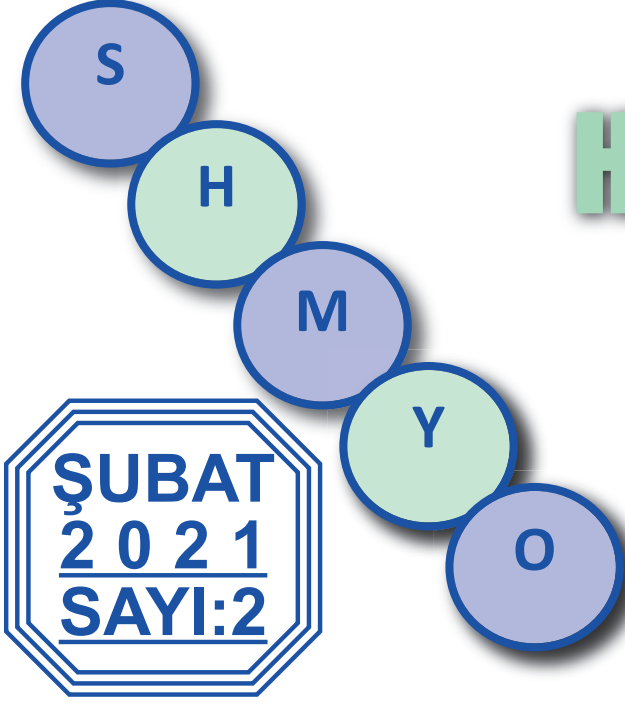


SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU HABER VE ETKİNLİK BÜLTENİ



SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU MÜDÜRÜ PROF. DR. MUSTAFA NİZAMLIOĞLU'NUN 2020-2021 BAHAR DÖNEMİ AÇILIŞ MESAJI

Değerli Öğrenciler,

2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı Güz Döneminde çevrimiçi öğretim ve öğrenim modelini başarılı bir şekilde gerçekleştirdiğimizi ve dönemi tamamladığımızı görmekten memnuniyet duyuyorum. Bununla birlikte, bu noktaya ulaşmış olmak, hepimiz için mevcut koşullarımızın stres, yılgınlık ve yorgunluğunun veya dünyamızı uzun süredir ele geçirmiş olan COVID-19 salgını nedeniyle kesintiye uğrayan öğretme ve öğrenme zorluklarını azımsayabileceğimiz anlamına da gelmemektedir.

Güz dönemi, çok daha hazırlıklı olmamıza rağmen, pandeminin tüm dünyayı kasıp kavurduğu kötü haberleri beraberinde getirdi. Ülkemizde kısıtlamalar sayesinde vakaların her geçen gün azaldığı ve aşılardan yaygınlaştığı bir dönemdeyiz ve bu sağlık krizinin kritik bir noktasındayız; güzel günlerin yakında olduğunu söyleyebiliriz. Ancak, ülkemizin ve dünyanın geri kalanının bu krizden kısa süre içinde çıkması hala pek olası gözüküyor ve ilkbahar aylarında da kısıtlamaların devam edeceği görülüyor.

Bu olağandışı durumu göz önünde bulundurarak, 2020 Güz Döneminde olduğu gibi 2021 Bahar Dönemi derslerimiz çevrimiçi/uzaktan (online) olarak başlamıştır. COVID-19 salgınının ilerleyişinin sınırlanması ve kontrol altına alınması durumunda, ümit ettiğimiz yüz yüze buluşmamızı sadece daha ileri bir tarihe ertelediğine inanıyorum. Sağlık Bakanlığı ve diğer ilgili devlet otoritelerinin yeni önlemleri ve tavsiyeleri ile üniversitemiz sağlık uzmanlarımızla salgının durumunu yakından takip etmekte, attığımız her adımı gereken özeni göstererek değerlendirmekte ve koşullar değiştiğinde hızlı ve kararlı bir şekilde uyum sağlayabilmek ve esnek olabilmek için çalışmaktayız.

Tedbiri lütfen elden bırakmayın, sağlığınıza dikkat edin, kendinize ve ailenize iyi bakın. Her şeyin normale döneceği günlerde hepimizi yine güzel kampüsümüzde görmek için sabırsızlanıyorum. . .

Selam ve sevgilerle



ARAMIZA KATILANLAR

- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Elektronörofizyoloji Programı 'Doktor Öğretim Üyesi' kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Sabri ERDÖL** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Programı 'Doktor Öğretim Üyesi' kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Şenay KILINÇEL** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Otopsi Yardımcılığı Programı 'Doktor Öğretim Üyesi' kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Dilara ÖNER** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Diş Protez Teknolojisi Programı 'Doktor Öğretim Üyesi' kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Umut ÖZDAL** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Fizyoterapi Programı 'Öğretim Görevlisi' kadrosuna **Öğr. Gör. Muhammet YURTSEVEN** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Fizyoterapi Programı 'Öğretim Görevlisi' kadrosuna **Öğr. Gör. İrem KURT** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Diyaliz Programı 'Öğretim Görevlisi' kadrosuna **Öğr. Gör. Münevver Başak ONAT** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Aneztezi Programı 'Öğretim Görevlisi' kadrosuna **Öğr. Gör. Esra ER** atanmıştır.
- ★ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Patoloji Laboratuvar Teknikleri Programı 'Öğretim Görevlisi' kadrosuna **Öğr. Gör. Masoumeh HASSANI** atanmıştır.

