



ASM

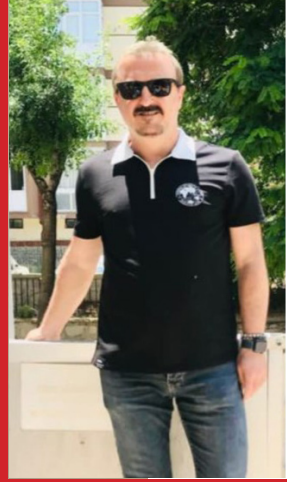
EYLÜL 2023

YASAM

ISSN: 2822-4108

AİLE HEKİMLERİ İÇİN ÜCRETSİZDİR

SAYGILARIMIZLA...



Haziran 2023-Ekim 2023 tarihleri arasında Dr. Orhan Aydoğdu'nun özel sektöre geçmesi nedeniyle AHEF Y.K. üyeliğine gelen Dr. Yavuz Altınbaş'a teşekkür ederiz.

**KURUMSAL
ÖRGÜTLÜ**

**HAKLARI İÇİN MÜCADELE EDEN
EKONOMİK OLARAK GÜÇLÜ**

**AİLE HEKİMLİĞİ VE AHEF
HEDEFİYLE ÇALIŞTIK**



1450₺

YOĞUN TALEP ÜZERİNE FİYAT GEÇİŞİNİ
30 AĞUSTOS TARİHİNE KADAR UZATTIK.
DETAYLI BİLGİ İÇİN BİZİ ARAYIN

**SON GÜN
30 AĞUSTOS!**

0850 241 05 02 www.ahefahbs.com



AHEF ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Dr. Kemal NOYAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Dr. Taner BALBAY

Dr. Tolga İPEK

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)

Dr. Gökhan ERDOĞAN

EDİTÖR

Dr. Taner BALBAY

YAZI İŞLERİ

Dr. F. Bilge Karaomca ÖK

YAYIN DANIŞMANI

Nurcihan BAHTİYAR

SON OKUMA

Dr. İbrahim ÖK

YAYIN KURULU

Dr. Zafer Tolga İPEK

Dr. Taner BALBAY

Dr. Gökhan ERDOĞAN

Dr. Yusuf BAŞAK

AHEF Görsel Ekibi

AHEF Eğitim Komisyonu

ASM YAŞAM İLETİŞİM

dergi@asmyasam.org.tr



EDİTÖRDEN

Dr. Taner BALBAY

AHEF Genel Sekreteri

Merhaba arkadaşlar

2021-2023 AHEF Yönetim Kurulu dönemi 14-15 Ekim 2023'de 'Tüzük Değişikliği ve Olağan Genel Kurul' ile birlikte biterken bu dönemin 13. ASM YAŞAM online sayımızla karşınızdayız.

Gururla ve ilk sayımızın heyecanı ile çalışmaya devam ediyoruz. Dergimizin mutfağında emek veren herkese AHEF Yönetim Kurulumuz adına teşekkür ederim. Çok zor koşullarda çıkarmaya başladığımız ASM YAŞAM online dergilerimiz; bugün reklam alabilen AHEF'e gelir getirmeye başlayan, ilgiyle takip edilen bir duruma gelmiş olması gurur vericidir. Basın Danışmanımız Nurcihan Bahtiyar'ın katkı ve emekleri AHEF adına çok değerliydi.

Bu attığımız sağlam ve kurumsal adımlar bundan sonrakı yönetim kurullarınca geliştirilerek devam ettirilmelidir. Yönetim kurulu görevimiz bitmesine çok az kalmasına rağmen bu sayıyı hazırlamayı kendimize görev olarak gördük. Mutfak ekibindeki tüm arkadaşlarım ve basın danışmanımız özveriyle ve ciddiyetle son ana kadar çalıştılar.

AHEF'in tüm kurumlarının bir sonraki yönetim kuruluna, çalışmalarını, arşivlerini bırakarak gelişime yardımcı olması gerektiğini savunduk. Başardıklarımız var, yapamadıklarımız var, yapmak istememize rağmen bitiremediklerimiz var. Ama bu yönetim kurulu iki farklı gruptan gelmesine rağmen birlikte çalışmanın üyelerimize ve bizi seçenlere karşı görev olduğu bilinciyle tüm gücüyle çalışmış ve birçok ilklere imza atmıştır. Daha önceleri basılı çıkartılıp, türlü zorluklar nedeniyle ara verilen ASM YAŞAM dergilerimizi online da olsa tekrar hayata geçirebilmek hepimizin gururu olmuştur. Bu gururla AHEF Yönetim Kurulumuz adına karşınızdayız, daha güzel günlerde görüşmek dileğiyle... İyi okumalar...

ASM YAŞAM

EYLÜL 2023 SAYISI

- Kurumsal, örgütlü, hakları için mücadele eden, ekonomik olarak güçlü aile hekimliği ve Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu hedefiyle çalıştık. SAYGILARIMIZLA...



- "100. Yılda Cumhuriyet ve Aile Hekimleri..." AHEF Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Kemal NOYAN, hekimlerin Cumhuriyet misyonunu yazdı.

6 - 9



- Çanakkale Aile Hekimleri, Çanakkale Tarihi ve Çanakkale'de yaşam ASM YAŞAM EYLÜL sayısında...

10 - 16

- "Hastalar ilk 24 saat içinde yaşamını kaybedebilirler" Prof. Dr. Nuri Zafer KURUGÖL Meningokok'u yazdı...

18 - 19



- Kalp damar hastalıklarına karşı öneriler... Uzm. Dr. Fatih Çam'ın yazısı ASM YAŞAM EYLÜL sayısında... 20 - 23



- Dünya ilk yardım günü ve aile hekimliği... Dr. Hanife Çiftçioğlu YILDIZ kaleme aldı... 24 - 27



- Yaz sonrası cilt bakımında nelere dikkat etmeliyiz? Öneriler Uzm. Dr. Çiğdem AKAYDIN'ın yazısında... 28 - 29



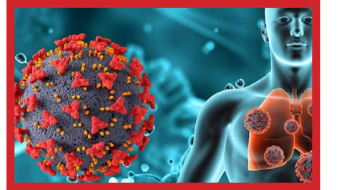
- Astım'da birinci basamak yaklaşımı... Uzm. Dr. İsmail ÇİFTÇİ kaleme aldı... 30 - 33



- Grip ve korunma yolları... Dr. Fulya YILDIRIM'ın yazısında... 34 - 35



- ERİS yeni bir tehdit mi? ERİS varyantıyla ilgili veriler ASM YAŞAM EYLÜL sayısında... 24 - 26



- Meditasyon ve kısa kısa notlar... Meditasyona dair önemli ayrıntıları Doç Dr. Hüseyin CAN kaleme aldı. 38 - 45

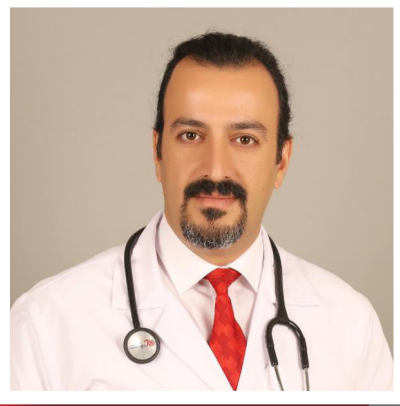


- Ve bir sonbahar daha geçiyor ömrümüzden... Dr. Şükrü GÜNGÖR ASM YAŞAM EYLÜL Sayısı için kaleme aldı... 46 - 49

- Hoş geldin Eylül... Eylül ayı ve ilkokula başlayan öğrenciler... Dr. Saadet GÖK'ün yazısında... 50 - 51

- Kahve ve kitap kokusunu Dr. Arzu ŞAŞOĞLU yazdı... 52 - 56

- Havana Günleri... Küba gezisinden notlar Dr. İsmail ERTİN'in yazısında... 56 - 60



YAZI: Dr. Kemal NOYAN
AHEF BAŞKANI

100. YILDA CUMHURİYET VE AİLE HEKİMLERİ

AHEF olarak, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 100. yılını bir dönüm noktası olarak görüyor ve 30 bin kişilik aile hekimliği camiası olarak 2023 yılına şahitlik etmenin gurur ve sevincini hep birlikte yaşıyoruz. ***‘Kuşkusuz ki Cumhuriyet, mutlak ya da meşru monarşiler ile mücadele edilerek elde edilmiş bir kazanım, ulusların demokrasiye geçişleri ile birlikte gelişmiş olan devletin yönetimi şeklidir.’***

Hekimler olarak bizler de “tebaa ya da köle” olarak değil, eşit haklara sahip yurttaşların birlikte yaşadığı demokratik açıdan zengin bir ülke hedefini, gelecek nesillere taşımanın kararlılığını ilk günkü gibi yaşıyor, bağımsızlık adına bizlere bu toprakları yurt yapan tüm şehitleri rahmet ile anıyor, şükran duyuyoruz.

Cumhuriyet'in kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün; her alanda olduğu gibi sağlık alanında da yaptığı reformlar ve modernizasyon çabaları, modern hekimlerin yetişmesi ve sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi açısından çok önemli bir konumdadır.

Modern hastanelerin kurulması, sağlık eğitiminin geliştirilmesi, halk sağlığı ve aile hekimliğinin temeli olacak koruyucu sağlık politikalarının oluşturulması, aile hekimliği uygulamasının yaygınlaştırılması ve toplumun sağlık bilincinin artırılması cumhuriyetin hedeflerinin bir parçası olarak görülmelidir.



Atatürk'ün sağlık alanındaki vizyonu, çağdaş bir sağlık sistemi ve toplumun sağlığını koruma amacını içerir. Zira Cumhuriyet döneminde sağlık hizmetlerinin modernizasyonu için birçok adım atılmış, sağlık alanında yapılan bu reformlarla sağlık hizmetlerinin standartlarının yükseltilmesi ve halkın sağlık hizmetlerine erişiminin artırılması hedeflemiştir. Mustafa Kemal Atatürk'ün “Memleketimizin sıhhatini korumak ve takviye etmek, ölümü azaltmak, nüfusu çoğaltmak, bulaşıcı ve salgın hastalıkların tahribine karşı koymak ve bu suret-

le millet fertlerinin dinç ve çalışmaya kabiliyetli sıhhatli vücutlar halinde yetişmesini temiz etmeliyiz” sözü ve Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin açılışından kısa bir süre sonra, sağlık işlerinin bir müdürlük yerine, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı adını taşıyan bir Bakanlık aracılığıyla yürütülmeye başlanması koruyucu sağlık hizmetlerine verdiği değerin bir göstergesidir.

Hekimlerin ülkemizde Cumhuriyet öncesi ve Cumhuriyet tarihi boyunca önemli bir misyonu bulunmakta ve bu misyon günümüzde de devam etmektedir.

23 Nisan 1920'de toplanan Türkiye Büyük Millet Meclisi bir taraftan Batılı güçlere karşı bağımsızlık savaşını yürütürken diğer taraftan da milli egemenliğe dayalı yeni Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk temellerini atılmaktaydı.

Milletin temsilcisi sıfatıyla Kurtuluş Savaşı'nı gerçekleştirmek gibi kutsal bir amaç etrafında birleşen çok farklı sosyal ve ekonomik tabakalardan gelen milletvekillerinden 15'inin tıp doktoru olması hekimlerin Cumhuriyet içerisindeki misyonunu net olarak ortaya koymuştur.

Hekimlerin
ülkemizde Cumhuriyet
öncesi ve Cumhuriyet
tarihi boyunca önemli
bir misyonu
bulunmakta ve bu
misyon günümüzde de
devam etmektedir.

KURTULUŞ SAVAŞI'NIN ÖNDE GELEN DOKTORLARI

Dr. Adnan Adıvar	Dr. Mustafa Elvan Cantekin	Dr. Refik Saydam
Dr. Eşref Akman	Dr. Mahzar Germen	Dr. Emin Erkul Seyidoğlu
Dr. Tevfik Rüştü Aras	Dr. Ali Haydar	Dr. Asım Sirel
Dr. Abidin Atak	Dr. Rıza Nur	Dr. Suat Soyer
Dr. Mustafa Şevket Bengisu	Dr. Fikret Onuralp	Dr. Mehmet Fuat Umay

Cumhuriyetin kuruluşu döneminde Atatürk, modern hekimlerin yetişmesi ve mesleki gelişimi için de önemli adımlar atmış, Tıp fakültelerinin sayısının artırılması, modern laboratuvarlar ve araştırma merkezlerinin kurulması, hekimlerin mesleki etik ve bilimsel standartlara uygun çalışmalarını teşvik etmek amacıyla mesleki örgütlerin kurulmasına destek olmuştur. AHEF de bir meslek örgütü olarak, kurulduğu günden itibaren Türkiye'de koruyucu sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi, tüm sağlık profesyonellerinin çalışma koşullarının geliştirilmesi için günün koşullarına uygun sağlık politikalarının oluşturulmasında ve sağlık sisteminin yönetiminde aktif bir lokomotif olmayı amaç edinmiştir. Aile hekimliği uygulaması, bireylerin sağlığını korumak ve hastalıklarını tedavi etmek için önemli bir rol oynamaktadır. Koruyucu sağlık hizmetleri, kronik hastalıkların yönetimi, kişiye özgü bakım, sağlık eğitimi ve danışmanlık gibi önemli konularda vatandaşların ilk başvuru noktası konumunda olan aile hekimleri ve aile hekim uzmanları; düzenli sağlık taramaları, aşılar, sağlıklı yaşam tarzı önerileri, bağımlılıkla mücadele önemli rol oynamaktadır, diyabet, hipertansiyon, astım gibi kronik hastalıkların ilk tanısını, tedavisini ve takibini yapmakta, kanserle mücadele gibi koordinasyon gerektiren



tedavilerde ise ilgili tıp profesyonelleri ile istişare içerisinde kişiye özgü bilimsel tedavi planları oluşturmaktadır. Tüm dünyada 100 yıla yakın bir geçmişi bulunan aile hekimliği uygulaması özellikle son 20 yılda ülkemizi OECD ülkeleri içerisinde hakettiği noktaya hızla çıkarmış ve geleceğe dair uygun sağlık politikalarıyla birlikte sağlıklı bir toplum hedefine ulaşma gayretine layık olmuştur. AHEF

olarak bu serüvenin bir parçası olmaktan dolayı gurur duyuyoruz.

AHEF ve tüm aile hekimleri olarak, Cumhuriyete yakışır sağlık hizmetleri vizyonunu devam ettirerek, yüksek kalitede sağlık hizmeti sunmak, hastalıkların önlenmesine ve tedavisine katkıda bulunmak, toplum sağlığını korumak için fedakarca çalışmaya devam edeceğiz.

Yaşadığımız sorunlar ve eksiklikleri ken-

dimize bir engel olarak değil, düzeltilmesi için mücadele edilecek hususlar olarak görmekteyiz. 30 bin aile hekimi hep birlikte, Atatürk'ün sağlık alanında başlattığı reformları devam ettirecek ve 85 milyon vatandaşa nitelikli bir koruyucu sağlık hizmeti sunmak üzere aile hekimliği uygulamasını ileri taşıyacak mücadeleyi sergilemeye, birlik ve beraberlik içerisinde devam edeceğiz.



ÇAHERDER

ÇANAKKALE

AİLE HEKİMLERİ DERNEĞİ



2 kıta bir deniz ; insanlık tarihi kadar eski destansı şehir Çanakkale. Asya ile Avrupa kıtalarının arasında köprü konumundaki ilimiz; insanlığın yerleşik hayata geçtiği dönemden günümüze kadar binyıllar boyunca farklı toplumlara ve kültürlerle ev sahipliği yapmış kadim bir şehirdir.

ÇANAKKALE AİLE HEKİMLERİ

DERNEĞİ (ÇAHERDER)

Derneğimiz 2010 yılında ülkemizde Aile Hekimliği sistemine geçişin hızlandığı dönemde, Aile Hekimliği sistemini tanıtmak, geçiş sürecinde Aile hekimlerine yol gösterip, geçiş süreci sorunlarını belirlemek, çözüm üretmek ve destek olmak amacıyla kurucu üyeler ve kurucu başkan Dr. Cumhur SAYIN tarafından kurulmuştur. Kuruluş

döneminden itibaren hızlı bir şekilde örgütlenerek şehrimizin birinci basamak sağlık hizmetlerinin yeniden yapılandırılması ve sürdürülmesi için çeşitli eğitimler ve önemli çalışmalar yürütmüştür. Aile hekimlerinin özlük haklarının geliştirilmesi ve Aile hekimliği sisteminin geliştirilmesi için çatı örgütümüz AHEF öncülüğünde organize edilen tüm hak arama mücadelelerinde ön saflarda yer almıştır.

İlimizde 11 ilçede toplam 62 Aile Sağlığı merkezinde ,192 Aile hekimisi görev yapmaktadır. Coğrafi konumu gereği yoğun kırsal nüfusa sahip olan, yerleşimin dağınık olduğu; ülkemizin 2 önemli adası olan Bozcaada ve Gökçeada'ya ev sahipliği yapan, önemli tarihi alanlar ve turizm merkezlerinin bulunduğu ilimiz yoğun bir nüfus geçişine sahiptir. Bu nüfus değişkenliği özellikle yaz mevsiminde Aile hekimliği başvuru sayılarını artırmaktadır. Özellikle sonbahar ve kış aylarında yoğun rüzgar alan bir şehir olması nedeniyle Çanakkale Boğazı ve adaların deniz ulaşımı etkilenmektedir. Doğası ve tarihi ile binlerce yıldır ilgi merkezi halinde olan; özgürlük ve barışın kenti olarak anılan ilimiz son dönemde yoğun göç nedeniyle hızlı bir nüfus artış hızına sahiptir.

Mayıs 2023 tarihinde yapılan genel kurul ile Dr. Özgür ALAVCI, Dr. Levent GÖKTAŞ, Dr. Ayşe ÖREN, Dr. H. Cenk ADAY ve Dr. Fatih ERTÜRK KANTAR'dan oluşan yeni yönetim kurulunu oluşturmuştur.



