

KAFKASSAM BAŞKAI PROF. DR. HASAN OKTAY: DÜNYA ÖNÜMÜZDEKİ 10 YIL ASYA – PASİFİK’İ KONUŞACAK

Kafkasya Stratejik Araştırmalar Merkezi (KAFKASSAM) Başkanı Prof. Dr. Hasan Oktay, Asya-Pasifik ülkelerinin yükselen bir güç olduğunu söyleyerek, önümüzdeki 10 yılda dünyanın bu bölgeyi konuşacağını dile getirdi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Kırklareli Üniversitesi Kamu Diplomasisi Uygulama ve Araştırma Merkezi (KADAM) ve Kafkasya Stratejik Araştırmalar Merkezi (KAFKASSAM) iş birliğiyle 1’nci Uluslararası Asya-Pasifik sempozyumu gerçekleştirildi. İstanbul’da yapılan sempozyumun teması ise ‘Siyasi, İktisadi ve Toplumsal Yönleriyle Güney Asya’ olarak belirlendi. Sempozyuma yerli ve yabancı birçok bilim insanı katıldı.

Bu yıl ilk kez düzenlenen sempozyumla bölgedeki siyasi, ekonomik ve toplumsal sorunların masaya yatırılıp, çözüm üretilmesi hedeflendi. Ayrıca, bölgedeki potansiyel tartışılarak Türkiye’deki henüz olgunlaşma aşamasında olan Asya-Pasifik çalışmalarına olan ilgiyi de artırmak amaçlandı.

Sempozyuma yönelik Demirören Haber Ajansı’na (DHA) açıklama yapan İGÜ Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Başkanı Prof. Dr. Şenol Durgun, dünyanın ekonomik ağırlık merkezinin Batı’dan Doğu’ya kaydığını aktardı. Prof. Dr. Durgun, “Asya-Pasifik ülkeleri dünya genelinde giderek öne çıkıyor. Biz bu ülkelere ilişkin bilgileri batıda yapılan çalışmalardan alıyoruz. Türkiye’de bölgeye yönelik çalışma yapmak istedik, bu hedefle sempozyumu düzenledik. Yurt dışında, bölgeye yönelik yapılan çalışmalar kendi bakış açılarıyla oluyor. Asya-Pasifik ülkelerinden akademisyenlerle direk temas edip, birebir görüşmek istedik. Sempozyumda, 12 farklı ülkeden alanında uzman katılımcı yer alıyor. Etkinlikte bölge ülkelerini hem siyasi hem ekonomik hem de kültürel alanda ele alacağız” dedi.

PROF. DR. OKTAY: DÜNYA ARTIK ASYA-PASİFİK ÜLKELERİNİ KONUŞACAK

Dünyada dönem dönem bazı bölgelerin ön plana çıktığını söyleyen KAFKASSAM Başkanı Prof. Dr. Hasan Oktay ise, “Ortadoğu artık güncelliğini kaybetmek üzere, ABD 2 yıldır Asya-Pasifik ülkelerine yönelik bir strateji geliştirmek için çalışıyor. Son nokta dün Rusya, ABD ve Türkiye tarafından konuldu. Bugünden itibaren dünya artık Asya-Pasifik’i konuşmaya başlayacak. Asya-Pasifik ülkeleri nüfusu, ekonomisi, sosyal hareketliliği açısından tekrar dünya gündemine taşınacak. Önümüzdeki 10 yıl Asya-Pasifik konuşulacak. Çünkü bu bölge büyük bir nüfusa, ekonomik güce ve patlamaya hazır bir hareketliliğe sahip. Ekonomik güçleri var ama nüfusu fazla, sosyal açıdan ikisini birleştiremiyorlar. O yüzden nüfus ihraç etmek istiyorlar. Savaş nedeniyle Afgan nüfusunun yüzde 60’ı ülkeyi terk etmek üzere. Hindistan ve Pakistan rakamı bile belli olmayan nüfusla ekonomiyi birleştiremediği için batıya doğru göç hareketliliğine katıldı” diye konuştu.