ATAMA VE GÖREVLENDİRMELER

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Laboratuvar Teknolojileri Programı 'Doktor Öğretim Üyesi' kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Damla ZEYDANLI** atanmıştır.

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Laboratuvar Teknolojileri Programı 'Doktor Öğretim Üyesi' kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Seçil KIRLANGIÇ ATAŞEN** atanmıştır.

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Görüntüleme Teknikleri 'Doktor Öğretim Üyesi' kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Sabri Alp ÖMEROĞLU** atanmıştır.

SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU'NDA ŞUBAT AYI İÇERİSİNDE DÜZENLENEN EĞİTİMLER

SHMYO Öğretim Elemanları 19.02.2021 tarihinde, SHMYO kadrosundan Öğr. Gör. Buse KERİGAN tarafından verilen 'Uzaktan Eğitimde Ders Materyalinin Hazırlanması' adlı eğitime katılmıştır.

SHMYO Öğretim Elemanları 23.02.2021 tarihinde, SHMYO kadrosundan Öğr. Gör. Emek UÇARMAN ÖZGEN'in verdiği 'Çevrim İçi Eğitimde Etkili İletişim' adlı eğitime katılmıştır.

ŞUBAT AYI AKADEMİK YAYINLARI

◆ **Dr. Öğr. Üyesi Arzu ÖZGEN, Öğr. Gör. Nurcihan TAN ERKOÇ, Öğr. Gör. Ömer Faruk TAŞTAN ve Öğr. Gör. Funda PEHLEVAN'ın** 02.06.2020 tarihinde Early View dergisi 1. sayısında doi:10.35378/gujs.751660 numarasıyla Phylogenetic Analysis of Origanum vulgare and Its Antioxidant and Antimicrobial Activity başlıklı araştırma makalesi yayınlanmıştır.

KONGRE KATILIMLARI, BİLDİRİ ve SUNUMLAR

◆ **Dr. Öğr. Üyesi Dilara ÖNER** 15-19 Şubat Tarihlerinde online olarak düzenlenen 73rd American Academy of Forensic Science kongresine 'Pen Pressure Measurement in Signatures of Women and Men Using 3D Microscopes' başlıklı sözel bildiri ile katılmıştır. Yine aynı kongrede 'A Complete Introduction to Digitally Captured Signatures (DCS) and a Tutorial for Namirial's Firma Certa Forensic Analysis Tool' isimli Workshop'da yer almıştır.

◆ **Öğr. Gör. Gizem AKSU CAN** 22-23.02.2021 tarihlerinde 9. Uluslararası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresi'ne katılarak; 'Toplumların İnşasında "Mitoloji" ve "Mass Media'nın" Önemi; "Yeni Ahit" Filmi Analizi' başlıklı bildirisini sözlü olarak sunmuştur.



İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

**SERTİFİKALI EĞİTİM
KATILIMLARI**

Dr. Öğr. Üyesi Arzu KAYA KOÇDOĞAN, 22-26.02.2021 tarihlerinde düzenlenen 16 saatlik '3. Temel Düzey SPSS ile İstatistik Eğitim Programı'na katılmıştır.

Öğr. Gör. Funda PEHLEVAN, 22-26.02.2021 tarihlerinde düzenlenen 16 saatlik '3. Temel Düzey SPSS ile İstatistik Eğitim Programı'na katılmıştır.

Öğr. Gör. Nurcihan TAN ERKOÇ, 22-26.02.2021 tarihlerinde düzenlenen 16 saatlik '3. Temel Düzey SPSS ile İstatistik Eğitim Programı'na katılmıştır.

Dr. Öğr. Üyesi Arzu ÖZGEN, 22-26.02.2021 tarihlerinde düzenlenen 16 saatlik '3. Temel Düzey SPSS ile İstatistik Eğitim Programı'na katılmıştır.

Öğr. Gör. Nazlı YÜCEOL, 22-26.02.2021 tarihlerinde düzenlenen 16 saatlik '3. Temel Düzey SPSS ile İstatistik Eğitim Programı'na katılmıştır.

**SEMİNER,
SEMPOZYUM VE
ETKİNLİK
KATILIMLARI**

Öğr. Gör. Aylin KOÇ 23.01.2021 tarihinde 'Kalıcı Makyaj ve Saç Simülasyonu' seminerine katılmıştır.

Öğr. Gör. Aylin KOÇ 06.02.2021 tarihinde 'Hydrafacial Cilt Bakım Eğitim' seminerine katılmıştır.

Öğr. Gör. Aylin KOÇ 13.02.2021 tarihinde 'İpek Kirpik, Kirpik Perması, Kaş Laminasyonu' seminerine katılmıştır.

Öğr. Gör. Aylin KOÇ 20.02.2021 tarihinde 'Dermaterapi ile Cilt Bakım Yöntemleri' seminerine katılmıştır.

Öğr. Gör. Sibel HAKLI 18.02.2021 tarihinde Kadın Sağlığı Hemşireliği Derneği tarafından düzenlenen 'Polikistik Over: Perdenin Arkasına Bakmaya Hazır mısınız?' adlı etkinliğe katılmıştır.

Öğr. Gör. Sibel HAKLI 12-13-14 Şubat 2021 tarihlerinde düzenlenen 'Herkes İçin Aşk, Herkes İçin Cinsellik' konulu CİSED 13. Cinsel Sağlık Sempozyumuna katılmıştır.

PLANLANAN EĞİTİMLER

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencileri için Temel İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimleri B sınıfı İSG Uzmanı Öğr. Gör. Fatma NİZAMLI-OĞLU tarafından Uzaktan Eğitim ile 01.03.2021-02.03.2021 tarihlerinde verilecektir.

