

MY HOSPITAL

Benim Hastanem, Benim Doktorum

Çarşambalı Eczacı

ARMAN ÜNEY

**Türk Eczacıları Birliği
Başkanı Seçildi** «



OKSAT
SAMSUN'U
DÜNYAYA
TANITTI



VOLVO



Yaşamınızı tasarlayın.

Sezgisel konfor ve rahatlık özellikleriyle yolculuğunuzun
her anında kontrol sizde olsun.
Volvo XC90'ı Otokoç Samsun'da keşfedin.



Tüm Aile İçin Fırsatlarla Dolu,
Karadeniz'in En Büyük Outleti
Sizleri Bekliyor



[/loveletoutlet](https://www.facebook.com/loveletoutlet) [lovelet_outlet](https://www.instagram.com/lovelet_outlet) www.lovelet.net www.zamundakingdom.com

İÇİNDEKİLER



16 Doç.Dr. Enis Kuruoğlu
Beyin ve Sinir Cerrahisi
Beyin Pili

Beyin pili, bazı hastalıkların semptomlarını en aza indirmek amacıyla kullanılır.



20 Doç.Dr. Umut Tuncel
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahisi
Burun Estetiği

Ameliyatlı veya ameliyatsız burun estetiği operasyonları.



22 Opr.Dr. Yunus Öztürk
Genel Cerrahi Uzmanı
Kolon Kanseri Tanı ve Tedavisi

Kolon kanseri dünyada en sık görülen kanser türleri arasında yer almaktadır.



24 Doç.Dr. Emrah Kan
Göz Hastalıkları Uzmanı
Refraktif Cerrahi

Yakını görme zorluğu olan presbiopinin lazer veya diğer cerrahi yöntemlerle ortadan kaldırılmasıdır.



28 Doç.Dr. Mehmet Necmettin Mercimek
Üroloji Uzmanı
Prostat Füzyon Biyopsi

Prostat kanseri tanısında yeni yöntemler.



28 Doç.Dr. Aşkı Ellibeş Kaya
Kadın Hastalıkları ve Kadın Doğum Uzmanı
Genital Estetik

Genital bölge estetiğinde kullanılan yöntemler nelerdir?



30 Opr.Dr. Yılmaz Şahin
Ortopedi Uzmanı
Diz Artroskopisi

Diz eklem kırık-daklarındaki sorunlarda artroskopik cerrahi ile birçok işlem gerçekleştirilmektedir.



32 Dr. Esin Baltacı
Nöroloji Uzmanı
Nöralterapi

Migren, baş dönmesi, boyun ve bel fıtığı, bağırsık sistemi sorunları, kronik yorgunluklarında Nöralterapi uygulanmaktadır.



34 Öğrt.Gör. Dr. Kerim Güzel
Genel Cerrahi Uzmanı
Metabolik Cerrahi

Metabolik cerrahi yöntemi ile şeker hastaları insülini rafa kaldırabilirler.



36 Dr. Dt. Esra Duran
Kanal Tedavisi Endodonti Uzmanı
Endodonti Nedir?

Dış sinir ve damarlarının olduğu canlı dokuya kadar ilerlemiş olan sorunların teşhis ve tedavisi...



38 Doç.Dr. Ahmet Şen
Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Samsun'da Aşı Çalışmaları ve Sonuçlarımız

Maske, mesafe ve temizlik sloganı aşıların etkinliğinden bağımsız olarak taviz verilmeden uygulanmalıdır.



40 Serhan Akçam
Life Estetik Saç Ekimi
Genel Koordinatörü
Saç Ekimi Ciddi Bir Tedavidir

Saç ekimi ciddi bir tedavidir ve kesinlikle hekim kontrolünde yapılmalıdır.



42 Aysun İpek Yılmaz
Diyetisyen
Güçlü Bağışıklık Nasıl Elde Edilir?

İyi bir bağışıklık için metabolizmanın işleyen süreçlerinin aksamaması gerekir.



48 Ecz. Arman Üney
Türk Eczacılar Birliği Başkanı

Çarşamba Eczacı Arman Üney Türk Eczacıları Birliği Başkanı Seçildi.



52 Yılmaz Uzunlar
TÜRSAB Orta Karadeniz BTK Başkanı
2021 Turizm Kongresi

Devletin desteği olmadan salgın sürecinde krizin aşılamayacağını gördük.



54 Şaban Akça / Akça Tur
Uluslararası Sağlık Turizmi Seyahat Acentası Yön.Kur.Bşk.
Pandemi ve Turizm

Bölge'de ve Samsun'da ikinci uluslararası sağlık turizmi belgesine sahip acentayız.



57 Opr.Dr. Yunus Karadavut
KBB Uzmanı
Kepçe Kulak Estetiği OTOPLASTİ

Kepçe kulak özellikle çocukluk çağında sosyal ve ruhsal olumsuzluklara neden olur.



62 Av.Dr. Cengizhan Hatipoğlu
İnsanlığımızda Kentsel Dönüşüm İhtiyacı

Yaşamın odak noktası menfaat olarak tayin edilmiştir.



69 Gizem Kaya
Kurumsal Sağlık Danışmanı
Takdir Edilmek Mi? Tercih Edilmek Mi?

Odağımıza insanı koyarak, fark yaratmalı ve farklı yönlerimizi iyi bilmeli ve bunları ön plana çıkarmalıyız.



70 Opr.Dr. Tolga Önder
Kalp Damar Cerrahisi
Derin Ven Trombozu Tanı ve Tedavisi

Derin Ven Trombozu; halk arasında "toplar damarlarında pıhtının oluşması" şeklinde bilinmektedir.



72 Bilgehan A. Yavuz & Arzu K. Şenel
Bionefes=Bioenerji+Nefes

Bionefes ile-nefes farkındalığı-kişisel gelişim ve ifade alanında yepyeni bir seviyeye geçiyorsunuz.



79 Hamdi Erdem
Bakü İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı
Kur Şoku Emlak Sektörünü Vurdu

Döviz kurundaki sert hareketler emlak sektöründeki tüm dengeleri alt-üst etti.



86 Hasan Aktürk
Aktivist/Fotoğraf Sanatçısı
Kızılırmak Kuş Cenneti

Kızılırmak Deltası binlerce kuşun yuvası ve yorulduklarında inip nefes aldıkları yerin adıdır.



93 Onur Çebi
Amisos Organizasyon Yön.Kur.Bşk.
Bütün Organizasyonlar Özeldir

Amisos organizasyon olarak bütün organizasyonları özel ve özgün olarak değerlendiriyoruz.

Tekrar merhaba,

Kıymetli OKSAT ailesi ve MY HOSPITAL okuyucuları...

Yaşayan varlıklar, sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde. Hayata ilk başladığımız aşamadan, ölüm aşamasına kadar bu gelişim süreci devam eder. Değişim kaçınılmazdır ama gelişim süreci, isteğe bağlı olarak devam eder. Gelişim sürecine ayak uydurabilmek için güç ve enerji sarf etmek ve zamanı verimli kullanmak gerekir. Toplum, sosyal çevre, teknolojik etkileşimler sürekli değişirken, bu hızla değişen dünyaya uyum sağlamamız ve gelişmelere açık olmamız zorunludur. Biz istesekte istemesekte dünya hızla değişiyor. Sorulması gereken soru biz, bu değişen dünyaya uyum sağlayabilecek miyiz? Bu değişime uyum sağlama süreci, insanların gücünden, siyasi çevresinden, ekonomik imkanlarından bağımsız ilerleyen bir süreçtir. Değişen çevreye ve koşullara ayak uydurabilen ve gelişebilen kesimler ancak ayakta kalabiliyorlar.

Geçtiğimiz son beş aylık süreçte, Samsunumuzda ve çevre illerimizde geniş bir toplum kesimiyle temaslarımız oldu. Bu temaslar çoğunlukla olumlu neticeler verdi. İnsanların aklına takılan soruları da cevaplandırmış olduk. Samsun ilimizi tanıtarak, reklamını yaparak PR düzeyini daha da arttırmayı hedefledik ve bu noktada sosyal sorumluluk projelerimize hız kesmeden devam ediyoruz.

Biz her hangi bir siyasi oluşumdan destek almadan bu çalışmalarını üyelerimizin katkılarıyla gerçekleştiriyoruz. Biz dünya çapında hedefler için buradayız. Şehrimizin ve Bölgemizin her yönüyle gelişerek bir adım daha ileri gitmesini amaçlıyoruz. Her insan, kendisinden sonra gelecek nesil için mücadele veriyor. Her meslek grubundan çalışanlar kendisinden ziyade gelecek nesiller için uğraş veriyorlar. Bu bilinçle şimdiye kadar temelde üç önemli proje gerçekleştirdik. "Samsun İçin Çal 1" ve ardından gelen talep üzerine "Samsun İçin Çal 2"yi gerçekleştirdik. İlimizi ve çevre ilçelerimizi tanıtan bu slayt çalışmamız sadece youtube üzerinden seksen bini aşan görüntülenme olarak rekor kırdı ve büyük bir ilgi gördü. Diğer mecralardaki izlenme oranını dikkate aldığımızda çok daha büyük bir kitleye ulaştığımızı gördük. Dergi projemizi hayata geçirdik ve ikinci sayısını yayınladık.

Samsun özelinde baktığımızda son 15 yılda şehrimizin tanıtımı anlamında oldukça geri kaldığımızı görüyoruz. Karadeniz'in incisi olan bu şehir bunu hak etmiyor. Şehrimiz çok daha fazlasını başarabilecek potansiyele sahiptir. Biz geleceğe yatırım yapılabilmesi için şimdiden projelerimizle yol gösterici oluyoruz. İnşallah bizden sonraki nesiller de bizim açtığımız yolda ilerleyerek çok daha başarılı projelere imza atacaklardır.

Hepinizi hayırlı günler keyifli okumalar diliyorum.
Sağlıcakla Kalın

Doç.Dr. Umut Tuncel
OKSAT Yönetim Kurulu Başkanı

Yerel Süreli Yayındır
2.Sayı / 2021

Yerel Süreli Yayındır
2.Sayı / 2021

DERGİ SAHİBİ:
ORTA KARADENİZ SAĞLIK VE TURİZM DERNEĞİ
(OKSAT) ADINA SAHİBİ
Doç.Dr. UMUT TUNCEL

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
CİHAAT AYEŞ

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
SÜLEYMAN EMRE FIDAN

DANIŞMA KURULU
Prof. Dr. SERDAR YOL
Doç. Dr. MEHMET MERCİMEK
Dr. BİLAL OKUDAN
ÜNAL ARLI
SERHAN AKÇAM
Opr. Dr. YUNUS ÖZTÜRK
ÖMER BİR
Uzm. Dr. İLYAS TARIK KATIRCI
Dr. TOLGA ÖNDER

REKLAM VE PAZARLAMA MÜDÜRÜ
HARUN DİNÇER

YAYIN KOORDİNATÖRÜ
KADİR ARSLAN

HUKUK DANIŞMANI
AVK. DR. CENGİZHAN HATİPOĞLU

KATKI SUNANLAR
HASAN AKTÜRK
ONUR ÇEBİ
BÜLENT MOLLAHÜSEYİNOĞLU
GİZEM KAYA

ARAŞTIRMA VE ARŞİV DANIŞMANI
TARIK TORUN

GÖRSEL İÇERİK
ALİHAN AKTÜRK

GRAFİK TASARIM
Doç.Dr. HASBİ ASLAN

İRTİBAT TELEFONLARI

Yazı ve Yayın Politikası
Cihat AYEŞ
Cep: 0536 601 05 67

Reklam ve Pazarlama
Harun DİNÇER
Cep: 0 533 561 66 55



VIP TRANSFERDE KONFORUN ADRESİ

2JANEKVATOR
TURİZM SERVİS & TURİZM

**TÜRKİYE'NİN HER YERİNE
VIP HAVALİMANI TRANSFERİ**

www.transfersamsun.com

DETAYLI BİLGİ VE REZERVASYON
0(362) 447 55 54 & 0(541) 637 36 44



ÇEKİMLER BAFRA'DA YAPILDI



OKSAT YİNE SAMSUN DEDİ

OKSAT SAMSUN'U YİNE DÜNYAYA TANITTI

Sosyal kültürel ve entelektüel etkinliklerle ön plana çıkan Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği (OKSAT), Samsun'da yine kültürel bir etkinliğe daha imza attı.

OKSAT ailesi muhteşem bir farkındalık projesine daha imza attı. Samsunspor'un 'Kadın Şiddete Hayır' temalı mor formasını giyen sağlık çalışanları, "Bafra'nın Güzelleri" adlı türküyü seslendirdiler.

Yılport Samsunspor'un geçtiğimiz yıl 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde ilk adımı attığı, Eylül ayında lansmanını gerçekleştirdiği 'Kadına Şiddete Hayır' temalı 'mor forma', Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği'nin yeni klibinde yer aldı.

15 farklı dilde 'Kadına Şiddete Hayır' yazılı mor formayı giyen sağlık çalışanları, OKSAT'ın 'Samsun İçin Çal 2' klibinde şarkı söyledi. Sağlık çalışanları, Yılport Samsunspor'un mor formasını giyerek "Kadına Şiddete Hayır" mesajı verdi.



BAFRA'NIN GÜZELLERİ

Doç. Dr. Aşkı Kaya Ellibeş, Dr. Esin Baltacı, Dr. Sinem Yılmaz, Dr. Merve Nur Dilaver, Anestezi uzmanı Canan Turhan, Beslenme ve Diyetetik öğrencisi Berfin Akçam yönetmenliğini Alihan Aktürk'ün yaptığı söz ve müziği OKSAT Yönetim Kurulu Başkanı Doç. Dr. Umut Tuncel'e ait "Bafra'nın Güzelleri" adlı türküyü seslendirdiler.

Akfa Gıdanın sponsorluğunda gerçekleşen Bafra'nın Güzelleri Klibi yoğun ilgi gördü. Samsunspor kulübü başkanı Yüksel Yıldırım'da Twitter'dan paylaştı.





OKSAT ailesinden 'güç birliği' mesajı

OKSAT derneği üyeleri birlik ve dayanışma yemeğinde buluştu. OKSAT Dernek Başkanı Umut Tuncel, "Biz, insani ve ticari ilişkileri geliştirmeliyiz. Ortak hedeflerimiz doğrultusunda güçlerimizi birleştirmeliyiz. Daha global düşünebilmeliyiz"

Orta Karadeniz Bölgesi'nde sağlık ve turizm sektöründe başarılı sosyal sorumluluk projeleriyle tanınan Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği (OKSAT) üyeleri, genel kurul öncesi birlik ve dayanışma yemeğinde bir araya geldi. Afili Gurme Restoran'ta gerçekleşen programa OKSAT Dernek Başkanı Umut Tuncel, TÜRSAB Orta Karadeniz Bölgesi Başkanı Yılmaz Uzunlar, Ordu Tabip Odası Başkanı Uzman Dr. Ali Coşkun, dernek üyeleri yanı sıra çok sayıda davetli katıldı. Müzik dinletisi ve slayt gösterimi eşliğinde gerçekleşen yemekli programda OKSAT Dernek Başkanı Umut Tuncel konuşma yaptı.



OKSAT Başkanı Doç. Dr. Umut Tuncel

Umut Tuncel, "Yaşayan varlıklar sürekli bir değişim ve gelişim içerisindedirler. Hayata ilk başladığımız aşamadan, ölüm aşamasına kadar bu gelişim süreci devam ediyor.

Değişim kaçınılmazdır ama gelişim süreci, isteğe bağlı olarak devam eder. Gelişim sürecine ayak uydurabilmek için güç ve enerji sarf etmek ve zamanı verimli kullanmak gerekir. Toplum, sosyal çevre, teknolojik etkileşimler sürekli değişirken, bu hızla değişen dünyaya uyum sağlamamız ve gelişmelere açık olmamız zorunludur. Biz istesek de istemesek de dünya hızla değişiyor. Sorulması gereken soru, bu değişen dünyaya uyum sağlayabilecek miyiz? Bu değişime uyum sağlama süreci, insanların gücünden, siyasi çevresinden, ekonomik imkanlarından bağımsız ilerleyen bir süreçtir. Değişen çevreye ve koşullara ayak uydurabilen ve gelişebilen kesimler ancak ayakta kalabiliyorlar.

ÖNCELİKLE İNSANI VE TİCARİ İLİŞKİLERİ GELİŞTİRMELİYİZ

Tarihe baktığımız zaman bu gelişime ayak uydurma sürecinin iki şekilde oluştuğunu görebiliriz. Bunlardan birincisi, dışarıdan dayatma ve zorlamayla, ikincisi ise demokratik yöntemlerle ve diyaloga dayalı olarak insanlar arası ilişkileri geliştirme yoluyla. Biz, öncelikle insani olarak ve ticari düzlemde aramızdaki ilişkileri geliştirmeliyiz. Ancak bu diyalogun gelişmesiyle insanlar arasında, sevgi ve saygıya dayalı bir toplum yapısı inşa edilebilecektir. Böylece, biz olma şuuruyla birlik ve beraberlik tesis edilebilecektir. Biz olarak belirli bir hedefe yürürsek amaca ulaşabiliriz. Daha global düşünebilmeliyiz.

