

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

E-BÜLTEN

AĞUSTOS 2021 | SAYI 21

ÜNİVERSİTENİZE HOŞ GELDİNİZ

» Lokman Hekim Üniversitesi Tanıtım Günleri sona erdi.

Lokman Hekim Üniversitesi'nde eğitim almanın ayrıcalıklarını aday öğrencilerimize anlatan, enerjileri ve güler yüzleri ile aday öğrencilerimizi karşılayan tüm akademisyenlerimiz, tanıtım ekibimizde yer alan öğrencilerimiz ve tüm personelimize yürekten teşekkür ederiz.

Bu samimi rehberliğin de katkısıyla geleceği için Lokman Hekim Üniversitesi'ni tercih edip yerleşen tüm adaylara başarılar dileriz.



Lokman Hekim'den Tek Pota Lise Projesi

» 2'de



Rektörümüz Gelecek Seni Bekliyor Seminerinde Aday Öğrenciler ile Buluştu

» 3'te



2021 Tercih Fuarlarında Yerimizi Aldık

» 3'te



Sağlık Bilimleri Enstitümüzde İki Yeni Program Açıldı

» 4'de



LHÜSINERG Öğretim Üyelerimize MIMICS 3D Modelleme ve Medikal Baskı Eğitimi Verildi

» 5'de



Sonbahar'da Beslenme Doç. Dr. Ayhan DAĞ

» 20'de

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.

Lokman Hekim'den Tek Pota Lise Projesi



» Lokman Hekim Üniversitesi, Ankara'da lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerimizin yarışmacı karakterlerini sahada gösterebilecekleri, Fair Play (Adil Oyun) ruhundan ödün vermeden, rekabet duygusunu en üst düzeyde yaşayabilecekleri "Tek Pota Lise" adıyla bir basketbol turnuvası organize etmeyi planlıyor. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara'daki devlet ve özel okul öğrencilerinin katılabileceği Tek Pota Lise turnuvası her okulu temsilen 3+2 oyuncu ile oynanabilecek, kazanan ilk üç okul ve öğrencilerine güçlü bir ödül sağlanacaktır. Organizasyon hedefi 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ankara'da, bir sonraki yıl İç Anadolu'da ve nihai hedef olarak sonraki yıllarda Türkiye'deki bütün okulların katılabileceği bir basketbol ligi oluşturmayı amaçlamaktadır.

Planlanan Tek Pota Lise projesi kapsamında Gençlik Spor Bakanlığı Ankara İl Müdürü Mustafa ÇELİK'in üniversitemize teşekkürü ile 20.08.2021 tarihinde Lokman Hekim Üniversitesi ve T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Ankara İl Müdürlüğü arasında işbirliği protokolü imzalandı.

Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Ankara İl Müdürü Mustafa ÇELİK Tek Pota Lise projesi sayesinde liseler arasında etkileşimin artırılması, öğrenciler arasında kaynaşmanın sağlanması, salgın sürecinden ötürü uzak kalan sosyalliğin tekrar kazanılması, basketbol faaliyetleri aracılığıyla spor kültürünün ve turnu-va bilincinin kazanılması temennilerinde bulundular.

Rektörümüz MEB Çevrimiçi Üniversite Tanıtım Günlerine Konuk Oldu



» Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün düzenlediği Çevrimiçi Üniversite Tanıtım Günleri'nde Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL konuk oldu.

Rektör GÜMÜŞEL, aday öğrencilerin sorularını cevaplayarak üniversitemiz hakkında bilgi verdi.

Rektörümüz Instagram Canlı Yayınıyla Aday Öğrenciler ile Bir Araya Geldi



» Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL 14 Ağustos 2021 Cumartesi günü Instagram canlı yayınında aday öğrenciler ile buluştu.

Aday öğrencilerimizin tüm sorularını yanıtlayan Rektörümüz, yayına katılan tüm öğrencilere teşekkürlerini ilettili.

