



Akademisyenlere “Bilimsel Aktivite” ödülü



Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) Fen-Edebiyat Fakültesi Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme Komisyonu'nun kararıyla, bilimsel faaliyetlere katkıda bulunan öğretim elemanları için ödül töreni düzenlendi. Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Selahattin Serin, Bilimsel Aktiviteler ve Akreditasyon Komisyonu Başkanı ve üyeleriyle çok sayıda öğretim üyesinin katıldığı “2015 Yılı Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme” ödül töreni, Makbule Halil Avcı Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

Prof. Dr. Serin: “Bilgi Üretimde İleri Seviyedeyiz”

Törenin açılış konuşmasını yapan Dekan Prof. Dr. Selahattin Serin konuşmasına ödül alan öğretim üyelerine yaptıkları tüm çalışmalarından dolayı teşekkür ederek başladı. Prof. Dr. Serin, Fen Edebiyat Fakültesi adına yapılan projelerin ve akademik makalelerin mutlu edecek ölçülere ulaştığına dikkat çekerek, “Bilgi üniversitelerde üretilir ve biz akademisyenlerin görevi de bu bilgi üretmek. Bu gerçeği göz önünü aldığımızda Üniversitemiz ve Fakültemizin bilgi üretimi yönünden çok ileride olduğunu vurgulamak isterim.” dedi. Prof. Dr. Serin ayrıca üniversite – sanayi işbirliğinin önemine de işaret etti.

Akademisyenlere Bilimsel Aktivite Ödülü Verildi.

Açılış konuşmalarının ardından Arkeoloji, Biyoloji, Fizik, İstatistik, Kimya, Matematik, Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih bölümlerinden bilimsel çalışmalar sonucunda komisyon tarafından yapılan değerlendirme sonucunda ödül almaya hak kazanan akademisyenlere ödülleri verildi.



ÇÜ Fen Edebiyat Fakültesi'nden Akademisyenlere "Bilimsel Aktivite" ödülü

(Haber Merkezi)- **Cukurova Üniversitesi** (ÇÜ) Fen-Edebiyat Fakültesi Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme Komisyonu'nun kararıyla, bilimsel faaliyetlere katkıda bulunan öğretim elemanları için ödül töreni düzenlendi.

Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Selahattin Serin, Bilimsel Aktiviteler ve Akreditasyon Komisyonu Başkanı ve üeleriyle çok sayıda öğretim üyesinin katıldığı "2015 Yılı Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme" ödül töreni, Makbule Halil Avcı Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

PROF. DR. SERİN: "BİLGİ ÜRETMEDE İLERİ SEVİYEDEYİZ"

Törenin açılış konuşmasını yapan Dekan Prof. Dr. Selahattin Serin konuşmasına ödül alan öğretim üyelerine yaptıkları tüm çalışmalarından dolayı teşekkür ederek başladı. Prof. Dr. Serin, Fen Edebiyat Fakültesi adına yapılan projelerin ve akademik makalelerin mutlu edecek ölçülere ulaştığına dikkat çekerek, "Bilgi üniversitelerde üretilir ve biz akademisyenlerin görevi de bu bilgi üretmek. Bu gerçeği göz önünü aldığımızda Üniversitemiz ve Fakültemizin bilgi üretimi yönünden çok ileride olduğunu vurgulamak isterim." dedi. Prof. Dr. Serin ayrıca üniversite – sanayi işbirliğinin önemine de işaret etti.

AKADEMİSYENLERE BİLİMSEL AKTİVİTE ÖDÜLÜ VERİLDİ

Açılış konuşmalarının ardından Arkeoloji, Biyoloji, Fizik, İstatistik, Kimya, Matematik, Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih bölümlerinden bilimsel çalışmaları sonucunda komisyon tarafından yapılan değerlendirme sonucunda ödül almaya hak kazanan akademisyenlere ödülleri verildi.

ÇÜ'lü akademisyenlere "Bilimsel Aktivite" ödülü



Çukurova Üniversitesi
(ÇÜ) Fen-Edebiyat
Fakültesi Bilimsel
Aktiviteleri Değerlendirme
Komisyonu'nun kararıyla,
bilimsel faaliyetlere katkıda
bulunan öğretim elemanları
için ödül töreni düzenlendi.

