





MART

"Yeryüzünde gördüğümüz her şey, kadının eseridir."

Mustafa Kemal Atatürk

P	S	Ç	P	C	C	P
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3 Mart: Dünya Kulak ve İşitme Günü

8 Mart: Dünya Kadınlar Günü

12 Mart: İstiklal Marşının Kabulü

14 Mart: Tıp Bayramı

18 Mart: Çanakkale Zaferi

İÇİND EKİLER



Sağlık Bilimleri
Fakültesi

- 1 SCIMAGO 2025 SONUÇLARI AÇIKLANDI
- 3 İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ 5 YIL SÜREYLE YÖKAK KURUMSAL AKREDİTASYONU ALDI!
- 5 İGÜ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ AHPGS TARAFINDAN YENİDEN AKREDİTE EDİLDİ!
- 6 İGÜ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ'NDE 6 BÖLÜMÜN AHPGS AKREDİTASYONLARI YENİLENDİ!
- 7 SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKAN YARDIMCISI DOÇENTLİK UNVANINI ALDI
- 8 SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ KARIYER PLANLAMA VE MEZUN İLETİŞİM KOMİSYONU SEMİNER GERÇEKLEŞTİRDİ
- 10 "AİLE İÇİ İLETİŞİM" SEMİNERİ
- 12 GÜNLÜKLER: YARIM ASIRLIK DÜŞÜNCE VE YAZIN YOLCULUĞU
- 14 10 ŞUBAT İGÜ'DE "PERFORMANSIN SIRRI
- 15 AKADEMİK ÇALIŞMALAR
- 18 KADIN HAREKETİ VE FEMİNİZM GÜNDELİK HAYATIMIZIN GRAMERİNİ NASIL DEĞİŞTİRDİ?
- 22 RAMAZAN BAYRAMIDA SAĞLIKLI BESLENME
- 23 4 MART DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ
- 24 8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ
- 25 DÜNYA TUZ GÜNÜ
- 27 DÜNYA UYKU GÜNÜ
- 29 DÜNYA MUTLULUK GÜNÜ
- 30 21 MART DÜNYA DOWN SENDROMU GÜNÜ
- 31 DÜNYA SU GÜNÜ
- 32 DÜNYA TÜBERKÜLOZ GÜNÜ
- 35 GELİŞİM OKUMALARI
- 36 BU AYKİ KONUĞUMUZ



MART

*Her kadın, doğası gereği her zaman
göz alıcı ve ilham kaynağıdır.*

DÜNYA KADINLAR GÜNÜ
KUTLU OLSUN!



TÜM SAĞLIK ÇALIŞANLARIMIZIN

14 MART TIP BAYRAMI

kutlu olsun



*Sizlerin
fedakarlığı, insan
hayatına
verdiğiniz değer
ve mücadele
hiçbir zaman
tartışılmaz.
İnsan hayatına
verdiğiniz değer
için sonsuz
teşekkürler.*



Bir Milletin Kaderini Sırtlamak

Tarih, yalnızca büyük orduların değil, cesur yüreklerin de yazdığı zaferlerle doludur. 18 Mart 1915, Türk milletinin azim ve fedakârlıkla destan yazdığı günlerden biridir. Bu büyük zaferin unutulmaz kahramanlarından biri, kahramanlığıyla destanlaşan ve unutulmaz bir iz bırakan Seyit Onbaşı'dır.

Çanakkale Savaşı, Osmanlı Devleti ile İtilaf Devletleri arasında 1915-1916 yılları arasında gerçekleşen, tarihin en çetin muharebelerinden biridir. İngiliz ve Fransız donanmaları, boğazı geçerek İstanbul'u ele geçirmek ve Osmanlı'yı savaş dışı bırakmak istiyordu. Ancak Türk askerinin azmi, vatan sevgisi ve eşsiz direnişi karşısında düşman orduları büyük kayıplar vererek geri çekilmek zorunda kaldı. **Çanakkale Zaferi, yalnızca askeri bir başarı değil, aynı zamanda Türk milletinin bağımsızlık ruhunu tüm dünyaya gösterdiği bir destandı.**

Çanakkale Savaşı'nın en zorlu anlarında, düşman donanması boğazı geçmek için tüm gücüyle saldırırken, Türk topçuları canlarını dişlerine takarak savunmaya devam ediyordu. Fakat savaşın kaderini belirleyecek bir anda, Rumeli Mecidiye Tabyası'ndaki topun vinci arızalandı ve ağır mermiler hareketsiz kaldı. Kahramanlar böyle anlarda ortaya çıkar. Seyit Onbaşı da onlardan biri olacak, inanılmaz bir iradeyle öne çıkıp savaşın kaderini değiştirecekti...

Balıkesir'in Havran ilçesinde doğan Seyit Ali Çabuk, savaşın en kritik anında inanılmaz bir güç göstererek 276 kilogramlık top mermisini sırtladı. İnsanüstü bir gayretle topa sürdüğü bu mermi, İngiliz zırhlısı Ocean'a isabet etti ve gemi ağır yara aldıktan sonra sulara gömüldü. Bu olay, Çanakkale Savaşı'nın seyrini değiştirdi ve Türk milletinin azminin sembolü haline geldi.

Seyit Onbaşı, savaş sonrası mütevazı yaşamına geri döndü. Şöhret ve makam peşinde olmadı; hayatına odunculuk yaparak devam etti. Onun kahramanlığı, yalnızca fiziksel gücünde değil, vatan sevgisinde ve alçakgönüllüğünde gizliydi.

Bugün, 18 Mart Zaferi'ni kutlarken, Seyit Onbaşı ve ismini bildiğimiz ya da bilmediğimiz kahramanları minnetle anıyoruz. Onların fedakârlıkları sayesinde vatan toprakları savunuldu, bir milletin kaderi yeniden yazıldı. **Çanakkale geçilmedi ve geçilmeyecek!**

Ruhun şad olsun Seyit Onbaşı, ruhunuz şad olsun Çanakkale'nin kahramanları!





SCImago 2025 sonuçları açıklandı; İGÜ, vakıf üniversiteleri arasında zirvede!

Dünya üniversitelerinin bilimsel araştırmalar, inovasyon ve sosyal etkilerinin SCOPUS ve SciVal yayın ve atıf verilerine göre sıralandığı “SCImago University Rankings 2025” sonuçları açıklandı. Yaptığı çalışmalarla öne çıkan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), genel sıralamada vakıf üniversiteleri arasında 6’ncı, araştırma alanında 4’üncü olurken; Ekonomi, Planlama ve İnşaat Mühendisliği kategorilerinde zirvede yer aldı.





Üniversitelerin araştırma, inovasyon ve toplumsal etki açısından performansını ölçerek, üniversiteler hakkında genel bir fikir vermeyi amaçlayan SCImago University Ranking; bir üniversitenin eğitim kalitesi, etkililiği ve prestiji hakkında öğrencilerin bilgi edinmelerine yardımcı oluyor. “Dünya Üniversitesi” vizyonu ile ilerleyen İGÜ, öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmalar ve sağladığı imkânlarla dikkat çekerken; SCImago University Rankings 2025 sonuçlarında farklı alanlarda aldığı derecelerle başarısını bir kez daha kanıtladı. Genel sıralamada vakıf üniversiteleri arasında 6’ncı, Türkiye genelinde 25’inci olan İGÜ; araştırma alanında vakıf üniversiteleri arasında 4’üncü, Türkiye genelinde ise 8’inci sırada yer aldı.

Ekonomi, Planlama ve İnşaat Mühendisliği alanlarında zirvede!

SCImago’nun Scopus ve SciVal verilerine dayalı değerlendirmesine göre İstanbul Gelişim Üniversitesi, vakıf üniversiteleri arasında birçok alanda zirvede yer aldı.

Farklı alanlarda yaptığı araştırma çalışmaları ile dikkat çeken İGÜ; Ekonomi, Ekonometri ve Finans alanında vakıf üniversiteleri arasında 1’inci sıraya yerleşerek zirvede yer alırken; Türkiye genelinde 5’inci olarak derecelendirildi. .

Planlama ve Kalkınma alanında da vakıf üniversiteleri arasında 1’inci, Türkiye genelinde ise 4’üncü oldu. Vakıf üniversiteleri arasındaki 1’inciliği İnşaat ve Yapı Mühendisliği alanında da göğüslerken; Türkiye genelinde ise 11’inci sırada yer aldı

İşletme, Mühendislik ve Sosyal Bilimler’de ilk ikide!

İstanbul Gelişim Üniversitesi, bilimsel araştırmalar ve inovasyona yaptığı yatırımlarla her geçen yıl sıralamalarda yükselmeye devam ediyor. İşletme, Yönetim ve Muhasebe alanında vakıf üniversiteleri arasında 2’nci sırada yer alırken; geçen yıl 7’nci olduğu Türkiye genel sıralamasında bu sene 5’inci sıraya yükseldi. Araştırma faaliyetleri ile öne çıkan İGÜ, Mühendislik alanında vakıf üniversiteleri arasında 2’nci olurken Türkiye üniversiteleri arasında 9 basamak yükselerek 5’inci sırada yer aldı. Sosyal Bilimler alanında da vakıf üniversiteleri arasında ilk 2’ye girerken; Türkiye genelinde ise 11’inci oldu.

Farklı alanlarda başarısını ortaya koyan İGÜ, Enerji kategorisinde ise vakıf üniversiteleri arasında 4’üncü, Türkiye genelinde 9’uncu sırada yer aldı.

[Habere ulaşmak için tıklayınız.](#)



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ 5 YIL SÜREYLE YÖKAK KURUMSAL AKREDİTASYONU ALDI!



İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Yükseköğretim Kalite Kurulu (YÖKAK) tarafından gerçekleştirilen kurumsal akreditasyon değerlendirmesi sonucunda 5 yıl süreyle tam akredite edildi. Aralık ayında gerçekleşen detaylı denetim sürecinin ardından İGÜ, eğitim-öğretim, araştırma-geliştirme, yönetim sistemi ve topluma hizmet alanlarında gösterdiği yüksek standartlarla en üst düzeyde akreditasyon almaya hak kazandı.

Kurumsal akreditasyon, üniversitelerin eğitim, araştırma, yönetim ve topluma hizmet alanlarında belirlenen kalite standartlarını sağlayıp sağlamadığını değerlendiren önemli bir süreçtir. YÖKAK tarafından yürütülen bu titiz değerlendirme süreci, yükseköğretim kurumlarının ulusal ve uluslararası ölçekte rekabet gücünü artırmayı, şeffaf ve sürdürülebilir bir kalite güvencesi sistemi oluşturmalarını sağlamayı amaçlar. Kurumsal akreditasyon almaya hak kazanan üniversiteler, kalite süreçlerini başarıyla yönettiğini, eğitimde sürdürülebilir gelişimi benimsediğini ve topluma değer katma misyonunu etkin bir şekilde yerine getirdiğini tescillemiş olur. İstanbul Gelişim Üniversitesi, bu önemli süreci başarıyla tamamlayarak Türkiye’de tam akreditasyon alan sayılı üniversiteler arasına adını yazdırdı.

Türkiye’de sınırlı sayıda üniversite tam akredite edildi!

Bu yıl 35 üniversite YÖKAK tarafından detaylı bir değerlendirmeye tabi tutuldu. Sonuçlara göre yalnızca 4 üniversite tam akreditasyon alırken, 27 üniversite koşullu akreditasyon ile sürece devam etti, 4 üniversite ise akreditasyon hakkı elde edemedi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, tam akredite edilen 4 üniversiteden biri olarak yükseköğretimdeki kalite standartlarını en üst seviyeye taşıdığını bir kez daha kanıtladı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, **YÖKAK** tarafından **5 yıl süreyle tam akredite edildi!**

Üniversitemiz, eğitim-öğretim, araştırma, yönetim ve topluma hizmet alanlarındaki kalite standartlarını sağlayarak, Yükseköğretim Kalite Kurulu (YÖKAK) tarafından **5 yıl süreyle "Kurumsal Akreditasyon Belgesi" almaya hak kazandı.**



İGÜ, akreditasyonda zirvede olmaya devam ediyor!

Kurumsal akreditasyon, bir üniversitenin eğitim kalitesinin, akademik ve idari yönetim süreçlerinin, araştırma faaliyetlerinin ve topluma hizmet çalışmalarının uluslararası standartlarda olduğunu kanıtlayan önemli bir göstergedir. Öğrenciler için ise kurumsal akreditasyon, tercih edecekleri üniversitenin eğitimde sürdürülebilir kalite anlayışına sahip olduğunun güvencesidir. İstanbul Gelişim Üniversitesi, 65 uluslararası akreditasyonu ve 45 Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi (TYÇ) logosu ile birçok programında küresel ölçekte tanınırlık sağladığını ortaya koyuyor. Kurumsal akreditasyonun 5 yıl süreyle verilmesi, İGÜ'nün uzun vadeli stratejik planlarının, kalite yönetim sistemlerinin ve eğitimde mükemmeliyet anlayışının YÖKAK tarafından güvence altına alındığını gösteriyor.

