

## BU GIDA TAKVİYESİ KANSER VE OBEZİTE İÇİN UMUT VADEDİYOR

Vücudun sindirim sisteminde yer alan yararlı bakteriler olarak da bilinen probiyotikler, bağışıklık sistemini korumada da önemli rol oynuyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Uzman Diyetisyen Münevver Başak Onat, probiyotikler üzerinde yapılan son çalışmaların gelecek dönemde kanser, obezite ve sinir sistemi hastalıklarına da yararlı olabileceğini belirtti.

Gıda takviyesi olarak da kullanılan probiyotikler, mide bağırsak sağlığının vazgeçilmezi. Fermente edilmiş ürünlerle ve laboratuvar ortamında kontrollü olarak üretilen bu yararlı bakterilerin kullanım miktarları ve hangi yollarla alındığı oldukça önemli. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğr. Gör. Uzman Diyetisyen Münevver Başak Onat, probiyotik kullanımında dikkat edilmesi gerekenleri anlattı.

“SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMEDEN UZAKLAŞANLAR İÇİN KULLANIM KOLAYLIĞI SAĞLIYOR”

Özellikle kış aylarının gelmesi ile birlikte hastalanmaya olan yatkınlık artıyor. Yeterli miktarda tüketilen probiyotikler, antialerjik ve antimikrobiyal etki gösterirken; sindirim sistemi florasının ve işlevlerinin düzenlenmesini ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olmakta. Hızlı tüketilebilen ve hazırlık gerektirmeyen formlarda satışa sunulan probiyotik ürünlerin, büyük bir kullanım kolaylığı ve zaman tasarrufu sağladığını belirten Uzman Diyetisyen Münevver Başak Onat, “Probiyotikleri beslenmemize fermente edilmiş; süt ürünleri, meyve ve sebzeler, soya gibi kaynaklarla dâhil etmemiz mümkün. Bununla birlikte probiyotiklerin laboratuvar ortamında kontrollü üretimi de söz konusu. İçerdikleri canlı mikroorganizma sayısının fazla olması bu probiyotik takviyelerini; sağlıklı ve dengeli beslenmeden uzaklaşan, çalışma saatleri ve koşulları nedeniyle hızlı gıdalara yönelmek zorunda kalan modern insan ve sanayi toplumları için tercih sebebi kılmakta. Ayrıca kapsül, saşe, emme tableti gibi hızlı tüketilebilen probiyotikleri de günlük yaşama dâhil etmek oldukça kolay.” dedi.

## İDEAL PROBİYOTİĞİ SEÇERKEN BUNLARA DİKKAT EDİLMELİ

Probiyotik ürünlerinin satın alındıktan sonra uygun ortam ve sıcaklıkta saklanması, önerilen miktar ve sıklıkta kullanılması, kullanım için açlık-tokluk vb. önerilerine uyulması kullanıcıların özen göstermesi gereken konulardan yalnızca birkaçı. Probiyotiklerde özellikle hastalık yapıcı özelliğinin olmaması ve antibiyotiklere karşı duyarlı olması gerektiğine vurgu yapan Uzman Diyetisyen Onat, ideal probiyotik özelliklerini de şu şekilde sıraladı;

- Lactic asit üretmelidir. Antimikrobiyal madde üretmelidir.
- Bağırsak yüzeyi ile uyumlu olmalıdır.
- Genetik olarak stabil olmalıdır.
- Gıda güvenliği ve klinik kullanımda güvenli olmalıdır.
- Gastrointestinal kanalda kalıcı olabilmelidir.
- Asit ve safraya tolerans gösterebilmelidir.