GÜÇLERİMİZİ BİRLEŞTİRME ZAMANI GELMİŞTİR

İçinde yaşadığımız pandemi süreci de artık tek başına steril ortamlarda bile insanların güvende olamayacağını bize göstermiş oldu. Bu şartlarda bizim tek başımıza bu süreçlere adapte olma şansımız yoktur. Dolayısıyla biz olmak zorundayız. Ortak hedeflerimiz doğrultusunda güçlerimizi birleştirmemiz gerekmektedir. Önümüzdeki ay itibarıyla derneğimizin genel kurulunu gerçekleştireceğiz. Geçtiğimiz son beş aylık süreçte, Samsunumuzda ve çevre illerimizde bizi tanıyan tanımayan birçok insanla temaslarımız oldu. Bu temaslar çoğunlukla olumlu neticeler verdi. İnsanların aklına takılan soruları da cevaplandırmış olduk. Samsun ilimizi tanıtarak, reklamını yaparak PR düzeyini daha da arttırmayı hedefledik ve bu noktada sosyal sorumluluk projelerimize hız kesmeden devam ediyoruz.

GELECEK NESİLLER İÇİN MÜCADELE VERİYORUZ

Biz her hangi bir siyasi oluşumdan destek almadan bu çalışmalarını gerçekleştiriyoruz. Bunun olmasına da müsaade etmeyiz. Biz dünya çapında hedefler için buradayız. Şehrimizin ve bölgemizin her yönüyle gelişerek bir adım daha ileri gitmesini amaçlıyoruz. İnsanlık, yerleşik düzene geçtiğinden bu yana kimse kendisi için yaşamıyor. Her insan, kendisinden sonra gelecek nesil için mücadele veriyor. Her meslek grubundan çalışanlar kendisinden ziyade gelecek nesiller için uğraş veriyorlar.

Bu bilinçle şimdiye kadar temelde üç önemli proje gerçekleştirdik. "Samsun İçin Çal 1" ve ardından gelen talep üzerine ikincisini de gerçekleştirdik. İlimizi ve çevre ilçelerimizi tanıtan bu slayt çalışmamız sadece derneğimizin youtube kanalı üzerinden yüz bini aşan görüntülenme olarak rekor kırdı ve büyük bir ilgi gördü. Diğer mecralardaki izlenme oranını dikkate aldığımızda çok daha büyük bir kitleye ulaştığımızı gördük. Gerek yurtiçinden, gerekse memleket hasreti çeken yurtdışından birçok hemşerimiz bize ulaşarak memnuniyetlerini dile getirdiler. Çok güzel mesajlar aldık. Bu tarz etkinlikler ilk etapta küçük olarak görülse de ilerisi için, geleceğimiz için çok önemli atılımlardır. Bizim için çok değerli adımlardır.

KARADENİZ'İN İNCİSİ SAMSUN 15 YILDIR TANITILMIYOR

"MY HOSPITAL dergi projemizi hayata geçirdik. İkinci sayısını çıkardık. Bu çalışmalar bölgemiz açısından çok önemli kültürel faaliyetlerdir. Samsun özelinde baktığımızda son 15 yılda şehrimizin tanıtımı anlamında oldukça geri kaldığımızı görüyoruz. Karadeniz'in incisi olan bu şehir bunu hak etmiyor. Şehrimiz çok daha fazlasını başarabilecek potansiyele sahiptir. Biz geleceğe yatırım yapılabilmesi için şimdiden projelerimizle yol gösterici oluyoruz. Biz bu süreci başlatmış olduk. İnşallah bizden sonraki nesiller de bizim açtığımız yolda ilerleyerek çok daha başarılı projelere imza atacaklardır".





OKSAT'dan "Hastalıkta ve Sağlıkta İletişim" Semineri

Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği (OKSAT) tarafından Samsun Volvo OTOKOÇ firmasının sponsorluğunda "Hastalıkta ve Sağlıkta İletişim" temalı eğitim semineri düzenlendi.

Sağlık ve Turizm alanında yaptığı başarılı projelerle tanınan Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği (OKSAT) tarafından organize edilen Hastalıkta ve Sağlıkta İletişim' temalı eğitim semineri Samsun Eczacılar Odası Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi. Samsun Volvo Otokoç sponsorluğunda gerçekleştirilen programa değişik meslek gruplarından çok sayıda davetli katıldı.

Oksat Akademi'nin ilk konuğu Kurumsal Gelişim Yöneticisi, Eğitimci-Yazar Levent Galip Yeşil oldu. OKSAT Akademi'de vermiş olduğu interaktif semineri; katılımcılara kendilerinin ve çevresinin farkında olan, duygularını yönetebilen, kararlılıkla hedeflerine götürebilen, takımını ve kendisini motive edebilen geleceğin liderlerini yaratabilmenin vizyonu üzerine kurduğunu vurguladı.

OKSAT Akademi'nin amacının OKSAT üyeleri ve davetlilerinin hedeflerine ulaşmaları için birlikte hareket etmesini ve gelişmesini sağlamak, ayrıca iletişimin güçlendirilmesi, ekip ruhunun sağlanması ve ortak karar alma becerilerinin geliştirilmesi amacıyla kurulduğunu söyleyen Doç.Dr. Umut Tuncel bu programların farklı konu başlıkları ve uzmanların katılımları ile devam edeceğini söyledi.



Levent Galip Yeşil
Eğitimci - Yazar



Samsun Volvo OTOKOÇ 2022 Model Araçları Tanıttı



OKSAT'DAN SAMSUN ECZACILAR ODASI'NIN YENİ YÖNETİMİNE TEBRİK ZİYARETİ

OKSAT Derneği Başkanı Doç. Dr. Umut Tuncel ve Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Serdar Yol, Eczacılar Odası'nın yeni yönetimini Eczacılar Odası Genel Sekreteri Ayşe Saral nezdinde tebrik ettiler.



MANDIRA FİLOZOFU:

**“HERKEŞE KARŞIYIM
AMA SAĞLIKÇILARA
KARŞI DEĞİLİM”**

OKSAT “İtiraz Ediyorum” Dedi

Birçok projeye imza atan Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği (OKSAT), Mandıra Filozofu karakterini canlandıran usta oyuncu Müfit Can Saçın'ı Samsunlularla buluşturdu. Saçın, tek kişilik gösterisi ile izleyenleri gülme krizine soktu.

► Mandıra Filozofu isimli yapımla ünlenen ve birçok başarılı yapıma imza atan usta oyuncu ve senaryo yazarı Müfit Can Saçın, Türkiye genelinde birçok sosyal sorumluluk projesine imza atan Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği'nin(OKSAT) sponsorluğunda Samsunlu sevenlerine ve hayranlarına unutulmaz bir gece yaşattı.

Canik Kültür Merkezi'nde sahne alan usta oyuncu, “İtiraz Ediyorum” ismini verdiği müzikal tek kişilik güldürü programıyla, hayranlarını adeta kahkaha krizine soktu. Seyirciyle birlikte interaktif bir ortamda gerçekleşen programa, Samsunlu sanatseverler yoğun bir ilgi gösterdi. Spor dünyasından iş dünyasına kadar birçok insanı bir araya getiren program, yoğun ilgi gördü.



Müfit Can Saçını, izleyici ile interaktif bir gösteri düzenledi...



SAMSUNLU SANATÇILAR ANILDI

Samsunlu sanatçılardan Levent Kırca'yı ve Ferhan Şensoy'u da rahmetle anan sanatçı, program sonunda izleyicilerden yoğun alkış aldı.

Etkinlikle ilgili kısa bir konuşma yapan Başkan Tuncel, katılımlarından dolayı Müfit Can Saçını'ya ve tüm Samsunlu sanatseverlere teşekkür etti. Amaçlarının OKSAT olarak Samsun'u her platformda tanıtmak olduğunu ifade eden Başkan Tuncel, bu tür etkinliklerin ve organizasyonların yoğun bir şekilde devam edeceğinin bilgisini de paylaştı.

Programın bitiminde sanatçı, hayranlarıyla birlikte hatıra fotoğrafı çekti.



BAŞKAN TUNCEL'DEN ANLAMLI HEDİYE

OKSAT Derneği Başkanı Umut Tuncel, üzerinde Atatürk'ün Samsun'a ayak basarken resminin yer aldığı ve üzerinde '**Atatürk'ün Samsun'a Çıkışını Ertelemediğini Bir Düşün**' yazılı tablo hediye etti.

Canık Kültür Merkezi'nde sahne alan usta oyuncu, "İtiraz Ediyorum" ismini verdiği müzikal tek kişilik güldürü programıyla, hayranlarını adeta kahkaha krizine soktu.

"Atamın Şehri Samsun'da olmaktan çok mutluyum"

Usta oyuncu Müfit Can Saçını, Samsun'da seyircileri gülme krizine sokan tek kişilik gösterisi sonrası dergimize özel açıklamalarda bulundu. Samsun'da bulunmaktan dolayı çok mutlu olduğunu, bir sonraki gelişinde mutlaka **Vezirköprü Şahinkaya Kanyonu ve Kızılırmak Kuş Cenneti**'ni görmek istediğini dile getiren sanatçı, Samsun'un kendisi için çok özel bir şehir olduğunu da sözlerine ekledi.





Doç.Dr. Enis KURUOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi

B E Y İ N P İ L İ

nörolojik rahatsızlıkların tedavisi

Beynin hareket kontrolünde görev alan bazı özelleşmiş hücrelerinin toplandığı bölgelerde meydana gelen hasarlar ve/veya bu kontrolün sağlanmasında görevli nörotransmitter denilen maddelerinin üretiminin yetersizliği nedeniyle bireyler hareket kabiliyetini ve kontrolünü kaybedebilmektedir. Bu hasarlara neden olan nörolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan cerrahi yöntemlerden en önemlisi beyin pili. Ayarlanabilen ve kontrol edilebilen cerrahi yöntemlerden biri olan beyin pili, özellikle esansiyel tremorlu (istemli hareketler sırasında oluşan kontrolsüz titreme), Parkinson hastalığı ve distoni (istemsiz kasılma) hastaları üzerinde etkili olmaktadır.

BEYİN PİLİ İLE HAYATA DÖNÜŞ

Beyin pili sayesinde hastaya yerleştirilen elektrodlar hastaya temas etmeden kontrol edilebilmekte ve hastanın şikayetlerini düzeltecek ayarlamalar yapılarak hastalık kontrol altına alınabilmektedir. İleri teknolojiyen yararlanılarak gerçekleştirilen beyin pili operasyonları diğer beyin ve sinir cerrahisi operasyonlarına göre daha az risk taşır. Başta Parkinson hastaları olmak üzere beyin pili operasyonu geçiren hastaların yaşam kaliteleri artarak günlük yaşamları normal seyrinde devam edebilmektedir.

HANGİ HASTALIKLARDA KULLANILIR?

Beyin pili, bazı hastalıkların semptomlarını en aza indirmek amacıyla kullanılır. Parkinson hastalığı, Epilepsi, Vücudun bazı bölgelerinde görülen titreme bozuklukları (Esansiyel Tremor), Vücudun bazı bölgelerinde görülen istemsiz kasılma hastalıkları (Distoni), Tik rahatsızlığı (Tourette), Obsesif kompulsif bozukluklar, Major depresyon.

Beyin pillerinin, bu hastalıkların yanı sıra Alzheimer ve obezite (şişmanlık) alanlarında da kullanılması için çalışmalar yapılmaktadır.

ETKİLERİ NELERDİR?

Beyin pili operasyonlarının ardından hastalar çok hızlı bir şekilde günlük hayatlarına dönebilmektedir. Özellikle Parkinson hastalarının ve istemsiz kasılmalar yaşayan hastaların günlük hayatları bu semptomlara bağlı olarak değişmektedir.

Titreme nöbetleri ve kasların aşırı kasılması gibi nedenler hastaların hareketlerini kontrol edememelerine neden olmaktadır. Beyin pili sayesinde bu semptomlardan muzdarip olan hastalar, hastalıklarının ilk evrelerine geri dönmektedir. Beyin pili operasyonu geçiren hastaların büyük çoğunluğu ilaç dozlarını azaltırken bazıları ise kullandıkları ilaçları tamamen bırakmaktadır.

Beyin pili, semptomlar üzerinde etkili olsa da hastalığı tamamen ortadan kaldırmamaktadır. Nörolojik hastalıkların çoğu beynin belli bölümlerinde görülen hasarlar nedeniyle oluşmaktadır. Beyin pili, bu hasarlı bölgeleri eski normal haline getirmemekte ama bu bölgenin fonksiyon dışı kalmasına bağlı gelişen hastadaki titreme, hareket kontrolünü sağlayamama, hareketlerde yavaşlık gibi semptomların giderilmesinde etkilidir.

Hastalıklarda Beyin Pili Umudu!

Beyin pili tedavisi: Parkinson hastalarında ve diğer hareket bozukluğu hastalıklarında şikayetleri düzeltmek için kullanılan bir cerrahi yöntemdir.





Özellikle Parkinson hastalarında bu semptomların en aza indirilmesi beyin pili sayesinde gerçekleşir. Hastalığın 10. yılında olan ve ileri derece Parkinson hastası olan bireyler beyin pili operasyonlarının ardından hastalığın ilk evresine dönebilmektedir. Gümlekleme, yemek hazırlamak ya da ayakkabı bağlamak gibi günlük işlerini yerine getiremeyen ve sosyal hayattan kopan hastalar yardıma ihtiyaç duymadan günlük hayatını idame ettirebilmektedir.

BEYİN PİLİ AMELİYATI NASIL YAPILIR?

Beyin pili uygulamalarının amacı, beynin hasar gören ve elektriksel aktivitesi bozulmuş olan bölgelerine düzenli aralıklarla elektrik uyarısı vermektir. Bu amaçla, öncelikle hastaların beyin haritasını çıkarmak gerekmektedir. Harita için MR ve diğer görüntüleme yöntemlerinden yararlanılır. Ardından, bu harita göz önünde bulundurularak elektrotların yerleştirilmesi gereken bölgeler belirlenmekte ve belirlenen bölgelere elektriksel aktiviteyi sağlayacak ince kablolar yerleştirilmektedir. Elektriksel uyarıyı verecek olan pil ise köprücük kemiği altına ya da göğüs kafes boşluğuna koyulmaktadır.

Beyin pili ameliyatının genel hatları bu şekilde olsa da ameliyat öncesinde, sırasında ve sonrasında bir dizi prosedür uygulanmaktadır.

AMELİYAT ÖNCESİ

Ameliyat öncesinde hastaların durumlarını saptamak amacıyla onlara çeşitli testler ve tetkikler uygulanmaktadır. MR ve beyin tomografisi hastaların beyin haritalarının çıkarılmasında kullanılan görüntü yöntemleridir.

Bunun yanı sıra hastaların anesteziye uygunluğu için de birtakım tetkikler uygulanmaktadır. Hastanın genel durumunu öğrenmek için kan testleri ve idrar testleri yapılmaktadır. Kan sayımı, hormon durumu, böbrek fonksiyonları gibi genel sağlık durumunu belirten kontroller gerçekleştirilmektedir.

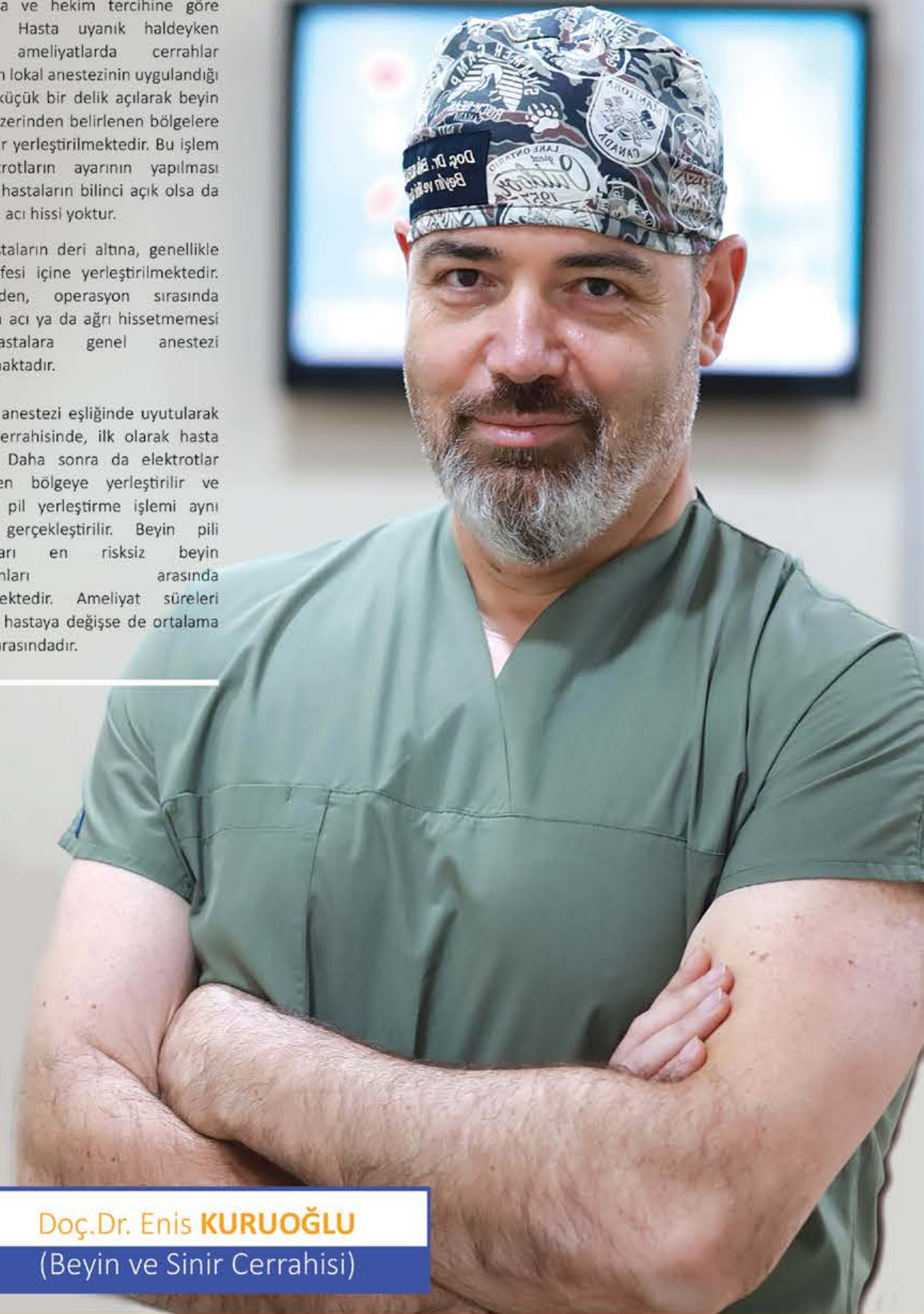
Bu sayede hastaların ameliyat için hazır olup olmadıkları anlaşılmaktadır. Bu testlerin dışında hekimlerin uygun gördüğü diğer testler de uygulanmaktadır. Beyin pili ameliyatları hastaları yalnızca fiziksel değil psikolojik olarak da etkilemektedir. Bu nedenle, hekimlerin uygun gördüğü hastalar için psikiyatri görüşmeleri gerçekleştirilerek hastaların rahatlaması sağlanmaktadır. Hastanın tıbbi öyküsü dinlendikten, kullanılan ilaçların öğrenilmesinden ve bu tetkik ve testlerden sonra hasta ameliyat için hazır hale gelmektedir.

