

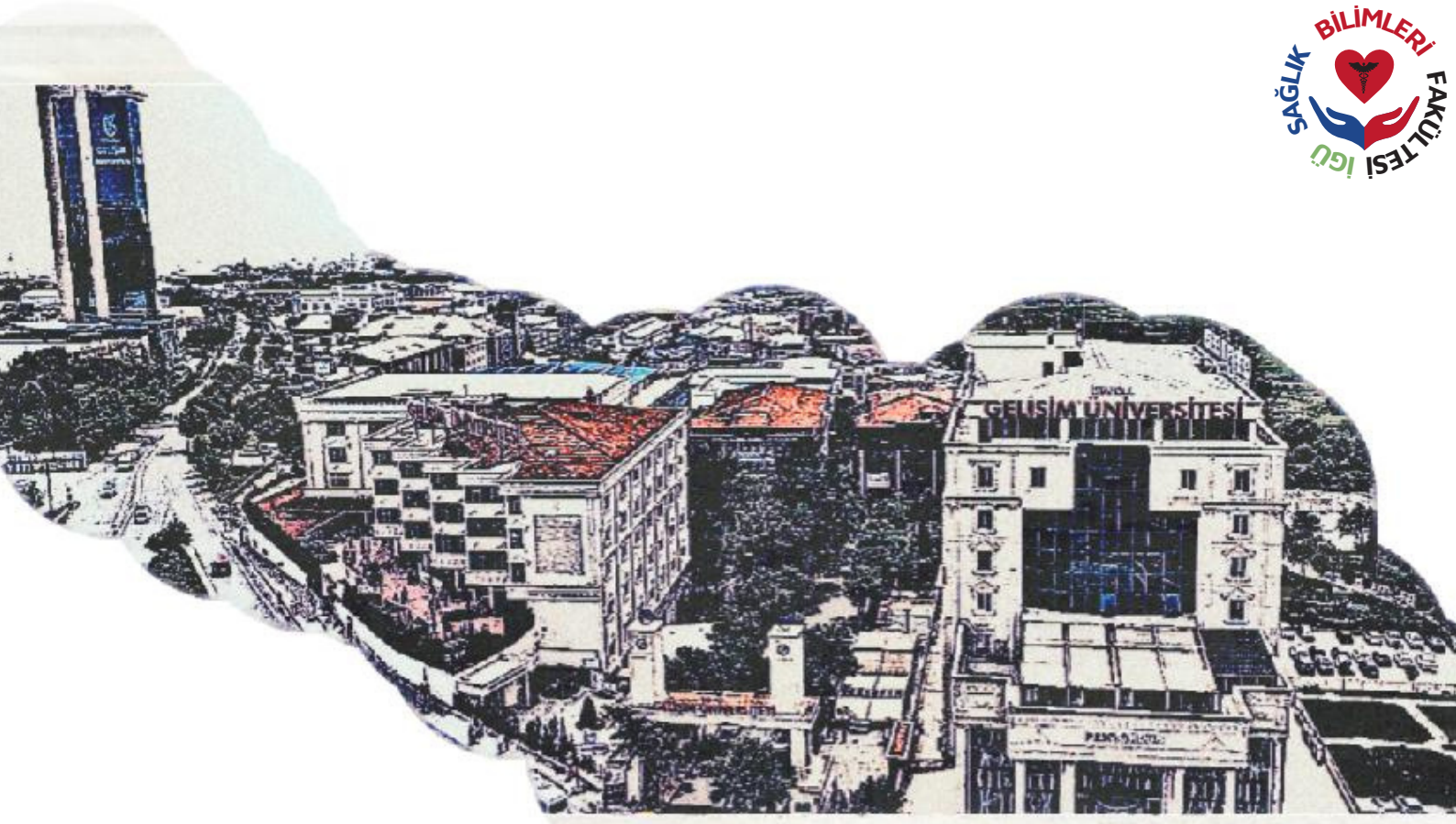


# İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ



AYLIK ETKİNLİK VE HABER BÜLTENİ

HAZİRAN 2021 | SAYI 6 | CİLT 1



## İÇİNDEKİLER

Resmi Sosyal Medya Hesaplarımız.....	3
Covid-19 Pandemisi ve Aşı.....	4-5
Dil ve Konuşma Terapisti Perspektifinden İki Dillilik: Temel Prensipler.....	6
Kulaklıkla Müzik Dinlemenin İşitme Sistemine Etkileri.....	7
Dünya Tütüne Hayır Günü.....	8
Dr. İnternete Dikkat!.....	9
Pandemi Sürecinde Çocuk Sağlığı.....	10
Bu Ayki Konuşumuz.....	11
Kim Kimdir?.....	11
Marmara Denizi ve Müsilaj Tehlikesi.....	12
Haziran Ayı Önemli Günler.....	13
Künye.....	14

**RESMİ SOSYAL  
MEDYA  
HESAPLARIMIZ**



**igu\_sbf**



**igu\_sbf**



**İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi**



**FOLLOW**

**US!**

# COVID-19 PANDEMİSİ VE AŞI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Dr. A. Yüksel BARUT  
Moderatör  
IGÜ SBF

Dr. Nurten ELKİN  
Konuşmacı  
IGÜ SBF

Dr. Önder YEL  
Konuşmacı  
İSTANBUL İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

**COVID -19 PANDEMİSİ VE AŞI**

15 HAZİRAN Salı 14.00

Etkinlik zoom üzerinden gerçekleştirilecektir.

zoom Meeting ID: 942 5544 6452 Password: 95699

gelisim.edu.tr

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) ve İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü ile birlikte düzenlenen çevrim içi "Covid-19 Pandemisi ve Aşı" konulu etkinlik gerçekleştirilmiştir.

