörüne yönelik geliştirmek amacıyla Logitrans'a katıldık" ifadesini kullandı.

KTTD, kimyasal temizlikte çözüm ortağınız

Kimyasal Taşıma Araçları Temizleyicileri Derneği'nin (KTTD), karayolu veya komine taşımacılıkla kimyasal ürünleri taşıyan donanımların temizlenmesi, yeniden kullanımı sırasında oluşan atıkların bertaraf edilmesi amacıyla hareket ediyor. Kimyasal ürünleri taşıyan donanımlar tankler, tank konteyner, ISO konteyner ve taşıma kapları şeklinde sınıflandırılan IBC tank, plastik varil ve bidonlar dahil KTTD'nin hizmet alanına girdiğini söyleyen Genel

Sekreter Çağla Sinem Özgen Alemdar, 2011'den itibaren Logitrans'a katıldıklarını belirtti. İlgili sektör paydaşlarıyla işbirliği arasında olduğu, geliştirmek amacıyla olduklarını kaydeden Sinem Özgen Alemdar, "Lojistik ve kimya sektöründen ürün nakliyesinde kullanılan ekipmanlarının bir sonraki ürünü yüklemeye tankler, tank konteyner, ISO tankları KTTD'nin misyonu. Çünkü için mevzuatlarla uygun yapılması, öncelikle çevreye zarar vermemesi için bir gereklilik" dedi.

TRAGGERden alternatif çözümler

TRAGGER ailesinde Pro serisi altında yer alan elektrikli kamyonlar lojistik sektörü için yenilikçi çözümler sunarken yüzde 100 elektrikli ve çevreye duyarlı olan ürünler işletmeler için önemli avantajlar sunuyor.

Global rekabette de iddialı olan TRAGGER QD ve LC adlı Pro serisi araçlarıyla rekabet gücünü geliştiriyor. TRAGGER'in ilk modellerinden olan QD ve LC serisi, yüksek hızda yüzde 17'lik eğimi tırmanmaya yeteneği ve 2,8 metrelilik dönme çapıyla dikkat çekiyor. Özellikle havallanmaları, fabrikalar, kapalı alanlar, kamplar, limanlarda yük taşıma, bakım hizmetlerinde tercih edilen TRAGGER modellerinin bataryaları değişim için Quick-Drop özelliği sunuyor.

Elektrikli araçlarla ilgili tanımlanan büyük sorunlardan olan şarj ünitesi ve düşük menzili alınıyor yapılan iyileştirmeler sayesinde elektrikli araçların lojistik sektöründe taşıma amaçlı daha sık kullanılabilmesi ifade eden uzmanlar, "Elektrikli kamyonların lojistik sektörüne en büyük katkısı yakıt, bakım, yedek parça konularında sağladığı maliyet avantajları. Dolayısıyla lojistik maliyetlerinin azalması na ciddi oranda katkıda bulunmaları ve karbon salınımı düşürerek sürdürülebilir çevreye duyarlı bir çözüm getiriyor" denildi.





Ege'de süt, Karadeniz'de yumurta çocuklarda alerji sebebi

■ Türkiye'de en çok çocuklarda görülen besin alerjisi, Ege ve Marmara'da süt, Akdeniz, Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgelerinde yumurta alerjisi olarak yoğunlukta. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, gıda etiketlerinde 14 ortak alerjenin listelendiğini belirterek, "Alerji 3 yaşın altındaki çocukların yüzde 6 ila 8'ini ve yetişkinlerin ise yüzde 3'ünü etkiliyor. Tedavi olmayanlar büyüdükçe alerjileri artıyor. Hatta alerji çok hızlı gelişerek

ölümcül olabiliyor. Yaş grubuna göre ise 0-2 yaş içerisinde en sık süt, 2-5 yaşlarında süt, yumurta, kabuklu deniz ürünleri, kuru yemişler, balık ve undan kaynaklanan besin alerjisi görülüyor. Çocuk büyüdükçe deniz ürünleri ve kuru yemişler önem kazanmaktadır" dedi. Pirinç, et, susam gibi daha nadir besinlere karşı da besin alerjisi gelişebileceğini söyleyen Saygı "Besin alerjisi olan çocuklarda gözlemlenen bulgular, iştahsızlık, kusma, dışkı değişiklikleri, egzama, astım ve büyüme geriliğidir" açıklamasını yaptı.

DOI: 10.1002/for

Beyaz ekmek diyabet demek

ÇAĞIN vebası olarak adlandırılan diyabet, ihmale gelmiyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, **diyabetten korunmanın sırrını açıklıyor**. “Karni bölgesinde biriken yağlar diyabeti tetikler. Beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım” diyor.



BİBERİYEYLE
saçlar güçlü

GÜZEL kokulu biberiye, bolca antioksidan içerir. Bağışıklık sistemini destekler. Saçların sağlıklı uzamasına yardımcı olur. Hafızayı güçlendirir. Alzheimer'la savaşır. Sindirime iyi gelen biberiye, kanseri önler.

KATARAKTA
karnabahar

EN sevilen kış sebzelerinden karnabahar, kabızlığı engeller. İçerdiği A vitamini ile gözleri besler ve katarakt riskini azaltır. Alzheimer'a karşı koruma sağlar. Kemikleri güçlendirir. İdrar yolunu temizler.

AĞRI KESİCİSİ

yer fıstığı
İNGİLİZ Diyetisyen Azmina Govindji, vitamin deposu yer fıstığının faydalarını sıraladı. Buna göre kan damarlarını temizleyen yer fıstığı, inme riskini azaltır. Cildi temizler. Saçları güçlendirir. Obeziteyle savaşır. Ağrıları keser.

TARÇINLA
YAĞLARIN ERİSİN

KİŞİ mevsiminden artan karbonhidrat ve yağ tüketimi, kiloalanı beraberinde getiriyor. Diyetisyen Dilara Demir-kan Erkek, metabolizmayı hızlandıran yağları eriten baharatları sıralıyor.

ZENCEFİL: Metabolizma hızını artırır. İştahı kontrol eder.

ZERDEÇAL: Kan şekerini dengeler. Karaciğeri korur.

KIRMIZI BİBERLE
AKCİĞERLER SAĞLAM

BRONŞİT, NEFES KESİYOR. KURU ÖKSÜRÜKLE BELİRTİ VEREN BU HASTALIĞIN TEDAVİSİNDE BESİMLER MUCİZE YARATIR. KIRMIZI BİBER VE NANE, AKCİĞERİ TEMİZLİYOR



AKCİĞERLERE hava giris çıkisini sağla- yan bronşlerin işe- rek iltihaplanmasına akut bronşit denir. İstanbul Üniversite- si Çapa Tıp Fakül- te Prof. Dr. Osman Erk, akut bronşit vakalarının yüzde 90'unun virüs- ler, yüzde 10 kadarının- da bakterilerden kaynaklandığını söy- lüyor. Sonbaharda sık- lıkla erkeklerde ortaya çıkan bu hasta-

lıgı sigara dumanı, hava kirliliği, ani ısı değişim- leri de tetikler.

ZATÜREYE BENZER
Bronşit tanısı, fiziksel muayene, kan tabloları ve akciğer filmi çekilerek konuluyor. Hasta- lık genellikle zatürre ile karıştırılıyor. Her iki hastalık aynı sıkayele- re yol açıyor, fakat akciğer filmleri bir- birinden çok

farlıklı gösteriyor. Bronşitin asıl ne- deni virüsler olduğundan, tedavisinde antibiyotik etkili oluyor. Balgama renkli olması hastalar ve doktorlar tarafından yanlış olarak antibiyotik kullanılması için gerek- çe olarak değerlendiril- yor. Oysa viral bronşit- te de renkli balgam söz konusu olabiliyor. Öst solunum yolu infeksi- yonları ve akut bronşit- tanısı ve gerek aksi ola- rak antibiyotiklerin en sık kullanıldığı has- talıklar arasında bulu- nuyor. Akut bronşitin tedavisinin belirtilerine göre yapılması gere- kiyor. Ateş ve ağrı kesici ilaçlar, bitkisel öksürük kesici ila- çlar ve yatak istira- hatı sıkılaşa yeter- li olabiliyor.

