

“KİLO KAYBETTİRME UYGULAMALARINDA EN YENİ YÖNTEMLER ENDOSKOPIK YAKLAŞIMLARDIR”

Obezite dünyada bilimsel, klinik ve halk sağlığı açısından tüm gelişmelere meydan okuyan bir problem olarak devamlılığını sürdürüyor. Hem erişkinlerde hem de ergenlik ve çocukluk çağında obezite olan insanların sayısı her geçen gün artıyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2035 yılı dünya nüfusunda yaklaşık 300 milyonunun daha obez olacağını tahmin ediyor. Dr. Öğr. Üyesi Fatih Çiftçi, “Geleneksel yaklaşımlar kalıcı kilo verilmesi bakımından kısıtlı çözümler üretmektedir. Obezite tedavisinde endoskopik yaklaşımlarla kilo kaybettirme uygulamaları en yeni yöntemlerdir” dedi.

2015 yılında dünyada 1 milyon 600 binden fazla insanın diyabet ve yüksek şekerle ilintili hastalıklardan yaşamını kaybettiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Fatih Çiftçi, “Geleneksel yaklaşımlar kalıcı kilo verilmesi bakımından kısıtlı çözümler üretmektedir. Obezite tedavisinde endoskopik yaklaşımlarla kilo kaybettirme uygulamaları en yeni yöntemlerdir. Endoskopik yöntemlerle gıda emilimini azaltıcı veya değiştirici uygulamalarda günümüzde yoğun şekilde uygulanmaktadır” dedi.

Diğer yaklaşımlar hakkında da bilgi veren Dr. Öğr. Üyesi Çiftçi, “Midenin çalışma düzenini etkileyici yöntemler, endoskopik mide katlama, endoskopik vagal sinir bloğu ve endoskopik botulinum enjeksiyonudur. Bir diğer çalışma anjiyo embolizasyon olup midenin açıklıkla ilgili reseptör kısmının devre dışına çıkarmak üzerinedir. Endoskopisiz yutulan ve midede açılan balon uygulaması da yeni uygulanan metotlardandır. Yeni nesil balonlar, cerrahi öncesi köprü tedavisi görevini üstlendiği gibi, hafif kilolu kişilerde de etkinliği mevcuttur” şeklinde konuştu.

“AMELİYATLI VE AMELİYATSIZ BİRÇOK ÇÖZÜM ARAŞTIRILYOR”

Mide botoksu hakkında da açıklamalarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Çiftçi, şöyle konuştu:

“İster ameliyatlı ister ameliyatsız olsun birçok çözüm araştırılıyor. Trondheim-Norveç’te denek hayvanları üzerinde yapılan çalışma sonrasında, mide botoks uygulanmasıyla ilgili de araştırılma başladı. 2017 ve 2018 yılında aynı ekibin denek hayvanları üzerinde yaptığı bir diğer deneysel çalışma da vagus sinirini bloke ederek obeziteye ve tip 2 diyabete çözüm arayışları üzerine oldu.

Konuyla ilgili değişik meta-analiz çalışmaları yapıldı. Mide botoksuyla ilgili 6 aylık süreçte 4 kilogramdan başlayıp 12 kilograama kadar kilo verdiğini, kandaki trigliserit düzeyini düşürdüğünü bildiren araştırmalar mevcut. Fakat diğer yandan yapılan tedaviyi başarısız olarak bildiren çalışmalar da var. Yalnız burada dikkat edilmesi gereken husus, midenin fundus denilen kısmının tedavi dışında bırakılmasının başarısızlığa neden olması. Bu tedavideki ana hareket noktası, mide boşalmasını geciktirip tokluk hissini daha uzun süre sağlamak ve yeme alışkanlıklarına tekrar çekidüzen vermek”.

“MİDE BOTOKSU İSTENMEYEN ETKİLERE SEBEP OLABİLİR”

Mide botoksunun istenmeyen etkilere de sebep olabileceğine vurgu yapan Dr. Öğr. Üyesi Çiftçi, “Kaslarda güçsüzlük, nefeste zorlanma, çift görme gibi yan etkiler olabilir. İlaç, enjeksiyon yerinden vücudun diğer alanlarına yayılabilir ve tüm vücudu etkileyebilir” dedi.

“TEDAVİ İÇİN İLAVE ÇALIŞMALAR İHTİYAÇ VAR”

Mide botoksuna erişim imkânlarının kolay olması, yan etkisinin düşük olması göz önüne alındığında obezite tedavisinde tercih edilebilecek bir yöntem olacağını belirten Dr. Öğr. Üyesi Çiftçi, “Fakat bunun klinik uygulamada doz ve enjeksiyon yerleri açısından hala çalışmalar yapılmakta olup ilave çalışmalara da ihtiyaç bulunmaktadır. Tedavinin eksik kalan yönleri uzun süreli verilerin kısıtlılığıdır. Mide boşalma hızını azaltması, beyindeki yeme merkezindeki açlık ve tokluğu dizayn etmesi, bağırsaktan salınan inkretin hormonları üzerinden harekete geçmesi; obezite ve diyabet tedavisinde etki mekanizması üzerindeki düşüncelerdir” şeklinde konuştu.

“GASTRONOMİ YALNIZCA “YEMEK PİŞİRMEK” DEĞİLDİR”

Üniversite adayları için tercih dönemi başladı. Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) tercihleri 14 Ağustos'ta sona erecek. Türkiye’de en çok tercih edilen üniversite programları arasında yer alan Gastronomi bölümü için açıklamalarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı Tekiner, “Gastronomi yalnız ‘yemek pişirmek’ demek değildir. Bu sebeple, öğrencileri yalnızca aşçılık bakış açısından çıkarıp, ‘düşünen, uygulayan, gelişime açık ve yaratıcı birer gastronomi uzmanı’ olmaları için gerekli bilgiler ile onları donatıyor ve isteklendiriyoruz” dedi.

Gastronomi bölümü olarak, yeme ve içme konusunu bir kültür olarak ele aldıklarını ve yeni lezzet arayışlarına girdiklerini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi UBYO Gastronomi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı Tekiner, “Bu bağlamda, fizik, kimya, matematik, farklı mutfak ve pişirme teknikleri, gıdalar ve özellikleri, beslenme, insan sağlığı için gıdalarda güvenlik ve sağlığa uygunluk, kişiler arası etkin iletişim, mutfak akımları ve yemek tarihi, menü planlama, servis teknikleri ve görgü kuralları, iş sağlığı ve güvenliği, farklı sanat dalları gibi çok yönlü ders içerikleri ile öğrencilere gastronomi alanında bilgi ve beceriler kazandırıyoruz. ‘Türk mutfağını daha ileriye nasıl taşıyabiliriz?’ sorusuna yanıt arıyoruz. Tüm faaliyetlerimizi bilimsel ele alıyor, öğrencilerimizi eleştirel düşünceleri yönünde isteklendirmeye gayret ediyoruz” şeklinde konuştu.

“GASTRONOMİYE KATKI SAĞLAMALARI İÇİN İSTEKLENDİRİYORUZ”

Değişimi ve gelişimi hayatının vazgeçilmez bir unsuru olarak gören nitelikli gastronomi uzmanları yetiştirdiklerini dile getiren Dr. Öğr. Üyesi Tekiner, “Üniversite politikası ve bölüm olarak, öğrencilerimizi yüksek lisans ve doktora yapmaları konusunda teşvik ediyor, kitap yazarlığı, televizyon programları, blog yazarlığı ve diğer alanlarda gastronomiye katkı sağlamaları için isteklendiriyoruz” dedi.

“AMACIMIZ LİDER GASTRONOMİ UZMANLARI YETİŞTİRMEK”

Türk mutfak kültürünü ulusal ve uluslararası arenalarda temsil ve rekabet edecek düzeyde donanıma sahip lider gastronomi uzmanları yetiştirmeyi amaçladıklarını ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Tekiner, “Gastronomi bölümü olarak amacımız uygarlığımızın önemli bir kısmını teşkil eden Türk mutfacı ve Dünya mutfaklarını, yeme ve içme kültürlerini; pek çok farklı bilim dalını kullanarak akademik bir ortamda araştırmak, korumaktır” şeklinde konuştu.

“MASAJ YAPTIRMAK BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN FAYDALIDIR”

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Fizyoterapist Çağrı Ertürk, kişi üzerinde masajın mekanik ve refleks olarak çeşitli etkiler meydana getirdiğini söyledi. Ertürk, “Masaj yaptırmak sadece rahatlamaya yardımcı olmaz. Bağışıklık sistemi için de faydalıdır” dedi.

Masajın, dokunulan bölgede termal değişiklikler, ısı artışı, vazodilatasyon denilen damarların genişlemesi ve bütün bunlarla birlikte kişiden kişiye enerji akışının sağlanmasına etki ettiğini dile getiren Ertürk, “Eski Çin, Hint ve Mısır kaynakları masajın hastalıkları önlemede, tedavi ve yaralıları iyileştirmede binlerce yıldır kullanıldığını belirtmektedir. Masaj ilk olarak M.Ö. 2700 tarihli bir Çin kitabında geçmektedir. Bu kitapta “ Sabahın ilk saatlerinde, uykudan sonra, kan dinlenmiş ve sinirler gevşemiş, elin ayasıyla yapılacak darbeler soğuk algınlığını önleyeceği belirtilmiştir” diye konuştu.

“MASAJ YAPTIRILDIĞINDA BEYAZ KAN HÜCRELERİ ARTIŞA GEÇER”

Masajın, kişi üzerinde mekanik ve refleks olarak çeşitli etkiler meydana getirdiğini belirten Ertürk, “Yapıldığı bölgede lokal olarak etkisi görüldüğü gibi vücut sıvıları ve sinir sistemi yolu ile aslında bütün vücudu etkiler. Deriye, kaslara, kemiklere, eklemlere, eklem çevresi yapılarına, dolaşım sistemine, sinir sistemine, salgı bezlerine ve iç organlara etki ederek bu yapıların fonksiyonları üzerinde etkiler oluşturur. Masaj yaptırmak sadece rahatlamaya yardımcı olmaz, aynı zamanda bağışıklık sisteminize de faydalı olabilir. 45 dakikalık bir masaj alan kişide lenfosit sayısının artmış olmasının başlıca sebebi, vücudun hastalıklardan korunmasında büyük rol oynayan beyaz kan hücreleridir. Los Angeles’ta yapılan bir çalışmada kişilerden masaj öncesi ve sonrası incelenmek üzere kan örnekleri alınmış olup; araştırma, masajın diğer fiziksel değişiklikleri de beraberinde getirdiğini kanıtlar niteliktedir. Çalışma sonucunda katılımcıların inflamasyon dediğimiz ödem-iltihap durumlarında rol oynayan moleküller olan sitokinlerin daha düşük seviyelere sahip olduğu görülmüştür. Kronik olarak yüksek düzeyde inflamasyonun astım, kardiyovasküler hastalık ve depresyon gibi durumlarla ilişkili olduğu bilinmektedir” ifadelerini kullandı.

“MASAJ, İHTİYAÇ VE TIBBİ TEDAVİ AMACIYLA GERÇEKLEŞTİRİLİR”

Yapılan masajların kişilerin hormon seviyeleri üzerinde de bir etkiye sahip olduğunu belirten Ertürk, “Araştırmacılara göre, bir masaj seansı sonucu stres hormonu olarak bilinen kortizol, ve agresif davranışta rol oynadığına inanılan bir hormon olan vazopressin düzeylerini düşürmektedir. Masaj yalnızca keyif ve lüks değil; ihtiyaç ve tıbbi tedavi amacıyla gerçekleştirilir” dedi.

“YANLIŞ MASAJ UYGULAMALARI VÜCUTTA HASAR YARATABİLİR”

Fizyoterapistler olarak lisans eğitimi süresince branşa uygun şekilde insan bedenini tam anlamıyla tanımak adına anatomi ve fizyoloji eğitimi ve bunun yanı sıra kas relaksasyon-gevşetme, yumuşak doku mobilizasyon teknikleri eğitimi aldıklarını dile getiren Ertürk, “Terapist bütün bunları bilse dahi kendi kişisel özellikleri; iç huzuru, barışçıl oluşu, sakinliği ellerine yansır. Bu sebeple de yalnızca doğru bölgelere doğru basınç ve tekniklerle uygulanan masaj tedavi edici etkileri gösterebilir. Günümüzde belki tek seans masaj tedavisiyle gevşeyebilecek bir dokunun ağrısını ortadan kaldırmak için onlarca ağrı kesici ilaç kullanılmaktadır. Bununla birlikte son yıllarda ‘tedavi’ amaçlı çok sayıda spa-termal ve spor komplekslerinde masaj adı altında birçok yöntem uygulandığını görmekteyiz. Burada çalışan birçok kişinin tıbbi olarak bilgisi olmadığı gibi bir de yanlış uygulamalar sonucu kişide lenf akımında düzensizlikler, ödem, kas spazmları gibi hasarlara sebep olduğunu görmekteyiz. Bütün bunlara neden olmamak için çeşitli kas spazmlarını, yaralanmalarını, sinir basılarını ortadan kaldırmak, ağrıyı gidermek, kişide genel ya da lokal gevşeme sağlamak ya da lenf drenaj tedavisi görmek ve sonucunda da immün sistemi uyararak bağışıklığı artırmak için fizyoterapistinize danışın” diye konuştu.

