

## **TÜRKMENİSTAN İSTANBUL BAŞKONSOLOSU, TÜRKMEN ÖĞRENCİLERLE GÖRÜŞTÜ**

Türkmenistan İstanbul Başkonsolosu Myratgeldi Seyitmammedov, İstanbul Gelişim Üniversitesi'ni (İGÜ) ziyaret ederek, üniversitede eğitim görmekte olan Türkmenistan uyruklu öğrenciler ile bir araya geldi.

Ziyaret kapsamında İGÜ Mütevelli Heyet Başkanı Abdulkadir Gayretli ve Rektör Prof. Dr. Burhan Aykaç ile görüşen Başkonsolos Seyitmammedov, devlet başkanlarının Türkmen gençlerinin 'vatansever, çalışkan, keskin hedefli, ahlaklı ve yenilikçi çalışmalarda kendi gayretleriyle başarılı, becerisi ve zihnini bağımsız vatanımızın gelişmesine katkıda bulunması için' yurtdışında eğitim almalarına yönelik desteğinden bahsetti.

İGÜ'de Türkmenistan uyruklu öğrencilerin eğitim almasından duyduğu memnuniyeti dile getiren Seyitmammedov, "Öğrencilerimize gerekli ilgiyi gösterdiğiniz için siz değerli İGÜ ailesine teşekkür ediyoruz. Öğrencilerimizin burada aldıkları eğitim geleceklerine yön vermede önemli rol oynayacak" şeklinde konuştu.

Rektör Prof. Dr. Burhan Aykaç ise, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde çok sayıda Türkmenistan uyruklu öğrencinin eğitim-öğretim gördüğünü belirterek, Türkmen öğrencilerin sorunsuz bir şekilde eğitimlerine devam ettiklerini söyledi.

Ziyaretin sonunda günün anısına hediyeler takdim edildi.

## **BEL FITIĞI MEKANİK PROBLEMLERE DAYANDIRILAMAZ**

Endüstrileşmiş ülkelerde yaşam boyu bel ağrısının görülme sıklığının yüzde 70'in üzerinde olduğunu söyleyen Fizyoterapist Çağıl Ertürk, "Bel fıtığı sadece ağır kaldırmak ya da yanlış pozisyonda oturmak gibi mekanik problemlere dayandırılmaz" dedi.

Bel ağrısının tüm ülkelerde toplumların genelini ilgilendiren, toplumlarda iş görmezliğe ve sağlık hizmetlerinin sık olarak kullanılmasına neden olan önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Gör. Çağıl Ertürk, "Günümüzde bel fıtığı belirtileri diğer bel problemleri ile karıştırılarak hasta tanı ve tedavi parametrelerinde karışıklığa sebep oluyor" ifadelerini kullandı.

### **"DİSKLERDE KAYMA KOLAY OLMAZ"**

Bel fıtığı ile ilgili olarak doğru bilinen yanlışların olduğunu söyleyen Çağıl Ertürk, "Diskler üstte ve altta komşuluğu olan omurlara sıkıca tutunmuştur ve basit günlük yaşam aktiviteleri sırasında kolayca kayıp yer değiştirme gibi bir durum söz konusu değildir. Sanılanın aksine bel fıtığı sadece ağır kaldırmak ya da yanlış pozisyonda oturmak gibi mekanik problemlere dayandırılmaz. Kimi hastalar sadece kuvvetli bir şekilde öksürdüğü ya da hapşırıldığı için bel fıtığı olduğunu ve bunun tek sebebinin yanlış postüral duruş ve yapılan aktivitelerden kaynaklandığını söyler. Bu tarz aktiviteler tabiri caizse 'bardağı taşıran son damla'dır. O aşamaya gelene kadar diskin kollajen yapısı biyokimyasal açıdan çoktan dejenerasyona uğramış ve esnekliğini kaybetmiştir" diye konuştu.

