

## “MOMO OYUNUNU DEPRESYONA YATKIN ÇOCUKLAR OYNUYOR”

Çocukları ve gençleri intihara sürükleyen Momo oyunu hakkında ailelere uyarıda bulunan uzmanlar, oyunun depresyona yatkın çocuklar tarafından daha fazla oynandığını söyledi.

‘Mavi Balina’ oyunu ile başlayan ve şimdilerde ‘Momo’ isimli oyunlar çocuk ve gençleri en son aşamada intihara sürüklüyor. WhatsApp uygulaması ile ulaşılan ve yayılan bu oyun, uygulama üzerinden oyuna davet etme ile başlıyor. Çocuk ve gençlerin cevap vermesi halinde şiddet içerikli görseller ve tehditler ile devam ediyor. Bu oyun aracılığı ile çocukların şiddete teşvik edildiğini, onlardan para istendiğini ve kendilerine zarar vermelerine sebep olduklarını söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğretim üyesi Onur Okan Demirci Momo oyunu hakkında ailelere uyarılarda bulundu.

## ÇEKİNGEN ÇOCUKLARA DİKKAT!

Depresyona yatkın veya depresyon yaşamakta olan çocukların bu oyunları oynamaya yatkın olduğunu söyleyen Psikiyatri Uzmanı Onur Okan Demirci, özellikle ailelerin çekingen çocuklara dikkat etmeleri gerektiğini söyledi. Demirci, "Çekingen, içe kapanık çocukların, hiperaktivite ve dikkat eksikliği bulunan, davranış bozukluğu olan, hayır demekte zorlanan, onay ve kabule fazlaca ihtiyaç duyan çocuklar bu oyunu oynamaya yatkın oluyorlar" dedi.

## "ÇOCUKLARINIZA KONUŞMAYA AÇIK OLDUĞUNUZU SÖYLEYİN"

İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğretim Üyesi Onur Okan Demirci, ailelere şu uyarılarda bulundu:

"Çocuğunuzla her konuyu konuşmaya açık olduğunuzu söyleyin, gösterin ve uygulayın. Çocuklarınızı etkin bir şekilde, nasihat vermeden, azarlamadan, bağırmadan, suçlamadan dinleyin. ‘Başına ne gelirse gelsin senin her zaman yanındayız, bizimle her şeyi paylaşabilirsin’ mesajlarını sıkça tekrar edin. Çocukların bunları duymaya ihtiyaçları vardır.

Çocuğunuzun oynadığı oyunları mutlaka siz de en az birkaç kere oynayın. Hangi oyun olursa olsun çocuğunuz bir oyunu oynuyorsa onun psikolojik dünyasında bir anlamı vardır. Unutmayın ki çocuklarınız sizin hayat deneyimleriniz ve tecrübelerinize sahip değiller. Bir çok uyarının olduğu günümüzde, çocuklar korkularıyla baş edebilmek için arkalarında hata yaptıklarında ya da yanlış bir duruma sürüklendiklerinde onları koruyabilecek ebeveynlere ihtiyaç duyuyor".

## “HERKES PİLATES YAPMAMALI”

Günden güne daha popüler hale gelen ve temel prensipleri nefes, konsantrasyon ve kontrol olan pilates ile ilgili değerlendirmelerde bulunan Öğr. Gör. Gülşah Konakoğlu, "Kişilerin fizyoterapist kökenli pilates eğitmenlerini tercih etmelerini öneriyoruz çünkü herkes pilates eğitmeni olmamalı ve herkes pilates yapmamalı" dedi.

Pilates fiziksel kuvveti, esnekliği ve koordinasyonu artıran, stresi azaltan, iyilik hali hissini ve mental odaklanmayı geliştiren egzersizlerin başında geliyor. Son dönemlerde popüler olan pilates için hem ulusal hem de uluslararası birçok eğitmenlik sertifikası programı bulunuyor.

Pilatesin fiziksel ve zihinsel bir eğitim olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Görevlisi Gülşah Konakoğlu, yapılan yanlış uygulamaların da kas iskelet sistemi sakatlanmalarına neden olabileceğini ifade etti.

