

ELAZIĞ ŞUBEMİZ HAYIRLI OLSUN.

Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği olarak ülkemizin dört bir yanında var olmaya devam ediyoruz. Güzel insanlar şehri Elazığ'da TÜSÇAD şubemizi açmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Elazığ ilimizdeki sağlıkta çalışanlara Dernek olarak hizmet edecek olmamızın heyecanını ve onurunu yaşıyoruz. Şube yöneticilerimizin özverisi ve gayreti Elâzığ'da güzel işlere imza atacağımızın habercisidir.

Siz isteyin biz başaralım sloganı ile çıktığımız bu yolda tüm sağlıkta çalışanların hayatına güzel dokunuşlar yaparak üst düzeyde fayda sağlamaya gayret göstereceğiz.

Sağlıkta çalışanlarımızın en iyisini hak ettiğini düşünerek onlara layık olmaya çalışacağız. Birlikten güç doğar düsturu ile yapacağımız çalışmalarda sizleri de yanımızda görmekten mutlu olacağımızı belirtiyor, Elâzığ'daki tüm Sağlıkta çalışanlarımıza hayırlı olmasını diliyoruz.

12



TÜSÇAD Nefes



TÜSÇAD NEFES TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ ÜCRETSİZ YAYIN ORGANIDIR. YIL : 4 SAYI 9 OCAK/ŞUBAT/MART 2023

Çatalla Çorba içenler!



Metin ALTUNDAL
TUSCAD Genel Başkanı

Sağlıkta dönüşüm kulağa nekadarda hoş geliyor değil mi..?

Kocaman kocaman hastaneler, sözleşmeli idareciler, burnundan kıl aldırmayan torpilliler, yöneticilerle kol kola girmiş sendikacılar..

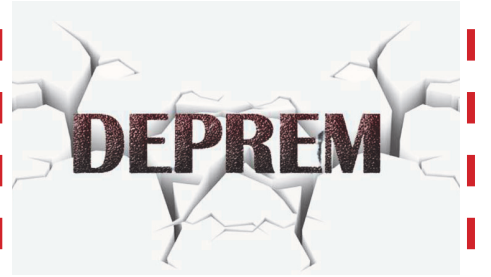
Diğer tarafta ise ezilen emekçiler, kendi kurumunda bile üvey evlat olan çalışanlar, dışarıda günlerce muayene sırası bekleyen vatandaş, özele mecbur bırakılan hastalar..

Yıllar önce vatandaşla hasta arasına para girmesin diye kapatılan muayenehanelerin yerine kocaman süslü püslü özel hastaneler, kamu kurumlarında değerlerini bilemeyip özel hastanelere altın tepsiyle sunduğumuz değerli hocalarımızın gidişi sağlıkta dönüşümün bizlere hediyesidir.

Sağlıkta sözleşmeli yöneticilik ve özel hastanelerin yaygınlaştırılması tesadüf değil özelleştirmenin güçlü bir provasıdır.

Kurumların torpilli yöneticilerle içinde bulunduğu durum ortadayken yurkardan bunun izlenmesi ve ellerin ovuşturulması çok manidardır. Sahadan bi haber yöneticilerle, arkasını dayısına ve sendikasına yaslayan bazı idarecilerle, asarım keserimlerle geline nokta tamda bulunduğumuz yerdir.

Benim korkum ve izlenimim şudur; bu durumu daha da derinleştirerek içinden çıkılmaz hale getirmek ve sonrasında da hastaneler devlete yük oluyor diyerek özelleştirmeye sunmaktır. >> Sayfa 3'te



YİNE DEPREM..

YİNE YIKIM.. YİNE ACI..

Deprem kuşağındaki ülkemizde yüzyılın felaketi bu sefer Kahramanmaraş merkezli 10 ili vurdu. Yıkıcı etkisi çok fazla olan ve 500 atom bombası etkisi yaratan bu felakette binlerce vatandaşımız hayatını kaybederken çok sayıda vatandaşımızda yaralı olarak kurtulmuştur. Acımız büyük, kelimeler kifayetsiz ve tairifi imkânsız. Rabbimizden tek isteğimiz bu ve benzeri acıların bir daha yaşanmaması. Yetkililerden isteğimiz ise bu sonders olsun, rantı, oy kaygısını, adam kayırmayı bir kenara bırakıp bu gibi insan kaynaklı yıkımlara son verilmesi.



Giyim Yardımı Komedişi

Sağlık Bakanlığı, "Memurlara Yapılacak Giyecek Yardımı Yönetmeliği"ne göre hemşirelere yıllık iki adet hemşire forması, bir çift ayakkabı, iki adet kep, iki adet çorabın verilmesi gerekirken yönetmeliğe aykırı bir şekilde hemşirelerin banka hesaplarına toplamda 171,71 TL yatırıldı. Üstelik bu para ile hemşire forması dahi alınamıyor.

3



Genel Merkezden Yalova Ziyareti

Yalova şubemizin değerli yöneticileri ile bir araya gelerek Yalova'daki sağlıkta çalışanlar için neler yapabiliriz konuştuk. Dernek çalışmalarına hız verilmesi ve fayda sağlayacak tüm oluşumlara destek verileceğinin heyecanı bizleri ziyadesiyle mutlu etmektedir. Kurum yöneticilerimizi de ziyaret ederek hem dernek faaliyetlerimiz hakkında hem de sağlıkta çalışanlar için birlikte nelerin yapılabilineceği konusunda fikir alışverişinde bulunduk.

14



TUSCAD Çalışıyor...

Özgünal Yapı Proje merkezinden TUSCAD Uşak Şubemiz üyelerine ve Sağlık çalışanlarına özel konut projesi görüşmeleri başlamıştır. TUSCAD her alanda kazandırmaya, sağlık emekçilerinin yanında olmaya devam ediyor.

3



Diyarbakır Şube Ziyareti

Şube ziyareti için geldiğimiz Diyarbakır'da yüreği güzel, gönlü güzel dostlarımızla dolu dolu bir gün geçirdik. Güzel ülkemizin güzel şehri Diyarbakır doğal güzelliği, misafirperverliği ve gelişmişliği ile göz dolduruyor. Bizlerde bu güzel ilimizin sağlıkta çalışanlarına fayda sağlayabilmek adına var gücümüzle çalışmaya gayret ediyoruz.

10

Geçmiş Olsun Türkiye!

TUSCAD Genel Başkanı
Metin ALTUNDAL



11

İnsan hayatı Bukadar Ucuz mu?

TUSCAD Ordu Şb. Başkanı
Okan TURAL



4

İnsanı uyandırdığına pişman eden bir sabahtı!

Sağlık Memuru
Tarkan YILMAZ



14

Kanayan Yaramız Sosyal Tesis

TUSCAD Elazığ Şb. Başkanı
İlhan ŞEN



12

Salonu Mutfağı Geniş Olsun!

A Sınıfı İş Güvenlik Uzmanı
Ercan MATTAOĞULLARI



7

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



0 533 491 08 16



TÜSÇAD

TÜM SAĞLIKTA ÇALIŞANLAR DERNEĞİ

SÜRELİ YAYIN

YIL: 4 SAYI: 9 OCAK/ŞUBAT/MART 2023

TÜSÇAD Adına İmtiyaz Sahibi

Metin ALTUNDAL

Genel Yayın Yönetmeni

Ragıp Onur SARAÇ

Haber Merkezi

Bülent AKANSU

Grafik

Süleyman GENÇ

ADRES

Beşevler Mh. Yıldırım Cad. No: 254 Karya Güçlü İş
Merkezi 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 Tüsçad'a aittir. kaynak gös-
terilmeden kullanılamaz. Nefes'te yayınlanan
köşe yazılarından yazarlar sorumludur.

- 1- Sağlıkta çalışanların sosyal birliktelikleri ve meslektaşlık olgusunu güçlendirmek için,
- 2- Tüm çalışanlarımıza sosyo-ekonomik açıdan en üst düzeyde fayda sağlayabilmek için,
- 3- Kültürel zenginliklerimizi birlikte gezip, keşfetmek için,
- 4- Ayrıştırmayan, birleştiren bir sivil toplum kuruluşu olarak sizleri güçlü kılabilmek için,
- 5- Hiçbir şekilde siyasi veya sendikal taraf olmadan fark yaratmak için,
- 6- Bir yerlere yaslanmadan sağlıkta çalışanların temsil edilebildiğini göstermek için,
- 7- Haklarınızın aranması konusunda bir yerlerden icazet almadan yanınızda olabil-
mek 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, kurum-
ların 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

ÇATALLA ÇORBA İÇENLERİ!

Sağlıkta dönüşüm kulağa ne kadar hoş geliyor değil mi..? Kocaman kocaman hastaneler, sözleşmeli idareciler, burnundan kıl aldırmayan torpilliler, yöneticilerle kol kola girmiş sendikacılar..

Diğer tarafta ise ezilen emekçiler, kendi kurumunda bile üvey evlat olan çalışanlar, dışarıda günlerce muayene sırası bekleyen vatandaş, özele mecbur bırakılan hastalar.. Yıllar önce vatandaşla hasta arasına para girmesin diye kapatılan muayenahanelerin yerine kocaman süslü püslü özel hastaneler, kamu kurumlarında değerlerini bilemeye-yip özel hastanelere altın tepsiyle sunduğumuz değerli hocalarımızın gidişi sağlıkta dönüşümün bizlere hediyesidir.

Sağlıkta sözleşmeli yöneticilik ve özel hastanelerin yaygınlaştırılması tesadüf değil özelleştirmenin güçlü bir provasıdır. Kurumların torpilli yöneticilerle

içinde bulunduğu durum ortadayken yukarıdan bunun izlenmesi ve ellerin ovuşturulması çok manidardır. Sahadan bi haber yöneticilerle, arkasını dayısına ve sendikasına yaslayan bazı idarecilerle, asarım keserimlerle geline nokta tamda bulunduğumuz yerdir.

Benim korkum ve izlenimim şudur; bu durumu daha da derinleştirerek içinden çıkılmaz hale getirmek ve sonrasında da hastaneler devlete yük oluyor diyerek özelleştirmeye sunmaktır.

Sözleşme tarihi yaklaştıkça safların sıkılaştırıldığı, işini layıkıyla yapan idarecileri torpilleriyle ya da takla kabiliyetleriyle yemeye çalışmaları alışageldiğimiz sıradan durumlardır. Hiç kimse ben bu işi beceremedim, benim yüzümden kurumum çalışılmaz hale geldi deme erdemine sahip olmadığı için bu dönemde de bazı muhteşem idarecilerimiz koltuklarında oturmaya devam edeceklerdir.



Küçük dağları ben yarattım diyerek çalışanıyla görüşme tenezzülünde bile bulunmayan bazı eski yöneticilerin görev süreleri bitince yüzüne bakacak çalışan bulamadığı acı tecrübeler ortadayken kendilerini onlardan farklı olduğuna inandırmış yöneticilerimizin olması çok acı.

İşe giderken ayaklarım geri geri

gidiyor, keşke başka meslek seçseydim, emekli olunca bu kurumun önünden geçmek bile istemiyorum gibi söylemlerin sebebi olmak hiçbir mevkiye huzur getirmez. Bu işi hala en iyi ben yaparım diyenlerin bugünkü hali; çatalla çorba içmek gibi bir şey..

Metin ALTUNDAL
TUSÇAD GENEL BAŞKANI

GIYİM YARDIMI KOMEDİSİ



Ekonomik kriz her geçen gün daha da fazla derinleşirken Sağlık Bakanlığı, sağlık çalışanlarına sadece 171 TL giyim yardımı yatırdı. Bakanlığın sağlıkçılara reva gördüğü bu parayla bir hemşire forması dahi alınamıyor.

Sağlık Bakanlığı, “Memurlara Yapılacak Giyecek Yardımı Yönetmeliği”ne göre hemşirelere yıllık iki adet hemşire forması, bir çift ayakkabı, iki adet kep, iki adet çorabın verilmesi gerekirken yönetmeliğe aykırı bir şekilde hemşirelerin banka hesaplarına toplamda 171,71 TL yatırıldı. Üstelik bu para ile hemşire forması dahi alınamıyor.

Bakanlık, hekim ve personele 34 lira ile 38,29 TL arasında giyim yardımı parası yatırmıştır. 38 TL ile bu piyasa şartlarında çorabı bile alınamazken bu komediye kimsenin dur dememesi çok manidar.