"Bu başarı, yalnızca bir değerlendirme sonucu değil, İGÜ'nün kalite odaklı vizyonunun tescillenmesidir" İstanbul Gelişim Üniversitesi Kalite, Akreditasyon ve Uluslararasılaşmadan Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda Öztürkcan bu büyük başarının arkasında uzun soluklu ve titiz bir çalışmanın olduğunu belirterek şunları söyledi: "Kalite güvencesi, sadece bugünün değil, geleceğin üniversitesini inşa etme sorumluluğudur. YÖKAK tarafından 5 yıl süreyle tam akredite edilmemiz, yönetim sisteminden topluma hizmete kadar her alanda sürdürülebilir gelişimi esas aldığımızın bir kanıtıdır. 2024-2028 Stratejik Planımız doğrultusunda üniversitemizi prestijli bir 'Dünya Üniversitesi' haline getirme yolunda kararlılıkla ilerliyoruz. Bu başarı, yalnızca bir değerlendirme sonucu değil, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin kalite odaklı vizyonunun tescillenmesidir."

İGÜ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ AHPGS TARAFINDAN YENİDEN AKREDİTE EDİLDİ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Alman Akreditasyon Kurumu AHPGS tarafından 30 Eylül 2030'a kadar akredite edilerek uluslararası başarısını bir kez daha kanıtladı!

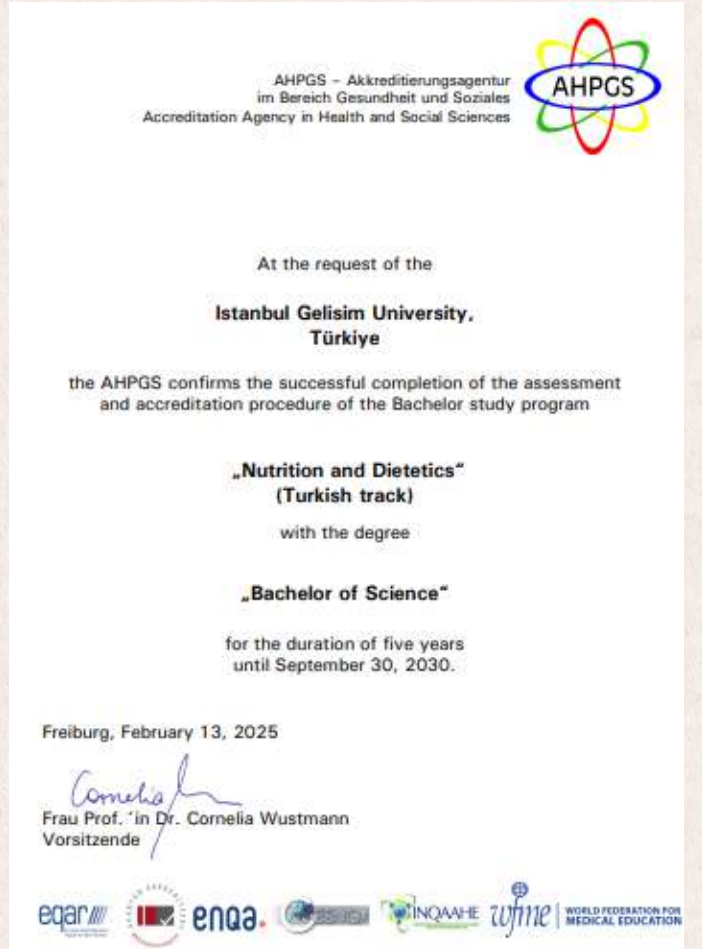


Alanında uzman bir kuruluş olan **Accreditation Agency in Health and Social Sciences (AHPGS)**, 10-12 Kasım 2024 tarihleri arasında fakültemizi ziyaret ederek değerlendirme sürecini yürüttü. Bu süreçte bölüm müfredatı, eğitim faaliyetleri, araştırma-geliştirme çalışmaları, laboratuvar olanakları, topluma hizmet, öğretim üyesi kadrosu, fiziki ortam, kurumsal yapı ve kalite güvencesi gibi birçok kriter detaylı bir şekilde incelendi. Değerlendirmeler sonucunda **Beslenme ve Diyetetik Türkçe ve İngilizce Programlarımızın akreditasyonu 30 Eylül 2030 tarihine kadar uzatıldı.**

Bu uluslararası onay, bölümümüzün eğitimde kalite anlayışını ve uluslararası standartlara uyumunu bir kez daha tescilledi. Eğitim kalitemizi küresel standartlarda tutarak öğrencilerimize güçlü bir akademik deneyim sunmak için çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Bu önemli başarıda emeği geçen tüm akademik ve idari kadromuza, öğrencilerimize ve mezunlarımıza gönülden teşekkür ediyoruz. Sizlerin katkısı ve desteği olmadan bu başarı mümkün olmazdı! Hep birlikte eğitimde kaliteyi hedefleyerek ilerlemeye devam ediyoruz

Habere ulaşmak için tıklayınız.



İGÜ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ'NDE 6 BÖLÜMÜN AHPGS AKREDİTASYONLARI YENİLENDİ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF), uluslararası akreditasyon sürecini başarıyla tamamladı. Eğitim kalitesini artırmaya yönelik bağımsız değerlendirmeler yapan Accreditation Agency in Health and Social Sciences (AHPGS) tarafından gerçekleştirilen değerlendirmeler sonucunda fakültenin Beslenme ve Diyetetik (Türkçe ve İngilizce), Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (Türkçe ve İngilizce) ile Hemşirelik (Türkçe ve İngilizce) bölümlerinin akreditasyonları yenilendi. Yenilenen akreditasyonlarla birlikte İGÜ, Türkiye'nin en çok uluslararası akredite bölüme sahip üniversitesi olma özelliğini korudu.

AHPGS değerlendirme komitesi, 10-12 Kasım 2024 tarihleri arasında İGÜ'yu ziyaret ederek Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin akademik programlarını detaylı bir incelemeye tabi tuttu. Program müfredatları, eğitim-öğretim olanakları, öğretim üyelerinin akademik yeterlilikleri, kurumsal kalite güvencesi ve fiziki altyapı gibi kriterler doğrultusunda gerçekleştirilen değerlendirmelere, İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir GAYRETLİ, Rektör Prof. Dr. Bahri ŞAHİN, Eğitim-Öğretim'den Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nuri KURUOĞLU, Kalite, Akreditasyon ve Uluslararasılaşmadan Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda ÖZTÜRKCAN ve Kalite Koordinatörü Prof. Dr. Hsarı Hakan BOZKURT katılım sağladı. Programın organizasyon yönetimi Doç. Dr. Emel TOZLU ÖZTAY tarafından gerçekleştirilirken, Sağlıklı Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Rıfat MUTUŞ, Dekan Yardımcıları Dr. Öğr. Üyesi Yüksel BARUT ile Dr. Öğr. Üyesi Neşe Kısaç, Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Merve BAYRAM, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Gülşah KONAĞOĞLU, Hemşirelik Bölümü Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Mahruk RASHİDİ ve bölümün öğretim üyeleri de görüşmelerde yer aldı.

AHPGS heyeti, ziyaret kapsamında fakültenin laboratuvarlarını, kütüphanesini ve diğer eğitim tesislerini değerlendirerek akademik altyapının uluslararası standartlarla uyumunu inceledi. Yapılan kapsamlı değerlendirmeler sonucunda, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (Türkçe ve İngilizce), Hemşirelik (Türkçe ve İngilizce) ve Beslenme ve Diyetetik (Türkçe ve İngilizce) bölümlerinin akreditasyonlarının 2030 yılına kadar yenilenmesine karar verildi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye'nin en çok uluslararası akredite edilen bölümlerine sahip yükseköğretim kurumu olarak eğitimde kalite standartlarını yükseltmeye ve küresel ölçekte rekabet gücünü artırmaya devam ediyor.

***İstanbul Gelişim
Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Dekan Yardımcısı
Doçentlik Unvanını Aldı!***

İstanbul Gelişim
Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi
Dekan Yardımcısı Neşe
KISKAÇ, “Doçent”
unvanını alarak
akademik kariyerinde
önemli bir adım
atmıştır.



Akademik başarıları ve bilimsel çalışmalarıyla öne çıkan Doç. Dr. Neşe KISKAÇ, hemşirelik bilimine yaptığı katkılarla ve öğrencilerine sunduğu rehberlikle önemli bir yere sahiptir.

Uzmanlık alanındaki araştırmaları ve akademik çalışmalarıyla bilim dünyasına katkı sağlayan hocamız, üniversitemiz bünyesinde eğitim-öğretim, araştırma ve topluma katkı faaliyetlerini sürdürmeye devam etmektedir.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi olarak, kıymetli hocamızın bu önemli başarısını tebrik ediyor, akademik kariyerinde başarılarının devamını diliyoruz.



SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ KARIYER PLANLAMA VE MEZUN İLETİŞİM KOMİSYONU SEMİNER GERÇEKLEŞTİRDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Kariyer Planlama ve Mezun İletişim Komisyonu tarafından düzenlenen “Lisansüstü Kariyer: Yüksek Lisans ve Doktora İlk Adım” semineri, 4 Mart 2025 Salı günü K Blok Firnas Oditoryumu’nda saat 14.00’te Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı, Dekan Yardımcısı, öğretim elemanları ve öğrencilerin katılımıyla gerçekleşmiştir.

Seminer, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Rıfat MUTUŞ’un açılış konuşmasıyla başlamıştır. Lisans sonrası eğitime devam etmenin önemine vurgu yapan MUTUŞ, öğrencilerin akademik kariyer yolculuğunda lisansüstü eğitimin uzmanlaşma ve bilimsel katkı sağlama açısından kritik bir adım olduğunu belirtmiştir. Lisansüstü eğitim almanın, öğrencilerin kariyerlerinde fark yaratmalarına ve alanlarında derinlemesine bilgi sahibi olmalarına olanak tanıdığını dile getiren MUTUŞ, akademik dünyada ve profesyonel iş hayatında yüksek lisans ve doktoranın sağladığı avantajlara değinmiştir.



Seminer, MUTUŞ'un açılış konuşmasının ardından İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ'ün sunumuyla devam etmiştir. GÜMÜŞ, öğrencilere lisansüstü eğitim süreçleri hakkında kapsamlı bilgiler sunarak, yüksek lisans ve doktora programlarının akademik kariyer ve mesleki gelişimdeki rolüne dikkat çekmiştir. Başarılı bir akademik yolculuk için dikkat edilmesi gereken noktaları paylaşan GÜMÜŞ, öğrencilerin bu süreçte nasıl bir yol haritası çizmeleri gerektiği konusunda tavsiyeler vermiştir.

Konuşmasında, İGÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün fiziki imkanlarından, öğrencilere sağlanan burs olanaklarından, yüksek lisans ve doktora programlarının çeşitliliğinden bahseden GÜMÜŞ, enstitünün sunduğu bilimsel ve akademik desteğin altını çizmiştir. Ayrıca, yeni açılması planlanan yüksek lisans programları hakkında bilgiler veren GÜMÜŞ, lisansüstü eğitim başvurularında dikkat edilmesi gereken hususları detaylı bir şekilde açıklamıştır.

Seminer, soru-cevap bölümüyle devam etmiş ve öğrenciler lisansüstü eğitimle ilgili akıllarına takılan soruları yöneltme fırsatı bulmuşlardır. Seminer sonunda Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Rıfat MUTUŞ ve Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ, öğrencilere akademik kariyerlerinde başarılar dileyerek, lisansüstü eğitimin sadece akademik gelişim için değil, aynı zamanda bireysel ve mesleki gelişim için de büyük önem taşıdığını vurgulamışlardır. Seminer, toplu fotoğraf çekimi ve teşekkür konuşmalarıyla sona ermiştir.

[Habere ulaşmak için tıklayınız.](#)

"AİLE İÇİ İLETİŞİM" SEMİNERİ

İGÜ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE KOORDİNATÖRLÜĞÜ TARAFINDAN
HALK EĞİTİM MERKEZİNDE GERÇEKLEŞTİRİLDİ



Çocuk Gelişimi Bölümü Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN ve Öğr. Gör. Bedriye ÇELİK KANCA tarafından Esenyurt Kaymakamlığı MEB Esenyurt Halk Eğitim Merkezi Eğitimleri kapsamında "Aile İçi İletişim" başlıklı seminer gerçekleştirilmiştir.

İGÜ Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörü ve Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN konuşmasına kendisini tanıtarak başlamıştır. Üniversitemizin Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörlüğü olarak üniversite içinde ve dışında yürüttükleri çalışma ve proje ve eğitimlerden bahsetmiştir. Konuşmasının devamında sağlıklı yaşam ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmede bağımlılıklardan uzak kalmanın önemine vurgu yapmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları olarak yeterli ve dengeli beslenmenin yeterli fiziksel aktivitenin kaliteli uykunun stres yönetiminin ve kişisel hijyenin temel özelliklerinden tek tek açıklamıştır.



Ardından toplum ruh sağlığı sorunları içerisinde bireyi, aileyi ve toplumu etkileyen önemli sonuçlara yol açabilecek bağımlılıkların, biyopsikososyal bir sağlık sorunu olduğunu ve bu sorunda korunmanın ve koruyucu önlemleri almanın tedavi ve rehabilitasyondan daha öncelikli ve önemli olduğunu belirtmiştir. Konuşmasının sonunda koordinatörlük olarak kendisinin oluşturduğu sağlıklı yaşam el broşürlerini değerli katılımcılarla paylaştı. Sözü konuşmasını yapmak üzere Öğr. Gör. Bedriye ÇELİK KANCA'ya bırakmıştır.

