

GÜZELLİK STANDARTLARI YEME BOZUKLUKLARINI TETİKLİYOR!

Son dönemlerde giderek artan yeme bozukluğu şikayetlerinin nedenleri merak ediliyor. Uzmanlar, güzellik baskılarının yeme bozukluklarının yaygınlaşmasında kritik bir rol oynadığını vurgularken, medya, moda dünyası ve sosyal medyanın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekiyor. Bu durumun yalnızca bireysel değil, toplumsal bir halk sağlığı sorununa dönüştüğünü belirten uzmanlar, çözüm için bilinçlendirme çalışmalarının önemine işaret etti. Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Tuğba Türkcan ise konu ile ilgili dikkat çekici açıklamalarda bulundu.

SOSYAL MEDYA FİLTRELERİ GERÇEKLİĞİ ÇARPITIYOR

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Arş. Gör. Tuğba Türkcan, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi rahatsızlıkların, beden algısı ve ağırlık kontrolü üzerindeki toplumsal baskılarla doğrudan bağlantılı olduğunu söyledi. Medya ve moda dünyasının zayıflığı idealize etmesinin, özellikle genç kadınlar arasında bu bozuklukların yayılmasını hızlandırdığını vurguladı. Sosyal medyada filtreler ve düzenlenmiş görüntülerle sunulan gerçek dışı beden imajlarının, bireylerde yetersizlik hissi yarattığını ifade eden Türkcan, bu durumun depresyon, anksiyete ve düşük özsaygıya yol açtığını belirterek, aynı zamanda yeme bozukluklarını teşvik eden zararlı davranışların yayılmasına da neden olduğunu söyledi.

KADINLAR DAHA FAZLA RİSK ALTINDA!

Araştırmalara göre, 2000-2018 yılları arasında yeme bozukluklarının küresel yaygınlığı %3,5'ten %7,8'e yükseldi. Türkcan, bu rahatsızlıkların kadınlarda çok daha yaygın olduğunu belirtti; erkeklerde yaşam boyu görülme oranı %0,74 ile %2,2 arasında değişirken, kadınlarda bu oran %2,58 ile %8,4 arasında.

Kadınlar arasında yeme bozukluklarının daha yaygın görülmesini beden algısı üzerindeki toplumsal baskılarla ilişkilendiren Türkcan, özellikle genç kadınların

medya ve popüler kültürün yarattığı idealize edilmiş güzellik standartlarına daha fazla maruz kaldığını söyledi.

“Sosyal medyada sürekli karşılaşılan ideal beden imajları, kadınların kendilerine yönelik beklentilerini ulaşılmaz hale getiriyor ve bu durum yeme bozukluklarını tetikliyor.” diyen Türkcan, bu baskıların genç kadınlar üzerindeki etkisinin endişe verici boyutlara ulaştığını belirtti.

GÜZELLİK ALGILARI TOPLUMSAL BİR SORUNA DÖNÜŞÜYOR

Türkcan, yeme bozukluklarının artık bireysel bir sağlık sorunu olmanın ötesinde, toplumsal bir halk sağlığı meselesine dönüştüğüne dikkat çekti. Medya ve sosyal medyanın bu süreçteki etkilerine karşı bilinçli olunması gerektiğini belirten Türkcan, bireylerin sağlıklı beden algısını destekleyen yaklaşımlara yönlendirilmesi gerektiğini ifade etti.

Uzmanlar ise yeme bozukluklarının önlenmesi için eğitim ve farkındalık çalışmalarının artırılması gerektiğini vurguluyor.

SÜTE SU KATMA SKANDALI BÜYÜYOR: SÜTÜNÜZ MAVİYE DÖNÜYORSA ŞÜPHELENİN

Son günlerde gündemden düşmeyen süte su katma skandalları tüketicileri endişelendiriyor. Ticari kaygılarla süte su ekleyen bazı üreticiler, hem sütün besin değerini düşürüyor hem de halk sağlığını riske atıyor. Peki, doğal sütü hileli sütlerden nasıl ayırt edebiliriz? Yüksek Gıda Mühendisi Nurullah Zekeriya Akar, tüketicilere kritik uyarılarda bulunarak doğal sütün püf noktalarını ve hile yöntemlerini anlattı.

