

## EN ESKİ TEDAVİ YÖNTEMİ ÜNİVERSİTE GÜVENCESİNDE ÖĞRETİLİYOR

Bilinen en eski tedavi yöntemlerinden biri olan 'manuel terapi' , yaralanmış veya ağrılı dokuya elle dokunarak yapılan bir ağrı kesici yöntemi. Kökeni eskilere dayanan bu tedavi metodu artık üniversite güvencesi altında öğretiliyor.

Bu kapsamda İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sürekli Eğitim Merkezi tarafından Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı'nın verdiği eğitimlerin ilki tamamlandı. Manuel terapinin son zamanlarda doğal terapilere olan ilginin artması ile yeniden gündeme geldiğini ifade eden Dr. Kınalı, "Hak ettiği ilgiyi görmeye başladı" dedi.

### “TERAPİ VÜCUTTA YAPISAL DENGE KURMAYI AMAÇLAR”

İlaçsız terapi yöntemi olan manuel terapinin vücudu bir bütün olarak değerlendirdiğini ve kökte yatan nedeni bulup düzeltmeyi hedeflediğini belirten İGÜ Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı, “Terapi, vücutta iyi bir ‘yapısal denge’ kurmayı amaçlar. Uzman, hastanın gereksinimlerine göre birçok teknikler kullanarak terapiyi uygular. Eklem mobilizasyonları, baş ve omurilik sıvısı üzerine yapılan kranial uygulamalar, çeşitli yumuşak doku mobilizasyonları, kas germeleri, refleks teknikler ve iç organların yansıyan sahaları üzerine gerekli çekme, germe ve mobilizasyon uyarıları verilir” şeklinde konuştu.

### “EKLEM BOZUKLUKLARININ DÜZELMESİNE YARDIM EDER”

Terapinin her yaşta ve kesimden insanları kapsayabileceğini belirten Dr. Kınalı, “Terapi, vücut sıvılarının dolaşımına etki eder, lenf sistemini düzenler, kaslar üzerindeki streslerin ortadan kalkması ya da eklemlerdeki bozuklukların düzelmesine yardım eder. Terapi programına egzersiz programları da eklenebilir ve sağlıklı yaşam şekli üzerine bilgiler verilir. Bu programlar, sağlığın devamını ve hastalığın tekrarlanmasını önler. Yaklaşımlar aynı zamanda bir ‘önleyici’ tedavi yaklaşımlarıdır. Dokular üzerindeki stresin azaltılması ve vücudun ‘kendiliğinden iyileşme’ mekanizmasının ortaya çıkarılmasını sağlar” ifadelerini kullandı.

### “EĞİTİMLER DEVAM EDECEK”

Merkezdeki eğitimlerin ilkinin tamamladıklarını söyleyen Dr. Kınalı, “Maksimum 20 öğrenci kontenjanı ile açılacak bütünsel manipülasyon ve mobilizasyon kursları düzenlenmeye devam edeceğiz. Manuel terapi ile sorun kökeninde tedavi edildiğinden yöntemin bu bağlamda sosyal sağlık sistemi için de olumlu sonuçları var. Tedavi harcamaları büyük ölçüde azalıyor” açıklamasında bulundu.

## TÜRKÇE, EKONOMİ VE SİYASETİN DİLİ OLACAK

Türkçe'nin ticaret, siyaset ve bilimin dili olma yolunda hızla ilerlediğini ifade eden İGÜ- TYUAM Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Şahin Gök, "Biz uluslararası öğrencilere karşı kültürümüzü, dilimizi sevdirmeye önem gösteriyoruz. Burada basit bir dil öğretimi gerçekleştiriyoruz. Türkiye'nin topyekûn bekası ile ilgili bir çalışma yapıyoruz" dedi.

Türkiye'nin yurtdışı açılımları ve tanıtımı doğrultusunda tarihi, kültürel etki alanlarında gücünü, etkisini arttırmak için Türk dili ve Türk kültürünün öğretilmesi önemli bir rol oynuyor.

Bu doğrultuda çalışmalar yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi de Türkçe ve Yabancı Dil Uygulama ve Araştırma Merkezi (İGÜ- TYUAM) ile uluslararası öğrencilere Türkçe'yi öğretiyor.