"AİLE İÇİ İLETİŞİM" SEMİNERİ



Öğr. Gör. Bedriye ÇELİK KANCA, "Aile İçi İletişim" konulu sunumuna öncelikle sağlıklı ailenin özellikleri açıklayarak başlamıştır. Sonrasında katılımcılarla birlikte bu konu daha ayrıntılı olarak tartışılmıştır. Aile içerisinde sağlıklı iletişimin gerçekleşebilmesi için problem çözme duygulara katılma ve karşılık verme duyduğun rol dağılımların davranış denetimi ve aile içi iletişimin olması gerektiğini belirten Çelik Kanca, katılımcılarla birlikte bu unsurları tek tek tartışmıştır. Aile içinde iletişimde dengenin çok önemli bir unsur olduğunu belirten Çelik Kanca abartılı duygular kadar duygusuzlukta aile içi iletişime zarar veren bir başka unsur olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca çocuklarımızın duygularını ifade etme ve karşısındakinin duygularını anlamlandırabilme becerilerinin çok küçük yaşlarda ortaya çıktığını söyleyen Çelik Kanca, bu konuda çocuktur anlamaz demeyip çocuklarımız duygusal duygularımızı paylaşmamızın önemini bir kez daha belirtmiştir. Sağlıklı bir aile olmanın sırrının aile içerisinde doğru gerçekleştirilen iletişimden geçtiğini belirten Çelik Kanca aynı zamanda sağlıklı ailenin sağlıklı birer toplum oluşturmak için ön koşul olduğunu da belirtmiştir.

Günlükler: Yarım Asırlık Düşünce ve Yazın Yolculuğu

Üniversitemizde yedinci yılını dolduran Sosyal Hizmet Bölüm Başkanı Prof. Dr. İsmet Galip YOLCUOĞLU, akademik birikimine üç yeni eser daha ekledi. 2025 yılının ilk çeyreğinde yayımlanan bu kitaplarla birlikte, hocamızın toplam basılı eser sayısı 23'e ulaştı. Bu sayımızda, kendisiyle gerçekleştirdiğimiz özel röportajda, yeni kitaplarının içeriğini ve yazım sürecini ele alacağız.



Emrah Tuncer: Sayın hocam, bir sosyal bilimci olarak yazarlık serüveninizden bahseder misiniz?

Prof. Dr. İsmet G. Yolcuoğlu: Emrah hocam, özellikle lisans eğitimime başladığımdan bu yana edebiyata ve düşünce dünyasına büyük bir ilgi duydum. Dostoyevski, Tolstoy, Milan Kundera ve Yalçın Küçük gibi yazarların eserlerini tutkuyla okurdum. Ancak özellikle 30'lu yaşlarımdan itibaren okuma alışkanlığımı daha disiplinli bir hale getirdim. Haftada birkaç kitap okuyarak, her birine tarih düşüp önemli notlar alarak bu süreci sistematik bir hale getirdim.

Bu düzenli çalışma ve okuma pratiği, yazma sürecime de büyük katkı sağladı. İlk kitabım "Kızlarımdan Mektuplar", 2000'li yıllarda Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda Yetiştirme Yurdu Müdürlüğü yaparken yayımlandı. Ardından yazmaya olan tutkum daha da güçlendi ve 2010'lu yıllarda farklı yayınevlerinden pek çok eserim okuyucularla buluştu.

- Nobel Yayınevi'nden: Türkiye'de Çocuk Sorunu, Türkiye'de Refah Devletine Geçiş Süreci
- Ankara SABEV Yayınevi'nden: Sosyal Hizmete Giriş
- Nar Yayınevi'nden: Toplumsal İşlevsizlik, Onu da Sonra Anlatırım

2015'li yıllara geldiğimizde ise, "Stres Yönetiminde Uсталık", "Bireylerle, Ailelerle, Gruplarla ve Toplumla Sosyal Hizmet", "Dünü, Bugünü ve Yarınıyla İnsanı Anlamak", "Türkiye'de Tüm Çocuklarımızı İyi Yetiştirebilmek: Yeni Bir Toplum İnşası" gibi eserlerim yayımlandı.

2016'da "Türk Aydınlanması", 2020'de ise "1000 Kitabın Öğrettiği: Nasıl Yaşamalıyız?", "İşportacı Filozof", "Çocukları Korumak", "Ardahan'dan Londra'ya 6 Bin Km", "Yeni Dünya Düzeni ve Türkiye - 2022" ve "Türkiye'de Aydınlanma ve Modernleşmenin Tamamlanması" gibi eserlerle yazın hayatımı sürdürdüm. Her kitabım, okuma ve gözlem yolculuğumun birer yansıması oldu. Yazmak benim için sadece akademik bir uğraş değil, aynı zamanda insanı, toplumu ve değişimi anlama çabasıdır...



E.T.: Sayın hocam, benim de editör olarak katkı sunmaya çalıştığım, 350 sayfalık son eseriniz "Günlükler: 1967-2025" hangi konuları ele alıyor? Okuyucularımıza bu kitabınızdan bahseder misiniz?

İ.G.Y.: "Günlükler: 1967-2025", sadece bir günlük değil, aynı zamanda şiirsel bir anlatımla örülmüş, yarım asrı aşan entelektüel bir yolculuğun kayıdıdır. Bu kitapta, bir sosyal bilimci olarak yıllar içinde edindiğim deneyimleri, gözlemlerimi, sosyal bilimler, bilim felsefesi, politik ekonomi, sosyal politikalar ve toplumsal sorunların dinamikleri üzerine geliştirdiğim düşünceleri ve çözüm önerilerini paylaşıyorum.



Ancak bu eser, yalnızca akademik bir inceleme değil, aynı zamanda bir edebi keşif yolculuğu... Rus ve Fransız klasiklerinden, Ahmet Hamdi Tanpınar, Aziz Nesin, Cemil Meriç, Hasan Ali Toptaş, Necip Fazıl ve Enis Batur'un eserlerine uzanan geniş bir okuma günlüğü niteliği taşıyor. Okurlarım, bu sayfalarda yalnızca benim düşünce serüvenimi değil, aynı zamanda edebiyatın ve felsefenin büyük ustalarıyla yaptığım derin sohbetleri de bulacaklar...

E.T.: İsmet hocam, değerli görüşleriniz ve bu keyifli sohbet için çok teşekkür ederiz.

İ.G.Y.: Ben de katkılarınız ve desteğiniz için size teşekkür ediyorum.

Ve şimdi, kitabın girişinde yer alan anlamlı bir epigrafla bu röportajı ve incelememizi noktalıyoruz.

“İnsan merak eder, yeryüzünü anlamaya, anlamlandırmaya ve açıklamaya çalışır.

Yaşamın her yönünü – onun nasıl şekillendiğini, nasıl bozulduğunu ve nasıl onarılabileceğini – kavramaya çabalar. Ölümün anlamını, doğumun doğasını ve varoluşun büyük sırlarını sorgular. Bildiklerini neden-sonuç ilişkisi içinde düzenler; bilinmeyene ise ya boyun eğer ya da ona bir anlam yükler. Acaba gözden kaçırdığımız bir referans noktası, sığınabileceğimiz bir pusula var mı?

Küresel güçler tarafından dayatılan sosyo-psikolojik eksiklikler karşısında toplum, kendi sosyolojisini nasıl inşa edebilir? Düşürüldüğü tuzaklardan nasıl kurtulabilir? Bireyler içsel bütünlüklerini nasıl sağlayabilir? Yurttaş bilinci ve toplumsal bütünleşme nasıl mümkün olabilir? Ve nihayetinde, insanlık tüm bu çıkmazlardan nasıl sıyrılabilir? Kavramsal anlam arayışı ve dünyayı zihinsel olarak yorumlama süreci, yüzeysel bilgiyle ve kestirme yollarla çözülebilecek basit bir denklem değildir! Sosyal bilimler, yaşamı anlamlandırma, zorluklarla başa çıkma, bireyin kendini var etme ve özgürleşme yolculuğuna rehberlik edemiyorsa, ne işe yarar? Keskinliğini yitirmiş bir bıçak, neye yarar?”

— Dr. Uğur Özdemir, “SH’in Ne’liği” kavrayışından (2018) esinlenerek...



İGÜ'de "Performansın Sırrı: Beslenme ve Sporun Kesişim Noktası" Konferansı Öğrencilerle Buluştu

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından 17 Mart 2025 tarihinde "Performansın Sırrı: Beslenme ve Sporun Kesişim Noktası" başlıklı konferans düzenlendi. K Blok Firnas Oditoryumu'nda gerçekleştirilen etkinlikte, sporcu beslenmesi alanında çalışan Uzm. Dyt. Buket Mamur ve Dyt. Nursena Duman öğrencilerle bir araya geldi.

Konferansta konuşmacılar, mesleki deneyimlerini ve kariyer yolculuklarını aktararak, beslenmenin sporcuların performansı üzerindeki etkisini vurguladı. Uzm. Dyt. Buket Mamur, beslenmenin anatomi, fizyoloji, mikrobiyoloji ve biyokimya gibi temel bilimlerle nasıl bütünleşmesi gerektiğini açıklayarak, bu disiplinlerin beslenme alanındaki önemine dikkat çekti. Dyt. Nursena Duman ise sporcu beslenmesinde göz önünde bulundurulması gereken temel prensipleri ve performansı destekleyen beslenme yöntemlerini ele aldı.

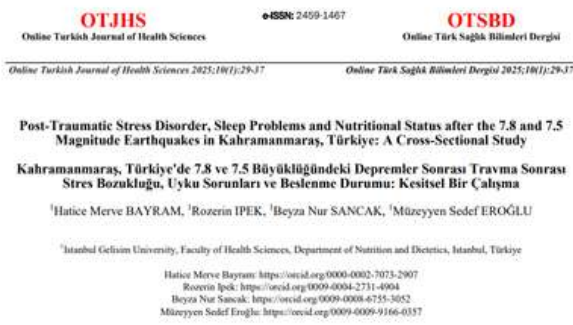
Konferans sırasında Dr. Öğr. Üyesi Turgay Dağtekin, fizyolojinin beslenmeyle olan bağlantısını değerlendirerek, öğrencilerin bu dersi daha bilinçli bir yaklaşımla kavramalarının önemine işaret etti. Daha sonra, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Yüksel Barut, öğrencilere seslenerek, üniversite yıllarının mesleki gelişim açısından kritik bir dönem olduğuna değindi ve akademik fırsatları en iyi şekilde değerlendirmeleri gerektiğini ifade etti.

Etkinliğin ilerleyen bölümünde öğrenciler, uzmanlara yönelttikleri sorularla sporcu beslenmesi hakkında daha ayrıntılı bilgiler edinme şansı yakaladı. Programın sonunda, katkılarından dolayı Uzm. Dyt. Buket Mamur ve Dyt. Nursena Duman'a teşekkür plaketi takdim edildi. Plaketler, İGÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Arda Öztürkcan, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Yüksel Barut ve Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Hatice Merve Bayram tarafından sunuldu. Spor ve beslenmenin birbiriyle olan ilişkisini detaylı bir şekilde ele alan bu etkinlik, öğrencilerin konuya dair bilinç düzeyini artırarak tamamlandı.

AKADEMİK ÇALIŞMALAR

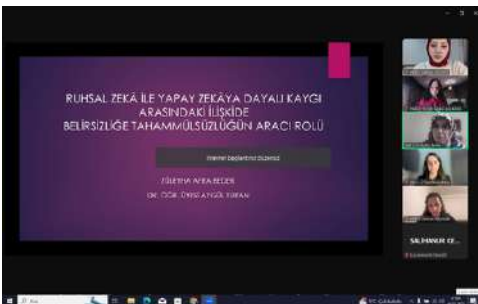
Sağlık Bilimleri
Fakültesi

MAKALE



Fakültemiz Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanlarından Doç.Dr.H.Merve BAYRAM'ın öğrencileri Rozerin İPEK, Beyza Nur SANCAK, Müzeyyen Sedef EROĞLU ile 'Kahramanmaraş, Türkiye'de 7.8 ve 7.5 Büyüklüğündeki Depremler Sonrası Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Uyku Sorunları ve Beslenme Durumu: Kesitsel Bir Çalışma' isimli makalesi Online Türk Sağlık Bilimleri isimli dergide yayınlanmıştır. Makaleye ulaşmak için [tıklayınız](#).

BİLDİRİ



Fakültemiz Sağlık Yönetimi Bölümü öğretim elemanlarından Dr.Öğr.Üyesi Aslı KAYA 'THE EFFECTS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE USAGE IN HEALTHCARE ON NURSES: A LITERATURE REVIEW' başlıklı bildirisini oturum başkanlığı yaptığı IESBSC 9th INTERNATIONAL EDUCATION, SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES CONGRESS isimli kongrede sunmuştur.

