

EN ÇOK ATIF ALAN MAKALELER SIRALANMAYA BAŞLADI

Türk üniversitelerinde görevli akademisyenlerin bilimsel makalelerine yapılan atıf sayısı artıyor. Akademisyenlerinin aldığı atıf sayısına dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "Dünyaca önemli üniversitelerden mezun olmuş ya da görev almış akademisyenlerin, Türk üniversitelerini tercih etmesi öğretim kalitesinin çitasını yukarıya doğru çekmiş, Q1, Q2 sınıfı dergilerde yayınlarının çıkması diğer öğretim üyelerini de teşvik etmiştir." dedi.

Birçok farklı akademik disiplin için kapsamlı atıf verileri sağlayan web sitesi 'Web of Science', alanında en çok atıf alan bilimsel makaleleri sıralamaya başladı. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) kadrosundaki öğretim üyelerinin yayınladığı bilimsel makalelerinin aldıkları atıf sayılarına dikkat çekti. Üniversite "AB'nin 28 ülkesinde yenilenebilir enerji tüketimi: Kirliliğin azaltılması ve ekonomik sürdürülebilirlik üzerine politika" (Andrew Adewele Alola) , "Çevresel sürdürülebilirlik hedefinde yenilenebilir enerji, göç ve reel gelirin rolü: Avrupa'nın en büyük devletlerinden kanıtlar" (Uju Violet Alola, Andrew Adewele Alola) , "Akıllı şebeke teknolojilerindeki kritik konular üzerine bir araştırma" (İlhami Çolak) başlıklı yayınların kısa zamanda 100'ün üzerinde atıf aldığını belirtti.

"Çevresel sürdürülebilirlik hedefinde yenilenebilir enerji, göç ve reel gelirin rolü: Avrupa'nın en büyük devletlerinden kanıtlar" başlıklı makalesi hakkında konuşan Dr. Öğr. Üyesi Andrew Adewele Alola şunları söyledi:

"Çalışmanın amacı, Avrupa Birliği (AB) ülkeleri arasında sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşma konusundaki başarıları göz önüne alındığında çalışmamız, göç politikasının özellikle kıtaların enerji verimliliği başarısında belirgin (pozitif veya negatif) bir rol oynayıp oynamadığını incelemek üzere tasarlanmıştır. Daha da önemlisi, çalışma AB'nin 28 üye ülkesinin serbest giriş göç politikası nedeniyle AB ülkelerinin durumunu ele aldı. Son olarak, AB'nin en büyük üç üye ülkesi: Fransa, Almanya ve Birleşik Krallık, görünüşte homojenlik özellikleri nedeniyle dikkate alındı. Çalışmamız, incelenen ülkelerdeki göç eğiliminin sürdürülebilir çevreye yönelik gayreti tehlikeye atabileceğini bulmuştur. Ayrıca, ülkeler ekonomik genişleme yaşadıkça, kötüye kullanımın önlenmesi için daha fazla şey yapılması gerektiğini, aksi takdirde ekonomik genişleme ve çevresel sürdürülebilirlik politikası arasında ödünleşmenin kaçınılmaz olacağını fark ettik. Bu çalışma önemli çünkü AB üyesi ülkeler ve diğer benzer devletler için anlayış ve politika rehberliği sağlamaktadır"

"TEŞVİK EDİYORUZ"

Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Başkanı Prof. Dr. Yekta Saraç'ın, "Yabancı Uyruklu Öğretim Elemanı İstihdamıyla İlgili Usul ve Esasları' yeniden düzenlediğine atıfta bulunan İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, "23 farklı ülkeden 53 yabancı öğretim üyemiz var. Öğretim üyelerimizin nitelikli okullardan mezun olmalarına, araştırma ve yayın yapıyor olmalarına önem gösteriyoruz. Üniversitemize geldiklerinde de bu bilimsel yayınlara devam etmelerini teşvik ediyoruz. Dünyada en fazla atıf alacak kaliteli yayınlar çıkarıyorlar. 2019 yılında İGÜ'de Dr. Öğr. Üyesi olarak göreve başlayan Uju Violet Alola, üniversitemizde bir buçuk yıl içinde ürettiği ve uluslararası saygın atıf indeksleri tarafından indekslenen 11 makalesine aldığı 38 atıf ile ^