Fen Edebiyat Fakültesi
Dekanı Prof. Dr. Selahattin
Serin, Bilimsel Aktiviteler ve Akreditasyon
Komisyonu Başkanı ve üyeleriyle çok
sayıda öğretim üyesinin katıldığı "2015 Yılı
Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme" ödül
töreni, Makbule Halil Avcı Konferans
Salonu'nda gerçekleştirildi.

"Bilgi Üretmede İleri Seviyedeyiz"

Törenin açılış konuşmasını yapan
Dekan Prof. Dr. Selahattin Serin
konuşmasına ödül alan öğretim üyelerine
yaptıkları tüm çalışmalarından dolayı
teşekkür ederek başladı. Prof. Dr. Serin,
Fen Edebiyat Fakültesi adına yapılan
projelerin ve akademik makalelerin mutlu
edecek ölçülere ulaştığına dikkat çekerek,
"Bilgi üniversitelerde üretilir ve biz



akademisyenlerin görevi de bu bilgi
üretmek. Bu gerçeği göz önünü aldığımızda
Üniversitemiz ve Fakültemizin bilgi üretimi
yönünden çok ileride olduğunu vurgulamak
isterim." dedi. Prof. Dr. Serin ayrıca
üniversite – sanayi işbirliğinin önemine de
işaret etti.

Akademisyenlere Bilimsel Aktivite Ödülü Verildi.

Açılış konuşmalarının ardından
Arkeoloji, Biyoloji, Fizik, İstatistik, Kimya,
Matematik, Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı,
Tarih bölümlerinden bilimsel çalışmaları
sonucunda komisyon tarafından yapılan
değerlendirme sonucunda ödül almaya hak
kazanarak akademisyenlere ödülleri verildi.

(Haber Merkezi)

Ç.Ü'de Akademisyenlere “Bilimsel Aktivite” Ödülü



A DANA-Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) Fen-Edebiyat Fakültesi Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme Komisyonu'nun kararıyla, bilimsel faaliyetlere katkıda bulunan öğretim elemanları için ödül töreni düzenlendi.

Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Selahattin Serin, Bilimsel Aktiviteler ve Akreditasyon Komisyonu Baş-

kkanı ve üyeleriyle çok sayıda öğretim üyesinin katıldığı “2015 Yılı Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme” ödül töreni, Makbule Halil Avcı Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

Törenin açılış konuşmasını yapan Dekan Prof. Dr. Selahattin Serin konuşmasına ödül alan öğretim üyelerine yaptıkları tüm çalışmalarından dolayı teşekkür ederek başladı. Prof. Dr. Serin,

Fen Edebiyat Fakültesi adına yapılan projelerin ve akademik makalelerin mutlu edecek ölçülere ulaştığına dikkat çekerek, “Bilgi üniversitelerde üretilir ve biz akademisyenlerin görevi de bu bilgi üretmek. Bu gerçeği göz önünü aldığımızda Üniversitemiz ve Fakültemizin bilgi üretimi yönünden çok ileride olduğunu vurgulamak isterim.” dedi. Prof. Dr. Serin ayrıca üniversite

- sanayi işbirliğinin önemine de işaret etti. Açılış konuşmalarının ardından Arkeoloji, Biyoloji, Fizik, İstatistik, Kimya, Matematik, Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih bölümlerinden bilimsel çalışmaları sonucunda komisyon tarafından yapılan değerlendirme sonucunda ödül almaya hak kazanan akademisyenlere ödülleri verildi.

(EGEMEN)

Akademisyenlere 'Bilimsel Aktivite' ödülü

ADANA(GÜNAYDIN)-Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) Fen-Edebiyat Fakültesi Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme Komisyonu'nun kararıyla, bilimsel faaliyetlere katkıda bulunan öğretim elemanları için ödül töreni düzenlendi.



