



TUSÇAD Nefes



TUSÇAD NEFES, TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ ÜCRETSİZ YAYIN ORGANIDIR. YIL:2 SAYI : 2 OCAK / ŞUBAT / MART 2021



Tuscad Genel Başkanı
Metin ALTUNDAL

Mesela Yani..!

Ülkemizin ve Dünyanın içinde bulunduğu süreç hepimizin malumu, tabii hal böyle olunca da pandemi-
de mağduriyetlerde kaçınılmaz oldu.
İşini kaybeden, evine ekmek götüremeyen, iş yerlerini kapatmak zorunda kalan, hayatını kaybedenlerin
geride kalan yakınlarının mağduriyeti içimizi sızlatan önemli konular.
Diyorum ki; devletimiz zaten elinden geleni yapmaya çalışırken birazda fedakârlık başka yerlerden
gelse...

Mesela; 2021 bütçesinde siyasi partilere hazine yardımı olarak ayrılan yaklaşık 500 trilyon-
yonu, ihtiyaç sahiplerine versek, siyasi partileri de hali vakti yerinde olup peşlerinde koşan
destekçileri desteklese..

Meclisteki vekillerimiz maaşlarının yarısı olan yıllık yaklaşık 75 trilyonu, pandemiye evine
ekmek götüremeyen seçmenine verse..
Sendikalarımıza bütçeden üye aidatı olarak ödenen yıllık yaklaşık 600 trilyon, yetimlere,
işsizlere verilse, onun yerine üye olan çok gönüllü arkadaşlar maaşlarından kendi aidatlarını
ödeseler..

İyi günde ve günümüzde ülkenin imkanlarından faydalanarak ihale üstüne ihale kazanıp
servetine servet katanlar elini taşın altına koyarak vefa borçlarını ödeseler..

Mesela diyorum hani..!



Sağlıkta Çalışanlara Ulaşımında Sürekli İndirim İstiyoruz!

Sağlık Çalışanlarına sadece pandemi döneminde işe yarıyormuş mu-
amelesi yapan sayın yetkililer artık bu huyunuzdan vazgeçin LÜTFEN...!

Nasıl ki Öğretmenlerimiz sadece okullar açıktan değil 365 gün
indirimden yararlanıyorsa,Nasıl ki Emniyet mensuplarımız nöbete ya
da bir olaya müdahaleye giderken değil günlük hayatta da yararlanıyor-
sa,Nasıl ki Silahlı kuvvetlerimiz sadece düşmanla savaşa giderken değil
24 saat yararlanıyorsa,Nasıl ki Sarı Basın kartı olan çalışanlar sadece
habere giderken değil sürekli indirimden yararlanıyorsa,Nasıl ki PTT ve
buna benzer birçok kurum çalışanları bu imkandan yararlanabiliyorsa
Sağlıkta çalışanlarında yararlanmasını artık çok görmeyelim.

Yukarıda saydığımız indirim alan kesimin bu indirimden yararlanma-
larını sonuna kadar destekliyor, bizimde sadece bu süreçte dalga geçilir
gibi 3 ay 3 ay değil sürekli hak olarak verilmesini istiyoruz.



Sendika Başkanları Ne Yapsın ?

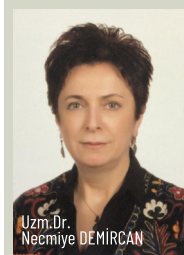
Sendika Başkanları kamu kurumunda
kendi mesleğine denk gelen çalışanın
aldığı maaş kadar maaş alsın..
Sendika Başkanları ödenmeyen döner
sermaye kadar ek ödeme alsın..

Sendika Başkanları yıllık toplu görüş-
me masasında memura laik gördükleri
4 + 4 kadar zam alsın..



Tuscad Genel Merkezinden Diyarbakır Şubesine Ziyaret

Tuscad Başkanı Metin Altundal
ve merkez yönetim kurulu üyeleri
Diyarbakır şube yöneticileri ile bi-
raraya gelerek dernek çalışmaları
hakkında istişarede bulunuldu,
sonrasında İl Sağlık Müdürlüğü
ziyareti gerçekleştirildi.



Homeopati Nedir?

Homeopati, vücudun kendi
iyileşme mekanizmalarını
tetiklemek amacı ile özel
olarak hazırlanmış ve
yüksek oranda seyreltilmiş
doğal maddeler kullanan
bütünsel bir tıbbi tedavi
şeklidir.

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ

ÜYELERİMİZE BÜYÜK HİZMET

COVID-19 ANTİKOR TESTİ

300 TL YERİNE SADECE 50 TL İRTİBAT

0533 491 08 16

TUSÇAD

29 il Merkezinde (Adana,Ankara, Antalya,Aydın,Batman,Bursa,Çanakkale Denizli,Diyarbakır,Elazığ,Eskişehir, Gaziantep,Hatay,İstanbul,İzmir, K.Maraş,Kayseri,Kırklareli,Kocaeli, Konya,Kütahya,,Malatya,Mersin, Muğla,Ordu,Samsun,Sivas,Tokat, Trabzon) geçerlidir.



Kurumlarımızın Gizli Kahramanları Güvenlik Görevlileri



Her Şehit Bir Fidan!

Covid-19 salgınında hayatını kaybeden sağlıkta çalışanlar anısına 300 adet fidan dikimi gerçekleştirilmiştir.

Azrular,İstekler ve Gerçekler

Tuscad Başkanı
Metin ALTUNDAL



Bir Araştırmanın Düşündürdükleri

Ruh Sağ.Hast.Uzm.
Doç.Dr Gökben HIZLI SAYAR



Virüsleri Anlamak

Patoloji Uzmanı
Uzm.Dr. Bülent AKANSU



Sanat Üzerine Bir Gezinti

Emekli Öğretmen
Şeref AKANSU



Uzatmalı Aşk

Tuscad Yön.Kur. Üyesi
Necati YALÇIN



Sağlık Çalışanı Hakkını Nasıl Aramalıdır?

Göz Hastalıkları Uzm.
Op.Dr.Serkan GÜRESER



BU DERNEK HEPİMİZİN WWW.TUSCAD.ORG WEB ADRESİMİZDEN ÜYE OLABİLİRSİNİZ



0 533 491 08 16



TÜSÇAD

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ

SÜRELİ YAYIN

YIL: 2 SAYI:2 OCAK / ŞUBAT / MART 2021

TÜSÇAD Adına İmtiyaz Sahibi
Metin ALTUNDAL

Genel Yayın Yönetmeni
Ragıp Onur SARAÇ

Haber Merkezi
Bülent AKANSU

Grafik
Süleyman GENÇ

ADRES
Beşevler Mh. Yıldırım Cad. No: 254 Karya Güçlü İş
Merkezi B/B Nilüfer BURSA

BASKI
Marmara Baskı Sonrası Hizmetleri Ltd.Şti
Sakarya Mh. Kıbrıs Şehitleri Cad. Alper Sk. No:5/B
Osmangazi/BURSA
Uludağ V.D. TİC. Sic. No: 84239 V.NO: 6120646691

Gazetemizde yayınlanan haber ve fotoğrafların her türlü hakkı Tüsçad'a aittir. kaynak gösterilmeden kullanılamaz. Nefes'te yayınlanan köşe yazılarından yazarlar sorumludur.

- 1- Sağlıkta çalışanların sosyal birliktelikleri ve meslektaşlık olgusunu güçlendirmek için,
- 2- Tüm çalışanlarımıza sosyo-ekonomik açıdan en üst düzeyde fayda sağlayabilmek için,
- 3- Kültürel zenginliklerimizi birlikte gezip, keşfetmek için,
- 4- Ayrıştırmayan, birleştiren bir sivil toplum kuruluşu olarak sizleri güçlü kılabilmek için,
- 5- Hiçbir şekilde siyasi veya sendikal taraf olmadan fark yaratmak için,
- 6- Bir yerlere yaslanmadan sağlıkta çalışanların temsil edilebildiğini göstermek için,
- 7- Haklarınızın aranması konusunda bir yerlerden icazet almadan yanınızda olabilmek için,
- 8- Bizlere üvey evlat muamelesi yapanlara inat sosyal tesisler yapmak için,
- 9- Daha huzurlu çalışma ortamları oluşturmak ve çalışma barışına katkı sağlamak için,
- 10- FEDERASYON VE KONFEDERASYON OLABİLMEK İÇİN,

GAYRET BİZDEN DESTEK SİZDEN

VİZYONUMUZ

Faaliyette bulunduğumuz sağlık kuruluşlarında güler yüzlü, çevreye duyarlı, hukuka ve ahlaki ilkelere bağlı çalışanlarımızla birlik ve beraberlik tesis etmektir.

MİSYONUMUZ

Sağlıkta çalışan arkadaşlarımızla el ele verip huzurlu çalışma ortamları yaratmak, kurumların liyakat esasına göre idare edilmesini sağlamak, sosyo ekonomik katkıda bulunmak en büyük hedefimizdir.

TÜSÇAD ÜYE VE YAKINLARINA
TÜRKİYE'DEKİ ANLAŞMALI
BP İSTASYONLARINDA GEÇERLİ

NET %3
İNDİRİM



TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ



TIKLAYIN ÜYE OLUN
www.tuscad.org

YILLIK ÜYELİK SADECE 25 TL



Askerlerine Sahip Çıkan bir Komutan Olamadınız Sayın Bakanım.!

Salgınla mücadelede yorulduk, yıprandık, öldük ama sesimizi duyan komutan olmadınız Sayın Bakanım. Gözle görülmeyen düşmana karşı savaşırken, bizim önümüzde koşan, kucak açan, onore eden, motive eden komutanımız olmadınız Sayın Bakanım.

Komutan güçtür, komutan önderdir, komutan sorun çözendir, komutan tebaasına sahip çıkandır, komutan çığlıkları duyan, sahayı görendir. Biz teker teker hasta olduk, öldük ama yine de meslek, millet, insanlık adına mücadeleden korkmadık, kopmadık.

Komutan her gün ekranlara çıkıp ne yaptı.! sayı verdi, uyardı, alkışladı ve hakları ödenmez dedi. Ne yaptı komutan, üç ay döner sermaye vereceğim

diyerek bir parmak bal çaldı ağızımıza ve bütün Türkiye maaşlarımıza iki kat zam geldi zannetti.

Ne yaptı komutan, sadece pandemi döneminde toplu ulaşımı kullanıyormuşuz 3 aylığına ulaşımı ücretsiz yaptı ama sonrasını düşünmedi.

Ne yaptı komutan, 3600 ek gösterge için kılını kıpırdatmadı, Döner sermaye adaletsizliğini görmezden duymazdan geldi.

Ne yaptı komutan, sağlık çalışanları bu savaşta hayatını kaybederken gözyaşı döktü ama onlara Şehitliği yakıştıramadı, görev Şehidi diyemedi.

Ne yaptı komutan, enflasyon karşısında eriyip giden maaşlarımıza bir gram katkı koyarak bu sizin annenizin ak sütü gibi helaldir diyemedi.

Ne yaptı komutan, sadece doktor bakanymış gibi hep keseri bir tarafa doğru yontarak büyük çoğunluğu mutsuz etti.

Velhasıl kelim komutan ordusunun çok çok gerisinde kaldı ama, sağlık ordusu savaşmaya ve bu savaşı kazanmaya inanmış şekilde yoluna devam ediyor. Bu dönemde sahada mücadele eden tüm çalışanlarımıza kolaylıklar diliyor Allah yar ve yardımcıları olsun diyoruz.

Sendika Başkanları Ne Yapsın..!

Sendika Başkanları kamu kurumunda kendi mesleğine denk gelen çalışanın aldığı maaş kadar maaş alsın..

Sendika Başkanları ödenmeyen döner sermaye kadar ek ödeme alsın..

Sendika Başkanları yıllık toplu görüşme masasında memura laik gördükleri 3 + 4 kadar zam alsın..

Sendika Başkanları memura kazanım elde ettikleri kadar pirim alsın..



Ragıp Onur SARAC

Kısacası; Sendika Başkanları hak ettikleri kadar para alsın..

Sendikalar, Aidatları Hükümetten değil üyelerden alsın, alsın ki çalışmayınca üye hesap sorsun...

Aidatı Hükümet değil üye ödesin, ödesin ki; Sendikalar işverenin değil, üyenin yanında dursun..

Tüm bunlar olsun ama üye de sendikasının yanında dik dursun, dursun ki; Sendikalarımız güçlü olsun..
Tüm bunlar olsun..

Olsun ki; kim hizmet için varmış, kim makam mevki ve para için varmış herkes görsün..
Saygılarımla

Olympos'tan Uludağ'a

Antik çağın ilk tarihçilerinden Herodot' un (MÖ 490-420) yazdığı "Herodot Tarihi" isimli kitabında Uludağ, "Olympos" olarak geçer ve Olympos' da Lydia Kralı Kroisos'un oğlu Atys' in yaşadığı trajedi anlatır. Herodot' tan 400 yıl sonra Amasya doğumlu coğrafyacı Strabon' un (MÖ 64-MS 21) yazdığı 17 kitaptan oluşan "Coğrafya" isimli eserde ise Uludağ, "Olympos" ve "Olympos Mysios" olarak yer alır. Strabon; "Mysia" isminin aslının Lydia'lılarda gürgen ağacı anlamına gelmekte olduğunu belirtir. Bursa' nın güzel mesire yerlerinden birisi olan "Misi Köyü" nün ismi de buradan gelmektedir.

Bizans öncesinde Olympos olarak anılan dağ, Bizans döneminde manastırlarla dolu olduğu için "Keşiş Dağı" olarak da isimlendirilmiştir. Olympos, Olympos Mysios, Keşiş Dağı,

Ruhban Dağı olarak anılan Uludağ' da Nilüfer Çayı ile Deliçay arasındaki vadi ve tepelere 28 manastır kurulmuştur. Orhan Gazi Bursa' yı uzun bir kuşatmadan sonra teslim almış ve dağdaki keşişlerin yaşadığı manastırların bir kısmı terk edilirken, bazıları Doğlu Baba, Geyikli Baba, Abdal Murat gibi müslüman dervişlerin inziva yerleri olmuştur. Uludağ; 1925 yılında Osman Şevki Bey'in önerisiyle bugünkü adını almıştır.

Osman Şevki Uludağ (d.1889, Bursa- ö. 1964, İstanbul) askeri doktor (radyoloji uzmanı), tıp tarihçisi, besteci, milletvekili ve yazardır. 1925 yılında Cumhuriyet tarihinin ilk tırmanışını gerçekleştirerek zirvesine çıktığı Uludağ' ın isim babasıdır. 120' den fazla Türk musikisi eseri bestelemiş, "Genç Osman Türküsü" nü derlemiştir. V.,

VI., VII. dönem TBMM milletvekilidir. Askeri doktor olarak Balkan, I. Dünya ve İstiklâl savaşlarına katılmış, Balkan Savaşları' nda Edirne cephesinde Vize ve Lüleburgaz' da, I. Dünya Savaşı' nda Çanakkale, Dobruca, Romanya ve Bulgaristan cephelerinde bulunmuştur. Cenevre' de Eugène Pittard' dan antropoloji dersleri almış, yurda dönüşünde İstanbul' da Erkân-ı Harbiye Coğrafya Encümeni' nde bir süre görev yapmıştır.

Osman Şevki Bey, Coğrafya Encümeni üyesi iken ilmî araştırma için Millî Müdafaa Vekâleti adına 1925 yılında Bursa' ya giderek öğretmenlerden oluşan Coğrafya Encümen Azası gezisine katılmış, dağın heybetinden etkilenip, İstanbul' a dönünce Erkân-ı Harbiye-i Umûmiye' ye verdiği raporda, Keşiş dağının adının "Uludağ" olarak

değiştirilmesini önermiştir. Bunun üzerine Mareşal Fevzi Çakmak' ın emriyle Keşiş dağının adı Uludağ' a çevrilmiş; soyadı kanunuyla da (1934) kendisi Uludağ soyadını almıştır.



BURSA' DA GÖRÜLMESİ GEREKEN 10 TARİHİ YER

Osmanlı Devleti' nin ilk resmi başkenti olması yanı sıra, tarih boyunca birçok farklı topluluğun yerleşim yeri olan Bursa' da bu dönemlere ait birçok tarihi eser ve yapı bulunmaktadır. Bunlar arasından sizler için keyifle gezeceğiniz 10 tanesini seçtik.



1- Ulu Cami: Bursa'da Yıldırım Bayezid tarafından 1396-1400 yılları arasında yaptırılmıştır. Mimarın Ali Neccar veya Hacı İvaz olduğu sanılmaktadır. Caminin kündekari tekniği ile yapılmış minberi, Selçuklu oyma sanatından Osmanlı ahşap oymacılığı sanatına geçişin en önemli örneklerinden biri kabul edilmektedir.



2- Koza Han: 15. yüzyıl sonlarında 2. Bayezid tarafından mimar Abdül Ula Bin Pulat Şah'a yaptırılmıştır. Hanlar bölgesinde Ulu Cami ile Orhan Cami arasında bulunur. Geçmişte birçok farklı adı olmasına rağmen, son olarak ipek kozası ticareti bu handa yapıldığından Koza Han adıyla anılır olmuştur. Dış duvar örgüsünde tuğla ve kesme taştan karma teknik kullanılmıştır. Zemin katta 45, alt katta 50 oda olmak üzere toplam 95 odası vardır.