Hangi hesap, hangi kriter baz alınarak senelerdir memurla dalga geçiliyor anlamakta zorluk çekiyoruz. İki dakikalık çalışma ile çözülecek olan bu kangrenin siyasilerin umurunda olmaması bizlere verdikleri değer bir göstergesidir

TUSÇAD ÇALIŞIYOR.



Tusçad Çalışıyor.. İndirim Anlaşmaları Komisyonumuz Sağlıkta Çalışanlarımız için birbirinden değerli 100'e yakın firma ile üst düzeyde indirim

Anlaşması yaparak büyük bir hizmete imza atmıştır. Cebinize girecek olan para miktarını belki artıramayız ama cebinizden çıkacak olan parayı azaltarak

ekonominize katkı sağlayabiliriz gayretiyle durmadan çalışıyoruz.. Gayret bizden destek sizden.. Siz isteyin biz başaralım.





Kovid-19 aşısı ve kalp krizi gerçeği! Son dönemdeki artışın sebebi ortaya çıktı!

Kış aylarının gelmesiyle birlikte artan kalp krizi vakaları halk arasında ‘Kovid aşıları kalp krizini tetikledi’ iddialarına sebep oldu. Peki ortaya çıkan bu tablonun günah keçisi sanıldığı gibi aşılar mı? Prof. Dr. Ertuğrul Okuyan ve Prof. Dr. Ahmet Taha Alper, “Asıl korkması gerekenler aşı olanlar değil” diyerek yaşananların ardındaki gerçeği açıkladı.

Koskoca 3 yılın ardından pandemiye neredeyse geride bıraktık. Ancak ailemizdeki, çevremizdeki, sosyal medyadaki birçok kişi hâlâ Kovid-19 pandemisinde hastalıkla mücadelede büyük bir koruyucu güce sahip aşıları ve etkilerini tartışmaya devam ediyor.

Ortaya atılan iddiaların başında ise son zamanlarda yaşanan beklenmedik ani ölümler ve kalp krizlerindeki artış var. Yine öne sürülenlere göre buna yol açan da Kovid-19 aşıları. Peki, “Bir tanıdığım 3 doz aşı sonrası kalp krizi geçirdi, inme geçirdi” iddialarının ardındaki gerçek ne? Kovid-19 aşıları denildiği gibi kalp krizini ya da inmeyi tetikleyebilir mi? Türk Kardiyoloji Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Ertuğrul Okuyan ve Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Taha Alper çarpıcı gerçekleri paylaştı.

VİRAL ENFEKSİYON EN BÜYÜK SEBEBİ

Kalp krizi vakalarının koronavirüs öncesi dönemle kıyaslandığında artış göstermediğine dikkat çeken Prof. Dr. Ertuğrul Okuyan, son dönemlerde görülen kalp krizlerinin sezonsal bir varyasyon olduğuna dikkat çekti. Okuyan, “Korona hayatımıza girmeden de biz bu dönemlerde kalp krizinin pik yaptığını görüyorduk. Bu sebeple direkt kalp krizleriyle uğraşan bir hekim olarak söylüyorum: Bu artışın koronavirüs aşısı sonrası yaşandığını değil, normal sezonsal artış olduğunu düşünüyorum” dedi.

Prof. Dr. Ahmet Taha Alper de bu tablonun ilk kez görülmediğine, özellikle kış aylarında viral enfeksiyonlar arttığında kalp krizlerinde de artış yaşandığına dikkat çekti.

Pandemi sürecinde yaşanan kalp krizleriyle ilgili yorumda bulunan Prof. Dr. Taha şu ifadeleri kullandı:

PIHTILAŞMA VE TUTULUM DETAYI

Özellikle Kovid geçirenlerde pıhtılaşma gözlemlendiğini ve bu pıhtılaşmaya olan meyilin beyin, akciğer ve kalp damarlarını etkileyebileceğini dile getiren Prof. Dr. Ertuğrul Okuyan, “Pandeminin ilk zamanlarından itibaren birçok hasta gördük. Hasta akciğer embolisiyle veya kalp krizi belirtileriyle geliyor. Anjiyo yapıldığında görüyoruz ki damarlarda bir darlık yok ama damarda pıhtılaşma olmuş. Zaten o damar yapısını görür görmez bunun Kovid enfeksiyonuna bağlı olduğunu da az çok anlamaya başladık. Dolayısıyla Kovid-19’a yakalanıldığında çok ciddi oranda akciğer tutulumu varsa ve enfeksiyon ağır geçiyorsa pıhtılaşmaya meyil yaratıyor, bu da kalp krizine yol açabiliyor” diye konuştu.

Kovid-19’un yarattığı bu hasarlara karşın aşının koruyuculuğunun oldukça yüksek olduğunu dile getiren Prof. Dr. Okuyan, aşıyla birlikte hastalığa yakalananlarda ciddi düşüş yaşandığını, hastalığın hafif seyretmesi sebebiyle de pıhtılaşma ve kalpteki tutulumun da çok az görüldüğünü vurguladı. Okuyan, “Örneğin Kovid geçiren 100 hastanın 10’unda kalp damarında pıhtı oluşuyorsa aşı yaptığımı 10 bin kişinin 1’inde ya da 2’sinde oluşuyor. Dolayısıyla aslında aşı enfeksiyonu ve enfeksiyonun ağır geçirilme riskini azaltarak hem kalpte tutulumu hem de kalp-damar sistemi ve kalp kası üzerinde Kovid’in etkilerini azaltmış oluyor. Bu dönemlerdeki artışı aşılama bağlamak çok yanlış olur. Bilakis aşının hastalığın seyrini hafiflettiği için kalpteki tutulumu epey azalttığını görüyoruz” bilgisini paylaştı.

GRİP AŞISI DA KALP KRİZİ RİSKİNİ AZALTIYOR

Prof. Dr. Ahmet Taha Alper de aşılamanın kalp krizini önlediği noktasında Prof. Dr. Okuyan ile hemfikir. Prof. Dr. Alper yakın zamanda yapılan araştırmaların Kovid

aşısının yanı sıra grip aşılarının da kalp krizini yüzde 25 civarında azalttığını gösterdiğini söyledi. “Örneğin domuz gribinden korunmak için grip aşısı olduğunuzda da kalp krizi geçirme riskiniz azalıyor. Çalışmalar bize Kovid aşılarının kalp krizinden ve inmeden koruduğunu gösteriyor. Bu bizim eski bilgilerimizle uyumlu bir gerçek, yeni bir bilgi de değil” diyen Prof. Dr. Alper, vücudun bir enfeksiyon geliştirmesinde ekstra bir stres altında kaldığını, bu stresin de kalp krizini tetiklediğine dikkat çekti. Bu sebeple bir kişi kalp krizi riski altındaysa viral enfeksiyonların vücutta yarattığı stresin kalp krizini daha kolay bir şekilde tetiklediğini vurguladı. Dünyanın önde gelen tıp dergilerinden JAMA’da 2022 yılında yayınlanmış bir çalışmaya dikkat çeken Prof. Dr. Alper, 231 bin kişinin dahil edildiği çalışmaya göre tam aşılanmış olanların hiç aşı olmayanlara göre inme ve hem kalp krizi geçirme riskinin daha düşük olduğunun tespit edildiğini söyledi.

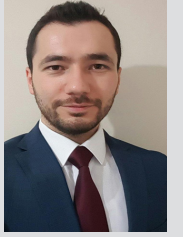
‘HASTANIN GEÇMİŞİNE BAKMADAN YORUM YAPILIYOR’

‘Aşı olmak kalp krizi riskini artırıyor’ iddialarına cevap olarak da pek çok kişinin duygularıyla hareket ederek komplo teorilerine sığındığını ifade eden Prof. Dr. Alper konuyla ilgili düşüncelerini şu sözlerle aktardı:

nProf. Dr. Okuyan da komplo teorilerini ortaya atanların kalp krizi geçirenlerin geçmişine, yaşam tarzına bakmadan yorum yaptıklarını dile getirdi. “İnsanlar aşı konusunda kolaya kaçıyorlar. Bilimden ziyade kulaktan kulağa aktarılan şeylere inanmayı tercih ediyorlar” diyen Prof. Dr. Ertuğrul Okuyan yoğun bir klinikte çalıştığını ve kış aylarında kliniğe günde 500-600 hasta geldiğini de ekledi. Bunların bir kısmının durumunun kritik olduğunu ve günde 30’a yakın anjiyo yaptıklarını belirterek tehlikeye dikkat çekti.

İnsan hayatı Bukadar Ucuz mu?

OKAN TURAL
Tüsçad Ordu İl Başkanı



“‘Bayrampaşa’da siren çalarak ilerleyen ambulans, önünde ilerleyen minibüs şoföründen korna çalarak yol istedi. Siren sesine rağmen ambulansa yol vermeyen şoförü ambulans çalışanları cep telefonu kamerasıyla kaydetti.”

“‘E-5 Karayolu Avcılar Mevkiinde sirenleri çalarak seyir eden ambulansa yol vermeyen otomobil sürücüsüyle ilgili çalışma başlatıldı. Polis ekipleri tarafından yakalanan sürücüye toplamda 819 TL cezai işlem uygulandı.”

“‘Antalya’dan Manavgat’a yeni doğan bebek nakleden İl Ambulans Servisi Başhekimliğine ait bir acil yardım ambulansına D-400 kara yolunda, havalimanından aldığı turistleri otellerine götürdüğü değerlendirilen tur minibüs şoförü tarafından yol verilmedi.”

“‘Maltepe D-100 karayolu üzerinde sirenleri açık halde ilerleyen ambulansa yol vermeyen sürücüye 819 TL cezai işlem uygulandı. Ayrıca şahsın sürücü belgesi geçici olarak geri alındı.”
“‘Mardin’de acil vakaya müdahale etmek için yola çıkan sağlık ekibinin siren çalması ve uyarıcı anons yapmasına rağmen bir otomobil sürücüsü, ambulansa yol vermedi.”
(Basından)

Özellikle son zamanlarda gerek sosyal medyada gerekse haber bültenlerinde sireni çalan ambulansa yol vermeyen sürücülerin haberine daha sık rastlar olduk.

Sürücülerin, bilerek ve isteyerek, görevini yapan ve geçiş üstünlüğü bulunan ambulansa yol vermemek için bir çaba içerisinde olduğu görülmekte. Ülke genelinde yaşanan bu olaylarda acil yardım ambulanslarının içinde kimi zaman hasta varken, kimi zaman da acil hastaya ulaşmaya çalıştığı görülmüyor.

Zamanla yarışan ambulans ekiplerine karşı sergilenen bu duyarsız davranış, hem ekiplerin işini zorlaştırıyor hem de acil durumda olan hastaların hayatını tehlikeye atıyor. Ayrıca bu kişilerin ambulansın önünü keserek, meslektaşlarımıza karşı sözlü ve fiziki saldırıda bulundukları da kayıtlara geçmiştir.

Ancak haberlerde de görüldüğü üzere işlenen suçun cezai yaptırımlarının caydırıcı nitelikte olmaması, sürücülerin bu tarz davranışları daha rahat yapmasına olanak sağlamaktadır.

Hâlbuki saniyelerin dahi önemli olduğu, insan hayatının söz konusu olduğu bu tarz olaylarda hastanın durumunun kötüleşmesi veya hayatını kaybetmesi halinde kanunda daha ağır yaptırımlar uygulanmalıdır. Türk Ceza Kanunu kapsamında ‘bilinçli taksirle yaralama’ ve ‘ölüme sebebiyet vermek’ suçu dahi gündeme gelmelidir. Aksi takdirde ambulansa yol vermeyen sürücülerini haber bültenlerinde görmeye devam edeceğiz.

Unutulmamalıdır ki, ambulansa yol vermeyen kişiler ile ambulans geç kaldı diye ortalığı ayağa kaldıran kişiler genellikle aynı kişilerdir.

EN SAĞLIKLI DİYET AKDENİZ DİYETİ

Akdeniz diyeti uzun zamandır en iyi diyet seçiliyor ve puanı giderek artıyor. Öyle ki üst üste beş yıldır liderliğini koruyor. Akdeniz diyeti ile ilgili yapılmış tüm çalışmalarda kalp sağlığı, diyabet gibi hastalıklarda tedavi edici ve koruyucu etkisinin altı çiziliyor. “İzlenmesi en kolay diyet”, “Diyabet için en iyi diyet”, “En iyi bitki bazlı diyet” kategorilerinde, yine Akdeniz diyeti sıralamada ilk sıradaki yerini koruyor.