“OKUL ÇANTASININ AĞIRLIĞI ÇOCUĞUN KİLOSUNUN YÜZDE 10’UNDAN AZ OLMALI”

Yeni eğitim öğretim döneminin başlamasına az bir süre kala öğrenci ve ailelere uyarılarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Görevlisi Gülşah Konakoğlu, “Okul çantasının ağırlığı çocuğun vücut ağırlığının yüzde 10’unun altında olmalıdır” dedi.

Çocukların kullandığı okul çantalarının ağırlığının fazla olması durumunda duruş bozukluğu yaşanabileceğini belirten Konakoğlu, “Postürün (duruş) bireyi fiziksel ve ruhsal yönden hayatı boyunca etkileyen bir unsur. Ailesel ve yapısal faktörlerin yanısıra alışkanlıklar bireyin postüral yapısını etkiler. Düzgün postür için dengeli ligament ve kas yapısına sahip olmak gerekiyor. Postür bozukluklarına bağlı olarak kas ve ligaman yapısında ortaya çıkan instabilite; ağrıya, kas yorgunluğuna ve asimetrik görüntüye yol açıyor. Omurgada en sık karşımıza çıkan postüral problemler iseskoloz (omurganın yana eğriliği) ve kifoz yani kamburluk” diye konuştu.

“ÇOCUKLAR GELİŞME DÖNEMİNDE SÜREKLİ TAKİP EDİLMELİ”

Bedensel değişimin yaşandığı adölesan (ergenlik) dönemin, gelişme döneminin önemli bir bölümünü oluşturduğunu belirten Konakoğlu, “Bu dönemde kas iskelet sistemi hastalıkları özellikle de omurgada skolyoz ve kifoz sık görülmektedir. Skolyoza neden olan eğrilik adölesan dönemde 10 yaşından sonra ortaya çıkıyor ve yine büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemde hızla ilerliyor. Ancak bulgular erken dönemde çok belirgin olmadığından çoğunlukla tanı ve tedavi gecikiyor. Genellikle ilk bulgu asimetri oluyor. Bu nedenle anne ve babaların bu konudaki farkındalıklarının yüksek olması ve çocuklarını gelişme döneminde düzenli takip etmesi erken tanı için son derece önemli” dedi.

“OKULLARDA DÜZENLİ SKOLYOZ TARAMALARI YAPILMALI”

Eğrilik düşük derecelerde iken bireye uygun egzersiz programları ile çok iyi sonuçların alınabileceğine fakat eğriliğin derecesi arttığında aynı sonuçları alabilmenin mümkün olmadığını altını çizen Konakoğlu, “Bu nedenle büyüme ve gelişme dönemindeki çocuk ve adölesanlarda okulda yapılan postür analizleri de erken tanı için son derece önemlidir. Ülkemizde de fizyoterapistler tarafından tüm okullarda tam anlamıyla düzenli skolyoz taramaları yapılmalı” dedi.

“YETERSİZ FİZİKSEL AKTİVİTE DURUŞU BOZAR”

Adölesan dönemde aniden ortaya çıkan skolyozun nedeninin tam olarak bilinemediğine vurgu yapan Konakoğlu, “Ancak yapılan araştırmalarda okul çocuklarında ortaya çıkan postür bozukluklarını etkileyen faktörler arasında yanlış duruş ve oturuş şekli, çantanın taşınma şekli, çantanın ağırlığı, tablet ve akıllı bilgisayarların sık kullanımı, sedanter yaşam tarzı gösteriliyor. Çocuğun kullandığı okul çantasının ağırlığının fazla olması postürü bozabiliyor. Bu nedenle çantanın ağırlığı çocuğun vücut ağırlığının yüzde 10'unun altında olması idealdir. Okul çantası her iki omuza takıldığında dahi baş ve boyun öne tilt yapmakta ve yüke maruz kalıyor. Okul çocuklarında ortaya çıkan duruş bozukluklarının en önemli nedenlerinden biri de yetersiz fiziksel aktivite. Aileler çocuklarını vücut kondisyonunu, omurgayı stabilize eden kasların kuvvetini ve dayanıklılığını arttıracak egzersizleri yapabilecekleri sporlara vakit ayırması hususunda teşvik etmeliler ve motivasyon sağlamalı” diye konuştu.

“STANDART MOBİLYALAR POSTÜR PROBLEMLERİNE YOL AÇIYOR”

Ailelerin çocuklarını dik durmaları konusunda ısrarla uyarmalarının genellikle işe yaramadığını ve zamanla gerginliğe dönüştüğünü belirten Konakoğlu, “Bu nedenle öncelikle aileler doğru oturma alışkanlığı kazandırmak amacıyla çocuklarının masa ve sandalyelerini, bununla birlikte monitör ve klavye yüksekliklerini uygun ayarlamalar ile düzenleyebilirler; bu sayede omurganın fizyolojik sınırlarda olabileceği ideal duruşa alışmalarını sağlayabilirler. Çocuğa uygun ideal sandalye yüksekliği popliteal (diz arkası) yükseklik ile belirlenebilir, ideal sandalye derinliği ise kalça- popliteal bölge uzunluğu ile tespit edilebilir. Yine çocuğun dirsek ve omuz yüksekliği ile masanın ideal yüksekliği belirlenebilir. Okullarımızda standart ölçülerde mobilyaların kullanılması, öğrencilerin büyük bir kısmının vücut ölçülerine uygun olmadığı için postür problemlerine sebep olabiliyor. Maliyet açısından düşünüldüğünde de aynı mobilyaların tüm öğrenciler tarafından kullanılabilmesi için sandalye ve sıra ya da masa yüksekliklerinin ayarlanabilir parçalardan oluşacak şekilde dizayn edilmesi, ortaya çıkacak birçok postür problemini önleyecektir. Okullarımızda fizyoterapistlerin danışmanlık rollerinin sağlanarak koruyucu yaklaşımın artırılması gerekiyor. Bu sayede ortaya çıkabilecek kas-iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesi ve erken tedavi edilmesi sağlık alanında yapılan harcamaları da önemli miktarda azalabilir” şeklinde konuştu.

“ÜNİVERSİTEYİ TANIMAK KAYGIYI AZALTIYOR”

İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğretim Görevlisi Uzman Psikolog Kahraman Güler, üniversiteye başlayacak öğrencilere tavsiyelerde bulundu. Güler, “Okul başlamadan önce, yaşayacağınız şehri, okuyacağınız okulu, kampüsü ve bölümünüzün akademik kadrosunu tanımak ilk süreçteki kaygıyı azaltıyor. Hemen eve çıkmayın, arkadaşlarınızı iyice tanıyın” dedi.

Üniversitenin yerel değerlerden kopmadan evrensel değerler edinme yeri olduğunu söyleyen ve üniversitenin tanımı ile başlayan Güler, “Üniversite, ‘universe’ ya da ‘universal’ yani evren ve evrensel kökenine, başka bir teoride ise, uni (bir)- vesus (dönüşmek) bir bütün, topluluk ya da camia kavramlarına dayandığına dair bilgiler mevcut. Eğitimcilerden ve araştırmacılardan oluşan akademik bir camia olan üniversite, evrensel bilginin öğretildiği ve üretildiği bir yükseköğretim kurumudur. Üniversitenin en önemli özelliği evrensel bilgiye ulaşmak, araştırma yapmak ve sonuçlarını yaymak için akademik özgürlük gibi evrensel bir değeri taşımasıdır. Aslında burada değişim ve dönüşümün yaşanması gerektiğine dair bir beklenti var” diye konuştu.

“ÜST SINIFLARLA İLETİŞİM KURUN”

İlk günler zor geçse de mutlaka okula alışılacağına vurgu yapan Güler, “Öncelikle bundan emin olun ve kendinize şans verin. İlk zamanlar sizinle benzer kültürel özellikler taşıyan arkadaşlar edinin. Okul başlamadan önce, yaşayacağınız şehri, okuyacağınız okulu kampüsü ve bölümünüzün akademik kadrosunu tanımak ilk süreçteki kaygıyı azaltıyor. Hemen eve çıkmayın, arkadaşlarınızı iyice tanıyın. Diğer bir önemli faktör de bölümünüzdeki üst sınıflarla kuracağınız iletişim. Yürüdüğünüz yolu sizden önce deneyimlemiş kişilerin desteğine ihtiyacınız olacak” şeklinde konuştu.

“FARKLILIKLARI TEHDİT OLARAK GÖRMEYİN”

Üniversitede kulüplere katılmanın öğrencilere sağlayacağı faydadan bahseden Güler, “Üniversitelerde birçok kulüp seçeneği vardır. Bunlardan bir ya da birkaçına katılmanız; insanlarla iletişiminizi, empati yeteneğinizi, organizasyon yeteneğinizi, liderlik yeteneğinizi, takım çalışmasını, yardımlaşmayı, paylaşmayı, birlikte iş yapma kabiliyetinizi geliştirecek ve en önemlisi kendinize olan güveninizi arttıracaktır. Kendinizi farklılıklara açabilmeniz önemli. Ezberlerini bozan her şeye karşı saygı ve hoşgörü göstermeli, farklılıkları bir tehdit olarak değil, bir zenginlik ve bilgi kaynağı olarak görmek gerekir” dedi.

“MUTLAKA HOBİ EDİNİN”

Öğrencilerde, liseden ve zorlu bir sınav döneminden yeni çıkmış olmanın verdiği rahatlamanın olacağını belirten Güler, “Bu dönemde boş vakitlerinizi doldururken, yapacağınız aktivitelerin yanında mutlaka okulunuz ve bölümünüzle ilgili size katkı sağlayacak alışkanlıklar edinin. Kendinizi tanıyın. Sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleri belirleyip bu doğrultuda kendinizi geliştirin. Keyif aldığınız, kendinizi iyi hissettiğiniz alanda ilerlemek ve gelişmek motivasyonunuzu arttıracaktır. Mutlaka bir hobi edinin” diye konuştu.

“STAJ YAPMAK YOLUNUZU ÇİZMENİZDE EN BÜYÜK DESTEĞİ SAĞLAR”

Derslere katılmak, okumak, araştırmak kadar staj yapmanın da önemine değinen Güler, “Çalışacağınız alanı görmek, tanımak, zorluklarıyla, avantaj ve dezavantajlarıyla karşılaşmak, alanınızda başarı yakalamış kişilerle çalışmak size yolunuzu çizme konusunda en büyük desteği sağlayacak, mezun olduktan sonra bocalamanıza engel olacaktır. Unutmayın ne kadar erken başlarsanız, ne kadar tecrübe ederseniz o kadar avantaj” dedi.

ABDULKADİR GAYRETLİ: BUNDAN SONRA ÜNİVERSİTELER BOŞ KALMAYACAK

Üniversite adaylarının yaptığı tercihler 31 Ağustos Cuma günü ÖSYM tarafından açıklanacak. Üniversiteye yeni başlayacak öğrencilere tavsiyelerde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli, “Öğrenciler istemedikleri bölümleri yerleştirilirse endişe duymasınlar. Artık çift anadal, yandal ve yatay geçiş imkânları ile her öğrenci istediği bölümü kolayca okuyabiliyor” dedi.

YÖK Başkanı Prof. Dr. Yekta Saraç’ın üniversitelerdeki kontenjanların atıl kalmayacak şekilde en yüksek oranda dolmasının en önemli öncelikleri olduğunu belirtmesine atıfta bulunan Gayretli, “Bundan sonra üniversiteler boş kalmayacak, cıvı cıvı öğrencilerle dolacak. Ve bu anlayışla hareket edildiğinden birçok öğrenci üniversiteli olacak” dedi.

“ÖĞRENCİLER İSTEMEDİKLERİ BİR BÖLÜME VE ÜNİVERSİTEYE YERLEŞTİĞİNDE ÜZÜNTÜYE KAPILMAMALI”

Öğrencilerin istedikleri bölümleri kazanabilecekleri gibi istemedikleri bölümleri de kazanabileceklerine değinen Gayretli, “Öğrenciler istemedikleri bir bölüme ve üniversiteye yerleştiğinde üzüntüye kapılmamalı. Hatta kazandıkları üniversite ve bölüme kesinlikle kayıt yaptırılmalı. Sonraki dönemlerde yatay geçiş veya çift anadal ile hayallerine yine ulaşabileceklerdir” şeklinde konuştu.

Üniversitede okumanın kolaylaştığını belirten Gayretli, “Öğrenciler istedikleri bölümleri okuyabilsinler, hayallerine ulaşabilsinler diye önlerindeki tüm engeller kaldırıldı. Çünkü gençler istedikleri bölümleri keyifle okuduklarında bundan hem kendileri hem de ülkemiz istifade edecektir” dedi.

