

# LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

# E-BÜLTEN

MART 2021 | SAYI 17

## ÜNİVERSİTEMİZ TSE'DEN "SAĞLIKLI ve GÜVENLİ KAMPÜS BELGESİ" ALMANIN GURURUNU YAŞIYOR

➤ Türk Standartları Enstitüsü (TSE) ve Yükseköğretim Kurulu (YÖK) iş birliğinde hazırlanan 'Küresel Salgın Bağlamında Yükseköğretim Kurumlarında Sağlıklı ve Temiz Ortamların Geliştirilmesi Kılavuzu'nda yer alan koşulları yerine getiren Lokman Hekim Üniversitesi, yapılan incelemelerin ardından TSE tarafından verilen 'Sağlıklı ve Güvenli Kampüs Belgesi'ni almaya hak kazandı.

Salgının çıktığı 2020 yılının bahar yarısında uzaktan eğitimde online ders uygulamaları ile vakıf üniversiteleri arasında olan Lokman Hekim Üniversitesi, TSE tarafından verilen 'Küresel Salgın Bağlamında Güvenli Kampüs Belgesi'ni alan Ankara'da ki vakıf üniversiteleri arasında üçüncü olurken, Türkiye'de ise belge almaya hak kazanan vakıf üniversiteleri arasında beşinci oldu.



Üniversitemiz Tıpta Uzmanlık Sınavı (TUS) İlk Öğrencilerini Bekliyor ➤2'de



Özgür Köy Projesi Hayata Geçiyor ➤3'te



8 Mart Dünya Kadınlar Günü Kutlu Olsun ➤4'te



Obezite Cerrahisi ve Sonuçları Konferansı Gerçekleştirildi ➤10'da



Üniversitemiz ile Mamak Belediyesi Arasında Protokol İmzalandı ➤12'de



Ertelemeyin, Gerçekleştirin Doç. Dr. Mesut CERİT ➤16'da

### KÜNYE

**Lokman Hekim Üniversitesi Adına Sahibi**  
Dr. Mehmet ALTUĞ

**Editör - Yazı İşleri Müdürü**  
Dilay HAMRET

**Yayın Danışma Kurulu**  
Dr.Mehmet ALTUĞ  
Prof.Dr. Bülent GÜMÜŞEL  
Prof.Dr. İsmet ŞAHİN  
Sevgi BAYRI  
Furkan Said SÜRAL  
Nalan ÇAKMAK

**Tasarım**  
Nalan ÇAKMAK

**Yönetim Yeri**  
Söğütözü Mah. 2179 Cad. No:6  
Çankaya / ANKARA

Lokman Hekim Üniversitesi'nin Yerel Süreli Yayın Organıdır. Ücretsizdir.

## Üniversitemiz Tıpta Uzmanlık Sınavı (TUS) İlk Öğrencilerini Bekliyor



» Lokman Hekim Üniversitesi ÖSYM Başkanlığının 03.02.2021 tarihinde yayınlamış olduğu 2021 1. Dönem Tıpta Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı (TUS) kontenjan tablosunda yerini almıştır.

Üniversitemiz, Beyin ve Sinir Cerrahisi Anabilim Dalında 2, Genel Cerrahi Anabilim Dalında 4, İç Hastalıkları Anabilim Dalında 5, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalında 3 olmak üzere toplam 14 YÖK kontenjanı ile 2021 Tıpta Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavında Üniversitemiz Hastanelerinde "Tıpta Uzmanlık Eğitimi" için ilk öğrencilerini beklemektedir.

## Üniversitemiz EUA Üyesi Olmaya Hak Kazandı



» 11 Mart 2021 tarihi itibarı ile Lokman Hekim Üniversitesi, 48 Avrupa ülkesinden 800'den fazla Üniversiteyi temsil eden Avrupa Üniversite Birliği'ne (European University Association, EUA) üye olmaya hak kazanmıştır.

## Özgür Köy Projesi Hayata Geçiyor



» Sağlık Bakanlığı'mızdan Lokman Hekim Üniversitesi SUAM Ankara Hastanesine bağlı olarak Temelli Yerleşkesinde "40 yataklı (30 erişkin, 10 çocuk) Arındırma Merkezi açılması" için gerekli ön izin alınmıştır.