Akdeniz diyeti, Yunanistan, İtalya, güney Fransa, Girit, İspanya ve Orta Doğu’nun bazı bölgeleri dahil olmak üzere Akdeniz kıyılarındaki ülkelerde yaşayan bireylerin beslenme düzenini tanımlamak için kullanılan genel bir terimdir. Aslında bir beslenme düzeni, bu beslenme düzeninde katı kurallar ve kalıplar yok. Genellikle meyve, sebze, kepekli tahıllar, baklagiller, kuruyemişler, tohumlar ve sağlıklı yağların tüketimini öneriyor. İşlenmiş gıdalar, ilave şeker ve rafine tahıllar ise Akdeniz Diyeti’nde sınırlandırılması gerekenlerden. Gerçek bir Akdeniz diyeti, o bölgenin geleneksel meyveleri, sebzeleri, kuruyemişleri, deniz ürünleri, zeytinyağı ve süt ürünlerinin tüketimine dayanıyor.

Akdeniz Diyetinin Yararları Nelerdir?

Akdeniz diyetinin sağlık üzerine bir çok olumlu faydası var. Yapılan çalışmalar; kalp sağlığını desteklediğini, kalp krizi, felç, tip 2 diyabet ve erken ölümü önlemeye yardımcı olduğunu gösteriyor. Ayrıca insülin direncini azalttığını gösteren çalışmalar da var. Akdeniz diyetinin beyin sağlığı için faydalı olabileceğinin ve hatta yaşlandıkça bilişsel gerilemeye karşı koruma sağlayabileceğinin de altını çizmek gerek.

Akdeniz Diyeti Kimler İçin Uygundur?

Akdeniz diyeti taze meyve, sebze, kepekli tahıllar, baklagiller, kuruyemişler, tohumlar ve zeytinyağı gibi sağlıklı yağların tüketiminin baskın olduğu bir beslenme programı. Bireysel hassasiyetler göz önünde bulundurularak planlanırsa, sağlıklı bütün bireyler için uygundur di-



ye-bili-riz. Ak-deniz Diyeti İle Kaç Kilo Verilir?

Akdeniz diyetinin kilo kontrolünde olumlu etkileri olabileceğini gösteren çalışmalar var. Bunlardan bahsedeceğim ama önce hiç bir beslenme programının tek başına kilo verme konusunda mucizeler yaratmayacağına altını çizelim. En doğru beslenme programı bile olsa, size ve ihtiyaçlarınıza göre planlanmadığında istediğiniz sonucu alamayabilirsiniz.

Fazla kilolu kişilerde Akdeniz diyeti ve düşük yağlı diyetin etkilerini karşılaştıran bir çalışmada Akdeniz diyetinin kilo vermede düşük yağlı diyetle göre daha etkili bir yol olduğu saptanmış. Yüksek kolesterol seviyesine sahip erkekler üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise yüksek doymuş yağ içeren bir diyetten Akdeniz diyetine geçişin vücut yağ oranını düşürdüğü gösterilmiştir. Akdeniz diyeti ve obezite arasındaki ilişkiyi araştıran ATTICA çalışması sonucunda Akdeniz diyetine uyumlu bireylerin daha genç, eğitilmiş, aktif ve büyük oranda kadınlardan oluştuğu görülmüştür ve Akdeniz diyetine uyumu yüksek kişilerde obezite ve karın bölgesi yağlanma görülme sıklığının daha düşük olduğu bulunmuş.

Akdeniz Diyeti Nasıl Yapılır?

Akdeniz diyetinde diyetin temelini, sebze-meyve-

ler, tam tahıllar, kuruyemişler, kurubaklagiller, baharatlar ve deniz ürünleri oluşturuyor. Bu diyetle hayvansal kaynaklı besinler daha sınırlı önerilir. Yumurta, peynir, yoğurt ve tavuk eti sınırlı olarak tüketiliyor. Kırmızı et ise çok nadir.

Akdeniz diyetini beslenme piramidini ele alarak daha net anlayabilir ve beslenmeye dahil edebiliriz. Akdeniz beslenme piramidi; besinlerin niceliksel ve niteliksel olarak seçilmesini, miktarların ayarlanmasını ve başlıca besin gruplarının porsiyonlarının tüketim sıklığını gösterir. Piramidin temelinde diyetin devamlılığını sağlayan ve en yüksek enerjiyi veren bitkisel besinler yer alır iken, daha yukarı kısımlarda ise daha az düzeyde tüketilmesi gereken hayvansal kaynaklı ve/veya şekerden ve yağdan zengin besinler yer alır.

Bu piramit, bazı besin gruplarını diğerlerinden ayırmanın yanı sıra; besinlerin seçilmesi, pişirilmesi ve tüketilmesi hakkında da yol göstermektedir. Aynı zamanda her öğündeki porsiyon miktarlarını ve bileşimini de yansıtmaktadır. Bu diyetle öğünler ve öğünlerin içeriği önemlidir.

Akdeniz diyeti yaparken;

Her gün en az 5 porsiyon meyve, sebze, bakliyat alın.

Her gün yağlı tohum tüketin.

Haftada en az iki etsiz gün geçirin.

Her gün üç porsiyon kepekli tahıl almaya özen gösterin.(kepekli ekmek, makarna, tam tahıllı ürünler esmer pirinç, yulaf gibi)
Haftada en az iki porsiyon balık veya deniz ürünü tüketin.

Haftada en az iki kez öğünlere fasulye, bezelye, mercimek gibi bakliyat ekleyin .

Akdeniz Diyeti Yapılırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Besinlerin belirli miktarları ve porsiyon boyutları vurgulanmadığı için aşırı kalori alımı riski vardır ve bu da bilinçsiz yapıldığında kilo alımına neden olabilir.

Zeytinyağı ve yağlı tohumlar akdeniz diyetinde baskındır. Her ne kadar sağlıklı olsa da bu besinlerin de kalori içerdiğini ve fazla tüketildiğinde kilo almanıza neden olabileceğini unutmamak gerekir. Demir seviyelerine dikkat! Akdeniz diyetinde hayvansal kaynaklı besinlerin sınırlandırılması, beslenmedeki en önemli demir kaynağı grubun sınırlandırılması anlamına geliyor. Bu sebeple demir seviyelerinizi düzenli kontrol ettirmeniz ve demir içeren bitkisel kaynakları da tüketiyor olmanız önemli.

Daha az süt ürünü yemek kalsiyum eksikliğine sebep olabilir. Böyle bir durumda bitkisel kalsiyum kaynaklarına yönelebilirsiniz. Kalsiyum takviyesi almanız gerekirken gerekmediğini hekiminize danışmayı unutmayın.

Şarap, Akdeniz yemek tarzının ortak bir parçasıdır, ancak alkol herkes için uygun değildir. Hamilelik veya emzirme dönemindeyseniz ve herhangi bir sağlık sorunuz varsa alkol alımını sınırlayın ve mutlaka hekiminize danışın.

kaynak: dilarakocak.com.tr

AKDENİZ DİYETİNE UYGUN ÜRÜNLER

- Glutensiz VİCDAN Çorbası
- Karışık Meyveli Granola
- Glutensiz Badem Ezmesi Portakallı
- Kahveli Kurabiye
- Glutensiz Mini Bar
- Keten Tohumlu Çubuk
- Unsuz Ekmek
- Üç Tahıllı Çıtır



Sağlık Çalışanlarının Atama ve Yer Değiştirme Yönetmeliğine Göre Tayin Hakları Nelerdir?

Atama ve yer değiştirme yönetmeliği kapsamında yapılan düzenlemeler.

- Yeniden atama
- İsteğe bağlı yer değiştirme
- Eşin vefat etmesi durumunda tayin
- Eşinden boşanan sağlık personelinin tayini
- Öğrenim durumuna göre tayin
- Sağlık mazeretine bağlı tayin hakları
- Aile birliği mazeretine bağlı yer değişikliği
- Eşlerin farklı kamu kurum ve kuruluşlarında kamu personeli olarak çalışması halinde
- Can güvenliği durumunda tayin

•ATAMA VE YER DEĞİŞTİRME HAKLARI (KADROLU PERSONEL) •YENİDEN ATAMA (md. 15)

•Devlet memurlarından sağlık hizmetleri ve yardımcı sağlık hizmetleri sınıfında olup da istifa etmiş olanlar, istifa sonrası kurası ile Bakanlık kadrolarında yeniden göreve başlatılabilirler.

•İSTEĞE BAĞLI YER DEĞİŞTİRME (md. 16)

1. İller arası atama dönemleri Ocak ve Haziran ayıdır.
 2. Aşağıdaki hallerde döneme bağlı olmaksızın atama yapılabilir.
 - a) Eşinin, çocuklarının, annesinin, babasının veya kardeşlerinden birinin ağır engelli olduğunu belgelendirenler engelli yakınının ikamet ettiği yere, kendisinin engelli olduğunu belgelendirenler ise talep ettiği yere atanabilir.
 - b) Eşinin vefatından itibaren bir yıl içinde talep ettiği yere atanabilir.
 - c) Eşinden boşanması halinde anne, baba, kardeş veya reşit çocuklarının boşanma tarihinden önce ikamet ettiği ile veya D ve C hizmet grubu illerden birine ya da halen görev yaptığı yer esas alınarak alt bölgeye boşanma tarihinden itibaren bir yıl içerisinde atanabilir.
 - ç) Eşinin zorunlu yer değiştirmeye tâbi olarak görev yapmakta iken emekliye ayrılması halinde bir yıl içinde eşinin ikamet ettiği yere atanabilir.
 - d) Eş, çocuk, anne, baba veya kardeşlerinden birisinin terör eylemleri etkisi ve sebebiyle şehit olması veya çalışamayacak derecede mâlûl ya da mâlûl olup da çalışabilir durumda olması ile bu durumdaki kamu görevlisi olması durumunda talep ettiği yere atanabilir.
 - e) Başka bir ildeki aile hekimliği pozisyonuna yerleşip fiilen iki yıl görev yapması ve sözleşmesinin herhangi bir sebeple sona ermesi ve talebi halinde sözleşmesinin feshedildiği yere atanabilir.
 - f) Kadroları Bakanlıkta olup diğer kamu kurum ve kuruluşlarında uzmanlık eğitimi veya yan dal uzmanlık eğitimi yapanlar, ilgili uzmanlık eğitimi giriş sınavı sonucunda yerleştirildiği eğitim kurumunun bulunduğu ildeki Bakanlık kadrosuna atanabilir.
 - g) Sağlık ile ilgili bir alanda en az dört yıllık örgün öğrenim gördüğünü belgelendirmesi hâlinde (Stratejik personel hariç), öğrenim süresi ile sınırlı olmak kaydıyla, öğrenim gördüğü yere atanabilir.
- * Devlet hizmeti yükümlüsü iken eşi vefat eden, eşinden boşanan veya eşinin emekliye ayrılması nedeniyle atanma talep edenlerin Devlet hizmeti yükümlülüğü süresinin bitimine müteakip en geç iki ay içerisinde yapılması halinde bir yıllık süre şartı aranmaz.



SAĞLIK MAZERETİNE BAĞLI YER DEĞİŞİKLİĞİ (md. 19)

Kendisinin, eşinin, annesinin, babasının, bakmakla yükümlü olduğu çocuklarının ve yargı kararı ile vasi tayin edildiği kardeşinin hastalığı nedeniyle sağlık mazeretinden dolayı tayin talep edebilirler.

