

## HERKES EVDE BU HATAYI YAPIYOR: TİFOYA KADAR GÖTÜREBİLİR

Hemen hemen herkes gün içinde yemek yapıp, ertesi gün tekrar ısıtarak tüketiyor. Bu durumun, bekleyen yemeklerde bakteri ve kimyasal oluşumunu tetiklediğini söyleyen Dr. Öğretim Üyesi Murat Doğan, uyarılarda bulundu. Yemeklerin günlük yapılıp, tüketilmesi gerektiğini vurgulayan Doğan, “Tekrar ısıtılan yemekte oluşan bakteriler tifoya kadar götürebilir” dedi.

Kişi sayısından fazla pişirilen yemekler, herkesin evinde ertesi gün tekrar yenilmesi için buzdolabına kaldırılıyor. Buzdolabından çıkan yemek, tekrar ısıtılarak sofralardaki yerini alıyor. Neredeyse herkesin evinde yaşanan bu durumun bir hata olduğuna dikkat çeken Dr. Öğretim Üyesi Murat Doğan, tekrar ısıtılan yemeklerin gıda zehirlenmesi ve tifoya neden olabileceğine dikkat çekerek, yemekleri pişirme ve saklama konusunda uyarılarda bulundu. Özellikle restoranlarda yiyeceklerin günlük yapılıp, tüketilmesinin gıda güvenliği açısından kesin bir kural olduğuna vurgu yapan Doğan, “Sağlık açısından temel prensibimiz günlük yemeği yapıp, günlük tüketmek olmalı, doğru olan budur. Annelerimiz, eşlerimiz çalışma hayatından da dolayı birkaç günlük yemek yapmak durumunda kalıyor” diye konuştu.

## KARBONHİDRAT AĞIRLIKLIL BESİNLER MAKSİMUM 2 GÜN BEKLEYEBİLİR

Evlerde kuralların gevşetildiğini ama bunun da doğru olmadığını belirten Dr. Öğretim Üyesi Murat Doğan, “Makarna, pirinç pilavı gibi karbonhidrat ağırlıklı yemekler birkaç gün bekletilebilir. Tavuk, balık gibi protein kaynaklı olanları en fazla 2 gün bekletmek gerekir. 2 günden sonra aslında çocuklarımıza yedirmemiz çok doğru değil. İyi pişirdiğimizden emin olabiliriz; bir tavuk yemeğini iyi fırınladık ya da bir balığı iyi şekilde kızarttık. Dolabımız iyi soğutuyor, bunlar bize güven verebilir. 3 günden sonra bu yenilince belki gıda zehirlenmesi olmayabilir ama yapılan araştırmalarda 3-5 tanesinde bir gıda zehirlenmesi yaşanmış olabiliyor. Bazı yerlerde bu durumu kaçırabiliyoruz. Dolabımızda bir problem olabiliyor ya da yemek pişirirken iyi şekilde kaynatamamış olabiliyoruz. 1 gün sonra bunu fark etmiyoruz, bozulmuş oluyor ve bir mercimek çorbasından bile insanlar zehirlenebiliyor” ifadelerini kullandı.

## BEKLEYEN İSPANAKTA KİMYASALLAR AÇIĞA ÇIKIYOR

Bekleyen yemeklerde sadece bakteri değil, kimyasalların da oluşmasının söz konusu olduğunu ifade eden Doğan, “1-2 gün sonra ıspanak yemeğinin içindeki kimyasallar reaksiyona girebiliyor. Özellikle ıspanak gibi kükürtlü maddeler zehirli hale gelebiliyor. Bunu engellemek adına ıspanak yemeğini günlük tüketirsek problem olmayacaktır” dedi.

## TEKRAR ISITILAN BALIKTA KALİTE PROBLEMİ

Bekleyen balığın ertesi gün kalitesiyle de alakalı problemlerin yaşandığına dikkat çeken Doğan, “Bugün bir hamsiyi kızartıp, tüketip, yarına bıraktığınızda zaten kalite açısından problem yaşıyorsunuz. Eve 2 kilo balık alınacağına bir kilo alınıp, aynı gün içinde tüketilmelidir” ifadelerini kullandı.