“EK YERLEŞTİRMEDE BOŞ KONTENJANLARI DOLDURMA İMKÂNI OLACAKTIR”

Öğrencilerin birinci tercihlerinde başarısız olduklarında, ek tercih döneminde boş kontenjanlara muhakkak yerleşebileceğine vurgu yapan Gayretli, “YÖK geçen seneki gibi birinci yerleştirmenin taban puanıyla ek yerleştirmeye almadığı takdirde, ek yerleştirmede çok büyük oranda boş kontenjanları doldurma imkânı olacaktır. Çünkü birinci yerleştirmede öğrenci yeterli puan alamadığı için ek kontenjana da giremeyecektir. Üniversitelere kayıt yapmayan ya da herhangi bir üniversiteye yerleşmeyen öğrenciler, boş kontenjanlara tercih yapabiliyor. Umuyorum bu sene birçok öğrenci aynı şekilde üniversitelerde kendine yer bulabilecek” diye konuştu.

“GENÇLERİN HAYATLARINA YÖN VERMESİ YALNIZCA KENDİ ELLERİNDE”

Tıp Fakültesi hayali ile üç senesini bu uğurda çalışarak geçirdiğini belirten Gayretli konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Daha sonra Mimar Sinan Üniversitesi’nde Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü’nü okudum. İstemeyerek gittiğim bölümü daha sonra sevmeye başladım ve eğitimci oldum. Gençlerin hayatlarına yön vermesi yalnızca kendi ellerinde, inandıkları şekilde hareket etmeliler. Bizler de onlara her aşamada yardımcı olmak için elimizden geleni yapıyoruz. Yurtdışında eğitim almak isteyenleri yurtdışına yolluyor, uçak masraflarını karşılıyoruz. Yabancı dil eğitimi almak isteyenlerin dil okulu masraflarını üstleniyoruz. Mezuniyet sonrası dahi aile olmanın gereğini yerine getirerek, kendi işini açmak isteyenlerin mobilya masraflarını karşılıyoruz. Yeterki hedeflerini büyük tutsunlar ve hedeflerinden şaşmasınlar.”

“BİYOLOJİK TEDAVİLER DİZ KİREÇLENMESİNDE EN ETKİLİ TEDAVİ YÖNTEMİDİR”

Diz eklemının anatomik ve fonksiyonel yapısıyla çok önemli olduğu bilinir. Fakat diz eklemi yük taşıyıcıdır ve çömelme, merdiven inip çıkma, namaz kılma gibi çeşitli faaliyetlerde hem bükülme hem de dönme hareketini aynı anda yapar. Bu hareketlerin zarar vermemesi için bu eklemler güçlü bir bağ, kemik ve kıkırdak yapısına ihtiyaç duyar. Dr. Öğr. Üyesi Bülent Kılıç, “Diz kireçlenmesi olan birçok hasta, risklerinden dolayı, cerrahiden kaçınmakta ve çözümsüz kalmaktaydı. Biyolojik tedavilerde ise yıpranmış, aşınmış ve işlevi azalmış dokularda iyileşme elde edilmekte ve kişinin kendi doğal dokusuyla uzun süre sağlıklı yaşayabilmesi sağlanmaktadır. Bu uygulamaların, cerrahi gerektirmemesi ve hastalarımıza ciddi sağlık riski oluşturmaması çok önemlidir” dedi.

En önemli diz rahatsızlıklarının başında, toplumda ‘kireçlenme’ ve ‘sıvı kaybı’ olarak bilinen, diz kıkırdak kaybının geldiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi, Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Dr. Bülent Kılıç, “Diz eklemının yüzeyini, 5 milimetre kalınlığında kıkırdak yapısı kaplar. Kıkırdak dokusu, yapıştığı kemikten ve eklemın içine eklem duvarlarından salgılanan eklem sinovyal sıvısından beslenir. Kıkırdak dokusu; beyaz renkli, hindistan cevizinin içi kıvamında ve eklemın yumuşak ağrısız hareketi için çok önemli olan bir dokumuzdur. Çeşitli sebeplerle (yaşlılık, genetik, travmalar) kıkırdak dokusunun yapısındaki bozulma sonucu hızla ilerleyen kıkırdak harabiyeti, tüm eklemi etkiler ve hastalık belirtileri başlar. Diz eklemının kıkırdak dokusunun harabiyetiyle oluşan, diz kireçlenmesi rahatsızlığının belirtileri; eklemde ağrı, hareket kısıtlılığı, şişme, ısı artışı, merdiven inip çıkamama ve gece ağrısıdır” şeklinde konuştu.

“PROTEZLERİN KOMPLİKASYONLARI CİDDİ SIKINTILAR OLUŞTURABİLMEKTEDİR”

Çeşitli sebeplerle, diz eklemının dokularında yetersizlik oluşması ile hastalıkların tetiklendiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Kılıç, “Diz kıkırdak kaybı (kireçlenme) şikayetleriyle hekime başvuran hastalar için ağrı kesiciler, kas gevşeticiler, fizik tedavi uygulamaları, eklem içi enjeksiyonlar, artroskopik (kapalı) cerrahiler, kemik ameliyatları ve eklem protezleri gibi seçenekler sunulmaktadır. Ne yazık ki, bu tedavi yaklaşımlarının birçoğu, belli bir süre için ağrıyı kesip rahatlatıcı olur. Başarılı protez ameliyatı ile eklemın işlevini bir süre için kazanma şansı vardır.

Cerrahi uygulamalar ve protezlerin komplikasyonları (protez gevşemesi, kırılması, enfeksiyon kapması, kan ve yağ pıhtısı oluşması); hastalarımıza, hayati riskler veya ciddi sıkıntılar oluşturabilmektedir” dedi.

“DİZ PROTEZ CERRAHİSİ BERABERİNDE CİDDİ KOMPLİKASYONLAR GETİRİYOR”

En yaygın uygulama olan total eklem protezi cerrahisinde, diz eklemi amputasyonu ile eklem tamamını çıkartıp, yerine metal eklem implantasyonu yapıldığını belirten Dr. Öğr. Üyesi Kılıç, konuşmasına şöyle devam etti:

“Diz protezi cerrahisi, beraberinde getirdiği ciddi komplikasyonlar ile hastalarımızı ürkütmektedir. Bunlar enfeksiyon, kan ve yağ pıhtısı, gevşeme, cerrahi yanlılıklar, anestezi komplikasyonları olabilir. Bu komplikasyonlar sonucu sakatlık, felç ve ölüm dâhil riskler söz konusu olmaktadır. Bununla beraber, başarılı diz protezi uygulaması ile hastalarımıza belli bir süre için rahatlık verebiliyoruz. Bu süre sonunda hastalarımıza, ilerleyen yaşlarında ve oluşan farklı sağlık sorunlarının getirdiği yeni risklerle beraber, çok daha riskli bir revizyon (protezi değiştirme) ameliyatını yapmak zorunda kalıyoruz. Tüm bu bilgilere sahip diz kireçlenmesi olan birçok hasta, risklerinden dolayı, bu cerrahiden kaçınmakta ve çözümsüz kalmaktaydı. Protez endüstrisinin, yıllardır tüm araştırma ve çalışmalarını sadece protez tasarımı üzerine yoğunlaştırması ve hekimleri bu yönde teşvik etmesi de, bu cerrahinin sık uygulanmasında etkisi olmuştur”

“EN YENİ UYGULAMA AMELİYATSIZ BİYOLOJİK TEDAVİLERDİR”

Modern bilimsel çalışmaların ışığında ulaşılan, en etkili ameliyatsız tedavi yöntemlerinin biyolojik tedaviler olduğunu ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Kılıç, “Bu tedavilerle yıpranmış, aşınmış ve işlevi azalmış dokularda iyileşme elde edilmekte ve kişinin kendi doğal dokusuyla uzun süre sağlıklı yaşayabilmesi sağlanmaktadır. Bu uygulamaların, cerrahi gerektirmemesi ve hastalarımıza ciddi sağlık riski oluşturmaması çok önemlidir” dedi.

“DİZ KİREÇLENMESİ SORUNU KOMPLEKS BİR HASTALIKTIR”

Diz kireçlenmesi sorununun, sadece eklem kıkırdağı ile alakalı olmadığını, eklem kıkırdağı, kıkırdak altı kemikleri ve yumuşak dokuları ile bir kompleks hastalık olduğu fikrinin bilimsel olarak kabul gördüğünü belirten Dr. Öğr. Üyesi Kılıç, “Bu rahatsızlığın tedavisinde, hastalarımızın büyük kısmının ilerlemiş yaş grubunda olmasının da etkisiyle, hastalarımıza ciddi risk oluşturmadan, lokal anestezi ile tedavi uygulaması tercih edilmektedir. Tüm sorunlu dokular için yapılan uygulamaların bir bütün olarak tek seansta uygulanması ve sonrasında iyileşme sürecinde hastalarımıza ciddi hareket kısıtlılığı yaşatmadan, kendi kendilerine yetebilecek şekilde yaşamlarına devam etmeleri sağlanmaktadır. Uygulamalarımızda kansızlaşan dokuların kanlandırılması, eklem ölü dokularının pratik olarak uzaklaştırılması, eklem sinirsel ağının rahatlatılması, gerilen bağlarda gevşeme sağlanması ve ihtiyaç olan bölgelere kök hücre ekilmesi gibi işlemler de yapılabiliyor” şeklinde konuştu.

“TÜM İNSANLARIN AĞRISIZ HAREKETLİ YAŞAMA HAKKI VAR”

Klasik tıbbın ağrı rahatlatıcı ve dokuyu çıkartıp yerine risk oluşturma potansiyeli yüksek metal konulmasını önerdiğini, modern tıbbın ise diz kireçlenmesini; diz eklemine farklı dokularındaki birçok değişikliği pratik farklı uygulamalarla ele alıp, tek seansta iyileştirici uygulama yapılması fikrini benimsediğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Kılıç; “Tüm insanların riski düşük, ileriki yaşamlarında yeni sıkıntılarla karşılaşmalarına sebebiyet vermeyecek, alternatif tedavi uygulamalarına engel oluşturmayan ve iyileştirici tedavi alması ve ağrısız hareketli yaşama hakkı var” dedi.

DR. ÖĞR. ÜYESİ GÜLŞAH KINALI: SIĞ SULARA BALIKLAMA ATLAMAYIN

İstanbul Gelişim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Gülşah Kınalı, derinliği bilinmeyen siğ sulara balıklama atlama konusunda uyarılarda bulundu.

SIĞ SUYA ATLAMA OMURİLİK YARALANMASI NEDENİ

Yaz aylarında siğ suya atlama nedeniyle yaşanan kafa travmaları ve omurilik yaralanmaları nedeni ile her yıl yüzlerce insan felç riski ile karşı karşıya kalıyor. Fizyoterapist Yrd. Doç. Dr. Gülşah Kınalı omurilik yaralanmasının tedavive rehabilitasyonunun uzun ve zorlu bir süreç olduğunu söyledi. Kınalı'nın verdiği bilgilere göre, solunum merkezinin de etkilendiği yaralanmalar ise ölümcül olabiliyor. 15-25 yaş arasındaki gençler bu tür yaralanmaları daha sıklıkla yaşıyor. Diğer bir riskli atlama şekli ise çivileme denilen atlama türü. Bu tarz yaralanmalarda ise topuk, bacak, kalça ve bel etkilenebiliyor. Omurilik yaralanması sonrası, etkilenen omurga seviyesine bağlı olarak değişen hasarlar kalabiliyor. Hareket ve his kaybı, bağırsak, akciğer, böbrek gibi iç organlarda fonksiyon bozuklukları aynı zamanda ek olarak idrar yolu enfeksiyonları ve bası yaraları oluşabiliyor.

ERKEN DÖNEMDE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON

Omurilik yaralanması sonrası dönemde iyi planlanmış bir rehabilitasyon programı hem toparlanma süreci hem de ikincil hastalıkların önlenmesi açısından önemli.

UFAK ÖNLEMLER YETERLİ

İlk ve en önemli olan, çocuk ve gençleri bu yaralanmalar konusunda uyarmak. Ebeveynlere bu konuda önemli görev düşüyor. Yaz aylarında geçirilecek güzel günlerin zehir olmaması için basit önlemlerden bazıları şöyle:

Dalmak istediğiniz suyun dibini görmeye çalışın, gizli bir taş veya kaya olabilir. Çok yüksekten balıklama atlarken, boyun bölgesinin geri gitme ve suya çarpma ihtimali yüksek, bu nedenle çok yüksekten atlamayın. Herhangi bir kaza durumunda yaralıyı hareket ettirmeden sağlık ekiplerine haber verin.

