





Sağlık Bilimleri
Fakültesi

Başarılarda gururu yenmek, felaketlerde umutsuzluğa direnmek gerekir.

Mustafa Kemal ATATÜRK

04.17

UNUTMADIK!



6 ŞUBAT 2023



O C A K

Gerçekten önemli olan şey, bir yılın sonunda ve başlangıcında değil, her gün başlamakta ve yaşamı her an taze tutabilmektir.

C.S. Lewis

P	S	Ç	P	C	C	P
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 Ocak: Yılbaşı

5 Ocak: Dünya Braille Alfabesi Günü

7-14 Ocak: Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası

13 Ocak: Hayallerini Gerçekleştirme Günü

21 Ocak: Dünya Sarılma Günü

24 Ocak: Uluslararası Eğitim Günü

26 Ocak: Dünya Cüzzam Günü

oradaydık hepimiz, müheyyâ bekliyorduk
salaştı mukadderat, bozulmuş bir nişandı
gebe rüzgâr, ihanete uğramış deniz, kerrat cetveli
dünyaya sokunmuştuk, dünya hamdı
külsüzdü ocak ,tellâl çarşısız
ağzımız noksandı.
rimbaud'un haberi yoktu menelik'ten
nijinski delirmemişti
mahler'in beş yaşındaki kızı ölmemişti daha
nehre haşim annesiyle karanlık geceler
bazı çıkardı
zonklardı öpölmek için kavlamış dudaklarımız
bekliyorduk: alnımızın çatında
hepimizin bir çarpı.
kopmamış birer çığlık diyesilerdi bize
verilmemiş birer söz
daha hiç çıkılmamış
birer iskeleydi bedenlerimiz
alnımız birer sayıltı
azâlarımız yerli yerine sağlam çakılmamıştı
bir çift göz, bir yumruk yürek arasında
darma dumandık
küşümle kapanırdı yüzümüz
çünkü kazınmıştı oraya yekten
başkalarına ait bir çarpı.
yaşamak çarpısı derlerdi buna, yaşamak çarpıntısı.
ne acelemiz vardı? kime kavuşacaktık?
yokuşu göze almak mı? niçin?
bir geçit
nereye açılmak için gerekli bize?
susmak bilmiyordu tepemizde ses, saklı ve açık:
tamamla çabuk! çabuk bitir! hadisene!
sese bühthan etmedi aramızdan hiçbiri
değil mi ki hepimiz
işaretli ve yarım
dünyaya sarkık.

İsmet ÖZEL



İÇİNDEKİLER



Sağlık Bilimleri
Fakültesi

- 5 İGÜ, TÜRKİYE ÜNİVERSİTELERİ ARASINDA İLK 10'DA!
- 6 BESLENME VE DİYETETİK VE PSİKOLOJİ SÖYLEŞİSİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ
- 7 "DEĞER TEMELLİ SAĞLIK HİZMETLERİ"
- 8 "SAĞLIK TURİZMİ VE TÜRKİYE EKONOMİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ"
- 9 AKADEMİK ÇALIŞMALAR
- 10 Q1 MAKALE
- 11 İGÜ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE KOORDİNATÖRLÜĞÜ TARAFINDAN "BAĞIMLILIKLARDA SIKÇA SORULAN SORULAR" ATÖLYESİ
- 12 TÜRKİYE VE GÜNEY KORE ARASINDA KÜLTÜRLERARASI ETKİLEŞİM ETKİNLİKLERİ
- 16 VEGANUARY HAREKETİ: BİTKİSEL BESLENME İLE SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR GELECEK
- 18 GÜZELLİK STANDARTLARI YEME BOZUKLUKLARINI TETİKLİYOR!
- 19 10 OCAK DÜNYA BİTTER ÇİKOLATA GÜNÜ
- 20 SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNDEN SEMİHA ŞAKİR ÇOCUK EVLERİ SİTESİ'NE ZİYARET
- 21 RAHİM AĞZI KANSERİNİ ÖNLEME HAFTASI
- 24 MESKÜN MAHAL ÜNİVERSİTE BÜLTEN RÖPORTAJI
- 28 BU AYKİ KONUĞUMUZ
- 29 GELİŞİM OKUMALARI



Sağlık Bilimleri
Fakültesi

İGÜ, Türkiye üniversiteleri arasında ilk 10'da!

“Dünya Üniversitesi” vizyonuyla çalışmalarını sürdüren İstanbul Gelişim Üniversitesi, Londra merkezli uluslararası yükseköğretim derecelendirme kuruluşu Times Higher Education (THE), 2025 yılı için Dünya Üniversiteleri Sıralaması’nda Araştırma Kalitesi alanında ilk 500, genel sıralamada ise 1001-1200 bandında yer alarak büyük bir başarıya imza atmıştı. THE Dünya Üniversiteleri Alan Sıralaması 2025’te ise;

İşletme ve Ekonomi alanında, Türkiye’deki vakıf üniversiteleri arasında 6’ncı, Türkiye genelinde 10’uncu, dünya sıralamasında ise 601-800 bandında yer alırken; Sosyal Bilimler alanında, vakıf üniversiteleri arasında 3’üncü Türkiye genelinde 5’inci, dünya sıralamasında ise 501-600 bandında konumlandı. Sosyal Bilimler kategorisinin İletişim ve Medya alanında ise Türkiye genelinde 4’üncü, vakıf üniversiteleri arasında ise 2’nci sırada yer aldı.

Bu dereceler, İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin yalnızca genel sıralamalarda değil, aynı zamanda belirli akademik alanlarda da etkin bir şekilde konumlandığını ve bu alanlarda güçlü bir varlık gösterdiğini ortaya koydu.

“Küresel ölçekte rekabet gücümüzü artırıyoruz”

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri ŞAHİN, THE Dünya Üniversiteleri Sıralaması ve THE Dünya Üniversiteleri Alan Sıralaması başarılarıyla ilgili:

“Üniversitemizin genel sıralamada yer almasıyla birlikte, bu yıl ilk kez İşletme ve Ekonomi ile Sosyal Bilimler alanlarında sıralamalarda da yer almak bizim için büyük bir gurur kaynağıdır. Bu başarı, üniversitemizin araştırma kapasitesini, eğitim kalitesini ve uluslararasılaşma vizyonunu bir kez daha ortaya koymaktadır. Özellikle Sosyal Bilimler kategorisinde elde edilen 501-600 bandındaki yerimiz, üniversitemizin sosyal bilimler alanındaki akademik gücünü ve küresel ölçekte rekabet gücünü artırma hedefimizi somutlaştırmaktadır. İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak, eğitimde ve araştırmada mükemmeliyet anlayışımızı sürdürmeye devam edeceğiz.” açıklamasında bulundu.

“Uluslararasılaşma hedeflerimize ulaşma yolunda ilerlediğimizin önemli bir göstergesi”

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin Kalite, Akreditasyon ve Uluslararasılaşmadan Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda ÖZTÜRKCAN ise, THE sıralamalarındaki başarıyla ilgili şunları söyledi:

“THE Dünya Üniversiteleri Sıralaması’nda genel sıralamaya girmek ve ardından THE Awards Asia 2025’teki başarımızın üzerine, THE Dünya Üniversiteleri Alan Sıralaması’nda da yer almak üniversitemiz adına mutluluk verici. Bu başarı, eğitim ve araştırma faaliyetlerimizde kalite ve uluslararasılaşma hedeflerimize ulaşma yolunda ilerlediğimizin önemli bir göstergesidir.”

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin THE sıralamalarında elde ettiği dereceler, üniversitenin küresel ölçekte rekabet edebilir bir yapıya sahip olduğunu ve öğrencilerine sunduğu eğitimde kalite standartlarını ne denli önemsendiğini bir kez daha kanıtladı. Üniversite, bu başarılarını gelecekte de sürdürmek için çalışmalarını aralıksız devam ettirme kararlılığında.

BESLENME VE DİYETETİK VE PSİKOLOJİ SÖYLEŞİSİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından düzenlenen "Beslenme ve Diyetetik ve Psikoloji" konulu söyleşi, K Blok Firnas Oditoryum salonunda Öğr. Gör. Münevver Başak Onat'ın katılımıyla gerçekleştirildi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 6 Ocak 2025 Pazartesi günü "Beslenme ve Diyetetik ve Psikoloji" başlıklı bir söyleşi düzenledi. Söyleşiye, bölümün öğretim görevlilerinden biri olan Öğr. Gör. Münevver Başak Onat konuşmacı olarak katıldı.

