

Son Yılların Önemli Konusu:



İnsan mikrobiyotası, insan vücudunda yaşayan ve insan hücresi olmayan bakteri, mantar, virüs ve protozoo ailesinin toplamıdır. Vücudun her tarafında bulunabilirler. Bağırsaklar bakterilerin konaklanmasına uygun nemli ve besleyici ortam olduğu için daha çok burada yaşarlar. Bağırsak mikrobiyotasının bağışıklık sistemi, beyin gelişimi ve davranış üzerine etkisi son yıllarda ilgi odağı olmuştur. Mikrobiyota ile ilgili yayınlanmış 4000 'i aşkın makalenin %90 'dan fazlası son yıllara aittir.

Mikrobiyota oluşumunda etkili pek çok faktör vardır. Bebeklerde doğum şekli bağırsak mikrobiyotasının şekillenmesinde son derece önemlidir. Sezaryen ile doğan bebeklerin yaşamlarının sonra ki yıllarında alerji, astım, GI disfonksiyon, obezite ve diyabet olma olasılıkları daha fazladır. Normal doğum, sağlıklı mikrobiyota gelişimi ve bağışıklık sistemi için çok önemlidir. Anne sütü ile beslenme preterm bebeğin mikrobiyotasını eksik mikrobiyal türler yönünden zenginleştirir, bebeğin mikrobiyomunun insan sütü oligosakkaritlerini kullanabilme yeteneğini artırır. Erken formüle mamalara başlama da sağlıklı mikrobiyota oluşumunu önler.



Antibiotik kullanımı faydalı bakterilerin de yok olmasına neden olduğundan yapılan çalışmalarda mikrobiyom kompozisyonunda olumsuz değişikliklere neden olduğu gösterilmiştir.

Probiyotikler bağırsaklarda disbiyozis dediğimiz zararlı bakteri, faydalı bakteri dengesinin bozulma durumunu engelleyerek pek çok hastalığın oluşumunu engellemektedir. Probiyotikleri besleyen ve posalı gıdalarla alabileceğimiz prebiyotikler de mikrobiyota için çok önemlidir.

Bağırsak mikrobiyotası inflamasyon, immün sistem, beslenme ve hatta endokrin sistem ile olan sıkı ilişkisi nedeniyle gastrointestinal sistem dışında da şaşırtıcı sayıda hastalığın patogeneğinde etkilidir.

Başta obezite ,metabolik sendrom ve tip 2 diyabet olmak üzere , özellikle çocuklarda yapılan çalışmalarda atopik dermatit ve bir çok alerjik hastalıkta karşımıza çıkmaktadır. İnsan bağırsak mikrobiyotası, obezite ve insülin direnci patogeneğinde önemli araçlardan biridir.

Sağlıksız mikrobiyota ve disbiyozis Otizm, Alzheimer, Parkinson hastalığı, depresyon gibi pek çok nörolojik hastalığın oluşumunda da etkilidir.

Mikrobiyota oluşumunda beslenmenin de önemi büyüktür. Batı tarzı beslenme dediğimiz posasız, bol proteinli ve fazla yağlı diyetle beslenmenin bağırsak mikrobiyotasını bozduğu araştırmalar sonucu kabul edilmiştir. Biz diyetisyenler olarak toplumumuzda çocukluktan başlayarak sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırır, sebze ve meyve tüketimini teşvik eder, aşırı yağlı beslenmeyi önleyebilirsek, kefir gibi, ev yoğurdu gibi doğal probiyotik kullanımını balık kullanımını artırabilirsek sağlıklı mikrobiyota ile hem bağışıklık sistemini güçlendirir, hem de obezite başta olmak üzere pek çok hastalığın oluşumunu önleyebiliriz.



Dr. Ayşe Huri ÖZKARABULUT
Beslenme ve Diyetetik
Program Başkanı

Covid-19

Rehberine Güncel Eklèmeler Yapıldı

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN; 14 Ocak 2022 tarihinde Sağlık Bakanlığı'nın Covid-19 rehberinin "Temaslı Takibi, Salgın Yönetimi, Evde Hasta İzlemi ve Filyasyon" bölümüne "Güncel Dönemde Covid-19 İlişkili İzolasyon ve Karantina Uygulamaları" rehberi de eklendi bilgisini paylaştı.