BİLDİRİ



Fakültemiz Sağlık Yönetimi Bölümü öğretim elemanlarından Dr.Öğr.Üyesi Aslı KAYA, Dr.Öğr.Üyesi Murat BAŞAL, Dr.Öğr.Üyesi Ömer Faruk ŞARKBAY ve Yakın Doğu Üniversitesi'nden Öğr.Gör.Dr.Cemile ŞEKER ile birlikte Hazırladığı 'THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE-ASSISTED DECISION-MAKING PROCESSES IN ORGANIZATIONAL MANAGEMENT: EFFICIENCY AND ADAPTATION' başlıklı bildirisini 1. Uluslararası Kıbrıs Bilimsel Araştırmalar Kongresi isimli kongrede sunmuştur.

BİLDİRİ



Fakültemiz Sağlık Yönetimi Bölümü öğretim elemanlarından Arş. Gör. Semanur OKTAY ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü mezunları Salihanur CENGİZ ve Kübra GÜNEŞ, TÜBİTAK 2209-A kapsamında desteklenen “Erdemli Raporlama (Whistleblowing) ile İş Yerinde Dışlanma Arasındaki İlişki; Hemşireler Üzerine Bir Araştırma” başlıklı bildiriye IESBSC 9th International Education, Social and Behavioral Sciences Congress isimli kongrede sunmuştur.

KİTAP BÖLÜMÜ



Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Emrah TUNCER ve Dr. Öğr. Üyesi Yonca Güneş YÜCEL'in kaleme aldığı "Kentsel Adalet İçin Yol Haritası: Kent Hakkı ve Oeuvre Perspektifinden Radikal Sosyal Hizmet" başlıklı bölüm, Nika Yayınevi tarafından yayımlanan "Çoklu Krizler Gölgesinde Sosyal Hizmet: Dünyaya ve Topluma İhtimam Göstermek" adlı kitapta yer aldı.

Bu bölümde, Henri Lefebvre'in kent hakkı ve oeuvre kavramları temel alınarak, kentsel mekânın toplumsal eşitlik ve adalet açısından taşıdığı önem ele alınıyor. Tuncer ve Yücel, kentlerin farklı krizler ve toplumsal dinamiklerle şekillendiğini vurgularken, sosyal hizmetin yalnızca bireylere yönelik destek sağlamakla kalmayıp, toplumsal yapıyı daha adil hale getirme potansiyeline de sahip olduğunu ortaya koyuyor.

Sosyal hizmet alanına geniş bir perspektif kazandıran bu bölümde, daha eşitlikçi ve kapsayıcı bir kent yaşamının nasıl mümkün olabileceği tartışılıyor. Kentsel adalet kavramına disiplinlerarası bir yaklaşım sunan bu çalışma, sosyal hizmetin toplumsal dönüşümde nasıl bir rol üstlenebileceğini anlamaya katkı sağlamayı amaçlıyor.

 Kitaptan bir bölüm okumak için: [Tıklayınız](#).



Kadın Hareketi ve Feminizm Gündelik Hayatımızın Gramerini Nasıl Değiştirdi?

Doç. Dr. Anıl Al REBHOLZ

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar günü vesilesiyle Türkiye’de kadın hareket(ler)inin ve Feminizmin hayatımız, pratiklerimiz ve düşünce biçimlerimizi nasıl değiştirmiş olduğu üzerine bir değerlendirme yapmak istenildiğinde ilk fark edilen feminist mücadelenin (hareket, kuram ve ideoloji olarak) nereden bakılsa yarım asırlık bir birikim ve kazanıma sahip olduğudur. Her ne kadar Feminist hareketin kamusal alandaki görünürlüğü 1980 sonrası darbe dönemine denk gelse de dikkatli bir bakış kadın mücadelesinin tarihini 1975’lerde İlerici Kadınlar Derneği (İKD) ile başlatacaktır.[1] Bu açıdan 1976’da 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü’nün Türkiye’de ilk kutlanması’nın da derneğin inisiyatifi ile gerçekleştiği kayıt düşülmelidir.[2] Yine İKD’nin “Eşitlik, İlerleme ve Barış” sloganı altında yerel yönetim ve işverenlerden hamilelik izninin uzatılması, kadınların emekli maaşlarının yükseltilmesi, küçük çocuklara süt desteği, kentsel alt yapının iyileştirilmesi gibi talepleri, erkek mücadele arkadaşları tarafından belediye komünizmi olarak küçümsense de günümüzdeki mücadeleye denk düşmesi ile İKD’nin “ileri görüşlülüğü” yüzümüzde bir gülümseme yaratır. Feminist mücadelenin kayıt düşülen ikinci bir kazanımı 1980 darbesi sonrası tüm siyasi parti ve önderlerinin yasaklı olduğu, gösteri, yürüyüş ve protestolara izin verilmediği, sosyalist, milliyetçi ve Kürt ve muhafazakâr muhaliflerin büyük bir

bölümünün tutuklu olduğu bir dönemde kamusal alandaki ilk siyasi muhalif hareket olması ve bu anlamda darbenin kısıtlayıcı ortamına karşın, diğer toplumsal hareketler için alan açtığı ve yol gösterdiği'dir. Yani 2. Dalga hareket o dönemin aynı zamanda önemli bir demokrasi aktörüdür. Fakat Feminist hareketin ve kadın mücadelesinin Türkiye siyasi alanına katkısı sadece yapıla- ve düşünülemediği şekliyle siyasi hayata bir katkı olarak değerlendirilemez. Mücadele, toplumsal hayatın kurucu öğelerinden biri olarak toplumsal cinsiyet düzenine getirdiği kapsamlı eleştirilerle hem gündelik hayatı ve gündelik hayatta kabullenilegelmiş pratikleri siyasetin müzakere alanına katarak siyasi alanı genişletmiş, hem de politik olanın tanımını değiştirip kendi hiyerarşisiz ve merkeziz örgütlenme kültürü üzerinden Türkiye siyasi kültürünü dönüştürmüştür. Mademki feminist kuram, ideoloji ve harekete göre gündelik hayat siyasi olanın alanından dışlanamaz, ayrı görülemez, tam tersi iç içe geçmiştir ve arzu edilen toplumsal dönüşüm gündelik hayatlarımızdan başlamayı gerektirir, o zaman feminizmin ve kadın hareketinin bu dönüşüme katkısı ne olmuştur? Ana başlıklarıyla düşünelim:

Aile İçi İktidar ve Duygu İlişkilerinin İç İç Geçmişliği

Gündelik hayat pratiklerimizden bahsederken aileden, ailenin toplumsal cinsiyet rejiminden ve aile içindeki toplumsal cinsiyet rol dağılımımızdan bahsetmeden olmaz. Feminist Kuramcı Raewyn Connell çok katmanlı ve yoğun ilişkilerden oluşan ailede iktidar, ekonomi, duygu ve direniş örgülerinin nasıl iç içe geçmiş olduğunun altını çizer. Patriyarkal aile cinsiyetçi ve yaşçı hiyerarşisiyle, erkeğin kadın üzerindeki ve yaşlı olanın genç üzerindeki üstünlüğü ile bize bir takım toplumsal cinsiyet rolleri atar.

Bu bağlamda biricik ve bireysel olarak şekillendiğini düşündüğümüz cinsellik, cinsel arzu ve kimliklerimizin de ailenin cinsiyet rejiminden ve toplumun cinsiyet düzeninden ve iktidar ilişkilerinden bağımsız görülemez. Feminist hareket, aile içindeki iktidar ilişkileri ile duygusal ilişkilerin iç içe geçmişliğini vurgulayarak toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsel pratikler hakkında farkındalık geliştirmemizi sağladı. Yani bize kadın(sı) hissetme, sevmek, sevilme, sevdaya düşme, arzula(n)ma, cinselliklerimizi kurma/yaşama pratiklerimizin, hangi erkekleri çekici bulduğumuzun, hangi adamlara çekildiğimizin, sevgi için/adına nelere katlandığımızın, boyun eğdiğimizizin, hangi fedakarlıklarda bulunduğumuzun, ne zaman sevilmiş hissettiğimizin, bunun için neleri göze aldığımızın, neye/nasıl tutkalandığımızın, bütün bunların toplumsal iktidar ilişkilerinden bağımsız olmadığını ve hatta bizzat iktidarın bir aracı olduğunu gösterdi.

Tahakküm ilişkilerine gönüllü rıza

Mademki “ağır erkekler” gönlümüz kendi isteyerek düşüyor, maço erkeklikleri bazen özellikle çekici buluyoruz, o zaman tahakküm ilişkilerini de her zaman bir baskılaya, egemenliği altına alma, zor kullanarak diğerini kendine tabi etme olarak düşünemeyiz. Tam tersi tahakküm ilişkileri bir şekilde rıza ilişkilerini de içerir ve hatta Fransız antropolog/sosyolog Pierre Bourdieu’nün gösterdiği gibi, bedene kazınmıştır ve biz pek de farkında olmadan işlerliklerini kazanırlar.[1] Gündelik hayatta birçok bedensel tutum ve tavırlarımız tam da bu içselleştirilmiş tahakküm ilişkilerini gösterirler kendi bedenlerimize çeki düzen verme, mütevazı ve edepli görünme çabamız üzerinden. Yani bir anlamda boyun eğmeyi, cinsiyetlendirilmiş toplumsal düzenin kural/sınırlarını kabullenmeyi, onay vermeyi, iffetli eş, terbiyeli kız ve kadın olmak üzerinden kabul görmenin “hazzını” da alarak hayata geçiririz. Kim bu konularda farkındalık ve bilinç geliştirmemizi, içselleştirdiğimiz normları gözden geçirmemizi sağlamıştır? Feministler.

Feminist Bilinç Yükseltme Grupları

Feminist Bilinç Yükseltme Grupları 2. Dalga Türkiye feminizminin ilk zamanlarına ve sadece kapalı küçük gruplara özgü görülebilir ama kamusal alanda sözün yayılması üzerinden etkileri büyük olmuştur. Bilinç yükseltme grupları üzerinden pek tekil sandığımız kişisel şiddet, aşağılanma, baskılanma, sevdalanma ve hor görülme biçimlerimizin ne kadar ortak olduğunu, gündelik hayatta normal diye kabullendiğimiz banal pratiklerin aslında bizi ne kadar örselediğini ve öznelliklerimize ket vurduğunu öğrendik, daha önce farkında bile olmadığımız otomatikleşmiş tepki, görev bilinci ve sorumluluk yüklenişlerimizin tahakküme gönüllü rıza gösterişimiz olduğunu, doğrusunun böyle olduğunu düşündüğümüzü bize gösterdi.

Ataerkil Pazarlık

Hatta bir adım ileriye gidersek yine feminist kuram ve hareket bize gösterdi ki cinsiyetlendirilmiş toplumsal düzenin tahakküm ilişkilerine gönüllü rıza gösterdiğimizde bize de birtakım ayrıcalıklar veriliyor, alanlar tanınıyor. Feminist kuramcı Deniz Kandiyoti'nin Ataerkil Pazarlık kavramı[1] üzerinden gösterdiği gibi bu düzenin sürdürülebilmesi için biz de birtakım iş birliklerine, göz yummalara, örtbas etmelere, iktidar paylaşımına davet ediliyor ve iş birliğimizin karşılığı olarak belli ayrıcalıklar ve çıkarlar edinebiliyoruz. Yani örneğin iffetli olursak bize imkân dahilinde sıcak, güvenli ve huzurlu yuvalar vaat ediliyor diğer "iffetsiz" hemcinslerimizi ele vermemiz, dışlamamız, ayıplamamız, hizaya getirmemiz karşılığında.

Ya da Ataerkinin normlarını yeniden üretmemiz/desteklememiz karşılığında bir çiçek, birkaç altın, birkaç bilezik, bir gelinlik, bir kutlama, bir mimoza olma haline tav olmaya karşı tetikte olmamız gerektiğini fark ettirdi Feminizm bize. En azından bu küçük imtiyazların/statülerin ödenen bedellere değip değmeyeceğini sorgulamamız gerektiğini.

Kadının Görünmez Emeği

Yine Feminist kuram ve hareket gösterdi ki evde gönüllü gerçekleştirdiğimiz, dışardaki mesaimize ek olarak üstlendiğimiz tüm o temizlik, çocuk yetiştirme, çamaşır, bulaşık, marketten aldıklarımızın insan vücudu tarafından sindirilebilecek gıdalara dönüştürmenin hepsi teker teker bir emektir, ücretli bir karşılığı vardır. Kadının görünmeyen emeği bu anlamda ataerki ile iş birliği yapan kapitalizmin payandalarından biridir.

Kızkardeşlik

Yine Feminist Kızkardeşlik fikri sayesinde fahişe/bakire/anne ayrımlarının nasıl Ataerkinin kavramsal araçları olduğunu, Kürdü, Türkü, türbanlısı, başı açığı, göçmeni, yerlisi, yabancısı demeden ama farklılıklarımızı da örtbas etmeden, yok sayıp geçmeden nasıl kadınlık deneyimlerimizin ortak paydası üzerinden bir araya gelebileceğimizi ve dayanışabileceğimizi gösterdi bize feminizm. Çok yol alındı kızkardeşlikte, daha da alınabilir.

Namus/Töre mi yoksa Kadın Cinayeti mi?

Yine namus ve töre cinayetleri kategorileştirmelerinin, töre/gelenek ve coğrafyaya göre ayırım yapmanın bizi ayırabilmek, afallatmak için kullandığı söylemsel bir aparattan ibaret olduğunu, etnik kimlik, “namusluluk” / “namussuzluk” /yöre fark etmeden hepsinin kadın cinayeti olduğunu,[1] kadınların/genç kızların bir sinemaya/markete “izinsiz” gittikleri için bu ülkede katledilebildiklerini gösterdi.