SU KATILMIŞ SÜT NASIL ANLAŞILIR?

Süte su katılması, sütün hacmini artırarak maliyeti düşürmek amacıyla yapılan en yaygın hilelerden biri. İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğr. Gör. Nurullah Zekeriya Akar’a göre, su eklenmiş sütü duyuşsal olarak fark etmek mümkün: “Su katılmış süt, renginden ve tadından kendini ele verir. Doğal süt, porselen beyazıdır ve hafif tatlı bir lezzete sahiptir. Ancak su eklenmiş süt mavimsi bir

tona döner ve tadı hafifler. Doğal sütteki yoğun ve kremamsı yapı, su katıldığında kaybolur.”

Akar, bu tür sütlerin laboratuvar testleriyle kesin olarak tespit edilebileceğini ancak dikkatli bir tüketicinin bazı ipuçlarıyla da hileli sütü ayırt edebileceğini söyledi:

“Doğal süt sağılır sağılmaz yüzeyinde kaymak tabakası oluşur ve proteinler yüzeyde belirgin bir köpüklenmeye neden olur. Su katılan sütlerde bu özellikler kaybolur.”

“SÜTÜNÜZ MAVİYE DÖNÜYORSA ŞÜPHELENİN”

Su katılmış süt, sadece besin değerinin azalmasıyla değil, halk sağlığı açısından da ciddi riskler taşıyor. Su ile seyreltilen süt, mikroorganizmaların çoğalması için uygun bir ortam yaratıyor ve bu durum, özellikle çocuklar için büyük bir tehdit oluşturuyor. Akar, tüketicilere süt alırken dikkat etmeleri gereken bazı noktaları sıraladı:

Renk: Doğal süt porselen beyazıdır. Eğer süt mavimsi bir tona sahipse, su katılmış olma ihtimali yüksektir.

Tat: Doğal süt hafif tatlı bir lezzete sahiptir. Su katılan süt, bu yoğunluğu kaybeder ve daha hafif bir tat bırakır.

Kaymak Tabakası: Doğal süt, yüzeyinde kaymak tabakası oluşturur. Su katılmış sütlerde kaymak tabakası belirgin olmayabilir.

HANGİ SÜT DAHA SAĞLIKLI?

Süte su katılmasının yanı sıra, süt yağının bitkisel yağlarla değiştirilmesi de yaygın bir hile yöntemi. Akar, süt yağının sütün lezzeti, besin değeri ve kıvamını doğrudan etkilediğini belirterek, “Doğal süt yağı, laboratuvar testleriyle tespit edilebilir. Ancak tüketiciler, süt ürünlerinin tadındaki değişiklikleri fark ederek bile şüphelenebilir” dedi.

Akar, süt tercihinde yağ oranının önemine de dikkat çekti:

Tam Yağlı Süt: %3.5 yağ oranına sahiptir ve özellikle çocuklar, gençler ve büyüme çağındaki bireyler için önerilir.

Yarım Yağlı Süt: %1.5-1.8 yağ oranına sahiptir ve kalp sağlığına dikkat eden ya da kilo kontrolü yapan bireyler için idealdir.

Yağsız Süt: %0.15 yağ oranına sahiptir. Ancak, süt yağındaki bazı vitaminlerin emilimini engellediği için dikkatli tüketilmelidir.

“ETİKET OKUYUN, DOĞRU SEÇİM YAPIN”

Akar, tüketicilere süt alırken mutlaka etiket bilgilerini okumalarını ve güvenilir markaları tercih etmelerini önererek şunları ekledi:

“Süt alırken markaya ve etiket bilgilerine dikkat edin. Sütün yağ oranını, doğallığını ve işlem görüp görmediğini sorgulayın. Tüketiciler bilinçlendikçe, piyasadaki hileli ürünler azalacaktır.”

