

BASİT BİR SİVRİSİNEK ISIRIĞI DEYİP GEÇMEYİN: BU VİRÜS HASTALARIN YÜZDE 80'İNDE BELİRTİ VERMİYOR!

Son günlerde yeniden gündeme gelen Batı Nil Virüsü (BNV), Yunanistan'da can kaybına sebep olurken, akıllara “Ya bu virüsü kaptıysam?” sorusunu getiriyor. Sivrisinek ısırığından insanlara ve bazı hayvan türlerine geçen virüs için İnfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Savaş Vural uyarılarda bulundu. Bazı temel önlemlerle virüsün önüne geçilebileceğini vurgulayan Vural, özellikle BNV'nin sık görüldüğü bölgelere gideceklere de önerilerde bulundu.

“HASTANIN ESKİ SAĞLIĞINA KAVUŞMASI ZAMAN ALABİLİR”

Sivrisinek sokması yolu ile bulaşan, yüksek ateş, halsizlik ve baş ağrısı ile kendini belli eden Batı Nil Virüsü tüm dünyayı harekete geçirdi. Belirtileri 3 ila 10 gün arasında süren hastalıktan korunma yollarını İstanbul Gelişim Üniversitesi İnfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Savaş Vural anlattı. Henüz insanlar için virüs üzerinde etkili bir aşının olmadığını belirten Dr. Vural, “Batı Nil virüsü (BNV) enfeksiyonu, insanlarda ateşle, bazen sinir sistemine ilişkin (nörolojik) belirtilerle seyredabilen ve ölümlere neden olabilen, sıklıkla infekte sivrisineklerin sokmasıyla bulaşan viral bir enfeksiyon hastalığıdır. Batı Nil Ateşinde, ani başlayan ateş ile birlikte baş ağrısı, halsizlik, göz arkasında ağrı, kas ağrıları, sindirim sistemi ile ilgili belirtiler (bulantı-kusma, karın ağrısı ve ishal) ve ciltte kızarıklıklar görülebilir. Akut belirtiler 3-10 gün sürebilir, ancak bazı hastalarda belirtiler uzayabilir ve hastanın eski sağlığına kavuşması zaman alabilir.” dedi.

HASTALARIN YÜZDE 80'İNDE BELİRTİ VERMİYOR!

Batı Nil Virüsü için henüz bir tedavi yönteminin olmadığı biliniyor. Serolojik çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, BNV ile infekte olan kişilerin yaklaşık yüzde 80'inde enfeksiyonun belirti vermeden iyileştiğini belirten Vural, hastalık riskinin çok yüksek olduğu ortamlarda çalışanlar veya o bölgelere seyahat edecekler için şu önerilerde bulundu:

- Giysilerin hem içine hem de dışına sinek kovucu spreylerden 35-40 saniye boyunca sıkıp kuruduktan sonra giymek, sivrisineklere karşı koruma sağlar. Bu şekilde giysiler yıkansa bile spreyn etkisi 2 hafta koruma işlemine devam eder.
- Hastalık riskinin daha düşük olduğu yerlerde de içerisinde DEET maddesi yer alan böcek ve sinek kovucu ilaçlardan, deri üzerine sürmek, virüse karşı koruma etkinliğini artırabilir.

- Sivrisineklerin yumurtalarını bırakabildiği; kovalar, lastikler, saksılar, küçük havuzlar vb. olan sular da haftada bir kez boşaltılarak temizlenip yenilenmeli, üstü kapatılmalı veya atılmalı.
- Bu tür bölgelerde kalınan süre boyunca kolları ve bacakları kapatacak giysiler giymek de virüse karşı alınabilecek önlemlerden.

7 ADIMDA İŞTAH AÇICI YEMEK FOTOĞRAFI ÇEKMENİN PÜF NOKTALARI!

Sosyal medyanın hayatımıza, akıllı telefonların ceplerimize girmesiyle birlikte birçok yeni meslekle tanıştık. Bunlardan birinin “Yemek Fotoğrafçılığı ve Stilistiği” olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Çağla Kaya İlhan, yemek fotoğrafı çekerken dikkat edilmesi gereken teknik detaylara değindi.