Merkezde bilimsel etkinliklerin yanında kültürel etkinlikler de düzenlenerek, Türkçe'nin günlük hayatta kullanımını yaşayarak öğretme hedefi de bulunuyor. Ayrıca çalışmalar sadece İstanbul ile sınırlı olmayıp, İstanbul dışında Türkçe eğitime ihtiyacın bulunduğu Hatay, Kilis gibi illerde de devam ediyor.

Türkçe'yi yabancılara öğretirken zorluklar yaşandığını dile getiren TYUAM Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Şahin Gök, "Türk Dili sondan eklemeli bir dil olduğu için yabancıların öğrenmesinde ciddi anlamda zorluk yaşadıkları bir dil. Yabancılar bunları anlamakta zorlanıyorlar. Diğer dillerde olduğu gibi ayrı kelimelerle tanımlayamıyoruz. Bu konuda çok zorlanıyorlar. Bunun için bizim yeni teknikler geliştirmemiz gerekiyor. Bir de gramer odaklı bir eğitim olursa ciddi anlamda karmaşa yaşıyorlar. Bizim bunu tümdengelim şeklinde uygulayarak ve sürekli tekrar yaptırarak öğretmemiz gerekiyor. Ancak bu şekilde kolay ve anlaşılır bir öğrenme gerçekleştirilebilir" şeklinde açıklamada bulundu.

#### DETAYA GİRMEYEN ANLAMA YÖNELİK ÖĞRETME TEKNİĞİ KULLANILYOR

Merkezde yapılan çalışmalar hakkında bilgi veren Dr. Gök, "Biz merkezimizde detaya girmeden, örnek cümlelerle birlikte, tekrarlar ve canlandırmalar yaparak öğretme yöntemi uyguluyoruz. Bu yöntem diğerlerine göre daha etkili oluyor. Elimize kalemi alıp tek tek formülize ettiğimiz zaman bir süre sonra detayların içinde boğuluyor ve bütünü de kaybediyorlar. Yani anlam üzerinden öğretme yapıyor. Onlar bu şekilde zaman içerisinde daha kolay bir öğrenme gerçekleştiriyorlar" dedi.

Kurum olarak öğrencilerinin daha çok Orta Asya, Afrika ve Orta Doğu ülkelerinden olduğunu söyleyen Dr. Gök, kültür farklılıklarının da dil öğrenmede zorluklar yarattığını ifade etti.

#### "TÜRK DİLİ EKONOMİ VE SİYASETİN DİLİ OLMA YOLUNDA İLERLİYOR"

Türkçe'nin dünya dilleri arasında yer aldığının altını çizen Dr. Gök, "Türk Dili bir adım sonra ekonomi, ticaret, siyaset ve bilimin dili olma yolunda hızla ilerliyor. Hatta birçok bölgede olmuş durumda. Buna göre hareket etmemiz gerekiyor. Amacımız da geleceği görerek hareket etmek ve buna göre hazırlık yapmak. Bunun çalışmalarını yapmamız gerekiyor. O yüzden biz uluslararası öğrencilere karşı kültürümüzü, dilimizi sevdirmeye önem gösteriyoruz. Burada basit bir dil öğretimi gerçekleştiriyoruz. Türkiye'nin topyekûn bekası ile ilgili bir çalışma yapıyoruz. Olaya bu açıdan bakarak yaklaşıyoruz" şeklinde konuştu.

#### MİSAFİR AKADEMİSYENLER YÜKSEKÖĞRETİMDEKİ HIZLI GELİŞİMİN FARKINDA

İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Erasmus Akademisyen Değişimi (Teaching Staff Mobility) programı kapsamında Macaristan Dunaújváros

Üniversitesi'nden, İletişim ve Medya Bilimleri Bölüm Başkanı Dr. Annamaria Csiszer'i misafir öğretim görevlisi olarak ağırladı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'ne Avrupa'nın çeşitli ülkelerinden Erasmus hareketliliği kapsamında akademik ve idari birçok personelin geldiğini ve üniversitenin bu kapsamda çok fazla ilgi gördüğünü belirten Erasmus Koordinatörü Alisa Usubova, "Bilgi alışverişi, araştırma ve bilimsel üretim faaliyetlerinde deneyimlerin değişimi, üniversiteler arasında ikili ilişkilerin güçlendirilmesi, farklı ülkelerin eğitim sistemini tanıma, çeşitli ülkelerin yükseköğretim kurumları ile networklerin kurulması Erasmus Hareketliliği'nin en önemli faydaları arasında" diye konuştu.