Akar’a göre, doğru süt seçimi hem beslenme kalitesini artırıyor hem de uzun vadede sağlık üzerinde önemli etkiler yaratıyor. Doğal süt, içeriğindeki besin öğeleri ile vücuda destek olurken, işlem görmüş veya hileli sütler bu faydaları sağlayamıyor. Bu nedenle, tüketicilerin bilinçli hareket etmesi ve satın aldıkları sütlerin güvenilirliğini sorgulaması büyük önem taşıyor.

MİRASIN İZİNDE SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ TAMAMLANDI!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) tarafından hayata geçirilen “Mirasın İzinde: İstanbul’un Kültürel Zenginliklerini İGÜ ile Geleceğe Taşıyoruz” sosyal sorumluluk projesi başarıyla tamamlandı. Üç etaptan oluşan projede, İstanbul’un tarihi mekanları ve kültürel zenginlikleri mercek altına alındı. Projenin sonunda, kentin kültürel mirasına dair kısa ve öz bilgiler sunan bir kitapçık hazırlandı.

Arş. Gör. Emel Çirişoğlu (Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü), Arş. Gör. Gökçe Uzgören (İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü) ve Arş. Gör. Eda Türkay (Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü) yürütücülüğünde gerçekleştirilen proje, üç ayrı aşamadan oluştu.

İlk etapta, ekip, Beyoğlu ilçesindeki tarihi pasajları keşfetmek için kapsamlı bir teknik gezi düzenledi.

İkinci etapta, Beyoğlu'ndaki müze haline getirilmiş tarihi binalar ziyaret edilerek fotoğraf ve belge çalışmaları yapıldı.

Üçüncü ve son etapta ise ilk iki gezide çekilen fotoğraflar ve toplanan bilgiler, hazırlanan kültürel miras kitapçığında bir araya getirildi.

AMAÇ İSTANBUL'UN KÜLTÜREL MİRASINI GELECEĞE TAŞIMAK

İstanbul'un kültürel mirasını koruma ve bu değerleri gelecek nesillere aktarma amacı taşıyan projede hazırlanan kitapçık, tarih meraklılarından öğrencilere ve turistlere kadar geniş bir kitleye hitap ediyor. Kitapçıkta, İstanbul'un kültürel değerlerine dair hem teorik bilgiler hem de güncel ve arşiv fotoğrafları yer alıyor.

Proje ekibi, bu çalışmanın özellikle alanda araştırma yapan kişilere pratik ve değerli bilgiler sunmayı hedeflediğini belirtirken, bu tür sosyal sorumluluk projelerinin, kentin tarihi dokusunu anlamak ve gelecek kuşaklara aktarmak adına büyük önem taşıdığını vurguladı.

İGÜ'nün bu projesi, İstanbul'un zengin kültürel mirasına ışık tutarken, tarih bilincinin yaygınlaştırılmasına da katkı sağladı. Hazırlanan kültürel miras kitapçığı, geçmişle bugün arasında bir köprü kurarak İstanbul'un mirasını geleceğe taşımayı hedefliyor.

İGÜ'DEN SINAV DÖNEMİNDE ÖĞRENCİLERE ÇORBA İKRAMI!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), sınav döneminde öğrencilere destek olmaya devam ediyor. İGÜ Rektörlük Binası'nda (A Blok) bulunan Sağlık Bilimleri Kütüphanesi (SBK), finaller öncesinde hafta içi 24 saat hizmet vermeye başlarken, gece boyunca öğrencilere ücretsiz çorba ikramında bulunuyor.

9-18 Ocak tarihleri arasında gerçekleşecek final sınavları için hazırlık yapan öğrenciler, kütüphanede sunulan sessiz çalışma ortamı, hızlı bilgisayarlar ve

kesintisiz İnternet altyapısı sayesinde verimli bir şekilde çalışabiliyor. Üstelik akşam saat 17.30'dan sabah 08.00'e kadar kütüphaneyi kullanan herkes için sıcak çorba servisi de bulunuyor.