## ISITMA DEĞİL, KAYNATMA İŞLEMİ YAPIN; ZEHİRLENME OLABİLİR

Buzdolabından çıkan yemeğin yeniden ısıtılmasının değil, kaynatılması gerektiğine dikkat çeken Doğan, “Bir çorbayı tekrar ısıtmak doğru değil, kaynatmak gerekiyor. Protein ağırlıklı bir tavuk yemeğinin yeniden 97-98 dereceyi gördüğünü görmemiz gerekiyor. Bunu yaptığımız zaman da şu oluyor; soslu tavuk yemeğini tekrar ısıttığımızda yemeğin suyu bozuluyor, sosu bozuluyor ya da tadı bozuluyor. Gerekli pastörizasyon sıcaklığına getirmede, dolap koşullarında bir problem varsa, bir mikroorganizma bulaşması varsa, kaşıkla, kepçeyle, kevgirle bir bulaşma varsa, biz bu mikroorganizmayı sıcaklıkla öldürmüş oluyoruz. Diğer türlü ısıtıp koyduğumuzda aynı mikroorganizmayla bir zehirlenme olabilir” diye konuştu.

## KRONİK RAHATSIZLIĞA DÖNÜŞEBİLİR; TİFOYA KADAR GÖTÜREBİLİR

Isıtılan yemeklerde bakteri birikmesinin yaşanabildiğini söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğretim Üyesi Murat Doğan, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Salmonella bakterisi, tifoya neden olabilen bir bakteri. Diyelim ki bir tavuk yemeğinde 1-2 bakteri kaldı, bu koşullarda biz bunu ısıtarak tükettiğimiz takdirde bu bağırsaklarımıza yerleşiyor. Bunu hemen fark etmek mümkün değil. 3-5 hafta sonra kuluçka dönemini geçtikten sonra bizi hemen enfekte ediyor. Bizim de bundan kurtulmamız 5-6 ayı buluyor. Bu bir kronik rahatsızlığa dönüşebilir. Tifoya kadar götürülebilir. Bunlara çok dikkat etmek gerekiyor. Staphylococcus Aureus bakterisi hızlı şekilde zehirlenme yapar. İyice ısıtırsak, tekrar pişirme işleminden geçirirsek bu problemi yaşamayız.”

## YEMEĞİ KENDİ TENCERESİNDE SAKLAYIN

Saklanacak yemeğin, kendi tenceresinde muhafaza edilmesi gerektiğini ifade eden Doğan, “Yeni bir kaba ya da plastik bir kaba almak doğru değil. Servisi yapıp, yemeği tabakladıktan sonra kalan kısmını aynı tencereyle dolaba kaldırmak en doğrusu. Yeni tencere bulaşık makinesinde iyi yıkanmamış olabilir, oradan da mikroorganizma bulaşmış olabilir. Bunların hepsi risk. Eğer ısıtmayı doğru yapmıyorsak gıda zehirlenmesi olabilir. Sıcak bir yemeği de ön soğutma yapmadan buzdolabına koymamak lazım. Tencere içerisinde sıcak yemeği dolaba koyduğunuzda

yoğuşmadan dolayı damlama gerçekleşiyor. Mikroorganizmalar bu nemden dolayı çoğalabilir. Ön bir soğutma işlemi yapmak gerekiyor” ifadelerini kullandı.

## **KARİYER PLANLAMA DERSLERİNE 70 BİN ÖĞRENCİ KATILDI**

Dünyada devlet yönetimince üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimine yönelik verilen ders uygulamalarında örnek teşkil eden kariyer planlama dersine güz dönemi içerisinde 47 üniversiteden toplamda 70 bin öğrenci katıldı. 14 haftalık ders planı ve içerikleri, ortak bir standartta, tüm öğrencilere fırsat eşitliği sağlamak için konuların uzmanlarınca hazırlandı.

Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi tarafından üniversite öğrencilerinde kariyer farkındalığı yaratmak ve öğrencilerin kariyer yolculuklarına destek sağlamak için hazırlanan kariyer planlama dersi üniversite 1’inci sınıfların müfredatına eklendi. 14 haftalık içerikten oluşan derslere, güz dönemi içerisinde 47 üniversiteden toplamda 70 bin öğrenci katıldı. Kariyer planlama dersinin 2021-2022 akademik yılında tüm üniversitelerde verilmesi hedefleniyor.

## **"400 BİNDEN FAZLA ÖĞRENCİNİN KATILMASI BEKLENİYOR"**

Kariyer planlama dersinin 2021-2022 akademik yılında tüm üniversitelerde verilmesinin hedeflendiğini hatırlatan İstanbul Gelişim Üniversitesi Kariyer Geliştirme Müdürü İpek Şenman, "Gençler üniversite hayatlarının henüz başındayken kariyer farkındalığı kazanabilecekler. Üniversitemizde 787 öğrencimiz bu derslere katıldı. Öğrenciler derslerin kariyer gelişimleri konusunda önemli bilgiler barındırdığı bildiriyor. 2020-2021 akademik yılı bahar dönemiyle birlikte de 100 üniversiteden 400 binden fazla öğrencinin Türkiye genelinde kariyer planlama derslerine katılması bekleniyor" diye konuştu.

## **EĞİTİMLER SERGİYE DÖNÜŞTÜ**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi tarafından bu yıl ilk kez düzenlenen ‘Tasarım ve Sanata Bir Dokunuş’ eğitimleri son buldu. Öğrencilerin yeteneklerini kullanmaları ve üretim yapmalarını sağlamak amacıyla düzenlenen eğitimleri tamamlayan öğrencilerin projeleri ile oluşturulan dijital sergi erişime açıldı.

Öğrencilerin başarılı olacakları alanları belirlemesine ve kariyer planı oluşturmasına katkı sağlamak amacıyla düzenlenen ‘Tasarım ve Sanata Bir Dokunuş’ eğitimleri sergiye dönüştü. Yürütücülüğü Öğr. Gör. İrem Fulya Özkan tarafından yapılan ‘Grafik Tasarımda Yeni Trendler’ başlıklı eğitimde öğrencilerin tasarladıkları monogram çalışmalar dijital ortamda sergilenmeye başlandı. Dijital sergi, Artsteps: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sanal Galerisi platformu üzerinden erişime açıldı.

## “PANDEMİ SÜRECİ HIZLANDIRDI”

Özellikle sanat ve tasarım alanlarında dijitalleşme süreçlerinin pandemi nedeni ile oldukça hızlandığına vurgu yapan Öğr. Gör. İrem Fulya Özkan, Z kuşağının bu ivmeye hızlıca ayak uydurduğunu ve alansal becerilerini dijital platformlarda da sorunsuzca sergileyebildiklerini söyledi. Dijital sergiye üniversitenin web adresi üzerinden erişilebiliyor.

## DİJİTAL SANAT BÜYÜYOR: SANATÇILAR KONUŞTU

Dijital sanat her geçen gün büyümeye devam ediyor. Sanatçının yeniliklere açık olması gerektiğini söyleyen Ressam Ahmet Özel, sertifika sisteminin önemine değindi. Özel, dijital sanatta, eserin ruhunun hissedilmeyeceğini aktardı. Grafiker Demet Koca ise dijital sanat ile grafik tasarımın dirsek teması içinde olduğunu ifade ederek, sanattaki bu değişimin derslerde de anlatıldığına dikkat çekti.