Söyleşi kapsamında, beslenme alışkanlıklarının psikolojik faktörlerle nasıl şekillendiği ve bu ilişkinin bireylerin genel sağlık durumuna olan etkileri detaylı bir şekilde ele alındı. Öğr. Gör. Münevver Başak Onat, sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği açısından psikolojinin beslenme alışkanlıkları üzerindeki rolüne dair çarpıcı örnekler sundu. Ayrıca, stres, motivasyon ve duygu durumlarının bireylerin yeme davranışlarına olan etkisi güncel araştırma sonuçlarıyla desteklenerek açıklandı.

Etkinlik boyunca, katılımcılar hem akademik hem de kişisel sorularını sorma fırsatı buldu. Söyleşi, özellikle beslenme ve psikoloji alanlarında kariyer yapmayı hedefleyen öğrenciler için önemli bir ilham kaynağı oldu. Program, olumlu geri bildirimlerle tamamlandı.

“Değer Temelli Sağlık Hizmetleri”

Konulu Etkinlik Gerçekleştirildi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi, Hemşirelik ve Ortez Protez Bölümleri tarafından düzenlenen “**Değer Temelli Sağlık Hizmetleri**” konulu etkinlik 25 Aralık 2024 tarihinde, değerli katılımcı İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü Bölüm Başkanı Doç. Dr. Halil ŞENGÜL’ün katılımıyla İGÜ K Blok Firnas Oditoryum Salonu’nda gerçekleştirildi.



Etkinliğin değerli konuşmacısı ŞENGÜL, katılımcılara değer temelli sağlık hizmetlerinin sağlık sistemlerine getirdiği yenilikler ve bu yaklaşımın toplum sağlığına katkıları üzerine bilgilendirici bir sunum gerçekleştirdi.

Sunumunda sağlık sistemini, sağlık hizmetlerinde değeri ve değerlerin nasıl ölçüldüğünü, değer temelli sağlık hizmetlerinin hangi ülkelerde uygulamalarının olduğunu paylaştı.

Değer temelli sağlık hizmetlerinin, bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki rolüne değinilirken, bu yaklaşımın sağlık sektörü üzerindeki etkileri hakkında da detaylı bilgiler paylaşıldı.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

DEĞER TEMELLİ SAĞLIK HİZMETLERİ

İGÜ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Hemşirelik (TR-ENG), Ortez Protez
Sağlık Yönetimi Bölümleri

25 ARALIK 2024
ÇARŞAMBA

K BLOK FIRNAS
ODİTORİYUM

14.00 - 16.30

KONUŞMACI
Doç. Dr. Halil ŞENGÜL
İstanbul Sabahattin Zaim
Üniversitesi



Katılımcılar, değer temelli sağlık hizmetlerinin uygulama alanları ve gelecekteki etkileri hakkında derinlemesine bilgi edinme fırsatı buldu.

Etkinlik Sağlık Yönetimi Bölüm Başkan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Aslı KAYA ve Hemşirelik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Mahruk RASHIDI'nin konuğumuza plaket takdimiyle son buldu.

Habere ulaşmak için tıklayınız.

"SAĞLIK TURİZMİ VE TÜRKİYE EKONOMİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ"

Konulu Etkinlik Gerçekleştirildi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi, Sosyal Hizmet, Ortez Protez Bölümleri tarafından düzenlenen "**Sağlık Turizmi ve Türkiye Ekonomisi Üzerindeki Etkisi**" konulu etkinlik, 26 Aralık 2024 tarihinde değerli katılımcı Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Abdülbeşir CEYLAN'ın katılımıyla IGÜ K Blok Firmas Oditoryum Salonunda gerçekleştirildi.

Etkinliğin değerli konuşmacısı CEYLAN, Türkiye'nin kaliteli ve uygun maliyetli sağlık hizmetleri, gelişmiş tıbbi altyapısı ve deneyimli sağlık profesyonelleri ile sağlık turizmi alanında dünya çapında öne çıkan bir destinasyon olduğunu konuşmasında ele aldı. Ülkemize sağlık hizmeti almak amacıyla gelen hastaların estetik cerrahiden organ nakline, diş tedavisinden termal turizme kadar geniş bir hizmet yelpazesinde tedavi gördüğünü ve bu süreçte sağlık turizminin yalnızca sağlık sektörü değil, aynı zamanda turizm, konaklama ve ulaşım gibi birçok yan sektöre de ekonomik katkı sunduğunu paylaştı. Öğrencilerimiz ve katılımcılar, hem sağlık yönetimi hem de sağlık turizmi sektörüne dair önemli bilgiler edinme fırsatı buldu.

Bu anlamlı etkinlik, **sağlık sektörünün geleceğini şekillendirecek genç sağlık yöneticilerine ilham vermeyi** amaçladı. Etkinlik Sağlık Yönetimi Bölüm Başkan Yardımcısı **Dr. Öğr. Üyesi Aslı KAYA**'nın konuşumuna plaket takdim etmesiyle son buldu.



AKADEMİK ÇALIŞMALAR



Sağlık Bilimleri
Fakültesi

Araştırma, Geliştirme

MAKALE



Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanları Prof. Dr. S. Arda ÖZTÜRKCAN ve bölüm başkanı Dr. Öğr. Üyesi H. Merve BAYRAM'ın ESCI indeksli Q3'te taranan ACTA Pharmaceutica Scientia dergisinde "What can Google Trends and Wikipedia- Pageview analysis tell us about sustainability and sustainable diets?" isimli makalesi yayınlanmıştır. Makaleye ulaşmak için tıklayınız.

MAKALE



Journal of Organizational Behavior Review
(JOB Review)

Cilt/Vol.: 7, Sayı/No: 1
Yıl/Year: 2023, Sayfa/Pages: 76-92
Baskın Tarihi: 10.12.2024
Kabul Tarihi: 12.01.2025
Araştırma Makalesi/Research Article

Etik Liderlik Çalışmaları Üzerine Bir İnceleme¹

Aslı ERCAN ÖNBIÇAK²

Aslı KAYA³

Öz:

Etik liderlik kavramı son yıllarda liderlik literatüründe önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak alan yazında örgütsel davranış çalışmalarında incelendiğinde etik liderlik kavramının işleme alanında yeterli düzeyde ele alınmadığı fark edilmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, örgütsel davranış bağlamında etik liderlikle ilgili algıların araştırılmasıdır. Çalışma, etik liderlik kavramının Türkiye alan yazında nasıl ele alındığını ve hangi kavramlarla ilişkilendirildiğini incelemektedir. Bu kapsamda, literatür taraması ile veriler toplanarak içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, "etik liderlik" kavramına geçici 18-Ezin veri tabanı ve örgütsel davranış kongresi kitaplarında yer alan makale ve bildirilerden oluşmaktadır. Verilerin analizi ve görselleştirme için nitel analiz programı (Maxqda Analytics Pro-3024) kullanılmıştır. Analiz sonucunda, etik liderlik kavramı kapsamında, çalışan boyutu, örgüt boyutu ve etik liderlik algısına yönelik ana temalar elde edilmiştir. İlerideki araştırmalarda etik liderlikle ilgili daha fazla çalışmanın gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

¹Makale Adı: Etik Liderlik, Etik Liderlik, İçerik Analizi

Fakültemiz Sağlık Yönetimi Bölümü öğretim üyelerinden Dr.Öğr.Üyesi Aslı KAYA, Dr.Aslı Ercan ÖNBIÇAK tarafından hazırlanan 'Etik Liderlik Çalışmaları Üzerine Bir İnceleme' başlıklı makale Journal of Organizational Behavior Review dergisinde yayınlanmıştır.

Makaleye ulaşmak için tıklayınız.

Q1 MAKALESİ

Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi H. Merve BAYRAM'ın SCI indeksli Q1'te taranan Journal of the American Nutrition Association dergisinde "The Bidirectional Association between Internet Use, Sleep Quality and Eating Behavior: A Cross-Sectional Study in Northwestern Thrace Region in Türkiye" isimli makalesi yayınlanmıştır. Makaleye ulaşmak için tıklayınız.