GERÇEKLEŞTİRİLEN ZİYARETLER



Öğr. Gör. Selim ÖĞÜT'ün organize edip; **İstanbul Gelişim Üniversitesi GastroArt Kulübü'nün** düzenlediği "Sağlık Çalışanlarına Özel Kurabiye İkramı ile Moral Ziyareti" gerçekleştirilmiştir. Hastaneleri ziyaret eden Radyoterapi Programı Başkanı Selim ÖĞÜT ve GastroArt Kulüp danışmanı Öğr. Gör. Elif Zeynep ÖZER, pandemi sürecinde hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan sağlık çalışanlarımıza İstanbul Gelişim Üniversitesi adına teşekkürlerini iletmış ve GastroArt Kulübü üyelerinin hazırlamış olduğu şeker hamurlu kurabiyeleri takdim etmiştir.

GELECEK AY ETKİNLİKLERİ

Öğr. Gör. Emek UÇARMAN ÖZGEN'in organize edip;

İstanbul Gelişim Üniversitesi Çocuk Edebiyat ve Sanat Kulübü'nün düzenlediği 'Baharı Şiirle Karşılıyoruz' etkinliği 3 Mart'ta gerçekleşecektir. Öğrencilerin şiir yazma veya okuma yeteneklerini sergileyebilecekleri bir sosyalleşme etkinliği olacaktır.



WEB SAYFASINDA YAYINLANAN YAZILAR

Program Adı	Tarih	Öğretim Elemanı	Başlık
Ağız ve Diş Sağlığı Programı	15.02.2021	Öğr. Gör. Nuri YENİEV	Çocuklarda Florür Kullanımı
Anestezi Programı	05.02.2021	Dr. Öğr. Üyesi Ayşe DÜŞÜNÜR	Sigara ve Anestezi
Anestezi Programı	15.02.2021	Öğr. Gör. Merve Melis ÇAKAL	Anestezi ve Gastrointestinal Sisteme Ait Komplikasyonlar
Ameliyathane Hizmetleri Programı	15.02.2021	Öğr. Gör. Sibel HAKLI	Değişen Yaşam Tarzı ve Varis
Çocuk Gelişimi Programı	12.02.2021	Öğr. Gör. Merve MERCAN	Bebeklik Döneminde Bağlanma
Odyometri Programı	12.02.2021	Öğr. Gör. Fadime Aybüke KILIÇ	Yaşça Büyük Çocuklarda Dil Kazanımı İçin Oyun Temelli Yaklaşımları Kullanma
Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri Programı	12.02.2021	Öğr. Gör. Pelin ÖZGÜNAY	Cildimize Neden İyi Bakmalıyız?
Sağlık Kurumları İşletmeciliği Programı	12.02.2021	Öğr. Gör. Pınar GENÇ	Sağlık Hizmetlerinde Kalite ve Hasta Memnuniyeti ile İlişkisi
Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programı	15.02.2021	Öğr. Gör. Nazlı YÜCEOL	21. Yüzyıl Yetkinlikleri
Laboratuvar Teknolojisi Programı	02.02.2021	Dr. Öğr. Üyesi Damla ZEYDANLI	Tüklenen Kaynak: Su
Laboratuvar Teknolojisi Programı	22.02.2021	Öğr. Gör. Gamze BOSTAN	COVID-19' a Karşı Günlük Kullanım Alanı ve Araç Gereçlerinin Dezenfeksiyonu Nasıl Olmalı?
Otopsi Yardımcılığı Programı	15.02.2021	Öğr. Gör. Nermin KOÇ	Karantinede Uyku Düzenine Dikkat Edilmeli
Podoloji Programı	08.02.2021	Öğr. Gör. Ali KARAAĞAÇ	Nasır Nedir?
Elektronörofizyoloji Programı	16.02.2021	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Sabri ERDÖL	Doğrusu ile Felç Semptomu Hakkında Bildiklerimizi Gözden Geçirmek
Fizyoterapi Programı	23.02.2021	Öğr. Gör. Merve KARAAĞAÇ	Covid-19'un Psikolojik Etkileri
Optisyenlik Programı	11.02.2021	Dr. Öğr. Üyesi Sinem GÜRKAN AYDIN	Optik Aletlerden Hubble Uzay Teleskobu
Ortopedik Protez ve Ortez Programı	23.02.2021	Öğr. Gör. Tuba ŞENOL	Pandemi Sürecinde Karpal Tünel ve Ortez Yaklaşımı
Biyomedikal Cihaz Teknolojisi Programı	16.02.2021	Öğr. Gör. Aylin ÇETİN	Tek Bir Molekülü Hızla Tespit Edebilen Işık Sensörü
Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı	11.02.2021	Dr. Öğr. Üyesi Arzu ÖZGEN	Biyogüvenlik Düzeyleri
Diş Protez Teknolojisi Programı	17.02.2021	Dr. Öğr. Üyesi Şenel ÇAVUŞOĞLU	Dijital Tam Protezler-Protetik Tedavide Yeni Bir Boyut Mu?
Diyaliz Programı	19.02.2021	Öğr. Gör. Büşra ATSAL KILIÇ	Organ Bağışı
Patoloji Laboratuvar Teknikleri Programı	24.02.2021	Dr. Öğr. Üyesi ARZU KAYA KOÇDOĞAN	Kanser ve Çoklu İlaç Dirençliliği

