

## DUBAİ ÇİKOLATASI UZUN VADEDE TİP 2 DİYABET RİSKİNİ ARTIRABİLİR!

Son günlerde hem üretimi hem de tüketimi hızla yaygınlaşan Dubai çikolatası, sık tüketildiğinde birçok sağlık sorununu da beraberinde getiriyor. Dubai çikolatasının zararlarını ve insan sağlığını tehdit eden yönlerini Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram açıkladı.

Antep fıstığı, tahin ve kavrulmuş kadayıf ile üretilmeye başlayan Dubai çikolatası, sosyal medya platformlarındaki paylaşımların da etkisiyle adeta bir tüketim çılgınlığına dönüştü. Fakat görüntüsü ve lezzetiyle tüketicileri cezbeden Dubai çikolatası görüldüğü kadar masum değil. Kısa sürede tüketimi yaygınlaşan çikolata ile ilgili İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram önemli açıklamalarda bulundu.

Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram yaptığı açıklamada “Hem Dubai hem de diğer çikolataların içerdiği şeker, yağ, kafein ve bazı bileşenler, sindirim sistemi üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Bu olumsuz özelliklerden bazıları mide asidini artırarak reflüye yol açması, mide asidinin yemek borusuna geri kaçmasıyla yanma hissine neden olmasıdır. Ayrıca, içinde bulunan laktoz (sütlü çikolatalarda) ve şekerler, bazı bireylerde bağırsakta gaz oluşumuna yol açabilir. İçeriğinde bulunan yağ ve şeker, bağırsak hareketlerini etkileyebilir ve mide kramplarına neden olabilir. Özellikle hassas bağırsak sendromu (IBS) olan bireyler için bu durum daha belirgin olabilir.” diyerek tüketicileri uyardı.

## FISTIK ALERJİSİ OLANLAR DİKKAT!

Dubai çikolatası içerdiği bol miktarda Antep fıstığıyla dikkat çekiyor. Yaygın bir alerjen maddesi olan fıstığa alerjisi olanlar için bu durum risk oluşturabilir. Konu ile ilgili Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, “Fıstık alerjisi olan kişiler için fıstık

kreması çok tehlikeli olabilir ve şiddetli alerjik reaksiyonlara (anafilaksi) yol açabilir. Tahin, susam tohumlarından yapılır ve susam alerjisi olan kişilerde alerjik reaksiyona yol açabilir. Susam alerjisi, bazı kişilerde cilt döküntüleri, mide bulantısı veya ciddi alerjik reaksiyonlarla sonuçlanabilir. Kadayıfın kendisi gluten içeren buğday unu ile yapılır, bu nedenle gluten alerjisi (çölyak hastalığı veya gluten intoleransı) olan kişiler için sorun yaratabilir. Ayrıca kadayıf, kavrulmuş olması durumunda bazı kişilerin sindirimini zorlaştırabilir, ancak fıstık veya susam kadar yaygın bir alerjen değildir.” açıklamasında bulundu.

## UZUN VADEDE TİP 2 DİYABET RİSKİNİ ARTIRABİLİR!

Dubai çikolatasının olası tüm zararlarına değinen Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, “Dubai çikolatası yüksek miktarda şeker içerir ve şeker tüketimi, kan şekerini hızla yükseltir. Bu durum, insülinin hızlıca salgılanmasını tetikler ve zamanla insülin direncine yol açabilir. İnsülin direnci gelişirse, vücut insüline karşı daha az duyarlı hale gelir ve bu durum uzun vadede tip 2 diyabet riskini artırabilir.” açıklamasıyla tüketicileri tip 2 diyabet riskine karşı uyardı.

## GENÇ LİDERLERDEN İGÜ REKTÖRÜ PROF. DR. BAHRİ ŞAHİN'E ZİYARET!

Avrupa Birliği'nin desteklediği Gençlerin Örgütsel Liderliği (Youth Organizational Leadership - YOL) isimli proje kapsamında Afyonkarahisar Kendin Yap Derneği yürütücülüğünde bir araya gelen genç liderler, İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin'i makamında ziyaret etti.

Ziyarete, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden yedi genç lider eşlik ederken, Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin sosyal sorumluluk, sürdürülebilirlik, çevre kirliliği

ve temiz enerji kaynakları gibi kritik konularda gençlerle bilgi ve deneyimlerini paylaştı. Ziyarete, gençlerin bu konularda farkındalıklarını artırmaya yönelik fikir alışverişi yapıldı.