Bu çalışma, internet bağımlılığı, uyku bozuklukları ve düzensiz yeme davranışları arasındaki karmaşık ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmayı 644 lise öğrencisi tamamlamıştır. Öğrenciler arasında internet bağımlılığı prevalansı %16,3 olup, erkek ve kız öğrenciler arasında benzer bir prevalansa sahiptir. Öğrencilerin %16,3'ünde kötü uyku kalitesi vardır ve bu eğilim erkek öğrencilerde %13,0 ile daha belirgindir. Düzensiz yeme davranışı ile internet bağımlılığı ve kötü uyku kalitesi arasında da ilişki saptanmıştır. Cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, internet bağımlılığı ve kötü uyku kalitesi ergenlerde yeme bozukluklarının önemlibelirleyicileri olarak bulunmuştur.



İGÜ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE KOORDİNATÖRLÜĞÜ TARAFINDAN “BAĞIMLILIKLARDA SIKÇA SORULAN SORULAR” ATÖLYESİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ



Sağlık Bilimleri
Fakültesi

Toplumsal Katkı

İGÜ Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörlüğü tarafından 26 Aralık 2024 tarihinde “Bağımlılıklarda Sıkça Sorulan Sorular” isimli atölye gerçekleştirildi.

İGÜ Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörü ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN tarafından Öğrenci Dekanlığı iş birliği kapsamında “Bağımlılıklarda Sıkça Sorulan Sorular” başlıklı atölye gerçekleştirildi.

[Link için tıklayınız.](#)



TÜRKİYE VE GÜNEY KORE ARASINDA KÜLTÜRLERARASI ETKİLEŞİM ETKİNLİKLERİ

14 Ocak 2025 ve 16 Ocak 2025 tarihlerinde düzenlenen etkinliklerle, Türk ve Koreli öğrenciler bir araya gelerek unutulmaz bir deneyim yaşadı. Bu iki günlük etkinlikler, farklı kültürlerin buluşmasına ve kültürler arası dostluk bağlarının güçlenmesine olanak tanıdı.



1. GÜN: TÜRK VE KORELİ ÖĞRENCİLER AYNI SAHNEDE

14 Ocak 2025 tarihinde, İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) J Blok Mehmet Akif Ersoy Konferans Salonu, Türk ve Koreli öğrencilerin bir araya geldiği renkli bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Etkinliğin amacı, öğrencilerin final haftası stresi arasında moral bulmalarını sağlarken, farklı kültürler arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları keşfetmelerine olanak tanımaktır.

Program, açılış konuşması ile başladı ve Koreli bir öğrenci tarafından hazırlanan sunumla devam etti. Bu sunumda, Kore'deki üniversite eğitimi ve öğrenci yaşamı hakkında ayrıntılı bilgiler paylaşıldı. Katılımcılar, Koreli öğrencilerin sahne performansları ile şarkı söylediği anlarda keyif dolu anlar yaşadı.

Etkinliğin devamında, katılımcıları bir araya getiren çeşitli oyunlar düzenlendi. “Sayı Oyunu” ile hem eğlence hem de dostluk geliştirildi. Ardından, Koreliler tarafından söylenen Türkçe şarkıların tahmin edilmesiyle yarışmacılar heyecan dolu anlar yaşadı. Kore mutfağından örnekler sunulan bölümde ise Yaggwa tatlısının tadılması, katılımcıların damaklarında unutulmaz bir tat bıraktı. Ayrıca halat çekme yarışması ile yarışmacılar arasında kıyasıya bir mücadele yaşandı.



İki tarafın da yoğun ilgi gösterdiği etkinlik, samimi ve eğlenceli bir atmosferle sona erdi. Katılımcılar, çektiardıkları fotoğraflarla bu anlamlı günü ölümsüzleştirdi.

2. GÜN: ÖZEL EĞİTİM ÖĞRENCİLERİ İLE KORE RÜZGÂRI

16 Ocak 2025 tarihinde, Silivri Abdullah Bilgingüllüoğlu Özel Eğitim Meslek Okulu'nda gerçekleşen ikinci etkinlik, özel eğitim öğrencilerini merkeze aldı. Bu etkinlik, özel gereksinimli öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirmeyi ve farklı kültürden bireylerle iletişim kurmalarını desteklemeyi hedefledi.





Program, Koreli misafirlerin şarkı performansları ve tanışma oyunları ile başladı. “Yakınlaşma Oyunu” ve “Kart Çevirme Oyunu” gibi aktivitelerle öğrenciler hem eğlendi hem de iletişim becerilerini geliştirme fırsatı buldu. Kore mutfağından sunulan lezzetler, öğrencilere farklı tatları keşfetme imkânı tanıdı. Etkinlik, Koreli misafirlere Türk kültüründen esinlenilerek hazırlanan özel hediyelerin takdim edilmesiyle sonlandı.



KÜLTÜRLER ARASI DİYALOG VE DOSTLUK

Her iki etkinlik de Türk ve Koreli katılımcıların kültürler arası diyalogunu artırırken, eğlenceli ve unutulmaz anıların oluşmasına olanak sağladı. Koreli ekip ve Türk organizatörler, etkinlik sonunda memnuniyetlerini dile getirerek gelecekte benzer projelerde bir araya gelmeyi umut ettiklerini ifade etti.



Türkiye ve Güney Kore arasındaki tarihi dostluk bağları, bu tür etkinliklerle daha da güçleniyor. Kore Savaşı'nda yan yana savaşan bu iki milletin arasındaki bağ, sadece tarihi bir hatıra olarak kalmayıp kültürel etkileşimlerle yaşamaya devam ediyor. Bu etkinlikler, iki ülke arasındaki duygusal bağı yeniden hatırlatırken, dostluk köprüsünü daha da sağlam hale getirdi.



VEGANUARY HAREKETİ: BİTKİSEL BESLENME İLE SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR GELECEK

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Arş. Gör. Güldane YILDIRIM, Veganuary hareketi ve bitkisel beslenmenin önemine dair bilimsel veriler paylaştı.

Veganuary, bireyleri Ocak ayı boyunca bitkisel bazlı beslenmeyi deneyimlemeye teşvik eden küresel bir girişimdir. Dünya genelinde büyük bir ilgi gören bu hareket, hem bireysel sağlık hem de çevresel sürdürülebilirlik açısından farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

Bitkisel Temelli Beslenmenin Sağlık Üzerindeki Faydaları

Bitkisel bazlı beslenme, bireylerin sağlığını çok yönlü olarak destekleyen birçok avantaj sunar. Bilimsel çalışmalar, aşağıdaki temel faydaları vurgulamaktadır:

Kalp Sağlığını Destekler:

Bitkisel bazlı diyetler, düşük doymuş yağ ve yüksek lif ile antioksidan içeriği sayesinde koroner kalp hastalığı riskini azaltabilir.

Kronik Hastalıklara Karşı Koruma Sağlar:

Vegan diyetler, tip 2 diyabet, obezite ve belirli kanser türlerinin görülme riskini düşürebilir. Düşük glisemik indeksli ve antiinflamatuvar özellikli gıdalar metabolik sağlığı iyileştirir.

Sindirim Sistemine Olumlu Etkiler:

Lif açısından zengin bitkisel diyetler, bağırsak mikrobiyotasını dengeler, sindirimi düzenler ve kolon kanseri riskini azaltabilir.

Biyoaktif Bileşenlerin Faydaları:

Sebzeler, meyveler, tahıllar, baklagiller ve yağlı tohumlar gibi çeşitli besinler, zengin fitokimyasal içeriği sayesinde hücrel oksidatif stresi azaltır ve genel sağlığı destekler.

Çevresel Faydaları: Daha Sürdürülebilir Bir Dünya

Bitkisel temelli beslenme yalnızca bireysel sağlığa değil, aynı zamanda çevrenin korunmasına da katkıda bulunur:

Karbon Salınımını Azaltır:

Hayvancılık sektörü, yüksek düzeyde karbon emisyonundan sorumludur. Bitkisel bazlı diyetler, bireysel karbon ayak izini %50'ye kadar azaltabilir.