AMELİYAT

Beyin pili ameliyatları hasta uyanık haldeyken ya da anestezi eşliğinde uyutularak yapılabilir. Bu hastanın hastalığına ve hekim tercihinin göre belirlenir. Hasta uyanık haldeyken yapılan ameliyatlarda cerrahlar tarafından lokal anestezinin uygulandığı bölgede küçük bir delik açılarak beyin haritası üzerinden belirlenen bölgelere elektrotlar yerleştirilmektedir. Bu işlem ve elektrotların ayarının yapılması sırasında hastaların bilinci açık olsa da ağrı ya da acı hissi yoktur.

Piller hastaların deri altına, genellikle göğüs kafesi içine yerleştirilmektedir. Bu yüzden, operasyon sırasında hastaların acı ya da ağrı hissetmemesi için hastalara genel anestezi uygulanmaktadır.

Hastanın anestezi eşliğinde uyutularak yapılan cerrahisinde, ilk olarak hasta uyutulur. Daha sonra da elektrotlar hedeflenen bölgeye yerleştirilir ve ardından pil yerleştirme işlemi aynı seansta gerçekleştirilir. Beyin pili ameliyatları en risksiz beyin operasyonları arasında gösterilmektedir. Ameliyat süreleri hastadan hastaya değişse de ortalama 2-5 saat arasındadır.



Doç.Dr. Enis KURUOĞLU
(Beyin ve Sinir Cerrahisi)



BURUN ESTETİĞİ

RHINOPLASTY

Burnumuz yüzümüzün tam da ortasında yüz ifademizi belirleyen en önemli yapılardan birisidir. Gelişimsel ya da sonradan bazı sebeplerle ortaya çıkan şekil bozukluklarının düzeltilmesi amacıyla burun estetik ameliyatı yapılmaktadır.

Burun Estetiği Yaptırmadan Önce Nelere Dikkat Edilmelidir?

Konusunda uzman olan ve tecrübe sahibi bir hekimden görüş alınmalıdır. Burnumuzla ilgili beğenmediğimiz, eleştiri aldığımız ne varsa doktorumuzla paylaşmalıyız.

Burun Estetiği Nasıl Yapılır?

Burun estetiği genel anestezi altında yapılan bir operasyonu gerektirir. Öncesinde gerekli tahlil ve tetkikler ile planlama yapılır.

Burun Ameliyatının Planlanması

Ameliyatın planlanması fizik muayene ile şekil bozukluğunun değerlendirilmesi ile başlar. Böylece hekim olarak bu şekil bozukluğunun kemikten, kıkırdaktan ya da her ikisinden mi kaynaklandığını anlar fikir sahibi oluruz. Buna göre de ameliyatın detayları belirlenir.

Burun Estetiği Muayenesinde Gerçekliğin Önemi

Bu çok önemli bir husustur. Herkesin yüzü, yüz şekli ve anatomik özellikleri kendine hasdır. Dolayısıyla ortaya çıkacak sonuçta kişiye özel olacaktır. Hasta memnuniyeti iki yönlü bir konudur.

Birisi hekim diğeri hasta. Hekim olarak bizim yapmamız gerekenler, doğru bilgilendirmek, karşı tarafın anlayabileceği şekilde bilgi vermek, donanımlı olmak ve devamlı bilgileri tazelemek, bunu el melekesi ile birleştirip yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışmak, dikkat, özen ve ulaşılabilir olmaktır.

Hastalarımız ise estetik girişimler hakkında doğru bilgilenmeli, hekimi ile rahat ve kapsamlı konuşabilmeli, ne istediğini tam olarak ifade edebilmelidir. Tabi ki bütün işlemlerin kendine has ve hastaya ait özelliklerden kaynaklanan sınırlılıkları olduğu da bilinmeli, sürrealistik/gerçek üstü hayallerden çok, operasyon ve işlemler mantıklı ve hedefe yönelik düşünülmelidir. Unutulmamalıdır ki herkesin doğası, deri yapısı, anatomik ölçüleri farklıdır. Herkesin burnu kendine hasdır ve verilen tedaviye kendine has cevap verir. Son sözü her zaman dokularınız yani doğa söyler.

Ameliyatsız Burun Estetiği

Bazı durumlarda tercih edilebilir. Özellikle dolgu bazen de botoksla birlikte yapılmaktadır. Ameliyattan çekinen, ek rahatsızlığı nedeni ile olamayan ya da oldukça küçük değişimler isteyen kişiler bu açıdan değerlendirilebilir. 5-10 dakika gibi sürelerde sadece az miktarda dolgu ile bazen çok büyük değişimler elde etmek mümkün olmaktadır.

Ameliyatsız Rinoplasti Nasıl Yapılır?

Önce burnun derisine yaygın şekilde lokal anestezi özelliği olan kremler tatbik edilir. Bazen daha derin planlara da işlem yapılacaksa küçük iğneler yardımıyla tam bir lokal anestezi de sağlanabilir. Ardından ihtiyaç olan bölgelere örneğin kemeri örtmek için kemer bölgesinin ön ve arka kısmına dolgu işlemleri yapılır. Burun uç kısmını kaldırmak için dudak burun bileşkesi bölgesine oldukça küçük miktarlarda botoks enjeksiyonları da yapılabilmektedir. Bu işlemlerden sonra bolca su içmek fazla el ile burun derisine ellememek gerekir. 1 gün sonra dolgu tamamen yerleşmiş olur. Ancak bu tip işlemleri ortalama yılda bir tekrarlamak gerekir.

Ameliyat Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

Burun ameliyatı sonrasında özellikle yüzüstü yatılmamalı düşme çarpma ve vurmalarından kaçınılmalıdır. Tavsiye edilen ilaçlar düzgünce alınmalıdır. 5-7.gün burun sırtına konulan atel çıkarılır. Bu süre zarfında atelin yerinden oynamaması için özen göstermelidir. Ortaya çıkan şişlik ve morluklar da zaten bu süre zarfında dağılacaktır.



Doç. Dr. Umut TUNCEL

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı
OKSAT Yönetim Kurulu Başkanı

İletişim: 0 555 164 55 00

www.umuttuncel.com.tr

KOLON KANSERİ

EN ÇOK RASTLANAN

3. KANSER

Kolon yani kalın bağırsak kanseri dünyada en sık görülen kanser türleri arasında yer almaktadır. Ülkemizde de kalın bağırsak kanserleri tüm kanserler içerisinde üçüncü sırada yer almaktadır.



KOLON VE REKTUM KANSERLERİ

Kolon ve rektum, sindirim sisteminin kalın bağırsak denen kısmını oluşturur. Son 20 cm'lik kısmı rektum, buradan ince bağırsaklara kadar olan kısmı ise kolon olarak adlandırılır. Toplam yaklaşık 1,5 m uzunluğundadır. Kolonun rektumla birleştiği yer sigmoid kolondur. Kolonun ince bağırsakla birleştiği yere çekum adı verilir. Kısmen sindirilmiş gıdalar ince bağırsaktan kolona gelir. Kolon su ve mineralleri besinden ayırır, geri kalanı anüsten atılmak üzere depolar.

Kolondan başlayan kansere kolon kanseri, rektumdan başlayan kansere rektal kanser denir. Kolon ve rektum kanserleri bu organların iç yüzeyini örten tabakayı oluşturan hücrelerden gelişir. En sık 50 yaşından sonra gözlenmektedir. Ortalama görülme yaşı 60'tır. Kadın-erkek arasında görülme sıklığı açısından pek bir fark yoktur.

RİSK FAKTÖRLERİ

Kolorektal kanserin kesin sebebi bilinmemektedir. Kolorektal kanser için bazı risk faktörleri vardır.

YAŞ: Kolorektal kanser genelde yaşlılarda görülür.

POLİPLER: Polip iyi huylu bir tümördür. Kolon veya

rektumun iç duvarından kaynaklanırlar. 50 yaşın üzerindeki insanlarda yaygındır. Bazı polipler (adenomlar) kanserleşebilir. Bu durumda, kanserleşme riski nedeniyle polip çıkartılmalı ve düzenli aralıklara kontrol edilmelidir. Poliplerin erken tanısı ve alınması, kolorektal kanser riskini azaltır.

AİLEDE KOLOREKTAL KANSER ÖYKÜSÜ: Bir kişinin yakın akrabalarında (anne, baba, kız veya erkek kardeş, çocuklar) kolorektal kanser öyküsü varsa bu hastalığa özellikle daha genç yaşta yakalanma riski artar.

GENETİK BOZUKLUKLAR: Belli genlerdeki değişiklikler kolorektal kanser riskini artırır. Familial adenomatöz polipozis (FAP) kolon ve rektumda kalıtsal poliplerle karakterize nadir bir durumdur. APC adında özel bir gendeki değişiklikler sonucu olur. Tedavisi kalın bağırsağın tamamının çıkarılmasıdır. FAP tedavi edilmez ise 40 yaş civarında kolorektal kanser gelişir. FAP tüm kolorektal kanser vakalarının %1'den azını oluşturur.

ÜLSERATİF KOLİT VEYA CROHN HASTALIĞI: Bağırsakta adı geçen iltihabi hastalığı olanlarda kolorektal kanser riski artmıştır. Bu kişilerde normal topluma göre 10 kat artmış risk mevcuttur.

SİGARA: Sigara içen hastalarda polip ve kolorektal kanser riski artmıştır.

BELİRTİLERİ

Bağırsak alışkanlıklarında değişiklikler. İshal, kabızlık, bağırsakta tam boşalmama hissi.

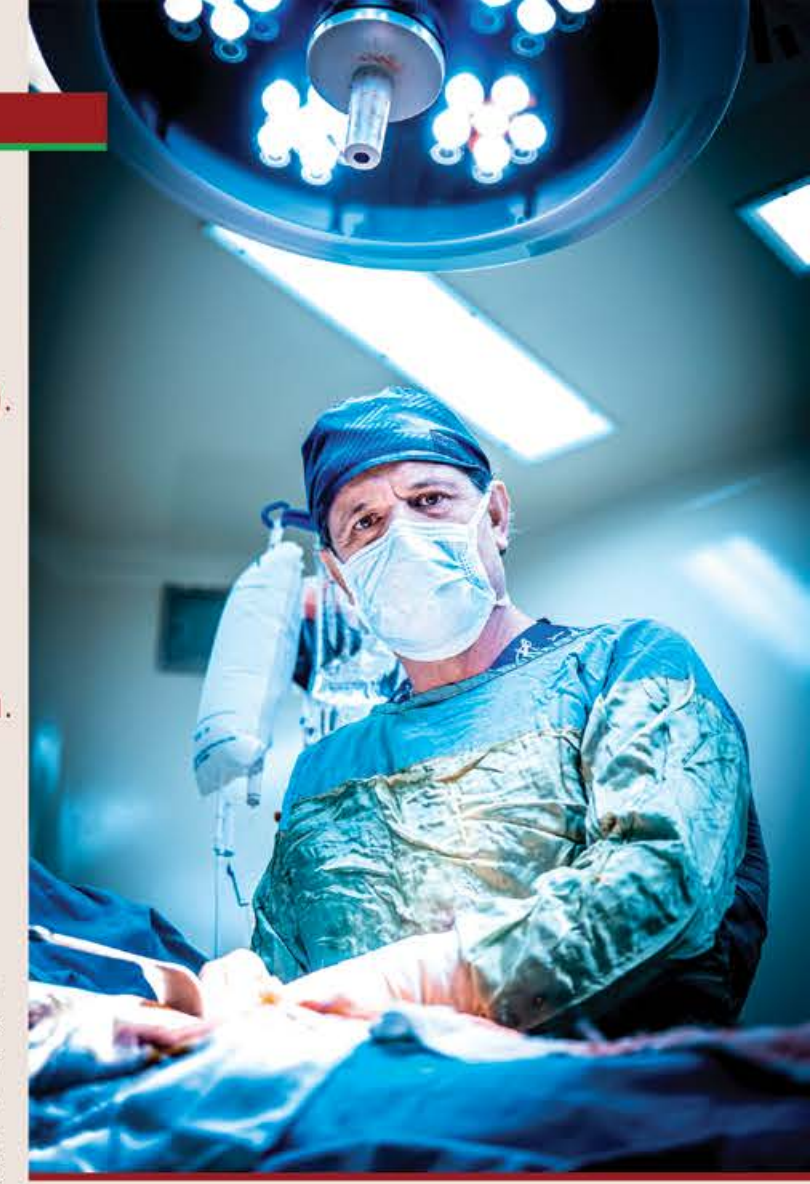
Dışkıda kan (parlak ya da koyu kırmızı). Normalde olduğundan daha ince dışkılama.

Genel anlamda karın bölgesinde rahatsızlık (gaz, kramplar, şişkinlik) Bilinen bir neden olmaksızın kilo kaybı. Sürekli yorgunluk. Bulantı, kusma.

Kalın bağırsak kanserlerindeki bulgu ve belirtiler, tümörün evresine göre değişir. Tümör bağırsak içene doğru büyürken bulgu vermezken, tam tıkanığında oluşan, hastanın gazını ve dışkısını çıkaramadığı duruma kadar değişen belirtiler verebilir. Burada klinik açıdan önemli bir durum sağ taraftaki bağırsak çapının soldan daha geniş olması ve geçişle ilgili belirtilerin daha geç olmasıdır. Kalın bağırsağın sağ tarafındaki tümörlerde gözlenen belirtiler dışkıyla birlikte fark edilmeyen kan kaybı ve bu kanamaya bağlı kansızlık, halsizlik, nefes darlığı, çabuk yorulma, dışkılama alışkanlıklarında değişiklikler. Zaman zaman kabızlık ve ishal atakları, karın ağrısı, karında şişkinlik, kilo kaybı diğer bulgulardır.

Rektum tarafında yani makata yakın kısımdaki tümörlerde en sık bulgu, dışkıya kan bulaşmasıdır. Burada dikkat edilecek durumlardan biri hemoroit denen hastalıkta da dışkıda kan gözlenir ve kişi bu durumu karıştırarak teşhis ve tedaviyi geciktirebilir.

Diğer kanserlerde olduğu gibi kolon kanserleri de iyice büyüyene kadar belirti vermez. Bu nedenle, amaç, daha kanserde belirti yokken tümörü ortaya koymak olmalıdır. Belirtiler gelişmeden önce bir kişinin kanser için taranması poliplerin ve kanserin erken tanınmasında yardımcı olur. Poliplerin erkenden tanınıp çıkartılması, kolorektal kanseri önleyebilir. Erken tanı konulduğunda, kolorektal kanserin tedavisi daha etkin olabilir. Bu nedenle, 50 yaş üstündeki kişiler izlenmeli ve kolorektal kanser için artmış riski olan kişiler daha erken tarama programına alınmalıdır.



ERKEN TANIDA KULLANILAN TARAMA TESTLERİ

Dışkıda gizli kan testi: Kanserler ve polipler kanadığından bu test ile dışkıda az miktarda kanı saptamak mümkündür. Ancak hemoroit gibi kanser dışı kanama nedenleri de bu testte pozitifliğe yol açabilir.

KOLONOSKOPİ:

Tüm kolonun iç duvarı görüntülenir, varsa polipler çıkartılabilir. Risk gruplarına girmeyen hastalara, 50 yaşından başlayarak gaytada gizli kan taraması, 50 yaşın üzerinde ise en azından 5 yılda bir kolonoskopi yapılması önerilmektedir. Risk grubunda olan hastalardan daha önce polip çıkarılmış olan hastalar bu işlemten sonra 1-3 yıl içinde tekrar kolonoskopi yaptırmalıdır. Anne baba gibi yakın akrabalarında kalın bağırsak kanseri tanısı konmuş olanlar 40 yaşından önce veya akrabasına tanı konulduğu yaştan en geç 8-10 yıl önce taramayı başlatmalıdır. Ailesel adenomatoz polipozis (FAP) olarak adlandırılan hastalık olan kişiler genetik danışmanlık almalı ve 10-15 yaşından itibaren kolonoskopiyle takip edilmelidir.

www.yunusozturk.com

0 542 421 59 26

Doç. Dr. Emrah KAN
Göz Hastalıkları

Refraktif cerrahi nedir? Kimlere yapılır?