3- Mudanya Mütareke Evi: Bursa'nın Mudanya ilçesinde bulunan, Kurtuluş Savaşı'mızı sonlandıran Mudanya Mütarekesi'nin imzalandığı tarihi evdir. 19. yüzyıl sonlarının



mimari yapısına sahiptir. 13 odası ve 2 büyük salonu vardır. Birinci katta mütarekenin imzalandığı salon ve görüşmelerde Türkiye'yi temsil eden İsmet İnönü'nün çalışma odası, üst katta İsmet Paşa ve yaverlerinin yatak odaları yer almaktadır.



4- Osman Gazi ve Orhan Gazi Türbeleri: Tophane Parki' nda yer alan türbelerden Osman Gazi' ye ait olanı sekizgen planlı tasarıma sahip. Oğlu Orhan Gazi' ninki ise kare formunda tasarlanmış. Her iki türbe de sadelikleri ile dikkat çekiyor. Hatta pencerelerin üzerindeki süslemeler yapılırken bile bu durumun korunmasına özen gösterilmiş. Orhan Gazi Türbesi, tüm orijinal detaylarını koruyarak günümüze ulaşmayı başarmış. Ancak babasının türbesi önce 1801 yılında çıkan yangında, sonrasında ise 1855' teki depremde ağır hasar almış ve yıkılmış. Ancak Sultan Abdülaziz' in emri doğrultusunda 1863 yılında aslına uygun olarak yeniden inşa ettirilmiş.



5- İznik Ayasofya Camii: İlk olarak MS. 7. yüzyılda Romalılar tarafından yapılmış Gymnasium üzerine Bizans Dönemi' nde bazilika olarak inşa edilmiştir. Hristiyanlık ile ilgili önemli kararların alındığı 7. Konsül 787 yılında bu kilisede toplanmıştır. İznik' in tam ortasında, surlarla çevrili kentin dört kapısından gelen yolların kesiştiği yerde bulunan bu tarihi yapı, 1331' den sonra Orhan Gazi' nin isteğiyle camiye dönüştürmüştür.



6- Tophane Saat Kulesi: Osmanlı padişahı 2. Abdülhamit' in tahta çıkışının 29. yılı şerefine inşa edildiği rivayet edilmektedir. Osmanlı dönemi mimarisini yansıtan önemli bir anıtsal eserdir. Tophane Parki içinde, Osman ve Orhan Gazi türbelerinin arkasında yer alır. Bulunduğu yerden panoramik Bursa manzarasının görünmesi dolayısıyla, yangın

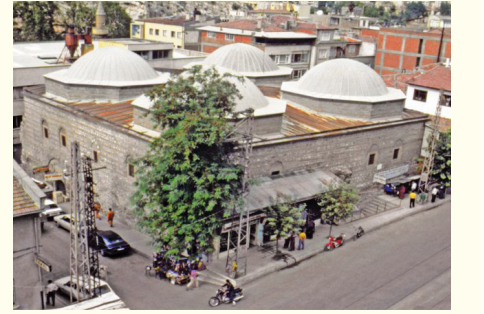


kulesi olarak da kullanılmıştır.

7- Muradiye Külliyesi: Muradiye Külliyesi, Bursa' da Osmanlı sultanları tarafından yaptırılan son külliye. Sultan 2. Murad tarafından 1425-1426 yılları arasında yaptırılmış ve içinde bulunduğu semte ismini vermiştir. Cami, medrese, hamam, darüşşifa ve türbeden oluşan Muradiye Külliyesi' ne Fatih Sultan Mehmed, 2. Bayezid ve Kanuni Sultan Süleyman dönemlerinde yapıldığı bilinen türbeler de eklenmiştir.

8- Ördekli Hamamı Kültür Merkezi: Yapımına Yıldırım Bayezid döneminde başlanmış olup, Bursa'nın Timur ordusu tarafından işgali nedeniyle, yapımı yarım kalmıştır.

Hamam Çelebi Mehmed döneminde tamamlanmıştır. 1485'te Çandarlı İbrahim Paşa, hamamın duvarına bir çeşme yaptırmıştır. Uzun bir süre harap durumda olan yapı, 2006-2008 yılları arasında kültür merkezi olması amacıyla restore edilmiştir. Hamam bünyesinde iki adet seminer salonu, fuaye salonu, kahve salonu, sergi salonları, geleneksel sanatlar kurs ve uygulama salonları ve Türk mutfağından yemeklerin sunulacağı bölümler yer almaktadır.



9- Yıldırım Bayezid Bedesteni: Yıldırım Bayezid tarafından 14. yüzyılın sonunda yapılmış olup, Osmanlı İmparatorluğu zamanında yapılan ilk bedestendir. Bankacılığın ve borsacılığın çekirdeğini oluşturan bu yapı, ülkedeki en değerli mallarının alınıp, satıldığı ve kıymetli eşyaların saklandığı bir yer olarak kullanılmıştır. Ulu Cami' den Kapalı Çarşı' ya giden yolun hemen sağında-dır. Günümüzde Kuyumcular Çarşısı olarak



kullanılmaktadır.

10- Yeşil Cami: Yeşil Cami, Bursa' da ilk dönem Osmanlı mimarisinin önemli örnekleri arasında yer alan bir tarihi yapıdır. Mimarı Hacı İvaz Paşa' dır. İçinde bulunduğu Yeşil Külliye' nin diğer yapıları ile birlikte kentin simgelerinden biridir. Caminin ünü, 15. yüzyıl Osmanlı çini sanatı için ayrı bir özelliğe ve öneme sahip çini kaplamalarından gelir.

Homeopati Nedir?

Homeopati, vücudun kendi iyileşme mekanizmalarını tetiklemek amacı ile özel olarak hazırlanmış ve yüksek oranda seyreltilmiş doğal maddeler kullanan bütünsel bir tıbbi tedavi şeklidir.

Tamamlayıcı tıp olarak da tanımlanan homeopati, günümüzde sık tercih edilen tedavi yöntemlerinden biridir. Bu tedavi yöntemi hastaya zarar vermeden hastalığı tamamen iyileştirme disiplinine dayanmaktadır.

Homeopati, 19. Yüzyılın başlarında Alman hekim Samuel Hahneman (1755-1843) tarafından kuralları belirlenen ve ilaç çalışmaları yapılarak geliştirilen bir tedavi sistemidir.

Sağlıklı bir kişide yapılan ilaç denemeleri sonrası ortaya çıkan bulgulara sahip olan hasta kişilere (benzeri benzerle tedavi etme) verilen homeopatik ilaçlar iyileşme sağlamaktadır. Homeopatide amaç, bütüncül bir yaklaşımla kişinin bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve dengelenmesi, fiziksel, duyuşsal ve ruhsal boyutta iyileşmenin sağlanmasıdır.

Klasik tıp, aynı semptomu sahip (örn: tansiyon yüksekliği olan) tüm hastalara benzer ilaç tedavisi verirken; homeopati için her hasta tektir ve farklı bir ilaç ile tedavi edilir. Bunu yaparken de hastalık değil, tüm beden tedavi edilir ve bozulan denge yeniden tesis edilmeye çalışılır.

- Homeopati, 27.10.2014 tarihli ve 29158 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği’ne göre Sağlık Bakanlığı tarafından onaylı sertifika almış hekim ve diş hekimleri tarafından uygulanır.
- Homeopatik tedavi, her yaş grubundaki insana, bitki ve hayvanlara rahatlıkla uygulanabilir.

- Homeopatik tedavi, homeopat hekim tarafından 1-2 saat süren bir anamnez sonrası yapılan değerlendirme sonrasında planlanır. Kullanım sıklığı ve süresi hastaya ve hastalığına bağlıdır.
- İlaçlar, homeopati sertifikasına sahip eczacıların bulunduğu eczanelerden temin edilmektedir.
- Homeopatik tedavi sırasında gerekli ise diğer tıbbi tedavi ilaçlarının kullanılmasında sakınca yoktur.
- Homeopati, bitkisel tedavi değildir. İlaç olarak bitkiler, mineraller, hayvansal ürünler ve bazen de insan doku ve salgıları kullanılmaktadır. Homeopatik hazırlama yöntemi sonrasında hazırlanan ilaçlar, etken maddeyi değil, enerjisini taşımaktadır.

- Homopati, plasebo değildir. Plasebonun uygun olmadığı bebek, hayvan ve bitkilerde oldukça etkindir.
- Homeopati her hastalığı iyileştiremez. Eğer iyileşmesi



Uzm.Dr.
Necmiye DEMİRCAN

mümkün olmayan bir genetik bozukluk varsa, akut-acil durumlarda (örn: kanama, kırık, şok durumu vb) ve yerine koyma tedavisi gereken durumlarda destek rolü görür.
- Homeopati yan etkisizdir demek doğru değildir. Doğru uygulandığında, kurallarına uyulduğunda hastaya zarar vermez. Ancak kurallara uyulmazsa “proving” denilen ilaç deneme reaksiyonu görülüp hastaya rahatsızlık verebilir. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yönetmeliği’ne göre Homeopatinin uygulama alanları:

- Gerilim tipi ve migren gibi organik olmayan baş ağrıları,
- Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi,
- Organik olmayan uykusuzluk,
- Kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji, irritabl barsak sendromu,
- Egzema, alerjik astım, alerjik rinit,
- Romatizmal hastalıklara ait artrit, kronik ağrı, ağız kuruluğu gibi durumlar,
- Solunum yolu hastalıklarına ait burun akıntısı, burun tıkanıklığı, öksürük, yutma güçlüğü, stomatit gibi durumlar,
- Kemoterapi yan etkileri olan, kusma, stomatit, ağız kuruluğu,
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı alanlarda tedaviye destek amaçlı,
- Sindirim sistemi hastalıklarına ait gastro-özefajial reflü ve gastrite bağlı mide ağrısı ve yanmasında, bulantı, kusma ve ishal gibi durumlar,

- Premenstrüel sendrom, dismenore, infertilite,
- Variköz ven, post operatif hematoma ve ağrının azaltılması,
- Kas iskelet sisteminin mekanik ağrısı,
- Diş ağrısı, olarak belirlenmiştir.

YOL HIPNOZU NEDİR?

Trafik kazalarının altında sürücünün her zaman yorgun,uykusuz veya dikkatsiz olması yatmaz.Otoyol hipnozu denen olay ; yolun tekdüzeliği karşısında beynimizin gözlerimiz açıkken girdiği trans halidir. Buna benzer bir durum daha önce sizin de başınıza gelmiş olabilir.Kendinizi hiç farkında olmadan gitmek istediğiniz yerde buldunuz mu ? Eğer cevabınız evet ise siz de “ highway hypnosis ” yani “yol hipnozu” yaşamışsınız demektir.

Özellikle uzun süren yolculuklarda aralıksız şekilde araç kullanmanız durumunda yol hipnozuna girebilirsiniz.Yol çizgileri,sileceklerin uzun süreli çalışması yolda oluşan parlamalar, araç ışıkları ve

müziğin ritmi beyninizin çalışma ritmini ve şeklini değiştirebilir.Eğer gözleriniz bir noktaya takılıyor,bakışlarınız sabitleşiyor,göz kapaklarınız ağırlaşıyorsa dikkatli olmalısınız.

Başka türlü bir farkındalık hali olarak açıklanabilecek bu kavram,bilincin yaşadığı bir ayrışma durumu olarak da ifade edilebilir.Bilincin bir tarafı hipnoz etkisindeyken diğer taraf otomatik olarak aracı sürmeye devam eder.

Otoyol hipnozuna giren kişilerin beyni tüm yetkiyi sinir sistemine bırakıyor, beyinde oluşan amnezi yani kısmi idrak yitimi ana görevi yani araç sürdürmeyi sürdürürken,diğer kısımda idrak yitimi

oluyor ve çevrede olup biten hiç bir şeyi hatırlamıyor.

Çok tehlikeli olan bu durumdan korunmak için neler yapmalıyız.;

*Uzun yolculuklardan önce ve yolculuk sırasında ağır yemekler yemekten kaçınmalıyız

* Uykunuzu iyi alarak yolculuğa başlamalıyız.

* Sevdiğiniz müzikler yerine değişik ve ritimli müzikler dinlemeliyiz

* Aracın camlarını açarak sık sık havalandırmalıyız.

*Yan aynalardan ve dikiz aynasından sık sık çevremizi kontrol etmeliyiz.

*Sürüş esnasında gözümüzü bir noktaya sabitlemek yerine yol levhalarını okuma-

lıyız.

*Dalgınlık,göz kapaklarında ağırlaşma,-baş ağrısı durumunda hemen kenara çekerek kısa molalar vermeliyiz.

Yol hipnozunu direksiyon başında uyuymakla da karıştırmamak lazım, yol hipnozunda gözler açıktır ve motor sinirler aracı kullanmaktadır.Ama bilinç yoktur.

Yol hipnozu özellikle 4 saat araç kullanımdan sonra başlar, bu sebepten 4 saat sürekli kullanmaktan kaçınarak mola vermeliyiz.Araçtan çıkarak temiz hava ve basit esneme hareketleri faydalı olacaktır.Ayrıca araçta arada bir su içerek,-şekerleme sakız vs tüketerek ortamın değişmesini sağlamalıyız.



SADECE ŞİMDİ DEĞİL HER ZAMAN İNDİRİMLİ ULAŞIM İSTİYORUZ



SAĞLIKTA ÇALIŞANLARA ULAŞIMDA SÜREKLİ İNDİRİM İSTİYORUZ.

Sağlık Çalışanlarına sadece pandemi döneminde işe yarıyormuş muamelesi yapan sayın yetkililer artık bu huyunuzdan vazgeçin LÜTFEN...!

Nasıl ki Öğretmenlerimiz sadece okullar açıkken değil 365 gün indirimden yararlanıyorsa,

Nasıl ki Emniyet mensuplarımız nöbete ya da bir olaya müdahaleye giderken değil günlük hayatta da yararlanıyorsa,

Nasıl ki Silahlı kuvvetlerimiz sadece düşmanla savaşa giderken değil 24 saat yararlanıyorsa,

Nasıl ki Sarı Basın kartı olan çalışanlar sadece habere giderken değil sürekli indirimden yararlanıyorsa,

Nasıl ki PTT ve buna benzer birçok kurum çalışanları bu imkandan yararlanabiliyorsa Sağlıkta çalışanlarında yararlanmasını artık çok görmeyelim.

Yukarıda saydığımız indirim alan kesimin bu indirimden yararlanmalarını sonuna kadar destekliyor, bizimde sadece bu süreçte dalga geçilir gibi 3 ay 3 ay değil sürekli hak olarak verilmesini istiyoruz.

Kurumlarımızın Gizli Kahramanları “GÜVENLİK GÖREVLİLERİ”

Hastanelerimizde görev yapan Güvenlik Görevlilerimizi sağlık çalışanlarıyla bir bütün olarak gördüğümüzü ve kesinlikle ayırım yapılmaması gerektiğini her fırsatta belirtmekteyiz. Güvenlik çalışanlarımızın kurumlarımızın güven veren yüzü olduğunu ve hastalarımızın ilk muhatabı olduğu unutmamalıyız.

Hastanelerimizde görev yapan Güvenlik Görevlilerimizi sağlık çalışanlarıyla bir bütün olarak gördüğümüzü ve kesinlikle ayırım yapılmaması gerektiğini her fırsatta belirtmekteyiz.

Güvenlik çalışanlarımızın kurumlarımızın güven veren yüzü olduğunu ve hastalarımızın ilk muhatabı olduğu unutmamalıyız. Her türlü riskli ve sıkıntılı ortamlarda gece gündüz görevlerini icra etmeye çalışan bu arkadaşlarımızın değeri ve özlük hakları yeterli seviyede değildir.

Pandemi süresince riskleri bir kat daha artan ve pozitif negatif olayı bilinmeden hastaları ilk karşılayan kesim olarak birçok arkadaşın covid-19 pozitif olduğu ve sıkıntı yaşadığı bilinmektedir.

2004 yılında çıkan ve şu anda çalışanlarımızın derdine yetersiz olan 5188 sayılı kanun tekrardan düzen-



lenmeli ve yıpranmadan, şehitliğe maaştan izinlere kadar birçok konu gözden geçirilmelidir.

Aynı şekilde kendini ve kurum çalışanlarını koruma konusunda da yetkileri budanmış olan ve tamamen saldıran ve sataşan bazı kendini bilmezden yana olan yasalarımız Güvenlikçilerimizin elini kolunu bağlamaktadır.

Bu yüzdendir ki kurumlarımız polis noktalarıyla da desteklenmeli ya da aynı yetkiler görevli arkadaşlarımıza da verilmeli diye düşünüyoruz.

Kurumlarımızın girişinde Güvenlik görevlilerimizin kontrolünde; Avm lerde, belediyelerde, adliyelerde ve birçok kurumlarda olduğu gibi X-Ray cihazı olmalı ve ipten saptan kopmuş bazı kendini bilmezlerin kontrolü daha kolay olmalı.

TÜSÇAD

UZATMALI AŞK..!

Sayın yöneticilerimizde bize karşı bir sevgi bir aşk başladı ki sormayın gitsin. Oturup dediler ki tüm sağlıkta çalışanları öyle bir seviyoruz ki gözümlüğün önünden hiç ayrılmağını istemiyoruz.

İzinleri iptal edelim hep yanımızda olsunlar, emekli etmeyelim evlerine giderlerse biz onları çok özleriz dediler.

Ara sıra halkla birlikte alkışlayıp sevgimizi gösterelim ki ne kadar sevdiğimizi anlasınlar dediler.

