

DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ 2. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZ BEYAZ ÖNLÜKLERİNİ GİYDİ

» Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 2. sınıf öğrencilerinin, COVID-19 pandemisi nedeniyle, 2020-2021 Eğitim ve Öğretim yılında gerçekleştirilemeyen "Beyaz Önlük Giyme" töreni LHÜ konferans salonunda gerçekleştirildi.

» Haberin devamı 2'de



Tek Pota Lise
Turnuvası'nda Final
Heyecanı

» 3'te



Rektör Öğrenci
Buluşmaları Başladı

» 4'te



Meslek Tanıtım
Seminerlerimiz Başladı

» 6'da



1. Ulusal Lokman Hekim
Beslenme ve Diyetetik Öğrenci
Sempozyumu Gerçekleştirildi

» 10'da



SIMAD Üniversitesi Uluslararası
İşbirliği Direktörü Üniversitemizi
Ziyaret Etti

» 15'te



Yılbaşı Sonrası Beslenmede
Dikkat Edilmesi Gereken
9 Püf Nokta

» 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.

Diş Hekimliği Fakültesi 2. Sınıf Öğrencilerimiz Beyaz Önlüklerini Giydi



Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 2. sınıf öğrencileri saflığın ve temizliğin sembolü beyaz önlüklerini 22 Kasım Diş Hekimleri Günü'nde giydiler.

» Tören, Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU'nun açılış konuşması ile başladı. Dekanımız beyaz önlüğün önemini ve sembollerini öğrencilerimize anlatırken, tüm fakülte öğrencilerine başarılar diledi.

Törende 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Diş Hekimliği Fakültesi'ne birincilik ile yerleşen öğrencimiz İrmak ALPASLAN'ın konuşması hocalarımızla ve sınıf arkadaşlarına duygusal anlar yaşattı. Ankara Diş Hekimleri Odası Başkanı Dr. Dt. Serhat ÖZSOY'un konuşmaları ile devam eden törende ÖZSOY tüm öğrencilere Diş Hekimliği mesleğinin inceliklerini ve Diş Hekimleri Odası'nın faaliyetlerinden bahsetti.

Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, yeni açılan Lokman Hekim Üniversitesi Söğütözü Diş Hastanesi ve öğrencilerimiz için ayrıcalıklardan bahsettikten sonra öğrencilerimize başarılar diledi.

Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerimizin ailelerine teşekkür ederek fakülte öğrencilerimize başarılar diledi ve tören Üniversitemiz Dekan, Müdür ve Diş Hekimliği Fakültesi akademik kadrosunun Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerimize beyaz önlüklerini giydirmesi ile devam etti.

Lokman Hekim Üniversitesi Oda Müziği Topluluğu törene müzik dinletisi ile keyifli anlar yaşattırken Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve Diş Hekimliği Dekanımız Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU, topluluğa katkılarından dolayı teşekkür edip plaketlerini takdim etti.

Fakültemiz öğrencilerinin meslek hayatlarının ilk beyaz önlüğünü giydikleri bu önemli günde tüm öğrencilerimizi tebrik ediyor, başarı dolu bir eğitim – öğretim hayatı geçirmelerini diliyoruz.

Tek Pota Lise Turnuvası'nda Final Heyecanı



Lokman Hekim Üniversitesi'nin koordinatörlüğünü üstlendiği Tek Pota Lise Turnuvası'nın final mücadelesi, Ankara'daki lise öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirildi.

» Ankara Millet Bahçesi'nde gerçekleştirilen mücadelede finale yükselen 8 takım birbirleri ile kıran kırana mücadele etti. Tek Pota Lise Turnuvası'nın şampiyonu Çözüm Koleji olurken, turnuva ikinciliğini Zafer Koleji ve turnuva üçüncülüğünü ise İpucu Koleji elde etti. Final mücadelesi maç aralarında gerçekleştirilen smaç ve 3'lük atış yarışmasını kazanan öğrenciler hediyeleri ile buluştu. Atılan her basketin bir fidana dönüştüğü turnuvada toplam 2151 fidan toprak ile buluşturuldu.

Mücadeleyi desteklemek için Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Rektör Yardımcıları ve akademisyenlerinin yanı sıra Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU ve Hastane Başhekimleri, Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürü Mustafa ÇELİK ve çok sayıda davetli yer aldı.