ÇORBA VE ÇALIŞMA KEYFİ BİR ARADA!

Sınav döneminde kütüphaneye gelen öğrenciler, farklı çeşitlerdeki çorbalar arasından seçim yaparak yoğun geçen gece çalışmalarına lezzetli bir mola verebiliyor. Bu uygulama sayesinde öğrencilerin sınav stresini azaltmak ve gece boyunca enerjilerini korumaları hedefleniyor.

Sınav haftasından bir hafta önce başlayan 24 saat açık kütüphane uygulamasıyla öğrenciler, gece boyunca ders çalışmak ve araştırma yapmak için Sağlık Bilimleri Kütüphanesi'ni kullanabiliyor. Sessiz ortam, güçlü teknik donanım ve geniş kaynak çeşitliliğiyle SBK, İGÜ öğrencilerinin yoğun çalışma temposuna destek oluyor.

BİR GELENEK HALİNE GELDİ

İGÜ'nün bu çorba ikramı uygulaması, sınav dönemlerinde artık bir gelenek haline gelmiş durumda. Öğrenciler, bu sıcak jesti memnuniyetle karşılarken, çorba molalarının sınav stresini hafifletmekte önemli bir rol oynadığını belirtiyor.

Final dönemine hazırlanan tüm öğrencilere başarılar dileyen üniversite yetkilileri ise çalışma sürecini daha keyifli ve verimli hale getirmek için hizmetlerin devam edeceğini söyledi.

BAKIRKÖY BELEDİYESİ İLE İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ ARASINDA İŞ BİRLİĞİ PROTOKOLÜ İMZALANDI

Bakırköy Belediyesi ve İstanbul Gelişim Üniversitesi arasında akademik, bilimsel ve eğitim alanlarını kapsayan iş birliği protokolü, Bakırköy Belediye Başkanı Doç. Dr. Ayşegül Ovalıoğlu'nun makamında imzalandı.

İmza törenine, İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Necmettin Maraşlı, Sağlık Hizmetleri Meslek

Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Mustafa Nizamlioğlu, Sürekli Eğitim Merkezi (SEM) Müdürü Dr. Tayfun Timuray, Öğr. Gör. Ebru Cengiz ve Öğr. Gör. Aylin Koç katıldı.

AKADEMİK VE BİLİMSEL İŞ BİRLİĞİ GENİŞLEYECEK

Protokol kapsamında, akademik ve bilimsel çalışmaların yanı sıra seminer, konferans ve proje iş birlikleri gibi çeşitli etkinliklerin düzenlenmesi planlanıyor. Ayrıca tarafların insan kaynağını geliştirmeye yönelik ortak çalışmalar yürüteceği de belirtildi.

Bu iş birliğiyle, danışmanlık hizmetleri ve proje bazlı çalışmaların usul ve esasları belirlenerek her iki tarafın da bilgi ve deneyim paylaşımının artırılması hedefleniyor.

MESAI SONRASI TELEFONLARA SON: ULAŞILAMAMA HAKKI HAYATA MI GEÇİYOR?

Dijitalleşmenin hız kazanması ve uzaktan çalışma modellerinin yaygınlaşmasıyla birlikte, çalışanların mesai saatleri dışında da işverenler tarafından erişilebilir olması yaygın bir beklenti haline geldi. Bu durum, iş ve özel yaşam sınırlarının bulanıklaşmasına yol açarak stres ve tükenmişlik riskini artırıyor. Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Yüceol, bu sorunun çalışanlar üzerindeki etkilerini ele alarak, iş ve özel yaşam arasındaki sınırların belirlenmesi açısından büyük önem taşıyan “Ulaşılama Hakkı” üzerine kapsamlı bir çalışma gerçekleştirdi.