Hatta öyle bir aşkla sevdiler ki hakları ödenmez insanlarsınız diyerek haklarımızı bile ödemeyi düşünmediler.

Salgında yorulduk, yıprandık ölüyoruz dedik alkışlıyoruz, tebrik ediyoruz ya daha ne yapalım dediler.

Bizde seviyoruz ama maaşlara seyyanen zam yapsanız diyecek olduk, yook o kadarda değil dediler.

Peki Dönmeyen Adaletsiz Döner sistemi var ya ona bir el atsanız demeye kalmadı konuyu değiştirdiler.

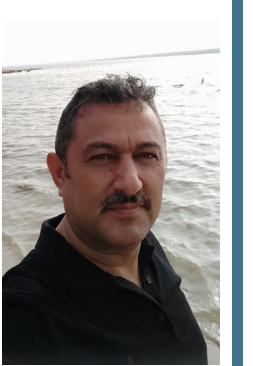
O zaman 3600 ek gösterge dedik, siz hala orda mısınız biz onu unutalı çok oldu dediler.

Hiç olmazsa tek kalem maaş sistemi olsun ne aldığımızı bilelim dedik, siz galiba bizi sevmiyorsunuz dediler.

Ama siz bizim için pandemi döneminde değerlisiniz der gibi gözümlüğün içine bakarak 3 ay 3 ay iyileştirme yapabiliriz dediler.

Ulaşımda indirim için pandeminiz kadar konuşun, ek ödeme için virüs varsa olur yoksa aşk biter dediler.

Kısacası arkadaşlar bize karşı sevgi uzatmalı Aşk gibi, pandemi döneminde seviyorlar, Pandemi bitince ne haliniz varsa görün diyecekler gibi..



Tüsçad Yön.Kur. Üyesi
Necati YALÇIN

Aşı kaygısı kişilerde bazı belirtilere neden olabilir

Tüm dünyanın mücadele ettiği Koronavirüse karşı aşılama çalışmalarının başlaması, salgının önlenmesi açısından umut ışığı oldu. Uzmanlar, aşılama çalışmalarıyla beraber kaygısı yüksek bazı kişilerde “aşı kaygısı” yaşanabileceğine dikkat çekiyor. Sürekli kaygının kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceğini belirten uzmanlar aşı yan etki beklentisinin ‘psikosomatik’ belirtileri ortaya çıkarabileceğini söylüyor.

Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, Covid-19 aşısına karşı yaşanan kaygıya yönelik değerlendirmelerde bulundu. Koronavirüs tüm dünyayı etkisi altına almışken umut ışığı olan “aşılama” sürecinin sağlık çalışanlarına uygulanmasıyla başladığını hatırlatan Özgenur Taşkın, bu dönemin birçok kişi için umut olurken kimilerinin ise aşı ile ilgili endişeleri olduğunu kaydetti.

Kaygı beyninizin yaşadığınız strese tepkisidir

Ülkemizde aşılama sağlık çalışanlarından başladığını kaydeden Taşkın, koronavirüsle mücadelede aşılanmanın önemine her fırsatta vurgu yapıldığını kaydetti.

Bazı kişilerde aşı kaygısının ortaya çıktığını belirten Özgenur Taşkın, “Aşı kaygısı



kişilerde bazı semptomlara sebebiyet vermektedir. Aslında kaygının yarattığı semptomlar genellikle aynıdır. Kaygı beyninizin strese tepki vermesi ve sizi ileride yaşayabileceğiniz potansiyel tehlikeler konusunda uyarma şeklidir” dedi.

Kaygı en kötü senaryoları akla getirir

Toplumun yaklaşık olarak %18’inin kaygı bozukluğu probleminden muzdarip. Problemin artış derecesi ile beraber patoloji dediğimiz hastalık seviyesinde seyredebileceği uyarısında bulunarak “Kaygısı olan bir kişi, her zaman en kötü senaryoyu düşünür. Kötü senaryo zihinde yazılır ve bu senaryo sürekli olarak zihinde dönebilir.

Sürekli olan kaygı sosyal hayatı durdurabilir, ruhsal sağlık bozulabilir ve işlevsellik azalabilir.

Önce aşı olmaya karar verin

Kaygı bozukluğu olan kişilerin hayat kalitesi oldukça düşüyor. Bu süreçte aşıya yaklaşımın adım adım ele alınmasını önerdi. Birinci adımın karar vermek, ikinci adımın

da verilen karardan sonra kişi aşı olduysa vücudunu dinlendirmesi. Çünkü kişi aşı olurken yan etki beklentisi ile aşıyı aldı ise ‘psikosomatik’ dediğimiz belirtiler ortaya çıkabilir.

Baş etmekte zorlanıyorsanız destek alın

Psikomatik bozuklukları, “fiziksel bozukluklardan farklı olarak herhangi bir organın işlev bozukluğuna bağlı olarak değil, duyu durum bozukluklarının bir uzantısı olarak ortaya çıkması” şeklinde tanımlayan Özgenur Taşkın, gerçekten yaşıyor muş gibi baş ağrısı, mide bulantısı, ateş, kusma, halsizlik gibi semptomların ortaya çıkabileceğine dikkat çekti. Taşkın, “Kaygı ataklarında ve psikosomatik bozukluklarda aşı sürecinde dikkat odağını değiştirmek, odağı bedenden uzaklaştırmak en etkili yöntemlerden biri olacaktır.

Kişi zaman zaman kaygı ve psikosomatik bozukluklar ile baş edebilir fakat baş edemediği noktada mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından destek almalıdır” tavsiyesinde bulundu.



Tüsçad Başkanı Altundal aşı oldu ve risk gurubundaki herkesinde mutlaka aşı olması gerektiğini belirterek bilimsel tek çözümün aşı olduğunu söyledi.



Maske + Mesafe + Aşı Bitir Bu İş Diyerek Aşımızda olduk hayırlısıyla.. Sevim Akyürek Hemşire hanıma ve tüm personele teşekkür ediyor, kolaylıklar diliyorum..



Kurumlara İsim Vermek İçin Yer Bağışlayan mı önemli? Can Bağışlayan mı?

Salgında Şehit olan Kahramanlarımızın isimlerinin, Aile Sağlığı Merkezleri, 112 istasyonları gibi Sağlık Kuruluşlarına Şehit ibaresi eklenerek verilmesini talep ediyoruz.

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ

SAYIN BAKANIM

GÖREVE GELDİĞİNİZ GÜNDEN
BU ZAMANA KADAR
HAKLARI VERİLMİYEN

SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR

HALA

SAHİPSİZ!

www.tuscad.org

Alzheimer Hastası Olmamak İçin Terketmeniz ve Edinmeniz Gereken 9 Alışkanlık

Demans hastası olan bir tanıdığınız varsa hastalığın kişi ve ailesi üzerinde ki etkisini çok iyi bilirsiniz. Alzheimer bir demans çeşididir ve maalesef tedavisi yoktur.

Peki haftada üç kez spor yapmanın demansa yakalanma şansını %70 azalttığını biliyor muydunuz? Amerikan Alzheimer Derneği, 5 milyondan fazla Amerikan'ın Alzheimer hastası olduğunu ifade ediyor. İlaçlar hastalığın belirtilerini azaltırken, Alzheimer için kesin bir tedavi yöntemi hala bulunamadı.

Demansa yakalanmak istemiyorsanız derhal terketmeniz gereken 9 alışkanlık:

1- Sigarayı bırakın

Sigara içmek vücudunuz çeşitli bölgelerine zarar verir ve beyin de bunlardan biridir. Sigara içenlerin, içmeyenlere oranla Alzheimer'a yakalanma riski %45 daha fazla. İşte sigarayı bırakmanız için iyi bir neden.

2- Daha fazla B12 vitamini alın

B vitamini sizi demanstan korur. Finlandiya'da yapılan bir araştırmaya göre

B12 vitaminini ne kadar çok alırsanız, Alzheimer'a yakalanma riskiniz o kadar düşüyormuş.

Genelde yaşlılarda B12 vitamini eksikliği görülmekte. B12 vitamini yumurtada, ette, balıkta ve deniz mahsullerinde bolca bulunmakta.

3- Daha aktif olun

Düzenli olarak spor yapın. Hem kalbiniz düzenli atacaktır hem de kan dolaşımınız sağlıklı bir şekilde gerçekleşecektir.

Tansiyonunuza dikkat etmeniz de fayda var. Orta yaşlıysanız ve kolesterolünüz yüksekse, Finlilerin yaptığı araştırmaya göre demansa yakalanma riskiniz çok fazla.

4- Daha fazla D vitamini alın

D vitamini eksikliği Alzheimer'a neden olmakta. ABD'de yapılan bir araştırmada D vitamini eksikliğinin Alzheimer'a yakalanma riskini %125 arttırdığı görüldü. Araştırmacı Miia Kivipelto, SVT'ye "D vitamini alımı Alzheimer'a yakalanmak için önemli faktörlerden" dedi.

Olabildiğince güneş ışığı almaya ça-

lışın. Güneşin fazla olmadığı yerlerde yaşıyorsanız D vitamini takviyesi alın.

5- Kahve için

Kahve içiyor musunuz? Çoğu kişi bilmesede kahve beyninizi korumakta.

Kahve bolca magnezyum içerir ve güçlü bir antioksidandır. Alzheimer'a yakalanma riskinizi %50 azaltır. İtalya'da yapılan bir araştırma günde bir bardak kahve içmenin Alzheimer'ı önlediğini savunuyor.

6- Başınızı koruyun

Başınızı çok sert bir yere çarparsanız demansa yakalanma riskiniz var. ABD'de yapılan bir araştırmada travmatik beyin yaralanmasının, Alzheimer'a yol açtığı görüldü. Motor sürüyorsanız kask takmayı ihmal etmeyin.

7- Alkol tüketiminizi azaltın

Fazla alkol tüketimi demans riskini artırıyor.

Günde bir kadeh şarap içmenin Alzheimer'ı önlediğine dair araştırmalar olsa da fazla alkol tüketiminin Alzheimer'a neden olduğu bir gerçek.

8- Beyin egzersizleri yapın

Beyninize tıpkı kaslarınıza davrandığınız gibi davranmalısınız.

Bunun için de en bilinen yöntemler bulmaca çözmek ve puzzle. Yeni şeyler öğrenmekten çekinmeyin. Yeni şeyler öğrenirken beyniniz ekstra efor sarfeder ve bu da sizin için sağlıklıdır.

9- İyi dinlenin

Araştırmacılar stresle demans arasında bir bağlantı olduğuna inanıyorlar. Stres kişiden kişiye değişebilen bir ölçüye sahip. Bu nedenle Alzheimer'ı gelişimini nasıl etkilediğine dair araştırmalar sürüyor.

Yine uyku beyin için çok önemlidir. Yeterince uyumamak demansa yol açmaktadır. İsveç'te yapılan bir araştırmada uyku sorunu olan erkeklerin demansa yakalanma risklerinin bir hayli fazla olduğunu kanıtladı.

El ele vererek bu bilgilerin yayılmasını sağlayabilir ve insanları demans hakkında bilinçlendirebiliriz. Paylaşmayı ihmal etmeyin.

Bağışıklığımızı kuvvetlendirmek için renk renk ve dengeli beslenmeliyiz.

Pandemi döneminde vücudun en çok ihtiyaç duyduğu bağışıklık sistemini kuvvetlendiren 14 kural olduğunu belirten Diyetisyen Ramle Duzcan, "Bağışıklığınızı kuvvetlendirmek için makro ve mikro besin öğelerini barındıran sağlıklı, antioksidan değeri yüksek, renk renk beslenebileceğiniz yeterli ve dengeli tabaklar çok büyük önem taşıyor" dedi.

Koronavirüsten korunmak için uyulması gereken hijyen kurallarının yanı sıra, bağışıklık sistemini kuvvetlendiren besinlerin önemi de arttı. Diyetisyen Ramle Duzcan, özellikle pandemi döneminde vücudun en çok ihtiyaç duyduğu bağışıklık sistemini kuvvetlendirmenin 14 altın kuralına değindi. Duzcan, "Bağışıklık, vücudun hastalıklara karşı korunmasını sağlayan savunma mekanizmasıdır. Hastalıklara karşı savunma mekanizmasını oluşturan, vücudu zararlı maddelerden koruyan bir sistemdir. Vücudu hastalıklara karşı dirençli hale getirmek için, vücudun zararlı olarak gördüğü tüm etmenleri engellemek için güçlü bir bağışıklık sisteminin olması gerekir. Bilindiği üzere Kovid-19 süresince en çok konuşulan şeylerden biri vücudumuzun bağışıklık sistemi oldu" diye konuştu.

Bağışıklığı kuvvetlendirmek için makro ve mikro besin öğelerini barındıran sağlıklı, antioksidan değeri yüksek, renk renk beslenebileceğiniz yeterli ve dengeli tabakların büyük önem taşıdığını söyleyen Duzcan,



"Beslenmede proteinlere, kompleks karbonhidratlara, Omega-3 gibi esansiyel yağ asitlerine, vitamin-mineral ve posa içeriği yüksek olan meyve ve sebzelere yer vererek besin kompozisyonunu sağlamak gerekir. Vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlamak; çok düşük kalorili diyetlerden uzak durmak çok önemli. Yine paketli ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalı" dedi.

Diyetisyen Ramle Duzcan, sözlerine şöyle devam etti: "Yeterli miktarda su tüketmek, güne güzel bir kahvaltı ile başlamak ve örnek protein yumurtayı kahvaltılara eklemek, yoğurt, kefir gibi probiyotik kaynaklara günlük beslenmede yer vermek, porsiyon kontrolü ile yağlı tohumları tüketmek, herhangi bir sağlık problemi yoksa beyaz çay, yeşil çay gibi antioksidan kapasitesi yüksek

çayları tüketmek, yemeklere ve/veya yoğurtlara baharat eklemek, haftada 2 kez kurubaklagil yine haftada 2 kez balıktüketimine önem vermek, vitamin yetersizlikleri varsa hekim kontrolü ile takviye kullanmak, fiziksel aktivite düzeyini arttırmak, düzenli ve yeterli uyku saatleri oluşturmak, stresten uzak durmak ve sigara ve alkol tüketiminden uzak durmak bağışıklığımızı güçlü tutmak için yapabileceklerimiz arasında."

Antioksidan özellikli meyve ve sebzelere yer verin. Güçlü bir bağışıklık için antioksidan içeriği yüksek besinlerin beslenmede yer almasını tavsiye eden Duzcan, "Antioksidanlar, besinlerde doğal olarak bulunan, oksidasyonu geciktirebilen veya önleyebilen maddelerdir. Antioksidan bakımından zengin besinler

serbest radikallerin etkilerini azaltır. A, C ve E vitaminleri, D vitamini, B6, B9, selenyum, mangan, çinko, demir antioksidan etkili vitamin ve mineraler arasındadır. Aynı zamanda ORAC (Oxygen radical absorbance capacity - Serbest Radikalleri Absorbe Etme Yeteneği) serbest radikallerin ve çeşitli hastalıklara yol açabilecek maddelerin emilim kapasitesini belirten değerlerdir" diyerek ORAC değeri yüksek olan besinlerin, antioksidanlar bakımından yüksek içeriği olan besinler olduğunu belirtti.

Kırmızı meyvelerin orac değeri yüksek ORAC değeri yüksek besinlerden bahseden Duzcan, "Siyah ahududu, goji berry, nar, böğürtlen, yaban mersini, mavi yemiş, erik, kırmızı ahududu, çilek, portakal, kiraz gibi meyveler, Brüksel lahanası, enginar, ıspanak, sarımsak, maydanoz, gibi sebzeler ORAC değeri yüksek besinler arasındadır.

Ayrıca; karanfil, sumak, tarçın, kekik, zencefil, zerdeçal, kimyon gibi baharatların, ceviz gibi yağlı tohumların da ORAC değerleri, dolayısıyla antioksidan özellikleri yüksektir. Besin çeşitliliğini sağlayarak antioksidan etkisi yüksek tabaklar oluşturulabilir" diyerek her vitamin ve minerale beslenmede yer vererek, vücuda ve bağışıklık sistemine yapacağı olumlu etkilerden faydalanılabileceğini söyledi.

Doğadaki Satranç Oryantiring

“Oryantiring temel olarak, harita üzerinde işaretlenmiş hedeflerden meydana gelen parkurda zamana karşı yapılan bir spordur. Amaç haritada işaretlenmiş hedefleri sırayla bularak parkuru en kısa zamanda tamamlamaktır. Kelime olarak “yön bulma” anlamına geldiği söylenebilir. Açık ve kapalı alanlarda yapılabilir. “

Oryantiring temel olarak, harita üzerinde işaretlenmiş hedeflerden meydana gelen parkurda zamana karşı yapılan bir spordur. Amaç haritada işaretlenmiş hedefleri sırayla bularak parkuru en kısa zamanda tamamlamaktır. Kelime olarak “yön bulma” anlamına geldiği söylenebilir. Açık ve kapalı alanlarda yapılabilir.

Oryantiring ülkemizde pek bilinmemesine rağmen, dünyada çok ilgi gören bir spordur. 20. yüzyılın başlarında ilk olarak İskandinavya’da spor olarak kabul edilmiş ve müsabakalar düzenlenmeye başlamıştır.

Ülkemizde ise 1970’ lerde askeriye bünyesinde yapılmaya başlanmış, 2001 yılında örgütlenme çabaları sonucu dağcılık ve izcilik federasyonlarına bağlı olarak faaliyetlerde bulunulmuş ve 2006 yılında ayrılarak Türkiye Oryantiring Federasyonu olarak çalışmalar devam etmiştir.



