

Fiziksel Aktivitenin Bipolar Bozukluk Üzerindeki Olumlu Etkileri



Dünya Spor alanının bir parçası olan herkese hitap etmeyi hedefleyen ve birçok ülkedeki araştırmacı yazarların Spor ve Gelişim alanındaki farklı paydaşlar arasında ve içindeki ortaklıkları teşvik etmek için katkıda bulunduğu sportandev.org platformu Mayıs ayında oldukça dikkat çekici bir konu hakkında bir makale yayınladı.

Yayımlanan makalede, dünya çapında birçok ülke de Mayıs ayının “Ruh Sağlığı Farkındalık Ayı” olarak olan bilinmesine ithafen, Bipolar bozukluğun fiziksel aktivitelerden ne derece olumlu etki gördüğünü ve aynı zamanda fiziksel aktivitenin bipolar bozukluk gibi daha ciddi hastalıkların semptomlarını yönetmede sahip olabileceği olumlu etkiye dikkat çekti.

Bipolar bozukluk nedir?

Kişinin ruh halinde çarpıcı değişikliklere yol açan yükselme ve alçalma dönemleri, depresif ve manik ‘ataklar’ olarak tanımlanmaktadır. Bazı kişiler depresyona ya da maniye daha yatkın olurken bazı kişilerde belirtiler, iki uç duygu durum arasında gidip gelme (karma epizot) şeklinde olabilmektedir. Toplumda her 100 kişiden % 1-2’sinde görülen bipolar bozukluk, sıklıkla genç erişkinlikte 15-35 yaş aralığında ortaya çıkan, kadın ve erkekte eşit olarak görülen bir rahatsızlıktır.

Fiziksel aktivite bipolarlara nasıl yardımcı olabilir?

Fiziksel aktivite bipolar bozukluk için bir tedavi olmasa da, depresyonu önleme ve kaygıyı azaltma konusunda umut verici bir geçmişe sahiptir ve bipolar bozukluğu olan kişilerde bazı semptomları hafifletmek veya yönetmek için bir fırsat sunar .

- Endorfin salınımı: Fiziksel aktivite ve egzersiz, dopamin ve serotonin gibi iyi ruh hali ile ilişkili diğer kimyasallarla birlikte beyindeki endorfin üretimini uyarır. Bu endorfin salınımı ruh halini yükseltir. Ek olarak, depresyondan muzdarip olanlar arasında yaygın olarak yüksek seviyelerde bulunan bir stres hormonu olan kortizol seviyelerinin düzenlenmesine yardımcı olabilir.

- Nörogenез: Egzersiz ve nörogenез arasında bir bağlantı olduğu teorisi ile birlikte egzersizin bipolar bozukluk ve sinir hücrelerini olumlu yönde etkileyerek beyin sağlığı üzerinde de olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir.

- Bir çıkış noktası sağlamak: Zevk veren davranışlara aşırı bağıllık ile adlandırılmış olan hipomani hastalığına sahip bir birey için aşırı egzersiz yapmak endişe verici olsa da, iyi yönetilirse, alkol ve madde kötüye kullanımı dahil olmak üzere daha zararlı bağımlılıklara karşı uygun bir alternatif olacaktır.

Bipolar bozukluğun yanı sıra diğer bir çok ruhsal sıkıntıya da fiziksel aktivitenin olumlu etkisi bulunmaktadır. İngilterenin spor ve fiziksel aktivite hakkında insanları aktif kılmayı hedef edinmiş kuruluşlarından biri olan Sport England’a ait bir araştırmaya göre , fiziksel aktiviteye katılımın ruh hali üzerinde olumlu bir etkisinin yanı sıra kişinin duyduğu mevcut stres ve kaygısını azalttığı, benlik saygısını artırdığı ve depresyonun başlamasında bir engel teşkil ettiğini rapor edilmiştir. Ayrıca İsveç Sağlık Bakanlığının toplum için bastırıldığı “Start Active, Stay Active” isimli dergide yayınlanan bir çalışmaya göre, günlük olarak fiziksel aktivitelere katılan yetişkinlerin yaklaşık % 20-30 daha düşük depresyona girme riski taşıdıklarını belirtmişlerdir.



