D VİTAMİNİ KULLANIMI DİŞLERDE ÇÜRÜK OLUŞUMUNU ENGELLİYOR

Pandemi ile hayatımızda daha da önemli bir konuma yerleşen D vitamini kullanımı, diş çürüklerinin engellenmesinde de önemli bir yere sahip. İstanbul Gelişim Üniversitesi Endodonti Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fatıma Betül Baştürk, dişlerde çürük oluşumunun nasıl engellenebileceğini anlattı.

Diş çürüğü oluşumu, kişinin beslenme tarzından tükürüğünün kalitesine kadar pek çok değişkene bağlı olduğuna değinen İstanbul Gelişim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fatıma Betül Baştürk, D vitamini kullanımı ile ağız sağlığının korumanın yollarını
anlattı.

“D VİTAMİNİ TAKVİYESİNDE İLK ON ÜÇ YAŞ ÇOK ÖNEMLİ”

İnsan sağlığı için oldukça önemli olan D vitamini birçok sağlık sorunuyla mücadelede de etkin rol almakta. D vitamini değerlerinin düşük olduğu kişilerde ağız bakımı da yeterli değilse çeşitli diş eti ve diş rahatsızlıkları meydana gelebiliyor. Hamilelerde de D vitamini eksikliğinin, ileriki dönemlerde çocukta mine dokusundaki yapım yetersizliğine bağlı olarak çürüğe yatkınlığı artırdığını vurgulayan İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fatıma Betül Baştürk şunları ifade etti:

“Son yıllardaki Covid-19 salgınıyla beraber, D vitamininin adını daha çok duymaya başladık. D vitamini, yağda çözünen bir vitamindir. Ülkemizde de eksikliği sık görülmektedir. D vitamini eksikliği yaşayan anne adayları hemen ümitsizliğe kapılmamalıdır. Yaşamın ilk 13 senesinde, D vitamini seviyesinin yeterli düzeyde olması çürük riskini %47 oranında azaltmaktadır.” dedi.

Ancak 13 yaş sonrasında D vitaminin eksikliğine bağlı olarak diş eti ve implant çevresi hastalıklarının görülme sıklığı arttığını belirten Baştürk, düzenli aralıklarla D vitamini değerlerinin ölçülmesi gerektiğine ve gerek görüldüğü takdirde doktor kontrolünde takviye alınmasının önemli olduğunun altını çizdi.

COVİD-19 ETKİSİNİ AZALTIRKEN, RUHSAL BOZUKLUKLARI ARKASINDA BIRAKTI

Covid-19 ile birlikte hayatımızda birçok alışkanlık değişti. Salgın etkisini azaltırken, yaşanan izolasyon süreçleri; stres, endişe duyguları ruhsal bozukluklara neden oldu. Dr. Öğr. Üyesi Arzu Somay, “Covid Sonrası Stres Bozukluğu” tanımının ortaya çıktığını belirtti.

Küresel salgına neden olan Covid-19’un birçok ülkeye yayılması, dünyanın her yerinde insanların sosyal yaşamlarını değiştirdi. Bunu takiben başlayan izolasyon süreçleri ve karantina günleri; çevrim içi çalışma ve öğretim yöntemlerine geçiş, gerçek insani bağlantıların kaybına ve belirsizlik nedeniyle stres ve endişe duygularının artmasına yol açarak zihinsel sağlıkları etkiledi.

RUHSAL BOZUKLUKLAR DÜNYA ÇAPINDA ARTIŞ GÖSTERDİ

Küresel salgının ortaya çıkmasının hemen ardından ruhsal bozuklukların dünya çapında ciddi bir artış gösterdiğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Arzu Somay, "Covid-19, küresel çapta ölüm oranlarının artmasını ve çok sayıda psikolojik, ekonomik etkiyi beraberinde getirdi. 'Koronafobi' olarak adlandırılan kitlesel Covid-19 korkusu; zorunlu karantina ile birlikte genel nüfus arasında kaygı, istifleme davranışları ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) düzeylerini artırdı. Ruh sağlığı bozuklukları yaygınlaşmaya başladı." diyerek, arkadaşlardan ve aileden izole olma, internet ve sosyal medya tüketimi, güvenlik arama, hastalık hakkında şüpheler yaşama ve karantina günlerinde yaşamı yönetme konusunda zorlukların baş gösterdiğini ifade etti. Ruh sağlığı, çok sayıda faktörü kapsadığı için eğitim, finans, eğlence ve hizmet alanlarındaki kapanışlar insanların ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkiledi. Dr. Somay, Covid Sonrası Stres Bozukluğunun nedenlerini şu şekilde sıraladı:

