

SEVGİLİLER GÜNÜ'NDE BU SEVGİLİLER GÜNÜ'NDE BU TUZAĞA DÜŞMEYİN!

14 Şubat'a sayılı günler kala tüketicilerin duygularını harekete geçiren reklamlarda da artış yaşanmaya başlandı. Türkiye Markalar Derneği'nin yaptığı açıklamalara göre Sevgililer Günü haftasında perakende satışlarda %30 oranında artış olması bekleniyor. Bu yıl da önceki yıllarda olduğu gibi en yoğun ilginin çiçek, mücevher ve restoranlara yönelik olacağı tahmin ediliyor.

Markaların "Sevgiliniz, böylesi bir hediyeye değer" mottosu ile çıkış yapmasını değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Reklamcılık Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Eda Mezda, "Sevgiliye verilen değere maddi bir karşılık biçmeye çalışan bu reklamlarla, hedef kitle yüksek fiyatlı ürünleri almaya yönlendiriliyor. 'Sevdiğiniz insanın bu fiyatı ödemeye degeceği' mesajını vermeye çalışan markalar, sizi normalde asla ödemeyeceğiniz fiyatları ödemeye ikna ediyor. Alıcılar bu tuzağa düşmemeye dikkat etmeliler." dedi.

MARKALAR DUYGULARIMIZI KULLANIYOR

Tüm özel günlerde olduğu gibi Sevgililer Günü'nde de markaların reklamcılıkta "duygusal strateji" adı verilen bu yöntemi kullanarak, alıcıları etkileyecek reklamlar yayımladığını belirten Dr. Öğr. Üyesi Eda Mezda, "Müşterileri satın almaya ikna etmek amacıyla, ürünün/markanın niteliklerini vurgulamaktan çok, kitle ile duygusal bir bağ kurulmaya çalışılır. Genellikle potansiyel müşterilerin sevdikleri kişilerde görmek istedikleri tepkiler, reklam senaryolarına yansıtılır ve hediye verme davranışı idealize edilerek müşterilerin ürünü satın alması sağlanır. Kısacası buradaki satın alma davranışı düşünsel değil, duygusal bir süreç sonucu oluşur." dedi.

14 ŞUBAT'TA EN ÇOK BUNLAR SATILACAK

Sevgisini hediye ile ifade etmek isteyen kişiler, 14 Şubat öncesi alışverişe yöneldi. Markaların yaptığı tanıtımlar sonucu Sevgililer Günü'ne özel kampanyalardan yararlanmak isteyen alıcılar, göz alıcı çiçek buketlerinden restoranlara, son teknoloji elektroniklerden değerli mücevherlere uzanan birçok seçenek arasında karar vermekte zorlanıyor. Birleşmiş Markalar Derneği'ne göre bu sene de en çok; kuyumculuk, elektronik eşya ve kozmetik ürünlerin satılacağı düşünülüyor.

ÇENE KASLARINDAKİ AĞRI, DIŞ GICIRDATMASINDAN KAYNAKLANIYOR OLABİLİR

Sabah uyandığınızda çene kasınız veya başınız ağrıyorsa, diş sıkma yani bruksizm yaşıyor olabilirsiniz. Özellikle son yıllarda birçok alanda bizleri kısıtlayan pandemi, günlük yaşamımızdaki stresi de artırdı. Bruksizmin en büyük etkenlerinden birinin stres olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Diş Hekimliği Bölümü Dr. Dt. Öğr. Üyesi Ayfer Atamer, diş sıkma veya gıcırdatmada, pandemi döneminde normalin üstünde artış olduğunu belirtti.

Daha çok uyku halindeyken, dişlerin sıkılması veya gıcırdatılması ile medya gelen bruksizmin birçok nedeni bulunuyor. Uyku sırasında istemsiz olarak gelişen bu çene hareketi, kişinin gün içerisinde yaşamış olduğu stresten tutun da fizyolojik ve hatta alkol, sigara ve ilaç kullanımına bağlı olarak bile gelişebilir.

BU BELİRTİLERDEN EN AZ 3'Ü VARSA, BRUKSİZME YAKALANMIŞ OLABİLİRSİNİZ!