### “HASTA BÜTÜNÜYLE DEĞERLENDİRİLMELİ”

Bel fıtığının çekirdekten itibaren taşması ve ilerlemesi için mutlaka iltihap-ödem ile karakterize bir durum olması gerektiğini dile getiren Fizyoterapist Çağıl Ertürk, “Tedavi buna yönelik yapılmalıdır. Kişiyi bütünüyle değerlendirerek inflamasyonu oluşturan etmenler tespit edilmez ise tek diskte meydana gelen fıtıklaşma cerrahi ya da başka yöntemlerle tedavi edilse bile ilerleyen zamanlarda sorun diğer diskler için de baş gösterebilir” dedi.

“Günümüzde bel fıtığı belirtileri diğer bel problemleri ile karıştırılarak hasta tanı ve tedavi parametrelerinde karışıklığa sebep olmaktadır” diyen Çağıl Ertürk, belde meydana gelen her ağrının sebebinin bel fıtığına dayandırılmamalıdır diye konuştu.

### “HER AĞRI FITIK DEĞİLDİR”

Her ağrının bel fıtığı olmadığını dile getiren Ertürk, sözlerine şöyle devam etti:

“Çekilen MR görüntülerinde gözlenen fıtık bulgusunu fizik muayene ile test ettiğimizde belirtilerin birbirini doğrulamadığı durumlarla karşılaşmaktayız. Fıtık değerlendirme başlıklarına bakıldığında öncelikli olarak ağrıyı değil, bacağı yayılan his kaybını ve kuvvet kaybını değerlendiririz. Bu sebepten dolayı belde oluşan her ağrının sebebi bel fıtığı değildir. Hastanın belinde MR raporuyla tespit edilen fıtığın derecesi cerrahi endikasyonu oluşturmadığı durumlarda bile hastayı bunun aksine ikna etmek oldukça zor olabilmektedir ve kişide düşen yaşam kalitesi sebebiyle ameliyat olduğunda tamamen kurtulacağına dair yanlış inanç oluşmaktadır. Bel fıtığının cerrahi endikasyonu taşınması için kişide duyu kaybı ile birlikte bacakta karıncalanma, bacak kaslarının kuvvetinde azalma olmasını bekleriz. Bunun tam tersi durumlar da söz konusudur elbette. Kişinin bel fıtığı çok ilerlemiş ve cerrahiye erteliyor olabilir. Böyle bir durumda da ilerleyen aşamalarda aynı sinir seviyesinden etkilenerek idrar-gaita kaçırma, cinsel disfonksiyon gibi durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Günümüzde bel fıtığı cerrahi yöntemleri oldukça gelişmiştir ve önemli olan hastayı doğru değerlendirip doğru tanı yöntemleriyle doğru tedaviye yönlendirmektir.”

### “MANUEL TEDAVİDEN DE YARARLANMAK MÜMKÜN”

Fizyoterapi kliniklerinde cerrahi gerektirmeyen durumlarda manuel tedavi yöntemlerinden yararlanıldığını belirten Çağıl Ertürk, “Manuel tedavi yöntemleri arasında elle fizyoterapistin uyguladığı yöntemler ilk sırada yer alır. El ile kişinin bel çevresi spazma girmiş dokularını gevşetmek, omurları arasındaki mesafeyi kişiyi zorlamadan yumuşak dokunuşlarla açmak öncelikli olarak yer alır” dedi.

### “RAHAT AYAKKABILAR GİYİN”

Bel fıtığı olmamak için kişinin üzerine düşen ve günlük yaşamda uyması gereken basit ama etkili yöntemlerin mevcut olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Gör. Çağıl Ertürk, “Rahat ayakkabı giymek kişinin topuktan itibaren yukarıya doğru bütün bel biyomekaniğini etkiler ve bel sağlığını olumlu yönden etkileyerek kişiyi bel fıtığından korumuş olur. Otururken dizler kalça seviyesinden daha yukarıda olmalıdır ki bele binen yük miktarı azalmış olsun. Dizler bel seviyesinden aşağıda

olursa bele binen stres artar ve bel bunu bir süre sonra tolere edemez ve yapısında değişikliğe gider. Yanlış pozisyonda oturarak uzun saatler çalışmak zorunda olan kişileri düşündüğümüzde bele binen yükü tahmin etmek hiç de zor değildir” diye konuştu.