Ankara İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Mehmet GÜLÜM, LHÜ Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve Ankara Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Daire Bşk. Seyfettin ASLAN, Sincan Temelli'de yapımı devam eden rehabilitasyon merkezini inceledi. Ziyarete, Etlik Kamu Hastaneleri Hizmetleri Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Eyüp SARI, Sağlık Hizmetleri Başkanı Uzm. Dr. Mustafa ALIMOĞULLARI ve Sağlık Hizmetleri Başkan Yardımcısı Uzm. Dr. Murat ÇAĞLAYAN da yer aldı.

Ankara Büyükşehir Belediyesi ile Lokman Hekim Üniversitesi arasında imzalanan protokol gereği "Özgür Köy Projesi" olarak hayata geçireceğimiz ve bağımlılık tedavisi sonrası rehabilitasyon hizmetini sunacağımız merkezimizin Ankara'mıza ve Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz.



## 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Kutlu Olsun



» Yaşamımızın odak noktasında yer alan, Ülkemizin bugünlere gelmesinde önemli görevler gerçekleştiren, varlıklarıyla onurlandığımız, eğiten, yetiştiren, bizi biz yapma yolunda yüreklerindeki sevgi ve şefkati karşılıksız veren fedakâr kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyoruz.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü kapsamında Üniversitemizin değerli kadın çalışanlarına çiçek armağan ettik.

## Üniversitemizde İki Yeni Uygulama ve Araştırma Merkezi Kuruldu

**LHUDİLMER**  
Lokman Hekim Üniversitesi Dil Uygulama ve Araştırma Merkezi

**LHUHAM**  
Lokman Hekim Üniversitesi Helal Ürün Uygulama ve Araştırma Merkezi

» Üniversitemizin teklifinin kabulü üzere LHÜ Helal Ürün Uygulama ve Araştırma Merkezi ve LHÜ Dil Öğretim Uygulama ve Araştırma Merkezi kurulması uygun bulunmuştur. Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz



## LHÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsünde 4 Yeni Program Açıldı

» Üniversitemizin teklifi ile Yükseköğretim Yürütme Kurulu'nun 17.03.2021 tarihli toplantısında alınan karar gereği; Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde Sağlık Ekonomisi Tezli Yüksek Lisans Programı, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı, Sağlık Bilimlerinde Araştırma Tezsiz Yüksek Lisans Programı ve Halk Sağlığı Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı açılması uygun bulunmuştur. Üniversitemize ve öğrencilerimize hayırlı olmasını diliyoruz.

## 18 Mart Çanakkale Zaferimiz Kutlu Olsun



» Türk vatanının ve milletinin "ebedi varlığı" ile devletimizin "bölünmez bütünlüğünün" adı Çanakkale'de ibret verici özgürlük mücadelesi vererek "Çanakkale geçilmez!!!" dedirten, genç-yaşlı, ülkenin her köşesinden gelerek vatanı için hayatını ortaya koyan kahramanlarımızı ve bu zaferde büyük payı olan Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü "18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi"nin 106. yıl dönümünde şükran, gurur ve rahmetle anıyoruz.

## LHÜ Oda Müziği Topluluğu Çanakkale Türküsünü Seslendirdi



» 18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitlerimiz anısına LHÜ Oda Müziği Topluluğu Çanakkale Türküsünü seslendirdi.

Videoya Üniversitemiz Youtube hesabından ulaşabilirsiniz.

**WEBINAR**

**Kortikal Görme Bozukluğunun Hareket Algısına Etkisi: Davranışsal ve Nöral Bulgular**

**Zahide Pamir, PhD**  
Postdoctoral Research Fellow  
Harvard Medical School  
Schepens Eye Research Institute,  
Massachusetts Eye and Ear

Moderatör: **Dr. Öğr. Üyesi Deniz YİĞİT**

Zoom ID: 862 7552 2687 Tarih: 04 Mart 2021, Perşembe Saat: 17.00

## Eczacılık Fakültesi Webinarları Devam Ediyor

» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve LHÜ Translasyonel Tıp Uygulama Araştırma Merkezi (LHUTUAM) bünyesinde PhD Zahide PAMİR'in katılımları ile "Kortikal Görme Bozukluğunun Hareket Algısına Etkisi: Davranışsal ve Nöral Bulgular" başlıklı webinar, zoom ve youtube üzerinden canlı olarak gerçekleştirildi.