ABD’NİN BÖLGEDEKİ STRATEJİSİ

Yakın zamanda 50 milyon insanın Asya-Pasifik bölgesinden batıya gitmesinin beklendiğini aktaran Prof. Dr. Oktay, “Böyle olunca dünyanın sosyal dengesi bozulacak, bu nedenle diğer

ülkeler, bölgede çözüm üretmek istiyorlar. ABD'nin özellikle Çin merkezli geliştirdiği gelecek stratejisinde, bu ülkeyi kendi bölgesinde tutmak, nüfusunun hareketliliğini önlemek ve ekonomisiyle nüfusunun kendi kendine yeter hale getirmek yatıyor" ifadelerini kullandı.

100 MİLYON ÇİNLİ DÜNYADA HAREKET HALİNDE

Türkiye'nin, Asya-Pasifik ülkeleri için çok önemli geçiş noktasında olduğunu dile getiren Prof. Dr. Oktay, "Çin kendine yeterse dünyaya nüfus ihraç etmekten vazgeçecek, şu anda 100 milyona yakın Çinli dünyada hareket halinde, yerleşmeye çalışıyor. O yüzden önümüzdeki günlerde nüfus ile ekonomiyi birleştirebilecek, ekonomiyi daha hızlı hale getirip, ihracata dönük bir hamle yapılması bekleniyor. Hindistan ve Pakistan bu noktada oldukça önemli. Ekonomik açıdan Türkiye ile irtibatta olup dünyaya açılmak istiyorlar. Türkiye çok önemli bir geçiş noktasında, doğu ve batı arasında bütün teorileri de biliyor. Hem Asya'yı hem de Avrupa'yı bilen ender bir coğrafyayız. Türkiye'nin tecrübeleri Asya-Pasifik için oldukça önemli olacak" dedi.

TÜRKİYE İLE ASYA-PASİFİK ÜLKELERİ İLİŞKİLERİ GELİŞİYOR

Türkiye'nin bölgeyle yakından ilgilendiğini aktaran Kırklareli Üniversitesi Kamu Diplomasisi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Doç. Dr. Muharrem Ekşi de, sempozyumun Türkiye ile bölge ülkeleri arasındaki siyasi, ekonomik ve ticari gelişmelere katkı sağlayacağını söyledi.

TİCARET HACMİ 70 MİLYAR DOLARA ULAŞTI

Doç. Dr. Ekşi, "Asya-Pasifik bölgesi küresel siyasette ekonomik yükselişle ortaya çıktı. Bu uluslararası siyaset sahnesinde 'Asya'nın yükselişi' diye tanımlanıyor. Bölgenin ekonomik olarak dünyanın yüzde 30 gücüne sahip olması bağlamında Türkiye'de ticaret diplomasisi yürütüyor. Türkiye tabii ki Asya-Pasifik'te sadece ticari ilişki geliştirmiyor aynı zamanda siyasi, kültürel, sosyal ilişkilerini de geliştirmek için politika izliyor. Türkiye bu bağlamda büyükelçilik sayısını 15'e çıkardı. 2004 yılında 17 milyar dolar olan ticaret hacmi de 2017'ye gelindiğinde 70 milyar dolar oldu.

UZUN SÜREN AĞRILAR KAS SPAZMINA NEDEN OLABİLİR

Uzun süre geçmeyen yaygın ağrıların kas spazmlarına sebep olacağını belirten Fizyoterapist Çağıl Ertürk, "Bilinçsiz alınan kas gevşetici ve ağrı kesici ilaçların birçok yan etkisi olduğu gibi kalıcı bir çözüm de sağlamaz. Bunun yerine ilgili dokuya fizyoterapistler tarafından yapılacak kas gevşetmeye yönelik masaj terapilerini tercih edebilirsiniz" dedi.

