

BAĞIMLILIĞIN SANAL HALİ: FoMO!

Sosyal medya kullanımı gün geçtikçe artan, hayatımızı yöneten bir faktör hâline gelmeye başladı. Başkalarının kendilerinden daha tatmin edici hayatlara sahip olabileceği endişesinden kaynaklanan sanal dünya hastalığı FoMO (Fear of Missing Out) hakkında açıklamalarda bulunan Prof. Dr. Ekrem Cüneyt Evren, bu durumun genel yaşam memnuniyet düzeyini ve doyumunu düşürdüğünü belirtti.

Günümüz dünyasında bireyler, zamanlarının çoğunu sosyal ağlarda bilgi paylaşarak, popüler konuları takip ederek, kendi “durumlarını” güncelleyerek ve arkadaşlarınıninkilerle etkileşimde bulunarak geçiriyor. Sosyal ağlardan beslenen bu sürekli güncelleme ve izleme davranışı, eksik kalma korkusu, FoMO (Fear of Missing Out) olarak adlandırılan yeni bir kavramın doğmasına neden oldu.

BAŞKALARININ YAPTIKLARIYLA SÜREKLİ BAĞLANTIDA KALMA ARZUSU

FoMO'nun, bireyin sosyal ağlardaki ödüllendirici deneyimleri kaçırma kaygısı olarak tanımlandığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nden Prof. Dr. Ekrem Cüneyt Evren, “Kullanıcıların, sosyal ağlarda kendi hesapları üzerinde yeni içerikler ile güncellemeler yapamaması ve arkadaşlarının yaptıkları ile etkileşimde bulunamaması FoMO olan bireyleri ciddi düzeyde rahatsız ediyor. Bu kişiler, sosyal ağlarda geçirdikleri süre dışındaki yaşamlarında sürekli yalnız hissettiklerini bildiriyor. Normal yaşamlarında eksik olan sevgi ve şefkati tamamlamaya çalışıyor. Bundan dolayı, FoMO olanlarda sosyal ağlara katılım özellikle çekici olabiliyor.” diyerek bu kişilerin “başkalarının yaptıklarıyla sürekli bağlantıda kalma arzusu” içinde olduklarını, “bensiz eğleniyorlar mı?” sorusunu kendilerine sorduklarını vurgulayarak, FoMO'nun ilişkilendirildiği değişkenler arasında;

- Sosyal medya bağımlılığı,
- Sosyal paylaşım sitelerini kullanırken yaşanan stres,
- Araç kullanırken cep telefonu kullanımı,
- Sosyal medya yorgunluğu,
- Azalmış benlik saygısı,
- Zayıf uyku,
- Öğrenirken cep telefonu kullanımı,
- Üniversite eğitimine uyumsuzluk,
- Akıllı telefon bağımlılığı,
- Depresyon ve kaygı gibi değişkenlerin olduğunu ifade etti.

ERKEKLERDE GÖRÜLME ORANI DAHA YÜKSEK

FoMO, sosyal ağların kullanımındaki artışın arkasındaki itici güç olarak değerlendiriliyor. Bu kişilerin, en başta toplumdan daha izole bireyler olmalarına neden olan sosyal ağların aşırı kullanımını, yüz yüze iletişime yeğleyerek yalnızlıklarını derinleştirdiklerini belirten Evren, FoMO'nun gençlerde ve özellikle genç erkeklerde görülme oranının daha yüksek olduğunu belirtti.

“TÜRK EDEBİYATINDA LATİFE TEKİN” ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü “Türk Edebiyatında Latife Tekin” etkinliği kapsamında Yazar Latife Tekin'i ağırladı. 12 Mayıs tarihinde gerçekleşen etkinlikte ünlü yazarın romanlarından yola çıkılarak hazırlanan bir kısa film ve maket çalışmasının da gösterimi yapıldı.

POSTMODERN ANLATILARI ÜZERİNDEN LATİFE TEKİN KONUSU ELE ALINDI

Yazarın “Ormanda Ölüm Yokmuş” adlı eserinden yola çıkılarak hazırlanan kısa film, etkinlikte izleyicisi ile buluştu. İstanbul Gelişim Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü ve Mimarlık Bölümü öğrencilerinin destekleriyle gerçekleşen “Türk Edebiyatında Latife Tekin” etkinliğinde, senaryosunu ve montajını Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü öğrencilerinin yaptığı kısa film büyük beğeni topladı. Türk edebiyatı ve roman sanatı üzerine söyleşinin gerçekleştiği etkinlikte, ünlü yazar Latife Tekin şunları ifade etti:

“Yoksulların dili ile yazıyorum. Ben, dile dışarıdan bakan bir yazar olarak yazıyorum, kendimi dilin dışına çekmeye çalışıyorum” dedi.

