

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ'NİN 10'UNCU YIL MEZUNLARI KEP ATTI

10'uncu mezuniyet törenini gerçekleştiren İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) 92 bölümünden 5 bin 40 yeni mezun verdi. İki ayrı günde gerçekleştirilen törende üniversiteye bağlı birçok fakülte, enstitü ve yüksekokul mezunları kep attı.

Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezi'nde gerçekleştirilen mezuniyet töreni, saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. Törenin açılış konuşmasını Rektör Prof. Dr. Burhan Aykaç ve Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli yaptı. Daha sonra bölümler halinde sahneye çıkan gençler diplomalarını aldı.

“ULUSLARARASI STANDARTLARA UYGUN EĞİTİM KALİTESİNE SAHİBİZ”

Rektör Prof. Dr. Burhan Aykaç, “Hem öğrenciler, hem öğrencilerin anne babaları için, hem üniversiteler için mezuniyet günleri en mutlu günlerdir. Gururluyuz ve mutluyuz. Yükseköğretimde önemli bir yere sahibiz. Öğrencilerimizi iyi yetiştiriyoruz ve onların çok başarılı olacaklarına inanıyoruz. Üniversitemiz genç bir üniversite olmasına rağmen 54 bölümü akredite edilmiş, uluslararası standartlara uygun bir eğitim kalitesine sahip bir üniversite. Öğrencilerimizin yolu açık, şansı bol olsun” diye konuştu.

“BÜYÜK İŞLER BAŞARDIK”

2018–2019 eğitim öğretim yılında uluslararasılaşma adına kısa zamanda çok büyük işler başardıklarını belirten Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli, “Sürdürülebilirlik prensibi doğrultusunda kaliteye çok önem veriyoruz. Hedefimiz üreten bir nesil yetiştirmek. Bu suretle öğrencilerimize birçok alanda destekte bulunuyoruz. Hayata geçirdiğimiz Uçan Araba, Elektrikli Araba, Eczamatik gibi projelerimizle ülkemize katma değer sağlamanın peşindeyiz. Dünyada olmayan yeniliklerin peşindeyiz” dedi.

“CİDDİ YATIRIMLAR YAPTIK”

2018–2019 yıllarının üniversite için başarılarla dolu bir yıl olarak geçtiğini ifade eden Akreditasyondan ve Kaliteden Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nail Öztaş, “Dünya üniversitesi olma hedefimiz doğrultusunda birçok alanda ciddi yatırımlar yaptık. Çok önemli sonuçlar elde etmeye başladık. Her şeyden önce, birinci olarak mekân yatırımlarımızdan toplam 285 bin metrekarenin üzerinde yeni kapalı alan ilave ederek, kampüsümüzü Türkiye'nin öğrenci başına en fazla kapalı alanı olan 3'üncü üniversitesi haline getirdik. Bu bizim birinci başarımızdı. İkinci olarak, insan kaynaklarımıza çok ciddi yatırım yapıyoruz. Geleceğin üniversitesi olabilmek için. İnsan kaynağı olmadan, nitelikli insan olmadan bir şeyler başarabilmemiz mümkün değil. 1200'e varan personeli ile İstanbul Gelişim Üniversitesi çok iyi bir kadro kurmuş durumda. Bu sene yeni 1000'in üzerinde başvuru arasından kadromuza katılacak olan uluslararası akademik personel seçimimiz devam ediyor” diye konuştu.

Araştırmaya yatırım yaptıklarını belirten Öztaş, “2017 yılının patent başvuru şampiyonuyuz. 2018 yılının Türkiye 2'ncisiyiz. Tüm bu çabalarımızın sonuçlarını almaya başladık. Dünya sıralamalarında tırmanmaya başladığımız gibi dünyanın en saygın yükseköğrenim derecelendirme ve sıralama kuruluşlarından Times Higher Education'ın (THE) yılın

uluslararasılaşma stratejisi değerlendirmelerinde 7 üniversiteyle birlikte ülkemizi temsilen tek üniversite olarak finale kalmayı başardık” dedi.