## İGÜ'DEN "SÜRDÜRÜLEBİLİR GÖNÜLLÜLÜK GÜNÜ"

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mezunlar-Mensuplar Koordinatörlüğü ve Kariyer Geliştirme Merkezi tarafından düzenlenen "Sürdürülebilir Gönüllülük Günü" kapsamında, sivil toplum kuruluşlarında gönüllü çalışmalarda bulunan yöneticiler, öğrenci ve mezunlarla buluştu. Sivil toplum kuruluşları tarafından kurulan stantlarda öğrenci ve mezunlara bilgiler verildi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mezunlar-Mensuplar Koordinatörlüğü ve Kariyer Geliştirme Merkezi tarafından "Sürdürülebilir Gönüllülük Günü" gerçekleştirildi. ICF Türkiye, İyiliğe Uçanlar Derneği, Sosyal Ben, Temel İhtiyaçlar Derneği, TEMA, Sağlık İçin Hareket ve Değişim Liderleri Derneği gibi öne çıkan sivil toplum kuruluşlarının yöneticileri katılım sağladı.

### "1.3 MİLYAR TON GIDA İSRAF EDİLİYOR"

Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'ne yönelik çalışmalar yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), "Sürdürülebilir Gönüllülük Günü" kapsamında Türkiye'nin öne çıkan sivil toplum kuruluşlarının yöneticileriyle öğrenci ve mezunları bir araya getirdi. Hem gönüllülük çalışmaları hem de sürdürülebilirlik için neler yapılması gerektiği konusunda bilgiler veren Temel İhtiyaçlar Derneği Genel Müdürü Nil Tibukoğlu, "İsraf ve yoksullukla mücadele eden bir derneğiz. İsrafa gidecek ürünleri ihtiyaç sahipleriyle buluşturuyoruz. İsrafi önlemek için 'Gıda Bankacılığı'nı kullanıyoruz ve çözümün de bu olduğunu düşünüyoruz. Her yıl dünyada 1.3 milyar ton gıda israf ediliyor. Bunlar enerjide kullanılabilir ama çöpe gidiyor. İsrafi önlemek için planlı üretim yapılmalı. Üretimi azaltarak farkındalık sağlanmalı. Eğer bir şeyi yeniden kullanamıyorsak, geri dönüştürmeliyiz." şeklinde konuştu.

### DERNEKLER FAALİYETLERİNİ ANLATTI

Kendini tanıyan ve toplumun sorunlarına duyarlı genç kadınlar yetiştirmek hedefiyle ilerlediklerini belirten Değişim Liderleri Derneği Kurucusu Sema Başol, "Derneğimiz, Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'nin 17 amacına yönelik çalışmalar yapıyor. Kendi çevrelerindeki sorunlara çözüm üreten, sosyal sorumluluk projelerine katılmak isteyen genç kadınlara destek veriyoruz." dedi. Gönüllülük esasına dayalı bir dernek olduklarını ve 5-15 yaş

arası dezavantajlı çocuklara yönelik çalışmalar yaptıklarını ifade eden İyiliğe Uçanlar Derneği Kurucu Başkanı Sinem Güldal, “Gençlerden umudumuz çok fazla ve birlikte yapacağımız çok şey var. Üniversitelerin havacılık kulüpleriyle beraber sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştirerek kalplere dokunmak istiyoruz.” dedi. Son dönemdeki ana faaliyetlerinin iklim krizi olduğunu ifade eden TEMA Örgütlenme ve Saha Yönetimi Bölüm Başkan Yardımcısı Arif Gürel, doğayı, havayı ve yaşam kalitesini artırmak için herkesi gönüllü olmaya davet ettiklerini belirtti.

## **ERGENLERDE YÜKSEK ÖFKE DUYGUSU, BORDERLINE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNDEN KAYNAKLANIYOR OLABİLİR**

Kişilik bozukluklarının kökenlerinin, çocukluk ve ergenlik döneminde oluştuğunu vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden (İGÜ) Klinik Psikolog Dr. Öğr. Üyesi Haydeh Faraji, borderline kişilik oluşumu ve bozukluğunda en önde gelen özelliklerin başında terk edilme duyarlılığı ve öfke duygusu olduğunu belirtti.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi (İİSBF), Psikoloji Bölümü’nden Klinik Psikolog Dr. Öğr. Üyesi Haydeh Faraji, borderline kişilik özelliklerinin yüksek olmasının gelecekte gelişebilecek borderline kişilik bozukluğuna işaret ettiğini ve genç bireylerde tespit edilip, müdahale edilmesi durumunda, ilgili sorunların yerleşik bir bozukluğa dönüşmeden çözülebileceğini belirtti.