3,45 atıf ortalaması yakaladı. Web of Science (WoS) Highly Cited in Field sıralamasında da üst sıralarda yer aldı” diye konuştu.

“TÜRKİYE CAZİBE MERKEZİ DURUMUNDA”

Gayretli şunları söyledi:

“YÖK, yabancı öğretim elemanlarının kalitesini yükseltmek için yeni kriterler getirdi. Dünyaca önemli üniversitelerden mezun olmuş ya da görev almış akademisyenlerin, Türk üniversitelerini tercih etmesi öğretim kalitesinin çitasını yukarıya doğru çekmiş, Q1, Q2 sınıfı dergilerde yayınlarının çıkması diğer öğretim üyelerini de teşvik etmiştir. Gelişmiş ülkeler, açtıkları robotik, sanal gerçeklik gibi bölümlere, yurtdışında başarı elde etmiş akademisyenleri ülkelerine getirerek teknoloji ve ekonomide çağ atlamışlardır. Bizim de Türkiye’de olmayan ve öğretim üyesi bakımından yetersiz, çağımızın güncel mesleklerini yurtdışında alanında başarı elde etmiş öğretim üyelerine açarak eğitimde ve teknolojide geç kalmadan başka ülkelerin geçtiği yoldan giderek çağı yakalamamız gerekiyor.”

GELECEĞİN MESLEKLERİ

Sürdürülebilirliği kendisine araştırma ve eğitim önceliği olarak belirlediğine dikkat çeken İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, geleceğin mesleklerini şöyle sıraladı:

“Artırılmış Gerçeklik Geliştiricisi, Sanal Gerçeklik Geliştiricisi, Akıllı Bina Uzmanı, Blockchain Geliştiricisi, Dijital Rehabilitasyon Uzmanı, Drone Pilotu, Yazılım Geliştirici gibi geleceğin meslekleri yakın gelecekte öğrencilerini ve akademisyenlerini bekliyor. Türkiye yükseköğretimi bu ileri görüşlüğü sayesinde gerek öğrencisiyle gerek akademisyeniyle cazibe merkezi olmuş durumda.”

PSİKİYATRİ DOÇ. DR. DEMİRKAYA: “YETİŞKİNLER ‘ERGEN’ GİBİ DAVRANIYOR”

Koronavirüsü nedeniyle 65 yaş üstü ve 20 yaş altı vatandaşlara sokağa çıkma yasağı geldi. Çocuk gibi davranmanın riske girmek olduğuna vurgu yapan Çocuk ve Genç Psikiyatristi Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, yetişkinlerin ‘ergen’ gibi davrandığını söyledi.

Ergenliğin 12 – 18 veya 10 – 21 yaş arası gibi görünse de, beliren yetişkinlik ve geç ergenlik kavramlarının da var olduğunu dile getiren Demirkaya, “Bu yaş 30’a kadar uzamaktadır ve kronolojik yaştan da bağımsız olarak psikolojik ergenlik süreci bazı insanlarda ömür boyu sürmektedir. Yetişkinler ‘ergen gibi davranmaya’ ve dünya gerçeğinden uzakta kendi kurguları olan ‘kişisel masallarında’ yaşamaya devam ettikçe bu salgının kontrol altına alınması oldukça zor olacaktır” dedi.