## KİŞİYE UYGUN OLMALI

Pilates için kişiye uygun programın belirlenmesi gerektiğine vurgu yapan Öğr. Gör. Konakoğlu, “Pilates, standart bir program düzenlenip, herkese aynı programın uygulanabileceği bir egzersiz değildir. Grup egzersizleri için aynı seviyede olan kişilerin bir araya getirilip grup oluşturulması son derece önemlidir. Bununla birlikte pilates, her seans ezber, aynı şekilde yinelenen bir programın uygulanabileceği bir eğitim de değildir. Bu nedenle pilatese başlamak isteyen kişiler fizyoterapistler tarafından değerlendirilmeli ve uygun seviyeden başlatılmalıdır. Ayrıca kişilerin mümkünse fizyoterapist kökenli pilates eğitmenlerini tercih etmelerini şiddetle öneriyoruz çünkü herkes pilates eğitmeni olamaz ve herkes pilates yapamaz” diye konuştu.

## SAKATLIKLARA DİKKAT

Pilatese başlayacak kişinin öncelikle ağırlık taşıma simetrisinin değerlendirilmesi gerektiğini ifade eden Öğr. Gör. Konakoğlu, “Nötral pozisyon kişiden kişiye değişir, ancak önemli olan kişinin kendisine özgü olan nötral pozisyonunu yaptığı hareket sırasında korumasıdır. Bu omurganın stabilizasyonu için son derece önemlidir. Eğer kişi egzersiz sırasında nötral pozisyonunu korumakta güçlük çekiyorsa, yapılan egzersiz o kişiye uygun değildir. Kişiyi zorlamaktadır ve sakatlıklara sebep olacaktır. Bu nedenle pilates eğitimi sırasında eğitmenin çok dikkatli olması gerekmektedir” dedi.

## “OMURGANIZI YARALAYABİLİRSİNİZ”

Pilates egzersizleri için önemli olan bir diğer unsurun da omurga kasları olduğuna dikkat çeken Öğr. Gör. Konakoğlu, konuşmasını şöyle sürdürdü:

“Özellikle karın ve sırt kaslarının stabilize edici fonksiyonlarının fizyoterapist tarafından değerlendirilmesi gerekir. Eğer omurganın derin ve orta tabakasında yer alan bu kasların stabilize edici fonksiyonları yeterli değilse ve pilates egzersizi sırasında nötral pozisyon korunamıyorsa dış tabakadaki karın ve sırt kasları daha fazla çalışacaktır. Çünkü omurganın stabilizasyonu yetersiz kaldığından, kişi hareketi gerçekleştirebilmek için zaten güçlü olan kas gruplarını kullanmaya yönelecektir. Bu şekilde yapılan egzersiz sırasında omurga yaralanmaya açık hale gelecek ve sakatlanmalara yol açacaktır.”

“Biz fizyoterapistler olarak bu tür fonksiyon bozukluklarını tespit ettiğimiz kişilerde pilates eğitimine başlamadan önce, omurganın derin ve orta tabaka kaslarını izole olarak eğitiyoruz” diyen Öğr. Gör. Konakoğlu, “Pilates egzersizlerinin doğru yapılması adına, omurgada instabiliteye (eklem sabitliğinin bozulmasına) sebebiyet vermeyecek noktaya gelmesi için kişinin seçici kas ve nötral omurga pozisyonunu algılamasını sağlıyoruz. Ve sonrasında genel

pilates egzersizlerine başlamalarını ve pilates eğitiminde aşama aşama derinleşmelerini öneriyoruz” ifadelerini kullandı.

### “YÜRÜMEK KOŞMAKTAN DAHA FAYDALI”

İnsanların daha çok kalori harcama düşüncesiyle tempolu yürüyüşler yerine koşmayı tercih ettiğini söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Koşarken toplamda yürüyüşe göre daha fazla kalori harcarsınız ama harcadığınız kaloringin yüzde 80’i karbonhidrat, yüzde 20’si yağ olur. Tempolu yürüyüşlerde ise 24’üncü dakikadan itibaren yüzde 20 karbonhidrat, yüzde 80 yağ yakarsınız” ifadelerini kullandı.

### “KARBONHİDRAT DEPOLARI BİN 480 KALORİDE SABİT KALİYOR”

Sağlıklı ve ideal kiloda olan bir kişinin yaklaşık olarak bin 480 kalori karbonhidrat deposu olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Bu karbonhidratlar kanda glikoz, karaciğer ve kasta glikojen olarak bulunurlar. Buna karşılık yaklaşık olarak 80 bin kalori yağ deposu bulunur. Bu yağ depoları şişmanladıkça 500 bin kaloriyi geçerken, ne yazık ki karbonhidrat depoları yine bin 480 kaloride sabit kalır. Demek ki kişinin uğraş göstereceği, yani yakacağımız yağ depoları olmalıdır. Koştuğunuz zaman çok olan yağ yerine az olan karbonhidratları yakarsınız” diye konuştu.