Su Tüketimini Azaltır:

Hayvansal gıda üretimi, bitkisel gıdalara kıyasla daha fazla su tüketir. Örneğin, 1 kg sığır eti üretimi için yaklaşık 15.400 litre su gerekirken, aynı miktarda bakliyat üretimi yalnızca 1.250 litre su gerektirir.



VEGANUARY HAREKETİ: BİTKİSEL BESLENME İLE SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR GELECEK

Arazi Kullanımını Optimize Eder:

Bitkisel gıda üretimi, hayvansal üretime göre çok daha az arazi gerektirir ve ormansızlaşma oranlarının azalmasına katkı sağlar.

Biyçeşitliliği Korur:

Hayvancılık için genişleyen araziler, doğal habitatların yok olmasına neden olur. Bitkisel beslenme, bu baskıyı azaltarak ekosistemlerin korunmasını destekler.

Dengeli Bir Bitkisel Diyetin Önemli Bileşenleri

Bitkisel temelli beslenmeden tam fayda sağlamak için aşağıdaki besin öğelerine dikkat edilmelidir:

Protein: Baklagiller, soya ürünleri, kinoa ve kabuklu yemişler.

Demir: Yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller ve zenginleştirilmiş tahıllar (C vitamini ile tüketim emilimi artırır).

B12 Vitamini: Zenginleştirilmiş gıdalar veya takviyeler.

Kalsiyum: Badem, susam, kalsiyumla zenginleştirilmiş bitkisel sütler, yeşil yapraklı sebzeler.

Omega-3 Yağ Asitleri: Keten tohumu, chia tohumu, ceviz.

Veganuary Hareketi ve Küresel Etkisi

Veganuary, dünya genelinde milyonlarca insanın katılımıyla büyüyen bir harekettir.

Birleşik Krallık'ta büyük süpermarketler özel vegan ürünler sunmaktadır.

Almanya'da bitkisel bazlı restoranlar Veganuary için özel menüler hazırlamaktadır.

ABD ve Avustralya gibi ülkelerde ünlüler ve aktivistler bu harekete destek vermektedir.

Küçük Adımlarla Büyük Değişimler

Veganuary hareketine katılarak siz de kendi mutfağınızda bitkisel bazlı tarifler deneyebilir, sağlığınıza ve çevreye olan katkılarınızla anlamlı bir değişimin parçası olabilirsiniz. Küçük adımlarla başlayarak alışkanlıklarınızı dönüştürebilir, sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyebilir ve daha sürdürülebilir bir geleceğe katkıda bulunabilirsiniz.

[Haber için tıklayınız.](#)



Güzellik Standartları Yeme Bozukluklarını Tetikliyor!

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 Filtreleri Gerçekliği Çarpıtıyor

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 hızlandığını 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.

Kadınlar Daha Fazla Risk Altında!

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.

Güzellik Algıları Toplumsal Bir 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.

[Haberin linki için tıklayınız.](#)



10 OCAK DÜNYA

bitter çikolata günü

SAĞLIĞINIZ İÇİN TATLI BİR DOKUNUŞ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Arş. Gör. Dr. Hasan Fatih AKGÖZ, bitter çikolata hakkında açıklamalarda bulundu.

Her yıl 10 Ocak'ta kutlanan Dünya Bitter Çikolata Günü, bu lezzetli ve sağlıklı atıştırmalığın faydalarını hatırlamak için mükemmel bir fırsat sunuyor. Yüksek kakao içeriği ve düşük şeker oranıyla bilinen bitter çikolata, hem damak zevkine hitap ediyor hem de sağlık açısından çeşitli yararlar sağlıyor.

Bitter Çikolatanın Sağlığa Faydaları

Güçlü Antioksidan Kaynağıdır: Bitter çikolata, flavonoidler, polifenoller ve kateşinler gibi antioksidanlar açısından zengindir. Bu bileşikler, vücuttaki serbest radikallerle savaşarak hücre hasarını önlemeye yardımcı olur.

Kalp Sağlığına Faydalıdır: Bitter çikolata, içerisindeki flavonoidlerin etkisiyle kan dolaşımını olumlu yönde etkileyebilir ve kan basıncının dengelenmesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, kötü kolesterol (LDL) seviyelerinin düşmesine katkı sağlayarak kalp-damar sağlığını korumada destekleyici bir rol oynayabilir.

Beyin Fonksiyonlarını İyileştirir: Bitter çikolata, beyne giden kan akışını artırarak bilişsel işlevleri destekler. Bu etkisiyle hafızayı güçlendirebilir ve zihinsel performansı artırabilir.

Ruh Halini Düzenler: Serotonin ve endorfin gibi mutluluk hormonlarının salınımını teşvik eden bitter çikolata, stresin azalmasına ve ruh halinin iyileşmesine katkı sağlar.

Beslenme ve Bitter Çikolata

Diyetisyenler olarak, bitter çikolatanın dengeli bir diyetin parçası olabileceğini vurguluyoruz. Ancak, yüksek kalori ve yağ içeriği nedeniyle porsiyon kontrolü önemlidir. Günlük olarak küçük bir parça (örneğin, 20-30 gram) bitter çikolata tüketimi, sağlık faydalarından yararlanmak için yeterlidir. Ayrıca, bitter çikolatanın kakao oranı arttıkça sağlık yararları da artar. %70 ve üzeri kakao içeren çeşitleri tercih etmek, daha fazla antioksidan almanıza yardımcı olacaktır.

Dikkatli Tüketim Önemlidir: Bitter çikolatanın sağlığa pek çok olumlu etkisi olsa da, fazla miktarda tüketimi ağırlık artışı gibi istenmeyen sonuçlara ve bazı sağlık problemlerine neden olabilir. Bitter çikolata doğal olarak az miktarda kafein içerdiğinden, kafeine duyarlı bireylerde aşırı tüketim uykusuzluk veya hafif çarpıntı gibi etkiler yaratabilir. Bu nedenle, tüketimde ölçülü olmak ve bireysel sağlık durumunuzu göz önünde bulundurmak önemlidir.

Sonuç olarak; 10 Ocak Bitter Çikolata Günü, bu lezzetli atıştırmalığın tadını çıkarırken sağlık yararlarını da hatırlamak için harika bir fırsat. Dengeli ve ölçülü bir şekilde tüketildiğinde, bitter çikolata hem damak zevkinize hitap eder hem de sağlığınıza katkı sağlar. Unutmayın, sağlıklı bir yaşam için çeşitlilik ve denge esastır.

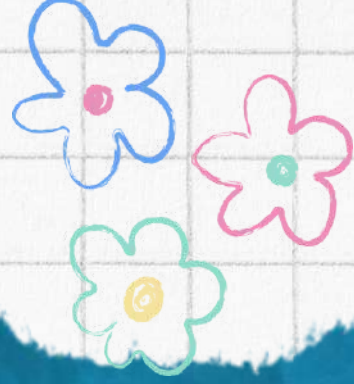
[Haberin linki için tıklayınız.](#)

SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNDEN SEMİHA ŞAKİR ÇOCUK EVLERİ SİTESİ'NE ZİYARET

Sosyal Hizmet Bölümü öğrencileri, Prof. Dr. İsmet Galip YOLCUOĞLU rehberliğinde İstanbul, Kadıköy'de yer alan Semiha Şakir Çocuk Evleri Sitesi'ni ziyaret etti.

Ziyaret kapsamında, çocuk evleri sitesi yetkilileri tarafından öğrencilere kurumun genel tanıtımı yapıldı. Tanıtım sırasında kurumun işleyişi, kabul kriterleri ve çocuklara sunulan hizmetler hakkında ayrıntılı bilgiler paylaşıldı. Kurum tanıtımının ardından etkinlik, öğrencilerin katılımıyla soru-cevap şeklinde interaktif bir oturumla devam etti.

Ziyaret, öğrencilerin çocuk hizmetleri alanındaki uygulamaları daha yakından tanımlarını ve sosyal hizmet mesleğinin sahadaki işleyişini deneyimlemelerini sağladı.





RAHİM AĞZI KANSERİNİ ÖNLEME HAFTASI

Sağlığınız İçin Erken Adım Atın!

