

REHBERLİK UZMANLARINDAN ÖĞRENCİLERE ÖZEL SİTE

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rehberlik Uzmanları, sınav bilgisi, bölüm tanıtımları ve kariyer planlamalarına dair bilgileri içeren bir web sitesi yayınladı.

Üniversitenin resmi web sitesi üzerinden takip edilebilecek özel site ile Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), Dikey Geçiş Sınavı (DGS), Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı, Özel Yetenek Sınavlarına hazırlanan öğrencilerin sınavlara ilişkin doğru bilgilere ulaşması amaçlanıyor. Öğrencilerin sınavlara hazırlık sürecini en iyi şekilde yürütebilmeleri için çalışma yöntemleri, hedef belirleme, kaygı, stres, sınav sistemi değerlendirmesi ile ilgili uzmanlardan gelen yazılarda paylaşıyor.

Siteyle ilgili açıklama yapan İGÜ Rehberlik Uzmanı Elif Aluç Gülşen, "Öğrencilerin meslek seçimlerinde doğru kararlar verebilmeleri için bölüm tanıtımlarına, ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin deneyimlerine, en çok tercih edilen bölümler ile ilgili istatistiklere ve uzman yazılarına yer verilen web sitesinde, herkesin erişimine açık olan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Meslekler Rehberi de farklı dosya formatlarında indirilebilir durumda. ÖSYM ve YÖK'ten gelen duyuruların, basın açıklamalarının yer aldığı sitede sınav sistemi ile ilgili gelişmeleri takip edilebiliyor. 'Gelişimli Olmak' bölümünde İstanbul Gelişim Üniversitesi hakkında bilgiler yer alıyor. Tercih döneminde puanlarına göre hangi bölümleri tercih edebileceklerini görmek isteyen öğrenciler için ise bir tercih robotu bulunuyor ve herkesin erişimine açık. Sitede lise öğrencilerinden ve üniversite öğrencilerinden gelen yazılar 'Öğrenci Yazıları' bölümünde; öğretmenlerden, uzmanlardan ve çeşitli meslekleri icra eden kişiler tarafından paylaşılan yazılar ise 'Uzman Yazıları' kısmında paylaşıyor" dedi.

www.igurehberlik.com

PROF. DR. HACI DURAN: KADINLAR ESNEK ÇALIŞMADAN YANA

Kadınların çalışmasının modern topluma geçiş sürecinde sürekli tartışılan bir sorun olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğr. Üyesi Prof. Dr. Hacı Duran, bu sorunun her zaman kadınların iş hayatına etkili katılmasının teşvik edilmesi yönünde hukuki tedbirlerin alınmasıyla sonuçlandığını söyledi.

Kadınların çalışmasının teşviki için yapılan pozitif yönlendirmeye rağmen kadınların iş hayatına katılması oranlarının hiçbir zaman erkeklerle aynı düzeye ulaşmadığını aktaran Prof. Dr. Duran, bunun nedenleri üzerinde değerlendirmeler yaptı. Prof. Dr. Duran, "Çağdaş çalışma biçimleri, uygulamaları ve şartlarının annelik ve ev işleri ile çarpışıklık oluşturuyor. Çalışma şartları ve biçimlerinin kadınlar lehine düzeltilmesi gerekiyor. Endüstrileşmiş birçok ülkede, kadınlar üzerinde yapılan araştırmalarda kadınların tam zamanlı işlerde çalışmak istemedikleri ve esnek bir çalışma düzeninden yana oldukları bulunmuştur" dedi.

ABD'de yapılan bir araştırmadan örnekler veren Prof. Dr. Duran, "Pew Araştırma Merkezi tarafından yapılan araştırmaya göre, 1997'de tam zamanlı işlerde çalışan annelerin yüzde 44, 2007'de yüzde 50'si ve 2012'de ise yüzde 47'si tam zamanlı bir işte çalışmayı istemediklerini belirtmiş. Yine aynı araştırmada tam zamanlı çalışmayı kabul eden kadınların oranı ise

1997’de yüzde 30, 2007’de yüzde 20 ve 2012’de ise yüzde 32 olmuştur. Bu iki kategori dışında kalanlar ise ev dışında çalışmak istemediklerini belirtmişler" ifadelerini kullandı.