Bruksizm ortaya çıkardığı çene eklemi rahatsızlıklarıyla birlikte; ağız açmada kısıtlılık, kulak önünde hissedilen ağrı ve tıkırtı sesleri, anksiyete, stres, depresyon, kötü uyku ve ağız diş sağlığı kalitesinin düşmesi gibi pek çok olumsuz etkiye de sebep oluyor. Diş gıcırdatma tedavisinde diş hekimleri ve fizyoterapistlerden oluşan disiplinler arası profesyonel bir ekip ile tedavi sürecinin uygulandığını belirten Dr. Dt. Öğr. Üyesi Ayfer Atamer, "Bruksizm genellikle uyku sırasında gerçekleştiğinden dolayı hastaların bu durumun farkına varması zaman alabiliyor. Ancak kendilerinde aşağıdaki belirtileri gören hastalar mutlaka bir uzman hekimden yardım almalıdır." dedi.

Hastanın bruksizm varlığını anlayabilmesini sağlayan başlıca belirtiler ise şunlar:

- Sabahları çene kaslarında ağrı hissedilmesi.
- Kulağın ön taraflarında ağrı ve tıkırtı seslerinin oluşması.
- Ağız açıklılığında kısıtlılık ve çenenin takılma hissi.
- Artan kas aktivitesi nedeniyle yüz şeklinde değişiklik meydana gelmesi.
- Baş ve boyun ağrılarının oluşması.
- Baş dönmesinin olması.
- Dişlerde aşınma ve hassasiyetin olması.

Bruksizm tedavisi, dişler üzerinde oluşan problemleri çözüme kavuştururken bir diğer yandan da hastanın dişlerini gıcırdatmasına sebep olan sorunlarını tespit etmesine yardımcı olur. Bu sebepten dolayı gerekirse bruksizm tedavisine ek olarak psikolojik destek almak da oldukça önemlidir.

"RUSYA-UKRAYNA GERİLİMİ NATO'NUN STRATEJİK YARARINADIR"

Ukrayna-Rusya sınırındaki gerilimin savaşa dönüşmesi olasılığını değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Sosyolog ve Uluslararası İlişkiler Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Bahlul Aliyev "Karşılıklı tavizler olmazsa gerilim giderek büyüyebilir" dedi.

Sınır geriliminin şu anki durumunun tarafların gövde gösterisi ve itibar koruma çabasında olduğuna vurgu yapan Dr. Bahlul Aliyev "Soğuk Savaş'ın sona ermesinden bu yana Avrupa'da askeri gerilim bu kadar tırmanmamıştı. Bunun altında yatan neden tarafların ilk kez ciddi anlamda itibar kaygısı taşıması oldu. 2014-2015 yıllarında Rusya destekli ayrılıkçılarla yaşanan savaşta ve Kırım'ın Rusya tarafından ilhaki zamanı Batı Ukrayna'yı ciddi şekilde desteklemedi. Rusya'ya uygulanan yaptırımlar caydırıcı olmadı. Bu Rusya'nın ileride de saldırgan tavır almasının temelini oluşturdu. Günümüzdeki durum eskisinden daha karışık olduğu için öngörülemez bir şekilde gelişmeler yaşanmaktadır. Bu durum artık her iki güç merkezi açısından bir itibar

meselesine dönüştü. Taraflardan hiçbirinin ilk geri atma eğiliminde olmaması sorunu daha da derinleştirmektedir.”

“TALEPLER TARAFLAR AÇISINDAN KABUL EDİLEMEZ NİTELİKTEDİR”

Gerilimin tarafları olan Rusya ve NATO diplomatik çözümler ararken birbirlerine ilettikleri talepler taraflar açısından kabul edilemez nitelikte olduğunu söyleyen Aliyev, konuşmasını şöyle sürdürdü:

“Rusya ve NATO itibar kaygısıyla gövde gösterisinde bulunurken öte yandan diplomasi trafiği sürmektedir. NATO’nun Rusya’dan talepleri NATO-Rusya ve Rusya başlıkları altında incelenmektedir. Burada NATO-RUSYA ortak çağrılar arasında en dikkat çeken maddeler hükümetler arası ilişkileri yeniden şekillendirmek, tatbikatlarla ilgili tarafları bilgilendirmek, uzay tehditlerinin minimuma indirmek, Viyana formatına geri dönmek, diğer ülkelerin dış siyasetine müdahalede bulunmamaktır. Rusya’dan tek taraflı talep edilenler ise ordusunu Ukrayna, Gürcistan ve Moldova’dan çıkarması, başka ülkelere karşı agresif retorik ve güç kullanmaması, Ukrayna’ya karşı askeri genişlemeden vazgeçmek, nükleer silahlarla ilgili ABD’yle yeniden müzakerelere başlamak, uydu karşıtı deneylerden vazgeçmek başlıkları altında toplanmıştır. Rusya’nın NATO’dan esas talebi Post-Sovyet ülkelerini içine alacak şekilde genişlememesi ve Doğu Avrupa’dan orta menzilli füzelerin çekilmesidir. Bu taleplerin her iki tarafça kabul edilmesi günümüz şartlarında mümkün görünmemektedir. Rusya’nın Belarus’la birlikte Ukrayna sınırında gerçekleştirdiği tatbikatlar Batı ülkeleri tarafından Ukrayna’yı işgal hazırlığı olarak değerlendirildi. Rusya bu suçlamaları siyasi histeri adlandırırsa da başkan Putin’in 15 Şubat’ta Rusya’nın gelişmelere bağlı olarak hareket edeceğini söylemesiyle konstrüktif diplomasi sekteye uğramış oldu.”

“DİPLOMATİK ÇÖZÜM YALNIZ KARŞILIKLI TAVİZLERLE MÜMKÜNDÜR”

Tarafların diplomatik çözüm arayışında olduğunun ve bu çözümün karşılıklı tavizlerden geçtiğini vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Bahlul Aliyev “Bugün esas tehdit Ukrayna’ya karşıdır. NATO Rusya’yla hesaplaşma poligonu olarak Ukrayna’yı seçmiş görünüyor. Baktığımızda Batı’dan Ukrayna’ya ciddi bir askeri yardım olmadığını söyleyebiliriz. Çeşitli ülkeler tarafından Ukrayna ordusuna hibe edilen NLAW, Stinger, Javelin gibi omuzdan atılan füzeler Rusya kuvvetlerini durdurmak için yeterli değildir. Avrupa ve ABD’nin yaptırım tehditleri de Rusya için caydırıcı olamamaktadır. Rusya yaptırımları delme tecrübesini artık edinmiştir. Müdahalenin gerçekleşmemesinin tek sebebi Rusya’nın işgalden sonra uzun süre bölgeyi kontrolde tutabilme konusunda çekimserliğidir. Avrupa’da savaş istemediğini söyleyen Putin Rusya’sını saldırıdan vazgeçirecek olan hamleler karşılıklı tavizler olabilir” dedi.

“RUSYA UKRAYNA DEVLETİNİN MEŞRUIYETİNİ SORGULAMAKTADIR”

Rusya'nın Ukrayna devletçiliğinin meşruiyetini temelde sorguladığını söyleyen Aliyev “Putin defalarca Ukrayna'nın meşru bir devlet olmadığını ve Lenin'in çizdiği yanlış sınırların ürünü olduğunu faklı platformlarda dile getirmiştir. Bu perspektiften Rusya Post-Sovyet ülkelerinin hiçbirini kaybetmeyi göze alamamaktadır. Özellikle Ukrayna'nın Rusya yörüngesinden ayrılmasını ulusal güvenlik meselesi olarak görmektedir. Bu hususlar göz önünde bulundurulduğunda somut adımlar olmadan Rusya'nın Ukrayna'dan vazgeçeceğini söylemek zordur” ifadelerini kullandı.

“YAPICI DİPLOMASİNİN DEVAM ETTİRİLMESİ GERİLİMİN KONTROL ALTINA ALINMASI AÇISINDAN DEVAM ETTİRİLMELİ”

Rusya taraftan saldırı tehlikesi devam ederken diplomatik çözüme bir adım yaklaşıldığı konusuna dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Bahlul Aliyev konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Almanya Başbakanı Olaf Scholz'la yapılan görüşmeler umut verici oldu. Rusya sınırdan iki tümenini çekerken karşı taraftan da adım atılmış oldu. Alman Şansölyenin doğalgaz akımını Ukrayna üzerinden devam etmesini planladıklarını ve NATO'nun genişleme konusunda herhangi bir gündeminin olmadığını dile getirmesi bahsi geçen karşılıklı diplomatik tavizler olarak değerlendirilebilir. Ukrayna'nın ve dolayısıyla Avrupa'nın güvenliği için bu diplomasi trafiği devam ettirilmelidir.”