- Karantina/izolasyon nedeniyle şok,
- Ağır hastalık ve hastaneye yatış nedeniyle zihinsel travma,
- Enfeksiyon kapmaya karşı korku,
- Yakınlarının ve sevdiklerinin ölümünü görselleştirmek,
- İş/gelir kaybından kaynaklanan mali yük,
- Sürekli günlük haber güncellemelerini izlemekten kaynaklanan stres ve şok,
- Bilinmeyen yerlerde yakalanma kaygısı ve evde kalma nedeniyle aile içi şiddet/cinsel istismar,
- Yeni aşılardan kaynaklanan olumsuz reaksiyonların hayali korkusu,
- Toplumdan sosyal izolasyon damgası,
- Morbid gelecek ile korku

Somay, Covid Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan kişilerin bu rahatsızlıkların farkında olmadıklarında ve tedavi edilmediklerinde intihar, aşırı depresyon, bipolar duygu durum bozuklukları gibi ciddi durumlar yaşadıklarını belirtti.

EN FAZLA ETKİLENENLER SAĞLIK ÇALIŞANLARI

En fazla risk altında olanların; artan yorgunluk, kaygı, konsantrasyon bozukluğu ve kararsızlık şikâyetleriyle karantinaya alınan sağlık çalışanları olduğunu belirten Dr. Somay, küresel alarmın başlangıcında, kronik hastalığı olanların ve gençlerin daha fazla psikolojik semptom gösterdiklerini ifade etti.

HASTAYKEN ÇALIŞTIRILAN PERSONEL DAHA FAZLA ZARARA SEBEP OLUYOR

İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Havacılık Yönetimi Öğretim Üyesi Dr. Seda Mumlu Karanfil, hastayken iş yerinde çalışan personelin verimliliğinin, işe hiç gelmeyenlere göre daha düşük olduğunu ancak ne kadar verimli çalışıldığının tespit edilemediğini belirtti.

İŞ YERİNDE GÖRÜNÜRDE VAR OLMANIN YARATTIĞI VERİMLİLİK KAYBI %72!

Sağlık iyileştirme hizmetleri sağlayıcısı AdvancePCS (2003) tarafından yapılan araştırmada, işe devamsızlığın işletmelerde yarattığı verimlilik kayıpları %28 iken, iş yerinde görünürde var olmanın yarattığı verimlilik kayıplarının %72 olarak tespit edildiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Seda Mumlu Karanfil şunları ifade etti:

“Günümüzde birçok insan sağlık problemi yaşamakta ancak yaşadığı sağlık problemlerine rağmen çalışanlar izin almadan çalışmaya devam etmektedir. Bu durum iş yeri açısından maliyet kayıplarına neden olurken çalışanları açısından da düşük verimliliğe neden oluyor. Literatürde presenteeism olarak da bilinen iş yerinde görünürde var olma durumu, çalışanın hasta olması ya da farklı bireysel, örgütsel sorunları olması durumunda işe devam etmesinin, işe devamsızlıktan daha maliyetli ve görünmez bir sorun olduğunu göstermektedir.” dedi.