Emine ÖZTÜRK
Milli Takım Antrenörü

Sporcunun kullandığı ana malzemeler harita, pusula ve hedefe ulaştığında elektronik işaretleme amacıyla kullandığı kimlik kartıdır (SI). Harita 1/5000, 1/7500, 1/10000, 1/15000 gibi farklı ölçeklerde olabilir. Haritada oryantiringe özel işaretlemeler bulunur. Sporcu bu sayede hedefe nereden ulaşabileceğine karar vererek kendisine bir rota belirler. Sporcunun giyimi ve kullandığı ayakkabılar parkura uygun olacak şekilde kendisi tarafından standartlara uygun olacak şekilde belirlenebilir.

Uluslararası Oryantiring Federasyonu’nun kabul ettiği 4 disiplini vardır. Bunlar koşu, dağ bisikleti, kayak ve engellilere yönelik patikadır. İsimlerinden anlaşılacağı üzere farklı ekipmanlar kullanılsa da, amaç aynıdır. Bunlar dışında da, yapıldığı araziye, kurallarına, zamana göre pek çok farklı oryantiring türü vardır.

Oryantiring her yaş grubunun yapabileceği, sadece bedensel performansın değil, zihinsel performansın da çok ön planda olduğu keyifli bir spordur. Yapan kişide fiziksel kondisyon yanı sıra, düşünme ve problem çözme becerilerinin de gelişmesine katkıda bulunur. Genellikle doğal ortamlarda ve açık havada yapıldığından psikolojik açıdan da rahatlatma sağlar.



Özellikle çocuklarda doğru karar verme yetisini geliştirir. Çocuk böylece yeteneklerinin sınırlarını ve kendini tanır, zorluklarla baş etmeyi öğrenir. Hızlı düşünmesi ve yaratıcılığı gelişir. Yapan kişide genel anlamda doğa bilincini uyandırır. Genellikle açık havada yapıldığı için ailece doğaya çıkmayı teşvik eder, aile içi iletişimi artırır.

Bursa Oryantiring Spor Klübü (BOSK) 2017 yılında tarafımdan kurulmuş, bazıları milli olmak üzere her yaşta birçok başarılı sporcu yetiştirmiş aktif olarak çalışan bir kulüptür.

Emekli bir sağlık çalışanı ve milli sporcu olarak yıllardır bu sporu keyifle yapmaktayım. Sizlere de spor ve sağlık dolu günler diliyorum...



Patoloji Uzmanı
Uzm. Dr. Bülent AKANSU

Covid - 19 Pandemisi Işığında Virüsleri Anlamak...

Covid -19 pandemisi sayesinde aslında sıkça karşılaştığımız, ancak ilgimizi çoğu zaman pek çekmeyen virüsler konusunda merakımız arttı. Virüsleri anlayabilmemiz için öncelikle evrimsel süreçleri bilmek önemlidir.

Bu sayede yeni hastalıkların nereden geldiğine ve nereye gittiğine ilişkin tahminlerde bulunmamız mümkün olabilecektir. Bu pandemi mücadelesinde de evrim, savaştığımız düşmanı daha iyi tanımamıza yardım edecek ve çözüm üretmemize katkı sağlayabilecek en önemli konulardan bir tanesidir.

Evrim ve virüs alt türleri

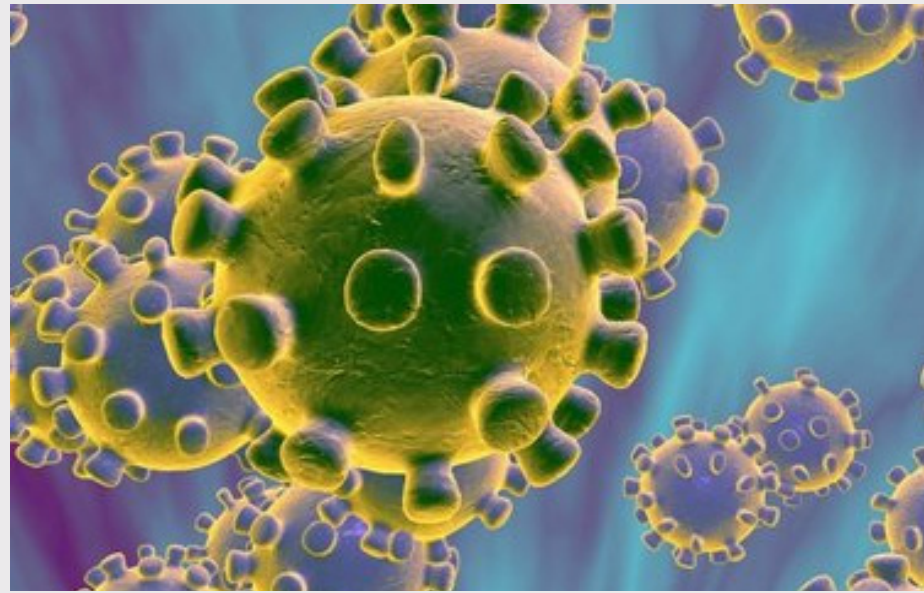
Aslında virüsler tek tip olmayıp, aralarında yakın akrabalık olan alt türlerden meydana gelen topluluklar oluşturmaktadır. Bunlar sürekli değişime uğramaktadır. Yani viral genler kopyalandıkça raslantısal mutasyonlar ortaya çıkar. Buna en iyi örnek gribe neden olan influenza virüsleridir. O kadar hızlı değişim gösterirler ki, bizi her yıl yeniden enfekte edebilirler. Virüs evrimini anlayabilmek için bu alt türlere yakından bakmak gerekir.

Bu alt türler yalnızca diğer organizmalarla değil, spesifik bir ortamda hayatta kalmak için birbirleri ile de mücadele halindedir. Yani bir virüs yeni bir organizmaya geçtiği zaman, genellikle birkaç alt tür bu daha başarılı olur. Kısaca ilerleyen dönemde o alt türlerin uyum sağlama ve hayatta kalma ihtimali artar. Buna doğada bazı canlılarda benzerini gördüğümüz "doğal seleksiyon" da diyebiliriz. Hızlı bir evrimsel gelişme yeteneğine sahip olması, virüslerin niçin en kalabalık organizma olduğunu açıklayabilir.

Bu sayede virüsler yeni bir konakçıya kolayca uyum sağlayabilmektedirler. Bunun için sadece doğru koşulların ortaya çıkması yeterlidir.

Evrim için uygun koşulların oluşması

Bu konunun önemi, 2009'daki H1N1 domuz gribi salgınında net bir şekilde anlaşılmıştır. Çok sayıda kişinin ölümüne yol açan bu hastalık, Meksika'da çok sayıda domuzun bir arada tutulduğu bir çiftlikte ortaya çıkmıştı. Virüs konakçısını çok kısa bir süre içinde öldürmüş ve kolaylıkla yeni bir yaşam alanı bulmuştu. Bunun için koşullar çok uygundu ve virüs bir konakçıdan diğerine çok kolay geçebiliyordu.



Bu sayede en güçlüünün hayatta kalmasını sağlayan koşullar oluşmuş, en saldırgan ve en bulaşıcı alt tür, daha az ölümcül olana karşı üstünlük kazanmıştı. Sonuçta bu evrim geçirmiş ve üstünlük sağlamış alt tür insanlara sıçramış ve salgına neden olmuştu.

Covid-19 açısından bakınca da benzer koşulların ortaya çıktığı düşünülebilir. Yarasalar özel metabolizmaları sayesinde çok sayıda virüs taşıyabilir ancak hastalanmazlar. Virüsün yayılma odağı olarak belirtilen yabani hayvan pazarında, virüsün

farklı tiplerinin dolaşması sürpriz olmayacaktır. Yani bu ortam koronavirüse aralarında insanların da olduğu çeşitli konakçı türlerine başarıyla uyum sağlaması için doğru koşulları sunmuş olabilir.

Özetle bu koşullar insan etkisiyle meydana gelmiş diyebiliriz. Çünkü bu salgınlar, insan ve hayvanların birbirine çok yakın bulunduğu ortamlarda ortaya çıkıyor. Virüslerin evrim geçirmesini engellemek neredeyse imkansızdır. Öyleyse yapmamız gereken şey, bu koşulları değiştirerek gelecekteki pandemi riskini azaltmak olacaktır.

Virülans nedir ve nasıl ölçülür?

Geçmişteki örneklerle bakarak SARS-CoV-2 virüsünün gelecekte nasıl davranacağı hakkında fikir sahibi olabiliriz. Örneğin, H1N1 virüsünün pandeminin merkezinden uzaklaştıkça şiddetini yitirdiği görülmüştü. Covid -19 açısından da benzer olup olmayacağını öğrenmek için virüsün yayıldıkça, virülansının (hastalığa neden olma yeteneğini) ne şekilde değiştiğini anlamak gerekir. Burada şunu bilmek gerekir, virüsün öldürücülüğü ile bulaşma başarısı arasında genel olarak bir geliş gidiş vardır.

Eğer bir virüs başka bir organizmayı enfekte edemeden konakçılarını öldürürse kendisi de yok olur. Dolayısıyla öldürme oranı çok yüksek olan bir alt tür, konakçılarının kalabalık ve temasının olduğu yerlerde çoğalıp gelişir. Alan genişleyip, temas azalırsa öldürme oranı düşük virüsler için avantaj ortaya çıkar. Kısaca ölü taşıyıcı ve yayıcılar hareket edemez ve virüsü başka organizmalara taşıyamaz.

Bu şekilde düşünürsek, SARS-CoV-2'nin de zamanla virülansını yitirmesi beklenebilir. Bunun gerçekleşip gerçekleşmediğini görmek için zamanla ölen kişi sayısının azalıp azalmadığını saptamak anlamlı olabilir.

Güvenilir testlerle enfekte kişi sayısını ve bunların yüzde kaçının öldüğünü belirlemek bize bir fikir verebilir. Ancak şu anda bu kadar kapsamlı bir veri elimizde değil. Genellikle lokal olarak yürütülmüş çalışmaların sonuçlarını biliyoruz.

Bunu belirlemenin bir başka yolu da virüsün evrimini izlemek olabilir. Ancak bu çok daha zor bir yoldur. Çünkü bunu yapabilmek için virüsün gen haritaları ve yayılımındaki değişikliği gösteren analizler gerekmektedir. Tabi yöntemin zor olması bilim adamlarını durduracak bir engel değil. Günümüzde bu konu ile ilgili çok sayıda çalışma devam etmektedir.

Sonuç olarak SARS-CoV-2' nin uzun bir süre virülansını kaybetmeme ihtimali var. Ancak zamanla virüsün yapısını değiştirecek tek bir doğru mutasyon bile bu beladan kurtulmamızı sağlayabilir.

Öyleyse bireysel ve toplumsal olarak yapmamız gereken şey tedbirleri elden bırakmayıp, olabildiğince bu virüsten uzak durmaya çalışmak, yayılmasını azaltmak ve zaman kazanmak olmalıdır.

Bir Araştırmamanın Düşündürdükleri



Doç.Dr. Gökben HIZLI SAYAR
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Covid-19 ve diğer salgın hastalıkların psikososyal etkileri ile ilgili gerek ülkemizde gerekse dünyada yapılmış çalışmaların sayısı az ve mevcut çalışmalardan elde edilen veriler kısıtlı ve dağınık haldedir.

Covid-19 ve benzeri salgın süreçlerinde halk sağlığı politikalarının belirlenebilmesi, etkililiğinin değerlendirilmesi, ileriye yönelik ruhsal olumsuz etkilerin önlenmesi ve müdahalelerinin geliştirilebilmesi için salgın ile ilişkili aşırı korku ve kaygılara yönelik ulusal temsil gücü olan, kapsamlı ve karşılaştırılabilir güncel verilere ihtiyaç vardır.

Bunun yanı sıra sağlıkta çalışanların süreçle ilgili kaygılarının ve algılarının da ele alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu bağlamda, "Covid-19: Korkular, Kaygılar, Olgunlaşma" çalışması hayata geçirilmiştir. Veri toplama 17-25 Nisan 2020 tarihleri arasında çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Araştırmaya katılan 6318 kişinin 1009'u sağlık sektöründe çalışan kişilerdir. Bu sayının % 72'si hekimdir.

Sağlıkta çalışanlar arasında salgınla ilişkili kaygıların yüksek oranda izlendiği saptanmıştır. En yüksek oranda izlenen kaygı yaratan maddeler ve hayatı etkiler biçimde kaygı yarattığını bildirme oranları şu şekilde sıralanmaktadır.

- Sağlıkta çalışanlara yönelik şiddet: % 55
- Sürecin belirsizliği: % 50
- Yeterli koruyucu ekipmana ulaşamama: % 44
- Kendi ölümü halinde aile bireylerinin geleceği ile ilgili kaygı: % 43
- Aile bireylerinden uzak kalmak: % 41
- Ekonomik sorunlar yaşama kaygısı: % 30
- Kendisi ya da aile bireyinin eğitiminin aksamaması riski: %28
- Aile bireylerinin ruhsal durumlarında bozulma: % 28

Bu araştırmanın sonuçları sağlıkta çalışanların pandemi döneminde genel topluma benzer kaygıları taşımalarının yanı sıra, kendilerine yönelik şiddet olaylarının artması endişesi, koruyucu ekipman bulamama korkusu ve kendi ölümleri halinde aile bireylerinin refahları ile ilgili endişeleri yüksek oranda yaşadıklarını göstermiştir. Araştırmanın Nisan ayında yapıldığı ve sonrasındaki süreçte yaşanan sağlık çalışanı kayıpları düşünüldüğünde, bütün bu kaygıların şu an daha artmış olması

ve üzerine tükenmişlik belirtileri eklenmiş olması olasıdır. Covid-19 ile yürütülen bu mücadelede ön saflarda savaşan sağlık çalışanlarının kaygılarının farkına varılması ve düzeltici politikalar belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.



TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ
ÜYE VE YAKINLARINA

25%
İNDİRİM



0224 363 57 57
www.mesambursa.com

ÖZEL mesam
DİŞ KLİNİKLERİ

ÖZEL mesam
DİŞ KLİNİKLERİ



7 gün
24 saat
hizmetinizdeyiz

MESAM ŞUBELERİ

Mesam 1	Merkez Şube	: 152 Evler Mh. Eğitim Cd. No: 35	Yıldırım-Bursa
Mesam 2	Güllük Şube	: Mimar Sinan Mh. Emniyet Cd. No: 16	Yıldırım-Bursa
Mesam 3	Davutkadı Şube	: Davutkadı Mh. Mümtaz Sk. No: 2	Yıldırım-Bursa
Mesam 4	Erikli Şube	: Erikli Mh. Erikli Cd. No: 72	Yıldırım-Bursa
Mesam 5	Hürriyet Şube	: İstiklal Mh. Işık Cad. No: 2	Osmangazi-Bursa
Mesam 6	Setbaşı Şube	: Kurtuluş Mh. 1. Yeşil Cad. Dikmen Azim Apt. No: 2 K:1	Yıldırım-Bursa
Mesam 7	Nilüfer Şube	: Konak Mh. Beşevler Cad. No: 9 A-B Blok	Nilüfer-Bursa
Mesam 8	Gürsu Şube	: Kurtuluş Mh. Şehit Cüneyt Yıldız Cd. Lizor Sit. A2 Bl. No:166/G D:13	Gürsu-Bursa
Mesam 9	Yunuseli Şube	: Hamitler Mh. 1. Gür Cad. No: 39/A-B	Osmangazi-Bursa
Mesam 10	Teleferik Şube	: Akçağlayan Mh. 1. Ardiç Sk. No: 4/B	Yıldırım-Bursa
Mesam 11	Demirtaş Şube	: Cumhuriyet Mh. Çevreyolu Cd. No: 168-170 A	Osmangazi-Bursa
Mesam 12	Yunuseli Şube	: Yunuseli Mh. Recep Tayyip Erdoğan Bulv. No:7 B	Osmangazi-Bursa
Mesam 13	Akpınar Şube	: Akpınar Mh. Hancı Cad. No:30/1 B	Osmangazi-Bursa
Mesam 14	Mudanya 1 Şube	: Yalı Mh. Pirreis Sk. No:4	Mudanya-Bursa
Mesam 15	Görükle Şube	: Dumlupınar Mh. Anafartalar (500) Cd. No: 8/A	Nilüfer-Bursa
Mesam 16	Beşyol Şube	: Çirihane Mh. Etibank Cd. No: 117/1 A	Osmangazi-Bursa
Mesam 17	İnegöl 1 Şube	: Burhaniye Mh. Şehit Er Turhan Çulfa Sk. No: 4/A	İnegöl-Bursa
Mesam 18	İnegöl 2 Şube	: Cuma Mh. Ali Kahya Sk. No: 04/A	İnegöl-Bursa
Mesam 19	Yalova	:	Yalova
Mesam 20	Mudanya 2 Şube	: Şükrü Çavuş Mh. Mustafa Kemal Paşa Cd. No: 18	Mudanya-Bursa
Mesam 21	Yenişehir	: Kurtuluş Mh. İznik Caddesi No: 36/C	Yenişehir-Bursa
Mesam 22	İznik	: Mahmut Çelebi Mh. Yakup Sk. No:1	İznik-Bursa
Mesam 23	Orhangazi	: Muradiye Mh. Üst Kaynarca Sk. No: 17/C	Orhangazi-Bursa
Mesam 24	Gemlik	: Hisar Mh. İstiklal Cd. No: 129/A	Gemlik-Bursa
Mesam 25	Karacabey	: Karacaahmet Mh. 66 Sk. No: 1/A	Karacabey-Bursa

Sağlık Çalışanı Hakkını Nasıl Aramalıdır?

