EYVAH! “MÜKEMMEL ANNE” DEĞİL MİYİM?

Günümüzde, sosyal medya uygulamaları birçok kişi tarafından yoğun olarak kullanılıyor olup, dijital dünyanın değişen alışkanlıklarıyla da yeni mesleklerin ortaya çıkmasına sebep oldu. Sosyal medyada en çok dikkat çeken konulardan birinin “fenomen” anneler olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Nazar Bal, fenomen annelerin deneyimlerini paylaşmasının diğer annelerde mükemmel olma baskısı yarattığını ifade etti.

Sosyal medya, insanların diğer insanları etkilemek için belli bir performans sunduğu bir alana dönüştü. Bu sunumu kimisi bebeğiyle, kimisi okuduğu kitapla, kimisi gezdiği gördüğü yerler ve keşfettiği mekânlar ile kimisi de hayatında ilgi duyduğu kesitler ile yapıyor. Sosyal medyada paylaşılan hayatlar “mükemmelim” duygusunu ön plana çıkarıyor. Bu platformlarda idealize edilen annelik de “mükemmel annelik” olarak sunuluyor.

ANNELİK ÜZERİNDEN YAPILAN TOPLUMSAL BASKI SOSYAL MEDYADA DA VAR

Toplumdaki yapıların değişmesiyle anneliğe yüklenen anlamlar da değişip, bu sürecin yansımaları da sosyal medyada görünür hale gelmeye başladı. Fotoğraf ya da videoların altına yapılan yorumlar, anneyi övme içerikli olduğu gibi olumsuz yapılan eleştirilere de sıkça rastlanıyor ve annelik üzerinden yapılan toplumsal baskı burada da karşımıza çıkıyor. Annelik deneyimlerinin paylaşılmasındaki asıl amacın diğer annelere “ yalnız değilsin” imajı vermek olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Sosyoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Nazar Bal, “Bu imajın, mükemmellik olgusu, -mış gibi hayatlar, kutsallaştırılan annelik, mahremiyetin göz ardı edilmesi, onay ve takdir arzusuna gittiği görülüyor. Bu durum diğer annelerde, çocuklarının bakımı konusunda eksiklik, suçluluk, yetersizlik gibi duyguları yaşamalarına sebep oluyor.” şeklinde konuştu.

İŞ BİRLİKLERİ SATIŞLARI ARTIRIYOR

Hem çocuğuna bakmak hem de evden çalışmak isteyen anneler için sosyal medya bir iş alanı haline geldi. Son yıllarda popüler hale gelen; baby shower, hastane odası süslemeleri, doğum anı, cinsiyet öğrenme, diş buğdayı gibi paylaşımlarla fenomen anneler yüksek bir etkileşime sahip oluyor. Annelerin kullandıkları ürünler hakkında bilgi vermelerinin hem bu ürünlerin satışını yapan firmalar hem de diğer anneler için büyük önem taşıdığını vurgulayan Dr. Bal, böylelikle firmaların annelerle iş birliği yaparak belli bir ücret ya da ürün karşılığında anlaştıklarını belirtti.

İGÜ'DE YENİLENEBİLİR ENERJİ DÖNÜŞÜMÜ HAREKETİ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi, çevreye ve gelecek kuşaklara karşı sorumluluğunu "yeşil enerji" ile yerine getiriyor. Karbon salımınının azaltılarak, çevre ve insan sağlığının korunmasına destek olan İGÜ, Yenilenebilir Enerji Kaynak Garanti Sistemi (YEK-G) belgesini alarak, çevre konusundaki iyileştirme ve belgeleme çalışmalarına hız kazandırdı.

Uluslararası derecelendirme kuruluşları tarafından onaylanan kaliteli eğitimi, uluslararası akredite edilmiş program sayısı ve tescillenen öğrenci memnuniyetinden sonra İstanbul Gelişim Üniversitesi bir başarıya daha imza attı. Çevre sağlığının korunması için gerçekleştirdiği çalışmalar ve tüketilen enerjinin tamamını yenilenebilir kaynaklardan üretilen enerjiyle karşılayan İGÜ, "Yenilenebilir Enerji Kaynak Garanti Sistemi (YEK-G)" belgesi alarak yenilenebilir enerji kaynaklarından üretilen enerjinin tedarik edilmesini garantiledi.

HEM ÇEVREYİ KORUYACAK HEM DE GELECEĞE KATKI SAĞLAYACAK!

Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG) kapsamında, "SDG7: Erişilebilir ve Temiz Enerji" kategorisinde Türkiye'de 4'üncü sırada yer alan İstanbul Gelişim Üniversitesi, eğitim alanındaki çalışmaları, yenilikçi projeleri ve topluma yönelik sağladığı katkılar ile birlikte çalışmalarına erişilebilir ve temiz enerji alanlarında da devam ediyor. Yenilenebilir Enerji Kaynak Garanti Sistemi (YEK-G) belgesi ile yenilenebilir enerji kaynaklarından üretilen enerjinin tedarik edilmesini garantileyen İGÜ, elektrik üretim ve tüketiminde yenilenebilir kaynakların kullanımının da yaygınlaştırılmasını destekliyor.

