

SAYILI GÜNLER KALDI: RAMAZAN'DA SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMENİN PÜF NOKTALARI!

Ramazan ayına sayılı günler kala doğru beslenme, oruç tutacaklar için önemli bir gündem maddesi haline geldi. Uzun saatler sürecek oruçlarda, sahurda tercih edilen besinler gün boyu enerji seviyesini korumak ve susuzluk hissini azaltmak için büyük önem taşıyor. Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Hande Nur Onur Öztürk, Ramazan ayında sağlıklı ve dengeli beslenmenin ipuçlarını paylaştı.

GÜN BOYU TOK KALMAK İÇİN PROTEİN ŞART

Sahurda açlık hissini geciktirecek ve susuzluğu azaltacak besinlere yer verilmesi gerektiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Hande Nur Onur Öztürk, "Yumurta, yoğurt, tuzu azaltılmış peynir gibi proteinden zengin, doymuş yağdan fakir hayvansal besinler; kurubaklagiller ve sert kabuklular gibi bitkisel protein kaynakları uzun süre tokluk hissi sağlar. Tam tahıllı besinlerin, özellikle tam buğday ekmeği, yulaf ve bulgurun tüketimi, kan şekerini dengede tutarak gün içindeki dalgalanmaları önler ve açlık hissini azaltır." dedi.

SUSUZLUĞU ÖNLEMELİK İÇİN SIVI TÜKETİMİ ÖNEMLİ

Sadece besinlerin değil, su tüketiminin de önemli olduğunu vurgulayan Öztürk, "Gün içinde kaybedilen suyu yerine koymak için iftardan sonra 1,5-2 litre su tüketmek gerekiyor. Şeker ve tuz oranları yüksek olan besinler gün içinde susuzluk ve açlık hissini artırabileceği için bu tür yiyeceklerden kaçınmak faydalı olacaktır." ifadelerini kullandı.

SIVI KAYBINI ARTIRAN İÇECEKLERDEN KAÇININ

İftardan sahura kadar geçen sürede sıvı tüketiminin aralıklı olarak yapılması gerektiğini belirten Öztürk, “Çorba, ayran, süt, yoğurt gibi sıvı ama besin değeri yüksek yiyecekler tercih edilmeli. Çay, kahve ve gazlı içecekler gibi kafein içeriği yüksek içecekler su kaybını artırdığı için Ramazan ayında sınırlı tüketilmelidir. Ayrıca su oranı yüksek meyveler hem enerji hem de sıvı ihtiyacını karşılar.” tavsiyelerinde bulundu.

TATLI SEÇİMİNE DİKKAT!

Oruç sonrası tatlı tüketme isteğinin de normal olduğunu belirten Öztürk, “Bu ihtiyacı sütlü tatlılarla karşılamak hem protein hem de enerji sağlar. İkinci tercih olarak meyve veya az şekerle hazırlanmış meyveli tatlılar düşünülebilir. Şerbetli tatlılar ise kan şekerini hızlıca yükseltip düşürdüğü için daha az tercih edilmelidir.” önerisinde bulundu.

Tüm gün süren açlığın ardından hızlı yemek yemenin sindirim sorunlarına yol açabileceğini ifade eden Öztürk, “Hurma, zeytin gibi besinlerle oruç açıldıktan sonra tarhana, yavla ve kurubaklagilli çorbalar sindirimi kolaylaştırır. Ana yemeğe geçmeden önce kısa bir dinlenme sindirim sisteminin zorlanmasını engeller. Yemekten sonra yapılacak kısa yürüyüşler ve bitki çayları da sindirim sürecine yardımcı olur.” dedi.

İSTANBUL'DAKİ TTO VE TEKMER MÜDÜRLERİ KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ'NDE BULUŞTU

İstanbul'daki üniversitelerin Teknoloji Transfer Ofisi (TTO) ve Teknoloji ve Yenilik Merkezi (TEKMER) müdürlerinin beşinci toplantısı, 18 Şubat 2025 tarihinde Kültür Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Toplantıya, İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) TTO'nun yanı sıra İstinye Üniversitesi, Dijital Park, Yeni Yüzyıl Üniversitesi, FSMVÜ TTO, BTM TEKMER, Nişantaşı

Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Biruni Teknopark ve Beykent Üniversitesi gibi birçok kurumun TTO ve/veya TEKMER müdürleri ile teknik uzmanları katıldı.

Toplantıda, teknoloji transfer ofislerinin etkili bir koordinasyon sağlayabilmesi için networking'in (iş bağlantı çevresi) önemi vurgulandı. Katılımcılar, iş birliklerinin güçlendirilmesinin TTO'ların başarısında kritik bir rol oynadığını belirtti.

