

UZAKTAN DEĞİL UZAYDAN GÖRÜNEN PROJELERE İMZA ATMAYA DEVAM...

Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği yöneticileri olarak hayatın her alanında sağlıkta çalışanların yanında olduk olmaya da devam edeceğiz.

İndirim anlaşmalarından kurslarımızı, kültürel gezilerimizden moral gecelerimize kadar birçok etkinlik yaparak kaybolmuş olan dostluk ve aidiyetlik duygusunu tekrardan kazandırmaya çalıştık çabaladık.

bu ve benzeri dokunuşların yanında, birlikte yaşayabileceğimiz

hobi bahçeleri ve toplu konutlarda da aracılık yaparak en güzelini en uyguna sahiplendirmeye gayret ettik.

Bazılarının hayalini bile kuramayacağı projeleri bizler yaptırarak alnımızın ağıyla tapularımızı teslim ettik.

Kalbi yüzünden daha siyah olan bazı şahsiyetler kapalı kapılar arkasında uzanamadığı ciğere kötü derken bizlere güvenen ve yanımızda olan gönül dostlarımıza

kazandırmaya devam ediyoruz. Bizim yaptıklarımız yapacaklarımızın teminatıdır. 725 Daireli ve 66 dükkânlı Bursa'mızın metrekare anlamında en büyük projesi Tüsçad Niüferium Sağlıkçılar kentinde hak sahiplerine tapular dağıtılmaya devam ediyor.

Gönül dostlarımıza sağlıklı, huzurlu uzun ömürler diliyorum. Haneniz huzur, gönlünüz mutluluk dolsun, hayırlı uğurlu olsun inşallah.

Metin ALTUNDAL



TÜSÇAD Nefes



TÜSÇAD NEFES TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ ÜCRETSİZ YAYIN ORGANIDIR. YIL: 3 SAYI: 8 EKİM / KASIM / ARALIK 2022

NEDEN "BAKAN" HEP DOKTOR..?

Sağlık kurumlarında hemşiresinden doktoruna, sağlık memurundan teknisyenine, işletmesinden, iktisada, kamu yönetiminden lise mezununa kadar çok sayıda görevli saha çalışanı bulunmaktadır.

Aynı durum ve daha fazlası Sağlık Bakanlığında da mevcut, fakat gel gör ki Bakanından hastane yöneticisine kadar kurumların başına hep doktorlar getirilmekte ve sadece kurumları doktorlarımızı yönetmeyi becerebilirlermiş algısı oluşturulmaktadır.

İşletme ve yöneticiliğin tıp bitirmekle bir ilgisinin olmadığı kurumlarımızın içinde bulunduğu durumla ortadadır.

Yönetici olarak atanan doktorlarımızın birçoğu bu görev ile sıkıntıya düşmekte ve hiçte hak etmediği muameleleri görmektedir.

Sahada yetişmiş, işleyişi bilen birçok arkadaşımız bu işi daha başarılı bir şekilde yapabilecekken, değerli doktorlarımızın masa başı görevle kendilerini pasifize etmeleri hem kendilerine hem de ülkemize haksızlıktır.

İyi bir doktor olmak hastalarına dağıttığı şifa ile ölçülür, ya idareci olur dağıtamadığı dönerle, memnun edemediği personel sorunlarıyla bitirir meslek hayatını, ya da şifa dağıtıp dua alarak.

3



Metin ALTUNDAL
Tüsçad Genel Başkanı



Sağlıkçılardan Simitli Eylem!

Diyarbakır Gazi Yaşargil Eğitim Araştırma Hastanesindeki sağlık çalışanları Yetersiz ve kalitesiz çıkan yemekleri protesto etmek amacıyla öğle yemeğinde simit yiyerek tepki gösterdiler.

Özveri ve fedakarlıkta sınır tanımayan sağlık çalışanlarına reva görülen yemekler isyan noktasına getirdi. Uygulanan sağlık politikaları ve firmalara uygulanan ücret uygulaması çalışanları mağdur etmeye devam ediyor. Sesimizi duyacak yetkili ve kanun yapıcıları sorun çözmeye ve insan onuruna yakışacak bir uygulamaya geçmeye davet ediyoruz.



Nöbetçi Gazeteye "Hayırlı olsun" Ziyareti

Sağlıkta Çalışanların güçlü sesi Sn.Lale Akasoy'u, Değerli dostum Enver Akasoy'u ve ekibini Nöbetçi Gazete'de ziyaret ederek güzel bir sohbet gerçekleştirdik. Dost kapısına misafirperverliklerinden dolayı teşekkür ediyor, zor işlerinde kolaylıklar diliyorum.

9



Termal Suyun Sağlığa Faydaları

Şifalı termal su, diğer adı ile kaplıca suyu tamamlayıcı tıp alanında kullanılmaktadır.

Termal suyun faydaları arasında en popüler olanları romotizmal, ortopedik ve deri hastalıkları gibi bir çok hastalıkta tedavi edici özelliğe sahip olmasıdır.

18



Akşamları ek iş olarak yapabileceğiniz 13 karlı fikir...

İçinde yaşadığımız zaman dilimi, gelir dağılımı adaletsizliğinin en üst seviyeye tırmandığı zamanlardan biri.

Bu yüzden hiç kimseye geliri yetmiyor ve ek gelir kaynağı arıyor.

12



Acil serviste çalışmak neden zor? ne gibi zorlukları var?

Acil serviste çalışmak her şeyden önce yapboz çözmek gibi. Elinizde yoğun hasta başvurusundan dolayı çok kısıtlı bir zaman ve bir takım bir şikayetler var. Mümkün olan en az tahlille en doğru sonuca ulaşmak ve bunu hatasız bir şekilde yapmak gerekiyor.

7

Seni sevmiyorum siyaset!

16

Tüsçad Genel Başkanı
Metin ALTUNDAL



Sağlıkta Başa mı döndük?

9

A Sınıfı İş Güvenlik Uzmanı
Lale AKASOY



Sopanın Ucundaki Havuç

3

Patoloji Uzmanı
Uz.Dr. Bülent AKANSU



Ağva, Bir İstanbul Masalı.

6

Aile Hekimi/Seyahat Yazarı
Dr Nuray ÇALIŞKAN



6331 İsg Kapsamında Sağlıkta şiddet konusu

16

A Sınıfı İş Güvenlik Uzmanı
Ercan MATTAOĞULLARI



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



0 533 491 08 16

Künye



TÜŞÇAD

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ

SÜRELİ YAYIN

YIL: 3 SAYI: 8 EKİM/KASIM/ARALIK 2022

TÜŞÇAD 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 46/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 Tüşçad'a aittir. kaynak gös-
terilmeden kullanılamaz. Nefes'te yayınlanan
köşe yazılarından yazarlar sorumludur.

Neden Tüşçad?

- 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.

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ



TIKLAYIN ÜYE OLUN
www.tuscad.org

YILLIK ÜYELİK SADECE 50 TL

**TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ
ÜYE VE YAKINLARINA**

**25%
İNDİRİM**



0224 363 57 57
www.mesambursa.com

ÖZEL
mesam
DIŞ KLİNİKLERİ



NEDEN "BAKAN" HEP DOKTOR..?

Sağlık kurumlarında hemşiresinden doktoruna, sağlık memurundan teknisyenine, işletmesinden, iktisada, kamu yönetiminden lise mezununa kadar çok sayıda görevli saha çalışanı bulunmaktadır.

Aynı durum ve daha fazlası Sağlık Bakanlığında da mevcut, fakat gel gör ki Bakanından hastane yöneticisine kadar kurumların başına hep doktorlar getirilmekte ve sadece kurumları doktorlarımızı yönetmeyi becerebilirlermiş algısı oluşturulmaktadır.

İşletme ve yöneticiliğin tıp bitirmekle bir ilgisinin olmadığı kurumlarımızın içinde bulunduğu durumla ortadadır.

Yönetici olarak atanan doktorlarımızın birçoğu bu görev ile sıkıntıya düşmekte ve hiçte hak etmediği muameleleri görmektedir.

Sahada yetişmiş, işleyişi bilen birçok arkadaşımız bu işi daha başarılı bir şekilde yapabilecekken, değerli doktorlarımızın masa başı görevle kendilerini pasifize etmeleri hem kendilerine hem de ülkemize haksızlıktır.

İyi bir doktor olmak hastalarına dağıttığı şifa ile ölçülür, ya idareci olur dağıtmadığı dönerle, memnun edemediği personel sorunlarıyla bitirir meslek hayatını, ya da şifa dağıtıp dua alarak.

Ülkemizin her köşesinde doktora ihtiyaç varken idareci adı altında binlerce doktorumuzun harcanması vicdanları yaralamaktadır. Arkasındaki sendikasıyla ya da siyasi desteğiyle iyi yönetici olunmadığı yılların pahalı tecrübesidir. Kurumlarda oluşturulacak sağlık kurulu ile kararlar daha sağlıklı alınır, kurum idareciliği de yönetici vasfı taşıyan alakalı okullardan mezun tecrübeli ellere teslim edilir.

Neden Sağlık Bakım Hizmetleri Müdürleri Hep "HEMŞİRE"

Sağlık memurundan Anestezi teknisyenine, laborantından radyoloji

teknikerine kadar onlarca branş varken, Sağlık Bakım Hizmetleri Müdürlerinin sadece hemşireden olacak dayatması kafaların bir yere kadar çalıştığına sonucudur.

Kamu yönetimi mezununun Bakan, işletme ya da iktisat mezununun hastane yöneticisi, anestezi teknisyeninin müdür olduğu ve üst kurul olarak ta sağlık kurulunun görev yaptığı kurumlarımızın daha adil ve etkili olacağı kanaatindeyim.

Sağlık müdürlüğünden Halk sağlığına, Hastanelerden Bakanlığa kadar binlerce koltuğun sahadan bi haber Doktorlar tarafından meşgul edilmesi çalışanları ciddi bir şekilde sıkıntıya düşürmekte ve koltuğu korumak adına da kimse nin kılı kıpırdamamaktadır. Bu zorlu süreçte sendikasını ya da dayısını arkasına alarak masa başında keyif çatanlar sahada ter dökenlerin vebaline girmektedirler.. bu da böyle biline..! Doktor Bakanlığı Değil , Sağlık Bakanlığı İstiyoruz.! Çalışanını duyan, adam yerine koyan, cevap veren bir "BAKAN" İstiyoruz..!



Uz. Dr. Bülent AKANSU
TÜSÇAD Merkez Yönetim Kurulu Üyesi

Sopanın Ucundaki Havuç...

Yıl 2006... Sağlık çalışanları "12.05.2006 tarihli Resmi Gazete'de yayınlanan 26166 sayılı "Sağlık Bakanlığına Bağlı Sağlık Kurum ve Kuruluşlarında Görevli Personele Döner Sermaye Gelirlerinden Ek Ödeme Yapılmasına Dair Yönetmelik" le birlikte performans dayalı ek ödeme sistemi ile tanıştı. Bu sistemi aslında hepimiz yakından biliyoruz ama bu yazımda süreç ve sonuçları üzerine kısa bir değerlendirme yapmak istedim.

Genel anlamda döner sermaye sistemi; bildiğimiz üzere, farklı sektör ve kurumlarda da uygulanan bir ödeme sistemidir. Döner sermaye sisteminin oluşturulmasının temel sebebi devletin iktisadi işletmelerinden nakit kar elde etme isteğidir. Böylece kurumlarda yapılan iş karşılığında elde edilen kazancın bir bölümü hazineye aktarılırken, geriye kalan kısım ise o kurumun personelleri arasında ödeme olarak dağıtılır. İlk bakışta kurumlarda verimliliği artıracığı düşünülerek bunun gayet güzel bir sistem olduğu söylenebilir. Hazine de, çalışanlar da gelirden pay alır, herkes mutlu olur, değil mi? Doğru uygulanırsa evet, kazan kazan mantığına bağlı, pozitif getirileri olan bir sistem olarak düşünülebilir.

Peki, şimdi ülkemizde sağlık kuruluşlarındaki sürece ve gelmiş olduğumuz noktaya biraz daha yakından bakalım. Zaten mevcut döner sermaye sistemi 2006 yılında düzenlenen yönetmelik ile birlikte yeni bir boyut kazandı ve farklı bir noktaya evrildi. Bu kurumlarda çalışan kişilere yaptıkları iş üzerinden performans değerlendirmesi sonucunda ek ödeme yapılacağı şeklinde bir uygulamaya başlandı. Bu da ilk bakışta gayet güzel bir uygulama gibi göründü çünkü çalışan para alacak, çalışmayan avucunu yalayacaktı. Sonuç böyle mi oldu, işte bu tartışılır.

Mantık doğru bile olsa uygulamada detaylı düşünüp, düzenlemeleri ona göre yapmazsanız sonuç beklediğiniz gibi olmayabilir. Bu düzenlemede amacın iş verimliliğini artırıp, çalışmayı da çalıştırmak olduğunu düşünürsek, bu açıdan olumlu bir sonuç alınmış olabilir. Öncesinde çalışmadığı söylenen bir hekimin günde 100 küsür hasta bakarken artık gıkını bile çıkarmaması, kimsenin hastane kapısından geri dönmemesi, randevu sürelerinin kısalması ve hastaların sağlık işlerini devlet kurumlarında pürüzsüz bir şekilde halletmesi kazanım olarak görülebilir. Zira sistem hep bu noktalar üzerinde yoğunlaşmıştı. Peki bu kurumlarda yapılan işin kalitesi değerlendiriliyor muydu? Tabii ki hayır. Örneğin bir hekim zor ve sıkıntılı bir ameliyat yapmak yerine, bu işlem için harcadığı emek ve vakit karşılığında sıradan hastalara, sıradan işlemler yaparak çok daha fazla performans puanı alabiliyordu. Üstelik riski de azdı...

Gün gelip performans ödemeleri öyle bir hale geldi ki, bordrolu maaşın bir kaç katı kadar performans ücreti alan çalışanlar oldu. Farklı hastanelerde aynı işi yapanlar gibi, aynı birimlerde aynı kadroda çalışan hekimler arasında bile uçurumlar oluşmaya başladı. Çok ücret alan daha verimli çalışmış mıydı? Çok ücret alan daha nitelikli iş yapmış mıydı? Bu düzenleme yapılırken istenen şey kaliteli hizmet mi, seçmen memnuniyeti miydi? Bu soruların cevabını siz verin...

Bugün gelinen noktada gördüğümü size anlatayım. Performans sistemi gün geçtikçe tabiri caizse "sopanın ucundaki havuç" şekline gelmiştir. Artan iş yüküne rağmen uzun bir süre kimse sesini çıkarmamış, şikayet etmemiş, köle gibi çalışmaya razı olmuştur. İş arkadaşları birbirinin aldığı ücretleri yakından takip eder hale gelmiş, birbirini rakip ya da düşman olarak görmeye başlamıştır. Herkes ortadaki pastadan daha büyük pay alma derdine düşmüş, hatta içlerinden bazıları yapmadıkları işlemlerin puanlarını almak için usulsüzlük yapacak kadar ileri gitmiştir. Hastanelerde yapılması gereken nitelikli işler yerini sıradan poliklinik hizmetlerine bırakmıştır. Şimdi dürüstçe soralım kendimize. Biz de bu havucun peşinde koşuyor muyuz?



TÜSÇAD
ÜYELERİMİZE ÖZEL

ÖDÜLLÜ
Masa Tenisi
Turnuvası

AYRINTILI BİLGİ
0 533 491 08 16

21-27 KASIM 2022

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ

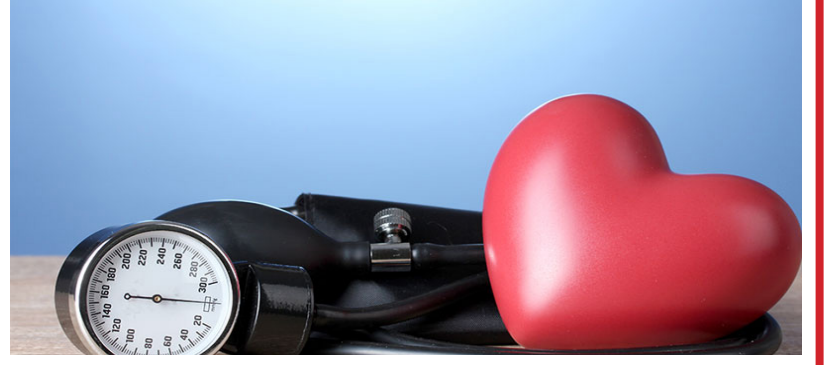
Masa tenisi turnuvasımız 21 - 27 Kasım 2022 tarihleri arasında Acemler BUSKİ Spor Tesisleri'nde oynanacaktır. Kadın ve Erkek olmak üzere iki kategori olarak turnuva düzeni ve fikstür belirlenecektir. Turnuvaya katılım için 18 yaşını doldurmuş olmak ve derneğimize üyesi olmak şartı aranmaktadır. Bu kişiler dışında birinci derece

yakınlar da dahil olmak üzere başka katılımcıya izin verilmeyecektir. Son başvuru tarihi 31 Ekim 2022 olarak belirlenmiştir. Her sporcu turnuvaya katılım bedeli olarak (masrafların karşılanabilmesi amacıyla), derneğimize 100 TL başta bulunacaktır. Maçlar resmi masa tenisi kurallarına uygun şekilde oynanacaktır. Turnuvasımız ödüllü bir etkinliktir.