Gelişen teknolojiyle sanatın üretim ve dağıtım şekli de değişti. Dijitalleşmenin etkisiyle kripto sanat pazarı hızla büyüyor. NFT yani değiştirilemez para ile satılan sanat eserleri ise rekor kırıyor. Geçtiğimiz günlerde bir sanatçının jpg. formantındaki dijital kolajı 69,4 milyon dolara satıldı. Bugüne kadar yurt dışı ve yurt içinde sayısız kişisel sergisi olan ressam Ahmet Özel ve Grafiker Demet Koca, dijitalleşmenin sanata etkilerini yorumlayarak, sertifikasyon sistemini değerlendirdi.

## ÖZEL: YENİLİKLERE AÇIK OLMALIYIZ

İnternetin her alanda olduğu gibi sanatta da büyük değişimler meydana getirdiğini söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Ressam Ahmet Özel, “Tuval ve pentür resmi eğitimi almış, tarihini öğrenmiş biriyim. Sanatçıların en önemli özelliğinin yeniliklere açık olmaları diye düşünüyorum. Yenilikten kastım sadece malzeme değil kavramsal olarak da açık olmak gerekir. Sanatçıya dijital çağ yanıt veriyorsa onun altını doldurmamız. Dijital sanatın kripto parayla alınabildiği bir dönemdeyiz. Eğer bu yöntemde de biriciklik, sahibiyet duygusunu alıcıda hissettirebileceksek, sertifika sistemi oluşuyorsa neden olmasın, buna da açık olmalıyız” diye konuştu.

## SERTİFİKALI OLMASI ÖNEMLİ

Özel, “Önemli olan bir eserde nasıl imzamızı atıyoruz ve ‘bana ait’ diyoruz. Eseri satarken ya da herhangi bir sergide gösterirken adımız üzerinden sahibiyet duygusu oluşuyor. Dijital ortamda da aynısı olduğu sürece hiçbir sorun yok. Böyle bir girişimde bulunmadım ama sosyal medya üzerinden eserlerimizi sergiledim. Sosyal medya üzerinden eseri görüp, beğenen, almak isteyen bize ulaşıyor” ifadelerini kullandı.

## “ESERİN RUHU DİJİTALEDE HİSSEDİLEMEZ”

Yeni döneme rağmen yine de eserlerle karşı karşıya gelmenin ona dokunma duygusu içerisinde olmanın daha kıymetli olduğuna dikkat çeken Özel, “Eserlerin ruhunu dijitalde hissettirecek bir ortamın henüz oluşmadığını düşünüyorum. O noktada eksiklikler var” dedi.

## KOCA: SANAT İLETİŞİM DİLİ

Artık derslerde dijitalleşmenin sektöre etkilerini, yeni dünya düzenini işlediklerini anlatan Grafiker Demet Koca ise “Gelişen teknolojilerle sanatın da dijitalleşmesi kaçınılmaz oldu. İnsanlar, kendilerini ilkçağdan günümüze sanatla ifade ediyor. Aslında sanat iletişim dilidir. Bu kadar akışkan, teknolojik ve hızın hakim olduğu alanda sanatın da dijital mecralar üzerinden varlık göstermesi çok olağandır. Grafik tasarım tamamen endüstriye hitap eden iletişim biçimi, işin içine teknoloji girince sektör kendini bu şekilde var etmeye başladı” diye konuştu.

## DİJİTALLEŞEN SANATIN GRAFİK TASARIMLA DİRSEK TEMASI VAR

Koca, “Dijitalleşen sanatın grafik tasarımla dirsek teması var. Grafik tasarım sektörü dijitalleşmeden birebir etkileniyor. Mekansız, zamansız ve kitlesel bir mecrada dünyanın herhangi bir yerinde sanata dair ne varsa takip edip, hızlıca ulaşabiliyorsunuz. Hatta ortaya koyduğunuz eserler dijital olarak geniş kitlelere yayılıyor. Varlığınızı daha iyi ifade ediyorsunuz, sınırı yok. Sanatın ve tasarımın dijitalleşmesinde herhangi bir sansür yok. Grafik tasarımında iş sahası oldukça geniş, dijitalleşme de eklenince kişilere büyük katkı sağlıyor” ifadelerini kullandı.