Final mücadelesini birincilik ile tamamlayıp şam-

piyonluğa hak kazanan Çözüm Koleji'ne ödülleri LHÜ Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, LH Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU ve Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürü Mustafa ÇELİK takdim etti. Turnuvada ikincilik ile tamamlayan Zafer Koleji öğrencilerine ödülleri LHÜ Rektörü Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Metin YILDIRIMKAYA ve LH Etlik Hastanesi Başhekimisi Dr. Necmettin DİN takdim etti. Turnuvada üçüncü sırayı elde eden İpucu Koleji öğrencilerine ve smaç ve 3'lük yarışmalarını kazanan öğrencilere ödülleri LHÜ Akademisyenleri, LHÜ Spor Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi Mehmet ALDANMAZ ve Jepublic Sahibi Usame GÖKÇEK takdim etti.

LHÜ Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ ve LHÜ Spor Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi Mehmet ALDANMAZ mücadeleye katılan tüm takımlara teşekkür ederken, bu turnuvanın tüm Türkiye genelinde yapılmasını için temennilerinde bulundu.

Rektör Öğrenci Buluşmaları Başladı



» Tıp, Diş Hekimliği, Eczacılık ve Sağlık Bilimleri, Spor Bilimleri Fakültesi, SHMYO, Uluslararası ve DİLMER öğrencileri ile Rektör – Öğrenci buluşması yoğun katılım ile gerçekleştirildi. Üniversitemiz A blok -1. kat konferans salonunda gerçekleştirilen buluşmalarda Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Rektör Yardımcılarımız Prof. Dr. Metin YILDIRIMKAYA ve Prof. Dr. Zehra GÖLBAŞI, Genel Sekreterimiz Prof. Dr. İsmet ŞAHİN, dekanlarımız ve dekan yardımcılarımız, akademik, idari personelimiz ve öğrencilerimiz katıldı.

Öğrencilerimizin soru, öneri ve sorunlarını dinleyen Rektörümüz tüm sorunların kısa zaman içerisinde giderileceğini belirterek katılan tüm öğrencilere teşekkür etti.



Dekan - Öğrenci Buluşmaları Başladı



» Tıp, Diş Hekimliği, Eczacılık, Sağlık Bilimleri, Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yükseokulu öğrencileri dekan ve müdürleri ile biraraya geldi. Gerçekleştirilen toplantılarda öğrencilerimizin sorun ve istekleri dinlendi.



LHÜ Tıp Fakültesi "Dünya Tıp Fakülteleri (World of Medical Schools)" Listesine Kabul Edildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Türkçe programı "Dünya Tıp Fakülteleri (World Directory of Medical Schools)" listesine kabul edildi. Dünya Tıp Fakülteleri (WDOMS) listesine dahil olan Tıp Fakülteleri'nin mezunları Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan uzmanlık sınavlarına girme hakkına sahip olmaktadır.

Türkçe Tıp Fakültemizden mezun olacak öğrencilerimiz Amerika Birleşik Devletleri de dahil olmak üzere dünyanın her yerinde doktor olarak çalışabilme ve uzmanlık eğitimi alma hakkına sahip olmuşlardır.

Tıp Fakültemizin İngilizce programı için de aynı başvurunun yapıldığını ve en kısa sürede Tıp Fakültemizin İngilizce Programımızın da World Directory of Medical Schools listesinde yer alacağını müjdesini vermek istiyoruz.

III. Ulusal Eczacılık Eğitimi ve Akreditasyon Kongresi Gerçekleştirildi



» İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin ev sahipliğini yaptığı III. Ulusal Eczacılık Eğitimi ve Akreditasyon Kongresi 17-19 Kasım 2021 tarihleri arasında çevrimiçi olarak gerçekleştirildi. Kongre 17 Kasım 2021 saat 13:00'da Eczacılık Eğitim Programlarını Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği (ECZAKDER) Başkanı ve Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya A.B.D Başkanı Prof. Dr. M. Seçkin ÖZDEN'in açılış konuşması ile başlamıştır. Kongre süresince yükseköğretimde kalite güvence sistemi, uluslararası eczacılık eğitimi ve akreditasyon, eczacının gelişim yolu, eczacılık eğitiminde ölçme ve değerlendirme, eğitimde yenilikçi teknolojiler başlıklarında oturumlar gerçekleştirilmiştir.

Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğretim üyeleri, araştırma görevlileri ve öğrencileri III. Ulusal Eczacılık Eğitimi ve Akreditasyon Kongresi'ne "Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde Pandemi Koşullarında Eğitim Uygulamaları", "Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi "Eczacıya Giriş ve Terminoloji" Dersinin Öğrencilerin Mesleki Farkındalık Düzeylerine Katkısı", "Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Öğrenci Topluluğu: Pharmacopolium" ve "Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Spor Eczacılığı Alanı Çalışmaları" başlıklar poster sunumları ve "Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Öğrencilerinin Eczacılık Eğitimi Akreditasyonu Hakkındaki Farkındalığının Belirlenmesi", "Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Öğrenci Asistanlığı Uygulaması" ve "Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde Klinik Eczacılık Birimi Uygulamaları" başlıklı sözlü sunumları ile katılım sağlamıştır. III. Ulusal Eczacılık Eğitimi ve Akreditasyon Kongresi'nin düzenlenmesinde emeği geçen bütün paydaşlara şükranlarımızı sunarız.

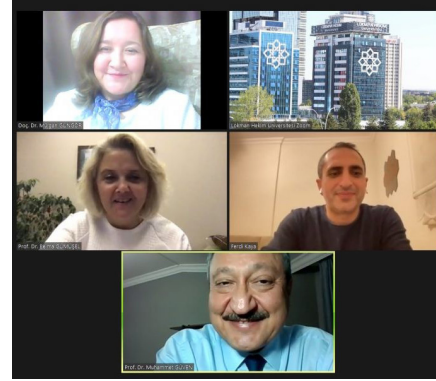
Meslek Tanıtım Seminerlerimiz Başladı



» Lokman Hekim Üniversitesi olarak lise öğrencilerini bilgilendirmek ve meslek seçimlerinde desteklemek amacı ile her yıl düzenli olarak yürüttüğümüz Meslek Tanıtım Seminerlerimiz başladı.

Muradiye Nene Hatun Lisesi ve Kocatepe Mimar Kemal Anadolu Lisesi öğrencileri ile meslek tanıtım seminerleri kapsamında bir araya geldik. Gerçekleştirilen seminerde Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mete KÖKSAL ve Prof. Dr. Yeşim ULUTAŞ UĞUR, Diş Hekimliği Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Osman AKINCI ve Dr. Öğr. Üyesi Cansu YIKICI, Eczacılık Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Ezgi EROĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Açelya ERİKÇİ, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Hasan Erkan KILINÇ, Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Atakan YILMAZ üniversite adayı öğrencilere mesleklerini ve üniversitemizi tanıttı.

Online Meslek Tanıtım Seminerlerimiz Başladı



» Lokman Hekim Üniversitesi olarak lise öğrencilerini bilgilendirmek ve meslek seçimlerinde desteklemek amacı ile her yıl düzenli olarak yürüttüğümüz Meslek Tanıtım Seminerlerimiz başladı. Online olarak gerçekleştirdiğimiz etkinlikler ile eğitimi desteklemeye devam ediyoruz.

Betül Can Anadolu Lisesi Öğrencileri ile online meslek tanıtım seminerleri kapsamında bir araya geldik. Zoom üzerinden online olarak gerçekleştirilen seminerde Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Muhammet GÜVEN, Diş Hekimliği Fakültesi Öğr. Üyesi Doç. Dr. Müjgan GÜNGÖR ve Eczacılık Fakültesi Dekanımız Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL üniversite adayı öğrencilere mesleklerini ve üniversitemizi tanıttı.

Sağlık Bilimleri Fakültesi Odyoloji Bölüm Başkanımız Öğrenciler ile Biraraya Geldi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Odyoloji Bölümü 1. Sınıf öğrencileri ile ara sınavlar sonrası biraraya gelerek değerlendirme toplantısı yapıldı.

Sınav teknikleri ve sonuçları hakkında öğrencilerin geri bildirimleri alındı. Sağlık Bilimleri Fakültesi Odyoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Songül Aksoy ve Dr. Öğr. Üyesi Eylem Saraç Kaya yönetiminde yapılan toplantıda, öğrencilere motivasyon ve performansı artırıcı önerilerde bulunuldu.