Katılan her sporcuya sürpriz bir hediye verilecektir. Kadın ve erkek kategorilerinde 1. olan sporculara YARIM, 2. olan sporculara ÇEYREK ve 3. olan sporculara GRAM ALTIN ödülü verilecektir.

Turnuva sosyal amaçlı, amatör bir etkinlik olduğundan, katılan sporculardan lisans istenmeyecektir.

Türkiye'de Her 3 Kişiden 1'i Hipertansiyon Hastası



Kardiyoloji uzmanlarına göre, dünyada her 4 kişiden, Türkiye'de ise her 3 kişiden 1'i hipertansiyon hastası. Doktorlar, kalp krizi, inme ve kalp yetmezliği gibi birçok soruna yol açabilecek hipertansiyona karşı günlük egzersiz ve beslenmeden tuzu çıkartmayı öneriyor.

Hipertansiyonun, kalpten vücuda taşınan kanın atardamar duvarlarına uyguladığı kuvvetin, kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarına neden olabilecek kadar yüksek olduğu yaygın bir tıbbi durum olduğunu belirten uzmanlar, dünyada her 4 kişiden, Türkiye'de ise her 3 kişiden 1'inin hipertansiyon hastası olduğunu ifade ediyorlar.

"KALP KRİZİ, İNME, GÖRME GİBİ PEK ÇOK HASTALIĞA YOL AÇABİLİR"

Aynı zamanda yüksek tansiyon adıyla bilinen hipertansiyon konusunda açıklama yapan bir doktor; "Doktor ölçümlerinde 140'a 90 mm bizim sınır ölçümümüzdür. Ancak evdeki ölçümlerde ise bu sınır daha düşüktür. Kan basıncının yükselmesi kalp ve damar hastalıkları için ciddi bir risk

oluşturmaktadır. Kalp yetmezliği, inme ve kalp krizi gibi risklere yol açmaktadır. Bu nedenle erken fark edilip tedavi edilmesi gerekir" diye konuştu.

Ayrıca hipertansiyonun neden olabileceği hastalıklarından bahsederek, "Kalp krizi, inme, kalp yetmezliği, hafıza sorunları, çeşitli böbrek hastalıkları, damar hastalıkları, görme kaybına kadar varabilen görme sorunları, kadınlarda da erkeklerde de cinsel fonksiyon bozuklukları ile ani ölümle sonuçlanabilecek aort anevrizmaları gibi hastalıklar ortaya çıkabilir" dedi.

"SIK GÖRÜLÜYOR AMA FARKINDA VARILMIYOR"

Hipertansiyonun 35 yaşından itibaren görülebileceğini aktaran uzman hekim "Çocuklarda da altta yatan hastalıklara bağlı olarak görülebilir ama genellikle erişkin yaş hastalığıdır. Türkiye için her 3 kişiden 1'inin hipertansiyonu var diyebiliriz. Oldukça sık görülen ancak farkına varılmayan bir hastalık. Aile faktörü burada en önemlisi. Ebeveynlerinden birinde hipertansiyon

olan bireylerde hipertansiyon görülebiliyor. Bunun da önemli bir etkisi var" ifadelerini kullandı.

"HEKİME DANIŞMADAN İLAÇLAR KESİLME MELİ"

Hipertansiyon teşhisi konulan pek çok hastanın, bu nedenle bir şikayet yaşamadığını söylediğine değinen doktorlar, "Hissedilmese bile kan basıncı yüksekliği sağlık problemlerine yol açabilir. Şikayetin olmaması yüksek kan basıncının olmadığını veya zararı olmadığını göstermiyor. Kan basıncı yüksek olduğunda, nefes darlığı, enseden başa doğru yayılan bir baş ağrısı, baş dönmesi, görme sorunları, burun kanaması gibi şikayetler olabilir, ama hiç belirti vermeden aynı yükseklik de görülebilir. Bu nedenle hekimin önerdiği tedavi düzenli uygulanmalı ve hekime danışmadan ilaçlar kesilmemeli" diyor.

"HER GÜN YARIM SAAT YÜRÜYÜN"

Yüksek tansiyonu olan kişiler, kilosuna dikkat ederek ve yeterli ölçüde hareket

ederek sağlıklı bir yaşam sürebilmektedir. Yapılan araştırmalarda fazla kilo ile yüksek tansiyon ilişkisi ortaya konulmuştur.

Bu nedenle bu kişilerin mutlaka kilo vermesi, beslenme uzmanı ve hekim kontrolünde diyet ve spor yapması önem taşıyor. Her gün 15-20 dakikalık hafif tempolu bir koşu veya yarım saatlik hızlı tempoda yürüyüş metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olmaktadır.

"TUZDAN VAZGEÇİN"

Uzmanlar, yüksek tansiyonu olan kişilerin beslenme listesinden tuz ve tuzlu gıdaları çıkarmasının önemine değinerek, "Tüketilen besinlerin içeriğindeki tuzun fazlası zararlı oluyor. Bunun yanı sıra sigara ve aşırı alkol tüketiminden uzak durmak, mümkün olduğunca stresten kaçınarak sakin bir hayat sürmek öneriliyor" demektedir.

Neden rüya görürüz? Rüya görmenin faydaları nelerdir?

Uzmanlar rüya görmemizin nedenini ve rüya görmenin bizim için neden faydalı olduğunu ortaya koyuyor. Büyük ölçüde REM döneminde oluşan rüyalar, gerek psikolojik gerek hafıza ile ilgili birçok fayda sağlıyor.

Dünya üzerinde birçok araştırmacı, bugüne kadar rüya görme sebepleri üzerinde çalışmalarda bulundu ve rüya görmenin faydaları hakkında farklı görüşler sundu. Özellikle bilinçaltının gün içinde yaşananları filtrelemesi veya uykumuzda psikolojik destek sağlaması faydalarına örnek olarak gösterilebilir.

Kuzey Carolina, Durham'daki Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde uyku araştırmacısı olan Jade Wu, çoğu rüyanın uykunun REM (hızlı göz hareketi) aşamasında gerçekleştiğini söylüyor. Buna göre anlatılar inşa edilirken, kapalı gözleriniz ileri hareket eder ve vücudunuzun geri kalanı hareketsiz kalır. New York'taki Rochester Üniversitesi Uyku ve Nörofizyoloji Laboratuvarı'nda araştırmacı olan Michelle Carr, "Gece geçtikçe rüyalarınız daha ayrıntılı hale geliyor. REM dönemleri daha uzun sürüyor, hikaye hatları daha canlı ve daha duygusal hale geliyor ve çağrışımlar daha tuhaf hale geliyor"

diyor. Bu aşamada garip birleşimler gerçekleşir, çünkü prefrontal korteks (beyninizin mantıktan sorumlu kısmı) rüya görürken daha az aktiftir. Harvard Tıp Okulu'nda psikoloji yardımcı doçent Deirdre Barrett, "Bu mantıklı değil" diyen bir sansürünüz yok" diye açıklıyor. Aynı zamanda, görsel korteks aktivitesini artırır. Beyindeki bu değişimler, gerçeküstü senaryoların ortaya çıkması için zemin hazırlıyor.

HERKES RÜYA GÖRÜR, ÖNEMLİ OLAN HATIRLAMAK'

Massachusetts Amherst Üniversitesi Psikoloji ve Beyin Bilimleri Bölümü'nde profesör olan Rebecca Spencer, bazı insanlar hiç rüya görmediklerinden şüphelenir, ancak rüyalar evrenselidir, diyor. Spencer, "Herkes rüya görür. Soru şu: Onları hatırlıyor musun? Rüyalar kısa süreli belleğimizde saklanır ve genellikle hızlı bir şekilde dağılır, bu da tam ortasında uyanırsanız onları hatırlama olasılığınız daha yüksek olduğu anlamına gelir" diye sözlerine devam ediyor.

NEDEN RÜYA GÖRÜRÜZ?

Bilim insanları hala rüya görmenin biyolojik

amaçlarını tartışıyor. Önde gelen teorilerden biri, önemli anların depolanmasında rol oynamasıdır. Rüyalarımızda, günün anlamlı olaylarını, örneğin eşinizden gelen nazik bir jest veya bir arkadaşınızla olan bir tartışmayı, önceki deneyimlere bağlarız ve bu da beyin bu taze olayları nereye yerleştireceğini bulmasına yardımcı olur. Spencer "Sanki beyniniz, 'Bunu nereye dosyalamalıyım? Daha önce böyle bir şey hissettim mi?' diyormuş gibi davranır" diyor. Buna göre, bir arkadaşınızın davranışından dolayı kafanız karıştıysa, ormanda umutsuzca kaybolduğunuzu hayal edebilirsiniz.

'TERAPİ NİYETİNE'

Uzmanlar ayrıca rüyaların duygularımız üzerinde çalışmamıza yardımcı olabileceğine inanıyor. California Berkeley Üniversitesi'nde nörobilim ve psikoloji profesörü olan Matthew Walker, rüyaları "gecelik terapi" olarak adlandırıyor. Walker'ın araştırmasına göre rüyalar, stres hormonlarımızın doğal olarak düşük olduğu günlerin acılarını yeniden yaşamamızı sağlıyor. Böylece ertesi sabah, olaylar dün olduğundan daha az üzücü hale geliyor.

Belki de en ilginç, rüyalarımız içgörülerini ve yaratıcı buluşları tetikleyebilir. Beatles'tan

Paul McCartney, "Let It Be"nin sözlerinin kendisine bir rüyada geldiğini söylemişti. Sansürlü, gevşek çağrışımlarla dolu gece hayallerimiz sırasında, zihinlerimiz yeni yönlerde dolaşabilir. Barrett, 1993'te Dreaming dergisinde yayınlanan ilk çalışmalarından birine işaret ediyor. Katılımcılardan bir hafta boyunca yatmadan önce kişisel bir sorun üzerinde düşünmelerini istediğinde, yaklaşık dörtte biri o soruna iyi bir çözüm sağladığını düşündükleri bir rüya gördüklerini söylüyor.

Carr, "Rüyalar hem uyanık yaşamlarımızı yansıtır hem de dikkat edersek onları iyileştirmemize yardımcı olur" diyor. Kendisi de çok uzun zaman önce olmayan, aslında kariyerinin gidişatını değiştiren rüyadan ilham alan bir aydınlanma yaşadığını şu sözlerle anlatıyor: "Büyük bir profesyonel sorumluluk alıp almamakla boğuşuyordum. Hazırlıksız ve kararsız hissettim. Bir gece, bir gelgit dalgası tarafından yutulduğum ve dehşete düştüğüm bir rüya gördüm. Dalgam tam üzerime düşmek üzereyken, güvenilir bir meslektaşım elimi tuttu ve bana nasıl dalış yapacağımı, diğer tarafa güvenli bir şekilde nasıl çıkacağımı gösterdi. Sakin bir hisle uyanımdı ve bir adım atmaya karar verdim."



MUTLU BİR EVLİLİK İÇİN NE YAPMAK GEREKİR?

Bunun en güvenli ve toplum tarafından da kabul görülen yansıması evliliklerdir. Her yerde mutluluğu ararken bir taraftan da her iki evlilikten biri boşanmayla sonuçlanıyor. İlginç bir çağ işte. İnsanlar ellerindeki mutluluk kaynağını görmeyip veya bu kadar kolay harcaıyıp sonra da arayışlara başlıyorlar.

Peki madem böyle, bu kaynağı doğru kullanmanın bir yolu var mı? Bu konuda terapistler yıllardır kafa yormaktalar. Çünkü mutlu çocuklar, mutlu ailelerde yetişir, sağlıklı ve mutlu evlilikler sağlıklı toplumun ve daha güzel bir dünyanın temelidir.

Mutlu evlilikler kişilerin kendisinin de sağlığına katkıda bulunmaktadır. Araştırmalara göre, mutlu çiftlerin, boşanmış ya da mutsuz çiftlerden daha uzun ve sağlıklı bir yaşamları olmaktadır.

İyi bir evliliğin bağımsızlık sistemini güçlendirdiği gösterilmiştir. Mutsuz evlilikte insanlar, hem fiziksel hem de duygusal olarak stres altında hissettiklerinden vücutları stres hormonlarının kronik tahrikinde maruz kalmaktadır. Bu ise kalp damar hastalıkları başta olmak üzere çok sayıda fiziksel rahatsızlığın yanısıra intihara varan depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı gibi ruhsal hastalıklara sebep olmaktadır.

Peki evliliğin yürümesini daha doğrusu iyi yürümesini sağlayan şey nedir? Mutlu çiftler, diğerlerine göre daha zeki, daha zengin ya da daha mı güçlüler? Cevap hayır. Çift terapisinin duayenleri Dr. John ve Dr. Julie Gottman 35 yılı aşan araştırma ve gözlemleriyle bu soruların cevaplarını aramışlar ve işin özünde mutlu evliliklerin derin bir dostluğa dayalı olduğuna dair basit bir gerçeğe ulaşmışlardır.

Bundan kasıt, karşılıklı saygı ve birbirine eşlik etmekten alınan keyiftir. Bu çiftler genelde birbirlerini yakından tanır, birbirinin hoşlanıp hoşlanmadığı şeylere, kişilik kusurlarına, umutlarına ve düşlerine aşinadırlar. Birbirini her zaman düşünür ve bu düşkünlüğü sık sık, büyük değil küçük vesilelerle dile getirirler.

Mutlu çiftler, günlük yaşamlarında, birbirleriyle ilgili olumlu duygu ve düşüncelerinin birbirleriyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere (normalde bütün çiftlerde var olan) ağır basmasını sağlayan bir dengeyi yakalamışlardır. Birbirlerini

anlama, birbirlerine ve evliliklerine değer verme yetenekleri mutsuz çiftlere göre daha yüksektir. Ancak buradan bu mutlu evliliklerin kusursuz beraberlikler olduğu çıkarılmamalıdır. Birbirlerinden memnun olduklarını söyleyen bazı çiftler de birbirlerinden mizaç, ilgi alanı, aile değerleri açısından önemli farklılıklar gösterebilirler. Tıpkı mutsuz çiftler gibi maddi konular, iş, çocuk, ev bakımı, cinsellik ve akrabalar konusunda tartışabilirler. Evliliklerde çatışmaların çoğu çözülemez. Mutsuz çiftler birbirinin düşüncesini değiştirmek için yıllarca çatışırlar. Ancak bu mümkün değildir.

Çünkü anlaşmazlıkların çoğunun kökeninde yaşam tarzı, kişilik ya da değerlere dair köklü farklılıklar vardır. Bu farklılıklar üzerinden kavga etmek, sadece zamanı boşa harcamaya ve evliliklere zarar vermeye sebep olur. Ancak bu, ilişkide çatışma varsa hiçbir şey yapamayacağımız anlamına gelmiyor.

Çatışmayı çözmek için tekrar tekrar tartışmak yerine aradaki çatışmaya neden olan temel farklılığı anlayıp birbirimize değer verip saygı göstererek o farklılıkla birlikte yaşamayı öğrenmek gerekir. İşte mutlu çiftlerin sırlarından biri budur. Halen evli olan veya evlenmeyi planlayan çiftlere rehber olmak amacıyla mutlu evlilik için yedi ilkeyi sıralayalım:

1. Birbirinizin dünyasıyla yakından ilgili olun.

Mutlu çiftler, beyinlerinde eşlerinin yaşantısıyla ilgili geniş bir yer ayırmışlardır. Birbirlerinin geçmişindeki önemli olayları hatırlar ve eşlerinin dünyasındaki olaylar ve duygular değiştiğinde bilgilerini güncellerler. Birbirlerinin hedefleri, endişeleri, umutları hakkında bilgi sahibidirler. Bilgide güç saklıdır. Bilgiden yalnızca sevgi değil, evlilikteki fırtınaları yatıştırma gücü de doğar. Birbirinin dünyasına yönelik ayrıntılı bilgiye sahip çiftler, stresli olaylar ve çatışmayla baş etmeye daha hazırlıklıdır.