## ÇAĞI YAKALAMAK GEREKİYOR

Öğrencilere anlattıkların derslerin içeriğinin de değiştiğine dikkat çeken Koca, “Çağı, teknolojiyi yakalamak durumundayız. Sanat tasarımı dersi alan öğrencilerimize başlangıç seviyesinden sonuca kadarki aşamada inovatif olmayı, yaratıcılığı, teknolojiyi takip etmelerini öneriyoruz. Ancak öyle başarılı olacaklarını anlatıyoruz. Verdiğimiz eğitimin içerisinde teknoloji ve dijitalleşme var. Bu yöntemle sanatçının kazanç sağlaması ve gelirini artırması da söz konusudur” dedi.

## “İLKOKULDA OBEZİTE ORANI %9.9”

Önlenebilir ölümler arasında sigaradan sonra ikinci sırada obezitenin yer aldığını ifade eden Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten Elkin, çocukluk çağı obezitesi sayısının her geçen gün artarak önemli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini belirtti. Dr. Elkin, “İlkokul 2’nci sınıf çocuklarında fazla kilolu olma oranı %14.6, obezite oranı ise %9.9” diye konuştu.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, çocukluk çağı obezitesi hakkında açıklamalarda bulundu. Çocukluk çağı obezitesi sayısının tüm dünyada gün geçtikçe arttığını belirten Dr. Elkin, “Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye’de 15 yaş ve üzeri obez bireylerin oranı %19,6 olarak görülüyor. Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) 2016 yılı verilerine göre ise ilkokul 2’nci sınıf çocuklarında fazla kilolu olma oranı %14.6, obezite oranı %9.9” ifadelerini kullandı.

### “GÜNDE 2 SAATİ AŞILMAMALI”

Uyku süresi kısaldıkça obezite yüzdesinin arttığını söyleyen Dr. Elkin, “Bu nedenle çocuklara ilk 2 yaşta televizyon, tablet, cep telefonu, bilgisayar seyrettirilmemesi, 2 yaşından sonra ekran maruziyetinin günde 2 saati aşmaması, televizyon ve ekran karşısında yemek yenmemesi ve çocukların odasında televizyon, cep telefonu ve tablet bulundurulmaması önemli” şeklinde konuştu.

### “PSİKOLOJİK SORUNU DA BERABERİNDE GETİRİR”

Çocukluk çağı obezitesinin sadece çocukluk çağı içinde sınırlı kalmadığını belirten Dr. Elkin, “Çoğu ileride yaşamlarına obez erişkinler olarak devam edebilir. Obezite, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz ve bazı kanser türlerine neden olur. Bireylerde sadece biyolojik değil birçok psikolojik sorunu da beraberinde getirir. Bu nedenle sağlıkçılar olarak önceliğimiz obezite geliştikten sonra tedavi etmek değil, bebeklik çağından hatta anne karnındaki prenatal dönemden başlayarak alınacak koruyucu önlemlerle obezitenin gelişmesinin önlenmesidir” dedi.

Dr. Elkin konuşmasını şöyle sonlandırdı:

“Çocukluk ve adolesan çağı obezitesinin önlenmesinde bireysel, aile, okul ve toplum temelli önlemlerin hepsi çok önemlidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesinde ve çocuğun fiziksel aktivitesinin sağlanmasında aileye, özellikle de anneye çok büyük görevler düşmekte. Obeziteden korunmada yalnızca çocuk için değil tüm aile bireyleri için sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlığının oluşturulması gerekiyor. Ebeveynler beslenme ve fiziksel aktivite açısından çocuklar için iyi birer rol modeli olmalı. Okul çağı çocukları ve gençler için sağlıklı okul çevresi, sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite rehberleri oluşturulmalı. Obezitenin önlenmesi toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesinde önemli.”