"FEMİNİST İDEOLOJİLER CİDDİ ÇELİŞKİ YAŞIYOR"

Sınıfsal farklılıkların kadınların iş hayatına katılmalarında etkili olduğunun, birçok bilimsel çalışmada ortaya konduğunu belirten Duran, "Konu hakkındaki feminist ve karşı-feminist ideolojiler kendi içlerinde ciddi çelişkileri barındırmaktadır. Kadınların iş hayatına katılmalarının bir iktidar söylemine dönüşmesinin kadınlara özgü çalışma şartlarının oluşturmasını engelliyor. Feminist ideolojilerinin kadınların ve annelerin doğal eğilimlerini, yabancılaştırdığını ve iktidar söylemlerine boğuyor. Sanayi öncesi geleneksel üretim ilişkilerinin etkili olduğu toplumların tümünde, kadınların iş hayatına katılması hiçbir zaman sorun haline getirilmedi. Çünkü bu toplumlarda kadınlar iş hayatında etkili bir şekilde çalışıyordu. Kadınların modern öncesi sosyal ve ekonomik pozisyonları da söz konusu toplumlarda sorunsallaşmadı" dedi.

Ailenin geliri arttıkça, annelerin ev dışı işlerde çalışma eğiliminin de azaldığını söyleyen Prof. Dr. Hacı Duran, "Bu bulgu, annelerin aile sorumluluğunu üstlenme saikiyle çalışmak istediğini de ortaya koyuyor. Yani çalışan kadın bu eylemini, kendi bireysel özgürlüğünden ziyade ailenin huzuru ve ekonomik gücü için istiyor" diye konuştu.

Türkiye’de ailenin korunmasının ilgili kanunda, sadece kadına yönelik şiddet bağlamında ele alındığını söyleyen Prof. Duran, konunun kadınların ve annelerin çalışma şartlarının onlar lehine düzenlenmesi ile de yakından ilgili olduğunu söyledi. Prof. Dr. Hacı Duran, kadınların aileye bağlılıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu, ancak çalışma şartlarının kadınların bu taleplerini yerine getirmeyi kısmen de olsa engellediğini ifade etti.

CANAN KARATAY’IN FENERBAHÇE’YE “KUZU ETİ” TAVSİYESİNE UYARI GELDİ

"Futbolcuları karbonhidratla beslemeyin" diyerek Fenerbahçe’ye her gün bir kuzu önerisinde bulunan Prof. Dr. Canan Karatay’a Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Haluk Saçaklı’dan cevap geldi.

"Sporcudaki başarı kuzu eti ile değil, doğru bilgi ve çalışma ile sağlanır" diyen Dr. Saçaklı, "Sporun tanımını bile bilmeyenler sporcu beslenmesinde uzman oldular. Bilmediğinizi konularda susmak en doğrusu" diye konuştu.

Tüm bedensel işlevlerde, bedenimizin zorunlu olmadıkça proteinleri yakıt olarak kullanmadığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üy. Saçaklı, "Beden proteini yapıtaşı olarak konumlandırır. Bir sporcu koşarken karbonhidrat ve yağ asitlerini değişik oranlarda karışık olarak kullanır. Sağlıklı bir insanda 80 bin kalori yağ deposu varken, buna karşılık 1480 kalorilik karbonhidrat depomuz vardır. Spor yapmayanlar günde kilo başına 4,5 gram karbonhidrat tüketirken, sporcuların kilo başına 8 -12 gram karbonhidrat gereksinimleri vardır" dedi.

"KOŞU İÇİN GLİKOZ ŞART"

Proteinlerin asla depolanmayacağını belirten Dr. Öğr. Üy. Haluk Saçaklı, "Beden günlük ihtiyacımız kadarını kullanır, fazlası yağ olarak depo edilir. Bir sporcu müsabaka anında sprint

koşu yapıyorsa bu karbonhidratla yani glikoz ile olur. Yağdan gelen enerjinin kullanılması için karbonhidrat metabolizmasının ara ürünlerine yani yine glikoza ihtiyacımız vardır. Sadece yağ yakarsak koşamayız” şeklinde konuştu.

“Metodik olarak yorgunluğu belirleyen şey yağların değil karbonhidratların tükenmesidir” diye konuşan Dr. Haluk Saçaklı, “Çünkü yağ depoları neredeyse sınırsızdır. 90 dakika değil günlerce futbol oynasanız da tüketemezsiniz” ifadesini kullandı.