Rektörümüz Gelecek Seni Bekliyor Seminerinde Aday Öğrenciler ile Buluştu



» Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, 8 Ağustos 2021 Pazar Günü Ankara Congressum Eket Üniversite Tercih Fuarında "Gelecek Seni Bekliyor" semineri ile aday öğrencilerle buluştu. Üniversitemiz eğitim imkanları, akademik kadrosu, laboratuvar imkanları, hastane ve staj olanaklarından bahseden rektörümüz aday öğrencilerin sorularını yanıtladı. Seminere katılan tüm öğrencilere teşekkür ederiz.

2021 Tercih Fuarlarında Yerimizi Aldık



» 07 - 08 Ağustos 2021 tarihlerinde Congressum Ankara'da ve 11 Ağustos 2021 Adana Grand Sheraton Otel'de gerçekleştirilen Üniversite Tercih Fuarlarında Lokman Hekim Üniversitesi olarak yerimizi aldık. Stantlarımızı ziyaret eden tüm aday öğrencilere teşekkür ederiz.

LHÜ Tıp Fakültesi Online Tanıtımı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Metin YILDIRIMKAYA ve Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Muhammet GÜVEN Tıp Fakültesi Online Tanıtımı için öğrenciler ile bir araya geldi. Üniversitemiz Youtube kanalı üzerinden canlı olarak yayınlanan programda aday öğrenciler Tıp Fakültesi hakkında merak ettikleri tüm soruları hocalarımıza ilettiler.

Sağlık Bilimleri Enstitümüzde 2 yeni Program Açıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde Tıbbi Farmakoloji Doktora Programı ve Farmasötik Teknoloji Tezli Yüksek Lisans Programı açıldı. Üniversitemize ve öğrencilerimize hayırlı olmasını diliyoruz.

YÖK Sanal Fuarlarında Yerimizi Aldık

» Lokman Hekim Üniversitesi olarak üniversite adayı öğrencilerimiz ile buluşmak ve üniversitemiz tanıtımı için YÖK Sanal Fuarında yerimizi aldık.

LHÜSİNERG Öğretim Üyelerimize MIMICS 3D Modelleme ve Medikal Baskı Eğitimi Verildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlıkta İnovasyon ve Simülasyonla Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi (LHÜ-SİNERG) bünyesinde, Lokman Hekim Üniversitesi Hastanelerinde görevli öğretim üyelerine yönelik olarak Üniversitemiz bilgisayar laboratuvarında Mimics 3D Modelleme ve Medikal Baskı eğitimi verildi.

Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavı Gerçekleştirildi

» 11-12-13-14-15 Ağustos 2021 tarihlerinde 2021-2022 Eğitim Öğretim yılı Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavı yaklaşık 450 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirildi.

Süper Lig Hakemi Misafir Öğretim Üyemiz Üniversitemize Forma Hediye Etti



» 18 yıldır Süper Lig'de hakemlik görevini icra etmiş olan ziyaretçi öğretim üyemiz Dr. Cem SATMAN, İspanya-İsviçre müsabakasında giydiği formayı üniversitemizin gençlik ofisinde diğer formalarımızın yanında sergilenmek üzere Rektörümüz sayın Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL'e takdim etti.

Öğrencilerimiz Stajlarını Tamamladı



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencilerimiz Mamak Belediyesi'nin çok kıymetli katkılarıyla 20 iş günü süren Toplum Sağlığı stajlarını Mamak Belediyesi ilçe sınırları içinde gerçekleştirmişlerdir.

Staj öncesi 9 Temmuz 2021 tarihinde Mamak Belediyesi Başkan Yardımcısı Sayın Mehmet Düğmeci'nin ve staj sürecinde işbirliği yapılacak Mamak Belediyesi yöneticilerinin de katılımıyla bölümümüz öğretim elemanları ve öğrencilerimizle birlikte online bir tanışma toplantısı yapılmış, staj sürecine ilişkin bilgilendirmeler paylaşılmıştır. Başta Mamak Belediye Başkanı Sayın Murat Köse, Başkan Yardımcısı Sayın Mehmet Düğmeci, Kültür ve Sosyal İşler Genel Koordinatörü Nagihan Çıtak olmak üzere, staj sürecimizin her aşamasında Mamak Belediyesi ile koordinasyonumuzu ve iletişimimizi sağlayan Diyetisyen Sümeyye Betül Türk'e, Mamak Belediyesi'nin bütün yöneticilerine ve çalışanlarına teşekkürü bir borç biliriz. Katkı ve destekleri bizim için paha biçilemez değerdedir.