2. Sevgi ve hayranlığınızı geliştirin.

Sevgi ve hayranlık, mutlu ve uzun süreli bir ilişkinin en önemli öğelerindedir. Mutlu çiftler, eşlerinin kişilik kusurları yüzünden zaman zaman başka şeylerle ilgilenme dürtüsüne kapılabilirler de, evlendikleri kişinin saygıya değer olduğunu hissederler. Sevgi ve hayranlığı canlandırmak ya da artırmak hiç de karmaşık değildir. Uzun süredir

gömülü kalan olumlu hisler bile yalnızca üzerinde düşünerek ve konuşarak açığa çıkarılabilir. İlişkinin başlangıcına ve iyi geçmiş zamanlara, eşinizin olumlu özelliklerine odaklanarak, çoğu kez közleşmiş olumlu duyguları ortaya çıkarabilirsiniz.

3. Uzaklaşmak yerine yaklaşın.

Gündelik yaşantınızda birbirinizle bağlantı kurup yaklaşabilirsiniz. Aşkı canlandırmak için filmlerin aşk sahnelerindeki diyaloglara gerek yoktur. Gerçek yaşamda aşk, çok daha sıradan bir bağlantı yaklaşımıyla ateşlenir. Günlük yaşam sıkıntısı içinde kendisine değer verdiğinizi eşinize bildirdiğiniz sürece de canlı tutulur.

Örneğin, eşinizin iş yerinde kötü bir gün geçirdiğini bilerek, yüreklendirici bir mesaj atmak üzere kendi iş gününüzden yarım dakikanızı ayırdığınızda büyür. Evli insanlar düzenli olarak, eşlerinin dikkat, sevgi, mizah anlayışı ve desteği için bir çeşit davetiye çıkarırlar.

Bu davetiyeden sonra birbirlerine ya yaklaşır ya da uzaklaşırlar. Bu davetiyeleri yaklaşmak için iyi değerlendirin. Çünkü yaklaşma, duygusal bağlantı, aşk, tutku ve iyi bir cinsel yaşamın temelidir.

4. Eşinizin sizi etkilemesine izin verin.

Çiftlerin kendileriyle ilgili karar verirken birbirlerinin görüşlerini ve duygularını hesaba katmaları ilişkiyi uzun vadede güçlendirir. Veriler kadınların bunu zaten yaptıklarını gösteriyor.

Durum erkeklerde böyle değil. Burada erkeklere kişisel erklerinden tamamen vazgeçip hayatlarının yönetimini eşlerine bırakmaları tavsiye edilmemekle birlikte, uzun vadede en mutlu, en dengeli evliliklerin, erkeğin karısına saygılı davranıp güç paylaşımına ve kararların birlikte alınmasına direnmediği evliliklerdir.

5. Çözülebilir sorunlarınızı çözün.

Karı koca birbirine karşı saygılı ve diğer kişinin bakış açısına açıksa, ortaya çıkacak farklılıkları halletmek için iyi bir temelleri var demektir. Ama yine de çoğunlukla, birbirlerini ikna etmeye ya da anlaşmazlıkları çözmeye çalışırken yollarını kaybederler. Bunu gidermenin yolu çatışmayı giderecek yeni bir yaklaşım öğrenmektir. Var olan sorunun ortaya nasıl getirildiği en önemli adımdır. a. Başlangıç konuşmanızı yumuşa-

“ İlginç bir çağda yaşamaktayız, her gün yeni mutluluk formülleri üretiliyor. Mutluluk her yerde aranıyor.

Meditasyonlarda, yaşam koçlarında, medyumlarda, kahve fincanlarında, içki kadehlerinde, hatta Tibet’ te. Formül arttıkça mutsuzluk oranları da artıyor, çünkü yeni denen her formül mutsuzluğa çözüm olamadığı için umutsuzluk artıyor.

Oysaki çalışıp üretmek dışında insana mutluluk veren diğer şey yani sevmek ve sevmek göz ardı ediliyor.

İnsanın yaratılışından gelen en tartışma götürmez özellik, sevmek-sevilmek ve bağlanma ihtiyacıdır.”

tın, b. Onarma girişimlerinde bulunmayı ve karşıdan gelenleri kabul etmeyi öğrenin, c. Kendinizi ve birbirinizi yatıştırın, d. Uzlaşın, e. Birbirinizin hatalarına karşı hoşgörülü olun.

Berberliklerde varolan sorunu ortaya yüzde seksen oranında kadın getirir. Erkekler genellikle kaçınma eğilimindedir. Burada esas olan kadının sorunu ortaya nasıl getirdiği ve bunun da en önemli aşaması yumuşak başlangıç yapıp yapmadığıdır. Çünkü tartışmalar her zaman başladıkları havada biterler.

6. Kilitlenmenin üstesinden gelin.

Evliliklerde, çözülemeyen bir sorunda çaresizce kilitlendiğinizi hissedebilirsiniz. Kilitlenmeye sebep olan konunun altında genellikle karşınızdakinin bir hayali yatar. Yani bu durum sizinle değil onunla ilgilidir. Konunun eşinizin iç dünyasında ne anlama geldiğini öğrendiğinizde; kilitlenmiş çatışma, evliliğinizde muhtemelen her zaman kalıcı bir mesele olacak olsa da, günün birinde o konuda birbirinizi incitmeden konuşabilirsiniz. Sorunla birlikte yaşamayı öğrenebilirsiniz.

7. Ortak anlam yaratın.

Evlilik, sadece çocukları büyütme, işleri paylaşmak ve sevişmekten ibaret değildir. Beraberce bir iç yaşam yaratmakla ilgili manevi bir boyutu da vardır. Yani semboller ve ritüelleri olan zengin bir kültürle ve sizi birbirinize bağlayan, kurduğunuz ailenin bir parçası olmanın anlamını kavramanızı sağlayan rollerinizin ve hedeflerinizin olduğu bir boyut. Her çift ve her aile kendi mikrokültürünü yaratır.

Diğer kültürler gibi, bu küçük birimlerin de adetleri (cumartesi akşamları yemeğe çıkmak gibi), ritüelleri (araba değiştirildiğinde şehir dışı gezi gibi) vardır. Bir kültür geliştirmek, çiftin hayat felsefesi konusunda her bakımdan hemfikir olması anlamına gelmez.

Bunun yerine bir örtüşme söz konusudur. Birlikte geliştirdikleri kültür her ikisinin de hayallerini içerir. Bu kültür, karı-koca büyüyüp geliştikçe değişebilecek kadar esneklik. Evlilikte ortak bir anlam duygusu varsa, çatışma o kadar şiddetli olmaz ve kalıcı sorunlar kilitlenmeye yol açmaz.

Ağva, Bir İstanbul Masalı...

Mayıs ayının sonunda, havalar aniden ısınıp klimayı mı açsak acaba boyutuna gelince temmuz ayına planladığım deniz sezonunu hemen öne çekmeye karar veriyorum. Karabük'ün Yenice ormanlarında dolaşırken kafamdaki tek düşünce bir dahaki hafta sonu, oğlumla en yakın, sahili olan bir kasabaya gitmek. Kocaeli şehrinde birçok seçenek olsa da (Kerpe, Kefken, Kumcağız gibi) içinde Göksu Nehrinin geçtiği romantik rota, kulağa daha cazip geliyor bu sefer.

Pazartesi'den Cuma'ya 5 gün boyunca otel ve konaklama seçeneklerini araştırıp değerlendikten sonra fiyatların epey yüksek olmakla birlikte hafta sonu için 2 gün konaklama şartı da olduğunu duyunca ümidim epey azalıyor. Ama vazgeçmek yok. Huyum kurusun ki bir şey aklıma geldi mi yapılmış sayabilirsiniz. Dolayısıyla otel yoksa çadır var deyip kamp malzemelerini dolduruyorum Kırmızı'ya. Bilmeyenler için tekrar not düşeyim; Kırmızı benim arabamın adı.

4 Haziran Cumartesi sabahı, hep olduğu gibi erkenden uyanıyorum, son hazırlıkları da tamamlayıp oğlumla uyandırarak atlıyoruz Kırmızı'ya. Belirsizliklerle dolu bir serüvenin başlangıcında heyecanlanmamak mümkün değil. Neşe ve merak içinde ilerlediğimiz köy yolları öyle iyi geliyor ki ruhuma. Sevdiğim yabancı müzikler eşliğinde, dikiz aynasından oğlumun uyuduğunu da görerek huzurla sürüyorum arabayı yeşilin derinliklerine. Bisikletçi dostlar eşlik ediyor bana zaman zaman bu yolculukta. Korna çalıp selam vermek istesem de dikkatleri bozulup sesten rahatsız olurlar diye gülümseyerek selamlıyorum geçerken onları. Tabi onlar, ne beni görüyor ne selamımı... Ama benim kalbim onlarla ve emekleriyle...

1-1,5 saatlik yolun sonunda yemyeşil bir



tablonun içine süzülürken ilk yol ayrımından sola kırıyorum direksiyonu. İnce, yarı asfalt yarı toprak yolda ilerlerken sol taraftaki sıra sıra dizilmiş butik otellerin önünde dikilen görevliler çekiyor dikkatimi. Yoldan geçen arabaları davet ediyorlar otellerine. Hani 2 gece konaklama şartı vardı, ne oldu şimdi?

Neyse ben de yavaşlatıyorum Kırmızı'yı, camı açıp soruyorum ne kadar diye geceliği. İçeri sesleniyor hızlıca görevli. Gelen cevapla yer olmadığını söylüyor.

- E siz ne dikiliyorsunuz o zaman burada böyle?

- Az ilerde bir yerimiz daha var. İsterseniz sizi oraya alalım?

- Orada tek gece kalabiliyor muyum ve ne kadar ücreti?

Bu sefer alelacele aranan bir telefonla geliyor sorularımın karşılığı. Evet tek gece kalabiliyordum ve 800 tl imiş geceliği. Eh iç güveysinden hallice deyip bırakıyoruz arabamızı bu kıyıda ve biniyoruz sala. Daha burada başlıyor macera.

İlginç bir ulaşım şekliyle ulaştığımız oda,



Dr. Nuray ÇALIŞKAN
Aile Hekimi / Seyahat Yazarı
www.seyahatbiredebiyat.com

eklerim!' diye vaatlerde bulunarak epey bir dil döktükten sonra nihayet az biraz istediğim ücrete kalmayı başarıyorum. Aaaaa ne kadara olduğunu sormayın, gidin siz de pazarlık edin canım

Mutlu mesut bungalovumuza eşyalarımızı koyar koymaz midemizden gelen zil seslerini bastırmanın tek yolu ona bu lezzetleri göndermek. Yarın sabah zaten burada olacağı-mızdan şimdi nehrin karşı kıyısına geçip, gelirken uğradığımız Ri-

verpo-
Otelin,
Göksu nehri
ve orman
manzaralı
verandasında alıyoruz
soluğu.

Bu güzelim güne biraz gecikmeli de olsa harika bir kahvaltıyla başlıyoruz nihayet. Yeşilin tonları ile damağımızın lezzeti birleşince enfes bir görüntü çıkıyor ortaya. Sanırım bunun adı mutluluk! Yine küçük bir hesap bilgisi vermem



gerekirse, iki kişilik serpm kahvaltı 300 tl. Bu durum tüm nehir kıyısı boyunca bu şekilde. Fiyat artabiliyor ama azaldığını sanmıyorum. Yine pazarlık yeteneğinize bağlı olabiliyor. Sırada asıl geliş amacımız var. Kırmızı'ya atlayıp basıyoruz gaza. Ağva sahilinde belediye ait bir tesis ve otoparkı bulunuyor. Günlük otopark ücretinin 30 tl olmasından hiç rahatsız olmuyorum da 150 tl olan iki şemsiye bir şezlong ve 15 tl olan kabin ücretine epey hayıflanıyorum. Zaman da öyle bir zaman ki pahalı mı ucuz mu anlamak

hiç kolay olmuyor.

Neyse biz detaylara ve sayılara takılmadan bulutlu, rüzgârlı havada daha da kararan Karadeniz'in bu dalgalı denizine girmeye niyetliyiz.

Tek tük kişinin yüzdüğü suya girme denemelerimiz baştan sonuç vermese de anne-oğul birbirimizi yüreklendirerek nihayet bırakıyoruz kendimizi serin sulara. Sonra da uzun uzun tadını çıkarıyoruz bulutlu havada güneşlenmenin.

Eğlenceli bir günün sonunda sıcak suyun hayali ile plaj havlularına sarınarak biniyoruz arabamıza. Yine vale alıyor park etmek için Kırmızı'yı. Biz ise su dansı yapan sal ile karşıya geçiyoruz.

Koşar adım vardığımız bungalovumuzun kapısında aklıma gelen şey başıma geliyor. 'Ya sıcak su yoksa?... Sıcak su ne azizim?'

Su hiç akıyor banyoda... Eyvah ki ne

eyvah! Kafamda deli sorular, bir oda kiralarken bundan sonra su tesisatını kontrol edeceğim diye kendime söz veremeler, odanın görünüşünden önce işlevselliğinin önemli olduğunu hatırlatmalar...

Sorunu resepsiyona bildirdiğimde, burasının köy olarak geçtiğinden bu tarz sıkıntılar yaşanabileceği açıklaması yapıp sağolsunlar ki hızlıca bir çözüm üretiyorlar. Ana binadaki odaların birinde banyoyu kullanmamızı önerdiklerinde tabi ki hemen bunu kabul edip hızlıca gidiyoruz. Duşun tadını çıkaran canım oğlumdan

tarz sıkıntılar yaşanabileceği açıklaması yapıp sağolsunlar ki hızlıca bir çözüm üretiyorlar. Ana binadaki odaların birinde banyoyu kullanmamızı önerdiklerinde tabi ki hemen bunu kabul edip hızlıca gidiyoruz. Duşun tadını çıkaran canım oğlumdan

sonra temin edilmesinin verdiği huzur mu desem gülümsetiyor beni...

Bu trajikomik olayın mutlu sonlanması, akşam yemeğine giderken ayrı bir keyif almamızı sağlıyor. Oğlumla Ağva merkeze doğru yol alıyoruz yavaş yavaş. Çok sevdiğim o Yeşilçay deresi kenarındaki restoranları dolaşıyoruz ağırardan. Ve beğendiğim hep de tercih ettiğim Orhanbaba restoranına oturuyoruz oğlumla.

O, her zamanki gibi tereyağında karides ve kalamar söylüyor bense kavun, peynir, birkaç meze ve bir kadeh aslan sütü. Fonda çalan türk sanat müziği şarkıları eşliğinde arkamda atamın fotoğrafı gün batımına doğru kaldırıyoruz kadehlerimizi. Yemeklerin lezzetinden tutun da bugünkü maceramıza kadar konuşup değerlendiri-



yoruz günün özetini. Tatlı tatlı sohbet edip, şarkıları mırıldanırken oğlumun varlığı ve verdiği cevapları duyup mest oluyorum, gün boyu olmayıp veda ederken kızılığımı bize hediye eden güneşin eşliğinde. Sonra kıyı boyunca Ağva Fenerine doğru yürüyüp el sallıyoruz giden kızıl misafire. Biraz balıkçıları izliyoruz, biraz da hayal kuruyoruz.

Ama ne hayaller, ne hayaller... Bungalovumuza dönüp bembeyaz nevre-simlerimize uzandığımızda tüm yorgunluğumuzu bırakıyoruz yatağın derinliklerine. Cibinliğin verdiği o otantik hava eşliğinde serin, ağaç kokusunu içimize çeke çeke derin bir uykuya teslim ediyoruz kendimizi. Ertesi sabah her zamanki gibi erkenden uyanıp kolaçan ediyorum etrafı. Hatta üşenmeyip kısa bir keşif yürüyüşü de yapıyorum. Ve öğreniyorum ki burası bir zamanlar Riverside adlı en eski ve en meşhur otellerdenmiş. Şimdiki adı ise Woodenhous Oteli. Restorasyon öncesi son hizmet sezonu diye düşünüyorum. Kim bilir ilerde nasıl göreceğiz burayı.

Oğlum da uyanınca o en sevdiğim öğün için nehir kenarına koşuyoruz yine. Bu sefer dünden farklı olarak bu kıyıda edeceğimiz kahvaltımızı.

