

## İGÜ, AKREDİTE EDİLEN LİSANS PROGRAMI SAYISIYLA ZİRVEDE YER ALDI!

Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından hazırlanan “Üniversite İzleme ve Değerlendirme Genel Raporu-2022” yayımlandı. İstanbul Gelişim Üniversitesi, akredite edilen lisans programı sayısıyladır zırvede yer aldı.

YÖK “Üniversite İzleme ve Değerlendirme Genel Raporu-2022”yi yayımladı. Türkiye’deki üniversitelerin 2021 verileri doğrultusunda genel değerlendirmesinin yapıldığı raporda, uluslararasılaşma yolunda emin adımlarla ilerleyen [İstanbul Gelişim Üniversitesi](#) (İGÜ), hem devlet hem de vakıf üniversiteleri arasında en fazla akredite edilen lisans programına sahip üniversite olarak 1’inci sırada yer aldı.

## “GLOBAL VİZYON DOĞRULTUSUNDA STRATEJİK ADIMLAR ATIYORUZ”

“Dünya üniversitesi” olma hedefiyle ilerleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), uluslararası alanda yaptığı faaliyetleri ile öne çıkıyor. YÖK tarafından hazırlanan “Üniversite İzleme ve Değerlendirme Genel Raporu-2022”de, Türkiye’deki üniversiteler arasında en fazla akredite edilen lisans programına sahip olan İGÜ 1’inci sırada yer aldı. Türkiye’deki üniversiteler arasında en fazla akredite edilen lisans programına sahip olmaktan gurur duyduklarını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Üniversitemiz, bünyesinde bulunan uluslararası öğrenci ve akademisyenleriyle uluslararasılaşma konusunda üst sıralarda yer alıyor. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Başkanı Prof. Dr. Sayın Erol Özvar’ın uluslararasılaşmaya yönelik teşvikleri ile global vizyonumuz doğrultusunda stratejik adımlar atarak ilerliyoruz. Üniversite-sanayi iş birliği, bilimsellik ve istihdam öncelik verdiğimiz konuların başında geliyor. Gelecek nesillere daha iyi bir dünya bırakmak amacıyla üniversite olarak ‘BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları’nı benimsiyoruz. Dünyanın ve insanlığın geleceği sürdürülebilirlik çalışmalarına destekle mümkün. Bu amaç doğrultusunda da eğitime ve araştırmaya özel önem gösteriyoruz.” dedi.

## SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ “ETKİLİ İLETİŞİM EĞİTİMİ”NDE MUTLU SON!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) tarafından düzenlenen ve proje yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kasar’ın üstlendiği “Etkili İletişim Eğitimi” projesinin üçüncü ve son etabı olan “İkna ve Beden Dili Eğitimi” 15 Aralık 2022 tarihinde Sabancı Olgunlaşma Enstitüsü’nde gerçekleşti. Tamamlanan projenin sonunda katılımcılara sertifikaları takdim edildi.

[İstanbul Gelişim Üniversitesi](#) (İGÜ), [Güzel Sanatlar Fakültesi](#) (GSF) ve İstanbul’un Üsküdar İlçesinde faaliyet gösteren Sabancı Olgunlaşma Enstitüsü iş birliğinde düzenlenen, enstitü öğrencilerinin üretimlerine katkı sağlamak ve gelişimlerini desteklemek amacıyla gerçekleştirilen “Etkili İletişim Eğitimi” sosyal sorumluluk projesinin üçüncü ve son etabı 15 Aralık 2022 tarihinde yoğun katılımı gerçekleşti. “Yaşam Boyu Öğrenme” sloganıyla yola çıkan projede, etkili iletişimin olmazsa olmazlarından olan “ikna ve beden dili” eğitimi verildi.

İkna sanatına ve etkili bir iletişim için iknanın önemine dikkat çekilen eğitimde, Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kasar beden dili ve ikna yöntemleri ile katılımcılara beden dilini kendilerini en iyi biçimde yansıttıkları şekilde kullanmalarının yolunu anlattı. Kasar, etkili bir iletişim sürecinin olmazsa olmazı olan beden dilinin önemini şu sözleriyle ifade etti:

“Sözlü iletişim halinde iken beden dilinin ilettikleri anlaşılırsa iletişim bütünlük kazanır. Karşımızdakiyi yanlış anlama ve yorumlama ihtimalimiz düşer. Dolayısıyla beden dilini çözümlenmek kişilerarası iletişim engellerini ortadan kaldırmış olur ve sağlıklı ilişkiler kurulmasına iyi bir zemin hazırlar.”