Dr. Özgür ALAVCI



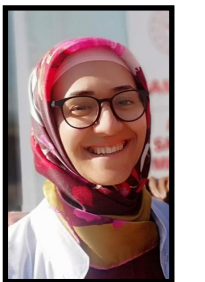
Dr. Cenk ADAY



Dr. Fatih
Ertürk
KANTAR



Dr. Levent
GÖKTAŞ



Dr. Ayşe
ÖREN

ÇANAKKALE'DE YAŞAM



Çanakkale, Ülkemizin kuzeybatısında yer alan, adını Türk Milleti'nin Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde verdiği, tarihin yönünü değiştiren mücadele ile adını halen duyduğumuz, kendine mahsus özellikleri olan güzide bir ilimizdir. Mevsimsel olarak yazları 2 ay sıcaklıklar kendini hissettirse de kışları orta derece serin geçmekte, kar yağışı görülebilmektedir. Deniz kıyısında bir şehir olmasına rağmen yaz mevsimi hariç orta az nemli denebilir. Rüzgar bu şehirde neredeyse hiç kesilmez.

Genel gelir kaynağı tarım başta olmak üzere, büyük seramik üreticilerini, konserve balık üreticilerini de içinde barındırır. Ayrıca altın, bakır ve kömür başta olmak üzere yeraltı zenginlikleri de mevcuttur. Turizm de önemli gelir kaynağı kalemlerinden biridir.

Sosyal imkanları geniş olan kentte özellikle yazları etkinlik takvimi doludur. Merkez kordon boyu özellikle yaz aylarında sokak sanatçılarına ve halka açık spor etkinliklerine ev sahipliği yapar. Konser takvimi de bu

aylarda doludur.

Doğal güzelliklerinden dolayı özellikle Behramkale (Assos) ve çevresinde kampçılar için birçok konaklama alanı mevcut olup, bu alanlarda her türlü imkana ulaşmak mümkündür. Kaz dağlarında sıkça gezi etkinlikleri mevcut olup bireysel veya etkinliklere katılmak suretiyle temiz havaya doyabilirsiniz.

Şehir genel manasıyla tam bir kültür mozaiğidir. MÖ 6000'lere dayanan tarihi ile birçok kültürü barındırmıştır. Halen bu kültürlerden kalıntılar günümüze kadar ulaşmıştır.

Birçok yerde bu kalıntıları görmem mümkündür. En büyük ve üzerinde en çok araştırma yapılmış olan Troya Antik Kenti'dir. Ören Yeri (yaşantının olduğu alan) ve ona çok yakın bir alanda kurulan Truva Müzezi hayatta en az bir kez görülmesi gereken yerlerdendir. Şehrin simgesi şüphesiz Şehitler Abidesi'dir. Gelibolu yarımadasının Ege Denizi'ne bakan ta-

rafında yer alır. Gelibolu yarımadası bir mezar ve Abide de adeta bir mezar taşıdır. Tarihi yarımada Çanakkale Merkez'den günlük turlar düzenlenmektedir. Her Türk Evladı en az bir kez buraları görmeli, zaferin ne şartlarda kazanıldığını kanıtlarıyla birlikte, kendi gözleriyle görmelidir. Çanakkale'ye ulaşım ülkenin diğer illerinden zor olabilmektedir. Havaala-

nından günde bir kez Ankara uçuşu bulunmaktadır. Diğer illerden uçakla ulaşım Ankara aktarmalı olarak gerçekleşmektedir. Çanakkale'ye inşa edilen 1915 Çanakkale Köprüsü sayesinde kara ulaşımı İstanbul, Tekirdağ, Edirne gibi illerden kısmen kolaylaşmıştır. Özetle, Çanakkale tarihi mozaiği, doğal güzellikleri, sakin yaşamı ile öne çıkan bir ilimizdir.



ÇANAKKALE TARİHİ



1915 - Çanakkale
Anafartalar Grup Komutanı Albay Mustafa Kemal ve Yaveri Süvari Astegmen Mehmet Zeki (Tnci Hv.K.K Orgeneral Zeki DOĞAN).

Çanakkale'nin tarihi 5.000 yıl öncesine kadar yani MÖ 3000'li yıllara kadar uzanmaktadır. Şehir o dönemlerde Hellespontos ve Dardanel isimleriyle anılmıştır. Jeopolitik konumu sebebiyle tarih boyunca medeniyetlerin radarında olmuş ve bu nedenle birçok uygarlık bu bölgede köklü bir tarihin oluşmasını sağlamıştır. Yerli halktan sonra bölgede uzun süre Troy'ların ardından ise Akalar ve Katalonyalılar yaşamlarını sürdürmüştür.

ÇANAKKALE SAVAŞLARI

Dünya Savaşı sırasında 1915-1916 yılları arasında Gelibolu Yarımadası'nda Osmanlı İmparatorluğu ile İtilaf Devletleri arasında yapılan deniz ve kara muharebeleridir. Osmanlı İmparatorluğu'nun başkenti İstanbul'u alarak bo-

ğazlarının kontrolünü ele geçirmek, Rusya ile güvenli bir erzak tedarik ve askeri ikmal yolu açmak, başkent İstanbul'u ele geçirmek suretiyle Almanya'nın müttefiklerinden birini savaş dışı bırakarak İttifak Devletleri'ni zayıflatma amaçları ile ilk hedef olarak Çanakkale Boğazı'nı seçmişlerdir.

1 - DENİZ SAVAŞLARI

Birleşik Krallık Savaş Konseyi 1914 yılı Eylül ayında Çanakkale Boğazı'nın donanmayla geçilerek İstanbul'un işgalini öngören bir planı savaş konseyine sunmuştur. Birleşik Krallık ve Fransa gemilerinden oluşan bir donanmanın Boğaz'a geniş çaplı saldırıları 1915 Şubat ayında başlatıldı. En güçlü saldırı ise 18 Mart 1915 günü uygulamaya konuldu.

Tarihinde hiçbir yenilgi almamış olan İngiliz donanmasının silah, teknoloji ve başarı açısından kendine güveni tamdı. Dünyanın yenilmez donanması, Fransa'nın da desteği ile dünyanın en büyük deniz gücünü oluşturuyordu. Hele ki yıpranmış, teknoloji açısından zayıf ve parçalanmak üzere olan Osmanlı, bu donanma ile asla baş edemezdi.

18 Mart sabahı 3 deniz tümeninden oluşan düşman filosu boğazda belirdi. Filonun en güçlü gemilerinden oluşan 1. tümen bizzat Amiral de Robeck tarafından kumanda ediliyordu. Plana göre 1. Tümen ön hatta iken önce 3. Tümen ön hatta topçu bataryaları imha edecek, ardından öne çıkan 2. Tümen tabyaları ve gizli mayınları temizleye-

cek ve boğaz geçişi tamamlanacaktı. Fakat 3. tümenin yerini alacak 2. tümen gelmeden önce beklenmedik bir şey oldu. Saat 14.00'e doğru iki Fransız gemisi büyük bir hızla Boğazı terk etmekteydi. A hattını geçmek üzereyken Fransız gemisi Bouvet'de bir iki patlama oldu ve Anadolu Hamidiye Tabyası'na ateş altındayken 3 dakika içinde sulara gömüldü. İtilaf donanmasında büyük bir şaşkınlık yaşanmıyordu. Saat 15.14'de İrresitible'de korkunç bir patlama duyuldu. Saat 16.15'te tabyalarda uzaklaşmak isterken bir mayına çarptı. Bu bölgede bir gece önce Nusret'in döktüğü mayınlar hiç hesapta yokken can alıyordu. Çanakkale destanının simgelerinden

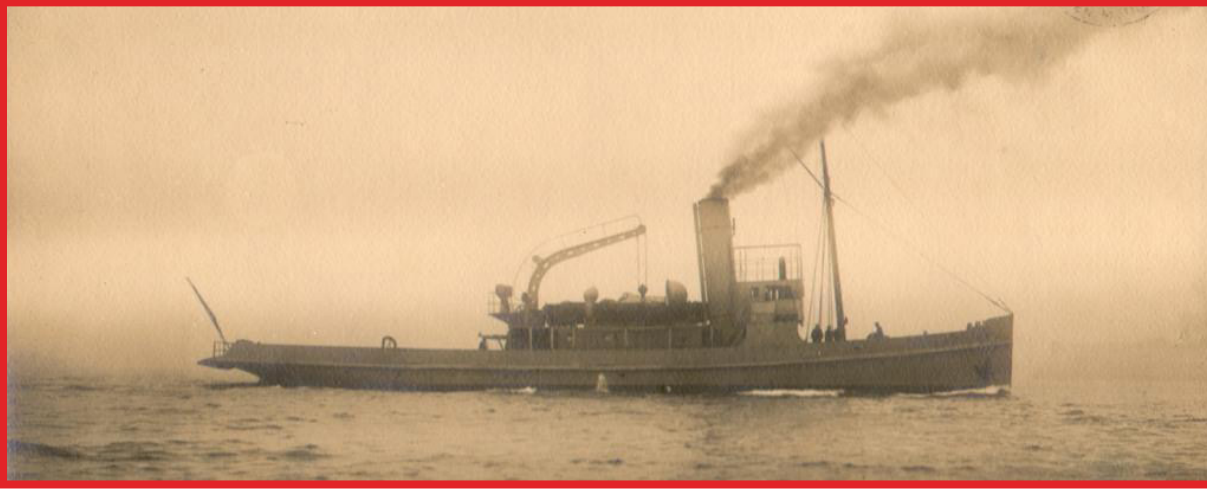
Nusret Mayın Gemisi, 7 Mart 1915 tarihinde Çanakkale Boğazı intikal rotalarına döktüğü mayınlarla dünya tarihinin önemli dönüm noktalarından birine ismini altın harflerle yazdırmıştı. Bölgenin mayınlı olduğunu anlayan Amiral de Robeck 2. tümenin geri çekilmesi için emir verdi. Bu sırada Seyit Ali Onbaşı tek başına taşıdığı 215 kg'lık topu kundağa yerleştiriyor ve Ocean'ı durmadan yaralıyordu. Bunun üzerine bir de 18.05'te geri çekilirken Ocean da mayına çarptı.

Türk askeri 18 Mart'ta kazandığı zafer ile kendisine olan güvenini tazelemiş, Çanakkale'nin boğazlardan geçilemeyeceğini tüm dünyaya

göstermişti. Bu zaferin ardından, Müttefiklerin kaçınılmaz kara harekâtına karşı Türk tarafı da son sürat hazırlıklara başlamıştı.

2 - KARA SAVAŞLARI

Kara savaşları 25 Nisan sabahı başlayıp 9 Ocağa kadar devam edecektir. Her iki tarafın toplam yarım milyona yakın zayıat verdiği, dünya tarihinde bir eşi olmayan bir savaş yaşanmıştır. Gelibolu Yarımadası'ndaki çeşitli çıkarma alanlarına kuvvet çıkartarak yarımada'nın denetimini, böylece Osmanlı kıyı topçusunu etkisiz hale getirmeyi amaçlamıştır. Bunun için iki ana çıkarma bölgesi belirlenmiştir. Bunlardan biri, yarımada'nın en güney ucu

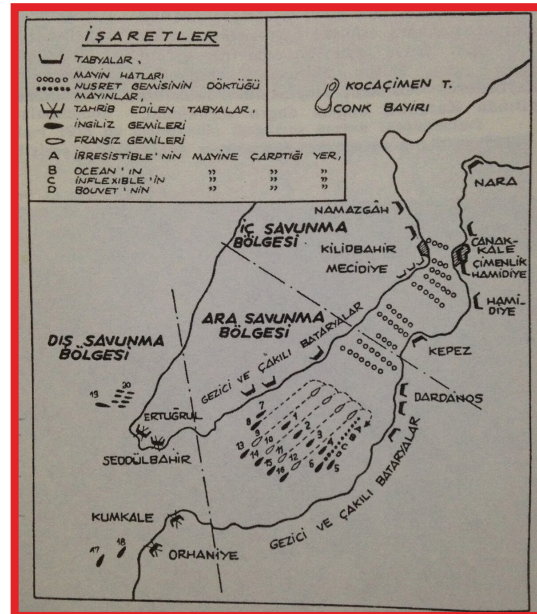


olan ve Seddülbahir olarak bilinen bölge, diğeri ise daha kuzeydeki Kabatepe-Küçük Arıburnu arasındaki kumsaldır. Seddülbahir Cephesi'ndeki ilk müttefik taarruzu iki taburluk bir kuvvetle karşı taarruza geçilerek durdurulmuş, ikinci ve üçüncü taarruz ise üstün askeri başarı ile bertaraf edilmiştir. İlerleyen taarruzlarda Türk cephesinin ağır kayıpları olmuş ancak Türk kuvvetlerini atarak ilerlemenin olanaksız olduğu ortaya çıkmıştı. Arıburnu cephesinde ise Anzak Kolordusu'nun gerçekleştireceği bu çıkarma, Avustralya ve Yeni Zelanda

tarihi gibi Türk tarihi açısından da büyük öneme sahiptir. Sırtlardaki Türk direnişi, ileri harekâtı engelliyor, anzak kayıplarını arttırıyordu. 21 Ağustos'da Anzak birliklerinin sonuçsuz Bomba Tepe taarruzu, Çanakkale Savaşı'nın son muharebesi olmuştur. Karşılıklı olarak çok büyük insan ve malzeme zayıtı verilmiştir. Mustafa Kemal bu savaşta Conkbayırı Anafartalar ve Arıburnu'nda görev yapmıştır. Çıkartmanın ilk günü Conkbayırı'ndaki müdahalesi ve savaşın son aşamalarında üstlendiği görevler, Mustafa Kemal'in askeri yeteneklerini

ortaya çıkarmış, "Anafartalar Kahramanı" olarak tanınmasını sağlamıştır. 25 Nisan 1915 tarihinde Conkbayırı sırtlarında 57. Alaya verdiği "BEN SİZE TAARRUZU DEĞİL ÖLMİYİ EMREDİYORUM." emri tarih sayfasındaki yerini bu savaşta almıştır.

"YURTTA SULH, CİHANDA SULH" ilkesini ile tüm dünyaya örnek olan büyük lider MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ün 1934 yılında yazdığı 'ANZAK ANNELERİNE MEKTUP' da tüm Çanakkale şehitlerine adanmıştır.

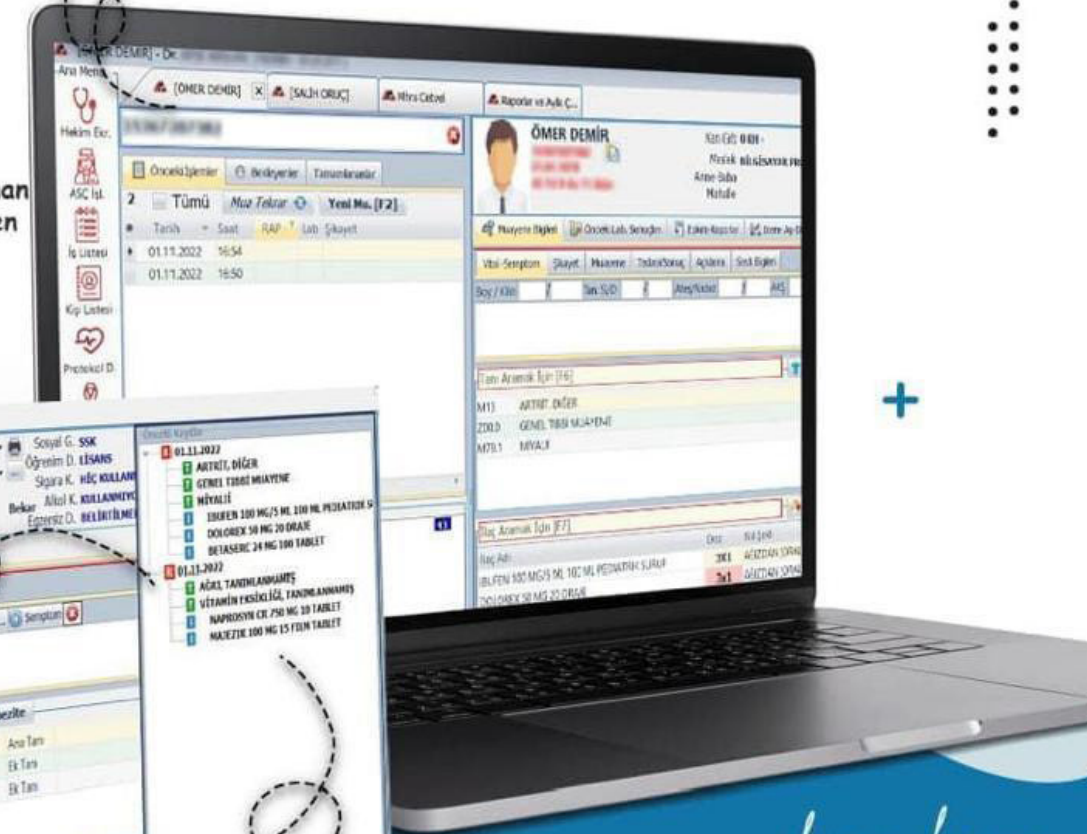
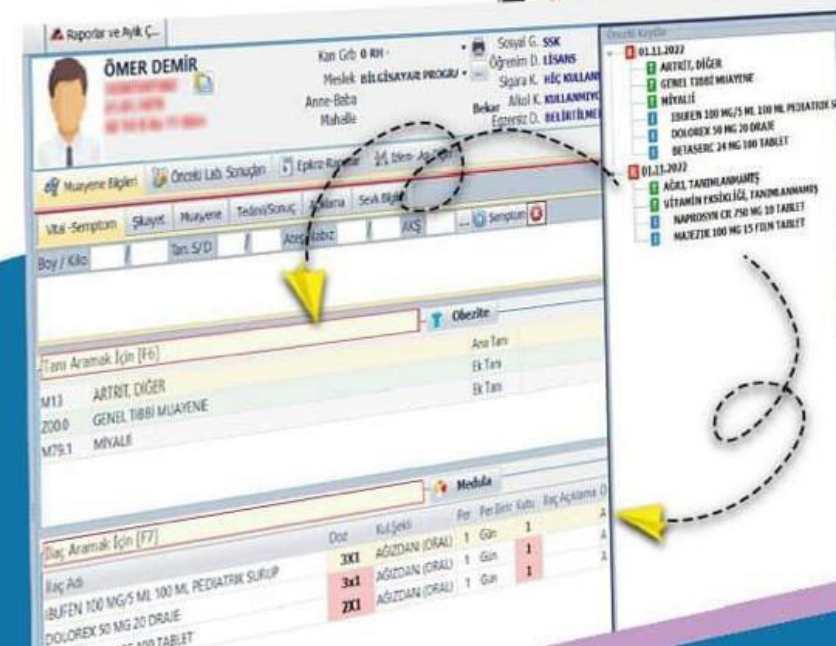


İSTEDİĞİNİZ HER ŞEY ÇOKLU Ekranında

Kullanıcı dostu AHEFAHBS; Çoklu ekran modülü ile, hızınızı kaybetmeden birden fazla hastaya muayene açabilmekte ve diğer menülerine de muayene ekranını kapatmadan kolay erişim sağlayabilmektedir.