**Prestijli Akademik Dergilerde Yayın: Nasıl Anlatılmalı, Nereden Başlamalı?**

**Prof. Dr. Burak YILMAZ**  
Ohio State University College of Dentistry  
Division of Restorative and Prosthetic Dentistry  
Baylor University School of Dental Medicine Department of  
Reconstructive Dentistry and Gerodontology

Moderatör: Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU

Tarih: 11 Mart 2021, Perşembe Saat: 20:00

Zoom ID: 828 5371 3562

## Prestijli Akademik Dergilerde Yayın: Nasıl Anlatılmalı, Nereden Başlanmalı? Webinarı Gerçekleştirildi

» LHÜ Diş Hekimliği Fakültesi Konferanslar Dizisi kapsamında Ohio State University College of Dentistry Prof. Dr. Burak YILMAZ'ın katılımları ile "Prestijli Akademik Dergilerde Yayın: Nasıl Anlatılmalı, Nereden Başlanmalı?" başlıklı webinar zoom ve youtube üzerinden canlı olarak gerçekleştirildi.

## Bilimin Işığında Etkinlikleri Başlıyor

» LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 'Bilimin Işığında' etkinlikleri kapsamında, Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBF Beslenme ve Diyetetik Bölümü Prof. Dr. Gülden PEKCAN'ın katılımları ile "Yaşam Sürecinde Kadın ve Beslenme: Kuşaklar Arası Etkileşim" başlıklı zoom ve youtube üzerinden canlı olarak gerçekleştirildi.

**Bilimin Işığında**

**YAŞAM SÜRECİNDE KADIN VE BESLENME: KUŞAKLAR ARASI ETKİLEŞİM**

**Prof. Dr. Gülden PEKCAN**  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBF  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Moderatör: Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN  
Zoom ID: 896 1203 6161

MART 08 PAZARTESİ 17:00

## Mehmet Akif'in İstiklal Düşüncesi Webinarı Gerçekleştirildi

» İstiklal Marşının kabulünün 100. Yıl dönümünde TBMM Kütüphane ve Arşiv Hizmetleri Başkanı Prof. Dr. Abdulhakim KOÇIN'ın katılımları ile "Mehmet Akif'in İstiklal Düşüncesi" başlıklı webinar youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.

**Prof. Dr. Abdulhakim KOÇIN**  
TBMM Kütüphane ve Arşiv Hizmetleri Başkanı

**Mehmet Akif'in İstiklal Düşüncesi**

Moderatör: Prof. Dr. İsmet ŞAHİN

Tarih: 14 Mart 2021, Pazar Saat: 19.30 Zoom ID: 893 0493 8516

**UZMANINDAN DİNLE**

**Hippoterapi**

Moderatör: Dr. Öğr. Üyesi Banu ÜNVER

**Fzt. Fahri Cumhuri ELMACI**

Tarih: 10 Mart 2021, Çarşamba Saat: 12.30 - 13.30

## Uzmanından Dinle Etkinlikleri Devam Ediyor

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü 'Uzmanından Dinle' etkinlikleri kapsamında, Fzt. Fahri Cumhuri ELMACI'nın katılımları ile "Hippoterapi" başlıklı webinar, zoom ve youtube üzerinden canlı olarak gerçekleştirildi.

**Bilimin Işığında**

**AĞIRLIK DÖNGÜSÜ ve SAĞLIK ETKİLEŞİMİ**

**Prof. Dr. Gül KIZILTAN**  
Başkent Üniversitesi SBF  
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Moderatör: Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN  
Zoom ID: 820 7531 5543

MART 22 PAZARTESİ 19:00

## Ağırılık Döngüsü ve Sağlık Etkileşimi Webinarı Gerçekleştirildi

» LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 'Bilimin Işığında' etkinlikleri kapsamında, Başkent Üniversitesi SBF Beslenme ve Diyetetik Bölümü Prof. Dr. Gül KIZILTAN'ın katılımları ile "Ağırılık Döngüsü ve Sağlık Etkileşimi" başlıklı webinar, youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.