AİLE BİRLİĞİ MAZERETİNE BAĞLI YER DEĞİŞİKLİĞİ (md. 20)

1. Eşlerin ikisinin de Sağlık Bakanlığı'nda kamu personeli olması hâlinde;
 - a) Astlık üstlük sıralaması esas alınarak astın görev yeri üste bağlı olarak değiştirilir.
 - b) Her iki eşin aynı sıralama grubunda yer alması halinde aile birliğinin D veya C hizmet grubu bir ilde sağlanması esastır.
 - c) Döneme bağlı olmaksızın yapılan kurum içi yer değişikliği, sağlık mazereti, can güvenliği, hizmet gereği ve çalışma süresine bağlı olarak atanmış personelin eşinin görev yeri değişikliği talebinde D veya C hizmet grubu şartı aranmaz.
- İller arası atama döneminde atanmış personelin eşinin tayin talebinde, bir yıl içerisinde, PDC'nin uygun olması halinde astlık üstlük sıralaması ile D veya C hizmet grubu şartı aranmaz.
2. Eşlerin farklı kamu kurum ve kuruluşlarında kamu personeli olarak çalışması halinde;
 - a) Varsa eşinin kurumuyla yapılan protokol hükümleri uygulanır.
 - b) Eşleri, mevzuatı uyarınca zorunlu yer değiştirmeye tâbi olarak mülki idare amirliği, milli istihbarat, emniyet hizmetleri sınıflarından birinde görev yapanlar ile hâkim, savcı veya Türk Silahlı Kuvvetlerinde subay, astsubay, uzman jandarma, uzman erbaş veya uzman er olarak görev yapan personelin eşinin görev yaptığı yere ataması yapılır.
 - c) Yer değişikliği talebinde bulunan personelin eşinin görev yaptığı yerin kendi unvan ve branşında C veya D hizmet grubunda olması halinde eşinin görev yaptığı yere ataması yapılır (Stratejik personel hariç). Aksi halde ilgili kurumla koordinasyon sağlanır. Atama talebinde bulunan personelin bulunduğu yerde, eşinin görev yaptığı kurumun teşkilatının bulunmaması, kadro veya mevzuatı açısından aile birliği mazeretine dayalı atanma imkânının olmaması halinde aile birliği sağlanır.
3. Eşi, uzmanlık veya yan dal uzmanlık eğitimi görmekte olanların yer değiştirme taleplerinde astlık üstlük, bölge ve hizmet grubu şartı aranmaz. Ancak, başvuru tarihi itibarıyla eşinin kalan uzmanlık eğitim süresinin altı aydan fazla olması zorunludur.

4. Personelin, milletvekili, belediye başkanı, muhtar veya noter olan eşinin bulunduğu yere yer değiştirme suretiyle ataması yapılabilir.
 5. Kamu görevlisi olmayan eşinin yanına atanabilmek için, atanma talep edilen yerde başvuru tarihi itibarıyla son 4 yıl içinde 720 gün sosyal güvenlik primi ödemek suretiyle çalışıyor olması gerekir.
- Stratejik personel bakımından son 5 yıl içerisinde 1440 gün olarak uygulanır ve Devlet hizmeti yükümlülüğü süresince ataması yapılmaz.
- * Sağlık, aile birliği ve öğrenim durumu mazereti gereği atanmışların, atandığı yerde fiilen beş yıl çalışması hâlinde, mazeretlerinin devam ettiğini bildirme yükümlülüğü ortadan kalkar.
- ### CAN GÜVENLİĞİ MAZERETİ VE OLAĞANÜSTÜ DURUMLARDA YER DEĞİŞİKLİĞİ (md. 21)
1. Kendisinin, eşinin veya bakmakla yükümlü olduğu çocuklarının bulunduğu yerde kalmasının can güvenliğini tehdit altında bırakacağını adli veya mülki idare makamlarınca verilen belgeyle belgelendirenler, standardın uygun olması halinde talep ettiği yere atanabilir.
 2. Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanunun gereği hakkında adli makamlarca işyerinin değiştirilmesine ilişkin koruyucu tedbir kararı alınanlar, standardın uygun olması halinde talep ettiği yere atanabilir.
 3. Genel hayatı etkileyen savaş, sıkıyönetim, olağanüstü hâl ilanı, salgın hastalık ve doğal afetler gibi durumlarda, yer değişikliği işlemleri herhangi bir şarta bağlı olmaksızın yapılabilir.
 4. Deprem, su baskını ve yangın gibi doğal afetler sebebiyle kendileri ve bakmakla yükümlü olduğu yakınları, maddi ve manevi zarara uğrayanlar afetin meydana geldiği tarihten itibaren altı ay içinde, talepleri doğrultusunda bir defaya mahsus olmak üzere standardın uygun olması hâlinde atanabilirler.
- ### SINIF VE UNVAN DEĞİŞİKLİĞİ NEDENİYLE ATAMA (md. 22)
1. Görevde yükselme ve unvan değişikliği yönetmeliği hükümleri çerçevesinde yapılır.
 2. Uzmanlık ve yan dal uzmanlık eğitimi yapmakta iken eğitimlerini tamamlamadan ayrılacak olanlar D ve C hizmet grubu illere tercihlerine göre atanırlar. Devlet hizmeti yükümlüsü olan personel; eski görev yerine, eski görev yeri bulunmayanlar ise tercihleri alınarak ilk Devlet hizmeti yükümlülüğü kurasıyla atanırlar.
 3. Eğitim görevlisi ve başasistanlık görevlerini en az iki yıl sürdürenlerden uzman tabip olarak atanmak isteyen-

ler PDC'nin uygun olması halinde bir defaya mahsus olmak üzere Bakanlık kadrolarından istedikleri yere her zaman atanabilirler.

ÜST HİZMET BÖLGELERİNDEN ALT HİZMET BÖLGELERİNE VE BÖLGE İÇİ ATAMA (md. 26)

1. Üst hizmet bölgelerinden alt hizmet bölgelerine veya aynı hizmet bölgesi içindeki alt hizmet grubu illerine, PDC'nin uygun olması durumunda, talep üzerine atama yapılabilir.
- İlgililerin alt bölgeye atanma talebinde bulunabilmesi için, atandığı tarihten itibaren fiilen bir yıl çalışmış olması şarttır.
2. Kendi unvan ve branşında A hizmet grubunda olmak şartıyla Ankara, İstanbul ve İzmir illerinde görev yapan personel doluluk oranı daha düşük olan A hizmet grubu illere, PDC'nin uygun olması halinde her zaman atanabilir.
3. İl merkezinden ilçe, belde ve köylere; ilçe merkezinden belde ve köylere, PDC ve kadronun uygun olması hâllerinde, atama dönemine bağlı olmaksızın atama yapılabilir.
4. Öğrenim durumu ve eş durumu nedeniyle atanmış olup da fiilen beş yıllık süreyi tamamlamamış olanlar talebi halinde bir defaya mahsus olmak üzere eski görev yerine veya eski görev yeri esas alınarak alt bölgeye atanabilir.

KARŞILIKLI YER DEĞİŞTİRME (md. 29)

Aynı hizmet bölgesi illerde aynı unvan ve branşta olanlar standardın uygun olması hâlinde karşılıklı olarak yer değiştirebilir.

ÇALIŞMA SÜRESİNE BAĞLI YER DEĞİŞİKLİĞİ (md. 31/A)

1. PDC'nin uygun olması halinde;
 - a) 6 ncı hizmet bölgesinde son atandıkları tarihten itibaren;
 - 1) 2 yıl görev yapanlar 6 ve 5 inci hizmet bölgesinin,
 - 2) 3 yıl görev yapanlar 4 üncü hizmet bölgesinin,
 - 3) 4 yıl görev yapanlar 3 üncü hizmet bölgesinin,
 - 4) 6 yıl görev yapanlar 2 nci hizmet bölgesinin,
 - 5) 8 yıl görev yapanlar 1 inci hizmet bölgesinin,
 - b) 5 inci hizmet bölgesinde son atandıkları tarihten itibaren;
 - 1) 4 yıl görev yapanlar 5 ve 4 üncü hizmet bölgesinin,
 - 2) 5 yıl görev yapanlar 3 üncü hizmet bölgesinin,
 - 3) 7 yıl görev yapanlar 2 nci hizmet bölgesinin,
 - 4) 9 yıl görev yapanlar 1 inci hizmet bölgesinin,
- C ve D hizmet grubu illerine hizmet puanı ve döneme bağlı olmaksızın atanabilirler. Ancak yukarıdaki hizmet bölgelerinde belirlenen süreden bir yıl fazla süre ile görev yapanlar A ve B hizmet grubu illere de atanabilirler.



Sevgili Dostlar!

Öncelikle Yüce Türk Milletine başsağlığı diliyorum.06.02.2023 tarihinde yaşamış olduğumuz deprem afeti bir kez daha acı gerçekleri gözümüze sokmuştur.

Televizyon ekranlarında yorumculardan hep duyarız bu tür hadiseler sonrasında; “bu yaşananlar bize ders olsun” diye,peki öylemi oluyor ders oluyor mu?,işte orası şüphe götürür mahiyette sevgili dostlar!

Semt pazarında meyve ve sebze alırken, lekesiz olmasına, ezik çürük olmamasına, gösterdiği itina ve dikkati, milletimiz maalesef ev alırken göstermiyor.

Banyosu şöyle olsun, mutfakı böyle olsun salonu aman geniş olsun derken asıl görünmez olan can alıcı hususu yani binanın depremsellik dayanımı ve yangın güvenliği şartlarını taşıyıp taşımadığını sorgulamıyor.

Gerçi hoş sorgulasa ne kadar etkili olabilecektir orası da ayrı bir handicap, âma binaların güvenli hale getirilmesinde bu tür taleplerin milletimizce çokça dillendirilmesi bu konuda bir güvenlik kültürünün oluşmasında öncü olacaktır diye düşünüyorum.

Yoksa tabi ki; bir konutun tasarımından ,zemin etüdün-

Salonu Mutfakı Geniş Olsun!

A Sınıfı İş Güvenlik Uzmanı
Ercan MATTAOĞULLARI



den, yapımından, insanların içine geçip ikamet etmeye başlamasına kadar, bina güvenliği, inşaat yapı malzeme güvenliği ile topografik etüdlerin en ince detayına kadar yasal mevzuat hükümleri çerçevesinde en başta imar ruhsatı veren,yapı denetimlerini yapan,yapı denetimlerinde alınan beton demir örneklerini inceleyip raporlayan,bina yapı denetim firmalarını ve yapı malzeme laboratuvarlarını denetleyen,yapının yani binanın zemine konumlandırılmasından tüm yapısal donatılarının ilgili yasal mevzuata uygunluğunu tasarlayan ve hayata geçiren mimari müellifi ve tüm mühendislik süreçlerinde söz sahibi olan teknik ekibin, şu yaşananlarda apaçık birinci derece sorumluluğu olduğu zaten aşikardır.

Sevgili dostlar!

Bize yani milletimize okullarda din dersi verildiği kadar dün dersi de verilmelidir.

Hatta bir tane Milli Hafıza Kurumu adı altında resmi bir kurum kurulmalıdır.Çünkü unutulana her felaket her zorluk her afet,her milli mücadele, gaffet uykusunu ve bu tür müessir olayların tekrarı sözkonusu olduğunda gaffeti de beraberinde getirmektedir.

Son yaşanan ve ülkemizi derin bir yas’a boğan bu depremde yakınlarını kaybetmiş hatta kimi yakınlarından henüz haber bile alamamış,depremin acısını,üzüntüsünü hatta öfkesini sıcaklığına iliklerine kadar hissedene bir HATAY’LI olarak çok fazla da bir kelam etmek istemiyorum.

Ancak rahmetli Muhsin Yazıcıoğlu’unun dediği gibi **“BU ÜLKEDEN DÜRÜSTLÜK BAŞA BELADIR VE O BELA BAŞIMIZIN TACIDIR”.**

anın, işinizi doğru yapmamanın hep ağır bedelleri olmuştur.Son yaşanan bu deprem felaketi de bu bedelin ne kadar ağır ve sonuçlarının ülkemiz adına ne kadar yıkıcı olduğunu göstermiştir.

Dünya’nın En Kaliteli Termal Suyu “Haymana suyu” şifa dağıtıyor..!

İstanbul Üniversitesi (İÜ) İstanbul Tıp Fakültesi Tıbbi Ekoloji ve Hidroklimatoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Zeki Karagülle de toplantıda, Haymana termal suyunun kalitesini bilimsel verilerle açıkladı.

Karagülle, Haymana kaplıca suyunun içeriğindeki karbonat, florür, krom, bakır, çinko, kalsiyum ve magnezyumun cilt için en ideal bileşme sahip olduğuna dikkati çekerek, “Haymana termal suyu cildi besleyen, gençleştiren özelliği ile dünyanın en iyi ve birinci suyu.” dedi.