Her yıl Ocak ayının son haftası, rahim ağzı kanserine dikkat çekmek ve bu hastalığı önlemek için farkındalık yaratma amacıyla Rahim Ağzı Kanserini Önleme Haftası olarak anılmaktadır. Bu hafta, kadın sağlığını koruma adına önemli bir fırsat sunmaktadır.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Hande Nur Onur Öztürk, rahim ağzı kanseri ve korunma yöntemleri hakkında bilgiler paylaştı.

Rahim Ağzı Kanseri Nedir?

Rahim ağzı kanseri, rahim ağzındaki hücrelerin kontrolsüz büyümesiyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden biri olan rahim ağzı kanseri, erken teşhis edildiğinde büyük oranda önlenabilir ve tedavi edilebilir.

Rahim ağzı kanserinin başlıca nedeni Human Papilloma Virüsü (HPV) enfeksiyonudur. HPV, cinsel yolla bulaşan bir virüstür ve kadınların büyük bir kısmı hayatlarının bir döneminde bu virüsle karşılaşır. Ancak düzenli sağlık kontrolleri ve koruyucu aşılar sayesinde HPV kaynaklı riskler önemli ölçüde azaltılabilir.

Rahim Ağzı Kansерinden Korunma Yolları

Rahim ağzı kanserinden korunmanın en etkili yollarından biri düzenli olarak Smear testi veya HPV testi yaptırmaktır. Bu testler, kanser öncesi hücre değişikliklerini erken dönemde tespit ederek gerekli önlemlerin alınmasını sağlar. Sağlık Bakanlığı tarafından sunulan ücretsiz tarama programları sayesinde kadınlar kolayca bu testlere ulaşabilir.

Korunma İçin Öneriler

- HPV aşısı yaptırın: Bu aşı, enfeksiyon riskinizi büyük ölçüde azaltır.
- Düzenli jinekolojik muayene yaptırın: Erken teşhis hayat kurtarır.
- Sigara kullanmayın: Bağışıklık sisteminizi güçlendirir.
- Güvenli cinsel ilişki kurallarına dikkat edin: Enfeksiyon riskini azaltır.

Beslenmenin Rolü

Beslenme doğrudan rahim ağzı kanserini önleyemez; ancak sağlıklı bir diyet, bağışıklık sistemini destekleyerek HPV enfeksiyonunun etkilerini azaltabilir. Sağlıklı bir yaşam tarzı, düzenli taramalar ve aşı ile birlikte rahim ağzı kanseri riskini önemli ölçüde azaltabilir.

Rahim Ağzı Sağlığı İçin Önerilen Besinler

- Meyve ve Sebzeler: Antioksidan ve lif içeriği yüksek olan brokoli, havuç, koyu yapraklı yeşillikler ve portakal gibi besinler, hücre hasarını önlemeye yardımcı olur.
- Folat Zengini Besinler: Ispanak, kuşkonmaz, avokado, mercimek ve tam tahıllar, hücre sağlığını destekler.
- Omega-3 Yağ Asitleri: Somon, ceviz ve keten tohumu gibi besinler inflamasyonu azaltır.
- Probiyotikler: Yoğurt, kefir ve fermente gıdalar, bağırsak sağlığını destekleyerek bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kaçınılması Gerekenler

- Şeker ve İşlenmiş Gıdalar: Bağışıklık sistemini zayıflatarak inflamasyonu artırabilir.

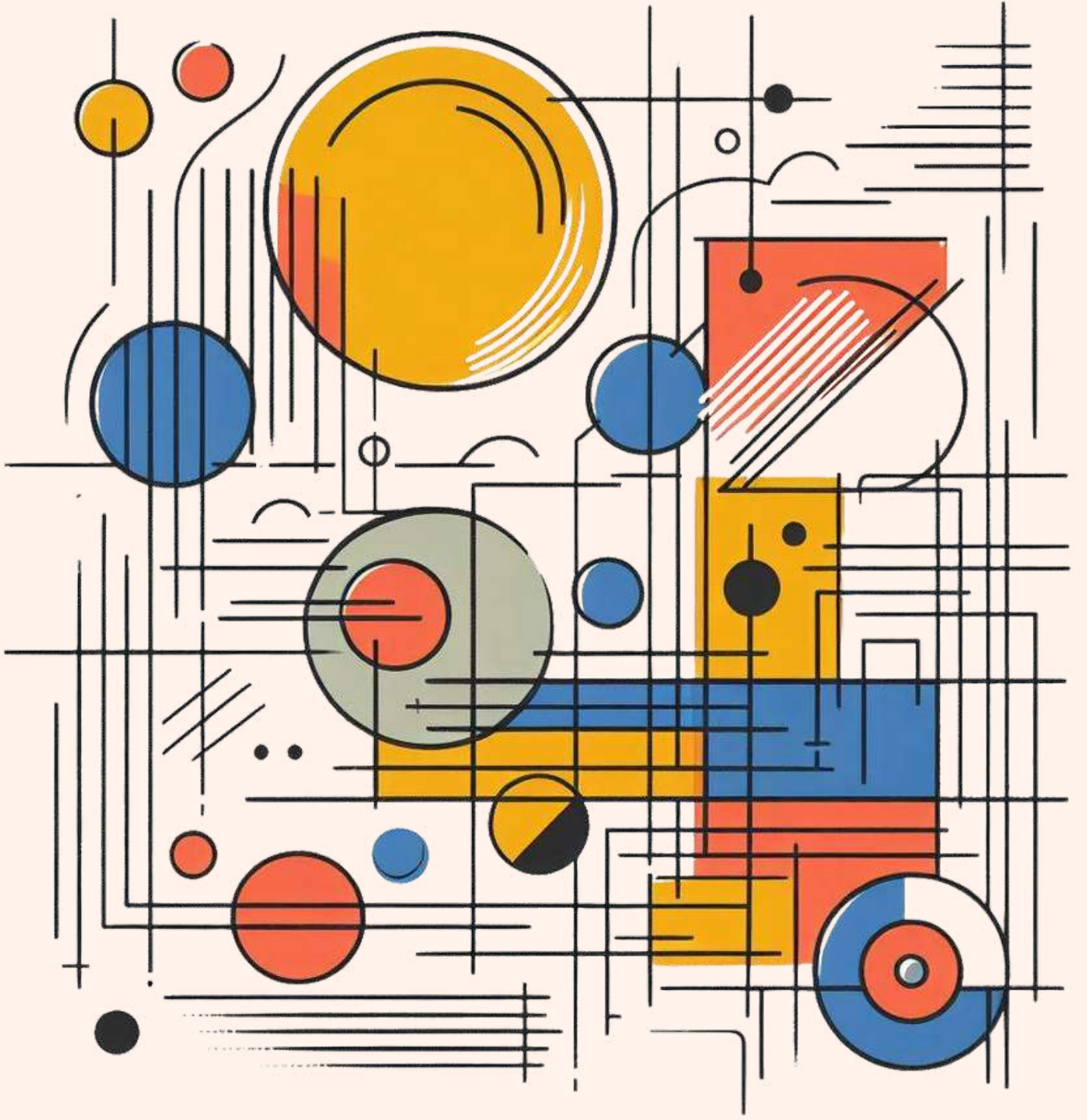
Farkındalık Haftasına Katılın!

Rahim Ağzı Kanserini Önleme Haftası boyunca sağlık kuruluşları, kadın sağlığı merkezleri ve sivil toplum kuruluşları çeşitli etkinlikler düzenlemektedir. Bilgilendirme seminerleri, ücretsiz tarama programları ve HPV aşı kampanyaları gibi etkinliklerle sağlığını koruma yolunda adım atabilirsiniz.

Sağlığınızı Ertelemeyin!

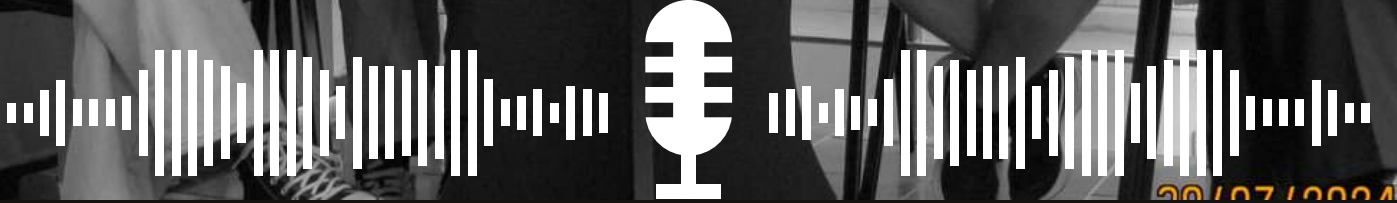
Rahim ağzı kanseri önlenebilir bir hastalıktır. Kendiniz ve sevdikleriniz için düzenli kontrollerinizi yaptırmayı ihmal etmeyin.

