DOÇ. DR. AYSUN CANÇAT'IN ESERLERİ YUNANİSTAN'DA SERGİLENDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF), Grafik Tasarımı Bölümü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Aysun Cançat'ın eserleri "Paper Works in Thessalaoniki" isimli uluslararası karma sergide yer aldı.

Çeşitli ülkelerden 37 sanatçıyı bir araya getiren serginin küratörlüğünü Pinelo Art Gallery direktörü Cem Üstüner ve Beykent Üniversitesi öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Burcu Pehlivan, Dr. Öğr. Üyesi Pınar Ceylan üstlendi. Sergide farklı disiplinlere üretim yapan sanatçıların çeşitli ebat ve tekniklerdeki çalışmaları yer aldı. Grafik Tasarımı Bölümü akademik kadrosundan Doç. Dr. Aysun Cançat da 2023 yılında ürettiği 29.5x42 cm boyutunda kâğıt üzerine lavi tekniğiyle yapılmış bir soyutlaması olan "Akış" isimli çalışması ile katıldı.

SELANİK-YUNANİSTAN'DA BULUNAN ART FORUM GALLERY'DE, SERGİ BÜYÜK İLGİ GÖRDÜ

Yunanistan'ın Selanik Şehri'nde yer alan Art Forum Gallery'de sergilenen "Akış" isimli eser, 15-18 Haziran 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen sergide sanatseverlerle buluştu. Farklı ülkeden pek çok katılımcının yer aldığı sergi büyük bir ilgi gördü.

SU İÇMEK İÇİN SUSAMAYI BEKLEMEYİN!

Bunaltıcı sıcaklar tüm Türkiye'yi etkisi altına aldı. Sıcaklık ve nemin artışıyla birlikte vücut ısısında görülen artışın başta beyin olmak üzere diğer hayati öneme sahip organlara da olumsuz etkide bulunduğunu ifade eden Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram; su içmenin önemine değinerek, su içmek için susamanın beklenmemesi gerektiği konusunda uyarıda bulundu.

Hava sıcaklığında yaşanan yoğun artış vücutta da belirli değişimleri beraberinde getiriyor. Metabolizma, artan vücut ısısını terleme ile dengede tutmaya çalışsa da, aşırı sıcak havalarda yeterli olamıyor. Artan vücut ısısı da başta beyin olmak üzere diğer hayati öneme sahip organlara olumsuz yönde etki ediyor. Tüketilen besinlere oldukça dikkat edilmesi gerektiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimler Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, özellikle kronik hastalığı bulunanların, yüksek sıcak havalarda beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri konusunda uyarılarda bulundu.

SU TÜKETİMİNDE ZORLANAN KİŞİLER İÇİN ÖNERİLER

Sıvı, vücudun olmazsa olmazı. Özellikle yaz aylarında daha da önemli hâle gelen sıvı takviyesi, hayati bir öneme sahip. Terleme ile vücutta sıvı, mineral ve elektrolit kaybı görülüyor. Sıvı ve mineral kaybını önlemek için günde en az 2-2,5 litre su içmenin önemine değinen Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, "Su içmek için susamayı beklemeyin. Su tüketiminde zorlanan kişiler de, su içimini kolay hale getirmek için suyun içine taze meyve parçaları, nane, limon, zencefil, salatalık gibi yiyecekler ekleyebilirler. Soğuk bitki çayları, ev yapımı limonata, ayran, kefir ve maden suyu da sıvı tüketimini artırmaya yardımcı olabilir. Kahve, çay ve gazlı içecekler su tüketme eğilimini azalttığı için, vücutta sıvı kaybının yerine geçmeyecekleri unutulmamalı. Yeterli sıvı tüketiminin olup olmadığı idrar renginden anlaşılabilir. Eğer, idrar rengi renksize yakınsa sıvı alımı yeterlidir fakat koyu sarı ise sıvı alımı yetersizdir, dikkat edilmesi gerekir." şeklinde belirtti.

"HEM SAĞLIĞI HEM DE ÇEVREYİ OLUMLU YÖNDE ETKİLEDİĞİ KANITLANMIŞ AKDENİZ TİPİ BESLENME"

Vitamin, mineral ve su içeriği yüksek sebze ve meyvelerin tüketimi sıcak havalarda büyük önem taşıyor. Meyvenin fruktoz içerdiğinin unutulmaması gerektiğini ve aşırıya kaçılması hâlinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini belirten Bayram, "Sıcak havalarda aşırı yağlı, baharatlı ve şekerli besinlerden kesinlikle uzak durulmalı. Kızartmalar, aşırı yağlı besinler ve sakatatlar yerine ızgara, haşlama ve buğulama şeklinde yapılan yağsız etler tercih edilmeli. Balığın da haftada minimum 2 kere tüketilmesine özen gösterilmeli. Aşırı baharatlı yiyecekler bağırsak hareketlerini artırabilir ve vücutta sıvı kaybına yol açabilir. Bunların yerine sıvı, vitamin ve mineral açısından zengin sebze, meyve ve tam tahıllı yiyecekler tüketilmelidir. Hem sağlığı hem de çevreyi olumlu yönde etkilediği kanıtlanmış Akdeniz tipi beslenme buna en güzel örnek." dedi.