Abdülkadir Gayretli: Gerçek hayaller gerçek başarıyı getirir

YÜKSEKÖĞRETİM Kurumları Sınavı'nın (YKS) sonuçlarının açıklanması ile birlikte üniversite adayları için tercih dönemi başlamış oldu. 14 Ağustos'ta sona erecek tercihler için adaylara tavsiyelerde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "Yeni sistemle puan türleri değişti. Bu yüzden öğrencilerin tercih yaparken sıralamaları dikkate alması gerekiyor. Düşünmeden yapılan tercihler şok etkisi yaratıyor. Doğru bir şekilde bölüm seçimi yapmak için gerçek hedefler belirleyip bu hedeflerin hayalini kurmak lazım çünkü gerçek hayaller gerçek başarıyı getirir" dedi.

Son yayınlanan Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nin (ÖSYM) 2018 kılavuzunda bölümlerin taban-tavan puanlarından oluştuğunu belirten İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "Daha önceki sistemde ilk aşama olan Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı'nda (YGS) 6 puan türü vardı. Bu yeni sistemde Temel Yeterlilik Testi (TYT) puanı olarak karşımıza çıkıyor dolayısı ile YGS'deki puan TYT puanına denk gelmiyor. Bu yüzden öğrencilerin tercih yaparken sıralamaları dikkate alması gerekiyor" diye konuştu.

Durumu örneklerle anlatıp yapılan tercihlerde sıralamaya dikkat edilmesi gerektiğini ifade eden Gayretli şöyle devam etti:

"Örneğin geçen sene İstanbul Gelişim Üniversitesi Bankacılık ve Sigortacılık Bölümü'ne yüzde 50 burslu kontenjanına YGS-6'dan 222 puanla girmiş bir öğrenci 1 milyon 30'larda bir sıralama ile bölüme yerleşmiş. Bu yıl tercih yapacak öğrencilerin 222 puanına dikkat etmemesi gerekiyor. Sıralamada yüzde 20 gibi bir değişiklik olabilir. 200 binlerde olan bir öğrenci, 150 - 240 bin arasındaki bölümleri yazabilir. Öğrencilerin burada tercih edeceği bölüm için yeteneklerini göz önünde bulundurması gerekiyor. En azından ilerde kendini hangi koşullarda hayal ediyorsa o koşulları göz önünde bulundurarak bir tercih yapması gerekiyor. Öğrenci 'sıralamam şu bölüme tutuyor şunu yazayım' dediği zaman muhtemelen o düşünmeden yazdığı yerler tutuyor ve şok etkisi yaratıyor. Sonradan tekrar sınava girmeyi, bölüm değiştirmeyi düşünüyor. Doğru bir şekilde bölüm seçimi yapmak için gerçek hedefler belirleyip bu hedeflerin hayalini kurmak gerekiyor çünkü gerçek hayaller gerçek başarıyı getirir."

"MÜHENDİSLİK DALLARINDA HER ZAMAN İŞ İMKÂNI VAR"

Öğrencilerin sevdiği ve merak ettiği, hayalini kurduğu bölümü ya da üniversiteyi kazanamaması halinde pes etmemesi gerektiğini vurgulayan Gayretli, "Öğrenciler ideallerini gerçekleştirmek için puanı yetmediği takdirde bir sene veya bir dönem okuduktan sonra taban puan ile yatay geçiş yapabiliyorlar. İsterlerse devlet üniversitesinden vakıf üniversitesine, vakıftan da devlete geçebiliyorlar" ifadelerini kullandı.

Öğrencilerin hem kendi işini kurabileceği hem de kolay iş bulabileceği bölümleri tercih etmesi gerektiğini belirten Gayretli, "Bazı bölümler var ki dünya her zaman onlara ihtiyaç duyacak. Mühendislik bölümleri her zaman popüler ve iş imkânı olarak da ön plana çıkacaktır" dedi.

"ÖĞRENCİLERİMİZİN ÇİFT ANADAL YAPMA ŞANSI VAR"

Öğrencilere ilk 5 tercihte yüzde 30 burs verdiklerini belirten Gayretli, "Bu durum İGÜ'de hemen hemen burssuz öğrenci olmadığını gösteriyor. 25 binlik bir öğrenci kapasitesine sahibiz ve tüm öğrencilerimizin çift anadal yapma şansı var. Bu şu anlama geliyor, örneğin eğer öğrencinin aklında psikoloji okumak varsa ama taban puanı yetmediğinden farklı bir programa yerleşmiş ise öğrenci çift anadal yapabiliyor. Sınavla yerleşemediği bölüme, üniversitede hiçbir ücret ödmeden çift anadal yaparak çift diploma sahibi oluyor" diye konuştu.

"ÖĞRENCİLERİMİZE HER KONUDA DESTEK OLUYORUZ"

Erasmus programına katılan öğrencileri hem yabancı dillerini geliştirmeleri hem de farklı kültürleri tanımaları açısından desteklediklerini belirten Gayretli, "Onları teşvik için gidecekleri ülkenin gidiş – dönüş uçak biletlerini alıyoruz. Dil eğitimi almak isteyen öğrencilerimizin kurs masraflarını üstleniyoruz. Öğrencilerimizi girişimciliğe teşvik etmek için kendi iş yerlerini açacak olanların mobilya masraflarını karşılıyoruz. Öğrencilerimize her konuda destek oluyoruz, yeter ki kendilerini geliştirmek istesinler" dedi.

"ULUSLARARASILAŞMAK ADINA BÜYÜK ADIMLAR ATTIK"

Öğrencilerin alanında uzman akademisyenler tarafından ders almalarını, öğrenci kulüpleri sayesinde uluslararası organizasyonlara katılmalarını ve bu sayede birçok şirketle, kurumla, insanla temas etmesini sağladıklarını belirten Gayretli, "YÖK Başkanı Prof. Dr. Yetka Saraç'ın tüm üniversitelere verdiği 'uluslararası olma' tavsiyeni benimseyerek, uluslararasılaşmak adına büyük adımlar attık. 88 programımızın akreditesi için Avrupa'ya başvurduk ve 53 programımızı akredite ettik. Akreditasyonlarla öğrencilerimizin diplomaları da uluslararası geçerliliğe sahip olmuş oldu. Uluslararasılaşmak kapsamında öğrencilerimiz yurt dışındaki akademisyenlerden video konferans ile ders alabiliyorlar" ifadelerini kullandı.

ABDULKADİR GAYRETLİ: “GERÇEK HAYALLER GERÇEK BAŞARIYI GETİRİR”

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nın (YKS) sonuçlarının açıklanması ile birlikte üniversite adayları için tercih dönemi başlamış oldu. 14 Ağustos'ta sona erecek tercihler için adaylara önemli açıklamalarda bulunan Abdulkadir Gayretli, “Bu yeni sistemle puan türleri değişti. Bu yüzden öğrencilerin tercih yaparken sıralamaları dikkate alması gerekiyor. Düşünmeden yapılan tercihler şok etkisi yaratıyor. Doğru bir şekilde bölüm seçimi yapmak için gerçek hedefler belirleyip bu hedeflerin hayalini kurmak gerekiyor çünkü gerçek hayaller gerçek başarıyı getirir” dedi.

Son yayınlanan Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nin (ÖSYM) 2018 kılavuzunda bölümlerin taban – tavan puanlarından oluştuğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli, “Daha önceki sistemde ilk aşama olan Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı'nda (YGS) 6 puan türü vardı. Bu yeni sistemde Temel Yeterlilik Testi (TYT) puanı olarak karşımıza çıkıyor dolayısı ile YGS'deki puan TYT puanına denk gelmiyor. Bu yüzden öğrencilerin tercih yaparken sıralamaları dikkate alması gerekiyor” şeklinde konuştu.

Durumu örneklerle anlatıp yapılan tercihlerde sıralamaya dikkat edilmesi gerektiğini ifade eden Gayretli şöyle devam etti:

“Örneğin geçen sene İstanbul Gelişim Üniversitesi Bankacılık ve Sigortacılık Bölümü'ne yüzde 50 burslu kontenjanına YGS-6'dan 222 puanla girmiş bir öğrenci 1 milyon 30'larda bir sıralama ile bölüme yerleşmiş. Bu yıl tercih yapacak öğrencilerin 222 puanına dikkat etmemesi gerekiyor. Sıralamada yüzde 20 gibi bir değişiklik olabilir. 200 binlerde olan bir öğrenci, 150 - 240 bin arasındaki bölümleri yazabilir. Öğrencilerin burada tercih edeceği bölüm için yeteneklerini göz önünde bulundurması gerekiyor. En azından ilerde kendini hangi koşullarda hayal ediyorsa o koşulları göz önünde bulundurarak bir tercih yapması gerekiyor. Öğrenci ‘Sıralamam şu bölüme tutuyor şunu yazayım’ dediği zaman muhtemelen o düşünmeden yazdığı yerler tutuyor ve şok etkisi yaratıyor. Sonradan tekrar sınava girmeyi, bölüm değiştirmeyi düşünüyor. Tercihleri doğru bir şekilde yapmak için hayal kurmak gerekiyor açıkçası”

“MÜHENDİSLİK DALLARINDA HER ZAMAN İŞ İMKÂNI VAR”

Öğrencilerin sevdiği ve merak ettiği, hayalini kurduğu bölümü ya da üniversiteyi kazanamaması halinde pes etmemesi gerektiğini vurgulayan Gayretli, “Öğrenciler ideallerini gerçekleştirmek için puanı yetmediği takdirde bir sene veya bir dönem okuduktan sonra taban puan ile yatay geçiş yapabiliyorlar. İsterlerse devlet üniversitesinden vakıf üniversitesine, vakıftan da devlete geçebiliyorlar” şeklinde konuştu.

Öğrencilerin hem kendi işini kurabileceği hem de kolay iş bulabileceği bölümleri tercih etmesi gerektiğini belirten Gayretli, “Bazı bölümler var ki dünya her zaman onlara ihtiyaç duyacak. Mühendislik dalları her zaman popüler ve iş imkânı olarak da ön plana çıkacaktır” dedi.

“ÖĞRENCİLERİMİZİN ÇİFT ANADAL YAPMA ŞANSI VAR “

Öğrencilere ilk 5 tercihte yüzde 30 burs verdiklerini belirten Gayretli, “Bu durum İGÜ’de hemen hemen burssuz öğrenci olmadığını gösteriyor. 25 binlik bir öğrenci kapasitesine sahibiz ve tüm öğrencilerimizin çift anadal yapma şansı var. Bu şu anlama geliyor, örneğin eğer öğrencinin aklında psikoloji okumak varsa ama taban puanı yetmediğinden farklı bir programa yerleşmiş ise öğrenci çift anadal yapabiliyor. Sınavla yerleşemediği bölüme, üniversitede hiçbir ücret ödemediği çift anadal yaparak çift diploma sahibi oluyor” dedi.

“ÖĞRENCİLERİMİZE HER KONUDA DESTEK OLUYORUZ”

Erasmus programına katılan öğrencileri hem yabancı dillerini geliştirmeleri hem de farklı kültürleri tanımaları açısından desteklediklerini belirten Gayretli, “Onları teşvik için gidecekleri ülkenin gidiş – dönüş uçak biletlerini biz karşılıyoruz. Dil eğitimi almak isteyen öğrencilerimizin kurs masraflarını biz üstleniyoruz. Öğrencilerimizi girişimciliğe teşvik etmek için kendi iş yerlerini açacak olanların mobilya masraflarını biz karşılıyoruz. Öğrencilerimize her konuda destek oluyoruz, yeter ki kendilerini geliştirmek istesinler” şeklinde konuştu.

“ULUSLARARASILAŞMAK ADINA BÜYÜK ADIMLAR ATTIK”

Öğrencilerin alanında uzman akademisyenler tarafından ders almalarını, öğrenci kulüpleri sayesinde uluslararası organizasyonlara katılmalarını ve bu sayede birçok şirketle, kurumla, insanla temas etmesini sağladıklarını belirten Gayretli, “YÖK Başkanı Prof. Dr. Yetka Saraç’ın tüm üniversitelere verdiği ‘uluslararası olma’ tavsiyeni benimseyerek, uluslararasılaşmak adına büyük adımlar attık. 88 programımızın akreditesi için Avrupa’ya başvurduk ve 53 programımızı akredite ettik. Akreditasyonlarla öğrencilerimizin diplomaları da uluslararası geçerliliğe sahip olmuş oldu. Uluslararasılaşmak kapsamında öğrencilerimiz yurt dışındaki akademisyenlerden video konferans ile ders alabiliyorlar” dedi.

DÜNDEN BUGÜNE TÜRKİYE – ABD İLİŞKİLERİ

Son günlerde dolar kurundaki hareketliliği doğru okumak için bugüne nasıl geldiğinin çok iyi takip edilmesi gerektiğine dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Dr. Öğretim Üyesi Lokman Kantar, "Ortadoğu’da oluşan kaos ortamı sonrasında tüm dengeler değişmeye başladı. Esad rejimine karşı başlangıçta Katar, Suudi Arabistan ve ABD ile müttefik olan Türkiye, ABD’nin izlemiş olduğu stratejiler nedeniyle Rusya ve İran’a yakınlaşmak durumunda kalmış ve ABD ile arasında gerilimler yaşanmaya başladı. Türkiye’nin Rusya ile S-400 füze anlaşması yapması, ABD’nin tabiriyle Halk Bankası yoluyla İran’a olan ambargonun delinmesi gibi konular ilişkileri daha da kopma noktasına getirdi” dedi.

