

İGÜ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜM BAŞKANI DOÇ. DR. HATİCE MERVE BAYRAM'A PINAR ENSTİTÜSÜ'NDEN BİRİNCİLİK ÖDÜLÜ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Hatice Merve Bayram, Pinar Enstitüsü'nün 2025 Bilimsel Makale Ödülleri kapsamında Birincilik Ödülü'nü kazandı. Pinar Enstitüsü, sürdürülebilir gıda, sağlık, beslenme ve tarım alanlarında bilime ve topluma katkı sunan nitelikli çalışmaları bu ödüllerle teşvik ediyor.

BİLİME, TOPLUMA VE UYGULAMAYA DEĞER KATAN ÇALIŞMA

Pinar Enstitüsü, 2021–2024 yılları arasında hakemli dergilerde yayımlanan bilimsel makaleleri; bilime katkı, toplumsal yarar ve uygulanabilirlik kriterlerine göre değerlendirerek ödüllendiriyor. Enstitü, sağlıklı toplumun gelişimine katkı sağlamak amacıyla araştırma ve eğitimleri desteklemeyi hedeflerken, genç araştırmacıları da teşvik ediyor. Jüri, Doç. Dr. Hatice Merve Bayram'ın çalışmasını bu kriterler doğrultusunda inceleyerek birincilik ödülüne layık gördü.

“YALNIZCA MESLEKİ DEĞİL, İNSANİ AÇIDAN DA GÜVENDE HİSSETTİREN BİR AKADEMİK ORTAM”

Marmara Üniversitesi'nde doktora tez sürecim kapsamında yürüttüğüm bu çalışma, akademik yolculuğumun önemli bir aşamasını temsil etmektedir. Bu sürecin devamında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde bulunmak ise yalnızca mesleki açıdan değil, insani olarak da kendimi güvende ve desteklenmiş hissettiğim bir ortamda üretmemi mümkün kılmıştır. Kurumumun sunduğu teşvik edici yaklaşım, güçlü dayanışma kültürü ve nitelikli akademik paylaşım iklimi; çalışmamın sabırla olgunlaşmasında ve bilimsel bir yayına dönüşmesinde önemli bir motivasyon ve güç kaynağı olmuştur. Bu sürece katkı sunan ve her aşamada destek olan kurumuma içten teşekkürlerimi sunarım.

KIZILCIĞIN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ BİLİMSEL YÖNTEMLERLE ELE ALINDI

SCIE kapsamında taranan ve Q1 kategorisinde yer alan Journal of Ethnopharmacology dergisinde yayımlanan, ödüllü “Effects of Cornus mas L. on anthropometric and biochemical parameters among metabolic associated fatty liver disease patients: A randomized clinical trial” başlıklı makale; toplumda yaygın görülen metabolik disfonksiyonla ilişkili yağlı karaciğer hastalığına sahip bireylerde, geleneksel olarak tüketilen kızılcık (Cornus mas L.) meyvesinin antropometrik ve biyokimyasal parametreler üzerindeki etkilerini bilimsel yöntemlerle inceliyor.

SESSİZ VE YAYGIN BİR HASTALIĞA BESLENME TEMELLİ ÇÖZÜM

Türkiye’de neredeyse her iki yetişkinden birini etkileyen metabolik disfonksiyonla ilişkili yağlı karaciğer hastalığı için günümüzde kesin bir ilaç tedavisi bulunmuyor. Uzmanlar, temel yaklaşımı beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri üzerine kuruyor. Bu çalışmada, kızılcığın beslenme tedavisiyle birlikte ya da tek başına kullanımının vücut ölçüleri ve biyokimyasal parametreler üzerindeki etkileri ayrıntılı biçimde incelendi.