SBF Dekan Yardımcısı Dr. A. Yüksel BARUT'un moderatörlüğünde SBF Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı, Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten ELKİN ve İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı Aşı Programları Birimi Uzmanı Dr. Önder YEL'in konuşmacı olarak katıldığı etkinlikte Dr. A. Yüksel BARUT'un sunumuyla etkinlik başlamıştır.

Dr. A. Yüksel BARUT, TC Anayasasının 12. Maddesinde yer alan "Herkes, kişiliğine bağlı, dokunulmaz, devredilmez, vazgeçilmez temel hak ve hürriyetlere sahiptir. Temel hak ve hürriyetler, kişinin topluma, ailesine ve diğer kişilere karşı ödev ve sorumluluklarını da ihtiva eder." ve Umumi Hıfzıssıhha Kanunu 72. Maddesinde yer alan "57. maddede zikredilen hastalıklardan biri zuhur ettiği veya zuhurundan şüphelenildiği takdirde aşağıda gösterilen tedbirler tatbik olunur: (2) Hastalara veya hastalığa maruz bulunanlara serum veya aşı tatbiki." hükümlerine vurgu yaparak etkinliği başlattı. Her vatandaşın sorumluluklarını yerine getirmesi gerektiğini, bir toplumda iyiye giden ile kötüye giden her olguda bireylerin payı olduğunu belirtti. Küresel salgının iyiye gitmesi için de bireylerin kendilerine sağlanan aşı olma olanağını kullanmaları gerektiğinin önemini açıkladı. Sözü sırası ile Dr. Nurten ELKİN ve Dr. Önder YEL'e verdi.

Dr. Nurten ELKİN, sağlığın, hastalığın ve toplum sağlığı kavramlarının tanımlarını yaparak uzun ve sağlıklı yaşamın insanlığın geçmişten günümüze üzerinde durduğu en önemli konulardan biri olduğunu vurgulamıştır. Toplum sağlığının korunup geliştirilmesinde koruyucu sağlık hizmetlerinin tedavi ve rehabilite edici hizmetlerin önüne geçmesi gerektiğini, kişilerin sadece bireysel olarak sağlıklı olmalarının yetmediğini özellikle bulaşıcı hastalıkların kontrolünde temas halinde oldukları ya da birlikte yaşadıkları diğer bireylerin de sağlıklı olmaları gerektiğini belirtmiştir. Bundan sonraki bölümde bulaşıcı hastalık, salgın ve pandemi kavramlarını açıklayarak bulaşıcı hastalıkların topluma vereceği zararları başlıklar halinde açıklamıştır. Bunlar arasında salgın ve bulaşıcı hastalıkların sosyal yaşamı olumsuz etkileyeceğini, sağlık hizmetlerinde beklenmeyen yükler getireceğini, toplumda sakat kalma ve ölümlere neden olabileceğini ayrıca yerel ya da ulusal ekonomiyi olumsuz etkileyeceğini, çünkü bu hastalıklarla mücadelenin sağlık harcamalarına ayıracakları ülke ekonomilerine ek yük getireceğini belirtmiştir.

Covid-19 pandemisinin insanlığın yaşadığı ilk salgın olmadığını tarihin en eski çağlarından beri toplumsal yıkımlara neden olan bulaşıcı hastalıkların yaşandığını ve bu hastalıklara karşı önemli başarılar elde edildiğini belirtmiştir. Bu salgınlarda da toplumsal hijyen çalışmalarının su ve atık sistemindeki iyileşmelerin antibiyotiklerin, aşı ve serumların keşfi ve yaygın kullanımının önemli olduğunu vurgulamıştır. Salgın anında korunma ve kontrol önlemlerinden bahseden ELKİN, bu önlemleri kaynağa yönelik, bulaşma yoluna yönelik ve sağlam kişiye yönelik önlemler olarak sıralamış olup burada insan bağışıklık mekanizmasını ve bu mekanizmada etkili olan faktörleri açıklamıştır. İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinin 2019 Aralık ayı itibarıyla Çin'in Wuhan şehrinde atipik pinömoni vakaları şeklinde kendini göstererek etkinin 7 Ocak 2020'de tanımlandığını ve vakaların Çin dışındaki ülkelerde yayılarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından 11 Mart 2020'de Pandemi ilan edildiğini ve ülkemizde de ilk Covid-19 vakasına 11 Mart 2020 tarihinde rastlandığını belirtmiştir.

Pandemiden korunmada sosyal mesafe, maske kullanımı, kişisel hijyen ve el hijyeni ile "AŞI"nın önemli olduğunu belirtmiş olup aşılardan tıbbin insanlığa sağladığı en büyük başarılar arasında olup bugüne kadar milyonlarca kişinin yaşamını kurtarmıştır dedi. Konuşmasına "Her birey kendini koruma öz sorumluluğunu gerçekleştirdiğinde aslında yakınlarından başlayarak tüm toplumu korumuş olacaktır" cümlesi ile tamamlanmıştır.



[Youtube kaydını izlemek için buraya tıklayınız.](#)

# COVID-19 PANDEMİSİ VE AŞI

Dr. Önder YEL, Covid-19 pandemisinin nasıl başladığını açıklayarak konuşmasına başlamıştır. Pandeminin kontrolünde aşuların önemini vurgulamıştır. Aşı çeşitlerini açıklayarak inaktif aşuların, adenovirüs aşularının ve mRNA aşularının özelliklerinden bahsetmiştir. Aşuların güvenli biyolojik ürünler olduğunu dolayısıyla yurtdışından gelen aşuların "T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu" tarafından analiz edildiğini, güvenilirliğinin değerlendirildiğini ve onaylandığını belirtmiştir. Dr. Önder YEL, konuşmasına tüm aşular için önemli olan "Aşı Lojistiği" ve bu kapsam içinde soğuk zincir ile aşı takip sisteminden bahsetmiştir.