Karagülle, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı döneminde de şifasından faydalanılan Haymana termal suyunun romatizmal hastalıklardan metabolizma hızlandırmaya kadar birçok sorunun çözümünde faydalı olduğunu vurguladı.

Haymana suyunun cilde ısıltı kazandırmanın yanı sıra yaşlanma karşıtı özelliğiyle de ön plana çıktığını aktaran Karagülle, “Haymana suyundaki çinko, krom ve bakır değerleri ile cilt fonksiyonunu desteklenir.



Cilde en iyi dengeyi sağlayan ve birbirini destekleyen mineraller kalsiyum ve magnezyum minerallerindeki orandır.” diye konuştu. .

Haymana suyunun faydaları..
Uluslararası Şifalı Su Kaynakları Araştırma Merkezinin 30 ülkeyi kapsayan çalışmasına göre, dünyanın en kaliteli termal suyu olan Haymana termal suyu,

pek çok faydasının yanı sıra ciltte yaşlanmayı geciktirme özelliği ile dikkati çekiyor.

En önemli geliri termal sularına gelen turizm olan Haymana’da 2 bin kişilik termal yatak kapasitesi bulunuyor. Ayrıca fizik tedavi merkezleri de bulunan ilçe bugünlerde “anti-aging” ve “wellness”

turizmi için de ilgi odağı haline geldi. Araştırmalara göre, tarih boyunca bölgeye yerleşenlerin suyunun şifasından yararlandığı Haymana, MÖ 25 yıllarında Romalıların şifa ve güzellik merkezi olarak kullanılmış.

Hem içilerek, hem de banyo kürü ile şifa veren Haymana suyunun bileşimi, bikarbonat, kalsiyum, sodyum, magnezyum ve karbondioksitten oluşuyor.

Haymana termal suyu, cildi gençleştirici, yaşlılık geciktirici özelliğinin yanı sıra romatizma, kalp ve kan dolaşımı, nevralji, solunum yolu, kadın hastalıkları, sinirsel ve kas yorgunluğu hastalıklarına iyi geliyor, içildiği takdirde mide, karaciğer, safra kesesi ve pankreas üzerinde olumlu etki yapıyor.

İlçede belediyeye ait Medrese ve Seyran kaplıcaları ile Cincime Sultan Termal tesisleri olmak üzere 3 kaplıca bulunuyor.



MİLLİ MÜCADELE VE UŞAK

Kurtuluş Savaşı, millî birlik ve beraberliğimize kast edenlere karşı sarsılmaz bir inanç ve kararlılıkla yürütülen en şanlı zaferimiz olarak tarihe geçti. Benzeri görülmemiş kahramanlıklarla kazanılan Kurtuluş Savaşı'nın ardından 29 Ekim 1923'te Türk milleti, Cumhuriyeti ilan ederek tüm dünyaya iradesine pranga vurulamayacağını gösterdi.

Cumhuriyeti kuran, Türk milletinin bağımsızlık mücadelesine önderlik eden Gazi Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere ecdadımız, Türk milleti üzerindeki gücün tek kaynağının ve tek sahibinin yine Türk milleti olduğunu ilan ederek tam bağımsızlığın temelleri atıldı.

Kurtuluş savaşının en kanlı mücadelesinin ve kahramanlıkların gösterildiği yerlerden biri olan Uşak'ın, Cumhuriyet tarihindeki rolü de oldukça ilginç, hem Kuvay-i Milliye meşalesinin ilk yakıldığı yerleşim bölgelerinden birisi, hem Kurtuluş Savaşı'nda kahramanlık göstererek tarihe geçen pek çok ismin memleketi hem de Kuvay-i Milliye'nin ilk hakim olduğu ya da işgal ettiği yerleşim birimi olan Uşak'ın ve Uşak halkının Türk Milletinin destanı olarak tarihe geçen millî mücadelesindeki payı azımsanmayacak derecededir.



nu olarak biliniyor. Ulubey Kanyonu, bölgedeki Banaz Çayı ve Ulubey Çayı boyunca uzanan bir ana kanyon ve buna bağlanan onlarca büyük yan kanyonları kapsar. Ulubey Çayı'nın, bu bölgeyi adeta saklı bir cennet konumuna getirdiğini söyleyebiliriz.

bey'e çok yakın olan Clandras Köprüsü ve Blaundus Antik Kenti'ni ziyaret edebilirsiniz.

Tüşcad Uşak ailesi olarak Cumhuriyetimizin 99. kuruluş yıl dönümünde başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere vatan toprağı uğruna fedakârlıkla

ğanın eşsiz manzaraları yerinde görmek adına bekliyoruz. Kalın sağlıcakla..



Büyük zaferin kazanılması sırasında "Ordular! İlk Hedefiniz Akdeniz'dir, İleri" emrinin Uşak'ta verilmesi, Yunan Başkomutanı Trikopis'in Uşak sınırlarında yakalanması ve Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün O'nu Uşakta esir almış olması da, Uşak halkına kahramanlıklarından dolayı ilahi olarak bahşedildiği bir nişan niteliğindedir.

Millî mücadele döneminde bu önemli kahramanlıklara ev sahipliği yapmış bu topraklarda Cumhuriyet değerlerini yaşatmak yeni nesillere aktarmak adına Cumhuriyetimizin 99. kuruluş yıl dönümünde Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği (TÜŞCAD.UŞAK) 29 EKİM Cumhuriyet Bayramı kutlamaları kapsamında sağlık çalışanları olarak Ulubey Kanyonu doğa yürüyüşünde bir araya geldik.

Uşak ilinde yazılan destanlar kadar doğanın cömertliği olan Ulubey Kanyonlarının güzelliğini diğer insanlar ile paylaşmak ve anlatmak gerektiği düşüncesindeyim. Uşak'ın Ulubey ilçe sınırları içerisinde bulunan Ulubey Kanyonu, ABD'de bulunan Büyük Kanyon'dan sonra dünyanın en büyük ikinci kanyo-

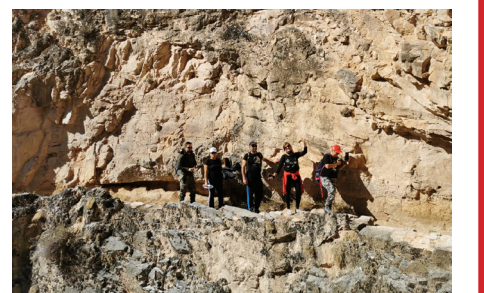
Uşak il merkezine yaklaşık 30 kilometre uzaklıktaki Ulubey ilçesindeki büyük kanyonun turizme kazandırılması adına son yıllarda önemli adımlar atılmaya devam ediyor. Son olarak bölgeye yapılan cam terasın oldukça ilgi çektiğini ve pek çok kişinin uğrak alanlarından biri haline gelmesine sebep olduğunu söyleyebiliriz.

Eşsiz bir manzaraya sahip olan kanyonun uzunluğu 77 kilometreyi, derinliği 140 ila 170 metreyi bulurken, genişliği ise yer yer 100 ila 500 metre arasında değişiyor. Kanyonun zemininde bulunan kum taşı ve granit gibi sert kayalıklar, zamanla erozyon ve hava akımı nedeniyle bugünkü halini almış. Konumu ve derinliği sebebiyle bu alanda yamaç paraşütü yapmak da mümkün olabilir. Yakın gelecekte bu tarz aktivitelerle canlanan Ulubey Kanyonu, beraberinde pek çok doğa dostu turistin ilgisini üzerine çekiyor.

Kanyon boyunca antik dönemlerden kalma su kanalları, kaya mezarları ve mağaralar seyredebilirsiniz. Ayrıca Hristiyan Montanizm tarikatının merkezi olan Pepouza Antik Kenti de kanyonun içerisinde. Ayrıca yine Ulu-

mücadele eden gazilerimizi minnetle yâd ediyor, şehitlerimizi rahmet ve minnetle anıyor, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'mızı kutluyoruz

Cumhuriyetin yılmaz bekçileri olarak ilelebet yaşaması için çalışmaya ve üretmeye yılmadan devam edeceğiz. Yürüyüşümüze katılan gönül dostlarına ve emeği geçen can yarenlere teşekkür ederiz. Sağlık camiasının cefakar gönül dostlarını kahramanlıkların yaşandığı ve do-



Tüsçad Uşak'ta



Uşak şubemizi ziyaret ederek sağlıkta çalışanlarımızla bir araya geldik. Uşakta yapılması planlanan toplu konut arazileri gezilerek fikir alış verişinde bulunuldu. Sağlıkta çalışan arkadaşlarımıza bölgenin en güzelini, en kalitelisini en uygun fiyata edindirme gayreti ile çalışmalara başlamış bulunmaktayız.

Şube yöneticilerimizin gayretleri ve sağlıkta çalışanların derneğimizi sahiplenmeleri güzel işlerin yapılacağına habercisi gibiydi. Planlamalar ile ülkemizin dört bir köşesine yapılacak olan geziler, ekonominize katkı olsun diye yapılacak olan indirim anlaşmaları ve her şeyden önemlisi de en büyük hedefimiz ve arzumuz olan sağlıkta

çalışanlara yapılacak olan sosyal tesisin planlanması. Aidiyetlik ve meslektaşlık olgusunun iyice kaybolduğu sektörümüzde bu yapılara her zamankinden daha fazla ihtiyacımızın olduğunun bilincindeyiz. Bizler yapıyı oluşturduk bundan sonraki süreç sizlerin de derneğimize sahip çıkarak bizlerin yanında olmasıdır.

Uşak yönetimi olarak sağlıkta çalışanları bir arada tutmak adına etkinlikler yaparak sizlerin yanında olmaya gayret göstermekteyiz.

Kurum ziyaretleri ve moral geceleri ile birlik ve beraberliğimizi tesis etmeye ve dostluklarımızı diri tutmaya çalışıyoruz.



Uşak Sağlıkta Çalışanları Derneği yönetimi olarak Uşak Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü görevine atanan Sn. Hacı Tevfik Özdemir'e hayırlı olsun ziyaretinde bulunarak, yeni görevinde başarı dileklerinizi ilettik. İl müdürümüz ile sağlık çalışanlarına yönelik spor

faaliyetleri için istişare de bulunduk. İl müdürümüze ve ekibine misafirperverliklerinden dolayı teşekkür .

Tüsçad Uşak şube yönetimi olarak Uşak Eğitim ve Araştırma Hastanesi Başhekimliği'ne

atanan Sn.Doç.Dr. İsmail Kaya'yı makamında ziyaret ederek hayırlı olsun dileklerinizi ilettik. Destek ve kalite hizmetleri müdürü olarak atanan Hüseyin Altıntaş'a yeni görevinde başarılar diler, tüm sağlık çalışanlarına zor işlerinde kolaylıklar dileriz.



Türkiye'nin Derneği Tüsçad Diyarbakır'da..



Şube ziyareti için geldiğimiz Diyarbakır'da yüreği güzel, gönlü güzel dostlarımızla dolu dolu bir gün geçirdik.

Güzel ülkemizin güzel şehri Diyarbakır doğal güzelliği, misafirperverliği ve gelişmişliği ile göz dolduruyor. Bizlerde bu güzel ilimizin sağlıkta çalışanlarına fayda sağlayabilmek adına var gücümüzle çalışmaya gayret ediyoruz. Tüsçad Diyarbakır şube olarak sağlıkta çalışanlarımıza değer veriyor en iyinin sahibi



olmalarını istiyoruz. Yapacağımız etkinliklerle yanlarında olmaya ve birazcık olsun stresli çalışma ortamlarından uzaklaştırarak nefes aldirmaya gayret göstereceğiz. Yaptığımız indirim anlaşmaları ile ekonomilerine katkı sağlamaya çalışacağız.

Hepimizin ihtiyacı olan konutlar ve sosyal tesisler yaptırarak aidiyetlik olgusunu güçlendirmeye çalışacağız. Siyaset yapılmadan, sendikal taraf olmadan sivil toplum kuruluşu



nasıl olur onu yaşatacağız. Makam mevki, tayin terfi değil sadece hizmet nasıl üretilirin resitalini sunacağız.

Diyarbakır şube, birbirinden güzel etkinlikler ve ses getirecek projelerle geliyor.. Yürekleri sağlıkta çalışanlar için atan şube yöneticilerimizin hepsine ayrı ayrı teşekkür ediyor, zor işlerinde kolaylıklar diliyoruz..

