

ÜRETİM MERKEZİ YENİ MARKASIYLA ÜRETİME BAŞLADI

➔ Düzce Üniversitesi Bilimsel ve Teknolojik Araştırmalar Uygulama ve Araştırma Merkezi (DÜBİT) bünyesinde faaliyet gösteren ve Doğu Marmara Kalkınma Ajansı (MARKA) tarafından 1 Milyon TL hibe ile kurulan Düzce Üniversitesi Üretim Merkezi, Düzce Üniversitesi'nin yeni markası olan Univeral logolu tüm ürünleri üretirken, aynı zamanda endüstriye de nitelikli fason üretim hizmeti veriyor.



Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar

Devamı Sayfa 2'de

HOŞGELDİN ON BİR AYIN SULTANI

Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar 'Ramazan Ayı'nın' başlaması nedeniyle bir mesaj yayınladı: Rektör Demircan Çakar'ın mesajı şu şekilde "Paylaşmanın ve ikramlaşmanın arttığı bu mübarek ayda, yapılan ibadetlerin, iyiliklerin ve örnek davranışların sonraki aylarda da devam ettirilerek insan onuruna yakışır bir hayat yaşama ve yaşatma temennisiyle Ramazan Ayı'nın hayırlara vesile olmasını diliyor; ülkemize, İslam alemine ve tüm insanlığa barış, huzur ve kardeşlik getirmesini yüce Allah'tan niyaz ediyorum.

Oruç tutarken mutlaka sahura kalkın



Sayfa 4

AFET FARKINDALIK EĞİTİMİ İŞ BİRLİĞİ

Düzce Valisi Cevdet Atay ile Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar, Afet Farkındalık Eğitimi İş Birliği için protokol imzaladılar. 2021 yılı 'Türkiye Afet Eğitim Yılı' olarak ilan edildi.

Sayfa 2



KENTSEL DÖNÜŞÜM ÇALIŞTAYI DÜZENLENDİ

Düzce Üniversitesi Akçakoca Bey Siyasal Bilgiler Fakültesi'nin düzenlediği "Kentsel Dönüşümün Sorunları ve Finansmanı" başlıklı konferansta, bir birinden değerli konuklarıyla kentsel dönüşüm ele alındı.

Çalıştayın son açılış konuşmasını gerçekleştiren Düzce Valisi Cevdet Atay, kentsel dönüşümün her yönüyle düşünülerek gerçekleştirilmesi gerektiğini vurguladı. Düzce depreminin üzerinden 20 yıl geçmesine rağmen acıların hale taze olduğunu söyleyen Vali Cevdet Atay, bu acıların bir daha yaşanmaması temennisinde bulundu. Kentsel dönüşümde sosyal ve kültürel olguların da ele alınmasının çalıştayın ne kadar önemli olduğunu gösterdiğini söyleyen Vali Cevdet Atay, çalışmalarından dolayı Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar'a, çalıştayda emeği geçenlere ve katılımcılara teşekkür etti. Çalıştayın kapanış konuşmasını gerçekleştiren Düzce Üniversitesi Akçakoca Bey Siyasal Bilgiler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ayfer Gedikli, bilim insanları ve bürokratlarla birlikte önemli bilgilerin paylaşıldığını söyledi. Deprem gibi büyük acılar yaşamış Düzce'nin kentsel dönüşümüne katkı sağlamak istediklerini dile getiren Prof. Dr. Ayfer Gedikli, Fakülte olarak başlattıkları kentsel dönüşüm çalıştayının, seriler halinde devam edeceğini bildirdi. (Devamı Sayfa 3'de)

Çiftçilerin tarımsal sulama borçları yapılandırılacak



Sayfa 3

Dış ticarete dikkat edilmesi gerekenler



Sayfa 3



DÜZCE ÜNİVERSİTESİ ÜRETİM MERKEZİ YENİ MARKASIYLA ÜRETİME BAŞLADI

T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı tarafından yürütülen ve koordinasyonu Yükseköğretim Kurulu tarafından sağlanan "Üniversitemizin Bölgesel Kalkınma Odaklı Misyon Farklılaşması ve İhtisaslaşması" programı kapsamında, Çevre ve Sağlık alanlarında ihtisas üniversitesi ilan edilen Düzce Üniversitesi, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GTT) konusunda üretim faaliyetlerine başladı.