Mevsim geçişlerinde görülen ağrıların temelinde başta D vitamini olmak üzere diğer birçok faktör etkili oluyor. Özellikle yaz aylarında güneşten gelen D vitamini eklem ağrılarının azalmasına yardımcı olurken, kış aylarında ise azalan serotonin ve oksitosin etkisiyle kişi kendini daha yorgun veya mutsuz hissedebiliyor. Eklem ağrılarına ilişkin bilgilendirmede bulunan Fizyoterapist Çağıl Ertürk, "Kışa aylarında özellikle miyalji dediğimiz kas ağrıları ve bunun yanında romatizmal ağrılar kendini oldukça sık hatırlatabiliyor" diye konuştu.

Kişiler inflamasyon dediğimiz enfeksiyona benzer iltihabi durumların yaygın olarak kas, eklem ve yumuşak dokuda bulunması ile miyalji, romatizma, fibromiyalji gibi sorunlarla karşı karşıya geliyor. Bunlara ek olarak emosyonel dediğimiz duygu durum değişikliğini de göz ardı etmemek gerekir” diyen İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Fizyoterapist Öğr. Gör. Çağıl Ertürk, “Bütün bu faktörlerin toplamı sonucunda bağışıklık sistemimiz düşer ve ağrılarla baş etmenin yollarını ararız. Bunun için ağrılar kendini iyice göstermeden kışa hazırlık olarak mutlaka koruyucu sağlık hizmetlerinden yararlanılmalı” dedi.

AĞRILARLA BAŞ EDEBİLMEK İÇİN EGZERSİZ ÖNERİSİ

Ağrılarla baş edebilmek için egzersiz yapılması gerektiğine vurgu yapan Çağıl Ertürk, “Kış aylarının soğuğu iyice hissedilmeye başlamadan açık havada uygun giysi ve ayakkabılarla yürüyüş yapılmalı. Yürüyüşten sonra kaslarınızı esnetmeye yönelik egzersizler yapılmalı. Açık havada yapılan yürüyüşler ve egzersizler, hem fiziksel kondisyonun korunmasına yardım eder hem de serotonin salgılamaya yardım ederek kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar” ifadelerini kullandı.

“MASAJ TERAPİLERİNİ TERCİH EDİN”

Uzun süre geçmeyen yaygın ağrıların kas spazmlarına sebep olacağını belirten Ertürk, “Kas spazmları da günlük yaşam kalitenizi oldukça fazla düşürür. Ağrı-spazm-ağrı döngüsü temelden çözülemediği takdirde uzun süreli kronik ağrılara sebep olarak kış aylarını çekilmez kılar. Bilinçsiz alınan kas gevşetici ve ağrı kesici ilaçların birçok yan etkisi olduğu gibi kalıcı bir çözüm de sağlamaz. Bunun yerine doğal yöntemleri tercih etmeye çalışın. İlgili dokuya fizyoterapistler tarafından yapılacak kas gevşetmeye yönelik masaj terapilerini tercih edebilirsiniz. Uygun teknikler ve uygun yağlarla kası gevşeterek ağrıyı gidermeye yönelik yapılan masaj tedavileri kişide kas spazmlarını giderirken kalıcı rahatlama sağlar, bağışıklık sistemini güçlendirir, ağrılarını gidererek kişide doğal yolla serotonin salgılamasını uyararak yaşam kalitesini artırmış olur” dedi.

KİLO KONTROLÜ ŞART

“Beslenmenize dikkat edin. İltihap artırıcı yüksek karbonhidrat diyetleri yerine antiinflamatuvar etki gösteren omega-3 içerikli besinleri tercih edin” diyen Ertürk, “Fazla kilolar eklemlere ve kaslara fazla yük binmesine sebep olur bu da eklem-kas yapısını zorlar. Kişinin eklemlerine binen fazla yük, artrit dediğimiz eklem kireçlenme problemleri sonucu ağrılara sebep olur. Eklemlere fazla yük vermediğiniz takdirde fiziksel yapınız korunmuş olur ve günlük yaşamınızı ağrısız ve kaliteli geçirmenize yardımcı olur” şeklinde tavsiyede bulundu.