#### İGÜ GSF BİR SOSYAL SORUMLULUK PROJESİNİ DAHA TAMAMLADI!

Son etabı gerçekleşen sosyal sorumluluk projesinin sonunda 3 etaba da katılan katılımcılara sertifikaları takdim edildi. Üçüncü etabın tamamlanmasının ardından “Etkili İletişim Eğitimi” sosyal sorumluluk projesinde sona gelmiş oldu. Bir sosyal sorumluluk projesini daha bitirmiş olmanın mutluluğunu yaşadıklarını belirten Kasar, projedeki desteklerinden dolayı Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığına ve İletişim ve Tasarımı Bölümü öğretim elemanlarına teşekkürlerini iletti. Gelecekte farklı projeler için birçok paydaşla tekrar bir araya gelme planlarının bulunduğunu aktaran Kasar, gelecekte gerçekleştirilecek olan yeni sosyal sorumluluk projeleri için heyecanını dile getirdi.

#### BU HASTALIK MASA BAŞI ÇALIŞANLARDA DA GÖRÜLÜYOR: REFLÜ

Yanlış beslenme tarzı, sigara ve alkol kullanımı gibi faktörlerle ortaya çıkan reflü; yemek yedikten sonra eğilme veya yatma sonucu mide asit içeriğinin ağza gelmesi ile kendini belli ediyor. Dikkat edilmezse göğüs kafesi ön bölgesinde yanma, yutma zorluğu ve öksürük gibi problemlere de yol açabilen hastalığı değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Uzman Diyetisyen Hasan Fatih Akgöz bu hastalığın masa başı çalışan düşük fiziksel aktiviteli bireylerde görülebileceğinin altını çizdi.

#### ANA ÖĞÜNLERDE TİKA BASA YEMEK YENİLMEYELİ

Midede şişkinlik hissi, yutma zorluğu, öksürük veya yemekten sonra eğilme/yatma sonucu mide asit içeriğinin ağza gelmesi ile kendini belli eden reflü, en sık karşılaşılan toplum sağlığı sorunlarından birisidir. [İstanbul Gelişim Üniversitesi \(İGÜ\), Sağlık Bilimleri Fakültesi \(SBF\) Beslenme ve Diyetetik Bölümü](#)’nden Uzman Diyetisyen [Arş. Gör. Hasan Fatih Akgöz](#), reflü hastalığının görülme sıklığının her geçen gün arttığını ve yanlış yaşam tarzı uygulamalarının bu hastalık için en önemli problem olduğunu belirtti. Uzman Diyetisyen Akgöz,

“Yüksek yağlı besinler, baharatlı besinler, asitli yiyecek ve içecekler, şeker içeriği ve tuz içeriği yüksek besinler tüketmek reflü oluşumunu artırıyor. Bu besinlerin sıklıkla tüketiminin yanı sıra sigara-alkol tüketenlerde ve masa başı çalışan düşük fiziksel aktiviteli bireylerde de reflü görülebilmektedir.” şeklinde konuştu.

## REFLÜDEN KORUNMAK İÇİN 7 BESLENME ÖNERİSİ

Genellikle yağlı ve karbonhidrat ağırlıklı olarak beslenen bireylerde bir süre sonra obezite görülme oranı da artıyor. Obezite karın içi basıncı artırıyor. Böylece mide ile yemek borusu arasında yer alan mekanizmanın bozulduğunu, sonuç olarak yanma ve mide asit içeriğinin ağza gelmesi durumu yaşandığını belirten Uzman Diyetisyen Arş. Gör. Hasan Fatih Akgöz, reflüden korunmak için 7 beslenme önerisi sundu;

- Öğünler hızlı tüketilmemeli, çok sıcak ya da çok soğuk besinlerden uzak durulmalıdır.
- Yemekten hemen sonra uyunmamalı, uyku vaktinden 2-3 saat önce besin tüketimi bırakılmalıdır.
- Yağ ve karbonhidrattan zengin besinlerin ağırlıklı olarak yer aldığı bir diyet yerine yağ içeriği düşük, lif içeriği yüksek ve protein içeriği zengin besinlerin yer aldığı dengeli bir diyet tercih edilmelidir.
- Margarin, tereyağı, mayonez, krema, kaymak gibi yağlı besinlerden kaçınılmalıdır.
- Aşırı yağlı kızartmalar, kavurma, fermente et ürünleri (sucuk, sosis) ve sakatat ürünlerinden uzak durulmalıdır.
- Yemek borusunu tahriş edebilecek; baharatlar, domates, soğan, sarımsak, turşu, turunçgiller gibi besinler ile kolalı ve karbonatlı içeceklerin tüketimi minimal seviyede olmalıdır. Çay, kahve tüketimine dikkat edilmelidir.
- Su tüketimine önem verilmeli, gün içerisinde sık aralıklarda su tüketmek reflü şikâyetlerine karşı olumlu bir etkiye sahiptir.