Sosyal medyada dolaşırken birbirinden göz alıcı ve iştah açan yemek fotoğraflarıyla sık sık karşılaşırız. İşletmeler “Yemek Fotoğrafçısı ve Stilisti” ile çalışarak, sunumlarını sosyal medyada paylaşıp daha geniş kitlelere hitap ederek müşteri potansiyelini artırıyor. Birçok kişi de kendi yaptığı yemekleri kendi tarzında ve sunumuyla sosyal medyada paylaşıyor. Yiyecek ve içecek sektörünün hızla genişlemesi ve sosyal medyanın hayatlarda yer edinmesi ile birlikte kullanıcılar her gün yeni tanımlar ve meslekler ile tanışmış oluyor.

YEMEK FOTOĞRAFÇILIĞI BİR SANAT

Yemek fotoğrafçılarının, iştah açan leziz yemek fotoğrafları ile bir sanat ortaya koyduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Yeni Medya ve İletişim Bölümü’den Dr. Öğr. Üyesi Çağla Kaya İlhan, “Yemek Fotoğrafçılığı ve Stilistleri, tüketicilerin yiyecekleri tatmadan ya da kokusunu almadan yalnızca yiyeceğin fotoğrafına veya videosuna bakarak iştahlarının açılmasını sağlamanın ötesinde bir sanat ortaya koymaktadırlar. Çeşitli araçlar ve aksesuarlar ile yemekleri fotoğraf çekimine hazırlayan yemek stilistlerinin, renk uyumu ve kompozisyon gibi çeşitli tekniklere dikkat etmeleri gerekmektedir. Bu durumda yemek stilistleri, fotoğraflanacak yiyeceği hazırlarken yalnızca yenilebilir değil, tutkal ve boya gibi bir takım yenilemez araçları da kullanmaktadırlar.” şeklinde konuştu.

Dr. Öğr. Üyesi Çağla Kaya İlhan, yemek fotoğrafçılığı ve stilistliğinde dikkat edilmesi gereken teknik detaylar olduğunu belirtti. İşte o püf noktalar:

1- Fotoğraflanacak yiyecek taze bir görünüme sahip olmalı

Fotoğraflanacak yiyeceğin, doğal ve taze görünmesinin yanı sıra, üzerinde herhangi bir leke ve çürük olmaması gerekiyor.

2- Yemek stilistinin mutlaka bir planı olmalı

Bir kompozisyon belirlemek kilit bir role sahip. Bu nedenle, yemek stilistlerinin yiyecekleri çekime hazırlamadan önce mutlaka bir plan belirlemesi gerekiyor.

3- Arka planda dikkati dağıtacak herhangi bir unsura yer verilmemeli

Arka planda, kompozisyonun bütünlüğünü bozacak ve dikkati dağıtacak herhangi bir nesne olmamalıdır. Ayrıca, fotoğrafçı hayal gücünü kullanarak çekimini yapacağı yiyecek ile uyumlu ahşap ve tahta gibi zeminler de kullanılabilir.

4- Çekim sırasında mümkün olduğunca doğal ışık kullanılmaya özen gösterilmeli

Işığın doğru kullanılması ve ayarlanması büyük önem taşıyor. Çekim sırasında flüoresan gibi yapay ışık kaynağı olan lambalar yerine mümkün olduğunca gün ışığından yararlanmaya çalışmak fotoğrafa daha kaliteli bir görünüm kazandırır.

5- Çekim açısı belirlenmeli

En önemli adım fotoğrafta yer alan yüzeyin temiz olması. Bir başka detay ise fotoğraflanacak yiyeceğin içeriğinde bulunan malzemelerin kullanıcılar tarafından görünür olmasını sağlamak gerekiyor.

6- Çekim sırasında hızlı olunmalı

Çekime hazırlanan yiyecek hızlı bir şekilde bozulmaya başlayacaktır. Bu nedenle en fazla iki dakika içerisinde çekimin gerçekleşmesi büyük öneme sahip.

7- Çekim sonrası post prodüksiyon aşaması unutulmamalı

Son olarak yiyeceğin fotoğraflanmasından sonra bazı fotoğraf düzenleme programları aracılığı ile gerekli oynamaların yapılması gerekiyor.

MİGRENLE SAVAŞMAYIN, ARANIZI İYİ TUTUN!

En sık görülen baş ağrısı tipi olan migren, birçok kişinin günlük hayatını ve yaşam kalitesini etkiliyor. İçinde bulunduğumuz 5-11 Eylül Migren Farkındalık Haftası'nda açıklamalarda bulunan Çocuk Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Ebru Kolsal, çocukluk çağında yaşanan baş ağrılarının sık görülen şikâyetlerden biri olduğunu belirterek, "Migrenle savaşmayın, aranızı iyi tutun" dedi.