■ **HAVUÇ,** elma, kuru kayısı, domates, biber ve bal kabağı gibi A vitamininden zengin besinler iyi- yin.

■ **İMÖN,** karmızı- ber, ke- kik, kıvı, maydanoz gibi antioksidan deposu besinlere sofranızda yer açın.

■ **NANE,** bronşit semptomlarını azaltır. İçerdiği mentol, burun tıkanıklığını açar.

■ **YEŞİL ÇAY,** güçlü bir antioksidandır. Virüsün vücutta yayılmasını önler.

Bol yeşillik tüketin
BRONŞİTİT korunmak için bağışıklığı güçlü tutmak gerekiyor. Yeşillikler, sebze ve meyvelerden oluşan bir diyet, vücuda direnç veriyor. Sık sık ellerin yıkanması da mikropların yok ediliyor.

Öksürük, eklem ağrısı
AKUT bronşit, şiddetli öksürükle belirti veriyor. Hafif ateş, göğüs ağrısı, burun akıntısı, boğaz ağrısı, eklem ve kas ağrıları da hastalığın diğer şikayetlerini oluşturun.



YARIN: ÖKSÜRÜK

YÜKSEK TANSİYON
BÖBREKLERE YÜK

YANLIŞ beslenme alışkanlıklarından önce kronik hastalıklardan dolayı da organı kayıplarıyla ön açılıyor. Medipol Mega Üniversite Hastanesi'nden Prof. Dr. Onur Yaprak, dünyada organ nakli bekleyen sayısının her yıl yüzde 15 arttığını söylüyor. "Kötü beslenmenin iyi açtığı karaciğerin yağlanmasıyla ortaya çıkan siroz sonucu organ nakline ihtiyaç arttı. Böbrek nakli ihtiyacının temel nedenlerine bakıldığında diyabet ve hipertansiyon olduğunu görüyoruz" diyor.

KARABİBER: İçerdiği de- nişli yağın müddesi meta- bolizmayı hızlandırır. Hazmı kolaylaştırır.

PUL BİBER: Metaboliz- ma hızlandırarak yağ yakımını artırır.

İSTAHU BASKILAR. Yağ yakımını hızlandırır. Vücut ısısını artırır.

ÇÖREK OTU: Glukozun bağışıklardan emilimini yavaşlatarak, kan şeke- rinin düzenlenmesi- ne yardımcı olur. İştahı keser. Zayıflatır.

Anne sütü obeziteden korur

BEBEĞİN gelişiminde önem taşıyan anne sütü, obeziteyi de önler. İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Yüksek Gümrüdüllü, anne sütü ile beslenen bebeklerin ileri yaşlarda obeziteye yakalanma olasılığının düşük olduğunu söylüyor. Anne sütünün kanserden de koruduğunu da sözlerine ekliyor.

Beyaz ekmek diyabet demek

ÇAĞIN vebası olarak adlandırılan diyabet, ihmale gelmiyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, diyabetten korunmanın sırrını açıklıyor. "Karnı bölgesinde biriken yağlar diyabete tetikler. Beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhid- rattan kaçınalım" diyor.

DOĞAL
GÜZELROMANTİK
PORTAKAL

SAGLIKLI ve parlak bir cilde sahip olmak için kozme- tiğe para harca- mak gerekmiyor. İçerdiği E vitamini ile doğal nemlendirici etki gösteren zey- tinyağı, cilt hastalıkları yok ediyor. Cilt dokümantisi ve kızamıkla bitiriyor. Egza- ma ve seedefin neden olduğu rahatsızlık- ları önler. Cildi nemlendirir ve kırışıklardan engel- leyen zeytinya- ğı, yaşlanmayı yavaşlatıyor.

BOL mik- tarda lif ve protein içe- ren por- takal, şifa saçıyor. Kan dolusunu hızlan- dırıyor. Afro- dizyak etkisi yaparak cinsel isteği ve gücü artırıyor. Sperm kalitesini yükseltmek üreme sağlığına katkıda bulunuyor. Uzman- lar, portakalın diğer faydalarını şöyle özetliyor: ■ **Obeziteyi önler.** ■ **Diyabet riskini azaltır.** ■ **Kalbi korur.** ■ **Kemikleri güçlendirir.** ■ **Kansere kalkan olur.** ■ **Cinsel gücü artırır.**

SAGLIK SORUNLARINIZA
EN FAYDALI CEVAPLAR

Dr. NAFİZ KARAGÖZOĞLU
Doktor pazu beşeli, beşerli sorulara pazu 4127'ye gidenler

ESİM KORKUYOR

X **Yeni evliyiz. Eşim ilişkiye bağlanırken kansıyor. Üç aydır bu haldeyiz. Üzünmüyoruz. Doktora gidebilir mi?**

ESİN mutlaka kadın hastalıkları uzmanına muayene olmalı. Sorun bedensel, ruhsal ve sosyal olabilir. Kadın hastalıkları uzmanı normal derse **psikiyolog** değerlendirmesi gerekebilir. İlişkiye başlama şartlarını ve uygulama şekillerini de doktorunuza paylaşıp. Bunlar da gerçek sorunun ne olduğunu bulmanızda faydalı olur.

X **54 yaşındayım. 13 yıldır sigara içiyorum. Menopoz girdim. Kardeşim kemiklerin kolay kırılır dedi. Doğru mu?**

KEMİK erimesi menopoz döneminde artar. Gerekli



kas miktarını artırın. Testosteron hormonu arttırdığı ilişki isteği olumlu etkiler. Bu nedenle egzersiz yapın deriz. Sen vur deyince öldürmüştün. Yüksek enerji harcama ve yorulma sonrası yüksek enerji ve aktivite gerektiren ilişkide baskınlı olmaya çalışmıyorsun. Sonuç hisran olma- paniklemisin. Gerek yok. Cinsel ilişki öncesi hafif tokluk, dinlenmiş hal ve sakınlık tavsiye edilir.

X **Hocam yapam 48. Prostat testi yaptırıldı. "Kanser olabilirsin" dediler. Benim şikayetim de yok. Moralim çok bozuk ne yapmalıyım?**

ANLADIKIM kadarı- nı total PSA testi yaptırmışsın. Test sonuçları tek basına tanı koydurmaz. Bu test, sadece kanserde yükselmez. Prostat iltihabı, prostat biyopsisi, idrar yolu ameliyatları ve cinsel ilişki sonrası da kanda yüksek çıkabilir. Üroloji uzmanına muayene ol. Eğer hala şüphe olursa prostat biyopsisi gerekebilir.

ARKADASINI DİNLE

X **25 yaşındayım. Askerden yeni geldim. Çok sigara içtim. Arkadaş**

"Böyle pidersen erkeklerin biter" dedi. Sigara içenlerin erkekliği bozulur mu?

EYVET. Sigara erkeklerde cinsel istekleştirebilir. Yal- nızca tıbbi tedavilerle bırakmadığınızda iltihap mesane ve prostat kanserine yakalanma riski tasir. Sigara, sperm kalitesini ve hareketini bozduğundan çocuk sahibi olmayı engelleyebilir. Yol yakarken tekrar düşün.

X **2007'de pankatik tedavisi gördüm. İlaçla bitti. Ama cinsel hayatım da bitti. Geri getirmek için ne yapayım?**

ATAK yapman gerekli. Bazı antidepresan ilaçları cinsel istekleştirebilir. Ayrıca hiperprolaktinemi gibi farklı hastalık ihtimalleri de istekleştirebilir. İç hastalıkları uzmanına muayene ol. Hormon taraması yapışın. Hermen cinsel güç arttıran ilaçlardan kullanın.