Etkinlikte ayrıca Sağlık Bakanlığımızın "aşıla" sisteminden bahsedilmiştir. Yapılan her aşının bir kimlik numarası olduğunu, hangi aşının hangi bireye yapıldığını bilindiğini ve dolayısıyla aşı sonrası istenmeyen yan etkilerin Bakanlıkça yakından takip edildiğini ve kayıt altına alındığını vurgulamıştır.

Covid-19 aşularında sık bildirilen yan etkiler olarak; halsizlik, yorgunluk, baş ağrısı, ateş, titreme, kas ve eklem ağrıları, aşı uygulama yerinde şişlik, ağrı ve kızarıklık olabileceğini belirtti. Covid-19 aşulamalarının güncel durumundan bahsettikten sonra "Doğru Bilinen Yanlıları" açıkladı. Bunlara örnek olarak "Covid-19 aşularını güvenli midir?", "Covid-19 aşularını nasıl bu kadar hızlı geliştirdi?", "Maske, mesafe ve hijyen kurallarına uyuyorum aşı yaptırmama gerek yok" ve "Covid-19 hastalığını geçirdim aşılansam da olur", ya da "Çocukluk çağından itibaren tüm aşularım tam, bağışıklığım güçlü dolayısıyla aşılansam da olur", "Aşı yaptıranlar da hastalığa yakalanıyor demek ki aşular etkisiz" cümlelerinin doğru yanıtlarını vurgulayarak açıkladı.

Konuşmacıların ardından moderatörlüğü yürüten Dr. A. Yüksel BARUT, katılımcılardan gelen soruları alarak, konuşmacılara yöneltti. Etkinliğin sonunda Dr. A. Yüksel BARUT, pandemi ve aşı ile ilgili bilgi kirliliğinin önüne geçilmesinde bireylerin eğitim düzeylerinden bağımsız olarak sağlık okuryazarlığının önemli olduğunu, yanlış bilginin bireysel ve toplumsal olarak sağlıklarına zarar verebilecek yanlış kararlar alabileceklerine dolayısıyla hem bireysel hem de yasal olarak sırası gelen her bireyin aşı olmasının herkesin sağlığı için önemli olduğunu belirtmiştir.

Dr. BARUT, akademik ortamda gerçekleşen ve doğruların paylaşıldığı bir etkinlik olduğunu belirttikten sonra İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi ve İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'nün katkılarına, konuşmacılara, katılanlara ve diğer katkıda bulunanlara teşekkür ederek etkinliği sonlandırdı.



[Youtube kaydını izlemek için buraya tıklayınız.](#)

HELLO  
he'laʊ

# DİL VE KONUŞMA TERAPİSTİ PERSPEKTİFİNDEN İKİ DİLLİLİK: TEMEL PRENSİPLER

İSTANBUL  
GELİŞİM  
ÜNİVERSİTESİ



Seminer

## Dil ve Konuşma Terapisti Perspektifinden İki Dillilik: Temel Prensipler

26 MAYIS 2023 18.00  
Çarşamba



Konuşmacı  
Uzm. Dkt.  
Seda ESERSİN



Google Meet  
meet.google.com/uau-pbjg-waf

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü ve Kulübü tarafından Uzm. Dkt. Seda ESERSİN'in konuşmacı olduğu "Dil ve Konuşma Terapisti Perspektifinden İki Dillilik: Temel Prensipler" konulu online seminer gerçekleştirildi. Uzm. Dkt. Seda ESERSİN öğrencilere şu bilgileri aktardı:

İki dillilik terimi, farklı yazarlar tarafından değişik şekillerde tanımlanabilmektedir. Biz Dil ve Konuşma Terapistleri, iki dilliliği birden fazla dilde iletişimsel beceriler edinen bireyler veya insan grupları olarak tanımlamaktayız. İki dilli bireyler, bu becerileri bir veya daha fazla dili konuşan kişilerle evde ve toplumda etkileşimde bulunmak için sözlü ve/veya yazılı olarak değişen derecelerde yeterlilikle edinirler. Bir kişi, anlaşılabilir veya kullanılan dillerin göreceli yeterliliğine bakılmaksızın iki dilli olarak kabul edilmelidir. Çünkü Dil ve Konuşma Terapisti perspektifinden; klinik anlamda bireye en faydalı sürecin sunulabilmesi için iki dillilik işlevsel temeller çerçevesinde ele alınmalıdır. Bu nedenle yaptığımız tanım, "üç dillilik" ve "çok dillilik" gibi diğer terimleri de içermektedir. Bu tanım aynı zamanda ek bir dil konusunda hiç deneyimi olmayan veya çok az deneyimi olan ancak Türkçe gibi ek bir dil edinmesi beklenen tek dilli Suriyeli göçmen çocuklar için de geçerli olacaktır.

Dilleri karıştırmak ya da diller arası geçiş yapmak tek dilli dinleyiciler tarafından olumsuz bir şekilde ele alınabilir ve hatta iki dilli bireyler bile kod değiştirmeyi özensiz ya da eksik bir konuşma olarak algılayabilir. Geçmişte profesyoneller, kod değiştirmenin bir kafa karışıklığı, dil bozukluğu ya da en azından kelime bilgisi boşluklarını doldurmanın bir yolu olduğunu iddia etmekteydiler. Ancak durum bu değil. Kod değiştirme iki dillilikte yaygın bir özelliktir ve yetkin iki dilliliğin bir işaretidir. İki dilli çocuklarda her iki dile de müdahale etmek gerekmektedir. Terapistin iki dillilikte bozukluğun görünümü, değerlendirme ve müdahale süreçlerine dair artalan bilgi ile donanımlı olması gerekmektedir.