Çevresel, sosyal ve ekonomik yönüyle kullanıcıları sürdürülebilir gelecek için katkı sağlamaya yönelten YEK-G sistemi, yenilenebilir enerji kullanımı ve tüketimi ile kullanıcıların sebep olduğu elektrikten kaynaklı karbon salımınının azaltılmasını da sağlıyor. Bu sayede hem çevreyi koruyacak hem de geleceğe katkı sağlayacak olan İGÜ, gelecek nesillere daha iyi bir dünya bırakmak, kalıcı bir başarı elde etmek için sürdürülebilirlik çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor.

BU MEYVELER HEM ZAYIFLATIYOR HEM DE HASTALIKLARI ÖNLÜYOR!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Öğretim Üyesi Dr. Merve Bayram özellikle kiraz, vişne ve kızılcık meyvelerinin üzerinde yapılan araştırmaların, kardiyovasküler hastalıklar, inme, diyabet gibi birçok hastalığın riskini azalttığını belirtti.

Ağrıları dindiriyor, ödem söktürüyor, uykuyu düzenliyor ve birçok hastalığın oluşum riskini azaltıyor... Faydaları saymakla bitmeyen kiraz, ülkemizde en çok üretilen meyvelerden. Güçlü bir antioksidan olma özelliğine sahip olan bu kırmızı meyvenin tüketimi sağlığımızı olumlu yönde etkileyerek hastalık semptomlarını azaltıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Merve Bayram, kiraz, vişne ve kızılcık gibi kırmızı meyvelerin faydalarını anlattı.

DOĞADA BULUNAN EN GÜÇLÜ ANTİOKSİDAN

Üretimi oldukça yüksek olan ve sağlığı olumlu yönde etkileyerek diyabet, kardiyovasküler hastalıklar (KVH), hipertansiyon, obezite ve yağlı karaciğer hastalığı gibi hastalıkların risklerini ve semptomlarını azalttığı düşünülen kiraz, kızılcık ve vişne gibi kiraz grubu meyveler ülkemizde birçok alanda kullanılıyor. Özellikle kırmızı meyvelerin, diğer meyvelere göre nispeten daha düşük kalorili olduğunu belirten Dr. Merve Bayram,

“Yapılan çalışmalar, kronik hastalıklar ile meyve ve sebze tüketimi arasında ters bir ilişki olduğunu ortaya çıkardı. Bu yüzden dengeli meyve ve sebze tüketimi, KVH, inme, diyabet, Metabolik sendrom, karaciğer hastalığı ve bazı kanserlerden kaynaklanan ölüm ve hastalık risklerini azaltıyor.” dedi.

Aynı zamanda Dr. Merve Bayram, doğada bulunan en güçlü antioksidanlardan olan kiraz, kızılcık ve vişnenin hem yüksek miktarda C vitaminine sahip olması hem de potasyum gibi bazı önemli mineralleri bünyelerinde bulundurmalarından kaynaklı tüketiminin oldukça önemli olduğunun altını çizdi.

UYKU BOZUKLUKLARI VE AĞRILARA DA ÇARE OLUYOR

Triptofan zengini besinlerin tüketilmesi kaliteli ve deliksiz uykunun vazgeçilmezlerinden. Vücuttaki melatonin ve serotonin hormonlarının miktarını artıran triptofan, özellikle kirazda oldukça fazla miktarda bulunuyor. Kirazdaki serotonin, melatonin ile birlikte çalışarak uyku kalitesini artırmanın yanı sıra uykusuzluk ve uyku bozukluğu gibi hastalıklara karşı savaşmaya da yardımcı oluyor.

Güncel klinik çalışmaların, kiraz grubu kırmızı meyvelerin sağlığı olumlu yönde etkilediği ve bazı kronik hastalıkların ilerlemesini önlediği konusunda oldukça umut verici olduğunu vurgulayan Dr. Merve Bayram, kirazların aynı zamanda içerdikleri biyoaktif bileşenler sayesinde duygu durum bozukluklarında da etkili olabileceğini belirtti.

“RUSYA SAVAŞ KORKUSUNU BALKANLARA TAŞIYOR”

Rusya'nın, Ukrayna'ya karşı açtığı savaş devam ederken İstanbul Gelişim Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Uzmanı Doç. Dr. Fatih Fuat Tuncer, Rusya’nın hem tarihten gelen bağları hem de Balkanlardaki Sırpların ve Ortodoksların koruyucusu olarak kendini konumlandırdığını hatırlatarak bölgeyle ilgili açıklamalarda bulundu. Tuncer, “Rusya, savaş korkusunu Balkanlara taşıyarak Batı’da tedirginlik yaratmayı hedefleyebilir. Ancak olası bir savaş, sınırlı bir savaş olmayacaktır. Sonuçları tüm dünyayı derinden etkileyecektir.” diye konuştu.