Öğrencilerimize 2021 yılında yayınlanan alan ile ilgili Türkçe kitaplar ve içerikleri hakkında bilgi verildi.

SHMYO Öğrencilerimiz Trafik Kazası Tatbikatı Gerçekleştirildi



» Üniversitemizin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu İlk ve Acil Yardım Bölümü öğrencileri ve öğretim elemanları ile düzenlenen trafik kazası tatbikatı gerçekleştirildi. Bu tatbikatta olası bir kaza durumunda vakalara nasıl müdahale edilmesi gerektiği ve nasıl davranılması konusunda öğretim üyeleri ile birlikte gerçekçi bir tatbikat yapıldı.



AFAD Yangın Tatbikatı ve Eğitimi Gerçekleştirildi

» Üniversitemiz LHÜ Genç Kızılay Topluluğu ve AFAD işbirliği ile öğretim elemanları ve tüm öğrencilere yönelik "AFAD Yangın Tatbikatı ve Eğitimi" Lokman Hekim Üniversitesi Söğütözü Yerleşkesinde B Blok önünde gerçekleştirildi. Tatbikatta olası bir yangın durumunda müdahale ve tahliye yöntemleri konusunda eğitim verildi.

Kızılay Kan Bağışı Etkinliği Gerçekleştirildi

» Üniversitemiz Öğrenci Topluluklarından Genç Kızılay Topluluğu, Türk Kızılay'ının kan bağışı kampanyasına destek verdi. Lokman Hekim Üniversitesi'nde Türk Kızılay'ı tarafından gerçekleştirilen kan bağışı etkinliğine katılan üniversite çalışanları ve öğrenciler, kan ve kök hücre bağışında bulundu.



Covid-19 Koruyucu Önlemler ve Aşı Etkinliği Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Konferansları devam ediyor. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Levent AKIN'ın katılımları ile 'Covid-19: Koruyucu Önlemler ve Aşı Etkinliği' konferansı Prof. Dr. Sarp ÜNER moderatörlüğünde üniversitemiz akademisyenlerinin katılımı ile A blok -1. Kat konferans salonunda gerçekleştirildi.



Tıp Fakültesi Konferanslar Serisi Devam Ediyor

» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Konferanslar Serisi kapsamında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Nesrin ÇOBANOĞLU tarafından "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği" başlıklı konferans Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Adnan ATAÇ moderatörlüğünde gerçekleştirildi.

Akılcı İlaç Kullanımı Konferansı Gerçekleştirildi

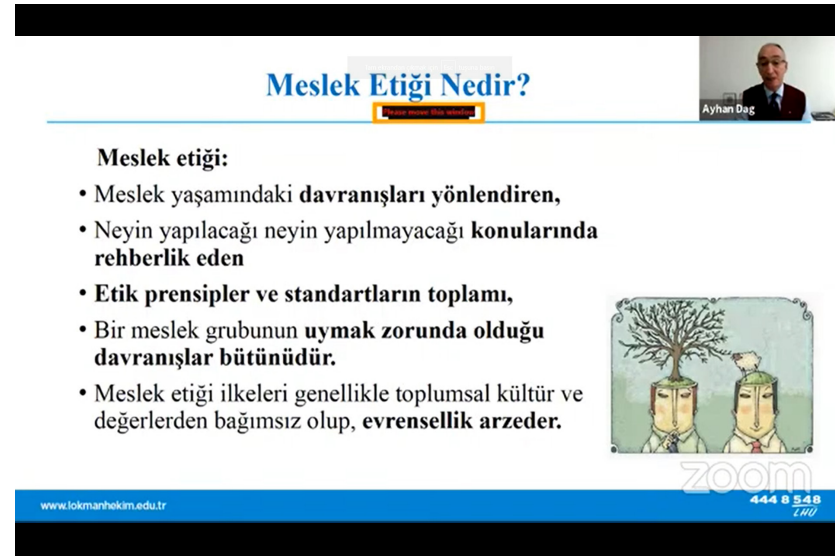
» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Konferanslar Serisi kapsamında Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. H. Zafer GÜNEY tarafından "Akılcı İlaç Kullanımı" başlıklı konferans Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Müge TECDER moderatörlüğünde düzenlendi. İlaç kullanım yöntemleri ve akılcı ilaç kullanımı hakkında bilgilerin aktarıldığı konferansa Tıp Fakültesi öğretim üyeleri ve öğrencileri katıldı.