YAPMA. Spor bedende ki

Tel: 0212 354 37 98 / sinem.uyisal@takvim.com.tr

T.C. ALİAĞA 1. ASLİYE HUKUK
MAHKEMESİNDEN İLAN

Aşağıda dökümü yapılan taşınmazların davacı TCCD adına Kamulaştırma Kanunu'nun 10. ve 8. maddesi uyarınca kamulaştırılması talep edilmiş olup, ilanı tarihinden itibaren 30 gün içinde:

A-) Kamulaştırma işleminde karşı idari yargıda iptal davası açılabilir.

B-) Maddi hatalara karşı adli yargıda düzeltim davası açılabilir.

C-) Bu tür davalarda husumetin davacı TCCD İşletmesi Genel Müdürlüğü aleyhine yöneltilir.

D-) Mahkemenin tespit edilecek bedelin hak sahipleri adına Ziraat Bankası Aliağa Şubesi'ne yatırılacağı hususu ilanı ve tebliğ olur.

Dosya No Davalıları

2019/739 Vahide ER, Duygu ER, Güler NANE, Salim ER, Selime BOZ-YEL, Dügün ER, Davut ER, Latife KURUM, Recep ER, Gülşen KOKSAL, Gülşen YAZOĞLU

2019/741 Mustafa GENÇAY

2019/743 İbrahim ŞİMŞEK, Süreyya ŞİMŞEK

2019/745 Münever ÇETİN, Nadire VARDAR, Kadir BÜYÜK, Gülhan ÇELİK, Nalan BÜYÜK

2019/747 Tayyibe GÜNER, İbrahim Hakkı GÜNER, Naciye GÜNER, Ayşe GÜNER, Merjem GÜNER, Emine GÜNER, Mehmet GÜNER ve Musa GÜNER

İLÇESİ-ALİAĞA

Dosya No Mah/Koy Mervik Ada/Parsel Kamulaştırılan alan

2019/739 Yalı Mah. 830 Parsel 5.039.21 m²

2019/741 Yalı Mah. 862 Parsel 4.903.68 m²

2019/743 Yalı Mah. 7727 Parsel 159.22 m²

2019/745 Yalı Mah. 821 Parsel 568.12 m²

2019/747 Yalı Mah. 539 Parsel 3.070.08 m²

Resmî ilanlar www.ilan.gov.tr'de (Basın : 1089907)

Fat consumption must be monitored to maintain a healthy life

We are what we eat: Limiting fat consumption for a healthy life

As the food we eat defines who we are and helps maintain good health, we must monitor the amount of fat we consume as it might be inside the foods we think are healthy

» IN fast-living conditions, healthy nutrition is becoming a pressing matter each passing day, while public concern about the foods we consume is further growing. The ingredients of food and beverage are now often monitored by the consumers and most people prefer to dine at the restaurants who offer clean and healthy food to their visitors.

Dr. Birol Saygi from Beykoz University stated that people eat at least 70,000 times throughout their lives, which corresponds to approximately 25-30 tons of food. Adding that food is not only a simple daily function but also an essential part of human health and happiness, Saygi explained that especially oilseeds play a vital part in our nutrition.

As all living organisms need energy consumption to survive, fats are the nutrients that give the most energy at 9 kilocalories per gram.

VEGETABLE OILS SHOULD BE USED

Saygi underlined that 30% of the daily intake of energy should come from fats for a healthy diet. Fats provide body functions when consumed at recommended levels. For proper nutrition, it is necessary to consume the suggested levels of fat and maintain this balance. For this purpose, red meat and meat products containing saturated fats, whole milk and dairy products should be given less place in the diet and predominantly fruit and vegetable oils should be used. In the diet, it is necessary to reduce the amount of saturated fat and increase the unsaturated fat amount evenly.

AMOUNT SHOULD NOT BE EXCEEDED

Saygi further stressed that oilseeds (walnuts, pine nuts, nuts, pumpkin seeds, almonds, pistachios, sesame seeds, peanuts, sunflower seeds) are rich in B group vitamins, minerals, oil, and protein, suggesting that consumption



Walnuts offer the necessary fats and acids we need to maintain a healthy life.

tion of these foods should be paid attention due to their higher fat content than other foods. He stated that consuming one handful of these foods a day is essential in supporting health.

Saygi said that there are many benefits of fatty foods, listing the notable points as follows:

- Foods of plant origin do not contain cholesterol, which is only found in foods of animal origin. It is also not present in oilseeds such as walnuts, hazelnuts, almonds, and peanuts.

- Olive, sunflower, sesame, cottonseed, walnut, hazelnut, peanut, soybean, and corn take the lead in vegetable oils.

- The increase in omega (n-3) fatty acids in the diet helps prevent coronary heart disease. These fatty acids must be taken with food. Linoleic acid (n-6) is found in sunflower oil, corn oil, soybean oil, and peanut oil. Linolenic acid (n-3) is available in green leafy vegetables, soybean oil, walnut oil, oily marine fish, and seafood. While n-3 fatty acids EPA and DHA, on the other hand, are found in aquatic products

and breast milk. It is also necessary for retinal and brain development.

- Oilseeds are rich in water-soluble group B vitamins of Thiamine (B1), Riboflavin (B2) Niacin, and Folic Acid, as well as vitamin E, one of the fat-soluble vitamins.

- Hemicellulose is partially soluble pulp. It reduces intra-colonic pressure, increases fecal volume, and helps in regulating blood glucose and decreasing serum cholesterol. Foods with the highest content of pulp are legumes, followed by oilseeds (almonds, walnuts, peanuts), bran whole grains, vegetables, and fruits. The amount of pulp in a daily diet should be 25-30 grams.

- Diet Pulp is the main component of dietary products in terms of creating a feeling of satiety. Hard-shelled fruits (walnuts, hazelnuts, almonds) are rich in pulp, which is necessary for the functioning of the digestive system. They soften the feces by drawing water and prevent constipation. Due to their soluble fiber content, they have positive effects on health in terms of regulating blood sugar, lowering cholesterol levels

and protecting against cardiovascular diseases.

- Vitamin E, which is present in high amounts in hard-shelled fruits, acts as a trap for free radicals in the cell membrane by antioxidant effect and prevents oxidation of unsaturated fats, which are vital for cell integrity. This protective effect, which is essential for the health of all cells, also helps to prevent many diseases such as cancer and cardiovascular diseases. These foods can be used in diet as an alternative to foods such as meat and eggs in preventing cardiovascular diseases due to their high energy content but lack of cholesterol.

- Potassium, calcium, and magnesium are important minerals in controlling blood pressure. Due to the high potassium and magnesium but low sodium content in oilseeds, the recommended daily consumption may be efficient in controlling the blood pressure. Meanwhile, patients with hypertension should consume salt-free oilseeds.

İSTANBUL / DAILY SABAH

Lifestyle

NEWS LINE

Looking for a new camp site? Give Dumanlı Plateau a try



Campers set up their tents on the Dumanlı Plateau.

» SUMMER might be over but that doesn't mean camping season has to come to an end. In fact, autumn is considered the perfect camping season by many. If you are looking for a place to set your tent up you don't need to look far: Anatolia's plateaus are waiting for you with open arms.

Dumanlı Plateau in Turkey's southern province of Osmaniye is one of the best places to witness nature's preparations for winter. The trees shed their leaves and those that are still on the branches turn yellow and brown.

The plateau is highly popular among amateur and professional photographers but for the last couple of years this natural wonder has become a popular destination for campers as there are many music, nature and lifestyle festivals organized at the site.

People usually visit the area with their friends and spend a few nights, enjoying the serene nature while meeting new people who share the same enthusiasm as they do.