Sağlık alanında Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp konusunda ihtisaslaşan Düzce Üniversitesi, daha önce bu konuda geliştirdiği ürünlerin satışı için Dülife, Apidevera, Melenis ve Herbynia markalarını tescillemiş ve Türkiye'de bir ilki başararak, bu tescilli markalarını, bölge girişimcileri tarafından kurulan bir şirkete lisanslamıştı.

Düzce Üniversitesi 2021 yılı itibarıyla, markalaşma konusunda yeni bir strateji ile hem 'Sağlık' alanında ihtisaslaşma konusu olan "Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp", hem de 'Çevre' alanında ihtisaslaşma konusu olan "Tarımsal Atıkların Endüstriye Geri Kazanımı" ile ilgili üreteceği tüm ürünler için tek bir çatı marka olmak üzere, Türk Patent ve Marka Kurumu nezdinde yeni bir marka tesciline başvurdu: Univera.

5 ayrı logo ile temsil edilen Univera'nın yeşil logosu bitkisel ürünleri, kırmızı logosu kozmetik ürünleri, bal rengi logosu arıcılık ürünlerini, mavi renkli logosu tarımsal atıklardan elde edilen ürünleri barındırırken, siyah logo ise markanın çatı logo vasfını teşkil ediyor.

Düzce Üniversitesi Bilimsel ve Teknolojik Araştırmalar Uygulama ve Araştırma Merkezi (DÜBİT) bünyesinde faaliyet gösteren ve Doğu Marmara Kalkınma Ajansı (MARKA) tarafından 1 Milyon TL hibe ile kurulan Düzce Üniversitesi Üretim Merkezi, Düzce



Üniversitesi'nin yeni markası olan Univeral oğlu tüm ürünleri üretirken, aynı zamanda endüstriye de nitelikli fason üretim hizmeti veriyor.

Mart 2021 itibarıyla Univera markalı 6000 adet ürün üreten Düzce Üniversitesi Üretim Merkezi, ayrıca endüstriden 64.000 şişe dolun ve etiketleme siparişi aldı. Düzce Üniversitesi Üretim Merkezi, sahip olduğu cihazlarla endüstri kuruluşlarına sadece nihai ürün üretmeyip, tıbbi bitki yağı, tozu ve ekstraktı gibi çeşitli hammaddeleri likit veya liyofilize formda üretebilme kapasitesine de sahip.

Dezenfektan, krem, kolonya, tıbbi bitki yağı, tıbbi bitki ekstraktı, tıbbi mantar, kefir, bal, propolis, arı zehri, arı sütü, saç bakım ürünleri, cilt bakım ürünleri, tarımsal atıklardan elde edilmiş sanatsal kağıt, kompost, malç, odun sirkesi gibi oldukça geniş bir portföye sahip Univera markalı ürünler, hiçbir şekilde fason üretim yapılmaksızın tamamen Doğu Marmara Kalkınma Ajansı (MARKA) desteği ile kurulan Düzce Üniversitesi Üretim Merkezi bünyesinde üretilip, yeni satış ofisinde

tüketicinin beğenisine sunuluyor.

Merkezin bünyesinde; Gıda, Gıda Takviyesi ve Kozmetik sektörlerine yönelik hem ürün geliştirme, hem de üretim faaliyetleri yürütmek amacıyla Sıvı Dolun Hattı, Krem Dolun Hattı, Kapsül Dolun Hattı, Toz-Granül Dolun Hattı, Etiketleme Makinesi, Bitki Öğütücü, Kurutma Fırını, Distilasyon Ünitesi gibi oldukça geniş bir yelpazede bileşen içeren makine parkuru oluşturuldu. 2019 yılında Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan "Kozmetik Firma Kayıt Onayı" alan Düzce Üniversitesi, Üretim Merkezi'nin faaliyete geçmesinin ardından Tarım ve Orman Bakanlığı'ndan İşletme Kayıt Belgesi olarak Gıda Ürünleri için de üretim izni aldı.