TEK TUŞ İLE muayene

AHEFAHBS; içerisinde kaydı alınan hastanızın geçmiş muayenelerinden tek tuş ile muayenenin tümünü kopyalama veya tanı ilaç atama gibi özelliklere sahiptir.



bize ulaşın
www.ahcfahbs.com
0850 241 05 02



YAZI: Prof. Dr. Nuri Zafer KURUGÖL

NLP Trainer
wwManisa Celal Bayar
Üniversitesi Tıp Fakültesi
Aile Hekimliği AD.

HASTALAR İLK 24 SAAT İÇERİSİNDE YAŞAMINI KAYBEDEBİLİRLER¹

Meningokok hastalığı deyince, aklımıza öncelikle menenjit, meningokoksemi (meningokok kan zehirlenmesi) gibi ölümcül ağır hastalıklar gelir.²

Özellikle meningokoksemi, en yüksek ölüm hızına sahip, antibiyotik tedavisi yapılsa bile yakalananların %40'ının yaşamını kaybettiği, en öldürücü bulaşıcı hastalıklardan biridir.* Menenjitte yine ölümlere yol açan, yaşayanlarda da önemli ölçüde, %30'dan fazla oranda sakatlığa yol açan bulaşıcı bir hastalıktır.³

Meningokok menenjiti geçiren çocuklarda zeka geriliği, işitme kaybı, sağırılık, böbrek yetmezliği, sara gibi sakatlıklar görülebilir.⁴

Meningokoksemi geçirenlerde kol ve bacaklarda gangren gelişir ve hastanın yaşaması için kol veya bacağının kesilmesi zorunlu olabilir. Tüm bu sakatlıklar, kişinin ölümden kurtulsa bile sonraki hayatını normal devam etmesini engelleyecek şekilde önemli sorunlara yol açar. Bu nedenle, meningokok hastalığı hepimizin çok korktuğu önemli bir bulaşıcı hastalıktır.⁵

Hastalık, ateş, baş ağrısı, bulantı, kusma, ishal, nezle, kırıklık, iştah azalması, huzursuzluk gibi birçok hastalıkta görülen belirtilerle başlar.



Meningokok hastalığının önemli özelliklerinden biri de, hastalığın başlangıcında, ilk 12 saatte bulguların nonspesifik olması, yani meningokok hastalığına özgü belirtilerin olmamasıdır.⁶

Hastalık, ateş, baş ağrısı, bulantı, kusma, ishal, nezle, kırıklık, iştah azalması, huzursuzluk gibi birçok hastalıkta görülen belirtilerle başlar.⁷

Menenjit teşhisi ortalama 19 saatte konulabilir. Bu ilk dönemde hastalar, Grip, COVID veya barsak enfeksiyonu gibi yanlış tanımlanabilir. Hastalığa özgü ense sertliği, döküntü gibi belirtiler veya menenjite özgün diğer belirtiler hastalığın 13 ile 16. saatinden sonra ortaya çıkar. Bu nedenle, menenjit teşhisi ortalama 19 saatte konulabilir.

Ancak, bundan sonra uygun tedavi yapılsa bile hastalık hızla ilerler; deliryum, havalı, bilinç kaybı oluşabilir ve hastalar ilk 24 saat içerisinde yaşamını kaybederler. Tüm bu özellikleri meningokok hastalığının ne kadar önemli ve korkutucu bir hastalık olduğunu göstermektedir.*

* Söylemler hekimin günlük klinik pratiğine dayanan uzman görüşleridir.

NP-TR-MNU-WCNT-230017

Referanslar:

1) World Health Organization. Meningococcal Meningitis. Accessed August, 2023.

2) Centers for Disease Control and Prevention, CDC, Meningococcal Disease/About the Disease/Signs and Symptoms, February 7, 2022.

3) T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü/ Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı / Menenjit. <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/bulasici-hastaliklar/menenjit/menenjit-liste/menejit.html>

4) Sadarangani M et al. Clin Infect Dis 2015;60:e27–35.

5) Meningokok hastalıkları Tanı ve Tedavi Kitabı, Prof.Dr.Mehmet Ceyhan,Meningokoksemi; 2013: 26-32

6) Thompson MJ et al. Lancet. 2006;367:397–403

7) Centers for Disease Control and Prevention, CDC, Meningococcal Disease/About the Disease/Signs and Symptoms, February 7, 2022.



YAZI: Uzm. Dr. Fatih ÇAM

KALP DAMAR HASTALIKLARINA KARŞI ÖNERİLER

Koroner kalp hastalıkları tüm dünyada ölüm nedenleri arasında hala ilk sıradaki yerini korumaya devam ediyor. Ancak bilim insanları yaşam şeklindeki yapılacak değişikliklerle hastalıktan korunmanın, hatta hastalığı geriletmenin mümkün olabileceğine dikkat çekiyor.

Koroner damarlara ait kalp hastalıkları, enfarktüs, koroner yetersizliği, kalp krizi gibi isimlerle anılsa da hepsi aynı temele dayanıyor: Kalbi besleyen koroner damarların damar sertliği nedeniyle daralması, kireçlenmesi ve içinden kan geçememesi nedeniyle kalbin o damarının beslediği bölgesinin kansız kalarak canlılığını yitirip ölmesi...

Koroner yetersizlikte kalp canlılığını kaybetmemiş ve ölümcül duruma gelmemiş olsa da uyarılar veriyor ve zamanla ilerliyor. Bu tablonun son noktası ise kalp krizi oluyor. Kalp krizi yaşanmadan önceki aşamalara bakıldığında ise ilk aşamada damarda daralma oluyor. Angina pectoris denilen bu daralma, göğüste başlayan ve sol kola yayılan ağrıyla ortaya çıkıyor. Zamanla daha çok ilerleyen bu darlık ya tamamen tıkanıyor ya da üzerine pıhtı oturarak kan geçişini tamamen engelliyor ve enfarktüs denilen durum meydana geliyor. Ölümle de sonuçlanabilen bu durum atlatıldığında da sorun devam ettiği için kesin çözümlere ulaşmak için bazı yöntemler uygulanıyor.

Bazı hastalar için ameliyat çok agresif olacağından ve sorun stentle de giderilebileceğinden ameliyata gerek duyulmuyor.



Kalp damarlarının yapısının bozulması

Aterosklerozun (damar sertliği) bilinen ve bilinmeyen nedenleri vardır. Damar cidarını bozan tipik risk faktörleri bulunuyor ki, sigara bunların başında geliyor. Bunun yanında yağlı gıdalar ağırlıklı beslenme, kan yağlarının yüksek olması, diyabet ve yüksek tansiyonun olması ve genetik faktörler diğer belirleyici risk faktörleridir.

Kalp hastalığına neden olan risk faktörleri: Genetik faktörlerin kalbe etkisi:

Kalp hastalıklarında genetik faktörlerin etkin olduğu bilinmekle birlikte rakamsal veriler vermek çok mümkün değil. An-

cak, ailesinde ve yakın aile fertlerinde birkaç kişide birden damar sertliğine bağlı erken ölümler söz konusuysa bu, kişide genetik faktörlerin etkin olduğunu ve özellikle dikkat edilmesi gerektiğini gösteriyor. Genetik yapı üzerine edinsel faktörler denilen, sigara alışkanlığı, yanlış beslenme tarzı ve yaşam biçimi, stres eklendiğinde sorunun ilerlemesi hızlanıyor. Genetik özellik olmasına karşın, bilinen risk faktörleri ortadan kaldırılarak hastalıktan korunma ya da hastalığı yavaşlatma mümkündür.

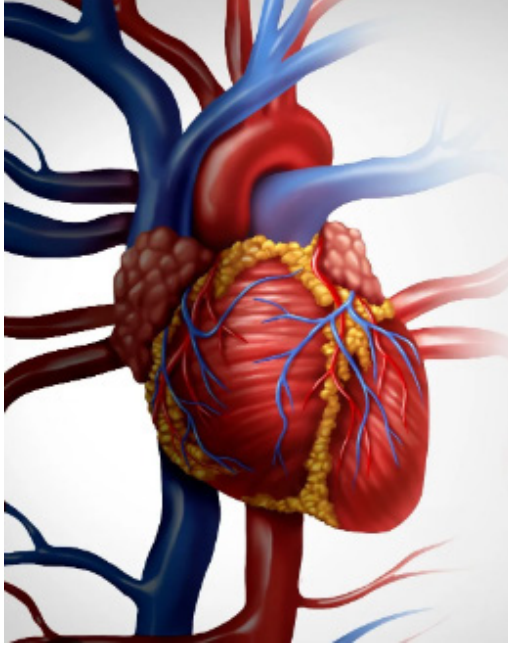
Yaşın kalbe etkisi:

Damarlarda yaş ilerledikçe yaşlanma oluşur ve risk faktörlerine maruz kalma

süresi de yaşla birlikte artar. Ancak son yıllarda bu sorun gençleri de etkilemeye başladı. Buradaki etken ise sigara, yanlış beslenme gibi risk faktörlerine daha fazla maruz kalınması. Araştırmalar, damarlardaki bozulmanın 7-8 yaşlarından itibaren başladığını gösteriyor.

Metabolik sendromun kalbe etkisi:

Amerikan istatistiklerine göre metabolik sendrom, toplumun yüzde 25'ini etkileyen, klinikte ortaya çıkmamakla birlikte komplikasyonları ileride ortaya çıkan bir sorun. Bu sendroma sahip olan çocukları anlamının bazı ipuçları var; çocuğun şişman olması, tansiyon değerlerinin normalin üst



sınırında olması, kan şekeri değerlerinin normal ya da normalin üst sınırında tespit edilmesi. Obez ya da diyabeti olan çocuklarda erken teşhis konulmadığı takdirde 30'lu yaşlarda kalp krizi geçirme riski yüksektir. Bu tür çocukların hayat tarzında yapılacak değişiklikler ve beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesiyle ileride meydana gelebilecek problemlerin önlenmesi, azaltılması veya geciktirilmesi mümkün. Unutulmamalıdır ki, geleneksel “tombul çocuk sağlıklıdır” düşüncesi doğru değildir.

Kalp damar hastalıkları tedavi yöntemleri nelerdir?

Tanı konduktan sonra anjiyografiyle sorunun haritası çıkarılıyor. Bu tetkikin sonunda koroner damarlarda çok kritik daralmalar varsa, bu darlığı ortadan kaldırmak tedavinin birinci prensibini oluşturuyor. Bu darlığı ortadan kaldıran bir yöntem olmadığı için girişimsel bir yöntemle, yani balon ya da stentle darlık aşılabiliyor. Farklı nedenlerden dolayı bu yöntemler uygulanamıyorsa da cerrahi kullanılıyor. Cerrahide de kalbin tıkalı olan damarlarına, vücudun bir başka yerinden alınan damarlar ilave yapılıyor. Böylece tıkanıklık geride kalıyor, damarda kan akımı sağ-

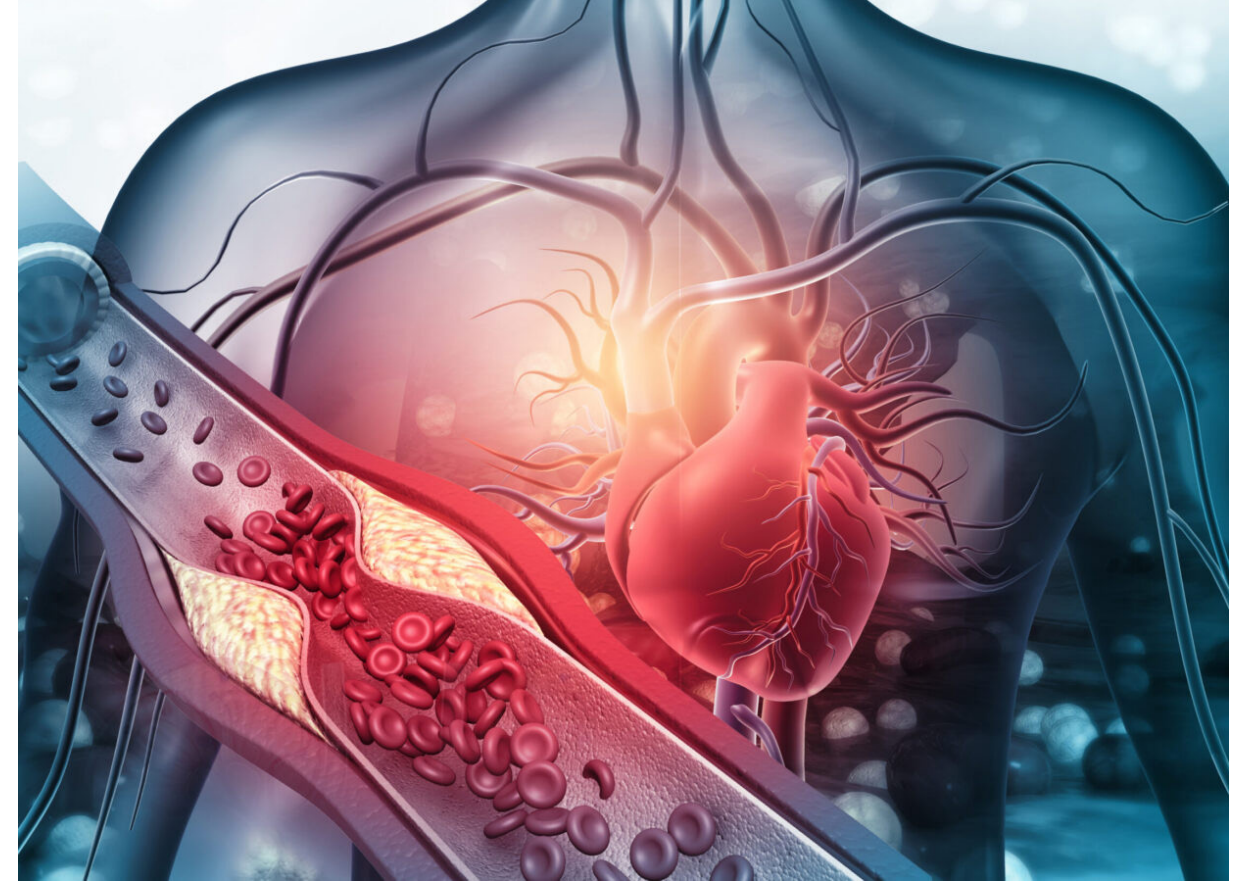
lanmış oluyor. Bugün en efektif, yerleşmiş, klasikleşmiş, radikal tedavi bu. Ancak bu iki yöntemin de uygulanamadığı durumlar var. Yani hastalığın gelişme biçiminden kaynaklanan, hem stent hem de cerrahinin uygulanamadığı hastalar da olabiliyor. Bunun yanında hastalık olmasına karşın girişimsel bir tedavi ya da cerrahi gereklilik olmayan hastalar da bulunuyor. Bu iki grup hastada da medikal tedaviler kullanılıyor. Girişimsel ve cerrahi yöntemlerdeki gelişmelere paralel olarak zaman içinde medikal tedavilerde de önemli ilerlemeler yaşandı.

Damar daralmasının önüne geçilebilir mi?

Risk faktörleriyle oy-

namak suretiyle hastalığın gelişmesini ya da hızlanmasını yavaşlatmak mümkün. Örneğin, sigarayı bırakarak kalp damarlarının kireçlenmesini geciktirmek hatta önüne geçilebiliyor. Yine sağlıklı bir diyet programı uygulanarak damarların sertleşme hızı yavaşlatılabiliyor, hatta geriletilebiliyor. Yaşam biçimini değiştirmek, kilo vermek ve kan yağlarını düşürmekle damarlardaki daralma hızı durdurulabiliyor ve hatta geriletilebiliyor. Bu yöntemle, damarlardaki yüzde 70 darlık yüzde 50'ye kadar çekilebiliyor.

Damar daralmasında cerrahide geline nokta:



Bazı hastalar için ameliyat çok agresif olacağından ve sorun stentle de giderilebileceğinden ameliyata gerek duyulmuyor. Bir grup hastada ise stent ile başarılı olunamayabiliyor. Bu hastalar kayıtsız şartsız by-pass işleminden geçiyor.

Cerrahinin de yapılamayacağı hasta grubu bulunmaktadır. Bazen hastalık farkında olarak ya da olmayarak çok ilerliyor ve cerrahi yapılamayacak hale gelebiliyor. Ya da hastalık oluşum biçimi açısından olumsuz olduğundan ameliyata imkan

veremeyebilir. Ancak bu durumların dışında by-pass için belirgin bir yaş sınırı yoktur. Yani ameliyat olmak için endikasyonu olan her hasta hangi yaşta olursa olsun ameliyat olabilir.

Girişimsel yöntemlerin de kendine göre komplikasyonları vardır. Günümüzde oranı son derece düşmüş olan bu komplikasyonlarda; örneğin, by-pass ameliyatı için risk yüzde 1 iken, kişi ameliyat olmadığında risk hayatının her anında yüzde 40'tır. Bugün girişimsel yöntemler

adına çok büyük gelişmeler olmasına karşın halen kesin bir çözümden bahsetmek mümkün değil. Bu anlamda çalışmalar inanılmaz bir hızla devam etmektedir.

Kalp hastalığında kimler risk altında?

- Ailesinde kalp hastalığı hikayesi olan kişiler
- Kilolu ve kan yağları yüksek olan kişiler
- Sigara içen kişiler
- Yüksek tansiyonu olanlar
- Diyabeti olanlar
- Aşırı stres altında çalışanlar



YAZI: Dr. Hanife ÇİFTÇİOĞLU YILDIZ

Düzce Atatürk Devlet
Hastanesi Acil Servisi,
Acil Tıp Uzman

DÜNYA İLK YARDIM GÜNÜ VE AİLE HEKİMLİĞİ

Her yıl Eylül ayının ikinci cumartesi günü “Dünya İlk Yardım Günü” olarak 2003 yılından bu yana 188 ülkede aynı anda kutlanmaktadır. Bu yıl 9 Eylül 2023 cumartesi günü tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de “Dünya İlk Yardım Günü” kutlamaları yapılmıştır.

Yaşamı tehlikeye düşüren herhangi bir kaza ya da akut hastalık durumunda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalar “ilk yardım” olarak tanımlanmaktadır.

İlk yardımın öncelikli hedefleri arasında yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak, oluşabilecek hastalık veya yaralanmayı önlemek, hasta/yaralının durumunun kötüleşmesini engellemek ve iyileşmeyi kolaylaştırmak yer alır.