Bedenlerimiz bize aittir!

İster işgalci muhafazakâr İsrail politikalarına 8-10 çocuk doğuralım ister Filistin direnişine oğul yetiştirelim ister ülke zenginliği ve kalkınma için çocuk doğurmaya teşvik edilelim feminizm, bedenlerimizin bize ait olduğunu gösterdi, devletlerin, ideolojilerin, siyasal kavgaların, etnik aidiyetlerin üreme yarışlarının bir aracı olamayacağını haykırma cesaretini, özgüvenini ve farkındalığını verdi.

Kişisel olan politiktir!

Yine Feminist Hareket, Kuram ve İdeoloji sayesinde öğrendik ki sadece yönetme, devlet, ekonomi, eğitim, sağlık, kentleşme, göç gibi konular değil ama beden politikaları, kadına şiddet, ev içi şiddet, istismar, cinselliklerimiz, aile ve akraba ilişkilerimiz, toplumsal cinsiyet rol dağılımı, hasta/engelli/sakat/ çocuk bakımı, ihtimam ve duygusal emek tüm bunlar siyasetin konusudur, tartışma ve müzakereye açık olmalı, toplumsal uzlaşa mücadelelerinin bahsi olmalıdır. Eğer dövülüyorsak kocamız/abimiz/babamız tarafından bu siyasi bir meseledir, ölüm, şiddet, sömürü ve taciz ve istismar edilmemiz siyasetin konusudur. Siyasi kurum ve uygulamalar bunlara çözüm getirmelidir. Türkiye’de 2. ve 3. Dalga Feminizmler ve Kadın hareketleri bize tüm bunları ve daha nice konvansiyonel olmayan form ve mücadele yollarını (dayağa karşı mitingi, tacize karşı mor iğne kampanyası, düzenli organize edilen 8 Mart gece yürüyüşleri üzerinden kent sokaklarının geceleri de kadınlara ait olduğunu, kadın sığınma evleri) gösterdi, kazandırdı. Sokaklar, kentler, meydanlar, meclis ve diğer yaşam alanlarını bizim yaptı. Gündelik hayatlarımızın gramerini toplumsal cinsiyet adaleti ve eşitliği üzerinden yeniden yazdı. Biz de bu Feminist gramer(ler)i yazmaya ve kızlarımıza ve oğullarımıza aktarmaya devam edelim. Duyarlılıklarımız, bilinçliliklerimiz, farkındalıklarımız, uyanmalarımız ve mücadelelerimizle daha nice Feminist pratik ve tavır almalara, 8 Mart’ın kadınlara ve çocuklara şiddetin olmadan kutlandığı günlere!

Yaşasın Dünya Emekçi Kadınlar Günü!

Yararlanılan Kaynaklar:

- Al-Rebholz, A. (2012): Das Ringen um die Zivilgesellschaft in der Türkei, Transkript, Bielefeld.
Al-Rebholz, A. (2007): Feminist Production of Knowledge and Redefinition of Politics in Turkey. In: Lene Behmenburg et. al. Wissenschaft(f)t Geschlecht. Ulrike Helmer Verlag, Frankfurt am Main.
Bourdieu, P. (2014): Eril Tahakküm. Bağlam Yayıncılık, İstanbul.
Connell, R. W. (1998): Toplumsal Cinsiyet ve İktidar, İstanbul. Ayrıntı Yayınları.
Çaha, Ö. (1996): Sivil Kadın. Vadi Yayınları. Ankara.
Kandiyoti, K. (2021): Ataerkil Pazarlık – FeministBellek Erişim, 21 Mart 2025.
Koğacıoğlu, D. (2007): Gelenek Söylemleri ve İktidarın Doğallaşması: Namus Cinayetleri Örneği. Kültür ve Siyasete Feminist Yaklaşımlar 3.
Savran, G. Tura, N. (1992): Kadının Görünmeyen Emegi. Kardelen Yayınları, İstanbul.

RAMAZAN BAYRAMIDA SAĞLIKLI BESLENME: İYİ BİR BAŞLANGIÇ İÇİN ÖNERİLER

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. H. Merve BAYRAM, Ramazan Bayramı'nda dengeli ve bilinçli beslenmeye dair önerilerini paylaştı.

Ramazan Bayram dönemi, oruç sonrası değişen beslenme düzeni nedeniyle metabolizmada dalgalanmalara yol açabilir. Bu dönemde sıklaşan ve düzensizleşen öğünler vücut ağırlığında artışa ve sağlık sorunlarına neden olabilir. Ancak bayram süreci, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek için ideal bir fırsat sunar.

Bayram Kahvaltılarına Dikkat Edin! Bayram sabahları hazırlanan zengin kahvaltı sofraları keyifli olsa da fark etmeden fazla kalori alımına sebep olabilir. Kahvaltı sofralarınızda protein açısından zengin peynir, yumurta ve zeytin gibi besinlerle beraber domates, salatalık ve yeşil sebzeler gibi lifli gıdalara da yer verin. Tatlı tüketimi içinse şerbetli tatlılar yerine taze meyveler veya düşük kalorili marmelatları tercih edin. Beyaz ekmek ve hamur işlerinden ziyade tam buğday veya çavdar ekmeğini tercih etmek kan şekerinizi dengede tutar.



Öğünlerde Hafif Yemeklere Yer Verin: Bayram süresince tüketilen ağır ve yağlı yemekler mide rahatsızlığı, reflü, bulantı ve kabızlık gibi sorunlara neden olabilir. Yağda kızartmak yerine yemekleri fırında veya airfryer ile pişirerek sindirimi kolaylaştırabilirsiniz. Ayrıca baharatlı ve yoğun salçalı yemekleri daha sınırlı tüketmeye özen gösterin.



Sağlıklı Tatlı Alternatiflerine Yönelin: Bayramda tatlı tüketimi artar. Bu isteği şekerli ve kalorili tatlılar yerine kuru meyveler, taze meyveler ve tarçın gibi alternatiflerle giderebilirsiniz. Tatlılardan vazgeçemiyorsanız sütlü tatlılar veya hafif meyveli tatlılar daha iyi seçimler olacaktır.



Sıvı Tüketimine Önem Verin: Bayram süresince sıvı tüketiminizi artırmaya özen gösterin. Günlük 2.5-3 litre su içmek, metabolizmanızı hızlandırır ve sıvı dengenizi korur.



Salata ve Sebze Tüketimini Artırın: Bayram boyunca lif bakımından zengin salata ve sebzeleri sofranızdan eksik etmeyin. Bu tür besinler hem tokluk hissi sağlar hem de sindirim sisteminizi destekler.



Öğün Saatlerinize Dikkat Edin: Akşam yemeğinizi yatmadan önce en az 4-5 saat önce yiyerek uyku kalitenizi artırabilirsiniz.



Fiziksel Aktiviteyi İhmal Etmeyin: Bayram süresince veya sonrasında düzenli fiziksel aktivitelerle metabolizmanızı canlandırabilirsiniz. Haftada en az 3 gün, yarım saatlik yürüyüşler hem enerjinizi artırır hem de kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

Hızlı Değil, Kalıcı Sağlık Sağlayın! Bayram döneminde vücut ağırlığı artışı çok yaygındır ve bu dönemde hızlı ağırlık kaybetme yöntemleri tercih edilebilir. Ancak bu tür yöntemler genellikle kalıcı değildir. Bunun yerine sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimseyerek, düzenli egzersiz yaparak uzun vadeli ve sürdürülebilir sonuçlar elde edebilirsiniz.

Bayram sürecini sağlıklı yaşam alışkanlıklarını geliştirmek için fırsata çevirin ve sağlığınıza korumak için dengeli beslenmeye özen gösterin!

4 MART DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ: OBEZİTEYE KARŞI BİRLİKTE MÜCADELE EDELİM!

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bölüm Başkanı Doç. Dr. H. Merve BAYRAM, 4 Mart Dünya Obezite Günü kapsamında obezitenin küresel etkileri ve korunma yöntemleri hakkında önemli bilgiler paylaştı.



Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), obeziteyi sağlık üzerinde olumsuz etkileri olan aşırı yağ birikimi olarak tanımlamaktadır. Ancak obezite yalnızca bireysel bir sağlık sorunu değil; toplumsal ve ekonomik sonuçları olan küresel bir halk sağlığı problemidir. Her yıl milyonlarca insan, obezitenin tetiklediği diyabet, kalp hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıklarla mücadele etmekte ve bu durum sağlık sistemlerine büyük bir yük getirmektedir. En önemli gerçek şu: Obezite önlenabilir bir hastalıktır!

Neden Obeziteye Karşı Harekete Geçmeliyiz?

-Türkiye, Avrupa'nın En Obez Ülkesi!

DSÖ'nün 2016 verilerine göre, Türkiye %32,1 obezite oranı ile Avrupa'da en yüksek obezite oranına sahip ülkedir.

-Her 3 yetişkinden 1'i ve her 5 çocuktan 1'i obeziteyle karşı karşıya!

Türkiye Sağlık Araştırması'na göre, 15 yaş ve üstü bireylerde obezite oranı 2019'da %21,1 iken, 2022'de %20,2'ye yükselmiştir. Kadınlarda obezite oranları daha yüksek olup, metabolik hastalık risklerini artırmaktadır.

-Obezite sadece fazla kilodan ibaret değil!

Psikolojik, sosyal ve ekonomik etkileri olan çok boyutlu bir sağlık problemidir. Depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi sorunlar, obeziteyle birlikte sıkça görülmektedir.

-Beslenme ve yaşam tarzı seçimleri kritik bir rol oynuyor!

İşlenmiş ve çok işlenmiş gıdaların fazla tüketimi, yüksek kalorili besinler, düzensiz beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite eksikliği ve stres, obezitenin en büyük tetikleyicileri arasında yer almaktadır.

Obeziteyle Mücadelede Ne Yapmalıyız?

- Yeterli ve Dengeli Beslenme: Yaş ve cinsiyete uygun beslenme alışkanlıkları benimsenmelidir. Doğal ve işlenmemiş gıdalar tercih edilmeli, fast-food tüketimi en aza indirilmelidir. Günlük beslenme düzeninde sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve sağlıklı protein kaynaklarına daha fazla yer verilmelidir.
- Fiziksel Aktiviteyi Artırın: Günlük fiziksel aktivite süresi artırılarak kas kütlesi korunmalı ve metabolizma desteklenmelidir. Her gün en az 30 dakika tempolu yürüyüş yapmak bile büyük bir fark yaratabilir!
- Dijital Çağın Tuzaklarına Dikkat Edin: Uzun ekran süreleri, bilinçsiz atıştırma tüketimine ve fiziksel aktivitenin azalmasına neden olabilir. Mindful eating (bilinçli yeme) tekniklerini uygulayarak açlık sinyallerinizi dinleyin.
- Obeziteyi Damgalamayın, Farkındalık Yaratın! Obezite, bireysel bir zayıflık değil, çok yönlü bir sağlık sorunudur. Bireyleri suçlamak yerine bilimsel bilgi ve doğru yaklaşımlarla çözüm üretmek esastır.

Sorumluluk Hepimizin!

Obeziteyi yalnızca bireysel bir sorun olarak görmek büyük bir hata olur. Eğitim sistemleri, sağlık politikaları, gıda endüstrisi ve toplum olarak hepimiz bu mücadelenin bir parçasıyız. Bugün harekete geçmezsek, yarın çok geç olabilir!

4 Mart Dünya Obezite Günü'nde, sağlıklı bir gelecek için birlikte hareket edelim! Çünkü her küçük değişim, büyük dönüşümlerin başlangıcıdır!



8 Mart Dünya Kadınlar Günü: Eşitlik ve Dayanışma İçin Bir Adım

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. H. Merve BAYRAM, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün önemi ve tarihçesi hakkında bilgiler paylaştı.

Happy Women's Day

Dünya Kadınlar Günü, her yıl 8 Mart'ta Birleşmiş Milletler tarafından kutlanan uluslararası bir gündür. Bu özel gün, kadınların insan hakları çerçevesinde toplumsal, ekonomik ve siyasi alanlarda güçlenmesini desteklemeyi ve başarılarını görünür kılmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda kadın hakları mücadelesinde önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü Tarihi Kökeni

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün kökeni, 1908 yılında New York'ta 15 bin tekstil işçisinin daha iyi çalışma koşulları, adil ücret ve seçme hakkı talebiyle gerçekleştirdiği yürüyüşe dayanmaktadır. 1910 yılında Danimarka'da düzenlenen Uluslararası Kadın Konferansı'nda, sosyalist lider Clara Zetkin, kadın hakları ve toplumsal eşitliği vurgulamak amacıyla 8 Mart'ın "Dünya Kadınlar Günü" olarak kutlanmasını önermiştir.

Bu öneri kabul edilmiş ve 1911'de Avusturya, Danimarka, Almanya ve İsviçre'de ilk resmi kutlamalar gerçekleştirilmiştir. Yıllar içinde bu gün, kadın hakları ve toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesinin simgesi haline gelmiştir. 1977 yılında Birleşmiş Milletler tarafından resmen tanınarak, dünya genelinde farklı etkinliklerle kutlanmaya başlanmıştır.