Refraktif Cerrahi gözdeki kırma kusurları olan miyop hipermetrop astigmat ve 45 yaş sonrası yakını görme zorluğu olan presbiopinin lazer veya diğer cerrahi yöntemlerle kalıcı olarak düzeltilmesi amacıyla uygulanan cerrahi yöntemlerinin tamamına verilen isimdir.

Refraktif Cerrahi 18 yaşını doldurmuş ve net görebilmek için gözlük veya kontakt lens kullanmak zorunda olan kişilere yapılabilir.

Refraktif Cerrahide günümüzde en yaygın hangi yöntemler kullanılmaktadır?

Göz ışığı görüntüye dönüştüren bir organdır ve bu görevi yaparken ışığı kırar yani dışarıdaki kocaman bir objeden yansıyan milyonlarca ışık demetini kırarak gözün arkasında bulunan ve 2-3 milimetre alana tüm şekli düşürecek yoğunlukta kırarak görmemizi sağlar. Işığı çok kırarsa miyopi az kırarsa hipermetropi, 360 derecede farklı farklı kırarsa astigmat ve 45 yaşından sonra iris gerisinde bulunan lensin suyunu kaybetmesi nedeniyle ofotokus yeteneğini kaybetmesiyle yakını görememe dediğimiz presbiopi oluşur. Bütün bu kırma kusurları kişinin yaşı, genel sağlık durumu, sosyal ve iş hayatı, kırma kusurunun kaç derece olduğu ve gözünün hangi tedaviye uygun olduğuna göre yapılacak yöntem hekim tarafından belirlenir ve kişi bilgilendirilerek uygulanır.

Günümüzde en yaygın yapılan refraktif cerrahi yöntemi eximer lazerdir. Eximer Lazer ülkemizde ve dünyada yaklaşık 30 yıldır yapılmakta ve klasik ve kuralları büyük oranda standardize edilmiş refraktif cerrahi yöntemleri arasında yerini almıştır. Halen çok yaygın yapılmaktadır. Sonuçları %96 lar civarında tatmin edicidir. Eximer Lazer uygulanmış kişiler başarılı bir operasyonun ardından gelecekte gözde oluşabilecek diğer her türlü hastalığa yol açmadığı gibi katarakt retina hastalıkları veya her türlü göz hastalıklarında yapılacak tıbbi veya cerrahi tedavilere hiçbir engel teşkil etmez.



Eximer Lazerin dışında diğer refraktif cerrahi yöntemler fakik göziçi mercek yerleştirilmesi, şeffaf lens çıkarılması ve yapay göziçi mercek yerleştirilmesi ameliyatlardır.

Fakik Göziçi Mercek yerleştirilmesi genellikle göz numarası çok yüksek olması ya da kişinin kornea dokusunun eximer lazer uygulamaya uygun olmadığı genç hasta grubuna yapılır. Bu yöntemin de uygulanabilme şartları vardır ve buna kişiyi değerlendiren hekim karar verecektir.

Şeffaf Lens çıkarılması ve Yapay göziçi mercek yerleştirilmesi katarakt ameliyatlarının aynısıdır. Genç hasta grubunda Eximer Lazer ya da fakik göziçi Mercek ameliyatı yapılamadığı hallerde uygulanabilecek bir seçenek olmakla birlikte çoğunlukla 50 yaş sonrası yapılması tercih edilir.

Şeffaf lens çıkarıldıktan sonra tek odaklı ya da günümüzde akıllı lens de denilen çok odaklı lensler göz içine yerleştirilir. Hastalarımız lens deyince en fazla bu lensleri nasıl kullanacağım kaygısı taşırlar. Gerek fakik göziçi lens gerekse şeffaf lens değişiminde kullanılan lensler ameliyatla göziçine yerleştirildiğinden dolayı hastalara bu lenslerin kullanımı ile ilgili hiçbir görev düşmez.

Eximer Lazer nasıl yapılır? Ön hazırlık ve ameliyat süreci nasıldır?

Eximer Lazer gününbirlik yapılan ameliyatlardandır. Ameliyat olacak kişi günün belli bir saatinde hastaneye çağrılır premedikasyon dediğimiz ameliyata hazırlık ilaçları uygulandıktan sonra lazer ameliyathanesine alınır. Yaklaşık 15-20 dakika süren bir ameliyattan sonra gözüne numarasız koruma amaçlı kontakt lens takılır. 30 dakika kadar istirahat ettirildikten sonra doktoru tarafından kontrol edilir ve reçetesi verilerek hastaneden ayrılmasına izin verilir. Ertesi gün ilk kontrolü yapılır.

Çok sayıda Eximer Lazer yöntemi isimleri olmakla beraber esasında iki ana yöntem vardır. Birincisi yüzeysel lazer dediğimiz kornea dokusunun epiteli ortalama merkezde 8 milimetre kazındıktan sonra yapılan PRK ve türevleridir. Yüzeysel lazer yapılmışsa kornea epiteli kendisini 48 saatte yeniler ve bu süre hasta gözünde batma ve yanma hisseder kendi işini görece kadar bir görmesi olsa da bu iş hayatı ya da araç kullanmaya yetecek kadar değildir. İş hayatına dönmesi 3-4 gün sonra olur ve görmesi her geçen gün daha iyileşir.



LASİK yöntemi

İkinci ana yöntem ise derin ya da flepli yöntem olan LASİK yöntemidir. Bu yöntemde ilk günler çok daha konforludur ve ameliyatın ertesi günü kişi neredeyse gözlükle gördüğü görme keskinliğine ulaşır. Lasik olan hastalar kendilerini korumak şartıyla iş hayatına 2 gün sonra devam edebilirler.

Eximer Lazerde kişiye hangi yöntemin uygulanacağına detaylı muayene sonrası hekim karar verir.

PROSTAT FÜZYON BİYOPSİ

Prof. Dr.
Ender ÖZDEN

Doç. Dr.
Mehmet N. MERCİMEK

Prostat Kanseri Tanısında Yeni Yöntem

Yüksek kan PSA (Prostat Spesifik Antijen) ve/veya parmakla yapılan prostat muayenesinde bulgusu olan erkeklerde, prostat kanseri tanısı için yapılan standart yöntem ultrason eşliğinde prostattan 10 veya 12 noktadan iğne biyopsisi alınmasıdır. Bu yöntemle prostat kanseri %40 oranında tespit edilebilmektedir.

Prostat kanseri şüphesi devam eden erkeklerde ise tekrarlayan biyopsilerinin yapılması enfeksiyon, kanama ve ağrı gibi yan etkilerin meydana gelebilme ihtimalini de arttırmaktadır. Dahası, ultrason kılavuzluğunda yapılan prostat biyopsisinde tedavi edilmesi gereken prostat kanserinin (Gleason skor > 7) yetersiz oranda tespit edilmesi ve klinik olarak önemsiz prostat kanserinin de aşırı saptanması gibi olumsuz özelliklere sahiptir.

Sonuçta, tedavi edilmesi gereken prostat kanseri tespit edilemeyen erkekler gerekli tedaviyi alamaz, klinik olarak önemsiz kanser tespit edilen erkekler de gereğinden fazla tedavi edilip ciddi komplikasyonlar ile karşı karşıya kalabilirler.

Son yıllarda görüntüleme yöntemlerindeki gelişmeler prostat kanseri tanısında multiparametrik MR görüntülemenin kullanımını yaygınlaştırmıştır.

MR görüntüleme klasik görüntüleme ek olarak dinamik kontrastlı ve difüzyon görüntüleri de elde edilerek prostat içerisindeki kanser şüphesi yüksek olan alanlar belirlenebilmektedir.

Prostat MR 'ın en önemli avantajı prostat bezinin tümünün değerlendirilmesidir.

Multiparametrik prostat MR görüntülemesi prostat biyopsisine rehberlik etmesi açısından önemli yere sahiptir.

MR görüntüleri ile ultrason görüntüleri uygun donanım ve yazılımları kullanan özel cihazlar yardımı ile eşleştirme yapılarak birleştirilir (füzyon) ve üç boyutlu bir görüntü elde edilir, prostat haritalandırılır. Bu teknik tedavi edilmesi gereken prostat kanseri tanısı koymada klasik ultrason eşliğinde yapılan biyopsiye göre daha başarılıdır.



Lazer ile Prostat Ameliyatı HoLEP Yöntemi

Holmium lazer ile prostat enükleasyonu (HoLEP), iyi huylu prostat büyümesi (BPH) sonucu idrar yollarında meydana gelen tıkanıklığı tedavi etmek için kullanılan bir tür kapalı ameliyat çeşididir.

HoLEP (Holmium lazer ile prostat enükleasyonu) ameliyatı kapalı prostat ameliyatları yöntemlerinden bir tanesidir. Bu ameliyatta lazer yüksek enerjili teknolojisi kullanılır.

İyi huylu prostat büyümesi olan erkeklerde prostat bezinde kanser yoktur ancak büyümüştür. Büyümüş bir prostat, sık idrara çıkma, idrar yapmada zorluk, idrar yapamama veya mesane kontrolünün bozulması gibi bir takım idrar yolu yakınmalarına neden olabilir.

İşeme ile ilgili yakınmaları olan hastalara önce ilaç tedavisi başlanır. İlaç tedavisine yanıt vermeyen ve şikayetleri devam eden iyi huylu prostat büyümesi olan hastalar cerrah yöntemlerle tedavi edilirler.

Seçilecek cerrahi yöntem, hastanın yakınmalarının derecesi, prostat hacmi, hastanın diğer hastalıkları ve kullandığı ilaçlar, hastanın anestezi alabilme durumu ile belirlenir.

HoLEP ameliyatı; prostatın idrar yolunu kapatan adenomunun prostatı saran kapsülden lazer ile ayrılması esasına dayanan oldukça etkin bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir. Prostatın adenom denen iç dokusu lazer ile kapsülden ayrılır ve mesane içerisine atılır. Daha sonra mesane içerisinde adenomlar morselatör denen aletlerin yardımı ile temizlenir.

Bu ameliyat avantajları büyük prostat dokusu olan (>80 gr) hastalarda kısa ameliyat ve yatış süresi sağlamasıdır. Ameliyat sonrası hastaların idrar yolundaki kateter ya da sonda daha kısa sürede alınır. Ayrıca teknik olarak önce idrar tutmayı sağlayan sfinkter yapısı ile prostat dokusu ameliyatın ilk safhasında ayrıldığı için idrar kaçırma riski çok düşüktür. Prostat adenom dokusu tamamı ile çıkartıldığından tekrar etme olasılığı yok denecek kadar azdır. Dahası, HoLEP kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda da başarıyla kullanılmaktadır.



Doç. Dr.
Aşkı ELLİBEŞ KAYA
Kadın Hastalıkları & Doğum Uzmanı

Genital Bölge Estetiği Nedir?

Sağlığımızı etkileyecek durumlar bazen patolojik, bazen fizyolojik bazen ise psikolojik olabilmektedir. Estetik işlemler hem fizyolojik sorunları çözebilmek, fonksiyonel iyileşmeyi sağlamak için, hem de kişiyi psikolojik olarak mutlu hissettirmek amaçlı yapılabilmektedir. Genital bölgenin güzellik kavramı da, kadından kadına ve kültürden kültüre değişmektedir. Estetik işlemlerde görünüşü güzelleştirmenin yanı sıra, doğallığa zarar vermemek ve bölgenin işlevini kısıtlamamak oldukça önemlidir.

Genital Bölge Estetiği Nedir?

Genital bölge estetiğine; “Vajina estetiği”, “Vajinal gençleştirme”, “Özel bölge estetiği” “Cinsel organ estetiği”, “Genital güzelleştirme” gibi birçok isim verilmektedir. Kadınlarda genital bölge; vajina, vajina iç ve dış dudakları ve perine bölgesini kapsayan kısımdır.

Yaşlanma, gebelik ve doğum yapma gibi durumlarda ya da doğuştan olan yapısal kusurlar sonucunda iç ve dış genital bölgenin genç formunun bozulması sonucunda, bu bölgelerin cerrahi ya da kozmetik çeşitli yöntemlerle onarılması işlemlerini içerir. Vajenin dış görünümünü iyileştirmek, küçük dudakları kısaltmak, doğum sonrasında yaşanan deformasyonları gidermek, vaginanın genişlemiş olan iç boyutunu değiştirerek yani vajinal daraltma ile cinsel tatmini artırmak ve vajinayı hissedemiyorum diyen kadınlarda orgazm noktalarına yönelik duyarlılığı artırmak gibi amaçlar ile uygulamalar yapılabilir.

Genital estetik sadece güzelleşme ya da şekil bozukluklarının tedavisi anlamına gelmez. Genital estetik operasyonlar kişinin cinsel fonksiyonlarını düzeltmede, sık enfeksiyon geçirmesini engellemede, cinsel hayatının daha güzel ve güvenli olmasında da son derece etkili bir operasyonlardır.

Genital Bölge Estetiğinde Kullanılan Yöntemler Nelerdir?

LABİOPLASTİ: Labioplasti terimi, labia minoranın yani kadın genital bölgesindeki küçük dudakların uzunluğunu azaltan bir işlemdir. Türkiye’de ve tüm dünyada en sık uygulanan vajinal estetik işlemdir.

Doğumsal veya yapısal özellikler ile zaman içerisinde iç dudaklarda şekil değişikliği, sarkma, büyüme ve lekelenmeler oluşabilir. Bu durum cinsel ilişkiye engel olabilir, isteksizlik yaratabilir ya da cinsel ilişkiyi ağırlı hale getirebilir. Lokal ya da genel anestezi uygulanarak yapılan kısa süreli bir operasyon ile hasta bu sorundan kurtulabilir ve sonrasında hasta günlük hayata kısa bir zamanda dönebilir. Dikkat edilmesi gereken nokta ise cinsel ilişkinin 4 ila 6 hafta ertelenmesidir.

KLİTEROPLASTİ: Klitoris üzerindeki derinin fazla olması, yanlarda fazla deri katlantıları olması, hem haz duyusunun azalmasına hem de estetik olarak kişinin mutsuz olmasına sebep olabilmektedir. Labioplasti işlemine genellikle eklediğimiz, kliterohudoplastiyi bazen tek başına da yapabilmekteyiz. Lokal ya da kişinin durumuna göre genel anestezi ile işlem gerçekleştirilir. Operasyon sonrasında soğuk uygulama ve dinlenme tavsiye edilir.

HYMENOPLASTİ: Kızlık zarının onarımı içindir. Kızlık zarı onarımı kültürel sebeplerle yapılabileceği gibi, cinsel şiddet, travma, bu bölgeden geçirilen operasyonlar ya da partneri ile yeniden ilk cinsel ilişki yaşama arzusunda olan hastalarımızdan da talep edilmektedir. Kızlık zarı onarımı geçici ya da kalıcı yöntemlerle yapılabilmektedir. Geçici onarım, evlilik ve ya cinsel ilişki tarihinden 1 hafa önce yapılan uygulamadır.

VULVOPLASTİ (Büyük dudak küçültme) ve Vulvar Dolgular:

Vulva bölgesinde yaşı ilerlemesine, fazla verilmiş kilolara ve kronik irritasyona bağlı, büyük dudakların içinin boşaldığını cildin uzayıp kırıştığını görüyoruz. Bu durumdan şikayetçi olan hastalarımıza muayene bulgularına ve ihtiyaca göre ciltten parça çıkararak germe (vulvoplasti) veya lipofilling yani yağ enjeksiyonu ya da dolgu madde enjeksiyonları seçenekleri sunmaktayım. Ya da eş zamanlı iki işlem birden yapılabilir. Karın, kalça ya da uygun bir bölgeden alınacak yağları, hacim kazandırılması istenen alanlara enjekte ediyorum ve hastam ile istenilen görüntüye ulaşmayı hedefliyoruz. Bazen de pubik bölgedeki aşırı yağdan şikayetçi hastalarımızdan özellikle o bölgeden yağları topluyor arzu edildiği takdirde de vulvayı dolgunlaştırabiliyorum.



Doç. Dr. Aşkı ELLİBEŞ KAYA
Kadın Hastalıkları & Doğum Uzmanı

VAJİNAL DARALTMA: Vajinayı sıkılaştırmak amacıyla yapılan cerrahi işlemdir. Radyofrekans, lazer yöntemi veya dolgu da tercih edilebilir ancak önemli derece gevşeklik yaşayan kişilerde başarısız sonuç elde edilebilir ya da elde edilen sonuç geçici olabilir.

Önemli derece gevşekliği olan kişilerde sıklıkla tercih edilen yöntem cerrahi yani vajinoplastidir. Bu işlem ile vajinal dokudaki genişleme daraltılır, estetik problemler giderilir. Gerekli görüldüğü takdirde genital bölgenin diğer kısımları da onarılabilir. İşlem süresi yaklaşık 1-2 saattir. Hasta iki gün sonra normal günlük yaşamına dönebilir ancak 6 ila 8 hafta arasında cinsel ilişkiye girmemesi önerilir.

LAZERLE VAJİNAL DARALTMA: Vajinal genişleme, esneme durumlarında cerrahi yönetime alternatif olarak uygulanabilen lazer tedavisi de günümüzde en çok tercih edilen yöntemlerdendir. İyileşme süresi cerrahi yönetime göre daha kısa olan lazerle tedavi yönteminde işlem sonrası hemen normal hayata dönelebilmektedir. İşlem beş dakika sürmekte ve tamamen ağrısız acısız bir yöntemdir. Benim de kliniğimde sıklıkla uyguladığım ve güzel sonuçlar aldığım bir uygulamadır.

VAJİNAL DOLGU: Vajinayı daraltmada ameliyat düşünülmeyen hastalarda, G noktası enjeksiyonu ile cinsel fonksiyonu arttırmak hedeflendiğinde, atrofik vajinitte vajinayı nemlendirmek için ve vulvada dolgunluk sağlayıp gençleştirmek için dolgular kullanılabilir. Klinik ortamlarında lokal anestezi ile kısa sürede uygulanır, işlem bitiminde kişiler işlerine hemen dönebilirler.