Uluslararası standartlarda GMP ve ISO belgelendirme süreci devam eden Merkez, tüm üretimini Düzce Üniversitesi'nin uzman personeli ile yapmakta ve üretim süreçlerinin hiçbir aşamasında fason hizmet alımı gerçekleştirilmemektedir. Düzce Üniversitesi Endüstriyel Üretim Merkezi, bölgede bu kapasite ve bu niteliklere haiz tek tesis vasfına sahip olmasıyla da dikkat çekiyor.

ZİYARETLER



Bolu Valiimiz Sayın Ahmet Ümit ve Kıymetli Eşi Şengül Ümit Hamımfendi Rektörlük makamımıza nezaket ziyaretinde bulundular. Sayın Valimize ve Kıymetli Eşine nazik ziyaretleri nedeniyle teşekkürlerimi sunuyorum



Erzurum Büyükşehir Belediye Başkanı Sayın Mehmet Sekmen Üniversitemiz ile Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Merkezimize nezaket ziyaretinde bulundular. Belediye Başkanımız Sayın Sekmen'e nazik ziyaretleri için teşekkürlerimi sunuyorum.

POLİS TEŞKİLATIMIZI KUTLUYORUZ



Kurulduğu günden beri sürekli kendini geliştiren Polis Teşkilatımız, elde ettiği bilgi ve deneyim birikimiyle hukuka ve yasalara bağlıktan ayrılmadan, üstün bir görev anlayışıyla vatandaşlarımızın huzur ve güven içerisinde yaşaması, can ve mal emniyetinin temini için mesai mefhumu gözetmeksizin fedakârca çalışmalarını sürdürmektedir. Asil ve kutsal görevlerini büyük bir özveriyle yerine getiren Türk Polis Teşkilatı'nın kuruluş yıl dönümünü kutluyor, vatanımızın bölünmez bütünlüğü ve toplumumuzun barış içinde yaşaması için şehit olan emniyet mensuplarımızı saygı, rahmet ve minnetle anıyor, gazilerimize şükranlarımı sunuyorum.

Afet Farkındalık Eğitimi Protokolü

Kamu kurum ve kuruluşları ile iş birliklerini her geçen gün artıran Düzce Üniversitesi ile Düzce Valiliği arasında "Afet Farkındalık Eğitimi İş Birliği Protokolü" imzalandı.

Valilik makamında gerçekleşen imza törenine; Düzce Valisi Cevdet Atay, Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar, Düzce Vali Yardımcısı Süleyman Hürrem Aksoy ile İl Afet ve Acil Durum Müdürü Ali Kartal katıldı.

İş birliği protokolünü; Düzce Valiliği adına Cevdet Atay imzalarken, Düzce Üniversitesi adına ise Rektör Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar imzaladı. Protokol; "2021 Türkiye Afet Eğitim Yılı" kapsamında yürütülecek afet farkındalık faaliyetleri, afet ve acil durum ile sivil savunma faaliyetlerine ilişkin iş birliğini kapsıyor. Protokol; ülke düzeyinde afet ve



acil durum farkındalığının artırılarak afet risklerinin azaltılmasına yönelik ortak yürütülecek faaliyetler ile Düzce Üniversitesi akademisyenleri ve

öğrencilerinin afet ve acil durumlara hazırlık çalışmalarının eş güdümlü yürütülmesini amaçlıyor.



Kentsel Dönüşüm Çalıştayı Yapıldı

Düzce Üniversitesi Akçakoca Bey Siyasal Bilgiler Fakültesi'nin düzenlediği "Kentsel Dönüşümün Sorunları ve Finansmanı" başlıklı konferansta, bir birinden değerli konuklarıyla kentsel dönüşüm ele aldı.

Etkinliğin ilk açılış konuşmasını gerçekleştiren Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar, kentsel dönüşümün önemine değinerek, Türkiye'de bilimin eliyle düzenlenen ilk kentsel dönüşüm çalıştayının sonuçlarını Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı'na da sunulacağını söyleyerek, etkinliğin ülkemizin gelişmesine katkı sağlanmasını temenni etti. Kentsel dönüşümün sadece doğal afetler sonrası düşünülmemesini vurgulayan Rektör Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar, şehrin ihtiyacına ve doğasına göre yenilemelerin akıllıca yapılması gerektiğinin altını çizdi. Çalıştayı şehirimiz ve ülkemiz için faydalı sonuçlar getireceğine inandığını söyleyen Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar, etkinlikte emeği geçenlere ve katılımcılara teşekkür etti.