24 Şubat 2022 tarihinde Rusya’nın Ukrayna’ya karşı başlattığı savaşın, 2014’teki Kırım işgalinin aksine Batı’da büyük bir travma yarattığını söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Uluslararası İlişkiler Uzmanı Doç. Dr. Fatih Fuat Tuncer, “Tabii ki bu travma tek bir günde ortaya çıkmadı. Soğuk Savaş sonrası Batı ve Rusya arasındaki geçici uzlaşı, gerek Batı’nın eski Sovyet hinterlandında genişlemesi ve eski Doğu Bloğu ülkelerini NATO ve AB içerisinde dönüştürmesi gerekse Putin sonrası Rusya’nın yeniden eski ihtişamlı günlerine dönmek istemesi ile bozuldu.” dedi.

“BATI’DAKİ ‘OLDU-BİTTİ’ HASTALIĞI RUSYA’YA DA SİRAYET ETTİ”

Tuncer konuşmasını şöyle sürdürdü:

“Bir diğer taraftan da Soğuk Savaş henüz bitmişken ve ‘tarihin sonu’ tezleri üretilip Batı’nın geri dönülemez zaferi ilan edilirken, 90’lı yıllarda tam da Avrupa’nın orta yerinde yeni bir sorun ortaya çıkmıştı: Yugoslavya’nın dağılması. Balkanlarda başlayan savaş ortamı Batı’da ortaya çıkan iyimser havanın kısa sürede dağılmasına sebep oldu. Batı’nın yaşanan savaşa kalıcı çözümler üretememesi, suçun ‘Balkanlaşma’ gibi kavramlara atılması ve Balkanların ‘Güneydoğu Avrupa’ olması, bölgede var olan sorunların deyim yerinde ise halının altına süpürülmesi neden oldu. Gerek Bosna’daki Dayton Antlaşması, gerek Kosova’nın BMGK’nın 1244 sayılı kararına (bu karara göre Kosova’nın Sırbistan’ın bir parçasıdır) rağmen tek taraflı bağımsızlığını ilan ederek Batı’nın hızlıca bu bağımsızlığa meşruiyet kazandırması ve yine gerekse Makedonya (bugün Kuzey Makedonya) bağımsızlığı sonrası hem içeride Arnavutlarla hem de dışarıda Yunanistan ve Bulgaristan ile yaşanan sorunlar, deyim yerinde ise bize halının altının ne kadar dolduğunu göstermektedir. Bugün Ukrayna’da daha önce Kırım ve Gürcistan’da yaşananlar, Batı’daki ‘oldu-bitti’ hastalığının Rusya’ya da sirayet ettiğini gösteriyor. Uluslararası ilişkilerin kaotik bir ortamı olduğu ön kabulüne rağmen bugün yaşananlar, aslında ‘eşitlerle eşit ve eşitsizlerle eşitsiz olmak’ gibi yeni bir durumun uluslararası ilişkilerde yeni bir meşruiyet alanı yarattığını gösteriyor. Bu yeni meşruiyet durumu da en çok Balkanları etkileyecek gibi görünüyor.”

“BÜTÜN BÖLGEYİ DOMİNO TAŞI GİBİ ETKİLEYEBİLİR”

Bölgede yaşanması muhtemelen küçük bir çatışma ihtimalinin dahi bütün bölgeyi domino taşı gibi etkileyebileceğini ifade eden Tuncer, “Rusya hem tarihten gelen bağların, hem de Balkanlardaki Sırpların ve Ortodoksların koruyucusu olarak kendini konumlandırmakta. Korkulan ise Ukrayna üzerinden çevrelendiğini iddia ederek bir işgale girişen Rusya’nın, Batı’ya karşı Balkanlar kartını açması. Rusya bu şekilde savaş korkusunu Balkanlara taşıyarak Batı’da tedirginlik yaratmayı hedefleyebilir. Ancak olası bir savaş, sınırlı bir savaş olmayacaktır. Sonuçları tüm dünyayı derinden etkileyecektir. Böyle bir savaş özellikle Soğuk Savaş sonrası kendi konfor alanını kendi için kurmayı büyük ölçüde başaran AB’yi derinden sarsacaktır.” şeklinde konuştu.

“SOĞUK SAVAŞ SONRASI DÜZENİN DE SONU GELDİ”

Bölgede yaşananlarla ilgili “Soğuk Savaş gibi Soğuk Savaş sonrası düzeninin de sonunun geldiğini gösteriyor” ifadesini kullanan Tuncer, “Bu sebeple AB, ABD ve Rusya’nın bölge üzerinde oldu-bitti politikasından kaçınması şart görünüyor. Çünkü bölgedeki hassasiyetleri kaşımanın geri dönülmez sonuçları olacaktır. Bu noktada Türkiye ve diğer bölgesel güçlere de büyük görevler düşmekte. Bölgenin içine gireceği kaos Türkiye’yi de derinden etkileyecektir. Onun için Türkiye’nin Ukrayna krizinde sergilediği tüm taraflarla iletişim kurabilme ve diplomasiyi bırakmama ve kolaylaştırıcı olma politikasını bölge için de kullanması gerekiyor” dedi.