Bu güncellemeye göre;

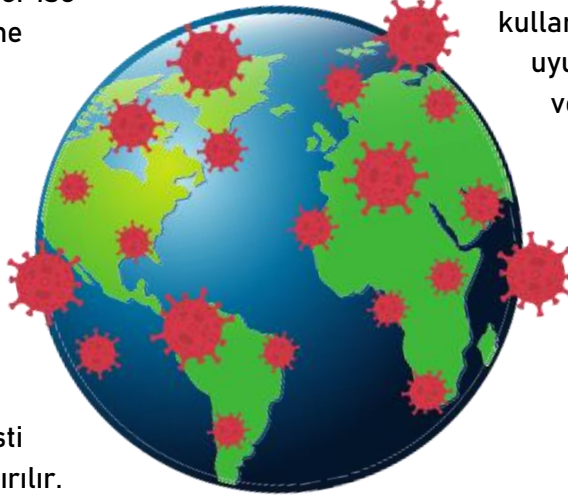
- COVID-19 ile yüksek riskli (yakın) temaslı olanlarda karantina uygulaması ve
- SARS-CoV-2 enfekte asemptomatik veya hafif vakalarda (evde izlenen veya hastanede 24 saatten kısa süre yatan vakalar) izolasyon süreleri yeniden belirlendi.
- COVID-19 ile yüksek riskli (yakın) temaslı olanlarda karantina uygulaması kapsamında;
 - Hatırlama dozu aşısı yapılmış veya son 3 ay içerisinde hastalığı geçirmiş kişiler COVID-19 yakın temaslı olması halinde karantinaya alınmazlar. Koruyucu önlemlere (maske kullanımı, kişiler arası mesafe, hijyen) uyararak kendi semptomlarını da takip ederek günlük yaşamlarına devam edebilirler.

- Karantina uygulanmamakla birlikte kısmi risk nedeniyle bu kişiler 10 güne kadar maske ve mesafeye azami dikkat etmelidir.
- Semptom gelişmesi durumunda semptom geliştiği gün PCR testi yapılır.
- Yüksek riskli kişilere (yaşlı bakım evleri, ceza infaz kurumları, immunsupresif hastalar vb. toplu yaşam alanları gibi) bakım verilen alanlarda kalan ve hizmet sunan kişilere bu kural uygulanmaz. Yüksek riskli kişilere hizmet veren kişiler için karantina uygulanmasa bile, 10 gün süreyle riskli gruba hizmet vermemelidir.
- Hatırlatma dozu yapılmamış veya son 3 ay içerisinde hastalığı geçirmemiş veya aşısız kişilerde; Karantina süresi 7 gün önerilmektedir. Karantina süresince semptom gelişmemesi halinde 7. günde test vermeden karantina sonlandırılır. Karantina boyunca herhangi bir semptom gelişmesi durumunda semptom geliştiği gün PCR testi yapılır.
- Ancak karantina süresi 7. gün sonlanmış olmakla birlikte kısmi risk nedeniyle bu kişiler 10 güne kadar maske ve mesafeye azami dikkat etmelidir.
- Yüksek riskli kişilere (yaşlı bakım evleri, ceza infaz kurumları, immunsupresif hastalar vb. toplu yaşam alanları gibi) bakım verilen alanlarda kalan ve hizmet sunan kişilere 10 gün karantina uygulanır. Yüksek riskli kişilere hizmet veren kişiler için 7. gün karantina süreleri sonlanmış olsa bile 10 gün süreyle riskli gruba hizmet vermemelidir.



Rehberine Güncel Eklemeler Yapıldı

- SARS-CoV-2 enfekte asemptomatik veya hafif vakalarda (evde izlenen veya hastanede 24 saatten kısa süre yatan vakalar) izolasyon sürelerinde; aşılama durumuna bakılmaksızın:
 - Semptomları olan kişiler semptom başlangıcından itibaren, semptomu olmayan kişiler ise ilk PCR testi için numune alınmasından itibaren 7 gün boyunca izolasyona alınır, 7. günün sonunda semptomsuz veya hafif semptomlu olup son 24 saat içinde antipiretik almaksızın ateşi olmayan kişilerin izolasyonu PCR testi yapılmaksızın sonlandırılır. Ancak izolasyon süresi sonlanmış olmakla birlikte kısmi risk nedeniyle bu kişiler 10 güne kadar maske ve mesafeye azami dikkat etmelidir.
 - Yüksek riskli kişilere (yaşlı bakım evleri, ceza infaz kurumları, immunsupresif hastalar vb. toplu yaşam alanları gibi) bakım verilen alanlarda kalan ve hizmet sunan kişilere 10 gün izolasyon uygulanır.



