

UZMANINDAN AİLELERE ‘ÇOCUĞUNUZUN BAĞIŞIKLIĞINI KORUYUN’ UYARISI

Yüz yüze eğitimin başlamasıyla çocuklarda, bağışıklık sistemini korumanın daha fazla önem kazandığını ifade eden Kaliteli Yaşam Uzmanı Doç. Dr. Haluk Saçaklı, ailelere çocukların beslenmesi ve yaşam tarzı ile ilgili uyarılarda bulundu. Çocukların en önemli öğününün kahvaltı olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Saçaklı, hareket ve egzersiz yapmanın da bağışıklık sistemini korumada önemli olduğunu söyledi.

Yüz yüze eğitimin başlaması ile okullarda ara ara vakalar görülmeye başladı. Çocuklarda bağışıklık sistemini güçlendirmede beslenmenin önemini anlatan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Kaliteli Yaşam Uzmanı Doç. Dr. Haluk Saçaklı, uyku düzenini koruma, diyaframdan nefes alıp vermeye alışma ve haftada en az 2-3 kere egzersiz yapmanın da çok önemli olduğunu belirtti. Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi gerektiğini ifade eden Saçaklı ailelere, “Çocuklarınızı özellikle fast food türü yiyeceklerden uzak tutun. Çocuğunuzu kahvaltı yapmadan asla okula göndermeyin. Kahvaltı, her zaman öğünlerin ana kraliçesidir. Çünkü kahvaltı yapmadıkları sürece isterse en iyi hocalardan ders alsınlar, bilgi beyinlerine işlemeyecektir” açıklamasını yaptı. Çocukların gece iki ya da üçe kadar ayakta kalmamaları, sürekli bilgisayar ekranında vakit geçirmemeleri gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Saçaklı, en az 8-9 saat uyumaları gerektiğini belirtti.

DOĞRU KAHVALTININ SIRRI

Pandemiyle obezitenin çığ gibi büyüdüğünü belirten Doç. Dr. Saçaklı, çocukların yiyip içtiği her şeye dikkat edilmesi gerektiğini söyledi. Doç. Dr. Saçaklı, doğru ve sağlıklı kahvaltının sırlarını şöyle anlattı:

“Özellikle 4 besin grubu kahvaltıda bir arada olmalıdır. Bunlar arabanın 4 tekeri gibidir. Birinci grup; süt, yoğurt, kefir, ayran, cacık. İkinci grup; kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, baklagil, peynir. Üçüncü grup; tüm sebzeler. Dördüncüsü ise ekmek ya da tahıl, pilav, makarna. Yağ ihtiyacını gidermek için ise zeytin, badem, ceviz, fındık ya da badem tüketilebilir.”

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN KAHVALTI KÜRÜ

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için sabah kahvaltısına özel karışım öneren Doç. Dr. Saçaklı kürün yapımını şu şekilde anlattı:

“Bir tatlı kaşığı sızma zeytinyağına bir çay kaşığı çörekotu ekleyin. Ayrıca bir çay kaşığı zerdeçal ve bir çay kaşığının ucuyla karabiber ekleyin. Bu karışımı her gün yiyin.”

Bu karışımın çok doğal olacağını vurgulayan Doç. Dr. Saçaklı, “Çörekotu ve zerdeçal antioksidan bakımdan çok zengin. Ama bunların bağırsaklardan emilimini

kolaylaştırmak için aracı görevini yapacak olan sızma zeytinyağıyla karabibere ihtiyacımız var” açıklamasını yaptı.

“AR-GE FAALİYETLERİ VE HARCAMALARININ İSTİHDAMA ETKİSİ YOK”

Ar-Ge faaliyetleri ile istihdam arasındaki ilişki ve Ar-Ge çalışmalarının istihdama katkısını konu alan bir çalışmaya imza atan Dr. Öğr. Üyesi Canan Tiftik, “Teknolojik gelişmelerin ve Ar-Ge faaliyetlerinin, beklentinin aksine genel istihdamı artırmadığı, işsizliği artırdığı görülüyor. Teknolojinin istihdamı azaltan etkilerinin istihdamı artırıcı etkilerinden daha yüksek olduğu görülüyor” ifadelerini kullandı.

