

## RAMAZAN İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Ramazanda sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uyulduğunda vücudun toksinlerden arındırılacağını ifade eden Uzman Diyetisyen Ayşe Özkarabulut, “Uyku saatlerimiz, yemek saatlerimiz değiştiği için midemizi fazla yormamalı, hazımsızlık şikayetlerine, şeker yükselmesine ve hipertansiyon gibi sorunlara neden olmamalıyız” dedi.

Ramazan ayı boyunca mutlaka sahura kalkılması gerektiğini vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Öğretim Üyesi Uzman Diyetisyen Ayşe Özkarabulut, “Sahur kalvalti şeklinde olmalıdır. Tok tutması için mutlaka yumurta yenilmeli, pişirme şekli olarak haşlama tercih edilmelidir. Çok fazla susuzluk hissi olmasın diye zeytin gibi işlenmiş etler gibi (sucuk, pastırma ) tuzlu yiyecekler tercih edilmemelidir” ifadelerini kullandı.

### “TAM BUĞDAY EKMEĞİ TOK TUTAR”

Sahurda yumurtanın yanı sıra tost da yenilebileceğini belirten Özkarabulut, ekmek seçeneğinin tam buğday olmasının tok kalmayı sağlayacağını ifade etti. Özkarabulut konuşmasına şöyle devam etti:

“Bir su bardağı yoğurt veya süt içine konan yulaf ezmesi ve meyve ile hazırlanan karışım sahur için iyi bir seçenektir. Lor peynirli makarna da zaman zaman tercih edilebilir. Çok yağlı böreklerden kaçınmak gerekir. Kilo problemi olmayanlar sebze gözleme tarzında hamur işleri tüketilebilir. Yeterli miktarda su içmek böbrekleri korumak açısından çok önemlidir. Açık çay içilmelidir. Şeker dengesini bozmamak için çok fazla şeker kullanılmamalıdır.”

### “20 DAKİKA NAMAZ ARASI ÖNEMLİ”

Kabızlık problemi olan kişilerin sahurda 3 – 4 tane gün kurusu kayısıyı cevizle birlikte tüketmesi önerisinde bulunan Uzman Diyetisyen Ayşe Özkarabulut, “İftarda şeker ve tuz dengesini sağlamak için oruç zeytin ve hurma ile açılır. Bol su tüketilir. İçine et suyu ,tavuk suyu konulmamış çorbadan, hafif iftariyeliklerden sonra 20 dakika namaz arası vermek beyine tokluk mesajının gitmesi için gereken bir süreçtir. Yemekleri iyi çiğnemek, yavaş yemek çok önemlidir” dedi.

### “SOFRADAN KALKAMAYAN SALATA İLE DEVAM EDEBİLİR”

20 dakika aradan sonra etli sebze yemekleri, kurubaklagiller, az yağlı dolmalar öneren Özkarabulut, “Salata, az şekerli komposto tüketilebilir. 20 dakika ara verildiğinde sofradan kalkılamıyorsa salata ile devam edilebilir. Yemeklerin kızartma olmaması gerekir, fırında, ızgara ,buğulama veya haşlama şeklinde olmalıdır. Yemeklerde çok fazla salça kullanmak mide şikayetlerini artırır ve fazla tuz alınmasına neden olur, hipertansiyonu olan kişiler için önemlidir. Yemeklerde mümkün olduğunca sıvı yağlar kullanılmalıdır” diye konuştu.

### “YEMekten 1 SAAT SONRA TAZE DEMLENMİŞ ÇAY TERCİH EDİLEBİLİR”

Yemeklerde içecek olarak ayran ve komposto kullanılabilirliğini, asitli içecekler içilmemesi gerektiği bilgisini veren İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Öğretim Üyesi Uzman Diyetisyen Ayşe Özkarabulut, “Yemek sonrası içilen soda fazla tuz alınmasına neden olur ve hazmı

güçleştirici etki yapar. Yemekden bir saat sonra içilen taze demlenmiş çay tercih edilmelidir” şeklinde konuştu.

