

## **YÜKSEK SESLERE 8 SAATTEN FAZLA MARUZ KALMAK İŞİTME SAĞLIĞINA ZARARLI**

Son yıllarda kulaklıkların insan sağlığına zararlarına ilişkin yapılan çalışmaların, 85 dB şiddetindeki seslere 8 saatten fazla maruz kalmanın işitme sağlığına zararlı olduğunu gösterdiğini kaydeden Odyolog Öğr. Gör. Mehmet Uyar, “Kişileri huzursuz eder, sözel iletişimi engeller, çalışma etkinliğini azaltır. Uyku sorunlarına yol açar. İşitme duyusu ve yollarında zararlara yol açar” dedi.

Teknolojik gelişmeler her geçen gün hayatımızı daha çok etkiliyor. Bunlardan biri de kulaklıklar. Kulaklıklar önceden müzik çalara takılan birer aksesuar iken gelişen cep telefonu teknolojileri ile birlikte hayatımıza daha çok girdi. Teknolojinin insanlara yarar sağladığı kadar zarar da verebildiğiniz söyleyen Odyolog Öğr. Gör. Mehmet Uyar, “Son yıllarda kulaklıkların insan sağlığına zararlarına ilişkin çok sayıda çalışma yapılmıştır ve bu çalışmalar 85 dB şiddetindeki seslere 8 saatten fazla maruz kalınmasının işitme sağlığına zararlı olduğunu göstermektedir” dedi. Odyolog Mehmet Uyar, gürültünün insan sağlığına etkilerinden bahsederek, “Kişileri huzursuz eder. Sözel iletişimi engeller. Çalışma etkinliğini azaltır. Uyku sorunlarına yol açar. İşitme duyusu ve yollarında zararlara yol açar” diye konuştu.

### **İŞİTME SİSTEMİNE İKİ TÜRLÜ ETKİSİ VAR**

Gürültünün işitme sistemine geçici ve kalıcı iki türlü etkisi olduğunu belirten Uyar, “Normal bir kulak uzun süre ve zararlı seviyede gürültüye maruz kalırsa işitme hassasiyeti oluşur ve bu da beraberinde geçici işitme eşiği düşmesi olarak ortaya çıkar. Fakat bu, bir süre sonra normale döner. Bu fenomen çoğunlukla gürültüde kalma süresinin ilk iki saatinde düzelir. Birçok geçici eşik değişikliği ilk iki gün içerisinde, yaklaşık olarak 16-18 saatte düzelmektedir. 40 dB’den fazla olan geçici eşik değişikliği patolojik olarak tanılanır ve kalıcı eşik değişikliği ile ilişkilidir. Kalıcı işitme kaybı, belirgin olarak 4 kHz’de görülen geri dönüşü olmayan işitme kaybı olarak tanımlanabilir. İşitme kaybı ilk 2-3 yılda en üst düzeyde iken, 10- 15 yıl sonra hızı azalarak ilerler. Gürültüye maruziyet ortadan kalktıktan sonra işitme aynı düzeyini korur. Çınlama ve baş dönmesiyle devam eden klinik bir tablodur. Tek kulakta görülebilir. İşitme kaybı olarak sensörinöral tip işitme kaybı tek başına veya iletim tipi işitme kaybı ile birlikte görülebilir” dedi.

Uyar, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Bu tür gürültüye bağlı koklear işitme kayıplarında orta kulak ve iç kulakta travmaya bağlı olarak kulak zarında yırtılma, kemikçik sisteminde kopma, yuvarlak ve oval pencerelerde fistül oluşumuyla birlikte korti organında kısmen veya tamamen zedelenmeler görülebilmektedir. Yüksek sesle ve uzun süre kulaklıkla müzik dinlemenin işitsel sistem üzerinde geçici ve kalıcı etkileri olabilir.”

## BU BELİRTİLERE DİKKAT

Dijital müzik aletlerinin kullanımından doğan şikâyetlerin başında, çınlamanın ve baş ağrısının geldiğini söyleyen Uyar, “Kulaklıkla müzik dinleyenlerin yüzde 10’unda işitme kaybı ve ilişkili problemler izlenebilmektedir. Uğultu ve çınlama gibi erken belirtiler kişi tarafından önemsenmeyebilir. Ancak işitme kaybı, kişinin çevre ile iletişimi bozulunca göze çarpabilir ve bu durumda da çok geç kalınmış olabilir. Kulaklıkla müzik dinlemeyi seven gençlere tavsiyemiz işitme sistemleri üzerinde ilk şikâyetler oluşmaya başladığında (kulaklarda uğultu, ağrı, işitme kaybı, çınlama vb.) vakit kaybetmeden bir uzmana başvurmalarıdır” ifadelerini kullandı.