“SALGININ YAYILMASINDA AKTİF ROL OYNUYORLAR”

Demirkaya konuşmasını şöyle sürdürdü:

“20 yaş altı kâğıt üstündeki ergenlere sokağa çıkmayı yasaklamış olsak bile, çalışma mecburiyeti olmadığı halde üstelik yetkililer ve bilim insanlarının ‘evinizde kalın’ demelerine rağmen ‘ergen gibi davranmayı devam ettiren’ ve sokağa çıkmasında serbestlik olan 20 yaş üstü bireyler mevcut. Maalesef bu kişiler de salgının yayılmasında aktif rol oynamaktadırlar ve genel toplum sağlığına zarar vermektedirler.”

“BENCİLLİKTEN DAHA KAPSAMLI”

“Ergen benmerkezciliği” diye bilinen kavramın ilk kez çocuk psikoloğu David Elkind tarafından tanımlandığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya konuşmasını şöyle sürdürdü:

“Bu bencillikten daha kapsamlıdır ve şu demektir, kendinin eşsiz ve özel olduğunu ve bu nedenle dünyada geçerli olan kuralların kendisi için geçerli olmadığına dair düşüncedir. Bu düşüncenin zararlı kısmı algı yanılması yaşatması ve kişinin bir süre sonra her şeyi kendi durumuna göre değerlendirmesidir. Buna ‘kişisel masal’ da denmektedir. Ergenlik sürecinde sağlıklı kimlik oluşumu ile bu süreç atlatılırken bazı kimseler de bu tarz düşünme ömür boyu sürer ve kendi masallarına göre hayatı yaşamaya başlarlar. Kendilerini merkeze alırlar ve olaylar sadece kendileri ile ilişkiyse önem kazanır.”

“ERGEN GİBİ DAVRANMAK RİSKE GİRMEKTİR”

Kendileri ile ilgili riskin az olduğuna vurgu yapılan yaş aralığının “ergen benmerkezciliğini” esas aldığını ve hala gereksiz yere sokağa çıkmaya devam ettiklerini ifade eden Demirkaya, “Hastalanma risklerini görmezden gelmektedirler ve kendilerinin dayanıklı olmasının tüm yaş grupları için geçerli olduğunu düşünmektedirler. Bir diğer ‘ergen gibi davranmak’ ise ‘riske girmektir’. Ergenlik döneminde alkol-maddeye bulaşma, otoriteye karşı çıkma ve kazalara bağlı ölüm merak ve tehlikeyi ön göremedikleri için daha fazladır. Bu da ergenlerin gelişmekte olan beyinlerinin kontrol sistemi tam olgunlaşmadığı için ‘yenilik arama davranışları’ ve ‘zararları öngörememe’ daha fazladır. Ergen gibi davranan yetişkinler de kendileri ile ilgili ‘yara almaz, yaralanamaz’ veya ‘dayanıklı’ olarak düşünceye sahiptirler ve çevreyle olan ilişkilerini yaralanamazlık üzerinden devam ettirirler. Kişisel masalları içerisinde yara almazlık düşünceleri belirgindir” diye konuştu.

KORONAVİRÜS ÖNLEMİ: YÜZÜNÜZE DOKUNMAMAK İÇİN BUNLARI YAPIN

Dünyayı etkileyen koronavirüs salgınında alınması gereken başlıca önlemler arasında elleri yüze dokundurmak gelirken, Psikiyatrist Onur Okan Demirci, 1 dakikalık egzersizler yaparak veya not alarak bu alışkanlığın azaltılabileceğini söyledi.