#### “TATLIYI 2 SAAT ARADAN SONRA TÜKETİN”

Ramazanda tatlı olarak daha çok sütlü tatlılar (sütleç, güllaç ) kabak talısı, ayva tatlısı gibi tatlılar öneren Uzman Diyetisyen Ayşe Özkarabulut, “Ağır hamur tatlıları mide ve kalp hastaları için çok zararlıdır. Tatlılar yemekden hemen sonra yenilmemeli 2 saat aradan sonra ara öğünde tüketilmelidir. Toz tarçın ilavesi faydalıdır” dedi.

Şeker hastalarının, kalp ve hipertansiyon hastalarının doktor izniyle oruç tutmaları gerektiğinin altını çizen Özkarabulut, Ramazanda fiziksel aktivite yapılmasının da unutulmamasını tavsiye etti.

#### TÜRKİYE'DEN 1'İNCİ SIRADA TEK ÜNİVERSİTE

Asya'nın en iyi üniversitelerinin belirlendiği ve yükseköğretimin Oscarı olarak bilinen Times Higher Education Asia (THE) 2019 sonuçlandı. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), ‘Yılın Uluslararasılaşma Stratejisi’ ile dünyada 7 üniversitenin finale kaldığı değerlendirmede Türkiye’den tek üniversite olarak yer aldı. Değerlendirmeler hakkında açıklamalarda bulunan İGÜ Akreditasyondan ve Kaliteden Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nail Öztaş, “Bilgi çağının üniversitesi tasarımı, yönetimi, akademik personeli, öğrencisi, müfredatı, ölçme ve değerlendirme yöntemleri ile sanayi çağının üniversitesinden çok farklı olacak.” diye konuştu.

#### “ASYA ÜNİVERSİTELERİ DÜNYA LİDERLİĞİNE SOYUNMUŞ”

THEASIA üniversiteler zirvesi en başarılı Asya Üniversitelerini bir araya getirdi. Ödül verilen kategorilerde yüzlerce başvuru arasından finale kalan en iyi üniversiteler kurulan stantlarla, özel oturumlardaki sunumlarla politikalarını, stratejilerini ve faaliyetlerini anlattı. ‘En İyi Uluslararasılaşma Stratejisi’ ile dünyada 7 üniversitenin finale kaldığı değerlendirmede Türkiye’den tek üniversite olarak yerini alan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin Akreditasyondan ve Kaliteden Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nail Öztaş, “Görünen o ki; eğitim, araştırma, uluslararasılaşma, öğrenci desteği, liderlik gibi konularda Asya ülkeleri şaha kalkmış durumda. Çin ve diğer doğu Asya üniversiteleri dünya liderliğine soyunmuş. Kararlılıkları, insan kaynağına, araştırma ve eğitime yaptıkları yatırımlar muazzam” şeklinde konuştu.

#### “BİLGİ ÇAĞI ÜNİVERSİTELERİ ÇOK FARKLI”

Yükseköğretimin geldiği noktada yaşanan dönüşümlerin çok etkileyici olduğunu belirten Öztaş, “Mars programı yürütenlerden, yapay zekayı öğrenci seçiminde kullananlara, klasik ders kitaplarını ve sınavları kaldıranlara, öğrenci tarafından tasarlanan program diploması vermeye başlayanlara kadar geleceğin üniversitelerinin ne şekil alması gerektiği konusunda önemli bir arayış var. Bilgi çağının üniversitesi tasarımı, yönetimi, akademik personeli, öğrencisi, müfredatı, ölçme ve değerlendirme yöntemleri ile sanayi çağının üniversitesinden çok farklı olacak” ifadelerini kullandı.

## RAMAZANDA SUSAMAYA VE ŞİŞKİNLİĞE KARŞI ÖZEL TARİF

Sağlıklı Yaşam Uzmanı Haluk Saçaklı ramazan ayında susamayı ve şişkinliği azaltan bir karışım tarifi verdi.

Ramazan ayının ilk haftası vücutta ‘algılama dönemi’ olarak adlandırılıyor. Özellikle ilk iki ya da üç gün hipoglisemi, baş ağrısı, halsizlik, yorgunluk, unutkanlık, dalgınlık, uykuya eğilim, hazımsızlık, şişlik, ekşim yaşanıyor, kan basıncı düşüyor ve vücut toksin üretmeye başlıyor.