Arş. Gör. Aliye
BÜYÜKERGÜN

Antrenörlük Bölümü
Araştırma Görevlisi



Uluslararası Havacılık için Karbon Dengeleme ve Azaltma Planı

İçinde bulunduğumuz pandemi süreci hariç tutulduğunda ticari sivil havacılık, milyarlarca yolcuyla birbirine bağlıyor ve her yıl milyonlarca ton kargoyu taşıyor, küresel ekonomiye yaklaşık 63 milyon iş sağlıyor ve küresel gayri safi yurtiçi hasılaya 2,7 trilyon dolar katkıda bulunuyor. Uluslararası Sivil Havacılık Örgütü (ICAO), çevrenin korunmasına ve ayrıca BM sürdürülebilir kalkınma hedeflerine (SDG) ulaşılmasına katkıda bulunan çeşitli önlemler konusunda önemli bir ilerleme kaydetmiştir. 1960'lardan bu yana uçaklar %80 daha fazla enerji verimli ve %75 daha sessiz hale gelmiştir. Yurtiçi ve yurtdışı havacılık, bir bütün olarak küresel emisyonların yaklaşık %2'sini oluşturuyor ve uluslararası havacılık yaklaşık %1,3'ünü oluşturuyor. BMİDÇS (UNFCCC) ve Paris anlaşması kapsamında çalışan hükümetler; yerel havacılıktan kaynaklanan emisyonlar dahil olmak üzere elektrik üretimi, tarım ve karayolu taşımacılığı gibi tüm yerel kaynaklardan ortaya çıkan sera gazı emisyonlarını azaltabilir. 2010 yılında ICAO, sektörel tatmin edici amaçlara yönelik hedefler benimsemiştir: Bunlar %2 yıllık yakıt verimliliği iyileştirmesi ve 2020'den itibaren karbon nötr büyümenin sağlanmasıdır. Ancak, teknolojik ve operasyonel iyileştirmeler tek başına karbon nötr büyüme hedefini karşılamak için yeterli değildir. Emisyon açığını doldurmak için 39. ICAO Meclisi, karbon nötr büyümeye ulaşmaya yardımcı olmak için küresel pazar temelli bir önlem üzerinde anlaşmıştır. Mutabık kalınan program, Uluslararası Havacılık için Karbon Dengeleme ve Azaltma Planı anlamına gelen CORSIA olarak adlandırılmaktadır. Nötrleme/dengeleme (offsetting), bir şirketin veya kuruluşun karbon piyasasından kredi satın alarak karbon emisyonlarını telafi ettiği süreçtir. Bu krediler, örneğin karbon emen ağaçlar dikerek veya fosil yakıtları rüzgâr ve güneş gibi yenilenebilir enerji kaynaklarıyla değiştirerek dünyanın farklı yerlerinde karbon emisyonlarını azaltan projelerde değerlendirilir. Pilot uygulama ve 2021-2026 yılları arasındaki ilk aşama devletler açısından gönüllülük esasına dayanır.



Dr. Oğuz YILDIZ

Havacılık Yönetimi

Öğretim Üyesi

Uluslararası Havacılık için Karbon Dengeleme ve Azaltma Planı



Dr. Oğuz YILDIZ

Havacılık Yönetimi

Öğretim Üyesi



Ekim 2016 itibariyle, küresel uluslararası havacılık faaliyetlerinin %86'sını temsil eden 66 Devlet, başlangıçtan itibaren CORSIA'ya gönüllü katılımlarını açıklamıştır. 2027'den sonraki ikinci aşamada, uluslararası havacılık faaliyetlerinde bireysel pay anlamında toplamın %0,5 ve üzerinde veya kümülatif payı toplamın %90'ına ulaşan tüm devletlerin katılması zorunludur. CORSIA, rota temelli bir yaklaşıma dayanmaktadır. Bu, yalnızca hem başlangıç hem de varış yerinin bulunduğu iki devlet arasındaki uluslararası uçuşlardan kaynaklanan emisyonları kapsamaktadır. Her havayolu şirketi, CORSIA'nın kapsadığı güzergahlardaki tüm uçuşlarından elde ettiği yıllık yakıt tüketimini izler ve yıllık CO2 emisyonlarını tahmin eder. Her operatör/havayolu şirketi bu verileri devletin ulusal otoritesine bildirir. ICAO, tüm CO2 emisyon verilerini toplar ve sektörel bir emisyon büyüme faktörü tahmin eder. Her operatör; sektörel büyüme faktörünü kullanarak, emisyonlarını sektörel büyüme faktörüyle çarparak CO2 dengeleme gereksinimlerini hesaplar. Operatör daha sonra karbon piyasasından bu gerekliliğe eşdeğer bir dizi emisyon birimi satın alır. Her kabul birimi, başka bir proje veya program tarafından azaltılmış bir ton CO2'ye karşılık gelir. ICAO, hükümetler ve uluslararası kuruluşlarla ortaklaşa tüm devletlerin CORSIA'yı uygulamaya hazır olmalarını sağlamak için gerekli altyapıyı oluşturmalarına yardımcı olacaktır. 2022'den başlayarak, program her üç yılda bir gözden geçirilecektir.