#### “VÜCUT YAPINIZA UYGUN EGZERSİZLER YAPIN”

Fazla kilolardan da kurtulmak gerektiğine vurgu yapan Fizyoterapist Çağıl Ertürk, “Unutmayın her aldığınız kilo bele binen yükü artırmakta ve yaşam kalitenizi oldukça düşürmektedir. Ve sporu hayatımızdan asla eksik etmemeliyiz. Kas yapımız ne kadar esnek ve kuvvetli olursa çevreden ya da kendi bedenimizden kaynaklı oluşan stresleri o kadar rahat karşılar ve kolay uyum sağlar. Fizyoterapistinizin gösterdiği sizin ihtiyacınız olan ve vücut yapınıza uygun egzersizleri her gün yapmayı alışkanlık ve hatta yaşam felsefeniz haline getirin” dedi.

#### “ALDATMANIN ALTINDA HORMONLAR YATIYOR”

İlişkinin üçüncü yılında tutkunun temelindeki hormonların değişmesiyle kişinin ihanete yöneldiğini belirten Psikolog Cansu Yurtseven, "Bu sebeple ihanet bazen tekdüzeliğe mahkûm bir hayatı ateşleyecek enerji veren 'yeni bir deneyim' olarak adlandırılıyor. Bazen de kişisel bir psikolojik ihtiyacın karşılanması olarak meydana gelebiliyor" dedi.

İlişkilerde yaşanan sadakatsizliğin sebepleri hakkında açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğr. Gör. Psikolog Cansu Yurtseven, "Çoğu insan için aldatma, öncelikle günün rutininin, hayatımızı kaplayan yaşam kalıplarından ve bunların neden olduğu alışkanlıklardan, kişinin yaşadığı yoksunluk hissinden kurtulmanın bir yolu” diye konuştu.

#### “ÇİFTLER KENDİNE LİMAN ARIYOR”

Birçok insanın çift ve evli olmakla ilgili ütopyik hayalleri olduğunu belirten Psikolog Cansu Yurtseven, “İlişkiler hem mutluluk getirirken, hem geçmişin yaralarını sarsın, hem heyecan verirken hem de her şey ilk günkü gibi kalsın istiyorlar. Evlilikten çok fazla şey bekleyen bireylerin ne yazık ki aşklarını kaybetme ihtimalleri daha fazla. Evliliğin can çekiştiği ancak aldatan kişinin gerek maddi sorunlardan gerekse çocukları için evde kaldığı, ama sırf yaşadığını, var olduğunu hissedebilmek adına da çiftler aldatma yoluna gidebiliyor. Kişi zorlu evlilik mücadelesi verirken, kendine iyi hissedebileceği bir liman arayabiliyor” ifadelerini kullandı.

#### ALDATMALAR HORMONAL

İhanetin bazen yeni bir deneyim bazen de psikolojik bir ihtiyaç olarak görüldüğünü anlatan Psikolog Yurtseven, şunları söyledi:

"Eski bir atasözü derki 'Evlilik aşkın mezarıdır' Peki, gerçekten böyle olabilir mi? Evlilikte ne olabilir ki aşk kaybolur? Bilim de bunu doğrular nitelikte sonuçlar koyuyor önümüze. Yaklaşık üç yılın sonunda tutkunun temelindeki hormon olan dopamin yerini annelik hormonu olan oksitosine bırakıyor. Ancak arzu hormonu olan dopaminin yitilmesiyle çiftin ilişkisi aslında kaybetmiyor. Sevgiyi ve saygıyı kazanıyor. Fakat hem kadın hem de erkek oksitosinin yarattığı bu yeni ritimle tatmin olmuyor. Yeniden midesinde kelebekler uçuşsun, telefon çaldığında

yeniden ayakları yerden kesilsin istiyor. Dolayısıyla kendini tekrardan dopamin salgılamasını sağlayacağı bir yerde bulabiliyor. Bu sebeple ihanet bazen tekdüzeliğe mahkûm bir hayatı ateşleyecek enerji veren “yeni bir deneyim” olarak adlandırılırken, bazen de kişisel bir psikolojik ihtiyacın karşılanması olarak meydana gelebiliyor.”