“İYİ BESLENEN FUTBOLCUNUN SAKATLANMA RİSKİ DÜŞÜK”

Sporcuların beslenme alışkanlıklarıyla performansları arasında doğru orantı olduğunu söyleyen Kaliteli Yaşam Uzmanı Haluk Saçaklı, “İyi beslenen bir sporcunun hastalık ve sakatlanma riski düşüktür” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, sporcuların beslenme alışkanlıklarına yönelik açıklama yaptı. Sporcunun ihtiyacı olan enerji ve

besin öğelerini almasının yanı sıra yeteri kadar su içmesi gerektiğini de vurgulayan Saçaklı, karbonhidrattan zengin diyetle beslenmelerini önerdi.

FUTBOLCULARIN 5500 KALORİYE İHTİYACI VAR

Protein, vitamin ve mineralleri de yeterli miktarda tüketmenin önemine dikkat çeken Saçaklı, “Yağ yapacak enerji içeren beslenme şekline uzak durmak gerekir. Futbolcular günde antrenman ya da müsabaka dâhil olmak üzere yaklaşık 5 bin 500 kaloriye ihtiyaç duyarlar. 90 dakika boyunca müsabakada 1 bin 500 kalori sarf edilir. 70 kilo ağırlığında bir futbolcunun yüzde 10 civarında yağ olduğu ve bütün yağın enerji kaynağı olarak kullanacağı varsayımından hareket edilirse bu kaynağın 63.000 kalori bir potansiyel enerjiye denk geldiği söylenebilir” diye konuştu.

“DESTEK ALINMALI”

Her sporcunun birebir sporcu beslenmesi konusunda destek alması gerektiğine vurgu yapan Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Antrenmanlardan sonraki ilk 30 dakika içinde, 100 gram karbonhidrat tüketimi kas glikojen sentezini maksimum düzeye çıkarır. Her 15 dakika 0,4 gram karbonhidrat/kg tüketilmelidir. Ayrıca 100 gram karbonhidrat ile 5-9 gram kadar miktarda protein tüketimi glikojen sentez oranını artırmada etkili olur” ifadelerini kullandı.

Eksik karbonhidrat alındığında kas glikojen depolarının doyumluğa ulaşmadığını aktaran Dr. Saçaklı, “Buna bağlı olarak hem performansları düşüyor hem de sakatlık riskleri artıyor. Yapılan araştırmalarda, müsabaka ya da antrenmandan hemen sonra 2 gr/kg kalori karbonhidrat tüketildiği zaman kas glikojen sentezi 15 mm/kg iken egzersizlerden 2 saat sonra gecikmiş olarak karbonhidrat tüketildiğinde kas glikojen sentezi yüzde 66 oranında azalarak 5 mmol/kg iniyor. Bu durum sporcularda sakatlık riskini artırıyor” dedi.

“PERFORMANSLARI YÜKSELİR”

İyi beslenen bir sporcunun performansının artacağını vurgulayan Dr. Saçaklı, “Ayrıca, üst düzey konsantrasyona ve dikkate sahip olurlar. Hastalık ve sakatlanma oranları düşüktür. Hastalandıklarında toparlanma süreleri kısadır. Vücut ağırlıkları vücut yağları ve yağsız vücut kitlesi önerilen sınırlardadır” diye konuştu.