Programın üçüncü açılış konuşmasını gerçekleştiren Kocaeli Milletvekili Cemil Yaman, Türkiye'nin en büyük yararlarından bir



tanisinin yapı stokunun çürük olduğuna vurgu yaptı. Kentsel dönüşümün Türkiye'nin her yerinde uygulanması gerektiğini söyleyen Cemil Yaman, kentsel dönüşüm sürecinde belediyelere çok iş düştüğünün altını çizdi. Kentsel dönüşümün her aşamasından milletin haberi olması gerektiğini vurgulayan Yaman, belediyelerin vatandaşla birlikte bu süreci sağlıklı bir şekilde yürütmesi gerektiğini söyledi. Avrupa'daki kentsel dönüşüm projelerini incelediklerini söyleyen Kocaeli Milletvekili Cemil Yaman, orada yapılan projelerin insanları gelir düzeyine göre ayırdığını, sitelerin ekonomik yapıya göre oluşturulduğu bilgisini paylaştı.

Çalıştayı son açılış konuşmasını gerçekleştiren Düzce Valisi Cevdet Atay, kentsel dönüşümün her yönüyle düşünülerek gerçekleştirilmesi gerektiğini vurguladı. Düzce depreminin üzerinden 20 yıl geçmesine rağmen acıların hale taze olduğunu söyleyen Vali Cevdet Atay, bu acıların bir daha yaşanmaması temennisinde bulundu. Kentsel dönüşümde sosyal ve kültürel olguların da ele alınmasının çalıştayı ne kadar önemli olduğunu gösterdiğini söyleyen Vali Cevdet Atay, çalışmalarından dolayı Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar'a, çalıştayda emeği geçenlere ve katılımcılara teşekkür etti.

Çiftçilerin tarımsal sulama borçları yapılandırılacak



Düzce Ovası Sulama Birliği Başkanı Ebubekir Uzgur tarafından Düzce'de Tarımsal sulama borçları olan vatandaşlara müjdeli haber geldi. İcrada 600'e yakın çiftçinin dosyası bulunduğunu belirten Uzgur bu dosyaların kapanması için çalıştıklarını ifade etti. Sulama Birliği Başkanı Ebubekir Uzgur çalışmalar hakkında şu bilgileri verdi: "Çiftçilerimizin anaparaları ödeme vadesi geçmiş faiz oranları çok yüksek borçları bulunuyor. Bunların ortadan kalkması için ciddi çalışmalar yaptık.

Taslak sonucunda çiftçimize ciddi bir indirim ve vade tanıma şansına eriştik. Peşin ödemelerde yüzde 60' yakın faiz indirimi yapacağız. Ayrıca borçlar için yapılandırmaya gidiyoruz. Borçları 3, 5, 7 ve 10 yıla kadar taksitlendirebileceğiz. Çiftçi arkadaşlarımıza mesajlarımızı atacağız ve basın aracılığıyla kendilerine yapığımız bu çalışmaları duyuracağız. Şu an Türkiye'de ilk defa uygulanan bir sistem bu ve Düzce'de uygulanıyor"

Dış ticarete dikkat edilmesi gerekenler

Düzce Üniversitesi Akçakoca Meslek Yüksekokulu'nun (MYO) düzenlediği "Covid-19'la Yaşamayı Öğrendik. Şimdi Dünyaya Maskeli Açılma Zamanı" başlıklı seminerde İnanç Lojistikten Mahmut Baş bilgi ve deneyimlerini anlattı.

Moderatörlüğünü Düzce Üniversitesi Akçakoca MYO Öğr. Gör. Serap Çakır Çömlekçi'nin yaptığı seminerin açılışında konuşan Akçakoca Meslek Yüksekokulu Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Hüsrev Çelik, iş deneyimlerini ve bilgilerini paylaşacak olan konuşmacılara teşekkür ederek, seminerin faydalı olması temennisinde bulundu.