Uzmanlara göre gün içinde farkında olmadan birçok kez ellerin yüzü dokunulması koronavirüsün bulaşma riskini daha da artırıyor. Virüsle baş etmek için el temizliğinin büyük önem taşıdığına dikkat çeken uzmanlar, elin yüze dokundurulduğu sürece el temizliğinin

faydasız olabileceğini de söylüyor. Yapılan araştırmaların normal şartlarda insanların saatte 9 ila 23 kez yüzlerine dokunduğunu gösterdiğine vurgu yapan Psikiyatrist Onur Okan Demirci, koronavirüsün yarattığı kaygı ve stresin bu oranı artırabileceğini söyledi. Ellerin yüze gitmemesi için bir takım egzersizler yapılabileceğini belirten Demirci, “1 dakikalık egzersizler yapabiliriz. Bu davranışları oldukça uzun süredir yaptığımız için bu istekler bir anda kesilmeyecektir. Hedefimiz bu davranışı giderek azaltmaktır. Eğer not alan biriyseniz bu azalmayı da daha rahat fark edebilir duruma gelirsiniz. Tahminen bunun için bir süre vermek mümkün değil, kişiden kişiye değişebilir. Ama zaman içerisinde azalarak minimuma inecektir” dedi.

Demirci, yapılabilecek egzersizleri Demirören Haber Ajansı'na (DHA) anlattı.

“YÜZÜMÜZE FARK ETMEDEN DOKUNUYORUZ”

Yüze dokunma hareketlerinin fark edilmeden yapılan davranışlar olduğunu ifade eden Psikiyatrist Demirci, birinci adımın bu durumu fark etmek olduğunu söyledi.

Fark etmede zorlanan bireylerin bir yakınlarından kendilerini uarması konusunda yardım isteyebileceğini belirten Demirci, “Böylece koronavirüsü kendimize bulaştırma riskini de azaltma şansına sahibiz. İkinci aşamamız dokunma davranışımızı değiştirmektir. Bizim beynimizde, karşımızdaki kişilerin davranışlarını yorumlayan bir merkez vardır. Karşımızdaki kişinin mimiklerinden, davranışlarından, hareketlerinden biz de o hissiyatı alırız. Burada empati gibi düşünebiliriz. Empati de buradan gelen bir yetenektir. Karşımızda kaçınan birini görmek bizim de kaçınmamıza sebep olur bu nedenle bu tür bir durumda kaçınan birini izlemek yerine dikkat odağımızı dağıtmak adına başka bir şeyle ilgilenmek daha akılcı olacaktır” ifadelerini kullandı.

“BU HAREKETLERİ 1 DAKİKA BOYUNCA UYGULAYIN”

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Onur Okan Demirci, 1 dakika boyunca yapılabilecek egzersizleri şöyle sıraladı:

“Yüzünüze dokunduğunuzu fark ettiğinizde bunu değiştirmek için 1 dakika süre boyunca ellerinizi birbirine kenetleyerek sıkıca tutabilirsiniz. Ellerinizi kalçalarınızın altına koyarak 1 dakika bekleyebilir ya da bir zamanlar çok meşhur olan stres topunu 1 dakika boyunca sıkarak davranışı değiştirmeyiz deneyebiliriz.”

“NOT ALABİLİRSİNİZ”

1 dakikalık önerilerin haricinde, not alma tavsiyesinde de bulunan Demirci, “Not almak, bu tür davranışların değişiminde önemli olabilir. Örneğin bunu yaptığınız anı fark ettiğinizde ‘televizyon izlerken yüzümün kaşındığını hissettim’ daha sonra ‘elimi götürdüm, kaşındım ve rahatladım’ şeklinde nerede nasıl fark ettiğimizi ve hissiyatımızı yazarak bunları not aldığımızda fark etmeyi sağlayabiliriz. Fark ettikçe bunu değiştirme şansına sahip olabiliriz” dedi.