ÖĞRENCİLER GÜRPINAR SAHİLİNDE BULUŞTU

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) öğrencileri Beylikdüzü Gürpınar Sahilinde ‘Açık Ateşte Pişirme’ etkinliğinde bir araya geldi. Etkinlik kapsamında Türk mutfağı uygulamaları yapan öğrenciler, hem birbirleriyle tanışma fırsatı buldu, hem de müzik eşliğinde doyasıya eğlendi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu (UBYO) Gastronomi Bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü ve Gelişim Meslek Yüksekokul Aşçılık Programı öğrencileri, GastroArt Kulübü tarafından organize edilen ‘Açık Ateşte Pişirme’ etkinliğinde bir araya geldi. Gürpınar Sahilinde kuzu çevirme, Urfa kebabı ve kokoreç gibi Türk Mutfağı uygulamaları yapan öğrenciler, DJ eşliğinde müziğe doydular.

Gastronomi Bölümlerinin ve Aşçılık Programının tüm sınıflarından öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen etkinlikle, öğrencileri hem kaynaştırmayı hem de üniversiteye uyumlarını kolaylaştırmak istediklerini ifade eden İGÜ Gastronomi İngilizce Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serdar Çöp, “Açık havada mutfak uygulamaları yaparak keyifli vakit geçirmelerini sağladık. Öğretim elemanlarımızın da katılımıyla gerçekleşen etkinliğe destek olan herkese teşekkür ediyoruz” şeklinde konuştu.

EĞİTİMLERİNİ ÜNİVERSİTEDE DENEYİMLEDİLER

Beykoz Özel Eğitim Meslek Okulu'nun özel öğrencileri, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri Bölümü'nü ziyaret etti.

Güzellik ve Saç Bakım Atölyesi'nin özel öğrencileri, özel eğitim öğretmeni Gamze Şener ve Beykoz Özel Eğitim Meslek Okulu Müdür Yardımcısı Medine Melek Kolbudak, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri Programı'nı ziyaret etti. Program Başkanı Öğr. Gör. Pelin Özgünay'ın öncülüğünde gerçekleşen buluşmada, İGÜ öğrencileri misafir öğrencilerin saç ve makyajlarını yaparken, kullanılan cihazlar ile ilgili uygulamalı bilgiler verdi.

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin temel yaşam becerilerini geliştirmeyi, topluma uyumlarını sağlamayı, iş ve mesleğe yönelik bilgi ve beceriler kazandırmayı amaç edinen bir okul olduklarını ifade eden Beykoz Özel Eğitim Meslek Okulu Müdür Yardımcısı Medine Melek Kolbudak, “Hafif düzeyde zihinsel yetersizliğe sahip bireylere iş ve meslek edindirmeyi hedefliyoruz” diye konuştu.

Aldıkları atölye eğitimini, üniversitede deneyimleyen özel öğrenciler ise gerçekleşen etkinlikten mutlu ayrıldı.

İGÜ VE IQRA ULUSAL ÜNİVERSİTESİ ARASINDA İŞ BİRLİĞİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) ile Pakistan IQRA Ulusal Üniversitesi arasında ikili anlaşmalar, akademisyen ve öğrenci değişim programları, yüksek lisans ve doktora programları, ortak bilimsel projeler gibi birçok alanda iş birliği kararı alındı.

IQRA Ulusal Üniversitesi Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Farzand Ali Jan, İGÜ Rektörü Prof. Dr. Aykaç ve İGÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. İzzet Gümüş'ü iş birliği protokolü görüşmeleri için İstanbul Gelişim Üniversitesi'ni ziyaret etti.

Gerçekleştirilmesi planlanan iş birliği protokolü hakkında konuşan Prof. Dr. İzzet Gümüş, uluslararasılaşmaya verdikleri öneme vurgu yaparak, “Türkiye ve Pakistan arasında ikili ilişkilerimiz çok iyi düzeyde ama bunu eğitim alanında daha da güçlendirmek adına bu iş birliği protokollerinin önemi büyük. İki ülke arasındaki iyi ilişkileri gelecek kuşaklara aktarmak gerekiyor” ifadelerini kullandı.

Rektör Prof. Dr. Aykaç ise İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak uluslararası olmaya ve iş birliklerine büyük önem verdiklerini ifade etti.