### "BİREYLER HAZZI HEDEFLİYOR"

Sadakatsizlik üzerindeki diğer büyük etkenlerden birinin ise cinselliğin uzun ilişkilerde görev haline gelmesi olduğunu vurgulayan Yurtseven, “Bireylerin cinselliği tatmin olmak ve tatmin etmek olarak değil, evliliğin ve duygusal ilişkilerin zorunluluğu olarak görmeye başlamasıyla birlikte çiftlerden birinin cinselliğin spontanlığına ve tutkusuna kapılarak sadakatsizlik yolunu tercih etmesi de olası faktörlerden bir tanesi. Unutmamak gerekir ki bireyler cinsellikte üremeyi değil, hazzı hedefliyorlar” ifadelerini kullandı.

Yakınlığın kendilerini zayıflatacağını düşünenlerin de ihanet yoluna başvurduğunu anlatan Yurtseven, “Birine bağlanırsa bunun kişiyi güçsüzleştireceğine dair olan yoğun inanç, bireyi içerisinde bulunduğu ilişkiden memnun olsa bile aldatmaya itebiliyor. Bu durum genellikle kişinin geçmiş yaşantısıyla, geliştirdiği bağlanma stiliyle ve ebeveynleriyle kurduğu güven ilişkisiyle doğrudan ilişkilidir” dedi.

### "KADINLAR İÇİN İHANET BİR BAŞKALDIRI"

Günümüz koşullarında ihanet eden kadın sayısının da en az erkek sayısı kadar olmaya başladığını dile getiren Psikolog Cansu Yurtseven, “Bunun en büyük tetikleyicisi ise gelişen korunma yöntemleri. Bu yöntemlerin evlilik dışı gebelik riskini en az indirebileceğini bilen kadınlar da bu faktörü göz önünde bulundurarak sadakatsizlik yoluna gidebiliyor. Bazı kadınlar ihaneti, beraber oldukları erkeğe karşı değil, içinde buldukları 'topluma' karşı bir başkaldırı eylemi olarak yaşıyor. Tüm bunlar, evliliği ya da ilişkiyi baltalayan sadakatsizliğe yol açan faktörler olmakla birlikte yapılan araştırmalara bakacak olursak sadakatsizliğin, sevgi bağının kaybı ve alkol bağımlılığından sonra en çok zorlanılan durum olarak karşımıza çıktığını görüyoruz” şeklinde konuştu.

### "SORUNLAR SAPTANMALI"

Çiftlerin ihanetle karşı karşıya kaldığında ayrımını doğru yapması gerektiğini belirten Yurtseven açıklamasına şöyle devam etti:

“İhanet mi ilişkiyi bu durumu getirmiştir yoksa yolunda gitmeden ilişki mi ihanete kapı açmıştır?” Birey burada sadakatsizliğe iyi nedenler bulmak yerine sadakatsizliği anlamaya çalışmalı. Ancak bu şekilde zarar gören ilişki yeniden yapılanabilir. Tabii ki “Yeniden yapılmalı mı?” sorusu çiftlerin ilişkiye bakışına ve bireysel tercihlerine kalmış bir durumdur. Birçok ilişki/evlilik sadakatsizlik sonucu son bulsa da yine yapılan araştırmalar göstermekte ki; ihanet sonucu tekrardan bir araya gelme kararı alan çiftlerin bir kısmı ilişkilerinde eskisinden daha sadık ve daha sevecen olabilmekle birlikte, yeniden kurmaya başladıkları ilişkide eskisinden daha fazla tatmin olmakta. Bunun sebebi ise hem ihanet eden tarafın hem de ihanete uğrayan tarafın ilişkilerindeki sorunların ne olduğunu saptayıp, bunları tamir etme yoluna gitmesidir. Bu duruma şöyle bir örnek verebiliriz; kişinin evine hırsız girmesi kişiyi üzen ve yaşamak