Ahmet Selvi, who is an amateur photographer said that it is his first time at the Dumanlı Plateau and he is struck by its beauty.

"I think this is an incredible place. The scenery is like it just came out from an oil painting. We came here with our friends but we will surely return here as soon as possible," Selvi said, adding that the site must be promoted more widely and more people should come and witness its beauty.

OSMANIYE / AA

Family cycles to raise awareness on water issues



The Şen family plans to tour around Turkey's lakes to raise awareness on the importance of water sources.

» BARIŞ and İpek Şen are mathematics teachers by trade, but their true passion is cycling.

In order to set a good example for their students, as well as their daughters Deniz, 3, and Dura, 10, the teacher couple set out on an adventure with their children to highlight the importance of Turkey's water sources. The Şen Family plans to cycle 1,600 kilometers around a total of 15 lakes in Anatolia under the banner of "No water, no peace."

However, this is not family's first adventure. They set out on a journey from Zurich, Switzerland to the Dutch coast, cycling a total of 1,500 kilometers with their daughter Deniz—who was no more than 17 months old at the time.

The Şen Family kicked off their latest and perhaps most ambitious journey from Lake Sapanca, together with members of Kocaeli Cycling and Nature Sports (KOBİDOS) and the Search and Rescue Association (AKUT). They plan to cycle around 15 lakes, including lakes Salda, Eğirdir, Manyas, Iznik and Van—and plan to complete their mission by the end of the year.

Speaking to the press, Barış Şen said that they want to see the world with their children. He said that their aim is to encourage cycling in Turkey and showcase the beauty of the routes available to enjoy. He also said that they want to raise awareness about the importance of Turkey's water sources for the future generations.

"We want to highlight the importance of not wasting water in Turkey. We see this as a campaign for public awareness and we want to make our voice heard for as many people as possible," added Şen.

The family will continue their journey over the holidays. "We will drive to the lakes and then cycle around them. We also want to plant saplings on each of our tours around the lakes, because we want to leave a wonderful ecosystem for our children to enjoy," said Barış Şen.

İpek Şen said added their students will also join the family. "After seeing us, there were students who started to cycle to school every day. Some of the students want to cycle around Turkey when they grow up. Our children are used to cycling. They grew up on bicycles. This is a beautiful experience. Instead of spending time indoors, our children can enjoy nature. If children are in nature more, they feel less of a need for technology in their lives."

KOCAELİ / AA

DESIGNER: YILKARIN ÇELİK

Kozahan: The caravanserai where the heart of silk beats

» THE former Ottoman capital, northwestern Bursa province, was once one of the most important trade centers in Anatolia. Today, the trade routes might have changed and the great Ottoman Empire may have fallen a hundred years ago but the architectural wonders of Bursa's heyday still lure local and international tourists to the city.

Kozahan Caravanserai is one of the architectural wonders of the city which was once the last stop of the famous Silk Road. Built on the orders of the Ottoman Sultan Beyazid II in 1491, Kozahan stands out with its architectural features. The building was constructed with bricks and cut-stones while the masjid in the middle of the caravanserai is built only with stones. Although the caravanserai has

not been restored, the masjid in the middle of the courtyard was restored in the 17th and 18th centuries as well as in 2007. Kozahan has two floors and features a total of 95 rooms.

Today, all the rooms of the caravanserai are currently being used as shops. The caravanserai also connects to an open-air, covered bazaar through a door that is ornamented with tiles.

Although the silk trade through the Silk Road is long over, most shopkeepers of the caravanserai still work with silk and trade it both inside and outside Turkey. Apart from being a trade center, Kozahan is also a public space where tourists can enjoy drinking their tea and Turkish coffee while taking a break from shopping.

Kozahan is also no ordinary place to visit. Queen Elizabeth II spent an hour-and-a-half inside the caravanserai when she visited Turkey in 2008. Most visitors wonder what the British queen bought.

The history of the caravanserai concept dates back to the 10th century. Trade across Anatolia back in the reign of the Seljuks was dependent on camel trains which stopped by night in inns known as "kervansaray" or caravanserai, literally "caravan palaces." The Ottomans later adopted this tradition and continued to build caravanserais all over Anatolia. These buildings provided accommodation and food to merchants and stables for their animals.

ISTANBUL / DAILY SABAH WITH AA



Today, visitors to Kozahan can enjoy some tea and Turkish coffee in the courtyard.

We are what we eat: Limiting fat consumption for a healthy life

As the food we eat defines who we are and helps maintain good health, we must monitor the amount of fat we consume as it might be inside the foods we think are healthy

» IN fast-living conditions, healthy nutrition is becoming a pressing matter each passing day, while public concern about the foods we consume is further growing. The ingredients of food and beverage are now often monitored by the consumers and most people prefer to dine at the restaurants who offer clean and healthy food to their visitors.

Dr. Birol Saygi from Beykoz University stated that people eat at least 70,000 times throughout their lives, which corresponds to approximately 25-30 tons of food. Adding that food is not only a simple daily function but also an essential part of human health and happiness, Saygi explained that especially oilsseeds play a vital part in our nutrition.

As all living organisms need energy consumption to survive, fats are the nutrients that give the most energy at 9 kilocalories per gram.

VEGETABLE OILS SHOULD BE USED

Saygi underlined that 30% of the daily intake of energy should come from fats for a healthy diet. Fats provide body functions when consumed at recommended levels. For proper nutrition, it is necessary to consume the suggested levels of fat and maintain this balance. For this purpose, red meat and meat products containing saturated fats, whole milk and dairy products should be given less place in the diet and predominantly fruit and vegetable oils should be used. In the diet, it is necessary to reduce the amount of saturated fat and increase the unsaturated fat amount evenly.

AMOUNT SHOULD NOT BE EXCEEDED
Saygi further stressed that oilsseeds (walnuts, pine nuts, nuts, pumpkin seeds, almonds, pistachios, sesame seeds, peanuts, sunflower seeds) are rich in B group vitamins, minerals, oil, and protein, suggesting that consumption



Walnuts offer the necessary fats and acids we need to maintain a healthy life.

tion of these foods should be paid attention due to their higher fat content than other foods. He stated that consuming one handful of these foods a day is essential in supporting health.

Saygi said that there are many benefits of fatty foods, listing the notable points as follows:

● Foods of plant origin do not contain cholesterol, which is only found in foods of animal origin. It is also not present in oilsseeds such as walnuts, hazelnuts, almonds, and peanuts.

● Olive, sunflower, sesame, cottonseed, walnut, hazelnut, peanut, soybean, and corn take the lead in vegetable oils.

● The increase in omega (n-3) fatty acids in the diet helps prevent coronary heart disease. These fatty acids must be taken with food. Linoleic acid (n-6) is found in sunflower oil, corn oil, soybean oil, and peanut oil. Linoleic acid (n-3) is available in green leafy vegetables, soybean oil, walnut oil, oily marine fish, and seafood. While n-3 fatty acids EPA and DHA, on the other hand, are found in aquatic products

and breast milk. It is also necessary for retinal and brain development.

● Oilsseeds are rich in water-soluble group B vitamins of Thiamine (B1), Riboflavin (B2) Niacin, and Folic Acid, as well as vitamin E, one of the fat-soluble vitamins.

● Hemicellulose is partially soluble pulp. It reduces intra-colonic pressure, increases fecal volume, and helps in regulating blood glucose and decreasing serum cholesterol. Foods with the highest content of pulp are legumes, followed by oilsseeds (almonds, walnuts, peanuts), bran whole grains, vegetables, and fruits. The amount of pulp in a daily diet should be 25-30 grams.

● Diet Pulp is the main component of dietary products in terms of creating a feeling of satiety. Hard-shelled fruits (walnuts, hazelnuts, almonds) are rich in pulp, which is necessary for the functioning of the digestive system. They soften the feces by drawing water and prevent constipation. Due to their soluble fiber content, they have positive effects on health in terms of regulating blood sugar, lowering cholesterol levels

and protecting against cardiovascular diseases.