TEDARİK ZİNCİRİ YÖNETİMİ İÇİN YENİ BİR MODEL GELİŞTİRDİ

Bozulabilir ürünlerin tedarik zinciri yönetiminin giderek önem kazandığını ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Mehdi Safaei, tedarik zincirlerine öneriler sunan yeni bir model geliştirdi. Safaei, yaptığı çalışmayla toplam maliyetleri en aza indirmeyi ve ürün kalitesini muhafaza edemeyen depoları en aza düşürmeyi hedefliyor. Safaei'nin çalışması "Trends in Food Science & Technology" dergisinde yayınlandı ve ilgiyle karşılandı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Mehdi Safaei, tedarik zincirlerine öneriler sunan bir model geliştirdi. Bozulabilir gıda tedarik zincirini optimize etmek, konum, zaman, stok kontrolü ve rotalama gibi tüm yönleri dikkate alarak hazırladığı modelle birlikte tedarik zinciri yönetimine yeni bir bakış açısı kazandırmayı hedefleyen Safaei, "Geliştirilecek yazılımla, kullanıcılar yalnızca verileri girerek hazırlanan modelin tüm çıktıklarına ulaşabilecek ve maliyetlerini en aza indireyecek" ifadelerini kullandı.

Bozulabilir ürünlerin tedarik zinciri yönetiminin önemine vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden (İGÜ) Dr. Öğr. Üyesi Mehdi Safaei, "Et ürünleri, sebzeler ve meyveler, çiçekler, fotoğraflar, filmler, bilgisayar parçaları, cep telefonları, ilaçlar, kan ve organlar bozulabilir ürünler arasında yer alıyor. Bu nedenle, bu ürünlerin tedarik zinciri yönetimi önemli" diye konuştu.

"TÜRKİYE DÜNYANIN EN BÜYÜK 16'NCI İLAÇ PAZARI KONUMUNDA"

Türkiye'nin önemli bir meyve, sebze, fındık, buğday ve süt üreticisi konumunda olduğuna değinen Safaei, "Toplam yenilebilir gıda kaybı ve atığı, yılda 26.04 milyon ton olarak hesaplanmıştır. Türkiye, 80 milyondan fazla nüfusu olan büyük bir ülke olarak, tarımsal üretim ve gıda endüstrisi ekonomisinde önemli rol oynamaktadır. Gıda endüstrisine ek olarak, Türkiye ilaç endüstrisi, dünya pazar ekonomisi üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olabilecek

potansiyeye de sahiptir. Birçok yeni uluslararası ilaç şirketi, Türkiye'ye yatırım yapmayı planladıklarını açıklamıştır. Türkiye'nin ilaç pazarı, dünyanın en büyük 16'ncı ilaç pazarıdır. Raporlara göre, ilaç sektörünün Türkiye'deki payı 8 milyar, 2023'te 23 milyar olacak ve ihracat 8 milyardan fazlaya ulaşacak. Türkiye'nin ilaç sektörüne yönelik olumlu görünümünü ve ayrıca Türkiye'deki yerli ve yabancı yatırımların stratejik ortaklıkları, birleşmeleri ve satın alımlarını artıracaktır" ifadelerini kullandı.

"TEDARİK MALİYETİNİ DÜŞÜRECEK"

Oluşturduğu modelin tedarik zinciri boyunca bozulabilir malların envanterini optimize etme yeteneğine sahip olacağını belirten Safaei, "Türkiye ayrıca 80 milyon tüketici nüfusu ve coğrafi konumu ile gıda ve ilaç gibi bozulabilir malların tedarik zincirinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu ilaç ve gıda tedarik zincirleri hem ulusal hem de uluslararası olarak hizmet vermektedir. Bu tür tedarik zincirlerinin envanter yönetimini optimize etmek, ürünlerde bozulma oranının azaltılmasının bir sonucu olarak tedarikin maliyetini düşürecektir" diye konuştu.