ORTAK PROJE İÇİN İLK ADIMLAR ATILDI

Toplantı, müdürlere özel sabah oturumu ve müdürler ile teknik uzmanların birlikte yer aldığı ikinci oturum olmak üzere iki aşamalı olarak düzenlendi. Oturumlarda, İstanbul Kalkınma Ajansı'nın (İSTKA) 2025 Mali Destek Programı kapsamında ilan ettiği üç çağrıya yönelik ortak bir proje hazırlanması gündeme alındı.

Özellikle, İSTKA'nın 13 Ocak 2025'te duyurduğu "İş Birliği İstanbul - Kurumsal Şirketler ile Startupper Arası İş Birliklerini Güçlendirme Mali Destek Programı" kapsamında ortak proje teklifinin hazırlanması konusunda fikir birliğine varıldı. Proje koordinasyonunun Kültür Üniversitesi tarafından üstlenilmesi kararlaştırılırken, her kurumun proje çağrısında yer almasını istediği kurumsal şirket ve startup'ları belirleyerek Kültür Üniversitesi'ne iletmesi istendi.

BAŞVURULAR 11 NİSAN'A KADAR DEVAM EDECEK

Toplantıda belirlenen yol haritasına göre, söz konusu mali destek programlarına başvurular 11 Nisan 2025 tarihine kadar devam edecek. İGÜ TTO, bu süreçte iş birliklerini güçlendirmeyi ve şehrin yenilikçilik ekosistemine katkı sağlamayı hedefliyor.

İGÜ'DE "ETKİN İLETİŞİM, GÜÇLÜ BAĞLANTILAR" TEMALİ E-TİCARET ZİRVESİ DÜZENLENDİ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde, Dijital Girişimcilik ve Elektronik Ticaret Kulübü öncülüğünde düzenlenen "Etkin İletişim, Güçlü Bağlantılar" temalı E-Ticaret Zirvesi, 25 Şubat 2025 tarihinde Mehmet Akif Ersoy Salonu'nda gerçekleşti. Sektörün önde gelen isimlerinin katıldığı zirve, öğrencilere e-ticaret ve dijital pazarlama alanlarında önemli bilgiler sundu.

AKADEMİK VE SEKTÖREL BAKIŞ AÇISI

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, zirvenin açılış konuşmasında, öğrenciler tarafından düzenlenen etkinliklerin gençlere sağladığı katkılara dikkat çekti. Şahin, üniversitenin sunduğu kapsamlı araştırma ve geliştirme imkanlarını anlatarak, bu desteklerin öğrencilerin kariyerlerine önemli katkılar sağladığını vurguladı.

Yapılan diğer konuşmalarda da ana tema e-ticaretin dönüşümü oldu. Dijital Girişimcilik ve Elektronik Ticaret Kulübü başkanı Aslı Seven, kulübün akademik çalışmalar ile sektörel deneyimi harmanlayarak dijital dönüşüme öncülük etmeyi hedeflediğini belirtirken, Elektronik Ticaret ve Yönetimi Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Pınar Bacaksız, e-ticaret dünyasında dijital dönüşümün önemini, güncel trendler ve teknolojik gelişmelerin sektöre sunduğu fırsatları vurguladı.

Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Kamil Kaya ise teknolojinin dijital hayata olan büyük etkisine ve e-ticaretin günümüzdeki yerine değindi. Kaya, zirvenin katılımcılara vizyon kazandırarak sektörün geleceğini şekillendirecek önemli bir platform sunduğunu ifade etti.

E-TİCARETİN UZMANLARI DENEYİMLERİNİ PAYLAŞTI

Öğleden önceki oturumda, Me Consultancy kurucusu Murat Erdör, “E-ticarete Başarılı Olmak: Hayal mi?” başlıklı sunumuyla, sektörde başarılı olmanın stratejilerini ve sürdürülebilir büyümenin temellerini ele aldı. Erdör, doğru stratejilerin ve yenilikçi yaklaşımların başarının anahtarı olduğunu vurguladı.

Kriko kurucusu Uğur Eskici, SEO yönetiminin e-ticaret platformlarının dijital dünyadaki görünürlüğünü artırmadaki önemine değindi. Eskici, etkili arama motoru optimizasyonu teknikleri ve uygulama örnekleriyle işletmelere sunulan rekabet avantajlarını paylaştı.

Panelin kapanışında İnovatif 360 Ajans Kurucusu Ulaş Gökhan Gümüş, dijital pazarlama ve yapay zekanın entegrasyonunu anlattı. Gümüş, yapay zeka teknolojilerinin dijital pazarlama stratejilerine etkisini ve gelecekte sektöre getireceği yenilikleri detaylı bir şekilde aktardı.