## **YIKICI SONUÇLARI ÖNLEMEK İÇİN ERKEN TEŞHİS ÖNEMLİ**

Kişinin kimlik duygusunda, ilişkilerinde ve davranışlarında süregelen dengesizliğin olduğu bir bozukluk olan borderline kişilik bozukluğu, meslek hayatında, sosyal ilişkilerde işlev bozukluğu da dâhil olmak üzere birçok psikososyal ve finansal soruna yol açıyor. Özellikle ergenlerde şiddetli borderline kişilik özelliğine sahip olmanın, yetişkinliğe geçerken becerileri olumsuz etkileyebileceğini belirten Klinik Psikolog Dr. Öğr. Üyesi Haydeh Faraji, “Borderline kişilik bozukluğunda (BKB) duygular olumsuz, yoğun ve değişkendir. Özellikle öfke, duygusal değişkenlikte kilit rol olarak karşımıza çıkar. Aynı zamanda borderline ergenler bir an çok mutlu görünürken, bir an sonra öfkeli, ağlamaklı ya da heyecanlı hale gelebilir, hızlı bir şekilde de sakinleşmiş hale bürünebilir. Hastalık kemikleşmeden erken yaşta öncül görünümünün belirlenebilmesi hastalığın bireysel ve toplumsal maliyetini düşürmede oldukça önemlidir.” dedi.

## **BOZUKLUĞA EN ÇOK ANKSİYETE BOZUKLUKLARI EŞLİK EDİYOR!**

2018 yılında yapılan araştırmalara göre acil servise başvuran intihara meyilli ergenlerin %78’inde sınırda kişilik özelliği düzeylerinin önemli ölçüde yüksek olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Faraji, “Borderline kişilik bozukluklarına; anksiyete bozuklukları, duygudurum

bozuklukları, yeme bozukluğu, alkol/madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı gibi çeşitli bozukluklar da eşlik ediyor. Bozukluğa ise en çok anksiyete bozukluğu eşlik etmekte. Aynı zamanda borderline bozukluk olan kişiler diğer psikiyatrik bozuklukları olanlara göre daha fazla tedavi gördüğünden daha az eğitim niteliği elde ediyor. Dolayısıyla da daha fazla işsizlik sorunu ile karşılaşılıyor.” şeklinde konuştu.

## SPORTİF GELİŞİM’DE BU HAFTA ÖĞRENCİLER ZUMBA YAPTI!

Gelişim Atölyeleri kapsamında gerçekleştirilen Sportif Gelişim etkinliğinde öğrenciler bu hafta Öğr. Gör. Duygu Koca ile Zumba yaptı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Sanatsal Gelişim, Sportif Gelişim, Kültürel Gelişim ve İGÜ Coffee Talks etkinlikleri yıl boyunca öğrencileri bir araya getirerek farklı alanlarda hem eğitim almalarını hem de sosyalleşmelerini sağlıyor. 26 Ekim Çarşamba günü Sportif Gelişim kapsamında Öğr. Gör. Duygu Koca’nın verdiği eğitimle Zumba yapan öğrenciler keyifli anlar geçirdi.

