

OFİSTEKİ YANLIŞ DURUŞ KALICI HASARA NEDEN OLABİLİR

Ofis ortamında çalışan kişilerin mesleki kas ve iskelet sistemi hastalıklarına yakalanma riski olduğunu belirten Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, bu durumun vücutta kalıcı hasara yol açabileceği uyarısında bulundu. Konakoğlu, ofisteki sandalye veya koltukların ayarlanabilir olması, monitörlerin kişilere göre değiştirilebilmesi gerektiğini belirtti.

Doğal duruşun, iş için en güvenli ve rahat duruş olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Öğr. Gör. Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, "Doğal olmayan duruşlar kas ve eklemlere baskı yaparak vücudun fiziksel limitlerini zorlar" dedi.

"STATİK DURUŞLARDA KAN AKIŞI HIZLANIR"

Fizyoterapist Konakoğlu, "Gün içerisinde, iki saatten fazla sürekli eller ile omuz ve baş hizasının üzerinde çalışmak, iki saatten fazla diz çökerek çalışmak, iki saatten fazla beli bükerek veya eğerek çalışmak ve ayaklarına destek vermeden oturmak, çalışanların dikkat etmedikleri uygunsuz duruşlardandır. Çalışanın aynı pozisyonda uzun süre durarak çalışması gereken duruşlar, statik duruşlardır. Statik duruşlarda kan akışı sınırlanır, kaslarda yorgunluk ve zedelenmeler oluşur" uyarısında bulundu.

"OTURURKEN BOYUN VE BEL OMURLARI ZORLANIR"

Uygun olmayan duruşun, yorgunluk, zorlanma, yaralanma veya kalıcı engellilik haline neden olabileceğini belirten Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, şunları söyledi:

"Ofiste genellikle oturarak çalışılır. Oturma konumunda boyun ve bel omurları özellikle daha fazla zorlanırlar. Boyun omurları tam dik konumda değilse başın ağırlığı boyun ve ense kaslarını zorlar. Boyun omurlarının dik konumda olması, hazır ol konumunda tam karşıya bakan baş ile mümkündür. Hafif öne eğik otururken boyun omurları da öne doğru eğiktirler. Bu konumda karşıya bakabilmek için omuz ve boyun kasları statik gerginlik haline girerler. Ofis çalışanlarının enselerinde, omuzlarında rahatsızlık hissetmelerinin nedeni budur. Doğru seçilmiş masa, sandalye gibi ofis mobilyaları ve yine doğru seçilip doğru yerleştirilmiş bilgisayar, telefon, yazıcı gibi ofis gereçleri sayesinde bedensel zorlanmaları sağlığa zarar verecek düzeyin altında tutmak mümkündür."

İŞ VERİMLİLİĞİ İÇİN ERGONOMİK TASARIM

İş konforunu sağlamak ve çalışanların verimliliklerini arttırmak için her ofisin ergonomik olarak tasarlanması gerektiğine vurgulayan Konakoğlu, "Uzun mesai saatleri boyunca zaman geçirilen ofislerde farkında olmadan maruz kalınan yanlış duruşlar ve yapılan hatalı hareketler, hareketsizlik, geçici veya kalıcı kas iskelet sistemi rahatsızlıklarına yol açıyor" dedi.

Ergonomide mekân tasarımı oldukça önemli olduğuna dikkat çeken Konakoğlu, "Özellikle mobilyalar, her türlü araç-gereç ve donanımlar insan yapısına uygun şekilde ve ergonomi kurallarına göre düzenlenmelidir" ifadelerini kullandı.

“ERGONOMİK YAKLAŞIM BENİMSENMELİ”

Çalışanların oturarak, dik durarak, ayakta durarak farklı pozisyonlarda çalışmalarına fırsat veren ofis tasarımları yapılması gerektiğini anlatan Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, “Özellikle sandalye veya koltukların ayarlanabilir olması, monitörlerin kayar sistemlerinin kişilere göre değişebilir olması, gerek grup halinde takım çalışmalarına öncelik veren yeni iş anlayışı açısından gerekse tek başına kullanılan ofislerde çalışana istediği yönde ve yerde kullanabileceği çalışma ortamı sunabilmesi açısından, modüler çalışma istasyonlarının kurulması ve esnekliğin ön plana alınması gerekmektedir. Ergonominin çalışan üzerindeki iş yükü ile çalışanın kapasitesini en uygun şekilde bir araya getirmeyi amaçlamasından hareketle, üretimin artması adına ergonomik yaklaşımın benimsenmesi faydalı olacaktır” tavsiyesinde bulundu.