Erasmus Akademisyen Değişimi ile farklı ülkelerden ve üniversitelerden birçok öğrenciyle tanışma ve ders verme imkânı bulduğunu söyleyen Dr. Annamaria Csiszer, "İGÜ'de meslektaşlarımla tanıştım. Bana Türkiye'deki ve üniversitedeki Medya ve İletişim Bölümü'nden bahsettiler. Bu sayede üniversitemdeki bu bölümü karşılaştırma fırsatı buldum. Açıkçası bazı farklılıklar olmasına rağmen birçok benzerlikler de var. Ayrıca üniversitenin bölümlerinin Avrupa'dan akredite edildiğini daha önceden biliyordum" dedi.

Dünya çapında medya alanında gerçekleşen gelişmelere de değinen Dr. Csiszer, "Şimdiye kadar çok fazla alanda değişiklik olduğunu ve daha fazla değişiklikler olacağını düşünüyorum. İGÜ'de katıldığım derste genel olarak gelişen teknoloji ve robot çalışmaları anlatılıyordu. Teknolojik gelişmeler sayesinde bizim de bu yolda ilerleyeceğimizi ve bu gelişmelerin dünyayı değiştireceğine inanıyorum" diye konuştu.

Dünya üniversitesi olma yolunda attıkları başarılı adımlardan bahseden İGÜ Medya Koordinatörü Saygı Ünlü ise, "Üniversite olarak yükseköğretim alanında Türkiye'de ve dünyada dikkat çeken hamlelerde bulunduk. Üniversitenin 53 programı Avrupa'nın önde gelen akreditasyon kurumu AQAS tarafından akredite edildi. Bu üniversitenin eğitimlerinin Avrupa ve dünya standartlarında olduğu anlamına geliyor. Erasmus Hareketliliği kapsamında misafir ettiğimiz akademisyenler de Türkiye'deki ve üniversitemizdeki bu hızlı gelişimin farkında. Dünyanın sayılı üniversiteleri arasında yer almak, kalitemizi sürdürülebilir kılmak için sürekli gelişim düşüncesiyle hareket ediyoruz" dedi.

## **SOSYAL MEDYA İNSAN İLİŞKİLERİNİ ZEDELİYOR**

Psikiyatri Uzmanı Onur Okan Demirci, sosyal medyanın insan ilişkilerini zedelediğini belirterek, "Çiftler bir süre sonra kendi ilişkilerini sosyal medya gördüğü ilişkilerle kıyaslama yoluna gidiyor bu da evliliği olumsuz etkiliyor" dedi.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre boşanma oranları yüzde 35'e kadar yükseldi. Çiftlerin kendi ilişkilerini bir süre sonra sosyal medya üzerinde paylaşılan diğer ilişkiler ile kıyaslama yoluna gittiğini söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Onur Okan Demirci, "Bu süreç bir kez başladığında veba gibi tüm ilişkiyi hasta edebilir. Başka ilişkileri irdelemekten kendi ilişkilerimize zaman ayıramaz hale gelmiş durumdayız. Küçük mutluluklar yerini büyük arzulara bırakmış durumda. Sosyal medyadan bir an uzaklaşmamız 'acaba neler yapıyorlar' sorusu ile bizi sürekli dürten bir rahatsızlık halini aldı" diye konuştu.