"GÖZLER TÜRKİYE’YE ÇEVRİLDİ"

Trump’ın yönetime gelmesinin ardından ilk önce Çin’e karşı gümrük vergilerini artıracak olduğunu duyurduğunu belirten Kantar, “Türkiye’ye yatırım yapmakta olan Katar’ın körfez ülkeleri tarafından ambargoya tabi tutulması ile köşeye sıkıştırılmaya çalışılması, İran’a uygulanacak ambargonun senatodan geçmesi ve son olarak rahip Brunson’un tutuklu olmasına karşı

ABD'nin Türkiye'nin iç hukukuna müdahale etmesi ile tüm dünya gözlerini Türkiye'ye çevirdi" diye konuştu.

"BUGÜN YAŞANANLAR GÜNEYDOĞU ASYA KRİZİNE BENZİYOR"

Kantar, "Türkiye'de son aylarda yaşanan bu gelişmeler 1997 yılındaki Güneydoğu Asya krizine benzemekle birlikte kendine özgü karakteristik özelliklere de sahip gelişmelerdir. 1997 yılının sonlarından itibaren başta Güney Kore olmak üzere Güneydoğu Asya ülkeleri üretim anlamında müthiş atılımlar göstermişler ve göstermiş oldukları büyüme rakamları ile doğrudan ve portföy yatırımları ile birçok yabancı yatırımcı bu ülkelerde yatırım yapmışlardır. Ancak bu ülkelerin borçlarının ABD doları cinsinden olması, bankacılık sisteminin mali disiplin altında olmaması, katı ücret politikaları ve yüksek çalışma saatleri gibi nedenlerle fon sahipleri yerel paraların ABD doları karşısında değer kaybedeceği düşüncesiyle paralarını ABD dolarına çevirip ülkeden çıkmaları Güneydoğu Asya ülkelerinde krizin daha da derinleşmesine neden olmuştur" ifadelerini kullandı.

"TÜRKİYE'Yİ FİNANSAL SPEKÜLASYONLARA AÇIK HALE GETİRDİ"

Bu krizin bulaşma etkisi nedeniyle sırasıyla 1998 Rusya, Brezilya, 1999 Arjantin ve Türkiye krizlerini (1999-2001) takip ettiğine değinen Kantar, "Ülkemizdeki duruma gelecek olursak cari açığın/GSYİH'ye oranının yüzde 6-7 oranına gelmesi çekirdek enflasyonun artması, seçim harcamaları ve emekli ikramiyesi gibi popülist yaklaşımların bütçeye ek yük getirmesi, kredi derecelendirme kuruluşlarının bu göstergelere dayanarak Türkiye'nin kredi notunu düşürmesi ve son olarak Trump'ın sponsorlarımız dediği uluslararası kredi kuruluşlarının Türkiye'ye borç vermemesi gerektiğini yüksek sesle dile getirmesi Türkiye'yi finansal spekülasyonlara daha da açık bir hale getirdi" dedi.

"YASAL DÜZENLEMELER ACİLEN YAPILMALIDIR"

Kantar, "Ülkemizin ekonomi yönetiminin kırılğanlıkları artırmaması ve spekülatif baskılara maruz kalmaması için sermaye kontrolleri getirilmesi, gerekirse dış borç ödemelerinin ertelenmesi, sıkı maliye ve para politikası ile ilgili somut tedbirlerin alınması için gerekli yasal düzenlemelerin acilen yapılması gerekmektedir" ifadelerini kullandı.

İGÜ 4'ÜNCÜ ULUSLARARASI YENİ MEDYA KONFERANSI'NI GERÇEKLEŞTİRECEK

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Yeni Medya Bölümü tarafından 2015 yılından beri düzenlenen Uluslararası Yeni Medya Konferansı'nın bu yıl 4'üncüsü gerçekleşecek.

22-23 Kasım tarihleri arasında İGÜ mühendislik fakültesi, iktisadi idari sosyal bilimler fakültesi yeni medya bölümü ve güzel sanatlar fakültesi televizyon sinema bölümü ile ortaklaşa düzenleyeceği 4'üncü Uluslararası Yeni Medya Konferansı'nın ana teması 'Yapay Zeka' olarak belirlendi.

Yapay Zeka alanındaki gelişmeleri takip etmek ve akademik alana katkı sağlamak amacıyla düzenlenen konferansın açılış konuşmasını Microsoft Siber Güvenlik Danışmanı Dr. Erdal Özkaya yapacak. Konferansa yerli ve yabancı birçok bilim insanının katılması bekleniyor.

SAT KOMANDOSU NAMIK EKİN'DEN YENİ GUINNESS DÜNYA REKORU DENEMESİ

Bugüne kadar 17 Guinness Dünya Rekoru'na imza atan SAT Komandosu Namık Ekin, yeni rekor denemesine Caddebostan Türk Balık Adamlar Kulübü'nde bugün başladı. 24 saat su altından hiç çıkmadan ve uyumadan 273 ton ağırlık kaldırmayı hedefleyen Ekin, 18'inci Guinness Dünya Rekoru denemesine, İstanbul Gelişim Üniversitesi adına imza atıyor.

SAT Komandosu Namık Ekin, yeni Guinness Dünya Rekoru denemesine bugün Caddebostan Türk Balık Adamlar Kulübü'nde başladı. Ekin, 24 saat su altından hiç çıkmadan ve uyumadan 273 ton ağırlık kaldırmayı hedeflediği 18'inci Guinness Dünya Rekoru denemesini spor eğitim danışmanlığını yaptığı İstanbul Gelişim Üniversitesi adına gerçekleştiriyor. Ekin'i su altında ve yukarıda altı kişilik Guinness hakem ve temsilci ekibi bekliyor. Tam teşekküllü sağlık ve güvenlik ekibinin de hazır bulunduğu rekor denemesi, 24 saat su altında ağır anaerobik efor harcayacak olan 76 yaşındaki bir denek üzerinde yapılacak ilk sportif araştırma özelliğini taşıyor. Su altındaki bir rekor denemesi için ilk kez mayo ile su altına inen Ekin, akşam hipodermi başladığında dalgiç kıyafeti giyecek.

Ekin'in Caddebostan Türk Balık Adamlar Kulübü'nde gerçekleştirdiği rekor denemesi, Gençlik ve Spor İl Müdürü Cemiz Boz, Sualtı Federasyonu Başkanı Şahin Özen ve İstanbul Gelişim Üniversitesi yetkililerinin katılımıyla başladı. Sualtı Federasyonu Başkanı Şahin Özen, Ekin'in Türk sporunu dünyada başarıyla temsil eden önemli bir spor adamı olduğunu vurgulayarak, "Namık Ekin geçtiğimiz yıl 17. Guinness Rekoru'nu kırmaya hazırlandığında, otoriteler 75 yaşındaki bir insanın bu işi başarmasının imkânsız olduğunu söylemişti. Ancak duayen sporcu, "İmkânsız sadece bir kelimedir" adlı kitabına atıf yaparak hedefine ulaşmış, otoriteleri ve bilim dünyasını şaşkınlığa uğratmıştır. Yapılan incelemede Ekin'in kalbinin 24 yaşındaki bir delikanlı kalbine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bugün, 25 yaşındaki delikanlının yeni rekor denemesini de başarıyla tamamlayacağına inancımız tamdır" diye konuştu.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Müdürü Doç. Dr. M. Zahit Serarslan, rekor denemesinin aynı zamanda önemli bir bilimsel araştırma özelliğini taşıdığını belirtti. Serarslan, "Namık Ekin'in üniversitemiz adına gerçekleştirdiği 18. Guinness Rekor denemesi, normal şartlarda, su altında gezen, oturan, hafif işler yaparken çok kısa süre su altında kalan kişiler üzerinde yapılan ufak kapsamlı araştırmaların ötesindedir. 24 saat su altında ağır anaerobik eforlara katlanacak olan 76 yaşını sürdüren bir denek üzerinde yapılacak olan ilk sportif araştırmadır. Ekin, ileri yaşına karşın, 10 -25 tekrarlı (Repitasyonlar) ile yüzlerce setlik kaldırışlar yapacak olup, totalde bu aktiviteyi 24 saat sürdürerek 273 ton kaldırmayı hedeflemektedir" dedi.

İHTİYAÇLARINI SU ALTINDA KARŞILAYACAK

Rekortmenin beslenme programı, denemeden 4 ay öncesi, deneme aşaması anı ve denemeden 1 hafta sonrası olmak üzere İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğretim Üyesi Haluk Saçaklı tarafından planlandı. Rekor hazırlık haftasında Ekin, karadaki bir tazyik odasında 5 gün ve günde 2 saat basınç altında oksijen soluyarak, su altında oksijen solumaya alıştırdı. Sıvı tüketimini ve tüm katı beslenmesini sıvı sporcu gıdaları şeklinde su altında gerçekleştirecek olan Ekin, hiç su üstene çıkmayacak. 24 saat her türlü kontrolü su altına

yapılacak. Rekorun son dört saatlik kaldırış bölümünde sporcunun, her yarım saatte oksijen soluyarak çabuk toparlanması sağlanacak. Namık Ekin'in hedefi başarı ile tamamlaması halinde, rekor denemesi sonunda Guinness Belgesi takdim edilecek.

İGÜ BESYO YENİ KAMPÜSÜYLE ÖĞRENCİLERİNİ BEKLİYOR

Yeni eğitim öğretim sezonu için hazırlıkları tamamlanan İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu kampüsü, bin 198 kişinin katıldığı yetenek sınavlarında başarılı olan öğrencileri bekliyor.

Üniversitesinin BESYO Müdür Vekili Doç. Dr. Zahit Serarslan, yeni kampüs Gelişim Tower'ın için modern ve çağdaş bir kampüs olduğunu belirterek, "Eğitim öğretimimize önümüzdeki dönem yeni kampüsümüzde devam edeceğiz. Bu hem akademisyenlerimizin motivasyonunu arttıracak hem de öğrencilerimizin üniversitemize olan aidiyetlerini ve bağlılıklarını güçlendirecek" dedi. Okulu diğer yüksekokullarından ayıran en önemli özelliklerinden birinin birinci sınıflarda okutulan fitness derslerinin olduğunu dile getiren Serarslan, "Egzersiz laboratuvarları, tesis tasarımı ve yapılması olarak devlet üniversitelerinde olmayan bir kampüs haline geldik. Öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde bir kampüs inşa ettik. Birinci sınıf öğrencilerimiz dönem sonunda İstanbul'un her yerinde iş bulabilme imkânına sahip oluyor. İkincisi olarak ise gerçekten çok güçlü bir kadroya sahibiz ve Türkiye'de ilk defa bir BESYO, Avrupa'dan akredite edilerek, eğitim standartlarının Avrupa kalitesinde olduğunu tescilledi" diye konuştu.

BESYO yetenek sınavına katılan Kerim Kuram, üniversite seçiminde yeni kampüsün etkili olduğunu belirterek, "Diğer üniversitelere göre İGÜ'de daha fazla imkâna sahip olacağımı düşündüğüm için buradayım" dedi.

İGÜ BESYO 4'üncü sınıf öğrencisi Mustafa Anıl Serdengeçli ise üniversitenin eğitim kadrosunun çok iyi olduğunu belirterek, "Öğretim hayatım ve arkadaşlıklarım çok iyi. Burada çok güzel 3 sene geçirdim. Yeni kampüsümüz çok güzel yeni gelecek arkadaşlar orada 4 sene geçireceği için çok şanslılar" diye konuştu.

İGÜ SİYASET BİLİMİ VE ULUSLARARASI İLİŞKİLER BÖLÜMÜ E-BÜLTEN YAYINLARINA BAŞLADI

İstanbul Gelişim Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü e-bülten yayınlarına başladı. İki haftada bir yayınlanması planlanan e-bültenin ilk sayısında Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu, Dr. Öğr. Üyesi Fatih Fuat Tuncer ve Arş. Gör. Akın Emre Pilgir dış siyaset üzerine değerlendirmelerde bulundu.

Dr. Öğr. Üyesi Alihan Limoncuoğlu 'nun İtalya seçimlerini değerlendirdiği e-bültende, Dr. Öğr. Üyesi Fatih Fuat Tuncer Sırbistan'ın AB üyeliği, Arş. Gör. Akın Emre Pilgir ise ABD ve AB arasında ticari gerilim konusunu ele aldı.

İki haftada bir yayınlanması planlanan e-bültene üniversitenin web sitesi üzerinden erişilebilir.