Bireylerin dinlenme sürelerine ve özel yaşamlarına saygı gösterilmesini güvence altına alan kritik bir hak olarak öne çıkan ulaşılama hakkını birçok ülke yasal düzenlemelerle uygulamaya koymuş durumda. Fransa, İtalya, Kanada, Avustralya, Portekiz, Almanya, Şili ve Belçika gibi ülkelerde işverenlerin çalışanlara mesai saatleri dışında ulaşma hakkı sınırlanırken, Türkiye’de bu konuda henüz bir yasal düzenleme bulunmuyor. Ancak Türk akademisyenler, bu önemli hakka dair algıyı ölçmek ve konuyu gündeme taşımak amacıyla kapsamlı bir çalışma gerçekleştirdi.

TÜRK AKADEMİSYENLERDEN ÖNCÜ ÇALIŞMA: “ULAŞILAMAMA HAKKI ALGISI ÖLÇEĞİ” GELİŞTİRİLDİ

Yıldız Teknik Üniversitesi’nden Prof. Dr. Esin Can, Dr. Ayşe Merve Urfa Yılmaz ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Yüceol, çalışanların “ulaşılama hakkı”na dair algılarını ölçmek için “Ulaşılama Hakkı Algısı Ölçeği” geliştirdi.

Araştırmanın detayları, dünyanın saygın dergilerinden biri olan Employee Responsibilities and Rights Journal’da yayımlanan “Blurring Boundaries in Work Life: A Scale Development Study on the Perception of Right to Disconnect” başlıklı makalede paylaşıldı. Üç boyut ve 18 ifadeden oluşan bu ölçek, iş dünyasında daha sürdürülebilir çalışma politikaları geliştirmek isteyen şirketler için önemli bir yol gösterici niteliğinde.

ÇALIŞANLAR SÜREKLİ ULAŞILABİLİR OLMA BEKLENTİSİNDEN YORULDU

Konu ile ilgili yapılan araştırmalara göre, çalışanların mesai saatleri dışında da sürekli erişilebilir olmaları, iş bağlılığını azaltırken tükenmişlik sendromunu tetikleyebiliyor. İş ve özel yaşam sınırlarına saygı duymayan şirketlerde, çalışanların performansı ve motivasyonunun düşmesi ihtimalleri doğabiliyor. Ancak bu hakkın tanınması hem çalışanlar hem de işverenler için önemli kazanımlar sağlayabilir. Çalışanların dinlenme hakkına saygı gösteren şirketlerin çalışan bağlılığı ve motivasyonu artış gösterebileceği gibi, daha güçlü bir işveren markası oluşturma şansı da artabilir. İş ve özel yaşam dengesini gözetemeyen şirketler, nitelikli iş gücünü daha kolay çekip elde tutma şansını da yakalayabilir.

ÇALIŞAN REFAHI, VERİMLİLİK VE ÜRETKENLİK ARTIYOR

Ulaşılama hakkının çalışan verimliliğini ve üretkenliğini de olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan çalışmalar literatürde mevcut. Sürekli bağlantıda

kalmaya zorlanan çalışanların enerjisi tükenirken, dinlenme hakkı tanınan çalışanların uzun vadede daha yaratıcı ve üretken olduğu ifade ediliyor. Uzmanlara göre, işverenlerin bu ölçeği kullanarak mevcut uygulamalarını gözden geçirmesi ve yeni politikalar oluşturması gerekiyor. Çalışanlar ise bu ölçeği, haklarını savunmak için bilimsel bir dayanak olarak kullanabilir. “Ulaşılama Hakkı”nın yasal olarak tanınması, daha sağlıklı bir iş-özel yaşam dengesi kurmayı mümkün kılarken, daha mutlu ve üretken bir iş gücü yaratılmasına katkı sağlayacak. Türkiye’de bu konuda atılacak adımlar, çalışanların tükenmişlik sorununu azaltırken, üretkenlik ve verimlilik artışı sağlayabilir, motivasyonu artırabilir, iş-aile çatışmasını azaltabilir ve şirketlerin uzun vadeli başarısına da doğrudan etki edebilir.