## "SOSYALLEŞMEK YERİNE, SOSYAL MEDYADAN İLİŞKİLER ARIYORUZ"

Hızla gelişen teknolojinin beraberinde sorunlar da getirdiğini ifade eden Psikiyatri Uzmanı Demirci, "Gelişmeleri takip edebilmek için neredeyse sosyal medya hesaplarımızın başında beklememiz gerekiyor. Bazen yapılması gereken işleri dahi sosyal medyamızı güncel tutabilmek veya başkalarını takip edebilmek için erteliyoruz. Haberleri, ülke ve dünya gündemini sosyal medyadan takip ediyoruz. Alışverişten moda kadar birçok alanı, arkadaşlarımızı, en yakın dostlarımızı hatta ailemizdeki gelişmeleri bile sosyal medyadan takip ediyoruz. Bizi güldürebilecek malzemeleri bile oradan topluyoruz. Gülmek için bile sosyal medyaya ihtiyaç duyuyoruz. Çoğu zaman dışarıda sosyalleşmek yerine kendimize sosyal medyadan ilişkiler arıyoruz. Bu durum sürekli tekrar ettiğinde buna alışkanlık demek hatta yokluğunda bizi huzursuz ettiğinde ise bağımlılık demek pek yanlış bir ifade olmayacaktır" ifadelerini kullandı.

## "SOSYAL MEDYA MUTLULUK ÖĞÜTÜYOR"

Gün geçtikçe insanların birer sosyal medya bağımlılarına dönüştüğüne vurgu yapan Psikiyatri Uzmanı Demirci, "Dünyanın diğer ucundaki insanların neler yaptıklarını anında öğrenebiliyoruz. Farklı yaşam şekilleri, koşulları artık elimizin altında. Sahip olmak isteyip olmadıklarımıza sahip olanları görebiliyoruz. Bazen imreniyor, bazen tiksiniyor, bazen öfkelenip bazen kıskanabiliyoruz. İnsan doğası gereği bencil bir yapıya sahiptir. Her şeyi ilk olarak kendisi için ister. Bizden daha iyi durumda olanları sevebilmek yerine neden aynı veya daha iyi durumda olmadığımız için üzülür veya kıskanırız. Sosyal medya sayesinde bu üzüntüler ve kıskançlıklar artık her an elimizin altında. Kendimizi üzmemek için en kısa ve kolay yol. Keyifli bir anı bozabilecek en kestirme araç artık ellerimizin arasında. Keyifli bir tatil yapmak ve dinlenmek için gittiğimiz bir yerde mutlu olmak yerine sosyal medyadan arkadaşlarımızın daha iyi yerlere gittiğini görerek acı çekebiliyoruz. Sosyal medyayı 'mutluluk öğretici' olarak adlandırmak yanlış olmaz" dedi.

## "SOSYAL MEDYAYA GÖRE HERKES MUTLU"

Sosyal medya hesaplarında insanların kötü anlarını paylaştıklarına pek tanık olmayız diyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Onur Okan Demirci, "Sosyal medyaya baktığımızda herkes mutlu, herkes muhteşem görünür. Eğer bu doğru ise dünyanın en mutlu insanları sosyal medya kullananlar diyebilmemiz gerekir. Eğer ki biz başkalarının hesaplarını görüp mutsuz olabiliyorsak bizim hesabımızdaki paylaşımlar gerçek değil demektir. Bizim ki gerçek değilse başkalarınıninkinin de gerçek olmama ihtimali vardır. Ben buradaki paylaşımlara 'inadına daha iyi görünme çabası' diyorum. Sosyal medya uygulamalarında paylaştıklarımız aslında insanların aynaya baktıklarında kendilerini görmek istedikleri halleridir. Bunu da 'ayna yansıması' olarak adlandırıyorum. Aynanın özelliğine göre yansımamız değişir. Aynanın özelliğine göre daha zayıf, daha uzun, daha mutlu görünebiliriz" ifadelerini kullandı.