İGÜ SPOR EĞİTİM DANIŞMANI NAMIK EKİN'DEN YENİ DÜNYA REKORU

Bugüne kadar 17 Guinness Dünya Rekoru'na imza atan 76 yaşındaki SAT Komandosu Namık Ekin, yeni rekorunu; İstanbul Gelişim Üniversitesi adına Caddebostan Türk Balık Adamlar Kulübü'nde kırdı. Ekin 24 saat su altından hiç çıkmadan ve uyumadan, sürenin dolmasına 3.5 saat kala toplamda 301 ton 115 kilogram ağırlık kaldırdı. Ekin, 24 saatin dolmasına 5 saat 15 dakika kala ise 273 tonluk hedefini aşarak 18'inci Guinness Dünya Rekoru'nu kırmış oldu.

SAT Komandosu Namık Ekin, yeni rekorunu İstanbul Gelişim Üniversitesi adına Caddebostan Türk Balık Adamlar Kulübü'nde kırdı. 24 saat su altından hiç çıkmadan ve uyumadan, sürenin dolmasına 3.5 saat kala toplamda 301 ton 115 kilogram ağırlık kaldırdı. 76 yaşındaki Ekin, 24 saatin dolmasına 5 saat 15 dakika kala 273 tonluk hedefini aşarak 18'inci Guinness Dünya Rekorunu kırdı. Ekin su altında 14 oksijen tüpü kullandı.

EKİN'İ GUINNESS HAKEM VE TEMSİLCİ EKİBİ BEKLEDİ

Rekortmen sporcu su altında ve yukarıda altı kişilik Guinness hakem ve temsilci ekibi bekledi. Tam teşekküllü sağlık ve güvenlik ekibinin de hazır bulunduğu rekor denemesi, 24 saat su altında ağır anaerobik efor harcayacak olan 76 yaşındaki bir denek üzerinde yapılacak ilk sportif araştırma özelliğini taşıyor. Su altındaki bir rekor denemesi için ilk kez mayo ile su altına inen Ekin, akşam hipodermi başladığında dalgiç kıyafeti giydi.

Namık Ekin'i rekor denemesi süresince, Gençlik ve Spor İl Müdürü Cemiz Boz, Sualtı Federasyonu Başkanı Şahin Özen ve İstanbul Gelişim Üniversitesi yetkilileri de yalnız bırakmadı. Sualtı Federasyonu Başkanı Şahin Özen, Ekin'in Türk sporunu dünyada başarıyla temsil eden önemli bir spor adamı olduğunu vurgulayarak, "Namık Ekin geçtiğimiz yıl 17. Guinness Rekoru'nu kırmaya hazırlandığında, otoriteler 75 yaşındaki bir insanın bu işi başarmasının imkânsız olduğunu söylemişti. Ancak duayen sporcu, "İmkansız sadece bir kelimedir" adlı kitabına atfen hedefine ulaşmış, otoriteleri ve bilim dünyasını şaşkınlığa uğratmıştır. Yapılan incelemede Ekin'in kalbinin 24 yaşındaki bir delikanlı kalbine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bugün, 25 yaşındaki delikanlının yeni rekor denemesini de başarıyla tamamladığına hepimiz şahidiz. 18. Guinness Dünya Rekoru hayırlı olsun" diye konuştu.

LİTERATÜRE GEÇTİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "Üniversitemizin değerli spor eğitim danışmanı Namık Ekin'in kırmış olduğu rekor, üniversitemiz gençliği için olduğu kadar ülkemiz gençliği için de çok derin mesajlar taşımaktadır. İnsan hangi yaşta olursa olsun, günlük hayatı içinde egzersize yer verdiği müddetçe fikren ve bedenen üretken olacağını kanıtlamıştır" dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Burhan Aykaç da üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerine bilgisi ve hayatı ile örnek olan Namık Ekin'i başarısından dolayı tebrik etti.

"REKOR AYNI ZAMANDA BİLİMSEL ARAŞTIRMA ÖZELLİĞİ TAŞIYOR"

Organizasyonun genel direktörü ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Üyesi Dr. Kubilay Çimen, rekorun aynı zamanda önemli bir bilimsel araştırma özelliğini taşıdığını belirtti. Çimen, "Namık Ekin'in üniversitemiz adına gerçekleştirdiği 18. Guinness Rekoru, normal şartlarda, su altında gezen, oturan, hafif işler yaparken çok kısa süre su altında kalan kişiler üzerinde yapılan ufak kapsamlı araştırmaların ötesindedir. 24 saat su altında ağır anaerobik eforlara katlanan 76 yaşını sürdüren bir denek üzerinde yapılan ilk sportif araştırmadır. Ekin, ileri yaşına karşın, 10 -25 tekrarlı (Repitasyonlar) ile yüzlerce setlik kaldırışlar yaparak ve totalde bu aktiviteyi 24 saat sürdürerek 273 ton kaldırmayı başarmıştır" dedi.

İHTİYAÇLARINI SU ALTINDA KARŞILADI

Rekortmenin beslenme programı, denemeden 4 ay öncesi, deneme aşaması anı ve denemeden 1 hafta sonrası olmak üzere İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğretim Üyesi Haluk Saçaklı tarafından planlandı. Rekor hazırlık haftasında Ekin, karadaki bir tazyik odasında 5 gün ve günde 2 saat basınç altında oksijen soluyarak, su altında oksijen solumaya alıştırdı. Sıvı tüketimini ve tüm katı beslenmesini sıvı sporcu gıdaları şeklinde su altında gerçekleştiren Ekin, hiç su üstene çıkmadı.24 saat her türlü kontrolü su altına yapıldı. Rekorun son dört saatlik kaldırış bölümünde sporcunun, her yarım saatte oksijen soluyarak çabuk toparlanması sağlandı.

Rekorun Guinness Rekorlar Kitabı'na geçirilmesinin ardından, Ekin'e "Guinness Belgesi" takdim edildi.

NAMIK EKİN'İN KAYITLARA GEÇMİŞ İLGİNÇ REKORLARI

2015 10 Kasım'da Boğaziçi Köprüsü'nün Ortaköy'e yakın 58 metrelik yüksekliğinden denize paraşütle atlayıp suya çarpmasına 22 metre kala paraşütünü açmıştır. Köprüden atlayıp, paraşütünü açıp, paraşütü hava ile dolup, suya değmesi arasındaki süre Guinness tarafından lazer ölçümleri ile 6 küsur saniye olarak hesaplanmıştır. Atlayışı Guinness "çok tehlikeli" değerlendirerek başkalarının bu rekoru kırmak adına kendilerini tehlikeye atmaması için kayıtlı altına almamıştır.

2015'te vinç ile 38,5 metreye yükselip buradan paraşütle atlayış yapmıştır. Bu şimdiki kadar bir vinçten yapılmış en alçak irtifa atlayışıdır.

2014'te 24 saatte hiç durmadan 4 bin 627 judo atışı yaparak bu daldaki rekoru da kırmıştır.

2014 18 Mart'ta Çanakkale şehitleri anısına 24 saatte 379 ton 285 kilogramağırlık kaldırarak, bu sahadaki rekoru Amerikalı Clarence Bass'tan almıştır.

2014'te İstanbul Fatih Sultan Mehmet Köprüsü'nden paraşütle atlamıştır. Aşırı rüzgârda yalılara çarpmaya 6 metre kala paraşütünü son anda denize çevirerek, suya inmeyi başarmıştır.

2011’te sualtında 24 saatte hiç çıkmadan 36 bin 800 metre yüzerek ABD’li Tonny REBEL in 34 kilometrelik rekorunu kırmıştır.

2009’da Fethiye Enternasyonal paraşüt şenlikleri sırasında bir inanılmazı daha gerçekleştirerek, Dünya’da en alçaktan paraşütle atlayıp en alçakta paraşüt açma rekorlarını kırmıştır.

İGÜ TERCİH VE TANITIM GÜNLERİ DÜZENLİYOR

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Avcılar’da yer alan yerleşkesindeki 28 katlı yeni kampüsünde 2018 – 2019 eğitim – öğretim yılı için hazırlıklarını tamamladı. İGÜ, 1 – 14 Ağustos tarihleri arasında uzman rehber öğretmenler eşliğinde tercih ve tanıtım günleri düzenliyor. Geleceğin üniversitesini inşa etmek için uğraştıklarını söyleyen Üniversitenin Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli “Öğrencilerimize yaptığımız yatırımlar sadece fiziki anlamda değil. Eğitim kalitemizin tescili için de ciddi çalışmalar yaptık ve Avrupa Kalite Kuruluşlarından AQAS’ın yaptığı denetimler neticesinde üniversitemizin 53 programı akredite edildi” dedi.

Türkiye’de 79 vakıf üniversitesinden 47’si İstanbul’da yer alıyor. YÖK’ün yayınladığı vakıf üniversiteleri raporunda, 408 bin 248 m2 toplam kapalı alan büyüklüğü ile Türkiye’nin en büyük ikinci üniversitesi olan İstanbul Gelişim Üniversitesi, önümüzdeki eğitim – öğretim yılına hazır.

Toplamda 28 kat ve 112 metre yüksekliğinde, “Gelişim Tower” adı verilen yeni kampüste hazırlıklarda son aşamaya gelindi. Öğrenciler 1 – 14 Ağustos tarihleri arasında uzman rehber öğretmenler eşliğinde düzenlenen tercih ve tanıtım günleri kapsamında yeni kampüs Gelişim Tower’ı deneyimliyor.

“DÜNYANIN EN YÜKSEK 16’INCI EĞİTİM BİNASININ SAHİBİYİZ”

112 metre yüksekliğiyle Türkiye’nin tek ve dünyanın en yüksek 16’ıncı eğitim binası olan Gelişim Tower ile yaptıkları fiziki yatırımlar hakkında açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli, “Yeni eğitim – öğretim yılında öğrencilerimize farklı bir kampüs deneyimi yaşatacağız. 112 metre yüksekliğinde olan Gelişim Tower ile Türkiye’de bir ilke imza atmış olduk. Japonya, Amerika, Rusya, Avustralya, Kanada, İspanya, Hollanda gibi birçok ülkede başarı ile denenen yeni kampüs anlayışı ile şu an dünyada da en yüksek 16’ıncı en yüksek eğitim binasının sahibi konumundayız” diye konuştu.

“EĞİTİM KALİTEMİZİN TESCİLİ İÇİN CİDDİ ÇALIŞMALAR YAPTIK”

Geleceğin üniversitesini inşa etmek için uğraştıklarını dile getiren Gayretli, “Öğrencilerimize yaptığımız yatırımlar sadece fiziki anlamda değil. Eğitim kalitemizin tescili için de ciddi çalışmalar yaptık ve Avrupa Kalite Kuruluşlarından AQAS’ın yaptığı denetimler neticesinde üniversitemizin 53 programı akredite edildi. Bunun anlamı, AQAS bizim eğitim kalitemizin Avrupa standartlarında olduğunu tescilledi. Bu tescille de bir ilk yaşadık. Türkiye’nin en çok akredite edilmiş programına sahip üniversitesi olduk” şeklinde konuştu.

“GELECEĞİN ÜNİVERSİTESİ OLMAK İÇİN DAİMA GÖZÜMÜZ YÜKSEKLERDE”

4 yüksekokul, 3 fakülte, 3 enstitü, 2 meslek yüksekokulu ile bugüne kadar 21 bin 333 mezun verdiklerini belirten Gayretli, “Öğrencilerimize eğitim – öğretim süreleri boyunca destek olmak için elimizden geleni yapıyoruz. Yabancı dil eğitimlerinden, Erasmus programı yurtdışı uçak biletlerine kadar masraflarını biz üstleniyoruz. Mezun öğrencilerimize ise bir aile olmanın tüm gereklerini yerine getirerek, eğer kendi iş yerlerini kuracaklarsa ofis mobilyalarını biz hediye ediyoruz. Gerek fiziki yatırımlarla gerek eğitim ve bilim alanındaki yatırımlarımızla geleceğin üniversitesi olmak için daima gözümüz yükseklerde” dedi.

İGÜ’DEN BAYRAM BULUŞMASI

İstanbul Gelişim Üniversitesi akademik ve idari personeli Kurban Bayramı buluşmasında bir araya geldi. İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli, GÜ Rektörü Prof. Dr. Burhan Aykaç, İGÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nail Öztaş ve İGÜ Genel Sekreteri Dr. Öğr. Üyesi Serdar Çöp’ün katılımıyla gerçekleşen buluşmaya çok sayıda akademik ve idari personel katıldı.

Bayram buluşmasında söz alan İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Gayretli, “Bizler büyük bir aileyiz. Aile bağlarımızı güçlendirmek, paylaştıkça bayramlara daha da anlam katmak için bir araya geldik, birlik olduk. Herkesin kurban bayramını en içten dileklerle kutluyorum” şeklinde konuştu.

Buluşma, tüm personelle gerçekleşen toplu fotoğraf çekimi ile son buldu.

“KURBANLIKLARIN SAĞLIK RAPORLARINI KONTROL EDİN”

Kurban bayramına sayılı günler kala kurbanlıkların seçiminden, etinin doğru tüketilmesine kadar birçok husus da uzmanların uyarısıyla gündemde yer almaya başladı. İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Başak Gökçe Çöl, kurbanlıkların sağlık raporlarının kontrol edilmesi gerektiğine özellikle dikkat çekti ve “Hayvanlardan insanlara geçen 200 den fazla bakteriyel, viral ve paraziter kaynaklı hastalık bulunuyor” diye uyardı.