*The Carbon Offsetting and Reduction Scheme for International Aviation isimli video'dan alınarak dilimize çevrilmiştir. Kaynak: <https://youtu.be/OUfhLkMhc8w>

21. Yüzyılda Roman Okumak



Arş. Gör. Bilge İPEK

Radyo Televizyon ve Sinema
Araştırma Görevlisi

Hızın hâkim olduğu bir çağda elbette bilgiye edinme yollarımız da çağa ayak uydurup hız kazanacak. Özellikle de internetin sağlamış olduğu imkânlarla, kütüphanelerin, ansiklopedilerin kolay bir şekilde erişilebilir olması bilginin kalay bir şekilde edinilmesini sağladı. Bu rahatlığın getirmiş olduğu bir dezavantaj var ama o da kolay elde edinilenin kolay bir şekilde yok olmasıdır. Bilginin özümsemeden unutulduğu, suyun üzerine yazılmış yazıları anımsatan insan edimleri birikimin kuşaklara aktarılması beklenen ırmak kültürünü kesip attı. Her çağ kendi avantaj ve dezavantajlarını yaratır. Örneğin Türkiye'nin neresinde olursanız olun sadece internetin olması size sonsuz imkânlar sağlayabilir. İstanbul Büyük Şehir Belediyesi'nin bünyesindeki Atatürk Kitaplığı, Atatürk Üniversitesi'nin bünyesinde yer alan Seyfettin Özege arşivi, İslam Ansiklopedisi gibi çok değerli kaynaklar kişiye sadece bir internet erişimi uzaklığında. Bu bahsi geçen yerlerde yazma eserler, süreli yayınlar, eski ve yeni yazı birçok eser okura büyük bir kolaylık sağlamaktadır. Kişinin yeni iletişim araçlarının kullanımına dair edindiği bir disiplin bilgiye ulaşımı da kolaylaştıracaktır.

Artık kimsenin roman okuyacak vakti bulamadığı bunun yerine podcastlerin tercih edildiği şu zamanlarda görme/okuma edimi yerini dinleme/unutmaya bıraktı. En basitinden internet aracılığıyla okunacak bir haber veya kısa değerlendirme yazılarında, metinlerin başına eklenen okumanın alacağı zaman diliminin eklenmesi zamanın değeri konusunda bize bir şeyler söyler. Benim zamanımın değerini mi imler bu gösterge? Yoksa hızın hâkim olduğu bu çağda köpükten bir etki mi karşı karşıya kaldığımız. Bilgiye edinme yollarımız yeni iletişim araçlarıyla çeşitlenmiştir. Zaman değiştiği onun ruhu da değişir. Eskiden bir roman filme de uyarlanmışsa, romanı okumadım ama filmini izledimciler yerini romanı okumadım ama dinledimcilere bıraktı şimdilerde. Her şeyin aynı anda yapılmak istenmesi, modernin parçalara bölmüş özneleri, kendini farklı benliklere bölme ihtiyacı içerisine sokmuştur. Bu çok doğal bir durum fakat bununla nasıl bir mücadele etmeli ya da etmek gerekli mi? Düşünmek ve anlamak için durmak, içe bakmak -bu kişinin kendi içi olabileceği gibi göstergenin içi/ruhu da olabilir- onu kendi birikimiyle karşılaştırmalı bir kişi. Kişi ancak romanın sağladığı imkânla diğer köpükten etkiye sahip olan göstergelerin ışıklı cazibesini karşılaştırmaya başlarsa bunu anlayabilir. Bu da ancak metinle baş başa kalmakla mümkündür. Dinleme olsun okuma olsun metnin içine girebilmek ve onunla bağ kurum anlama niyeti çağın gereklilikleriyle uyumlu olmak zorundadır. Metinle baş başa kalmak da zamanı ona vermekle mümkün olur. Zamanı eline alan birey bilgiyi ve geleceğini de eline almış olur.