8 Mart'ın Seçilme Nedeni

8 Mart'ın Kadınlar Günü olarak belirlenmesiyle ilgili farklı görüşler bulunmaktadır:

- 1917 yılında Rusya'da gerçekleşen Şubat Devrimi'ni tetikleyen kadın grevlerinin, Çarlık rejiminin çöküşüne katkıda bulunması.
- 8 Mart 1908'de New York'ta kadın işçilerin daha iyi çalışma koşulları ve oy hakkı için düzenlediği gösteriler.
- 25 Mart 1911'de New York'ta meydana gelen Triangle Gömlek Fabrikası yangını, kadın işçilerin kötü çalışma koşullarıyla ilgili farkındalığın artmasına yol açmıştır.

Birleşmiş Milletler'e göre, özellikle 1917'de Rusya'daki kadın grevleri, bugünün resmi olarak kabul edilmesinde etkili olmuştur.

Türkiye'de 8 Mart Kadınlar Günü

Türkiye'de Dünya Kadınlar Günü'nün kutlanması ilk kez 1921 yılında gerçekleşmiştir. Ancak çeşitli dönemlerde bu kutlamalara izin verilmemiştir. 1975 yılında, Birleşmiş Milletler tarafından ilan edilen "Kadın On Yılı" çerçevesinde, Türkiye'de de kadın haklarına dair farkındalık artmış ve aynı yıl "Kadın Yılı Kongresi" düzenlenmiştir. Bu gelişmeyle birlikte, 8 Mart kutlamaları Türkiye'de daha geniş çapta gerçekleştirilmeye başlanmıştır.

2025 Yılı Dünya Kadınlar Günü Teması

Birleşmiş Milletler, 2025 yılı için Dünya Kadınlar Günü temasını "Tüm Kadınlar ve Kız Çocukları İçin: Haklar, Eşitlik ve Güçlendirme" ("For ALL women and girls: Rights. Equality. Empowerment.") olarak belirlemiştir. Bu yılın teması, kadınların güçlendirilmesi, haklarının korunması ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin hızlandırılması konularına odaklanmaktadır. Ayrıca, Dünya Kadınlar Günü'nün resmi internet sitesinde 2025 yılı için tema "Eylemi Hızlandır" ("Accelerate Action") olarak duyurulmuştur. Bu tema kapsamında, dünya genelinde bireyler ve kurumlar, kadınların haklarına dikkat çekmek için #IWD2025 ve #AccelerateAction etiketleriyle dayanışma mesajları paylaşmaya teşvik edilmektedir.

Kadın Hakları İçin Daha Güçlü Bir Gelecek

8 Mart Dünya Kadınlar Günü, yalnızca kadınların başarılarını kutlamak için değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesine katkıda bulunmak için önemli bir fırsattır. Daha adil, eşit ve güçlü bir dünya için kadın haklarını destekleyelim!



Dünya Tuz Günü

Sağlığınız İçin Tuzu Azaltın!

Arş.Gör. Gizem Uzlu DOLANBAY

Dünya genelinde her yıl Mart ayının ikinci haftası, aşırı tuz tüketiminin sağlık üzerindeki etkilerine dikkat çekmek amacıyla “Dünya Tuz Günü” olarak anılmaktadır. Günlük beslenmemizin temel bileşenlerinden biri olan tuz, aşırı tüketildiğinde birçok kronik hastalık için risk faktörü haline gelmektedir.

Bilim Ne Diyor?

Tuzun temel bileşeni olan sodyum, vücut sıvı dengesinin korunması, sinir iletimi ve kas fonksiyonları için gereklidir. Ancak Dünya Sağlık Örgütü (WHO), günlük tuz tüketiminin 5 gramı (yaklaşık 1 çay kaşığı) geçmemesi gerektiğini belirtmektedir. Buna rağmen, birçok ülkede bireyler ortalama 9-12 gram tuz tüketmekte ve bu durum hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, böbrek rahatsızlıkları ve osteoporoz gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır.



Sağlığınız için bugünden itibaren tuzu azaltın, lezzeti koruyun!

Türkiye’de Tuz Tüketimi

Türkiye’de yapılan beslenme araştırmaları, bireylerin günlük ortalama 15 gram tuz tükettiğini göstermektedir.

Bu miktar, önerilen sınırın yaklaşık 3 katı kadardır. Özellikle evde yemek pişirirken eklenen fazla tuz, işlenmiş besinler ve restoran yemekleri, tuz alımının artmasına neden olmaktadır.

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Bir Gelecek İçin Daha Az Tuz!

Aşırı tuz tüketiminin önüne geçmek ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için şu önerilere dikkat edilebilir:

- İşlenmiş ve paketli besinleri azaltın. Hazır besinlerde gizli tuz miktarları oldukça yüksektir.
- Yemeklerinizi baharatlar ve taze otlarla tatlandırın. Limon, sarımsak, kimyon, nane gibi doğal tatlandırıcılar kullanabilirsiniz.
- Damak tadınızı zamanla daha az tuza adapte edin. Birden bırakmak yerine kademeli azaltma yöntemini deneyin.
- Etiket okumayı alışkanlık haline getirin. Ambalajlı besinlerin içeriğindeki tuz miktarını kontrol edin.
- Dışarıda yemek yerken “az tuzlu” seçeneğini tercih edin. Restoranlarda yiyeceklerinize ekstra tuz eklenmemesini isteyin.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak, sağlıklı beslenme farkındalığını artırmak adına sürdürülebilir ve dengeli beslenme konusunda toplumu bilinçlendirmeye devam ediyoruz.

DÜNYA

Uyku
Günü



İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi Münevver Gaye AYBEY, Dünya Uyku Günü, tarihi, kaliteli uyku, uykusuzluk ve uykusuzluğun olumsuz etkileri hakkında bilgilendirmede bulundu.

Dünya Uyku Günü, sağlığın ve genel yaşam kalitesinin korunmasında uykunun önemine dikkat çekmek amacıyla her yıl düzenlenen bir etkinliktir. Uyku ile ilgili sorunlara, bu sorunların tıbbi boyutuna, eğitime ve sosyal etkilerine odaklanan bir farkındalık çağrısıdır. Bu özel gün, uyku bozukluklarının daha iyi önlenmesi ve yönetilmesi yoluyla toplum üzerindeki yükün azaltılmasını sağlamak amacıyla Dünya Uyku Derneği (World Sleep Society) tarafından organize edilmektedir. Her yıl belirlenen farklı temalarla uyku sağlığının çeşitli yönlerine ve faydalarına dikkat çekilmektedir.

Uyku Günü

Dünya Uyku Günü ilk olarak 2008 yılında kutlanmıştır. Bu günün amacı, uykunun önemini vurgulamak ve uyku ile ilgili sorunlara dikkat çekmektir. Uyku ile ilgili çeşitli problemler ve bu sorunların tedavisinde kullanılan yöntemler bu gün kapsamında ele alınmaktadır. Dünya Uyku Günü, her yıl İlkbahar Ekinoksu'ndan önceki cuma günü kutlanmaktadır. Bu tarih her yıl değişiklik gösterse de genellikle Mart ayının ortalarına denk gelmektedir. Bu özel günün ekinoksla ilişkilendirilmesi, dengeli bir gece-gündüz döngüsü gibi düzenli ve dengeli bir uyku düzeninin önemini simgelemektedir.

Dünya Uyku Günü 2024, 15 Mart 2024 Cuma günü kutlanmıştır. 2024 yılı teması: "Küresel Sağlık İçin Uyku Eşitliği." Bu tema, sağlıklı uykunun genel sağlık üzerindeki kritik rolüne vurgu yaparken, uyku sağlığı konusundaki eşitsizliklere de dikkat çekmektedir. Dünya Uyku Günü, dünya genelinde uyku uzmanları ve savunucuları için daha iyi uyku alışkanlıklarını teşvik etmek ve küresel uyku sağlığı sorunlarını ele almak adına bir platform oluşturmaktadır. Bu gün, uyku bilinci ve hijyenini artırmak için önemli bir fırsat sunmaktadır.

Uykusuzluğun, kalp hastalıkları ve kan oksijen seviyesinde düşüklük gibi hayati sorunlara yol açabileceği bilinmektedir. Uyku, basit bir günlük rutin gibi görünse de aslında oldukça karmaşıktır ve genel sağlık üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Dünya Uyku Günü, günlük hayatta yeterli ve kaliteli uykunun önemini hatırlatmak amacıyla kutlanmaktadır. Uzmanlar, "Yeterli ve kaliteli uyku her şeydir." diyerek, hiçbir ilacın veya kafeinin iyi bir uykunun yerini tutamayacağını vurgulamaktadır.

Uykunun önemine dair bazı temel noktalar ise şunlardır:

Yetersiz uyku, vücudun uyku rezervini etkiler. Bir gün bile uykusuz kalmak, vücut üzerinde bir yük oluşturmaktadır. Gece uykusu, gündüz uykusuyla telafi edilemez. Uyku eksikliği; sinirlilik, yorgunluk ve uyku hali gibi sorunlara neden olabilir.

Kaliteli uyku, genel sağlığa katkıda bulunur. Uyku eksikliği yaşanan günlerde, kişinin kendini yorgun ve bitkin hissetmesi yaygın bir durumdur. Yeterli ve kaliteli bir gece uykusu ise, kişinin gün boyu dinç ve enerjik hissetmesini sağlar.

Uykusuzluk kilo alımına yol açabilir. Düzenli ve yeterli uyku alınmadığında, vücut enerji açığını kapatmak için daha fazla besin tüketmeye yönelebilir. Özellikle sağlıklı atıştırmalıklara yönelmek, kilo alımına neden olabilir.

Uyku eksikliği, uyku bozukluklarına ve strese yol açabilir. Yetersiz uyku, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Uyku eksikliği; stres, kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir. Ayrıca hipertansiyon, düzensiz kalp atışı, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve hormonal dengesizlikler gibi ciddi sağlık sorunlarına da neden olabilir.

Dünya Uyku Günü vesilesiyle, uyku düzeninizi gözden geçirip sağlıklı uyku alışkanlıkları edinmeye ne dersiniz? Unutmayın, iyi bir uyku = sağlıklı bir yaşam!

DÜNYA MUTLULUK GÜNÜ

Mutluluğunuzu Beslenme ile Destekleyin!

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Arş. Gör. Dr. Başak CAN, dünya mutluluk günü, mutluluk ve beslenme bağlantısı hakkında açıklamalarda bulundu.

Her yıl 20 Mart'ta kutlanan Dünya Mutluluk Günü, mutluluğun ve iyi oluşun önemini vurgulayan özel bir gündür. Mutluluk, sadece ruh halimizle ilgili değil aynı zamanda beden sağlığımızla da doğrudan bağlantılıdır. Peki, beslenmenin mutluluk üzerindeki etkisini hiç düşündünüz mü? Doğru gıdalarla beslenmek, zihinsel ve duygusal sağlığımızı destekleyerek daha mutlu bir yaşam sürmemizi sağlamaktadır.

Mutluluk ve Beslenme Arasındaki Bağlantı

Besinler, beynimizin kimyasını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Özellikle mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin ve dopamin üretimi, yediğimiz besinlerden büyük ölçüde etkilenir. İşte mutluluğunuzu artırabilecek bazı besinler:

- **Triptofan Zengini Gıdalar:** Serotonin üretimini destekleyen triptofan amino asidini içeren yiyecekler, mutluluğun anahtarlarından biridir. Hindi eti, yumurta, süt ürünleri, fındık ve muz gibi besinler, serotonin seviyenizi artırmaktadır.
- **Omega-3 Yağ Asitleri:** Beyin sağlığı için kritik öneme sahip olan omega-3 yağ asitleri, depresyon ve stresle mücadelede yardımcı olmaktadır. Somon, ceviz, keten tohumu ve chia tohumu gibi besinleri beslenme programınıza ekleyerek daha dengeli bir ruh haline sahip olabilirsiniz.
- **B Vitamini Kaynakları:** B vitaminleri, özellikle B6 ve B12, enerji seviyelerini artırarak ruh halinizi olumlu yönde etkilemektedir. Tam tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller ve yumurta gibi besinler bu vitaminler açısından zengindir.
- **Probiyotikler:** Bağırsak sağlığı ile mutluluk arasında güçlü bir ilişki vardır. Yoğurt, kefir, turşu ve kombu çayı gibi probiyotik açısından zengin besinler tüketmek, bağırsak sağlığınızı destekleyerek ruh halinizi iyileştirebilmektedir.
- **Çikolata:** Kakao, mutluluk hissini artıran feniletilamin içermektedir. Bitter çikolata, stres hormonlarını azaltarak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.

Mutlu Bir Hayat İçin Sağlıklı Beslenin

Mutluluk, sadece dış etkenlere bağlı değildir; yediklerimiz de bu sürecin önemli bir parçasıdır. Dengeli bir beslenme planı ile hem bedeninizi hem de ruhunuzu besleyerek daha mutlu, daha enerjik ve daha sağlıklı bir hayat sürebilirsiniz. 20 Mart Dünya Mutluluk Günü'nü kendinize iyi bakarak ve beslenme alışkanlıklarınıza dikkat ederek kutlayın!