- Yüksek riskli kişilere hizmet veren kişiler için 7. gün izolasyon süreleri sonlanmış olsa bile 10 gün süreyle riskli gruba hizmet vermemelidir. ELKİN; COVID-19 aşılama konusunda son bir yılda elde edilen bilimsel veriler; salgının kontrolünde hızlı yapılan aşılamalara ek olarak maske kullanımı, sosyal mesafe kuralına uyulması, kalabalıkların azaltılması ve havalandırmanın sağlanması ile genel hijyen kurallarına uyulması gibi önlemlerin halen çok önemli olduğunu belirtmiştir.

Kaynaklar:

<https://covid19.saglik.gov.tr/>

<http://www.klimik.org.tr/>

Link:

<https://sbf.gelisim.edu.tr/bolum/cocuk-gelisimi-327/haber/covid-19-rehberine-guncel-eklemeler-yapildi>

Dr. Nurten ELKİN
Çocuk Gelişimi
Program Başkanı



9 Şubat: Sigarayı Bırakma Günü

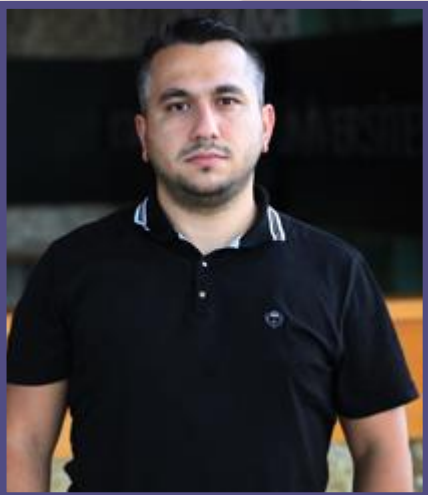
Bulaşıcı hastalıklar haricinde insan sağlığını en ciddi tehlikeye sokan alışkanlıkların başında gelen tütün kullanımı ve sigaraya maruz kalma geçtiğimiz yüzyılda 100 milyon kişinin ölümüne sebebiyet vermiştir. Bu rakamın bu yüzyılda 1 milyar kişiye kadar yükseleceği tahmin edilmektedir.

Dünyada insan ölümlerine sebep olan en sık 8 hastalığın 6'sının tütün kullanımıyla ilişkili olduğu ispatlanmıştır. Diğer deyişle tütün kullanımı, yetersiz beslenme faktörü ile birlikte en çok ölüme sebebiyet veren ciddi bir halk sağlığı tehdididir. Üstelik bu tehdit, sigara kullanmayan pasif içiciler için de geçerlidir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2015 verilerine göre dünya genelinde 1 milyardan fazla insan tütün kullanmaktadır. Bu rakam, dünya nüfusunun %15'ini kapsamaktadır. Yine aynı verilere göre yılda 6-7 milyon insan, tütün bağlı sebepler nedeniyle hayatını kaybetmektedir. 2030 yılında bu rakamın 8 milyonu aşacağı ön görülmektedir.

Aynı zamanda sigara kullanımının incelendiği ülkelerde, %80 oranında insanın düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşadığı saptanmıştır. Sigaranın sebep olduğu hastalıklar, tedavi için harcanan sağlık harcamaları ve insan ölümlerinden doğan iş gücü kayıpları bu ülkelerin ekonomilerine büyük yükler getirmektedir. Tütün kullanımlarının en sık görüldüğü ülkelerin başında Çin, Hindistan ve Endonezya gibi kalabalık nüfuslu ülkeler gelmektedir. Türkiye'de ise 17-19 milyon kişinin tütün kullandığı varsayılmaktadır. Bu rakamla Türkiye tüm ülkeler arasında ilk 10 sıraya girmektedir. Çünkü tütün tüketimlerinin üçte ikilik kısmı, bu ilk 10 içinde yer alan ülkelerde yaygın olduğu tespit edilmiştir.

Küresel bir tehdit olan sigara kullanım alışkanlığına tepki ve farkındalık yaratmak için, dünyada her yıl 9 Şubat günleri "Sigarayı Bırakma Günü" olarak tanımlanmaktadır. Her yaşta sağlıklı yaşam için sporu her yaşta öneren spor bilimcileri olarak, tüm insanları spor yapmaya ve sigarayı bırakmaya davet ediyoruz.