Yaklaşık 5 saat süren seminerde; İnanç Lojistik Teşvik Uzmanı Mahmut Baş, ülkemizin konumu itibarıyla çok iyi bir yerde olduğunu söyleyerek, ülkemizin bulunduğu konumun ithalat ve ihracat ticaretinde avantaj sağladığını ifade etti. Mahmut Baş, ülkelerin yeniden yapılandırılacağını ve ülke olarak Türk firmalarının da bu yapılandırmada olması için girişimlerde bulunması gerektiğini vurguladı. Ticarete

sözleşmelerin dikkatlice okunup imzalanmasının altını çizen misafir konuşmacı, sözleşme metinlerinde kullanılan terimlerin iyi bilinmesi gerektiğini söyledi. Firmaların bir takım kelime oyunları ile karşı tarafta önemli yaptırımlar yükleyebileceği bilgisini paylaşan Baş, ticaret yapılırken risklerin çok iyi hesaplanmasının önemine değindi.

Ticarete sigortanın mutlaka yapılması gerektiğini söyleyen Mahmut Baş, ticaret yapılacak firmaların araştırılarak, ticari işlemlere başlanılması tavsiyesinde bulundu. Dış ticaret yapılacak ülkede gözlemci şirket varsa onunla iş birliği yapmanın firmaların yararına olacağını söyleyen konuşmacı, ticarete kurumsallığın yanında karşılıklı güvenin de etkili olduğunu dile getirdi.





DÜZCE HEYETİNDEN HİSARCIKLIĞU'NA ZİYARET



Düzce Valisi Cevdet Atay, Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar, Düzce TSO Yönetim Kurulu Başkanı Tuncay Şahin, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Başkanı M. Rifat Hisarcıklıoğlu'na Düzce'nin yöresel ürünleri ile Üniversite tarafından özel olarak geliştirdiği tıbbi ürünlerden oluşan hediye paketleri takdim edildi.

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) Başkanı M. Rifat Hisarcıklıoğlu, Düzce Valisi Cevdet Atay, Düzce Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar ve

Düzce Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Tuncay Şahin ile beraberlerindeki heyet ile bir araya geldi.

Ziyarette, geleneksel ve tamamlayıcı tıbbi ürünler üretim merkezi bünyesinde gıda takviyesi ve kozmetik sektörlerine yönelik hem ürün geliştirme, hem de üretim faaliyetleri yürütmek amacıyla Düzce Valiliği, Düzce Üniversitesi, Düzce Ticaret ve Sanayi Odası arasında imzalanan protokol kapsamında, Düzce ekonomisine katkı sağlamak ve tıbbi aromatik bitki yetiştiriciliğini teşvik etmek amacıyla kurulan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi hakkında bilgi alışverişinde

bulunuldu.

Programın devamında, Düzce Valisi Cevdet Atay'ın koordinasyonunda il genelinde tüm dinamiklerle birlikte yürütülmekte olan Covid-19 tedbirleri ve bu konuda alınabilecek ek tedbirler hakkında istişarelerde bulunuldu.

Program sonunda, Düzce Valisi Cevdet Atay, DÜ Rektörü Prof. Dr. Nigar Demircan Çakar, Düzce TSO Yönetim Kurulu Başkanı Tuncay Şahin, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Başkanı M. Rifat Hisarcıklıoğlu'na Düzce'nin yöresel ürünleri ile Üniversite tarafından özel olarak geliştirdiği tıbbi ürünlerden oluşan hediye paketleri takdim edildi.

Oruç tutarken mutlaka sahura kalkın

Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı ve Gastroenteroloji Bilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Salih Tokmak, Ramazan ayında mide ve bağırsak sağlığını koruma yolları ile ilgili önemli bilgiler paylaştı.

Ramazan'da uzun süreli açlığa bağlı artan mide asidinin etkisiyle, midede yanma, ağza acı su gelmesi şeklinde hissedilen reflü ve hali hazırda sindirim sorunları olanlarda karın ağrısının en sık karşılaşılan rahatsızlıklar olduğu bilgisini paylaşan Dr. Öğr. Üyesi Salih Tokmak, uzun süreli açlığa bağlı bağırsak hareketlerinde azalma, gaz şişkinliği, geğirme ve kabızlığın da oldukça sık görüldüğünü sözlerine ekledi.