### “KOŞARAK YÜZDE 80 KARBONHİDRAT YAKARIZ”

Karbonhidrat depoları tükendiği anda metabolizmanın kas proteinlerini parçalamaya başladığını ve parçalanan proteinlerin glikoza çevrildiğini belirten Saçaklı, “Egzersizde en önemli hedeflerinizden biri de kas kitlesini artırmak olmalıdır. Koştuğunuzda kas kitlesindeki kayıplar metabolizmanızın da yavaşlamasına neden olur. Yavaşlayan metabolizma kilo verme hızınızı da düşürür. Metabolizmayı hızlandırmanın tek yolu kas erimesini durdurup, kas kitlesini arttırmak olmalıdır. Koştuğunuzda egzersizin başından sonuna kadar yüzde 80 karbonhidrat yakarsınız” dedi.

Tempolu yürüyüşün koşmaktan daha faydalı olacağına dikkat çeken Saçaklı, “Tempolu yürüdüğünüzde ise ilk 12 dakikada yüzde 80 karbonhidrat ve yüzde 20 yağ yakarsınız. 12-24 dakikalar arası yüzde 50 karbonhidrat – yüzde 50 yağ yakarsınız. 24’ncü dakikadan itibaren ise yüzde 20 karbonhidrat – yüzde 80 yağ yakarsınız” ifadelerini kullandı.

### “KADINLARDA RİSKLER DAHA FAZLA”

Koşma esnasında yaşanabilecek olumsuzluklardan da bahseden Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı şöyle konuştu:

“Koşmada uçma fazı da var, yani 2 ayağınız çok kısa süreli de olsa havada kalıyor. Yürümede hep bir ayağınız yere temas ediyor. Koştuğunuzda ayakkabınız ne kadar iyi de olsa, uçma fazından dolayı 2 ayak aynı anda yere düşüyor. Koşma sırasında kas ve tendonların aşırı

gerilmesiyle kemikleriniz üzerinde baskı artar.Bu durumda alt bacak ve ayak tarak kemiklerinde çok ince çatlaklar oluşabilir.Eklemlerdeki kıkırdak dokularınız aşınabilir.Bir de antrenmansız iseniz, koştuğunuzda kaslarınız yorulur ve yük tümüyle kemiklere biner. Kadınlarda testosteron hormonu daha az olduğundan, tehlike erkeklere nazaran daha da artar. Diyet yapan kadınlar bu dönemde, koştuklarında kemik kırılma riskleri de çok artar. Koşmayı tartan zemin yerine engebeli orman arazilerinde yapıyorsanız tendonlarınızda iltihap oluşabiliyor.”

Sadece kilo verme amaçlı değil yürümenin yaşam boyu faydalı olacağını belirten Saçaklı, “Yürüdüğünüzde kalp-damar sisteminizi, bağışıklık sisteminizi genç tutabilirsiniz. Arterleriniz ne kadar gençse siz de o kadar gençsiniz. Yürümediğiniz zaman yağlı bir yapı nedeniyle atardamarlar tıkanır, esneyip daralma yetenekleri azalır. Her gün duş yapıp bedeninizi temizlemeyi ihmal etmezsiniz ama damarların da yıkanıp temizlenmesi gerektiğini çoğunuz bilmiyorsunuz. Tempolu yürüdüğünüzde kalbiniz kanı, bir yangın hortumundaki suyun tazyikinde olduğu gibi, dolaşımınıza sürer. Bu artan kan miktarı ile tüm damarlarınızı tertemiz yıkanır” diye konuştu.

#### “YÜRÜMEZSENİZ ATARDAMARLARINIZ SERTLEŞİR”

Haftada en az 3 sıklıkla yürüyüş ve egzersizler yapmayanları “başınıza gelecek tehlikelere karşılık her an hazır olun” diyerek uyarın Saçaklı, “Damarlar yıkanmayınca hücrelerinize ulaşan oksijenin ve besinlerin miktarları da azalır. Tıkanan sadece atardamarlar olmayacak, tüm kalp-damar sisteminiz de yaşlanacaktır. Deriniz kırışınca kimse ölüme yaklaşmaz ama damarlarınız yaşlandıkça ölüm size de hızla yaklaşıyor demektir. Yürümediğinizde oluşan atardamarların sertleşmesi; enerji azalması, cilt kırışması ve cinsel performansın düşmesine neden olur. Yürüyüşler ve bilinçli egzersizleri bir yaşam biçimine dönüştürürseniz kanser gelişme riski de azalır. Sonuç olarak koşarsanız, metabolizma kas proteinlerini parçalamaya başlar; kas kitlesindeki kayıplar metabolizmanızın da yavaşlamasına neden olur. Koşma yerine, tempolu yürüyün toplamda daha az kalori yakın ama yaktığınız kaloringin yüzde 80’i yağ olsun” ifadelerini kullandı.