● Vitamin E, which is present in high amounts in hard-shelled fruits, acts as a trap for free radicals in the cell membrane by antioxidant effect and prevents oxidation of unsaturated fats, which are vital for cell integrity. This protective effect, which is essential for the health of all cells, also helps to prevent many diseases such as cancer and cardiovascular diseases. These foods can be used in diet as an alternative to foods such as meat and eggs in preventing cardiovascular diseases due to their high-energy content but lack of cholesterol.

● Potassium, calcium, and magnesium are important minerals in controlling blood pressure. Due to the high potassium and magnesium but low sodium content in oilsseeds, the recommended daily consumption may be efficient in controlling the blood pressure. Meanwhile, patients with hypertension should consume salt-free oilsseeds.

ISTANBUL / DAILY SABAH

Study reveals music has universal patterns regardless of culture

» FROM love songs to dance tunes, lullabies and more, music made in disparate cultures worldwide displays certain universal patterns, according to a study by researchers who suggest a commonality in the way human minds approach the art form.

The study, published on Thursday, is based on musical recordings and ethnographic records from 60 societies around the world—including such seemingly disparate cultures as the Highland Scots, the Nyangatom nomads of Ethiopia, Mentawai rain forest dwellers in Indonesia, the Saramaka descendants of African slaves in Suriname and Aranda hunter-gatherers in Australia.

Music was broadly found to be associated with common human ex-

periences, such as infant care, dance, love, healing, weddings, funerals, war, processions and religious rituals.

The researchers detected strong similarities in musical features across the various cultures, according to Samuel Mehr, a Harvard University research associate in psychology and the lead author of the study published in the journal *Science*.

"The study gives credence to the idea that there is some sort of set of governing rules for how human minds produce music worldwide. And that's something we could not really test until we had enough data about music from various different cultures," Mehr said.

Penn State University anthropology professor Luke Glowacki, a study

co-author, said many ethnomusicologists have believed that the features in a given piece of music are most heavily influenced by the culture from which the music originates.

"We found something very different," Glowacki said. "Instead of music being primarily shaped by the culture it is from, the social function of the piece of music influences its features much more strongly."

"Dance songs sound a certain way around the world because they have a specific function. Lullabies around the world sound a certain way because they have a specific function. If music were entirely shaped by culture and not human psychology, you wouldn't expect these deep similarities to emerge in extremely diverse

cultures," Glowacki added. Manvir Singh, a graduate student in Harvard's department of human evolutionary biology and another study co-author, noted that lullabies tended to be slow and fluid across societies while dance songs tended to be fast, lively, rhythmic and pulsating.

The researchers examined hundreds of recordings from libraries and private collections globally.

"The fact that a lullaby, healing song or dance song from the British Isles or anywhere else in the world has many musical features in common with the same kind of song from hunter-gatherers in Australia or horticulturalists in Africa is remarkable," Glowacki said.

WASHINGTON / REUTERS

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

KARGO HABER
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
LOJİSTİK - KARGO

Yayın Tarihi : 1.10.2019
Sayfa : 4
Tiraj : 5000
StxCm : 105

Lojistik Sektörünün Geleceği Bilimsel Çözümlerde

Beykoz Üniversitesi, Lojistik Derneği ve Jacobs Üniversitesi iş birliğiyle Mars Logistics ana sponsorluğunda bu yıl 17'ncisi yapılan Uluslararası Lojistik ve Tedarik Zinciri Kongresi gerçekleşti.

LOJİSTİK Zirvesi ile birleştirilerek hem sektörün usta yöneticilerini hem de bilim insanlarını ağırladıklarını söyleyen Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "2 günde 200 kişiyi misafir edeceğiz" dedi. LODER Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyaş da "Sektördeki sıkıntılar bilim ile çözülecek" diye konuştu.

Beykoz Üniversitesi, Lojistik Derneği (LODER) ve Jacobs Üniversitesi iş birliğiyle 17'nci Uluslararası Lojistik ve Tedarik Zinciri Kongresi (LMSCM2019), gerçekleşti. Açılış konuşmasında Lojistik Derneği'nin (LODER) lojistik zirveleri de düzenlediğini anlatan Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Ezgi Uzel Aydınocak, "Tüm 1 yıldır bugüne hazırlanıyorduk. Bugün hem sektör temsilcileri dinlenecek hem de akademisyenlerinize tarafından bildiriler sunulacak. Böylece, Beykoz Üniversitesi olarak arzu ettiğiniz, hep inandığımız sektör üniversite buluşmasını gerçekleştirmeyi umut ediyoruz" dedi. 17 yıldır düzenlenen kongrenin gelenekselleştğini ifade eden Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, "Her yıl bir Türk üniversitesinin ev sahipliğinde ve bir yabancı üniversite iş birliği ile düzenleniyor. Çok değerli olan bu tematic alan-daki kongreye ev sahipliği yapmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz" diye konuştu. 38 farklı üniversiteden akademisyenlerin katıldığı kongreye sektör profesyonellerinin de ilgi gösterdiğini söyleyen Durman, kongre kapsamında 2 gün boyunca 200 kişiyi misafir edeceklerinin bilgisini verdi.

3 nedenden dolayı kongreyi çok önemli bulduklarını ifade eden Durman, bunları şöyle sıraladı: "İlk olarak, 2008 yılında kurulan Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu bugüne kadar 4 bin mezun vermiş ve mezunların yüzde 70'i lojistik alanında istihdam edilmiştir. Üniversite olarak yolumuza devam ederken de lojistik alanında lisans ve lisansüstü programlarıyla bu alanda yönetici adaylarına eğitim imkânı sunuyoruz. Üniversitemiz yapmış akademik çalışmalarla bu alanda her zaman söz sahibi oluyoruz, bundan sonra da olmaya devam edecektir. İkinci olarak üniversite-sanayi iş birliğini çok değerli buluyoruz. Bugün bu kongrede üniversite-sektör

iş birliği hedefleniyor. Bu da bizim açımızdan çok anlamlı ve değerli. 3. husus ise ülkemiz coğrafi konumu itibarıyla ara talep merkezleri arasında geçiş bölgesidir. Türkiye lojistik sektörü, hizmet ihracatı ile ilgili döviz kazandırıcı sektörler arasında 14 milyar doları aşan getirisiyle seyahat ve turizm sektöründen sonra ikinci sırada gelmektedir. Biliyoruz ki bir ülkede lojistik sektörünün büyümesi tamamıyla sanayi ve ticaret sektörlerinin büyümesine bağlıdır. Ülkemizde son yıllarda hızlı bir gelişme gösteren lojistik sektörü hem kendi içinde taşıdığı büyüme potansiyeli hem de işlendiği kritik rol ve rekabet üstünlüğü ile büyük bir öneme sahiptir."

Sıkıntılar bilim yoluyla çözülecek

LODER Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyaş da yapılan kongrenin zirve ile birleştirilerek sektördeki insanların bilime, bilim insanlarının da sektöre daha çok yaklaşımını söyledi. Türkiye'nin muazzam bir coğrafi konumu olduğunun altını çizen Tanyaş, ancak bunun yeterli olmayacağını belirterek sözlerini şöyle sürdürdü: "Çünkü ulaştırma altyapısı ve gümrük altyapısının kurulması ve kurumsallaştırılması şart. O yüzden eğitimden yasalara kadar sıkıntılar var. Bu sıkıntıların bilim yoluyla çözümlenmesi gerekiyor."

*LODER Başkanı
Prof. Dr. Mehmet Tanyaş*



ER ZİRVESİ
Overpick Hotel / İstanbul



Prof. Dr. Kaptan: Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuz



14 Kasım 'Dünya Diyabet Günü' kapsamında açıklama yapan Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur" uyarısında bulundu. Hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğuna dikkat çeken Kaptan, "Önlenabilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim" diye konuştu.