İlk yardımın sağlanması için öncelikle ilk yardım ihtiyacını tanımak ve değerlendirmek gerekmektedir. Ardından ilk yardımın önceliklerini belirlemek, uygun yetkinlikleri kullanarak bakım sağlamak ve sınırları bilmek önemlidir. Gerektiğinde ek bakım aramak ve acil tıbbi hizmet sistemini (ülkemizde 112) etkinleştirmek de ilk yardımın sağlanmasında önemli bir basamaktır.

İlk yardımın temel prensipleri üç ana başlık altında değerlendirilebilir.



- Bilinç açık, cevap veriyor ise güvenli bir pozisyon verilmeli veya bir tehlike söz konusu değilse olduğu pozisyonda bırakılmalıdır, yardım gelene kadar hastanın yaşamsal bulguları ve bilinç durumu sık sık tekrar değerlendirilmelidir.

- Bilinç açık, solunum sıkıntılı ise yabancı cisim aspirasyonu öncelikle akla gelmelidir ve buna yönelik ilk yardım uygulamaları hemen yapılmalıdır.

- Dolaşımı ve solunumu etkili, ancak bilinci kapalı ise hava yolunu açık tutmak ve aspirasyon ris-

kini azaltmak için derlenme pozisyonu (Recovery Pozisyonu) verilmelidir. Birinci basamak sağlık hizmetlerinin sunumu sırasında karşılaşılabilecek olası acil durumlarda uygun ilk yardım uygulamalarının sağlanması sağkalımı artırabileceği gibi sekelsiz iyileşmeye de katkı sağlayabilecektir. “Dünya İlk Yardım Günü” kapsamında birinci basamak sağlık tesislerinde ilk yardım uygulamalarına kısaca birkaç başlıkta değinebiliriz.

Acil kardiyopulmoner resüsitasyon başlatma kriterlerini

karşılamayan tıbbi durumlar nedeniyle yanıt verme düzeyi azalmış yetişkinler ve çocuklar için, European Resuscitation Council (ERC) bu kişilerin yan yatma, derlenme pozisyonu ya da lateral bir tarafa yerleştirilmesini tavsiye etmektedir.

Şoktaki bireylerin ise sırtüstü yerleştirilmesi önerilmektedir. Travmaya ilişkin kanıt bulunmadığında, kurtarıcılar gelişmiş acil tıbbi bakım beklerken pasif bacak kaldırma kullanımını geçici bir önlem olarak değerlendirebilirler. Solunum gücü olan

İlk yardımın sağlanması için öncelikle ilk yardım ihtiyacını tanımak ve değerlendirmek gerekmektedir.



hastaların parmak ucu oksijen saturasyonu bakılarak erken dönemde oksijenizasyonunun sağlanması ilk yardımın önemli basamaklarından biridir. Ani bilinç değişikliklerinde hipoglisemi mutlaka akla gelmelidir. Hipoglisemi kliniği baş dönmesi, bayılma, bazen sinirlilik ve davranış bozuklularından (ruh hali değişimleri, saldırganlık, konfüzyon, konsantrasyon kaybı, sarhoşluğa benzeyen belirtiler) bilinç kaybına kadar değişebilmektedir.

Göğüs ağrısı yakınması olan hastaların hızlıca monitörize edilmesi ve mümkünse 12 derivasyonlu EKG ile değerlendirilmesi, birinci basamakta ST elevasyonlu MI vakalarının tanınması ve uygun merkeze sağlık personeli eşliğinde naklinin sağlanması açısından yararlı olacaktır. STEMI vakalarında 300mg asetil

salisilik asit oral yoldan verilmesi önerilmektedir. Akut inme şüphesi varlığında kan şekeri kontrolü unutulmamalı ve hemen akabinde bir inme değerlendirme ölçeği kullanılarak acil tıbbi hizmet sistemi aktive edilmelidir. Şiddetli, yaşamı tehdit eden dış kanamanın ilk kontrolü için doğrudan basınç uygulanması, kanama kontrolünün sağlanamaması halinde ise yaranın 5-7 cm yukarısına turnike yerleştirilmesi önerilmektedir. Turnikenin eklem üzerine uygulanmaması gerekmektedir.

Yaralı eklemde ağrı yaşıyorsa ve etkilenen eklemi hareket ettirmekte zorlanıyorsa, uzvunu hareket ettirmemesi için atel uygulanması uygun olacaktır.

Alerjik reaksiyon olgularında anafilaksi kliniğinin tanınması ve

anafilaktik şok tablosunda erken 0,5mg adrenalin intramusküler uygulanması hayati öneme sahiptir.

İlk yardım doğru zamanda ve uygun şekilde yapıldığında hayat kurtarıcı olabilir. Acil müdahale gerektiren durumlarda neler yapılabileceğinin bilinmemesine bağlı olarak kalıcı yaralanmaların ve ölümlerin büyük bir kısmı, panik ve kargaşanın hâkim olduğu ilk dakikalarda ve yanlış taşıma sırasında gerçekleşmektedir. Bu da ilk yardım eğitimi almamış kişilerin yanlış ve bilinçsizce yaptığı ilk yardım uygulamalarından kaynaklanmaktadır. İlk yardım ihtiyacının nerede, ne zaman karşımıza çıkacağını öngörmek mümkün olamayacağı için ilk yardımı herkes öğrenmeli, bilmeli ve gerektiğinde uygulayabilmelidir.

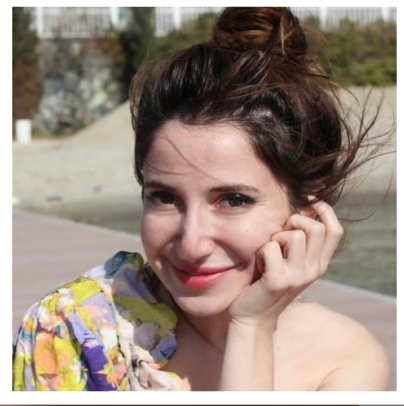
Deniz'den aile hekimlerine Afili ayrıcalıklar

- ASM personelleri için promosyon imkanı,
- ASM hesapları için hesap işletim ücreti , internet/mobil bankacılıktan eft& havale ücret istisnası,
- Kozmetikten otel ve restoran harcamalarınıza, size özel avantajlarla dolu Black Kart'tan yararlanabilirsiniz.

Diğer tüm ayrıcalıklarınız için afilideniz.com'u ziyaret edebilirsiniz.



denizbank.com | 0 850 225 21 21



YAZI: Uzm. Dr. Çiğdem AKAYDIN
Pamukkale/DENİZLİ

YAZ SONRASI CİLT BAKIMI

Çoğumuz yaz güneşinin lekelerini, çillerini, bronzluğun tatlı rengini, nemsiz kalmış, deniz suyu ve klorla kurumuş, güneş, güneş kremleri ve plajdaki toz ve kumla yağlanmış ve ter etkisindeki yıpranmış cildimizi sonbahara girerken yanımızda getirdik.

Lekeler ve tıkanmış gözenekler sonbaharın çözülmesi gereken ilk sorunları. Yaz aylarında daha sık ve daha riskli saatlerde güneşle buluşan cildimizde hiperpigmentasyon görülmesi ihtimali çok yüksek. Sonbahar, leke mezoterapilerine başlamanın, pigmentasyonu eşitleyen ve cildi aydınlatan serumları, yaz boyunca leke artışı nedeniyle ara verdiğimiz kimyasal peelingi cilt bakım rutinine eklemenin doğru zamanı.

Kimyasal peelingde özellikle cildi nazıkçe yenileyerek renk eşitsizliklerini gideren, cilt dokusunu yenileyen AHA (Glikolik asit, Laktik asit, Mandelik asit vb) serumlar ilk aklımıza gelecek ürünler. BHA (salisilik asit, betain salisilat, salix alba) serumlarsa daha derinde çalıştığı için yağ bazlı güneş kremi, kum, toz, kir ve çevresel etkenlere maruziyetle oluşan akne ve skarlarda daha etkilli. Salisilik asit içeren temizleme jel-



leri aynı sebeple oluşan siyah noktalar için mantıklı bir tercih. Bu ürünleri yaz boyu kullanmadığımızı hatırlamak gerek.

C vitamini serumları cilt tonu eşitsizliği için en sık tercih edilen alternatiflerden. Hekiminizin uygulayacağı mezoterapi içerikleri de her hekimin formülasyonu farklı olsa da; azeleik asit, c vitamini, retinoik asit, glutasyon ve multvitamin

kombinasyonları.

Yaz sonunda cildimizdeki en önemli sorunlardan biri de nem kaybı. Sıcak iklimle hassaslaşan ve soğuyan havayla kurumaya başlayan cildiniz için cildi yormayacak temizleme ürünlerinin ardından nemlendirmek için en iyi alternatif hyalüronik asit içeriği yüksek gençlik ve nem aşılari, dolgular. Emilim oranı mezoterapiye ve dolguya kıyasla çok daha dü-

şük olsa da invaziv işlem sevmeyenler için en iyi alternatif hyalüronik asit içeren serumlar. Ve hiçbir mevsim unutmamız gereken olmazsa olmaz ürün her zaman nemlendiriciler.

Güneşli güzel havalara veda etmeye başlasak da güneş koruyucuları asla tatil bavuluna kaldırmamamız gerektiğini hatırlatmak istiyorum. Her mevsim, 2 saatte bir, 2 parmak miktarında.

Yaz sonunda cildimizdeki en önemli sorunlardan biri de nem kaybı.



YAZI: Uzm. Dr. İsmail ÇİFTÇİ

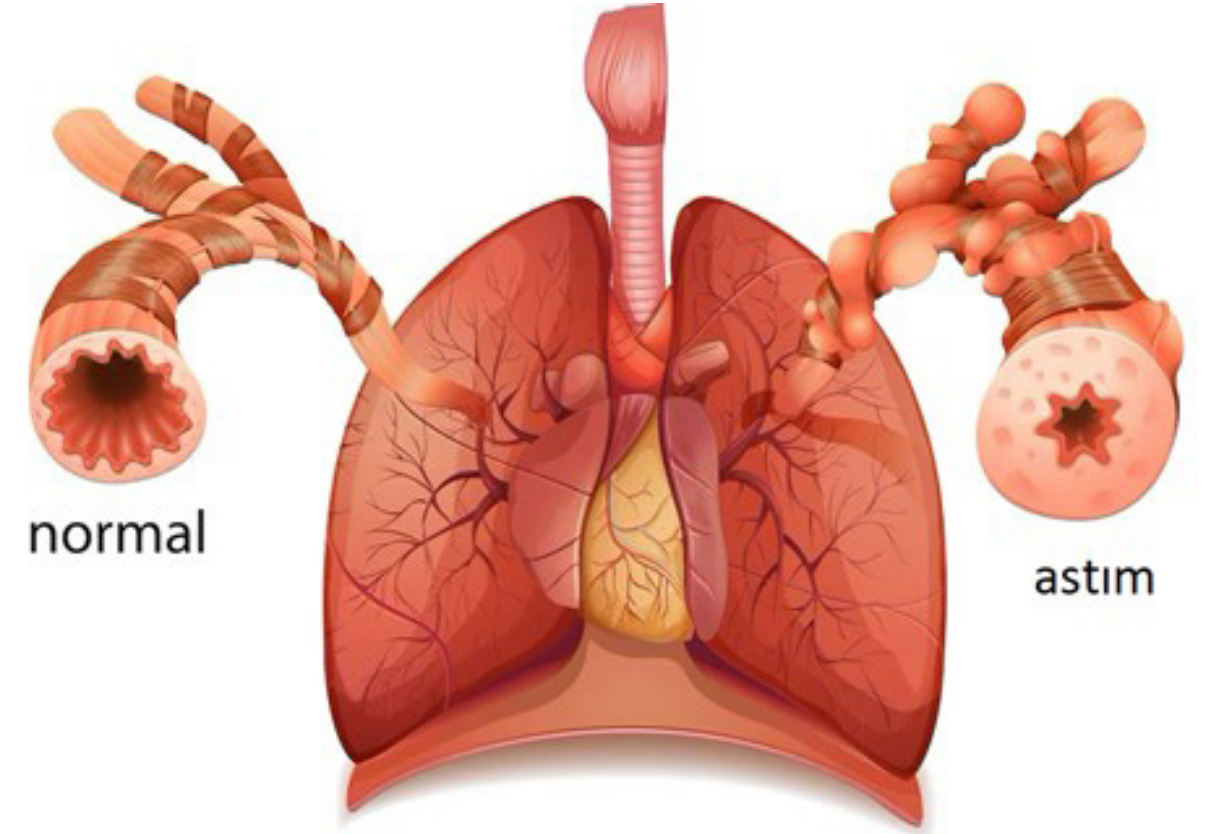
ASTIM VE BİRİNCİ BASAMAK YAKLAŞIMI

Genel Bakış ve Tanı

Astım, akciğer içi hava yollarında mikrobik olmayan bir tür iltihap nedeniyle hava yolu duvarının daralması sonucu ortaya çıkan kronik bir akciğer hastalığıdır. Astım tekrarlayan ve ataklar halinde gelen nefes darlığı, nefes alıp verirken ortaya çıkan hırıltı, göğüste baskı hissi ve öksürük gibi belirtilerle kendini gösterir. Semptomlar genellikle geceleri veya egzersiz sırasında kötüleşir. Bazı ileri düzey astımlılarda semptomlar süreklilik gösterebilir. İltihap ve kas spazmı nedeniyle oluşan solunum sıkıntısına astım atağı denilmektedir.

Astım dünyada 350 milyon, ülkemizde ise yaklaşık 4 milyon kişide görülmekte olup, özellikle düşük ve orta gelir düzeyine sahip ülkelerde sıklıkla yetersiz teşhis ve tedavi edilmektedir. Astımı yeterince tedavi edilmeyen kişilerde uyku bozukluğu, gün içinde yorgunluk ve konsantrasyon bozukluğu görülebilir. Astım hastaları ve aileleri astım kontrolü ve atakları sebebiyle oldukça sık iş ve okul devamsızlıkları yaşamaktadır. Bu durum toplum üzerinde olumsuz mali ve psikolojik etkiler yaratmaktadır.

Astım hastaları solunum yolu enfeksiyonlarına yakalandıklarında ataklar yaşayabilirler. Bu sebeple solunum yolu enfeksiyonlarının artışı geçtiği dönemlerde hijyen kurallarına dikkat etmeli, kalabalık ortamlarda uzun süre bulunmamalı, dengeli beslenmeli ve yeterli



sıvı alımı yapmalı ayrıca etkin koruma sağlamak için aile hekimliği birimlerinde aşılama (grip, zatürre, boğmaca vd) yaptırmalıdır. Diğer astım tetikleyicileri arasında toz, duman, çimen ve ağaç poleni, hayvan kürkü ve tüyleri, güçlü sabunlar ve parfümler gibi kimyasal içerikli ürünler yer alabilir.

Ailedeki diğer bireylerde de astım varsa veya egzama rinit (saman nezlesi), ilaç ve besin alerjisi gibi başka alerjik rahatsızlıkları olan kişilerde astım görülmesi daha olasıdır. Bu duruma alerjik astım denilir. İç ve dış mekân hava kirliliği,

ev tozu akarları, küfler ve kimyasallara, dumanlara veya toza mesleki maruziyet dahil olmak üzere çeşitli çevresel alerjenlere ve tahriş edici maddelere maruz kalmanın da astım riskini artırdığı bilinmektedir. Fazla kilolu veya obez olan çocuklar ve yetişkinler, astım açısından daha fazla risk altındadır.

Astım tanısında hastalık öyküsü alınması ve solunum fonksiyon testleri yeterlidir. Solunum fonksiyon testlerinin normal görülmesi astım tanısını dışlamaz. Gerekli durumlarda belirli sağlık kuruluşlarında bronş provokasyon testi yapılabilir.

Ek olarak akciğer grafisi, tomografi, kan testi ve deri testi gibi yöntemler tanı için gerekli değildir. Bu testler bazı durumlarda ayırıcı tanı veya tanıya destek amaçlı istenebilir.

Tedavi ve Takip

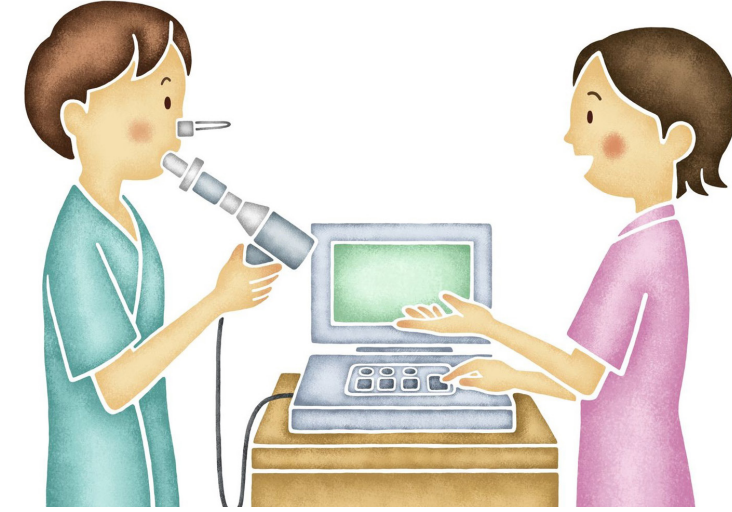
Astımı tamamen ortadan kaldıracak bir tedavi yoktur ancak uygun ilaç tedavisinin verilmesi ve astım tetikleyicilerinden uzak durulması ile astım belirtileri kontrol altına alınabilmektedir. Hastalık düzeyine göre hafif bulguları olan hastaların tedavileri aile sağlığı merkezlerinde yapılabilir.

Astımlı kişiler ve ailelerinin astım hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları için hastalığa ve ilaçların doğru kullanılmasına yönelik eğitimlere ihtiyaçları vardır.

Türk Toraks Derneğinin önerisi de basamak 1, 2 ve 3 olan astım hastalarının tedavilerine aile hekimlerinin başlaması ve gerekli hallerde göğüs hastalıkları uzmanına sevki yönündedir. Hastaların en sık olarak başvurduğu hekimler genellikle aile hekimleri olup, uzun süreli

takipte birinci basamağı etkin kullanmak elzemdir.