istemeyeceği bir durumdur. Ancak bu yaşandıysa suç evde yaşayan kişinin değildir. Suç hırsızlık, suçlu ise hırsızdır. Peki ya kişi bu evde yaşamaya devam etme kararı aldıysa ne yapmalı? İşte o zaman evdeki güvenliği sağlamak adına alınabilecek tedbirleri ve güvenlik açıklarını tespit eder ve bunları gidermeye çalışır. İhanete uğramış fakat yine de orada kalmayı tercih eden kişinin de yapması gerektiği gibi. Bunlar; ilişkiyi dış etkenlere karşı daha duyarlı hale getiren ilişkideki çatışma alanları ve çatışmanın düzeyi, duygusal ve fiziksel yakınlık düzeyi, ilişkideki beklentiler ve ilişkiyi yıpratıcı faktörler gibi aksaklıkları bulup, onların onarılmasıdır”

#### “NEDENLERİNİ BULMALIYIZ”

Sadakatsizliğin bir travma olabileceği gibi, bu travmanın onarılma yolunun onu anlamak, kabul etmek ve affetmek olduğunu ifade eden Yurtseven, “Burada kastedilen ilişkiye yeniden devam etmek, ihanet eden partneri yeniden hayatına almak değil. Kişinin ihanet sonrası kararı her ne olursa bu durumu daha kolay atlamanın yolu yalnızca isyan etmeyi bırakıp kabul etmekten geçer. Kabul etmek, o travmanın yarattığı etkilere boyun eğmek, yaşananların adil olduğunu düşünmek ya da tüm yaşananları unutmak demek değildir. Yalnızca yaşananları olması gerektiği şekilde görmeye çalışmaktan vazgeçip, olduğu gibi görmeyi başarabilmektir. Olayları olduğu gibi görmeye başladığımızda nedenleri daha kolay bulabilir, neyi değiştireceğimizi görebiliriz. Nedenler değişmezse, olaylar; olaylar değişmezse de sonuçlar değişmez. Dolayısıyla geçmişe saplanıp kalmak ve geleceğin kaygısına düşmek yerine kişiler 'şimdi ve şu an' da kalmayı başarıp sorunları çözümlenebilir” diye konuştu.

#### İGÜ VE JADARA ÜNİVERSİTESİ'NDEN İŞ BİRLİĞİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) ile Ürdün Jadara Üniversitesi ile ikili anlaşmalar, öğrenci ve akademisyen değişim programları, ortak bilimsel kongreler gibi birçok başlık altında iş birliği kararı alındı.

Jadara Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Dr. Shukri Al – Marashdeh, Jadara Rektörü Prof. Dr. Saleh Ershid Taha Al – Aqili, Bilimsel Araştırma ve Lisansüstü Çalışmaları Dekanı Dr. Ahsan Arsan Al-Rubai, iş birliği protokolünü İstanbul'da İGÜ'yü ziyaret ederek imzaladı.

İmza törenine, İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli, İGÜ Rektörü Prof. Dr. Burhan Aykaç ile Öğr. Gör. Muhammed Adil katıldı. Anlaşma sonrasında değerlendirmelerde bulunan Ürdünlü heyet, İGÜ'nün Arap dünyasında önemli bir yere sahip olduğunu ve İGÜ'yü Türk yükseköğretiminin önemli bir temsilcisi olarak gördüklerini ifade etti.

#### “YENİ TECRÜBELER KAZANILYOR”

Uluslararası tecrübe ve itibar için iş birliklerinin önemli olduğuna değinen Muhammed Adil, “İş birlikleri, araştırmalara ve bilimin oluşumuna da katkı sağlıyor. Akademisyenler farklı üniversitelere giderek yeni bilimsel araştırma alanları bulabiliyor. Yeni tecrübeler kazanılıyor” dedi.

