

“BEL VE BOYUN AĞRILARI CİDDİ BİR SAĞLIK SORUNUDUR”

Çalışma sırasında vücut duruşu ve hareketlerinin önem taşıdığını vurgulayan Fizyoterapist Çağıl Ertürk, “Gerçekte vücudun bir savunma mekanizması olan bel ve boyun ağrısı genellikle kişiler tarafından göz ardı ediliyor. Fakat bazen günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan ve iş hayatını olumsuz yönde etkileyecek sonuçlara yol açabilen ciddi bir sağlık sorunudur” dedi.

Çalışma hayatında karşılaşılan bel ve boyun ağrıları üzerine konuşan İstanbul Gelişim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Görevlisi Fizyoterapist Çağıl Ertürk, “Uzun süreli ayakta çalışan insanlarda en sık görülen semptomlardan biri bel ve boyun ağrılarıdır. Ciddi zaman ve iş kaybına neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda bireylerin yüzde 70–90’ının yaşamlarının en azından bir döneminde bu yakınmalarla karşılaştığı tespit edildi. Günümüzde bel ve boyun ağrısının belirlenen birçok mesleki ve kişisel risk faktörü saptandı ve bel ağrılarının yüzde 60’ından daha çoğunun aşırı güç sarf etmeye bağlı olarak geliştiği Ulusal İş Sağlığı ve Güvenliği Enstitüsü tarafından bildirildi” dedi.

“BEL VE BOYUN AĞRISI GÖZ ARDI EDİLİYOR”

Bel ve boyun ağrılarının sebeplerini sıralayan Fizyoterapist Ertürk konuşmasına şöyle devam etti:

“Fiziksel olarak ağır iş yüküne maruz kalma, fiziksel gücün üzerinde yük kaldırma, ani yapılan, tekrarlayıcı olan ve zorlu hareketler gibi kronik travmalar en sık görülen bel ağrısı sebepleridir. Doğumsal omurga problemleri, duruş bozuklukları, boyun ve sırt bölgelerinde meydana gelen kas spazmları ve/veya eklem blokajları, kas anomalileri, fıtıklar ve kireçlenmeler ise boyun ağrısı sebepleri arasındadır. Gerçekte vücudun bir savunma mekanizması olan bel ve boyun ağrısı genellikle kişiler tarafından göz ardı ediliyor. Fakat bazen günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan ve iş hayatını olumsuz yönde etkileyecek sonuçlara yol açabilen ciddi bir sağlık sorunudur.”

YAŞ İLERLEDİKÇE BEL AĞRISI DA ARTABİLİR

2017 yılında süpermarket çalışanlarında bel, boyun ağrısı ve psikolojik durum değerlendirilmesinin yapıldığı bir çalışmaya değinen Fizyoterapist Ertürk, “Bu çalışmada tekrarlı aktiviteleri ağır yüklerle uzun süre yapma durumunda olan 50 süpermarket çalışanının bel ve boyun ağrıları, psikolojik durumları, çalışma süreleri ve çalıştıkları birim arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlandı. Araştırma sonucundan yola çıkılarak süpermarket çalışanlarının yaşları ile vücut kitle indeksi ve bel ağrısı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı değişkenlik görüldü. Bu sonucu ‘ilerleyen yaşla birlikte, vücut kompozisyonunun ve omurgaya binen yük miktarının değişimine bağlı olarak bel ağrısı da artmaktadır’ şeklinde yorumlayabiliriz” dedi.

Benzer bir araştırma çalışmasının da diş hekimliği fakültesi çalışanlarında yapıldığını anlatan Fizyoterapist Ertürk, “Bu araştırmada da haftalık ve günlük çalışma saatleri ile yürürken

görülen bel ağrısı arasında pozitif bir ilişki saptanmış. Sonuç olarak, çalışma süresi ve pozisyonunun, bel ve boyun ağrısı üzerinde önemli etkiye sahip olduğu bulunmuş” diye konuştu.

EGZERSİZ PROGRAMI OLUŞTURULABİLİR

Ergonomi alanında yapılan çalışmaların önemine değinen Fizyoterapist Ertürk, “Doğru pozisyonlarda çalışmayı bilinçlendirmek ve omurgaya binen mekanik yükleri azaltmak bel ve boyun ağrısında kronikleşmeyi önleyebilir. İşverenlerce düzenli grup egzersizlerinin ve terapi programlarının sağlanması maddi ve manevi iş gücü kayıplarını önleyecektir. Bu konuda öncelikli olarak fizyoterapistlere ve ergoterapistlere danışılmalı. Böylelikle çalışan kişileri iş yerinde değerlendirerek onların çalışma ortamına göre tedavi ve egzersiz programı planlanabilir. Burada yaşam kalitesini artırmak tek hedeftir” ifadelerini kullandı.