SOYUTLAMA TEKNİKLİ MAKET SERGİSİ YAPILDI

İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi fuaye alanında Yazar Latife Tekin'in Can Yayinevi'nden çıkan yeni kitaplarının da dahil olduğu bir stant kuruldu. Aynı zamanda fuaye alanında, Mimarlık ve Mühendislik Fakültesi Mimarlık Bölümü birinci sınıf öğrencilerinin Temel Tasarım dersi kapsamında “Latife Tekin Anlatılarında Mekan” konulu soyutlama tekniği ile çalışılmış maket sergileri de yer aldı.

BEBEKLERDE SIK KUSMA, İNEK SÜTÜ ALERJİSİ HABERCİSİ OLABİLİR

Ülkemizde süt alerjisi artışına ve oluşturduğu risklere dikkat çeken Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Hatice Bulut, “İnek sütü proteini alerjisi (İSPA), 3 yaşından küçük bebek ve çocuklarda en sık görülen besin alerjilerindedir. Erken çocukluk döneminde her 100 çocuktan 7'sinde görülebilmektedir.” dedi.

Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde ortaya çıkan inek sütü alerjisi birçok faktöre bağlı olarak gelişebilmekte. İstanbul Gelişim Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Hatice Bulut, özellikle bebeklerde yaşamlarının ilk 3 yılında ortaya çıkan inek sütü alerjisine karşı neler yapılması gerektiğini anlattı.

HAYATI TEHDİT EDİCİ REAKSİYONLARA SEBEP OLABİLİR

İnek sütü alerjisi, süt ya da süttten yapılmış gıdaların tüketildiği durumlarda bağışıklık sisteminin normal olmayan bir cevap vermesiyle kendini gösteriyor. Klinik olarak; ani, hayati tehdit edici reaksiyonlardan, kronik uzun sürede gelişen durumlara kadar ciddi belirtileri olabilen, hastanın ve ailesinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen reaksiyonların görüldüğü alerji türüyle ilgili değerlendirmelerde bulunan Dr. Öğr. Üyesi Hatice Bulut şunları ifade etti:

“Çocuklarda en sık görülen besin alerjisi tipi olan inek sütü alerjisi, bağışıklık sisteminin süttün içerisinde yer alan bir veya birden fazla proteine aşırı tepki vermesi sonucu oluşur. Bebeklerde, hayatın ilk aylarında belirtiler gösteren bu alerji türü, inek sütü içeren formül mamalarla beslenmeyi takiben günler veya haftalar içinde görülebilir. Alerji kendini şu belirtilerle gösterebilir;

- %50-60 oranda ürtiker, kontakt dermatit veya atopik dermatit,
- Kanlı veya sümüksü kaka, karında aşırı gaz ve şişlik, kaşık reddi ve sık sık kusmalar,
- Bulantı, kolik, yutma güçlüğü, ishal, kabızlık, büyüme geriliği
- Sık hışıltı, öksürük atakları, burun mukozasının solukluğu ve burun - geniz akıntısı, burun tıkanıklığı şeklinde olabilir.” dedi.

EMZİREN ANNELERE MAGNEZYUM DESTEĞİ ÖNEMLİ!

Fiziksel muayene, deri testi ve daha birçok çeşitli testle inek sütü alerjisi tanısı konulmakta. Bulguların genellikle 6 ila 12 aylık bir süreçte ortaya çıkmasından dolayı 2 yaş öncesi süt alerjisi tanısı koymak ve tedavi etmek oldukça önemli. Beslenmesine anne sütü ile devam eden süt alerjisi olan bebeklerde, anneler de genelde süt ve süt ürünlerinin olmadığı diyetle girebilirler. Bu tür diyetleri uygulayan emziren annelere 1000 mg/gün kalsiyum desteği önerilmektedir.

İNEK SÜTÜ ALERJİSİ OLAN ÇOCUKLARDA DANA ETİ ALERJİSİ DE GÖRÜLÜYOR

İnek sütü alerjisi (İSPA) tedavisinin temelinde inek sütü ve inek sütü içeren besinlerin diyetten uzaklaştırılması olduğu için ek gıdalara geçiş döneminde de emen bebeklere bu şartlar doğrultusunda beslenme şeması yapmak, anne ve bebeğin yaşamını kolaylaştırıyor. Diğer bir önemli nokta da inek sütü ile keçi sütü arasında çapraz reaksiyon görülme oranının çok yüksek olması ve tüketilmesinin önerilmemesi.