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ, ULUSLARARASI AKREDİTE EDİLMİŞ PROGRAM SAYISINI 65'E YÜKSELTTİ

2008 yılından bu yana gelişerek büyümeye devam eden İstanbul Gelişim Üniversitesi, geçtiğimiz günlerde uluslararası bağımsız akreditasyon kuruluşlarının değerlendirmeleri sonucu ile Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Elektrik ve Elektronik Mühendisliği ve İnşaat Mühendisliği Bölümlerinin de akredite edilmesiyle uluslararası akreditasyon sayısını 65'e yükseltti.

AQAS, ABET, AHPGS, PEARSON gibi uluslararası akreditasyon kuruluşları tarafından toplamda 65 programı akredite edilen İstanbul Gelişim Üniversitesi, kaliteli ve etkin eğitim anlayışı ile öğrencilerine Avrupa standartlarında eğitim olanağı sunuyor.

Müfredat ve bölüm şartlarının iyileştirilmesini, yani eğitimin kalitesini belli eden akreditasyon belgelere aynı zamanda YÖK'ün, üniversite tercihi yapacak adaylara seçim yapmalarını kolaylaştıran 'Tercih Atlası'nda da yer veriliyor.

İGÜ uluslararası akreditasyona sahip programlarının listesi ise şöyle:

İKTİSADİ İDARİ VE SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ (AQAS)

- Ekonomi ve Finans Pr. (İngilizce)
- Ekonomi ve Finans Pr.
- Halkla İlişkiler ve Tanıtım Pr.
- Havacılık Yönetimi Pr. (İngilizce)
- Havacılık Yönetimi Pr.
- İngiliz Dili ve Edebiyatı Pr. (İngilizce)
- İşletme Pr. (İngilizce)
- İşletme Pr.
- Psikoloji Pr. (İngilizce)
- Psikoloji Pr.
- Radyo, Televizyon ve Sinema Pr.
- Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Pr.
- Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Pr. (İngilizce)
- Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Pr.
- Sosyoloji Pr.
- Turizm Rehberliği Pr.
- Türk Dili ve Edebiyatı Pr.
- Uluslararası İşletmecilik ve Ticaret Pr.
- Uluslararası Lojistik ve Taşımacılık Pr. (İngilizce)
- Uluslararası Lojistik ve Taşımacılık Pr.
- Uluslararası Ticaret Pr. (İngilizce)
- Uluslararası Ticaret Pr.
- Yeni Medya Pr.
- Yönetim Bilişim Sistemleri Pr.

UYGULAMALI BİLİMLER FAKÜLTESİ (AQAS)

- Bankacılık ve Sigortacılık Pr.
- Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Pr.
- Havacılık Yönetimi Pr.
- İşletme Bilgi Yönetimi Pr.
- Lojistik Pr.
- Medya ve İletişim Pr.
- Sosyal Hizmet Pr.
- Uçak Gövde-Motor Bakım Pr.
- Uluslararası Ticaret Pr.
- Gastronomi Pr.
- Gastronomi Pr. (İngilizce)

SAĞLIK BİLİMLERİ YÜKSEKOKULU (AHPGS)

- Beslenme ve Diyetetik Pr. (İngilizce)
- Beslenme ve Diyetetik Pr.
- Çocuk Gelişimi Pr. (İngilizce)

- Çocuk Gelişimi Pr.
- Ergoterapi Pr.
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Pr. (İngilizce)
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Pr.
- Hemşirelik Pr. (İngilizce)
- Hemşirelik Pr.
- Odyoloji Pr.
- Sağlık Yönetimi Pr.
- Sosyal Hizmet Pr. (İngilizce)
- Sosyal Hizmet Pr.

GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ (AQAS)

- Gastronomi ve Mutfak Sanatları Pr.
- İç Mimarlık Pr.
- İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Pr.
- Sinema ve Televizyon Pr.
- Grafik Tasarım Pr.
- İletişim ve Tasarımı Pr.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU (AQAS)

- Antrenörlük Eğitimi Pr.
- Egzersiz ve Spor Bilimleri Pr.
- Spor Yöneticiliği Pr.
- Rekreasyon Pr.