## ÖĞRENCİLER HAVACILIKTA YAŞANAN KRİZLERE ÇÖZÜM İÇİN YARIŞACAKLAR

Havacılık Yönetimi 1’inci Ulusal Öğrenci Yarışması başlıyor. Orta Öğretim 12’nci sınıf öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşecek yarışmada öğrenciler, yoğun kar fırtınasından (doğal afetlerden) kaynaklı BUASO Havayolu’nun yaşadığı operasyonel krizle ilgili en iyi problem senaryosunu ve çözüm önerisini bulmak için mücadele edecek. Varsayımsal problemler ve çözümleri, alandaki uzmanlar tarafından incelenecek.

### “KRİZ SENARYOSUNA DAİR ÇÖZÜMLER 1000 KELİMEYLE ANLATILACAK”

Ortaöğretim 12’nci sınıf öğrencilerine gerçek havacılık dünyası problemlerine katılım fırsatı sunan Havacılık Yönetimi 1’inci Ulusal Öğrenci Yarışması başlıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Havacılık Yönetimi Bölümü tarafından düzenlenen yarışmanın konusu ise yapılan açıklamada şu şekilde ifade edildi:

“Yoğun kar fırtınası nedeniyle İstanbul Havalimanı etkilenmiştir. Tüm park yerleri uçaklarla dolu ve taksi yolları kapalı olmasına rağmen BUASO Havayolu İstanbul Havalimanına inmiştir. Park yerinin açılmasını beklerken uçak sekiz saate kadar pistte kalmış ve yolcuların uçaktan indirilmesine izin verilmemiştir. Kriz öncesini, kriz anını ve kriz sonrasında konu edinen problemi anlatan senaryoyu ve çözüm önerilerini en az 1000 kelimeyle anlatan bir metin hazırlayınız.”

Son başvuru tarihinin 9 Temmuz 2021 Cuma günü olarak açıklanan yarışmanın Ön Değerlendirme Kurulu ve Jüri Listesi’nde yer alan isimler, Dr. Öğr. Üyesi SARP Güneri, Dr. Öğr. Üyesi Olcay Ölçen, Arş. Gör. Feleknaz Burcu Çolakoğlu, Arş. Gör. Büşra Önler, Arş. Gör. Onur Tayfun, Arş. Gör. Ahmet Can Şenlik, Prof. Dr. Kürşat Yalçiner, Dr. Öğr. Üyesi Yeşim Koçyiğit, Dr. Öğr. Üyesi Çağla Arıker, Dr. Öğr. Üyesi Rıza Haluk Kul, Dr. Öğr. Üyesi Habibe Güngör, Dr. Öğr. Üyesi SARP Güneri, Dr. Öğr. Üyesi Olcay Ölçen olarak açıklandı.

Yarışma başvuru kriterleri ile ilgili detaylara üniversitenin web sitesi üzerinden erişilebilir.

## **“SİGARAYI BIRAKTIKTAN 5 YIL SONRA KALP KRİZİ RİSKİ YARI YARIYA AZALYOR”**

Dünyada bir günde 19 binden fazla insanın sigaradan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle hayatını kaybettiğini belirten Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten Elkin, “Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudu terk etmeye başlar. 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar. 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır” dedi.

Dünyada her yıl yaklaşık 7 milyon insanın sigara nedeniyle yaşamını kaybettiğini ifade eden Dr. Nurten Elkin, sağlıklı yaşam davranışları içinde sigara kullanmamanın önemi ve sağlığa zararları hakkında açıklamalarda bulundu. Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunmasının zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturduğunun altını çizen Dr. Elkin, “Tütün ürünlerinde 4 binden fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Kalp ve damar hastalıkları, bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı, damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç, midede gastrit, ülser ve mide kanseri, ciltte sararma, kırıksıklık, cilt kanseri, ağız kokusu ve dişlerde sararma yol açtığı önemli sağlık sorunlarıdır” diye konuştu.

## **“2 İLA 12 HAFTA İÇİNDE KAN DOLAŞIMI İYİLEŞİR”**

Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotinin vücudu terk etmeye başladığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Dr. Nurten Elkin, “6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar. 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar. 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir. 2 – 12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır. 3 – 9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir. 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır. 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer” ifadelerini kullandı.

## **“DİŞLERİNİZİ FIRÇALAYIN, DUŞ ALIN”**

Sigarayı bırakmak için tavsiyelerde bulunan Elkin, “Bırakma gününüzü belirleyin. Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın. Küçük hedefler koyun. Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun. Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın. Beslenmenize dikkat edin, bol su için. Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun. Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinizin önüne geçin.