### “PANDEMİ, SHAKESPEARE’İN TANINMASINI SAĞLAMIŞTI”

Tiyatro yönetmeni ve akademisyen Dr. Önder Parker, her yıl 27 Mart’ta kutlanan Dünya Tiyatro Günü’ne özel yayınladığı mesajda umutsuz olunmaması gerektiğini dile getirirken, “1580’lerin sonunda Londra’da yaşanan büyük veba salgını, tiyatroların



kapanmasına neden olmuş ve Shakespeare'in tanınmasını sağlamıştı. Günümüzde yaşadığımız Covid-19 salgını da belki teknik açıdan tiyatro sanatına yepyeni özellikler katabilir" dedi.

27 Mart Dünya Tiyatro Günü'ne özel açıklamalarda bulunan Tiyatro yönetmeni ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Önder Paker, "Tiyatronun Coşkusu Kaybetmeden" başlıklı bir mesaj yayınladı.

"Bir yıldır sahneler karanlık, perdeler kapalı, salonlar boş, alkış sesleri yerini sonsuzlukta süren bir sessizliğe bırakmış" diyerek sözlerine başlayan Dr. Önder Paker, "İnsanoğlunun binlerce yıl bir araya gelme, anlatma, canlandırma, paylaşma içgüdüleriyle başlamış ve uygarlıkların insanlaşma seviyesini belirlemiş tiyatrolar, virüs salgını nedeniyle kapalı. Aynı zaman diliminde ve aynı mekânda oyuncuyu ve seyirciyi bir araya getiren canlı bir performans olan tiyatro, virüs salgını ile kapılarını kapatmak zorunda kaldı" diye konuştu.

Dr. Paker, şöyle devam etti:

"Bir yıldır, tiyatro sanatçıları, oyuncusuyla, yönetmeniyle, dekor kostümcüsüyle, ışıkçısı, efektçisi ile çalışmıyor, sanatıyla yaşamını bir araya getiren o coşkulu eylemi yapamıyor. İnsanlığın yaşamından sanatı çıkarmak mümkün müdür? Kapalı kaldığı evlerde iletişim araçlarıyla müzik dinlenmese, sanal resim heykel galerileri gezilemese, sinema filmleri olmasa bunca zaman bu yalnızlaştıran tedbirlere dayanabilir miydik? Ya tiyatro nasıl olacak? Dünyanın bütün ülkelerinde tiyatro toplulukları kaydedilen oyun görüntüleriyle veya kısmen canlı yayınlarla seyircilerine ulaşma yolları arıyor. Bu dijital aktarımlar Ne derece tiyatro sayılabilir? Canlı performansı sahnede izlemenin anlık reaksiyonların ve en önemlisi seyircinin beraber izleme etkisinin yerini tutacak bir teknik henüz gelişmedi. Üç boyutlu görüntüler için geliştirilen Hologram tekniği ile ne kadar gerçekçi yapılırsa yapılsın, oyuncunun sahnede sesini, tenini ve terini, anlık rol sihirini görmenin yerini ne tutabilir? Ara tedbirler, yarısı boş salonlarda oyun ve seyirciyi bir araya getirme çabaları sürüyor ama salgın bitmeden, hastalanma tehlikesi ve tedirginlik tiyatro sanatını olumsuz etkilemeye devam ediyor."

**"SALGIN SHAKESPEARE'İN TANINMASINI SAĞLAMIŞTI"**

Umutsuz olunmaması gerektiği dile getiren Dr. Önder Paker, "1580'lerin sonunda Londra'da yaşanan büyük veba salgını, tiyatroların kapanmasına neden olmuş ve Shakespeare'in tanınmasını sağlamıştı. Günümüzde yaşadığımız Covid-19 salgını da belki teknik açıdan tiyatro sanatına yepyeni özellikler katabilir" diyerek sözlerini sonlandırdı.