Unutmamalıyız ki; tek dillilik iki dilli bir bozukluğun çözümü değildir. Tam tersi olarak; iki dillilik avantajlarıyla gelmektedir.

Uzm. Dkt. Seda ESERSİN seminere katılım sağlayan öğrencilerden gelen soruları yanıtladıktan sonra konuşmasını sonlandırdı. Dil ve Konuşma Terapisi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Emrah TÜNCER, Öğr. Gör. Betül ÖZSOY TANRIKULU ve Arş. Gör. Rumeysa Nur AKBAŞ, katılımları için Uzm. Dkt. Seda ESERSİN'e teşekkürlerini sundu.

[Haberin detayı için buraya tıklayınız.](#)



# KULAKLIKLA MÜZİK DİNLEMENİN İŞİTME SİSTEMİNE ETKİLERİ

Öğr. Gör. Mehmet UYAR



Teknolojik gelişmeler her geçen gün hayatımızı daha çok etkilemektedir. Bunlardan biri de kulaklıklardır. Kulaklıklar önceden müzik çalara takılan birer aksesuar iken gelişen cep telefonu teknolojileri ile birlikte hayatımıza daha çok girmiştir. Şüphesiz teknoloji insanlara yarar sağladığı kadar zarar da verebilmektedir. Son yıllarda kulaklıkların insan sağlığına zararlarına ilişkin çok sayıda çalışma yapılmıştır ve bu çalışmalar 85 dB şiddetindeki seslere 8 saatten fazla maruz kalınmasının işitme sağlığına zararlı olduğunu göstermektedir. Gürültünün insan sağlığına etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Kişileri huzursuz eder.
- Sözel iletişimi engeller.
- Çalışma etkinliğini azaltır.
- Uyku sorunlarına yol açar.
- İşitme duyusu ve yollarında zararlara yol açar.

Gürültünün işitme sistemine iki türlü etkisi vardır:

1) Geçici Eşik Değişikliği: Normal bir kulak uzun süre ve zararlı seviyede gürültüye maruz kalırsa işitme hassasiyeti oluşur ve bu da beraberinde geçici işitme eşiği düşmesi olarak ortaya çıkar. Fakat bu, bir süre sonra normale döner. Bu fenomen çoğunlukla gürültüde kalma süresinin ilk iki saatinde düzelir. Birçok geçici eşik değişikliği ilk iki gün içerisinde, yaklaşık olarak 16-18 saatte düzelmektedir. 40 dB'den fazla olan geçici eşik değişikliği patolojik olarak tanılanır ve kalıcı eşik değişikliği ile ilişkilidir.

2) Kalıcı Eşik Değişikliği: Kalıcı işitme kaybı, belirgin olarak 4 kHz'de görülen geri dönüşü olmayan işitme kaybı olarak tanımlanabilir. İşitme kaybı ilk 2-3 yılda en üst düzeyde iken, 10-15 yıl sonra hızı azalarak ilerler.

Gürültüye maruziyet ortadan kalktıktan sonra işitme aynı düzeyini korur. Çınlama ve baş dönmesiyle devam eden klinik bir tablodur. Tek kulakta görülebilir. İşitme kaybı olarak sensörinöral tip işitme kaybı tek başına veya iletim tipi işitme kaybı ile birlikte görülebilir.

Bu tür gürültüye bağlı koklear işitme kayıplarında orta kulak ve iç kulakta travmaya bağlı olarak kulak zarında yırtılma, kemikçik sisteminde kopma, yuvarlak ve oval pencerelerde fistül oluşumuyla birlikte korti organında kısmen veya tamamen zedelenmeler görülebilmektedir.

Yukarıda bahsettiğimiz gibi yüksek sesle ve uzun süre kulaklıkla müzik dinlemenin işitsel sistem üzerinde geçici ve kalıcı etkileri olabilmektedir. Dijital müzik aletlerinin kullanımından doğan şikayetlerin başında, çınlama ve baş ağrısı dikkat çekmektedir. Kulaklıkla müzik dinleyenlerin yüzde 10'unda işitme kaybı ve ilişkili problemler izlenebilmektedir.

Yapılan çalışmaların da gösterdiği gibi kulaklıkla yüksek sesle uzun süreli müzik dinlemek işitme sağlığına geçici ve kalıcı hasarlar verebilmektedir. Uğultu ve çınlama gibi erken belirtiler kişi tarafından önemsenmeyebilir. Ancak işitme kaybı, kişinin çevre ile iletişimi bozulunca göze çarpabilir ve bu durumda da çok geç kalınmış olabilir. Kulaklıkla müzik dinlemeyi seven gençlere tavsiyemiz işitme sistemleri üzerinde ilk şikayetler oluşmaya başladığında (kulaklarda uğultu, ağrı, işitme kaybı, çınlama vb.) vakit kaybetmeden bir uzmana başvurmalarınıdır.

[Haberin detayı için buraya tıklayınız.](#)

# DÜNYA TÜTÜNE HAYIR GÜNÜ



Halk Sağlığı Uzmanı **Dr. Öğretim Üyesi Nurten ELKİN** 31 Mayıs Tütün Hayır gününde; sağlıklı yaşam davranışları içinde tütün ve tütün ürünlerini kullanmamanın önemi ve tütünün sağlığa zararları konusunda bilgi paylaşımında bulunmuştur.

Sağlıklı yaşam davranışlarına baktığımızda; yeterli ve dengeli beslenme, yeterli sürede ve düzenli uyku, stresle baş etme, düzenli ve yeterli egzersiz yapma, tütün ve alkol kullanmama, kendi sorumluluğunu alma ve hijyen koşullarına uyma önemlidir. Dünyada her yıl 7 milyon kişi sigara nedeniyle yaşamını kaybetmektedir. Dünyada bir günde 19.100 kişi sigaradan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Tütün, dünyada en çok suistimal edilen maddelerden biridir. Nikotin, tütündeki temel bağımlılık yapan kimyasaldır. Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur.

Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Tütünün yılda 6 milyon ölüme neden olduğu tahmin edilmektedir. Kalp ve damar hastalıkları, bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı, damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç, midede gastrit, ülser ve mide kanseri, ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri, ağız kokusu ve dişlerde sararma yol açtığı önemli sağlık sorunlarıdır.

Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudu terk etmeye başlar, 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar. 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar. 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir. 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır. 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir. 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır. 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

## Sigarayı bırakmak için 10 adım:

- Bırakma gününüzü belirleyin,
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın
- Küçük hedefler koyun
- Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun
- Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın
- Beslenmenize dikkat edin, bol su için
- Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun
- Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinin önüne geçin
- Temiz hava alın, hareket edin
- Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin

Tütün kullanmayı bırakırken kişilerin karşılaşılabileceği bazı fiziksel ve psikolojik sorunlar görülebilir. Tütün içmenin bırakıldığı ilk günlerde baş ağrısı yaşanabilmektedir. Ağızda kuruluk veya metalik bir tat hissedilebilir. Bu bedenın tütünden arınma döneminde gösterdiği belirtilerdir. Kaygı, huzursuzluk, sinirlilik, kalp atımında azalma, odaklanma güçlüğü, iştah artışı ve kilo alımı, terleme, stres ve tütün aşermesi gibi durumlar yaşanır. Kişiler kendilerini rahatsız edebilecek fiziksel ve psikolojik belirtilere hazırlıklı olmalıdır. Ancak bu durumun normal ve geçici bir durum olduğu bilinmelidir. Sigarayı bırakmak çoğu kişi için zorlayıcı olabilir. Bu zorluğun üstesinden gelmesinde ilk adım, bu sürece başlamadan önce bazı hazırlıklar yapmaktır. İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar hekim tarafından reçete edilmektedir.

Koruyucu sağlık açısından değerlendirdiğimizde temel hedef tütün ve tütün ürünlerinin hiç başlanmaması ve özellikle ergenlikte riskli davranışlar içinde değerlendirilen sigara, alkol ve madde kullanımından ergenin korunması çok önemlidir. Sigaranın bırakılması ise bireylerin yaşam kalitesini yükseltecek ve birçok kronik hastalıkların ve kanserin önlenmesinde önemli bir sağlıklı yaşam davranışı olacaktır.

**[Haberin detayına ulaşmak için buraya tıklayınız.](#)**



# DR. İNTERNETE DİKKAT!

**Arş. Gör. Semanur OKTAY**

İnternet, semptomlar ve hastalıklar hakkında bilgi arama konusunda çokça kullanılır ve genellikle yararlı amaçlara hizmet eder. İnsanlar, kolay olması, sonuçlara hızlı bir şekilde ulaşılması, utanmadan hemen hemen her türlü sorgulamanın yapılması, sürecin anonim olması ve idari engelleri aşması nedeniyle internette tıbbi bilgi ararlar. Tüm bu etkenler, giderek daha fazla insanın sağlıklı ilgili sorular ve cevaplar için internete yönelmesine neden olur.

Ancak ne yazık ki bu durum bazı olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Çevrimiçi kaynaklar kendi kendine teşhis amacıyla kullanıldığında, sağlık alanında eğitimi olmayan kişilerde kaygıyı artırabilmektedir. Bu durum literatürde siberkondri olarak adlandırılmaktadır ve sağlığı çevreleyen sıkıntı veya kaygıyı hafifletme ihtiyacından kaynaklanan, ancak bunun yerine kötüleşmesiyle sonuçlanan sağlıklı ilgili bilgilerin aşırı veya tekrarlanan çevrimiçi araştırması olarak tanımlanmaktadır.

Siberkondri, bir dizi davranışı kapsamaktadır. Bunlar;

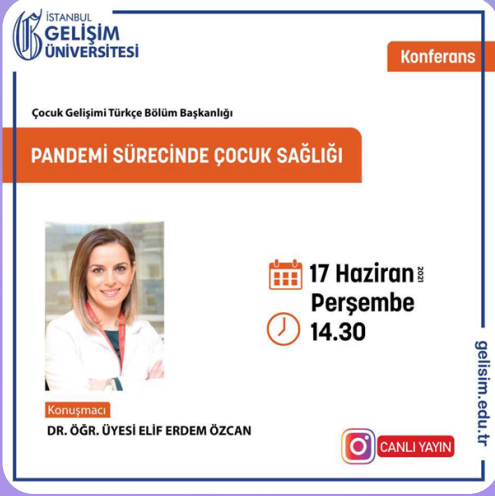
- Sağlıkla ilgili bir kaygıdan kurtulmak için sağlık bilgilerini internet aracılığıyla aşırı oranda kontrol etmek,
- Çevrimiçi ortamlarda sağlık belirtilerini kontrol etmek için harcanan zamanın hayata müdahale etmesi,
- Araştırmalar sonucunda yoğun bir şekilde endişe ve korku hissetmek.

Yoğun sağlık kaygısıyla ortaya çıkan tüm bu davranışlar siberkondriyi oluşturur ve kendi faaliyetlerimizle yarattığımız zihinsel strese sebep olur. Sağlıkla ilgili internet sitelerinin yoğunluğu, güvenilirlik, kalite ve doğruluk ile ilgili büyük sorunlar ile doludur. Bu nedenlerle siberkondri kişilerin sağlık durumları ile ilgili kaygılarını daha da arttırmaktadır.