“Teknoloji Temelli Araştırma ve Geliştirme (Ar-Ge) Faaliyetlerinin Genel İstihdam Üzerine Etkisi: Sistematik Derleme Çalışması” adlı makalesi ile ilgili açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Canan Tiftik, “Araştırma sonuçlarına göre; ülkelerdeki ekonomi faaliyetleri içerisinde yer alan Ar-Ge faaliyetleri ve harcamalarının istihdama etkisi yok” diye konuştu.

“TEKNOLOJİ İŞSİZLİĞİ BERABERİNDE GETİRİYOR”

Dr. Tiftik konuya ilişkin açıklamasında, “Araştırma ve Geliştirme (Ar-Ge) ve yenilik çalışmaları kapsamında; robotik teknoloji, dijitalleşme ve yapay zekâ uygulamaları yaşamın ve ekonominin her alanına giriyor ve insanları bir şekilde etkiliyor. Bu gelişmeler, aynı zamanda çalışanların ve iş arayanların iş bulamama olasılığını artırıyor. Emek ve istihdam tasarrufu sağlayan teknolojik gelişmeler, işgücü ve makineleşme arasındaki rekabetin makineleşme adına avantaja yol açtığı ve benzersiz bir teknoloji kaynaklı işsizlik sorununu beraberinde getirdiği için eleştiriliyor” açıklamasında bulundu.

“KAMU SEKTÖRÜ PAYI DAHA YÜKSEK”

Avrupa Birliği (AB) ortalaması ve Türkiye’deki Ar-Ge harcamalarını 2015 yılı özelinde karşılaştıran Dr. Tiftik, “AB’nin yaklaşık yüzde 2, Türkiye’nin ise yaklaşık yüzde 0,9 oranında Ar-Ge harcaması yaptığı görülüyor. Türkiye merkezli Ar-Ge harcamalarının oranı, gelişmiş ülkelerin, Avrupa Birliği ortalaması ile gelişmiş ülkeler ve hatta eşik değer olarak kabul edilen yüzde bir oranına bile ulaşamıyor. AB ülkelerinde yapılan araştırma ve geliştirme çalışmaları yüksek oranda özel teşebbüs eliyle yapılırken, Yunanistan, Türkiye ve Polonya ve benzeri ülkelerde ise kamu sektörü payı daha yüksek düzeyde” şeklinde konuştu.

İNSANLARIN YERİNİ MAKİNE ALIYOR, İŞSİZLİK ARTIYOR

Teknolojinin ekonomik büyümeyi sağladığı, işgücüne katılımı artırdığı ve refahı yükselttiğiyle ilgili genel yargının tam olarak desteklenmediğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Canan Tiftik, “Teknolojik imkânların ve yeniliklerin kullanımı sayesinde, üretilen

ürün sayısını artırıyor. Üretim sonucunda ortaya çıkan ürünler nicelik ve nitelik bakımından verimli olması karşısında; teknoloji, üretim süreçlerindeki iş gücünü azaltıyor ve insanların yerini makine ve otomasyonun alması sonucunda işsizlik artırıyor” dedi.

“Teknolojik Ar-Ge faaliyetlerinin artması ve kullanımına bağlı istihdam artışı ya da işsizliğin artışı, sektöre ya da iş koluna göre değişebilmektedir” diyen Dr. Tiftik sözlerini şöyle sonlandırdı:

“Teknoloji yoğunluğunun yüksek olduğu bir sektör olarak bankacılık sektöründe, teknolojik bankacılık kanallarının kullanım artışı ile istihdam arasında ilişki inceleyen araştırma bulguları, istihdam edilen çalışan sayısında azalma olacağını öngörüyor. Teknoloji kadınların, ev işlerine daha az zaman harcamasını da sağlıyor ve işlerini kolaylaştırıyor. Böylece teknoloji kadınların işgücüne katılmasını ve istihdam fırsatlarını artırıyor. Bu bulgu, işgücü piyasalarının dezavantajlı gruplar için daha esnek ve şeffaf hale geldiği argümanını destekliyor.”

İGÜ VE EDİRNE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ’NDEN ÖZEL ÖĞRENCİLERE YENİ SINIF

Avrupa Sürdürülebilirlik Haftası kapsamında Edirne Milli Eğitim Müdürlüğü ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Topluma Hizmet Koordinatörlüğü tarafından Edirne’deki Mimar Sinan Ortaokulu’na yeni bir sınıf kuruldu. Özel öğrencilerin eğitim alacağı sınıfta, çocuklara ‘farkındalık’, ‘dayanışma’, ‘ortak sorumluluk’, ‘küresel vatandaşlık bilinci’ gibi değerler de öğretilcek.

