

## İGÜ'DE 10'UNCU MEDYA ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

İstanbul Gelişim Üniversitesi tarafından düzenlenen "10'uncu Medya Ödülleri Töreni" ile ödüller sahiplerini buldu. Törende, öğrencilerin oylamalarıyla medya, sanat ve spor dünyasının duayen isimleri 70 farklı kategoride ödüllendirildi.

Her yıl geleneksel olarak düzenlenen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Medya Ödülleri Töreni'nin 10'uncusu gerçekleştirildi. Üniversitenin Mehmet Akif Ersoy Konferans Salonu'nda düzenlenen ödül törenine sanat, futbol ve medya camiasından katılım sağlandı. Öğrencilerle bir araya gelen sektör duayenleri, deneyimlerini öğrencilerle birebir paylaşma fırsatı buldu.

Türk Sporuna Değer Katanlar Ödülü'nü Ali Limoncu alırken; Sanatta Yaşam Boyu Onur Ödülü Bülent Emin Yarar'ın oldu. Sporda Yaşam Boyu Onur Ödülü Şansal Büyüka'ya verildi. Büyüka, öğrenciler tarafından verilen oylarla ödül almanın çok kıymetli olduğunu belirtti. Ayrıca; Yılın Tv Kanalı- TV8, Yılın Teknik Direktörü- Çağdaş Atan olurken; Müzikte Onur Ödülü ise Yavuz Bingöl'ün oldu. En İyi Haber Ajansı ise İhlas Haber Ajansı seçildi.

Toplamda 70 kategoride ödül takdim edildi

Birbirinden değerli isimlerin; onur, tiyatro, televizyon, spor, gazete/dergi, radyo, sinema, müzik, dijital ve televizyon dizi olmak üzere toplam 10 ayrı alanda yer alan 70 kategoride ödüllerin takdim edilmesi ise Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin ve üniversite öğretim görevlileri tarafından gerçekleştirildi.

Yavuz Bingöl: "Gençlerle hayat tecrübemi, deneyimlerimi paylaşma fırsatı buldum"

Ödül için öğrencilere teşekkürlerini sunan Yavuz Bingöl, "Gençlerden ödül almak bizim için çok önemli. Özellikle, sonuçlar anketlerden çıkınca daha da önemli oluyor. Bunlar bizim için sembolik ancak işimizi motive eden şeyler. Bugün burada gençlerle olmaktan çok mutluyum. Bu vesileyle onlarla tecrübelerimi, hayat deneyimlerimi paylaştım. Hepimiz aslında öğrenciyiz. Öğrenciliğimiz hiç bitmiyor. O yüzden gençlerle bir araya gelmeye özen gösteriyorum" şeklinde konuştu.

Yavuz Bingöl: "Çok iş yaptım ama hep müziğe geri döndüm"

Başarılı olmak isteyen gençlere seslenen Yavuz Bingöl, "Azmetmek ve çalışmak gerekir. Yaptığın işe karar verdiğin andan itibaren onun üzerine gitmek lazım. Yani terk etmemek ve çalışmaya devam etmek gerekli. Ben çok

iş yaptım ama hep müziğe geri döndüm. Düşlerimin peşinden gitmeyi önemsiyorum” dedi.

“Gençlerimizin ‘ilerde ben de böyle olacağım’ diye düşünmesini sağlıyoruz”

Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Medya Ödülleri Törenlerimiz artık üniversitemizde klasikleşti. Bundan sonra da düzenleyeceğiz. Burada maksadımız; duayenlerimizi okulumuzda ağırlamak; öğrenci ve hocalarımızla buluşturmadır. Duayenler vasıtasıyla öğrencilerimizin hayallerini, ideallerini ve hedeflerini büyük tutmasını amaçlıyoruz. Öğrencilerin de ideallerinin peşinden gitmesi; hayallerini büyük tutarak ilerlemesi bizler için çok değerli. Öğrencilerin her birisinin birer idolü olmasını ve ‘ilerde ben de böyle olacağım’ diye düşünmesini sağlıyoruz” şeklinde konuştu.

“Sanatçılarımızın değerini bildiğimizi göstermiş olmak bizim için çok kıymetli”

Artık bu törenin klasikleştiğini belirten Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin ise şunları söyledi:

“Medya Ödülleri Töreniyle çok değerli isimleri ağırlamış olduk, eminim ki burada bulunan öğrencilerimiz de bir gün bu ödüllere sahip olacak. Gelen medya yıldızları ve sanat dünyasının önemli insanlarını biz değil, öğrencilerimiz seçiyor. Medya, spor ve sanat yıldızlarını öğrencilerimizle buluşturmak, verilen ödüllerle sanatçılarımızın değerini bildiğimizi göstermiş olmak bizim için çok kıymetli.”