21 Mart Dünya Down Sendromu Günü

farkındalık, eşitlik ve beslenmenin önemi

İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Aylar KARGAR MOHAMMADINAZHAD, 21 Mart Dünya Down Sendromu Günü kapsamında, toplumsal farkındalığın artırılması, eşit fırsatların sağlanması ve beslenmenin genel sağlık ve gelişim sürecindeki etkilerine dair değerlendirmelerde bulundu.



Dünya Down Sendromu Günü, Down sendromlu bireylerin toplumsal hayata tam katılımını desteklemek, farkındalık yaratmak ve haklarını savunmak amacıyla taşımaktadır. **21 Mart tarihi, Down sendromunun genetik yapısına atıfta bulunarak, 21. kromozomun trizomisini simgelemektedir.**

Down sendromlu bireyler, farklı yeteneklere ve potansiyellere sahip olup, uygun eğitim, sosyal destek ve kapsayıcı politikalarla bağımsız ve üretken bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilirler. Eğitim, istihdam, sağlık hizmetleri ve sosyal yaşamda eşit fırsatların sağlanması, Down sendromlu bireylerin toplumsal entegrasyonunu artırmada kritik rol oynamaktadır. Engellerin kaldırılması, sosyal farkındalığın artırılması ve destekleyici ortamların oluşturulması, Down sendromlu bireylerin potansiyellerini ortaya koymalarına olanak tanımaktadır.

Bu bağlamda, bireylerin erken yaşlardan itibaren desteklenmesi, onların bilişsel, fiziksel ve sosyal gelişimlerini en iyi şekilde yönlendirebilmek açısından büyük önem taşımaktadır. **Beslenme de bu süreçte dikkat edilmesi gereken unsurlardan biridir;** dengeli bir diyet, bağışıklık sistemini destekleyerek genel sağlık durumunu iyileştirebilir ve gelişimi olumlu yönde etkileyebilir. Bunun yanı sıra, eğitim ve rehabilitasyon programları, motor becerilerin geliştirilmesine yönelik destekler ve bireysel yetenekleri teşvik eden yaklaşımlar, Down sendromlu bireylerin toplumsal yaşama daha aktif bir şekilde katılımını kolaylaştırmaktadır.

Toplumsal farkındalığın artırılması ve ayrımcılığın önlenmesi, Down sendromlu bireylerin sosyal hayata katılımını güçlendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu bireylerin haklarına saygı duyulması, eşit fırsatlara erişimin sağlanması ve toplumda etkin bir şekilde yer alabilmeleri, kapsayıcı ve bilinçli politikalarla mümkündür. Bu nedenle, 21 Mart Dünya Down Sendromu Günü, bireysel ve kurumsal düzeyde bilinçlenmeyi teşvik eden önemli bir fırsat sunmaktadır. **Tüm bireylerin eşit haklara sahip olduğu bir toplumun inşası, toplumsal duyarlılık ve dayanışma ile gerçekleştirilebilir.**



Dünya Su Günü: Besinlerimiz Ne Kadar Su Harcıyor?

Her yıl 22 Mart'ta kutlanan Dünya Su Günü, su kaynaklarının korunmasının ne denli önemli olduğunu hatırlatmaktadır. Küresel ölçekte yaşanan su krizinin etkileri yalnızca içme suyu ve sanayi kullanımına bağlı kalmayıp, besin üretimi ve tüketimiyle de doğrudan ilişkilidir. Tarımsal faaliyetler, dünya genelindeki tatlı su kaynaklarının yaklaşık %70'ini kullanmaktadır. Bu durum, bireylerin beslenme tercihleriyle su tüketimi arasındaki ilişkiyi daha da önemli hale getirmektedir.

Su Ayak İzi ve Beslenme: Sayılarla Gerçekler

Su ayak izi, bir ürün veya hizmetin üretim sürecinde kullanılan toplam su miktarını ifade eder. Besin üretimi, küresel ölçekte en fazla tatlı su tüketen sektörlerden biridir. Bireylerin beslenme alışkanlıklarının bu tüketim üzerindeki etkisi çarpıcı verilerle ortaya konmaktadır:

- 1 kg sığır eti üretimi için yaklaşık 15.400 litre su kullanılırken, 1 kg tavuk eti için bu miktar 4.300 litre civarındadır.
- 1 kg peynirin su ayak izi 5.000 litreden fazladır, ancak baklagiller gibi bitkisel protein kaynakları çok daha düşük su tüketimine sahiptir. Örneğin, 1 kg mercimek üretimi için yaklaşık 1.250 litre su gereklidir.
- Küresel besin israfı, toplam tatlı su tüketiminin yaklaşık %24'ünün boşa harcanmasına neden olmaktadır. Her yıl israf edilen besinler, dünya çapında milyarlarca metreküp suyun gereksiz yere tüketilmesine yol açmaktadır.

Sürdürülebilir Beslenmeyle Su Tasarrufu Sağlamak Mümkün Mü? Günlük beslenme alışkanlıklarında yapılacak küçük değişiklikler bile su kaynaklarının daha verimli kullanımına katkıda bulunabilir:

- Hayvansal besinler yerine bitkisel proteinleri tercih etmek, su tüketimini azaltır.
- Mevsimsel ve yerel besinleri seçmek, tarımsal sulama ihtiyacını düşürerek kaynakları korur.
- Besin israfını önlemek, gereksiz su tüketimini büyük ölçüde engeller.

Su Kaynaklarını Koruma Yolları

- Daha düşük su ayak izine sahip besinleri tercih etmek,
- Sürdürülebilir tarım uygulamalarını destekleyen ürünler kullanmak,
- Evde ve endüstride besin israfını en aza indirmek.

Dünya Su Günü, suyun önemini yeniden hatırlatırken, bireyleri tüketim alışkanlıklarını gözden geçirmeye ve sürdürülebilir bir yaşam biçimine yönelmeye teşvik etmektedir. Su kaynaklarının korunması, yalnızca bugünün değil, gezegenin geleceğinin de temel gerekliliklerinden biridir.

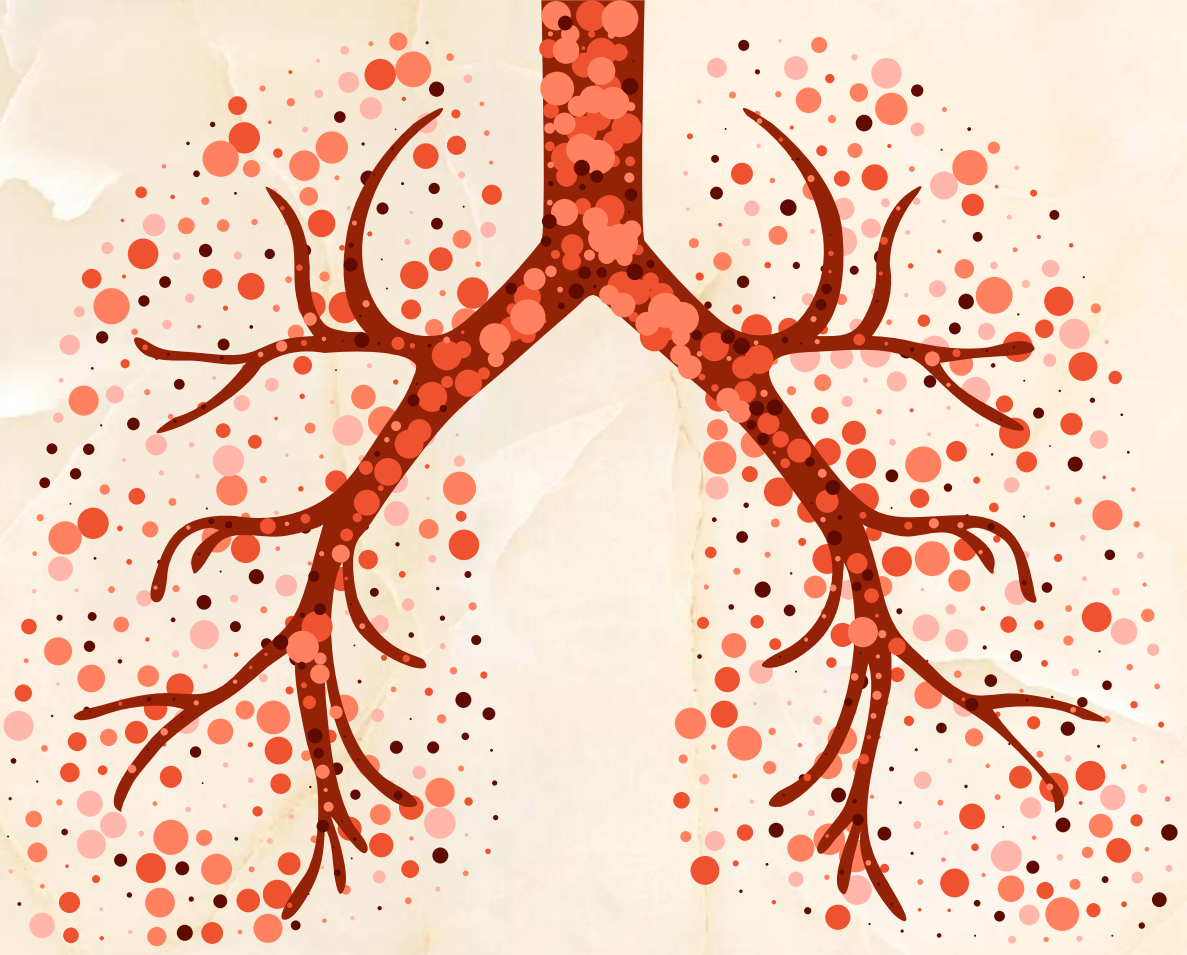
***İstanbul Gelişim Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Araştırma Görevlisi Gizem
UZLU DOLANBAY, Dünya
Su Günü kapsamında
beslenme alışkanlıklarının su
ayak izi üzerindeki etkisine
dikkat çekerek önemli
değerlendirmelerde bulundu.***



**Dünya Su Günü: Besinlerimiz Ne Kadar Su Harcıyor? -
Sağlık Bilimleri Fakültesi - Beslenme ve Diyetetik**

Dünya Su Günü: Besinlerimiz Ne Kadar Su Harcıyor?

IGU



DÜNYA TÜBERKÜLOZ GÜNÜ

Dünya Tüberküloz Günü kapsamında açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Hasan Fatih AKGÖZ, tüberküloz, tedavi süreci ve beslenme ile ilişkisine dair değerlendirmelerde bulundu.

Tüberküloz (verem), Mycobacterium tuberculosis basilinin neden olduğu bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığıdır. Başta akciğerler olmak üzere solunum sistemini etkileyebilen bu hastalık, hava yoluyla bulaşmaktadır. Tüberküloz; gece terlemesi, ateş, öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığı gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Tanı konulan bireylerde vücut ağırlığı kaybı, iştahsızlık ve halsizlik sıkça gözlemlenmektedir. Tüberküloz, doğru tanı ve tedavi ile kontrol altına alınabilen bir hastalıktır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre, 2023 yılında dünya genelinde yaklaşık 10,8 milyon kişi tüberküloz hastalığına yakalanmıştır. Bu kişilerin 6,0 milyonu erkek, 3,6 milyonu kadın ve 1,3 milyonu çocuklardan oluşmaktadır. Aynı yıl içinde tüberküloz nedeniyle 1,25 milyon insan hayatını kaybetmiştir. Dünya genelinde tüberküloz, yerini COVID-19'a bıraktığı üç yılın ardından, muhtemelen tek bir enfeksiyöz ajandan kaynaklanan dünyanın önde gelen ölüm nedeni olarak geri dönmüştür.

Türkiye'de tüberküloz tedavisi, Türkiye Cumhuriyeti (T.C.) Sağlık Bakanlığı'na bağlı Verem Savaş Dispanserlerinde ücretsiz olarak sunulmakta; tanı, tedavi, ilaç temini ve takip hizmetleri yürütülmektedir.

Tüm yaş gruplarında sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi, temel besin öğelerini içeren dengeli bir beslenme planı ile yakından ilişkilidir. Bu noktada yetersiz beslenme, bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açarak bireyleri tüberküloz gibi enfeksiyon hastalıklarına karşı daha savunmasız hale getirebilir. Ancak, yetersiz beslenme tek başına tüberkülozun doğrudan nedeni değildir.

Toplumda yetersiz beslenmenin azaltılması, tüberküloz gelişme riskini dolaylı olarak etkileyebilir. Bağışıklık sisteminin zayıflatan beslenme yetersizlikleri, tüberküloz gibi enfeksiyon hastalıklarının ortaya çıkma olasılığını artırabilmektedir. Bu nedenle, beslenme ile enfeksiyon arasındaki karşılıklı ilişki göz önünde bulundurularak müdahalelerin çok yönlü bir yaklaşımla planlanması önem arz etmektedir.