Sağlık çalışanları görevlerini yerine getirirken birçok zorluk ve haksızlıkla karşılaşabilmektedirler. Böyle bir durumda sağlık kişinin haklarını ve neler yapabileceğini bilmesi gerekmektedir. Böylece haklı iken haksız duruma düşmenin önüne geçilebilecektir. Bu konuları başlıklar halinde ifade etmek istiyorum.

1- Haksız şikayetlere karşı yapılması gerekenler:

Öncelikle şunu bilmek gerekli ki, hasta şikayet hakkına “anayasal bir hak” olarak sahiptir. Resmi mercilere gerçek vakıalar ve kanıtlarla başvuran bir kişinin tüm başvuruları “hak arama özgürlüğü” çerçevesi içindedir. Burada sınır “iftira niteliği” dir. İftira suçu failin suçsuz olduğunu bildiği bir kimseye suç isnad etmesidir. Şikayet hakkının kötüye kullanıldığını göstermek için kişinin karşı tarafın suçsuzluğunu, yani hastanın sağlığının suçsuz olduğunu bile bile zarar vermek veya küçük düşürmek maksadıyla veya delil ve emare olmadan şikayette bulunmasıdır. Böyle durumlarda Cumhuriyet Başsavcılığı’nca re’sen dava açılacak hallerde bahsi geçen 4483 sayılı kanun Madde 15’ de: “Memurlar ve diğer kamu görevlileri hakkındaki ihbar ve şikayetlerin ihbar veya şikayet edileni mağdur etmek amacıyla ve (...)(3) uydurma bir suç isnadı suretiyle yapıldığı hazırlık soruşturması sonucunda anlaşılır veya yargılama sonucunda sabit olursa haksız isnatta bulunanlar hakkında yetkili ve görevli Cumhuriyet başsavcılığınca re’sen soruşturmaya geçilir. Memurlar ve diğer kamu görevlilerinin yukarıdaki fıkrada belirtilen durumlarda kamu davası açılması için Cumhuriyet başsavcılığına başvurma ve haksız isnatta bulunanlar hakkında genel hükümlere göre tazminat davası açma hakları saklıdır.” ifadesi yer almaktadır.

Ayrıca 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu’nunda isnat ve iftiralara karşı koruma için Madde 25’ de: “Devlet memurları hakkındaki ihbar ve şikayetler, garaz veya mücerret hakaret için, uydurma bir suç isnadı suretiyle yapıldığı ve soruşturma veya yargılamanın tabi olduğu kanuni işlem sonucunda bu isnat sabit olmadığı takdirde, merkezde bu memurun en büyük amiri, illerde valiler, isnatta bulunanlar hakkında kamu davası açılmasını Cumhuriyet Savcılığından isterler.” şeklinde bir düzenleme yapılmıştır.

Sonuç olarak sağlık çalışanını hakkındaki ciddi emareler içermeyen, konu olaylarla ilgisiz, kişilik hakları saldırı niteliğinde ifadeler bulunduran şikayetler sağlık çalışanının lehine tazminat sorumluluğuna yol açabilir.

2- Güvenlik ihlallerine karşı yapılması gerekenler:

Sağlık çalışanlarının birçok kez “şiddet” olaylarına maruz kaldığını görmekteyiz. Bu konuda hem ceza hem de tazminat hukuku açısından çalışanların hakları mevcuttur.



Op. Dr. Serkan Güreşer
Göz Hastalıkları Uzmanı/Hukukçu Hekim

A- Ceza Hukuku açısından yapılabilecekler: Sağlık çalışanları ile ilgili sıklıkla karşımıza çıkan durumlar; yaralama, tehdit ve hakaret suçlarıdır. İlgili maddelerdeki suçlar kamu görevlisine karşı işlendiğinde “nitelikli hal” yani cezayı artıran nedenlerdendir. Özel sektördeki sağlık çalışanları da, 3359 sayılı Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu’na göre kamu görevlisi sayılır.

Ek madde 12. ek fıkra’ da: “ Özel sağlık kurum ve kuruluşlarında görev yapan personel, bu görevleriyle bağlantılı olarak kendilerine karşı işlenen suçlar bakımından 5237 sayılı Türk Ceza Kanununun uygulanmasında kamu görevlisi sayılır” denmektedir. Ayrıca yine aynı ek madde 12 ‘ye göre: “Sağlık kurum ve kuruluşlarında görev yapan personele karşı görevleri sırasında veya görevleri dolayısıyla işlenen kasten yaralama suçu, 4/12/2004 tarihli ve 5271 sayılı Ceza Muhakemesi Kanununun 100 üncü maddesinin üçüncü fıkrası kapsamında tutuklama nedeni varsayılan suçlardandır. (Ek fıkra:15/4/2020-7243/28 md.) Kamu veya özel sağlık kurum ve kuruluşlarında görev yapan sağlık personeli ile yardımcı sağlık personeline karşı görevleri sebebiyle işlenen 5237 sayılı Türk Ceza Kanununda yer alan kasten yaralama (madde 86), tehdit (madde 106), hakaret (madde 125) ve görevi yaptırmamak için direnme (madde 265) suçlarında; a) İlgili maddelere göre tayin edilecek cezalar yarı oranında artırılır. b) Türk Ceza Kanununun 51 inci maddesinde düzenlenen hapis cezasının ertelenmesi hükümleri uygulanmaz” Yani özetle bu suçlar ertelenmemekte, artırılmakta ve en önemlisi de sağlık çalışanına karşı girişilen yaralama suç-

ları tek başına tutuklama nedeni kabul edilmektedir.

Benzer şekilde hakaret suçunda da cezalar yarı oranda artırılmaktadır. Yalnız hakaret suçlarında öne sürülen ifadeler, Yargıtay’ın verdiği kararlar dikkate alındığında, ciddi incelikler içermekte ve bazen “ağır eleştiri” olarak değerlendirilebilmektedir. Önceki kararlardan birkaç örnek vermek gerekirse; “Müayenehaneye gelsek böyle yapmazdınız? Siz de hiç vicdan yok mu?” ve başka bir olayda: “Sana diplomayı kim verdi? Ne biçim doktorsun..” ifadelerini ağır eleştiri olarak nitelendirmiş, yine diğer bir olayda: “Allah belanızı versin!” ifadesini hakaret değil, beddua olarak nitelendirmiş ve sanıkların beraatine hükmetmiştir. Öte yandan: “Sen pratisyen olmaya mahkumsun, asla uzman olamazsın!” cümlesinin ağır eleştiri sınırını aşarak küçültücü ifadeler içerdiği şeklinde karar verilmiştir.

B- Tazminat Hukuku açısından yapılabilecekler: Kendisine hakaret edilen, şiddet uygulanan, tehdit edilen sağlık çalışanı bu nedenle uğradığı maddi ve manevi zararlar için tazminat talebinde bulunabilir. Bunun için olaya maruz kalan sağlık çalışanı öncelikle tutanak tutulmasını sağlamalı, olayın tanıklarının kaydettirmeli ve idareye haber vermeli. Ceza davası kendiliğinden yürümekte, sadece ifade verilmesi yeterli olmaktadır. Ancak tazminat davasının aktif olarak yürütülmesi gereklidir. Bunlar dışında genel anlamda kişinin “meşru müdafaa hakkı” bulunabilir. Ancak bu haktan bahsedilebilmesi için bazı şartlar gereklidir. Öncelikle kişiye zarar verecek derecede söz dışı bir saldırı olmalı ve savunma yapıldığında saldırı devam ediyor olmalıdır. Böylece kişi için savunma yani müdafaa hakkı doğmuş olur.

Kısaca amaç saldırıyı sonlandırmak olmalı ve yapılan savunma hareketi zorunlu olmalıdır. Ayrıca tabi ki orantılı, yani saldırıya karşılık ölçülü olmalıdır. Bu şartlar yerine geldiğinde savunma şartlarına da uygunsa hukuka aykırı bir fiil olmamakta ve sorumluluk doğurmamaktadır. Meşru müdafaa hakkı şartları oldukça keskin sınırlı olarak tanımlanmış olup, takdir edeceğiniz üzere, savunmada meşru sınırlar aşılsa haklı iken haksız duruma düşme riski her zaman mevcuttur.

Her zaman sorumlulukla hareket edilmelidir. Hasta yakının etrafa zarar vermesi ve tedaviye engel olması durumunda sakinleştirici iğne yapılması da rıza olmaksızın müdahaleyi şartlara uyulduğunda hukuka uygun hale getirebilmektedir. Ancak bu da riskli bir durumdur.

Olası bir sorunda Sağlık Bakanlığı’nın olaya müdahil olarak yardımı; 663 sayılı Sağlık Bakanlığı Ve Bağlı Kuruluşlarının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmüne Kararname’de 54. Maddeye göre düzenlenmiştir. “(1) Bakanlık ve bağlı kuruluşlarında; sağlık hizmeti sunumu sırasında veya bu görevlerden dolayı personele karşı işlenen suçlar sebebiyle ceza hukuku kapsamında yürütülmekte olan işlemler ve davalar da personelin talebi üzerine Bakanlık ve bağlı kuruluşlarınca hukukî yardım yapılır. (Ek cümle: 4/7/2012-6354/18 md.) Bakanlık ve bağlı kuruluşları merkez ve taşra teşkilatı ile döner sermaye teşkilatı kadrolarında bulunan hukuk birimi amirleri, hukuk müşavirleri ve avukatlar, ayrıca vekâletname ibraz etmeksizin ilgili personeli vekil sıfatı ile temsil eder. Bu yardımın usul ve esasları Bakanlıkça belirlenir.”

Bu konuda “Sağlık Bakanlığı Personeline Karşı İşlenen Suçlar Nedeniyle Yapılacak Hukuki Yardımın Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik” mevcut olup, yardımın yapılacak haller ve sona erceği durumlar açıkça ifade edilmiştir. Buna göre “hukuki yardım yapılacak haller” için madde 5’ de: “(1) Sağlık Bakanlığı ve bağlı kuruluşlarda görev yapan personele veya bunların vefatı halinde kanuni mirasçılarının bu Yönetmelik kapsamında hukuki yardımda bulunulabilmesi için aşağıda belirtilen hallerin gerçekleşmiş olması gerekir. a) Sağlık hizmeti sunumu sırasında veya bu görevlerinden dolayı personele karşı kanunlarda suç olarak tanımlanan bir fiilin gerçekleştirilmiş olması. b) İlgili nin veya kanuni mirasçılarının talepte bulunması. c) İlgili personelin soruşturma safhasında şüpheli, kovuşturma safhasında ise sanık durumunda bulunmaması. (2) Personelin, bir olayda hem mağdur hem de şüpheli veya sanık durumunda olması halinde mağdur sıfatıyla hukuki yardım yapılır.” ifadeleri bulunmaktadır.

“Hukuki yardımın sona ermesi” açısından ise madde 10’ da: “(1) İdarece yapılacak hukuki yardım; a) İlgili personelin veya kanunî mirasçılarının hukuki yardım talebini geri alması, b) 5 inci maddenin ikinci fıkrası hariç olmak üzere, adli mercilerce yapılacak tahkikat neticesinde personelin sanık durumuna gelmesi, hallerinde sona erer. (2) Hukuki yardımın birinci fıkranın (a) bendi uyarınca sonlandırılması halinde durum, ilgili birim amirine ve soruşturma safhasında yetkili Cumhuriyet Savcılığına, kovuşturma safhasında ise yetkili mahkemeye gecikmeksizin bildirilir. (3) Bu Yönetmelik kapsamındaki fiillerden dolayı yapılan soruşturma ve kovuşturma sonuçları, ilgili hukuk birimlerince Bakanlıkça kurulan sisteme bildirilir.” şeklinde bir düzenleme yapılmıştır.

Sonuç olarak günlük işleyişte ve zorlu çalışma koşullarında sağlık çalışanı çok farklı eylem ve davranışlarla karşılaşmaktadır. Bunlara karşı kendisini korumak için, başvuran kişinin haklarını da göz ardı etmeden, kendi haklarını mutlaka bilmeli ve ona göre hareket etmelidir.



TÜSÇAD

Tüsçad olarak pandemi döneminde her kesime her şarta dokunmaya gayret gösterdik. İçimizi yakan İzmir Depremi duyduğumuzda hiç düşünmeden yanlarında olmaya, karınca misali su taşımaya çalıştık. İhtiyaç olduğunu düşündüğümüz battaniye, dezenfektan ve oyuncakları hak sahiplerine teslim ettik.

Dayanışmanın, birlikteliğin ve sevginin ifadesi olan aşure ayında Sağlık şehitleri hayrına kurumlarda çalışanlarımıza 5000 kişilik Aşure dağıtımı yaptık. Yine salgında hayatını kaybeden sağlıkta çalışanların anısına 300 adet fidan dikerek bir etkinlik gerçekleştirdik. Pandemi döneminde halkımızın güvenliği ve sağlı-

ğını gece gündüz koruma adına görevi başında olan emniyet güçlerimize soğuk kış günlerinde birazcık içlerini ısıtabilmek ve teşekkür edebilmek adına çorba dağıtımı gerçekleştirdik.

Tüsçad olarak pandemi döneminde her kesime her şarta dokunmaya gayret gösterdik. İçimizi yakan İzmir Depremi duyduğumuzda hiç düşünmeden yanlarında olmaya, karınca misali su taşımaya çalıştık. İhtiyaç olduğunu düşündüğümüz battaniye, dezenfektan ve oyuncakları hak sahiplerine teslim ettik.

Dayanışmanın, birlikteliğin ve sevginin ifadesi olan aşure ayında Sağlık şehitleri hayrına kurum-

larda çalışanlarımıza 5000 kişilik Aşure dağıtımı yaptık. Yine salgında hayatını kaybeden sağlıkta çalışanların anısına 300 adet fidan dikerek bir etkinlik gerçekleştirdik.

Pandemi döneminde halkımızın güvenliği ve sağlığını gece gündüz koruma adına görevi başında olan emniyet güçlerimize soğuk kış günlerinde birazcık içlerini ısıtabilmek ve teşekkür edebilmek adına çorba dağıtımı gerçekleştirdik.

Tüsçad Umut Işığı yardım kolileri ile ihtiyaç sahiplerinin kapısını çalarak hayır dualarından nasiplendik, Rabbim katkıda bulunan herkesten

razı olsun inşallah.

Pandemi döneminde en çok çalışan ve yorulan sağlık çalışanı arkadaşlarımızı kurumlarında ziyaret ederek dernek olarak hazırladığımız hediyelerimizi sunduk. Dezenfektan, indirim kataloğu, yaka kartı (yoyo), gazete ve dokunmatik kalemlerimizi üyelerimize ulaştırarak yanımızda oldukları için teşekkür ettik.

Salgın sürecinden sonra çok güzel etkinliklerde ve çok güzel günlerde buluşacağımız üyelerimizi kaybetmedik. Çünkü biliyoruz ki sağlıkta çalışanlar her şeyin en iyisine layıktır.



ÇALIŞIYOR...



KURUM ZİYARETLERİMİZ



Kurum ziyaretleri kapsamında görevlerine atanan yöneticilerimizi ziyaret ederek hem dernek çalışmalarımız hakkında bilgi verdik hem de yeni görevlerinde başarılar dileyerek sağlıkta yaşanan sorunları konuştuk. SBÜ Bursa Yüksek İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi Başhekimi Prof. Dr. Levent Özdemir'i makamında ziyaret ederek hayırlı olsun dileklerimizi ileterek zorlu görevde başarı dileklerimizi ilettik.

Bursa Yüksek İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlık Bakım Hizmetleri Müdürlüğüne tekrardan atanan Selma Şahin'i, İdari ve Mali Hizmetler Müdürü Mehmet Ali Özdemir'i, Destek ve Kalite Hizmetleri Müdürü Adnan Muratoğulları'nı, Teknik Hizmetler Müdürü Yasin Erikli-gil'i ve Müdür Yardımcıları Hanife Yıldız ile Kadir Çakır makamlarında ziyaret ederek hayırlı olsun dileklerimizi ilettik.



Gemlik Devlet Hastanesi ziyaretimizde Başhekimlik görevine tekrardan atanan Op. Dr. Şahmeran Çelenkoğlu ile İdari ve Mali İşler Müdür Yardımcılığına atanan değerli üyemiz Burcu Pekdemir'e görevlerinde başarılar dileyerek tebrik ettik.

Sanat Üzerine Bir Gezinti

Sanat üzerine konuşmak veya yazmak ilk bakışta kolay gibi görünse de elinize bir kalem alıp da yazmaya kalktığınızda, meselenin hiçte kolay olmadığını görüyorsunuz. Sanatın ilgili olduğu kavramlardan mı, sanatçıdan mı, sanat eserini seyreden veya okuyanın ne hissettiğinden mi, yoksa sanat hakkındaki teorilerden mi bahsedeceğinizi velhasıl işe nereden başlayacağınızı bilemezsiniz. O bakımdan ben kısaca sanat insan ilişkisi üzerinden; sanatçı, sanat eseri, sanatın gerekliliği... gibi konularda şöyle bir gezinti yapmayı düşündüm,

Hemen hatırlanacağı gibi sanat deyince ilk önce akla, edebi türler başta olmak üzere, şiir, roman, hikaye, resim, müzik ,heykel, tiyatro, karikatür, sinema ve sahne eserleri gelir. Detaylı düşününce bunlara yenilerini eklemek de mümkündür.