Migren ve gerilim tipi baş ağrısı, baş ağrılarının en çok görülen iki sebebi arasında yer alıyor. Değişen yoğunlukta ve şiddette sıklıkla zonklayıcı şekilde baş ağrısının görüldüğü migrende; ışıktan, gürültüden sakınma ve bulantı, kusma gibi durumlar da hastaların şikâyetleri arasında yer alıyor. Ailesinde migren öyküsü bulunan bireylerde migren tanısına daha çok rastlanıyor.

ANİ BAŞLAYAN BAŞ AĞRILARI ÖNEMSENME Lİ

Baş ağrıları, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde günlük hayatı, yaşam kalitesini ve okul başarısını yüksek dozda etkiliyor. 5-11 Eylül Migren Farkındalık Haftası'nda açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü'nden Çocuk Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Ebru Kolsal, "Çocukluk çağında baş ağrısı sık görülen şikâyetlerden biridir. Baş ağrıları; 7 yaş civarında yüzde 40, ergenlikte ise yüzde 70-80'lere ulaşır. Baş ağrısının süregelen olması tanıs al yaklaşım için önemlidir. Ani başlayan baş ağrıları nın mutlaka önems enmesi gerekiyor. Ağrıya eşlik eden bir enfeksiyonun varlığı söz konusu olabilir. Geceleri uykudan uyandıran, özellikle sabahları kusmaların eşlik ettiği baş ağrılarında kafa içi basınç artışına sebep olabilecek tümör gibi oluşumlar düşünülebilir." diyerek, baş ağrısı ile ortaya çıkan bilinç kaybı, nöbet ya da motor fonksiyon kayıplarının kanama ve inme gibi durumları akla getirebileceğini ifade etti.

ÇOCUKLARDA MİGREN TANISI KOYARKEN AYRINTILI MUAYENE ŞART!

Migrenin bir çeşidi olan "Auralı Migren" ataklarında hastalar, ağrı başlamadan önce çizgiler ya da yuvarlaklar görüyor. Migren atağının habercisi olan bu görsel bulgularla birlikte bazen de gözde şiddetli ağrı, göz kaslarında geçici felç benzeri bulgular veya puslu görmeye rastlanabiliyor. Özellikle bu tip bulguları olan hastalarda epilepsinin mutlaka ayırt edilmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Ebru Kolsal, bu görsel bulgular ya da ataklar halinde gelen baş ağrısı ve kusmaların bazı epilepsi tipleri ile karışabileceğini ifade ederek, "Çocukluk çağında migren tanısı koyarken mutlaka ayrıntılı göz muayenesi, görüntüleme ve EEG çekiminin yapılmasında fayda var. Bu tetkikler sayesinde, tedavisinde geç kalınmaması gereken hastalıklar yakalanacaktır." şeklinde konuştu.

ÇİKOLATA, ÇAY VE KAHVE TÜKETİMİ ATAKLARI ARTIRIYOR

Migrenin, ömür boyu süren ataklar halinde seyreden bir hastalık olduğu biliniyor. Atakların sıklığına göre devamlı ilaç tedavisi uygulanabileceği gibi sadece atak dönemlerinde de ilaç kullanılabilir. Esas olanın hayat şartlarını düzenlemek ve atakların gelişini önlemek olduğunu belirten Prof. Dr. Kolsal, “Özellikle uykusuz ve aç kalmak atakları artırmaktadır. Migreni olan hastanın uyku düzeninin olması ve düzenli beslenmesi çok önemlidir. Bunun yanı sıra beslenmede seçilecek gıdalar, atakları engelleme konusunda büyük önem

taşıyor. Özellikle katkı maddeleri içeren hazır gıdalar; çikolata, aşırı çay tüketimi, kahve ve mayalı içeceklerin tüketilmesi atakları sıklaştırmaktadır. Migren tanısı olan hastaların, atakları tetikleyen gıdaları tespit ederek bunlardan uzaklaşması, devamlı ilaç kullanımı gereksinimini ortadan kaldıracaktır.” diyerek, migrenle savaşarak değil, arkadaş gibi yaşayarak arayı iyi tutmak ve hoşlanmadığı davranışlardan uzak kalmak gerektiğini vurguladı.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE ÇEVRE BİLİNCİNE İGÜ'DEN BİR KATKI DAHA

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) sürdürülebilirlik ve çevre bilinci kapsamında oluşturduğu eko müfredat ile eğitim ve öğretimde yenilikçi yaklaşımların öncüsü olmaya devam ediyor.