Astımlı kişiler ve ailelerinin astım hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları için hastalığa ve ilaçların doğru kullanılmasına yönelik eğitimlere ihtiyaçları vardır. Yapılan çalışmalarda astım hastalarının ilaçlarını



etkin kullanması için en az 3 kere eğitime ihtiyaç duydukları görülmüştür. Astım takibinde aile hekimleri ile hasta iş birliği önemlidir. Her vizitte semptom ve atak sorgulaması, günlük yaşamındaki fonksiyonel durum, kullanılan ilaçlara yönelik etkiler konuşulmalıdır. Sigara veya pasif maruziyetinden, bilinen

alerjenlerden, deterjan ve çamaşır suyu gibi kimyasal maddelerden, koruyucu içeren gıdalardan, keskin kokulu parfüm ve şampuanlar ile ev tozu ve hayvan tüyünden kaçınma önerilmelidir. Enfeksiyonlardan korunma için eksik aşılması olan bireylerin aşılama tamamlanmalıdır.



KAYNAKLAR

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>
2. <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/2-mayis-2023-dunya-astim-gunu.html>
3. <https://toraks.org.tr/files/mf/site/rehber-son-7045bde7.pdf>

AHEFAHBS

Nâşterilerimiz Ne Diyor?



“

Ben hemen geçtim Ahefahbs'ye. İyi ki de geçmişim. Kullanımı çok kolay, çok pratik, güzel bir program...

”

“

Dr. Koray Savaşeri

20 Nolu Esenevler Asm/Bursa



”





YAZI: Dr. Fulya YILDIRIM

GRİP

Grip influenza adı verilen virüs tarafından medyana getirilen ateş (38 – 41 derece) halsizlik, şiddetli kas ve eklem ağrıları, kuru öksürük gibi belirtilerle ortaya çıkan bir mevsim hastalığıdır. Bulaşıcılık hastaların şikayetleri başlamadan bir gün önce başlar ve ilk hastalık belirtileri görüldükten sonra yaklaşık 1 hafta sürer. Grip özellikle gebeler, bebekler, 65 yaş üstü ve kronik hastalığı olan bazı risk gruplarında daha ağır seyreder.

Hastalık en sık tokalaşma, hastalıklı kişinin öksürük, hapşırık ve konuşması esnasında etrafa yaydığı damlacıklar yoluyla bulaşır.

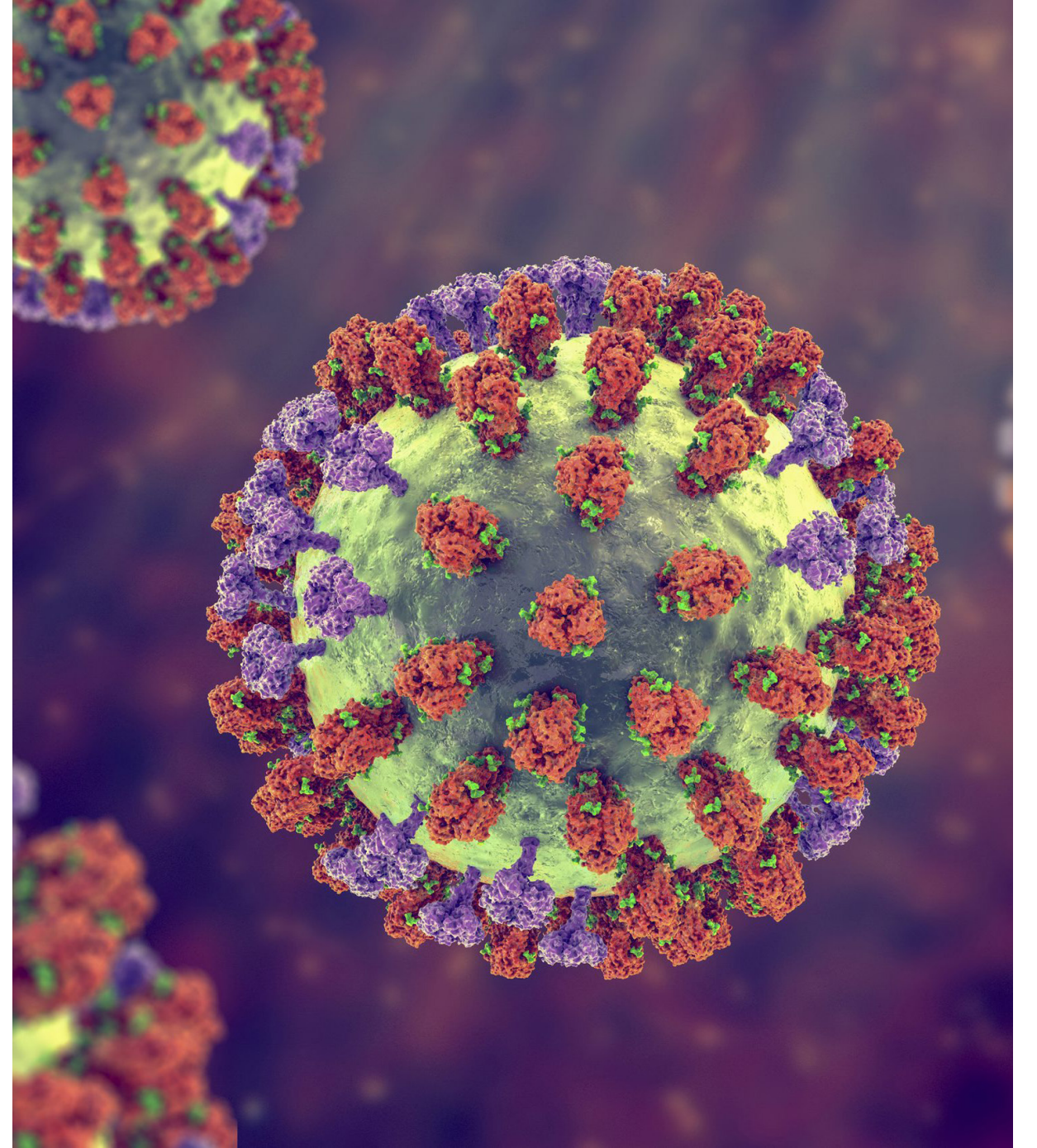
Grip-Nezle arasındaki fark

Griple nezle arasındaki en büyük fark burun akıntısı ve hapşırtma olmamasıdır. Ayrıca Gripte yüksek ateş olağan bir bulguyken nezlede nadiren ateş olur. Baş ağrısı, eklem ve kas ağrıları gripte olabilir ama nezlede beklenmez. Korunma

Grip virüsünden korunmak için bazı önlemler alınabilir.

- Eller sık sık yıkanmalıdır.
- Hapşırırken veya öksürürken ağız ve burun kol ile kapatılmalıdır.

Uzun süre devam eden grip tedavi edilmezse pnömoni, bronşit, sinüzit gibi hastalıklara yol açabilir.



- Hasta kişi sayısının arttığı dönemlerde kalabalık ve kapalı ortamlardan uzak durulmalıdır.

Tedavi

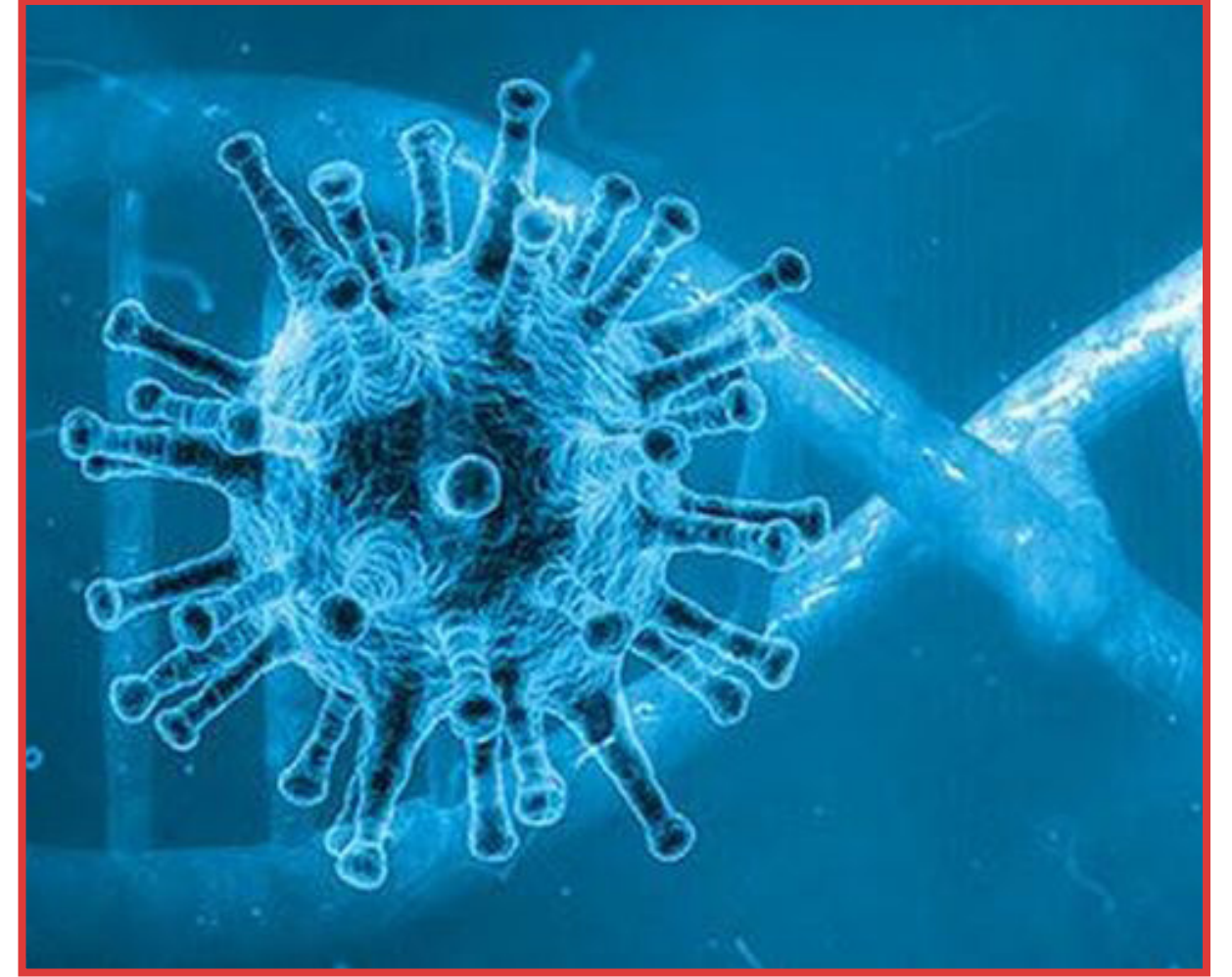
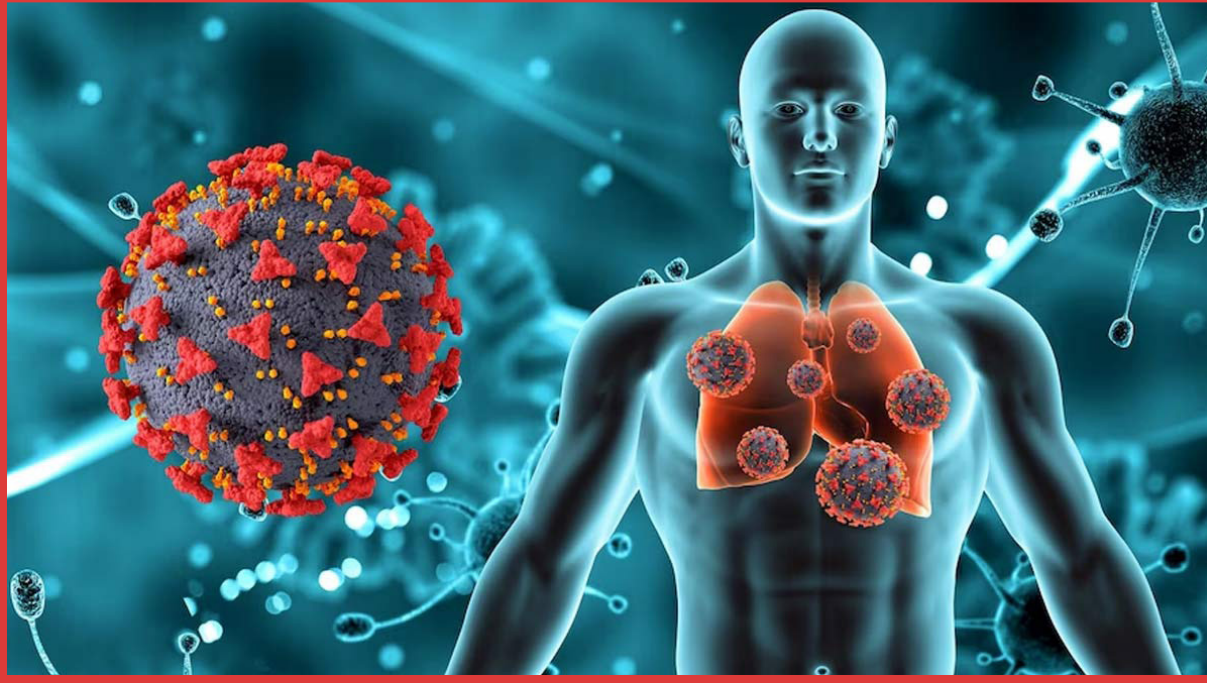
Bağışıklık sisteminin kuvvetli tutulması he-

deflenmelidir. Mevsimsel geçiş döneminden grip aşısı yaptırarak o sene salgınlara neden olması muhtemel virüs tiplerinden korunabilirler. Grip tedavisi için antiviral ilaçlar, vitamin takviyeleri, burun

spreyi, ağrı kesiciler ve boğaz spreyi kullanılabilir. Sıvı tüketimi artırılmalıdır.

Uzun süre devam eden grip tedavi edilmezse pnömoni, bronşit, sinüzit gibi hastalıklara yol açabilir.

ERİS YENİ BİR TEHDİT Mİ?



2020 yılından bu yana COVID-19 varyantlarının çeşitliliklerinde hızlı bir ivmelenme yaşandı ve SARS-CoV-2'nin spike proteinindeki mutasyonlar, SARS-CoV-2 varyantlarının hastalık profilinde ve COVID-19'un sonuçlarında önemli değişikliklere yol açmıştır. SARS-CoV-2 için ilk aşuların geliştirilmesi ve onaylanmasıyla birlikte başlangıçtaki umut varyantların artışı ile yerini yeniden belirsizliğe bıraktı.

Sağlık Bakanlığı tarafından ülkemizde de görüldüğü bilgisi verilen

ERİS varyantının ülkemizde hastaneye yatışları artırmıştır.

SARS-CoV-2'nin yeni bir çeşidi şu anda küresel olarak yaygınlaşmaya başladı. EG.5 (Eris) adı verilen varyant ilk olarak 17 Şubat 2023'te Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından onaylandı ve 19 Temmuz 2023'te takip altına alınan bir varyant olarak belirlendi. ABD'de görülen en yaygın COVID-19 vakaları üç yeni SARS-CoV-2 Omicron varyantından kaynaklanmaktadır: Bunlar EG.5(Eris) (%20,6); FL.1.5.1 (Fornax) (%13,3); ve XBB.1.16

(Arcturus) (%10,7).

Bir süredir sıkça konuşulan bu varyant için, COVID-19'un görülme sıklığı ve ölüm oranı hakkında iki haftalık izleme verileri sağlamakta olan ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi olan CDC, 19 Ağustos 2023 tarihli raporunda vakalarda artış olduğunu göstermişti. İki hafta önceki verilere göre COVID-19 nedeniyle hastaneye yatışlar %14,3 ve COVID-19'dan ölümler %8,3 artış göstermişti.

Eris varyantı da diğer solunum yolu en-

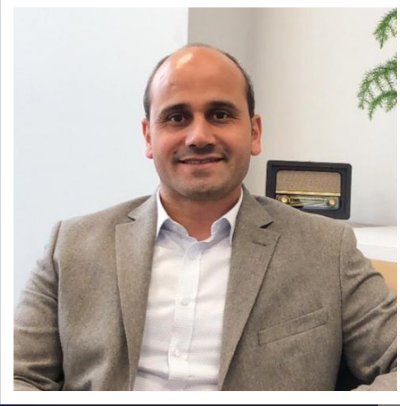
feksiyonları gibi öksürme ve hapsirme ile hasta kişiden yayılan damlacıklar yoluyla olmaktadır. Bu sebeple yeni varyantlara karşı geliştirilecek aşular, maske, sosyal mesafe ve el hijyeni gibi korunma tedbirleri önemini artırmıştır.

Eris Varyantı (Eris Virüsü) Belirtileri Nelerdir?

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Eris varyantının belirtilerinin, diğer COVID-19 varyantlarının belirtilerine

benzer olduğu tespiti yapılmıştır. En yaygın görülen belirtiler şunlardır: Ateş, Öksürük, Boğaz ağrısı, Nefes darlığı veya solunum güçlüğü, Kas ağrıları veya kas güçsüzlüğü, Baş ağrısı, Yorgunluk, Burun akıntısı veya tıkanıklığı, Tat veya koku kaybı, İshal veya mide rahatsızlığı. Salgın hastalıklarla mücadelede sağlık ekibinin

önemi her dönemden daha fazla hissedilmekte iken, her gün sağlık merkezlerinde yaşanan TERÖR EYLEMLERİ sebebiyle sağlık çalışanlarının moral ve motivasyonlarının oldukça düşük olduğunu söyleyebiliriz. COVID-19 pandemisi döneminde olduğu gibi tüm salgın hastalıklara karşı mücadele edecek insan kaynaklarımız güçlü ve yeterlidir. İhtiyaç olunan ise bu sağlık ordusunun moralini yüksek tutacak koşulların oluşturulmasıdır.



YAZI: DOÇ. Dr. Hüseyin CAN

NLP Trainer

wwManisa Celal Bayar

Üniversitesi Tıp Fakültesi

Aile Hekimliği AD.

MEDİTASYON VE KISA KISA NOTLAR...

Meditasyonda öncelikli hedef gevşemedir. Bu sayede stres yönetiminin daha da kontrollü olması sağlanacaktır. Dr. E. Jacobson tarafından 1938’de geliştirilen gevşeme yöntemi, kasları kasmaya ve serbest bırakmaya dayanan sistematik bir süreç kullanılarak uygulanır.