Unutmayın, erken teşhis hayat kurtarır!



KÜLTÜR SANAT EDEBİYAT

Meskûn Mahal Üniversite Bülten Röportajı



1.Fanzin çıkarmaya nasıl karar verdiniz? Bu süreçte sizi ne motive etti? Neden Meskûn Mahal?

Meskûn Mahal, Türkçede "yerleşim yeri, yerleşik bölge" ya da "üzerinde insanların yaşadığı yer" anlamına gelmektedir. Ancak bu iki kelime, bizler için yüzeydeki tanımından çok daha derin bir anlam taşır. Bizler için Meskûn Mahal, insan yaşamının iz bıraktığı her yer; anıların, duyguların, düşüncelerin kök saldığı bir alan, varlık ya da varoluşta sanatın izlerini taşıyan potansiyel bir sanat kaynağıdır. Meskûn Mahal, bir davet: İçimizde saklı olanı kelimelere dökerek başkalarıyla paylaşmaya, bu izleri beraber anlamlandırmaya ve bir yaşam alanı inşa etmeye bir çağrı. Sadece yazmak değil, var olmak ve o varoluşu başkalarının ruhlarına dokundurabilmek için var. Her okuyucu, her yazar burada bir parça kendini bulur ve bu mahalde herkesin izi vardır. Meskûn Mahal fanzini, insan yaşamının izlerini, duygularını ve düşüncelerini barındıran bir alan yaratma arzusuyla ortaya çıktı. Bizim için bu fanzin, sıradan sokakların ötesine geçen bir mahal; yazdıkça var olduğumuz, duygularımızı ve düşüncelerimizi özgürce ifade ettiğimiz bir yaşam alanı. Fanzin fikri, söylenmemiş sözlerimizi, unutulmuş hislerimizi ve içimizde saklı kalanları paylaşma ihtiyacından doğdu. Bu süreçte bizi en çok motive eden şey, yazmanın bir varoluş biçimi olduğuna inancımız ve bu alanı başkalarıyla paylaşma isteğimizdi. İlk fikir, kendimizi ifade edebileceğimiz, aynı zamanda başkalarını da bu yaratım sürecine davet edebileceğimiz bir platform kurma hayaliyle ortaya çıktı.

Bu yolculukta en büyük destekçilerimizden biri Yazar/Şair Hüseyin Karaca hocamızıdır. O, bize yalnızca rehberlik etmekle kalmadı; bizden daha çok inanarak ve güvenerek içimizdeki potansiyeli görmemizi sağladı. Onun içten inancı ve teşvikleri, bazen kendi kendimize bile şüpheyle baktığımız anlarda yolumuzu aydınlattı. Sözlerimizin, hislerimizin değerli olduğunu bize hatırlattı ve bu mahalin var olması için cesaret verdi. Hüseyin hocamızın varlığı, bu fanzinin yalnızca bir hayal olarak kalmayıp gerçeğe dönüşmesinde en büyük ilham ve motivasyon kaynaklarımızdan biri oldu.



2. Meskûn Mahal ekibi olarak kendinizden bahseder misiniz? Birlikte çalışmaya nasıl başladınız?

Anadolu Yazarlar Birliği ve Sultangazi Belediyesinin ortak projesi olan Sultangazi Yazı Akademisi yazarlık atölyesi öğrencileriyiz. Yazar/Şair Hüseyin Karaca'nın yazarlık eğitimi verdiği öğrencileri olarak fikirlerimizin ve isteklerimizin uyumlu olduğu 5 arkadaş ile bu edebi yolculuğa adımımızı attık. Her birimizin edebiyattan hariç farklı ilgi alanları mevcut fakat bizi bir araya getiren yol, edebiyat oldu.

3. Fanzininizin içeriğini oluştururken hangi temalar veya konular üzerinde yoğunlaşıyorsunuz, eser çeşitliliğiniz nasıl şekilleniyor? Hangi yazarlar, sanatçılar veya eserlerden ilham alıyorsunuz?

Meskûn Mahal ekibi olarak, genellikle o ayın ruhunu ve gündemini yansıtan, sansasyonel etki yaratan güncel konuları ele alıyoruz. Bunun yanında, edebiyatın çok yönlü gücünü yansıtmak adına şiir, deneme ve hikâye gibi türlerde eser çeşitliliğini sağlamak bizim için çok önemli. Amacımız yalnızca yazmak değil; aynı zamanda ortak bir bilinç oluşturmak, kolektif bir toplum farkındalığı yaratmak ve gündemle ilgili bir duruş sergileyebilmek. Sayfalarımızda, tarihe iz bırakmış ve bize rehberlik eden yazarların ve şairlerin eserlerine de yer veriyoruz. Bu alıntılar, hem onların fikirlerine bir selam hem de okurlarımıza ilham kaynağı oluyor. Meskûn Mahal, hem geçmişle köprü kuran hem de geleceğe iz bırakmayı hedefleyen bir mahal; ve bu mahalde her duygunun, her düşüncenin özgürce yer bulmasını istiyoruz.





4. Fanzin çıkarma süreci sizin için nasıl bir deneyim oldu? En büyük zorluklar nelerdi?

Fanzin çıkarma süreci bizim için hem öğretici hem de duygusal olarak anlamlı bir yolculuktu. Hepimiz üniversite öğrencisi olduğumuz için zaman en büyük zorluklarımızdan biriydi. Ortak bir zaman dilimi yaratmak, iş bölümü yapmak ve bunun yanında derslerimizi aksatmamak oldukça yorucuydu. Ancak bu süreci, kelimenin tam anlamıyla “birlikte üretmenin” değerini keşfettiğimiz bir deneyim olarak görüyoruz. Maddi açıdan çok zorlanmadık. Çünkü fanzin, dergi gibi resmi prosedürler gerektiren bir format değil bizce. Fanzin, kelime kökenine de dayanarak tam anlamıyla “bağımsız” ve “özgür” bir yayın anlamına gelir. Edebiyat fanzini, profesyonel kaygılardan sıyrılmış, tamamen duyguların, düşüncelerin, samimiyetin aktığı bir mecra. Kağıt ve mürekkebin ötesinde bir ruhu taşıyor. Ticari amacını arka planda tutan fanzin, okuyucusuna yalnızca bir ürün değil, bir his, bir bağ kurabileceği kolektif yapıt sunuyor. Bu süreç, zorluklarına rağmen, bize dayanışmanın ve birlikte üretmenin değerini bir kez daha gösterdi. Yazılarımızı okuyan insanların fikirlerimize dokunması, hislerimize ortak olması bizi hep daha iyisini yapmaya teşvik ediyor. Fanzin, sadece bir yayın değil; bir mahale davet ve kolektif bir ruhun sesi bizim için.

5. Fanzini okurlarınıza ulaştırma süreci nasıl ilerliyor, hangi kanalları kullanıyorsunuz?

Henüz yolculuğumuzun çok başındayız, bu yüzden fanzinimizi okurlarımıza ulaştırma konusunda daha çok kendi çevremizden yola çıktık. Yazı Akademisi'ndeki Yazar/Şair hocalarımızın desteği, bizim için bu süreçte çok kıymetli oldu. Onların yönlendirmeleri ve katkılarıyla fanzinimizi yazarlık atölyesinin 2025 yeni dönemi olarak yapılan açılışında, ÜMİTVAR Dergi Sergisi'nde ve akademinin kütüphanesi dahil olmak üzere birçok kütüphanelere dağıtma şansı bulduk. Bu, hem daha geniş bir okur kitlesine ulaşmamızı sağladı hem de yazılarımızın gerçek bir mekânda hayat bulmasına vesile oldu. Tabii ki henüz istediğimiz geniş kitlelere ulaşabilmiş değiliz, ama bunun bir süreç olduğunun farkındayız. Fanzinimizin ruhuna inanıyoruz; çünkü Meskûn Mahal, hayat olan her yerde kendine bir yer bulacak. İnsanların duygularına, düşüncelerine dokunan bir şeyin karşılık bulacağına inancımız tam.