İnsanoğlu hayatı boyunca yapıp-etme diye adlandıracağımız bir etkinlikler manzumesi içerisinde bulunur. Bunların bir kısmını da sanat faaliyetleri oluşturur. Hayat sürekli değişim içindedir. Bu değişim içinde bulunan insanın istemleri, niyetleri, tabiatla olan ilişkileri, birbiri ile ilgili ilişkileri, içinde bulunduğu sosyal ve siyasal yapıya ait arzuları da değişir .İşte bunları dışa vurmak, çevreye duyurmak, acılarını sevinçlerini dışarı atmak yani kısaca kendini ifade etme ihtiyacı sanatı doğurmuştur. İnsanın biyopisşik yapısında olan bu özellik ona bir olanak olarak verilmiştir. Bu bir avantajdır. Başka canlılarda bu zenginlik yoktur.

Hayatımızda geçmişte olan, bugünde bulunan ve gelecekte de olacak olan; hak, adalet, sevgi, dürüstlük ,dostluk, aşk söze bağlılık, fedakarlık, hoşgörü vatanını ve milletini sevmek gibi vazgeçilmez insani değerler vardır. Bunların karşıtı olarak sayıp, negatif diyebileceğimiz; adaletsizlik, nefret, kin, haksız kazanç elde etme, aç gözlülük gibi bazı değerler de yine insan doğasında bulunur.

Bu değerler hayatın akışı içinde karşımıza türlü şekillerde, türlü renklerde, değişik biçim ve tarzlarda hatta çeşitli insan tipleri olarak çıkmaktadır. Bu haller ezeli ve ebedidir. Hayatımız bunlarla mücadele içinde geçmektedir.

Bu hallerin iyilerinin devamını, kötülerinin yok olmasını istiyoruz. Bu özellik bizde var. İşte biz bu isteğimizi sanat yolu ile dile getirip, huzurlu bir hayat arzuluyoruz. Günümüz hayatının hızı ve temposu içinde sıradan bir insan bunu anında ya da sonradan fark edemeyebilir. İşte burada sanat devreye girer. Sanatçı denilen kişiler bunu bizden önce sezerler ve görürler. Sanat daima önde gider. Bu daima böyle olmuştur. Topluma kıyasla olayları ve sonuçlarını önceden gören ve kavrayan sanatçı zihni için herşey apaçıktır. Gizlilik yoktur.

Sanatçının temel olan bu özelliği yanında, bunları kendi dalında en iyi ve farklı ifade etme özelliği gibi herkeste olmayan bir diğer yetisi

daha vardır. Bu bakımdan sanatçılar yaratıcıdırlar. Çünkü ortaya çıkar-dığı eser yeni olup, önceden yoktur. Sanatçı bu yeniliği çizgide, renkte, sözde, sözdiziminde velhasıl eserin ait olduğu alanın imkanlarından faydalanarak ortaya koymuştur. Sanat eseri dediğimiz yapıtlarda öyle bir anlatım vardır ki, kişi yerine göre



Şeref AKANSU
Emekli Öğretmen

ben, sen veya o olur. Orada kendimizden veya insanlığın ortak yönünden bir şeyler bulabiliriz. Bu anlatım öyle güzel olmalıdır ki, hayatın çirkinlikleri bile hakkıyla dile gelmiş, gösterilmiş olmalıdır. Nietzsche der ki; “sanat eseri tabiatla ve dünyada bulunan ve şimdiye kadar konuşmak istemeyen şeylere bir dil kazandırır”. Yani sanat eseri sayesinde onlar bizimle konuşur. İnsanlığın değişmeyen ortak değerlerini ele alan bunları işleyen eserler ve yazarlar, ölümsüz eser ve yazar diye anılır.

Sanatçının ortaya çıkardığı bu obje tektir, hareketsizdir. Bunu değerlendircek gözler ve gönüler olmalıdır. Sanat dilinde buna “süje” denir. Yani insandır. İnsan bir sanat eserinin karşısına geçtiği, onu temaşa ettiği, okuduğu veya seyrettiği zaman, kendisinin arzu ettiği, duyduğu , tasarladığı şeyleri kısaca kendi içini orada görmüşse o eseri beğenir .Ondan haz alır, zevk alır.

Mutluluk ve huzur duyar. Bu yüzden sevdiğimiz bir şiiri tekrar okur, şarkıyı tekrar dinleriz. Vaktiyle böyle bir şiirin, şarkının teması, sözleri bizim de içimizden geçmiştir. Ama diyememişiz, sözcükleri ve notaları böyle güzel dizememişizdir.

Sanat eseri hayatın görünen yüzünü ele alır ve gözler önüne serer. Mesela bir sahne eseri tam da böyledir. Etrafımızda cereyan eden kalleslikleri, kıskançlıkları, yalanı dolanı, sinsiliği, iki yüzlülüğü, suçluyu suçsuzu, aşkı, ihaneti, adaletsizliği gözümüzün önüne serer.

İnsan tabiatı bize gösteriyor ki, her kişi az -çok, şu veya bu şekilde herhangi bir sanat eserinde kendinden bir şeyler mutlaka bulur. Çünkü varlık yapımızda bu özellik vardır.

Bu nedenledir ki, en ilkel çağlardan beri her toplumda, her halk katmanında sanat olmuştur.

Yalnız her kişinin, her sanat eserinde kendinden bir şeyler bulması çoğunlukla mümkün olmuyor. Günümüzde

öyle sanat dalları var ki, herkesin bunlar hakkında bilgi sahibi olması ve bunlarla karşılaşması mümkün olmayabiliyor. Hele eğitim sistemi de yetersiz ise bu ihtimal çok daha azalıyor.

Sonuç olarak bu kişinin sanat eserini anlaması ve dolayısı ile zevk almasını beklemek anlamsız oluyor. Haliyle bu durumda bir kimseye Verdi’ nin bir operasını seyrettirmek zevk değil, acı ve sıkıntı verir.

Hayatın bir ön yüzü, bir de arka yüzü vardır. Bu konuyu biraz açmamız gerekirse, hayatın arka yüzü değişmez. Burada birey ve insanlık ölçeğinde geçerli olan kıymetler yani; hak, adalet, sevgi, fedakarlık gibi yüksek değerler bulunur. Bunlar her zaman hayatımıza hakim olmaz. Bu değerlerin negatifleri de sıkça önyüze yansır. Haksızlık, adaletsizlik, bencillik hayatın ön yüzüne yansdığı zaman insanı rahatsız eder.

İşte sanat bu görünür yüzdeki olaylar üzerinden giderek seyre-dene, okuyana bu yüksek değerleri hatırlatır. Olumsuzdan uzaklaşıp istenene bizi yönlendirerek, yüksek değerlerin hayatımıza hakim olması arzusunun yolunu açar. Bu bakımdan bitmez tükenmez bir malzeme-ye sahip uğraşı alanıdır. Aynı konuyu çeşitli sanatkarlar aynı zamanda ya da değişik dönemlerde ele alsalar bile, birbirinden farklı yeni ve “özgün eserler” ortaya çıkar. İşte sanatın ve sanatçının gücü burada saklıdır.

Sanatın bazı dönemlerde bazı hayat alanları ile daha fazla ilgilendiği de olmuştur. Örneğin orta çağın sanatı daha çok din ağırlıklıdır. Günümüz sanatı daha çok sosyo-ekenomik ağırlıklıdır. Bunun sebebi zamanın bunu gerektirmesidir. Sanat içinde bulunduğumuz dönemin ruhunu da yansıtır.

Sanat hakkında kaynak, doğuş ve fonksiyon gibi açılardan birçok teori ve “izm” lerden bahsetmek mümkündür. Buralara girmeyelim. Ancak bir hususa değinmekte fayda var. Bazı kimseler hayvanlarda da sanattan bahsetmek gerektiğini, hatta mükemmel bir sanatın varlığını savunurlar. Verdikleri örnekler de çoğunlukla; arıların peteklerindeki, örümceklerin ağlarındaki, kırlangıçların yuva yapımındaki mükemmellik ve sağlamlıktır. Bu örnekler sanat eseri değildir. Çünkü bu örneklerde değişim yok. Mana yok. Hepsi bir öncekinin benzeri. Hayvanlar bu faaliyetlerini düşünerek değil, iç güdüsel verileri ile yapıyorlar. Peki sanat böyle mi? Malzeme, fikir, konu bakımından sürekli değişiyor. İfade tarzı açısından bir sınırı yok, çok geniş. Yapımcısı olan insan ise fikir üretiyor, geleceği değiştirme amacı taşıyor. Geçmişini, bugününü gelecekte de yaşatmak istiyor. Elinde dil gibi, alet yapma gibi çok çeşitli imkanları var. Daha da önemlisi çevreyi değiştirme arzusuna sahip. Bütün bu sebeplerle sanat var. İnsan var oldukça da olacaktır...

EYVALLAH SAYIN BAKANIM..!



Maske Mesafe dinlemeyip sokaklarda, Avm’lerde dolaşan seçmene söz geçiremeyip, tükenen bizlerin izinlerini bir çırpıda iptal eden Sayın Bakanım Eyvallah.. Tatillere teşvik için kredi bile verip insanları plajlara doldurup, sonrada bizlerin istifalarını yasaklayan Sayın Bakanım Eyvallah...

Toplu ulaşımda, çarşı-pazarda insanlar birbirlerini ezerken, çalışanların rapor, tayin ne hakkı varsa yasaklayan Sayın Bakanım Eyvallah..

Tencere Tava için kuyrukta birbirlerini ezenlere fırsat tanıyıp, hakkımız olan emeklilikleri iptal eden Sayın Bakanım Eyvallah..

Ek ödeme söz konusu olduğunda covid-19 çalışanı diye ayırıp, yasaklar konu olunca ayırım yapmayan Sayın Bakanım Eyvallah..

Hak arayınca yardımcı, yasaklar olunca bir Aile olduğumuzu düşünen Sayın Bakanım Eyvallah..

Cem Yılmaz’a bile anında cevap verip yüzbinlerce çalışanına sessiz kalan Sayın Bakanım Eyvallah..

Ölenlere ekranlarda gözyaşı döküp te Şehit diyemeyen Sayın Bakanım Eyvallah..

İNŞALLAH SAYIN BAKANIM..!

3600 ek göstergeyi akşamdan sabaha bekliyoruz Sayın Bakanım İnşallah..

Cephede savaştan Askerlerin için çok acil Adalet bekliyoruz Sayın Bakanım İnşallah..

Verilmeyen haklarımızın biran evvel verilmesini istiyoruz Sayın Bakanım İnşallah..

Döner sermaye saçmalığının ortadan kaldırılıp insan onuruna yakışan maaş duyurusunu ivedilikle istiyoruz Sayın Bakanım İnşallah..

Sabit ödemelerin emekliliğe yansıtacağı, hakkımız olan maaşı acilen istiyoruz Sayın Bakanım İnşallah..

Tüm Kurumlara uygulanan ayrıcalıklı toplu ulaşım hakkını tez elden yaparsınız Sayın Bakanım İnşallah..

Bizleri alkışlamak yerine Şehitlik verilmesi için haydi şimdi bir genelge bekliyoruz Sayın Bakanım İnşallah..

Bizler bu kadar tükenmişken atama bekleyen on binleri biran evvel işe alırsınız Sayın Bakanım İnşallah..

TÜM BU İSTEKLERİMİZ İÇİN BU AKŞAM 81 İL EMRİNE ‘ACİL’ KODU İLE BİR GENELGE BEKLİYORUZ, BİZLERE MORAL LAZIM SEVİNDİRİN SAYIN BAKANIM İNŞALLAH..
Metin ALTUNDAL
Tüşcad

TÜSÇAD İL TEMSİLCİLİKLERİ



UŞAK İL TEMSİLCİLİĞİ



ANKARA İL TEMSİLCİLİĞİ



İZMİR İL TEMSİLCİLİĞİ



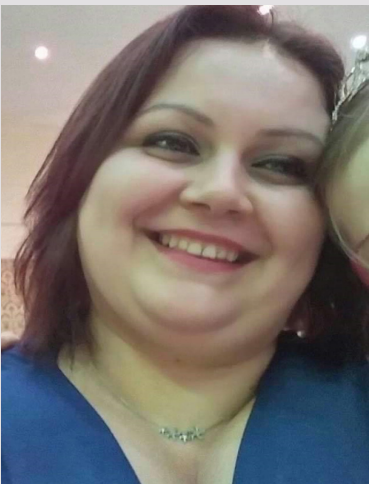
TRABZON İL TEMSİLCİLİĞİ

Türkiye çapında bir çok ilde yapılanmasına devam eden Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği TÜSÇAD Uşak ilinde Fatih ÖZSOY, Ordu ilinde Okan TURAL, Trabzon ilinde Şeyma BEKTAŞ, Ankara ilinde Kemal UZUN ve Hüseyin AYHAN, İzmir ilinde Murat ÇEVİRGİN ile çalışmalara başlamıştır.Yıl sonuna kadar toplam 30 ilde Temsilcilik ve Şubelik açılması planlanmaktadır.



ORDU İL TEMSİLCİLİĞİ

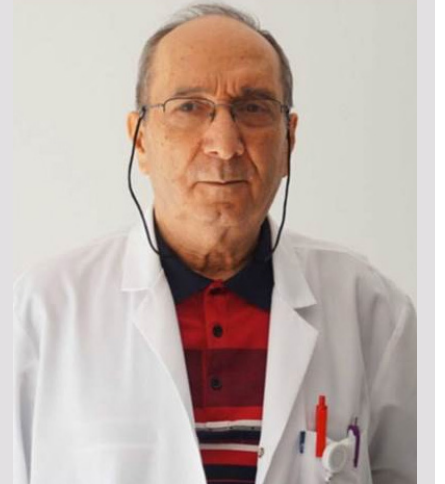
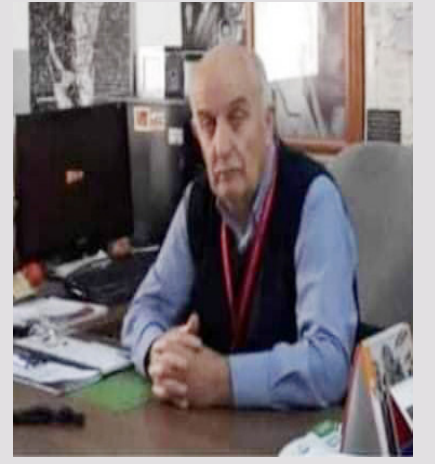
COVID-19 PANDEMİ ŞEHİTLERİ



MINNETTARIZ



SAĞLIK ŞEHİTLERİMİZ



Başta mesai arkadaşlarımız Doktor Ali Murat DİLEK, Doktor Yavuz DURMUŞ, Doktor Erol Bahçe, Hemşire Emine EZEN, Sağlık memuru Mehmet ÇALIŞKAN ve Bilgi işlem uzmanı Erkan ÖZKAN olmak üzere salgında hayatını kaybeden tüm Sağlık şehitlerine Allah'tan rahmet, yakınlarına ve sağlık camiasına sabırlar diliyoruz.
Tüsçad Yönetim Kurulu Adına Başkan Metin Altundal

ARZULAR, İSTEKLER VE GERÇEKLER.!

Arzular, İstekler ve Gerçekler.!

Sağlıkta Çalışanlar ne ister bilir misiniz..? Sahada alın teri döken, uykusuz günler geçiren, cephedeki asker misali savaşan sağlıkçı, Adalet ister, huzur ister, çalışma barışı ister, emeğinin karşılığını ister, güvenli ortam ister, verilmeyen hakkını ister, liyakat ister, sahiplenilmek ister, samimiyet ister, kendilerine bir “Bakan” olsun ister.. İdareci ne arzular bilir misiniz..? Az kişiyle çok iş arzular, kurumların ticarethane gibi kâr etmesini arzular, liyakati sorgulanmadan koltukta oturabildiği kadar uzun oturmayı arzular, Sendikacılar ve

siyasilerle kurumları şekillendirmeyi, onlarla iyi geçinmeyi arzular, çalışanlardan şikâyet ve istek gelmemesini arzular. Gerçekler nedir bilir misiniz..? Gerçek şu ki; 4+4 zam ile yok sayılan çalışanlar, hakkı ödenmeyen mutsuz çoğunluk, onca tepkilere rağmen kendi görevleri olmayan işlere enerjisini harcayan siyasiler ve sendikalar, Gerçek şu ki; Gündem istifa iken çalışanların hakları konusunda kılını kıpırdatmayıp idareye adam yerleştirme gayretleri takdire şayan olan sendikalarımız. Gerçek şu ki; ne kadar istifa olursa olsun

yetki döneminde sahada bir tur atmamız daha fazlasını geri almamıza yeter düşünce-sindeki sivil toplum kuruluşlarımız, Gerçek şu ki; Yüksekten sabit maaşla sözleşme imzalayan idarecilerimizin olmayan dönerden hiçbir şekilde etkilenmedikleri.. Gerçek şu ki; bir kaç değişiklik hariç Alinin külâhını Veliye, Velininkini Aliye giydirerek koltukların muhafaza edilmiş olması. Ve Gerçek şu ki; çalışan sahipsiz, koltuklar torpilli, iş çok döner yok, ölen çok şehitlik veren yok, izin yok, rapor yok, hasta olmaya hakkımız yok.. yok babam yok..