Temiz hava alın, hareket edin. Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin” dedi.

### “KAYGI, HUZURSUZLUK, SİNİRLİLİK YAŞANABİLİR”

Tütün kullanmayı bırakırken kişilerin karşılaşılabileceği bazı fiziksel ve psikolojik sorunlar da bahseden Elkin şu ifadeleri kullandı:

“Tütün içmenin bırakıldığı ilk günlerde baş ağrısı yaşanabilmektedir. Ağızda kuruluk veya metalik bir tat hissedilebilir. Bu bedenın tütünden arınma döneminde gösterdiği belirtilerdendir. Kaygı, huzursuzluk, sinirlilik, kalp atımında azalma, odaklanma güçlüğü, iştah artışı ve kilo alımı, terleme, stres ve tütün aşermesi gibi durumlar yaşanır. Kişiler kendilerini rahatsız edebilecek fiziksel ve psikolojik belirtilere hazırlıklı olmalıdır. Ancak bu durumun normal ve geçici bir durum olduğu bilinmelidir. Sigarayı bırakmak çoğu kişi için zorlayıcı olabilir. Bu zorluğun üstesinden gelinmesinde ilk adım, bu sürece başlamadan önce bazı hazırlıklar yapmaktır. İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar hekim tarafından reçete edilmektedir.”

### **YURTDIŞI ÜNİVERSİTESİ KAPILARINI AÇAN IB DİPLOMASINDA REKOR BAŞARI**

Lise öğrencilerini üniversite öncesi kişisel, sosyal ve akademik olarak geliştirirken aynı zamanda yurt dışındaki üniversitelerin istediği kriterlere uygun olarak hazırlayan IB (International Baccalaureate, Uluslararası Bakalorya), Diploma Programından mezun olan Gökkuşuğu Koleji IB öğrencileri, Mayıs 2021 ölçme-değerlendirme döneminde üstün bir başarı göstererek, kurumun IB tarihindeki yeni rekorunu belirledi. 45 puan üzerinden 40 ve üzeri IB puanı alanların oranı yüzde 42, 30 ve üzeri alan öğrencilerin oranı ise yüzde 83 oldu.

IB, yurtdışında üniversite hayali olan öğrencilerin lise öğrenimi sırasında aldığı ve 2 yıl boyunca gençlere hem sosyal hem akademik anlamda birçok yeti kazandırdığı bir program olarak eğitim hayatında önemli bir rol oynamaya başladı. Diploma programından mezun olan öğrenciler, dünyada 2 binden fazla üniversitede burslu okuma imkanı elde ediyor. Program kapsamında öğrenciler aslında bir nevi hem üniversite hayatına hazırlanıyor hem de etkin bir role bürünerek tüm dünyaya hakim birer birey olma yolunda ilerliyor. 6 dersin yanında programın ayrılmaz parçası olan 3 temel öge Bilgi Kuramı, CAS (üreticilik, aktivite, toplum hizmeti) ve Genişletilmiş Makale ile 5000’den fazla IB Dünya Okulunda uygulanan Diploma Programı, farklılığı, merakı, uluslararası bakış açısını ve sağlıklı bir öğrenme hevesini teşvik ederek eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirmeye odaklanıyor.

Bu anlamda okulların LGS veya YKS başarısı dışında yurt dışında geçerli IB Diploması vermesinin de okul tercihlerinde önemli bir kriter olduğunu gören ve öğrencilerine nitelikli bir eğitim verme hedefinde olan Gökkuşluğu Okulları da IB Diploması veren eğitim kurumları arasında. Dünya çapında 140 ülkede 16-19 yaş aralığındaki bireyleri yüksek öğrenime her anlamda hazırlayan IB Diploma Programından mezun olan Gökkuşluğu Koleji IB öğrencileri, Mayıs 2021 ölçme-değerlendirme döneminde üstün bir başarı göstererek kurumun IB tarihindeki yeni rekorunu belirlediler.

2020-2021 Eğitim-Öğretim yılı okul birincisi Nur Betül Gayretli, 45 puan üzerinden 44 IB puanı alarak okulun IB serüveninde şimdiye kadar elde edilen en yüksek puana ulaşırken, 40 ve üzeri IB puanı alanların oranı yüzde 42, 30 ve üzeri alan öğrencilerin oranı ise yüzde 83 oldu. Kolej hem Mayıs 2021 dönemi dünya ortalamasının 45 üzerinden 33 olduğu IB diploma kategorisinde 45 üzerinden 36 puan ortalaması ile dünya ortalamasının üzerinde bir başarı elde etti hem de IB diploması ile yine dünya ortalamasında ödüllendirme oranı yüzde 89 olarak belirlenirken kolej öğrencilerinin IB diploması ile ödüllendirme oranı yüzde 92 oldu.