MÜMSAD GENEL KOORDİNATÖRÜ EBUR AKDAĞ: AMBALAJLI GIDA GÜVENLİ GIDADIR

Mutfak Ürünleri ve Margarin Sanayicileri Derneği (MÜMSAD) Genel koordinatörü Ebru Akdağ, denetimleri yapılan, paketlenme ve son kullanım tarihleri belli olan ambalajlı gıdaların güvenli gıda olduğunu söyledi.

Mutfak Ürünleri ve Margarin Sanayicileri Derneği (MÜMSAD) Yönetim Kurulu Başkanı Metin Yurdagül ve Genel Koordinatörü Ebru Akdağ, İstanbul Gelişim Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü’nde 'Sıkıcı Gerçekler Çekici Hurafelere Karşı' başlıklı seminer verdi. Seminerde Türkiye’deki gıda sektörünü ele alan uzmanlar denetimler üzerinde durarak bilgi kirliliğine dikkat çekti.

Bilimsellikten uzak, uzman olmayan kişilerin gıdalar üzerine bilgi kirliliği yaratıldığını aktaran Akdağ, "Türkiye’deki gıda denetimi birçok AB ülkesinden fazladır. Yıllar geçtikçe bakanlığın yaptığı denetim sayısı arttı. Aynı zamanda bilimsel gerçekler ışığında gıda sektörü sağlıklı ve güvenilir gıdaların üretimi konusunda birçok yönden öncü bir ülkemiz" dedi.

Ebru Akdağ, gıdalar hakkındaki uzman kişilerin Gıda Mühendisleri ve Diyetisyenler olduğunu söyledi ve bu iki meslek grubunun birbirini tamamlayarak doğru bilgileri aktarmaları gerektiğinden bahsetti. Bununla birlikte aşçılar ve gastronomi uzmanlarına da büyük görev düşüğünü hepimizin aynı gemide olduğumuzu ve yanlış bilgilere karşı her zaman bilimin yanında yer alınması gerektiğini vurguladı.

"AMBALAJLI GIDA GÜVENİLİR GIDADIR"

Gıda sektörüne yönelik ortaya atılan bilgilerin son derece yanlış ve tehlikeli olduğunu söyleyen Akdağ, "Ambalajlı gıda güvenilir gıdadır. Denetimleri yapılan, üretim, paketlenme ve son tüketim tarihi belli olan ambalajlı ürünlerin tercih edilmesi gerekiyor. Ambalaj dışında satılan hiçbir ürünün soframıza hangi aşamalardan geçilerek geldiği bilinmiyor. Ben bir tüketici ve gıda

mühendisi olarak paketli olmayan hiçbir ürünü satın almam, nasıl üretildiğini bildiğim için paketli olan gıdaları tercih ederim. Bunun yanında paketli olan her gıdanın güvenilir değildir, denetimden sıyrılabilen merdiven altı işletmelere de dikkat edilmesi gerekiyor. Her zaman güvenilir markaların tercih edilmesi lazım" diye konuştu.

"TRANS YAĞDA AB LİMİTLERİNİN ALTINDA ÜRETİM YAPIYORUZ"

Trans yağların margarinlerde azaltılması ile ilgili çalışmaların 2000'lerde başladığını belirten Metin Yurdağül, margarin üretiminde Türkiye'nin trans yağ problemini Avrupa ve Amerika'dan çok daha önce çözdüğünü ve 2007 yılından itibaren trans yağsız döneme geçildiğini ifade etti. Yurdağül aynı zamanda margarinlerin kolesterol ile birlikte anıldığını ve bitkisel yağlardan elde edilen margarinlerde kolesterol bulunmasının mümkün olmadığına da değindi. Bilimin sürekli değişen ve gelişen özelliğinden dolayı MÜMSAD olarak her zaman bilimsel veriler ışığında gelişmeleri takip ederek görüş bildirdiklerini belirten Yurdağül, var olan bilgi kirliliğini önlemenin en önemli yolunun bilimin ışığında elde edilen bilgileri paylaşmak olduğuna dikkat çekti.

"POŞET ÇAYLAR AKTARLARDA SATILAN ÇAYLARDAN DAHA GÜVENİLİR"

Poşet çaylar konusuna da değinen Metin Yurdağül, "Aktarlarda satılan çayların daha sağlıklı olduğu konusunda yanlış bir algı var, özellikle poşet çayların poşetlerinin kanser yaptığı iddiası nedeniyle sağlıklı bulunuyor, halbuki çay poşetleri muz ağaçlarının liflerinden elde edilen doğal bir materyaldir" ifadelerini kullandı.