#### **BİLAL ŞEKER: “SANAYİ VE ÜNİVERSİTE İŞ BİRLİKLERİ ÖNEMLİ**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Kariyer Geliştirme Merkezi (KAGEM) Müdürlüğü tarafından düzenlenen kariyer etkinlikleri kapsamında Ford Otosan A.Ş. Envanter Sorumluları Bilal Şeker ve Murat Binici konuk edildi. Üniversite sanayi işbirliklerini desteklediğini ve bu birlikteliklerin yaygınlaştırılması gerektiğini ifade eden Bilal Şeker, “Ortaklaşa yürütülen projeler hem sanayi hem de üniversite açısından önemli kazanımlar sunuyor” diye konuştu.

Etkinlik kapsamında lojistik, dış ticaret, makine, otomotiv programlarının yanında endüstri mühendisliği ve makine mühendisliği öğrencileri başta olmak birçok bölümden öğrenciye Ford Otosan A.Ş.’nin envanter yönetimi ve üretim süreçleri hakkında bilgi veren konuklar, süreç iyileştirmelerine ilişkin olarak yapılan inovatif çözümlerden bahsetti.

### “ORTAK YÜRÜTÜLEN PROJELER YAYGINLAŞTIRILMALI”

Üniversite sanayi iş birliklerini desteklerini ve bu birlikteliklerin yaygınlaştırılması gerektiğini de söyleyen Bilal Şeker, “Ortaklaşa yürütülen projeler hem sanayi hem de üniversite açısından önemli kazanımlar sunuyor. Burada amaç sadece sanayi endüstrisine daha nitelikli işgücünün kazandırılması değil bunun ötesinde Türkiye’nin kalkınmasını destekleyecek nitelikteki teknoloji ve bilgi transferinin belirli bir kesim içerisinde sınırlı kalmayıp ülke genelindeki tüm paydaşlara akışının sağlanması olmalıdır. Buda bence hepimizin ortak görevi olmalı” ifadelerini kullandı.

### “KENDİNİZE İNANIN VE MOTİVASYONU KAYBETMEYİN”

Öğrencilerin eğitimleri boyunca sadece müfredat içerisinde kendilerine sunulan derslerle yetinmemeleri gerektiğini ifade eden Ford Otosan A.Ş. Envanter Sorumlusu Bilal Şeker, “Daha farklı alanlarda kendilerini geliştirmeyi ilke edinmesiniz. Hedef sadece daha iyi iş bulmak olursa gelişim alanları belli sınırların ötesine geçemez. Her mezuniyet dönemine giren öğrencinin ortak endişesidir; nasıl iş bulurum? Nerede çalışmalıyım? Bunlar tabii ki doğal endişeler ama şu bir gerçek ki vakti geldiğinde bir şekilde hayatın döngüsü içerisinde bunlar rayına oturacak. Kendini iyi yetiştirmiş ve çok donanımlı bir insan olursanız hem kendinize olan saygınız artar hem de insanların size olan bakış açısı değişir endişe ettiğiniz konular ise birer fırsat olarak arkanızdan gelir. Öncelikle kendinize inanmalı ve motivasyonu hiç kaybetmeden hedefleriniz için mücadeleye devam etmelisiniz” önerilerinde bulundu.

### İSTANBUL’DAN ŞIRNAK’A EĞİTİM KÖPRÜSÜ KURDULAR

İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri, Şırnak’taki bir anaokulundan gelen yardım çağrısı üzerine harekete geçti. Üniversitede 2 hafta süren yardım kermesi düzenleyen öğrenciler, satışlardan elde edilecek gelirlerle anaokulunun temel ihtiyaçlarını karşılayacak.

