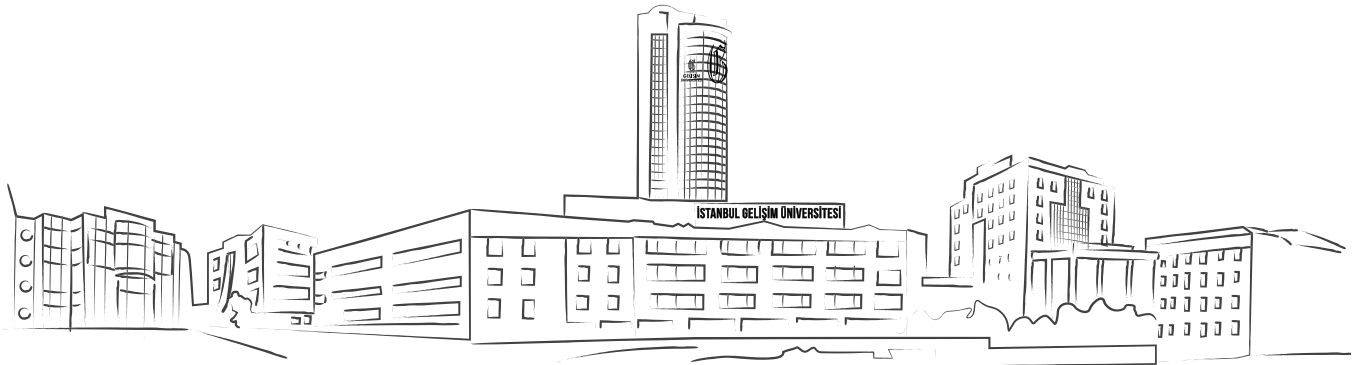


— İSTANBUL —
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ
HAFTALIK ÜNİVERSİTE BÜLTENİ

06 NİSAN 2020 - 10 NİSAN 2020 - CİLT 4 / SAYI 8



PERSONEL GÜNDEMİ

- Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne 30.03.2020 tarihinde Müdür Vekili olarak **Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ** atanmıştır.
- Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne 30.03.2020 tarihinde Müdür Yardımcısı olarak **Dr. Öğr. Üyesi Kemal ERKİŞİ** atanmıştır.
- Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne 30.03.2020 tarihinde Müdür Yardımcısı olarak **Öğr. Gör. Ömer MEŞEDİLCİ** atanmıştır.
- Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne 09.04.2020 tarihinde Enstitü Sekreteri olarak **Anıl ÇETİN** atanmıştır.
- Mühendislik-Mimarlık Fakültesi, Endüstri Mühendisliği Bölümü'ne 09.04.2020 tarihinde Bölüm Başkanı olarak **Prof. Dr. Tarık ÇAKAR** atanmıştır.

Not: Daha önceki bültenlerde kutlanan personel doğum günleri; Kişisel Verileri Koruma Kanunu (KVKK) kapsamında veri güvenliği gerekçesi ile yayımlanmayacaktır.

HABERLER

06 NİSAN 2020

En çok atıf alan makaleler sıralanmaya başladı



Türk üniversitelerinde görevli akademisyenlerin bilimsel makalelerine yapılan atıf sayısı artıyor. Akademisyenlerinin aldığı atıf sayısına dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "Dünyaca önemli üniversitelerden mezun olmuş ya da görev almış akademisyenlerin, Türk üniversitelerini tercih etmesi öğretim kalitesinin çitasını yukarıya doğru çekmiş, Q1, Q2 sınıfı dergilerde yayınlarının çıkması diğer öğretim üyelerini de teşvik etmiştir." dedi.