WEB SAYFAMIZDAN HABERLER

KANSER VE ÇOKLU İLAÇ DİRENÇLİLİĞİ

Dünyada en sık rastlanan ölüm nedenlerinden biri olan kanser, ülkemizde de ölümler arasında kardiyovasküler sistem rahatsızlıklarından sonra yer almaktadır. Günümüzde kanser tedavileri için birçok kombine tedavi yöntemleri kullanılmaktadır. Bunlardan en önemlisi ise Kemoterapi olup kanser tedavisi için ana tedavi yöntemlerinden biridir. Ancak kanser hücrelerinin çok çeşitli anti kanser maddelere direnci, kanser kemoterapisinin başarısı için bir problem olmaya devam etmektedir. Kanser hücrelerinin kemoterapi ilacına karşı direnç oluşturmalarıyla beraber farklı etki mekanizmalarına sahip diğer kemoterapi ilaçlarına da direnç göstermesiyle ortaya çıkar.



24.02.2021

Patoloji Laboratuvar Teknikleri Programı Dr. Öğr. Üyesi ARZU KAYA KOÇDOĞAN

Haberin devamı için <https://shmyo.gelisim.edu.tr/bolum/patoloji-laboratuvar-teknikleri-73/haber/kanser-ve-coklu-ilac-direncliligi-1> adresini ziyaret edebilirsiniz.



OPTİK ALETLERDEN HUBBLE UZAY TELESKOBU

Öncü gökbilimci Edwin Hubble'ın şerefine adını alan Hubble Uzay Teleskobu, uzay mekiği Discovery tarafından 1990 yılında fırlatılıp konuşlandırılmasından bu yana astronomide devrim yaratan büyük, uzay tabanlı bir gözlemevidir. Yağmur bulutlarının çok üstünde, ışık kirliliği ve atmosferik Hubble, evrenin kristal berraklığında görüşüne sahip. Bilim adamları Hubble'ı şimdiye kadar görülen en uzak yıldız ve galaksilerden bazılarının yanı sıra güneş sistemimizdeki gezegenleri gözlemlemek için kullandılar.

11.02.2021

Optisyenlik Programı Dr. Öğr. Üyesi Sinem GÜRKAN AYDIN

Haberin devamı için <https://shmyo.gelisim.edu.tr/bolum/optisyenlik-83/haber/optik-aletlerden-hubble-uzay-teleskobu> adresini ziyaret edebilirsiniz.

PANDEMİ SÜRECİNDE KARPAL TÜNEL VE ORTEZ YAKLAŞIMI

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğr. Gör. Tuba ŞENOL, pandemi sürecinde karpal tünel sendromunun görülme olasılığı ve tedavi yaklaşımlarıyla alakalı bilgi verdi. Bilek kanalı sıkışma sendromu olarak tanımlayabileceğimiz karpal tünel sendromu, özellikle çalışan aktif popülasyonun önemli bir sağlık problemi olarak tanımlanmaktadır. Özellikle pandemi süreci birçok bireyin işlerini evden devam ettirmeleri, toplum bazında ev içerisinde geçirilen sürelerin artması gibi olayları beraberinde getirmiştir. Kişilerin masa başında uzun süreli kalmaları ve klavye, mouse gibi cihazların fazla kullanımı el bileği bölgesinin fazla zorlanmasına sebep olmaktadır. El bileği bölgesine binen aşırı yüklenme ve zorlama karpal tünel sendromunun en önemli nedenleri arasında yer almaktadır.



23.02.2021

Ortopedik Protez ve Ortez Programı Öğr. Gör. Tuba ŞENOL

Haberin devamı için <https://shmyo.gelisim.edu.tr/bolum/ortopedik-protez-ve-ortez-72/haber/pandemi-surecinde-karpal-tunel-ve-ortez-yaklasimi> adresini ziyaret edebilirsiniz.



YAŞÇA BÜYÜK ÇOCUKLARDA DİL KAZANIMI İÇİN OYUN TEMELLİ YAKLAŞIMLARI KULLANMA

Oyun temelli etkinlikler sadece yaşça küçük çocuklar için değildir. Oyun temelli etkinlikler, video oyunlarının ve sporun ötesine geçerek yaşça büyük çocuklarda bir kıvılcım oluşturmaktadır. Daha büyük bir çocuğun hayal gücünü oyun yoluyla yakalamak motivasyonu, katılımı ve genellemeyi geliştirmeye yardımcı olabilir. Dramatik oyunlar, yapıcı ve keşifsel oyun ilköğretim, ortaokul ve hatta lise öğrencileri için dil kazanımı yönünde iyi sonuç verebilir. Claudia Doan'a göre bu tür dersler motive edici, anlamlı, akılda kalıcı kuralları altındadır ve genellemeyi arttırırlar.

12.02.2021

Odyometri Programı Öğr. Gör. Fadime Aybüke KILIÇ

Haberin devamı için <https://shmyo.gelisim.edu.tr/bolum/odyometri-71/haber/yasca-buyuk-cocuklarda-dil-kazanimi-icin-oyun-temelli-yaklasimlari-kullanma> adresini ziyaret edebilirsiniz.

GÖZ SAĞLIĞI

Dijital Ekran Kullanımı ve Göz Sağlığı

Uzman Dr. Erkan BULUT

Günümüzde dijital ekran kullanımı yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir ve beraberinde bu tür ekranların kullanımına bağlı gelişebilen sağlık problemleri de tanımlanmaya başlanmıştır. Parmaklarda uyuşma, ense ve boyun ağrıları gibi kas ve eklem problemlerinin yanı sıra görsel ve oküler sıkıntılar da dijital araç kullanımına bağlı gelişebilecek problemler arasında sıralanmaktadır.