Makbule Halil Avcı Konferans Salonu'nda gerçekleştirilen törende konuşan

Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Selahattin Serin, Fen Edebiyat Fakültesi adına yapılan projelerin ve akademik makalelerin mutlu edecek ölçülere ulaştığına dikkat çekerek, "Bilgi üniversitelerde üretilir ve biz akademisyenlerin görevi de bu bilgiyi üretmek. Bu gerçeği göz önünü aldığımızda Üniversitemiz ve Fakültemizin bilgi üretimi yönünden çok ileride olduğunu vurgulamak isterim." dedi.

Konuşmalarının ardından Arkeoloji, Biyoloji, Fizik, İstatistik, Kimya, Matematik, Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih bölümlerinden ödül almaya hak kazanan akademisyenlere ödülleri verildi.





Çü Fen Edebiyat Fakültesi'nden Akademisyenlere "Bilimsel Aktivite" Ödülü

**Çukurova Üniversitesi (ÇÜ)
Fen-Edebiyat Fakültesi Bilimsel
Aktiviteleri Değerlendirme
Komisyonu'nun kararıyla, bilimsel
faaliyetlere katkıda bulunan
öğretim elemanları için ödül töreni
düzenlendi.**

FEN Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Selahattin Serin, Bilimsel Aktiviteler ve Akreditasyon Komisyonu Başkanı ve üyeleriyle çok sayıda öğretim üyesinin katıldığı "2015 Yılı Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme" ödül töreni, Makbule Halil Avcı Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

SERİN: "BİLGİ ÜRETMEDE İLERİ SEVİYEDEYİZ"

Törenin açılış konuşmasını yapan Dekan Prof. Dr. Selahattin Serin konuşmasına ödül alan öğretim üyelerine yaptıkları tüm çalışmalarından dolayı teşekkür ederek başladı. Prof. Dr. Serin, Fen Edebiyat Fakültesi adına yapılan projelerin ve akademik makalelerin mutlu edecek ölçülere ulaştığına dikkat çekerek, "Bilgi üniversitelerde üretilir ve biz akademisyenlerin görevi de bu bilgi üretmek. Bu gerçeği göz önünü aldığımızda Üniversitemiz ve Fakültemizin bilgi üretimi yönünden çok ileride olduğunu vurgulamak isterim." dedi. Prof. Dr. Serin ayrıca üniversite — sanayi işbirliğinin önemine de işaret etti.

Açılış konuşmalarının ardından Arkeoloji, Biyoloji, Fizik, İstatistik, Kimya, Matematik, Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih bölümlerinden bilimsel çalışmaları sonucunda komisyon tarafından yapılan değerlendirme sonucunda ödül almaya hak kazanan akademisyenlere ödülleri verildi.

ADANA GÜNEY HABER





ÇÜ’de akademisyenlere “Bilimsel aktivite” ödülü

ADANA(İLK HABER) - Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) Fen-Edebiyat Fakültesi Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme Komisyonu'nun kararıyla, bilimsel faaliyetlere katkıda bulunan öğretim elemanları için ödül töreni düzenlendi.

Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Selahattin Serin, Bilimsel Aktiviteler ve Akreditasyon Komisyonu Başkanı ve üyeleriyle çok sayıda öğretim üyesinin katıldığı “2015 Yılı Bilimsel Aktiviteleri Değerlendirme” ödül töreni, Makkule Halil Avcı Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

Prof. Dr. Serin: “Bilgi Üretmede İleri Seviyedeyiz”

Törenin açılış konuşmasını yapan Dekan Prof. Dr. Selahattin Serin konuşmasına ödül alan öğretim üyelerine yaptıkları tüm çalışmalardan dolayı teşekkür ederek başladı. Prof. Dr. Serin, Fen Edebiyat Fakültesi adına yapılan projelerin

ve akademik makalelerin mutlu edecek ölçülere ulaştığına dikkat çekerek, “Bilgi üniversitelerde üretilir ve biz akademisyenlerin görevi de bu bilgi üretmek. Bu gerçeği göz önünü aldığımızda Üniversitemiz ve Fakültemizin bilgi üretimi yönünden çok ileride olduğunu vurgulamak isterim.” dedi. Prof. Dr. Serin ayrıca üniversite – sanyai işbirliğinin önemine de işaret etti.

Akademisyenlere Bilimsel Aktivite Ödülü Verildi.