Birçok farklı akademik disiplin için kapsamlı atıf verileri sağlayan web sitesi 'Web of Science', alanında en çok atıf alan bilimsel makaleleri sıralamaya başladı. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) kadrosundaki öğretim üyelerinin yayınladığı bilimsel makalelerinin aldıkları atıf sayılarına dikkat çekti. Üniversite "AB'nin

28 ülkesinde yenilenebilir enerji tüketimi: Kirliliğin azaltılması ve ekonomik sürdürülebilirlik üzerine politika" (Andrew Adewele Alola) , "Çevresel sürdürülebilirlik hedefinde yenilenebilir enerji, göç ve reel gelirin rolü: Avrupa'nın en büyük devletlerinden kanıtlar" (Uju Violet Alola, Andrew Adewele Alola) , "Akıllı şebeke teknolojilerindeki kritik konular üzerine bir araştırma" (İlhami Çolak) başlıklı yayınların kısa zamanda 100'ün üzerinde atıf aldığını belirtti.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Psikiyatrist Doç. Dr. Demirkaya: “Yetişkinler ‘ergen’ gibi davranıyor”

06 NİSAN 2020



Koronavirüsü nedeniyle 65 yaş üstü ve 20 yaş altı vatandaşlara sokağa çıkma yasağı geldi. Çocuk gibi davranmanın riske girmek olduğuna vurgu yapan Çocuk ve Genç Psikiyatristi Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, yetişkinlerin ‘ergen’ gibi davrandığını söyledi.

Ergenliğin 12 – 18 veya 10 – 21 yaş arası gibi görünse de, beliren yetişkinlik ve geç ergenlik kavramlarının da var olduğunu dile getiren Demirkaya, “Bu yaş 30’a kadar uzamaktadır ve kronolojik yaştan da bağımsız olarak psikolojik ergenlik süreci bazı insanlarda ömür boyu sürmektedir. Yetişkinler ‘ergen gibi davranmaya’ ve dünya gerçeğinden uzakta kendi kurguları olan ‘kişisel masallarında’ yaşamaya devam ettikçe bu salgının kontrol altına alınması oldukça zor olacaktır” dedi.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Koronavirüs önlemi: Yüzünüze dokunmamak için bunları yapın

07 NİSAN 2020



Dünyayı etkileyen koronavirüs salgınında alınması gereken başlıca önlemler arasında elleri yüze dokundurmamak gelirken, Psikiyatrist Onur Okan Demirci, 1 dakikalık egzersizler yaparak veya not olarak bu alışkanlığın azaltılabileceğini söyledi.

Uzmanlara göre gün içinde farkında olmadan birçok kez ellerin yüzü dokunulması koronavirüsün bulaşma riskini daha da artırıyor. Virüsle baş etmek için el temizliğinin büyük önem taşıdığına dikkat çeken uzmanlar, elin yüze dokundurduğu sürece el temizliğinin faydasız olabileceğini de söylüyor. Yapılan araştırmaların normal şartlarda insanların saatte 9 ila 23 kez yüzlerine dokunduğunu gösterdiğine vurgu yapan Psikiyatrist Onur Okan Demirci, koronavirüsün yarattığı kaygı ve stresin bu oranı artırabileceğini söyledi. Ellerin yüze gitmemesi için birtakım egzersizler yapılabileceğini belirten Demirci, “1 dakikalık egzersizler yapabiliriz. Bu davranışları oldukça uzun süredir yaptığımız için bu istekler bir anda kesilmeyecektir. Hedefimiz bu davranışı giderek azaltmaktır. Eğer not alan biriyseniz bu azalmayı da daha rahat fark edebilir duruma gelirsiniz. Tahminen bunun için bir süre vermek mümkün değil, kişiden kişiye değişebilir. Ama zaman içerisinde azalarak minimuma inecektir” dedi.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

“Yaşlılara grip ve zatürre aşısı yapılmalı”

08 NİSAN 2020



Koronavirüs en çok yaşlıları etkilerken bakım evlerinde kalan yaşlıların da korunması önem taşıyor.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Gerontolog Öğr. Gör. Sıla Ayan, huzurevleri ve yaşlı bakım evlerinde en sık rastlanan enfeksiyonları sıraladı ve korunma yollarını anlattı. En çok görülen enfeksiyonların üriner sistem enfeksiyonları, pnömani, bası yarası ve influenza olduğunu dile getiren Ayan, koruyucu yöntemlerin bireye ve çevreye yönelik olması gerektiğine vurgu yaparak, “65 yaş üzerindeki yaşlılara yapılması gereken iki önemli aşı influenza (grip) ve pnömokok (zatürre) aşısıdır. Yaşlılığın ve ortamın temizliği, immünitenin artırılması önemlidir. İmmünitenin artırılması beslenme, fiziksel aktivite, uyku düzeninin sağlanması, üretkenliğin artırılması, yaşlıya gerekli psikolojik desteğin sağlanması gibi alt başlıkları içerir” diye konuştu.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