TÜRKİYE NİJERYA ORTAK TOPLANTISINA İGÜ DE KATILDI

Ticaret Bakanlığı Dış Ekonomik İlişkiler Kurulu (DEİK) bünyesinde Nijerya delegasyonu ile gerçekleşen toplantıya İstanbul Gelişim Üniversitesi de katıldı. Toplantıda Nijerya ve Türkiye arasında yükseköğrenim için iş birlikleri konuşuldu.

DEİK bünyesinde gerçekleşen toplantıya iş dünyasından birçok kuruluş katılırken, Türkiye adına toplantıya davet edilen tek yükseköğretim kurumu İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) oldu. Nijerya Federal Cumhuriyeti Büyükelçisi Ilyasu Audu Paragalda'nın da katılım gösterdiği toplantıda, İGÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. İzzet Gümüş, İGÜ Uluslararası Öğrenci Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Aysun Kaya ve İGÜ Sürekli Eğitim Merkezi (İGÜSEM) Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Fatih Fuat Tuncer ile büyükelçi özel bir görüşme gerçekleştirdi.

“EĞİTİMLE İLGİLİ İŞ BİRLİĞİ SAĞLANMALI”

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin uluslararası başarıları hakkında bilgi sahibi olduğunu ve İGÜ'ye bu sebeple daha çok önem verdiğini ifade eden Nijerya Federal Cumhuriyeti Büyükelçisi Ilyasu Audu Paragalda, iki ülke yükseköğrenimi arasında daha fazla iş birlikleri geliştirilmesini gerektiğini belirtti.

Üniversite bünyesinde 2 Nijeryalı öğretim üyesinin ve 32 kayıtlı Nijeryalı öğrencinin olduğuna değinen üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. İzzet Gümüş, “Bu sene kayıtlı öğrenci sayımızın 100'ü bulmasını ve toplam uluslararası öğrenci sayımızı daha da artırmayı hedefliyoruz. Akademisyen ve öğrenci değişim programları, bilimsel projelerin iş birlikleri ile iki ülke arasındaki bağları daha da güçlü kılacağız. Gerçekleştirilen görüşmelere yalnızca üniversitemizin çağrılmış olması bizleri gururlandırdı. Uluslararasılaşma adına gerçekleştirdiğimiz çalışmalar ve elde ettiğimiz başarıların, uluslararası camiada bilinir ve takdir edilir olması ise bizler için ayrı bir övünç kaynağı” ifadelerini kullandı.

KURBAN PAZARLARINDA KENE TEHLİKESİNE DİKKAT

Türkiye'nin, kenelerin yaşamaları için coğrafi açıdan oldukça uygun bir yapıya sahip olduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Kenelerden hayvanlara bulaşan hastalık herhangi bir belirti göstermez. Kurban Bayramı nedeniyle kurban pazarlarında kene tehlikesine karşı dikkatli olmak gerekiyor” uyarısında bulundu.

Havaların ısınmasıyla birlikte yeşil alanlarda bulunan keneler tehlike yaratıyor. Kene ısırması sonucunda gelişebilen Kırım Kongo Kanamalı Ateş Hastalığı (KKKA) ile karşılaşılma olasılığı yükseliyor. Hastalığın belirtilerinin sonradan ortaya çıktığını kaydeden İstanbul Gelişim Üniversitesi Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, “Hastalık hayvanlarda ise belirti göstermez. Hayvanlarda belirti göstermeden seyrettiği için, hastalığın sık olarak görüldüğü bölgelerde bulunan hayvanlar sağlıklı görünebilir fakat hastalığı bulaştırabilirler. Hayvan sahipleri hayvanlarını kenelere karşı doğru ilaçlamalı. Hayvan barınakları ise kenelerin yaşamasına imkân vermeyecek şekilde olmalı” dedi.

KURBAN PAZARLARINA DİKKAT

Hastalığın risk grupları hakkında bilgi veren Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, “Hastalığın görüldüğü bölgelerde yaşayan tarım ve hayvancılık ile uğraşan çiftçi ve çobanlar, kasaplar ve mezbaha çalışanları, veteriner hekimler, KKKA hastaları ile temas eden sağlık personeli, korunmasız olarak kamp ve piknik yapanlar, laboratuvar çalışanları, hasta yakınları risk altında olan kişilerdir. Yaklaşan Kurban Bayramı nedeniyle, kurban pazarlarında kene tehlikesine karşı dikkatli olmak gerekiyor” uyarısında bulundu.