Açılış konuşmalarının ardından Arkeoloji, Biyoloji, Fizik, İstatistik, Kimya, Matematik, Psikoloji, Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih bölümlerinden bilimsel çalışmaları sonucunda komisyon tarafından yapılan değerlendirme sonucunda ödül almaya hak kazanan akademisyenlere ödülleri verildi.





iftarda Ve Sahurda Su Ve Ayrın Tüketin

ADANA (HA) - [Çukurova Üniversitesi](#) Tıp Fakültesi [Balcalı Hastanesi](#) Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayrın tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. ç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

" İftar Ve Sahurda Bol Su çin, Gazlı İçeceklerden Uzak Durun "

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.



İftarda ve sahurda gazlı içeceklerden uzak durun

(Haber Merkezi)- Ramazan Ayı ile birlikte iftar ve sahurda nasıl beslenmemiz gerektiği konusunda uzmanlar önemli uyarılarda bulunuyor.

Cukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dâhiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert iftar ve sahurda her hangi bir rahatsızlığı olmayan kişilerin ve özellikle şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin hangi koşullarda oruç tutması gerektiği konusuna açıklık getirdi.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan Ayı'nı da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerinde beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti.

Murat Sert, iç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunun altını çizerek, " mesela TIP 1 Diyabetik hastalar asla oruç tutamazlar TIP 2 Diyabetlilerinde oruç tutmaları tavsiye edilmez ancak, diyabeti sadece diyet egzersiz insülin salgısı yapmayacak diyabetik ilaçlarla şekeri regüle olan hastalar istersen oruç tutabilirler ama insülin yada insülin salgısı yaptıran diyabet ilaçları kullanan hastaların oruç tutması hipoglisemi gibi ölümcül sonuçlara yol açacağından yine oruç tutmaları önerilmez" açıklamasında bulundu.

Sağlıklı kişilerin ve TIP 2 Diyabetlilerin oruç tutarken özellikle akşam iftardan sahur kadar yediklerine ve içtiklerine son derece dikkat etmeleri gerektiğini belirten Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemeli, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemeli, öğünler iftarla sahur arasında bölünerek yenmeli vurgusunu yaptı.

İFTAR VE SAHUR DA BOL SU İÇİN GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "çünkü gündüz oruçluysen vücut suzuz kalıyor bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerimiz olan su ve ayranın tercih edilmesini gerektiğini dile getirdi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Murat Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Murat Sert, Yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının mesela iftar açtıktan hemen sonra halı saha maçına çıkmak gibi sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basitte olsa evde pişirilen çorbalar ve annelerimizin tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.

İftarda ve sahurda su ile ayran tüketin

Çukurova Üniversitesi Tıp

Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluyken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi



Prof. Dr. Murat Sert

gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.

(Haber Merkezi)

“Sıvı kaybı için su ve ayran tüketin”

Ramazan Ayı ile birlikte iftar ve sahurda nasıl beslenmemiz gerektiği konusunda uzmanlar önemli uyarılarda bulunuyor. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dâhiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert iftar ve sahurda her hangi bir rahatsızlığı olmayan kişilerin ve özellikle şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin hangi koşullarda oruç tutması gerektiği konusuna açıklık getirdi. 7’de



“Sıvı kaybı için su ve ayran tüketin”



ADANA-Ramazan Ayı ile birlikte iftar ve sahurda nasıl beslenmemiz gerektiği konusunda uzmanlar önemli uyarılarda bulunuyor.

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balçalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert iftar ve sahurda her hangi bir rahatsızlığı olmayan kişilerin ve özellikle seker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin hangi koşullarda oruç tutması gerektiği konusuna açıklık getirdi.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan Ayı'nı da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerinde beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti.

Murat Sert, iç hastalıkları yönünden seker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu altını çizerek, "mesela TIP 1 Diyabetik hastalar asla oruç tutamazlar TIP 2 Diyabetlilerinde oruç tutmaları tavsiye edilmez ancak, diyabeti sadece diyet egzersiz insülin salgısı yapmayacak diyabetik ilaçlarla sekeri regüle olan hastalar isterlerse oruç tutabilirler ama insülin yada insülin salgısı yapmayan diyabet ilaçları kullanan hastaların oruç tutması hipoglisemi gibi ölümcül sonuçlara yol açacağından yine oruç tutmaları önerilmez" açıklamasında bulundu.