Kaliteli eğitim konusunda dünyada önemli bir yer elde eden İstanbul Gelişim Üniversitesi eğitim anlayışını güncel gelişmeler çerçevesinde yenilemeyi sürdürüyor. Times Higher Education (THE) 2022 sıralamasında kaliteli eğitim, erişilebilir ve temiz enerji, sağlıklı ve kaliteli yaşam, temiz su ve sanitasyon, amaçlar için ortaklıklar gibi kategorilerde önemli başarılar elde eden İGÜ, sürdürülebilirlik ve çevre bilincine Güzel Sanatlar Fakültesi'nin (GSF) oluşturduğu “Eko Müfredat” ile de katkı sağladı. Eko müfredat çalışması ile çevreye duyarlı, yenilikçi, sürdürülebilirliği benimsemiş, çevreyi ve toplumu korumayı ilke edinmiş bireyler yetişmesine katkı sağlanması amaçlanıyor.

DOKUZ FARKLI DERS

Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG) göz önüne alınarak hazırlanan eko müfredatta dokuz farklı ders öne çıkmaktadır. Çevrecilik ve sürdürülebilirlik, binalarda sürdürülebilirlik ilkeleri, iklim ve mimari, yeşil bina ilkeleri, enerji problemleri, çevre bilinci, sürdürülebilir kalkınma, geri dönüşüm vb. birçok güncel konunun değerlendirildiği ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde bulunan tüm bölümlerin katkı sağladığı müfredatta şu dersler yer alıyor:

- Sürdürülebilir Tasarım
- Gıda ve Sürdürülebilirlik
- Film ve Eko-Eleştiri
- Yeşil Bina Tasarımı
- Sustainable Materials in Design
- Küresel Çevre Sorunları
- Kent Kimliği ve Kültürel Sürdürülebilirlik
- Sosyal Sorumluluk ve Sürdürülebilirlik
- Ekolojik Okuryazarlık ve Sürdürülebilirlik

MÜFREDATA YENİ DERSLER DE EKLENECEK

Eko müfredat hakkında görüşlerini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanı Prof Dr. Şükran Güzin Ilicak Aydınalp, Eko müfredat çalışmalarının gelecekte de süreceğini ve müfredata yeni dersler ekleneceğini vurguladı. Mevcut olarak dünyadaki sorunlar göz önüne alındığında insanların çevreye yönelik bakış açılarının değişmesi gerektiğini ifade eden Aydınalp, gelecek nesillerdeki bilinç düzeyini artırabilmek için eğitim ve öğretim sürecinin erken dönemlerinden itibaren çalışmalar gerçekleştirilmesi gerektiğini belirtti.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİKLE İLGİLİ ÇALIŞMALARIMIZ SÜRECEK

Sürekli “Gelişim” yolunda değer üreten dünya üniversitelerinden olmak vizyonuyla hareket eden ve sürdürülebilirliği ana tema olarak belirlemiş olan bir üniversitenin tüm faaliyetlerinde ilgili gereklilikleri gözetmesi gerektiğinin altını çizen Aydınalp, “yalnızca müfredat kapsamında değil, gelecekte sürdürülebilirlik kapsamında farklı birçok faaliyet gerçekleştiriyor olacağız” diyerek gelecek çalışmalara yönelik yol haritası çizdi.

HEDEF YEŞİL KAMPÜS

Dünya üniversitelerinden örnekler üzerine de görüşlerini belirten Aydınalp, “Gelecekte sürdürülebilirlik ve çevre ile ilgili uygulamalı derslerin sayısını artırmayı planlıyoruz. Birçok yabancı üniversitede öğrenciler teorik bilgiler almak yerine sürecin bir parçası olabilmek imkânına kavuşmaktadır. Öğrenciler kampüslerin içinde çiftlikler kurabilmekte, bitki yetiştirebilmekte, kentsel tarım gruplarına katılma gibi saha uygulamalı gerçekleştirilebilmektedir.” diyerek farklı uygulamalara imza atacaklarını belirtti.