## “SOSYAL MEDYADAKİ REKABET HIRSI İLİŞKİLERE ZARAR VERİYOR”

Tıpkı alkol veya uyuşturucu maddeyi bırakmaya çalışan biri gibi insanların sosyal medya yoksunluğu krizleri yaşadığını ifade eden Psikiyatri Uzmanı Demirci, "Stresli iş ortamından uzaklaşabilmek için, ilişkimizde tartıştığımız anlardan kaçabilmek için sosyal medyaya sığınır hale geldik. Neredeyse tek iletişim aracımız haline geldi. Doğal olarak ilişkileri ayakta tutan en önemli parça olan 'iletişim' konusunu sosyal medya sayesinde kendi ellerimizle yok etmeye başladık. İletişim yokluğunun ayrılık ve boşanma ile sonuçlanması elbette şaşılacak bir son olmayacaktır. Yakın bir gelecekte, her geçen gün yeni sosyal medya platformu oluşumlarının artması ile doğru orantılı olarak boşanma oranlarının giderek artacak olması kaçınılmazdır. Günümüzde artık ilişkilerin kalite değerlendirmesi diğer sosyal medya hesaplarındaki ilişkilerin görüntüsü ile kıyaslanır hale geldi. Kıyas rekabet getirir, rekabet hırs getirir, hırs bir ilişkiye zarar veren bir virüs haline gelir" diye konuştu.

## “KIYASLAMALARDAN KAÇININ”

Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zamana mutlaka kısıtlama getirmeleri gerektiği belirten Demirci, "Sosyal medya kötüdür, kesinlikle olmamalıdır demiyorum sadece bunun dozunu ayarlamamız gerektiğini söylüyorum. Çiftler birbirlerine sosyal medya dışında daha fazla zaman ayırmalılar ve en önemlisi bir virüs haline gelebilecek olan kıyaslamalardan mutlaka kaçınmalılar. Herkesin mutlu ve mutsuz anları vardır, sosyal medya ise çoğunlukla mutlu anlar veya mutsuz anların gizlenmesi için mutluluk yanılsaması ile donatılmış bir aynadır, bunu aklınızdan çıkarmayın. Bunun aşamadığı durumlarda ise bireysel veya çift olarak mutlaka bir uzman tarafından destek alınması gereklidir. Aksi halde sonlanan ilişkilerden sonra başlayacak yeni ilişkilerde de aynı sonuç kaçınılmaz olacaktır. Günümüzde bu tür durumlara özgü alanlarda çalışan evlilik, aile ve çift terapistleri bulunmaktadır. Bunun dışında bu konularla ilgili düzenlenen eğitim ve seminerlere katılmak oldukça faydalı olabilecektir" dedi.

## "STEROİD KULLANMANIN BEDELİ ÇOK AĞIR"

Özellikle spor salonlarında vücut geliştiren kişilerin steroid kullanması konusunda önemli uyarılarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, "Bugün ne yazık ki Türkiye'de steroid kullanımı spor salonlarında vücut geliştiren kişilerde yüzde 80'in üzerine çıktı ama bilinmeli ki bunun bedeli çok ağır olabilir" dedi.

Anabolik steroidlerin yani halk dilinde steroid olan bilinen ilaçların vücutta 'testosteron' veya daha etkin formu olan 'dihidro testosteron (temel erkeklik hormonları)' etkilerini taklit eden ilaçlar olduğunu ifade ederek sözlerine başlayan İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı "1930'lu yıllardan beri steroid kullanımı var. 1950'lerde ise dünya çapında hızla yayıldı. Oyuncak sanayisine baktığınızda 1970'li yıllarda oyuncaklar normal insan figürlerine benzerken, 1990'lı yıllardan sonra hepsinin kaslı insan figürüne dönüştüğü görülüyor. Bu durum gençlerde, daha kaslı ve atletik bir vücuda sahip olma konusunda bir saplantıya dönüşebiliyor" dedi.

### “EĞİTMENLER ÖNERİYOR”

Kısa sürede büyük ve güçlü kas kitlesine erişmeleri için bazı spor eğitmenlerinin bu yöntemleri gençlere önerebildiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Saçaklı, “Burada merdiven altı bu ürünlerden para kazanma amacı ile gençlerin sağlıkları ve hayatları ile ne yazık ki oynanıyor. Meksika, Tayland ve Hindistan gibi ülkelerin laboratuvarlarında üretilen anabolik steroid internet üzerinden çok kolay satılabilir. Amerika’da her 20 kişiden 1’i anabolik steroid kullanıyor. İnsanlar steroidleri gençlik pınarına benzetiyor. İki haftadan daha kısa bir sürede bile kas artışı gözlenebiliyor fakat asla unutulmasın kas kitlesi ne kadar artarsa artsın, kaslar da o kadar güçlü olmayabiliyor” diye konuştu.