BELİRTLERİ SONRA GÖRÜLMEMEYE BAŞLANIYOR

Hastalığın insanda virüsün alınma şekline bağlı olarak 1-14 gün sürebilen kuluçka döneminden sonra belirtiler gösterdiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Ateş, halsizlik, üşüme, titreme, yaygın kas ağrıları, baş ağrısı, bulantı-kusma, ishal, yüzde ve gözlerde kızarıklık, deri döküntüsü gibi şikâyetlerle hastalık kendini gösterir. Hastalığın ilerleyen dönemlerinde cilt kanaması, diş eti kanaması, burun kanaması, mide-barsak kanaması, akciğer ve beyin kanamaları görülebilir” dedi.

“KENEYİ YAKMAYA ÇALIŞMAYIN”

Dr. Öğr. Üyesi Elkin, vücuduna kene tutunan kişinin yapması gerekenler hakkında şu bilgileri verdi:

“Hiç vakit kaybetmeden çıplak el ile dokunmamak şartıyla, keneyi vücuda tutunduğu en yakın yerden uygun bir malzeme (eldiven, bez ya da poşet vs.) ile tutarak çıkarmalıdır. Kene çıkarıldıktan sonra kenenin tutunma yerine antiseptik bir solüsyon sürülmelidir. Ancak kişi, keneyi kendisi çıkaramadığı durumlarda en yakın sağlık kurumuna başvurmalıdır. Kene ne kadar erken çıkarılırsa hastalığın bulaşma riski de o kadar azalacaktır. Kenelerin üstüne kimyasal dökülmesi, kibrit ile yakılması gibi işlemler kenelerin hastalık etkenlerini aktarma riskini artırabilir. Bu tarz uygulamalardan kaçınılmalıdır.”

Kenenin çıkarılmasının ardından kişinin vücudundaki belirtileri takip etmesi gerektiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Kişi kendini 10 gün süreyle halsizlik, iştahsızlık, ateş, kas ağrısı, baş ağrısı, bulantı, kusma veya ishal gibi belirtiler yönünden izlemeli. Bu belirtilerden bir veya bir kaçının ortaya çıkması halinde zaman kaybetmeden en yakın sağlık kurumuna başvurmalıdır” dedi.

UZUN GİYSİLER TERCİH EDİLMELİ

Hastalığa yakalanan kişilerin de bu hastalığı bulaştırabildiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Kan ve vücut sıvıları ile hastalık bulaşabilir. Bu nedenle hasta ile temas eden kişiler gerekli korunma önlemlerini (eldiven, önlük, maske vb.) almalıdır. Kan ve vücut sıvıları ile korunmasız temastan kaçınılmalıdır. Şüpheli temas öyküsü olan kişilerin 14 gün süresince hastalığa ait bulgular ve ateş yönünden takip edilmeleri önemlidir” diye konuştu.

Türkiye'nin, kenelerin yaşamaları için coğrafi açıdan oldukça uygun bir yapıya sahip olduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Tarla, bağ, bahçe ve piknik alanları, otlaklar, çalılıklar, hayvan

barınakları, hayvan pazarları gibi kene yönünden riskli alanlara gidilirken önlem alınmalı. Kenelerin vücuda girmesini engelleyecek şekilde vücudu örten giysiler giyilmeli, pantolon paçaları çorapların içerisine sokulmalı, mümkünse çizme giyilmelidir” dedi.

ÇOCUKLARDA YAZ İSHALLERİNE DİKKAT

Sıcak havalar ile birlikte görülme sıklığı artan ishal, özellikle çocuklar için büyük risk taşıyor. Doğru beslenmeni ve bol sıvı tüketiminin önemli olduğunu vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Çocuklarda ishale kusma ve ateş eşlik ediyorsa, en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir. Önemli olan çocukta sıvı kaybı olup olmadığının takip edilmesidir” dedi.