Okan KILIÇKAYA
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Rekreasyon Bölümü
Araştırma Görevlisi

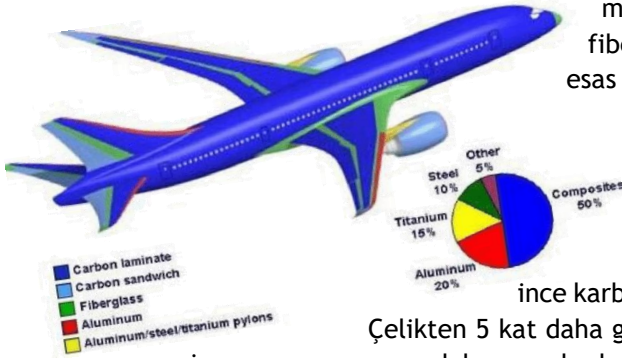


kullanımına doğrudan

RADİKAL BİR DEVRİMİN ÖNCÜSÜ:

787 DREAMLINER

850 yolcu kapasiteli çift katlı A380 ve 660 yolcu kapasiteli kambur 747 gibi giderek daha da büyük gövdeli uçakları üretme çabaları artık geride kaldı. Bu efsane devlerin pabuçları bir bir dama atılıyor. Havalimanları günümüzde uzak diyarlara her zamankinden daha fazla direkt uçuşa sahip olmadığı kadar ucuz. Bu devrimin ön saflarında yer alan uçak hangisi diye soruyor olabilirsiniz. İşte bu öncünün adı 787 Dreamliner. 787, yalnızca havayolu endüstrisinin faaliyet göstermesinde değil, aynı zamanda gelecekteki uçakların nasıl tasarlanacağını ve üretileceğini de kökten değiştirmiştir. Bu devrim 787'nin malzemelerinin girdilerinde saklıdır. Ağırlık olarak, 787'nin %50'si karbon fiber takviyeli plastikler gibi kompozit malzemelerden üretilmektedir ve bu esas da onu bu radikal malzemeden yapılan ilk ticari uçak yapmaktadır.



bu biletlerin fiyatları hiç Airbus; Boeing 787'nin üretiminden ancak dört yıl sonra 2015'te A350XWB modeliyle Boeing ile rekabet edebilir hale gelmiştir. Kompozit malzemeler iki veya daha fazla bileşenden oluşur. Karbon takviyeli plastikleri ele alalım. Bunlar, bir plastik reçine ile birbirine bağlanmış son derece güçlü karbon fiberlerden oluşur. Binlerce küçük ince karbon bağından oluşan karbon lifi, gerilime inanılmaz derecede dayanıklıdır. Çelikten 5 kat daha güçlü ve onun ağırlığının beşte biri ağırlıktadır. Karbon fiberin görünümü

insan saçı yapısına çok benzer, karbon fiber daha küçüktür ve tıpkı bir insan saçı gibi bükülebilir, esneyebilir ve çok kolay ayrılabilirler. Bu nedenle, katı bir malzeme oluşturmak için önce bu lifleri bir plastik reçine ile birbirine bağlamak gerekmektedir, aksi takdirde sadece güçlü ama esnek bir kumaş formunu oluştururlar. Kumaş formundaki bu esneklikle bir uçağın hassas ve zarif kıvrımlarının oluşturulabilmesi kompozit malzemeleri çok kullanışlı kılan asıl unsurdur. Doğru alet takımı ve tasarımcılarla, kompozit bileşenler hayal edilebilecek hemen hemen her şekle getirilebilir. Geçmişte, büyük uçak bileşenlerini kompozitlerden yapmanın bir dezavantajı, montaj parçalarını imal etmek için harcanan yıllık zamandı. Kompozitlerle üretim, yetenekli teknisyenler gerektiriyordu ve doğası gereği Boeing'in ihtiyaç duyduğu üretim miktarlarına göre üretim tesisi ölçeklendirmek zordu. Bu sorunu aşmak adına Boeing, devasa uçak bölümlerini (gövde, kanat vb.) üretmek için geniş hacme sahip otomatik üretim bantları kullanmaktadır. 787'lerin gövdesi, plastik reçine emdirilmiş bir karbon fiber gövdenin dönen bir kalıbının etrafına sarılmasıyla oluşturulur. Bu makine; iç basınç yüklerine, gövdenin maruz kalacağı uzunlamasına eğilme yüklerine direnmek ve aynı zamanda karbonların çekme mukavemetinden en iyi şekilde yararlanmayı sağlamak için kompozit örgünün üst üste binmemesini ve liflerin yönünü hassas bir şekilde kontrol etmektedir. Bu imalat yöntemiyle ilgili sorunlardan biri, reçineyi sertleştirmek için fırın içine yerleştirilmesi gereken bu parçanın büyük bir hacim gerektirmesidir. Bu, plastiği sertleştirir ve sağlam bir kompozit yapı oluşturur. Geniş gövdeli jet uçak gövdesi boyutundaki fırınlar tam olarak yaygın değildir ve bu genellikle bu şekilde yapılan parçalarda sınırlayıcı bir faktördür. Ayrıca parçayı sığdıracak kadar büyük, özelleştirilmiş bir fırın inşa etmek büyük bir yatırım gerektirir, fakat yakıt sarfiyatının nispeten azalması, süzülmenin artması, daha fazla yükün daha uzak mesafelere taşınması gibi faydaları göz önüne alındığında kesinlikle buna değeceği anlaşılabacaktır. Bu anlamda 787'nin oyunun kurallarını değiştirdiğini söylemek mümkündür.