### “STEROİD KULLANANLAR İNTİHARA TEŞEBBÜS EDEBİLİR”

Dengesiz beslenen, az uyuyan, antrenmanlarını düzenli yapmayan, bolca alkol tüketen ve sigara içen bir kişinin, steroid kullanarak kendini işine adanmış en yetenekli sporculardan bile daha fazla kas kitlesi oluşturabileceğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Saçaklı, konuşmasına şöyle devam etti:

“Bunun için çok yüksek dozda steroid kullanmak gerek. Vücut geliştirme sporu ile uğraşanlar ne yazık ki bu ihtiyacın 100 mislinden fazlasını alıyor. Erkeklerin testisleri haftada 50-70 miligram testosteron üretirken, vücut geliştiriciler haftada 5 bin-6 bin miligram testosteronu hap ya da iğneyle alıyorlar. Temel erkeklik hormonu olan testosteronun sentetik hali olan anabolik steroid, antrenmandan sonra testosteron seviyesini yeniden yükseltip kas onarımını da hızlandırıyor. Kas eriten hormonların etkisini de önleyip, hızla şişen bir kas yapısı oluşturuyorlar. Vücut geliştiriciler öncelikle damardan alınan anabolik steroid ile işe başlar. Daha sonra ise istifleme (karma) yöntemini farklı anabolik steroid ile birleştirerek enjekte eder.”

15-20 yıl anabolik steroid kullanan vücut geliştiriciler bulunduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Saçaklı, “Bunların hepsi zamanı gelince tıbbi bedelleri ödüyorlar ve ödeyecekler. Anabolik steroid kullanıldığında beyninizdeki hipotalamus, dışarıdan gelen tüm steroidleri algılar ve testislere şu uyarıyı gönderir ‘Stokta yeterince mevcut daha fazla üretme’. Testisler aşırı yüklenmeden dolayı kapanır, bir anda bırakıldığında testosteron seviyesi azalınca risk artar. Testosteron seviyesi düşükken genç sporcular depresyona girerek intihar dahi edebilirler” diye konuştu.

### “BEDELİ ‘HAYATIN TA KENDİSİDİR’”

Anabolik steroid kullananların 30-50 yaşları arasında ölebileceğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Saçaklı, “Bunu kullanmanın bedeli ‘hayatın ta kendisidir’. Anabolik steroid ile ne kadar çok yükselirseniz bir o kadar çabuk düşersiniz. Ağızdan hap şeklinde alınan anabolik steroid karaciğerde kanser tümörlerine ayrıca böbreklerde de tümörlere neden olabiliyor. Kalbe giden atar damarları tıkkıyor. HDL kolesterolünü azaltıyor LDL kolesterolünü çıkarıyor. Bu durum kalp damarlarında sertleşmeye yol açar ve damar duvarlarında plaka oluşturabilir. Bu plakalar damarları tıkkadıkça kan akışı engellenir. Eğer ilgilenilmezse kalp krizine yol açabilir. Aynı zamanda bu plakalardan biri koparsa daha küçük damarlardan birine girip tıkkayabilir. İnmeye (felç) neden olabilir” dedi.

## GERÇEĞİ FARK EDEN ÇOK AZ GENÇ VAR

“Anabolik steroid kullananlar, 30’lu yaşlarındayken 80 yaşındaki biri kadar damarlarında plakalar oluşmuştur ve damarları sertleşmiştir” diyen Dr. Öğr. Üyesi Saçaklı, konuşmasını şöyle bitirdi:

“Ne yazık ki tehlikenin bu kadar büyük boyutlarda olduğu gerçeğini anlayan çok az genç var. Erkeklerde, sırtta ve yüzlerde sivilceler, göğüslerin şişmesi (yağ birikmesi), testislerin yarı yarıya küçülmesi sperm üretiminin azalması, kısırlık, cinsel istek azalması, iktidarsızlık, prostat büyümesi yaşanıyor. Kadınlarda, erkeklerdeki kellik, yüzde kılınma, ses kalınlığı, göğüslerin küçülmesi ve klitoris genişlemesi, cinsel isteğin aşırı artması, adet düzensizliği ya da adetin tamamen durması görülüyor.”