ÇALIŞAN ‘İZİN ALIRSAM İŞTEN ATILIRIM’ KORKUSU YAŞIYOR

Hasta olduğu halde çalışmaya devam eden personelin ciddi verimlilik kayıplarına sebep olduğunu vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Mumlu Karanfil, insanların hasta olduklarında ya da herhangi bireysel problemleri olduğunda izin almadan çalışmaya devam etmelerinin altında birden fazla neden olduğunu belirtti. O nedenleri ise şöyle sıraladı;

1. Çalışan izin aldığında, “Ya işten atılırsam?” diye kaygı duyabilmekte ve iş güvencesizliği algısı yaşayabilmektedir.
2. Çalışan, yöneticilerine ya da iş arkadaşlarına işine ne kadar bağlı olduğunu göstermek isteyebilir.
3. İşe gelmediğinde işlerini devredecek, yaptığı işi yapabilecek kimsenin olmadığını düşünebilir.
4. Yakında bir terfi bekliyor olabilir.
5. İşe gitmediği günlerde ücretinin kesilecek olması.
6. Çalışanın işkolik bir kişiliğe sahip olması.

Çalışanların iş yerinde görünürde var olma davranışlarına neden olan bu nedenler, işletmelerde işe devamsızlıklardan ziyade yüksek verimlilik kayıplarına neden oluyor. İş yerinde görünürde var olma davranışını önleyecek birtakım tedbirler almaları gerektiğini belirten Karanfil, bu durumun hem çalışanların sorunları açısından hem de işletmelerin verimliliği açısından büyük önem taşıdığını ifade etti.

“YARATICI YAZAR” OLMANIN PÜF NOKTALARI

İyi bir yazar olmanın ön koşulunun “iyi bir okur” olmaktan geçtiğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Şerefnur Atik, kuvvetli bir kaleme sahip olmak için yazma tekniklerini öğrenip geliştirmenin mümkün olduğunu belirtti.

“Yazarak anlatmak” öncelikle yetenek gerektiriyor. Bazı kişilerde doğuştan gelen iyi bir yazar olma yeteneği vardır. Bu yetenek, öncelikle iyi bir okur olup belirli teknikleri öğrenerek geliştirilebilir. Yaratıcı yazarlık deneyimi kazanmak için uzun zaman ve uygulama gerektiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü’nden Dr. Öğr. Üyesi Şerefnur Atik, “Yaratıcı Yazar” olmanın püf noktalarını anlattı.

TEKNİKLERİ ÖĞRENİN

“Nasıl yazmalıyız?” sorusunu cevaplamadan önce çalışılan yaş grubunun dikkate alınması gerekiyor. Yazmak için birçok teknik sayılabileceğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Şerefnur Atik, “Kolaydan zora doğru sıralamak gerekirse; öncelikle bağımsız kelimelerle kurgu geliştirerek başlayabilirsiniz. Bağımsız metin parçalarını birleştirmek, bir metin parçasını bir başka metnin içine yerleştirmek yaratıcı yazarlık konusunda kendini geliştirmek isteyenlerin uygulayabileceği tekniklere örnek verilebilir.” diyerek zaman içinde, üzerinde çalıştıkça yaratıcı yazarlık konusunda daha başka tekniklerin ve hatta materyallerin de ortaya çıkacağını ifade etti.

BİR YAZIYA BAŞLAMADAN ÖNCE NELER YAPILABİLİR?

1. **Bir “koparma defteri” edinin:** Yazar adaylarının her zaman yanında bir kalem ve defter taşıması gerekiyor. Vapurda, trende, uçakta giderken aklınıza gelen güzel bir cümleyi hemen not edin. Daha sonra üzerinde düşünmek ve geliştirmek için demlenmeye bırakın.

2. **Bir “yazma defteri” edinin:** Koparma defterine yazdıklarınız demlendikten sonra en son şeklini almış, geliştirilmiş halini yazma defterinize yazın.

3. **Malzeme toplayın:** Hazırlık evresinin bir sonraki basamağı malzeme toplamaktır. Bir yazarın eserlerinde kullanacağı çevre ile ilgili detayları bilmemesi düşünülemez. Yazarın, kendi üslubunu yani kendisine özgü anlatım biçimini oluşturması gerekir.

4. **“Ne anlatacağım” sorusunun cevabını bulun:** Bu sorunun cevabını bulmak yazılı bir metnin büyülü dünyasına atılan ilk adımdır. Gerçekleştirilen iç yolculuk ile “nasıl anlatacağım, ne kadar anlatacağım, hangi anlatım tekniklerini kullanacağım?” gibi sorulara yanıt bulunması gerekir.