## AFYONKARAHİSAR KENDİN YAP DERNEĞİ VE YOL PROJESİ

Ziyaretin yürütücüsü olan Afyonkarahisar Kendin Yap Derneği, Millî Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı ödüllü bir araştırma ve geliştirme kurumu olarak dikkat çekiyor. Dernek, hem ulusal hem de uluslararası düzeyde birçok etkinlik düzenleyerek gençlerin becerilerini geliştirmeyi amaçlıyor. Bugüne kadar dört Uluslararası Kendin Yap Atölyesi Sempozyumu (UKYAS), sayısız workshop ve sürekli eğitim programı gerçekleştiren dernek, gençlere bilgi ve kaynak sağlayan önemli bir yapı olarak öne çıkıyor.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin son üç etkinlikte ortak olduğu bu projeler, gençlerin örgütsel liderlik, çevresel sorumluluk ve sürdürülebilir kalkınma gibi alanlarda bilgi ve deneyimlerini artırarak gelecekte daha bilinçli bireyler olarak toplumda fark yaratmalarını hedefliyor.

Projeye katkı sağlayan tüm katılımcılar, sürdürülebilir bir gelecek için daha fazla iş birliği ve farkındalık çağrısında bulundu.

## SİNEMANIN GÜCÜYLE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK: İGÜ'DEN ULUSLARARASI KISA FİLM FESTİVALİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Müdürlüğü ve Güzel Sanatlar Fakültesi iş birliğiyle ilk kez düzenleyeceği Uluslararası Sürdürülebilir Kısa Film Festivali ile dünya çapında genç sinemacılara kendilerini ifade edebilmeleri için önemli bir fırsat sunuyor. 27-29 Kasım 2024 tarihleri arasında gerçekleşecek olan festival, Birleşmiş Milletler'in sürdürülebilir kalkınma hedeflerine odaklanarak çevre bilincini ve sosyal sorumluluğu sinema aracılığıyla vurgulamayı hedefliyor.

## SİNEMA İLE SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR GELECEK

İstanbul Gelişim Üniversitesi tarafından düzenlenen Uluslararası Sürdürülebilir Kısa Film Festivali, genç sinemacıların sürdürülebilirlik ve çevresel sorumluluk gibi önemli konuları sanatsal bir yaklaşımla ele almasına olanak sağlıyor. Festival, toplumu çevre bilinci ve sosyal sorumluluk konularında daha duyarlı hale getirmeyi hedefliyor.

### “SÜRDÜRÜLEBİLİR GELECEK İÇİN HEP BİRLİKTE HAREKET ETMELİYİZ”

Festival Direktörü ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Kurumsal İletişim ve Tanıtım Daire Başkan Yardımcısı Öğretim Üyesi Ahmet Bikiç, festivale dair açıklamalarda bulundu. Bikiç, “Genç sinemacılara seslerini duyurabilecekleri bir alan oluşturmayı amaçlıyoruz. Bu festivalin, sürdürülebilir bir gelecek için ilham kaynağı olmasını diliyor ve festivalin gelenekselleşmesini umuyoruz. Sürdürülebilirlik için hep birlikte hareket etmemiz gerektiğini unutmamalıyız” dedi.

### FESTİVALİN ÖNE ÇIKAN ETKİNLİKLERİ VE ÜNLÜ KATILIMCILAR

Üç gün sürecek olan festival kapsamında birçok ünlü isim ve alanında uzman konuşmacılar sinemaseverlerle buluşacak. Katılımcılar arasında oyuncular Ufuk Bayraktar ve Naci Taşdoğan, yönetmen Erdem Yılmaz, sosyal medya fenomeni Oğuzhan Çakmak ile CNBC-E İç ve Dış Yapımlar Müdürü Atilla Irgalata yer alıyor.

Festivalin gala gününde ise Ak Parti İstanbul Milletvekili Avukat Serkan Bayram ve Mardin 25-26. Dönem Milletvekili ve Adalet ve Kalkınma Partisi MKYK üyesi Yazar Orhan Miroğlu sinema severlerle buluşacak. Gala kapsamında, Serkan Bayram'ın “Bir Buğday Tanesi Hikâyesi” ve Orhan

Miroğlu'nun "Sesler ve Yüzler: Bir Zamanlar Diyarbakır" filmleri de izleyiciyle buluşacak.

Festivalin bir diğer dikkat çeken etkinliği Sony Türkiye Eğitim Müdürü Aykut Kılıç tarafından düzenlenecek atölye çalışması. Sinema ve sürdürülebilirlik temalarının işleneceği bu atölye, genç sinemacılara ilham vermeyi amaçlıyor.

## FİNALE KALAN FİMLER

Festivalde finale kalan yapımlar ise şöyle:

Flatmate, Watercolor, Göçebe, Razor Ruckus, The Fence, Kemal, Loop, The Island, My Beautiful Friend, Yapboz, Uncle Ali, sprAY, Hide&Seek, From Seven To Seventy, Breakfast, John DeMena, Eternal Eyes, FO-Dimension, Firez, Haksızlık, Gray Days, Nani's Kitchen, The Key.