Hayvanlardan insanlara deri hastalıkları, tetanoz, kuduz, şap gibi hastalıkların geçmesini önlemek ve azaltmak için sağlık raporlarının mutlaka kontrol edilmesi gerektiğini ifade eden Çöl, “Kesim koşullarının hijyenik hale getirilmesi, sakatatların çöpe atılmaması ve sokak hayvanlarına verilmemesi halk ve çevre sağlığı açısından da oldukça önemlidir” diye konuştu.

Etin, hayvansal gıdalar içerisinde özellikle B grubu vitaminler, demir ve fosfor mineralleri ile yüksek kalitede protein içeren besleyici değeri yüksek, doyurucu ve iştah arttırıcı bir besin olduğunu dile getiren Çöl, “Et içerdiği besin öğeleri bakımından mikroorganizmaların üremeleri için uygun bir besindir. Sistemik enfeksiyonları yoksa sağlıklı hayvanların etleri ve kanları sterildir. Mikroorganizmalar sağlıklı hayvan etine kesim esnasında veya sonrasında kullanılan kirli bıçak ve benzeri malzemelerle veya bağırsak içeriğinin temas etmesi yoluyla bulaşmaktadır” ifadelerini kullandı.

“YENİ KESİLMİŞ ETTE SERTLİK OLUR”

Kurban bayramında en çok yapılan hataların başında kesim sonrasında hemen kurbanlık etlerin tüketiminin geldiğinin altını çizen Çöl, “Yeni kesilmiş kurban eti, aroma ve lezzeti az, lastik kıvamında, çiğnenmesi ve hazmı zor, çabuk bozulabilecek özelliğindedir. Kesim sonrasında ette meydana gelen ilk değişiklik ölüm sertliğinin oluşmasıdır. Normal şartlarda ölüm sertliği sığır ve koyunlarda kesimi takiben 6-12 saat içerisinde tam olarak şekillenir” dedi.

“ETİ HEMEN BUZDOLABINA KOYMAYIN”

Kesim sonrasında etlerin iç sıcaklıklarının ortalama 5-6 saat içerisinde ortam sıcaklığına düşürülmesi gerektiğini belirten Çöl, “Kesilen et ve sakatatlar çöp poşetleri veya leğenler içerisinde konmamalı, gıdaya uygun temiz ayrı kap içerisinde ve birbirlerinin soğumasını engelleyecek düzeyde aşırı miktarda üst üste konmamalıdır. Bunun için kesim sonrasında parçalara ayrılan et ve sakatatlar direkt güneşle temas etmeyen serin bir ortamda dinlendirilmelidir. Kesim sıcaklığında iken buzdolabına konulursa etlerde soğuma kısılığı denen durum oluşur. Bu durum kasların boylarında kısılığa, kaslardan su ve dolayısıyla suda eriyen besin öğelerinin kaybına neden olur” diye konuştu.

Besin Hijyeni ve Güvenliği Uzmanı Veteriner Hekim Dr. Öğr. Üyesi Başak Gökçe Çöl, şunları söyledi:

“Kesim sonrasında serin ortamda dinlendirilip buzdolabına kaldırılan kurban etleri, ölüm katılığının kaybolması ve olgunlaşmasına bağlı olarak kesimden yaklaşık 24 saat sonra tüketime uygun hale gelir. Kurban etlerinin kesim ve muhafaza şartlarına bağlı olmakla birlikte, buzdolabında muhafaza edilen kurbanlık etlerin kalitesinin korunmasında önerilen maksimum muhafaza süreleri parça etlerde 3-5 gün, kıymada 1 gün ve sakatat için 1-2 gündür. Kısa süre içerisinde kullanılmayacak kurban etlerinin muhafazasında ise derin dondurucular tercih edilmelidir. Etler tek seferde tüketilecek miktarlarda porsiyonlara ayrılarak eksi 18 derecede dondurulmalı ve maksimum 3-6 ay içerisinde tüketimleri sağlanmalıdır” dedi.

“ÇÖZÜLEN ETLER YENİDEN DONDURULMAMALI”

Donuk etlerin sadece bir defaya mahsus çözündürülerek en kısa zamanda pişirilmeleri gerektiğine vurgu yapan Çöl, “Et her dondurulduğunda, kalitesinde bir miktar bozulma olur; buz kristalleri kas lifini parçalayarak, etin yapısını bozar ve et suyunun dışarı sızmasına sebep olur. Bu durum etlerde besin öğelerinde kayıplara ve uygun olmayan şekilde çözündürülmeye bağlı mikroorganizma sayısında artışa sebep olur. Çözündükten sonra tekrar dondurulan etlerde mikroorganizma sayısındaki artış olmakta ve bu durum besin kaynaklı zehirlenme veya enfeksiyonlara yol açabilmektedir. Dondurduktan sonra kullanılacak etler oda sıcaklığında çözündürülmemelidir” dedi.

“Dondurulmuş etler ambalajlarından çıkarılarak gerekirse kuru temiz kâğıt havluyla kurulandıktan sonra et suyunun diğer gıdalara damlamasını engelleyecek şekilde kenarlı ve üzeri kapalı kaplara yerleştirilmelidir” diyen Çöl, “Etler ısı işlem görmeden tüketilen gıdaların üst kısmında olmayacak şekilde, buzdolaplarının alt raflarında bekletilerek maksimum 24 saat içerisinde çözündürülmelidir. Etlerin hızlı çözündürme teknikleri içerisinde mikrodalgaların defrost

ayarında çözündürme yöntemi de uygulanmakla birlikte, büyük parça etlerin iç kısmının tamamen çözünmüş olmasına dikkat etmek gerekir. İnce dilimlenmiş etler, büyük parçalara nazaran çözünme aşamasında daha fazla sıvı kaybedecek ve dilimleme ile birlikte etin yüzey alanının genişlemesi ette bulunan mikroorganizma sayısında artışa neden olacaktır. Bu sebeple en iyisi pişirme işleminden kısa bir süre önce etlerin dilimlenmesi veya küçük parçalara bölünmesi olacaktır. Sağlığımız için gerekli, kaliteli protein kaynağı olan etler, uygun koşullarda muhafaza edildiğinde, çözündürüldüğünde, uygun süre ve sıcaklıkta pişirildiğinde; lezzetli, besin değeri korunmuş ve hijyenik besinler tüketmiş oluruz” diye konuştu.

“TARİHİ ESERLERİ KORUYACAK GENÇLER YETİŞTİRMELİYİZ”

Kapadokya bölgesindeki kültür varlıklarının korunmasının oldukça önemli olduğuna dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi Restorasyon ve Konservasyon Bölümü Öğr. Üyesi Bilgesu Şen, “Ülkemizde kültür varlıklarının korunması ve onarılmasına yönelik bilimsel eğitim programlarının artırılması ve gençlerin bu alanda yetiştirilmesiyle mümkün olabilir” dedi.

Kapadokya, yaklaşık 25bin kilometrekarelik alanı kapsayan, Antik Çağ'da önemli geçiş yolları üzerinde yer alan bir bölge. Sürekli hâkimiyet mücadelelerine sahne olan bölgede, bu mücadeleler sonucu çok sayıda savunma yapıları inşa edildiğini belirten Şen, “Sığınma amaçlı yapılan yeraltı şehirleri bu yapıların en iyi örnekleridir. Bölgede 15 adet yeraltı şehri olduğu bilinmekte olup, yalnızca Derinkuyu ve Kaymaklı adındaki iki yeraltı şehri turistlerin ziyaretine açık. 2014 senesinde TOKİ'nin yaptığı kentsel dönüşüm projesi sırasında keşfedilen dünyanın en büyük yeraltı şehir yerleşiminde, arkeolojik araştırmalar ve koruma çalışmaları sürdürülerek yakın zamanda ziyarete açılması hedeflenmektedir. Akabinde ise bilinen 12 yeraltı şehrinin daha bölge turizmine kazandırılması düşünülüyor” diye konuştu.

“MİMARİ YÖNTEMLER GÜNÜN TEKNOLOJİSİ İÇİN İLERİ TEKNİKLERE SAHİP”

Kapadokya bölge jeolojisinin işlenmesi kolay tüf yapıdaki volkanik kayalardan oluştuğunu dile getiren Şen, “Bu durum peribacaları denilen tüf taşı oluşumların, insan eliyle oyularak yer üstünde mağara kiliselere, kayaların aşağı doğru oyulmasıyla büyük yeraltı şehirlerinin inşa edilmesine olanak vermiştir. İlk oyulduklarında oldukça yumuşak olan tüf taşı murç gibi aletlerle kolaylıkla şekillenmekte ancak, havayla temasla halinde sertleşmekte ve dayanımı yükselmektedir. Bölgede kurulan yerleşimlerin büyüklüğü ve kullandıkları mimari yöntemler, o günün teknolojisi için oldukça ileri tekniklere sahip olduğunu bize gösterir” ifadelerini kullandı.

Yeraltı şehirlerini inşa edebilmek için öncelikle metrelerce derinliklerdeki yeraltı suyuna ulaşan hava bacalarının oyulduğunun düşünüldüğünü vurgulayan Şen, “Bu bacalardan yanlara doğru kazı yapılarak yeraltı şehirleri oluşturulmuş çıkan hafriyat ise önceden açılmış olan hava bacalarından kurulan düzeneklerle yeryüzüne çıkarılması muhtemeldir. Nefes alarak rahat çalışmasını sağlayan bu havalandırma boşlukları mimarinin oluşturulmasında önem arz etmektedir” dedi.

“YAŞAM BİÇİMLERİ VE DİNİ İNANIŞLAR HAKKINDA FİKİR EDİNMEMİZ MÜMKÜN”

Medeniyetlerin bıraktıkları arkeolojik buluntuların tarihlendirme yapılmasını mümkün kıldığını belirten Şen, “Kapadokya sürekli olarak akınlara ve saldırılara maruz kaldığından sığınma

alanlarına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Hititlerin savunma amaçlı yaptıkları bu yer altı şehirlerini, Hristiyanlar, Arap akınlarından korunmak ve erzak depolamak amaçlı kullanarak derinleştirip büyütülmüştür. Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı döneminde de kullanılan bu şehirler yerin altında yaşam izlerini korumayı başarmış, yaşam biçimleri ve dini inanışları hakkında fikir edinmemizi mümkün kılmıştır. Adeta 12-13 katlı birer kompleks olan bu yeraltı şehirleri bünyelerinde içme suyu kuyuları, hayvan yemlikleri, bölge toprağından elde edilen pigmentlerle duvarları resimle süslenen kiliseler, büyük ve ağır taştan yapılan giriş kapıları, duvarlarında aydınlatma amaçlı kandil gözleri oluşturulmuş dikdörtgen şeklindeki odaları, nefes alabilmeyi sağlayan havalandırma bacaları bulunan yer altı şehirlerinin mekânları tünellerle birbirine bağlanmaktadır” dedi.

“BİLİMSEL EĞİTİM PROGRAMLARI ARTTIRILMALI”

Bilimsel eğitim programlarının daha fazla artırılması gerektiğini vurgulayan Şen, "Göreme Açık Hava Müzesi, 1985 yılında Unesco'nun Dünya Kültür Miras Listesi kapsamına alınmış olup, Türkiye'de bulunan kültür mirasları arasından UNESCO'nun ilk seçtiklerinin arasına girmiştir. Bu durum kültürel zenginlikleriyle dünyanın ilgisinin bölgede olduğunu gösterir ki, Japonya, İtalya, Fransa gibi ülkelerin uzmanlarının Kültür ve Turizm Bakanlığı'yla işbirliği içinde yıllardır bölgede çalışma yapmasıyla kanıtlanır. Her gün yeni bir tarihi ögesinin keşfedildiği bölgenin korunması büyük önem arz etmektedir. Özellikle kiliselerde duvar resimlerinde yapılan konservasyon çalışmalarının artması, taş yapılarda koruma önlemlerinin alınması, arkeolojik ve sanat tarihi verilerinin araştırılması gerekmektedir. Bu da ülkemizde kültür varlıklarının korunması ve onarılmasına yönelik bilimsel eğitim programlarının artırılması ve meslek elemanlarının yetiştirilmesiyle mümkün olmaktadır. Yabancı uzmanların da katkılarıyla yapılabilir olan bu çalışmalar, kültürel değerlerin gelecek kuşaklara aktarılmasında önem arz etmekte olup, bu görev en çok da bilim insanlarının üzerindedir" diye konuştu.

"TÜRK DÜŞMANI DEDAJ'A ÖDÜL GİBİ ATAMA"

Geçtiğimiz hafta sosyal medya hesabından "Balkanların Cadıları" başlığıyla yaptığı paylaşımın Türkiye'yi hedef alan Kosovalı Bakan Yardımcısı Gjergj Dedaj'ın tepkiler üzerine görevden alınmıştı. Dedaj daha sonra Kosova'nın Makedonya Büyükelçisi olarak atandı. Atama kararını değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğr. Gör. Fatih Fuat Tuncer, "Bu atama, Türk düşmanı Dedaj'a ödül gibi oldu" dedi.