Atletik Performans Antrenörlüğü: Neler Yapıyoruz? Konferansı Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Konferanslar Dizisi devam ediyor. LHÜ Spor Bilimleri Fakültesi ve LHÜ Sürekli Eğitim Merkezi (LHUSEM) iş birliği ile "Atletik Performans Antrenörlüğü: Neler Yapıyoruz?" başlıklı konferans Spor Bilimleri Fakültesi Dekanımız Prof. Dr. Settar KOÇAK'ın açılış konuşmalarının ardından, Dr. Ali ERASLAN ve Dr. Sümer ALVURDU'nun katılımları ve Dr. Öğr. Üyesi Temel ÇAKIROĞLU moderatörlüğünde, üniversitemiz A blok -1. kat konferans salonunda gerçekleştirildi.

I. Ulusal Lokman Hekim Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Sempozyumu Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü "I. Ulusal Lokman Hekim Beslenme ve Diyetetik Sempozyumu" yoğun katılım ile çevrimiçi olarak gerçekleştirildi. Sempozyumumuzda Beslenme ve Diyetetik alanındaki güncel konular Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinden katılan alanımızın duayen hocaları ve öğrencileri ile birlikte kanıta dayalı bilgiler doğrultusunda irdelenerek ve detaylı olarak tartışıldı.

Sempozyum düzenleme kurulu; tartışılan konuların Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin gereksinimlerine uygun, iyileştirici stratejileri vurgulayan, somut ve uygulanabilir olmasını hedefledi. Bu amaçla sempozyum programında; 4 oturumda 12 konferans yer aldı.

Yurt Dışında Diş Hekimliği Webinarı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi tarafından Ağız ve Diş Sağlığı Haftası kapsamında Western University Prof. Dr. Hasan ALKUMRU, University of Illinois Prof. Dr. Tolga TÖZÜM ve Ohio State University Prof. Dr. Burak YILMAZ'ın katılımları ile "Yurt Dışında Diş Hekimliği" başlıklı webinar LHÜ Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU moderatörlüğünde çevrimiçi olarak gerçekleştirildi.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bilimin Işığında Webinarları Başladı

» Lokman Hekim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bilimin Işığında webinarları başladı. SANKO Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Efsun KARABUDAK'ın katılımları ile "Beslenme ve Şiddet" başlıklı webinar Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN moderatörlüğünde gerçekleştirildi.



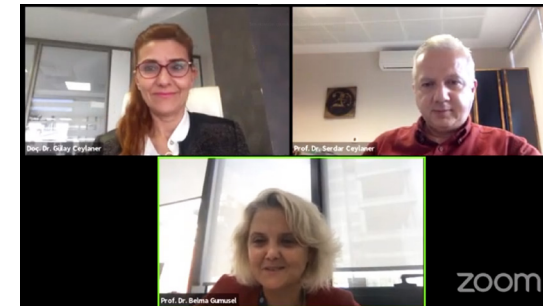
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bilimin Işığında Webinarları Devam Ediyor

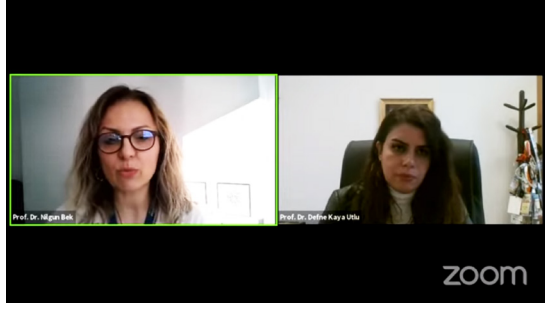
» Lokman Hekim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bilimin Işığında webinarları devam ediyor. LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN'ın katılımları ile "Diyet Polifenollerinin Bağırsak Sağlığı ve Mikrobiyotaya Üzerine Etkileri" başlıklı webinar Doç. Dr. Ayhan DAĞ moderatörlüğünde, youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.