Özellikle iftar ve sahurda yanlış gıda tercihinde bulunanlar, iftarda yemeklerini iyi çiğnemenin hızlı tüketenler, sigara içenler, mevcut kronik hastalıklarına rağmen oruç tutan ve çoklu ilaç kullanan hastaların mide şikayetleri geçirmeye aday olduğunu belirten Düzce Üniversitesi Öğretim Üyesi, iftar ve sahurda tercih edilen yanlış gıdaların midede bazı problemlere yol açabileceğine vurgu yaparak şunları kaydetti: "Yüksek karbonhidrat içeren, hamur işi ve tatlı türü besinlerin tüketilmesi, karında şişlik ve kabızlık şikayetlerinde artışa, bağırsaklarda kramp tarzında ağrılara ve midede yanma ile reflü şikayetlerinin ortaya çıkmasına veya şiddetlenmesine sebep olur."

Ramazanda mide problemlerinin önüne geçmek için mutlaka sahura kalkılması gerektiğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Tokmak, "Sahura kalkılmadan oruç tutulması, mide ve bağırsak şikayetlerinde artışa yol açacaktır. Azalan öğün sayısını az ve sık yiyerek sahur ve iftar dahil 1-2 ara öğünle en az 4'e çıkarmak gereklidir. Çok yağlı ve çok tuzlu yemeklerden ve aşırı tatlı besinlerden kaçınmak gerekir. Bunların yerine



hazmı kolay, mide ve bağırsak sisteminde uzun süre kalabilen lifli ve selüloz içeren sebze, meyve ve kepekli ekmeğe tercih edilmesi önerilir. Protein içeriği yüksek olan besinler midenin boşalma süresini uzatarak acıkmayı geciktirdikleri için sahurda tüketilmeleri daha uygundur. Yumurta, süt, yoğurt, peynir, kuru baklagiller tercih edilebilir. Sahurda zeytin, peynir, esmer ekmeğe, çiğ sebzeler, süt veya yoğurt, meyve veya taze sıkılmış meyve suları, reçel

ve komposto türü gıdalar veya kuru baklagil çorbaları, etli veya etsiz sebze yemeği, yoğurt, esmer ekmeğe ve meyveden oluşan posa içeriği yüksek bir öğün tüketilebilir, gün içinde su kaybının önlenmesi için özellikle sahurda sıvı alımına önem verilmelidir" diyerek açıklamalarına devam etti.

Gastrit, ülser ve reflü şikayetleri olan hastaların şikayetlerinde Ramazan ayında belirgin artış olacağını unutmamaları gerektiğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Tokmak, "Özellikle ülser saptanan hastaların oruç tutması, ülserde büyüme, kanama ve hatta delinme gibi problemlere yol açabilir. Bu yüzden mide veya on iki parmak barsağı ülseri olan hastaların oruç tutması önerilmez. Gastrit ve reflü şikayeti olan hastaların ise, doktor kontrolü ve takibi altında, uygun diyet kısıtlamaları ve ilaç desteği altında oruç tutması mümkün olabilir." şeklinde konuştu.

İftar ve sahur sonrası hazımsızlık yaşayanlar için tavsiyelerde bulunan Tokmak, "Sahur öğünü yavaş sindirilen ve besleyici değeri yüksek olan besinlerden oluşmalıdır. Ekmeğe tercihiniz kepek, tam buğday, çavdar ekmeği olabilir. Beyaz un, şeker gibi çok hızlı sindirilen besinlerden kaçınılmalıdır. Poğaça, börek ya da tatlı türlerinin tüketiminden kaçınılmalıdır. Kızartılmış besinler gün boyu mide bulantısı yaşamınıza neden

olabilir. Bu nedenle sahurda kızartılmış besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır. Yüksek tuz içeren besinler gün içerisinde susamayı arttırmaktadır. Ekstra tuz tüketiminden kaçınılmalı; salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş et ürünleri tüketilmemelidir." dedi.