## AKREDİTASYON YENİLEME ÇALIŞMALARI KAPSAMINDA, ABET DEĞERLENDİRME KOMİTESİ İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ'Nİ ZİYARET ETTİ

Mühendislik fakültelerini değerlendiren, kâr amacı gütmeyen ve bağımsız bir sivil toplum kuruluşu olan ABD merkezli "Accreditation Board for Engineering and Technology" (ABET) Komitesi, 15-19 Kasım 2024 tarihleri arasında akademik programların uluslararası akreditasyonlarının yenilenmesi çalışmaları kapsamında İstanbul Gelişim Üniversitesi'ni ziyaret etti.

"Araştırma Üniversitesi" vizyonuyla ilerleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), uluslararasılaşma politikaları ve nitelikli eğitim kadrosuyla küresel ölçekte başarılarla imza atmaya devam ediyor. Türkiye'nin en fazla uluslararası akredite edilmiş programına sahip üniversitesi olan İGÜ'de, akredite edilen bölümlerden mezun olan öğrenciler uluslararası geçerliliğe sahip diplomalarla mezun oluyor. Eğitim programının kalite güvence değerlendirmesini ifade

eden ABET akreditasyon sertifikası, İGÜ'nün uluslararası standartlarda eğitime ve kaliteye verdiği önemi ortaya koyuyor. Araştırma-Geliştirme faaliyetleri ve inovasyon çalışmalarıyla kalitesini tescilleyen İGÜ Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'nin 5 bölümü ABET akreditasyonuna sahip. Bu bölümler arasında Bilgisayar Mühendisliği (Türkçe/İngilizce), Mekatronik Mühendisliği (Türkçe), Endüstri Mühendisliği (Türkçe), İnşaat Mühendisliği (Türkçe/İngilizce) ve Elektrik-Elektronik Mühendisliği (Türkçe/İngilizce) yer alıyor.

Uluslararası akreditasyonların yenilenmesi kapsamında gerçekleştirilen toplantılara; Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin, Ar-Ge'den Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Necmettin Maraşlı, Eğitim-Öğretimden Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nuri Kuruoğlu, Kalite, Akreditasyon ve Uluslararasılaşmadan Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda Öztürkcan, Kalite Koordinatörü Prof. Dr. Hasan Hakan Bozkurt ve denetim sürecini yöneten İstanbul Gelişim Üniversitesi ABET Koordinatörü ve Kalite Komisyon Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Kenan Şentürk katılım sağladı.

ABET heyetinde, denetleme komisyonu başkanı olarak Saint Martin Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Dekanı Prof. Dr. David Olwell görev alırken; heyette ayrıca Syracuse Üniversitesi'nden Prof. Dr. Prasanta K. Ghosh, U.S. Coast Guard Akademisi'nden Prof. Dr. Paul Crilly, Bucknell Üniversitesi'nden Doç. Dr. Joseph Wilck, Colorado State Üniversitesi'nden Doç. Dr. Md Rashad Islam ve Dr. M.G.R. Eğitim ve Araştırma Enstitüsü'nden Dr. Sendilvelan Subramanian yer aldı.

Ziyaret sürecinde, üniversite genel yapısı, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi ile akreditasyon değerlendirme yapılan bölümlerin eğitim-öğretim olanakları ve program müfredatı, ABET Değerlendirme Komitesi tarafından detaylı bir şekilde incelendi. Sürece, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Tarık Çakar, Dekan Yardımcıları Dr. Öğr. Üyesi Seda Erbayrak ve Dr. Öğr.

Üyesi Nurdan Tüysüz, Endüstri Mühendisliği Bölüm Başkanı ve Kalite Komisyonu Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Binnur Gürül, Mekatronik Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Hamdi Alper Özyiğit, İnşaat Mühendisliği Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Ahmad Reshad, Bilgisayar Mühendisliği Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan Öztaş ve Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Peri Güneş ile bölümlerin öğretim üyeleri ve araştırma görevlileri katılım sağladı. Ayrıca, İGÜ Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'nin araştırma merkezleri, laboratuvar olanakları ve tesisleri komite tarafından kapsamlı bir şekilde değerlendirildi.

Bu ziyaret, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin uluslararası standartlarda eğitim kalitesine ve akademik mükemmeliyete olan bağlılığını bir kez daha kanıtlarken; İGÜ, küresel düzeyde tanınan akreditasyonlarla öğrencilerine uluslararası geçerliliği olan bir eğitim sunuyor. Yenilikçi araştırma faaliyetleri ve nitelikli akademik kadrosuyla Türkiye'nin yükseköğretimdeki önde gelen kurumları arasında yerini sağlamlaştıran İstanbul Gelişim Üniversitesi; bu başarısıyla yalnızca ulusal değil, aynı zamanda uluslararası platformda da eğitimde örnek bir model olmayı sürdürüyor.