DİJİTAL PAZARLAMA VE E-TİCARET DİNAMİKLERİ MASAYA YATIRILDI

Öğleden sonraki oturumda, influencer Jel Kurucusu Canan Ulugöl, influencer marketing stratejilerinin e-ticaret dünyasındaki rolünü somut örneklerle açıkladı. Ulugöl, sosyal medya platformlarının gücünü ve influencer iş birliklerinin markaların bilinirliğini artırmadaki etkisini vurguladı.

DijiMar Consultancy kurucusu Eda Sevaioglu Tan ise e-ticaretin “matematiğini” anlatarak başarılı olmanın inceliklerini paylaştı.

Zirve, İstanbul Gelişim Üniversitesi Müzik Kulübü’nün düzenlediği canlı müzik etkinliğiyle enerjik bir kapanış yaptı. Katılımcılar, hem sektörel bilgi hem de keyifli bir atmosferle etkinliği tamamladı.

LENA ENERJİ VE İGÜ TEKNOLOJİ TRANSFER OFİSİ'NDEN STRATEJİK İŞ BİRLİĞİ!

LENA Enerji Kurucusu Feridun Biçer, İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Teknoloji Transfer Ofisi'ni (TTO) yeniden ziyaret ederek üniversite-sanayi iş birliklerini güçlendirecek stratejik adımlar attı. Daha önceki görüşmelerin devamı niteliğindeki bu buluşmada, teknik iş birliğini içeren bir protokol üzerinde ön çalışmalar gerçekleştirildi.

Ziyaret kapsamında, LENA Enerji'nin güneş panellerinin, daha az maliyet ile etkin montajını sağlamak amacıyla, İGÜ tarafından yerli imkanlarla geliştirilen insansız hava aracını tedarik etmeyi planladığı açıklandı.

2011 yılında kurulan ve başlangıçta aydınlatma alanında faaliyet gösteren LENA Enerji, son beş yıldır güneş enerjisi projeleriyle öne çıkıyor. Şirket, arazi ve çatı tipi güneş enerjisi sistemleri, enerji depolama çözümleri ve araç şarj istasyonları gibi yenilikçi alanlarda hizmet sunuyor.

İGÜ TTO Müdürü Yahya Kemal Kıran ve Feridun Biçer, iş birliğinin ilerleyen süreçte somut projelere dönüşmesi için çalışmaların devam edeceğini belirtti. Ziyaretin sonunda Kıran, Feridun Biçer'e katkılarından dolayı plaket takdim etti.

ÜNLÜ KARİKATÜR SANATÇILARI ERDOĞAN KARAYEL VE HİCABİ DEMİRCİ'NİN ESERLERİ İGÜ'DE SERGİLENDİ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sanat ve Tasarım Uygulama ve Araştırma Merkezi (SATMER) önderliğinde, Gelişim Sanat Galerisi, 26 Şubat 2025 tarihinde Erdoğan Karayel ve Hicabi Demirci'nin karikatür sergisine ev sahipliği yaptı. Türk karikatür sanatını uluslararası arenada temsil eden iki

önemli ismin eserlerinden oluşan sergi, üniversite öğrencileri ve sanatseverler tarafından yoğun ilgi gördü.

Serginin açılışını gerçekleştiren Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin, İGÜ'nün sanata verdiği önemi vurgulayarak, "Muasır medeniyetlere ulaşmak için sosyal ve teknik bilimlere olduğu kadar sanatsal inovasyona da değer veriyoruz. Bu amaçla üniversitemiz bünyesinde Sanat ve Tasarım Merkezimizi hayata geçirdik" dedi.

Serginin küratörlüğünü üstlenen Güzel Sanatlar Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Nuri Sezer ise Karayel ve Demirci'nin sanatsal kariyerlerine dair bilgiler verdi.

Sergide, her iki sanatçının farklı dönemlerine ait eserleri yer alıyor. Erdoğan Karayel, Almanya merkezli Daimler Art Collection'a giren tek Türk sanatçısı olarak tanınırken, Hicabi Demirci ise sosyal medya ve uluslararası platformlarda geniş bir takipçi kitlesine sahip. Her iki sanatçı da eserlerinde toplumsal meselelere dair güçlü bir anlatım dili kullanıyor.

Eserleriyle karikatürün sanatsal ve toplumsal gücünü gözler önüne seren sergi, ziyaretçilere sanatçıların özgün bakış açılarını deneyimleme fırsatı sunuyor.