Sosyal medyada da varlık göstermeye başladık. Şu an için Twitter üzerinden alıntılar ve paylaşımlar yapıyoruz. Bu platform, fanzinimizi daha fazla insana ulaştırmak için bir köprü görevinde. Gelecekte sosyal medya mecralarımızı çeşitlendirmek ve fanzinimizi daha geniş bir çevreye ulaştırmak hedefimiz. Ama her şeyden önce, bu süreçte samimiyeti ve anlamı korumaya çalışıyoruz. Çünkü bizim için önemli olan, Meskûn Mahal'in sadece bir fanzin değil, bir bağ, bir mahal hissiyatı yaratması.

6. Fanzin çıkarma sürecinizde gelecekte neler yapmak istiyorsunuz? Daha büyük projeleriniz var mı?

Meskûn Mahal'in yolculuğu bizim için sadece bir başlangıç. Bu ilk fanzinimiz, hayallerimizi somut bir forma dökmemizi sağladı. Ancak bununla yetinmek istemiyoruz. Gelecekte edebiyat fanzininden bir edebiyat dergisine geçmeyi hedefliyoruz. Bu adımı atarken hem eser veren yazarlarımızın sayısını artırmayı hem de edebi sınırlarımızı genişletmeyi planlıyoruz. Daha fazla türde, daha fazla özgün eserle okurlarımıza ulaşmak istiyoruz. Kalite standartlarımızı her zaman yüksek tutmayı ve yenilikçi kalmayı önemsiyoruz. Çünkü okur kitlemiz büyüdükçe ve toplumda bir bilinç oluşturmaya başladıkça, taşıdığımız sorumluluğun da artacağını farkındayız. Sadece yazmak değil; yazıyla bir fark yaratmak, bir iz bırakmak istiyoruz. Gelecek için daha büyük projeler hayal ediyoruz. Belki tematik özel sayılar, belki toplum bilinci ve edebiyatı bir araya getiren etkinlikler... Ama tüm bu hedeflerin temelinde, Meskûn Mahal'in taşıdığı samimiyeti ve ruhu korumak var. Çünkü bizim için bu mahal, sadece bir yayın değil; bir araya geldiğimiz, yazdıkça var olduğumuz, duygularımızı ve düşüncelerimizi paylaştığımız bir yaşam alanı. Bu ilk adımda bizimle olan herkese teşekkür ediyoruz. Yolun çok başındayız ama Meskûn Mahal'i hayat olan her yere taşıyacağımızdan eminiz. Ve şunu biliyoruz: Meskûn Mahal, yalnızca bizim değil; okuyan, yazan ve düşünen herkesin katkısıyla var ettiğimiz bir mahal. Daha nice iz bırakacak sayılar için heyecanla yola devam ediyoruz.

BU AYKI KONUĞUMUZ

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk ŞARKBAY

1-Diyelim ki yeni bir toplum kurmaya karar verdiniz ve güzel bir ada keşfettiniz. Yere koyduğunuz ilk kural ne olurdu?

İnsana ve ihtiyacın dışında hiç bir hayvana ve bitkiye zarar verilmeyecek

2-İcat edilen buluşlardan hangisinin mucidi olmak isterdiniz?

Penisilin (antibiyotik)

3-Geçmiş ya da gelecekte herhangi bir olaya şahitlik edebilecek olsanız hangi olayı seçerdiniz?

Mekke'nin fethi, İstanbul'un fethi

4-Bir kitap yazacak olsaydınız adı ne olurdu?

Zaten 3 kitap yazdım. Yeni bir kitap yazacak olsaydım adı "Yeni Nesil Diş Hekimliği" olurdu.

5-Hayatınız hakkında bir film yapmış olsalardı sizi hangi aktörün/aktristin canlandırmasını isterdiniz?

Tom Cruise

6-Sizi en iyi tanımlayan 5 kelime nedir?

Eşim ve çocuklarıma sordum beni çalışkan, esprili, hiperaktif, güler yüzlü, cömert olarak tanımladılar.

7-Ne tür bir yeteneğe sahip olmak isterdiniz?

Görünmez olmak isterdim. İnsanların gerçek ve yapmacık yönlerini görmek isterdim. Bu şekilde gerçek dostlarımı daha iyi tanırdım.

8-Kahramanınız kimdir?

Kahramanım annem. Her daim karşılıksız seven ve canını bile verecek kişi

9-En sevdiğiniz yazar hangisidir?

Mehmet Akif, Yahya Kemal, Tolstoy

10-Yaşadığınız yılların özeti hangi kelime olurdu?

Kendimi hep sona bıraktım. Önceliğim başkaları oldu.



Fransız yazar Marcel Proust'un yarattığı karakterlerle sohbet ettiği, onlara sorular sorduğu söylenir. "Proust Anketi" olarak da bilinen bu soruları 13 yaşında yazdığı ve 20 yaşındayken kendisinin de cevapladığı ifade edilir. Onun hazırladığı bu sorulardan yararlanarak biz de her sayımız için fakültemizde çalışanlara bu soruları yöneltiyoruz.

KİTAP İNCELEMESİ /BOOK REVIEW

İnsanın Anlam Arayışı *Man's Search for Meaning*

Esma Nur YIGIT

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi
Bölümü, İstanbul

İnsanın Anlam Arayışı: Viktor E. Frankl'ın Eserine Derinlemesine Bir Bakış

Viktor E. Frankl'ın başyapıtı *İnsanın Anlam Arayışı*, insan ruhunun dayanıklılığını ve anlam bulma çabasını ele alan, psikoloji ve edebiyat dünyasında önemli bir yer tutan bir eserdir. Frankl, İkinci Dünya Savaşı sırasında Auschwitz toplama kampındaki dehşet verici deneyimlerini ve bu süreçte geliştirdiği logoterapi yöntemini okuyucuyla paylaşıyor. Bu eser, bireylerin en karanlık anlarında bile anlam bulma potansiyeline sahip olduğunu savunan güçlü bir mesaj taşıyor (Bilen, 2022).

Kitabın Arka Planı ve Konusu

Frankl, Avusturyalı bir psikiyatr ve nörolog olarak, Nazi toplama kamplarındaki deneyimlerinden derin anlamlar çıkararak bir yaşam felsefesi oluşturdu. Kitap iki ana bölümden oluşuyor: birinci bölümde toplama kampı deneyimleri, ikinci bölümde ise logoterapi adı verilen anlam odaklı psikoterapi yönteminin temel ilkeleri anlatılıyor. Frankl'ın, toplama kamplarında ailesini, sevdiklerini ve mesleki birikimini kaybetmesine rağmen hayatta kalmasının ve bu süreçte geliştirdiği anlam arayışı düşüncesinin nasıl şekillendiği kitabın merkezinde yer alıyor (İçsel, 2016).

Frankl'ın toplama kamplarındaki deneyimleri, insanın varoluşunun özünü yüzleşmesini gözler önüne seriyor. "Frankl, toplama kamplarındaki deneyimlerinden

yola çıkarak, logoterapi adını verdiği bir psikoterapi yöntemini geliştirmiştir" |

(Bilen, 2022). Bu yöntem, insanların hayatlarını anlamlandırarak yaşamlarını daha dayanılır kılabileceği üzerine kuruludur (İçsel, 2016).

Toplama Kampı Deneyimlerinden Çıkan Dersler

Kitabın ilk bölümü, Frankl'ın toplama kampında karşılaştığı dehşet verici koşulların bir portresini çiziyor. Kamp koşullarında her şeyden mahrum bırakılan bireylerin, hayatta kalmak için içsel anlam kaynaklarına yöneldiği vurgulanıyor. "Frankl, Auschwitz ve diğer toplama kamplarında yaşadığı deneyimleri aktararak, insanın en zor şartlarda bile yaşamına anlam katma çabasını vurgular" (Bilen, 2022).