Salgın meslek tercihlerine de etki etti; 10 öğrenciden 6'sı tercihini değiştirdi

09 NİSAN 2020



Koronavirüs salgınının öğrencileri meslek seçiminin de etkilediğini belirten Gökkuşluğu Koleji Yönetim Kurulu Başkanı Abdülkadir Gayretli, "10 öğrenciden 6'sı tercihini değiştirdi. Öğrenciler daha çok sağlıkla ilgili ya da uzaktan da çalışabilecekleri meslekleri tercih etmeye başladı" dedi.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) ve Lise Geçiş Sınavı (LGS) konuları belli oldu. 12'nci sınıfların YKS tarihi değişerek 25 - 26 Temmuz'a ertelendi. Bu ertelemeye rağmen YKS'de öğrenciler, 9, 10 ve 11'inci sınıf müfredatlarına ek olarak 12'nci sınıf öğretim programlarının sadece birinci döneminden sorumlu olacak. 8'inci sınıfları için 7 Haziran 2020 olan sınav tarihi değişirse de sınavın kapsamı 1'inci dönem MEB müfredatı olacak şekilde yeniden yapılandırıldı. 8'inci ve 12'nci sınıf öğrencilerinin sınavlara konular dâhilinde hazırlandığını ifade eden Gökkuşluğu Koleji Yönetim Kurulu Başkanı

Abdülkadir Gayretli, "Üniversite tercihlerinde koronavirüs salgını da etkili olacak. Öğrenciler meslek tercihlerini değiştiriyor" diye konuştu.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

"30 kere derin nefes alıp vererek soluk borunuzu temizlersiniz"

10 NİSAN 2020



Doğru nefes alıp vermeyle bağışıklık sisteminin güçlendirilebileceğine vurgu yapan Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, "Eğer hatalı nefes alıp veriyorsanız, vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atamazsınız. Başarabildiğiniz ve aklınıza geldiği her süreçte doğru nefes alıp vermelisiniz ama alışkanlık haline gelene kadar, sabah uyandığınızda oda camını açın ve 30 kere derin nefes alıp verin, böylece tüm soluk borunuzu temizleyin. Akşam yatmadan önce de, aynı şekilde camınızı açarak, sabahki gibi 30 kere nefes alıp vererek, yatmadan önce soluk borunuzu temizleyip uykuya hazırlanın" dedi.

İstirahat koşullarında bir yetişkinin dakikada 11-14 soluk alıp verdiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Haluk Saçaklı, "Vücutta günde yaklaşık 15-20 milyar ölü hücre kalıntısı taşıyor. Vücudun tüm bu yüklerin üstesinden gelebilmesi için, kanın yeterli oksijeni organ ve dokulara taşıması gerekir. Dolayısıyla lenf sistemi de çok iyi çalışacak ki, bu kadar büyük hafriyatı atabilsin. Lenf sisteminin iyi çalışması için iyi bir solunuma gereksinim vardır" diye konuştu.

Haberin devamı için www.gelisim.edu.tr'yi ziyaret edebilirsiniz

BİLİNMESİ GEREKENLER

Dünyayı etkisi altına alan, Türkiye’de de kendini gösteren **koronavirüs** konusunda **İstanbul Gelişim Üniversitesi**’nde gerekli hassasiyet gösterilip tüm tedbirler alınıyor. **Koronavirüsle ilgili bilinmesi gerekenler** aşağıdaki gibidir.

Yeni Koronavirüs Belirtileri Nelerdir?

- En çok karşılaşılan belirtiler **ateş, öksürük ve solunum sıkıntısıdır**.
- Şiddetli vakalarda **zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm** gerçekleşebilir.
- Kuluçka süresi **2 ila 14 gün** arasındadır.

Virüs Nasıl bulaşmaktadır?