Derin gevşeme, stresli olaylardan sonra yaşadığınız gerginliklerin bedeninize zarar vermesini önlemek ve ruh sağlığını korumak için çok yararlıdır. Genellikle 20 dakika süren derin gevşeme meditasyonu, iki saatlik derin uykunun sağladığı yararın yerini tutabilmektedir. İnsan bedeni ve zihni ile bir bütündür. Ve bu nedenle zihinde canlandırılan her şey bedene yansiyacaktır. Bedenimizde olup bitenler zihnimizi etkilediği gibi, zihnimizde olup bitenler de bedenimiz etkiler. Doğru bir zihin kontrolü bedensel işlevlerimiz üzerinde denetim sağlamamıza yardımcı olacaktır.

Meditasyon sırasındaki gevşeme egzersizlerinin iki temel dayanağı bulunmaktadır. Biri doğru nefes alıp vermek, diğeri de vücuttaki kasları olabildiğince gevşetebilmektir. Meditasyon uygulamalarına başlamadan önce doğru nefes alıp vermeyi ve doğru gevşeme yöntemlerini mutlaka araştırın.

Gevşeme seansı sırasında insanın aklına hoş, nahos, stres yaratıcı, uygulamanın bir işe yaramadığına dair birçok düşünce gelebilir. Zihninizde canlanan bu düşüncelerle savaşmak yerine onları olağan bir şekilde kabul edin ve hiçbir ağırlıkları yokmuşçasına aklınızdan çıkıp gitmelerine izin verin.

Önemli bir diğer hatırlatmayı yapmakta fayda var. Şunu unutmayın ki; gevşeyeceğim diye kendinize zorlayarak dinginlik durumuna ulaşamazsınız. Dikkatinizi gevşeme egzersiz sırasında yapılması gerekenlere ve nefes alış-verişinize verebildiğiniz sürece dinginlik gerçekleşecektir. Derin gevşeme durumu uykudan farklıdır. Zihnimiz uyanık

Dikkat dağınıklığı yaratmayacak, kendinizi rahat hissedebileceğiniz, sessiz bir yerde meditasyon yapmanızı öneririm.



ancak daha dingin olacaktır. Seansın bitiminde enerjinizin yenilendiğini ve zihninizin netleştiğini göreceksiniz. Şayet ilk meditasyon uygulamalarında hemen bu duruma ulaşamazsanız vazgeçmeyin. Tekrar tekrar prova yaptıkça başardığınızı tecrübe edeceksiniz.

Meditasyon ve gevşeme egzersizleri sırasında sıkı giysilerinizi, varsa kemeriniz ya da kravatınızı gevşetin. Bedeninizi sıkın hiçbir şey olmasın.

Son olarak meditasyon ve gevşeme seansından önceki bir saat içinde bir şey yememeye çalışın. Sindirim sistemi gevşeme sırasında iyice yavaşlar. Tok karnına seans yapmak uykunuzu getirebilir.

Meditasyon Öncesi Yapılması gerekenler;

Dikkat dağınıklığı yaratmayacak, kendinizi rahat hissedebileceğiniz, sessiz

bir yerde meditasyon yapmanızı öneririm.

Meditasyon sırasında zihninizde belirleyeceğiniz yerin; kendinizi rahat ve güvende hissedeceğiniz, gerçek dünyayla olan bağlarınızı koparabileceğiniz bir yer olmasına özen gösterin. Örneğin zihninizde sahil kenarında, dalgaların sakince kıyıya vurduğu ve kıyıdaki çakılları hareket ettirdiği, tatlı bir rüzgar esintisinin olduğu, denizin olabildiğince mavi, kıyının olabildiğince yeşil olduğu bir yer hayal edebilirsiniz. Arkanızdaki ormandan kuş çıvıltıları geldiğini, rüzgarın saçlarınızı dalgalandırdığını ve teninize dokunduğunu hissedebilirsiniz. Denizin tuzlu tadını dilinizde hissedebilirsiniz. Yani 5 duyunuza hitap edebilecek bir yer seçmenizi öneririm.

İlk kez meditasyon yapacaksanız nerede oturuyor olursanız olun size destek sağlayan, sabit, rahat bir koltuk ya da dayanak bulun.

Dinginlik halindeyken düşmenizi istemeyiz. Başınızın dinginlik halinde düşmemesi için bir yere yaslamanızı öneririm. İlk uygulamalarınızı uzanarak yapabilirsiniz.

Başlangıç için günde 5-10 dakika meditasyon yeterli olacaktır. Zamanla uygulamalarınız geliştikçe süreyi uzatabilirsiniz. Burada özellikle belirtmem gerekir ki; meditasyonun uzun sürmesi değil sık uygulanması sonrası istediğiniz dinginliğe ulaşacaksınız. İlk zamanlar zamanı ayarlamak için birinden destek alabilir ya da bir zamanlayıcı/çalar saat kullanabilirsiniz.

İlk zamanlarda meditasyon sürecine alışmanız ve dikkatinizi toplamayı zor olabilir, bu süreç size garip gelebilir ancak devamlılık gösterdikçe dikkatinizi toparlayıp, hayatınızda olup biten her şeyden uzaklaşabileceksiniz. Eğer ilk zamanlarda dikkatinizi toparlayamaz, meditasyondan fayda sağla



yamayacağınızı düşünürseniz, süreç size garip gelir ve günlük hayattan kopamayacağınızı düşündüğünüz zamanlar olursa kendinize 1-2 dakika ayırıp bu duyguların normal duygular olduğunu, öncesinde bu uyarı metnini hatırlayıp doğal bir süreç olduğunu kabul edip sonrasında tekrar odağınızı bedeninize kaydırın.

Meditasyon sürecine başlamadan önce derin nefes egzersizleri yapın. Tercihen gözleriniz kapalı (açık da olabilir) bir şekilde dikkatinizi nefes alıp vermeye odaklayın. Nefesinizi verirken adeta tüm sıkıntılarınızı nefesinizle birlikte vücudunuzdan attığınızı hayal edin. Meditasyon sırasında dikkatiniz dağılırsa, ki bu durumu normal karşılayın, dikkatinizi nefes alış-verişinize odaklayın ve nefesinizi kontrol etmeye başladığınızda meditasyonunuza kaldığınız yerden devam edin. Nefes

alıp verirken bedeninizi saç ucundan parmak ucuna kadar tarayın. Bu taramayı yaparken aceleci davranmayın. Hoş, hoş olmayan veya nötr hissettiğiniz alanları bulmaya odaklanın. Eğer bu tarama sırasında gerginlik hissettiğiniz bir alan olursa orada biraz bekleyin ve nefes ile birlikte bu gerginliği azaltmaya, atmaya çalışın. Olumlu duygular uyanıncaya kadar nefesinizle bu temizlenmeyi tekrar tekrar uygulayın. Zihninizde nefesinizle birlikte bu sıkıntı/gerginlik/olumsuz duygunun kabarcıklar halinde bedeninizden çıkıp gökyüzüne dağıldığını hayaledebilirsiniz.

Meditasyon sırasında düşüncelerinizin başka yerlere kaydığını, günlük rutin düşüncelere döndüğünü farkderseniz, o an bulunduğunuz çevreye uyum sağlamaya çalışın. Örneğin zihninizde canlandırdığınız meditasyon alanına odaklanın. Nerede

oturuyorsunuz ya da uzanıyorsunuz, ne hissediyorsunuz, neler duyuyorsunuz, neler kokluyorsunuz, vb.

Meditasyonda en rahat hissettiğiniz anda bir süre kalın ve sonrasında gözlerinizi yavaşça açın (kapalıysa). Pratik yaptıkça derinliğiniz artacak ve daha rahat hissetmeye başlayacaksınız. Bedeninize ve duygularınıza karşı nazık olmanızı öneririm. Sonuçta bu bir süreç ve bazı duyguların değişmesi zaman ister.

Gevşeme egzersizi nasıl yapılır?

Oturduğunuz yerde kendinizi en rahat pozisyona getirin ve gözlerinizi kapatın. Nefes alıp verişinizin ritmini hissedin. Nefesinizi burnunuzdan alıp, ağzınızdan vermeye başlayın. Yavaş ve yavaş derinliği arttırabilirsiniz. Her nefes verişte bedeninizin biraz

daha gevşediğini fark edin ve dikkatinizi şimdi söylediklerime yoğunlaştırın. Aklınıza geçmişe dair başka bir şey geldiğinde dikkatinizi nefes alış-verişinize ve yine söylediklerime vermeye çalışın. Diğer düşünceler kafanızdan kolayca uzaklaşacaktır. Şu anda söylediklerimi bir yandan dinlerken, sakın ve doğal bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Şimdi kollarınızı dizlerinizin üzerinde iki yana sarkıtın ve bir yandan nefes alıp verirken, ellerinizi yumruk yaparak el kaslarınızı gerin. Yumruklarınızı sıkın, sıkın, daha da sıkın ... yumruklarınız sıkılı bir şekilde bir süre daha durun. Şimdi yumruklarınızı açın ve ellerinizin gevşemesine izin verin. El kaslarınızın ne kadar gevşek olduğunu ve ellerinizin ısınmaya başladığını fark etmeye çalışın.

*Burnunuzdan sakın ve kolay bir şekilde nefes

alıp, ağzınızdan nefesinizi verin.

*Şimdi de ellerinizdeki gevşekliği bozmayarak, tam nefes alırken kollarınızdaki kasları gerin. Gerginliği arttırın. Gerin, gerin, gerin. Kollarınızı bir süre daha gergin tutun. Ve şimdi rahat bırakın. Kol kaslarınızın çözüldüğünü hissedin.

*Derin ve rahat bir şekilde nefes alıp, vermeyi sürdürün. Her nefes verişinizde biraz daha gevşediğinizin farkında olun.

*Kollarınız gittikçe gevşiyor. Ellerinizi ve kollarınızı şimdi tümüyle gevşedi. Artık hareket ettirmek istemiyorsunuz.

*Burnunuzdan sakın ve kolay bir şekilde nefes alıp, ağzınızdan verin.

*Şimdi ellerinizde ve kollarınızda oluşan bu gevşekliği korumaya çalışırken bir yandan da derin bir nefes alın ve omuzlarınızı yuka-

rı doğru kaldırarak omuz ve boyun kaslarınızı gerin. Biraz daha bu gergin durumda kalın ve şimdi bırakın. Gerginliğin omuzlarınızdan ve boynunuzdan uzaklaştığını hissedin.

*Bu şekilde rahat, sakın ve dingin...

*Derin derin nefes almaya ve vermeye devam edin.

*Ellerinizi, kollarınızı, omuzlarınızı ve boynunuz öylesine gevşedi ve öylesine ağır ki hareket ettirmek istemiyorsunuz.

*Dikkatinizi bu huzurlu ve rahat duruma yoğunlaştırın.

*Nefesleriniz rahat ve derin...

*Her nefes verişinizde biraz daha rahatlıyorsunuz.

*Şimdi derin bir nefes alın ve ciğerlerinizde tutun. Göğsünüzdeki kasların gerildiğini fark edin. Kaslarınızı



gergin tutun. Tutun, tutun, tutun... Ve bırakın.

*Derin ve rahat bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin.

*Her nefes verişinizde göğüs kaslarınızın gerginliklerini atıp gevşediğini hissedin.

*Şimdi dikkatinizi karnınıza yöneltin. Burnunuzdan derin bir nefes alıp, karnınızda tutun. Tutun, tutun, tutun. Karın kaslarınızın iyice gerildiğini fark edin. Ağzınızdan nefesinizi verirken bu kasları da bırakın. Karın kaslarınızın iyece gevşediğini hissedin.

*Her nefes alışınızda bu nefesin bütün bedeninizi doldurduğunu hissedin. Her nefes verişinizde de bedeninizin merkezinden sıcak ve rahat bir duygunun bedeninize yayıldığını hissedin.

*Şimdi dikkatinizi kalçalarınızda ki kaslara yöneltin. Derin bir nefes alıp bu kasları gerin. Nefesiniz tutun

ve kalçalarınızda ki gerginliği bir süre daha sürdürün. Şimdi de bırakın. Kalça kaslarınız iyice gevşesin. Ve kalça kaslarının oturduğunuz yerde iyice yayılsın.

*Şimdi de derin bir nefes alıp bacaklarınızda ki kasları kasın. Bu kasların gerildiğini fark edin. Bir süre bu şekilde bekleyin... Şimdi nefesinizi verirken bu kasları da serbest bırakın ve gevşemelerine izin verin. Ne kadar rahatladıklarına odaklanın.

*Şimdi de bacaklarınızı gevşek tutarak ayaklarınızı öne doğru uzatın. Derin bir nefes alın ve ayaklarınızda ki bütün kasları gerin. Ayak parmaklarınızı bükün ve bırakın. Nefes verirken ayak parmaklarınızı düzeltin ve tamamen gevşemelerine izin verin. Ayağınızda ki gerginliğin kaybolduğunu hissedin.

*Şimdi dikkatinizi bedeninizin tümüne verin. Kollarınız, bacaklarınız, gövdeniz, boynunuz ve bedeniniz

tamamen gevşemiş durumda. Tüm kaslarınızda ağır ve sıcak bir his var. Kollarınızda ve ellerinizde dolaşan sıcaklığı hissedin. Omuzlarınızın ve boynunuzun ne kadar ağırlaştığını ve gevşediğini hissedebilirsiniz. Kaslarınız öylesine rahat ve gevşek ki hareket ettirmek istemiyorsunuz.

*Derin, dingin ve sakin bir şekilde nefes alıp - verin.

*Her nefes verişte, biraz daha gevşeyin.

*Şimdi derin bir nefes alırken, yüzünüzde ki kasları gerin. Yüzünüzü iyece buruşturun. Kaşlarınızı çatın. Çenenizi kasın. Yüzünüzde ki bütün kaslar gergin. Şimdi bir seferde nefesinizin tamamını vererek yüzünüzde ki bütün kasları gevşetin. Yüzünüzde ki derinin yayıldığını ve düzeldiğini fark edin.

*Gözlerinizin çevresindeki kasların gerginlikten kurtulduğunu fark edin. Rahatlamanın yanaklarınızdan



aşağı çenenize doğru süzülmesini hissedin.

*Yüzünüzde ki bu sakin ve rahatlamış histen keyif alın. Gevşemenin ne kadar kolay olduğunu görüyorsunuz.

*Şimdi de derin bir nefes alırken, bütün bedeninizi kasın. Kollarınızı, omuzlarınızı, göğsünüzü, karnınızı, kalçalarınızı, bacaklarınızı ve ayaklarınızı kasın. Kasın ve bırakın. Bütün bedeninizde ki kasları bırakın gevşesinler. Daha rahat, daha rahat, iyice rahatlatın...

*Derin derin ve sakin bir şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün. Her nefes verişte bedeninizde ki kasların biraz daha gevşediğini hissedin.

*Şimdi yeniden dikkatinizi nefes alıp verişinize yoğunlaştırın.

*Burnunuzdan sakin ve derin bir şekilde nefes alıp ağzınızdan verin. Alıp verdiğiniz her nefeste bedeniz ve zihniniz gittikçe daha sakin-

leşiyor. Her nefes alıp-verişte biraz daha gevşiyorsunuz. Bu o kadar güzel bir duygu ki kıpırdamak istemiyorsunuz.

*Tüm kaslarınız gevşek ve rahat...

*Nefesleriniz sakin ve düzgün...

*Vücudunuzda ki her kasın ne kadar gevşek bir hale geldiğini hissedin.

*Çok derin bir rahatlama durumu içindesiniz.

*Yavaş ve sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Tüm dikkatinizi sadece bedeninizin her yanındaki bu ılık duyguya ve huzurla nefes alıp verişinize yöneltin.

*Nefes alın ve bırakın. Nefes alın... bırakın... Alın... bırakın...

*Şimdi bir süre daha bu rahatlık durumun yarattığı duygu ve duyguları gözden geçirin. Bu duyguları daha sonra hatırlayabilmek için belleğinize iyice yerleştirdiğinizden emin olun.

*Şimdi yavaş yavaş bedeninizi eski uyanıklık durumuna döndürmeye başlayın. Gözleriniz hala kapalı. El ve ayak parmaklarınızı yavaş yavaş oynatın. Kollarınızı ve bacaklarınızı hafif hafif oynatın. Başınızı bir yandan diğer yana çevirin. Yavaşça bedeninizi hareket ettirin. Şimdi hiç acele etmeden gözlerinizi açın.

Yine derin bir nefes alın ve bırakın. Bu süreçten yavaş yavaş çıkın ki bedeniniz bu süreci kademeli olarak yapmayı alışkanlık haline getirsin. Yavaşça ayağa kalkıp gerinerek bedeninizin normal aktivite düzeyine dönmesine yardımcı olabilirsiniz.

Artık tümüyle uyanıksınız. Yine de sakin ve rahatlamış durumdasınız. Bedeniniz enerji dolu. Günlük işlerinize devam etmeye hazırsınız.



Meditasyon örneği;

Anne sütü arttırmak amacıyla meditasyon yaptığınızda temel amaç stres yükünü azaltmaktır. Stres yükü azaldıkça anne sütü miktarı ve kalitesi artacaktır. Ancak anne sütünü azaltan tek neden stres değildir. Bu nedenle meditasyon yaparken sizde stres yaratan diğer tıbbi durumları bir hekim kontrolünde takip etmeniz fayda bulunmaktadır.

Meditasyon seansı sırasında kullanılabilecek bazı cümlelere örnek vermek isterim. Bu cümleleri ve telkinleri sesli bir şekilde kaydedip rahatlatıcı (uygun dalga boyunda) bir müzik eşliğinde dinleyerek seansınızı daha verimli bir hale getirebilirsiniz.

Keyifli yolculuklar...

Merhaba

Şimdi bulunduğun odada tavanda bir noktaya odaklan,
Bulunduğun yerden hareket etmeden sadece bu noktaya bak.

Şimdi derin nefes al,

Ciğerlerini hava ile doldur ve yavaşça nefesini ver

Tekrar derin nefes al... ve ver...

Derin nefes al... ver...

Gözlerini kapat

Alın bölgede parlak bir ışığın ortaya çıktığını düşün...

Bu ışık alnından yavaş yavaş ayak ucuna kadar iniyor...

Işığın geçtiği her alanda kasların gevşiyor...

Bedenindeki her kas gevşiyor...

Tüm gerginliklerin kayboluyor...

Aldığın her derin nefes ile gevşiyorsun

Verdiğin her nefes ile rahatlıyorsun

Bedenin yavaş yavaş gevşerken tüm stresinin nefesinle birlikte vücudundan çıkıp gidiyor.

Nefesini verdikçe vücudun daha da rahatlıyor

Şimdi kendini rahat, dingin ve dinlenmiş hissedebilirsin...

Ne kadar iyi bir anne olduğunu düşün

Kendinden emin, kendine güvenen...