BEŞ FARKLI GRUPLA KLİNİK ARAŞTIRMA

Araştırma, beş ayrı grup merkezinde gerçekleştirildi:

Diyet ve kızılcık tüketen bireyler

Sadece diyet uygulayan bireyler

Sadece kızılcık tüketen bireyler

Herhangi bir müdahale almayan grup

Sağlıklı kontrol grubu

Araştırma ekibi, kızılıcığı liyofilize ederek toz formda ve standart dozda katılımcılara verdi; süreç boyunca olası yan etkileri yakından takip etti. Sekiz haftalık uygulama sonunda elde edilen sonuçlar dikkat çekici bulgular ortaya koydu.

Çalışma sonuçları, kızılık tüketen ve/veya diyet uygulayan gruplarda kilo, bel çevresi ve vücut yağ oranında azalma olduğunu gösterdi. Araştırmacılar, kan şekeri, insülin direnci ve kolesterol değerlerinde anlamlı iyileşmeler tespit etti. Karaciğer enzimleri düşüş gösterirken, sadece kızılık tüketen grupta bile kan şekeri kontrolü iyileşti. Hiçbir müdahale almayan grupta ise birçok parametrede olumsuz değişimler ortaya çıktı.

İGÜ'DEN TOPLUM SAĞLIĞINA VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENMEYE KATKI

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Hatice Merve Bayram'a birincilik ödülünü getiren bu araştırma; yerel ve geleneksel bir besini bilimsel yöntemlerle ele alması, ilaç dışı ve uygulanabilir bir beslenme yaklaşımı sunması, toplum sağlığına katkı potansiyeli ve sürdürülebilir beslenme perspektifi nedeniyle jüri üyelerinin takdirini kazandı.

Çalışma, bu yönleriyle Pınar Enstitüsü'nün sağlıklı toplum ve sürdürülebilir gıda sistemleri hedefleriyle güçlü bir uyum gösterirken, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin bilimsel üretimdeki etkin rolünü bir kez daha gözler önüne serdi.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ'NDEN İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ'NE ZİYARET

İstanbul Gelişim Üniversitesi Genel Sekreteri Doç. Dr. Serdar Egeli ve Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. İzzet Gümüş, üniversiteler arası iş birliğini güçlendirmek amacıyla İstanbul Medeniyet Üniversitesi'ni ziyaret etti. Ziyaret kapsamında, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Gülfettin Çelik ile bir araya gelen heyet, yükseköğretimde ortak gelişim alanlarına yönelik kapsamlı değerlendirmelerde bulundu

YÜKSEKÖĞRETİMDE KALİTE ODAKLI ORTAK ÇALIŞMALAR ELE ALINDI

Gerçekleştirilen görüşmede, yükseköğretim kurumları arasında kurulabilecek stratejik iş birlikleri öncelikli gündem maddeleri arasında yer aldı. Taraflar, akademik kaliteyi artırmaya yönelik ortak projeler, lisansüstü eğitim programlarının geliştirilmesi, disiplinler arası çalışmaların teşvik edilmesi ve akademik üretkenliğin artırılmasına yönelik olası iş birlikleri üzerine görüş alışverişinde bulundu.

DEĞİŞEN YÜKSEKÖĞRETİM DİNAMİKLERİ DOĞRULTUSUNDA ORTAK VİZYON

Görüşmede, yükseköğretimde yaşanan yapısal dönüşümler, dijitalleşme, uluslararasılaşma ve öğrenci odaklı eğitim modelleri çerçevesinde üniversitelerin üstlendiği sorumlulukları değerlendirdi. Bu kapsamda, öğrenciler ve akademik kadrolar için daha nitelikli, sürdürülebilir ve çağın gerekliliklerine uygun eğitim-öğretim ortamlarının nasıl geliştirilebileceği üzerine kapsamlı fikir alışverişinde bulunuldu.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ’NİN İŞ BİRLİĞİNİ ÖNCELEYEN AKADEMİK YAKLAŞIMI