“TETİKLEYİCİ DURUMLARI AZALTABİLİRİZ”

Bazı durumların elleri yüze götürmeyi tetiklediğine dikkat çeken Demirci, “Örneğin, gözlüğünüz düşünüyordur ve siz sürekli gözlüğünüzü yukarı doğru itiyorsanız, gözlük bağı kullanabilirsiniz. Tırnak yeme alışkanlığı çok sık görülür bunun için de tırnakları mümkün olduğunca kısa kesebilir veya çok sık kullandığımız eldivenleri evde kullanarak tırnak yeme alışkanlığının da önüne geçebiliriz. Saçlarınız yüzünüzün önüne düşebilir ve bu da yüze dokunma hissi yaratabilir. Saç bağı kullanabiliriz. Yüzünüze elinizi götürmeye odaklı bir his hissettiğinizde de dikkat odağınızı değiştirebilir ve mutlaka bir uğraş bulmaya çalışmalıyız” diye konuştu.

Bazı insanların kaşıntısının alerjik durumlarda da ortaya çıkabileceğini belirten Demirci, “Böyle bir durum varsa mutlaka hekiminizden alerjiye yönelik bir ilaç alabilir ve bunun azaltılmasını isteyebilirsiniz. Temel olarak davranış değiştirme yoluyla yapacağımız durumlarla elimizi yüzümüze götürme oranlarında azalma sağlayabiliriz” şeklinde konuştu.

“YAŞLILARA GRİP VE ZATÜRRE AŞISI YAPILMALI”

Koronavirüs en çok yaşlıları etkilerken bakım evlerinde kalan yaşlıların da korunması önem taşıyor.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Gerontolog Öğr. Gör. Sıla Ayan, huzurevleri ve yaşlı bakım evlerinde en sık rastlanan enfeksiyonları sıraladı ve korunma yollarını anlattı. En çok görülen enfeksiyonların üriner sistem enfeksiyonları, pnömani, bası yarası ve influenza olduğunu dile getiren Ayan, koruyucu yöntemlerin bireye ve çevreye yönelik olması gerektiğine vurgu yaparak, “65 yaş üzerindeki yaşlılara yapılması gereken iki önemli aşı influenza (grip) ve pnömokok (zatürree) aşısıdır. Yaşlının ve ortamın temizliği, immünitenin artırılması önemlidir. İmmünitenin artırılması beslenme, fiziksel aktivite, uyku düzeninin sağlanması, üretkenliğin artırılması, yaşlıya gerekli psikolojik desteğin sağlanması gibi alt başlıkları içerir” diye konuştu.

Pnömoninin 75 yaş üzerinde sık görülen enfeksiyonlardan biri olduğunu belirten Ayan, “Bakımevinde yaşayanlarda görülme sıklığı daha fazladır. İnfluenza ise 65 yaş üzerinde üç dört kat daha fazla epidemiyeye yol açar. Tipik olarak mortalite ve morbidite ile ilişkilidir. Özellikle toplu yaşamın olduğu yerlerde yayılımı hızlı olmaktadır” dedi.

İzolasyonun da bu süreçte çok büyük önem taşıdığına değinen Gerontolog Sıla Ayan, “Kurumlarda patojen mikroorganizmaların spesifik bir alandan yayılımını önlemede en etkili yol enfeksiyon kaynağının izole edilmesidir. Böylece mikroorganizmaların hasta ile sağlık personeli, sağlık personeli ile hasta ve hasta ile hasta ziyaretçileri arasında yayılımı önlenir. İzolasyon bir dizi işlemle gerçekleştirilir. Bunlar el yıkama, özel oda, koruyucu giysi kullanma, hasta çıkartı ve atıklarının dezenfeksiyonu, sterilizasyonu vb. olarak sıralanabilir. Korona ile ilgili gündemde ise zaten huzurevleri ve bakım kurumlarındaki tüm meslek personelleri, tıpkı diğer sağlık çalışanlarımız gibi cansiperane çalışmakta, burada kurumlarda kalan yaşlılarımız ve onlar için endişelenen dışarıdaki aileleri için yapılması gereken evde kalmak, talimatlara uymak, ziyaretleri kesmek ve personele yardımcı olmak” şeklinde konuştu.