Kuş sesleri, yeşilin her tonunda ağaçlar, huzurla akan bir akarsu ve canımın oğlumun muhabbeti. Daha ne isterim ki? Bu muazzam manzara karşısında son kez tadını çıkarıp az sonra dönüş yoluna hiç geçmeyecekmiş gibi içime çekiyorum huzuru. Leziz sofraya karşıyken sıcak çayımı yudumlarken gözlerime bakıyorum oğlumun. İyi ki sevdiğimiz var. İyi ki sevdiğimiz, huzur bulduğumuz, keyif aldığımız yerler var. O yerleri keşfetmek dileğiyle yeni rotada buluşmak üzere....



Acil serviste çalışmak neden zor? Ne gibi zorlukları var?

Acil serviste çalışmak her şeyden önce yapboz çözmek gibi. Elinizde yoğun hasta başvurusundan dolayı çok kısıtlı bir zaman ve bir takım bir şikayetler var. Mümkün olan en az tahlille en doğru sonuca ulaşmak ve bunu hatasız bir şekilde yapmak gerekiyor. Aksi takdirde malpraktis davaları (doktor hatası) ile yüz yüze kalmak çok olası.

Gece bile bitmek bilmeyen aşırı kalabalık. Ama esas zorluk sebebi bambaşka sebebi ise serum. Herkes serum istiyor, muayene etmenize gerek yok. Sadece serum yazmanız yeterli. İlaça da gerek yok serum zaten yeterli hemen iyileştirir. Günde onlarca kişiye gerek yok kavgası etmek çok yoruyor.

Acilde çalışmak mevcut şartlarda çok zor. Acil serviste çalışmanın temel sorunu ise bitip bilmeyen hasta sayısı. Hele birde bayram gibi bir tatil dönemi olunca aciller dolup taşıyor. İğne atsanız yere düşmüyor.

Acil olmayan hastalardan acil hastalara vaktinizi doğru düzgün ayıramıyorsunuz. İnsanlar yarın kötü hastanın kendisi veya bir yakını olabileceğini unutup acil servisi burun akıntısı gibi basit gerekçelerle işgal ettiği sürece de sakinleşeceğe benzemiyor.

Acil serviste gereksiz hasta girişi (özellikle yeşil alan hastaları) fazla yük oluşturuyor. Acil servislerin 7/24 açık olmasının sebebi hayati tehlikesi olan hastaların tanı ve tedavilerinin hızlıca sağlanması olmasına rağmen maalesef başvuruların yüzde 90'ı ve daha fazlası acil vaka olmuyor. Bunun yanı sıra acil bir şekilde tedavi olmak istiyorlar.

2015'ten beri acil servis hemşiresi olarak çalışmaktayım. Pandemi döneminde diğer ülkelerdeki gibi koridorlara taşan ölümler, günlerce muayene sırası bekleyen insanlar, sokaklara taşan test kuyruklarımız olmadı.

Bu tabloyu kendimizden fedakarlık yaparak sağladık; doktoru, hemşiresi, ebesi, sağlık memuru, veri kayıt çalışanı, temizlik personeli, hasta bakıcı ve sayamadığım bir çok ekip arkadaşımın kendi sosyal düzenimizi, ailemizi, yeri geldi sağlığını bir kenarda bıraktık ve kesintisiz kaliteli hizmet sunduk. İlk dönemlerde alkışlandık ancak bir süre sonra 'şımarınız', 'bu durumu da kullanıyorsunuz' gibi laflar duyduk.

İlerleyen zamanlarda fiziksel şiddetler, ağza alınmayacak hakaretlerle büyüyerek çoğaldı. Sosyal yaşamın düzensizliği, can güvenliği olmaksızın çalışmaya devam etmek, psikolojik hezeyan... Hepsine rağmen kesintisiz hizmete devam ediyoruz, ama artık sesimizi duyuyoruz. İmkansızlık içinden imkan yaratıyoruz, görülmeyeni gösteriyoruz sadece diğer meslekleri gibi çalıştığımızın hakkını almayı insan gibi çalışmayı istiyoruz.

"NÖBETTEYKEN DÜŞÜK YAPAN HAMİLE HEMŞİRELERİMİZ OLDU"

Yaşayıp unutamadığınız kötü bir olay var mı? Varsa nedir?

Bir kere bir bebeğe 37.5 ateşi olduğu için tüm annelerin aşına olduğu hatta annesinin özellikle yazmamı istediği etken maddesi ibuprofen olan bir ateş düşürücüyü eve gidene kadar ateşlenmesi artmasın diye oral olarak içirtmiştim. Ne yazık ki çocuğumuz on dakika sonra ateşli havale geçirdi. Ve anneden çocuğunu zehirlediğim ve benim sebep olduğum gibi sözlere maruz kaldım. Çocuğa bir şey olursa hastahaneyi yakarım gibi tehditler ve beddualar da eşlik etti tabii. Bu olayı unutmam pek mümkün değil.

Nöbetteyken ağrısını hissetmesine rağmen kendi durumunu ikinci planda tutup düşük yapan hamile hemşirelerimiz oldu. Çocuğu hasta halde evde yalnız kalan, başka çocuklar için 24 saat gözünü kırpmayan hemşirelerimiz oldu... Kendi nikahına nöbetten çıkıp yetismekte zorlanan hemşirelerimiz, nikahtan sonra nöbete hemen başlayan hemşirelerimiz oldu... Aylarca ailesini, çocuğunu göremeyen ama hastasını tedavi edip ailesine kavuşturan hemşirelerimiz... Ve daha sayamadığımız bir çok olay...

Bir hastam titreme şikayetleri ile benden sonraki gün acil servise tekrardan başvurmuş. Aile benim çocuğa yaptığım serumda bir şey olduğunu ve bunun hastayı zehirlediğini iddia etmiş.

Arkadaşlarım kayıtlardan bakmışlar sadece izotonik içine parasetamol yaptırmıştım. Dünyanın belki de en güvenilir ilacı ama zehir olduğunu iddia ettiler.

24 yaşında genç bir hastamızı tüm müdahalelere rağmen kaybettik. Bu olayın

üzerine hasta yakınları monitörlü alanın cam kapılarını yumruklayıp tekmelediler, o camlar çatladı bizler alanın en arka kısmına sığınmak zorunda kaldık. Alanda tedavi olan hastaların stresten kimi taşitkardik, kimi hipertansif odu. Hasta yakınları açısından bakınca sevdiğin insanın hasta olması acı çekmesi ya da onu kaybetmek üzücü ve acı verici fakat tepkilerimizi kendimizce yaşamalı etrafa ve çalışanlara zarar vermeliyiz. Çünkü bizler elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz yapmaya da her zaman devam edeceğiz.

Burun akıntısı, boğaz ağrısı olan bir hastam vardı ve genel durumu iyiydi, basit bir boğaz enfeksiyonu geçiriyordu. Bana ısrarla ilaç kullanmayacağını ve serum istediğini söyledi. Ben kendisine yapmayacağımı söyleyip ayağa kalkınca köşeye kadar üzerime yürüdü.

Bir aralıkta kendim dışarı çıkıp yakındaki polis odasına giderken de peşinden gelmeye devam ediyordu. Daha sonra polise bile küfürler etmekten çekinmiyordu. Bir kadın ve hekim olarak kendimi bu kadar güvensiz hissettiğim olmamıştı.

Bir gün acile orta yaşlarda bir erkek hasta geldi. elinde eski yıpranmış bir kağıt üstünde silinmeye yüz tutmuş ilaç isimleri vardı. Baktım üşütme ilaçları ve antibiyotik ismi yazıyor. Adam 'bu ilaçları yaz' dedi bana, ben de sordum 'ne için kullanıyorsun' diye, cevabı 'yıllardır kullanıyorum' oldu. Antibiyotik sürekli kullanılan bir ilaç olmadığını ve bir şikayeti olmadan yapamayacağımı anlatmaya çalıştım. Yazmayacağımı fark edince bağırıp çağırmaya ve küfürler etmeye başladı.

Güvenlik gelerek adamı aldı. Olay sonrası dışarıda oturup düşünmeye başladım; biz cahillik ile savaşıyoruz aslında hastalık ile değil...

Çocuk alanında çalışıyordum 50 yaşlarında bir adam geldi. Yanında 10 yaşlarında çocuk vardı. Çocuğun tedavisi verilmiş elinde damar yolu vardı, doktor arkadaşlar bakmış ancak adam kimin baktığını hatırlamıyordu. Bu arada harıl harıl hasta muayene etmeye tedavi etmeye çalışıyordum çünkü çocuk alanı çok yoğun. Baktım bir anda 'bizim sıramız gelmeyecek mi?' diye ses yükseldi. Adama çocuğuna benim bakmadığımı,

başka bir alanda çocuğa tedavi verilmiş olduğunu, oraya gitmesi gerektiğini anlatmaya çalıştım. Adam, 'ısrarla sen bakacaksın, sıramı da başkalarına veriyorsun. Bizden önce başkalarına bakıyorsun bize bakmıyorsun' dedi. Alkollü olduğunu anlayıp daha dikkatli bir şekilde anlatmaya çalıştım.

En son hatırladığım; koskoca amca yakmandan tutmuş beni dövme çalışıyordu. Ona göre hastasına bakmıyordum. O sırada belinde silah olsa, sarhoşluğun etkisiyle silahını çıkarır beni vururdu onu anladım.

Güvenlik geldi, amcaı sakinleştirdiler. Ardından bana 'beyaz kod verecek misin?' dediler Ben de hayır diyerek şikayetçi olmadım. Sonra çocuğa bakan doktor geldi, tedavisini yaptığı çocuğa ilaç yazıp evine gönderdi.

O amca övüne övüne doktorun yakasına yapışsam ilgilenmeyeceklerdi diye düşünüyordur belki bundan eminim. Şimdi yaşadığı haklı gurur ile hayatın sürdürüyor dışarıda bir yerde. Tabii ben de yarattığı meslek nefreti umurunda değildir.

Sizce acil servislere gerçekten tedaviye ihtiyacı olan hasta insanlar mı geliyor?

Kesinlikle hayır. Şöyle bir istatistik vereyim; çalıştığım şehirdeki başvuru sayısını nüfusa bölünce her gün bir şehrin nüfusunun %1.2'si, ayda da %36'sı hastaneye başvuruyor. Her üç insandan biri her ay hayatı veya organı tehdit eden acil olacak bir olay nasıl yaşabilir ki?

Boğaz ağrısı için doktorun üzerine yürünen ve polise bile küfür edilen bir ortamda, acil servise başvuruların çoğunun aslında acil olmadığını düşünmemek için bir sebep yok.

Hayır, çok büyük bir kısmı acil değil. Zaten benim tek istediğim, acil serviste, acil olmayan hastalara 'acil durum düşünülmedi deyip hastayı taburcu etmek.'

Yaşadığımız bir sürü kötü olay olmak ile beraber bunların oluşma sebebi ise hemen işlerinin halledilip gitmek istemlerinden kaynaklanıyor. Başvuruların çoğu gerçekten tedavi ihtiyacı olan değil şikayeti uzun zamandır olan aslında polikliniklerde tedavi edilmeleri gerekir

Ananas suyunun faydaları

Tropikal meyvelerin çoğu mayhoş bir tada sahiptir. Bu yüzden hem yetişkinler hem de çocuklar tarafından severek tüketilmektedir. Tropikal meyveler arasında ülkemizde en çok tüketileni ise ananastır. Lezzeti ile herkesin severek tükettiği ananas aynı zamanda insan sağlığı için de sayısız fayda sağlamaktadır. Sindirim sisteminden kilo vermeye kadar pek çok alanda olumlu etkileri bulunan ananas hakkında merak edilenler ise yazımızda sizleri bekliyor.

Güney Amerika'da en çok Paraguay ve Brezilya'da yetiştirilen, tropikal meyvelerin arasında en çok tüketilen ananas ekşi bir tada sahiptir. Dünya üzerinde 8 farklı türü bulunan ananasın en çok tüketileni ise Comosus adı verilen türüdür. Ananas meyvesinin yenilen türlerinin yanı sıra yenilmeyen türleri de bulunur. Bunlar Likidus türüdür ve lifi kullanılır. Sağlığa faydası saymakla bitmeyen ananasın suyu kişiler tarafından tercih edilen tüketim şeklidir. İçeriğinde 16 farklı minerali barındırın ananas ülkemizde de son zamanlarda Mersin ve Antalya'da yoğun olarak yetiştirilmektedir. İşte merak edilen "ananas suyu neye iyi gelir?" sorusunun cevapları.

Tadı ile kişiler tarafından severek tüketilen ananas suyu aynı zamanda sağlık açısından da pek çok farklı vitamin ve minerali içeriğinde bulundurulur. Bu yüzden ananas suyu ne işe yarar? sorusu kişiler için merak konusu olmaya devam etmektedir. Bazı kişiler sıcak ananas suyu faydaları hakkında da araştırma yapmaktadır. Sıcak ya da soğuk ananas suyu aynı etkilere sahiptir. İşte ananas suyu yararları:

Beyin fonksiyonlarının daha iyi çalışmasını sağlayarak gerginlik ve stresi azaltır. Göz hastalıklarına iyi gelir. Görme kayıplarını engellediği yönünde araştırmalar bulunmaktadır.

Bağışıklık sistemini güçlendirdiği için özellikle kış aylarında soğuk algınlığı gibi gribal hastalıklara karşı direnç sağlar. Et yemeklerinin daha kolay sindirilmesine yardımcı olur. Ananas meyvesinin içeriğinde protein mayası vardır. Bu da mide ve bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar. Kanseri hastalıklarına karşı koruma sağlar. Diş eti sağlığına fayda sağlar. Vücutta yer alan sodyum oranını dengeler ve tansiyona iyi gelir.

İdrar sökücüdür. Selülitleri azaltır, toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Kadınlarda doğurganlığı arttırıcı etkisi vardır. Sahip olduğu vitamin ve mineraller ile cilt sağlığına iyi gelir. B vitamini ile cildin parlamasına ve saçın daha sağlıklı ne yardımcı olur. Ödem ve şişkinliğin azalmasında yardımcı olur.

Ananas suyu düzenli tüketildiği zaman kemiklerin güçlenmesini sağlar.

Ananas suyu içeriğinde yer alan B vitamini cilde iyi gelir. Ananas suyunu içmenin yanı sıra direkt olarak yüzünüze de sürebilirsiniz. İçeriğindeki özel enzimler ciltte yaşa bağlı olu-

şan kırışıklıklara karşı savaşır. Ananas suyunu bir

Ananas pamuk yardımı ile cildinize sürdükten sonra-

ra yüz ve göz bölgenize sürebilirsiniz.

20 dakika bekledikten sonra cildinizi temizleyerek bakımınızı tamamlayabilirsiniz.

Bu işlem ile cildinizi sıkılaştırabilir, daha parlak gözükmesine yardımcı olabilirsiniz.



Aventurin taşı nedir ve neye iyi gelir?

Mücevher yapımından takı tasarımına, hediyelik eşyalardan doğal ev eşyasına imalatına kadar pek çok alanda kullanılan doğal taşlar gerek burçlarla ilişkileri gerekse doğal enerji üzerine etkileriyle sosyal medyanın en popüler konuları arasında yer alıyor. Doğal taşlar çok eski yıllardan beri varlığı bilinen, dünyanın çok farklı bölgelerinde çıkarılan ve çeşitli faydalarıyla ünlenen maddelerden kabul ediliyor. Tarihi 18. yüzyıla kadar uzanan Aventurin taşı değerli taşlar arasında en çok tercih edilenlerden biridir. Gerek İtalya'da 18. yüzyılda yapılmış süs eşyalarında gerekse Etiyopya'da Omo Vadisi'nde bulunan eşyalarda rastlanan Aventurin taşı çok uzun bir süre amazon taşı olarak da anılmıştır.

Bazı kaynaklarda Yıldız Taşı olarak da geçen Aventurin taşı adını İtalyanca aventura kelimesinden almaktadır. Aventura kelimesi tesadüf anlamına gelse de Aventurin taşı aslında "şans" taşı olarak biliniyor. İşte doğal taş tutkunlarının merakla araştırdığı

Aventurin taşı özellikleri, faydaları ve yararları nedir sorularının cevapları...

Aventurin Taşı Nedir?