Bebegi için en doğrusunu isteyen ve uygulayan...

Şimdi kendi değerini daha iyi anlıyorsun...

Kendin ve bebeğin için en doğru adımları atıyorsun...

Her durumu sakın ve kendinden emin bir şekilde karşılıyorsun...

İçindeki bilgelik ve güçle bağlantı içerisinde...

Her şeyin en doğrusunu bilmek adına seni yönlendiren gücü içinde hisset

Söylediğin her şey tam bir güven ve eminlik duygusuyla söyleniyor...

Yaptığın her şey tam bir güven ve eminlik duygusuyla yapılıyor...

Ayaklarında sanki bir yay varmışçasına yürüyorsun...

Rahat ve yüklerinden arınmış yürüyorsun...

Belinde kocaman bir uçan balon bağlanmış ve seni yukarılara taşıyor...

İşte bu kadar hafiflemiş ve arınmış durumdasın...

Başın dik ve yüzünde kocaman bir gülümseme...

Anneliğin verdiği muazzam duygu bedenini adeta sarıyor...

Her hücrene kadar dinginliği ve güveni hisset...

Coşkuyla ayakların yerden yukarıya doğru uçuyor...

İşte kendini gerçekleştiren anne...

Huzurlu, yaptığından emin, kendine güvenen...

İnsanlar sana saygı duyuyor

Etrafındaki herkes senin muazzam annelik duyguna hayran kalıyor...

Kararlarına saygı duyulan, güvenilir ve dürüstsün...

Hazır olduğunda derin nefes al...

Ve ver...

Vücudundaki rahatlığı hisset...

Ve verdiğin nefesle daha da rahatla...

Yüzünde bir tebessüm oluşuyor...

Mutlu, dinlenmiş ve huzurlusun...

Ve hazır olduğunda gözlerini açabilirsin...

Ortamin farkında ol...

Vücudunu esnetebilirsin...

Gülümsemen devam ediyor...

Kendinden daha da eminsin...

Vücudun dinlenmiş ve huzurlusun...

Annelik yolculuğuna kararlı adımlarla devam edebilirsin.



VE BİR SONBAHAR DAHA GEÇİYOR ÖMRÜMÜZDEN



YAZI: Dr. Şükrü GÜNGÖR

Sonbahar, güz, hazan...

Hep aynı mevsimin farklı isimleri.

Hazan mevsimi...

Hüzün veya hüznün mevsimi olarak da anılır. Bir anlamda insanlara hüznün verir sonbahar. İnsanlara ölümü hatırlatır. İnsan nasıl tek tek ölüme giderse, yapraklar da öyle tek tek dökülür. Fakat aslında her ikisi için de bir yok oluş değildir bu. Bir yenilenme, bir yeniden doğuştur.



Sonbahar işte, insan dışarı çıkarken ne giyeceğini şaşıyor. Hava bi öyle bi öyle. Tıpkı insanlar gibi. Ne zaman nasıl olacakları belli olmayan, nerede ne şekilde yanında veya karşında olacağına ihtimal veremediğin gibi.

Sonbahar işte... Saat beş dedi mi havaya bir ağırlık çöküyor. Bununla orantılı olarak insanlara da... Bazı günler bardaktan boşanırcasına yağmurlu, bazı günlerse ağaçları yerinden oynatacak kadar kuvvetli rüzgarlı. O soğuk her zerreye öylesine işleniyor ki bir bütünü yaşıyorsun. Cam-

ları kıracak gibi esen rüzgarın sesi ninni gibi geliyor kulağa. Bazen oturup düşünmek için fırsat işte! Sonbahar işte... Sonbahar denilince akla sarı renk ve düşen yapraklar gelir. Yazın sıcak günleri sona erer. Önce geceleri serinlemeye başlar. Artık akşam üstleri kısa kollularla hafiften ürperir insan da ince bir ceket ister sırtına. Derken yapraklar dökülmeye, yaz boyunca hasret kalınan yağmurlar yağmaya başlar. Hele o ilk yağmurun kokusu. Toprağın uzun süre sonra kana kana içine çektiği yağmur suyuna karşılık bize cömertçe sunduğu nefis koku.

Sonbahar işte... Yaz aylarının bittiğini, çevrede gördüğün sonbahar sözleri ile anlayabilirsin aslında. Sosyal medyada fotoğraf ve video altında yazılan sonbahar ile ilgili sözleri sayesinde okuyanlarda duygusallık hakim olur. Bolca düşünceler, keşke ve acabalar en çok bu mevsimde kendini hissettirir. Eski günlere duyulan özlem, yaşananlar için yapılan muhasebe; sonbahar ilgili sözler aracılığı ile ruhlara dokunur.

En ünlü şairlere de ilham olan sonbahar mevsimi, günümüzde severek okuduğumuz sonbahar



sözleri alıntılar listesini oluşturur. Akıllara hemen gelen Nazım Hikmet sonbahar sözleri ile kendinden bahsettirir. Saygıyla anılan daha pek çok şair; sonbaharın hissettirdiği o eşsiz duyguları kağıda dökmüştür..

Nazım Hikmet'ten
"Sonbahar Sözleri"
Çiçekli badem
ağaçlarını unut.
değmez,
bu bahiste
geri gelmesi mümkün
olmayan hatırlanmamalı.
ıslak saçlarını
güneşte kurut
olgun meyvelerin
baygınlığıyla parıldasın
nemli, ağır kızıltılar...

sevgilim, sevgilim,
mevsim sonbahar...
Birçok kişiye göre sonbahar, mevsimlerin en güzeli en hassas olanıdır. Sonbahar geldiğinde evlere ve kişilere hafiften bir sakinlik gelir. Daha az sosyalleşme, daha az insanla görüşme ve içe kapanıp kendini bulma arayışları bu mevsimde yaşanır. Oluşan bu seçimlerde mevsimin şartları etken olsa da kişilerin sonbahar temalı okuduğu şiir ve sözler de ruhlarının biraz olsun dinlenmesine yardım eder. Aynı Şair Metin Altıok'un Dizeleri gibi... Sonbahar -ki acının değişmez dipnotudur-

Sesinin solgun göğünde
Küçük bir yıldızla
bir harfî tutuşturur.
Savrulur her yana kavruk
kelimelerle,
Yüreğini acıyla
buruşturur.
Bakışının pasıyla
zırhlanan dünya,
Binlerce pıtrak
yapıştırır yüzünün
kumaşına
Sonbahar -ki doyumsuz
bir aşkın sonudur.
Metin Altıok, Sonbahar
Toprak tonlarının hakim olduğu, ağaçların döktüğü yapraklarla yolların süslendiği, dolaplardan kışlıkların çıktığı sonbahar mevsiminde sonbahar sözlerini hatırlayalım



Kavgayı, bir yaprağın üzerine yazmak isterdim; sonbahar gelsin yaprak dökülsün diye...

Öfkeyi, bir bulutun üzerine yazmak isterdim; yağmur yağsın bulut yok olsun diye...
Yılmaz Güney

En sevdiğim mevsime geldik... Yapraklar saracak, gök gürültülü yağmurlar yağacak. Sonbahar, hüzdündür; hüznün ise, ben demektir. -
Özdemir Asaf

Sonbaharda çiçeklerden bahsetmek iyi gelir. İnşa-

nın içini ilkbahardaymış gibi ümitle doldurur.

Paulo Coelho

İtir saksısında artan koku, denizlerde uğultular ve işte dolgun bulutları ve akıllı toprağıyla sonbahar...
Nazım Hikmet Ran

Yağmuru sevdiğini söylüyorsun ama yağmur yağınca şemsiyeni açıyorsun, güneşi sevdiğini söylüyorsun ama güneş çıkınca gölgeye kaçıyor-sun, rüzgarı sevdiğini söylüyorsun ama rüzgar çıkınca perdeni örtüyor-

sun. İşte bundan korkuyorum çünkü beni de sevdiğini söylüyorsun. William Shakespeare

Tutuklandığım mevsim yazdı, serbest kalırsam artık her yer sonbahar. Küçük İskender

Biz de sonbaharın dinlendirici ve öğretici havasından esinlenerek bu satırlara en güzel sonbahar sözlerinden birisi ile bitirelim....

Ve bir sonbahar daha geçiyor ömrümüzden.





YAZI: Dr. Saadet GÖK

HOŞ GELDİN EYLÜL...

Hoş geldin eylül:)) bunaltan sıcaklardan sonra bir ferahlık getir:))

Aslında yıl dönümleri sanki ocak ayında değil de, eylül ayında oluyor gibi hissedirim ben. Yenilenme zamanı sanki eylül gibi... Güzel başlangıçlar için kabuk değiştirme zamanıymış gibi...

Eylül bir telaş, bir koşturmayla gelir... Özellikle çocuklar için de okul ziline çalması, kitap, defter kokusudur. Aylardan eylülde olmamız çocukların okula başlaması için yeterli bir kriter mi? Çocuklar gerçekten okula başlamaya hazırlar mı? Özellikle de değinmek istediğim konu; 1'inci sınıfa başlama kriteri olarak sadece yaşa bakmak yeterli mi?

İlkokul 1'inci sınıf öğrencilerinden beklenen önemli sorumluluklar vardır. Bunlardan başlıcaları okuma, yazma ve temel aritmetik bilgileri kazanmalarındır. Okula hazır olmak demek, bu beceriler için hazır olmanın yanında psikolojik olarak da hazır olmayı gerektirir. İlkokula psikolojik olarak hazır olmak demek okul hayatına ayak uydurabilmektir.

6 yaşında okula başlayacak çocuğun öncelikle yeterli özgüvene sahip olması gerekir. Bunun için anne-babayla güvenli ilişki kurmuş olması ve güvenli bir ayrılığı başarabiliyor olması gerekmektedir. İlkokul 1'inci sınıfa başlayan çocuğun sorumluluk alabilmesi, yaşlılarıyla rahat sosyal ilişkiler kurabilmesi



ve bu ilişkiyi sağlıklı bir şekilde sürdürmesi beklenebilir.

Kimi çocuklar yeni ortamlara uyum sağlamakta zorlanmazken, kimi çocuklar bu anlamda ciddi sıkıntı yaşamaktadır. Okula hazır olan çocuklara baktığımızda başkaları ile iletişim kurmada istekli olduklarını görürüz. Bilinçli bir şekilde kendi davranışlarını kontrol edebilir, dinlemeyi bilir ve sözel yönergeleri yerine getirirler. Zihinsel olarak yeni beceriler kazanmaya, yeni bilgiler öğrenmeye ve daha fazla şeyler yapabilmeye istekli olurlar.

Fiziksel anlamda olgunlaşmış fakat psi-

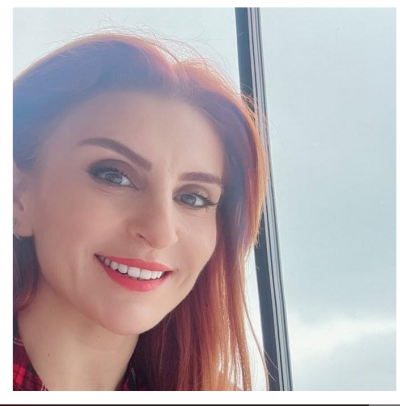
kolojik olarak hazır olmadan okula başlayan çocuklar ise kurallara uyma, sorumluluk alma, ödev yapma, sırada oturma, gerektiğinde konuşma gibi dürtü kontrolü gerektiren davranışlarda uyum problemi yaşamaktadırlar. Okulun beklenilenlerini yerine getirecek içsel gücü kazanamadıklarından, sorumluluk altına girdiklerinde kriz oluşabilmektedir. Bu şekilde hazır olmadan okula başlayan çocuğun okul ile ilgili olumlu duygularının oluşması da mümkün değildir.

Psikolojik olarak okula hazır olan bir çocuk için okula başlama ne kadar heyecan verici ise psikolojik olarak ha-

zır olmadan okula başlamak zorunda kalan bir çocuk için aynı durum kaygı vericidir. Çocuğun bu dönemde gelişen benlik algısıyla beraber, fark ettiği endişe duygusunun yanında bir de kaygısıyla baş etmesi pek mümkün olmayabiliyor. Böyle durumda çocuğun hazır olmasını sağlamak için bir oyun terapisinde destek almak faydalı olacaktır. Okula her anlamda hazır olan çocuğun akademik başarısının yüksek olacağı da aşıkardır.

Geleceğimizin emanetçisi kıymetli çocuklarımızın yeni eğitim, öğretim yılı hayırlı olsun:))

Böyle durumda çocuğun hazır olmasını sağlamak için bir oyun terapisinde destek almak faydalı olacaktır.



YAZI: Dr. Arzu ŞAŞOĞLU
DÜZAHED BAŞKANI

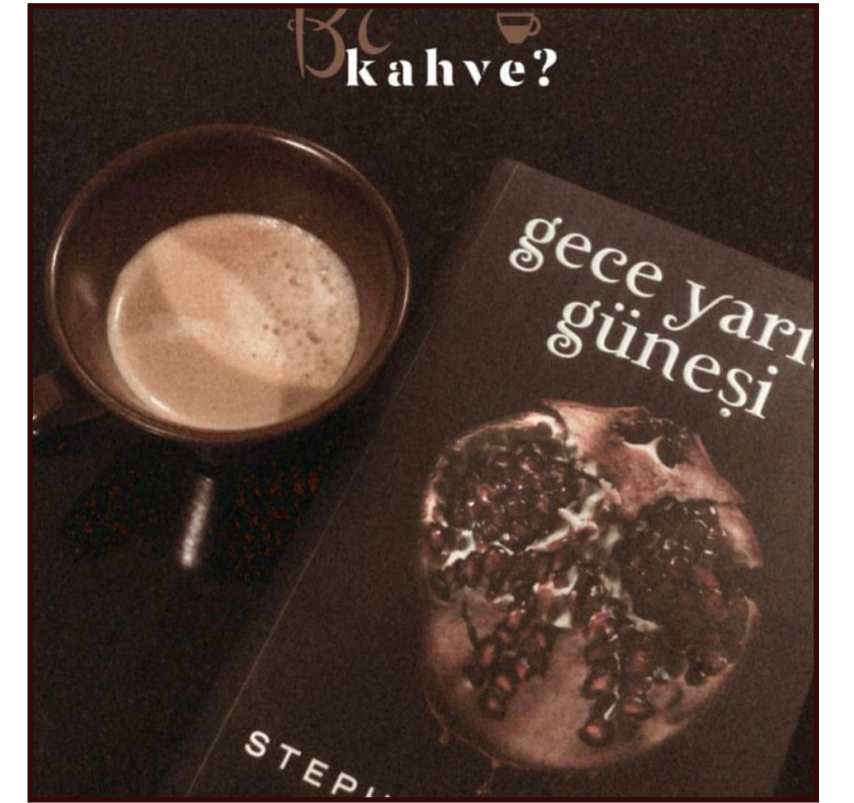
KİTAP VE KAHVE KOKUSU...

Bugüne dek hep kitaplardan bahsedip durdum, sonra bu ay ne yazsam diye düşünürken aklıma neden kitaba en iyi eşlikçi olan kahve hakkında olmasının ki yazım bu ay dedim. Kitap kadar olmasa da kahveyle de epey bir geçmişim var sonuçta. Çoğumuz gibi annelerimizin hazırladığı duble Türk kahvesi ile ders çalıştım ben de. Sonra üniversite zamanlarında Nescafe ile devam ettik, evet bizim zamanımızda Starbucks vs. yoktu ve evet yaşım ortaya çıktı. Neyse işte zamanla ikisi bir arada üçü bir arada gibi çeşitleri denemiş olsam da hiçbir zaman sütle aram iyi olmadığından ötürü sevemedim .Bence kahve dediğin sade olacak, kokusu ve ağızda bıraktığı o lezzet bir yandan, diğer yandan çay gibi olmadığından yalnız içilebilir olması ,alet edevat gerektirmemesi (o dönemlerdeki alışkanlığım olan granül kahve için diyorum) bendeki anlamını arttırdı .

Önce kahvenin kelime köküne inmezsem bir kitap bağımlısı ve gastronomi öğrencisi olarak ayıp etmiş olurum. Kahve sözcüğü, Türkçeye Arapçadaki kahve (قهوة) sözcüğünden geçmiştir. Öte yandan bu tabirin Arapçada ilk kez hangi tarihte kullanıldığı bilinmezliğini korumaktadır. Arapçadaki bu sözcüğün etimolojisi şüphelidir. Büyük olasılıkla bu kelime Arapçada “iştahı kesildi” anlamındaki kahiye fiilinden türetilmiştir. Kahve bitkisine gelince, kökeninin Afrika’ya dayandığı, içecek olarak kullanımının ise Arabistan’dan başladığı ve tüm dünyada yaygınlık kazandığı bilinmektedir. Kökboyasigiller (Rubia-

ceae) familyasının Coffea cinsinde yer alan bir ağaç ve bu ağacın meyve çekirdeklerinin kavrulup öğütülmesi ile elde edilen tozun su ya da süt ile karıştırılmasıyla yapılan içecektir. Kahve tanelerinin demlenmesi ile o muhteşem süreç başlar, ancak filtreleme, öğütme boyutu, demleme süresi, su sıcaklığı ve miktarı gibi değişik faktörler farklı içeceklere yol açabilir. Günümüzde bir çeşit filtrelenmiş kahve olan Espresso ve türevleri başta olmak üzere dünyada pek

çok kahve çeşidi tüketilmektedir. Kahve içerdiği kafein maddesinin uyarıcı niteliği yüzünden dikkat artırıcı ve uyanık tutucu özelliğe sahiptir. Vikipedi sağ olsun ders notlarımı açıp bakmam gerekmedi. Kahvenin benim hayatımdaki rolünde Nescafe’ye gelmiştik en son; ardından çekirdek kahve ve o muhteşem kokusuyla tanışınca granül kahve anlamını yitirdi elbette. Önce çoğu kişi gibi French Press ile başlayan süreç V60lar ,filtre kahve makineleri ve derken kahve makinelerine geçiş yapılarak devam etti. Kahve makineleri derken hafife alınmasın lütfen gerçekten çoğu-



nu denedim diyebilirim, kapsül kahve makineleri, çekirdek öğütüp espresso yapanı öğütülmüş kahve konularak espresso yapanı bugün piyasada yaygın olan pek çok makinayı denedim dersem yalan olmaz. Kimi yeterince sıcak olmadığından kimi basınç vs. sorunlar nedeniyle istediğim kıvamda kremalaşmadığından elendi, kapsül kahve makineleri ise malum kapsül fiyatları nedeniyle elense de zaman zaman şehir dışına çıktığımda farklı aromalar denemek amacıyla aldığım ve bir türlü vazgeçemediğim aşamada kaldılar. Kapsüllü kahveler sağlıklı mı veya zararlı mı soruları

kafamda döner dururken ,içerisinde belli bir miktarda kanserojen ve toksik maddeler bulunur, ancak bu toksik maddeler, insan sağlığını tehdit edecek bir düzeye sahip değildir gibi açıklamalar içime su serpmese de aromasını sevdiğimden fiyatlara rağmen vazgeçemiyorum diyebilirim.