## Akuatik Fizyoterapi Youtube Canlı Yayını Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, 'Uzmanından Dinle' etkinlikleri kapsamında Doç. Dr. Hülya YÜCEL'in katılımları ile "Akuatik Fizyoterapi" başlıklı etkinlik ve youtube üzerinden canlı olarak gerçekleştirilecektir.

**UZMANINDAN DİNLE**

**Akuatik Fizyoterapi**

Moderatör:  
Prof. Dr. Nilgün BEK

**Doç. Dr. Hülya YÜCEL**  
Sağlık Bilimleri Üniversitesi  
Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Tarih: 24 Mart 2021, Çarşamba  
Saat: 12.30 - 13.30

**Eğitimde ve Sporda BAŞARIYI HEDEFLEREMEK**

**KONUŞMACI**  
**Betül BİLGİN**  
Diş Hekimliği Fakültesi Dönem 1 Öğrencisi  
Milli Sporcu

**MODERATÖR**  
**Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU**  
Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı

Tarih: 27 Mart 2021, Cumartesi Saat: 19:30  
Zoom ID: 830 8990 0325

## Eğitimde ve Sporda Başarıyı Hedeflemek Webinarı Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 1. sınıf öğrencisi ve Milli Sporcu Betül BİLGİN'in katılımları ve LHÜ Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU'nun moderatörlüğünde "Eğitimde ve Sporda Başarıyı Hedeflemek" webinarı zoom ve youtube üzerinden canlı olarak yayınlandı.

*Ebelik Bölümü Kadın Sağlığı Bahar Seminerleri*

**Prof. Dr. Gülay RATHFISCH**  
Biruni Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi

**Doğum Yolculuğunda ENERJİ BLOKAJLARININ FARKINDALIĞI**

Moderatör: Prof. Dr. Zehra GÖLBAŞI

Tarih: 29 Mart 2021, Pazartesi | Saat: 11:00 - 12:00  
Zoom ID: 871 0910 2613

## Kadın Sağlığı Bahar Seminerleri Başlıyor

» LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü Kadın Sağlığı Bahar Seminerleri başladı.

Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Prof. Dr. Gülay RATHFISCH'nin katılımları ile "Doğum Yolculuğunda Enerji Blokaajlarının Farkındalığı" başlıklı webinar Prof. Dr. Zehra GÖLBAŞI moderatörlüğünde youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.

## Covid-19 ve Vitaminler Webinarı Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (LHUSEM) ve Tıp Fakültesi iş birliği ile Covid-19 ve Vitaminler Online Eğitimi Tıp Fakültesi Dekanımız Prof. Dr. Metin YILDIRIMKAYA moderatörlüğünde yoğun katılım ile gerçekleştirildi.

**COVID-19 ve VİTAMİNLER**

ONLINE EĞİTİM  
**31 Mart 2021**

Son Başuru  
**29 Mart**

Zoom ID: 870 7908 3169

Detaylı bilgi için:  
sem@lokmanhekim.edu.tr  
Tel: 444 8 548/ 6103

## Müzik Penceresinden Beyin Araştırmaları Webinarı Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Oda Müziği Topluluğu tarafından Psikolojik Danışman Leyla Rüveyda ŞENYÜZ'ün katılımları ile "Müzik Penceresinden Beyin Araştırmaları" konulu webinar youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.

*bir oda müzik*

**Leyla Rüveyda ŞENYÜZ**  
Psikolojik Danışman

**Müzik Penceresinden Beyin Araştırmaları**

Tarih: 23 Mart 2021, Salı Saat: 20.00 Zoom ID: 871 8575 3302



## AFAD Farkındalık Eğitimi Gerçekleştirildi

» 2021 Afet Farkındalık Eğitim Yılı olması sebebiyle Lokman Hekim Üniversitesi ve AFAD arasında yapılan protokol sonucu ve LHÜ İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü bünyesinde AFAD yetkilileri tarafından Afet Farkındalık Eğitimi, üniversitemiz -1. kat konferans salonunda gerçekleştirildi. Üniversitemiz Acil Durum Ekiplerinin katıldığı eğitimde, afet anında ve sonrasında yapılması gerekenler hakkında bilgilendirme yapıldı.