Telefon, tablet ve bilgisayar kullanımını takiben gözlerde oluşan kızarıklık, batma, yanma, kaşıntı, kuruluk, sulanma, odaklanma problemi, göz yorgunluğu ve baş ağrısı gibi şikayetler Dijital göz yorgunluğu olarak tanımlanır.

Dijital göz yorgunluğu riskinizi veya buna bağlı şikâyetlerinizi azaltmak için neler yapabiliriz?

Dijital göz yorgunluğu sendromu ile baş etmede çizilecek rotada ilk yapılması gereken; sebep olabilecek mekanizmaların belirlenerek ortadan kaldırılması olmalıdır. Burada alınabilecek önlemler çevresel faktörlerin değiştirilmesi ve okuyucunun göz bakımı ile alacağı önlemler olarak gruplandırılabilir.

Çevresel faktörlerden ilk düzenlenmesi gereken faktör ışıklandırma. Parlak ışıklar, ekrandan göze direkt yansıyan güneş ışığı ve tepe floresan lambaları çoğunlukla kamaşmaya yol açarak gözlerde rahatsızlık yapar. Çok parlak ya da karanlık olan bir odada dijital ekran kullanan kişilerde göz yorgunluğuna daha sık rastlandığı, yine daha koyu ekran rengi kullanan kişilerde gözlerde kuruma şikâyetinin daha fazla saptandığı çalışmalar ile ortaya konmuştur.

Ekran parlaklığı ortam aydınlatması ile benzer olmalı ve kontrast ise mümkün olduğunca artırılarak çıkabilecek göz yorgunluğu ve rahatsızlık sıkıntıları en aza indirilmeye çalışılmalıdır. Dijital ekranların gözlerden yaklaşık olarak 90 cm uzaklıkta olması, ekranın orta noktasının göz seviyesinin yaklaşık 15 cm altında konumlandırılması da oküler şikâyetlerin önlenmesinde önemlidir. Gözlere çok yakın bilgisayar, tablet veya cep telefonu kullanımı, artmış bir akomodasyon ihtiyacına yol açarak siliyer kasların fazla çalışmasına sebep olmakta, bu durum da gözlerde yorulma, şakak ve baş ağrısı gibi semptomların ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Dijital göz yorgunluğunun bir başka nedeni de odaklanma yorgunluğudur. Sürekli olarak ekrana odaklanarak gözlerinizi yorma

riskinizi azaltmak için en az 20 dakikada bir bilgisayarınızdan başka bir yere bakın ve en az 20 saniye uzaktaki bir nesneye bakın. Uzağa bakmak, yorgunluğu azaltmak için göz içindeki odaklanma kasını gevşetir.

Dijital ekran kullanımına bağlı görme sendromu riskinizi azaltmak için ekran molaları verin (her saat başı en az 10 dakikalık bir mola). Ayrıca bu molalar sırasında, ayağa kalkmak, hareket etmek fiziksel hareketler yapmak vücudunuzda oluşan gerginliği ve kas yorgunluğunu azaltacağını unutmayın.

Dijital ekran üzerindeki kir ve tozun kamaşmayı arttıran faktörler olduğu unutulmamalı, her türlü dijital ekran ve kullanılan gözlük camlarının temiz tutulmasının önemi akılda tutulmalıdır. Normalde dakikada 12 -16 kez göz kırpan insan, ekran karşısında 6-8 kez arasında göz kırpar. Sonuç olarak dijital ekranların kullanımı göz kırpmaya sıklığını ve görme kalitesini de bozar. Ekran filtrelerinin kullanımı hem göz kırpmaya sayısındaki azalmayı engeller hem de yansıma ve kamaşmayı azaltır. Azalmış göz kırpmaya bağlı gelişebilecek olan göz kuruluğu

ekran filtrelerine ek olarak nemlendirici göz damlalarının kullanımını da önerilir.

Her yıl düzenli göz muayenemizi olmaya özen göstermeliyiz. Çalışanların gözlük numarasının kontrolünün doğru yapılması, özellikle presbiyopik yaş grubu hastalara bilgisayar mesafesine uygun gözlük numarasının reçete edilmesi önemlidir. Ekran karşısında uzun zaman geçiren kişilere yazılacak gözlüklere uygulanacak özel filtrelerin (mavi filtre) ve yansıma önleyici kaplamaların faydası olduğu bazı çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Tüm bu önlemlerin yanında yeterli su tüketimi çok önemlidir, çay ve kahveden alınan sıvı, suyun yerini tutmaz. Fındık, badem, ceviz, balık gibi omega-3 içeren ve esansiyel yağ asitlerinden zengin beslenmek gözyaşının kalitesini arttırmaktadır. Özellikle klima ile havalandırılan iş yerlerinde ve alışveriş merkezlerinde göz kuruluğu artar. İşyeri ve evlerde kuruluğu önlemek amacıyla ortam nemlendiricileri kullanılabilir.

Başta bahsettiğim gibi dijital ekranların kullanımı yaşamımızın önemli parçası olduğunu düşünürsek, bu ekranlar karşısında geçireceğimiz zamanı göz sağlığımızı korumayı unutmadan kararlaştırmak yaşam kalitemizi yükselteceğinin farkında olmalıyız.



SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Tükenen Kaynak: Su

İstanbul Gelişim Üniversitesi Laboratuvar Teknolojisi Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Damla ZEYDANLI "Suya tükenmekte olan bir kaynak gözüyle bakmaya başlamalıyız. Kıymetini anlayarak, sürdürülebilir bir şekilde geri dönüşümüne önem vermeliyiz." dedi.

Temiz suya erişim en temel insan haklarından biridir.

Dünyamızın dörtte üçü su ile kaplı olsa da bu su kaynaklarının %97'si tuzlu sudur. İnsanlar tarafından kullanılacak temiz su dünyadaki suyun %0,01'inden daha azdır.

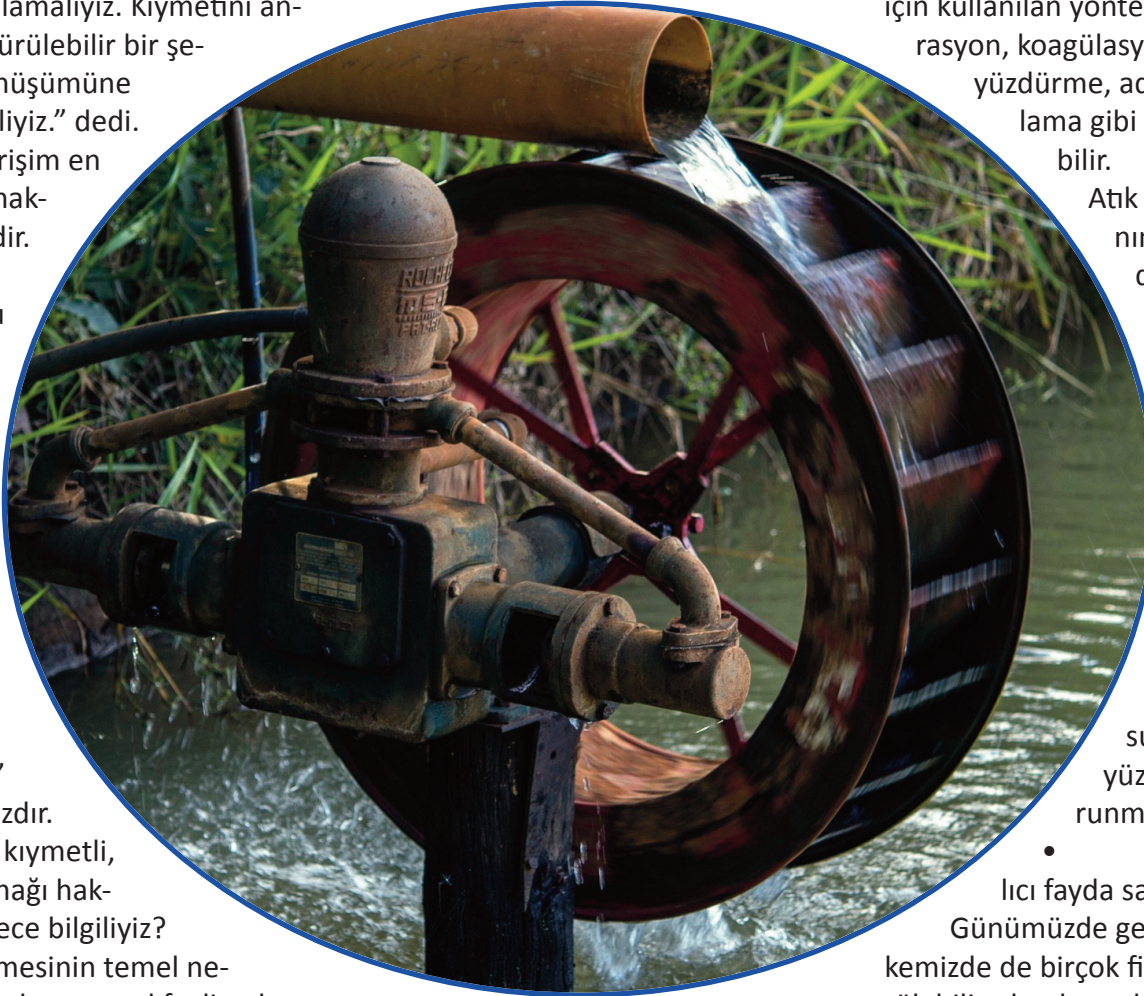
Dünyanın en kıymetli, en sınırlı kaynağı hakkında ne derece biliyoruz?

Suyun kirlenmesinin temel nedenleri arasında tarımsal faaliyetler, sanayi aktiviteleri ve bilinçsiz ev içi kullanım verilebilir. Yaşam ile eş anlamda olan bu kaynağın kullanımında nasıl bilinçlenebiliriz?

Bugün dünya nüfusunun %18'i temiz suya ulaşamazken, 2030 yılına geldiğimizde insanların yarısının su kıtlığı çeken ülkelerde yaşayacağı öngörülmüyor. Son günlerde ülkemizde de suyun gereksiz tüketimi ve tasarrufu konu-

ları gündemde olsa da su arıtma teknolojileri de büyük çapta kaynağın geri dönüşümü için önem arz eder.

Hem geli-



şen hem gelişmekte olan ülkelerde su kaynaklarının fiziksel, kimyasal, biyolojik ve radyolojik atıklarla kirlenmesi dikkate değer bir problemdir. Suyun doğada kendi döngüsü vardır. Buna rağmen gelişen teknoloji, artan insan aktiviteleri ve iklim değişimiyle suyun geri dönüşüm döngüsü yeterli hızla gerçekleşemiyor, bu da kaynaklarımızın kirlenmesine sebep oluyor.