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin İstanbul Medeniyet Üniversitesi’ne gerçekleştirdiği bu ziyaret, üniversiteler arası diyalog ve ortak aklın yükseköğretimin geleceği açısından taşıdığı önemi bir kere daha gözler önüne serdi. İstanbul Gelişim Üniversitesi; ulusal ve uluslararası düzeyde iş birliğine açık, yenilikçi ve gelişimi merkeze alan akademik yaklaşımıyla yükseköğretimde kaliteyi artırmaya yönelik çalışmalarını kararlılıkla sürdürüyor. İGÜ, paydaş üniversitelerle kurduğu güçlü ilişkiler, akademik üretimi destekleyen vizyonu ve kurumsal iş birlikleriyle yükseköğretim ekosistemine katkı sunmaya devam ediyor.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ'NDEN TURİZM VE GASTRONOMİ ALANINDA SEKTÖR İŞ BİRLİĞİ GÖRÜŞMESİ

İstanbul Gelisim Üniversitesi Genel Sekreteri Doç. Dr. Serdar Egeli ve Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer Çakmak, üniversite–sektör iş birliği çalışmaları kapsamında Renaissance Polat İstanbul Hotel'i ziyaret etti. Gerçekleştirilen görüşmede, otel müdürü Elif Denктаşlı ve Executive Chef Arif Madakbaş ile bir araya gelinerek olası iş birlikleri ele alındı. Ziyaret kapsamında yapılan görüşmelerde; turizm, konaklama ve gastronomi alanlarında eğitim–sektör entegrasyonunun güçlendirilmesine yönelik başlıklar değerlendirildi. Üniversitenin akademik bilgi birikimi ile sektörün uygulama deneyiminin bir araya getirilmesine dayalı iş birliği modelleri üzerinde duruldu.

ÖĞRENCİLER İÇİN UYGULAMA VE KARIYER OLANAKLARI

Görüşmelerde, öğrencilerin sektörel deneyim kazanmasını destekleyecek uygulamalı eğitim olanakları, staj süreçleri ve ortak projeler gibi başlıklar da gündeme geldi. Taraflar, öğrencilerin mesleki yetkinliklerini artıracak ve sektöre daha donanımlı bireyler olarak kazandırılmasını sağlayacak iş birliği alanlarını değerlendirdi.

TÜRK MUTFAĞININ GELECEĞİNE AKADEMİK VE SEKTÖREL BAKIŞ

Görüşmede ayrıca Türk mutfağının geleceği, gastronomi alanındaki küresel eğilimler ve yerel mutfak kültürünün uluslararası platformlarda daha görünür hâle getirilmesi konuları ele alındı. Geleneksel Türk mutfağının özgün değerlerinin korunarak modern sunum teknikleriyle desteklenmesinin, hem turizm sektörüne hem de gastronomi eğitimine önemli katkılar sunacağı vurgulandı. Bu doğrultuda, akademik bilgi ile sektörel deneyimin bir araya geldiği iş birliklerinin Türk mutfağının sürdürülebilir gelişiminde belirleyici rol oynayacağı ifade edildi.

ÜNİVERSİTE–SEKTÖR İŞ BİRLİĞİ ÇALIŞMALARI SÜRÜYOR

İstanbul Gelişim Üniversitesi, üniversite–sektör iş birliği çalışmaları kapsamında farklı alanlarda sektör temsilcileriyle bir araya gelerek, uygulama odaklı eğitim anlayışını güçlendirmeye ve öğrencilerin kariyer gelişimlerine katkı sunmaya yönelik temaslarını sürdürmeye devam ediyor.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİSİNDEN SATRANÇTA ULUSLARARASI BAŞARI

2025 yılının Kasım ayında İspanya’nın Linares kentinde düzenlenen FIDE Kadınlar Dünya Takımlar Satranç Şampiyonası, kadın milli takımlar düzeyinde dünyanın en prestijli ve en üst seviye organizasyonlarından biri olarak öne çıktı. Dünya ve olimpiyat şampiyonu ülkelerin de aralarında bulunduğu en güçlü milli takımların mücadele ettiği şampiyonada, İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencisi Khanim Balajayeva’nın da kadrosunda yer aldığı Azerbaycan Kadın Satranç Milli Takımı, dünya ikincisi olarak önemli bir başarıya imza attı.