İnsülin hormonu üretiminin herhangi bir sebeple yetersiz olması veya hiç olmaması ya da vücut dokularının insüline karşı duyarlı hale gelmesi yaygın olarak görülen ve tehlikeli olan diyabete (şeker hastalığı) neden oluyor. Bu nedenle 14 Kasım'ın diyabetin yarattığı istenmeyen yan etkilerini, birey üzerindeki kötü etkilerini ve nasıl önleneceğine dair küresel farkındalığı artırmak adına 'Dünya Diyabet Günü' olarak kabul edildiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Önlenabilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Bu konular Dünya Diyabet Günü'nün de konusunu oluşturuyor. Bu günde dünyanın her noktasında artan diyabet sorunu hakkında medyada kamuoyunu bilinçlendirme kampanyaları artıyor" dedi.

Erkek ve kadında farklı belirtileri var

Diyabetin kalp hastalıklarından yüksek tansiyona ve diyabetten

dolayı tedavi edilmeyen yüksek kan şekerinin sinirlere, gözlere, böbreklere ve diğer organlara zarar verebildiğini belirten Kaptan, "Artan açlık hissi, susuzluk, kilo kaybı, sık ve çok idrara çıkma, bulanık görme, aşırı yorgunluk ve iyileşmeyen yaralar diyabetle ilgili genel belirtileri gösteriyor. Erkek ve kadında bazı farklı belirtileri olabiliyor" dedi. Kaptan, erkeklerde diyabetin genel semptomlarına ek olarak cinsel dürtü, erektil disfonksiyon (ED) ve kas kuvvetinde azalma, kadınlarda ise ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, maya enfeksiyonları ve kuru, kaşıntılı cilt gibi semptomlar olabileceğini söyledi.

Bilinçlenmeli ve önlem almalıyız

Diyabet oluşumunu genetik ve yaşam tarzı faktörlerin etkileyeceğini anlatan Kaptan, hastalığın önlenmesi konusundaki önerilerini şöyle sıraladı: "Fazla kilolu veya obez olmak da riski artırıyor. Özellikle karın bölgesinde biriken yağlar diyabeti tetikliyor. Genel olarak risk faktörlerini bilmek ve onlardan kaçınmak korunmanın önemli bir parçasıdır. Bu faktörler, fazla kilolu olmak, aile içinde diyabet hastalığının olması, sigara içmek ve sedanter yani hareketsiz yaşam ki günümüz koşullarında teknoloji ve yaşam şekli hareketsizliğe götürmektedir. Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim."

HABER MERKEZİ

HASTA OLMADAN ÖNLEM ALMAK KOLAY VE UCUZ

14 Kasım 'Dünya Diyabet Günü' kapsamında açıklama yapan Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur" uyarısında bulundu. Hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğuna dikkat çeken Kaptan, "Önlenabilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim" diye konuştu.

İnsülin hormonu üretiminin herhangi bir sebeple yetersiz olması veya hiç olmaması ya da vücut dokularının insüline karşı duyarsız hale gelmesi yaygın olarak görülen ve tehlikeli olan diyabete (şeker hastalığı) neden oluyor. Bu nedenle 14 Kasım'ın diyabetin yarattığı istenmeyen yan etkilerini, birey üzerindeki kötü etkilerini ve nasıl önleneceğine dair küresel farkındalığı artırmak adına 'Dünya Diyabet Günü' olarak kabul edildiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gül-

ten Kaptan, "Önlenabilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Bu konular Dünya Diyabet Günü'nün de konusunu oluşturuyor. Bu günde dünyanın her noktasında artan diyabet sorunu hakkında medyada kamuoyunu bilinçlendirme kampanyaları artıyor" dedi.

Erkek ve kadında farklı belirtileri var

Diyabetin kalp hastalıklarından yüksek tansiyona ve diyabetten dolayı tedavi edilmeyen yüksek kan şekerinin sinirlere, gözlere, böbreklere ve diğer organlara zarar verebildiğini belirten Kaptan, "Artan açlık hissi, susuzluk, kilo kaybı, sık ve çok idrara çıkma, bulanık görme, aşırı yorgunluk ve iyileşmeyen yaralar diyabetle ilgili genel belirtileri gösteriyor. Erkek ve kadında bazı farklı belirtileri olabiliyor" dedi. Kaptan, erkeklerde diyabetin genel semptomlarına ek olarak cinsel dürtü, erektil disfonksiyon (ED) ve kas kuvvetinde azalma, kadınlarda ise ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, maya enfeksiyonları ve kuru, kaşıntılı cilt gibi semptomlar olabileceğini söyledi. Bilinçlenmeli ve önlem al-

malıyız

Diyabet oluşumunu genetik ve yaşam tarzı faktörlerin etkileyeceğini anlatan Kaptan, hastalığın önlenmesi konusundaki önerilerini şöyle sıraladı: "Fazla kilolu veya obez olmak da riski artırıyor. Özellikle karın bölgesinde biriken yağlar diyabeti tetikliyor. Genel olarak risk faktörlerini bilmek ve onlardan kaçınmak korunmanın önemli bir parçasıdır. Bu faktörler, fazla kilolu olmak, aile içinde diyabet hastalığının olması, sigara içmek ve sedanter yani hareketsiz yaşam ki günümüz koşullarında teknoloji ve yaşam şekli hareketsizliğe götürmektedir. Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim."

Editöre Not: İstanbul Kava- cık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşlet-

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

Haber Kaynak: CitiPR Eda Sağlam



Önlem almak kolay ve ucuz

HAREKETSİZ yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğunu söyleyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur" uyarısında bulundu. **6'da**



Önlem almak kolay ve ucuz

Hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur" uyarısında bulundu

İNSÜLİN homonu üretiminin herhangi bir sebeple yetersiz olması veya hiç olmaması ya da vücut dokularının insüline karşı duyarısız hale gelmesi yaygın olarak görülen ve tehlikeli olan diyabete (şeker hastalığı) neden oluyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Önlenebilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Dünyanın her noktasında artan diyabet sorunu hakkında medyada kamuoyunu bilinçlendirme kampanyaları artıyor" dedi.

Hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğuna dikkat çeken Kaptan, "Önlenebilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim"



PROF. DR. GÜLTEN KAPTAN

relim" diye konuştu.

ERKEK VE KADINDA FARKLI BELİRTİLERİ VAR

Diyabetin kalp hastalıklarından yüksek tansiyona ve diyabetten dolayı tedavi edilmeyen yüksek kan şekerinin sinirlere, gözlere, böbreklere ve diğer organlara zarar verebildiğini belirten Kaptan, "Artan açlık hissi, susuzluk, kilo kaybı, sık ve çok idrara çıkma, bulanık görme, aşırı yorgunluk ve iyileşmeyen yaralar diyabetle ilgili genel belirtileri gösteriyor. Erkek ve kadında bazı farklı belirtileri olabiliyor" dedi. Kaptan, erkeklerde diyabetin genel semptomlarına ek olarak cinsel dürtü, erektil disfonksiyon (ED) ve kas kuvvetinde azalma, kadınlarda ise ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, maya enfeksiyonları ve kuru, kaşıntılı cilt gibi



semptomlar olabileceğini söyledi.

BİLİNÇLENMELİ VE ÖNLEM ALMALIYIZ

Diyabet oluşumunu genetik ve yaşam tarzı faktörlerin etkileyeceğini anlatan Kaptan, hastalığın önlenmesi konusundaki önerilerini şöyle sıraladı: "Fazla kilolu veya obez olmak da riski artırıyor. Özellikle karın bölgesinde biriken yağlar diyabeti tetikliyor. Genel olarak risk faktörlerini bilmek ve onlardan kaçınmak korunmanın önemli bir parçasıdır. Bu faktörler, fazla kilolu olmak, aile



içinde diyabet hastalığının olması, sigara içmek ve sedanter yani hareketsiz yaşam ki günümüz koşullarında teknoloji ve yaşam şekli hareketsizliğe götürmektedir. Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim."