Rutin süreçte düşme riski, enfeksiyon ve bulaşla ilgili bazı riskleri belirtmek adına kurumlarda belirli sembollerin kullanıldığını hatırlatan Ayan, “Sarı yaprak solunum izolasyonunda, mavi

anemon çiçeği damlacık enfeksiyonunda, kırmızı yıldız temas izolasyonunda, dört yapraklı yonca ise düşme riski olan hastalarımızda kullanılmaktadır” dedi.

SALGIN MESLEK TERCİHLERİNE DE ETKİ ETTİ; 10 ÖĞRENCİDEN 6’SI TERCİHİNİ DEĞİŞTİRDİ

Koronavirüs salgınının öğrencileri meslek seçiminin de etkilediğini belirten Gökkuşluğu Koleji Yönetim Kurulu Başkanı Abdülkadir Gayretli, “10 öğrenciden 6’sı tercihini değiştirdi. Öğrenciler daha çok sağlıkla ilgili ya da uzaktan da çalışabilecekleri meslekleri tercih etmeye başladı” dedi.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) ve Lise Geçiş Sınavı (LGS) konuları belli oldu. YKS 1’inci Oturum Temel Yeterlilik Testi (TYT) 20 Haziran 2020 Cumartesi günü, LGS kapsamındaki merkezi sınav ise 7 Haziran 2020 Pazar günü tarihinde yapılacak. 8’inci ve 12’nci sınıf öğrencilerinin sınavlara konular dâhilinde hazırlandığını ifade eden Gökkuşluğu Koleji Yönetim Kurulu Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Üniversite tercihlerinde koronavirüs salgını da etkili olacak. Öğrenciler meslek tercihlerini değiştiriyor” diye konuştu.

“UZAKTAN ÇALIŞACAKLARI MESLEKLERİ TERCİH EDİYORLAR”

Her 10 öğrenciden 6’sının meslek tercihlerini değiştirdiğini belirten Gayretli, “Koronavirüs salgını tercihlerde büyük rol oynuyor. Öğrenciler daha çok sağlıkla ilgili ya da uzaktan da çalışabilecekleri meslekleri tercih etmeye başladı. Sağlıkla ilgili tüm branşların yanında, web tasarımcılığı, mobil uygulama geliştiriciliği, robot ve genetik mühendisliği, yapay zekâ uzmanlığı da en popüler mesleklerden olacak gibi gözüküyor” dedi.

“FARKLILIK GÖRDÜK”

Online deneme sınavları ile birlikte öğrencileri sınavlara hazırladıklarını ifade eden Gayretli, “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlarımız da üniversite ve meslek tercihlerinde öğrencilerin yanında. Bu süreçte danışmanlarımızın yaptığı görüşmeler sonrası öğrencilerin yapmayı planladığı tercihlerde farklılık olduğunu gördük. Koronavirüs salgını meslek tercihine kadar etki etti” ifadelerini kullandı.

“30 KERE DERİN NEFES ALIP VEREREK SOLUK BORUNUZU TEMİZLERSİNİZ”

Doğru nefes alıp vermeyle bağışıklık sisteminin güçlendirilebileceğine vurgu yapan Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Eğer hatalı nefes alıp veriyorsanız, vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atamazsınız. Başarabildiğiniz ve aklınıza geldiği her süreçte doğru nefes alıp vermelisiniz ama alışkanlık haline gelene kadar, sabah uyandığınızda oda camını açın ve 30 kere derin nefes alıp verin, böylece tüm soluk borunuzu temizleyin. Akşam yatmadan önce de, aynı şekilde camınızı açarak, sabahki gibi 30 kere nefes alıp vererek, yatmadan önce soluk borunuzu temizleyip uykuya hazırlanın” dedi.