PRP UYGULAMASI: Vücudumuzun kendi plazmasından elde edilen büyüme faktörlerinden yoğun platelet denilen bölümün seçilerek, yenilenmesi istenen bölgeye uygulanması işlemidir. PRP uygulaması genital bölgede en çok vajinal kurulukta tercih edilmektedir. Menopoz sonrası atrofilerde bölgenin yenilenmesi tekrar kollagen dokusunun artmasını, salgı bezlerinin yeniden salgı üretimine başlamasını temin etmek için oldukça faydalıdır. Bunun dışında orgazm bozukluklarında G noktasının aktivite edilmesi, duyarlılığının artırılmasında ve ağırlı cinsel ilişki gibi sorunların çözümünde kullanılmaktadır. Aynı zamanda cildi gençleştirir, güzelleştirir, rengi açar, kırışıklıkları azaltır. Ben de kliniğimde bu uygulamayı oldukça sık kullanmaktayım.

GENİTAL BEYAZLATMA: Doğum, epilasyon uygulamaları, polikistik over sendromu, hormonal ilaçların kullanılması, kandaki östrojen miktarının artması nedenleriyle genital bölgede renk değişiklikleri meydana gelebilmektedir.

Genital bölge renk açma için koyuluğun durumuna ve koyu bölgenin genişliğine bağlı olarak farklı teknikler uygulanabilmektedir. Lazer, mezoterapi, Prp ve peeling yöntemleri genital bölge renk açma için kullanılabilecek yöntemlerdir. Renk açma işlemleri ile vajinal bölgenin rengi birkaç ton kadar açılabilir. Tekrar koyuluğun oluşmaması içinde yine belli aralıklarla kullanılması gereken ufak ek tedaviler mümkündür.

www.askiellibeskaya.com

Diz Artroskopisi

ARTROSKOPİK CERRAHİ NEDİR?

Op. Dr. Yılmaz ŞAHİN
Ortopedi ve Travmatoloji

"Artroskopik cerrahi de eklem içine küçük bir delikten bir kamera yerleştirilerek görüntü monitöre aktarılır. Sonrasında da operatör yine küçük bir delikten eklem içine sokulan değişik cerrahi aletlerle monitörden izleyerek operasyonu gerçekleştirir. Artroskopik cerrahide kullanılan cerrahi aletler kalem ucu büyüklüğündedir."

Avantajları nedir?

- Eklem içindeki menisküs, kıkırdak, bağlar ağrı duyusu olmayan dokulardır. Artroskopik cerrahi çevre dokulara zarar vermeden ve yaralamadan direkt eklem içine girilmesine ve sadece hasta olan dokulara müdahale edilmesine olanak sağlar. Böylece operasyon sonrası hasta son derece rahattır.

- Artroskopik cerrahi sırasında eklem içi yapıları çok yakın ve büyütülmüş olarak görülür. Bu sayede hastalıklı dokular çok daha iyi teşhis ve tedavi edilebilirler.

- Artroskopik cerrahide eklem hareketlerini sağlayan iyileşmesi zor ve ağrılı kas, kapsül gibi dokulara hiç dokunulmamaktadır. Böylece ameliyat sonrası eklem hareketleri ağrısız ve rahattır. Enfeksiyon riski de açık cerrahilere göre çok düşüktür.

Dizde artroskopinin kullanım alanları nedir?

Artroskopik cerrahi ile eklem içindeki bütün hastalıkları tedavi edilebilmektedir. En sık kullanıldığı yerler;

- Menisküs cerrahisi
- Ön ve arka çapraz bağ operasyonları
- Eklem kıkırdak hastalıklarının bir kısmı
- Fazla ilerlememiş diz kireçlenmeleri
- Diz kapağının dışı dönüklüğü ve çıkıkları
- Diz içi enfeksiyonlar
- Diz içi iyi huylu tümör ve kistler

Artroskopik Menisküs Cerrahisi

Menisküs yaralanmaları, diz artroskopisi için en yaygın kullanılan yaralanmadır. İç menisküs dış menisküse göre daha sık yırtılır. Menisküs yaralanması çocukluk çağında daha nadirdir. Özellikle 50 yaş üzeri görülen menisküs yırtıkları genellikle travmadan çok kireçlenme nedeniyle ortaya çıkmaktadır.



Klinik olarak menisküs yaralanması olan hastalarda eklem ağrısı, şişlik, dizden ses gelmesi, kilitleme ve boşalma görülür. Menisküs yırtıkları tek başına ya da dizin diğer yaralanmaları ile birlikte olabilir (örneğin ön çapraz bağ yaralanması). Bazı menisküs yırtıkları kemik arasına sıkışıp dizin tam açılmasını engelleyebilir.

Tedavide küçük, stabil ve klinik bulgu vermeyen menisküs yırtıklarında cerrahi tedaviye ihtiyaç yoktur. Sürekli semptomlara yol açan yırtıklarda artroskopik olarak müdahale edilmelidir. Artroskopide amaç, menisküsün sadece yırtık olan kısmının çıkarılması veya mümkünse menisküsün onarılmasıdır. Menisküs tedavisinde 2 ayrı cerrahi tipi vardır. Menisküsteki yırtık kan damarı olmayan bölgede ise sadece yırtık bölüm alınarak tedavi edilir. Menisküs yırtığı kan damarı olan (kırmızı bölge) bölgede ve hasta 45 yaş altında ise yırtık dikilerek tedavi edilir. Kırmızı bölge yırtıklarından çok eski ve parçalı olanları ile 45 yaş üstündeki kişilerde olanlarda menisküs dikişi tercih edilmez ve yerine yırtık alınır.

Menisküs dikişi son derece komplike ve zor bir cerrahidir ve sadece bu konuda deneyimli diz cerrahları tarafından yapılmalıdır. Dış menisküs dikişi sırasında bazen diz arkasındaki damar ve sinirleri korumak için küçük ekstra bir kesi açılması gerekebilir.

Menisküs ameliyatları sonrası hastalar 1 gün hastanede tutulmakta ve sonrasında evlerine yollanmaktadır. Ameliyat sonrası ağrı olmamaktadır. Menisküs yırtığının alındığı vakalarda ameliyattan hemen sonra hasta koltuk değneği kullanmadan direkt bacağına yük vererek yürüyebilmekte, merdiven inip çıkabilmektedir. İki gün buz uygulaması ve ev istirahati sonrası hastalar ofis çalışmasına geri dönebilmektedir.

İşi ayakta olanların işlerine dönmelerine 10. gün izin verilir. Hastalar düz koşuya 20. gün başlayabilmekte ve spora 1. ay sonunda dönmektedirler. Profesyonel sporcularda özel rehabilitasyon programları ile 20. gün sportif aktiviteye dönmeleri mümkündür.

Artroskopik Kıkırdak Operasyonları nelerdir?

Diz eklem kıkırdaklarındaki sorunlarda artroskopik cerrahi ile bir çok işlem gerçekleştirilebilmektedir. Aşağıda bunlara ait özet bilgiler verilmiştir.

1-Mikrokırık yöntemi: Kemik iliğinde kıkırdak hücrelerine dönerek iyileşme potansiyeli olan hücreler bulunur. Bu yöntemde hasarlı kıkırdak bölgesinde milimetrik kırıklar oluşturularak bu bölgede yeni kıkırdak dokusu oluşturulur. Bu yöntemle elde edilen yeni kıkırdak dokusu orjinal kıkırdak dokusundan biraz farklı bir yapıya sahiptir. Hastalar ameliyat sonrası dizlerini rahat bükebilmekle beraber yeni dokunun oluşması için gereken 6-8 hafta boyunca bastırılmamakta, koltuk değneği kullanılmaktadırlar. Sonrasında 6 hafta kadar yoğun bir fizik tedavi gereksinimi vardır.

2-Taşlama (shaving) yöntemi: Sık kullanılan ve kıkırdak düzensizliklerini taşıyarak düzeltmeye dayanan bir yöntemdir. Burada yeni kıkırdak oluşumu söz konusu değildir. Sadece yüzeylerin düzeltilmesi ile sürtünmeyi, aşınmayı ve ağrıyı azaltmayı amaçlar. Kolay bir teknik olmakla birlikte çok nazik yapılması gereken bir işlemdir.

Operasyon sonrası önerileri menisküs gibidir.

3-Osteokondral greftleme (mozaikplasti): Bu işlem osteokondrol greft denilen üzeri kıkırdak ve altı kemik silindirik biçimli parçaların sağlam eklem yüzeylerinden alınarak hasarlı bölgelere naklidir. Genelde kişinin kendi dokularından (otogreft) alınması tercih edilir. Eğer bir otogreft planlanıyorsa kemik-kıkırdak silindirleri ağırlık taşımayan diğer kemiklerle minimal temasa sahip eklem yüzeylerinden alınır.

Bu gerçek uygulama yüzeyinin kısıtlanmasına neden olur. Bu greftler mozaik biçiminde hasarlı bölgelere döşenir. Ağırlık taşıyan ve nispeten küçük defektlerde etkin bir yöntemdir. Orjinaline yakın sağlam bir yüzey elde edilir. Operasyon sonrası genel protokol erken hareket, kuvvetlendirme egzersizleri ve ağırlık vermekten 6-8 hafta kaçınılmasıdır. Tam yük verme 3 aya kadar geciktirilebilir, sportif aktivitelere dönüş 4-6 ay sürmektedir.

4-Kıkırdak hücre nakli:Kıkırdak hücreleri yapısal olarak en üst düzeyde olgunlaşmış hücrelerdir. Bu nedenle kendileri çoğalamazlar. İnsanlarda kıkırdak hücresi üretimi 1 yaşında sona erer. Yeni kıkırdak hücresi çoğaltılması için genetik laboratuvarlarında genetik bir dizi işlem ve kültürde çoğaltma işlemi gerekmektedir. İki aşamalı bir cerrahi bir işlem gereklidir. İlk aşamada cerrah artroskopik teknikle sağlıklı kıkırdak hücrelerini diz eklemine ağırlık taşımayan bölgelerden toplar. Toplanan kıkırdak hücreler genetik bir işlem sonrası 15 gün kültüre edilerek üretilir. Bu hücreler hazırlandıktan sonra ikinci aşama operasyona geçilir. İkinci operasyonda diz kıkırdağındaki hasarlı bölge üzerine dikilmiş kemik zarı altına bu hücreler enjekte edilirler. Bu hücrelerden orjinal kıkırdak dokusuna çok yakın kıkırdak dokusu gelişir.

Kıkırdak hücre naklinde kişilerin kendi hücreleri kullanıldığı için tehlike yoktur ve vakaların önemli kısmında (yaklaşık %70-80) iyileşme sağlanır. Bununla birlikte herkese uygulanamaz. Bu işlemde karar verebilmek için hasarlı bölgenin ölçüsü, önceki cerrahilerin sayısı ve içeriği, hastanın talep ve beklentileri, hasarlı bölgenin yeri ve birden fazla lezyonun bir arada bulunması önemlidir. Yaşlı ve diğer kireçlenme bulguları olan kişilerde uygulanmazken, genç ve yaralanma sonrası kıkırdak problemi olan hastalar iyi adaylardır. Operasyon sonrası genel protokol erken hareket, kuvvetlendirme egzersizleri ve ağırlık vermekten 6-8 hafta kaçınılmasıdır. Tam yük verme 3 aya kadar geciktirilebilir, sportif aktivitelere dönüş 6-8 ay sürmektedir.

► **1920**'li yıllarda iki Alman doktor tarafından keşfedilen nöralterapi; ağrı ve hastalıkların tedavisi için dokulara, sinir bölgelerine, tetik noktalarına, yara izlerine ve çeşitli akupunktur noktalarına sulandırılmış lokal anestezi maddelerinin enjeksiyon yoluyla uygulanması işlemidir.

Migren ağrısı, baş dönmesi, boyun ve bel fıtığı, bağışıklık sistemi sorunları, kronik yorgunluk ve daha birçok rahatsızlıkta uygulanabilen nöral terapi, bu sayede ek hastalıkların oluşmasını da engeller.

Ağrısız bir yaşam için

Nöralterapi



Nöralterapi;

Migren ağrısı, baş dönmesi, boyun ve bel fıtığı, bağışıklık sistemi sorunları, kronik yorgunluk ve daha birçok rahatsızlıkta uygulanıyor...

Hastalıklar ortaya çıkmadan önce, vücut alarm verir. Bu durumlar genellikle, modern tıbbın açıklayamadığı ve psikolojik olarak değerlendirilen şikâyetlerdir. Bu şikâyetlerin en yaygın olanları sebebi bulunamayan ağrı, uyuşukluk, kulak çınlaması, baş dönmesi, alerji,

terleme bozuklukları, bağırsak şikâyetleri, uyku bozuklukları, sürekli yorgunluk hali, enerji kaybı, cinsel işlev ve bağışıklık sistemi bozuklukları, ciltte renk değişiklikleridir. Sağlıklı bir beden normalde bu fonksiyon bozukluklarını ortadan kaldırmaya çalışır.

Ancak yarardan çok, zarara maruz kalan bedenin kendini iyileştirme kapasitesinin yetersiz kaldığı durumlarda bu fonksiyon bozuklukları oluşmaya başlar. Sonrasında ise diyabet, yüksek tansiyon, tiroid hastalıkları, romatizmal ve bağ doku hastalıkları gibi kronik hastalıklar gelişir. Nöralterapi, vücudun kendi kendine yapması gereken fakat aşırı yüklenmeden dolayı yapamadığı iyileştirme etkisini açığa çıkararak bu sorunların ortadan kalkmasını sağlar ve kronik hastalıkların oluşmasını engeller.

Nöralterapi, hem mevcut şikâyetleri tedavi eden hem de uzun dönemde oluşabilecek hastalıkları önleyen düzenleyici ve kalıcı bir tedavi yöntemidir. Nöralterapi, sorunu kökten ve kalıcı olarak çözme sanatıdır. Nöral terapi, başta migren olmak üzere tüm baş ağrılarında, fibromiyalji, boyun, sırt ve bel ağrılarında, boyun ve bel fıtıklarında, kalça ve omuz ağrılarında, sinir sıkışmalarında, alt ekstremitte dolaşım bozukluklarında ve terleme bozukluklarında uygulanmaktadır.

Yüz felci, trigeminal nevralji, zona, baş dönmesi, kulak çınlaması, huzursuz bacak sendromu olan hastalar da nöralterapi tedavisine başvurabilirler.

Nöralterapi aynı zamanda adet sancısında, stres ve kaygı bozukluklarında, kronik yorgunluklarda, cinsel işlev bozukluklarında ve uyku bozukluklarında da oldukça etkilidir. Nöralterapi, hamile ve emziren anneler dahil herkese uygulanabilir. Sadece myastenia gravis kas hastalarına ve kanser tedavisi alan hastalara tavsiye edilmez.

Nöralterapi, kan sulandırıcı ilaç kullananlarda uygulanacaksa dikkatli olunmalıdır. Nöralterapi'nin hiçbir yan etkisi yoktur. Nöral terapide, sadece procain ve lidokain lokal anestezi maddeleri, 0,004 oranında serum fizyolojik ile sulandırılarak kullanılır. Dolayısıyla nöral terapide, bu maddelerin anestezi etkilerinden değil, hücre duvarındaki bio-elektriksel etkiyi düzenleyici tesirlerinden yararlanır. Procain en sık uygulanan ve en kısa etkili lokal anestezi maddesidir. Etki süresi 15-20 dakika olan procain, ısırgan otu ve acı bademden elde edilen doğal bir maddedir.

Nöralterapi, vücuda yapılan iğne tedavileri ile karıştırılmamalıdır. Diğer tedavilerde dokuya ilaç verilir. Nöral terapide ise iğneler çoğunlukla cilt içine, akupunktur bölgelerine ve omurilik segmentlerine yapılır. Nöralterapi'de ilaç özelliği olmayan sulandırılmış lokal anestetik madde kullanılır.

Nöralterapi genellikle 7-10 gün ara ile uygulanır. Tedavinin kaç seans uygulanacağı hastaya göre değişir. Bu durumun sebebi, geçirilen hastalığın şiddetinin ve hastaların iyileşme kabiliyetlerinin farklı olmasıdır. Bu nedenle nöralterapi, birinci ile beşinci seans arasında etki göstermeye başlar.

AGRISIZ BİR YAŞAM İÇİN;

Yeterli ve düzenli uyku ağrı ile mücadele etme gücünüzü artırır. Yetersiz ve kalitesiz uyku ağrı artışına neden olur. Ağrınız sizi uykudan uyandırıyorsa doktorunuza danışın.

Çalışma ortamınızı daha konforlu ve ergonomik hale getirebilirsiniz. Oturma şekli rahat bir çalışma sandalyesi, bel desteği ve yüksekliği ayarlanabilir masa ile basit çözümler bulabilirsiniz. Masa başında çalışıyorsanız her saat başında 5 dakikalık yürüyüş ve çömelip kalkma şeklinde egzersizlerle kan dolaşımınız artırabilirsiniz, bu da size dinçlik sağlayacaktır.

Ağrı şeklinizi, ağrınızın artış gösterdiği saati kaydedin ve sizde ağrı oluşturan hareketlerin neler olduğunu fark edin. Bu durumları doktorunuz ile paylaşın. Yeterli su tüketimi, lifli gıdalar, sebze-salata ve tam tahıllı gıdalar ile beslenmeye çalışın. Şeker ve işlenmiş gıdaları hayatınızdan çıkarın. Gıda duyarlılıklarının da ağrıya neden olabileceğini unutmayın.