Sağlıklı kişilerin ve TIP 2 Diyabetlilerin oruç tutarken özellikle aksam iftardan sahuraya kadar yediklerine ve içtiklerine son derece dikkat etmeleri gerektiğini belirten Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemeli, seker ve sekerli tatlılar tüketilmemeli, öğünler iftarda sahur arasında bölünerek yenmeli vurgusunu yaptı.

İFTAR VE SAHURDA BOLSU İÇİN GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve sekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerimiz olan su ve ayranın tercih edilmesini gerektiğini dile getirdi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Murat Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Murat Sert, Yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının mesela iftar aktıktan hemen sonra hali saha maçına çıkmak gibi sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basitte olsa evde pişirilen çorbalar ve annelerimizin tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı sekerli, tuzlu, konserve tütü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi. **(EGEMEN)**



İFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN

ADANA (İHA) - **Çukurova Üniversitesi** Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarda sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastaların ilaçlarını aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.



Prof.Dr.Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli içeceklerden uzak durulmasını istedi

Su ve ayran tüketin

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bun-

ların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti. İftarda kesinlikle aşırı abartılı yememesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğine de dikkat çeken Prof.Dr.

Sert, mutlaka bol su ve ayran alınması gerektiğini de önererek, "Çünkü gündüz oruçluyken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi.

İftarda ve sahurda su ve ayran tüketin

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

PROF. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirtti. Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon



ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda atabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu

yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.

ADANA GÜNEY HABER



Oruç tutanlara sağlık uyarısı



Murat
Sert

Haber Merkezi

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dâhiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert iftar ve sahurda her hangi bir rahatsızlığı olmayan kişilerin ve özellikle şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin hangi koşullarda oruç tutması gerektiği konusuna açıklık getirdi. Murat Sert, iç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı

olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmalarının şart olduğunu belirtti. Sağlıklı kişilerin ve TİP 2 Diyabetlilerin oruç tutarken özellikle akşam iftardan sahura kadar yediklerine ve içtiklerine son derece dikkat etmeleri gerektiğini belirten Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemeli, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemeli, öğünler iftarla sahur arasında bölünerek yenmeli vurgusunu yaptı.

GAZLI İÇECEKLERE DİKKAT

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "çünkü gündüz oruçluysen vücut suzuz kalıyor bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerimiz olan su ve ayranın tercih edilmesini gerektiğini dile getirdi.



İftarda ve sahurda su ve ayran tüketin



da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıklar yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarda sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

“İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN”

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, “Çünkü gündüz oruçluken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir” dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi. Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra



halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalı ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.

 **Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert**, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha

Oruç tutanlara sağlık önerileri



Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Murat Sert, sağlık sorununu yaşayanların hangi koşullarda oruç tutabileceği konusunda bilgi verdi.

Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sert, özellikle şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olanlara önerilerde bulundu. Ramazan Ayı'nda sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesine dikkat etmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Sert, ancak kronik rahatsızlığı olanlar ve sürekli ilaç kullananların beslenmesinin daha önemli olduğunu söyledi. Şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olanların, oruç tutacaksa mutlaka bir uzman hekime başvurması gerektiğini belirten Sert, şöyle devam etti:

"Mesela TİP 1 diyabetik hastalar asla oruç tutamazlar. TİP 2 diyabetlilerin de oruç tutmaları tavsiye edilmez ancak, diyabeti sadece diyet egzersiz insülin salgısı yapmayacak diyabetik ilaçlarla şekeri regüle olan hastalar isterlerse oruç tutabilirler ama insülin ya da insülin salgısı yaptıran diyabet ilaçları kullanan hastaların oruç tutması hipoglisemi gibi ölümcül sonuçlara yol

açacağından yine oruç tutmaları önerilmez."

Sağlıklı kişilerin ve TİP 2 diyabetlilerin oruç tutarken özellikle akşam iftardan sahura kadar yediklerine ve içtiklerine dikkat etmeleri gerektiğini belirten Sert, "İftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemeli, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemeli, öğünler iftarla sahur arasında bölünerek yenmeli" dedi.

GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN

Mutlaka bol su alınmasını da öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluyken vücut suzuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden uzak durulması gerektiğini, bunun yerine su ve ayranın tercih edilebileceğini kaydetti.

İftar ve sahurda su ve ayran tüketin

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

(İHA) - Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat edilmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yememesi, şeker ve şekerli tatlılar

tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemli olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklarini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere

yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti. Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.



İFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmalarının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketliliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi. **Haber Merkezi**



İftarda su ve ayran tüketin

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti. Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin

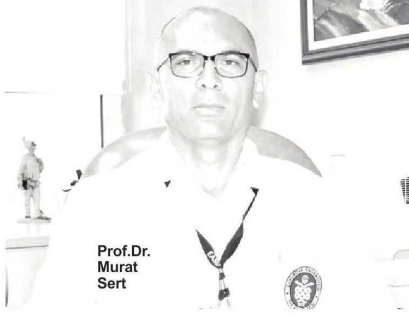
eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftara sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

Gazlı içeceklerden uzak durun
Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye eder-

ken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi. Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi. Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti. İHA



İftarda ve sahurda su ile ayran tüketin



Prof.Dr.
Murat
Sert

Cukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balçalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof.Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof.Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti.

İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin

eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof.Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof.Dr. Murat Sert, **"Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir"** dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve

şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemli olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceğini söyledi. Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmamasını, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmamanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar

yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof.Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi. (İHA)



İftarda ve Sahurda Su ve Ayrın Tüketin

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayrın tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayrının tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi. (IHA)

KONTROL ŞART

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Murat Sert, sağlık sorunu yaşayanların hangi koşullarda oruç tutabileceği konusunda bilgi verdi. Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sert, özellikle şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olanlara önerilerde bulundu. Razaman Ayı'nda sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesine dikkat etmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Sert, ancak kronik rahatsızlığı olanlar ve sürekli ilaç kullananların beslenmesinin daha önemli olduğunu söyledi. Sert, şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olanların, oruç tutacaksa mutlaka bir uzman hekime başvurması gerektiğini belirtti.



Ramazan'da su ve ayran tüketin

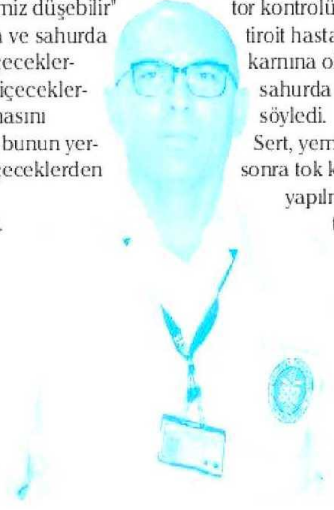
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşım abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftara sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi. Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert,

"Çünkü gündüz oruçluyken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi. Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat

etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi. Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan

alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti. Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşım şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi. (İHA)



İftarda ve sahurda su ve ayran tüketin



Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti. Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. ■ 7'de

İFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti



Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime

leneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi. Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine ge-

TUZLU GIDALARDAN UZAK DURUN

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmamanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti. Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi. (İHA)



İFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN



(İHA) - **Çukurova Üniversitesi** Tıp Fakültesi **Balcalı Hastanesi** Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert,

"Çünkü gündüz oruçluyken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.

IFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi
Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji
Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert,
iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili
içeceklerden uzak durulmasını, bunların yer-
ine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın



Prof. Dr. Murat Sert

sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.(HABER MERKEZİ)

İFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi **Balcalı Hastanesi** Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluysen vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka dok-



tor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi. **İHA**

İlaç nerede saklanır?

Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, ilaç saklama koşullarına yönelik doğru bilinen yanlışlar hakkında önemli açıklamalarda bulundu.

İlaçların esasını oluşturan etken maddelerin ve etken maddenin hastaya sunulacak forma girebilmesi için kullanılan yardımcı maddelerin ışıktan, ısıdan ve nemden etkilenebildiğini belirten Doç. Dr. Kumcu, ilaçların öncelikle prospektüsleri ile birlikte ve kendi ambalajları içerisinde muhafaza edilmeleri gerektiğini söyledi.