DOÇ. DR. AYSUN CANÇAT'IN ESERLERİ "ZEN" KARMA SERGİSİNDE!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) Grafik Tasarımı Bölümü akademisyenlerinden Doç. Dr. Aysun Cançat'ın eserleri, disiplinlerarası bir sanat yaklaşımıyla şekillenen "Zen" karma sergisinde sanatseverlerle buluştu.

Küratörlüğünü ve direktörlüğünü Kahraman Turan'ın üstlendiği sergi, Zen felsefesinden ilham alarak izleyiciyi anlamın ötesine geçen bir yolculuğa çıkarıyor. Sergide yer alan eserler, modern dünyanın kaotik yapısına karşı bir direnç noktası oluşturmayı hedeflerken, sadelik ve içsel denge kavramlarını sanat yoluyla yorumluyor.

Serginin manifestosunda Zen felsefesinin sanattaki yansımaları şu sözlerle açıklanıyor:

“Zen felsefesi, insanı varoluşun karmaşasından sıyrarak özün sessizliğiyle buluşturur. Mutluluğun kaynağı dış dünyanın gürültüsünde değil, sadeleşmenin ve içsel dengenin derinliğindedir. ‘Zen’ sergisi, bu felsefenin sanattaki yansımalarını sunarak izleyiciyi anlamın ötesine bir yolculuğa çıkarıyor.”

Doç. Dr. Aysun Cançat'ın eserleri de bu bağlamda sergide önemli bir yer tutuyor. Sanatçının sade formlar ve dengeli kompozisyonlarla oluşturduğu eserleri, Zen felsefesinin estetik bir yansıması olarak dikkat çekiyor. İzleyiciyi yalnızca bir sanat deneyimine değil, aynı zamanda modern hayatın hızına ve materyalist yaklaşımlarına karşı bir içsel keşfe davet eden sergi, sanatın dönüştürücü gücünü gözler önüne seriyor.

Sanatseverleri dinginliğin sanatsal bir yansımasıyla buluşturan “Zen” sergisi, modern yaşamın kaosu için de bir durak niteliğinde olmayı sürdürüyor.

AKADEMİK PROJELERİN YENİ DESTEKÇİSİ “PROUD” PLATFORMU TANITILDI!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinatörlüğü tarafından hayata geçirilen ProUD platformunun lansmanı, üniversitenin kampüsünde düzenlenen geniş katılımlı bir etkinlikle gerçekleşti. Akademik ve kurumsal gelişimi desteklemek amacıyla geliştirilen ProUD

platformu, üniversitenin bilimsel ve araştırma alanlarındaki vizyonunu güçlendirmeyi hedefliyor.

Öğrencilere farklı alanlarda yürütülen projeler hakkında bilgi edinme, projelere katılma ve kendi projelerini paylaşma imkânı sunan ve TÜBİTAK projelerinde %50'lik kabul oranına sahip olan platform, genç araştırmacıları bilimsel çalışmaların merkezine taşımayı amaçlıyor.

Etkinliğe, Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin, Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Necmettin Maraşlı, Prof. Dr. Nuri Kuruoğlu, Prof. Dr. Arda Öztürkcan, BAP Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Serap Yeşilkır Baydar ve BAP Koordinatör Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Sibel Zengin ile üniversitenin akademisyen ve öğrencileri katıldı.

“DÜNYA SIRALAMASINDA 1001-1200 BANDINDA YER ALDIK”

Etkinliğin açılış konuşmasını gerçekleştiren İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, üniversitenin uluslararası hedeflerine vurgu yaparak şunları söyledi:

“Üniversite, öğrenci ve akademisyen olarak kendimizi nerede görmek istediğimiz çok önemli. Biz, İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak dünya üniversiteleri sıralamasında ilk bine girmeyi hedefledik. Hep birlikte gösterdiğimiz gayretle THE (Times Higher Education) Dünya Üniversiteleri Sıralaması'nda 1001-1200 bandına girmemiz, gelecek başarılarımız için attığımız adımların birer temsili niteliğinde.” dedi.

Gayretli, üniversitenin ProUD projesine dikkat çekerek, “Üniversitemizin bilimsel araştırmalar alanında daha da güçlenmesi ve uluslararası alanda rekabetçi hale gelmesi için bu tür yapıları her zaman destekliyoruz. ProUD'un, hem akademisyenlerimizin hem de öğrencilerimizin araştırmalarına yeni ufuklar açacağına inanıyor, bilimsel bilgi üretim sürecine katkıda bulunacak herkesi bu imkânları değerlendirmeye davet ediyorum.” ifadelerini kullandı.