Frankl, bu bölümde kamptaki insanların nasıl hayatta kaldığını ya da neden teslim olduğunu sorguluyor. Onun gözlemlerine göre, yaşama devam edebilen insanlar, geleceğe dair bir umut ve hayatlarında anlamlı bir hedef taşıyanlardı. Nietzsche'nin "Yaşamak için bir nedeni olan, her nasıla katlanabilir" sözü, kitabın merkezindeki fikri özetliyor. Frankl, bu fikri destekleyerek, insanın anlam bulduğu sürece her türlü acıya katlanabileceğini savunuyor (İçsel, 2016).

Toplama kampında her türlü insanlık dışı koşulda bile, tutukluların sevgi dolu ilişkileri





GELİŞİM OKUMALARI

tutunarak ve hayatta bir amaç bularak varoluşlarını sürdürdüklerini gözlemleyen Frankl, şunları belirtiyor: “Frankl, toplama kampında en zor şartlarda bile bir geleceği hayal eden ve sevgi dolu anıları hatırlayan insanların hayatta kalma şansının daha yüksek olduğunu belirtir” (Bilen, 2022).

Logoterapi: Anlamın İnsana Katkısı

Kitabın ikinci bölümünde Frankl, logoterapiyi tanıtarak, bireylerin yaşamda anlam arayışlarının psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini açıklıyor. Logoterapi, insanın anlam arayışını temel alan ve bireyin kendi hayatına dair bir sorumluluk taşıdığına inanan bir psikoterapi yöntemidir. Frankl’a göre, hayat her koşulda bir anlam barındırır ve bu anlamı bulmak bireyin en temel görevidir. “Logoterapi, yaşamın her koşulda, hatta en kötü koşullar altında bile anlam barındırdığını varsayar” (İçsel, 2016).

Frankl, insanların hayatlarında anlam bulmak için üç temel yol olduğunu savunur: yaratıcı bir çalışmayla, sevgiyle ve acı çekerek. Sevgi, insanın kendini aşmasını sağlar; acı ise kaçınılmaz olduğunda, ona katlanmanın ve onu anlamlı bir bağlama oturtmanın insana güç verdiğini belirtir (Bilen, 2022).

Logoterapi ayrıca, insanın kendi varoluşuna dair anlam arayışında karşılaştığı engelleri de ele alır. Frankl’ın deyimiyle, modern insanın en büyük problemlerinden biri “varoluşsal boşluk”tur. Bu boşluk, bireyin hayatında anlam ve yön bulma çabasının engellenmesiyle ortaya çıkar. Bu durum, günümüz dünyasında sıkça görülen depresyon ve kaygı gibi sorunların temelinde yer alır (İçsel, 2016). |

Kitabın Evrensel Mesajı ve Felsefi Derinliği

Frankl’ın eserinde, acı ve ölüm gibi kaçınılmaz gerçeklerle karşılaşıldığında bile insanın hayata dair olumlu bir tutum sergileyebileceği vurgulanır. Bu, bireyin

kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmesi ve koşullar ne olursa olsun yaşamını anlamlı kılma çabasını benimsemesi gerektiği anlamına gelir (Bilen, 2022).

“Frankl, insanın bir anlam arayışında olduğunu ve bu anlamı bulduğu takdirde tüm zorluklara dayanabileceğini savunur” (İçsel, 2016). Kitapta, bu mesajın evrensel olduğu ve farklı kültürlerde de geçerli olabileceği dile getiriliyor. Bu bağlamda, *İnsanın Anlam Arayışı*, modern psikolojiye ve insan ruhunun gücüne dair önemli bir kaynak olarak öne çıkıyor (Bilen, 2022).

Sonuç ve Değerlendirme

İnsanın Anlam Arayışı, sadece bir toplama kampı anlatısı değil, aynı zamanda insanın varoluşsal sorunlarına dair bir rehberdir. Frankl’ın bu eseri, okuyucuyu yalnızca düşünmeye değil, aynı zamanda kendi hayatında anlam arayışına da davet ediyor. “Frankl’ın bu eseri, sadece bir toplama kampı anlatısından ibaret olmayıp, aynı zamanda insanlığın dayanıklılığına dair güçlü bir sav ve bir anlam rehberi sunar” (Bilen, 2022).

Bu kitap, insanın yaşamına dair derin bir içgörü sunarak, okurları zorlu yaşam koşulları karşısında bile bir anlam bulmaya teşvik eder. Modern psikolojinin mihenk taşlarından biri olarak kabul edilen eser, hem akademik hem de kişisel gelişim açısından okunması gereken bir başyapıttır (İçsel, 2016).

KAYNAKÇA

Bilen, B. (2022). *İnsanın Anlam Arayışı* Kitap İncelemesi. Rengârenk Dergisi.

İçsel, A. (2016). *İnsanın anlam arayışı: Psikiyatrist Viktor E. Frankl. İndigo Dergisi.*





İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ MEZUN TAKİP SİSTEMİ

Mezun Takip Sistemi (METSİS), mezunlarımızın istihdamı ve mezuniyet sonrası eğitimi gibi güncel durumlarını belirleyerek takip etmek, istatistiki veriler oluşturmak amacıyla açılmıştır.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, mezunlar ile ilişkilerini kuvvetlendirmek ve mezunların istihdamına katkı sunmak adına METSİS'i faaliyete geçirmiştir. Mezunlarımız, METSİS'e ücretsiz üye olabilmektedir. METSİS'e üye olan mezunlarımız oluşturdukları kişisel profillerini güncelleyerek iş ilanlarımızı takip edebilmektedir.

METSİS'e Nasıl Üye Olurum?

1. metsis.gelisim.edu.tr platformuna giriş yapınız.
2. Açık pozisyonlar kutucuğundan ilanlar takip edebilirsiniz.
3. İlanlara başvuru gerçekleştirmek için Yeni Aday kutucuğundan hesap oluşturabilirsiniz.
4. Hesap oluşturulduktan sonra üst sekmede yer alan ilanlar sekmesinden iş ilanlarını görebilir ve uygun olan pozisyonlara başvurabilirsiniz.



Instagram -
igu_mezunlarkoordinatorlugu



LinkedIn -
IGU ALUMNI AND
MEMBERS COORDINATOR

MK

MEZUN KARTI

İGÜ'lü Mezunlarımız,
Üniversitemizin imkanlarından ve anlaşmalı olduğumuz firmalardan sağladığımız indirim oranlarından yararlanmak isteyen mezunlarımızın formu doldurması yeterli olacaktır. Kartınız hazır olduğunda K Blok 3. katta yer alan Mezunlar ve Mensuplar Koordinatörlüğü ofisinden teslim alınabilecektir.



SCAN ME





Sağlık Bilimleri
Fakültesi



RESMİ SOSYAL
MEDYA HESAPLARIMIZ



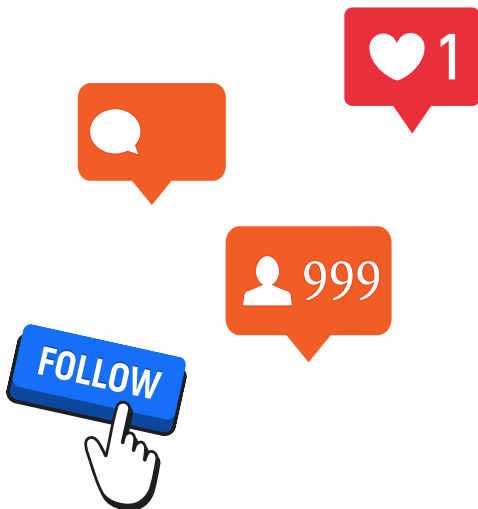
igu_sbf



igu_sbf



İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi



Yeni Haber

Her türlü görüş, öneri, haber
ya da yazınızı bize artık
sbfbulten@gelisim.edu.tr
adresinden iletebilirsiniz



Sağlık Bilimleri Fakültesi

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Prof. Dr. Rifat MUTUŞ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel BARUT

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Neşe KISKAÇ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

BÜLTEN EKİBİ

Dr. Öğr. Üyesi Emrah TUNCER

Dr. Öğr. Üyesi Aslı KAYA

Arş. Gör. Tuğba TÜRKCAN

Arş. Gör. Hülya YAMAN

Arş. Gör. Semanur OKTAY

Arş. Gör. Onur Zeki ANILGAN

Arş. Gör. Aişe Büşra CİĞER



KÜNYE



igu_sbf



igu_sbf



İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi



sbfbulten@gelisim.edu.tr