Aventurin taşı, kuvars grubuna ait doğal taşlardan biridir. Yıldız Taşı olarak da anılan Aventurin taşı mavi, turuncu ve yeşil renkte bulunabilir ve şansı temsil eder. Astroloji meraklıları tarafından da yakından tanınan Aventurin taşı Koç, Boğa, İkizler, Yengeç ve Başak burçlarının taşı olarak kabul edilir ve vücut çakraları içinde kalp çakrasına uyumlu bir doğal taş olduğu kabul edilir. Genelde yeşil rengiyle karşılaşılan Aventurin taşı duygusal olarak dengeleyici özelliği ile öne çıkar depresyon karşısında iyileştirici etkisi olduğu düşünülür.

Aventurin Taşı Özellikleri Nelerdir?

Doğal taş meraklılarının dikkat çektiği Aventurin taşı özellikleri bakımından da dikkat çeker. Yapısında pek çok farklı

mineral ve bileşik bulunan Aventurin taşının sertlik derecesi 7'dir. İyi enerji üzerine etkisi olan Aventurin taşı faydaları içinde en öne çıkan negatif enerjiden korumasıdır. Eğer Aventurin taşını kalbinize yakın tutarsanız ufkunuzun genişleyeceği, ruhunuzda hissettiğiniz köşeye sıkışmışlık hissinden kurtulacağınıza, zihninizin ferahlayacağına inanılır.

Metalik ve parlak bir görünüme sahip olan Aventurin taşı tanecikli bir yapıya sahiptir.

Aventurin Taşı Neye İyi Gelir?

Aventurin taşının yararları sadece ruh hali üzerine değildir. Peki, Aventurin taşı neye iyi gelir? Fiziksel olarak da çok fazla faydası olduğuna inanılan Aventurin taşı faydaları şöyle sıralanabilir:

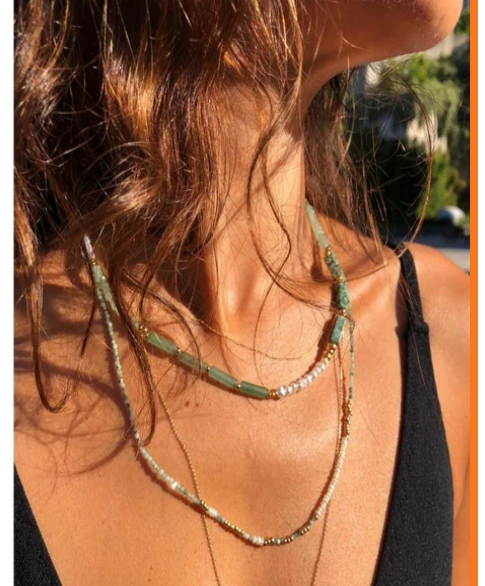
Baş ağrıları, özellikle migren ve göz ağrısı problemlerinde iyileştirici etkisi vardır.
•Hormonları dengeler.

•Kadınlar için yeşil aventurin taşının doğurganlığın üzerinde olumlu etkileri vardır.
•Metabolizmayı hızlandırır.
•Sindirim problemlerinin giderilmesine yardım eder.

•Hiperaktivite bozukluklarıyla mücadele eder, fiziksel olarak sakinleştirici görevi görür.
•Hafızayı güçlendirmeye yarar.

Aventurin Taşı Yararları Nelerdir? Elbette fiziksel faydaları kadar enerji denkleminde de öne çıkan faydaları var. İşte Aventurin taşı yararları ve kişinin enerjisi üzerine etkileri...

•Stresi dağıtma özelliğine sahiptir. Evdeki ve işyerindeki enerjiyi düzenler.
•Teknolojik cihazlardan yayılan elektromanyetik sinyalleri hafifletir.



•Özellikle Yeşil aventurin taşı, yaratıcılığın arttırılmasında fayda sağlar.
•İyi enerji vermesiyle ünlenen Aventurin taşı kötü ilişkilerden kurtulacak gücü bulmanızla, depresyonla baş etmenize ruhunuzdaki umudu ve neşeyi korumanıza olanak tanır.

Aventurin Taşı Nerelerde Bulunur?

Aventurin taşı faydaları ve yararlarını sıraladıktan sonra gelelim en çok merak edilen bir diğer konuya, Aventurin taşı nerede bulunur sorusunun cevabına...

Aventurin taşı bugün Hindistan, Brezilya ve Rusya'da aktif olarak bulunan taşlardandır. Aventurin Taşı Cilde Faydaları Neler?

Aventurin taşı faydaları arasında en dikkat çekenini ise kuşkusuz cilt bakımındaki etkisidir. Aventurin taşı cilde faydaları arasında ilk olarak kırışıklık giderici etkisinden bahsedilir. Kan dolaşımını hızlandırdığı söylenen Aventurin taşı yüzdeki ince çizgileri, kırışıklıkları gidermeye ve yüz hatlarının şekillendirilmesine fayda sağlar.





Nöbetçi Gazeteye Hayırlı Olsun Ziyareti...

Sağlıkta çalışanların güçlü sesi Sn.Lale Akasoy'u, Değerli dostum Enver Akasoy'u ve ekibini Nöbetçi Gazete'de ziyaret ederek güzel bir sohbet gerçekleştirdik. Dost kapısına misafirperverliklerinden dolayı teşekkür

ediyor, zor işlerinde kolaylıklar diliyorum. Yeni basın merkezi "Nöbetçi Gazete"nin hayırlı olmasını diliyorum, güzel haberler bekliyoruz.

**Lale
AKASOY**

**Nöbetçi
Gazete
Yazarı**



Sağlıkta Başa mı Döndük?

Yıllar yıllar önceydi...

Muayene olmak isteyen hastalar sabahın ilk ışıklarında hastanelerin hasta kabul birimlerine fiş kuyruğuna girerlerdi... Aman Allah'ım ne izdiham yaşanırdı! İğne atsan yere düşmez misali... Sonra ilaç kuyruğu başlardı... Artık ne zamana sıra gelirse...

Bağırış, çağırış, kavga...

Yoğunluk karşısında nefes almakta bile zorlanırdı insan... Öğle saatlerinde izdiham hastanelerin bahçesine taşardı... Parası olan çay ocaklarından, olmayanlar da evlerinden getirdikleri yiyecekleri yemek için hastane bahçesindeki banklara dizilirlerdi... Ah ne günlerdi o günler!

İşçiler SSK, memurlar da devlet hastanelerinden sağlık hizmeti alırdı... Sonra... Ak Parti iktidara geldi...

SSK ve devlet hastaneleri tek çatı altında birleştirdi...

(Doğru bir uygulama)

Artık isteyen istediği hastaneye gitmeye başladı... Bir de hastalara az bir fark ödemek koşuluyla (ilk yüzde 20 idi) özel hastanelerin kapıları da açıldı... Üniversite hastaneleri ona keza... Sevk zinciri tamamen ortadan kalktı... Eline çantasını alan, "O hastane benim, bu hastane benim" çarşı, pazara gider gibi dolaştı...

İlaçlar piyasadaki eczanelerden verilmeye başlandı... Oh oh suyundan da koy! Her şey çok iyi, çok güzeldi sağlık hizmetleri sunumu ve alımında... Hekimlerin muayeneleri "Tam gün" gün yasası ile kapatıldı... Parça başı ödeme "performans" sistemi getirildi.

Şimdi... Hani yazımızın başında dedik ya! "Hastalar muayene olabilmek için sabahın ilk ışıklarında kuyruğa girerdi" diye... Aylardır muayene olmak için evlerinde bekleyenler... Bu günlerde ek randevu ve uzatılmış mesai sistemiyle yine, yeniden hastanelerde kuyruklar oluşturmaya başladılar...

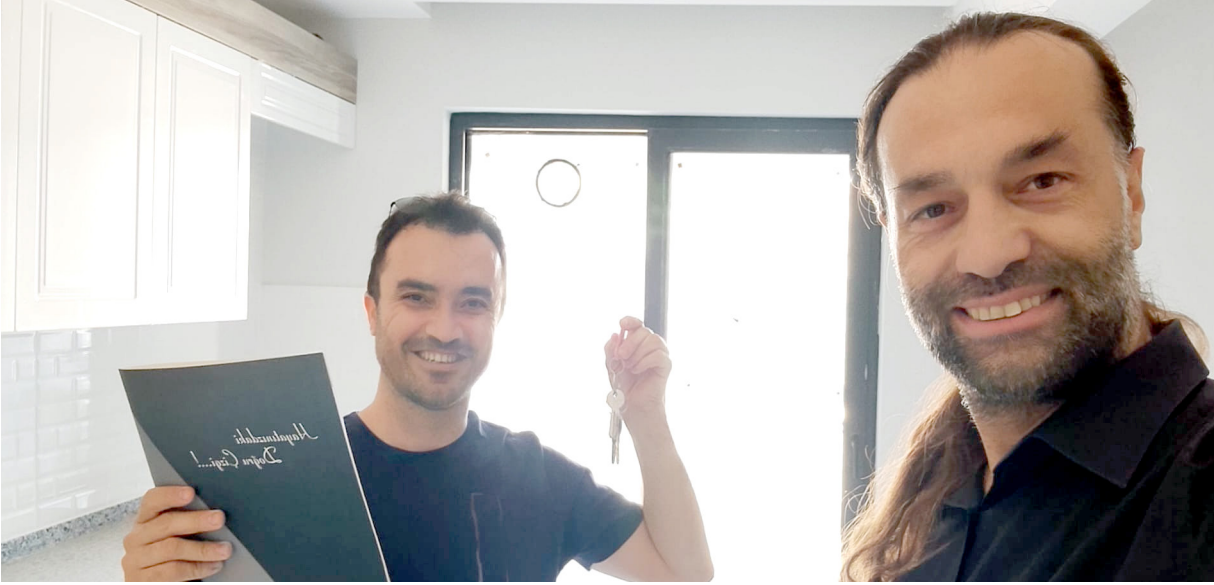
Döndük başa...

Özellerde katkı payı yüzde 500 arttı... Hatta söz konusu oranın üzerinde alan birçok özel hastane de var... Hem kamu, hem de özel hastanelerin kapısından içeriye girenler çok şanslı sayılıyor...

Kuyruklardan çıkıp serbest eczanelere gidenler ise ilaçlarını almak için katkı payı vermek zorunda...

"Yok ilaçlar" listesinin sayısı arttıkça artıyor... Kimi parası olmadığı için bazı ilaçlarını alamıyor, kimi de ilaç olmadığı için tedavisi için gerekli olan ilaca ulaşamıyor... Performansın yerini "teşvik" aldı... Kötü çalışma koşulları, mali ve özlük hak kayıpları nedeniyle kamudan hekim kaçışlarını önlemek için şimdi de ek ödeme getirildi. "Performans" tornistan edildi... Hekime ek ödeme, hastalara ek randevu derken... Döndük 20 yıl öncesine maalesef!

Teşekkürler Bursa !



Sağlık çalışanlarına her alanda fayda sağlamaya çalışan derneğimiz, konut kazanımı anlamında da fark yaratmaya devam ediyor. Anlaşmalarımız doğrultusunda en iyisini en uyguna yaptırdığımız konutlarla bizlere güvenenlerin yatırımlarına değer katmaya devam ediyoruz. 725 Dairesi ve 66 Dükkanlı Avm'si ile bölgenin en büyük projesi Nilüferium'un tapularını dağıtmanın haklı gururunu yaşıyoruz. Üstlenici firma YentürkKartal yetkililerine, yönetim kurulu arkadaşlarımıza ve bizlere güvenerek yanımız-

da olan tüm hak sahiplerine teşekkür ediyor şükranlarımızı sunuyoruz. Her projemizde olduğu gibi bu proje başlangıcında da beyni kalbinden daha siyah olan insanlar yoğun bir mesai harcayarak üyelerimizi vazgeçirmeye çalıştıkları hepimizin malumu. Ama biz şunu iyi biliyoruz ki fesatliği kendilerine meslek edinmiş olan bu şahsiyetler görevlerini her dönem yapmaya bizlerde kazandırmaya devam edeceğiz. Tapularını alan hak sahiplerine hayırlı olmasını diliyorum, yanımızda oldukları için tekrardan teşekkür ediyoruz.





BEZELYE NEYE İYİ GELİR?

Türk mutfağının yanı sıra dünya mutfağının da vazgeçilmez sebzelerinden biri olan bezelye vitamin deposu bir besindir. Yuvarlar toplardan oluşan ve dışını koruyan bir koza içinde yer alan bezelye özellikle yaz aylarında ev kadınları tarafından vakumlanarak muhafaza edilir ve kış aylarında yemeklerde ve garnitürlerde kullanılır. Yarı tropikal iklim bölgesinde yoğun olarak yetiştirilen bezelyenin insan sağlığına da faydası saymakla bitmez.

Yeşil sebzeler arasında yer alan ve aslında bir tohum olan bezelye içerdiği vitamin ve mineraller ile insan sağlığına pek çok açıdan olumlu katkı sağlar. Düşük kalorili olması nedeniyle kilo vermek isteyen kişilerin de diyet listesinde yer alan bir besindir. Hem garnitür olarak hem de yemek olarak tüketilebilir. Bezelyenin faydaları hakkında merak edilen her şeyi sizler için hazırladık.

Yarı tropikal iklim sebzelerinden biri olan bezelyenin faydaları her zaman merak konusu olmuştur. Yemeklerde ve garnitürlerde sık bir şekilde kullanılan bu besin için kişiler tarafından taze bezelyenin yararları ve bezelye yemeği faydaları şeklinde de araştırmalar yapılmaktadır. Bezelyenin hem pişirilmiş hem de taze olarak sağladığı faydalar aynıdır. İşte bezelyenin faydaları:

Bezelyenin içinde yüksek oranda kumarestrol yer alır. Bu içerik mide kanseri başta olmak üzere diğer kanser türlerinde de koruma sağlar.

•Bezelye güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Bu yüzden vücudu pek çok hastalığa karşı korur, enfeksiyon ve bakterilerin yayılmasını önler.

Bağışıklık sistemini güçlendirir. İçeriğinde yer alan magnezyum, kalsiyum, bakır, çinko ve demir gibi mineraller hem gribal hastalıklara karşı korur hem de kemik yapısını güçlendirir.

Cilt sağlığı için faydalıdır. Düzenli tüketil-

diği takdirde cildin daha sağlıklı olmasına destek verir, yaşlanmayı geciktirir. Bezelyenin yaşlanmaya karşı koruma sağlamasını sağlayan içerikler ise karotenoid, kateşin, alfa karoten, flavanoid ve epicatechin gibi antioksidanlardır. Aynı zamanda cildin daha parlak görünmesini de sağlar.

Hamilelik döneminde kadınlar folik asit takviyesine ihtiyaç duyar. Bezelyenin de folik asit oranı çok yüksek olduğu için gebelik döneminde tüketilmesi önerilir. Bunun yanı sıra bezelye B vitamini de içerir. Bezelye tüketiminin bebekte doğum sonrası DNA hasarı ya da noral tüp defekti gibi sorunla-

rın olmasını engellediği uzmanlar tarafından dile getirilir.

Kişiler tükettikleri besinlerin kilo aldırıp ya da verdirmesi ile çok akından ilgilenmektedir. Özellikle diyet ve kilo verme döneminde kişiler düşük kalorili ya da tok tutan lifli gıdaları tüketmeyi tercih etmektedir. Bu kapsamda bezelye zayıflatır mı sorusunun cevabı hayırdır. Bezelyenin zayıflatmaya yönelik bir etkisi yoktur. Yağ yakıcı özelliği bulunmaz. Ancak yüksek lifli ve düşük kalorili bir besin olduğu için kilo aldırmayan bir yiyecektir. Yağ oranı çok düşüktür. Bezelye tüketiminde dikkat edilmesi gereken yağlı ve yüksek kalorili ürünlerle yapılan yemeklerde kullanılmamasıdır. Kilo verme dönemlerinde ideal kullanımı zeytinyağlı yemeklerdir.

Bezelye ile ilgili en sık sorulardan biri de cilde iyi gelip gelmediğidir. Bezelyenin içerisinde karotenoid, kateşin, alfa karoten, flavanoid ve epicatechin gibi antioksidanlar yüksek miktarda yer alır. Cilt sağlığı ve cildin genç görünmesi için gerekli olan bu antioksidanları içeren bezelyenin cilde iyi geldiği bilinmektedir. Bezelye tüketimi aynı zamanda cildin daha parlak bir görünüme kavuşmasını sağlar. İçerdiği antioksidanlar ciltte kırışıklıkların daha geç oluşmasına yardımcı olur.



Dernek binamızdaki çok amaçlı salonumuzda kaliteli eğitimcilerimiz eşliğinde başlattığımız hobi amaçlı kurslarımız tüm güzelliğiyle devam ediyor.