Kanser Hastalarına Egzersiz Önerileri



Kanser olan hastaların inaktiviteden kaçınması açık ve net bir şekilde önerilmektedir ve az olsa dahi yapılan egzersizlerin hiç egzersiz yapmaktan daha faydalı olduğu belirtilmektedir.

Amerikan Spor Hekimleri Derneği'nin kanserli hastalara egzersiz önerileri;

- Aerobik egzersiz için haftada en az 150 dakika süre ile orta tempoda bir egzersiz yapılması,
- 75 dakika yüksek tempoda egzersiz yapılması veya eşdeğer kombinasyon Fiziksel gücü hareketleri,
- Haftada 2 veya 3 defa büyük kas gruplarını aktif tutacak egzersizler,
- Fleksibilite için farklı aktivitelerin yapıldığı zamanlarda büyük kas gruplarına ve tendonlara gerdirme hareketleri,
- Egzersiz başlangıcında yoğunluk, sürenin düşük olması ve kanser hastasının medikal hali müsaade ettikçe hafif bir tempo ile egzersizin artırılması önerilmektedir.

Bu önerilerin sonucunda yaşam boyunca beden gücü olarak aktif olmak özellikle kolorektal ve meme kanseri gibi birçok kanser riskini azaltmaktadır

Kanser tanısı koyulduktan sonra düzenli olarak yapılan egzersizler, hissedilen ağrılarda azalma, tedavi sebebi ile oluşan yan etkilerde düzelme, psikolojik anlamda iyi hissetme vb. konularda, bu süreç içerisinde ve devamında artış sağlamaktadır.

Kanser olan hastalar, bu süreç içerisinde düzenli olarak fiziksel egzersizler yapmaları konusunda teşvik edilmelidir.



Arş. Gör. Aliye BÜYÜKERGÜN

Antrenörlük Bölümü
Araştırma Görevlisi

Dünyada
24.
Sırada



THE
TIMES
HIGHER
EDUCATION
IMPACT RANKINGS 2021

2021 Dünya Etki Sıralaması
Kaliteli Eğitim - (SDG4)
Dünya 24'üncüsü

#THEglobalimpact

Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik

İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

Dünya üniversiteleri 'Etki Güçlerine' göre
sıralandı: İstanbul Gelişim Üniversitesi
kaliteli eğitimde
Türkiye'de 1'inci sıraya yerleşti!

DÜNYA ÜNİVERSİTELERİ "ETKİ GÜÇLERİ" SIRALAMASINDA
Gelişim Üniversitesi **24.** Sırada

İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

THE
TIMES
HIGHER
EDUCATION
IMPACT RANKINGS 2021

DÜNYA ÜNİVERSİTELERİ 'ETKİ GÜÇLERİNE' GÖRE SIRALANDI:

• İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ •

- *SDG 4 "Nitelikli Eğitim" kategorisinde Türkiye'de 1'inci, dünyada 24'üncü.
- *SDG 7 "Erişilebilir ve Temiz Enerji" kategorisinde Türkiye'de 2'nci.
- *SDG 17 "Amaçlar İçin Ortaklıklar" kategorisinde Türkiye'de 3'üncü.
- *SDG 3 "Sağlık ve Kaliteli Yaşam" kategorisinde Türkiye'de 4'üncü.
- *SDG 8 "İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme" kategorisinde Türkiye'de 10'uncu.

#THEglobalimp



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



TEZLİ

FEN BİLİMLER ALANI
YÜKSEK LİSANS
PROGRAMLARI

- Elektrik-elektronik Mühendisliği
- Elektrik-elektronik Mühendisliği-ING
- İnşaat Mühendisliği
- İş Sağlığı Ve Güvenliği
- Mekatronik Mühendisliği
- Mimarlık
- Mühendislik Yönetimi
- Uçak Mühendisliği

TEZLİ

- Elektrik-elektronik Mühendisliği
- İnşaat Mühendisliği
- İş Sağlığı Ve Güvenliği
- Mimarlık
- Mühendislik Yönetimi
- Uçak Mühendisliği

TEZLİ

SAĞLIK BİLİMLER ALANI
YÜKSEK LİSANS
PROGRAMLARI

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

TEZLİ

- 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 / YÖKDİL - 55




 iguliansustu

 iguliansustu

 iguliansustu

 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