Üniversitenin Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü ve GastroArt Kulübü öğrencileri, Şırnak’taki bir anaokulunun öğretmeninden gelen yardım çağrısı üzerine çalışmalara başladı. Kermes organize eden öğrenciler, burada kendi yaptıkları zeytinyağlı yemekleri, gözlemeleri ve tatlıları sattı. Kermesin gelirleriyle ise anaokulunun temel ihtiyaçları arasında olan elektrikli ısıtıcı, boya kalemi, resim defteri, oyuncak, hikâye kitabı, diğer etkinlikler için kullanılacak malzemeler ve kıyafet temin edildi. Kermesi organize eden öğrenciler, Şırnak’taki kardeşlerinin eğitimine destek verecek olmaktan dolayı mutlu olduklarını belirttiler.

Kermesin son derece ilgi gördüğünü ifade eden Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğretim Üyesi Emine Olum, öğrencilerin kendi harçlıklarını, zamanlarını ve emeklerini ortaya koyarak sergiledikleri bu sosyal sorumluluktan ötürü öğrencilerle gurur duyduğunu dile getirdi.

## “MAKYAJ BİR ÖZ TEDAVİ GİRİŞİMİ”

Uzman Klinik Psikolog Haydeh Faraji, kozmetik kullanımının sosyal görünüşü manipüle etmenin erişilebilir ve en güçlü yollarından biri olduğunun vurgusunu yaparak “Makyaj bir öz tedavi girişimi” dedi.

## “MAKYAJIN POZİTİF ETKİ ALANI SINIRSIZ”

Kadınlar için nasıl göründüklerinin büyük bir önem taşıdığını belirten, “Kadınlar görünüşlerini değiştirmek ve diğer bireylerde yarattıkları sosyal algıyı manipüle etmek için pek çok yola başvurabiliyorlar. Makyaj da tarih boyunca bu yolların birisi oldu. Makyaj yapmanın hem özgüveni hem de sosyal algıyı etkilediğini ve makyajın kadının hem kendisini hem de başkaları tarafından pozitif değerlendirilmesiyle ilişkili olduğunu artık biliyoruz ancak şaşırtıcı olan pozitif etki alanlarının çokluğu ve belki de sınırsızlığı” diye konuştu.

## “MAKYAJ YAPANLARIN DAHA POPÜLER OLDUĞU DÜŞÜNÜLÜYOR”

Katılımcılarına gösterilerin fotoğrafları kişilik özellikleri ve karakterle ilişkilendirmelerinin istendiği çalışmalarda şaşırtıcı sonuçlar elde edildiğini anlatan Faraji, “Katılımcılar makyaj yapmış olan yüz resimlerinin sahiplerini daha temiz, daha derli toplu, daha kadınsı ve daha çekici olarak nitelendirmekle birlikte aynı zamanda bu kişilerin daha güvenilir, daha sosyal, daha ilgili, daha kibar, daha özgüvenli, daha organize, daha popüler olduklarını düşünüyor. Yine benzer çalışmalarda makyaj yapmış olan kadın fotoğraflarındaki kişilerin daha olumlu karakter özellikleriyle ilişkilendirildikleri, daha yüksek statülü ve hatta bu kişilerin daha mutlu ilişkiler ve daha tatmin edici bir hayata sahip olarak algıladıkları görülüyor. Sadece değerlendiriciler değil değerlendirilecek olan katılımcılar da makyajlı fotoğraflarının daha fazla beğenileceği ve daha yüksek puanlar verileceği görüşüne sahip” dedi.

## “DÜŞÜK ÖZGÜVENLİ BİREYLER KOZMETİK ÜRÜNLERDEN YARDIM ALIYOR”

Makyaj yapmanın özgüveni olumlu yönde etkilediğini belirten Faraji, “Ancak sanılanın aksine makyaj her zaman yüksek özgüvenin bir göstergesi olmayabiliyor. Yapılan çalışmalarda düşük özgüvenli bireylerin bir ‘öz tedavi’ girişimi olarak kozmetik ürünlerden yardım aldıkları görülüyor” dedi.

## “MAKYAJ GÜNLÜK HAYATTA BİR MASKE”

Genel görüşün aksine makyaj yapmanın ‘her zaman’ ilgi çekme isteğiyle doğrudan ilişkili olmadığına değinen İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Uzman Klinik Psikolog Haydeh Faraji, “Kişilik özellikleri ve makyaj yapma davranışını inceleyen çalışmalar içe dönük kişilik özelliklerine sahip olanların daha çok makyaj yapan grupta olabildiğini gösteriyor. Bu kişiler dikkat çekmekten çok bir çeşit savunma mekanizmasıyla dikkati yönetmek için makyaj yapıyor ve makyajı günlük hayatta kabul gören bir ‘maske’ olarak kullanıyor” ifadelerini kullandı.