etmek büyük bir yatırım gerektirir, fakat yakıt sarfiyatının nispeten azalması, süzülmenin artması, daha fazla yükün daha uzak mesafelere taşınması gibi faydaları göz önüne alındığında kesinlikle buna değeceği anlaşılabacaktır. Bu anlamda 787'nin oyunun kurallarını değiştirdiğini söylemek mümkündür.

Kaynak: Real Engineering: The Insane Engineering of the 787 (youtube)

Dr. Oğuz YILDIZ
Havacılık Yönetimi
Öğretim Üyesi



Lisansüstü Programları

SOSYAL BİLİMLER ALANI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bağımlılık Psikolojisi
- Ekonomi ve Finans
- Ekonomi ve Finans - ING
- Gastronomi
- Görsel İletişim ve Tasarım
- Güvenlik Çalışmaları
- Havacılık Yönetimi
- İşletme
- İşletme - ING

- Klinik Psikoloji
- Psikoloji
- Sağlık Yönetimi
- Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi
- Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi - ING
- Siyaset Bilimi Ve Uluslararası İlişkiler
- Sosyoloji
- Uluslararası Ticaret ve Lojistik
- Yeni Medya, İletişim Ve Habercilik

SOSYAL BİLİMLER ALANI TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Ekonomi ve Finans
- Ekonomi ve Finans - ING
- Gastronomi
- Görsel İletişim ve Tasarım
- Halkla İlişkiler ve Tanıtım
- Havacılık Yönetimi
- İşletme
- İşletme ING
- İşletme Uzakdan

- İşletme Uzakdan - ING
- Klinik Psikoloji
- Psikoloji
- Sağlık Yönetimi
- Siyaset Bilimi Ve Uluslararası İlişkiler
- Sosyoloji
- Turizm Rehberliği
- Uluslararası Lojistik Ve Taşımacılık
- Uluslararası Ticaret ve Lojistik





TEZLİ

- Elektrik - Elektronik Mühendisliği
- Elektrik - Elektronik Mühendisliği - ING
- İnşaat Mühendisliği
- İş Sağlığı ve Güvenliği
- Mekatronik Mühendisliği
- Mimarlık
- Mühendislik Yönetimi
- Uçak Mühendisliği

TEZSİZ

- Elektrik - Elektronik Mühendisliği
- İnşaat Mühendisliği
- İş Sağlığı ve Güvenliği
- Mimarlık
- Mühendislik Yönetimi
- Uçak Mühendisliği

TEZLİ

- Çocuk Gelişimi
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
- Hareket ve Antrenman Bilimleri
- Odyoloji
- Spor Yönetimi
- Sporda Psikososyal Alanlar

TEZSİZ

- Beslenme ve Diyetetik
- Çocuk Gelişimi
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
- Hareket ve Antrenman Bilimleri
- Spor Yönetimi
- Sporda Psikososyal Alanlar

DOKTORA PROGRAMLARI

- Ekonomi ve Finans
- Gastronomi
- Hareket Ve Antrenman Bilimleri
- İnşaat Mühendisliği
- İşletme
- Siyaset Bilimi Ve Uluslararası İlişkiler



Lisansüstü Programların Süreleri ve Koşulları

Yüksek Lisans (Tezsiz)

2 Dönem

10 Ders + Proje

Yüksek Lisans (Tezli)

4 Dönem

8 Ders + TEZ

ALES – 55

Doktora

8 Dönem

8 Ders + TEZ

ALES – 55

YDS / YÖKÖL – 55



igulisansustu



igulisansustu



igulisansustu



İGÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - YouTube



<https://lisansustu.gelisim.edu.tr>



İGÜ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Adres : Cihangir Mh. Duygu Sk. No:2 F Blok Avcılar/ İstanbul
Telefon: 0212 422 70 00 / 7803
Faks : 0212 422 74 01
E-posta : lisansustu@gelisim.edu.tr