GÜÇLÜ RAKİPLER ARASINDA GÜMÜŞ MADALYA

İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencisi Khanim Balajayeva’nın yanı sıra Ulviyya Fataliyeva, Govhar Beydullayeva, Gulnar Mammadova ve Ayan Allahverdiyeva’dan oluşan Azerbaycan Milli Takımı, turnuva boyunca sergilediği yüksek performans, disiplinli oyun anlayışı ve etkili takım çalışmasıyla dikkat çekti. Finalde namağlup şekilde şampiyonluğa ulaşan FIDE takımı karşısında mücadele eden Azerbaycanlı sporcular, turnuvayı gümüş madalya ile tamamladı. Bu derece, Azerbaycan Kadın Satranç Milli Takımı’nın Dünya Şampiyonası tarihinde elde ettiği en yüksek başarı olma özelliğini taşıyor.

İGÜ'DEN ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERE TAM DESTEK

İstanbul Gelişim Üniversitesi Uluslararası Öğrenci Müdürü Umedjon Haitmurodov, İGÜ'nün öğrencilerini akademik olduğu kadar sportif ve kültürel alanlarda da desteklediğini vurgulayarak şu ifadeleri kullandı:

“İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak öğrencilerimizin yalnızca akademik başarılarıyla değil, uluslararası arenada elde ettikleri sportif ve kültürel başarılarla da gurur duyuyoruz. Öğrencilerimizin potansiyellerini her alanda ortaya koyabilmeleri için destekleyici bir eğitim ortamı sunmaya devam ediyoruz.”

SIRADAKİ HEDEF: AZERBAYCAN SATRANÇ ŞAMPİYONASI

Uzun yıllardır Azerbaycan Kadın Satranç A Milli Takımı kadrosunda yer alan Khanım Balajayeva, Linares'te elde edilen dünya ikinciliğinde aktif rol üstlendi. Başarılı sporcu, bu derecenin hem bireysel hem de takım olarak yıllara dayanan disiplinli çalışmanın bir sonucu olduğunu vurguladı.

Milli sporcu, bir sonraki önemli organizasyon olan Azerbaycan Satranç Şampiyonası'na da katılacak. Azerbaycan'ın en güçlü ve en prestijli satranç organizasyonu olarak kabul edilen şampiyona, 7–22 Şubat tarihleri arasında Bakü'de düzenlenecek.

İGÜ ULUSLARARASI BAŞARILARLA ÖNE ÇIKIYOR

İstanbul Gelişim Üniversitesi, öğrencilerinin uluslararası platformlarda elde ettiği başarılarla küresel vizyonunu ve nitelikli eğitim anlayışını bir kere daha ortaya koydu. İGÜ, akademi, spor ve sanat alanlarında öğrencilerini destekleyerek, dünya çapında ses getiren başarılarla katkı sunmayı sürdürüyor.

ŞUBAT TATİLİ YKS ADAYLARI İÇİN FIRSAT MI RİSK Mİ? İGÜ UZMAN PSİKOLOJİK DANIŞMANI ELİF ÜNAL DEĞERLENDİRDİ

YKS'ye hazırlanan öğrenciler için Şubat tatili, kısa bir ara olmanın ötesinde sürecin seyrini belirleyebilecek önemli bir eşik olarak görülüyor. Tatilin doğru yönetilmesi halinde akademik ve psikolojik açıdan önemli kazanımlar sunabileceğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Uzman Psikolojik Danışmanı Elif Ünal, bu dönemin bilinçsiz kullanımı durumunda motivasyon kaybına da yol açabileceğine dikkat çekiyor.

“ŞUBAT TATİLİ, ÖĞRENCİNİN KENDİNİ GÖZLEMLEYEBİLECEĞİ BİR DURAK”

Elif Ünal, şubat ayına gelindiğinde öğrencilerin yoğun tempo, artan deneme sayıları ve sınav kaygısıyla karşı karşıya kaldığını ifade eden Ünal, bu sürecin çoğu zaman fark edilmeyen sorunları görünür kıldığını vurguladı.