Dr. Öğr. Üyesi Damla ZEYDANLI

Bu noktada atık suyun sürdürülebilir şekilde arıtılması ve geri kazanılması hayati önemde demekle abartmış olmayız. Temelde atık suyun arıtılması için kullanılan yöntemler içinde filtrasyon, koagülasyon-çöktürme, yüzdürme, adsorpsiyon, klorlama gibi yöntemler verilebilir.

Atık suların geri kazanımının birçok faydası vardır. Bunlar şöyle özetlenebilir;

- Sürdürülebilir olması,
- Güvenli olması,
- Enerji tüketimini düşürmek,
- Temiz su kaynaklarının ve yüzey sularının korunması,
- Ekonomiye katılıcı fayda sağlanması

Günümüzde gelişen bilinç ile ülkemizde de birçok firma suyun sürdürülebilir olarak arıtılması ve geri dönüştürülmesi için Ar-Ge çalışmalarını sürdürmekte, konuda bilgilendirilme için projeler gerçekleştirmektedir. Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalar da umut vermektedir. Bizler de hayatımızın her alanında suyun kıymetini daha iyi anlamalı, kaynağın korunması için elimizden geleni yaptığımızdan emin olmalıyız.

PANDEMİ DÖNEMİNDE BESLENME

COVID-19 Pandemisinde Beslenme

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürü
PROF. DR. MUSTAFA NİZAMLIOĞLU

CCOVID-19'un hızla yayıldığı bu günlerde, kişisel olarak bu salgından korunmak için iki etkili yol; karantina tedbirleri ve kişisel hijyene özen göstermektir.

Koronavirüs (COVID-19) salgını, dünyanın her yerinde aile hayatını altüst etti. Okullar ve kreşler kapalı olduğu için çoğu ebeveyn de home ofis çalışıyor. Evde karantina altında olmak besin kaygısına ve duygusal yemeye yol açabilir. Koronavirüs gibi stresli bir durum ortaya çıktığında, insanlar genellikle yeme davranışlarında önemli değişiklikler yaşar.

Doğal olarak, hızlı ve düşük maliyetli olan hazır yemekler ve işlenmiş gıdalar sofralarda yer almaya başladı. Fakat sanılanın aksine covid günlerinde sağlıklı, uygun maliyetli ve kolay alternatifler de var.

Corona virüse karşı savaş, ilk önce bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirmekten geçiyor. Bağışıklık sistemini güçlendirmeyi sağlayacak tek bir gıda veya takviye olmadığı gibi, COVID-19'a karşı koruma kalkana görecek mucize gıda veya diyet de yoktur. Bağışıklık sistemi, vücudu mikroorganizmalara karşı savunan etkili bir koruma mekanizmasıdır. Vücudumuza virüslere karşı savunmada destek olabilecek bağışıklık sistemi için; den-

geli, sağlıklı beslenme etkili olacaktır.

- Sebze ve meyve tüketiminin yeterli olmasına dikkat edilmelidir. Sağlıklı bireylerin günde en az 2 porsiyon sebze ile 3 porsiyon meyve tüketmesi önerilmektedir. Sebze ve meyveler vitamin, mineral ve posa için



önemli kaynaklardır. Bunun yanı sıra antioksidan vitaminlerden de zengin olması bağışıklık sisteminin desteklenmesi açısından önemlidir. Karantina döneminde çabuk bozulacak sebze ve meyveler yerine daha dayanıklı ya da henüz tam olgunlaşmamış ürünler tercih edilmelidir.

- Bu dönemde yeterli ve kaliteli protein alımına özen gösterilmelidir. Özellikle bağışıklık sisteminin fonksiyonları için kaliteli protein alımı önemlidir. Bu nedenle

günlük yumurta, süt, yoğurt ve peynir tüketimine dikkat edilmelidir. Yumurta, UHT süt ve peynir uygun koşullarda uzun süre saklanabilmektedir. Kaliteli protein kaynaklarından bir diğeri ise balıktır. Aynı gruptaki et ve et ürünlerine göre daha düşük enerji içeriğine sahip

aza indirecektir.

- Dengeli ve sağlıklı beslenmenin ilk adımı; su tüketimi. Vücuttaki toksinleri atmak, hücreleri diri tutmak, metabolizmayı canlandırmak ve en önemlisi bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve için bol sıvı tüketimi ihmal edilmemelidir. Gazlı içecekler, kahve bu ihtiyacı karşılamaz. Düzenli çalışan bir metabolizma için günde 8-10 bardak (1,5-2 litre) su tüketilmesi önemlidir.

- Evde kaldığımız bu süreçte kendinizi sürekli buzdolabının önünde buluyor veya normalden daha fazla atıştırmalık arıyor olabilirsiniz. Alışverişlerinizde çok fazla işlenmiş gıda almamaya dikkat edin. Hazır yiyeceklerde, paketlenmiş atıştırmalıklarda ve tatlılarda genellikle doymuş yağ, şeker ve tuz içeriği yüksektir. İşlenmiş gıda alıyorsanız etiketine bakın. Atıştırmaları, ara öğünleri, vücudunuzun bağışıklık sistemini destekleyen besin değeri yüksek yiyeceklerden yapmaya özen göstermelisiniz. Hızlı ve kolay atıştırmalıklar şu şekilde sıralanabilir:

- Patlamış mısır
- Taze meyveler Taze meyve dilimli yoğurt
- Peynir ve tam buğday ekmeği veya galeta
- Çiğ kuruyemişler
- Kuru meyve

olan bu besinin haftada en az 2 kere tüketilmesi gerekmektedir. Tazesinin bulunmadığı durumlarda dondurulmuş ya da konserve balıklar tercih edilebilir.