İstirahat koşullarında bir yetişkinin dakikada 11–14 soluk alıp verdiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Haluk Saçaklı, “Vücutta günde yaklaşık 15-20 milyar ölü hücre kalıntısı taşıyor. Vücudun tüm bu yüklerin üstesinden gelebilmesi için, kanın yeterli oksijeni organ ve

dokulara taşınması gerekir. Dolayısıyla lenf sistemi de çok iyi çalışacak ki, bu kadar büyük hafriyatı atabilsin. Lenf sisteminin iyi çalışması için iyi bir solunuma gereksinim vardır” diye konuştu.

“BURUN YABANCI MADDELERİ FİLTRE EDER”

Göğüs solunumunun, karın solunumuna oranla daha yorucu olduğunu ifade eden Saçaklı, “Göğüs duvarı esneklik sınırına yaklaştıkça gösterdiği direnç artar ve solunum kasları yorgunluğu daha erken alır. Nefesi mümkün olduğunca burundan alıp verin. Burundan nefes almak; daha derin, daha dolu ve kontrol edilebilir solunuma olanak verir. Ağızdan nefes almak; şiddeti yüksek egzersizlerde oksijen azlığının söz konusu olduğu durumlarda alınan oksijeni artırmak için kullanılır. Burun, yabancı maddeleri filtre eden karmaşık ve son derece işlevsel bir organdır. Nefes burun deliklerinden girerken nemlenir ve beden ısısına uygun hale gelir” şeklinde konuştu.

“NEFESİN YOLUNU UZATIN”

Çoğu insanın nefesi, göğüs kafesi ile soluk borusu arasına sıkıştırdığını belirten Saçaklı şunları söyledi: “Oysa bu hatalı nefes alıp vermedir. Nefesin yolunu uzatmalısınız. Öncelikle nefesin ilk dolacağı yer karın boşluğudur. Karnınızı burundan alacağınız derin bir nefes vasıtasıyla hava ile şişirin. Soluduğunuz havayı diyafram kasını da devreye sokarak göğse, oradan da soluk borusuna kadar gönderin. Havayı soluk borusunda hissedin onun lezzetini alın, 2 saniye tuttuktan sonra, burun yolları açıksa yine burundan nefesi yavaşça vermeye başlayın. Önce omuzlar aşağıya iniyor, sonra göğüs kafesi içe çekiliyor, en sonunda karnınızı iyice içeri çekerek tüm havayı boşaltın”

“EGZERSİZİ HER AKŞAM BELİRLİ SAYILARLA TEKRARLAYIN”

Karın şişirme egzersizi tavsiyesinde bulunan Saçaklı, “Karnı hava ile doldurup boşaltmayı daha kolay yapabilmeniz için sırtüstü yere yatın. Cep telefonunuzu ya da televizyon kumandasını göbeğinizin üzerine koyun. Burundan derince nefes alırken karnınızı yavaşça şişirin ve kumandanın yükseldiğini gözlerinizle görün. Burundan nefesi yavaşça verirken, karnınızdaki havayı yavaşça boşaltın. Bu egzersizi her akşam belirli sayılarla tekrarlıyorsanız, bilincinize doğru tekniği soktuğunuzda, artık istem dışı olarak bu hareketleri daha kolay yapabilirsiniz.” diye konuştu.

“30 KERE DERİN NEFES ALIP VERİN”

Günde ne kadar derin nefes alıp verilmesi gerektiği konusunda önerilerde bulunan Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Başarabildiğiniz ve aklınıza geldiği her süreçte doğru nefes alıp vermelisiniz ama alışkanlık haline gelene kadar, sabah uyandığınızda oda camını açın ve 30 kere derin nefes alıp verin, böylece tüm soluk borunuzu temizleyin. Her dışarıya çıktığınızda, en azından arabınıza gidene kadar, alabildiğiniz kadar derin ve doğru nefes alıp verin. Akşam yatmadan önce de, aynı şekilde camınızı açarak, sabahki gibi 30 kere nefes alıp vererek, yatmadan önce soluk borunuzu temizleyip uykuya hazırlanın” şeklinde konuştu.