HABER MERKEZİ

Kaptan "Hasta Olmadan Önlem Almak Kolay Ve Ucuz" Prof. Dr. Gülten Kaptan, 14 Kasım 'Dünya Diyabet Günü' kapsamında Kırklareli halkını bilgilendirmek için açıklamalarda bulundu.

Haber: Oğuz Yörük

14 Kasım 'Dünya Diyabet Günü' kapsamında açıklama yapan Prof. Dr. Gülten Kaptan; "Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur" uyarısında bulundu.

Hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğuna dikkat çeken Kaptan, "Önlenebilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim" diye konuştu.

İnsülin hormonu üretiminin herhangi bir sebeple yetersiz olması veya hiç olmaması ya da vücut dokularının insüline karşı duyarsız hale gelmesi yaygın olarak görülen ve tehlikeli olan diyabete (şeker hastalığı) neden oluyor. Bu nedenle 14 Kasım'ın diyabetin yarattığı istenmeyen yan etkilerini, birey üzerindeki kötü etkilerini ve nasıl önleneceğine dair küresel farkındalığı artırmak adına 'Dünya Diyabet Günü' olarak kabul edildiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Önlenebilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Bu konular Dünya Diyabet Günü'nün de



konusunu oluşturuyor. Bu gündü dünyanın her noktasında artan diyabet sorunu hakkında medyada kamuoyunu bilgilendirme kampanyaları artıyor" dedi.

Erkek ve kadında farklı belirtileri var

Diyabetin kalp hastalıklarından yüksek tansiyona ve diyabetten dolayı tedavi edilmeyen yüksek kan şekerinin sinirlere, gözlere, böbreklere ve diğer organlara zarar verebildiğini belirten Kaptan, "Artan açlık hissi, susuzluk, kilo kaybı, sık ve çok idrara çıkma, bulanık görme, aşırı yorgunluk ve iyileşmeyen yaralar diyabetle ilgili genel belirtileri gösteriyor. Erkek ve kadında bazı farklı belirtileri olabiliyor" dedi. Kaptan, erkeklerde diyabetin genel semptomlarına ek olarak cinsel dürtü, erektil disfonksiyon (ED) ve kas kuvve-

tinde azalma, kadınlarda ise ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, maya enfeksiyonları ve kuru, kaşıntılı cilt gibi semptomlar olabileceğini söyledi.

Bilinçlenmeli ve önlem almalıyız

Diyabet oluşumunu genetik ve yaşam tarzı faktörlerin etkileyeceğini anlatan Kaptan, hastalığın önlenmesi konusundaki önerilerini şöyle sıraladı: "Fazla kilolu veya obez olmak da riski artırıyor. Özellikle karın bölgesinde biriken yağlar diyabeti tetikliyor. Genel olarak risk faktörlerini bilmek ve onlardan kaçınmak korunmanın önemli bir parçasıdır. Bu faktörler, fazla kilolu olmak, aile içinde diyabet hastalığının olması, sigara içmek ve sedanter yani hareketsiz yaşam ki günümüz koşullarında teknoloji ve yaşam şekli hareket-sizliğe götürmektedir. Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim."



Yaşam kalitenizi artıracak 9 kural

Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, sağlıklı yaşam farkındalığı ve bilinçli bir tüketici olmak için 9 önemli kuralı uygulamanın şart olduğunu söyledi ve

önemli tavsiyelerde bulundu...

Güne su ile başlayıp mutlaka kahvalt yapılması gerektiğini, ara öğünlerde meyve ya da akıllı öğün yenilmesinin denetimsiz besini durduracağını, alışverişe mutlaka liste ile giderek gereksiz alışverişten kaçınılması gerektiğini belirten uzmanlar, yeri geldiğinde arkadaşlara 'Hayır' denmesi gerektiğinin de altını çizdi. Herkes sağlıklı ve uzun bir yaşamın hayalini kurar. Ancak bu hayali kurarken bazı hatalı davranışlar her gün tekrar edilmeye de devam eder. Sağlıklı yaşam farkındalığı ve bilinçli bir tüketici olma günümüzün artık olmazsa olmazı. Hem sağlığını korumak hem de israfı yol açmamak günlük yaşamda alınacak bazı basit kararlarla mümkün.

GÜNE 1 BARDAK SU İLE BAŞLAYIN

Gece boyunca durgun olan sindirim sisteminin sabahları suyla harekete geçirilip temizlenmesi gerekiyor. Yataktan kalkar kalkmaz içilen 1 bardak su, kahveden çok daha uyandırıcı bir etkiye sahip.

MUTFAK MASASINDA MEYVE KASESİ BULUNDURUN

Dekoratif olarak da şık görünen büyük meyve tabakları, sağlıklı ara öğünler ve atıştırmalıkların hatırlatıcısı olarak sürekli gözünüzün önünde bulunması faydalı olacaktır.

KAHVARTI ÖĞÜNÜNÜ ASLA KAÇIRMAYIN

Kahvaltı öğününü geçiştirenlerin gün içerisinde bol kalorili, şekerli yiyeceklerle daha çok yönlendiği ve gün boyunca daha yorgun, dikkatsiz olduğu bilinmektedir. Gece boyunca boşalan besin depolarının sabahları yerine konulmaması, iş ve okul yaşam verimini düşürüyor.

KOLAY VE AKILLI ÖĞÜN SEÇENEKLERİ YAKINLARDA DURMALI

İş çantalarında, ofisteki çekmecelerde ceviz, fındık, leblebi, badem ve yaban mersini gibi atıştırmalıklar bulundurun. Bu önlem, birden gelen açlık

duygusuyla oluşan denetimsiz besin tüketimini önlerken aynı zamanda açlığı bastırır. Yağlı tohumlarda bulunan yağ asitleri, gençlik ve sağlığın korunmasına yardım eder.

ALIŞVERİŞ LİSTESİ OLMADAN MARKETE GİTMEYİN

Önceden hazırlanan liste, gereksiz harcamaları ve abur cubur alımını önler. Bir satış stratejisi olan kasanın çevresine konulan atıştırmalık paketlerinin oyununa gelmemek için alışverişe tok gidilmesi gerekir.

TABAKLARINIZI KÜÇÜLTÜN

Küçülen tabaklarda yenilen aynı miktarda yemek daha fazla doyumluk duygusu yaratacaktır. Büyük tabaklardaki boş alanlar 'Az yedim' hissi uyandırarak besin tüketiminin artmasına yol açmaktadır.

BESLENME GÜNLÜĞÜ TUTUN

'Su içsem yarıyor!' diyen birçok insan,

gün içerisinde ufak tefek kaçamaklarını ya unutuyor ya da önemsiz görüyor. Buzdolabına, çalışma masasına asılacak bir besin tüketim günlüğü beslenmenizde nerede yanlış yaptığınızı anlamanıza yardımcı olabilir.

DOĞRU ARKAŞ DOĞRU ÖĞÜN

Hepimizin çevresinde yemek yemeyi ve yedirmeyi seven eğlenceli arkadaşlar vardır. Bu arkadaşlarla yapılan planlar kilo aldırıyorsa buluşma yerlerini sağlıklı yemeklerin bulunduğu yerler olarak belirlemeye çalışın. Spor salonuna beraber gitmeyi deneyin ve mutlaka 'Hayır' demesini öğrenin.

YEMEĞE ZAMAN AYIRIN

Yemek, mutluluk hormonu salgılatan ve yaşamı keyiflendiren sosyal bir etkinlik olmalıdır. Yavaş, keyfini çıkararak ve bol bol çiğneyerek yenilen bir yemek sindirim sisteminin gereksiz yere yormaz.