Sigara tüketimi ile ağrıya daha hassas hale geliriz. Sigara içenlerde eklem ağrılarının, bel ağrısının ve mide şikâyetlerinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Sigara genel sağlığımızı olumsuz yönde etkileyerek vücudumuzun iyileşme kapasitesini azaltır.

Bütünsel ağrı tedavisi, nöral terapi, akupunktur ve ozon tedavileri ile ağrınızın kontrol altına alınabileceğini unutmayın.



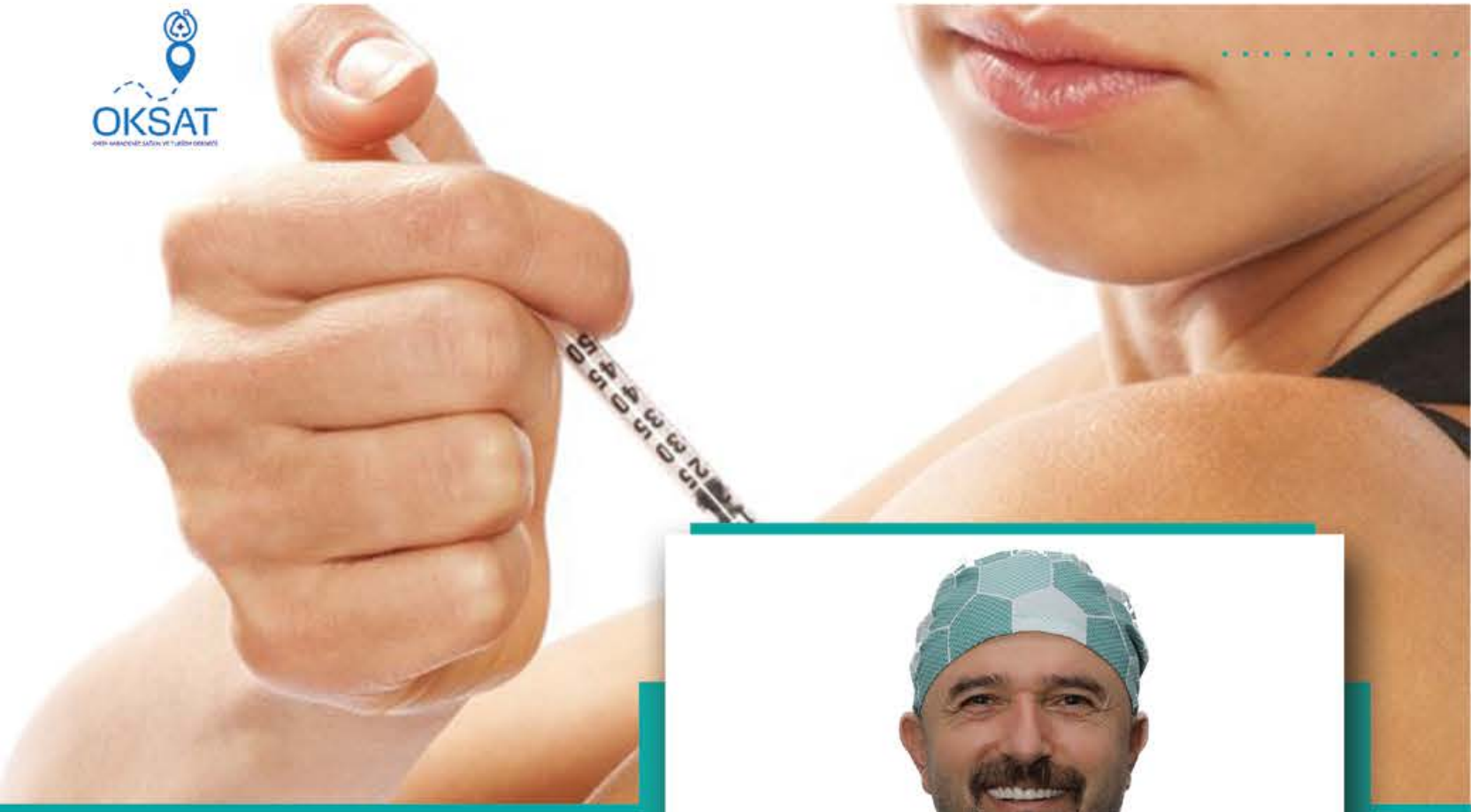
Dr. Esin Baltacı Kimdir

Nöroloji Uzmanı

1995 yılında 9 Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Uzmanlığını 2001 yılında İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesinde tamamladı.

2005 yılında Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul'dan Akupunktur ve Nöralterapi üzerine 4 yıl süren eğitim aldı. Eğitimlerin sonucunda Prof. Dr. Lorens Fisher'in onayı ile sertifika almaya hak kazandı. Burdur Devlet Hastanesinde başlayan Akupunktur ve Nöralterapi uygulamaları sayesinde binlerce hastayı tedavi etti.

Hekimliğinin 27. Uzmanlığında ise 22. Yılıni dolduran Dr. Esin Baltacı halen Liv Hospital Samsun'da Akupunktur, Nöralterapi, Proloterapi, PRP, Botox ve Ozon tedavisi ile hastalarına ağrısız bir yaşam için çalışmaktadır.



Metabolik cerrahi ameliyatları; Laparoskopik (kapalı olarak) yöntemle, obezite ve tip 2 diyabet hastalarına cerrahi tedavi olanağı sağlayan yöntemlerdir. Hastalarımız bu yolla hem zayıflıyor hem de insülin ve ilaç kullanmadan sağlıklı kalabiliyorlar.

İlaçlardan kurtulma süreci çoğu hastada ameliyattan sonra 3-5 gün içerisinde olurken, bazı hastalarda bu, 1 hafta veya 3-4 haftayı bulabiliyor. Tabiki burada önemli olan her obezite ve tip 2 diyabet hastasını ameliyat etmek değil, hasta seçimi iyi yapıldığında hastalar insülin ve kullandıkları ilaçlarını bırakabilirler ve daha özgür yaşayabilirler.

Metabolik cerrahinin kavramı tüm metabolik hastalıkların cerrahi tedavisi anlamı taşısa da günlük pratikte daha çok tip 2 şeker hastalığının cerrahi tedavisi anlamına gelir. Son zamanlarda poliklinikte sık karşılaştığımız sorulardan bir tanesi, şeker hastalığının cerrahi tedavisi mümkün mü?

Bu ameliyatların uygun hastalarda obezite ve Tip 2 diyabetin tedavisinde başarıları çok yüksektir. Aynı zamanda obeziteye ikincil olarak gelişen metabolik sendrom, insülin direnci, uyku-apne sendromu, hipertansiyon, hiperlipdemi, yürüme bozuklukları, Gastroözofagial reflü hastalığı, karaciğer



Öğretim Görevlisi Op. Dr. Kerim Güzel

Şeker hastaları insülini rafa kaldırabilir!

www.kerimguzel.com.tr

yağlanması, obezitenin gelişimine neden olduğu bazı kanserler gibi bir çok ek sorununda çözümüne de katkı sağlar.

Tip 2 Diyabette Ameliyatı Öneriyoruz

Başarı tamamen hasta seçimine bağlı diyebilirim. Her hasta ameliyata uygun değil. Birincisi Tip 2 şeker hastası olacak. Yani şu anlama geliyor. Kişinin hala vücudunda insülin üreten hücreler var ise iyi sonuçlar alabiliriz. Bizim insülin salgılayan organımız Pankreasdır. Burda bir miktar insülin üreten hücrelerin olması lazım. Ameliyat öncesi bu hücrelerin varlığı tetkiklerle belirleniyor. İkinci kriter ise vucut kitle indeksidir. Vücut kitle indeksi bizim obezitemizin olup olmadığını anlamamızı sağlayan belirteçdir. Hepimiz basitçe hesaplayabiliriz. Kilomuzun, boyumuzun karesine bölünmesiyle bulunan değerdir. Vucut kitle indeksi 40 üzerinde olması, 35- 40 arasındaki obez hastalarda ek bir problem varsa (hipertansiyon hiperlipidemi, metabolik sendrom, karaciğer yağlanması, tip 2 diyabet, uyku apne sendromu, Gastroözofagial Reflü hastalığı, iskemik kalp hastalığı, idrar kaçırma, yürüme bozuklukları gibi) yada 30- 35 arasındaki obez hastalarda ilaç ve insülin tedavilerine rağmen kan şekeri yeterince kontrol altına alınamıyorsa metabolik cerrahi ameliyatlarını hastalarımıza önerebiliyoruz.



Tip 1 Diyabetli Ameliyattan Faydalanamıyor

Tip 1 şeker hastaları bu tedaviden faydalanamayacaktır. Çünkü onlarda mutlaka dışarıdan insülin almak zorundalar ve pankreasta ki insülin üretimi yok denecek kadar azdır ya da üretim yoktur.

Genelde obezite ameliyatları da dahil olmak üzere bu gruptaki operasyonların 20 ile 65 yaş arasında kişilere yapılır. 65 yaş ve üzeri hastalarımız sıkı tekil edilip genel olarak ameliyat olmasında bir sakınca bulunmuyorsa bu tedaviden faydalanabilirler.



Metabolik cerrahi Ameliyatlarındaki amacımız Tip '2 Şeker hastalığının ve obezitenin vücutta yol açtığı olumsuz sonuçlarını, sağlık problemlerini engellemek yada kontrol altına altına alarak ve hastanın yaşam standartlarını yükseltmektir.

Tip 2 Şeker hastaları; böbrek yetmezliği, görme kayıpları, sinir uçlarında iltihablanmaları iskemik kalp hastalıkları başta olmak üzere birçok sağlık problemi ile karşı karşıyalar. Mesala Erişkin körlüğün en sık nedeni şeker hastalığıdır. Eğer biz şeker hastalarında şekeri kontrol altına alabilirsek, hastayı böbrek yetmezliğinde, kalp ile yaşayacağı problemlerden, görme kaybından koruyabiliriz.

Uygun hastalarda metabolik cerrahi ameliyatlarının başarı çok yüksektir. Uzun ve etkili kan şekeri ve kilo kontrolü sağlarlar.

Ameliyatlar tamamen kapalı yapılıyor. Eskiden yapılan büyük cerrahiler ve kesikler ile yapılan ameliyatlar değil. Endoskopik olarak 3-5 tane delikten girilecek yapılan ameliyatlar bunlar.

Hastamızı ameliyattan 4 saat sonra kaldırıp gezdirebiliyoruz. Bir gün sonrada sıvı gıdalar ile beslemeye başlıyoruz. Hasta ağır iş yapmamak kaydıyla 1 hafta 10 gün sonra kendi işini yapabilir hale geliyor. Ameliyat büyük kesiler ile yapılmadığı için daha erken sosyal yaşama katılım sağlanıyor.

Samsun Önemli Bir Merkez Haline Geldi

Samsun Türkiye'de sağlık turizmde önemli bir merkez haline geldi. Merkezimizde İspanya, Almanya, Kosova, ABD, Arnavutluk, Romanya, Makedonya'dan birçok hastayı tedavi ettik. Hastalar yüksek şeker ile gelip, ameliyat sonrası hem ilaçlarından kurtulmuş hem de kilolarından kurtulmuş halde kontrole geri geliyorlar. Bu beni ve çalışma arkadaşlarımı fazlasıyla memnun ediyor. İnsanların sağlıklı yaşamına katkı sağladıysak bu bizim için çok büyük bir mutluluktur. Diğer beni mutlu eden olay ise, Samsun ve Karadeniz bölgesi hakkında hiçbir fikri olmayan bu insalara Aynı zamanda güzel kentimiz Samsunumuzunda, Karadeniz Bölgesinde tanıtımını yapıyoruz.



Endodonti nedir?

Endodonti, diş sinir ve damarlarının olduğu canlı dokuya (pulpa) kadar ilerlemiş olan sorunlar ve diş çevreleyen dokular ile ilgili problemlerin teşhis ve tedavisi ile ilgilenen diş hekimliği ana bilim dalıdır.

Endodonti, bir diğer adıyla kanal tedavisi olarak bilinmektedir. Dişin enfekte alması ya da önemli derecede çürümesi nedeniyle hastanın dişine endodonti tedavisi uygulanır. Dişin çekilmesine neden olan sorunların çoğunu ortadan kaldırır ve dişin kurtarılmasını sağlar. Diş için oldukça önemli tedavilerden biri olan endodonti, basit bir şekilde uygulanmaktadır.



Dr. Dt. Esra Duran
Kanal Tedavisi / Endodonti Uzmanı

Endodonti hangi tedavileri gerçekleştirir?

- Kök kanalı tedavisi
- Endodontik cerrahi uygulamaları
- Pulpa hastalıklarının önlenmesi ve canlı pulpa tedavileri
- Pulpa ve periapikal doku kaynaklı ağrı ve yüz ağrısının ayırıcı tanısı ve tedavisi
- Endodontik başarısızlıkta kök kanalı tedavisi tekrarı (Retreatment)
- Endodontik tedavi görmüş dişlerin beyazlatılması
- Dental travmaya uğramış dişlerin tedavisi
- Protetik, periodontal ve ortodontik tedavilere destek endodontik tedaviler
- Kronal restorasyonların yapılabilmesi için kök kanalı boşluğuna post yerleştirilmesi



Bakteriler Dişlerimizi Tehdit Ediyor!

Bakteriler aldığımız birçok gıda ile birleşerek ağızımızda asitlerin oluşmasını sağlarlar. Bu oluşan asitleri ağız hijyenimize önem vermezsek diş minesine zarar verirler ve mine tabakasında çürük oluşmasına neden olurlar. Mine de oluşan çürükler tedavi edilmezse, mine tabakasının altındaki dentin tabakasına geçerler. Dentin tabakası ağrı yoluyla bizi uyarmasına karşın oluşan çürük yine tedavi edilmezse bu kez mikroorganizmalar pulpa doğru harekete geçerler. Bu sırada pulpa kendini korumak için ağrı yolu ile bizi uyarıya geçer. Ama yine dişimizi tedavi ettirmesek bir müddet sonra mikroorganizmalar pulpa içindeki damar ve sinirleri harap ederek iltihabın oluşmasını sağlarlar. Pulpada iltihabın oluşmasının bir başka yolu da travmalardır. Dişe gelen bir darbe, kök ucundan dişin köküne giren damar ve sinirlerin kopmasına, böylece dişin canlılığını yitirmesine neden olur. Bu durumu herhangi bir yolla mikroorganizmaların eklenmesi pulpanın iltihabına neden olur. Pulpanın enfekte olmasının bir başka yolu da, diş çevresinde uzun süreli periodontal (diş eti ve çevresi) hastalığının bulunmasıdır.

Hijyene Dikkat Edilmeli!

Diş ağrılarında çoğunlukla karşılaşılan en önemli sebep ise, ağız ve diş temizliğinde yetersiz hijyendir. Ağız ve diş sağlığının önemsenmemesi halinde çürük oluşumu başlayarak önce başladığı dişi, daha sonra komşu dişleri etkisi altına alır. Diş çürümelerinin ağrıya yol açmasının sebebi, dişin en dış katmanı olan minenin zarar görmesidir. Mine üzerinde sinir uçlarının olmaması sebebiyle, çürümenin başlaması ve ilerlemesi geç fark edilebilir.

Hijyene dikkat edilmemesi, şeker ve unlu yiyeceklerin aşırı tüketilmesi sonucunda mine etrafında oluşan bakteriler, her geçen gün diş minesini zayıflatır. Çürüğü oluşturan mikro organizmalar, zamanla daha derinlere ilerleyerek dayanılmaz ağrıların oluşmasına sebebiyet verirler. Ağrı farklı şekillerde oluşabilir.

- Soğuk-sıcak hassasiyetleri sebebiyle oluşan ağrılar
- Çiğneme sırasında baskı sonucu oluşan ağrılar
- Çürük sebebiyle giderek artan ağrılar
- Kendiliğinden oluşarak devam eden ağrılar gibi ağrı çeşitleri görülmektedir.

Kanal Tedavisi Nedir?

Çürük veya travma gibi nedenlerle dişin iç kısmında bulunan sinirinin (pulpa) iyileşemeyecek düzeyde zarar gördüğü ya da öldüğü durumlarda uygulanan bir tedavi yöntemidir. Ağızda kanal tedavisi yapılarak kalan diş, o bölgede ölü ama en azından kendi dişiniz olarak çiğnemeye yardım etmeye devam edecek, bu şekilde yine o bölgedeki kemiğin aktif halde kalmasıyla beraber çene kemiklerindeki erimeyi de önleyecektir.

Lazerli Kanal Tedavisi Nedir?

Lazer, bir elektromanyetik ışık yükselticisi tarafından üretilen yoğunlaştırılmış enerjiye sahip doğrusal hareket eden bir ışındır. Diş hekimliğinde bu enerji dokular içerisindeki su moleküllerini buharlaştırarak dokuyu parçalamakta kullanılmaktadır. Lazer ile cerrahi müdahaleler kanamasız yapılabilir. Küçük müdahalelerde anestezi gerekmez. Hem operasyon sırasında hem de iyileşme döneminde zamandan tasarruf sağlamaktadır.

Tedavi yöntem süreci nedir?