Zencefil limon çayının faydaları nelerdir?

Özellikle kış aylarında baş gösteren soğuk algınlığı semptomlarından kurtulmak için bitkisel çaylara yöneliriz. Bu şifa depoları hem pratik bir şekilde hazırlanması hem de bağışıklık sistemini güçlendirici olması yönüyle kurtarıcı rol oynar. C vitamini kaynaklarının başında gelen limon da bu şifa depolarından biridir.

- Kolajen eksikliği belirtileri
- İzlerken büyüleneceğiniz şimdiye kadar yapılmış en iyi bilim kurgu filmleri
- Yaşa göre boy kilo endeksi hesaplama nasıl yapılır?
- Öksürüğe iyi gelen şeyler
- Tansiyonu ne düşürür?
- Vücut yağ oranı nasıl hesaplanır, formülü nedir?

Doğal bir antioksidan kaynağı olan zencefil ve limon karışımı pek çok hastalığın tedavi edilmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle zencefilli limon çayı soğuk kış günlerinde vücut ısını arttırmakta ve vücuttaki toksinlerden kurtulmamızı sağlamaktadır.

Zencefil limon çayı faydaları, Zencefil limon çayı nasıl yapılır, Zencefil limon çayı neye iyi gelir, Zencefil limon çayı nasıl demlenir, Zencefil limon çayı zayıflatır mı, Zencefil limon çayı tarifi, Zencefil limon çayı adet söktürür mü, Zencefil limon çayı ne işe yarar? Zencefilli limon çayı hakkında merak edilenlere tüm detaylarıyla haberimizin devamında ulaşabilirsiniz.

Zencefil Limon Çayı Faydaları
Vücudun bağışıklık sistemine doğal bir katkı sağlayan zencefil limon çayı, mutfaklarımızın olmazsa olmazıdır.

Özellikle solunum yolu hastalıklarında tüketilen zencefil çayı, birçok hastalığın şifa kaynağıdır.

İşte, zencefil çayının faydaları:

- Mide bulantısını dindirir.
- Vücut ısını artırır.
- Toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar.
- Adet döngülerindeki ağrıları azaltır.
- Düzenli tüketiminde metabolizmayı hızlandırır.
- Kas ağrılarını dindirir.
- Kolesterolü düşürerek, pıhtılaşma riski azaltır.
- Kan şekerini dengeler.
- Şişkinlik ve hazımsızlığa iyi gelir.
- Vücutta baş gösteren kronik ağrıların önüne geçer
- Kilo alımını engeller.
- Eklem ağrılarını azaltır.
- Mantar enfeksiyonuna karşı koruyucudur.
- Kolon kanseri ve kabızlığı önleyicidir.
- Nefes darlığına iyi gelmektedir.
- Cildi yenilemeye yardımcı olur.

Zencefil Limon Çayı Nasıl Yapılır?

Öncelikle zencefil çayının demlenip acı tadını çaya vermesi için sabırlı olmamız ve en az 5 dakika beklememiz gerekmektedir. İşte detaylarıyla zencefil limon çayı yapımı: Zencefil limon çayımızı hazırlamak için bir sarımsak dişi boyutlarında taze zencefil yeterli olacaktır. Öncelikle elimde bulunan taze zencefili bol su ile durulayın.

Kabuklarını soyduktan sonra 4 ila 6 dilim kesin. Orta boy tencereye iki bardak su doldurun ve zencefil dilimlerini tencereye atın. Kısık ateşte 10-20 dakika kaynatın.

Demleme işlemi bittikten sonra limon dilimleri ya da taze sıkılmış limon suyu eklenir. Toz zencefil ile hazırlamak istiyorsak; Aroma yönünden toz zencefil taze zencefile oranla çok daha güçlü tada sahiptir. Bu sebeple miktarının iyi ayarlanması son derece önemlidir.

Kaynayan suyun içinde 2 çay kaşığı toz zencefil eklenir ve ortalama 5-10 dakika demlemeye bırakılır. Daha sonra limon suyu ya da limon kabukları eklenir. Burada önemli olan detay ise her bir bardak su için 1 çay kaşığı zencefil kullanımıdır.

Zencefil Limon Çayı Neye İyi Gelir?

Yüksek C vitamini oranına sahip olan limon ve doğal antioksidan kaynağı olan zencefili karıştırarak hazırlanan zencefil limon çayı, tam anlamıyla bir iltihap savardır. Yani vücut bağışıklığının güçlendirmesinde savaşçı rol alır ve vücuttaki iltihapları giderir.

Özellikle kadınların regl döngüsünde yaşadığı sancıları gidermede etkin rol oynar. Özellikle soğuk algınlığının baş gösterdiği rahatsızlıklarda zencefil limon çayı, ilk başvurulması gereken alternatif tedavi seçeneklerinden biri olmalıdır.

Zencefil Limon Çayı Nasıl Demlenir?

Zencefilin acı çay tadının salınması için özellikle sabırlı bir şekilde demlenme yapılması gerekmektedir. Zencefil limon çayının demlenmesi için 5 ila 10 dakika kadar beklememiz kâfidir. Demlendikten sonra bal ya da limon karışımı eklememiz gerekmektedir.

Zencefil Limon Çayı Zayıflatır Mı?

Özellikle kilo sorunu olanların bitki çaylarına yöneldiğini görürüz. Bitkisel içerikli bu çaylar metabolizma üzerinde

olumlu etkilere sahiptir. Zencefil limon çayı da bu bitki çaylarından biridir. Metabolizma hızını artırır ve yağ yakımını hızlandırır. Kalori kaybına sebebiyet vererek ideal kilonuza ulaşmanızı sağlar.

Zencefil Limon Çayı Tarifi

Zencefil limon çayının hazırlarken 1 kök taze zencefil ve 1 limon yeterli olacaktır. Kabuğu soyulan taze zencefilleri dilimlendikten sonra önceden kaynayan suyun içine atın. 10 dakika kadar demlenmesini bekleyin ve ardından limon suyunu ekleyin.

Zencefil Limon Çayı Adet Söktürür Mü?

Özellikle regl döngüsünde baş gösteren ağrı ve kasılmalar çoğu zaman kadınların korkulu rüyası olmaktadır. Adet söktürücü doğal bitki çaylarından biri olan zencefil limon çayı oldukça hızlı gösterir. Özellikle regl öncesinde tüketilmesi halinde regl döngüsünü düzene sokacaktır. Kasları rahatlatan bu bitki çayı adet döneminizin ağrısız geçmesine yardımcı olacaktır.

Zencefil Limon Çayı Ne İşe Yarar?

Hastalıklardan koruyucu etkisiyle oldukça rağbet gören zencefil limon çayı, gribal enfeksiyonların baş düşmanıdır. Vücut korumasını aktifleştiren bir yapıda olan bu bitkisel çayın en önemli faydalarından biri vücut üzerindeki ağrı mekanizmasına hâkim olmasıdır.

Diş ağrısından, regl ağrısına kadar geniş bir ölçekte doğal ağrı kesici görevi gören zencefilli limon çayı, ayrıca doğal bir antibiyotiktir.

YİNE DEPREM.. YİNE YIKIM.. YİNE ACI..



Deprem kuşağındaki ülkemizde yüzyılın felaketi bu sefer Kahramanmaraş merkezli ve 10 ili vurdu. Yıkıcı etkisi çok fazla olan ve 500 atom bombası etkisi

yaratan bu felakette binlerce vatandaşımız hayatını kaybederken çok sayıda vatandaşımızda yaralı olarak kurtulmuştur. Acımız büyük, kelimeler

kıfayetsiz ve tarifi imkânsız. Rabbimizden tek istediğimiz bu ve benzeri acıların bir daha yaşanmaması. Yetkililerden istediğimiz ise bu son ders olsun, rantı, oy

kaygısını, adam kayırmayı bir kenara bırakıp bu gibi insan kaynaklı yıkımlara son verilmesi.

TÜSÇAD UMUT IŞIĞI YARDIM MALZEMELERİ DEPREM BÖLGESİNDE.



Deprem olduğu andan itibaren sağlık çalışanları canla başla sahada çalışırken bizlerde deprem bölgesindeki halkımıza yardım eli uzatmaya çalıştık.

Resmi kurumlarımıza ulaştırılmak üzere derneğimize sağlıkçı arkadaşlar tarafından getirilen yardım malzemeleri iki posta olarak gerekli yerlere teslim edilmiştir. Ülke olarak

seferber olduğumuz bu felakette yaraların daha hızlı sarılabilmesi için canla başla çalışılıyor.



Teşekkürler Türkiye!

Hepimizi yaralayan yüzyılın felaketinde doğu batı, dil din hesabına girmeden yediden yetmişe seferber olan herkese yürekten teşekkürler.. Kumbarasını kırarak tüm parasını bağışlayan küçücük yüreklere, ihtiyacı olduğu halde maaşını bağışlayan 80 yaşındaki teyzemize, sabaha kadar ağlayarak dua edenlere, Afad'a, tüm sağlık camiasına, silahlı kuvvetlerimize,

emniyet mensuplarımıza, itfaiye ekiplerine, kavgayı bir kenara bırakan siyasilere, devlet yetkililerimize, vasıflı vasıfsız tüm bedenini ortaya koyarak yardıma giden vatandaşlarımıza, sivil toplum kuruluşlarına, yardım eli uzatan tüm dünya ülkelerine, elleri dua için kalan tüm insanlığa yürekten teşekkür ediyor şükranlarımızı sunuyoruz. Bu ders, sayfa sayfa okutulan dersin

son sayfası olsun, herkes kendine düşen dersi alsın.

Dayanıklı binalar, gerekli cezalar ve kontroller tekrar resetlensin ve deprem kabus olmaktan çıksın artık. Hayatını kaybedenlere birkez daha Allah'tan rahmet, yaralılarımıza acil şifalar, umutla bekleyen halkımıza da müjdeli haberler diliyoruz. Allah hepinizden razı, yar ve yardımcımız olsun..



Geçmiş Olsun Türkiyem!

Kahramanmaraş merkezli meydana gelen ve 10 ilimizi etkileyen yüzyılın en büyük felaketi binlerce vatandaşımızın hayatını kaybetmesi-ne ve yaralanmasına sebep olmuştur.

Depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet, yaralılarımıza da acil şifalar diliyoruz. Tüm ülke olarak yastayız, kelimelerin kıfayetsiz kaldığı noktadayız.

Yaraların sarılması ve ülke olarak ayağa kalkabilmek için yediden yetmişe herkesin elinden gelen gayretin gösterdiği bu felakette suçlu olanlarında en ağır bir şekilde cezalandırılması en büyük beklentimizdir.

Onca uyarılara rağmen hala bu derece yıkımların olması cezasız kalmamalıdır. Masum vatandaşlarımızın hayatını kaybetmeleri hiçbir yetkilinin açıklayabileceği bir durum değildir.

Yıllardır sayfa sayfa okutulan deprem hatırlatmaları kimseye ders olmamış kimse dersini çalışmamış ve herkes sınıfta kalmıştır. Maa-lesef bu olayın sınıf tekrarı, giden canların da telafisi yoktur.

Deprem kuşağındaki ülkemizde bu yıkım bir milat olmalı, bütün önemsiz işleri, siyasi kavgaları, ticari hesabı bir kenara bırakıp gerek görülen tüm yapılar yıkılıp ülke yeniden inşa edilmelidir. Vatanseverlik, hizmet ve vicdan bunu gerektirir.

İmar komisyonlarında manav, bakkal, öğretmen, doktor değil, mimar mühendis, şehir plancıları, harita mühendisleri olmalı. İmar işlemlerinde para değil insanlık öne çıkmalı. Eline masum insanların kanı değmiş para mütezzelleri tespit edilmeli ve acilen görevden el çektirilmelidirler. Belediyelerde emsal artırım, ruhsatın rasgele kesilmesi, olmayacak yerlere imarın açılması, siyasi rant ve liyakatsiz yöneticiler elekten geçirilmeli ve giden canların hesabı sorulmalıdır.

İMAR BARIŞI VATANA İHANETTİR.!

Her seçim öncesi hem para hem de oy hesabı yaparak binlerce saçma sapan yapılara af çıkartıp ruhsat verenlerde bunca masum insanın vebalı vardır.