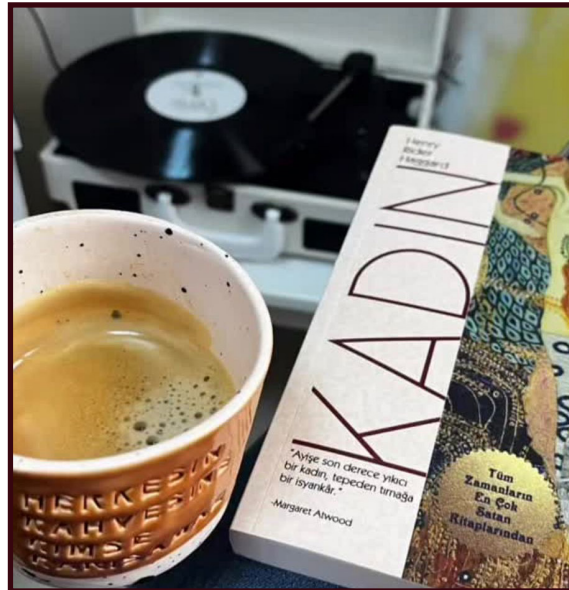
Arabica, Robusta ve yörelerine göre seçeneklerin sayamayacağım kadar çok olduğunu düşünenecek olursak karar vermenin ne kadar zor olduğunu anlatabilirim sanırım. Ama zamanla hangi yöre kahvesini sevdiğini, o kahve çekirdeklerinin kavrulma oranının

Kahvenin çekirdeği kadar sizinle de ilgilidir kahve yani kiminle içtiğinize bakar, babanıza veya annenize yapıp karşılıklı içiyorsanız ayrı keyiftir, eski bir dostla muhabbet ederken içiyorsanız ayrı. Kırk yıllık hatrının olması da boşuna değildir ama bu hatır bilene tabii.

nasıl olması gerektiğini alttaki notaları meyvemsi olup olmaması orta yumuşak, dengeli sert veya yoğun olmasını ayırt etmeye ve damağınız hangisiyle yola devam edeceğinize karar veriyor. Ama en önemlisi taze kavrulup içilmeden hemen önce öğütülmesi diyebilirim ki bunu zaten biliyorsunuzdur. Altta yatan notaları yani kahveyi yudumladıktan sonra damağınızda kalan o tatları ayırt etmeye başladıktan sonra kahveden zevk almaya başlıyorsunuz diyebilirim ve o tatları şekerle bastırmanıza üzülürüm.

Genellikle sıcak içecek olarak bildiğimiz kahveler son zamanlarda karşımıza çıktığı şekilleriyle buzla veya soğuk olarak da servis edilebilmekte veya kokteyller yapılabilmektedir. Soğuk kahveye her ne kadar olumsuz yaklaşısam da denedikçe damağımın alıştığını ve hatta son tatilimde cold brew kahveye bayıldığımı belirtmem gerekir, kokteyller de ona keza insanı o muhteşem kahve kokusuyla kendine bağlıyorlar derim size. Benim için özetle orta ve hatta yoğun kavrulmuş ama arkalarda meyvemsi ekşilik olmadan dengeli olan bir kahve uygun bir şekilde demlendiyse ve yanımda bu güzel kahveye eşlik edecek bir dost sesi varsa daha birşeycik istemem desem de ,akşam kitabımı okurken veya çalışırken kendi hazırladığım mis gibi taze çektiğim kahvenin de yeri ayrıdır.

Kahvenin çekirdeği kadar sizinle de ilgilidir kahve yani kiminle içtiğinize bakar, babanıza veya annenize yapıp karşılıklı içiyorsanız ayrı keyiftir, eski bir dostla muhabbet ederken içiyorsanız ayrı. Kırk yıllık hatrının olması da boşuna değildir ama bu hatır bilene tabii.



AHEFAHBS

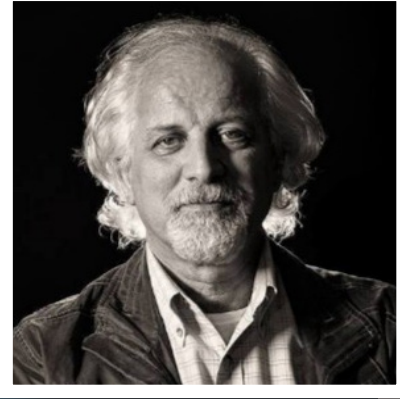
Nâşterilerimiz Ne Diyor?



“ Programı 2 gündür kullanıyorum. Gördüğüm kadarıyla bir veri kaybı yaşamadım. Eski kullandığım programda kronik kasma ve donma sorunları vardı. Ahefahbs o anlamda çok hızlı. Genel anlamda memnunum. Tavsiye ederim...”

“ **Dr. Metin Özkan**
Merkez 2 Nolu Asm/Bayburt
★★★★★





YAZI: Dr. İsmail ERTİN

HAVANA GÜNLERİ*

Bu sayıda konuğumuz Aydın-Nazilli'den; Aydın Tabip Odası Başkanı ve NAFOD Yön. K. Başkanı Jin. Op. Dr. Esat ÜLKÜ

Fotoğraf tarzı, hemen tüm NAFOD'lular gibi belgesel fotoğrafçılığa dayansa da, gelecek zaman içinde creative ve post-modern fotoğrafa yönelmek istiyor. AFIAP ünvanının sahibi. Çeşitli karma sergilere katıldı ve yarışmalarda dereceler aldı.

13 Ekim 2020'de Covid nedeni ile vefat etti. Anısına saygı ile...

Havana Günleri

Ağustos ayının son günlerinde arkadaşım arayıp, Küba'ya gidelim mi deyince, içimi bir heyecan dalgası kapladı. Çok görmek istediğim ve özellikle fotoğraf çekmek istediğim bir yer için arkadaş bulmuştum. Eşim uzun uçak yolculuklarından hoşlanmadığı için Avrupa ötesi yerlere onunla gitme şansım yoktu. Yeşil pasaportun da avantajını kullanarak bir Eylül sabahının çok erken saatlerinde İzmir havaalanına doğru yola düştük. Aslında grubumuz bir iş kolunun müşterilerinden oluşuyordu ve yalnızca bir kadın seyyah içeriyordu.

Yarı uykulu geçen 3-4 saatten sonra Madrid'e indik, burada da Yeşil pasaport imdada yetişti. Vizesi

* Jin. Op. Dr. Esat ÜLKÜ'nün Dr. İsmail ERTİN ile söyleşisinden...



olmayanlar lounge'larda pineklerken biz 7-8 kişi ver elini Madrid. Bu kısa sürede neresi görülür, Puerto Del Sol (güneş kapısı meydan), ne yenir, tapas& kırmızı şarap. Madrid biraz Ankara gibi, heyecansız (hakkını yemeyelim gündüz 3-4 saatlik yorumdur), durgun. Ama Tapas için değer.

İspanyol havayollarının bizim şehirlerarası otobüslerin konforunun mumla aratan uçağı ile 10 saatlik Atlantik üstü yolculuk bizi bekliyor. Yolculuğun son kısmı Bermuda şeytan üçgeninden geçecek – hafif iç ürpertisi -. Usta yolcu-

lar arka sıralarda yatarak seyahat etme becerisini gösterirken ben koltukta. Yanımda Havana Teknik Üniversitesinden bir Elektronik Profesörü bey. Neyse hiç değilse muhabbet olur. Ve ilk şok, saygı-değer hocam Küba'daki rejim muhalifi, çok daha fazla özgürlük istiyor. Allah Allah sosyalist bir ülkeye gitmiyor muyuz daha fazla özgürlük nereden olacak? Doğal koşullarda Kübalıların yurtdışı seyahati imkansız gibi, ancak bir davet alır ve masraflarınızın karşılanacağı taahhüt edilirse çıkabiliyorsunuz. Kısa dalga radyocu olan hocam da bir İspanyol dostu saye-

sinde bu şans 2 yılda bir kullanıyor. Ama şu anki en büyük problem, arkadaşının eski pc'sinden söktüğü anakartı gümrükte bırakmadan nasıl Küba'ya sokacağı.

İlerleyen zamanda gözlerimiz kapanıyor ve şimşek çakmalarıyla uyanıyoruz. Tam Bermudada şeytan üçgeninin üzerindeyiz, uçak alçalmaya başlamış ve etraf yağmur fırtına gökgürültüsü, şimşek... Neyse salimen gece 10 gibi iniyoruz. Karanlık yollardan geçerek, Hilton Havana (Habana Libre) oteline geldik. Otel iyi ama Hilton'la uzak yakın alakası

Küba'ya bir daha gitmek ister miyim? Kesinlikle evet, ama en az 15 gün olmalı, adanın doğusu, Trinidad ve diğer yerleşim yerleri mutlaka araç kiralananarak gezilmeli derim.



yok,meğerse 1958 den önce Hilton muşşşş. Yine de temizlik konusunda biraz duyarsız olursanız idare eder.

Önümüzdeki beş gün boyunca Havana sokaklarının altını üstüne getirdik. 1982 de Unesco tarafından koruma altına alınan bu kent adeta 1960'larda durmuş. Müt-hiş ama bakımsız binalar,-sıcak kanlı ama İngilizce bilmeyen rengarenk insanlar. Her öğleden sonra sağanak yağmur. Devrim meydanı,EskiHavana,-Devrim müzesi ,Capitol,-sanCristobal,Moro adası ve kalesi, Miramar, Pinar del Rio,1995 te yapılmış Atatürk büstü gez bakalım,çek bakalım. Ama her foto 1 cuc (CUC turistler

için yaratılmış,yaklaşık 1euro değerindeki para, bunu kullanmak zorunlu ,1 cuc normal pesonun 25 katı. Küba şimdiye dek gezdiğim ülkelerin en pahalılarından biri. Sistem turist soymaya göre kurulmuş.)

Küba için ansiklopedik bilgilerden,uzunca söz etmeyeceğim. 16.yy'daki İspanyol istilas ve tüm ada halkının katledilmesi ya da ithal bulaşıcı hastalıklar sonucu ölmeleri, iş gücü için Afrika ve Güney Amerika'dan esirler getirilmesi ile sonuçlanmış .Bu devirde ormanlar ve ağaçlar İspanyol kadırga ve saraylardaki mobilya için feda edilmiş. Heyy Greenpeace, gezi parkı uyuyor

musunuz ? Sonra Havana ABD'nin Vegası olmuş, kaçak içki ve kumar merkezi, ta ki 1958'deki devrime kadar. 1960'larda Domuzlar Körfezi çıkartması, SSCB ile füze krizi, ABD ambargosu (halen sürüyor) yılları. Bu süreçte ciddi SSCB desteği var. Gorbaçov ve Prest-roika sonrası yaşam standardında ciddi düşme ve bugünler. Barınma,sağlık,eğitim ücretsiz olsa da, evsiz ve aç hiç kimse olmasa da hayat düzeyi oldukça düşük. Ama koşullar herkes için hemen hemen aynı. İnsanlar Che yi çok seviyorlar. Fidel için aynı harareti göstermiyorlar ,hatta biran önce Raul CASTRO başkan olsa da daha bir ortam yumuşayıp gevşese bek-



lentisindeler.

Sevgili purocular, Cohiba dahil (benim favorim Romeo ve Juliet ile Partagastır)hiçbir puro Havanalı dilberlerin !!!, baldırlarında imal edilmiyor, fotoğraflarda göreceğiniz gibi Alfonso bizatihi sarma işlemini kendisi yapıyor. Ayrıca Havanalı hanımlar, geniş meşrepli, hatta zaman zaman tacizkar olsalar da genç olmaları dışına bir özellikleri yok, bir kadın uzmanı olarak ortalamanın altında oldukları bile söylenebilir. Ancak müt-hiş salsa yapıyorlar,bakın o ciddi tehlike arz ediyor.

Yemek konusu büyük hayal kırıklığı, bol okyanus balığı (lezzetsiz),kötü pişmiş karides ve istakoz. Bazen tavuk ve kırmızı et Ancak buralar her yerde buzzzz gibi, buccanero&crsyta. Cola, Fanta, Sprite bulunuyor. Rom tatlı bir içki, bana göre değil ama Mojito süpperrr. Draft biralarda çok lezzetli. Yeni yeni pizzacı vb. restoranımsı yerler açılıyor oralarda karnınız doyabilir. Kahvaltı Avrupa'ya göre daha iyi, çünkü Türk turistlere alışmışlar. Balları 1. Sınıf. Resmi dükkanlarda Purolar çok pahalı,

ama çiftliklerden alınanlar, 1/10 fiyatına çok iyi purolar var. Denemeden alamayın.

Geceleri müzik evleri (casa delamusica), Tropicana Show, konserler, Malecon sahil yolu, Karga ve Kırmızı Tilki caz bar (en çok burayı sevdim, single malt olmasa da Ballantines ve Cohibarobusto ile harikaydı – Küba'da kapalı alanlarda tutmek serbest) Buena Vista Social Club vb, vb. Çok renkli ve şamata dolu ,aman kendinize mukayyet olun.



En ilgi çekici olaylardan biri, burada nüfusun % 30'nun ait olduğu Afrika kökenli bir din olan Santeria dininin ayini idi. Yaradılışı dansla anlattılar. Ayin dediğiniz de müzik, dans ve Romdan oluşuyor :))

Rehberimiz Fiedel, Havana'da Türk büyükelçiliğinde, İstanbul'da da Küba konsoloslukunda çalışmış, mükemmel öğretisi Türkçe bilen, her derde deva bir dost idi. Babası, Batista'nın sarayına saldıran ilk 110 devrimciden

biri. Bilin bakalım adını kim koymuş .

Küba'ya bir daha gitmek ister miyim? Kesinlikle evet, ama en az 15 gün olmalı, adanın doğusu, Trinidad ve diğer yerleşim yerleri mutlaka araç kiralananarak gezilmeli derim.

Havana havalimanında giriş ve çıkış ciddi eziyet, soğuk savaş döneminde doğu Berlin e daha kolay girip çıkmıştım. İnanılmaz ama retina kontrolü yapıyorlar.

Madrid hava alanının duty-free'leri hanımlar için bu dünyadaki cennet, bizler için de ilginç, ne ararsanız var ve ciddi uygun fiyatlara.

Benden bu kadar, belki Havana'da rastlarız.Çok ayrıntılı ve hatta biraz fazla acımasız eleştirel bir bakışla Küba bilgisi ararsanız ; <http://roundtheworldnow.blogspot.com/2010/01/yeni-baslayanlar-icin-ksa-kuba-tarihi.html>

AHEFAHBS

Nâşterilerimiz Ne Diyor?



“

Kullanmaya başlayalı iki gün oldu.
Veri kaybı görmedim hiç.
Eski kullandığım programa göre çok hızlı
ve pratik. Teşekkürler...

”

“

Dr. Hasan Solman
Kahta 6 Nolu Asm/Adıyaman
★★★★★

”



ÜLKEMİZDE AKCİĞER SAĞLIĞINI İYİLEŞTİRMİYİ HEDEFLEYEN ‘TÜRKİYE SOLUNUM KOALİSYONU’ İLK ETKİNLİĞİNİ MÜZE GAZHANE’DE GERÇEKLEŞTİRDİ.



YAZI: Dr. Yusuf BAŞAK

Ülkemizde akciğer sağlığını iyileştirmeyi hedefleyen ‘Türkiye Solunum Koalisyonu’ paydaşları içinde AHEF’inde olduğu 17 Uzmanlık Derneği ve 6 Hasta Derneği’nden oluşan TÜRKİYE SOLUNUM KOALİSYONU “Dünya Akciğer Günü” nedeni ile önemli bir etkinliğe imza attı. İlk etkinliğini Müze Gazhane’de gerçekleştirdi

AHEF’i temsilen koalisyonda bulunan AHEF Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Yusuf Başak aile hekimliğinin birincil görevlerinden olan koruyucu hekimliğin öneminden bahsetti. Başak AHEF olarak tüm uzmanlık dernekleri ile iş birliğine önem verdiklerini ve koruyucu hekimliği önceleyen, halkın sağlığını ön plana alan projelere devam edeceklerini açıkladı. 27 Eylül 2023 Tarihinde Müze Gazhane de yapılan etkinliklere geniş halk kitleleri koalisyon temsilcileri ve basın mensupları katıldı. Etkinliğe AHEF’i temsilen Dr. Arzu Yılmaz ve Dr. Seda Türe Arabacıoğlu temsil etti.

“Bir internet sitesi değil YAŞAYAN BİR PLATFORM”



www.ahfakademi.org

**AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ FEDERASYONU
BİLİMSEL ve SOSYAL PLATFORMU**

ÜYE SAYISI **22.019** HEKİM

CANLI
372
KONFERANS/
KONSEY

Gerçekleştirilen Canlı
Konferans/Konseylere Sayısı

702
KONUŞMACI

Platformumuzda
Konuk Edildi

10.958
SORU-KATKI

Canlı Konferans/Konseylere
İzleyicilerden Gelen
Soru-Katki Sayısı

CANLI
299.086
BAĞLANTI
NOKTASI

Canlı Konferans/Konseylere
Katılan Farklı
Bağlantı Noktası

PLATFORMA **1.502.836** KEZ GİRİŞ YAPILDI.



Hepsi ve Daha Fazlası İçin
www.ahfakademi.org



AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ FEDERASYONU
Atatürk Bulvarı No: 143/3 Kızılay/ANKARA
Telefon: 0 312 417 59 83
E-posta: ahf@ahf.org.tr



www.bilimselbilisim.com

BİLİMSEL BİLİŞİM İletişim Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.
Büyükdere Sokak No: 3/18 Kavaklıdere/ANKARA
Telefon: 0 312 426 47 47 - 0 312 466 23 11 - Faks: 0 312 426 93 93
E-posta: iletisim@bilimselbilisim.com



www.ahefvitrin.com.tr

Tüm ihtiyaçlarınız için

**AİLE
HEKİMLERİMİZİN
HER ZAMAN
YANINDAYIZ**



**AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ
FEDERASYONU
2008**