Bu sebeple ilk haftaya dikkat edilmesi gerektiğini söyleyen Sağlıklı Yaşam Uzmanı Haluk Saçaklı, iftar ile sahur arası yeterli ve alkali su tüketildiğinde, sahurun zamanında iftarın da ziyafet haline getirmeden yapıldığında sorunların azalacağını ifade ediyor.

İlk haftada şişkinlik ve geçirmelerin olabileceğini söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Sağlıklı Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Kesinlikle iftar sofrasında gazlı içecek olmasın. Çünkü karbondioksit kabarcıkları sindirim sisteminde hava boşluğuna neden olur. Sıcak günlerde aşırı soğuk içecekler de vücutta karbon birikimine neden olur. Yemeklere özellikle iftar sofrasında içilen çorbalara koyacağınız zencefil, rezene, zerdeçal, kişniş, karabiber ve anason gibi baharatlar şişkinliği azaltır” diye açıklamada bulundu.

Sağlıklı Yaşam Uzmanı Saçaklı oruç tutan kişiler için de susamaya ve şişkinliğe karşı özel bir tarif verdi.

### İŞTE SUSAMAYI AZALTAN TARİF

“2 litre suyun içine, 1 adet çubuk tarçın, 6 adet karanfil, 1 adet dilimlenmiş limon, 2-3 sap maydanoz, 1 adet zerdeçal kökü koyun. 8-10 saat bekletin, iftar ile yatana kadar olan sürede 1,5 litresini, kalanını da sahurda tüketin” diye tavsiyede bulunan Sağlıklı Yaşam Uzmanı Saçaklı ayrıca, “Sahurda çok su tüketiminin boşaltımı hızlandırdığını ifade eden Saçaklı, “ Bu da sahur sonrası şişkinliğe ve susamaya neden olur. Kilo başına en az 30 mililitre su tüketilmesi yeterlidir. İftar ve sahur arasında yeterli besin, sıvı ve tuz alınmalıdır” dedi.

Uzun süre açlıktan çıkmış mideye bir anda yüklenildiğinde yaşanacaklardan bahseden Saçaklı şöyle konuştu:

“Mide-bağırsak sistemi ve kalp yorulur. Tansiyon birden yükselir, nabız artar, kalbin oksijen ihtiyacı artarak sıkıntıya girmesine yol açar. Bunun çözümü için iftar öncesi 1 ya da 2 bardak su içtikten sonra, 3 adet hurma, 4 adet zeytin 1 kâse çorba içince sofradan kalkın. Yemeğe 12 ya da 18 dakika ara verin. Nedeni ise mideden beyne bu sürede doyma sinyalleri gidiyor. Her lokmayı iyice çiğnedikten sonra yutun.”

### ŞİŞKİNLİK AZALTAN ÖZEL BİTKİ ÇAYI TARİFİ

Haluk Saçaklı, şişkinlik için de bir tarif paylaştı. “Ebegümece, ısırgan otu, şahtere otu birer çorba kaşığı olmak kaydıyla 1 litrelik suya koyun 3 - 5 dakika kaynatın süzün ve 1 bardak için” ifadelerini kullanan Saçaklı, “İftar sonrası vişne, armut, elma, kavun, karpuz, kivi, şeftali, ananas, erik gibi toksin atıcı meyveleri tercih edin” diye öneride bulundu.

## **BÖBREK SAĞLIĞI FARKINDALIĞI YARATILDI**

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Halkla İlişkiler ve Reklamcılık son sınıf öğrencileri bitirme projeleri kapsamında yeni bir farkındalığa imza attı. Türk Böbrek Vakfı ile ortak bir çalışma yürütülerek, 'Böbreğiniz İçin Su İçin' isimli eğitici seminer İstanbul Gelişim Üniversitesi Meslek Yüksekokulu (MYO) konferans salonunda düzenlendi.