Beslenme; toplum sağlığının korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması bakımından en önemli parametrelerden biridir. Bu kapsamda, öğrencilerimiz toplum sağlığı stajlarında öğretim elemanlarımızın gözetim ve denetiminde; Mamak Bölgesinde, 0-1 Yaş Çocuk Beslenmesi, Okul Öncesi Dönem (3-6 Yaş) Anne ve Çocuk Beslenmesi, Okul Çağı Çocuklarında Şişmanlığın Önlenmesi, Adölesanlarda Beslenme, Yetişkinlere Sağlıklı Beslenme, Yetişkinlere Sağlıklı Besin Hazırlama Pişirme ve

Saklama Yöntemleri, Hipertansiyonda Beslenme, Osteoporozda Beslenme, Diyabette Beslenme, Yaşlılıkta Beslenme, Bağışıklık ve Beslenme, Menapoz Döneminde Beslenme, Gebe ve Emzिकlilerde Beslenme, İşçi Beslenmesi, Egzersizde Beslenme ve Besin Hijyeni konu başlıklarında 16 Aile merkezinde bölgede yaşayan vatandaşlarımızın yoğun ve interaktif katılımıyla yüz yüze eğitimler vermişlerdir.

Eğitim programlarımızın yanı sıra eğitime katılan vatandaşlarımızın beslenme, besinler, pişirme yöntemleri vb konulardaki bilgileri, uygulamaları da konuşulmuş, soruları yanıtlanmıştır. Yanlış bilgiler ya da uygulamalar, güncel, bilimsel ve kanıta dayalı doğru bilgiler ile değiştirilerek toplumun doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması sağlanmıştır.

Mamak Belediyesi ile Lokman Hekim Üniversitesi'nin bu işbirliği ile topluma sağlamış olduğu katkı, her iki kurum açısından da çok kıymetlidir. Bu işbirliğinin artarak devamının sağlanması topluma doğru bilgilerin verilmesi, toplum sağlığının korunması ve yaşam kalitesinin artırılması ve her iki kurumun topluma karşı sorumlulukları açısından son derece önemlidir.



Doç. Dr. Ayhan DAĞ
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölüm Başkanı

Sonbahar'da Beslenme!

Yaz bitiyor, yeniden günlerin kısalıp gecelerin uzadığı, güneşin kendini daha az hissettirdiği, Eylül ayı ile birlikte sonbaharı yaşamaya başladık. Ardından kış... Havaaların soğumasıyla birlikte hemen hemen herkesten "eyvah sonbaharla birlikte kilolar da geliyor" cümlesi duyulur olur.

Hiç düşündük mü; acaba neden havaaların soğumasıyla birlikte kilo kontrolü zorlaşır? Aslında bunun cevabı çok basit. Öncelikle yazın olan hareketliliğimizi, fiziksel aktivite yoğunluğumuzu kaybederiz. Havaaların soğumasıyla birlikte kısa yürüyüşlerimizden bile vazgeçeriz. Dolayısıyla aktivitemiz ve bazal metabolizma hızımız azalır ve harcanandan daha fazla enerji alımı ile de kilo almaya başlarız.

Bu dönemde kilo almanın ikinci bir nedeni ise gündüzlerin kısa ve gecelerin uzun olmasıdır. Gündüzler kısa olduğundan iş telaşından, koşturmacadan beslenmemize çok dikkat etmeyiz. Gün boyu acıktığımızı bile hissetmeyiz, fakat... Gece olunca gün boyu yaşanan uzun süreli açlıkla yemek yeme arzumuzu kontrol edemez hale geliriz. Yemekler yenilir, üzerine meyveler, tatlılar... Akşamları yavaş olan metabolizma iyice yavaşlar ve yağlar depolanmaya başlanır.