Akşam yemeği saatinin çok geçe bırakılmaması, mümkünse en geç 20.00 gibi yenmesi gerektiğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, uyumadan 2-3 saat öncesinde minik bir ara öğünle günün bitirebileceğini belirtti.

"TÜKETİLECEK BESİNLERİN GÜNEŞTE UZUN SÜRE BEKLETİLMEMESİNE DİKKAT"

Bayram, sözlerini şöyle sonlandırdı:

"Gıda güvenliği özellikle sıcak günlerde daha da önemli bir hâle geliyor. Sıcak havalarda özellikle et ve et ürünleri, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri içeren yiyecekler daha çabuk bozulmakta ve besin zehirlenmelerine yol açabilmekte. Tüketilirken kesinlikle dikkat edilmesi gerekiyor. Sebze ve

meyveler iyice yıkanmalı. Ayrıca, temiz olmayan su kullanımı ve bu sularda yıkanan sebze ve meyvelerin tüketilmesi ishale yol açabilir. Tüketilecek besinlerin güneşte uzun süre bekletilmemesine de dikkat edilmelidir."

İGÜ'DEN, WEBOMETRİCS DÜNYA ÜNİVERSİTE SIRALAMALARI'NDA BİR BAŞARI DAHA!

Dünyanın en kapsamlı üniversite sıralama sistemi olan ve İspanya Ulusal Araştırma Konseyi (CSIC) bünyesinde faaliyet gösteren araştırma grubu Cybermetris Laboratuvarı tarafından gerçekleştirilen, yaklaşık 32 bin dünya üniversitesinin sıralandığı Webometrics Dünya Üniversite Sıralamaları, Temmuz 2023 verileri yayınlandı.

"Araştırma Üniversitesi" vizyonuyla ilerleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi, Webometrics Dünya Üniversite Sıralamaları, 2023 yılı ikinci yarı verilerinde dünya üniversiteleri arasında 2329'uncu sırada listelenerek yılın ilk yarı verilerine göre 213 basamak yükseldi. Son üç yıl içindeki yükselişini sürdürmeye devam eden İGÜ, Türkiye üniversiteleri arasında geçen yılın temmuz ayı verilerine göre 68 basamak, 2023 Ocak verilerine göre ise 12 basamak atlayarak Türkiye'deki 209 Yükseköğretim kurumu arasında 56'ncı sırada yer aldı.

Webometrics Dünya Üniversite Sıralamaları; her yıl iki kez, altı ayda bir Ocak ve Temmuz aylarında tüm üniversiteleri değerlendiren bağımsız, nesnel ve açık bilimsel bir çalışma sunan Yüksek Öğretim Kurumları'nın en bilinen akademik sıralamalarındandır. Webometrics Dünya Üniversite Sıralamaları'nın asıl amacı; üniversiteler tarafından üretilen bilimsel ve kültürel bilginin tüm topluma aktarımını önemli ölçüde artırmak için "Açık Erişim" girişimlerini destekleyerek akademik web varlığını teşvik etmektir.

TÜRKİYE ÜNİVERSİTELERİ ARASINDA 56'NCI SIRADA YER ALDI

"Araştırma Üniversitesi" vizyonuyla ilerleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), yeni teknolojilerin üretimine katkı sağlayarak; bilim ve Ar-Ge çalışmalarına önem veriyor. Ulusal ve uluslararası alandaki başarılarına bir yenisini daha ekleyen İGÜ, Webometrics Dünya Üniversite Sıralamaları'nda 2023 yılı ikinci yarı verilerinde 2329'uncu sırada listelenerek yılın ilk yarı verilerine göre 213 basamak yükseldi.

Türkiye üniversiteleri arasında ise geçen yıla göre 68 basamak, atlayarak, 56'ıncı sırada yer aldı. Webometrics Dünya Üniversite Sıralamaları'nda son üç yıl içindeki yükselişini sürdüren İGÜ; bilimsel, teknolojik ve kültürel alanda yaptığı atılımlarla küresel ölçekte başarılar sağlıyor.

Son üç yıldır Webometrics tarafından yayınlanan dünya üniversiteleri sıralamalarında tüm kategorilerde yükselme başarısı gösteren İstanbul Gelişim Üniversitesi; Mükemmeliyet Kategorisi'nde 2023 yılı Ocak ayı verilerine göre 258 basamak birden yükselerek dünyada 1916'ıncı olarak sıralanırken; Etki (Görünürlük) Kategorisi'nde ise yine aynı yılın ilk yarı verilerine kıyasla 819 sıra yükselerek 6861'inci olarak dünya üniversiteleri arasında yerini aldı.