Metin ALTUNDAL TUSÇAD



Metin ALTUNDAL

Başkan Altundal’dan zehir zemberek sözler!

Tüm Sağlık Çalışanları Derneği Başkanı Metin Altundal, sendikalara seslenerek, “Son zamanlarda iyice yok ettiğiniz güveninizi mücadele ile geri kazanacağınıza, hâlâ kurumlarda idareci yerleştirme gayreti ve koltuk kapma çabası içindesiniz!..” dedi.

Başkan Altundal, geçen günlerde yaklaşık 8 dakika süren bir videoyu sosyal medyada paylaştı.

Sağlık çalışanlarına dair hazırlanan video-nun içinde “Yok yoktu!..”

İşte bazı satırbaşları:

Yıllardır sağlık personelinin beklediği yıpranma payı, “seçim otobüsü vaadi” olan 3600 ek gösterge, tek kalem maaş, sabitlerin maaşlara yansıtılması, zamlar, vergi kesintileri, yürürlüğe giren yasalar ve özlük hakları bunlardan birkaçı.

Birçok konuya değindi...

Başkan Altundal, Sağlık Bakanı Dr. Koca’ya, “Çalışırken göstermediğiniz vefa ve değeri emeklilerimizden esirgemeyin!” derken, Çalışma Bakanı Zehra Zümrüt’ün sağlık çalışanları için sarf ettiği sözleri de kınadı!

Veee...

Başkan Altundal, konuşmasının ortalarına



Lale AKASOY

Yenidönem Gazetesi Yazarı

gelinece...

Sendikaları hedef aldı ve adeta zehir zemberek açıklamalarda bulundu!..

“Haklarımızın alınması konusunda çok şey beklediğimiz sendikalarımıza buradan seslenmek istiyorum...” diyen Başkan Altundal konuşmasına şöyle devam etti:

“Bu sorunların çözümü noktasında masada olan sizlersiniz. Bizler sorun tespitinde bulunur nihayetinde çözüm yollarını sizlerde ararız. Ahbap çavuş ilişkisiyle, perde arkasından fısıldamayla bu sorunların çözülmesi mümkün değildir! Güçlü sendikalarımız

olmalı. Sonuna kadar yanındayız ama temsilciniz olan idarecilerinizin yanında değil, çalışanın yanında olan sendikacılarla desteğimiz sonsuzdur!.. Sendikalarımızın da çalıştırılması ve eylem etkinliği, yollarında korkmadan, bıkmadan duracak olan çalışanların varlığı ile mümkündür. Sadece üye olmak ya da dışarda eleştirmek zayıflatmaktan başka bir gaye taşımaz. Sendikasına güvenen üye, üyesini arkasında hisseden sendika, haklarımızın kazanılması anlamında çok daha güçlü olacaktır!..”

Anımsayacaksınız birkaç ay önce birçok sağlık çalışanı ülke ve ilimiz genelinde haklarını koruyamadıkları, yeterli mücadele yapamadıkları gerekçesiyle üye oldukları sendikalardan istifa etmişlerdi. Hatta geçen aylarda “Sendikalarda istifa furyası!” başlığı ile bu haberi sizinle paylaşmıştık...

Eskisi gibi yoğunluk olmasa da istifaların devam ettiği gelen bilgiler arasında...

Evet, TUSÇAD (Tüm Sağlık Çalışanları Derneği) Başkanı Altundal, mobbing hakkında da konuştu.

Kurumlarda yaşanan mobbingin yıllardır ka-

panmayan bir yara olduğunu da ifade eden Başkan Altundal, “Dışardan şiddet, içerden baskı ve mobbing çalışanları canından bezdirmiştir. Ama gel gör ki bizleri savunacak olan sendikalarımız yine ortalıkta yok! Olanlar da temsilcileri olan idarecilerin yanında saf tutmaktadır. Mobbing davalarının daha sağlıklı yürümesi için dosyaların ve dilekçelerin başka kurumlarda tarafsız kişiler tarafından değerlendirmeye alınması ve sonlandırılması gerekmektedir. Dernek olarak avukatlarımızla çalışanların her zaman yanındayız” ifadelerini kullanarak sözlerini tamamladı.

Ha bu arada, Tüm Sağlık Çalışanları Derneği’nin ülke genelinde 4 bine yakın üyesi bulunmakta.

Ayrıca birçok ilde de şubesi bulunuyor. Pandemi nedeniyle bu süreç biraz yavaş işledi.

Ancak nisan-mayıs ayı gibi 25 ilde şube sayısını artırmak için hazırlıkların tamamlandığı öğrenildi.

Evet, Başkan Altundal’ın bu açıklamaları önümüzdeki günlerde ciddi tartışmalara, atışmalara neden olabilecek gibi görünmekte!

Bekleyip görelim hep birlikte!..

Rapor Alan Memurların Bilmesi Gereken Hususlar

Devlet memurları, hastalıkları sebebiyle haklarında düzenlenecek raporlara istinaden hastalık izni kullanabilmekle birlikte, raporların bazı esas ve usullere uygun olarak alınmamış olması durumunda çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedirler.

Hastalık raporu alan memurların bilmesi gereken hususlardan bazıları şöyle:

Hastalık raporu alınabilecek yerler Memurlar hastalık raporlarını; kendilerini tedavi eden kurum tabipliğinden, aile hekimliğinden veya SGK ile sözleşmesi bulunan sağlık hizmeti sunucularından alabilirler.

SGK ile sözleşmesi bulunmayan sağlık hizmeti sunucuları tarafından düzenlenen raporlardan, süresi 10 günü geçmeyenlerin SGK ile sözleşmesi bulunan sağlık hizmeti sunucusunun hekimi tarafından; süresi 10 günü aşanların ise SGK ile sözleşmesi bulunan sağlık hizmeti sunucusunun sağlık kurulu tarafından onaylanması halinde, raporlar geçerli olacaktır. **Tek hekimden alınabilecek raporlar**

Tek hekim tarafından bir defada en çok 10 gün, bir yılda ise toplam 40 gün için rapor düzenlenebilir.

Tek hekimin arka arkaya 10’ar günlük raporlar düzenlemesi ise bazı durumlar dışında mümkün değildir. Raporda kontrol muayenesi öngörülmüş ise kontrol muayenesi sonrasında tek hekim tarafından en çok 10 gün daha rapor verilebilir. Kontrol muayenesi sonrası verilecek hastalık rapor süresinin 10 günü aşması durumunda, raporun sağlık kurulu tarafından verilmesi gerekecektir. Ancak o yerde SGK ile sözleşmeli olup da sağlık kurulu bulunan bir sağlık hizmeti sunucusu bulunmaması ve hastanın tıbbi sebeplerle böyle bir sağlık hizmet sunucusuna nakline imkân bulunmaması durumunda tek hekimler en çok 10 gün daha hastalık raporu düzenleyebilirler. Bu şekilde düzenlenen raporun geçerli olabilmesi için, İl Sağlık Müdürlüğü’nün belirleyeceği bir sağlık kurulu tarafından onaylanması gerekecektir.

Uzun süreli hastalıklarda alınacak raporlar

Memurlara, hastalık raporlarına dayanılarak; kanser, verem ve akıl hastalığı gibi uzun süreli bir tedaviye ihtiyaç gösteren hastalıklarda 18 aya kadar, diğer hastalıklarda ise 12 aya kadar hastalık izni

verilebilir.

Bu süreler sonunda, hastalığının devam ettiğinin resmi sağlık kurulu raporu ile belirlenmesi durumunda, ilgili memurlara aynı süreler kadar daha hastalık izni verilir. Bu süre sonunda da iyileşemeyen memurlar hakkında emeklilik hükümleri uygulanır.

Tatil günlerinde rapor alınabilecek yerler

Hafta sonu tatilinde; genel tatil günlerinde; ulusal, resmi ve dini bayram günlerinde memuriyet mahalli dışındaki, resmi ya da özel sağlık hizmeti sunucularından usulüne uygun olarak alınan hastalık raporlarına dayanılarak hastalık izni kullanılması mümkün olmakla birlikte, Devlet personel Başkanlığı değerlendirmesinin tatil günlerinde alınacak raporların sağlık sunucularının acil servisleri tarafından düzenlenmesi gerektiği yönünde olması nedeniyle, memurların mağduriyet yaşamamaları bakımından bu yönde hareket etmeleri daha uygun olacaktır.

Yıllık izinde alınan raporun izne etkisi

Yıllık izinde iken hastalanan ve rapor alan memurlar, bazen hastalık izni bitiminde, bazen de hastalık izni bitimi sonrası kalan yıllık izin

sürelerini kullanarak göreve başlayabilmektedirler.

Hastalık izin süresinin, yıllık iznin biteceği tarihten önce sona ermesi hâlinde, memur yıllık iznin kalan kısmını kullanmaya devam eder ve yıllık izin alınırken belirtilmiş olan dönüş tarihinde yıllık iznini keserek göreve başlar.

Hastalık izin süresinin, yıllık iznin kalan kısmından daha fazla olması hâlinde, hastalık iznin bitim tarihinde memur göreve başlar. Hastalık izin süresinin sona ereceği tarihin, yıllık iznin bitim tarihiyle aynı olması hâlinde, memur hastalık iznin bitim tarihinde göreve başlar. Hastalık izinleri sebebiyle kullanılamayan yıllık izinler daha sonra kullanılır.

Alınan raporun kurumuna ulaştırılması Hastalıkları sebebiyle haklarında tek hekim ya da sağlık kurulları tarafından rapor düzenlenmiş olan memurların, raporun düzenlendiği günü takip eden günün mesai saati bitimine kadar, raporun aslını veya bir örneğini elektronik ortamda veya herhangi bir yolla bağlı olduğu disiplin amirine ulaştırması gerekmektedir.

Hastalık raporunu bu süre içerisinde disiplin amirine ulaştırmayan memurlar hakkında, disiplin işlemleri başlatılması söz konusu olabilir.

Usule aykırı alınan rapor

Hastalık raporlarının alınmasına ilişkin olarak mevzuatta belirlenen usullere aykırı olarak alınmış olan raporlar hastalık iznine çevrilmez.

Aykırılıklar memura yazılı olarak bildirilerek, memurun göreve başlaması istenir. Bu bildirim üzerine memur en geç, bildirim yapıldığı günü takip eden gün göreve başlaması gerekir. Görev çağrıldığı halde gelmeyen memur, izinsiz ve mazeretsiz olarak görevi terk etmiş sayılarak, hakkında ilgili mevzuat uyarınca yaptırım uygulanabilir.

Raporun fenne aykırı olması

Hastalık raporunun fenne aykırı olduğu (raporda belirtilen hastalığın olmadığı) konusunda tereddüt bulunması hâlinde, hastalık izni kullanıyor sayılmakla birlikte, memur kurumu tarafından Sağlık Bakanlığınca belirlenen ve memurun bulunduğu yere yakın bir hakem hastaneye sevk edilir.



İbni Haldun der ki:” Coğrafya Kaderdir” Diyarbakır bu sözü doğrulayacak kentlerden bir tanesidir. Doğu ve batırı birleştiren bir noktada Dicle Vadisine hakim bir tepe üzerinde konumlanan Diyarbakır, Karacadağ’dan Dicle’ye kadar uzanan geniş bazalt platosunun doğu kenarında; Karacadağ lavlarının bittiği Dicle Vadisinin batısında yer almaktadır.

Coğrafi konumundan ötürü oldukça verimli topraklara sahip olması ve ana ulaşım yollarının kavşak noktasında bulunması ile Diyarbakır; pek çok medeniyetin izlerinin yer aldığı bir merkez haline gelmiştir. MÖ. 3 binlerden günümüze kadar şehir merkezi değişmeden yerleşim görmesi Diyarbakır’ı dünya tarihi açısından önemli bir kent haline getirmektedir. Yaklaşık 5000 yıldır var olan Diyarbakır birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Abbasiler (750-869), Şeyhoğulları (869-899), tekrar Abbasiler (899-930), Hamdaniler (930-978) Büveyhoğulları (978-984), Mervaniler (984-1085), Büyük Selçuklular (1085-1093), Suriye Selçukluları (1093-1097), İnaloğulları (1097-1142), Nisanoğulları (1142-1183), Hasankeyf Artukluları (1183-1232), Mısır ve Şam Eyyubileri (1232-1240), Anadolu Selçukluları (1240-1302), İlhanlılar (1302-1394), Timur orduları (1394-1401), Akkoyunlular (1401-1507), Safeviler (1507-1515) egemenliğinde kalan kent en sonunda Yavuz Sultan Selim döneminde Osmanlı’ya katılır. Bu kenti daha önemli kılan bir diğer sebep içerisinde barındırdığı farklı kültürler ve medeniyetler.

Bu farklı kültür ve medeniyetleri kendi unsurları içinde güzel bir şekilde harmanlayan Diyarbakır; Ermeni’sinden, Yahudi’sinden; Rum’undan, Kürt’ünden, Türküne, Hristiyan’ından, Müslümanından, Süryani’sinden, Keldali’sinden, Zerdüşt’üne hasılı bir çok etnik kökeni ve dini unsurları yıllarca yapısını hiç bozmadan bünyesinde barındırmış kadim bir kenttir. Bu kadar kültürü içinde yaşatmış olan Diyarbakır’ı önemli yapan bir kaç şeyden daha kısaca bahsedelim. Diyarbakır Surları, Çin Seddinden sonra en uzun sur olarak dünya

tarihinde önemli bir yere sahiptir. Surlarla ilgili halen araştırmalar yapılmaktadır. Kültürel ve bilimsel anlamda da ülkemiz de ve dünya-da tanınan önemli tıp doktoru, müzisyen, edebiyatçı, şair ve fikir adamlarının da yetiştiği önemli bir yerdir. Bunlardan birkaçı; Prof. Dr. Gazi Yaşargil, Cahit Sıtkı Tarancı, Ziya Gökalp, Süleyman Nazif, tarihte ilk robot projelerini çizen El Cezire, Yılmaz Odabaşı, Sezai Karakoç, Esmâ Ocak, Ahmet Arif, Orhan Asena, Celal Güzelses, Faik Ali Ozansoy.

Şimdi bugüne gelelim ve Diyarbakır’ımızın bugünkü durumunu sağlık açısından ele alalım. Sağlık alanında Güneydoğu Anadolu Bölgesi içinde çok mühim bir yeri vardır. Kamuya ait Dicle Üniversitesi Hastaneleri, S.B.Ü Gazi Yaşargil Eğitim Araştırma Hastanesi (1000 yataklı), Selâhattin Eyyübi Devlet Hastanesi, Çocuk Hastalıkları Devlet Hastanesi, Kadın Doğum Devlet Hastanesi, Dağ kapı Devlet Hastanesi gibi 2 tanesi büyük olmak üzere merkezinde toplamda 6 tane hastanesi bulunmaktadır.

Ayrıca Dicle ilçesinde, Ergani ilçesinde, Çınar ilçesinde, Eğil ilçesinde, Kulp ilçesinde, Çermik ilçesinde, Bismil ilçesinde devlet hastaneleri bulunmakta olup Kocaköy ve Hazro ilçelerinde de Entegre Devlet hastanelerimiz hizmet vermektedir. Hali hazırda kamu dışında toplamda 8 tane Özel Hastanesi bulunan şehrimizde birçok Tıp Merkezleri ve Özel Tedavi Gerekli kuruluşları mevcuttur. Toplamda 2 milyona yakın nüfusu olan Diyarbakır’da Kamu ve Özel Sağlık Kuruluşlarında toplamda 40000 yakın sağlık personeli arkadaşlarımız hizmet vermektedir. Gerek Kamu gerekse Özel Sağlık sektöründe bu kalabalık nüfusa hizmet veren sağlık çalışanı arkadaşlarımıza nasıl destek olabiliriz diye uzun uzun düşündük, tamda bu esnada Covid 19 hastalığının ortaya çıkması ve tüm dünyayı kasıp kavurması da denk gelince yapmamız gerekenleri bir an evvel hayata geçirme kararı aldık. Bütün insanlığa büyük bir acı yaşatan bu virüsle savaşılabilecek tek ordunun sağlık ordusu olduğu düşünüldüğünde sağlık çalışanlarının omuzlarında ki yükün ne kadar ağır olduğunu bir sağlık çalışanları

olarak bizler hem gördük hem de yaşadık.

Tanıdığımız tanımadığımız ama aynı sektörde çalıştığımız birçok sağlık çalışanı arkadaşlarımızı maalesef şehit verdik. Hiç ayırım gözetmeden hemşiresi, anestezi tekn.,doktoru, temizlik personeli, güvenlik görevlisi, memur, hizmetli, laborant, gassal, sağlık memuru vb hasılı bir çoğunu sevdiklerinden, dostlarından ve ailelerinden koparıp aldı bu virüs. İşin acı tarafı hem yaşatmak için uğraşıyorduk hem de yaşamak için; hem insanlar ölmesin kurtulsun istiyorduk hem de ailelerimize ve çocuklarımıza virüs bulaşmasın diyorduk.

Bu Paradoksu yaşayarak tam 1 seneye yakın bir zaman geçti, işte bu bir sene içerisinde daha çok düşünme fırsatımız oldu ve ne yapacağımıza tam anlamıyla karar verdik. Sağlık çalışanı arkadaşlarımıza sosyal, kültürel ve ekonomik anlamda faydamızın olabileceği Sivil Bir Platform kurup onlara en azından şu anki koşullarda yararlı bir şeyler yapabilmek adına çeşitli projeler geliştirmek istedik.