Yaz ayları ile birlikte çocuklarda ve yetişkinlerde en sık görülen bulaşıcı hastalıkların başında ishal geliyor. Aşırı sıvı kaybına neden olabilen ishal, erken dönemde önlem alınmazsa ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Yaz ishallerinin her yaş grubunda görülebileceği gibi özellikle çocuk ve yaşlılar için risk oluşturduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden (İGÜ) Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten Elkin, “İshale en sık 0-5 yaş grubu çocuklarda rastlanıyor ve özellikle 2 yaşına kadar ölüm nedenlerinin başında ishal geliyor” dedi.

“EN ÇOK 0 – 5 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR ETKİLENİYOR”

Yaz döneminde sıklıkla karşılaşılan yaz ishalinin, en çok 0-5 yaş grubundaki çocukları etkilediğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, “Anne sütü alan bebeklerde 6-7’den fazla, anne sütü almayan çocuklarda ise 3’den fazla sulu dışkılama, ishal olarak kabul edilmektedir. Çocuklarda ishale kusma ve ateş eşlik ediyorsa, en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir. Önemli olan çocukta sıvı kaybı olup olmadığının takip edilmesidir. Sıvı kaybını anlayabilmek için çocuğun ne kadar idrar yaptığına ve idrarında bir azalma olup olmadığına bakılmalıdır” diye konuştu.

ATEŞ, KUSMA, MİDE BULANTISI VE KARIN AĞRISI ŞİKÂYETLERİNE DİKKAT

İshal belirtilerinin, rahatsızlığın şiddetine göre sıralandığını anlatan Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Eğer kişi az miktarda bir sıvı kaybetmişse daha çok susuzluk olarak kendini gösteren şikâyetler, orta derece bir sıvı kaybında ise ağızda kuruma, huzursuz ruh hali ve idrar miktarında azalma gibi belirtiler görülebilmektedir. Buna göre en sık görülen ishal belirtileri, sıvı dışkılama, acil dışkılama isteği ve büyük tuvaleti tutamama, fazla dışkılama, susuzluk, bulantı ve kusma, ateş yükselmesi, halsizlik, karın bölgesinde ağrı ve gaz şeklindedir. Yaz aylarında ortaya çıkan bakteriyel enfeksiyonlar genellikle, ateş, kusma, mide bulantısı ve karın ağrısı şikâyetleriyle ortaya çıkmaktadır” dedi.

SADECE SU İÇMEK YETERLİ DEĞİL

İshalin tek tedavisinin kaybedilen sıvıyı yerine koymak olduğuna vurgu yapan Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Kaybedilen sıvı sadece sudan ibaret değildir. Su ile birlikte sodyum, potasyum, klor, bikarbonat gibi yaşamsal önemi olan elektrolitler de kaybedilir. Bu nedenle, sadece su içmek, ishale kaybedilen sıvı gereksinimini karşılamaz. İçilen sıvının içinde bu elektrolitlerin de olması gerekir. Bu nedenle ‘oral rehidratasyon paketleri’ her yaştaki hasta için önerilir. Bu paketlerden bir tanesi bir litre suya katılarak hastaya içebildiği kadar içirilmelidir. Her dışkılamadan sonra

1-2 bardak içirilerek kaybedilen sıvının yerine koyulması önerilebilir. Bulantı ve/veya kusma nedeniyle ağız yolundan sıvı alamayan hastalara, vakit geçirilmeden parenteral (damar yoluyla) sıvı verilmelidir” diye konuştu.

Elkin konuşmasına şöyle devam etti:

“Susuzluk hissi, ağız kuruluğu, gözlerde çökme, halsizlik, ciltte buruşukluk ve uyku hali gibi belirtilerin herhangi biri oluştuğunda en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. En kısa sürede vücudun sıvı ve elektrolit kaybının yerine konulması gerekir. Ayrıca, ishali olan hastaların bol su, haşlanmış patates, muz, yoğurt, yağsız pirinç pilavı, makarna ve pirinç çorbası gibi gıdaları tüketmesi tedaviye yardımcı olacaktır. Buna karşın yağ, yağlı gıdalar, baharatlı, asitli ve kafeinli yiyecek ve içecekler ishali şiddetlendirebilir.”

İSHALDEN KORUNMA TAVSİYELERİ

Özellikle yaz aylarında yiyeceklerin, pişirilmiş olsalar bile mutlaka buzdolabında saklanması gerektiğine dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Sıcakta kalan ve özellikle açıkta satılan yiyecekler, sütlü ve mayonezli yiyecekler ve krema bu açıdan oldukça fazla risk taşıyor” uyarısında bulundu.