Unutulmamalıdır ki çevrimiçi aramalar hastalıklara herhangi bir çözüm sunamayacaktır. Bir hastalığa teşhis konulmadan önce bilinmesi gereken pek çok etken vardır. Yaşımız, fiziksel yapımız, kilomuz, sağlık geçmişimiz bunlardan yalnızca birkaçıdır ve söz konusu bilgiler arama motorları tarafından bilinmemektedir. Öyleyse, internetin sorunumuz hakkında uygun bir rapor sağlayamayacağı bilinmeli ve sebep olduğu sağlık problemlerinin yanı sıra potansiyel ekonomik maliyetleri de göz önüne alınarak, siberkondrinin anlaşılması için daha fazla çalışma gerçekleştirilmelidir.

**[Haberin detayına ulaşmak için buraya tıklayınız.](#)**

# PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUK SAĞLIĞI



17.06.2021 tarihinde Çocuk Gelişimi Türkçe Bölümü öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Elif ERDEM ÖZCAN "Pandemi Sürecinde Çocuk Sağlığı" başlıklı konferans sunumunu gerçekleştirdi.

Dr. Elif ERDEM ÖZCAN, konuşmasına probiyotik ve prebiyotiklerin; başta D vitamini olmak üzere vitamin ve minerallerin bağışıklık sistemi ve genel sağlık halini korumak üzere yetişkinler ve özellikle çocuklar üzerindeki etkisinden bahsederek başladı. Pandemi sürecinin gerekliliği olarak ev ortamında daha uzun süre vakit geçiren çocukların bilgisayar başında geçirdiği sürenin artmasıyla birlikte beslenme alışkanlıklarının değişmeye başladığını belirtti.

Hareketsizlikle birlikte kas kütlesi azalışı ve yağ kütlesinin artışına vurgu yaptı. Sağlıklı beslenmenin yanı sıra hareket ve sporun gerekliliğine vurgu yaptı ve "Mutlaka çocukların hayatında bir sportif faaliyetin olması gerekiyor" dedi ve ebeveynlere de çocuklarıyla fiziksel aktivite içeren oyunlar önerdi. Yine pandemi ve eve kapanmayla çocuklarının ekran süreleri ve ekran maruziyetlerinde artış olduğunu belirten ÖZCAN ekranlar için "bakıcı" benzetmesini yaptı ve çocukların gelişimlerine olumsuz etkilerinden bahsetti. Pandeminin genel olarak anneler üzerindeki iş yükünü arttırdığından bahsetti ve şu cümleyi kurdu "Çocukların bağışıklığını arttırmak için annelerin psikolojik yükünü azaltmak lazım.". Pandeminin çocuklar üzerindeki bir diğer olumsuz etkisinin de çocukların uyku düzenlerinin bozulması olduğunu; bu nedenle büyüme hormonunun yeterli miktarda salgılanmadığını ve bağışıklık sistemlerinin yeteri kadar desteklenmediğini belirtti. Bağışıklık sistemini destekleyen bir diğer etkenin ise rutin kontroller ve aşı olduğunu belirtti ve aşının öneminden bahsetti. Pandemi nedeniyle aşılar ve rutin kontrollere gereken önemin verilmemesinin çocuk sağlığı üzerindeki olumsuz etkileriyle sözlerine devam etti. Aşılar yapılırken gerçekleştirilen rutin kontroller sırasında fark edilen gecikmelerin önleyici olduğunu ifade etti. Pandeminin yarattığı uyarıcı eksikliğin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini vurguladı ve bu etkilerin gelecekte konuşma bozukluğu, hiperaktivite gibi belirtilerle karşımıza çıkabileceğini belirtti. Sevgi görme, şefkat görme ve oyun sırasında salgılanan endorfin hormonunun da çocukların bağışıklık sistemi üzerinde etkili olduğunu ekledi. Çocukların Covid-19'u taşıyıcı rolüne vurgu yapan ÖZCAN, yetişkin bağışıklanmasının çocuk sağlığını koruma ve Covid-19'un çocuklara bulaşını engelleme açısından önemli olduğunu söyledi. Okulların açılması konusunda ise kendisinde ve/veya aynı evde yaşadığı kişilerde kronik hastalık bulunmuyorsa çocukların okula devamını önerdi ve örgün eğitimin olumlu yanlarına vurgu yaptı. Sözlerine ebeveynlerin çocuklarını okula gönderirken hijyen kurallarını öğretmeleri gerektiğine vurgu yaparak devam etti. Pandemi sürecindeki sosyal ilişki eksikliğinin ergenlik dönemindeki çocukları olumsuz etkilediğini söyledi ve ergenlik dönemindeki çocukların da bu süreçte sevgi ve şefkat konusunda desteklenmesi gerektiğine vurgu yaptı.

Dr.Elif ERDEM ÖZCAN, sözlerini tüm bu konularda ebeveynlerin bilinçlendirilmesinde sağlık çalışanlarının büyük bir rolü olduğunu söyleyerek sonlandırdı.

[Haberin detayına ulaşmak için buraya tıklayınız.](#)



# MARMARA DENİZİ VE MÜSİLAJ TEHLİKESİ

Zehra KAÇMAZ

Öğrencilerimizin  
Kaleminden!