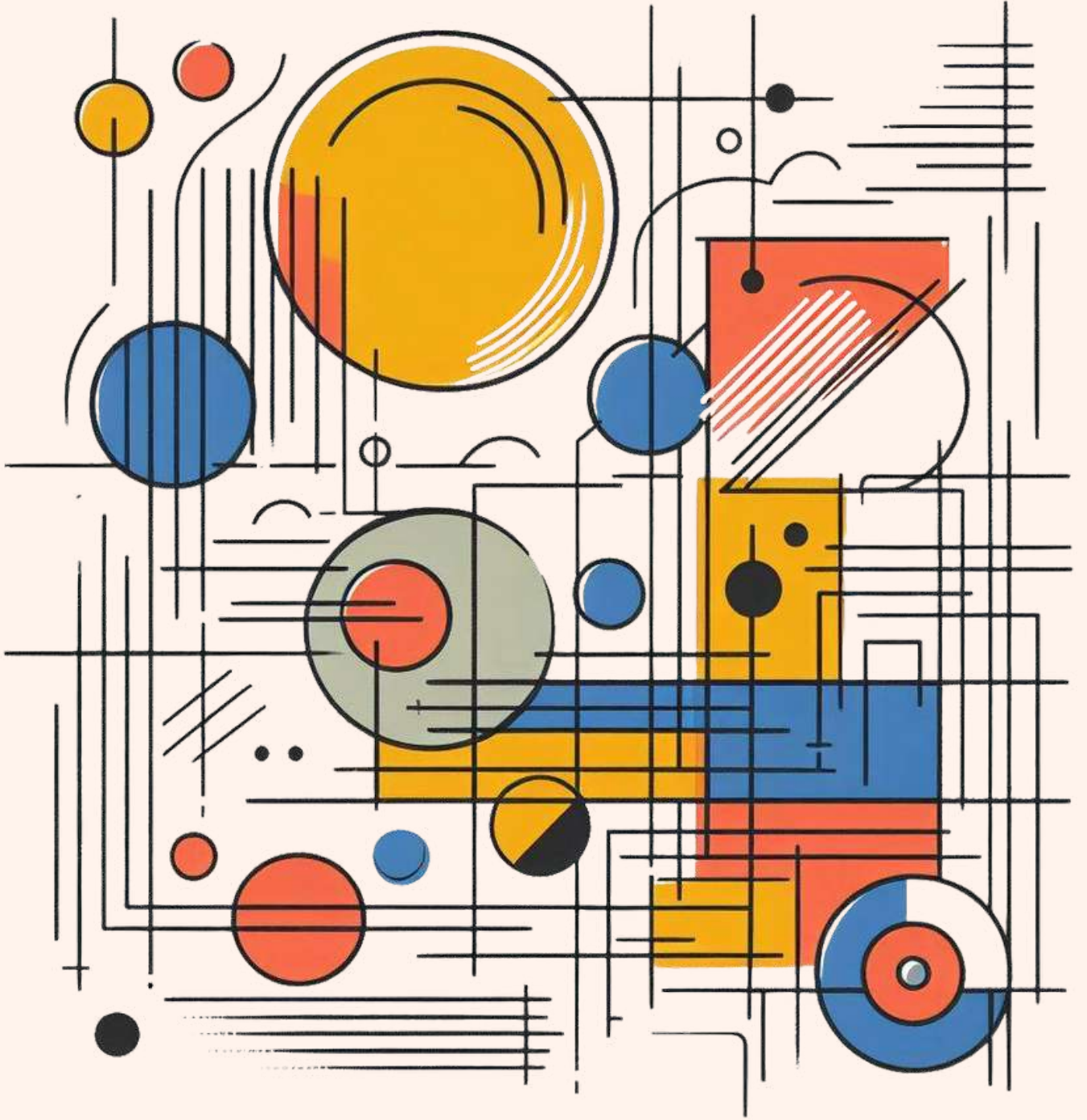
Tüberküloz tanısı alan bireylerin önemli bir kısmında, tanı anında yetersiz beslenme riski bulunmaktadır. Hastalığa bağlı iştahsızlık, enerji gereksiniminde artış ve metabolik yük nedeniyle vücut ağırlığı kaybı sıkça görülmektedir. Bu nedenle, tedavi sürecinin başlangıcında bireylerin beslenme durumunun kapsamlı şekilde değerlendirilmesi; antropometrik ölçümler, biyokimyasal göstergeler, klinik bulgular ve beslenme öyküsünü içerecek şekilde yapılmalıdır.

Beslenme durumu, enfeksiyonlara karşı direncin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Yetersiz beslenme bağışıklık sistemini zayıflatırken; enfeksiyon varlığı da metabolik gereksinimleri artırarak vücut ağırlığı kaybı ve mikro besin ögesi eksikliklerine yol açabilmektedir. Bağışıklık sisteminin işlevselliğinde A, C, D, E, B₆ vitaminleri ile folik asit, çinko, selenyum, bakır ve demir gibi mikro besin öğeleri önemli rol oynamaktadır. Bu mikro besin öğelerinin enfeksiyonlara karşı bağışıklık yanıtını destekleyici etkilerine, T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Beslenme Konseyi tarafından hazırlanan “Enfeksiyon Hastalıklarında Beslenme, Takviye Edici Gıdalar ve Sağlık Etkileri” başlıklı Bilim Komisyonu Raporu’nda dikkat çekilmektedir.

Tüberküloz gelişiminde sosyoekonomik faktörler de önemli rol oynamaktadır. Özellikle yoksulluk, beslenme yetersizliklerine neden olarak hastalığın riskini artırabilmektedir. Bu nedenle sağlık profesyonelleri, yalnızca klinik tedavi sürecini değil; bireyin sosyal ve ekonomik koşullarını da değerlendirerek gerekli durumlarda destek mekanizmalarını harekete geçirmelidir.

Tüberküloz, sıklıkla HIV enfeksiyonu, diyabet, tütün kullanımı, alkol veya madde bağımlılığı gibi komorbid sağlık durumlarıyla birlikte seyredebilir. Bu eşlik eden hastalıkların her biri kendine özgü beslenme ihtiyaçları ve risk profilleri taşıdığından; beslenme değerlendirmeleri ve danışmanlık süreçlerinde bu durumların göz önünde bulundurulması önemlidir.



KÜLTÜR SANAT
EDEBİYAT

ZAMANE ENGİN GEÇTAN

Engin Geçtan
Zamane



Yazardan,

"Askeri darbenin ardından otorite figürlerine ve kurumlarına karşı tepkiler sindirilmişti, ama daha uzun vadede bunun yerini farklı ve çoklu dinamikler aldı. Artık siyasi ya da toplumsal bir kutuplaşma olduğunda, şaşırtıcı bir hızla karşıt bir kutup odağı oluşmakta. Bu bir bakıma yoğun bir dinamizmin de ifadesi, tabii beraberinde bir soruyla birlikte. Bu dinamikler bizi ileriye doğru mu taşıyor, yoksa kısırdöngüye kapılıp sürüklenmemize mi neden oluyor? Yönetilen ülkeden neredeyse bağımsız, kendi kendini ileriye taşıyan bir başka ülke de var gibi. Psikoterapide de zaman zaman mehteran yürüyüşüne benzer bir süreç yaşandığından benim için oldukça bildik. Askeri darbe olmasaydı neler yaşardık sorusunun cevabını ise hiçbir zaman bilemeyeceğiz."

Engin Geçtan geniş bir zaman aralığında, Türkiye'de yaşanan süreçlere uzmanlık alanı olan psikiyatri perspektifinden bakıyor, toplumun ve bireylerin değişmesine dair değerlendirmeler ve yorumlarda bulunuyor.

Otorite, öfke, sıkışmış kızgınlıklar, persona ve gölge, özerklik, kimlik sorunları, çocuk yalnızlığı gibi konularda söz alırken aynı zamanda klinik deneyimlerinden gözlemler de aktaran Geçtan'dan zamane hallerine yılların birikiminden bir bakış. [Aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.](#)

BU AYKI KONUĞUMUZ

Zülbiye DUYUM MUTLUKAN

1-Diyelim ki yeni bir toplum kurmaya karar verdiniz ve güzel bir ada keşfettiniz. Yerine koyduğunuz ilk kural ne olurdu?

Çevre Düzeni ve Kuralları

2-İcat edilen buluşlardan hangisinin mucidi olmak isterdiniz?

Telefon

3-Geçmiş ya da gelecekte herhangi bir olaya şahitlik edebilecek olsanız hangi olayı seçerdiniz?

Atatürk'ün 1919 da Samsuna Çıkışı

4-Bir kitap yazacak olsaydınız adı ne olurdu?

Hayat: "Bilinmeyene Yolculuk"

5-Hayatınız hakkında bir film yapmış olsalardı sizi hangi aktörün/aktristin canlandırmasını isterdiniz?

Fatma Girik

6-Sizi en iyi tanımlayan 5 kelime nedir?

Yetkin, Özverili, Düşünceli, Düzenli ve Programlı

7-Ne tür bir yeteneğe sahip olmak isterdiniz?

Güçlü ve İradeli bir yapıya sahip olmak

8-Kahramanınız kimdir?

Biricik Annem

9-En sevdiğiniz yazar hangisidir?

İlber ORTAYLI, Doğan CÜCELOĞLU

10-Yaşadığınız yılların özeti hangi kelime olurdu?

İlkbahar Rüzgarı



Fransız yazar Marcel Proust'un yarattığı karakterlerle sohbet ettiği, onlara sorular sorduğu söylenir. "Proust Anketi" olarak da bilinen bu soruları 13 yaşında yazdığı ve 20 yaşındayken kendisinin de cevapladığı ifade edilir. Onun hazırladığı bu sorulardan yararlanarak biz de her sayımız için fakültemizde çalışanlara bu soruları yöneltiyoruz.



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ MEZUN TAKİP SİSTEMİ

Mezun Takip Sistemi (METSİS), mezunlarımızın istihdamı ve mezuniyet sonrası eğitimi gibi güncel durumlarını belirleyerek takip etmek, istatistiki veriler oluşturmak amacıyla açılmıştır.

İstanbul Gelisim Üniversitesi, mezunlar ile ilişkilerini kuvvetlendirmek ve mezunların istihdamına katkı sunmak adına METSİS'i faaliyete geçirmiştir. Mezunlarımız, METSİS'e ücretsiz üye olabilmektedir. METSİS'e üye olan mezunlarımız oluşturdukları kişisel profillerini güncelleyerek iş ilanlarımızı takip edebilmektedir.

METSİS'e Nasıl Üye Olurum?

1. metsis.gelisim.edu.tr platformuna giriş yapınız.
2. Açık pozisyonlar kutucuğundan ilanlar takip edebilirsiniz.
3. İlanlara başvuru gerçekleştirmek için Yeni Aday kutucuğundan hesap oluşturabilirsiniz.
4. Hesap oluşturulduktan sonra üst sekmede yer alan ilanlar sekmesinden iş ilanlarını görebilir ve uygun olan pozisyonlara başvurabilirsiniz.



Instagram -
igu_mezunlarkoordinatorlugu



LinkedIn -
IGU ALUMNI AND
MEMBERS COORDINATOR

MK

MEZUN KARTI

İGÜ'lü Mezunlarımız,
Üniversitemizin imkanlarından ve anlaşmalı olduğumuz firmalardan sağladığımız indirim oranlarından yararlanmak isteyen mezunlarımızın formu doldurması yeterli olacaktır. Kartınız hazır olduğunda K Blok 3. katta yer alan Mezunlar ve Mensuplar Koordinatörlüğü ofisinden teslim alınabilecektir.



SCAN ME





Sağlık Bilimleri
Fakültesi



RESMİ SOSYAL
MEDYA HESAPLARIMIZ



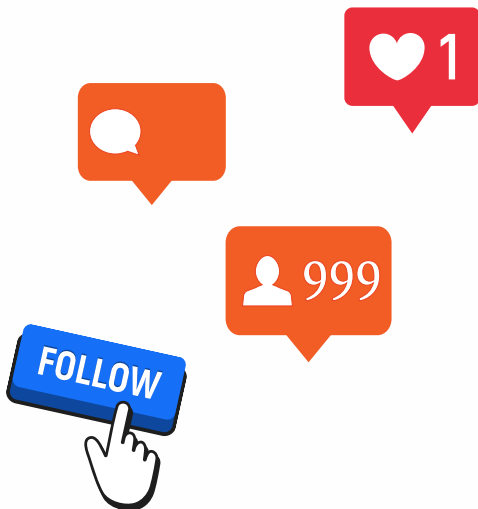
igu_sbf



igu_sbf



İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi



Yeni Haber

Her türlü görüş, öneri, haber
ya da yazınızı bize artık
sbfbulten@gelisim.edu.tr
adresinden iletebilirsiniz



Şeker Tadında

Bir Bayram Dileriz



Sağlık Bilimleri Fakültesi

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Prof. Dr. Rifat MUTUŞ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel BARUT

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Neşe KISKAÇ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

BÜLTEN EKİBİ

Dr. Öğr. Üyesi Emrah TÜNCER

Dr. Öğr. Üyesi Aslı KAYA

Öğr. Gör. Hande Besna GÖÇEN

Öğr. Gör. Berk Efe ALTINAL

Arş. Gör. Tuğba TÜRKCAN

Arş. Gör. Semanur OKTAY

Arş. Gör. Onur Zeki ANILGAN

Arş. Gör. Aişe Büşra CİĞER

Arş. Gör. Sıdıka ADIYAMAN

Arş. Gör. Dilara CENGİZLİ



KÜNYE