MC HAVACILIK İLE STAJ VE İSTİHDAM ANLAŞMASI İMZALANDI

SHY-147 Tanınan Okul Sertifikasına sahip İstanbul Gelişim Üniversitesi ile havacılık sektörünün önde gelen firmaları arasında yer alan MC Havacılık arasında staj ve istihdam konularında protokol imzalandı.

Anlaşma gereği İstanbul Gelişim Üniversitesi ve Gelişim Meslek Yüksekokulu öğrencileri zorunlu yaz stajı kapsamında MC Havacılık A.Ş.'de stajlarını gerçekleştirebilecek, mezun öğrenciler de iş başvurularında MC Havacılık A.Ş.'de öncelikli olarak istihdam edilecek. Hangar ortamında yapılması gereken uçak bakım uygulamaları ise MC Havacılık A.Ş. hangarında gerçekleştirilecek.

Üniversite ve meslek yüksekokulu öğrencileri için staj ve istihdam protokollerinin önemine değinen Gelişim Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Nezir Köse, "Özel sektör ve yükseköğretim alanında yapılan birliktelikler eğitimin olmazsa olmazı durumunda. Eğitim hayatları boyunca tüm öğrencileri teori ve pratik yönünden güçlendirip, sektörel tecrübe de kazandıracaktır. Öğrencilerin iş hayatına hazırlanması ve nitelikli iş gücü ihtiyacının karşılanması açısından MC Havacılık A.Ş ile birlikte imzaladığımız bu anlaşma kıymet arz ediyor" şeklinde konuştu.

SİYASET BİLİMİ UZMANI LİMONCUOĞLU: HALK SANDIKTAN SOĞUDU

Siyaset Bilimi Uzmanı Dr. Alihan Limoncuoğlu, sık tekrarlanan seçimler nedeniyle halkın sandıktan soğuduğuna dikkat çekerek, “İnsanlar senede 2-3 kez sandık başına gidince heyecanlarını kaybetti” dedi.

Seçime 32 gün kala liderler çalışmalarını hızlandırdı. İlk kez yerel seçimlerde ittifak adayları yarışıyor. Pek çok il ve ilçede ortak adaylar çıktığı için partilerin oy oranları ölçülemeyecek. Seçim ittifaklarını değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Alihan Limoncuoğlu, Cumhurbaşkanlığı hükümet sisteminin ittifakları beraberinde getirdiğini söyledi.

Türk siyasi tarihinde böyle partilerin girdiği seçim ittifakı pek fazla olmadığını ifade eden Dr. Limoncuoğlu, “Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemine geçilmesiyle birlikte bu ittifaklar ve ittifakların kurduğu sistemler güçlenerek devam etti. Hem Cumhurbaşkanlığı İttifakında hem de Millet İttifakındaki siyasi parti liderleri ittifakların edindikleri sonuçlardan memnun kalmış olacaklar ki yerel seçimlerde de buna devam etme kararı aldı” diye konuştu.

PARTİLERİN İĞDIR KARMAŞASI

Genel seçimlerde Cumhurbaşkanlığı İttifakının, Millet İttifakının ve HDP'nin olduğu blok olmak üzere 3 blok olduğunu aktaran Dr. Limoncuoğlu, “Fakat yerel seçimlerde işler biraz daha karışıklaştı. Örneğin, İğdır'da birçok partinin adayı varken, MHP'nin adayı ile HDP tek başına kaldı. Yani aslında Cumhurbaşkanlığı İttifakıyla, Millet İttifakının beraber hareket ettiğini görüyoruz. CHP, Millet İttifakının içinde İğdır'ı İYİ Parti'ye bıraktı. İYİ Parti'de ‘Ben MHP'nin adayını destekliyorum’ diyerek aslında AK Parti'nin adayının çekmesini sağlayarak HDP dışındaki bütün partiler MHP'nin altında ittifaka gitmiş oldu. Böylece MHP'nin adayı HDP dışındaki bütün partilerin adayı olmuş durumda kaldı” ifadelerini kullandı.

“BLOKLAR ARASINDA KAYNAŞMALAR OLABİLİYOR”

Bloklar arasında kaynaşmaların olabildiğini söyleyen Alihan Limoncuoğlu, “Küçük yerlerde, yerel seçimlerde, hem AK Parti hem MHP adayının olduğu yerde MHP ile İYİ Parti koalisyonları kurabiliyor. CHP ve HDP'nin de bazı yerlerde ortaklıkları var. Aslında ittifaklar var ama birbirlerine ne kadar sadık bu oldukça tartışmalı. İttifaklar devam ediyor ama bazı yerlerde pragmatik sebeplerden dolayı bir takım kaymalar mevcut” dedi.