**Öncesi**



**Sonrası**

*Son ırmak kurduğunda, son ağaç yok olduğunda, son balık tutulduğunda; beyaz adam paranın yenmeyen bir şey olduğunu anlayacak.*

Marmara Denizi, Karadeniz'i ve Ege Denizi'ni Akdeniz'e bağlayan bir iç denizdir. Karadeniz'e İstanbul Boğazı, Ege Denizi'ne Çanakkale Boğazı ile bağlanmıştır. Türkiye'nin Asya ve Avrupa kısımlarını da birbirinden ayırmakta olup yaklaşık olarak 240 km uzunluğa ve 70 km genişliğe, 11,500 km<sup>2</sup> yüzölçümüne sahiptir. Marmara Denizi'nde yakın zamanda bir oluşum meydana geldi. Uzmanlar bu oluşumun adına 'Müsilaj' demektedir. Herkes tarafından bilinen ismiyle 'Deniz salyası.' Müsilajın oluşmasında bazı faktörlerin bir araya gelmesi gerekmektedir. Deniz durağan olmalı, denizin sıcaklığı normalden fazla olmalı ve denizdeki azot-fosfor yükü fazla olmalıdır. Müsilaj ilk kez görülmemekle birlikte, zararsızdır. Onu tehlikeli hale getiren üretiminin aşırı olması durumudur. Normalden fazla üretilmesinin sebebinin ise Dekan Mustafa Sarı, şu şekilde açıklamaktadır: 'Deniz şartlarında bazı anormallikler oluyor ve bu şartları dengelemek için mikroalgler hızlı çoğalıyorlar. Bu şekilde olunca da stres şartları ortaya çıkıyor ve kendilerini korumak için ortama salgılar bırakmaya başlıyorlar.' şeklinde açıklama yapmakta, Onyediy Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dekanı. Müsilaj, tül gibi, uzayıp giden, kalınlaşan bir tabakadır diyebiliriz. Müsilaj, tabakalaşmış bir yapı halini alınca denizdeki canlılara zarar vermektedir. Hareketsiz halde bulunan canlıların üzerlerini kaplıyor ve canlıların oksijensiz kalarak canlılıklarını yitirmelerine sebep oluyor; var olan canlı türlerini yok etmekte, yeni canlıların oluşumunun önüne geçmektedir. Diğer bir olumsuz etkisi ise, deniz üzerinde kalın bir tabaka oluşturarak atmosferle denizin ilişkisini kesmesidir. Bunların yanı sıra balıkçılık, turizm gibi alanlara da olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. İnsanların, müsilaj oluşumunda katkısı büyüktür. İklim krizlerine sebep olarak ekosistemlerin hassas dengesini bozmaktayız. Dolayısıyla, en büyük faktör insandır. Günümüz toplumlarında bir tüketim ağı içerisindeyiz. Enerji kaynaklarını, çevreyi bu tüketim maddelerinin oluşturulmasında, kullanılmasında seferber ediyoruz. Tüm yapaylığımızla doğanın, doğal olanın dengesini bozuyoruz ve sonuç olarak iklim krizleri karşımıza çıkıyor. Bu zararı denizler özeline indirirsek, denizlere salınan atıklardan bahsedebiliriz. Kimyasal, endüstriyel, tarımsal ve evsel atıklar. Bu atıklar azot- fosfor yükünü artırıyor. Bu da müsilaj oluşmasına önayak olduğumuz ikinci durum olarak karşımıza çıkıyor. Yani iklim krizleriyle, deniz sıcaklığının ortalamasının üstüne çıkmasını; bir ikincisi ise yanlış atık politikası yürütülerek hem makro hem de mikro düzeylerde denizleri kirleterek ve kirliliğin devamını sağlayarak azot-fosfor yükünün artmasını sağladık. Tüm bunlara istinaden: 'Deniz sihirbaz değil, elimize ne geçerse denize atarız, deniz temizler. Böyle bir şey yok, ekosistemlerde bedelsiz yarar yoktur.' şeklinde açıklıyor Mustafa Sarı. İnsan, ekosistemin sahibi değil, onun bir parçasıdır. Bunu bilerek hareket etmek, doğayı korumak ve zarar verici davranışlardan uzak durmak zorundayız. Nasıl ki evimizde yaşarken içtiğimiz suları kirletmiyoruz, halının üzerine, yerlere çöpler atmıyoruz, dünya da bizim ilk evimizdir. Kaybettiğimiz taktirde yaşam alanlarından ziyade yeşile, maviye, cam gibi parlak sulara, kuş civıltılarına hasret kalacağımız açıktır. Bu zamanların çok da uzak olmadığını, Marmara Denizi bize sinyallerini vermeye başladı bile. Yeşiller gibi, maviler de griye boyanmadan önce ilkokulda aldığımız çevre bilinci eğitimini anımsayalım, çevremizi, denizlerimizi koruyalım. Çünkü buradan başka taşınacak bir evimiz daha yok.

[Haberin detayı için buraya tıklayınız.](#)

## KİM KİMDİR?

SAFİYE ALİ



"Varlık ve zorlukla geçen  
kısa bir hayatın öznesi,  
iyi ve güzel kalpli doktor Safiye Ali."

Safiye Ali, Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk kadın doktoru ve tıp eğitimi veren ilk kadındır. 2 Şubat 1894 yılında varlıklı ve entelektüel bir ailede, İstanbul'da dünyaya gelmiştir. Annesi Mekke şeyhülislamının kızı, babası ise sarayda yaverdir. İyi bir eğitim alan Safiye Ali henüz 16 yaşındayken 7 dili, okuyup yazacak kadar bilmektedir. 1916 yılında Amerikan Koleji'ni bitirir ve tıp eğitimi almak ister fakat o tarihlerde Darülfunun'da kız öğrenci alımı yoktur. Böylelikle Safiye Ali tıp eğitimi almak için Almanya'ya gider ve Würzburg Üniversitesi'nde eğitim görür. 1921 yılında eğitimini tamamlayıp Türkiye'ye gelir ancak bir süre sonra "Kadın ve Çocuk Hastalıkları" üzerinde ihtisas yapmak için Almanya'ya geri döner. Orada kendisi gibi doktor olan Ferdinand Kreker ile (daha sonra değiştirdiği adı ile Ferdi Ali) evlenir. 1923 yılı Haziran ayında doktorluk belgesini alarak, eşyle birlikte Cağaloğlu'nda bir klinik açar.