Bu ülke popülist yaklaşımlardan, göz yummalardan, aflardan, adam kayırmalardan daha ne kadar çekecek. Deprem değil çürük binalar öldürüyor, kader değil ihmal öldürüyor.

Siyasi gücünü arkasına almış ve Belediyeleri doldurulmuş en iyiyi ben bilirim diyerek burundan kıl aldırmanın bazı yetkililer, gözünü para hırsı bürümüş ve doymak nedir bilmeyen bazı müteahhit bozuntuları derhal tespit edilmeli ve tüm yetkiler ellerinden alınmalıdır.

Ezcümle; imar barışı oldu diye de oy veren tek dünya ülkesi de biziz kime ne diyelim...

KANAYAN YARAMIZ SOSYAL TESİS

Elazığ'da sağlıkçılara sosyal tesis diye bir şey duydu-nuz mu duymadınız tabi ki

Birçok meslek grubunun hemen hemen her ilde olmaz-sa olmazı sosyal tesisi var. Ne yazık ki sayısı milyonları bulan sağlık çalışanları Elazığ'da bundan mahrum. Günü birlik kalınabilecek bir sosyal tesis olmaması sizce de kayıp değil mi?

Bu mesele çok da zor olmasa gerek mesela doğa hari-kası Sivrice ilçemiz var. Burada yine birçok kurum per-sonelinin rahatlıkla gittiği sosyal tesisleri var. bura da sağlık çalışanları için bir sosyal tesis yapılması yerinde bir karar olur düşüncesindeyim.

Sağlıkçılara çalışanları için Sivrice ilçemizde yapılacak sosyal tesisin ilçeye çok büyük

değer katacağı unutulmamalıdır.



Yöre esnafına katkı sağlayacak bu tesisle birlikte sağlık çalışanlarımızın rahat bir nefes alacağı, stresten uzak, keyifli bir ortamda aileleri ile çaylarını yudumlayıp bir nebze olsun rahat edecekleri bir sosyal tesis sağlık çalışanlarına çok görülmemelidir.

Biliyorsunuz bu işler yazmakla çizmekle, yarım yamalak sözlerle, baş sallayarak bir bakalım demekle olmuyor. Her işte olduğu gibi birilerinin elini taşın altı-

na koyması Elazığ'daki sağlık camiasına böyle bir tesisi kazandırması gerekir.

Bu noktada tabi ki iş ilk başta bize sonra da yerel yöne-ticilere düşüyor....

Eğer biz bu ihtiyacımızı yerel yönetimlere adam akıllı anlata bilir ve onları bu konuda ikna edebilirsek Elazığ'ın tabiri ile bizden babayıgidi yok demektir. Bu tesisin kurulup faaliyete geçmesi güzide şehir Elazığ'da zaten bir sıfır geride olan sağlık çalışmalarını onure edecek değerli olduklarını hissettirecektir.

Aslına bakarsanız çok geç kalmış da sayılmayız...

Çoğu zaman birlikteliğin verdiği kudretle birçok cana şifa olan ellerimiz umut ediyoruz ki sosyal tesis kapı-larını açacaktır. Unutulmamalıdır ki birlikten kuvvet doğar...Sağlıkla kalın selamlar

Türkiye'nin Derneği Tüsçad

Elazığ'da..



Gücümüze güç katmak, birlik bera-berliğimizi pekiştirmek ve her yerde sağlıkta çalışanların yanında olabil-mek için yollardayız..

Çok verimli görüşmelerin, hesapsız dostlukların ve hizmet için çarpan yüreklerin buluşmasından herkese selam olsun..

Elazığ şubemizin yöneticileri ile yap-tığımız toplantı bizlere gelecek adına çok güzel bir umut oldu. Arkadaşların her birindeki heyecan, inanmışlık ve fayda sağlayabilme gayreti hepimiz için ayrı bir değerdir. Gezilerimiz, in-dirim anlaşmalarımız, etkinliklerimiz ve yapılması planlanan toplu konut

projelerimiz gibi üyelerimize hizmet-lerimiz olacaktır.

Birlik ve beraberliğin tesis edilecek olması, meslektaşlık olgusunun tek-rardan hayata geçeceği dernek faali-yetlerimiz tek çatı altında olmamızı sağlayacaktır.

İki gün boyunca Diyarbakır ve Ela-zığ'da bizlere göstermiş oldukları ilgi, alaka ve misafirperverliklerinden do-layı yüreği güzel dostlarıma ayrı ayrı teşekkür ediyor, saygılar sunuyorum.. İyi ki varsınız..



Tüsçad Elazığ Şubesi Deprem Bölgesinde

Tüsçad Elazığ Şubesi olarak Deprem bölgesi olan Adıyaman ilimize sağlık çalışanlarının bizlerde elimizden geldiği kadar yardım etmeye çalıştık.

Tüm insanlığın seferber olduğu bu büyük afette yaraların tez elden sarılması için herşey ortaya konulmaktadır. Elimizden gelen yardımları ve dualarımızı gönderiyoruz.

Depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza Allah'tan rah-met, yaralılarımıza da acil şifalar diliyoruz. Tek temennimiz bir daha bu acıların yasanmaması.



Tüsçad tarafından "Mustafa Çalışkan" Kütüphanesi Açıldı.

Hastanemizde sağlık memuru olarak görev yapmaktayken vefat eden personelimiz Mustafa Çalışkan adına açılışı yapılan kütüp-hanenin açılışı Kamu Hastaneleri Hizmetleri Başkanı Uz.Dr.Nülüfer KILIÇ, Personel ve Destek Hiz-metleri Başkan Yardımcısı İsmet ERDEM, Hastane idarecilerimiz,-

Tüm Sağlıkta Çalışanlar Derneği Elazığ Şubesi (TÜŞÇAD ELAZIĞ) yöneticileri ve Mustafa Çalışkanın eşi ve çocuklarının katılımıyla gerçekleştirildi.

Kütüphanenin açılışında emeği geçen TÜŞÇAD ELAZIĞ yönetici-lerine teşekkür ederiz.

TÜSÇAD GEZİYOR...

ANKARA TURU

10 Kasım haftasında Cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ü Anıtkabirde ziyaret ederek saygımızı ve dualarımızı ilettik. Bizlere bırakmış oldukları her köşesi cennet vatanda Atamızı, vatan uğruna toprağa düşmüş tüm ecdadımızı ve gazilerimizi şükranla ve özlemle yâd ediyoruz.

Anıtkabir ziyaretimiz sonrasında Başkentimizin tarihi ve turistik yerlerini de sağııkta çalışan arkadaşlarımızla gezerek güzel bir günü anılarımıza eklemiş olduk.

Tüm Sağııkta Çalışanlar Derneğı olarak üyelerimizle güzel anılar biriktirebilmek ve birlik beraberlik olgusunu diri tutabilmek adına tüm gücümüzle destek olmaya gayret ediyoruz. Kaybolmaya yüz tutmuş olan meslektaşlık duygusu ve birlik beraberlik Derneğimiz sayesinde yeniden yeşermeye başlamıştır. Bu ateşini biz yaktık sizlerden destek bekliyoruz. Nice güzel günler sizlerin olsun.



Eskide kalan, daha önce yapılmış günümüzde yapılmamaya yüz tutmuş ne varsa bizler için Nostaljik durumundadır.

Bursa ilinde görev yapan sağııkta çalışanlar olarak Balıkesir'den Kütahya'ya gitmekte olan yolcu treni ile yapılan 1 saatlik yolculuk bizleri geçmişe götürdü.

Belki birçoğumuzun en son çocukluğunda binmiş olduğu tren bizlere iyi geldi. Çocuklar gibi şen, gençler gibi heyecanlı ve bir o kadar da mutluyduk.

Tüsçad ailesi olarak bu imkânları sunarak makam mevki gözetmeksizin her çalışmanı eşit seviyede görmek ve hizmet etmek tarif edilemez bir hazzdır.

NOSTALJİK TREN

Çaya Limon Dilimi Ekleme Sağııklı Mı?

Limon, vitamin, mineral ve antioksidan bakımından zengindir. Yüzyılı aşkın senedir tıp ve güzellik sektöründe kullanılmaktadır. Bugün limonun vücudu detoksifiye ettiğine inanılmaktadır. Bu sebeple kilo vermek ve formunu korumak isteyenler tarafından kullanılmaktadır. Limonu çayla birlikte tükettiğinizde de birçok vitamini almanızı sağlamaktadır.

Cilt Sağıığını Koruyabilir
Bağıışıklık Sistemini Destekleyebilir
Stresi Azaltabilir
Kan Şekerini Düzenleyebilir
Kalp Sağıığını Koruyabilir
Migrenin Etkisini Azaltabilir
Antikanser Özelliğine Sahiptir
Böbrek Taşlarını Önleyebilir.

Birçok kişi bu sebeple limonlu çay faydaları hakkında araştırma yapmaktadır. Biz de bu içeriğimizde limonlu çay faydalı mı sorusunun cevabını ele aldık. Aynı zamanda limonlu çayın zararlarına, zayıflatıp zayıflatmadığına ve limon

çayın nasıl yapıldığına da değindik. Limonlu çay neye iyi gelir diyorsanız, bu karışım cilde iyi gelebilmektedir. Ölü deri hücrelerini yok ederek cildin yenilenmesine yardımcı olabilir. Yüzü gençleştirmeye yarayan özelliklere sahiptir. Büzücü özellikleri ile cilt için süper gıdalar arasında yer almayı başarır.

Ayrıca sivilce, akne ve egzama gibi rahatsızlıkların üstesinden gelmenize yardım edebilir. Bununla birlikte genel cilt sağıığını iyileştirebilir. Bağıışıklık Sistemini Destekleyebilir Bağıışıklık sistemini desteklemesi de limonlu çayın faydaları arasında yer alır. Limon, C vitamini, B6 vitamini, potasyum ve magnezyum açısından zengindir. Tüm bu unsurlar bağıışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olabilir. içeriğinden dolayı sindirimi geliştirebilir.

Türkiyenin Derneği Tüsçad Yalova'da

Yalova şubemizin değerli yöneticileri ile bir araya gelerek Yalova'daki sağlıkta çalışanlar için neler yapabiliriz konuştuk. Dernek çalışmalarına hız verilmesi ve fayda sağlayacak tüm oluşumlara destek verileceğinin heyecanı bizi ziyadesiyle mutlu etmektedir.

Kurum yöneticilerimizi de ziyaret ederek hem dernek faaliyetlerimiz hakkında hem de sağlıkta çalışanlar için birlikte nelerin yapılabilineceği konusunda fikir alışverişinde bulunduk. Bizlere gösterilen ilgi ve alakadan dolayı yöneticilerimize teşekkür ediyor zor işlerinde kolaylıklar diliyoruz.

Güzel şehrimizin güzel insanları olan tüm sağlıkta çalışanların daha güzeli ve daha iyiyi hak ettiğini biliyor ve tüm gücümüzle onlar için çalışıyoruz. Çalışma şartlarının zorluğunu

biliyor hayatlarını kolaylaştırabilmek için mesai harcıyoruz. Eğer bu yolda birazcık olsun dokunuşlar yaparak fayda sağlayabiliyorsak bundan da mutlu olacağımızın bilinmesini

istiyoruz. Canlarımızı emanet ettiğimiz tüm çalışanlarımıza dernek olarak en üst düzeyde hizmet etmek bizim önceliğimizdir. Daha yapacak çok iş gidilecek çok yolumuz vardır. Ya-

lova'daki sağlıkta çalışan arkadaşlarımız birlik ve beraberliğiniz daim, ömrünüz sağlıklı olsun.



Yalova 112 Acil Sağlık Hizmetleri Başhekimini Dr.Cesim Solhan'ı makamında ziyaret ederek güzel bir sohbet gerçekleştirdik..

Göstermiş oldukları yakın ilgi ve alakadan dolayı tekrardan kendilerine teşekkür ediyor, yeni görevlerinde başarılar diliyoruz..



İnsanı uyandığına pişman eden bir sabahtı!

Tarkan YILMAZ
Sağlık Memuru



O andan itibaren her şey rutinin dışına çıkmış olanları sindirmeye çalışırken bir yandan da koşturmacasına kapılmıştık. İlk gönüllüler yoldaydı, arkada kalan herkesinde gönlü buruktu. İnsanlar keşkelerini mahcubiyetlerini içlerinden geçiriyorlardı. Burada yapılacak işler vardı ve bizimde hemen ilk fırsata yola revan olmamız ve insanlık namına bir tuğla sökmemiz gerekiyordu. Çoğu işte bir tuğla koyulur , çorbaya biraz tuz atılırdı ama bu iş biraz farklı acıyı azaltmak enkazı hafifletmek gerekiyordu.