## “FARKLI İŞ BİRLİKLERİ PLANLIYORUZ”

Türkiye'nin yükseköğretim alanında büyük adımlar attığını ve uluslararası akreditasyonun Türkiye'deki öncüsünün de kendileri olduğunu söyleyen İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli ise, "İGÜ'nün, uluslararası olma yönünde attığı adımlar, Arap dünyasının da ilgisini çekti. Öğrenci ve akademisyen değişimleri gerçekleştirmeyi, ortak bilimsel projelere ve araştırmalara imza atmayı hedefliyoruz. Birlikteliğimizin ilk adımını da, her yıl düzenlediğimiz Uluslararası Ortadoğu Sempozyumu'na katılımlarıyla atıyoruz" diye konuştu.

İGÜ Rektörü Prof. Dr. Burhan Aykaç ise İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak uluslararası olmaya ve iş birliklerine büyük önem verdiklerini belirtti.

## ÜNİVERSİTEYİ AKRAN MENTOR İLE TANIYORLAR

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde (İGÜ) 2018 – 2019 eğitim öğretim yılının ilk Akran Mentor Değerlendirme Toplantısı, üniversitenin yeni kampüsü Gelişim Tower'da gerçekleştirdi. Prof. Dr. Nail Öztaş, "Akran mentorluk, üniversitemizin öğrencilerimize sunduğu kariyer destek sisteminin bir parçası olarak geliştirildi. Kariyer yönlendirme hizmetleri dördüncü nesil üniversitelerin olmazsa olmaz koşulu" dedi.

İGÜ Kariyer Geliştirme Merkezi (KAGEM) Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan akran mentorluğun ilk değerlendirme toplantısı Gelişim Tower'da yapıldı. İGÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nail Öztaş'ın da katıldığı toplantıda, öğrencilerden gelen proje ve fikirlere her zaman destek verecekleri ifade edildi.

Üniversite yönetiminin mentor öğrencilere değer verdiğini ifade eden Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nail Öztaş, "Yenidünyanın toplumu ve ekonomisi üniversite mezunlarından sanayi toplumunun beklediği yetkinliklerden bambaşka yetkinlikler bekliyor. Dersliklerin kalkacağı, standart program yeterliliklerinin yerini daha özelleştirilmiş yetkinliklerin aldığı ve öğrencilere kazandırıldığı bir yükseköğrenim sistemine doğru geçiliyor. Akran mentorluk ise liderlik becerilerini, takım oyunculuğunu ve empati yeteneğini öğrenmeyi öğreten bir uygulama. Üniversite yönetimimiz kadrosuyla ve kaynaklarıyla mentorlerimize tam destek verecek. Öğrenci merkezli eğitim, felsefemizin özü" dedi.

## KURUMA OLAN AİDİYET DUYGUSUNU YÜKSELTİYOR

Akran mentorluğun, öğrencilerin bölümdeki diğer arkadaşlarına rehberlik etmesi üzerine kurulu olan bir sistem olduğunu belirten KAGEM Müdürü Öğr. Gör. Fırat Demirkol ise şöyle konuştu:

"Mentor öğrenciler aldıkları liderlik, zaman yönetimi, kalite, kişisel marka yönetimi, özgeçmiş oluşturma, mülakat teknikleri gibi eğitimler ile iş hayatına hazır bir hale geliyor. Tüm bu süreçlerle birlikte görev aldıkları etkinlikler ile birlikte takım çalışması, topluluğa hitap ve organizasyon yeteneği gibi becerilerde ediniyor. Öğrenciler arasında kurum aidiyet duygusunu yükselten akran mentor sistemi aynı zamanda diğer öğrencilerin idari süreçlerden daha hızlı haberdar olmalarını ve mentorler aracılığıyla fikirlerinin temsil edilmesini sağlıyor."