Açılışa, Edirne İl Milli Eğitim Şube Müdürleri Fatma Soydemir ve Ozan Demiralp, İstanbul Gelişim Üniversitesi Topluma Hizmet Birimi Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan Güzin Selçuk, öğretmenler, öğrenciler ve aileleri katıldı.

“SÜRDÜRÜLEBİLİR DÖNÜŞÜMDE ÖNCÜ OLMAYI HEDEFLEDİLİYORUZ”

Amaçlarının yerel, ulusal ve uluslararası arenada geliştirdikleri iş birlikleri ile toplumun tüm kesimlerine dokunan projeler üretmek olduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan Güzin Selçuk, sürdürülebilir dönüşümde öncü olmayı hedeflediklerini vurguladı. Dr. Öğr. Üyesi Selçuk, üniversitenin öğrenci ve mezunlarından oluşan gönüllü ekibi ile Toplum Yararı Gönüllüleri (TOYAG) ile sürdürülebilir kalkınma odaklı projeler üzerinde yoğun olarak çalıştıklarını dile getirdi.

Ağırlıklı olarak özel gereksinimli öğrencilerin eğitim gördüğü Edirne Mimar Sinan Ortaokulu Müdürü İkrâm Kalkan ise sınıfın öğrencilerine ihtiyaç duydukları imkânı sunmada çok büyük fayda sağlayacağını ilerek emeği geçenlere teşekkür etti.

AZER FİLMİNİN FESTİVAL YOLCULUĞU DEVAM EDİYOR

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Ali Kemal Çipe'nin 'Azer' filmi, Hindistan'ın Bangalore şehrinde düzenlenecek olan Noble Film Festivali'nde gösterilecek.

'Azer' bir miras hikâyesinin ana odağında üç farklı hikayeyi ele alan orta metraj bir film. Filmde semboller, isimler, eylemler ve diyaloglarla katmanlar oluşturduğunu ifade eden yönetmen Kemal Çipe, toplumsal hayatta yaşanan olayların gerisindeki psikolojik faktörleri sorguluyor.

Kadrosunda Erhan Yazıcıoğlu, Murat Prosciler, Halil Kumova, Bahar Hacıbektaşoğlu, Ali Yaylı, Barbaros Ergün gibi önemli isimlerin yer aldığı 'Azer' filminin görüntü yönetmenliği Erkan Bayfıdan, ses dizaynı Mustafa Yazıcıoğlu, müzikleri Atakan Ilgazdağ tarafından yapıldı. Filmin galası Fitaş Sineması'nda gerçekleştirildi. Prömiyeri Antakya Film Festivali'nde yapılan film, Uluslararası Meihodo Görsel Medya Festivali ve Asya Sinematografi Ödülleri'ndeki başarısının ardından, Lift Off Global Network'un 2021 seçkisinde yer aldı. Hindistan'ın Bangalore şehrinde düzenlenecek olan Noble Film Festivali'nde gösterilecek olan film, festival yolculuğuna devam ediyor.

YURT DIŞI YOLCULUĞU DAHA YENİ BAŞLADI

Uluslararası festivallerde yolculuğuna devam eden 'Azer' filminin başarısının ardından yönetmen Dr. Öğr. Üyesi Kemal Çipe yeni projeler üzerinde çalışmalarına devam ettiğini aktararak şöyle konuştu:

"Film süresi itibari ile yurt içinde maalesef festivallere dâhil olamadı. Yurt içi festivallerin hemen hemen hepsi orta metraj filmlere yer vermiyor. Yurt dışı yolculuğu daha yeni başladı. Bu bağlamda kısa süre içinde güzel dönüşler oldu. Ödül konusu farklı bir durum. Birincil aşamada filmin seyircileri ile buluşması önemli diye düşünüyorum sonrasında festivallerden ödül de alırsak buna hayır demeyiz. Ödüller motive edici olsalar da kısa filmler ödül düşünülerek çekilen filmler değildir, olmamalıdır. Ruhuna aykırı diye düşünüyorum. Yeni proje olmadan olur mu? Sinemayı seven ve film yapan birisi her zaman yeni fikirleri ile yeni projelerin içindedir. Tabii hayata geçirmek bazen mümkün olabilir bazen olmaz. Yeni projeler için çalışmalarım devam ediyor."