“GERME SİYASETİ UYGULANIYOR”

Ankara'dan çıkacak sonucun önemli olduğunu belirten Dr. Limoncuoğlu, “Liderler germe siyaseti uyguladıkları için toplum gerilip kutuplaştırılıyor. Yerel seçimler ve mevsim şartlarının normalin biraz altında olması kampanya sürecini de daha yumuşak geçmesini sağlıyor. Referandumlar, meclis seçimleri, Cumhurbaşkanlığı seçimleri derken halk sürekli sandığa

giderek artık sandıktan soğumaya başladı. Halk senede 2-3 kez sandık başına gidince artık sandıktaki heyecanını da kaybetti” ifadelerini kullandı.

ULUSAL SAĞLIK BİLİMLERİ ÖĞRENCİ KONGRESİ İGÜ’DE GERÇEKLEŞECEK

Ulusal Sağlık Bilimleri Öğrenci Kongresi’nin ilki bu yıl İstanbul Gelişim Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenecek.

18-19 Nisan tarihleri arasında İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu tarafından Ulusal Sağlık Bilimleri Öğrenci Kongresi’nin bu yıl ilki gerçekleşecek. Birinci Ulusal Sağlık Bilimleri Öğrenci Kongresi ile üniversite öğrencilerinin sorunları dinlenerek çözümler üretilmesi ve yaptıkları bilimsel çalışmaların tüm katılımcılar ile paylaşılması amaçlanıyor.

BÜTÜN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ KATILABİLECEK

Kongrenin tüm üniversite öğrencilerine açık olduğunu belirten İGÜ Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Müdürü ve Kongre Başkanı Dr. Öğretim Üyesi A. Yüksel Barut, “Kongrede deneyimli konuşmacılar, paneller, sözlü ve poster sunular ile usta çırak ilişkisi içerisinde bilgi paylaşımı yapıp, sosyal etkinlikler ile kaynaşmayı sağlayacağız. Aynı gemide yolculuk yapan bireylerin, gemiyi tüm güçlülere karşın limana sorunsuz ulaştırılması gerektiği bir gerçektir. Kongre sonunda tüm katılımcılarda bu bilincin oluşacağı inancımız sonsuzdur” ifadelerini kullandı.

Katılımcılara, üniversitenin web sitesi üzerinden kongre için kayıt yaptırarak bildiri gönderme olanağı sunuluyor.

“BASILAN KİTAP SAYISI ARTIYOR”

Türkiye’de basılan kitap sayısının her geçen yıl arttığını belirten Yazar ve Geliştirici Editör Mürsel Çavuş, “Uluslararası Yayıncılar Birliği (IPA) ve Dünya Fikri Mülkiyet Teşkilatı (WIPO) verilerine göre yayıncılık dünyasını ABD, Çin ve Almanya domine ediyor. Bunu Birleşik Krallık, Japonya ve Fransa izliyor. Türkiye ilk 10’a girmeye çok yakın. Bu anlamda önümüz açık. Ancak daha nitelikli, katma değeri yüksek ve getirisi yüksek kitaplar üretmek için yetişmiş insan gücüne ihtiyacımız var” dedi.

Eğitimin önemini vurgulayan Çavuş, “Tanıştığım birçok kişi kitap yazmak istiyor ama bunu nasıl yapacağını bilemiyor, bir yerde tıkanıyor. Bunu aşmak ancak bu işin dinamiklerini öğrenmekle olur. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (İGÜ SEM) bünyesinde başlattığımız editörlük atölyesi bu açığı kapatacak. Atölyede yalnız yayıncılık endüstrisini değil aynı zamanda işi nasıl kazançlı hale getirebileceğimizi de konuşacağız” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi bünyesinde açılacak 60 saatlik 'Editörlük Atölyesi' 2 Mart Cumartesi günü eğitime başlıyor. Yazar ve Geliştirici Editör Mürsel Çavuş tarafından verilecek eğitimde kitap hazırlamanın tüm aşamaları anlatılacak.

MÜRSEL ÇAVUŞ HAKKINDA

İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü'nden 1996 yılında mezun olan Mürsel Çavuş, 22 yıldır basının çeşitli kademelerinde görev aldı. İçerik danışmanlığı, editörlük, yazı işleri müdürlüğü, genel yayın yönetmenliği yaptı. 2013 yılından beri Doğan Burda ve Turkuvaz Medya Grubu ile telifli yazar olarak çalışıyor. Geliştirici kitap editörlüğü yapıyor. Yitikülke Yayınları'ndan çıkan Yaratıcı Yazarlık Defteri'nin de yazarı.