KARA KUTU KAYITLARI İNCELENMEDEN UÇAĞIN DÜŞME NEDENİ BELLİ OLAMAZ

İran'da uçağın düşmesinin ardından çok kısa bir sürede ‘teknik arızadan dolayı düştü’ ifadesinin tutarsız olduğunu ifade eden Uçak Uzay Yüksek Mühendisi Dr. Haluk Kul, “Kara kutu kayıtları da incelenmeden bir açıklama yapmamak gereklidir. Tabii ki burada çeviri hataları zinciri de olabilir. İran resmi makamlarının açıklamaları doğrudan tercüme edilip değerlendirilmesi doğru olur” dedi.

"GÜDÜMLÜ FÜZE OLASILIĞI DA DEĞERLENDİRİLMELİDİR"

Düşen uçağın üç yaşında olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Uçak Uzay Yüksek Mühendisi Dr. Haluk Kul, “Bariz bir bakım hatası veya pilotaj sorunu yok ise emniyetsiz bir durum yaşanmaması beklenebilir. Uçağın düşme nedeni olarak atılan bir güdümlü füze olasılığı da değerlendirilmedi” dedi.

Uçağın düşüş anını gösteren videoda uçağın izlediği yörüngenin önemli ipuçları verdiği dikkat çeken Uçuş Performans Mühendisi Can Erertem'e ise, uçakta görülen yanmanın motor yangını değil tamamen bir yakıt tankı yangını olduğunu belirtti.

Erertem şöyle konuştu:

“Her iki motorda da yangın çıkmış olsa dahi motorlardaki yangın tüpleri yangını söndürebilecek güce sahiptir. Ancak yangın kanatta bulunan yakıtın yandığı izlenimini vermektedir.”

Uçağın düşüş sırasında eğik atış yörüngesini izlediğine vurgu yapan Uçuş Performans Mühendisi Can Erertem, “Bu da kanat ve kuyruk dümenindeki kontrol yüzeylerinin kumanda almadığını ve motorların da itki oluşturmadığını gösteriyor. Uçak tamamen kontrol dışı bir düşüş halinde. Uçaktan ayrılan parçaların da olası bir kanat dağılmasına delil olabileceği değerlendirilmektedir” şeklinde konuştu.

İGÜ, SUDAN'DA 6'NCI TÜRKİYE EĞİTİM FUARI'NA KATILDI

Sudan'ın başkenti Hartum'daki Maarif Okulları Kampüsü'nde, Sudan ve Türkiye'den 15 üniversitenin katıldığı fuar sona erdi. Ziyaretçilerin Türkiye ve Sudan'daki üniversitelerin eğitim imkânları hakkında detaylı bilgi edinme fırsatı bulduğu fuarda, iki ülke üniversiteleri arasında iş birliği imkânları da ele alındı.

Türkiye Maarif Vakfı (TMV) tarafından Sudan'da 6'ncı Türkiye Eğitim Fuarı düzenlendi. TMV'nin 2020'de 16 ülkede eğitim fuarı düzenlemeyi hedeflediğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Kurumsal İletişim ve Tanıtım Daire Başkanı Bülent Değirmenci, "2 gün boyunca Sudanlı öğrencilere İstanbul Gelişim Üniversitesi ve Türk yükseköğretimi hakkında bilgi verdik ve Türkiye'deki eğitim fırsatları hakkında tanıtımlar gerçekleştirdik" diye konuştu.