## **RUR 2024 SONUÇLARI AÇIKLANDI: İGÜ, GENEL SIRALAMADA 23 BASAMAK YÜKSELDİ!**

Dünya üniversiteler sıralaması yapan kuruluşlardan biri olan Round University Ranking (RUR) tarafından açıklanan sonuçlara göre İstanbul Gelişim Üniversitesi dünya genel sıralamasında 23 basamak yükselip 1099’uncu olurken; Türkiye’deki üniversiteler arasında 48’inci ve vakıf üniversiteleri arasında 18’inci sıraya yerleşti.

"Dünya Üniversitesi" vizyonu ile ilerlemeyi sürdüren İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), uluslararası alanda önemli bir başarıya imza atarak, RUR 2024 Dünya Üniversiteleri Sıralamasında geçtiğimiz yıla göre yerini 23 basamak artırdı. RUR Rankings Agency tarafından 15 yıldır yayımlanan listeye göre İGÜ; bu yıl Türkiye’de 48, Türkiye’deki vakıf üniversiteleri arasında ise 18’inci sıraya yerleşti.

Dünya üniversiteleri sıralaması yapan prestijli kuruluşlardan biri olan Round University Ranking (RUR) 2024 sonuçlarını açıkladı. Dünya genelindeki önde gelen üniversiteleri; öğretim, araştırma, uluslararası çeşitlilik ve finansal

sürdürülebilirlik başlıkları altında toplam 20 göstergeye göre değerlendirilen RUR, yaptığı sıralama için belirli kriterleri baz alıyor. Üniversitelerin puanları belirlenirken temel göstergeler olarak öğretim ve araştırma boyutları yüzde 40, uluslararası çeşitlilik ve finansal sürdürülebilirlik göstergeleri ise yüzde 10 oranında toplam puana yansıtılarak skor hesaplaması yapılıyor.

Öğretim, Araştırma, Uluslararası Çeşitlilik ve Finansal Sürdürülebilirlik göstergelerinde açıklanan sıralamaya göre İGÜ; 'Öğretim' göstergesinde dünyada 1113'üncü, Türkiye'deki vakıf üniversiteleri arasında 15'inci olurken; 'Araştırma' göstergesinde geçen yılki yerini koruyarak dünya sıralamasında 1017'nci, vakıf üniversiteleri arasında puanını artırmayı başararak 16'ncı sıraya yerleşti. Uluslararasılaşma stratejileriyle küresel çapta başarılar elde eden İGÜ; 'Uluslararası Çeşitlilik' göstergesinde başarısını devam ettirerek dünyada 730'uncu, Türkiye'deki vakıf üniversiteleri arasında ise 16'ncı olurken; 'Finansal Sürdürülebilirlik' göstergesinde dünyada 1106'ncı, vakıf üniversiteleri sıralamasında 16'nci sırada yer aldı.

## **THE AÇIKLANDI: İGÜ, 'ERİŞİLEBİLİR VE TEMİZ ENERJİ' KATEGORİSİNDE 1'İNCİ!**

Dünya üniversiteleri sıralama kuruluşu Times Higher Education (THE) Etki Sıralaması (Impact Ranking) 2024 sonuçları açıklandı. Yapılan sıralamada, dünyada bu sene en yüksek başvuru oranıyla 2152 üniversite arasında İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), "Erişilebilir ve Temiz Enerji" kategorisinde geçen yıl 12 olan başarı sıralamasını bu yıl 6 basamak artırarak 6'ncı olurken; Türkiye'de bulunan vakıf üniversiteleri arasında ise 1'inci oldu.

İngiltere merkezli, dünyanın öncü yükseköğretim derecelendirme kuruluşu Times Higher Education (THE) sıralamasında geçen yıl 1705 olan başvuru sayısına 447 üniversitenin daha eklenmesiyle toplamda 2152 üniversite değerlendirildi. Türkiye, 92 üniversitesinin derecelendirildiği Times Higher Education (THE) 2024 sıralamasında en çok yer alan 2'nci ülke oldu.

Dünya Üniversitesi vizyonu ile ilerleyen İGÜ, Times Higher Education (THE) Etki Sıralaması (Impact Ranking) 2024 listesinde Türkiye'de 27'nci, Türkiye'deki vakıf üniversiteleri arasında 7'nci olurken; dünya genelinde 801-1000 bandında yer aldı.

Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG) kapsamında belirlediği 17 alandaki amaç doğrultusunda gerçekleştirilen sıralamada, İstanbul Gelişim Üniversitesi eğitim alanındaki çalışmaları, yenilikçi projeleri ve topluma yönelik sağladığı katkılar ile 4 farklı kategoride dikkat çekti. İGÜ, SDG-7 Erişilebilir ve Temiz Enerji kategorisinde Türkiye'de 6'nci, Türkiye'deki vakıf üniversiteleri arasında 1'inci dünya genelinde 101-200,

SDG 17. Amaçlar için Ortaklıklar kategorisinde Türkiye’de 12’nci, Türkiye’deki vakıf üniversiteleri arasında 5’inci, dünya genelinde 401-600, SDG 3. Sağlık ve Kaliteli Yaşam kategorisinde Türkiye’de 28’inci, Türkiye’deki vakıf üniversiteleri arasında 9’uncu, dünya genelinde 601-800, SDG 10. Eşitsizliklerin Azaltılması kategorisinde Türkiye’de 26’nci, Türkiye’deki vakıf üniversiteleri arasında 9’uncu, dünya genelinde 401-600, Etki Sıralaması’nda ise Türkiye’de 27’nci, Türkiye’deki vakıf üniversiteleri arasında 7’nci, dünya genelinde 801-1000 olarak derecelendirilerek, önemli başarılarla imza attı.

“Enerji verimliliğiyle ilgili çalışmalarımızı sürdürme konusunda kararlıyız”

İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, İGÜ’nün ‘Erişilebilir ve Temiz Enerji’ kategorisinde Türkiye’de bulunan vakıf üniversiteleri arasında 1’inci olmasına dikkat çekerek “Doğal kaynakların etkin kullanımına yönelik uygulamaları desteklerken, evrensel bir sorumluluk bilinciyle enerji ve atık yönetimi konularında hassasiyetle ilerliyoruz. Enerji verimliliği ve iklim değişikliğiyle ilgili önemli çalışmalarımızı sürdürme konusundaki kararlılığımızı koruyoruz.” dedi.

“Her alanda sürdürülebilirlik çalışmalarına öncelik veriyoruz”

Birleşmiş Milletler 17 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi’ne göre ekolojik, ekonomik ve çevresel sürdürülebilirlik uygulamalarının toplum üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesinin amaçlandığı sıralamayla ilgili açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, “İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak gelecek kuşaklara daha yaşanabilir bir dünya bırakmak ve kalıcı başarı elde etmek hedefiyle çevresel sürdürülebilirlik başta olmak üzere her alanda sürdürülebilirlik çalışmalarına odaklanarak projeler geliştiriyoruz. Üniversite-sanayi iş birliği, bilim, teknoloji ve istihdam alanında katma değer sağlayan projeleri ‘Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri’ni benimseyerek, toplumun yararına olacak şekilde hayata geçiriyoruz. YÖK Başkanı Prof. Dr. Sayın Erol Özvar’ın öncülüğünde üniversitemizin uluslararasılaşmaya, akademik üretkenliğe ve araştırma kalitesine odaklanarak; sorumlu üretim ve tüketim bilinciyle ilerleyerek gelecek dönemde başarılarımızı daha da artıracığımızı inancım tam.” dedi.

“Sürdürülebilir bir gelecek için dünyaca ünlü liderlerle birlikte attığımız adımlar çok değerli”

Tayland’ın başkenti Bangkok’ta bulunan Queen Sirikit Ulusal Kongre Merkezinde 10-13 Haziran 2024 tarihlerinde gerçekleştirilen 2024 THE Global Sürdürülebilir Kalkınma Kongresi’ne katılım sağlayan İGÜ Kalite, Akreditasyon ve Uluslararasılaşma’dan Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda Öztürkcan, “THE Asya Üniversiteleri Zirvesi’nden sonra bu yıl katıldığım ikinci uluslararası THE etkinliği. Greenmetrics, Sıfır Atık ve THE gibi kongrelere

katılım sağlamamız ve bu alanda atılımlar gerçekleştirmemiz sürdürülebilirlik alanında üniversitemize birçok başarı kazandırdı. Hedeflerimiz doğrultusunda, 2024 THE Global Sürdürülebilir Kalkınma Kongresi'ne katılarak sürdürülebilir bir gelecek için dünyaca ünlü liderlerle bir araya gelerek attığımız adımlar çok değerli. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Halim Haldun Göktaş, final toplantısında GSDC 2025'in İstanbul'da gerçekleşeceğini açıkladı. Bu başarı için de YÖK'e teşekkür ediyorum." dedi.