- Kuru baklagiller hem protein içeriği yüksek hem de muhafazası kolay olduğu için karantina döneminde günlük tüketilmesi uygundur. Kuru baklagiller protein, posa, vitamin ve mineral açısından zengin önemli bir besin grubudur. Haşlama suyunun atılmadan yemek yapılması vitamin kaybını en

GÜNLÜK LİF İHTİYACIMIZI NASIL KARŞILAYABİLİRİZ?

Gıda Kalite Kontrolü ve Analizi Programı
Öğr. Gör. Ezgi GENÇ

Lifli maddeler, kimyasal tanımıyla nişasta dışındaki depo polisakkaritler olarak tanımlanabilir. Bunlar arasında selüloz, hemiselüloz, pektin ve lignin sayılabilir. Bitkilerin form ve dayanıklılığını sağlayan bu maddelere daha önceleri insanın sindirim sisteminde parçalanamadıklarından yararsız gözüyle bakılırdı. Bu bir bakıma doğru olmakla birlikte günümüzde bu gruba ait birkaç bileşiğin kalın bağırsakta bulunan bakteriler tarafından fermente edildiği bildirilmiştir. Fermantasyon sonucu olarak gaz ve yanı sıra insanlar tarafından değerlendirilebilen kısa zincirli yağ asitleri oluşmaktadır. Ayrıca günde 30 gram lif alan insanların kalın bağırsak problemi yaşamadıkları, günlük dışkı strüktürlerinin oldukça iyi olduğu görülmüştür. Kalın bağırsaktaki mikroorganizmalar tarafından değerlendirilebilen liflerin tüketilmesinin kalın bağırsağın sağlığında büyük rol oynadığı araştırmalarca

kanıtlanmıştır. Sözü edilen lifleri fermente etmesi muhtemel mikroorganizmalar probiyotik mikroorganizmalardır ve bu mikroorganizmaların bağırsakta üreyebilecek patojen mikroorganizmalara karşı koruyucu özelliği vardır. Bunun yanında liflerin kalınbağırsak kanseri oluşma riskini de azalttığı öne sürülmektedir. Bazı lif karbonhidratlarının serum kolesterol düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu öne sürülmekle birlikte, kesin bir yargıya varmak için daha fazla araştırma gereklidir. İdeal kiloya ulaşmamızda da bize yardımcı olan lifli gıdalar, kan şekerini dengelemeye yardımcı olmaktadır. Beslenmemizde bu gıdaları tahıllardan ve gün içinde yediğimiz pek çok sebze, meyve ve baklagillerden karşılamamız mümkündür. Yetişkinlerin gün içinde tüketilmesi tavsiye edilen ortalama lif miktarı yaklaşık 25 – 30 gramdır. Bu miktarı karşılamak için günlük diyetimizi Tabloda verilen gıdalar ile zenginleştirebiliriz.

Gıda Maddesi	Porsiyon Miktarı	Lif İçeriği
Elma	Orta boy	4 gram
Armut	Orta boy	5.5 gram
Ahududu	Yarım su bardağı	4 gram
Brokoli	Bir porsiyon	5 gram
Brüksel Lahanası	Her bir parça	0.5 gram
Havuç	Orta boy	3.5 gram
Ispanak	Bir demet (çiğ)	7.5 gram
Kinoa	Bir porsiyon kinoa (pişmiş)	5.2 gram
Bulgur	Bir porsiyon	3.5 gram
Taze Fasulye	Yarım porsiyon	10 gram
İncir	Büyük boy	1.9 gram
Enginar	Orta boy	10.3 gram
Bezelye	Bir kase (pişmiş)	8.8 gram
Bamya	Yarım bardak	2 gram
Şalgam	Bir fincan	3.1 gram
Nohut	Bir fincan	12.5 gram
Mercimek	Bir fincan	15.6 gram
Ceviz	Bir fincan	7.8 gram
Chia	Bir avuç	10.6 gram

ŞUBAT AYI ÖNEMLİ GÜNLER

- 4 Şubat Dünya Kanser Günü
9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü
13 Şubat Dünya Radyo Günü
3 Ayların Başlangıcı
18 Şubat Regaip Kandili
20 Şubat Dünya Sosyal Adalet Günü
22 Şubat Dünya İzci Düşünce Günü
27 Şubat Ressamlar Günü
28 Şubat Sivil Savunma Günü

KÜNYE

SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU

Sağlık Hizmetleri

Meslek Yüksekokulu Müdürü

Prof. Dr. Mustafa NİZAMLIOĞLU

Sağlık Hizmetleri Meslek

Yüksekokulu Müdür Yardımcısı

Öğr. Gör. Nurcihan TAN ERKOÇ

Sağlık Hizmetleri Meslek

Yüksekokulu Müdür Yardımcısı

Öğr. Gör. Funda PEHLEVAN

BÜLTEN EKİBİ

İçerik Editörleri

Öğr. Gör. Nazlı YÜCEOL

Öğr. Gör. Emek UÇARMAN ÖZGEN

Öğr. Gör. Mürsel TİRGİL

Öğr. Gör. Fadime Aybüke KILIÇ

Grafik Tasarım

Öğr. Gör. Gizem AKSU CAN