LHÜ Sürekli Eğitim Merkezi Konferansları Devam Ediyor

» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Konferanslar Dizisi devam ediyor. Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi LHUSEM ve Lokman Hekim Üniversitesi Nadir Tanılsız Hastalıklar ve Yetim İlaç Uygulama ve Araştırma Merkezi LHURARE işbirliği ile düzenlenen webinar, Doç. Dr. Gülay CEYLANER "Nadir Hastalıklarda Tanı ve Araştırma Algoritmaları" ve Prof. Dr. Serdar CEYLANER "Uç Bir Örnek-Trafik Kazalarında Genetik ve Nadir Hastalıklar" başlıklı sunumları ile online olarak Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL moderatörlüğünde gerçekleştirildi.



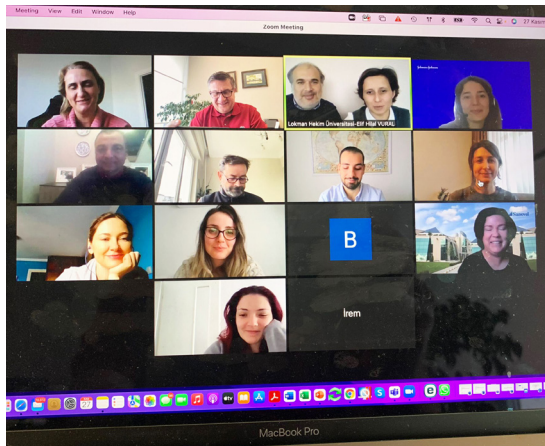
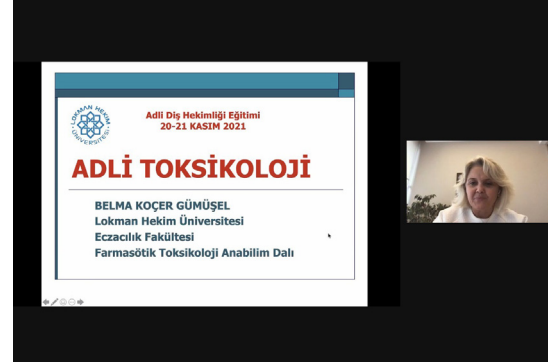


Uzmanından Dinle Etkinlikleri Devam Ediyor

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Uzmanından Dinle etkinlikleri devam ediyor. Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Defne KAYA UTLU'nun katılımları ile "Kronik Ağrılı Hastaya Yaklaşım" başlıklı youtube canlı yayını Prof. Dr. Nilgün BEK moderatörlüğünde gerçekleştirildi.

Adli Diş Hekimliği Online Eğitimi Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (LHÜSEM) ve LHÜ Diş Hekimliği Fakültesi iş birliği ile düzenlenen Adli Diş Hekimliği Eğitim Kursu 20 - 27 Kasım 2021 tarihleri arasında online uzaktan eğitim sistemi kullanılarak senkronize şekilde (canlı) yoğun katılım ile gerçekleştirildi.



Pazar Erişiminde Fiyatlandırma Kursu- III Online Eğitimi Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (LHUSEM) ve Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Ekonomisi ve Sağlık Teknolojileri Uygulama Merkezi (LHUSE-SAT) tarafından düzenlenen "Pazar Erişiminde Fiyatlandırma Kursu" 25-27 Kasım 2021 tarihlerinde online uzaktan eğitim sistemi kullanılarak gerçekleştirildi.



Taze Dondurulmuş Kadavra Disseksiyon Eğitimi Tamamlandı

» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı Prof. Dr. Mustafa Fevzi SARGON'un yürütücü olduğu, Ankara Kalkınma Ajansı'nın desteklediği "Tıp Fakültesi öğrencilerine yönelik taze dondurulmuş insan kadvralarının üst ve alt ekstremitelerinde disseksiyon eğitimi" başlıklı uygulamalı eğitim serisi tamamlandı. Eğitim süresince toplam 40 öğrenciye taze dondurulmuş insan ekstremitelerinde disseksiyon uygulamaları öğretildi.

Öğrencimiz Altın Madalya Kazandı

» Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon 2. sınıf öğrencisi Damla PELİT, 23. Büyükler Balkan Karate Şampiyonası'nda 1. olarak Altın Madalya aldı. Öğrencimizi kutluyor başarılarının devamını diliyoruz.



Öğrencimiz Gümüş Madalya Kazandı

» Antalya'da düzenlenen Açık hava Okçuluk Türkiye Kupası Finalinde Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü Öğrencimiz Zeynep KÖSE, ikinciliği elde ederek gümüş madalya kazandı. Öğrencimizi kutluyor başarılarının devamını diliyoruz.