#### “ÖĞRENCİLER LİSEDE TEZ HAZIRLAMAYI ÖĞRENİYOR”

Sonuçlardan çok mutlu olduklarını ifade eden Gökkuşluğu Okulları IB Diploma Programı Koordinatörü Murat Kotan konuyla alakalı olarak bilgilendirmelerde bulundu. Murat Kotan , “Program, tüm dünyada lise programı olarak geçen dünyanın en prestijli ve öğrencilerin dengeli bir akademik eğitim almasını hedefleyen bir program. Ayrıca bir ön üniversite eğitimi de diyebiliriz. Çünkü içerisinde eleştirisel düşünme becerilerini geliştiren bilgi kuramı gibi birçok önemli ders var. Ayrıca üniversitedeki tez yazma sürecini öğrenciler lise düzeyinde tadararak, üniversiteye hazır hale geliyorlar. Akademik yazma becerileri, alıntılama kuralları, intihal yapmama gibi beceriler kazanıyorlar. Derslerde özellikle öğrencilerin hayal ettikleri üniversitedeki bölümlere endeksli olarak seçilmekte. Bu sayede her öğrenci kendi üniversite hayaline göre bir seçim yapmakta. Ölçme değerlendirme sistemi de farklı, öğrencileri aktif eden, dersin merkezine alan, öğretmenlerin biraz pasife olduğu bir sistem. İki sene sonunda tek bir sınav ile değil de öğrencilerin yıl içerisinde programı aldıkları süre içerisindeki performanslarını da ortaya koyabildikleri bir sisteme dayalı olarak işliyor” dedi.

#### “BEYİN GÖÇÜNÜ ENGELLEMEK ADINA TÜRKİYE’DEKİ ÜNİVERSİTELER DE IB DİPLOMASINI KABUL ETMELİ”

Dünyadaki birçok üniversiteden kabul gören bu diplomanın Türkiye’deki üniversiteler tarafından da beyin göçünü engellemek amacıyla kabul etmesi gerektiğinin altını çizen Kotan, “Bu uluslararası bir program ve Türkiye’de yaklaşık 3 bin civarı öğrenci bu programa dahil oluyor. Dünyanın en seçkin, en güzide, en donanımlı öğrencileri bu programdan mezun olarak yurtdışındaki dünyanın tüm üniversitelerinden kabul

alıyorlar. Bu, öğrencilerimizi ve çocuklarımızı yurtdışına meyil ederek beyin göçüne sebep oluyor. Donanımlı öğrencilerin Türkiye’de yer bulması, kabul alması çok önemli. Yurtdışındaki öğrenciler bir takım kurallar çerçevesinde nasıl ki ülkemizdeki üniversiteleri tercih ediyor, IB öğrencileri de aynı şekilde belli kriterlerle yurtdışına gitmeden Türkiye’deki üniversitelerde okumasını bekliyoruz. Bu anlamda yetkililerimizden, üniversiteleri yenilikçi ve girişimci olmaya sevk eden YÖK Başkanımız Prof. Dr. Yetka Saraç’tan, bakanlıklarımızdan bir çalışma bekliyoruz” şeklinde konuştu.

#### “PROGRAM, DÜNYA İNSANI OLMAMI SAĞLADI”

45 puan üzerinden 44 puan alarak büyük bir başarı elde eden Nur Betül Gayretli ise program sayesinde kendisini bir dünya insanı olarak hazırladığını söyleyerek, “Çok eğlenceli bir yolculuktan bizim için, gerek akademik gerek sosyal hayatımız gerçekten çok gelişti. O yüzden şuanda bunun karşılığını aldığım için de çok mutlu hissediyorum. IB Programı benim dünya insanı olmamı sağladı. Küresel sorunlar üzerine çok fazla tartışmalar yaptık. Mesela sınıf ortamında herhangi bir ülkenin sorunlarını ele alıyorduk. Bu sayede eleştirel düşünmemiz de arttı. Aynı zamanda hem entelektüel hem sosyal hem akademik anlamda çok geliştik. Öğrenciler kendilerini bu eğitim boyunca farklı bir boyutta buluyor. Şimdi ise üniversite için birçok plan yapmaya başladım. Şuanda Türkiye’deki üniversiteler kabul etmediği için bu diplomayı yurtdışında İngiltere başta olmak üzere birçok ülkedeki iyi üniversitelere başvurdum. Hepsinden kabul görüyorum” diyerek sözlerini sonlandırdı.