- Radyografi alınarak sorunlu dişin tespit edilmesi.
- Diş canlı ise lokal anestezi yapılarak diş ve çevre dokulardaki duyarlılığın yok edilmesi.
- Dişin Mine ve Dentin tabakalarındaki çürüklerin temizlenerek pulpa ulaşılacak boşluğun oluşturulması.
- Dişe rubber dam takılarak izole edilmesi.
- Elektronik aletler kullanılarak çalışma uzunluğunun saptanması ve radyografi ile teyit edilmesi.
- Döner alet sistemleri kullanılarak kök kanalı içindeki enfekte dentin tabakalarının, mikroorganizmaların yok edilmesi ve uzaklaştırılması.
- Kök kanallarında döner alet sistemleri kullanılırken çeşitli kök kanalı dezenfektanları ile mikroorganizmaların yok edilmesi.
- Kanal tedavisine başlarken diş canlı değil ise kök kanalı içine konulacak bir kanal antiseptiği ile belirli bir süre beklenmesi ve sonraki buluşmada kök kanallarının doldurulması.

Başarı oranı ne kadardır?

Kök kanalı tedavisinden sonra, dişin çevre dokular ile ilişkisi kesilerek, enfeksiyonun bir daha oluşmaması ve dişin çevre dokularında meydana gelmiş bir hasar varsa onun onarılması amaçlanır. Kanal tedavisi lokal anestezi altında yapılır ve ağrı duyulmaz.

Kanal tedavisini takiben, özellikle de canlı dişlerin tedavisinin ardından dişte birkaç gün katlanabilir bir ağrı veya dişin üzerine basıldığında ağrı oluşabilir. Bu kanal tedavisi sonrası oluşan normal bir ağrıdır. Kanal tedavisi yapılan dişin biraz korunması ile kısa sürede ortadan kalkar. Bugün için doğru tedavi yöntemi uygulanan kanal tedavilerde başarı oranı %90'a varmaktadır.



RivaDent Atakum
Mimar Sinan Mahallesi 160. Sokak 26/3
(Köksal İş Merkezi) Atakum/Samsun

0 362 502 55 87



SAMSUN'DA

AŞI ÇALIŞMALARINI VE SONUÇLARIMIZI!

Türkiye’de Covid-19 ile ilgili ilk aşılama 14 Ocak 2021 tarihinde ÇinliSinovac’a ait olan CoronaVac aşısının uygulanmasıyla başladı. Eş zamanlı olarak aşının etkinlik oranları tartışma konusu oldu. Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanemizde yaptığımız bir çalışma ile aşının etkinliğini biz de değerlendirmeye çalıştık. Çalışmamız, Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği’nden Doç. Dr. Erdinç Yavuz, Enfeksiyon Hastalıkları Kliniği’nden Prof. Dr. Özgür Günel, Mikrobiyoloji Kliniği’nden Uzm. Dr. Eşe Başbulut ve Anesteziyoloji ve Reanimasyon Kliniği’nden Doç. Dr. Ahmet Şen tarafından yürütüldü.

Çalışmada gönüllü sağlık çalışanlarından katılımcılar; COVID-19 enfeksiyonu geçirenler ve geçirmeyenler olarak iki gruba ayrıldı. Her iki grup katılımcılarından, uygulanan ilk doz aşından 14 ve 28 gün sonra alınan kan örneklerinde SARS-Cov-2 virüsü spike (diken) proteininin “Reseptöre Bağlanma Bölgesi (RBD)”ne karşı oluşan IgG antikor titrerleri araştırıldı. Çalışma, nötralizan antikor düzeyleri ile uyumunun çok yüksek olduğu rapor edilen kemiluminesans mikropartikül assay ELISA yöntemi ile kantitatif IgG antikor titresi sonuçları elde edilecek şekilde gerçekleştirildi.

Covid-19 geçirme öyküsü olmayan ve daha önce SARS-CoV-2 antikor pozitifliği saptanmayan 42’si erkek, 48’i de kadın toplam 90 sağlık çalışanı çalışmaya katıldı. Katılımcıların ortalama yaşı 41,2 idi, ilk doz aşından 14 gün sonra 32’sinde (%36) antikor titresi eşik değeri olan 50 AU/mL üzerinde pozitif saptandı. Bu grupta ilk doz aşından 28 gün sonra bakılan antikor titresi %66’ya yükseldiği görüldü. Yani ikinci doz aşından sonra daha fazla denekte antikor titresinin yükseldiği gösterildi.



Doç. Dr. Ahmet ŞEN

Buna göre, Covid-19 geçirmeyen sağlık çalışanlarında tek doz aşı sonrası bile yüzde 66 antikor oluştuğunun gözlenmesi bir umut olarak algılandı ve sevindirici bir gelişme olarak bulundu. Aynı zamanda 28. günde elde edilen daha yüksek antikor titrerlerinin ikinci doz aşının 28. günde yapılması kararının doğruluğunu desteklemiş oluyordu. Ayrıca aşının Covid-19 geçirenlerde antikor titrerlerini yükselttiğini göstermiş ve Dünya Sağlık Örgütü’nün Covid-19 geçiren bireylerin de aşılanması ile ilgili önerisini desteklemiş olduk.



HATIRLATICI DOZ: Biontech mi? Sinovac mı?

İnaktif virüs aşılarının zamanla etkilerini kaybetmesi ve daha hızlı bulaşan Delta varyantı gibi endişeler sonrasında; Bilim Kurulu’nun önerisi ile Temmuz 2021’de sağlık çalışanları için 3.doz (hatırlatıcı doz) aşı uygulamasına gidildi, bu doz için sağlık çalışanlarına inaktif virüs aşısı (Sinovac) yada mRNA aşısı (Pfizer/Biontech) seçenekleri sunuldu.

Biz de ilk çalışmamızdan sonra aşılanma ile ilgili yapılan “hatırlatıcı doz” uygulaması sonrasında yine etkinlik çalışması yapmaya karar verdik. Bu defa ilk iki aşı dozunda inaktif aşı olanların hatırlatıcı doz olarak inaktif aşıda mı yoksa mRNA aşısında mı daha yüksek antikor titrerlerine sahip olduğunu araştırdık.

Bunun için daha önce iki doz Sinovac aşısı olan ve aşı olduktan sonra Covid-19 hastalığı geçirmedeği bilinen sağlık çalışanlarının katıldığı bir çalışma planladık. Çalışma 179 sağlık çalışanı ile planlandı fakat 138 sağlık çalışanı ile çalışma tamamlandı. Katılımcıların 65’i erkek (%47), 73’ü (%53) kadındı ve ortalama yaş 42,18±8,95 tespit edildi.

Tüm katılımcılardan 3.doz aşından hemen önce ve aşından 28 gün sonra serum örnekleri alınarak SARS-Cov-2 virüsü spike (diken) proteininin “Reseptöre Bağlanma Bölgesi (RBD)”ne karşı oluşan Ig G antikor titrerleri nötralizan antikorlar ile korele olduğu gösterilen kantitatif bir test ile araştırıldı.

Alınan ilk kan örneklerindeki laboratuvar incelemesinde elde edilen en düşük antikor titre değeri 10,9 AU/mL, en yüksek değer 5.542,6 AU/mL idi.

Ortanca (median) antikor titresi 80,01 AU/mL olarak hesaplandı. 11 (%8) sağlık çalışanında antikor titresi negatif olarak saptandı. Sağlık çalışanlarının 103’ü (%74,6) Pfizer/Biontech mRNA aşısını tercih ederken 35’i (%25,4) inaktif virüs aşısı olan CoronaVac/Sinovac’ı seçmişti.

Bu iki grup arasında cinsiyet, yaş, VKİ, eşlik eden kronik hastalık, iki doz Sinovac öncesi COVID-19 geçirmiş olma, sigara, düzenli D vitamini alma ve 3.doz aşı öncesi Ig G, S antikor titrerleri açısından istatistiksel bir fark saptanamadı. 3.doz aşı sonrası tüm hastalar seropozitif (>50 AU/ml) hale geldi.

Bununla birlikte 3. hatırlatıcı doz sonrası iki grup arasında antikor titrerleri açısından anlamlı fark saptandı ($p<0,001$). Sonuçlara göre hatırlatıcı doz olarak CoronaVac yapılan grupta ortanca antikor titresi 1187.90 AU/mL iken Pfizer/Biontech yapılan grupta ortanca antikor titresi 17.619 AU/mL olarak hesaplandı. Yani 3.doz (hatırlatıcı doz) aşı olarak Sinovac aşısının antikor titrerlerini 9 kat arttırdığı görülürken Pfizer/Biontech aşısının 162 kat artırdığı görüldü.

Antikor titrerleri ile ilgili bu artışlar görülürken iki grup arasında yan etki açısından anlamlı fark olduğu da bulundu ($p<0,01$). Sinovac/CoronaVac grubundaki 35 sağlık çalışanının sadece 3’ü (%8,57) aşı sonrası enjeksiyon yerinde ağrı şikayeti bildirdi. Pfizer/Biontech grubunda ise 103 sağlık çalışanının 91’i (%88,3) en az bir yan etki bildirdi. Bu gruptaki en sık görülen yan etkiler ise; enjeksiyon yerinde ağrı, halsizlik, kas ağrısı, baş ağrısı ve ateş olarak saptandı. Her iki grupta da ciddi bir yan etkiye rastlanmadı. Sonuç olarak Pfizer/Biontech aşısı, CoronaVac/Sinovac aşısıyla karşılaştırıldığında daha önce 2 doz inaktif aşı uygulanan sağlık çalışanlarında anlamlı ölçüde daha çok anti-SARS-COV-2 IgG S antikor seviyesi ile ilişkili bulundu. Çalışmamız, aşılardan klinik enfeksiyondan koruyan bir antikor titresi eşiği henüz ortaya konamamış olması, kullanılan testin direkt nötralizan antikorları ölçmemesi ve denek sayısının sınırlı olmasına rağmen sonuçları itibarıyla dikkatle değerlendirilmelidir.

Yapmış olduğumuz bu iki çalışma, ele aldıkları konuları itibarıyla hem dünya hem de ülkemizde en hızlı sonuç elde edilen çalışmaların içinde yer almıştır. Çalışma zamanlaması ve sonuçları itibarıyla sağlık çalışanları veya halkın, aşılardan etkinliğiyle ilgili bilgilendirilmesi ve teşvik edilmesi açısından önemliydi.

Maske, mesafe, temizlik sloganı aşılardan etkinliğinden bağımsız olarak taviz verilmeksizin uygulanmalıdır. Bu tedbirin yanında Covid-19 ile en etkin tedavi veya korunma yöntemi olarak aşı gelmektedir. Unutmayalım ki; aşı olsak da tedbirler sıkıca uygulanmadıktan sonra varyant virüslerin ortaya çıkması devam edecektir. Bu durumda hepimizin özlemleriyle beklediği eski günlerdeki sosyal hayat ve sevdiklerimizle birlikte sağlıklı yaşamak umudu ertelenmeye devam edecektir.

Covid-19 pandemisinde kahramanca mücadele edip aramızdan ayrılan sağlık şehitlerimize Allah(cc)’tan rahmet diliyorum. Bu zor sürece sağlık hizmeti sunarak veya bilimsel çalışmalarıyla katkı sağlayarak emek veren herkesi kutluyorum. Elinize sağlık...

UZMAN ELLER VE TECRÜBELİ KADRO İLE SAMSUN'UN

S A Ç E K İ M İ

M E R K E Z İ
LIFE ESTETİK

www.lifeestetik.com

'SAÇ EKİMİ CİDDİ BİR TEDAVİDİR VE HEKİM KONTROLÜNDE YAPILMALIDIR.'



28 yaşındaki gencin ölümünün ardından saç ekim merkezleri gözetim altında!

İtalya'da kuaförlük yapan 28 yaşındaki İbrahim Gül, saç ekim ameliyatı sırasında hayatını kaybetti ve 'şüpheli ölüm' olarak kayıtlara geçirildi.

Doç. Dr. Umut Tuncel, 'Saç ekimi ciddi bir tedavidir ve hekim kontrolünde yapılmalıdır.' Şu anda piyasada maalesef beyaz önlüğünü giyip, hastanın karşısına çıkıp, 'ben saç ekim uzmanıyım' diyerek bu işi yaptığını iddia eden birçok insan var. Şu anda saç ekim merkezlerinin yüzde 50'si gibi yarı yarıya bir oranda kliniğin bazen doktorsuz işlem yaptığı kulağıma geliyor.

Saç ekim işlemlerinin sadece cildiye doktorları, plastik cerrahlar ve medikal estetik hekimlik sertifikasına sahip hekimlerin gerçekleştirebileceğini dile getirerek, kaçak saç ekim merkezlerine denetimlerin artırılması gerekiyor.

Saç ekim sırasında hiç istemediğimiz ölüm olayı dikkatsizlikten dolayı ya da kullanılan lokal anestezi ve kanamayı durduran adrenalin, yüksek dozda kullanıldığı zaman ölüm maalesef söz konusu olabilir. Hasta şoka girip, tansiyon düşmesi yapıp, kalpli sıkıntılar yapıp hastada istenmeyen sonuç oluşturabilir. Bu nedenle kullanılan lokal anestezi maddelerinin miktarları. Kullanılan adrenalin seviyeleri, miktarları birebir özel dosyalarda takip edilip o güvenlik aralığını aşmamak kırmızı çizgiyi geçmemek zorunda. Burada bakıldığı zaman senede bir tane ex vakası oluyor, olmuyor. Yani sanki milyonda bir gibi oluyor bu olay. Bir tane insan da olsa canı bizim canımızdır. Asla bunun hatası varsa, affedilecek bir boyut değildir. Şunun altını tekrar çizmek istiyorum; saç ekim bir ameliyattır, bir operasyondur ve operasyon için gerekli sterilizasyon, kalite ne gerekse yapmak zorunludur. Öncelikle operasyon yapılacak ameliyathanenin hijyen ve donanımlı bir ameliyathane olması gerekmektedir. Acil durumlar için önlemlerin sıkıca alındığı bir yer olmalıdır. Saç ekimi yapacak doktorun tecrübesi, ekibi ile olan çalışması, uzmanlığı da dikkate alınmalıdır. Ekibin uyumlu bir şekilde yıllarca beraber çalışmış olmaları o kliniği seçmek için gereken önemli özelliklerden biridir.





Savunma Mekanizması GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK NASIL ELDE EDİLİR?

Diyetisyen Aysun İpek YILMAZ

Bağışıklık sistemi veya immün sistem, canlıların hastalıklara karşı savunma mekanizmasını oluşturan, virüsleri, bakterileri, mantarları ve tümör hücrelerini tanıyarak onları yok eden, metabolizmayı yabancı ve zararlı maddelerden koruyan kompleks bir sistemdir.

Hastalıklara yakalanma riskini en aza indirmek için bağışıklık sistemini desteklemek, yapılandırmak gerekir. Böylece vücudumuz hastalıklara karşı tekrar direnç kazanır. Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için sadece bir bitki veya bir vitamin kullanımından fayda sağlamak beklenemez. Bunun yerine faydalı tüm besinlerden dengeli bir şekilde tüketmek, dengeli bir beslenme programı oluşturmak gerekir. Bu kompleks sistem içindeki tüm proseslerin sorunsuz işlemesi ilk koşuldur. Öncelikle yapılması gereken bağışıklık sistemine zarar veren unsurların ortadan kaldırılmasıdır. Sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak, vücudumuzdaki tüm sistemler için olduğu kadar bağışıklık sistemi için de önemlidir. Bağışıklık sisteminin bizi enfeksiyon, kanser gibi sorunlardan koruyabilmesi için sistemin elemanlarının uyum içinde çalışması gerekir.

BAĞIŞIKLIK BAĞIRSAKTA BAŞLAR

Bağışıklık sisteminin %70'i vücudumuza giren tüm gıdaların emildiği o büyük hattın yani bağırsakların bünyesindedir. Kısacası bağırsakları bağışıklık sistemimizin orkestra şefi kabul edebiliriz. Buradan yola çıkarak sağlıklı bir bağırsağın bizi hastalıklardan koruyacağını ifade etmek mümkündür. Bunun için de başta stres, alkol, sigara, işlenmiş ürünlerden uzak durmak, dengeli ve sağlıklı beslenmek gerekir.

Bağırsaklarımız bağışıklığa destek veren milyarlarca canlı bakteriye ev sahipliği yapar. Bunlar probiyotik, besinleri ise prebiyotik olarak adlandırılır. Probiyotik ve prebiyotik içeren besinlerden zengin bir beslenme sonucu elde edilen sağlıklı bir flora, patojenlerle savaşmanın en önemli adımıdır. Bağışıklığı desteklemek için kefir, ev yapımı yoğurt, turşu gibi fermente ürünlerin yanı sıra, muz, yulaf, kurubaklagil, soğan, sarımsak, doğal bal gibi prebiyotik besinler mutlaka tüketilmelidir.

ANEMİLERE DİKKAT

İyi bir bağışıklık için metabolizmanın işleyen süreçlerinin aksamaması gerekir. Metabolik süreçlerde her adımda birçok enzim, kofaktör görev alır. Bu parametrelerden bir tanesindeki yetersizlik tüm sürecin aksamasına neden olur ve idame yapılmadığı takdirde bu eksiklik herhangi bir virüs veya bakteriye karşı yeterli savunma hattı oluşamamasına dolayısıyla hastalığı neden olur.

Özellikle anemik bireylerde, d vitamini eksikliği, b12 vitamini eksikliği, kansızlık, çinko, magnezyum eksikliği gibi vitamin ve mineral eksiklikleri tahlil yaptırılarak değerlendirilmeli ve gerekli takviyeler kullanılmalıdır.

YETERLİ UYUYUN

Gece ve en az 5 saat, en fazla 8 saat olmak üzere "uyku" vücudun hormon dengesi açısından çok önemlidir. Bilinen en kuvvetli antioksidan olan melatoninin yeterli miktarda salgılanması için ışıksız ortamda 23:00-04:00 arası mutlaka uykuda olmak gerekir.