Lokman Hekim Üniversitesi DİLMER Öğrencileri Altinköy Açık Hava Müzesi'ni Gezdi



» Lokman Hekim Üniversitesi DİLMER Türkçe Hazırlık öğrencileri, 19 Kasım Cuma günü Altinköy Açık Hava Müzesi'ni gezdi. Her ay düzenli olarak yapılan etkinliklerle kaynaşma imkânı bulan öğrenciler, bu gezide geleneksel motiflerle süslenmiş ahşap bir odada yöresel köy kahvaltısının tadını çıkardılar. Soba etrafında oturup sohbet eşliğinde keyifli dakikalar geçirdiler ve Türk kültürünü yakından tanıma fırsatı buldular.

Öğrenciler daha sonra etnografya ve çocuk oyuncakları müzesini gezdi ve doğada olmanın huzurunu yaşadılar. Uzun yürüyüşler yapıp çeşitli (at, koyun, geyik, ceylan vb.) hayvanları yakından sevmeye imkanı buldular.

Büyük bir çember etrafında şarkılar ve türküler söyleyen öğrenciler, öğrendikleri Türkçe müzikleri birlikte söyleyip dans ettiler. Köy kahvehanesinde oturup yorgunluk kahvesi içen öğrencilerin bu mutlu gezisi, birlikte oynadıkları oyunlarla son buldu.

LHÜ Eczacılık Fakültesi- AÜ Veteriner Fakültesi İş Birliği Protokolü



» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Sayın Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL ve Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dekanı Sayın Prof. Dr. Ender YARSAN'ın katılımları ile 19 Kasım 2021 tarihinde düzenlenen toplantıda Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ile Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi arasında iş birliği protokolü imzalandı.

"Veteriner Eczacılığı Eğitim Programı" ile başlayan iki Fakülte Dekanlığı arasındaki iş birliğinin daha ileriye taşınması ve yeni projelerin gerçekleştirilmesi amacıyla oluşturulan protokolün hem Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ne hem de Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi'ne hayırlı olmasını dileriz.

SIMAD Üniversitesi Uluslararası İşbirliği Direktörü Üniversitemizi Ziyaret Etti



» Somali'nin önde gelen Vakıf Üniversitelerinden biri olan SIMAD Üniversitesi Uluslararası İşbirliği Direktörü Abdikarim Mohaidin Ahmed 25 Kasım 2021 tarihinde üniversitemizi ziyaret etti.

Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ile yapılan toplantıda 2022 yılında hayata geçirilebilecek ortaklık alanları belirlenmiş, staj konuları, araştırma değişimi, öğrenci değişimi ve misafir öğretim üyelerinin değişimi hakkında işbirliği alanları oluşturulmuş, her iki kurum arasında genel anlaşma imzalanmasına karar verilmiştir.

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Şehir Hastanesi'ni Ziyaret Etti



» Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Başkanı Prof. Dr. Nilgün BEK ve Bölüm Mesleki Uygulama Koordinatörlüğü Başkanı Doç. Dr. Banu Ünver, Klinik Çalışma Dersleri kapsamında mesleki uygulamaların gerçekleştirilmesi, gelecekte yapılacak eğitim ve araştırmalara yönelik işbirliği yapmak üzere Ankara Şehir Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi Başhekimisi Sayın Prof. Dr. Evren YAŞAR'ı ve Fizyoterapi Koordinatörlüğünü ziyaret etti.

Görüşmede gelecekte üniversite-saha işbirliği kapsamında pek çok başarılı işlere imza atılacağına dair temennilerde bulunuldu.



Öğr. Gör. Cemaliye SÜT
LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

YILBAŞI SONRASI BESLENMEDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN 9 PÜF NOKTA



1 Uyanır uyanmaz bir bardak su için, uyandığınızda içtiğiniz 1 bardak su, önceki akşam tükettiğiniz yüksek yağlı gıdalar veya şekerli içecekler sonrası vücutta oluşan toksinleri temizlemeye yardımcı oluyor; iç organlara oksijenin ulaşmasını ve cildin nemini korumasını sağlıyor.