Besin Alerjisi En Çok Çocuklar Yakalıyor

Besin alerjisi her yaşta görülebilir. Ege ve Marmara'da çocuklarda daha çok süt alerjisi görülürken, Akdeniz, Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgelerinde yumurta alerjisi yoğunluktadır... Prof. Dr. Y. Birol Saygı, gıda etiketlerinde 14 ortak alergen listelendiğini belirterek, "Gıda alerjisi olan tüketiciler için etiketler okumaları alerjik riske maruz kalmamaları için önemli bir olgudur" diyor. Türkiye'de tüm yaş grupları dikkate alındığında, en sık çocuklarda besin alerjisi görülmektedir. Yaş grubuna göre ise 0-2 yaşlarında süt, yumurta, kabuklu deniz ürünleri, kuru yemişler, balık ve undan kaynaklanan besin alerjisi görülmektedir. Çocuk büyüdükçe deniz ürünleri ve kuru yemişler önem kazanmaktadır" diyor.

Besinlere karşı reaksiyon veriyor. Besin alerjisi, 3 yaşın altındaki çocukların yüzde 6 ila 8'ini ve yetişkinlerin ise yüzde 3'ünü etkiliyor. Tedavi olmayan bazı çocukların büyüdükçe gıda alerjileri artıyor. Hatta alerji çok hızlı gelişerek ölümcül olabilir. "2 yaşına kadar risk yüksek" Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Türkiye'de tüm yaş grupları dikkate alındığında, en sık çocuklarda besin alerjisi görülmektedir. Yaş grubuna göre ise 0-2 yaşlarında süt, yumurta, kabuklu deniz ürünleri, kuru yemişler, balık ve undan kaynaklanan besin alerjisi görülmektedir. Çocuk büyüdükçe deniz ürünleri ve kuru yemişler önem kazanmaktadır" diyor.

Genetik geçiyor mu? Prof. Dr. Birol Saygı, pirinç, et, susam gibi daha nadir besinlere karşı da besin alerjisi gelişebileceğini belirtiyor. "Besin alerjisi olan çocuklarda gözlemlenen bulgular, iştahsızlık, kusma, dışkı değişiklikleri, egzama, astım ve büyüme geriliğidir" diyor Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Besin alerjisinin coğrafi özellikler taşımasının sebebi, kişilerin beslenme alışkanlıklarının farklı olması ve besinin işlenme, pişirilme şekline bağlı olarak farklı tüketilmesidir. Bütün besinler alerji yapabilir. Alerjik reaksiyonları en çok tetikleyen yiyecekler arasında balık, kabuklu deniz hayvanları, yer fıstığı ve ceviz bulunur. Çocuklar için sorunlu yiyecekler; yumurta, süt, yer fıstığı, ağaç fındık, soya ve buğday içeren besinlerdir.

Besin alerjisi semptomları bebeklerde ve çocuklarda en sık görülür, ancak herhangi bir yaşta da ortaya çıkabilir. Alerjiler ailelerde yayılma eğiliminde olsa da çocukların genetik olarak gıda alerjisine yakalanmayacağını, kardeşlerin de benzer bir durumda olup olmayacağını tahmin etmek imkansız. Örneğin bazı araştırmalar, yer fıstığı alerjisi olan bir çocuğun küçük kardeşlerinin de alerjik olacağını göstermektedir." Alerji içermeyen gıdalar var! Prof. Dr. Y. Birol Saygı'nın verdiği bilgiye göre, alerji içermeyen gıdalar pazarı da büyüyor. Gıda üreticileri gıda alerjilerinin ilk etapta önlenmesi için hareket ediyorlar. Tüketicilerin de alerjik reaksiyonları önlemek için bilinçlenmeye başladığını söyleyen Saygı, "Sadece birkaç yıl öncesine kadar sağlık yetkilileri, ebeveynlere çocuklarının diyetlerinde yumurta, süt ve yer fıstığı gibi potansiyel alerjenlerin kullanılmasını azaltmalarını tavsiye etmekteydiler. Ancak, son araştırmalar, bu tür gıdaların küçük miktarlarda çok erken yaşlardan itibaren dahil edilmesinin güçlü bir koruyucu etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Örneğin, fıstık ezmesinin erken yaşlarda ve sık tüketilmesinin, yer fıstığının toplam kaçınma ile karşılaştırıldığında fıstık alerjisi riskinin büyük ölçüde azalmasına yol açtığı bulguları" şeklinde konuşuyor.

"Etiketleri dikkatli okuyun" Gıdada alerjisi olan tüketicilerin gıda etiketlerini dikkatle okumalarını tavsiye

eden Profesör Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Gıda etiketlerinde yer fıstığı, ağaç fıstığı, soya fasulyesi, hardal, yumurta, lupin, süt, balık, gluten, kereviz, susam, kültür dioksit, yumuşakçalar ve kabuklu deniz ürünleri olmak üzere 14 ortak alerjen listelenmektedir. Önemli bir konuda alerjenleri içermeyen ürünler için en iyi uygulama, çapraz kontaminasyonu önlemek ve tüketicilerin gıdanın reçetesinde mevcut olup olmadığını bilmelerini sağlamaktır. Gıda alerjik tüketicileri için etiketler okumaları alerjik riske maruz kalmamaları için önemli bir olgudur."

En tehlikeli anafilaksi! Gıda alerjisi, vücudumuzun bağışıklık sistemi tarafından tetiklenen bir gıdaya verilen anormal bir tepki... Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre, en şiddetli alerjik reaksiyon anafilaksi... Tetik gıdaya maruz kaldıktan birkaç dakika sonra ortaya çıkabilen anafilaksi, ölümcül olabilir. Vücudumuzun bağışıklık sisteminin sağlığa zararlı enfeksiyonlar ve diğer tehlikelerle mücadele ederek bizi sağlıklı tuttuğunu söyleyen Prof. Dr. Birol Saygı, "Bağışıklık sisteminiz bir gıdaya veya gıdadaki bir maddeye aşırı tepki verdiğinde, bunu bir tehlike olarak tanımlayıp, koruyucu bir tepkiyi tetiklediğinde gıda alerjisi reaksiyonu oluşur. Gıda alerjilerinin en tehlikeli türü olan anafilaksi görüldüğünde solunumunuzu bozabilecek, kan basıncınızda çarpıcı bir düşüşe neden olabilecek ve kalp atış hızınızı



etkileyebilecek yaşamsal tehditler ortaya çıkıyor. Anafilaksi görüldüğünde derhal bir epinefrin (adrenalin) enjeksiyonu ile tedavi edilmesi gereklidir" diye konuşuyor. Anafilaksin belirtileri neler? Peki hayatı tehlike arz eden anafilaksin belirtileri neler? Bu soruya Prof. Dr. Birol Saygı şöyle yanıt veriyor: "Alerjik reaksiyon belirtileri cilt, mide-bağırsak sistemi, kalp-damar sistemi ve solunum yollarını içerebilir. Kusma ve/veya mide krampları, kurdeşen, nefes darlığı, hırıltı, tekrarlayan öksürük, kısıp boğaz, yutma sorunu, dilin şişmesi, konuşma veya nefes alma becerisini etkileyen belirtiler, zayıf nabız, derinin soluk veya mavi renklenmesi, baş dönmesi veya bayılma hissi gibi yollardan bir veya daha fazlası belirti vererek yukarıda belirtilen ana semptomlar altında yitirilebilir. Nefes alma ve vücudu şoka sokma potansiyeli olan ve hayatı tehlike arz eden bir reaksiyon olan anafilakside reaksiyonlar eş zamanlı olarak -örneğin, kızamıklık eşliğinde karnı ağrısı gibi- vücudun farklı bölgelerini etkileyebilir."