Nihayet sıra bize gelmişti. Orada bulunan ekiplerimiz ciddi anlamda zora girmiş işler tahmin edilenden daha zor olduğu için bir el atmak gerekmişti. Hemen üçlü bir ekip kurduk bir ambulansı bütün gereklilikleri tahmin etmeye çalışarak ve sahadan aldığımız bilgilerle tıka basa doldurduk. Son malzemeyi bile sıkıştırarak koyduk. Telaşı bir gün öncesinden başladığı için neredeyse yolun başında iken yorgun ve uykusuzduk. Yolumuz çetindi. Yol başı başına bir iş gibiydi. Erzurum, Bingöl, Çat kar kış derken güzel bir güneş umutlarımıza tercüman olur gibiydi. Biz umuttuk o umuttu.

Çattan sonra çatlaklar çukurlar artık sürpriz değildi. Adıyaman Gölbaşına girdikten sonra mahşer kelimesi beynimde yankılanmaya başladı. Artık gerçek karanlığın içinden korkutucu bir hale bürünüyordu. Enkaz çalışmaları , varilleri ateşe vermiş depremzedeler yakınlarını ölü veya diri bir bekleyiş içinde gönüllüler her yana sığınmış durumda. Vinçler kepçeler sıra halinde bir enkazı bitirip diğer canlara ulaşma telaşında. Herkeste bir umut bir çaba. Biz ise yolun bozukluğu ve tıkanmışlığının stresi yanında bütün bunları izlemek durumundayız. Gidecek yerler var ama yol yol vermiyor.

Adıyaman'dayız Acil Çağrı Merkezinin önünde ki oluşturulan komutadayız. Gerçekten bir kaos var kaosu içinde büyük bir emek ve fedakarlık var. İşler mucizevi bir şekilde idare olunuyor. Komuta çadırına giriyoruz. "Arkadaşlarımıza bir çadır kurmaya geldik mümkünse elektrik olan bir yerde ısınmayı da sağlamak istiyoruz." Kurtuluş savaşı ortamı gibi ellerde fenerler telefon ışıkları telsizler. Acı gülüşmeler. "Abi eğer elektrik bulursan sana duca oluruz; yoksa böyle çalışmayı romantik olsun diye seçmedik" İçerleniyorum elektriki bulacağım diyorum.

Hemen girişte AÇM binasının sensör ışıklarının yandığını gördüğüm için oraya yöneliyoruz. İçeriye uzatma kablosu attığımızda bir fan takıp çalıştığını görüyoruz. Herkes gerçekten elektriki yeniden bulmuş gibi hissediyor ekibimizde. 112 birimlerimiz biz çadır kurup ısıttıktan sonra geldi. Çadırı üstelik birde içinde elektriki ve döşek ve divanları görünce mutlu oluyorlar. Çünkü 4 gündür hiç kimse ayağını uzaatacak yer bulamamış. Banyo Tuvalet zaten lüks sayılıyor. Çöpler yığıldıkça yığılmaya devam ediyor. Her yerde salgın riski çöktan başlamış. Cenazeler taşınmaya başlamış çünkü.

Çok terledik ben üzerimi değiştirmek zorunda kalıyorum çok soğuk ter buz gibi oluyor.

Maraş'a gitmek zorundayız. Hiç gecikmeden ama şoförümüz artık hem yük taşıyor hem araç kullanıyor dayanacak gibi değil. Benim uykum kaçtı mı gelmez arabayı ben kullanayım diyorum. Abi sen manuel kullanabiliyor musun ? Hayır ama artık kullanabiliyorum. Biz millet olarak sıkıştığımız zaman herşeyi yaparız diyorum. Öylede oluyor Maraş'tayız. Arkadaşlarımız istirahat saatinde saat 5 civarları onları bulamıyoruz. Komuta yine aynı ama nispeten burada bir düzen var.

Komuta sabah 8'e kadar çadır kuramayacağımızı söylüyor. Ekip değişince karar verilecekmış uyumaya karar veriyorum iki gündür yorgunum. Arkadaşlarım çoktan uyumuş kenarlarına sıkıştım yok gelmiyor giden uykum kabusun içindeyim işte daha derin bir uykumu var derken dışarıda adım zikrediliyor. Demek ki tanıdık birileri var çıkıyorum ekip plakayı görmüş görevden geliyor. Öyle sarılıyorlar ki . Babamı görsem bu kadar sevinmezdim diyor biri. Duygulanıyoruz. Öyle yorgun ki herkes bizde.

Anlatıyorlar bitmiyor anlatacakları sabaha kadar uyanık olan herkes birbirimizle bir şeyler konuşuyoruz. Olması gerekenleri ve imkanlarımızı değerlendiriyoruz. Dönem arkadaşısıyla karşılaşırım okuldan, şaşkınlım onun burada olduğunu bilmiyordum. Kahramanca çalışıyor herkes. Araçlarına bir oraya bir buraya yığılıyor dinlenme sırasındakiler. Evdeki yatak gibi değil oturarak uyumak beşinci gün ve hep böyle uyuyorlar.

Çadırı kurana kadar bütün ekipleri buluyoruz. Sonra çadır ama ben tansiyon hastası adam tabii ki artık kafam uğulduyor. Hala uyumadım ve uyumaya vaktim yok. Herkese moralleri dağıttık hadi Hataya gidiyoruz.

Hatay'dayız tabii ısınlanmadık. Yolda o sahneleri göre göre gidiyoruz. Trafik gittikçe tıkanıyor yollar bozuk çatlak . Ekiplerimizi buluyoruz. Düzen biraz daha iyi burada yine sorun tuvaletler. Bunca insan için tuvalet konfor değil ihtiyaç diyoruz. Orada pek bir işimiz yok getirdiklerimizi bırakıyoruz düzen kurulmuş rahatlıyoruz. Vedalaşıp Kilis yoluna doğru ilerliyoruz. Kilis fazla yıkılmamış beş n bina ve 35 deprem şehidi var orada da ama her yer kapalı evler bombuş. İki deprem üst üste olunca hasarsız bina kalmıyor. Tespitler yapılmadan travma atlatılmadan kimsenin eve girmeye niyeti yok.

Hızlı bir turdan ve bazı acı ayrıntıları size aktarmadan atladıktan sonra yolda bir karabasan tecrübesi yaşıyorum. Hamdolsun ölümün tadını da veriyor bu karabasan. Dönüş yoluna hüznü katkılarak geçiyoruz. Kalmayı istiyorum ama sağlığım pek iyi görünmüyor. Milletin başına'da bela olmadan dönmek zorundayım.

Eleştirilecek çok şey var biliyorum ama unutmuyorum bir sonra ki enkaza ulaşmak için önünde ki enkazda bütün canlara ulaşmış olman gerekiyor yoksa kahraman değil katil olabilirsin.

Bu yazımı bütün olayların etrafından dolaşmış bir tuğla çekememiş biri olarak sanırım biz yine tuğla koymuşuz. Her şeyi ilk anından beri yaşayan enkazların altına giren uykuları haram olan fedakar cefakar tüm yardım gönüllüsü insanlarımıza ithaf ediyorum. Onlara layık yazıları daha profesyonel yazarlar mutlaka yazacaktır. Biz kendi penceremizi koyduk. Umke, Afad, Acil Sağlık 112, Ahbap Özellikle İzmit belediyesi her yanda idi onu belirteyim İHH göz aydınlığı idi işadamları, işçiler inşaat işçileri madenciler. Kim varsa mahşer gibi oradaydı.

Halkıma nazar değmesin. Dünyada henüz insanlık bitmemiş hamdolsun. Allah'ın bizlere verdiği akıl ve imkanları sonuna kadar kullanıp adı üzerinde doğal olan bu afetlerde muhafaza olmak nasip olsun. Selam ve dua ile

Şirince Nesin Matematik Köyü

Matematik Köyü İzmir'in Selçuk ilçesine bağlı Şirince'ye 1 kilometre uzaklıkta yer alıyor. Aracınız varsa Şirince'den beş dakikada bu güzel köye ulaşım sağlayabilirsiniz. Ünlü yazar Aziz Nesin'in matematik profesörü oğlu Ali Nesin 1995 yılında Türkiye'ye döndükten sonra ülkenin çeşitli noktalarında yaz okulları düzenlemeye başlamış. Zamanla bunu proje haline dönüştürmeye karar veren

Ali Nesin bağış yoluyla Matematik Köyü'nü kurmuş. Köyde ilkokuldan üniversiteye kadar her yaştan öğrenci belirli dönemlerde yaz okullarına katılarak matematik konusunda kendini geliştirme şansı bulabiliyor.

Burası öyle sessiz ve huzurlu bir yer ki doğa ile baş başa ders çalışmak için daha iyi bir yer olamazdı sanırım! Açık ve kapalı derslikler, hem

öğrencilerin hem de öğretmenlerin konaklamaları için odalar, 7000 kitaplık kütüphane, amfi ve yemekhane... Matematik Köyü'nde her şey düşünülmüş. Burada her şey öğrenciler tarafından yapılıyor.. Matematik Köyü'nün yanı başındaki Şirince'yi gününbirlik gezmeniz mümkün ama burada vakit geçirmek öyle keyifli ki birkaç gününüzü ayrıarak gezinizi unutulmaz kılabilirsiniz.



Bu taşlar bildiğiniz taşlara benzemiyor! Doğuruyor ve hareket ediyorlar.

Yaşayan taşlar olarak adlandırılan trovant taşları, Romanya'nın başkenti Bükreş'in yaklaşık 80 kilometre batısındaki Costești adlı küçük bir Rumen köyünde yer alıyor.

Çakıl taşları olarak dönüşüm sürecine başlayan ve bin yılda yaklaşık 5 santimetre büyüyen trovant taşları, bitki ve memeli yaşamını taklit eden benzersiz mineral yapılara sahip.

Taşlar bitki dokusu gibi büyüyor ve tıpkı bir memeli hayvan gibi yeni taşlar 'doğuruyor'.

Romanya Jeoloji Enstitüsü'nden Dr. Mircea Ticleanu konuya ilişkin yaptığı açıklamada, "Romanya'daki trovanların çok



UNESCO TARAFINDAN KORUMA ALTINA ALINDI

Öte yandan, bu taşlar sadece Romanya'da bulunuyor. Trovant taşları, 2004 yılında Romanya'nın Valcea İlçesinde Trovants Müzesi Doğa Koruma Alanı olarak UNESCO tarafından koruma altına alındı.



Dr. Ticleanu, "trovant" kelimesi jeoloji literatüründe ilk kez Romanya'dan kullanıldı. Costești .

bölgesini ziyaret edenler, yağmur suyunun varlığında zamanla yavaş yavaş büyüyen çok çeşitli trovant taşlarını zamanla keşfetti" dedi.

farklı yaşları var. Trovanlar öylece görünmezler; doğal çıkıntılara ulaşan farklı jeolojik çağlardaki kum kütlelerinde veya kum ocaklarında bulunurlar" diye konuştu.

Diğer taraftan trovant taşları, yağmur suyunundaki minerallerin taşın içerisinde basınç oluşturan bir reaksiyon oluşturmasıyla büyüyecek çoğalıyor.



Ağaçların çevresini oluşturan halkalar gibi, trovanlar da kesildiğinde her biri bir büyüme dönemini temsil eden katmanlar ortaya çıkıyor.

Trovant taşları bilimsel anlamda canlı olmasalar da, hem yerel halk hem de turistler onları zamanla değiştikleri için yaşayan taşlar olarak tanımladı.

Öte yandan, trovan taşlarının bulunduğu tek yer Costești değil; Romanya'nın farklı bir bölgesi olan Karpat'ta da görülüyor.

Ancak Karpat'ta bulunan taşlar, Costești'dekiler kadar büyük değil.

Türkiye'nin yeni medyası



 **herkesduysun**
com

📍 Üçevler mah.Burçak Sk.No.6 kat 2 Ofis 11 Vizyon Plaza Nilüfer Bursa

☎ **İhbar Hattı: 0541 160 40 40**



Kuruluşudur.