İşte şans bu ya, değerli bir dostun vasıtasıyla Bursa’da TÜSÇAD (Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği) diye bir derneğin olduğunu öğrendik, TÜSÇAD derneğinin faaliyetlerinin tam da bizim istediğimiz gibi faaliyetler olduğunu gördük, birde bu faaliyetleri yerinde görelim diye Bursa’ya gittik. TÜSÇAD Başkanı Metin ALTUNDAL ve Yönetim Kurulu üyeleri bizi çok sıcak karşıladı bizlere yaptıkları faaliyetleri, hayallerini, ne yapmak istediklerini detaylı bir şekilde anlattılar. Bizlerin yapmak istedikleri ile TÜSÇAD ailesinin yapmak istedikleri örtüşüyordu, onların yaptıkları güzellikleri görünce bizlerde bu ailenin içerisinde yer alarak Diyarbakır’da bulunan sağlık çalışanı arkadaşlarımıza Sosyal, Kültürel ve Ekonomik anlamda katkımız olsun istedik, bu nedenden ötürü ilimizde TÜSÇAD’ın (Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği) Diyarbakır Şubesini hizmete açtık.

Meslektaşlık olgusunu pekiştiren fikir, sendika ve mesleki branş ayrımı yapmaksızın herkesi kucaklayan TÜSÇAD ailesinin mensubu olmak-

tan mutluluk duyuyoruz, bu yolda elimizden gelenin en iyisini yapacağımız inancındayız.

Kuruluş aşamasındaki bu dönemde bizden sabrını, desteğini esirgemeyen ve bize daima samimi yaklaşan TÜSÇAD Genel Başkanı Metin ALTUNDAL’a, Başkan Yardımcısı Ragıp Onur SARAÇ’a , Yönetim Kurulu üyesi Fatma Filiz’e, dernek sekreteri Tuğba Bedirhanoglu’na ve tüm yönetim kuruluna çok teşekkür ediyoruz.

Covid 19 virüsünün 2021 yılında Dünyadan tamamen yok olduğu, 2021 yılının sağlık çalışanlarının haklarını aldığı bir yıl olması temennisiyle, hepimiz için şanslı ve sağlıklı bir yıl olsun. Son olarak , Diyarbakırlı şairimiz Sezai Karakoç’un bir şiiriyle yazımızı bitirelim....

BİR BAŞKA ÖZLEDİM BUGÜN DİYARBAKIRI

Gözlerimde tütüyor,
Güneş batışını surlarında seyrettiğim akşamları...
İnsanlar yorgun düşmüş yine...
Helal ekmek peşinde koşuşturduğu inşaatları.
Tren garında ayakkabı boyayan,
Simit satan çocukların kimsesiz kalmış bakışları.
Diyorum ya! Bir başka özledim bugün Diyarbakır’ı.
Dicle Nehri umut umut akıyor...
Silvan yemyeşil bakıyor...
Karaca dağ kara bürünmüş
Bembeyaz bir gelin gibi duruyor.
Tandırın başında
Kederli anaların sıcak ekmeğini özledim.
Dar küççeklerde
Sivri burun, topuklu kunduranın sesini özledim.
Davul zurna önünde halay çekmeyi özledim.
Diyorum ya! Bir başka özledim bugün Diyarbakır’ı.
Kahve köşelerinde geçti gençliği.
Derdimi anlatamadım, cahil kalmıştı dilim.
Oysa hayat öğretmen; bense öğrenciydim.
Gidip görmeyeli yıllar olmuş...
İsmin verdiğim oğullarım
Diyar ve Bekir delikanlı olmuş.
Bense dört duvar arasındayım,
Güneşim daha doğmamış.
Diyorum ya! Bir başka özledim bugün Diyarbakır’ı.
Malabadi Köprüsünden tor atardık balıklara...
Fırat’ın kenarında sarıldık türkülerden sazlara...
Şimdi uzak kaldım Sadık dostlara...
Diyorum ya! Bir başka özledim bugün Diyarbakır’ı



TÜRKİYE'NİN DERNEĞİ TÜSÇAD DİYARBAKIR'DA

Tüsçad Genel Başkanı Metin Altundal, Yönetim kurulu üyeleri ve Diyarbakir Şube yöneticileri ile birlikte Diyarbakir İl Sağlık Müdürü Dr. Cihan Tekin'i makamında ziyaret ederek sağlık çalışanlarının sorunları ve Dernek çalışmaları hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.



İllerimizde oluşturulacak olan Teşkilatlanma kapsamında gönül dostlarımızla biraraya gelerek Diyarbakir Şubemizin açılması kararı alınmıştır.

Bu esnada Diyarbakir İl Sağlık Müdürü Sn.Dr.Cihan Tekin'e ziyarette bulunarak Sağlık Çalışanlarının sorunları ve Derneğimizle ilgili bilgilerin sunulduğu faydalı bir

ziyaret gerçekleştirilmiştir. Bizleri Diyarbakir'da üst düzeyde ağırlayan çok kıymetli dostlarımız Mehmet Latif Özen, Murat Gökhan Güner, Sıraç Yaşar, Ömer Tapancı, Yunus Elhazar ve tüm arkadaşlarımıza yürek dolusu şükranlarımızı sunuyoruz.

Sağlıkta Çalışanlara Hesapsız Hizmetin Yolu Tek Çatı Tüsçad..



Nöbet Eğlenceleri

Bu ve daha fazlası eğlencelikler facebook'ta #mtg'nin yeri sayfasından ulaşabilirsiniz.





Elma sirkesinin faydaları nelerdir?

Pek çok kişi elma sirkesinin sayısız faydası olduğuna inanır. Bunlardan başlıcaları; sindirim sorunları, cilt problemleri, kilo alımının önlenmesi, kepekleri azaltma ve kalp sağlığına yararları olarak sıralanmaktadır. Elma sirkesinin, bilimsel araştırmalarla desteklenen çok fazla faydası bulunsada henüz kanıtlanmamış olgular da mevcuttur.

Protein, enzim ve probiyotik bakteri lifleri içeren elma sirkesi kullanımının birçok faydası vardır; ancak sağlığınıza yönelik başka adımlar atmadığınız sürece elma sirkesi kullanımının büyük bir etkisi olmayacaktır. Örneğin elma sirkesinin kilo vermeyi sağladığı düşüncesiyle dengeli sağlıklı bir beslenme, diyet rutini ve egzersizler ihmal edilmemelidir. Elma sirkesinin bazı yararları şu şekildedir:

Kan şekeri seviyesini kontrol etmeye yardımcı olur
Elma sirkesinin; Tip 1 diyabetli (şeker hastaları) kişilere zararlı etkileri olabilirken, Tip 2 diyabetli kişilerin kan şekerinin dengelenmesinde faydalı olabilmektedir. Sirke içindeki asetik asit, nişastayı sindirmenize yardımcı olan enzimleri bloke eder. Bu durum da içeriğinde nişasta barındıran makarna veya ekmek tüketimindeki gibi daha küçük bir kan şekeri tepkisine neden olmaktadır. Diyabetli kişiler sirke kullanımının miktarı için doktorlarına danışmalıdır. Zira tüketilen sirke diyabet ilaçlarıyla etkileşime girebilir. Ayrıca elma sirkesi, gastroparezi gibi belirli sağlık sorunları olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
Not: Diabetes Research & Cli-

nical Practice’de yayınlanan çalışmaların 2017 tarihli bir incelemesi, yemekle birlikte tüketilen sirkenin, yemekten sonra insülin ve kan şekerindeki dalgalanmaları azaltabileceğini göstermiştir. Elma sirkesi kilo vermeye yardımcı olabilir .

Yapılan bazı araştırmalarda sirkenin tokluk hissini artırabileceği saptanmıştır. Arizona Eyalet Üniversitesi’ndeki Johnston ekibi tarafından yapılan bir çalışmada, elma sirkesi tüketen katılımcıların günde 275’e kadar daha az kalori aldıkları ve kilo verdikleri görülmüştür. Yine Japonya’da yapılan 12 haftalık bir araştırmada, günde 30 mililitre (yaklaşık 6 çay kaşığı) sirke tüketen kişilerin az miktarda da olsa kilo verdikleri görülmüştür.

Sonuç olarak tokluk hissi sağlayan elma sirkesi, daha az kalori alımını sağlayarak kilo vermek için hali hazırda bir diyet programı uygulayanlara yardımcı olabilir.

Elma sirkesi kan basıncını ve kötü kolesterolü düşürür
Elma sirkesi tüketmek kan basıncını düzenlemek ve kötü kolesterol seviyelerini düşürmek için de yardımcı olabilir.

Elma sirkesi, böbrekler tarafından üretilen, kan damarlarının daralması ve genişlemesinden sorumlu bir hormon olan renini kontrol etmeye yardımcı olur. Kan damarları daraldığında kan basıncı yükselir. Elma sirkesi damarları gevşetir ve bu durum da kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir. Yüksek tansiyonu olanlar kesinlikle ilaçlarını düzenli olarak kullanmalı, sağlıklı bir

diyet yapmayı ve egzersizi ihmal etmemelidir.

Yemekten önce elma sirkesi tüketmek kolesterolü düşürür. Yapılan araştırmalar, elma sirkesinin doğal antioksidanları sayesinde LDL’yi (kötü kolesterol) düşürdüğünü ve HDL’yi (iyi kolesterol) artırdığını göstermiştir. Elma sirkesi mikroplar ile mücadele eder
Temizlik malzemesi olarak da kullanılabilen elma sirkesi, yüzeylerdeki mikropları öldürmeye yönelik de etken maddeleri içerir. Öte yandan iyi yıkanmamış meyve ve sebzeler ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Meyve ve sebzeleri sirkeyle yıkamak da çok önemlidir. Bunun için önerilen miktar, 3 bardak suya 1 bardak sirke koyularak bir karışımın hazırlanmasıdır.

Elma sirkesi cilt sağlığı için kullanılabilir
Elma sirkesi doğal bir asidiktir ve antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Bu durum elma sirkesinin cilt sağlığına iyi gelebileceği, ciltte meydana gelen enfeksiyonları önlemeye yardımcı olabileceği anlamına gelir. Elma sirkesinin güneş yanığı acısını iyileştirmeye veya hafifletmeye yardımcı olduğuna dair çok az kanıt vardır. Elma sirkesinin cilt sağlığı için ne kadar güvenli ve etkili olduğunu tam anlamıyla açıklayabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Elma sirkesi bağırsak sağlığına iyi gelir
Elma sirkesi fermente bir ürün olmasından dolayı diğer fermente gıdalar gibi bağırsak dostu probiyotik bakteriler içerir. Bu durum sindirim sisteminin sağlıklı olmasına yardımcı olur. Özel-

likle organik elma sirkesinde bulunan ‘sirke anası’ denilen katılaşmış yapı, sindirim sistemi için birçok faydalı bakteriyi barındırır. Her yemekten önce mümkünse, 1 ya da 2 yemek kaşığı elma sirkesi tüketilebilir. Zira fermente elma sirkesi mide yanmasını giderip, azalan mide enzimini yerine koymaktadır. Ayrıca elma sirkesi doğal bir dezenfektan olduğu için besinlerle alınan bakterileri de yok edebilmektedir.

Elma sirkesi saçtaki kepeği azaltabilir

Elma sirkesi saç durulamak için kullanıldığında saçların kötü kokmasını önler ve kepeğe neden olan bazı mikropları öldürebilir. Elma sirkesi; saçın pürüzsüz ve parlak görünmesine de yardımcı olur.

Elma sirkesi aynı zamanda kafa derisinin pH’ını yeniden dengelemeye yardımcı olur. Nitekim saç derisindeki kaşıntıyı hafifletmek için elma sirkesi deneyebilirsiniz.

Öte yandan kafa derisi kaşıntısının kepekten atopik dermatit ve sedef hastalığı gibi tıbbi durumlara kadar nedenleri olabilir. Uzun süredir devam eden saçtaki kaşıntı için mutlaka doktorunuza başvurmanız gerekmektedir.

Elma sirkesi; alerji, artrit, hıçkırık ve bacak kramplarına iyi gelir mi?

Elma sirkesinin alerjiler, artrit, hıçkırık ve bacak kramplarını önlediğine dair hiçbir bilimsel kanıt yoktur.

Elma sirkesi tüketmenin yan etkileri ve zararları var mıdır?



BİZİ AYAKTA TUTMAK SİZİN GÖREVİNİZDİR SAYIN BAKANIM.. ARTIK DUYUN BİZİ...

DÖNER SERMAYE ADALETSİZLİĞİ;

Kurumlarda işletme mantığıyla döndürülmeye çalışılan “dönmeyen döner” sermaye baştan aşağıya adaletsiz ve sakat bir sistemdir.

Kime hizmet ettiği belli olmayan, neresinden tutarsanız tutun yanlış ve yalan olan bu sistem derhal çöpe atılmalı ve çalışanlarla dalga geçilmeden sabit, idarecinin becerisine mahkûm edilmeyen tek maaş ödeme yöntemine geçilmelidir.

SEÇİM VAADİ 3600 EK GÖSTERGE

Sağlık çalışanlarına ünvan gözetmeksizin 3600, Doktorlarımıza 4200, uzman doktorlarımıza da 4600 ek gösterge verilmelidir. Aksi takdirde zaten sıkıntıda olan çalışma barışı iyice bozulur ve zararını hepimiz birlikte görürüz.

SOSYAL TESİS

Tüm kamu kurumlarına devlet eliyle yapılan misafirhaneli sosyal tesisler Sağlık Bakanlığı eliyle tüm illere yapılmalı ve değerli olduğumuzu alkışla değil hizmetimize sunulacak olan tesisler ile gösterilmesi bizleri mutlu edecektir.

ŞEHİTLİK ÜNVANI İSTİYORUZ

Görevi başında salgınla mücadelede ya da şiddet sonrası hayatını kaybeden sağlıkta çalışanların görev şehidi sayılması ve haklarının verilmesi en büyük arzumuzdur.

YILLIK İZİN KESİNTİSİ

Yıllık izinlerde kesinti yapılmamalı, kullanılmayan izinlerde kişiye ücret olarak geri ödenmelidir.

SÖZLEŞMELİ PERSONELE KADRO

Geçtiğimiz yıllarda yarım yamalak verilen ama hiç kimseye zerre kadar faydası olmayan uyduruktan kadro tekrar gözden geçirilmeli ve tam kadrolu olarak işlerine devam etmeleri sağlanmalıdır.

YEMEK, ŞİRKETTEN DEĞİL MUTFAKTAN OLMALI

Kalitesi besin değeri olmayan yemeklere ödenen tonlarca paradan vaz geçilmeli, hastanelerimizin yemekhanelerinde ne yediğimizi bildiğimiz öze dönüşle yemekhanelerimizde yemekler yapılmalı ve zarar ortadan kaldırılmalıdır.

ULAŞIMDA İNDİRİM

Diğer kamu kurumlarında çalışanlara uygulanan ücretsiz veya indirimli tarifenin sağlıkta çalışanlara da uygulanması ve bunun geçici değil kalıcı olması sağlanmalıdır.

Üvey evlat muamelesi yapılması artık bizleri ziyadesiyle üzmüş ve umutsuzluğa sevk etmiştir.

KREŞ

Her biri yüzlerce çalışanı barındıran hastanelerimize artık kreşler yapılmalı ve zaten çocuklarıyla yaşamayı unutan anne babalara bir nebze olsun iyilik yapılmalıdır.

GİYECEK YARDIMI

Saçma bir fiyatlandırma ile sahadan ne kadar kopuk oldukları aşikar olan kişilerin fiyatlandığı sistemle yürütülmeye çalışılan giyim kuşam yardımı derhal düzenlenmeli ve güncel değerler üzerinden yılda iki defa nakden maaşlara eklenmelidir.

TÜŞÇAD NİLÜFERİUM EVLERİ

Yeşili ve mimarisiyle huzurun
merkezi olacak olan
Tüşcad Sağlıkçılar Kenti ve
Nilüferium Avm
yatırımlarınıza değer
katacaktır.

SAĞLIKÇILAR KENTİ

70 dönümlük
arazi üzerine 725 daire,
Avm, 30 ve 40 metrelik
bulvarıyla İnşaatı devam eden
Bursa'nın en prestijli
ve kapsamlı
projesinde sizleride aramızda
görmek istiyoruz.



AYENTÜRKARTAL
MİMARLIK MİMARLIK İNŞAAT


nilüferium
avm
Tüşcad Evleri

- * TENİS KORTLARI
- * BASKETBOL SAHALARI
- * YÜRÜYÜŞ VE BİSİKLET YOLLARI
- * ÇOCUK OYUN PARKLARI
- * HAMAM-SAUNA

- * AVİM
- * 41,500 M2 PEYZAJ ALANI
- * AÇIK/KAPALI OTOYARKLAR
- * AÇIK/KAPALI YÜZME HAVUZLARI
- * FİTNESS



**S.S. SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR
NİLÜFERİUM
KONUT YAPI KOOPERATİFİ**

Güvencesiyle...

TÜŞÇAD

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ

Beşevler Mh. Yıldırım Cad. No: 254 Karya Güçlü İş Merkezi B/45-46 Nilüfer/BURSA
0 533 491 08 16 0 505 211 01 34 info@tuscad.org www.tuscad.org