Gitar, Bağlama, Zumba, Folklor vb. kurslarımız kaynaşma ve birlik beraberlik için olmazsa olmazlarımızdandır. Kaybolmuş olan dostluklarımızı yeniden kurabildiğimiz, aynı dili kullanabildiğimiz ve yoğun iş temposundan biraz olsun uzaklaşabildiğimiz güzel etkinliklerimize tüm gönül dostlarımızı bekliyoruz.

HOBİLERİMİZ..



Şaşırtıcı Psikolojik Gerçekler

İnsan beyninin gün içinde 12 bin ila 50 bin düşünce ürettiğini biliyor muydunuz? İşte sizi şaşırtacak diğer psikolojik gerçekler...

Unutkanlık aslında zeki olduğunuzun bir göstergesi.

İyi bir hafızaya sahip olmak kulağa iyi bir özellikmiş gibi gelse de bilim insanları bir şeyleri unutmanın da hatırlamak kadar önemli olduğunu söylüyor. 'Kötü hafıza' diye adlandırdığımız mekanizma aslında boşuna yer kaplayan gereksiz bilgileri silmeye yarar ve yenilerine de yer açmamızı sağlıyor.

Çikolata, aşık olmaktan daha çok mutlu eder

Bilim insanları, bir kalıp çikolatanın sizi aşık olmaktan, en sevdiğiniz müziği dinlemekten veya lotoyu tutturaktan daha mutlu edebileceğini söylüyor. Bilim insanları bu sonuca, beyin yüzeyindeki değişiklikleri inceleyerek ulaşmış.

Birine aşık olup olmayacağınıza ilk 4 dakikada karar verirsiniz. Birinden hoşlanıp hoşlanmayacağınız 90 saniye ile 4 dakika arasında belli olur. Fakat devamında yapılan konuşmalar bunun üzerinde oldukça etkilidir. Vücut dili ve ses tonu da kararımız üzerinde etkilidir.

Yalancılar yalan yakalamakta daha yetenekli!

Psikolojik ve nörolojik teorilere göre çok iyi yalan söyleyen insanlar başkalarının yalanlarını ortaya çıkarmakta

daha yetenekli. Çünkü başkalarının ne düşündüğünü tahmin etmeleri diğer insanlara kıyasla daha kolay.

Durağan bir hayata sahip olmak beyninizin öğrenme merkezlerini kapatıyor. Eğer hayatınızın sürekli hareketli olmasından şikayetçiyseniz bu durumun sizi geliştirdiğini göz önünde bulundurmanızda fayda var. Çünkü bilim insanlarına göre konfor alanınızdan çıkmadığınız sürece yeni bir şeyler öğrenmeye başlayamazsınız!

Aynı anda sadece 3-4 şey hatırlayabilirsiniz.

Yapmanız gereken çok fazla şey varken içlerindeki en önemli görevinizi unutuyorsanız endişelenmeyin. Çünkü aynı anda sadece 4 tane şeyi hatırlayabildiğimiz bilimsel olarak kanıtlandı.

Başkaları için para harcamak sizi mutlu eder.

Parayı harcamak, kazanmak kadar önemlidir. Başkaları için paranızı harcamanın psikolojinizin üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Kendinizi unutmamak şartıyla tabii ki!

Çok fazla seçeneğe sahip olmak karar vermenizi zorlaştırır. Bu durum 'Seçim Paradoksu' olarak adlandırılır. Uzmanlara göre seçeneklerle orantılı olarak seçme özgürlüğünün

artması insanları yanıltıyor.

Fobileriniz genetik olabilir!

Anılar ve fobiler genler aracılığıyla nesilden nesile aktarılabilir. Anlam veremediğiniz bir fobiniz varsa belki de sebebi budur!

En stresli insanlar 18-33 yaş grubu arasındadır.

Araştırmalara göre en stresli yaş grubu 18-33. 33 yaşından sonra insanlar daha az stresli hissettiğini ifade ederken kadınların erkeklerden daha fazla stresli olduğu da belirtilmiş.

Endişelerinizin %85'i boşa!

Yapılan araştırmalara göre kafamızda ürettiğimiz olumsuz şeylerin çoğu gerçekleşmemekte. Konuya ilişkin yapılan araştırmada insanlardan belli bir süre için endişelendikleri şeyleri yazmaları istenmiş. İnsanların yazdıklarının %85'inin ise asla gerçekleşmediği ortaya çıkmış.

Ne kadar çok mutlu olursanız o kadar az uykuya ihtiyaç duyarsınız. Yapılan araştırmalar, mutsuzluğun insanı daha fazla uyumaya teşvik ettiğini ortaya çıkarmış. İnsanlar mutlu hissettikleri zamanlardaysa daha az uykuya ihtiyaç duyuyormuş.

Güçlü duygular kafanızda yanlış anılar yaratabilir.

İnsan hafızası düşündüğünüzden de hassastır ve bu yüzden de sizi aslında hiç yaşamadığınız şeyleri yaşamışsınız gibi düşünmeye itebilir. Örneğin yapılan bir araştırmada, katılımcıların %25'i küçükken alışveriş merkezinde en az bir kez kaybolduğunu yanlışlıkla kapılmış.

İnsanlar yorulduğunda daha dürüst olur.

Fiziksel olarak yorgun hissettiğinizde kelimelerinizi özenle seçmezsiniz. Örneğin gece geç saatlerde yapılan konuşmalarda daha fazla şey itiraf ettiğinizi fark etmişsinizdir. Aynı zamanda insanlar, öğleden sonraki saatlerde daha kolay yalan söylerler. Bunun sebebi ise daha fazla otokontrole sahip olmalarıdır.

İnsanların %90'ı 'hayalet titreşim' semptomundan muzdarip. 10 insandan 9'u telefonu cebindeyken telefon çalmadığı halde çalıyormuş gibi hisseder. Bu da hayalet titreşim olarak adlandırılır.





Akşamları ek iş olarak yapabileceğiniz 13 kârlı fikir

İçinde yaşadığımız zaman dilimi, gelir dağılımı adaletsizliğinin en üst seviyeye tırmandığı zamanlardan biri. Bu yüzden hemen hiç kimseye geliri yetmiyor ve ek gelir kaynağı arıyor. Dolayısıyla, neredeyse herkes hem çok yorulmayacağı, evden yapabileceği, hem de bütçesine katkı sağlayacak alternatifler arıyor.

Teknolojinin ve internetin beraberinde getirdiği birçok yeni iş fırsatı ve alternatifi var. Bu alternatiflerin çoğu da evden yapabileceğiniz ve iyi bir gelir elde edebileceğiniz işler. İşte ek iş olarak düşünebilecek 13 fikir....

1. İçerik yazarlığı

İnternet sitelerinin Google gibi arama motorlarında değerini artırmak ve bu arama motorlarında yukarılara çıkarmak için gerekli en önemli şey özün içeriktir. Bu nedenle internette gördüğünüz yazıların neredeyse birçoğu özgündür ve bu yazılar birileri tarafından yazılır.

Eğer dile ve imla kurallarına hakimseniz, biraz da SEO bilginiz var ise bu internet sitelerine içerik yazarak para kazanabilirsiniz. Sadeceon, r10 ve bionluk gibi sitelere üye olarak içerik yazarlığına başlayabilirsiniz. İlk başlarda hem biraz zorlanabilir, hem de kazancınız düşük olabilir. Fakat olumlu geribildirim aldıkça ve referanslarınız çoğaldıkça hem maddi kazancınız artar, hem de artık daha kolay gelmeye başlar.

2. Köpek gezdirerek para kazanın

Özellikle yurtdışında oldukça popüler olan bu iş, son zamanlarda ülkemizde de oldukça popüler olmaya başladı. Şimdilik sadece büyük şehirlerde görülen bu iş kolu, hem oldukça kazançlı, hem de zahmetsiz. Üstelik köpekleri seviyorsanız oldukça da zevkli bir iştir.

Genelde köpekler yarım saat ile 1 saat arasında gezdirilir ve ücretler çoğunlukla 30 ile 50 lira arasında değişir. Eğer isterseniz birden fazla köpeği de aynı anda gezdirebilirsiniz. Örneğin aynı anda 4 köpek gezdirerek 1 saat içinde 200 lira kadar kazanabilirsiniz.

3. Koltuk temizleme hizmeti

Normal mesaili bir işte çalışırken, mesai

saatlerinizin dışında koltuk yıkayarak ek gelir elde edebilirsiniz. Özellikle koltukları yerinde temizleyerek nakliye, taşıma zorluğu, zaman kaybı vs. olmadan yıkatabilirsiniz.

Profesyonel makinelerle bir koltuğu yerinde kısa sürede yıkayabilirsiniz. Üstelik bugün koltuk temizleme hizmeti için 100 ile 150 lira arası ücret alınır.

4. Akşamları bebek bakıcılığı yapabilirsiniz

Çalışan ebeveynlerin bebekleri ve çocukları için bakıcı tutması zaten oldukça yaygın ve bilindik bir iş kolu. Fakat bu bakıcıların saatleri genelde ebeveynler işten gelince biter. İş sonrası bir etkinlikte ise ekstra bir bakıcı tutmak gerekiyor. Evli çift konser, tiyatro, yemek gibi etkinliklere giderken evde çocuklara bakması için birisi olması gerekiyor. Genelde üniversite öğrencilerinin yapmış olduğu bu iş oldukça iyi bir ek gelir sağlar. Üstelik genelde sadece 3-4 saatlik bir iştir.

5. Sosyal medya yöneticiliği

Sosyal medya, artık kişilerden ziyade şirketlerin görünen yüzü oldu. Artık sosyal medya hesabı olmayan firma, ünlü, ya da kuruluş yok. Bu nedenle birilerinin bu kurumların sosyal medya hesapları ile ilgilenmesi gerekiyor. Bu iş bir etkinlik için proje bazlı olduğu gibi, düzenli olarak da yapılır. Eğer bu alanda gerekli bilgi ve yetkinliğe sahipseniz bu sosyal medya hesaplarının yöneticiliğini de yapabilirsiniz.

Bunun için firmalara başvuru yapabilir, ya da LinkedIn gibi sitelerden reklamınızı yapabilirsiniz. Bu konuda tecrübeli oldukça başka firmalardan da yöneticilik olarak geçiminizi bu işten sağlayabilirsiniz.

6. Ürün açıklamaları ve yorum yazarak para kazanın

Dönem e-ticaret dönemi. Özellikle piyasaya yeni girmiş olan ürünler reklam amacı ile kendi ürünleri için inceleme yazıları yazdırıyor.

Bazen ürünün bir numunesini göndererek, bazen de sadece özelliklerini göndererek bu yazıyı yazdırır ve belirli mecralarda yayınlamanızı ister. Bu iş özellikle yurtdışında

oldukça yaygındır, fakat ülkemizde de gün geçtikçe yaygınlaşmaya başladı.

7. İnternette alım-satım yapmak

E-ticaret, artık hayatımızın ayrılmaz bir parçası. Bu yüzden ticaret yapmak isteyen birinin ilk olarak el atması gereken yer internet ortamı. Kira, fatura gibi sabit maliyetlerin olmadığı internet ortamında size uygun fiyata verecek bir tedarikçi bulmanız yeterli olur.

Dikkat etmeniz gereken şey ise, doğru kanalla, doğru insanlara, doğru malı ulaştır- mak.

Denemek ile kaybedeceğimiz hiçbir şey yok. Üstelik başarılı olabilirsiniz, oldukça iyi bir gelir kaynağı olacaktır size.

8. Doğrudan satış temsilciliği yapmak

Eskiden doğrudan satış deyince kapı kapı dolaşarak satış yapan insan gelirdi. Bu iş kolu hala var, ama artık kapı kapı dolaşmak yerine telefonla ve internet ile satış yapılıyor.

Avon, Oriflame gibi firmalardan satış temsilciliği olarak internet, telefon ya da kişisel irtibatları ile ürün satabilirsiniz. Sadece boş zamanlarınızda yaparak bile oldukça iyi bir gelir elde edebilirsiniz.

9. Sadece veri girişi yaparak para kazanın

Bazı şirketler ve internet girişimleri dönemsel olarak oldukça yüklü bir veri girişi yapmak zorundadır. Bu girişler oldukça fazla bir iş yüküdür. Kendi işlerini aksatmak istemeyen, bunun için ekstra kişi çalıştırmak istemeyen firmalar bu işleri dışarıdan birine verir. Siz de bu veri girişleri işini alarak kendinize ek gelir sağlayabilirsiniz. Bu işin en iyi yanı, bilgisayarınızı kucağınıza alıp, kanepede oturarak çalışmaktır. Üstelik bütçenize oldukça katkı sağlayacaktır.

10. Sanal asistanlık ile ek gelir

Artık çoğu girişimciler sanal asistan kullanıyor. Bir sanal asistanın, asistandan beklenen hemen her şeyi yapması beklenir. Günlük toplantı ve rutini organize etmek, maillere yanıt vermek, veri girişi yapmak, sosyal medya hesabını yönetmek, telefonlara cevap vermek hatta blog gönderileri yazmanız gerekebilir. İş yükü asistanlık yaptığınız patrona göre değişir.

Eğer uygun bir kişi ile anlaşabilirsiniz hem oldukça iyi bir ek gelir elde eder, hem de herhangi bir mesai süresi olmadan rahatça çalışabilirsiniz.

11. Şirketler için 'Chat Botlar' yapabilirsiniz

Chat Bot, kısaca özetlemek gerekirse, internet aracılığı ile insanlarla konuşmayı simüle eden bir bilgisayar programıdır. Türkçe karşılığı "sohbet robotu" olan bu program işletmeler ile müşteriler arasında oldukça sıcak bir ilişki kurmayı sağlar. Siz de bu firmalar için Chat Bot yaparak ek gelir elde edebilirsiniz.

Eğer yazılım ve programlama konusunda gerekli bilgiye sahip değilseniz, bazı platformları kullanarak birkaç dakika içinde Chat Bot yapabilirsiniz. ChattyPeople bunlardan bir tanesidir. Eğer bu platformları kullanacak kadar İngilizceniz yok ise

12. Akşam ve hafta sonu tamirciliği

Çalışanların çoğu tamir işleri için mesai saatlerinin dışında birini bulmak ister. Aksi gibi tamirciler ise mesai saatleri dışında pek hizmet vermez. Sadece bazı sektörlerde nöbetçi tamirciler olur.

Eğer siz de mesai saatleriniz dışında ek bir gelir kaynağı arıyorsanız yatkın olduğunuz elektronik ya da mekanik ürünlerin tamirini yapabilirsiniz. İnternet gibi bir nimeti kullanarak bazı yerlere ilan verebilir ve reklamınızı yapabilirsiniz.

Yapacağınız basit bir musluk tamiri için bile 50 lira verilen bu dönemde en iyi ek gelir yöntemlerinden biridir tamircilik. chatbots.org gibi türkçe siteleri de kullanabilirsiniz.

13. Ek iş olarak çeviri yapmak

Günümüzde yabancı bir dile hakim olmak her anlamda kazanç sağlıyor. Sadece evde oturarak ve çeviri yaparak çok ciddi rakamlar kazanabilirsiniz.

Eğitim seviyesi ve yabancı dile hakim olmanıza bağlı olarak belirli işler yapabilirsiniz. Genel olarak freelance yapılan bu işler oldukça yaygındır. En basiti dizi ve film sitelerine altyazı çevirisi yaparak bile oldukça iyi bir gelir elde edebilirsiniz.

İndirim Anlaşmalarımız

Dernek olarak üyelerimizin ekonomilerine katkı sağlamak bizleri ayrı bir mutlu kılmaktadır. Bursa ölçeğinde birçok firma ile indirim anlaşması yaparak yanlarında olduğumuzu hissettirmek için çaba sarf ediyoruz.

Güzellik merkezinden halı yıkamasına, sürücü kursundan araç kiralamaya, evden eve taşımadan beyaz eşyaya kadar günlük hayatta işimizi kolaylaştırmak adına her türlü imkan sağlamaya gayret gösteriyoruz.

Yönetim kurulu arkadaşlarımız cebinizden daha az paranın çıkması ve bütçenize katkı sağlayabilmek adına firmalar ile ciddi oranlarda anlaşmalar yaparak sizlere hizmet etmektedirler.

Yapılan bu çalışmalarımız hepimize hayırlı olmasını ve iyi günlerde kullanılmasını diliyoruz.



Tüsçad ile Geziyoruz...