## Obezite Cerrahisi ve Sonuçları Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Translasyonel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından düzenlenen LHUTUAM Beyin Fırtınası Toplantılarının ikincisi LHÜ Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Oktay BANLI tarafından verilen Obezite Cerrahisi ve Sonuçları başlıklı konferans ile üniversitemiz -1. kat konferans salonunda gerçekleştirildi.

Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve akademisyenlerimizin katıldığı konferansta, LHUTUAM Müdürü Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL'in açılış konuşmasının ardından Prof. Dr. Oktay BANLI Obezite Cerrahisi, yapılan ameliyatlara, yöntemler ve sonuçları hakkında kapsamlı bir sunum yaptı. Ardından üniversitemizde obezite konusu ile çalışan ve bu konunun paydaşı olan farklı disiplinlerden akademisyenler ortak geliştirilebilecek projeler konusunda görüş alışverişinde bulundu.

## LHÜ - MİA Yaşam Merkezi Konferansları Devam Ediyor



» Lokman Hekim Üniversitesi ve MİA Yaşam Merkezi Konferansları kapsamında Prof. Dr. Aynur Ayşe KARADUMAN'ın bu ay ki konukları Dr. Öğr. Üyesi Banu ÜNVER, Dr. Öğr. Üyesi Hatice KARABULUT ve Dr. Öğr. Üyesi H. Erkan KILINÇ oldu. Ele alınan konular arasında Yaşlılar ve Düşünme, Bası Yaralarında Hemşirelik Bakımı, Yaşlanma ve Yutma Bozuklukları yer aldı.

## Çalışma, Planlama ve Makaleye Dönüştürme Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Konferanslar Dizisi kapsamında Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet DOĞANAY tarafından "Çalışma, Planlama ve Makaleye Dönüştürme" başlıklı konferans Üniversitemiz -1. kat konferans salonunda gerçekleştirildi. Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve akademik kadrosunun katıldığı konferansta Prof. Dr. Mehmet DOĞANAY makale yazma konusundaki detayları paylaştı.

## LHÜSİNERG Eğitimleri Devam Ediyor



» LHUSİNERG, LHUSEM ve LHUZEM işbirliği ile Prof. Dr. Emre HURİ direktörlüğünde Ürolojik Cerrahide Teknoloji Temelli Anatomi ve Diseksiyon Dijital Eğitimi III'ün teorik kısmı zoom ve youtube üzerinden online olarak gerçekleştirildi.

## Üniversitemiz ile Sırbistan Kragujevac Üniversitesi Arasında Erasmus+ Öğrenim Anlaşması İmzalandı

» Sırbistan Kragujevac Üniversitesi ile Lokman Hekim Üniversitesi arasında Tıp, Diş Hekimliği, Eczacılık bölümlerini içeren Erasmus+ Öğrenim anlaşması imzalanmıştır. Yapılan protokol kapsamında Lisans öğrencileri, akademik ve idari personel olmak üzere karşılıklı Erasmus+ öğrenim, eğitim alma ve ders verme faaliyetleri gerçekleştirilebilecek. Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz.

## Üniversitemiz ile Mamak Belediyesi Arasında Protokol İmzalandı



» Lokman Hekim Üniversitesi ve Mamak Belediyesi arasında işbirliği protokolü imzalandı.

Protokol kapsamında kültürel hizmet, kütüphane ve bilgi hizmetlerinin paylaşımı, eğitsel tüm kaynaklara ulaşım ve sosyal, kültürel işler gibi konu başlıklarında iş birliği maddeleri bulunmaktadır. Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz.

## Üniversite - Sanayi İş Birliği Çerçeve Protokolü İmzalandı

» Üniversitemiz ile NORMMED Medikal ve Makine San.Tic.Ltd.Şti. arasında eğitim, danışmanlık ve bilimsel araştırma alanında çalışmalar yapmak amacıyla işbirliği protokolü imzalanmıştır. Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz.