Dr. Öğr. Üyesi Bulut ayrıca inek sütü alerjisi olan çocukların %13 ila %20'sinde dana etine karşı da alerji görüldüğünü, bu yüzden alerjili çocukların düzenli aralıklarla çocuk alerji ve çocuk sağlığı ve hastalıkları polikliniklerinde takip edilmesi gerektiğini vurguladı.

İGÜ, MİLLİ SPORCULARINI ÖDÜLLENDİRDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı öncesi, 15-21 Mayıs Gençlik Haftası kapsamında, dünya çapında derece almış 56 milli sporcu öğrencisinin başarılarını onurlandırmak amacıyla ödül töreni düzenledi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, bünyesinde bulunan 56 milli sporcu öğrencisi için ödül töreni düzenledi. 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı öncesi spor kategorisinde başarı sağlayan aralarında Dünya Jimnastik Şampiyonu Ayşe Begüm Onbaşı'nın da bulunduğu öğrenciler üniversite tarafından ödüllendirildi. "Sporun Şampiyonları ve Geleceği İGÜ'de" sloganı ile düzenlenen törende ayrıca üniversite olarak milli sporcular için desteklerin devam edeceği belirtildi.

“KALİTEYE KALİTE KATMAK İSTİYORUZ”

Her alanda olduğu gibi sporda da başarıya devam edeceklerini söyleyen Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli yaptığı konuşmada şunlara yer verdi;
“Başarılar elde etmiş öğrencilerimizin başarılarını takdir etmek amacıyla böyle bir organizasyon gerçekleştirdik. Özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulumuz gerçekten de öğrencilerimize çok önemiyor. Ayrıca milli sporcularımıza özel burslar da veriliyor. Kaliteye kalite katmak istiyoruz. Öğrencilerimizin başarıdan başarıya koşmasını istiyoruz ki çünkü Türkiye buna layık bir ülke. Herkes vazifesini çok iyi yaparsa ve en iyi olma gayreti içerisinde olunursa da kısa zamanda başarılar da ödüller de geliyor. Biz de Times Higher Education (THE) gibi dünya üniversiteler sıralaması yapan kurumlar tarafından ödüllendirildik. “Kaliteli Eğitim” kategorisinde Türkiye birincisi, dünya sıralamasında da 16. olduk. Bu da bizim için çok önemli bir başarı. 10 senelik bir üniversite kısa zamanda bu kadar güzel başarıya imza atıyorsa ödüle layık olduğumuz anlamına gelir.”

“BAŞARILARI SÜRDÜREBİLİR HALE GETİRECEĞİZ”

Bir üniversite bünyesinde bu kadar çok milli sporcunun olmasından dolayı gurur duyduklarını ifade eden Rektör Vekili Prof. Dr. Bahri Şahin, kendisinden önceki rektörlere üniversiteyi kısa zamanda başarılı hale getirdikleri için teşekkürlerini ilettiler. “Bundan sonra da başarı bayrağını daha yükseklere taşımak için gayret edeceğiz” diyerek sözlerine devam eden Prof. Dr. Bahri Şahin, “Başarılarımızı sürdürebilir hale nasıl getirebiliriz aslında buna odaklanacağız. Milli takıma girmek bile büyük bir başarı. Bizde marifet iltifata tabi olduğundan bugün de gençlerimizi ödüllendireceğiz. Benim tarzım koltukta rektörlük değil sahada rektörlük yapmak. Daha önceden de görev yaptığım diğer üniversitelerde olduğu gibi sporcu gençlerimizle nasıl birebir ilgileniyorsam yine aynı şekilde ilgilenmeye sorunlarını dinlemeye devam edeceğim. Başarılarına başarı katmaları için de desteklerimizi artıracamız” dedi.

“TEKRAR ŞAMPİYON OLURSAM BİR İLK OLACAK”

Kendi üniversitesi tarafından ödüllendirildiği için çok sevindiğini dile getiren Milli jimnastikçi Ayşe Begüm Onbaşı ise ayrıca 1 ay sonra gerçekleşecek olan dünya şampiyonluğu için hedefleri konusunda çok çalıştıklarını söyledi. Onbaşı, “Önümüzde tam bir ay sonra bugün

finallerde yarışıyor olacağım. Dünya şampiyonasında tekler kategorisinde yarışıyorum. Eğer bu turnuvayı da kazanırsak, jimnastik tarihinde ilk defa iki defa üst üste aerobik jimnastikte altın madalya alan sporcu ve kadın sporcu olacağım. Bunun apayrı bir heyecanı var. Şansımız da çok yüksek. Çalışmalarımız çok sıkı sürüyor, 10-12 saatlik antrenmanlar içerisindeyiz” şeklinde konuştu.

İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürü Prof. Dr. Burhanettin Hacıcaferoğlu ve İBB Gençlik ve Spor Müdürü İlker Öztürk’ün de katılım sağladığı etkinlikte açılış konuşmalarının ardından "Şampiyonlar İGÜ'den Çıkar" başlığı altında üniversite tarafından hazırlanan özel bir video da izlenildi. Tören, öğrencilere ödülleri takdim edilmesi ile son buldu.

MİNİMAL YAŞAM TARZI İÇİN: KAPSÜL GARDİROP

Moda denilen olgu sürekli değişim geçirse de, yıllar içerisinde kendini tekrar eden bir yapıya sahip olup, tüketicinin satın alma alışkanlıklarını yönetiyor. Zamansız parçalarla düzenlenmiş bir gardırobun ise bu anlamda büyük katkı sağlayacağını söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Havva Gülçin Üstün, “kapsül gardırop” oluşturarak satın alma davranışlarının değiştirilebileceğini belirtti.

Neredeyse 40 yılı aşkın bir süredir moda ile ilgilenenlerin sözcük haznesine “kapsül gardırop” ifadesi yerleşti. Bir ya da birkaç sezon kullanılacak olan temel giysi parçalarının kişinin gereksinimleri yönünde en uygun biçimde seçilmesi ile oluşturulan bu akım, gerçekten gerekli giysi parçalarını almaya yönelik tüketiciler için oldukça dikkate değer bir bütçe tasarrufu oluşturuyor.

30-40 PARÇADAN FAZLA OLMAMASI GEREKİYOR

Hem günün modasını hem de ince bir zevki yansıtmaya açısından temel parçaların; kumaş, renk, desen ve stil olarak kolay, modası geçmeyen parçalardan seçilmesi büyük önem taşıyor. Kapsül gardıropların vazgeçilmezi olan kurtarıcı parçaların; temel klasik gömlekler, düz tişörtler, kot pantolon gibi giysiler olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi, Moda ve Tekstil Tasarımı Bölümü’nden Dr. Öğr. Üyesi Havva Gülçin Üstün, “Temel giysileri tamamlayan takı, fular, çanta, kravat, şapka ve ayakkabılar yaşam tarzına bağlı olarak değişebilir. Kapsül gardıropların temel ve yan giysi parçaları ile 30-40 parçadan daha yukarı çıkmaması önemlidir.” diyerek kapsül gardırop oluşturmanın farklı yaşam biçimlerine, statülerine sahip insanlar tarafından ve minimal hayat tarzını benimsemiş yolunda olanlar için oldukça kabul gören bir stil olduğunu belirtti.

KAPSÜL GARDIROP OLUŞTURMAK İÇİN ÖNERİLER

apsül gardırop, tüketim çılgınlığının her geçen gün biraz daha büyüdüğü bir dünyada; dolapları sadeleştirmek, kolayca ve hızla hazırlanıp günlük yaşamın içinde, iş yerinde ya da sosyal bir ortamda yer almak için ideal bir alternatif oluyor. Sadeleşen dolapların hem bütçeyi hem de “ne giyeceğim?” sorusunu kolaylaştırdığını belirten Dr. Öğr. Üyesi Havva Gülçin Üstün, kapsül gardırop oluşturmak için önerilerde bulundu.

Kadınlar için;

- Ceket (en fazla 5 adet)
- Etek (3 adet)
- Pantolon (5 adet)
- Elbise (3 adet)
- Manto (1-2 adet)
- Kaban (1 adet)
- Trençkot (1 adet)
- Mont (1 adet)

Erkekler için;

- Takım elbise (en fazla 3 adet)
- Spor ceket (2 adet)
- Spor pantolon (4 adet)
- Klasik gömlek (4 adet)
- Ayakkabı ve eğer kullanılıyorsa çanta ya da portföyden (4 adet)

Erkekler için ayrıca boğazlı ya da sıfır yaka kazaklar, spor ceketler ya da pantolonlarla kolayca kombinlenebilir. Ancak bu sayıya iç çamaşırları, ev içinde giyilen günlük giysiler, çoraplar, spor giysileri ve pijama gibi parçalar dâhil değildir. Bu tür giysiler ayrı yerde muhafaza edilmelidir. Kapsül gardırop oluştururken, sezon belirlemelerinin 6 aylık değişimlerle olması en kolaydır.