"BANYO VEYA MUTFAK DOLABINDA İLAÇ SAKLANMAZ"

Böylelikle ilacın bozulmasının önlenmesinin yanı sıra yanlış ilaç kullanımının da engellenmiş olacağına dikkat çeken Doç. Dr. Kumcu, "Çoğu evde ilaç mutfak veya banyo dolaplarında saklanır ancak bu ortamlarda ısı ve nemin evin diğer bölgelerine oranla daha fazla olması sakınca teşkil etmektedir. İlaçların büyük bir çoğunluğu oda ısısında etkinliğini korur. Eğer ilacın üzerinde 'Oda ısısında saklanmalıdır' ibaresi var ise bu ifade oda ısısının 15-25°C arasında bulunması gerektiğini belirtir" dedi.

"ODA İSİSİNDE MUHAFAZA EDİLMESİ GEREKEN İLAÇLAR KESİNLİKLE BUZDOLABINA KONULMAMALI"

Evde çocukların ulaşamayacağı bir yerde duvara monte edilmiş bir ecza dolabının oda ısısında muhafaza edilmesi gereken ilaçlar için en güvenli yer olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, ilaçların bir kısmının ise serin yerde muhafaza edilmesi gerektiğini söyledi. Bu tip ilaçlar için ortam ısısının 8-15°C arasında olması gerektiğini belirten Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, bu ilaçların kesinlikle buzdolabına konulmaması gerektiğini de vurguladı.

BUZDOLABININ DONDURUCU KISMINDA SAKLAMAYIN

Çukurova Üniversitesi

Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, "Ambalajı üzerinde '2-8°C arasında saklayınız' ibaresi bulunan ilaçlar ise evde buzdolabında saklanabilir. İlacın bozulmaması için eczacınızın size bu ilacı buz aküsü eşliğinde teslim etmesi gerekmektedir. İlaç eve ulaşınca hemen buzdolabına yerleştirilmeli ve sadece kullanılacağı zaman buzdolabından alınmalıdır. Bu tip ilaçların buzdolabının dondurucu bölümüne konulması kesinlikle yanlıştır ve ilacın etkinliğini bozar" şeklinde konuştu.

ETKİSİNİ KAYBETMEMESİ İÇİN

Kullanmadığınız ilacı kuralına göre saklayın

İlaçların ışıktan, ısıdan ve nemden etkilenebildiğini söyleyen **Çukurova Üniversitesi** Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, çoğu kişinin ilaç saklama kurallarını bilmemesi yüzünden uzun süredir evde saklanan ilaçların etkinliğinin kaybolduğunu bildirdi.

BANYO VE MUTFAKTA SAKLAMAYIN

İlaçların prospektüsleri ile birlikte ve kendi ambalajları içerisinde muhafaza edilmeleri gerektiğini ifade eden Doç. Dr. Kumcu, "Çoğu evde ilaç mutfak veya banyo dolaplarında saklanır. Ancak bu ortamlarda ısı ve nemin evin diğer bölgelerine oranla daha fazla olması sakınca teşkil etmektedir. İlaçların büyük bir çoğunluğu oda ısısında etkinliğini korur. Eğer ilacın üzerinde 'Oda ısısında saklanmalıdır' ibaresi var ise bu ifade oda ısısının 15-250C arasında bulunması gerektiğini belirtir" dedi. Ambalajı üzerinde '2-80C

arasında saklayınız' ibaresi bulunan ilaçların ise evde buzdolabında saklanabileceğine dikkat çeken Doç. Dr. Kumcu, "İlacın bozulmaması için eczacınızın size bu ilacı buz aküsü eşliğinde teslim etmesi gerekir. İlaç eve ulaşınca hemen buzdolabına yerleştirilmeli ve sadece kullanılacağı zaman buzdolabından alınmalıdır. Bu tip ilaçların buzdolabının dondurucu bölümüne konulması kesinlikle yanlıştır ve ilacın etkinliğini bozar" şeklinde konuştu.