Dr. Saçaklı konuşmasına şöyle devam etti:

“Teorik olarak bir sporcunun 150 kilometreyi hiç durmadan koşması gerekirken koşamaz yorulur. Çünkü kas içindeki karbonhidratlar tükenir ve artık yağı enerji kaynağı olarak kullanamaz hale gelir. Karbonhidratlar yağı tutuşturan çıra gibidir. Kaslarımız çok fazla miktarda yağı yakabilir, yeter ki kas içindeki glikojen tükenmemiş olsun.”

“VÜCUDUN ENERJİ KAYNAĞI KARBONHİDRAT”

Etin sindiriminin 12 ile 24 saat olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üy. Haluk Saçaklı, "O nedenle sporcuların kuzu eti ile değil müsabaka öncesi karbonhidrattan zengin beslenmesi gerekir ki glikojen depolarının doyunluğu sağlansın. Et ağırlıklı beslenme diyeti uzun süre uygulanırsa yaşam tehlikeye girebilir. Kalp krizi geçirme riski artabilir ve sizi ölüme sürükleyebilir. Yüksek proteinli beslenme kemik erimelerine neden olur. Çünkü aşırı protein, kemiklerden kalsiyum çekilmesine neden olur. İyi kaliteli karbonhidratı yeterince almazsanız beyin fonksiyonları iyi çalışmaz. Yüksek proteinli diyetler karaciğer ve böbreklerin aşırı çalışmasına ve yorulmasına neden olur. Kısaca, vücut enerji kaynağı olarak karbonhidratları bulamadığında, kendisinden beslenerek proteinleri yani kaslarınızı yakar" dedi.

TÜRKİYE'DEKİ YEMENLİ ÖĞRENCİ SAYISI ARTIYOR

Yemen Kültür Ataşesi Tareq Motahar ve beraberindeki heyet İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli'yi ziyaret etti. Ziyaret sonrası açıklama yapan Motahar, Yemenli öğrencilerin Avrupa ülkeleri yerine Türkiye'yi tercih ettiğini ve sayılarının her geçen gün arttığını söyledi.

Yemen Kültür Ataşesi Tareq Motahar, İkili İlişkiler Sorumlusu Raydan Khulob İstanbul ve beraberindeki heyet, İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli ve Rektör Yardımcısı Prof. Nail Öztaş ile bir araya geldi. Görüşmede, Yemen ile Türkiye arasındaki ikili ilişkilerin güçlendirilmesi, Yemenli öğrencilerin Türkiye'de aldığı eğitim ve akademik değişim programları ele alındı.

"ÖĞRENCİLER İÇİN İYİ BİR HEDEF"

Türkiye'de birçok üniversiteyi ziyaret ettiğini belirten Tareq Motahar, "İGÜ'den beklentilerim yüksekti, geldiğimde daha da yüksek düzeye ulaştı. Üniversite herkesin yüksek kaliteli eğitim alması için yeni kuşakları çok destekliyor. Bütün yeni fikirlere gerçekten çok açıklar ve bu çok

önemli bir nokta. Yemenli öğrenciler iyi bir eğitim arayışındalar ve bence İGÜ onlar için iyi bir hedef olabilir" dedi.

Yemen ve Türk kültürlerinin birbirine çok yakın olduğunu söyleyen Motahar, "Türkiye'ye eğitim için gelen Yemenli öğrencilerin sayısı her geçen gün artıyor. Kendi tecrübemden söyleyebilirim ki Yemenli öğrenciler eğitim için Türkiye'yi Avrupa ülkelerine tercih ediyorlar" diye konuştu.

GAYRETLİ: BAĞLARI DAHA DA GÜÇLENDİRECEĞİZ

Üniversite hakkında bilgi veren Abdülkadir Gayretli ise, her türlü akademik ve bilimsel projeye açık olduklarını belirterek, "700'e yakın uluslararası öğrencimiz var. Üniversitemizi tercih etmelerinde verdiğimiz diplomaların uluslararası geçerliliğe sahip olması önemli bir etken oluyor. 100'ü aşkın laboratuvarımızı tüm öğrencilerimizin hizmetine sunuyoruz. Her türlü bilimsel araştırma yapmalarına olanak sağlıyoruz. Projelerine destek oluyoruz. Ülkemize katma değer sağlayacak projeler üretmek için uluslararası iş birlikleri gerçekleştiriyoruz. Yemen'le de kültürel bir bağımız var. Bu bağları daha da güçlendireceğiz" ifadelerini kullandı.