Sudan üniversiteleri ile iş birliği imkânlarını da ele aldıklarını belirten Değirmenci, "Üniversitemiz bünyesinde birçok uluslararası öğrenci ve akademisyen yer alıyor. Fuarda öğrencilerden yine büyük ilgi gördük. Türkiye'yi ve üniversitemizi yakından tanıma fırsatları oldu. Uluslararası öğrenci sayımızın daha da artacağını düşünüyorum" şeklinde konuştu.

FİNANS UZMANINDAN "ALTIN FİYATLARI GERİLEMEYECEK" YORUMU

Küresel anlamda artan jeopolitik risklerin sadece petrol fiyatlarında değil, altın gibi güvenli yatırım aracı olarak kabul edilen emtia fiyatlarında da artışa sebep olduğuna vurgu yapan Finansal Piyasaları Uzmanı Hakan Yıldırım, "Altın fiyatları ons cinsinden yeni bir bant aralığına yerleşebilir. Küresel gerginlik ve jeopolitik risklerin artması neticesinde fiyatların gerileme olanağının biraz zor olduğunun sinyali olabilir" dedi.

Son günlerde altın ve petrol gibi kıymetli madenler yatırımcıların sıkı takip ettiği yatırım araçlarının başında geliyor. Finans uzmanları, Amerikan Petrol Enstitüsü tarafından deklare edilen haftalık ham petrol stoklarına göz atıldığında, 5.945 milyon varil düşüşün olduğunu belirtiyor. Bu durumun petrol fiyatlarındaki artışın asıl sebebinin gündem maddesi olan ABD – İran gerginliği olarak göze çarptığı ifade ediliyor. Özellikle ABD üssüne yapılan saldırının, petrol fiyatlarının yükselmesindeki en büyük nedenlerden biri olarak gösteriliyor. İran Devrim Muhafızları Ordusu, Irak'ın Anbar ve Erbil şehirlerindeki ABD askerlerinin de konuşlu olduğu hava üslerine balistik füzelerle saldırı düzenlemesi sonrası piyasaların gelecekte nasıl şekillenebileceğiyle ilgili Finans Piyasaları Uzmanı İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Hakan Yıldırım yorumda bulundu.

"VOLATİLİTENİN ARTIŞ GÖSTERDİĞİ GÖRÜLÜYOR"

Küresel anlamda artan jeopolitik risklerin sadece petrol fiyatlarında değil, altın gibi güvenli yatırım aracı olarak kabul edilen emtia fiyatlarında da artışa sebep olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Hakan Yıldırım, "Gerek bireysel, gerek kurumsal yatırımcılar altını güvenli bir liman olarak kabul ettiklerinde küresel kriz ve olumsuz yankıların söz konusu olduğunda yatırımlarını kanalize ediyor. Şirketler dövizli altın ile hedge'lemeye çalışırken yatırımcılar hisse senedi, döviz ve benzer yatırım araçlarına yatırım yapmak yerine altın almayı tercih ediyor. Bu durumda ise altın fiyatları alışı baskısı ile yüksek fiyatlanabiliyor. Özellikle ons cinsinden altın fiyatları incelendiğinde volatilitenin artış gösterdiği görülüyor" dedi.

“ALTIN FİYATLARI GERİLEMEYECEK”

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Öğr. Üyesi Hakan Yıldırım, şunları söyledi: “2019 yılının başından bu yana günlük altın fiyatı ons cinsinden en yüksek 1,611.52 en düşük 1,266.10 ve ortalama olarak 1,397.48 olarak fiyatlanmıştır. Yüzde 23.49 düzeyinde bir artışın söz konusu olduğu ons cinsinden altın fiyatı İran ve ABD gerilimi sonrası 1,500.00 dolar seviyelerini kırmış ve ortalaması 1,397.48 dolar olan altın fiyatından çok uzaklara doğru yol almıştır. Altın fiyatları ons cinsinden yeni bir bant aralığına yerleşebilir. Uzun bir süre 1,300.00 dolar seviyelerine dönmekte zorlanabilir. Bu durum altının devamlı yükseleceği anlamına gelmese de küresel gerginlik ve jeopolitik risklerin artması neticesinde fiyatların gerileme olanağının biraz zor olduğunun sinyali olabilir.”