Sonbaharla birlikte kilo almamızdaki diğer bir etken ise havaaların soğumasıyla birlikte vücut ısımızın azalmasıdır. Vücudumuz soğuklardan kendisini korumak için gerekli bir ısıya ulaşmak zorundadır. Bu ısıya ulaşmak için de ek enerjiye ihtiyacı vardır. Bu enerji de besinlerden alınır. Biz üşüdükçe enerjiye olan gereksinimimiz artar ve daha fazla besin tüketmeye, özellikle de daha fazla enerji veren besinleri tüketmeye başlarız. Yüksek enerjili besinler genellikle basit karbonhidratlardan (şeker, un vb.) ve yağdan zengin besinlerdir. Bu tür besinlerin fazla miktarda tüketilmesiyle kilo almamız ve buna bağlı olarak da çok daha önemlisi sağlığımızın olumsuz etkilenmesi kaçınılmaz olur.

Havaaların soğumasıyla birlikte neler yapmalıyız, nasıl yeterli ve dengeli beslenmeliyiz?

Öğün sayısı ve düzeni önemlidir. Metabolizmanın hızlanması ve tokluk hissinin oluşması için 3 ana ve 2 ara öğün beslenmeye dikkat edilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması bakımından önemlidir. Her ana öğünümüzde dört temel besin grubunda bulunan; süt ve ürünleri, et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar, ekmek ve tahıllar ile sebze-meyveler, cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite, özel durumlar (gebelik, emzیکlilik) vb parametreler dikkate alınarak gereksinimimize uygun yeterli miktarlarda tüketilmelidir.



Havaların soğumasıyla birlikte grip, nezle gibi enfeksiyon hastalıkları sıkça görülmektedir. Covid-19 pandemisini de dikkate aldığımızda, bağışıklık sistemini güçlendiren A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin mevsim sebze ve meyvelerinin tüketilmesi önemlidir. Üç porsiyon değişik renklerden çeşitli meyve ve 2 porsiyon sebze, soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı ise vücut direncini arttıran E vitamini açısından zengin yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve fındık/ceviz gibi yağlı tohumlar tüketilmelidir.

Hareketsizlik nedeniyle artan sindirim problemlerinin ve konstipasyonun önlenmesinde, posa içeriği yüksek kuru baklagillerin ve tam tahılların haftada 2-3 kez tüketilmesi son derece önemlidir. Bunun yanı sıra sebze ve meyveler posa içerikleri yüksek olduğundan tokluk hissinin oluşmasını ve bağırsaklarımızın düzenli çalışmasına da yardımcı olacaktır.

Yağ tüketimine dikkat edilmeli margarinden kaçınılmalı, zeytinyağ tercih edilmeli ve aşırı yağlı etler tüketilmemelidir.



Balık, bağışıklık sistemin korunması ve geliştirilmesi için önemli olan omega-3 yağ asidi, E vitamini, kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot minerallerini içermektedir. Avlanma yasağının bitmiş olduğu bugünlerde ve sezon boyunca haftada 2 kez balık tüketilmesi kan basıncının ve kolesterol düzeyinin kontrol altında tutulması bakımından da önemlidir.

Şeker ve şeker içeren besinler tercih edilmemeli, tam buğday unlu ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünleri tüketilmeli, enerji değeri yüksek hamur tatlıları yerine şeker oranı azaltılmış sütü tatlılar ya da meyve tatlıları tercih edilmelidir.

Ara öğünlerde vitamin, mineral ve posadan zengin meyveler veya incir, kayısı gibi kuru meyveler ile ceviz, badem gibi tokluk hissi veren ürünler porsiyon kontrolüne dikkat edilerek tercih edilebilir.

Havaların soğumasıyla birlikte su tüketim miktarımıza dikkat etmemiz önemlidir. Bu dönemde yaz mevsimindeki gibi susama hissimiz çok fazla olmadığından su içmeyi kimi zaman unuturuz. Ancak, günde 2-2,5 lt. (10-12 bardak) su tüketmemiz gerektiğini, çay, kahve ve gazlı içeceklerin su yerine geçmediğini unutmamalıyız. Su sindirim sistemimizi düzenlerken bir yandan da açlık hissimizi bastırır. Metabolizmayı da hızlandırdığı için kilo kontrolüne de yardımcı olur.

Sağlıklı güzel bir sonbahar ve kış mevsimi geçirmeniz dileğiyle...