Uzman Psikolojik Danışman Elif Ünal tatilin psikolojik açıdan kritik bir işlev gördüğünü belirtirken; “Bu dönem, öğrencinin durup kendini değerlendirebilmesi için önemli bir fırsat sunuyor. Öğrenme boşlukları, zihinsel yorgunluk ve dikkat dağınıklığı şubat tatilinde daha net fark edilebiliyor.” dedi.

AVANTAJ MI, DEZAVANTAJ MI? YANIT PLANLAMADA SAKLI

Şubat tatilinin avantaj mı yoksa dezavantaj mı olarak kesin bir ayırım yapmanın zor olacağını dile getiren Ünal, belirleyici unsurun öğrencinin yaklaşımı olduğunun altını çiziyor:

“Tatili tamamen derslerden koparak geçirmek uyum sorunlarına yol açabiliyor. Öte yandan, tatili yoğun ve baskılayıcı bir programa dönüştürmek de tükenmişliği beraberinde getiriyor. En sağlıklı yaklaşım, kontrollü ve gerçekçi bir planla ilerlemek.”

“NET ARTIŞTAN ÖNCE FARKINDALIK GELMELİ”

Bu dönemin eksiklerin fark edilmesi açısından önemli bir fırsat sunduğunu belirten Ünal, nicelikten çok niteliğe odaklanması gerektiğini söylüyor:

“Bir öğrencinin neden ve nerede yanlış yaptığını anlaması, net artışından daha değerlidir. Bu farkındalık, sınav kaygısını azaltırken öğrencinin kendine olan güvenini de güçlendirir.”

Deneme sonuçlarının da yargılayıcı bir bakışla değil, yapıcı bir değerlendirme aracı olarak ele alınması gerektiğini vurgulayan Ünal, yanlışların öğrenme sürecinin doğal bir parçası olduğuna dikkat çekiyor.

UYKU, RUTİN VE GERÇEKÇİ HEDEFLER BAŞARININ ANAHTARI

Tatil döneminde uyku düzeninin bozulmasının dikkat ve öğrenme kapasitesini ciddi ölçüde düşürdüğünü ifade eden Ünal, biyolojik ritmin korunmasının okul dönemine dönüşü kolaylaştırdığını belirtiyor.

Ayrıca öğrencilerin kendilerine ulaşılması zor hedefler koymasının baskı oluşturduğunu dile getiren Ünal, şu değerlendirmede bulunuyor:

“Küçük, net ve ölçülebilir hedefler öğrencinin kontrol duygusunu güçlendirir. Bu da özgüveni ve motivasyonu destekler.”

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK SADECE YKS İÇİN DEĞİL

Şubat tatilinin yalnızca akademik değil, duygusal dayanıklılık açısından da önemli bir kazanım sunduğunu vurgulayan Ünal, bu süreçte edinilen öz farkındalık ve zaman yönetimi becerilerinin üniversite yaşamı için de güçlü bir temel oluşturduğunu ifade ediyor.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ'NDEN ÖĞRENCİLERE PSİKOLOJİK DESTEK

İstanbul Gelişim Üniversitesi, öğrencilerin yalnızca akademik değil, psikolojik gelişimini de önemseyen yaklaşımıyla dikkat çekiyor. Uzman psikolojik danışman kadrosu ve öğrenci odaklı destek hizmetleriyle İGÜ, sınav sürecindeki gençlerin sağlıklı, bilinçli ve sürdürülebilir bir hazırlık süreci geçirmesine katkı sunmayı sürdürüyor.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Uzman Psikolojik Danışmanı Elif Ünal'ın; doğru planlanan bir şubat tatilinin, YKS adayları için yalnızca bir ara değil, güçlü bir dönüm noktası olacağını aktardı.