Dedaj'ın, açıklamasının son birkaç yıldır Kosova'da tartışma konusu olan 'Türk toplumunun Kosova tarafından yok sayıldığı ve hatta aşağılandığı' tartışmalarını yeniden başlattığını belirten Tuncer, "Kosova Türkleri, Dedaj hakkında suç duyurusunda bulunurken Kosova cephesinden gelen son haber Türk toplumunu daha da üzdü çünkü Dedaj'ın adeta bir ödül olarak Makedonya'ya büyükelçi olarak atanmasını sağlayan kararname Cumhurbaşkanı Haşim Taçi tarafından imzalandı" diye konuştu.

“BALKANLARDAKİ TOPLUMSAL BARIŞ DİNAMİTLENECEK”

Makedonya'daki Arnavut ve Türk nüfusunu düşünüldüğünde bu tartışmanın Makedonya'ya da taşınabileceğinden aktaran Tuncer, "Yalnız burada akla birkaç soru geliyor. Yunanistan ile

yaşanan isim tartışmaları nedeni ile milliyetçi tartışmaların eşliğinde olan Makedonya'ya böyle bir dönemde Dedaj gibi ırkçı söylemler kullanan birinin atanması ne kadar doğrudur ve eğer Makedonya veya Yunanistan'da, Arnavut ve Türk toplumuna bir saldırı düzenlenirse Dedaj'ın tavrı ne olacaktır" ifadelerini kullandı.

"Makedonya gibi çok dilli ve çok dinli bir bölgede, Dedaj için Türkler ve Türkiye hala "Balkanların Cadısı" mıdır?" sorusunu yönelten Tuncer, "Makedonya ve Kosova Türklerinin beklentisi ise bölgenin en güçlü devletlerinden biri olan ve her daim Arnavutluk, Kosova ve Makedonya'yı müttefik ve dost ülke olarak gören Türkiye'nin bu duruma itiraz etmesi ve Dedaj'ın Makedonya'ya atanarak Makedonya'daki Türk toplumuna hakaret etmeye devam etmesini engellemesidir. Geçmişte Bulgaristan'da Jivkov'un ve Yugoslavya'da Miloseviç'in Balkanlarda kullandığı söylemin sonuçları ortadır. Bütün bu geçmişin üzerine bir de Dedaj gibi isimler cesaretlendirilirse Balkanlardaki toplumsal barış dinamitlenecektir. Bu sebeple de başta AB olmak üzere bölge devletleri de bu kararı kınamalı ve Makedonya Cumhurbaşkanı İvanov bu ismi ülkesinde büyükelçi olarak kabul edilmemelidir" dedi.

ULUSLARARASI KREDİ DERECELENDİRME KURULUŞLARININ TÜRKİYE AÇIKLAMALARINA TEPKİ

Dünyada ABD'nin başlattığı ticaret savaşları ve Türkiye'ye yönelik yaptırım tehditleriyle dövizde yaşanan dalgalanmalar sürerken; Uluslararası Kredi Derecelendirme Kuruluşlarının Türk ekonomisi hakkındaki olumsuz açıklamaları tepki çekiyor. Bu kuruluşların değerlendirmelerinin tarafsız ve bilimsel olmadığı belirtiliyor. İstanbul, Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Dr. Öğretim Üyesi Lokman Kantar, 2008 ekonomik krizinde; bu kuruluşlardan S&P, Moody's ve Fitch'e olan güvenin dünya ölçeğinde ciddi biçimde sarsıldığını söyleyerek "2018 yılının başından itibaren S&P, Moody's ve son olarak 13 Temmuz tarihinde Fitch, Türkiye'nin kredi notunu düşürmüşlerdir. Oysa Yunanistan'ın ekonomik göstergeleri daha kötü olduğu halde Haziran'da onun notunu yükseltmişlerdir" dedi.

Uluslararası Kredi Derecelendirme Kuruluşlarının güvenilirliği tartışılıyor. En son 13 Temmuz'da Türkiye'nin notunu düşüren Fitch'den dün de olumsuz bir açıklama daha gelmişti. Kredi Derecelendirme Kuruluşlarının Türk ekonomisi hakkındaki açıklamalarına siyasiler kadar akademik çevreler de tepki gösteriyor. Bu kuruluşlardan Fitch dünkü açıklamasında "Not indiriminden bu yana hava kötüleşti. Ekonomide sert bir iniş, not indirimi tetikleyebilir" ifadelerine yer verdi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğretim Üyesi Lokman Kantar, Fitch başta olmak üzere global piyasalarda önde gelen kredi derecelendirme kuruluşlarının dünyada ve Türkiye'de ekonomik piyasalara bakışını değerlendirdi.

"BU ŞİRKETLERE NE KADAR GÜVENİLEBİLİR"

Ekonominin gelişmişliğinin en önemli göstergelerinden birisinin üretim olduğunu belirten İGÜ Dr. Öğretim Üyesi Lokman Kantar, "Üretim faktörlerinden birisi olan sermaye ise bir ülke için son derece önemlidir. Ülkeler sermaye ihtiyaçlarını ülke içi tasarruflardan karşılayamadıkları zaman ülke dışındaki doğrudan yatırımlar ya da portföy yatırımları yoluyla karşılama yolunu tercih ederler. Yabancı yatırımcıların ise başka bir ülkenin çıkarmış olduğu yabancı para cinsinden menkul kıymetlere yatırım yapabilmeleri için o ülkenin riskini bilmeye ihtiyaçları

vardır. Bu noktada ise hem ülkelerin hem de fona ihtiyaç duyan şirketlerin risklerini belirleyen kredi derecelendirme kuruluşlarına ihtiyaç duyulmaktadır ancak bu şirketlere ne kadar güvenilir işte bu tartışılır" dedi. Kantar, "Dünyada kredi derecelendirme işlemlerini yapan birçok uluslararası derecelendirme kuruluşları faaliyet göstermektedir. Bu kuruluşlardan en tanınır olanı ve piyasanın yüzde 95'ine hâkim olanı ise S&P, Moody's ve Fitch'tir. 1850'li yıllardan itibaren faaliyet gösteren bu kuruluşlar fon fazlası olan yatırımcıların bilmedikleri ülkede yatırım yapabilmeleri için, bu yatırımcılara bilgi sağlamaktadırlar" diye konuştu.

"2008'DEN SONRA BU KURULUŞLARA ELEŞTİRİLER ARTTI"

11 Eylül 2001 saldırıları sonrasında enerji sektörünün liderlerinden olan Enron ile ilgili çok yüksek not veren kredi derecelendirme kuruluşlarının krizin ortaya çıkmasıyla birlikte büyük bir skandala imza attıklarını belirten Kantar şöyle konuştu: "2008 Küresel kriziyle birlikte bu kuruluşlara olan eleştiriler de fazlasıyla artmaya başlamıştır. Çünkü 2008 küresel kriz döneminde çok yüksek skorla derecelendirilen kuruluşların (Örneğin Lehman and Brothers) kriz döneminde yüksek riskli oldukları önceden öngörülemedi. Bu nedenle yüksek riskli olduğunu bilmeden yatırım yapan yatırımcılar çok büyük zararlara uğramıştır. S&P, Moody's ve Fitch'e olan güvenin sarsılmasının en önemli nedenlerinden birisi ise yine daha önceden tespit edemedikleri riskleri kriz ortamında not düşürerek telafi etmeye çalışmalarıyla birlikte piyasalarda bir panik havası oluşturmakta ve krizi daha da derinleştirmektedirler. Bu kredi derecelendirme kuruluşlarına getirilen en önemli eleştirilerden bir tanesi ise bu kuruluşların değerlendirdikleri kuruluşlara para karşılığında danışmanlık hizmeti vermeleri nedeniyle tarafsızlığını yitirmektedirler."

"TÜRKİYE HAKKINDA POLİTİK KARARLAR VERİYORLAR"

İGÜ, Dr. Öğretim Üyesi Lokman Kantar; yine bu kuruluşların anlaşması olmamalarına rağmen ülke ya da şirketleri tek taraflı olarak değerlendirip o ülke ya da şirket ile ilgili kredi notu açıklamaları, finansal piyasalarda panik havası yaratarak hem ülkeleri hem de bu ülkelere yatırım yapan yabancı yatırımcıları büyük zararlara uğrattığını söyledi. Kantar şöyle dedi:" 2018 yılının başından itibaren S&P, Moody's ve son olarak 13 Temmuz tarihinde Fitch, Türkiye'nin kredi notunu düşürmüşlerdir. Bu not düşüşlerine gerekçe olarak enflasyondaki artış, siyasi ve politik belirsizlikler, cari işlemler dengesindeki açık olarak ifade edilmiştir. Ancak Türkiye'den daha kötü makroekonomik göstergelere sahip olan Yunanistan'a yaşamış olduğu ağır kriz döneminde bile not indiriminde çok tutumlu davranmıştır. Geçtiğimiz Haziran ayında da Yunanistan'a not artışı yapan bu kredi derecelendirme kuruluşlarının söz konusu Türkiye olduğunda, 2001 krizi sonrası son derece sıkı maliye politikaları uygulayarak enflasyonu tek hanelere indirdiği ve büyüme rakamlarını yüzde 7-8 seviyelerine çıkardığı dönemlerde dahi özellikle S&P'nin yatırım yapılamaz notunu vermesi son derece politik kararlar verdiği şüphesi uyandırmaktadır. Kredi derecelendirme kuruluşlarının verdikleri notların denetlenememesi ve şeffaf bir değerlendirme yapmaması nedeniyle ülke riskini ölçen CDS (Kredi temerrüt takasları) piyasalarının güçlendirilmesi bu kuruluşların politik ve yanlı davranış içerisinde bulunmalarını da kısıtlayacaktır."

"VÜCUDUN TOPARLANMASI İÇİN BOL POSALI VE BOL SIVILI DİYET YAPIN"

Bayram tatilinde insanların kendi ev düzenlerinden uzaklaşarak, beslenme alışkanlıklarını değişmesinin çok normal olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Halime Pulat Demir; tatilin ardından nasıl beslenmek gerektiği ile ilgili tavsiyelerde bulundu. İnsanların bu durum için endişelenmemesi gerektiğini dile getiren Demir, "Bol etli ve bol tatlılı bayram menülerinden sonra, bitkisel protein ağırlıklı, bol posalı, bol sıvılı bir diyet ile hemen alınan birkaç kilo verilebilir ve vücudumuz toparlanma sürecine girebilir" dedi.

Dr. Öğr. Üyesi Halime Pulat Demir, kısa sürede vücudu rahatlatacak 2 günlük beslenme programı hazırladı. Beslenme programlarının tamamen kişiye özel hazırlanması gerektiğine dikkat çeken Demir, "Bu beslenme programını herhangi bir kronik hastalığı bulunmayan, sağlıklı ve yetişkin bireyler 2 gün uygulayabilir. 2 günden fazla uygulanması sakıncalıdır" diye ekledi.

Halime Pulat Demir'in 2 günlük beslenme programı ise şöyle:

"1. gün için: Kahvaltı: 1 bardak şekersiz süt, 1 dilim beyaz peynir, Bol yeşilli söğüş sebze, 1-2 dilim tam buğday ekmeği. Ara öğün: Şekersiz yeşil çay ile 2 tane kuru hurma ve 2 tam ceviz. Öğle: Bol yeşilli yeşil mercimekli salata (8 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimek, 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı, istediğiniz kadar yeşillik) 1 kâse yoğurt. Ara öğün: 1 dilim beyaz peynir, 3 adet grisini, 1 orta boy yeşil elma. Akşam: 8 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği (az yağlı, patates hariç). Mevsim salata (2 dilim beyaz peynir, 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı, mevsim sebzeleri), 1 kâse yoğurt, 1-2 dilim ekmeği. Ara öğün: Şekersiz yeşil çay ile 5 tane çiğ badem."

"2. gün için: Kahvaltı: 1 bardak şekersiz süt veya 1 kâse yoğurt, 3 yemek kaşığı tahıllı gevrek, 1 orta boy meyve veya 2-3 tane kuru kayısı. Ara öğün: 1 bardak ayran ve 5 tane çiğ badem. Öğle: 2 dilim beyaz peynir, 1-2 dilim ekmeği, Söğüş sebze (bol yeşilli ve limonlu), Ay şeklinde 2 parmak kalınlığında 1 dilim karpuz. Ara öğün: 1 orta boy yeşil elma, 1 kâse yoğurt (içerisine tarçın katılabilir). Akşam: 4 yemek kaşığı Kurubaklagil yemeği (az yağlı). Mevsim salata 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı, mevsim sebzeleri, 1 kâse yoğurt, 1 dilim ekmeği. Ara öğün: Şekersiz yeşil çay."