### “ZUMBA, FİZİKSEL VE RUHSAL SAĞLIĞI OLUMLU YÖNDE ETKİLİYOR”

Latin müziği ve dünya müziğinin harmanlanmasıyla birlikte, dans ve fitness egzersizlerini birleştirerek; heyecan verici, dinamik ve düzenli olarak yapılması sonucunda kısa sürede fiziksel sağlığı olumlu yönde etkileyen Zumba, kişilerin aynı zamanda sosyalleşmesine de katkı sağlıyor. İGÜ’lü öğrencilerin Zumba egzersizini çok sevdiklerini belirten Öğr. Gör. Duygu Koca, “Öğrencilerin ilgileri ve pozitif enerjileri ön plandaydı. Sağlıklı yaşam hareketle başlar. Zumba, fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkiliyor. Dengeli beslenmeye de özen gösterilirse, Zumba ile kalori yakılarak hem kilo kontrolü sağlanmış olur hem de keyifli anlar geçirilir.” şeklinde konuştu.

## BLUESKY AWARDS ÖDÜLÜ BİR KEZ DAHA İGÜ’DE

Havacılık endüstrisinin önemli ödülllerinden olan Bluesky Awards, 2022 yılı kazananlarını açıkladı. “Yılın Uçak Mühendisliği Bölümü” ve “Yılın Havacılık Yeşil İnovasyon Projesi” ödüllerini kazanan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) havacılık alanındaki başarılarına bir yenisini daha ekledi.

Havacılık ödülleri organizasyonu olan Bluesky Awards, havacılık endüstrisinde ürün ve hizmet sunumlarının standartlarını yükseltmeyi hedefleyen kurum ve kuruluşları değerlendirdiği 2022 yılı sonuçlarını açıkladı. 2021 yılında Bluesky Awards tarafından 4 ödüle layık görülen İstanbul

Gelişim Üniversitesi, bu sene hem “Isırgan Tohumu Bazlı Jet Yakıtı Üretimini Transesterifikasyonu (Bio-Based Jet Fuel Production by Transesterification of Nettle Seed)” projesi ile “Yılın Havacılık Yeşil İnovasyon Projesi” ödülüne hem de “Yılın Uçak Mühendisliği Bölümü” ödülünü kazanarak havacılık eğitimindeki başarısını tescilledi.

#### KÜRESEL SORUNLARA KARŞI EMİSYONLARI AZALTMA HEDEFLERİNE KATKI SAĞLAYACAK

Küreselleşmiş dünyada hayati önem taşıyan hava taşımacılığı ve yolculuğu, kıtalar arasındaki insanları ve işletmeleri birbirine bağlıyor. Son dönemlerde daha da ön plana çıkan küresel iklim değişikliği konusu dikkatleri uçakların CO2 emisyon hacimlerine odakladı. İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Sinem Gürkan Aydın’ın proje yürütücülüğünü yaptığı, proje ekibinde ise Dr. Öğr. Üyesi Arzu Özgen’in ve Oktay Polat’ın yer aldığı “Isırgan Tohumu Bazlı Jet Yakıtı Üretimini Transesterifikasyonu (Bio-Based Jet Fuel Production by Transesterification of Nettle Seed)” projesi, yenilenebilir biyo-taban kullanılarak üretilen jet yakıt olması sayesinde küresel sorunlara karşı emisyonları azaltma hedeflerine katkı sağlayacak.

#### SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ HAVACILIĞA TAŞIDILAR!

2050 yılına kadar havacılığın yaklaşık olarak 450-500 milyon ton sürdürülebilir havacılık yakıtına ihtiyacı olmasının beklendiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Sinem Gürkan Aydın, “Uçuşlarda kullanılan yakıtlardan üretilen sera gazları, atmosfere salındığında küresel iklim değişikliğini olumsuz etkilemektedir. Bu durum ise güçlü sürdürülebilirlik kriterleri ile sağlanabilir. Yenilenebilir biyo-tabanlı kullanılarak üretilen jet yakıtları havacılık sektörü için önemli. Yaptığımız projede sürdürülebilir bir kaynak olan ısırgan tohumu yağı kullanarak üretilen biyojet yakıtını, geliştirme ve ticarileştirmeye aday bir ürün haline getirdik.” şeklinde konuştu.

“Havacılık Başarı Ödülleri” ve “Havacılık Proje Ödülleri” kazananları 26 Kasım’da Bluesky Awards ödülleri kavuşacaklar.