MİMARLIK – MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ (ABET)

- Bilgisayar Mühendisliği
- Mekatronik Mühendisliği
- Endüstri Mühendisliği
- İnşaat Mühendisliği
- Elektrik ve Elektronik Mühendisliği

YABANCI DİLLER YÜKSEKOKULU (PEARSON)

KENDİNİ DAHA GÜVENDE VE ÖZGÜVENLİ HİSSEDEN ÇOCUK SINAVLARDA DAHA BAŞARILI OLUYOR

YKS (Yükseköğretim Kurumları Sınavı) 2022 başvuruları başladı. YÖK tarafından, 18-19 Haziran'da iki oturum halinde yapılacak olan sınavlarda baraj puanının kaldırıldığı duyurulmuştu. Öğrencilerin üzerindeki stres ve baskının azaltılarak her öğrencinin üniversiteli olması hedeflendiği yeni sistemde, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Arzu Somay sınav grubu öğrencilerinin ve ailelerinin "sınav stresi"ni nasıl yenebileceklerini anlattı.

Bazı çocuklar sınavlarda performanslarını rahatlıkla gösterebilirlerken, zeki ve çalışkan bazı öğrenciler ise stres nedeniyle başarısız olabiliyor. Sınavda performansını ortaya koymada kaygı yaşayan öğrencilerin kendilerine güven duygularını ön plana çıkarmaları gerektiğini vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Arzu Somay, "Stres, vücudun tehdit eden ya da korku veren herhangi bir şeye verdiği doğal tepkilerden biridir. Zaman zaman hepimiz stres yaşarız. Stres her zaman zararlı değildir; hafif stres düzeyi motive edici ve enerji verici olabilir. Ancak stres seviyesi çok yüksek olduğunda hem sınava hazırlanma becerilerini bloke edebilir hem de sınav sırasında zorluk yaratabilir." dedi.

BU BELİRTİLER VARSA ÇOCUĞUNUZ SINAV STRESİ YAPIYOR OLABİLİR

Birçok insanda farklı belirtilere sebep olan stres, çocuklar ve gençlerde genellikle; endişeli davranışlarla, sinirli ve gerginlik hissiyle kendini belli edebilir. Aynı zamanda bu belirtilerin yanı sıra çocuğunuzda baş ağrısı, mide ağrısı, uyku ve yeme bozuklukları da mevcutsa uzman görüşüne başvurmanız oldukça önemli. Gençler, sınav stresi nedeniyle gelecekle ilgili umutsuzluk duygusuna kapılabilirler. Bu durumunun ne kadar erken önüne geçilirse stresten kurtulmak da o kadar kolay olacaktır.

SINAV STRESİNİ YENMEK İÇİN MUTLAKA BU YÖNTEMİ DENEYİN

Sınavlarda daha başarılı olunabilmesi için mutlaka stresin azaltılması gerekiyor. Düşüncelerimizi ele geçiren stresli duyguları sakinleştirerek farkındalığımızı kullanabilmek oldukça önemli. Bu farkındalığı kazanabilmek içinse mutlaka deneme sınavlarına girilmeli. Bunun yanı sıra bulunduğunuz her ortamda stresinizi yönetebilmek için bu tekniği de kullanabilirsiniz: Bir elinizin başparmağını kullanın ve diğer elinizin avuç içine bastırarak masaj yapın.

Sınav sonuçlarının ötesinde bir hayatın olduğunu vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Arzu Somay:

"Dünyadaki en önemli şey gibi görünse de, bu sınavlar uğruna bedeninize misafir edeceğiniz bu çok fazla stres elinizden gelenin en iyisini yapmanıza yardım etmeyecektir. Bu fazla stresi fark edin ve püskürtürcesine üfleyin. Dünyada bir tanesiniz ve kendiniz olun. Sınavdan, aldığınız notlardan ve duygulardan daha önemli olan siz kendinizsiniz. Sınav günü sadece yapabileceğinizin en iyisini yaparak sınav sonucunun size getireceği fırsatı değerlendirin ve kendinizle gurur duymaya hazır olun."