Yaz ishallerinden korunmak için tavsiyelerde de bulunan Dr. Öğr. Üyesi Elkin, konuşmasını şöyle noktaladı:

“El temizliğine dikkat edinilmelidir. Eller tuvaletten önce ve sonra, yemeklerden önce mutlaka sabunla yıkanmalıdır. İçme ve kullanma suyu olarak temiz su kullanılmalı, temizliğinden emin olunmayan sular kullanılmamalıdır. Zorunlu hallerde ise en az 10 dakika kaynatarak kullanılmalıdır. Sebze ve meyveler bol miktarda temiz su ile yıkanarak tüketilmelidir. Özellikle yaz aylarında dışarıda, açıkta satılan ve son tüketim tarihi belli olmayan yiyeceklerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır. Donmuş gıdalar buzu eridikten sonra tekrar dondurulmamalıdır. Taze pişirilen veya tekrar ısıtılan yemekler oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletilmemelidir. İshali olan bebeklerde diğer bebeklerde olduğu gibi anne sütü ile beslemeye devam edilmelidir. İshal olan kişilerin kişisel temizlik kurallarına önem vermesi, sıvı ve tuz kaybını yerine koyabilmek için ağızdan beslenmenin sürdürülmesi, özellikle çocuklarda ani sıvı kayıplarının önüne geçebilmek için kusmayla seyreden ve ağızdan beslenemeyen çocukların zaman kaybetmeden doktora götürülmesi önemlidir.”

HAMİLE PİLATESİNDE REFLÜ RİSKİ

Fizyoterapist Çağıl Ertürk, pilatesin sağlıklı ve ağrısız bir spor olduğunu söyleyerek, “Omurga hareketlerinin yanı sıra kolları ve bacakları dâhil ederek çalıştırılan hamile kadınlar, baş dönmesi, mide bulantısı, reflü, nefes darlığı ve hipotansiyon gibi hamilelik rahatsızlıkları ile karşılaşabilir o yüzden kişiselleştirilmiş pilates programı uygulanması gerekiyor” dedi.

Kadınların genellikle tıbbi yönlendirme olmadan pilates sınıflarına başvurduklarını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Fizyoterapist Çağıl Ertürk, “Pilates uygulayıcıları tarafından egzersiz için mutlak risk faktörleri hamilelerde taranmalı, medikal olarak uygun olan hamileler için kişiselleştirilmiş pilates programları tasarlanmalıdır” diye konuştu.

SIRTÜSTÜ EGZERSİZLERE DİKKAT

Kadın doğum uzmanlarının, hamilelere 13'üncü haftadan itibaren sırtüstü pozisyonda egzersizi bırakmalarını tavsiye ettikleri belirten Ertürk, "Omurga hareketlerinin yanı sıra kolları ve bacakları dâhil ederek çalıştırılan gebe kadınlar, baş dönmesi, mide bulantısı, reflü, nefes darlığı ve hipotansiyon gibi hamilelik rahatsızlıkları ile karşılaşabilir" ifadelerini kullandı.

"DAHA FAZLA ÇALIŞMAYA İHTİYAÇ VAR"

Pilatesin en fazla rapor edilen fiziksel faydasının pelvik taban kuvvetinin artması olduğunu ifade eden Ertürk, "İdrar inkontinansın önlenmesinde egzersizin rolünü destekleyen yeni kanıtlar da vardır ancak pilatesin hamile kadınlar tarafından seçilen popüler bir fiziksel aktivite olduğu göz önüne alındığında, bu egzersizin gebelikte güvenliğini ve etkinliğini kanıtlamak için daha fazla çalışma gerekli" dedi.

GEBELİKTE NEFES ALIŞKANLIKLARI

Hamilelik sırasında nefes alışkanlıkları uygulamasının, kadınların doğum sırasındaki ağrıyı yönetmelerine yardımcı olduğunu ifade eden Çağrı Ertürk, "Doğum eyleminin ikinci aşaması sırasında kendiliğinden veya istemsiz baskıya yardımcı oluyor" dedi.