Görevinin ilk dönemlerinde tanınmadığı ve kadın olduğu için kimse muayenehanesine gelmemiştir, hatta gelenler de düşük ücret ödemek istemişlerdir. Kendisini halkına hizmet için adanmış, maddi durumu olmayan hastalarından ücret almamış ve anne-çocuk sağlığı konusunda verdiği karşılıksız hizmetlerle tanınmaya başlamıştır. Zamanla insanların güvenini kazanan Safiye Ali, Almanya ve Amerika büyükelçiliklerinde doktorluk yapmasının yanı sıra, Amerikan Kız Koleji'nde kızlara tıp eğitiminde dersler veren ilk kadın öğretim üyesi olur.

Safiye Ali'nin hayatında dönüm noktası olan iki kurum vardır, bunlar: Süt Damlası ve Kızılay Kadın Merkezi'dir. Bu kurumlarda çocukların süte ulaşması ve yeterli beslenememiş çocukların bakımları için çalışır. Annelere sağlıklı çocuk bakımını öğretmek amacıyla seferber olmuşlardır. Sadece çocukların bakımıyla kalmayıp, eğitim konusunda ve maddi olarak da kadınlara destek olurlar. Bu işlerde çok başarılı olsa da bazı kadın meslektaşlarının haksızlığına uğraması sebebiyle işlerinden ayrılmak zorunda kalır. Kadınlar konusundaki duruşuyla Türkiye'deki ilk feminist hareket olan Türkiye Kadınlar Birliği'nin kuruculuğunu da yapmıştır. Önemli uluslararası kongrelerde Türkiye'yi temsil etmiş ayrıca 1924 yılındaki "Londra Uluslararası Kadın Doktorlar Kongresi" ne katılarak burada Türkiye'yi temsil eden ilk kadın delege olmuştur. O dönemde Türkiye'deki tek kadın doktor olması konusunda Londralıların söylemlerine karşı: "Ben burada hâlihazırda kadın doktorları değil yakın bir vadede yetişecek olan kadın doktorları temsil ediyorum." diyerek duruşunu hiç bozmadı.

Ancak 1928 yılında Safiye Ali'ye kanser teşhisi konulur ve tedavi için ülkeden ayrılır. Almanya'da başarılı bir operasyon geçirir fakat Dortmund'da kalmaya karar verir ve hayatına orada devam eder. Hastalığına rağmen 2. Dünya Savaşı'nda da halka hizmet etmeyi bırakmamıştır. Savaşın sona ülkesine olan özlemiyle Türkiye'ye dönmek ister fakat hastalığı nüksetmiş ve vücudu tedaviye cevap vermemiştir. Safiye Ali 5 Temmuz 1952 yılında Dortmund'da hayata gözlerini kapatır.

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 farklı liselerde okuyan öğrencilere bu soruları yöneltiyoruz.

# BU AYKİ KONUĞUMUZ

BAYBARS ÇİÇEK

İSTANBUL/ÜĞÜR OKULLARI-TOPKAPI KAMPÜSÜ  
12. SINIF ÖĞRENCİSİ

**1-Diyelim ki yeni bir toplum kurmaya karar verdin ve güzel bir ada keşfettin. Yerine koyduğun ilk kural ne olurdu?**

Zorunlu saygı ve fikir özgürlüğü

**2-İcat edilen buluşlardan hangisinin mucidi olmak isterdin?**

Kalem

**3-Geçmiş ya da gelecekte herhangi bir olaya şahitlik edebilecek olsan hangi olayı seçerdin?**

Live Aid

**4-Bir kitap yazacak olsaydın adı ne olurdu?**

Bir Hayat Kaç Mısraya Sığar

**5-Hayatın hakkında bir film yapmış olsalardı seni hangi aktörün/aktristin canlandırmasını isterdin?**

Cem Yiğit Üzümoğlu

**6-Seni en iyi tanımlayan 5 kelime nedir?**

Sıkılgan, doğacı, zor, çekilmez ve şiiirbaz

**7-Yemek/Tatlı yapmayı biliyor ve seviyor musun? Evet, ise en güzel yapabildiğin yemek/tatlı nedir?**

Meşhurluğum yoktur. Kendi çapımda tost yaparım

**8-Ne tür bir yeteneğe sahip olmak isterdin?**

Doğuştan tüm enstrümanları çalabilmek

**9-Kahramanınız kimdir?**

Spiderman (Tobey 2. Film)

**10-En sevdiğin yazar hangisidir?**

Cemal Süreya

**11-10 yıl sonra kendini nerede görmek istersin?**

Doğanın içinde..

# HAZİRAN AYI ÖNEMLİ GÜNLER



1 Haziran Dünya Süt Günü

3 Haziran Dünya Bisiklet Günü

5 Haziran Dünya Çevre Günü

6 Haziran Diyetisyenler Günü

14 Haziran Dünya Gönüllü Kan Bağışçıları Günü

17 Haziran Dünya Çölleşme ve Kuraklıkla Mücadele Günü

20 Haziran Babalar Günü

20 Haziran Dünya Mülteciler Günü

21 Haziran Dünya Müzik Günü

21 Haziran Ekinoksu

24 Haziran Yüzme Günü

26 Haziran Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile  
Mücadele Günü

# KÜNYE

## SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

**Prof. Dr. Rifat MUTUŞ**  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

**Doç. Dr. S. Arda ÖZTÜRKCAN**  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

**Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel BARUT**  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

### BÜLTEN EKİBİ

**Dr. Öğr. Üyesi Emrah TÜNCER**

**Dr. Öğr. Üyesi Gülay TAMER**

**Arş. Gör. Engin ÇAĞLAR**

**Arş. Gör. Rumeysa Nur AKBAŞ**

**Arş. Gör. Ümran ALTUNDAL**

**Arş. Gör. Tuğba TÜRKCAN**