## Trabzonspor Atletik Performans Teknik Direktörü Öğrencilerimiz ile Bir Araya Geldi



» Trabzonspor Atletik Performans Teknik Direktörü Ekrem Özerk TUFAN üniversitemize gelerek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerimiz ile bir araya geldi. Öğrencilere "Profesyonel Futbolda Yüklenme Prensipleri ve Kuvvet Antrenmanları" konusunu anlatarak imzalı formasını üniversitemize hediye eden Sayın TUFAN'a teşekkür ederiz.



## Afet ve Acil Durum Ankara İl Müdürü Üniversitemizi Ziyaret Etti

» Afet ve Acil Durum Ankara İl Müdürü Soner TÜTER üniversitemizi ziyaret etti ve ikili işbirliği hakkında görüşüldü. Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ile yapılan görüşmede üniversitemizde yangın, deprem gibi afet ve acil durum anlarında yapılması gerekenleri planlamak üzere bir tatbikat yapılması planlandı.

## Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürü Üniversitemizi Ziyaret Etti

» T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürü Uzm. Dr. Orhan KOÇ üniversitemizi ziyaret etti. Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Dekan ve Müdürlerimizin yer aldığı toplantıda ikili işbirliği konusunda fikir alışverişinde bulunuldu.





## KOSGEB Başkanı Ziyaret Edildi

➤ Mütevelli Heyet Başkanımız Dr. Mehmet ALTUĞ ve Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL KOSGEB Başkan Vekili Prof. Dr. Hasan Basri KURT'a iyi niyet ziyaretinde bulundu. Yapılan görüşmede ikili iş birliği hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.

## Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Judo Federasyonu Üniversitemizi Ziyaret Etti

➤ Gençlik ve Spor Bakanlığı Federasyonlardan Sorumlu Daire Başkanı Fatih UYSAL ve Judo Federasyonu Başkanı Sezer HUYSUZ üniversitemizi ziyaret etti. Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Spor Bilimleri Fakültesi Doç. Dr. Mesut CERİT ve Dr. Öğr. Üyesi Temel ÇAKIROĞLU ile yapılan görüşmede ikili iş birliği konusunda fikir alışverişinde bulunuldu, ilgili tüm federasyonlarla ileriye yönelik iş birliği konusunda görüş birliğine varıldı.



## Rektörümüz Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nü Ziyaret Etti

➤ Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü Prof. Dr. Ahmet TEKİN'i ziyaret etti. Yapılan ziyarette ikili işbirliği hakkında konuşuldu.



## KOSGEB Yetkilileri Üniversitemizi Ziyaret Etti

➤ T.C. Küçük ve Orta Ölçekli İşletmeleri Geliştirme ve Destekleme İdaresi Başkanlığı (KOSGEB) yetkilileri üniversitemizi ziyaret etti.

Üniversitemiz Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Genel Sekreter Prof. Dr. İsmet ŞAHİN, Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yılmaz ÇAPAN ve TEKMER Sorumlusu Fatih VARDAR'ın yer aldığı toplantıda KOSGEB yetkilileri tarafından Teknoloji Geliştirme Merkezi (TEKMER) kapsamında teknik inceleme çalışmaları gerçekleştirildi.

## Mütevelli Heyet Başkanımız TBMM'yi Ziyaret Etti

➤ Üniversitemiz Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Sivas Millet Vekili İsmet YILMAZ'ı makamında ziyaret etti.



## TKDK Başkanı Üniversitemizi Ziyaret Etti

➤ Tarımsal ve Kırsal Kalınmayı Destekleme Kurumu (TKDK) Başkanı Dr. Muhammed ATAK, üniversitemizi ziyaret etti. Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ ile yapılan görüşmede, karşılıklı işbirliği hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.