Kapadokya... Her yıl en az iki defa gezi düzenlediğimiz eşiz bir bölge Kapadokya. Persler'in ifadesiyle "Güzel Atlar Ülkesi" anlamına gelen "Kappa Tuchia". Anadolu'nun merkezinde bir konumda yer alan ve Türkiye'nin en popüler ve kendine özel turizm merkezlerinden birisi olan Kapadokya, muhteşem doğası, eşsiz güzellikteki vadileri, peri bacaları, kayalara oyulmuş yerleşim yerleri, açık hava müzeleri ve yeraltı şehirleri ile her yıl milyonlarca yerli ve yabancı turiste ev sahipliği yapıyor. Rehber eşliğinde yapılan turlarımızda unutulmaz anılar biriktirerek ayrılacağınız güzel günler diliyoruz.

Kapadokya

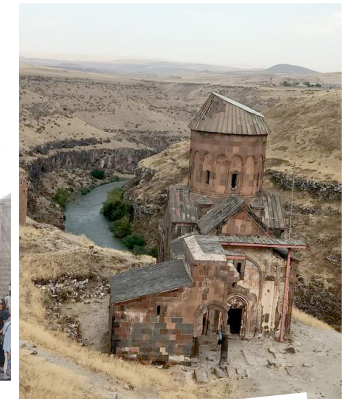


Karadeniz gezisi

da dâhil edince bizlere inanılmaz anılar bıraktı. Tüsçad turları hem ekonomik hem de aynı meslekten aynı dili konuşan kişileri bir arada barındırması açısından da ayrıca değerlidir.



Çayı, fındığı, Ayderi, Fırtına Deresi, Boztepesi, yeşili, mavisi mizah ustası vatansever insanları ile gezilmesi görülmesi şiddetle önerilen bir bölgedir. Dernek olarak her yıl düzenlediğimiz gezilerimizin başında gelen Karadeniz Turu tüm güzellikleriyle yapıldı. Her günü birbirinden eğlenceli ve heyecanlı geçen Karadeniz turumuza bu yıl doğu Anadolu'yu



Kurum Ziyaretleri

Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği olarak sahada yoğun bir şekilde çalışan arkadaşlarımızın yanında olabilmek ve bir tebessümle merhaba diyebilmek için alanlardayız. İş yüklerinin ve üslendikleri görevlerinin ne kadar zor ve ne kadar kutsal olduğunu ziyaretlerimizde daha iyi bir şekilde görmekteyiz. Sağlıkta elde edilen hasta memnuniyeti ve başarı özveriyle çalışan sağlıkta çalışanlara aittir. Yanlış sağlık politikalarının fazlasıyla mağdur ettiği çalışanlarımıza zor işlerinde kolaylıklar diliyorum. İyi ki varsınız var olarsınız..



6331 İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ KANUNU KAPSAMINDA SAĞLIKTA ŞİDDET KONUSU



Ercan MATTAOĞULLARI
A Sınıfı İş Güvenlik Uzmanı

Sevgili dostlar!
Özellikle son dönemlerde sıkı sık şahit olduğumuz sağlık kurum ve kuruluşlarında sağlık personeline, hasta ve hasta yakınlarının fiziksel ve sözel şiddet olgusunu 6331 sayılı kanun ve ona bağlı olan yasal mevzuat çerçevesinde irdelemek istiyorum.

Malumunuz üzere geçtiğimiz günlerde Konya'da bir hekim arkadaşımızın görevi başında alçakça şehit edildiğini hepimiz büyük bir üzüntü ve öfke ile izledik ve yaşadık.Yüce Tanrıdan Dr.Ekrem KARAKAYA kardeşimize sonsuz rahmet diliyorum.

Ne kadar ilginçtir ki Bankalarda kredi başvurusu yaparken sessiz sedasız saatlerce bekleyen insanların,bir sağlık kurum ve kuruluşuna gittiğinde orada kendisine hizmet eden sağlık personeline sesini yükseltmesi,fiziksel ve sözel şiddete çok kolay bir şekilde temayül etmesi elbette ki Toplum Psikolojisinin doğrudan konusu olmakla beraber,biz İş Sağlığı ve Güvenliği Profesyonelleri açısından da, 6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında, kangren olmuş bu yaraya ne tür bir çözüm veya çözümler getirilebilir ayrı bir değerlendirme konusudur.

Yataklı Tedavi Sağlık Kurum ve Kuruluşları, yani hastaneler İş Sağlığı ve Güvenliği Yasal Mevzuatımızda "ÇOK TEHLİKELİ İŞYERİ" sınıfında olup ilgili yasal mevzuat kapsamında hem tesis hem de çalışana yönelik alınacak önlemler de yine bahsolunan bu tehlike sınıfına uygun bir şekilde paralellik arz etmektedir.

Şöyle ki 6331 Sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu işverenin genel yükümlülüğü kısmı

4.maddesinde - (1) İşveren, çalışanların işle ilgili sağlık ve güvenliğini sağlamakla yükümlü olup bu çerçevede;
a) Mesleki risklerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dâhil her türlü tedbirin alınması, organizasyonun yapılması, gerekli araç ve gereçlerin sağlanması, sağlık ve güvenlik tedbirlerinin değişen şartlara uygun

hale getirilmesi ve mevcut durumun iyileştirilmesi için çalışmalar yapar. Bakınız burada bir ibareye dikkatinizi çekiyorum o da " her türlü tedbirin alınması, organizasyonun yapılması," işte iş güvenliği mevzuatının belki de en önemli, en kapsamlı ve en çetrefilli hükmü bence burasıdır.

Örneğin; tesis ve çalışan güvenliğini sağlarken her türlü tedbirin alınması ve organizasyonun işverence yapılması gerektiği hususundan kastedilen ne olmalıdır ? sorusuna buradan cevap arayalım isterseniz!

Sevgili dostlar!

Sağlıkta Şiddeti Önleme başlı başına bir sistem meselesidir.Bu konuya bütüncül bir konseptle yaklaşılması gerekmektedir..

Sağlıkta Şiddetin çözümüne yönelik sac ayakları hepimizin malumudur ki;

- 1-Politika Ayağı
- 2-Halk Eğitim Ayağı
- 3-Teknik Donanım ve Nitelikli Personel (Güvenlik Personeli)İstihdamAyağı
- 4-Hastane Yönetimi(İşveren)Ayağı gibi

Hastanelerimiz için, en üst düzey sağlık politikası karar verici mercii olan Sağlık Bakanlığımız sağlıkta şiddeti önlemeye yönelik olarak;ilk başta hastanelerde Yeşil Alan uygulamasının Hastane Acil Polikliniklerinden kaldırılması ile işe başlayabilir.

Bu bile şiddet olaylarını en az %50 düşürecektir, ilk öncelik bu olmalı diye düşünüyorum. Kesinlikle Yeşil Alan uygulaması kaldırılmalı Hastanelerimizin Acil Polikliniklerine sadece, gerçekten Tıbbi Acil tanımına uygun vakalar kabul edilmelidir.

Yeşil Alan uygulaması hastane dışında başka fiziki bir alanda gerekirse semt poliklinikleri mahareti ile yürütülmelidir.

Sağlıkta şiddet olgusunun Halk Eğitimi ayağı, tabi ki devletimizin teşviki ile Milli Eğitim Bakanlığı,üniversiteler ve ulusal düzeyde faaliyet gösteren, görsel ve yazılı ulusal düzeyde faaliyet gösteren basınımızın, medyamızın doğrudan alanına girmekte olup, bu süreçte ciddi manada destekleri sözkonusu olmalı ve halkımızı bilinçlendirme etkinlikleri kapsamında spot filmler, eğitsel uyarıcı görsel materyaller ile sürece katkıda bulunmaları sağlanabilir.

Hastanelerde acil servis girişleri en kontrolsüz olan noktalardır. Telaşın hengâmenin korku ve tedirginliğin yoğun olarak yaşandığı alanlardır acil servisler.10 tane girişi olan bir

hastaneye 10 tane detektör kapının nasıl konulacağı ve bu kapılara 24 saat vardiya düzeninde personelin nasıl konulacağı iyi analiz edilmelidir. Ayrıca; taşıma ruhsatlı tabancası olan sivil kıyafetli bir kolluk kuvveti görevlisine güvenlik personeli söz geçiremez.

Bu nedenle 6136 sayılı Ateşli Silahlar Ve Bıçaklar İle Diğer Aletler Hakkında Kanununun ek 1. maddesine göre silahla girilemeyecek yerler hükmüne "Tüm Sağlık Kurum ve Kuruluşları"ibaresi eklemelidir.

Sağlıkta Şiddet malumunuz üzere bir Tesis Güvenliği ve Çalışan Güvenliği makro problemi olarak gözümüzün önünde tüm gerçekliğiyle dururken; hastanelerde, kaç ana giriş kapısı var, kaç kaç saat aktif ya da kaç kaç saat pasif ya da kilitli, acil çıkış kapılarının durumu, güvenlik görevlisi sayısı, güvenlikçilerin vardiya düzeni ve çalışma zamanı periyotları ile vardiyalarında ziyaret etmiş oldukları tesis kontrol noktalarının yerleri, Tesis İç Güvenlik Planında ki risk öngörülerini, oldukça önemli ve fizibilitesi yapılması gereken idari düzenlemelerdir.

Sağlıkta Şiddeti önlemeye yönelik yapılan iş ve işlemlerde sadece teknik bir kaç düzenleme yeterli olmaz, ben çok iyi biliyorum ki hastanelerimizde ciddi bir güvenlik personeli eksiği bulunmakta bu çalışmalar yapılırken yine kervan yolda düzülür saçmalığına, bu sürecin kurban edilmemesi gereklidir.

İnanınız kapılara metal detektörlü turnike kapı koymak ve el detektörü koymak sağlıkta şiddeti önleme konseptinin en son ayaklarından biridir ve tabi ki yapılmalıdır.

Bu arada her türlü tedbire rağmen gerçekleşebilecek bir şiddet olayında yine, sağlık personelinin ,6331 sayılı iş sağlığı ve güvenliği kanununun 13.maddesi gereğince "can güvenliğini tehdit eden bir durumda, hemen çalıştığı ortamı terk ederek güvenli bir alana geçmesi ve kısa süreli de olsa hizmetine ara vermesi hakkı bulunmaktadır.

Hülasa sevgili dostlar, sağlıkta şiddeti önlemeye yönelik sistemik bir yaklaşımda bulunulmalı ,şiddet olaylarında caydırıcılığı yüksek olan hukuki, idari ve sosyal düzenlemeler yapılması gerektiği de unutulmamalıdır.

Hepinize kazasız ve belasız günler diliyorum.

Ercan MATTAOĞULLARI
A Sınıfı İş Güvenliği Uzmanı



SENİ SEVMİYORUM SİYASET..!

Nefret dilinizi, kavgalarınızı, küfürlerinizi sevmiyorum...

Verilen sözleri unutmanızı, söylediğiniz boş lafları, onca yalan olan vaatleri sevmiyorum..

Seçilene kadar başka seçildikten sonra başka olan yüzünüzü sevmiyorum..

Yapılan yolsuzlukları, yenilen yetim haklarını, ihalelerdeki fesatları sevmiyorum..

Unutulan liyakati, çığıllıklara sağır olanları, yükselirken küçülenleri sevmiyorum..

Açın halinden anlamayan tokları, doymak bilmeyen tipleri, kuldan utanmayanları sevmiyorum..

Sülün Osmanları, vicdanı yoksulları, dayısıyla yürüyenleri, omurgasızları sevmiyorum..

Vatandaşı unutmanı, namerde muhtaç bırakmanı, birbirini yiyenleri sevmiyorum..

ÖZLÜYORUM..!

Hoşgörüyü, tevazuyu , anlayışı güler yüzü özlüyorum..

Liyakati, dürüstlüğü, başarıyı, hakkedeni özlüyorum..

Adam gibi adamları, özü sözü bir olanı özlüyorum..

Haksızlığa direneni, hakkı teslim edenleri özlüyorum..

Ülkesini koruyanı, davasını bilen, uğrunda can vereni özlüyorum..

Birlik olup büyümeyi, uygarlığa yürümeyi özlüyorum..

Önce vatan diyenleri, hak hukuku bilenleri, helalinden yiyenleri

ÖZLÜYORUM..

Memur Hakları Nelerdir?

Memurların hizmet şartları, nitelikleri, atanma ve yetiştirilme koşulları, ilerleme ve yükselme durumları, ödev, hak, yüküm ve sorumlulukları, aylıkları, ödenekleri ve diğer özlük işleri 657 sayılı Devlet Memuru Kanunu ile belirlenmiştir.

Memurların Hakları ve Yasaklı Oldukları Durumlar Neler?

Devlet memurlarının tabi oldukları 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'ndan ve diğer yasal düzenlemelerden kaynaklanan memur hakları şu şekildedir:

Hizmet (Çalışma) Hakkı:

Çalışma hayatına dair vatandaşlara tanınan emel hak çalışmaya hakkıdır. Bu hak Anayasanın 49. ve 70. maddelerinde düzenlenmiş olup herkes çalışmaya hakkına sahiptir. Çalışmak bir hak olmakla birlikte aynı zamanda bir ödevdir.

İlerleme ve Yükselme Hakkı: Devlet Memurları Kanunu madde 3 düzenlemesinde devlet memurlarının ilerleme ve yükselme hakları düzenlenmiştir. Buna göre devlet memurlarına, yaptıkları hizmetler için lüzumlu bilgilere ve yetiştirme şartlarına uygun şekilde, sınıfları içinde en yüksek derecelere kadar ilerleme imkânı sağlanmaktadır. Ayrıca bu imkân, liyakat esasına göre ve her bir devlet memuruna eşit imkân verilerek sağlanmalıdır.

Uygulamayı İsteme Hakkı:

DMK m. 17 uyarınca devlet memurları, kanunlarımızda belirlenen ve yürürlükte bulunan hükümlerin kendilerine aynen uygulanmasını isteme hakkına sahiptirler.

Güvenlik Hakkı:

DMK m. 18 uyarınca devlet memurlarının kanunda yazılı olan haller dışında memurluk görevlerine son verilmesi mümkün değildir. Devlet memurlarının memuriyetleri ancak kanunda yazılı hallerde sonlandırılabilir. Bu güvenlik hakkı nedeniyle devlet memurlarının aylık ve başka hakları da ellerinden alınamaz.

Emeklilik Hakkı:

DMK m. 19 uyarınca devlet memurlarının, özel kanununda yazılı belirli şartlar içinde, emekli olma hakkı vardır. Kişilerin 65 yaşına kadar çalışmaya devam etmeleri mümkündür. Ancak bu yaş dolduğunda emekli edilirler. Ayrıca emeklilik hakkı kazanıldıktan

sonra çalışmaya devam eden işçi, iş ilişkisinin sonlandırılma şekli ne olursa olsun kişi bu emeklilik hakkından yararlanır.

Çekilme (İstifa) Hakkı: Devlet memurları, bu kanunda belirtilen esaslara göre memurluktan çekilebilirler. Memur istifasını bağlı olduğu kuruma yazılı olarak bildirir. Devlet memurları istifa ettikten 6 ay sonra kadronun boş olması halinde geri dönmeyi talep edebilirler. Memurdan istifası sonrası bir süre daha beklenmesi istenebilir. Memurdan bir süre daha beklemesi istenmesine rağmen, memur bu süreyi beklemezse en az 1 yıl işe geri dönebilir.

Müracaat, Şikayet ve Dava Açma Hakkı:

DMK m. 21 uyarınca devlet memurları, kurumlarıyla ilgili resmi ve şahsi işlemlerinden dolayı müracaat; amirleri veya kurumları tarafından kendilerine uygulanan idari eylem ve işlemlerden dolayı şikayet ve dava açma hakkına sahiptirler.

Sendika Kurma ve Sendikaya Üye Olma Hakkı:

Devlet memurları, Anayasa ve Devlet Memurları Kanunu m. 22 uyarınca, sendikalar ve üst kuruluşlar kurabilir ve bunlara üye olabilirler.

Toplu İş Sözleşmesi Yapma Hakkı:

Anayasa m. 53 uyarınca işçiler ve işverenler, karşılıklı olarak ekonomik ve sosyal durumlarını ve çalışma şartlarını düzenlemek amacıyla toplu iş sözleşmesi yapma hakkına sahiptirler.