2 Kahvaltıyı sakın atlamayın, geç uyanırsanız da kahvaltıyı atlamamaya; özellikle poğaça, börek, salam, sosis, sucuk, reçel gibi besinlerden uzak durarak sağlıklı bir kahvaltı yapmaya özen gösterin. Proteinden zengin besinlerden, yumurta, beyaz peynir, ceviz, tam buğday ekmek ve yeşillikten oluşan hafif bir kahvaltı; önceki akşam yediğiniz ağır yemeği dengelemenize yardımcı oluyor.



3 “Yılbaşı akşamı çok kaçırıldım” deyip aç kalmayın. Çok fazla kaçırıldığınızı düşünerek kendinizi uzun saatler aç bırakmak yanlış. Kan şekerinizi dengede tutmak için öğünlerinizi aksatmayın. Önemli olan tükettiğiniz besinlerin içeriği ne yediğiniz değil ne kadar yediğiniz daha önemli. Hazır gıdalar, karbonhidrattan zengin öğünler yerine protein ağırlıklı besinler ile bitkisel kaynaklı besinleri tüketmeye özen gösterin.

4 Yürüyüş yapın. Yılbaşı gecesi fazla tükettiğiniz yiyecekleri sindirebilmek ve midenizi rahatlatmak için dışarı çıkıp yarım saat tempolu yürüyüş yapın. Tempolu yürüyüş, harcadığınız enerji miktarını artırırken, bir önceki gün aldığınız fazla enerjiyi dengelemenize yardımcı oluyor. Ayrıca fiziksel aktivite serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi mutluluk ve enerji verici hormonların salgılanmasına yardımcı oluyor. Bu da yılın ilk günlerinde daha enerjik ve pozitif olunmasını sağlıyor.



5 1 kase yoğurt tüketin. Bağırsak floramız; yiyip içtiklerimizden, besinlerin içerisindeki koruyucu ve katkı maddelerinden, ilaçlardan, stresten ve diğer birçok faktörden etkilenir. Bağırsak floramızı korumak bağışıklık sistemimiz kadar ruh sağlığımız için de çok önemlidir. Bir kase yoğurt ya da bir bardak kefir gibi probiyotik besinler, ağır yiyecek ve içeceklerle geçen bir akşamdan sonra bağırsak sağlığımızı olumlu etkileyecektir.



6 Gün içerisinde sık sık bol su için; yılbaşı akşamı yemeğin yanında su içmek ihmal edilip; şekerli, gazlı ve alkollü içecekler gibi yüksek karbonhidrat içeriğine sahip içecekler tüketilebiliyor. Yüksek karbonhidrat tüketiminin ise vücutta su tutma etkisi var. O nedenle ertesi gün en az iki litre su içmeyi ihmal etmeyin. Su içmek, vücudunuzda ödem oluşmasını engellediği gibi, oluşan toksik maddelerin de atılmasını sağlıyor.



7 Çay ve kahveyi sınırlandırın. Kafein tüketimi, yoğun geçen bir günün ardından kalp atışınızı hızlandırıp, huzursuz olmanıza neden olabilir. Gün içerisinde üç orta boy fincan çay ve kahveyi geçmeye özen gösterin. Her içtiğiniz çay veya kahvenin yanında aynı miktarda su içiniz.

8 Bol sebze tüketin. Antioksidan içerikli besinleri tüketmek; kötü beslenme alışkanlıkları ile vücutta oluşan ve bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek hastalanma riskini artıran serbest radikallerden korunmamızı sağlıyor. Kış mevsimi sebzelerinden olan brokoli, kereviz, pırasa, karnabahar, ıspanak, taze yeşil kabak, beyaz lahana, kırmızı lahana, brüksel lahanası, pazı, kırmızı turp, havuç, pancar gibi sebzelerden ana yemeklerinizde mutlaka tüketiniz.



9 Akşam yemeğinizi erken bitirin. Akşam yemeğini erken bitirmek en etkili dengeleme yöntemlerinden biri. Yiyeceklerin vücutta sindirilmesi süresi 2-6 saat arası değişiyor. Buna göre; akşam yemeğinizi uykudan 4 saat, gece yiyeceğiniz hafif bir ara öğünü ise en az 2 saat önce bitirmeniz kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Özellikle reflü ya da uyku apnesi gibi rahatsızlıklarınız varsa bu süreye çok daha dikkat edin.