“PROUD İLE ÖĞRENCİLERİMİZİ PROJELERE DAHİL EDECEĞİZ”

Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin, ProUD platformunun lisans öğrencilerini akademik, araştırma ve geliştirme projelerine dahil etmeyi amaçladığını belirterek, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin (İGÜ) araştırma üniversitesi olma vizyonunu vurguladı:

“ProUD, üniversitemizin bilimsel araştırma ekosistemine yeni bir ivme kazandıracak önemli bir girişimdir. Yenilikçi fikirleri destekleyerek, araştırmacılarımıza projelerini hayata geçirme konusunda rehberlik edecek ve finansal destek sağlayacaktır. Üniversite olarak bilime yön veren çalışmaların her zaman arkasında durduk, bundan sonra da bilimsel projelerin ulusal ve uluslararası arenada ses getirmesi için destek sunmaya devam edeceğiz. Ulusal ve uluslararası fonlu projelerde öğrencilerimizi akademisyenlerimizin yanında aktif olarak yer almasını sağlayacağız.”

Prof. Dr. Bahri Şahin, İGÜ'nün sosyal, sanatsal ve teknik inovasyon alanlarında öncü olmayı hedeflediğini de ayrıca belirterek, “Öğrencilerimizi yalnızca sınıflarda değil, sahada da deneyim kazanmaları için destekliyoruz. ProUD sayesinde gençlerimizi toplumun ihtiyaçlarına cevap verecek projelere henüz lisans düzeyinde dahil edeceğiz” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin sadece eğitim-öğretim faaliyetleriyle değil, aynı zamanda araştırma ve yenilikçilik alanında da öne çıkmayı hedeflediğini vurgulayan Prof. Dr. Bahri Şahin, “ProUD, üniversitemizin araştırma üniversitesi olma hedefinin somut adımlarından biridir. Bilimsel araştırmalara ve yenilikçi projelere verdiğimiz destekle öğrencilerimizi geleceğe daha donanımlı hazırlıyoruz. Üniversite olarak her zaman gençlerin fikirlerine ve projelerine değer veriyoruz. Bu platform sayesinde, öğrencilerimizin akademik ve profesyonel gelişimlerini destekleyerek onları geleceğin liderleri ve araştırmacıları olarak yetiştirmeyi amaçlıyoruz” ifadelerini kullandı.

Prof. Dr. Şahin, “Son yıllarda ulusal ve uluslararası proje kabul oranlarımızdaki artış memnuniyet verici. Bu platform sayesinde lisans öğrencilerimizi araştırma ekosistemine dahil ederek, onları profesyonel hayata daha donanımlı bir şekilde hazırlamayı hedefliyoruz” dedi.

“FİKRİ OLAN, PROUD’A BAŞVURABİLECEK”

Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Necmettin Maraşlı, ProUD’un öğrencilere sunduğu fırsatlara değinerek, “Fikri olan, proje yapmak isteyen öğrenciler doğrudan platforma başvurabilecek. Kurum içi ve kurum dışı desteklerle öğrencilerimizin lisans seviyesinde kalmadan daha ileri seviyede, ufku açık ve bilgi donanımlı bireyler olarak mezun olmalarını amaçlıyoruz” şeklinde konuştu.

“PROUD, BİLİMSEL ARAŞTIRMALARI TEK ÇATI ALTINDA TOPLAYACAK”

BAP Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Serap Yeşilkır Baydar, ProUD platformunun üniversite yönetiminin desteğiyle hayata geçirildiğini belirterek, “ProUD, bilimsel araştırma projelerini ve öğrenci odaklı çalışmaları tek bir çatı altında toplamak amacıyla kuruldu. Bu platform sayesinde öğrencilerimiz ve akademisyenlerimiz, hem bilimsel araştırma süreçlerine daha aktif katılabilecek hem de projelerini daha geniş kitlelere ulaştırabilecekler” dedi.

BAP Koordinatör Yardımcısı Dr. Sibel Zengin ise ProUD’un üniversitenin 2024-2028 Stratejik Planı kapsamında belirlenen “ö z güvenli bireyler yetiştirme” misyonu ve “öncü ve dünya çapında bir üniversite olma” vizyonu ile da örtüşen kurumsal bir inisiyatif olduğunu ifade etti.

Geniş bir katılım ile gerçekleşen lansmanın sonunda, bilime ve topluma sağladıkları katkıdan dolayı TÜBİTAK 2209 Destekli projelerde yer alan akademisyen ve öğrencilere teşekkür belgesi takdim edildi.



İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

Basın Bülteni
24-28 Şubat 2025



gelisimedu



igugelisim