- Hasta kişilerin **öksürme ve hapşırma**yla ortaya saçtığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin **ağız, burun ve gözlerine** temasıyla, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra **ellerin ağza, burun veya göze** götürülmesiyle bulaşabilmektedir.

Virüsten Korunmak için Neler Yapmak Gerekemektedir?

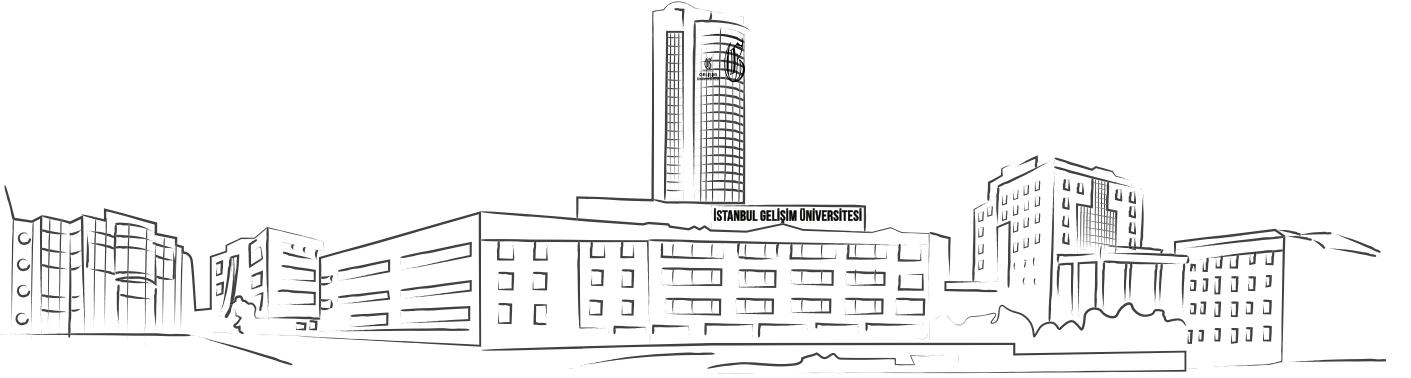
- **Öksürme veya hapşırma** sırasında ağız ve burun **tek kullanımlık mendille** kapatılmalı, mendil yoksa avuç içleri ile değil **dirseğin iç kısmı** ile ağız kapatılmalıdır.
- **Tokalaşma ve sarılmadan** kaçınılması gerekmektedir.
- Kirlenmiş ellerle **ağız, burun ve gözlere** dokunulmamalıdır.
- Eller sık sık lavabolarda bulunan **El yıkama Talimatlarına** uygun olarak **en az 20 saniye** boyunca yıkanmalıdır. Su ve sabunun olmadığı durumlarda, **alkol içerikli el antiseptiği** kullanılması gerekmektedir. **70-80 derecelik kolonyalar** da dezenfektan görevi görmektedir.
- Ofis ve sınıfların **saat başı havalandırılması** gerekmektedir.
- Ortak alanlar ve kapı kolları gibi çok kişi tarafından sıkça kullanılan yerler **2 saatte bir dezenfekte** edilmelidir.
- **Toplu taşıma** kullanıldıktan sonra **ellerin yıkanması** gerekmektedir.
- Virüsün bağışıklık sistemi düşük kişilerde daha hızlı ilerlemesi sebebiyle; **dengeli ve sağlıklı beslenilmesi** gerekmektedir. Gıdaların tüketilmeden önce **iyice yıkanması** gerekmektedir.

Belirtiler Varsa Neler Yapılmalıdır?

- Son **14 gün içinde** enfeksiyon görülen ülkelerden geldiyseniz **cerrahi maske** takarak **en yakın sağlık kuruluşuna** başvurunuz.
- Eğer **öksürüyorsanız, ateşiniz varsa ve nefes almakta** zorlanıyorsanız; **cerrahi maske** takarak **en yakın sağlık kuruluşuna** başvurunuz.
- Evde **izolasyon önerilen bir kişiyle** aynı odada bulunduğunuz zamanlarda **maskenizi mutlaka takınız**.



İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ



www.gelisim.edu.tr

 gelisimedu  gelisimedu  igugelisim