## UZMANI AÇIKLADI: 11 MADDEDE KURBAN BAYRAMI'NI SAĞLIKLI GEÇİRMEK MÜMKÜN!

Kurban Bayramı, geleneksel yemeklerin ve özellikle kırmızı et tüketiminin yoğun olduğu özel bir dönemdir. Bu dönemde sağlıklı kalmak için beslenme alışkanlıklarına ufak müdahalelerde bulunmak gerekebilir. Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, "Dengeli beslenmeye dikkat ederek, Kurban Bayramı'nı hem lezzetli hem de sağlıklı bir şekilde geçirebilirsiniz." dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Merve Bayram, dengeli beslenerek bayramı sağlıklı bir şekilde geçirmek için neler yapılması gerektiğini 11 maddede sıraladı:

- 1.Et tüketiminde ölçülü olun: Kurban Bayramı'nda kırmızı et tüketimi artar. Ancak aşırı et tüketimi sindirim problemlerine ve kolesterol seviyelerinin yükselmesine neden olabilir. Günlük et tüketiminizi 150-200 gram ile sınırlamaya çalışın.
- 2.Sağlıklı bir kahvaltı ile güne başlayın: Enerji seviyesini yüksek tutmak ve daha sonra aşırı yemek yemeyi önlemek için güne besleyici bir kahvaltıyla başlanmalı, tam tahıllar, meyveler ve protein açısından zengin besinler burada tercih edilebilir.
- 3.Porsiyon kontrolü yapın: Çok çeşitli yemekler mevcut olduğundan, aşırı yemek kolaylaşır. Daha küçük tabaklar kullanarak, ölçülü porsiyonlar alınmalı ve vücudun açlık işaretleri dinlenmeli.
- 4.Tabağınızı dengeleyin: Yağsız proteinler, sebzeler, tam tahıllar ve sağlıklı yağlardan oluşan dengeli bir tabak tüketmek iyi bir besin dengesi sağlar ve tatmin hissine yardımcı olur.
- 5.Susuz kalmayın: Özellikle hava sıcaklıklarının arttığı bu günlere denk gelen bayramda, et ve tatlı tüketiminin artmasıyla birlikte susuz kalmamak için gün boyunca bol su içilmeli. Günde en az 2-2.5 litre su içmeye özen gösterilmeli.

Şekerli içecekler sınırlanmalı ve su, bitki çayları ve taze meyve suları tercih edilmeli.

6.Yavaş ve dikkatli tüketim: Yemeklerinizi yavaş ve iyi çiğneyerek tüketin. Hızlı yemek sindirim sorunlarına yol açabilir ve aşırı yemenize neden olabilir. Yavaş yemek, doyma hissinin fark edilmesine ve aşırı yemeyi önlemeye yardımcı olabilir.

7.Sebze ve meyve tüketimini ihmal etmeyin: Etin yanında bol miktarda sebze ve meyve tüketerek vitamin, mineral ve lif alımınızı artırın. Sebzelerden yapılmış salatalar ve meyveler, sindirim sisteminizi rahatlatmaya yardımcı olur.

8.Tatlı tüketimine dikkat: Kurban Bayramı boyunca tüketilen tatlıların tadını ölçülü bir şekilde çıkararak, mümkün olduğunca hafif sütlü tatlılar ya da meyve bazlı tatlılar gibi daha az şekerle yapılan, sağlıklı alternatifler seçmeye özen gösterilmeli.

9.Sağlıklı atıştırmalıklar tercih edin: Ana öğünler dışında sağlıklı atıştırmalıklar tüketmeye özen gösterin. Kuruyemişler, yoğurt, taze sebzeler ve meyveler iyi seçeneklerdir.

10.Sağlıklı pişirme yöntemleri: Etleri pişirmeden önce iyice yıkayın. Kullanılan kesim araçları ve yüzeylerin hijyenine özen gösterin. Çiğ etle temas eden tüm malzemeleri iyice temizleyin. Kurban etini ızgara, haşlama, fırınlama veya buharda pişirme gibi sağlıklı yöntemlerle hazırlayın. Bu yöntemler, etin besin değerini korurken, aşırı yağ kullanımını engeller. Etlerin iç sıcaklığının en az 75°C'ye ulaşması, zararlı mikroorganizmaların yok edilmesi için önemlidir. Gıda termometresi kullanarak etin iyi piştiğinden emin olun. Kurban etini marinasyon işlemiyle pişirmeden önce hazırlamak, lezzetini artırır ve yumuşak kalmasını sağlar. Marinasyon için asidik malzemeler (limon suyu veya sirke) ve zeytinyağı kullanabilirsiniz. Pişirme sırasında fazla yağ kullanımından kaçının ve mümkünse eti kendi yağında pişirin. Izgara yaparken, etin doğrudan ateşe maruz kalmamasına dikkat edin. Pişirme sonrası etleri birkaç dakika dinlendirmek, içindeki suların dağılmasını ve daha lezzetli olmasını sağlar.

11.Aktif kalın: Bayram süresince fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik girişimlerde bulunulmalı. Örneğin, aile ile yapılan bir yürüyüş ya da eğlenceli bir oyun, bayram yemekleri sırasında tüketilen ekstra kalorileri dengelemeye yardımcı olabilir.