İzin Hakkı: DMK m. 23 uyarınca devlet memurları, bu kanunda gösterilen süre ve

şartlarla izin hakkına sahiptirler. Bu izin hakkı kapsamında devlet memurlarının; DMK m. 102/103 uyarınca yıllık izin, DMK m. 103/3 uyarınca sağlık izni, DMK m. 104 uyarınca mazeret izni, DMK m. 105 uyarınca hastalık ve refakat izni ve yine DMK m. 108 uyarınca aylıksız izin hakları bulunmaktadır. Bu izinlerden; yıllık izin, mazeret izni, hastalık ve refakat izni ücretli izindir. Aylıksız izin süresinde ise devlet memuruna ücret verilmemektedir.

İsnat ve İftiralara Karşı Korunma Hakkı:

DMK m. 25 uyarınca devlet memurları hakkındaki ihbar ve şikayetler, garaz veya mücceret 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. Bu şekilde devlet memurlarının isnat ve iftiralara karşı korunma hakkı sağlanmış olmaktadır.

Aylık (Maaş) Hakkı: DMK m.146 vd. hükümleri uyarınca devlet memurunun maaş hakkı bulunmaktadır.

Yolluk Hakkı: DMK m. 177 uyarınca, devlet memurlarından bir görevin ifası için sürekli veya geçici olarak görev yerinden ayrılanların yol giderleri ve gündelikleri karşılanmaktadır. Bu durumda devlet memurlarına verilecek yolluklar bu konudaki özel kanun hükümlerine göre belirlenir ve ödenir.

Diğer Sosyal Haklar: Bu hakların yanı sıra devlet memurunun; tedavi yardımı, aile

yardımları, doğum ve ölüm yardımı hakları bulunmaktadır.

Memur Yasakları Nelerdir?

Devlet memurlarının yasal düzenlemelerden kaynaklanan ve uymaları gereken yasaklar ve memurların yasaklı faaliyetleri şu şekildedir:

Siyasi Partilere Girme Yasağı: Devlet memurları siyasi partiye üye olamazlar, herhangi bir siyasi parti, kişi veya zümrenin yararını veya zararını hedef tutan bir davranışta bulunamazlar; hiçbir şekilde siyasi ve ideolojik amaçlı beyanda ve eylemde bulunamazlar ve bu eylemlere katılamazlar.

Toplu Eylem ve Hareketlerde Bulunma Yasağı:

Devlet memurlarının kamu hizmetlerini aksatacak şekilde memurluktan kasıtlı olarak birlikte çekilmeleri veya görevlerine gelmemeleri veya görevlerine gelip de devlet hizmetlerinin ve işlerinin yavaşlatılması veya aksatılması sonucunu doğuracak eylem ve hareketlerde bulunmaları yasaktır.

Ticaret ve Kazanç Getirici Faaliyetlerde Bulunma Yasağı: DMK m. 28 uyarınca devlet memurları ticari ve diğer kazanç getirici faaliyette bulunamazlar. Bu nedenle devlet memurlarının aynı zamanda tacir veya esnaf olmaları mümkün değildir.

Hediye Alma, Menfaat Sağlama Yasağı: DMK m. 29 uyarınca devlet memurlarının doğrudan doğruya veya aracı eliyle hediye istemeleri ve görevleri sırasında olmasa dahi menfaat sağlama amacı ile hediye kabul etmeleri veya iş sahiplerinden borç para istemeleri ve almaları yasaktır.

Denetimindeki Teşebbüsten Menfaat Sağlama Yasağı:

DMK m. 30 uyarınca, Devlet memurunun, denetimi altında bulunan veya kendi görevi veya mensup olduğu kurum ile ilgisi olan bir teşebbüsten, doğrudan doğruya veya aracı eliyle her ne ad altında olursa olsun bir menfaat sağlaması yasaktır.

Gizli Bilgileri Açıklama Yasağı: DMK m. 31 uyarınca devlet memurlarının kamu hizmetleri ile ilgili gizli bilgileri görevlerinden ayrılmış bile olsalar, yetkili bakanın yazılı izni olmadıkça açıklamaları yasaktır

Termal Suyun Sağlığa Faydaları

Termal Suyun Sağlığa Faydaları

Şifalı termal su, diğer adı ile kaplıca suyu tamamlayıcı tıp alanında kullanılmaktadır. Termal suyun faydaları arasında en popüler olanları romatizmal, ortopedik ve deri hastalıkları gibi bir çok hastalıkta tedavi edici özelliğe sahip olmasıdır.

Romatizmal Rahatsızlıklara Olan Etkisi

Kronik romatizma türleri, hastaların yaşam kalitesini olumsuz etkileyen rahatsızlıkların başında gelmektedir. Çoğunlukla hareket kısıtlılığı ve ağrı olarak etki eden bu rahatsızlığın neden olduğu şikâyetlerin azaltılmasında, termal su tedavisi önemli bir yere sahiptir. Termal su tedavisi sayesinde kronik romatizmalı hastaların günlük yaşam kalitesi ve yaşam konforu artırılmaktadır. Hekim kontrolünde yapılan banyolar sonucunda ağrıların giderilmesi doğrultusunda son derece önemli sonuçlar elde edilebilmektedir. Termal su; romatoid artrit, anki-lozan spondilit gibi kronik bel ağrıları, osteoartrit gibiter noninflamatuvar eklem hastalıkları ile miyozit, tendinit, travma, fibromiyalji sendromu gibi yumuşak doku hastalıklarında ise tamamlayıcı tedavi unsuru olarak kullanılmaktadır.

Ortopedik Rahatsızlıklar

Ortopedik rahatsızlıkların tedavisinde, termal su sayesinde etkili sonuçlar elde edilmektedir. Ortopedik veya iskelet sistemine yönelik ameliyatlardan sonra oluşan eklem tutuklukları, kazalardan veya ameliyatlardan kalan sekeller, eklem donmaları ve adale sertliklerinin rehabilitasyonunda termal su tedavisinin önemli yeri bulunmaktadır. Termal su sayesinde kırıkların daha kısa sürede iyileştirildiği, hastalık sonrası yerleşen işlev bozukluklarının düzeltilbildiği, beyin ve sinir cerrahisi gibi uzun süre hareketsiz kalınan durumların ardından yürütülen hareketli hale getirme tedavilerinde etkili sonuçlar elde edilmektedir.

Nörolojik Rahatsızlıklar

Suyun rahatlatıcı ve dinlendirici etkisi, rehabilitasyonun kritik öneme sahip olduğu beyin felci, cerebral palsy (spastik), çocuk felci (polio) gibi nörolojik rahatsızlıkların rehabilitasyonunda olumlu sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır. Rehabilitasyon ve tedavilerin başarıya ulaşmasında, uygulamaların konusunda uzman kişilerin

denetiminde yürütülmesinin kritik etkisi bulunmaktadır. Doğru çevresel koşulların sağlanması da sonuca etki eden faktörlerin arasında yer almaktadır. Termal suyun ayrıca, ruhi yorgunluklar ve zihin (dimağ) yorgunluğu gibi şikâyetlerin giderilmesinde faydaları bulunmaktadır.

Deri Hastalıkları

Hipertermal (40-42°C sıcaklıktaki) termal sularımızın deri yüzeyi üzerinden gerek hidrostatik geçişim, gerek emilim, gerekse de deride birikim yolu ile yaptığı fiziko-kimyasal değişiklikler, birçok deri hastalığının tıbbi tedavisine kolaylaştırıcı etki göstermektedir. Kaplıca sularının deri yüzeyindeki direkt etkilerinden en önemli yüzeyel kan dolaşımının hızlandırılmasıdır. Kaplıca kürü sonrasında saç yapısında olumlu değişiklikler, saçların görünümünde parlaklık ve sağlık, cilt görünümünde canlılık gözlenmektedir. Termal su, biyolojik hücre yıpranmasını ve yaşlanma hızını yavaşlatarak yediden yetmişe herkese daha sağlıklı bir yaşam sunmaktadır.

Beyin (Selebral) Damar Hastalıkları

Felç (inme) sekellerinin rehabilitasyonunda, stres ve strese bağlı rahatsızlıkların tedavisinde, nörovegetatif distoni örneklerindeki gibi genel stres bozukluklarında balneolojik etkilerin yanı sıra çeşitli masaj ve benzeri uygulamaların entegrasyonu ile 'Wellness' kapsamında bulunan iyileştirici uygulamalar başarılı bir şekilde yapılmaktadır. Hemipleji (vücudun bir yerinin felci), parapleji (her iki alt bacağın felci) gibi farklı durumlarda iyileştirici sonuçlar alınmaktadır.

Nefrolojik Hastalıklar

Başlıca böbrekler olmak üzere, mesane ve idrar yollarını kapsayan boşaltım sistemi ile ilgili (nefrolojik) hastalıkların tedavisinde, termal suyun olumlu etkileri bulunmaktadır. Termal su, molekül ve partikül içeren yapısı sayesinde böbrekten süzülen kan miktarının artmasını sağlamaktadır. Bu artış, toksinlerden arınma (detoksifikasyon) sürecini olumlu etkilemektedir. Termal su, böbrek taşlarının vücuttan atılmasına; bağırsak hastalıkları, böbrek ve idrar yolları hastalıkları, idrar kesesi iltihabı (sistit) gibi rahatsızlıkların tedavisine yardımcı olmaktadır.

İltihaplanmalar

Termal suyun, sinir boyunca yayılan iltihaplanmalar (nevralji / sinevralji), sinir ucu iltihaplanmaları (nevrit/ polinevrit), tenden iltihabı (tendinit), eklem zarı iltihabı (periartrit) gibi iltihaplanmaya bağlı rahatsızlıkların tedavisinde olumlu etkileri bulunmaktadır.

Kireçlenmeler, kas ağrıları ve siyatik

Eklemlerde ağrı ve hareketlerinde tutukluk, sonraki dönemlerde ise şekil bozukluklarına yol açan bir yıpranma hastalığı olan kireçlenmenin (osteoartrit), eklem kireçlenmeleri (artroz) ve omurga kireçlenmesi (spondilit) gibi farklı türleri bulunmaktadır. Termal su, kireçlenme tedavisinde kullanılan etkili yöntemlerin başında yer almaktadır. Tüm bunların yanı sıra, kas ağrıları (miyalji) ve siyatik şikâyetlerinin azaltılmasında etkili olmaktadır.

Solunum sistemi hastalıkları

Termal suyun; astım (bronşiyal astma), kronik bronşit, alerjik üst solunum yolları hastalıkları, çeşitli tozların ya da kimyasal maddelerin uzun süre solunmasıyla ortaya çıkan akciğer hastalıkları (pnömokonyoz) gibi solunum sistemi ile ilgili çeşitli hastalıkların tedavisine yönelik faydaları bulunm



Bir Turizm Cenneti: Ören, Burhaniye

Ören, Balıkesir ili Burhaniye ilçesinin denize kıyısı olan 4 mahallesinden biri ve en turistik olanıdır.

Güneyde, Karınca Deresi ile Öğretmenler mahallesinden ayrılır. Antik Adramytteion şehri buradadır. Mahallenin ismi de bu kalıntılardan gelir. Merkezindeki asırlık meşe ağaçları ile bilinir ve ilçede yazları düzenlenen "Burhaniye Ören Turizm Kültür ve Sanat Festivali" ne ev sahipliği yapar.

Mahalle güney sınırını, Karınca deresi ve Öğretmenler mahallesi oluşturur. Bu iki mahalle arasında ulaşım tek gidiş-gelişli bir köprü yardımıyla sağlanır. Tüm sahil kesimi kumsal olan mahallede, kumsal bitiminde, Ören tepe ve falezler yer alır. Bu alan Antik Adramytteion'un akropolü sayılabilir. Mahallede bulunan tepeler şöyledir;

Ören Tepe; sahil kenarında yükselen tepedir, Antik kentin akropolüdür.

Koca Tepe; 31 m yüksekliği ile mahalledeki en yüksek noktadır. Balıkesir Üniversitesi Burhaniye Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu bu tepede yer alır.

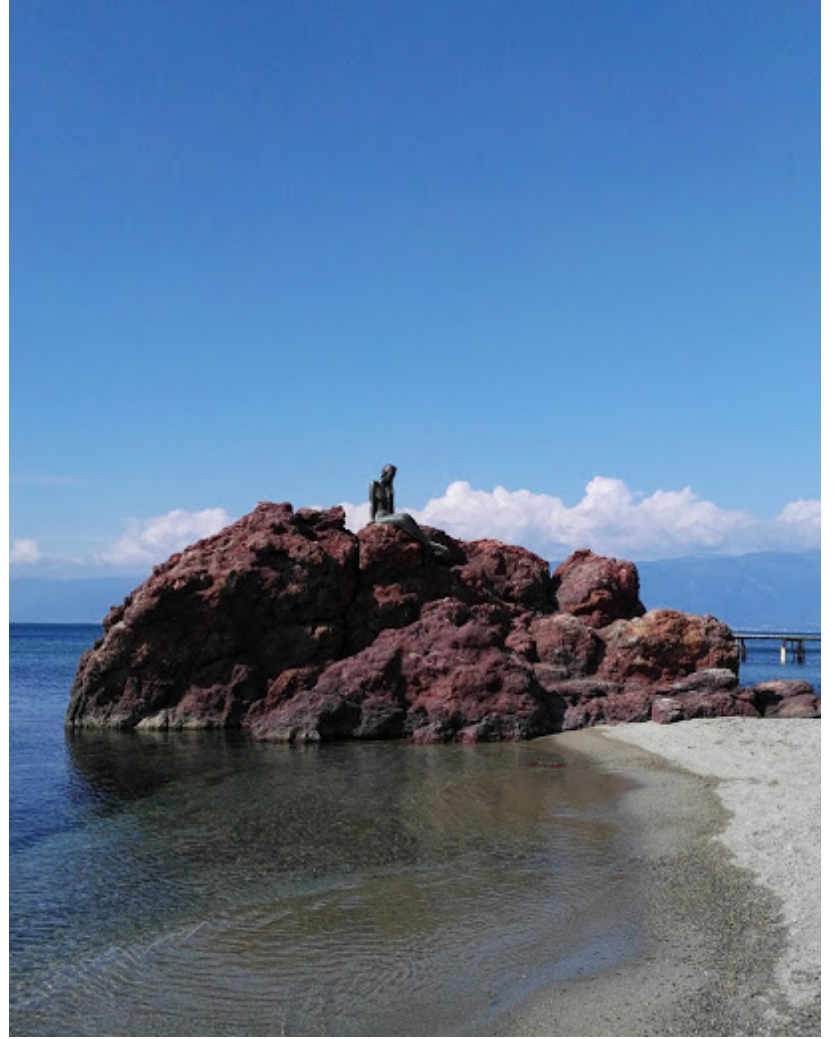
Yılanlı Tepe; antik bir kült merkezidir.

Bergaz Tepe; ismini bir caddede veren tepedir.

Yılanlı Tepe kült merkezi bölgedeki en eski tarihi mekandır. Bunun dışında mahalle, Adramytteion kentinin merkezidir. Çıkan parçalar mahalle meydanında sergilenmektedir. Başlıca buluntular mezarlar, erken döneme tarihlenen bir kilise ve özellikle sular çekilince beliren antik limandır. Antik kentin daha iç kesimlere taşınmasıyla, mahalle bulunduğu bölge boşalmıştır. Antik kentte kazılar yapılmadan, Ören mahallesi bölgeye kurulduğu için birçok tarihi eser kaybedilmiştir.

Ören mahallesi 1960' yılında dönemin Burhaniye kaymakamı Hüseyin Öğütçen (1954-1960), ve belediye başkanı Avni Meço (1957-1963) tarafından kurulmuştur. Ören'e bir plaj sitesi kuralım şeklinde 1957 yılında gelişen ilk fikir üzerine, ilgili bölgedeki tarlalar dönümü 300 liradan kamulaştırılır ve Burhaniye Ören tepe mavi evler 99 isimli kooperatif kurulur.

Yüsek Mimar Abdullah Ardalı çizdiği mimar planı doğrultusunda mahalle inşa edilir. 1955 yılında Burhaniye'nin bağlı Gömeç'te yaşanan sel baskını sonrası, selzedeler için Ören'de 55 ev yapılır. Ama evlere yerleşmeyen Gömeçliler, nedeniyle evler belediyeye kalır.



SEVDİKLERİNİZE BIRAKABİLECEĞİNİZ EN GÜZEL MİRAS

BİR NEFES HİSSE...

NİB

SAĞLIKÇILAR

NEFES BLUE HOTEL

★★★★★

SEA & THERMAL

**BİR HİSSEYE
ÖMÜR BOYU
GELİR GARANTİSİ**

**BEŞ YILDIZLI PROJE
DÖRT DÖRTLÜK
YATIRIM**

sizi bekliyor



YIC GROUP

güvencesiyle



0 507 504 55 77