Seminer öncesinde, proje grubundan bir kişiye böbrek sağlığı ile ilgili farkındalık kazandırmak adına üzerinde projenin sloganının olduğu 'böbrek maskotu' giydirildi. Böbrek maskotu giyen kişi okulda gezdirilerek görüntüler kayıt altına alınarak seminerde izletildi. Böbrek sağlığı için vakıftan alınan el broşürleri de böbrek sağlığını koruma yolları ile ilgili bilgilendirmek amaçlı dağıtıldı. Türk Böbrek Vakfı (TBV) ile iş birliği içerisinde yürütülen projede, Proje Koordinatörü Ayşe Onat ve Diyetisyen Gökçen Efe böbrek rahatsızlıkları, beslenme düzeni, rahatsızlıkların tedavisi gibi konular ile bilgiler verdi.

Proje araştırma evresinde 100 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde konuya ilişkin öğrencilere yapılan anket sonucunda ortaya çıkan veriler de katılımcılarla paylaşıldı. Araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Emel Tozlu Öztay, Araştırma Görevlisi Nevra Üçler, İstanbul Gelişim Üniversitesi Meslek Yüksekokulu, Pazarlama ve Reklamcılık Bölüm Başkanı Öğr. Gör. Fulya Beteş önderliğinde Halkla İlişkiler ve Reklamcılık bölümü öğrencileri Gamze Kır, Hatice Seda Özkan, Galip Kökçüoğlu, Gizem Demirel ve Görkem Seven tarafından ortaya konuldu. Anket sonuçlarına göre katılımcıların böbrek sağlığını koruma yolları ile ilgili, su içmenin dışında yeterli bilgiye sahip olmadığı sonucuna ulaşıldı.

Konuşmacılar, İstanbul Gelişim Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık öğrencilerine ve bölüm başkanı Doktor Öğretim Üyesi Emel Tozlu Öztay'a davetlerinden ötürü teşekkürlerini iletti. Etkinlik sonunda Tozlu, Türk Böbrek Vakfı Proje Koordinatörü Ayşe Onat ve Diyetisyen Gökçen Efe Aydın'ya plaketlerini takdim etti.

## **ÖĞRENCİLER MÜNAZARA YETENEKLERİNİ SERGİLEDİ**

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Medya ve İletişim Bölümü'nün her sınıfından 4'er öğrencinin katıldığı münazara etkinliği sona erdi. 2 gün boyunca devam eden etkinliğin kazananı 3'üncü sınıf öğrencileri oldu.

Medya ve İletişim Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Bülent Öner'in organizasyonunda öğrenciler arası münazara etkinliği gerçekleştirildi. 1'inci sınıfların 3'üncü sınıflar ile kürtaj konusunu, 2'nci sınıfların 4. sınıflar ile ötenazi konusunu münazara ettiği etkinlik yarı final ve final aşamaları ile toplam 2 gün sürdü. Münazara finalinde 3'üncü ve 4'üncü sınıflar 'idam' konusu ile karşı karşıya geldi. Finalde kazanan 3'üncü sınıflar ve temsilci öğrencileri Berna Keflioğlu, Ayşe Mine Atabey, Aslıhan Bayram, Dilara Tekin oldu.

Öğrencilerin yıl boyunca edindikleri münazara yeteneklerini sergileme fırsatı bulduğu etkinlik, güncel örnekler, kültürel referanslar ve kuramcılarının düşüncelerine dayanan savlar ile gerçekleştirilen savunma ve çürütmeler, münazara konularında farklı bakış açılarının görülmesine de olanak tanıdı.

## **BİRLİKTE MAKARNA VE PASTA YAPILAR**

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) öğrencileri sosyal sorumluluk projesi kapsamında Sarıyer Mutluluğun Adresi Rehabilitasyon Merkezini ziyaret etti. Öğrenciler down sendromlu çocuklar ile birlikte makarna ve pasta yaptı.

İGÜ Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencileri Öğr.Gör. Murat Mutlu Tokay eşliğinde Sarıyer Mutluluğun Adresi Rehabilitasyon Merkezini ziyaret etti. Merkezde down sendromlu çocuklar beraber taze makarna ve pasta hazırladıkları öğrencilerle eğlenceli anlar yaşadı.

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Murat Doğan, çocukların büyük keyif aldığı etkinlikle ilgili öğrencileri sosyal sorumluluk projelerine katkı sağlamaya teşvik ettiklerini ve buna önem verdiklerini belirterek, etkinliğe verdiği destekten ötürü Öğr.Gör. Murat Mutlu Tokay'a teşekkür etti.