**Doç. Dr.  
Mesut CERİT**  
*Spor Bilimleri Fakültesi  
Antrenörlük Bölümü*

## ERTELEMİYİN, GERÇEKLEŞTİRİN

Eğer sizin de birçok insan gibi yoğun bir iş ortamınız, yaşamınızın gayesi çocuklarınız, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz çetin sınavlarınız ve benzer sorumluluklarınız var ise sağlığınıza herkesten çok özen göstermelisiniz. Yaşayıp giderken ve mutlu bir hayat sürerken bir şeylerin değiştiğini ve hiç bir şeyin eskisi gibi olmadığını farkına varmaya başladığınızda, her zaman yapmaktan keyif duyduğunuz şeyler bile anlamızsızlaşır, başınızı yastığa koyduğunuz zaman keyifle ve mutlulukla uyuduğunuz günleri özlemeye başlarsınız. Egzersiz programları sizlerin uzun yaşamanızı sağlayamayabilir, ancak yaşam kalitenizi yükselterek keyif almanızı sağlar. Önemli olan spor yaparken keyif alabilmenizdir, başarı için kendinizi programlayın fakat bunu yaparken yaşamın dengelerini de bozmayın. Ertelemek için neden yaratmayın, tatiller, iş seyahatleri, toplantılar, önemli randevular vb. mazeretlerin arkasına saklanmayınız.

Sadece koşarak veya yüksek tempolu yürüyerek fit olmazsınız, belki kilo kaybedersiniz ama vücudunuzun fit görünümünü sağlayan kaslarınızı geliştiremezsiniz. Eğer kaslarınızı kilo vermek amacıyla kaybederseniz, aynı zamanda kondisyonunuzu ya da fit görünümünüzü de kaybedersiniz.

Düşük şiddette düzenli olarak yapılan egzersizler birçok hastalık riskini azaltır ve zindelik sağlar, ancak fiziksel uygunluğunuzu veya kondisyon seviyenizi ge-

liştirmez. İhtiyacınız olan miktardan daha fazla besin alırsanız dünyadaki egzersiz programlarının hiçbiri size fit bir vücut yapamaz. Ancak unutulmamalıdır ki hiçbir spor aktivitesi tek başına yüzde yüz verimli değildir. Direnç (kuvvet) antrenmanları ve aerobik egzersizler sağlıklı ve fit bir yaşamın vazgeçilmezleri arasında olmazsa olmaz parametrelerdir. Düşük şiddette düzenli olarak yapılan egzersizler birçok hastalık riskini azaltır ve zindelik sağlar, ancak fiziksel uygunluğunuzu veya kondisyon seviyenizi geliştirmez. Kas kuvveti gelişimini sağlayan egzersizler hücrelerinizin daha verimli olmasını sağlayarak her iki tip gelişime de olanak sağlamaktadır.



Sağlıklı ve fit yaşamın olmazsa olmaz koşulu, dengeli beslenme ve düzenli yapılan egzersizlerdir. Yapılan egzersizler yeterli şiddet, süre ve sıklıkta olursa dikkate değer ve ölçülebilir bir etki yaratabilmektedir. Bu etkileri sağlayabilmek için günlük yaşantınızın içine egzersizi koymalısınız. Haftada asgari 4 ile 5 gün egzersiz yapmalısınız. Egzersizlerinizi uygun şiddetle ve devamlılık prensibi çerçevesinde yapmalısınız. Kondisyon seviyeniz, yaş ve aktivite düzeyinize bağlı olarak farklı egzersiz programlarını seçebilir, fiziksel perfor-



mansınıza uygun nabız aralıklarında egzersiz yapabilirsiniz. Fiziki yeterlilik kapasitesini artırmak amacıyla her gün düzenli olarak yapılan 30-45 dakikalık egzersiz programı ile güne zinde başlamak, dinçlik düzeyini muhafaza etmek ve geliştirmek mümkündür. Fit ve sağlıklı bir vücut için en ideal egzersiz programı haftada en az 4 defa 35-45 dakikalık hafif tempolu koşu veya 45-60 dakikalık yüksek tempolu yürüyüş programları ile yaşınıza ve performansınıza uygun haftada 2 veya 3 defa yapabileceğiniz 45 dakikalık kas kuvveti gelişimi sağlayan direnç antrenmanlarıdır.

Unutmamalıyız ki, uzun, sağlıklı ve fit bir yaşam; dörtte bir oranında genlere, dörtte üç oranında davranışlarımıza ve hayat tarzımıza ilişkin seçimlerimize bağlıdır. Önemli olan sahip olduğunuz genler değil, bu genleri nasıl tetiklediğiniz ya da değerlendirdiğinizdir.