RENGÂRENK BESLENİN

Bağışıklık öncülerimiz antioksidanlar besin zincirinde renklerde gizlidir. Besinlere rengini veren flavonoidler hücrelerin zarar görmesini engelleyerek bizi hastalıklara karşı korur. Rengârenk beslenme çeşitli antioksidan grubundan faydalanmak güçlü bir bağışıklık zemini oluşturur. Ağırlıklı olarak kırmızı, mor meyveler antioksidan kapasitesi daha güçlü besinlerdir.

Omega-3

Vücudumuzdaki inflamasyonun ana kaynağı omega 3, omega 6 yağ asidi arasındaki hatalı orandır. Günlük beslenmemizin büyük çoğunluğu omega 6 içerirken omega 3 kaynaklarından faydalanmak pek mümkün değildir. Beslenme yoluyla yetersizliği görülen omega-3 yağ asitlerinin mutlaka düzenli takviye edilmesi gerekir. EPA ve DHA'nın hücrenin optimal sağlığını bozan stres yanıtını azaltarak bağışıklık hücrelerinin işlevini arttırdığı kanıtlanmıştır. Haftada 2 kez balık tüketiminin yanında her gün omega-3 takviye kullanılmalıdır.



mevsimsel Beslenme



Her mevsim hava şartlarına ayak uydurabilmek ve bizi koruyabilmek için vücudumuzda bir takım değişiklikler olur. Bu değişikliklere ayak uydurduğumuzda çok daha sağlıklı bir hale geliriz. İşte tam da bu nedenle mevsime göre beslenmek gerekiyor.

Örneğin kışın, soğuğa karşı vücudumuz dayanıklı olmak ve ısınabilmek için daha çok enerji harcar. Metabolizmanın gerek duyduğu maddeler ise biraz daha nişasta ağırlıklıdır. Dolayısıyla kışın kök sebzeler yetişir. Lahana, ıspanak, karnabahar, turp, kereviz gibi sebzeler bu mevsimde tüketilmeli ve vücudun hastalıklara karşı direnci artırılmalıdır.

Yazın ise artan sıvı kaybını önlemek için su oranı yüksek olan kavun, karpuz, çilek, kabak, salatalık, marul gibi meyve ve sebzeler tüketmek gerekir. Ayrıca kışın iç organları ısıtan, zencefil, siyah pirinç, kestane, market yoğurdu, dondurma, kuru baklagiller, yağlı et tüketirken yazın iç organların ısınısını azaltan domates, yeşil sebzeler, ev yoğurdu gibi besinler tercih edilmelidir.

Mevsim dışında tüketilen besinler, turfanda, serada ya da başka bir yapay ortamda yetiştirildiği için tohumlarında değişiklikler meydana gelebilmektedir. Örneğin, yaz aylarında yetişen karpuz ve kış yağmuru ile yetişen portakalın besin değeri ve kalitesi serada yetişen portakal ve karpuz ile aynı olamaz.

Doğanın öyle muhteşem bir dengesi var ki, mevsiminde yediğiniz sebze ve meyveler o mevsimde vücudunuzun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri açısından zengindir. Beden sağlığına tek zararı mevsim dışı beslenme vermiyor, GDO'lu ve hibrit tohum da doğanın üretim dengesini etkilediği kadar, insan vücudunda da kalıcı hasarlar bırakıyor:

Son dönemde hibrit tohum ve GDO'lu tohum denilen tohumlar yoğun olarak kullanılıyor. Özellikle GDO'lu tohumlar ile yetişen meyve ve sebzeler sağlığımızı tehdit ediyor.

Hibrit tohumlar ise aynı türden iki farklı bitkinin çaprazlanmasıyla elde edilmekte. Bu tohumlar, doğru mevsim koşullarında ve zamanda üretilmediğinden böcek ve hayvanlara karşı dayanıksız. Bu nedenle böcek ilacı ve kimyasallar hibrit tohumlarda sıklıkla kullanılır. GDO'lu tohumlara göre daha sağlıklı dense de, kimyasalların kullanılması hibrit tohumu zararlı kılan birkaç öğeden biridir. Ayrıca marketlerden aldığımız bir çok ürün bu tohumlarla üretiliyor. Burada sağlığımız için yapılabilecek en önemli şey, atalık tohum ile organik üretilen besinlere ulaşabilmek.

Mevsimi dışında tüketmek istediğimiz besinleri, mevsiminde iken dondurabilir, kurutabiliriz. Besinlerin mevsim dışı en sağlıklı tüketilme şekli bu yöntemlerdir.

TÜRK DOKTOR ABD'DE 'HARİKA ÇOCUK' SEÇİLDİ

"İğdır'ın köyünden Harvard'a.
Hep birincilikle, hep 100%
burslar alarak...
Müthiş bir başarı öyküsü
Bu yazı, insana imkân verilirse
neler başarabileceğinin kısa
öyküsüdür."

Mutlay Sayan İğdır'da doğdu. Tarlada, konfeksiyonda çalıştı. Okula ancak 13 yaşında başlayabildi. Öğretmenlerinin desteğiyle de hayatı değişti. Lisede geliştirdiği proje ona ABD'nin kapısını araladı. 100 bin genç bilim insanı arasından "Harika Çocuk" seçildi. Şimdi kansere çare bulmak için çalışıyor.

İğdır'ın küçük bir köyü olan Necefali'de 1988 yılında çiftçi bir ailenin dördüncü ve son çocuğu olarak dünyaya geldi Mutlay Sayan... Anne ve babası, üç kızlarının ardından doğan oğullarına mutluluktan ilk akıllarına gelen 'Mutlay' ismini verdi. Aile, geçimini tarlada çalışıp hayvancılık yaparak sağlıyordu. 6 kişilik ailede kimse okuma yazma bilmiyordu. Mutlay, her yıl sadece açıldığı hafta gittiği köy okulunu ailesinin işlerine yardım ettiği için bıraktı. Babası Firiddin Sayan'ın hastalığı nedeniyle İstanbul'a göç ettiklerinde Mutlay 11 yaşındaydı. Bağcılar Güneşli'de bir ev kiraladılar.

11 YAŞINDA ÇOCUK İŞÇİYDİ

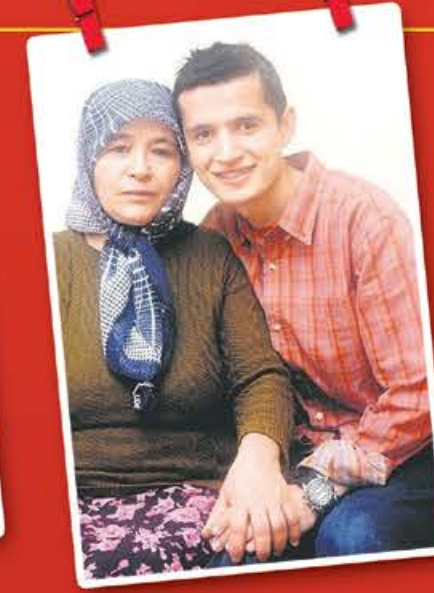
Mutlay, 11 yaşındayken ablalarıyla birlikte konfeksiyon atölyesinde işe başladı. "Ortacı" diye tabir edilen işi yapıyor, tekstil ürünlerini kucaklayıp makinelere taşıyordu. Yaptığı iş, küçük bedeni için çok ağırdı. O dönemi, "Korkunç günlerdi ama çalışmak zorundaydık. Babam kanserdi ve geçinmek zorundaydık. Annem de bizimle işe başladı" diye anlattı Mutlay Sayan... 2.5 yıl tekstil atölyesinde çalışan Mutlay, hep doktor olmanın hayalini kurdu. 13 yaşında tam zamanlı okula başladı.

BİRİNCİLİKLE BİTİRDİ

Tekstilde çalıştığı günlerin çok zor olduğunu ve oraya geri dönmek için okulda başarılı olmaktan başka çaresi olmadığını anlatan Mutlay Sayan, azmi ve çalışkanlığıyla ortaokul ve liseyi birincilikle bitirdi. Lise son sınıftayken matematik alanında geliştirdiği projeyle katıldığı uluslararası bir yarışmadaki birinciliği ona ABD'nin kapılarını araladı. 2005'te babasını kanserden kaybeden Sayan'ın hedefi doktor olup babası gibi kanser hastalarını tedavi etmektir. Bunun için ilk adım yüzde 100 bursla kazandığı ABD'deki Vermont Üniversitesi'nin kimya bölümünü bitirmektir. Ve fakülte birincisi olarak diplomasını aldı.

YİNE ZORU BAŞARDI

İlk mucizesi gerçekleşmişti. Hedefi tıp fakültesiydi ve ABD'de en zor bölüm tıp fakültesiydi. Mutlay Sayan aynı üniversitenin tıp bölümüne de birincilikle girdi. 4 yıl sonra yine birincilikle mezun oldu. Başarısı nedeniyle üniversite yönetiminden tam destek aldı. Son beş yıldır asistan doktor olarak Rutgers Üniversitesi'nde radyasyon onkolojisi üzerinde çalışan Mutlay Sayan, 33 yaşında 60'tan fazla bilimsel makale ve birçok uluslararası konferans ile dünyanın dikkatini çekti.



HEDEFİ KANSERLE SAVAŞ

Kanada ve ABD'deki 100 bin bilim insanı içinden gelecek vaat eden 20 genç bilim insanı arasına seçildi. Her yıl sadece tıp değil kimya, mühendislik, felsefe gibi alanlardaki 20 gelecek vadeden bilim insanına verilen "Wunderkind" (Harika Çocuk) unvanının sahibi oldu. Babasını kanser nedeniyle kaybeden genç Türk doktor Mutlay Sayan'ın hedefi araştırmalarıyla kansere çare bulmak.

'O küçük konfeksiyon bana çok şey öğretti'

Mutlay Sayan, çocukluk günlerini şöyle anlattı: "Köyde çocuklarla ebelemeye oynadığımızı hatırlarım. Ailemle tarlada pamuk toplamayı çok seviyordum. Pamukların arasındayken yaz günü karın içinde yürüdüğümü düşlerdim. Kışın çeşmenin suyunun donduğunu hatırlıyorum. Evin içinde de çeşme yoktu. Su tulumbadan gelirdi ve kışın donardı. Biz de sobanın üstünde karları eritip su yapardık. Size çok zor geliyor ama şimdi baktığımda kıymetli günlermiş. Ve çok güzel hatırlıyorum. Başarmak için hep çok çalışmak zorundaydım, başka bir yol bilmiyordum. Şimdi ise hâlâ rüyada gibiyim. Bu his bana çalışma azmi kattı. Bir insan, bir yere geldiği zaman nereden geldiğini hatırlamalı, unutmamalı. O küçük konfeksiyon atölyesi aslında bana dünyanın kapılarını açtı. Çünkü orada eğitimin kıymetini bilip çok çalıştım."

'Çalışma masamda Türk Bayrağı ve örnek aldığım Atatürk'ün resmi var'

ABD'de "Harika Çocuk" seçilen Mutlay Sayan, "Bu başarı için ülkem adına da büyük gurur duyuyorum ve Türk olduğumu her yerde dile getiriyorum. Hastanedeki çalışma masamda Türk Bayrağı ve Atatürk'ün resmi var. Çünkü ona hayranım ve onu örnek alıyorum. Ülkemi çok seviyorum. İleride mutlaka dönmek istiyorum. Yurt dışında olunca insan çok duygusal oluyor" diyor.

Ablasını da okuttu

Mutlay Sayan, kendisinden bir yaş büyük ablası Yeliz Sayan'ın eğitim hayatına da destek oldu. Ortaokulu dışarıdan okuyan Yeliz Sayan'ın gündüz konfeksiyonda çalışıp iş çıkışı akşam lisesine gittiğini anlatan Mutlay Sayan; Yeliz için akşam lisesi okulu ayarladım. ABD'deydim ama hep motive ettim. Liseyi bitirince de beş yıl önce ABD'ye, yanıma geldi. Önce İngilizce öğrendi. Benim de mezun olduğum Vermont Üniversitesi'nde Hukuk Fakültesi'ne girdi, şu an 4. sınıfta okuyor. Yeliz de çocuk hakları üzerinde çalışmalarına sürdürmek istiyor.

'Her fırsatta anneme ve ülkeme geliyorum'

Uluslararası üniversiteler ve dünyada önde gelen özel sağlık kuruluşlarından teklifler gelen Dr. Sayan, Harvard Üniversitesi öğretim görevlisi olarak çalışmaya karar verdiğini açıkladı. Temmuz sonu Harvard Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak işe başlayacak olan Sayan'ın en büyük destekçisi ise annesi Nebahat Sayan (66)... Annesine dünyayı göstermek istediğini anlatan Sayan "Onu geçen yıl Paris'e götürdüm. Almanya ve Avusturya'ya da geldi. Annem çok fedakardır ve benimle gurur duyuyor. Onunla her gün görüntülü konuşmadan yapamam. Anneciğim hâlâ Bağcılar'daki evde yaşıyor. Ben de her fırsatta ülkeme ve anneme geliyorum. Annemi çok özlüyorum" dedi.

'Semra öğretmen hayatımı kurtardı'

13 yaşında tam zamanlı olarak ortaokula yazılan Mutlay için yaşamının dönüm noktası öğretmen Semra Ünal ile tanışması oldu. Dr. Mutlay Sayan, Ünal için "İşte benim hayatımı kurtaran kişi" dedi. Tüm kitaplarını, hatta okul önlüğünü bile öğretmen Semra Ünal'ın aldığını anlatan Mutlay Sayan "Onun desteği olmasa bugün burada olamazdım. Bana inandı, azmimi destekledi, cep harçlığımı bile verirdi" ifadelerini kullandı. Öğretmeniyle lise mezuniyetinde çektiği fotoğrafını ise hâlâ albümünde saklıyor.

DOKTOR BALIKLAR

şifa dağıtıyor



HİLAS
THERMAL RESORT & SPA
LADİK HAMAMAYAĞI

TATİLİ UZAKLARDA ARAMA

Tarihi Hamamayağı Kaplıcasının geçmişi yüzyıllar öncesine dayanmaktadır. 500 yıl önce Evliya Çelebi, Seyahatnamesi'nde Hamamayağı kaplıcalarından bahsetmektedir. Modern tıbbın olmadığı o dönemlerde, toplumlar özellikle, hareket sistemi rahatsızlıklarında (kas, kemik, iskelet, eklem rahatsızlıklarında) bu Kaplıcaları şifa kaynağı olarak kullanmıştır. Bu alanlar şifa kaynakları olmanın yanında aynı zamanda sosyal ve kültürel buluşmaların olduğu alanlar olarak da öne çıkmıştır.

Cumhuriyetin ilanından sonra da Kaplıcaların önemi daha da artmıştır. Cumhuriyetimizin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün, on yıllar boyu savaştan savaşa, cepheden cepheye koşması sonucu vücudundaki yorgunluk ve arazları tedavi edici etkileri ile termallere, kaplıcalara önem vermesi ile Cumhuriyet'in ilanından sonra Kaplıcalara ilgi artmış, bu ilgi yeni binalar veya eski binaların tadilatı ile hız kazanmıştır.

Yüzyıllardır bölge insanına hizmet vermekte olan Hamamayağı Kaplıcası, günümüz insanına ve beklentilerine cevap veremez hale gelmesinden, mevcut binanın artık kullanım elverişsizliğinden dolayı bağlı bulunduğu Ladik ilçesinin iş adamlarının bir araya gelerek, bölgenin ihtiyaçlarına cevap verebilecek ve yine bölgenin gençlerine istihdam sağlayacak bir tesis kurulmuştur.

Uzun planlama ve uğraşlar sonucu, en iyi malzeme ve teknolojinin uygulanması ile ortaya çıkan son derece modern, yüksek hizmet anlayışı, misafir memnuniyeti odaklı ortaya çıkmış bölgenin en nadide tesisidir.

37 derece sıcaklıktaki suda yaşayan ve dişleri olmayan bu balıklar, sedef hastalığını iyileştiriyor!

Doktor balık olarak da bilinen Garra Rufa, ayaklarda bulunan ölü deriyi temizleyerek canlı ve yeni bir cilt tabakasının oluşmasına yardımcı olur. Doktor balık uygulaması, küçük balıklarla dolu bir su küvetine ayakları daldırmayı içerir. Ayakların içerisine sokulan havuzun hijyen ve temizlik koşulları oldukça önemlidir. Gerekli sterilizasyonu yapılan ve UHV ile düzenli olarak dezenfekte edilen ayak havuzlarımız, bulaşıcı bir hastalığa yol açmaz ve gönül rahatlığıyla kullanılabilir.

Doktor balık, başta sedef tedavisi (ihtiyoterapi) olmak üzere nasır, mantar, egzama, kaşıntı ve ayak kokusu gibi problemlerin tedavisi için önerilir.



Sağlıklı Tatil Ladik'te!

0362 782 00 01

www.hilasotel.com

info@hilasotel.com

Hamamayağı Mah. Hamamayağı Sok. No:12 Ladik/SAMSUN



Çarşambalı Eczacı **ARMAN ÜNEY**

Türk Eczacıları Birliği Başkanı Seçildi

Uluslararası Eczacılık Federasyonu (International Pharmaceutical Federation (FIP)), Avrupa Birliği Eczacılık Grubu (Pharmaceutical Group of European Union (PGEU)) üyesi ve Eczacılık Eğitimi Programlarını Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği'nin (ECZAK) Yönetim Kurulu üyesi olan Üney, 1993 yılından bu yana Samsun'da eczane eczacılığı yapmaktadır. İki çocuk babası olan Üney, iyi derecede İngilizce bilmektedir.

ÜÇ KEZ SAMSUN ECZACI ODASI BAŞKANLIĞI GÖREVİNE SEÇİLDİ

1969 yılında Samsun'da doğdu. Orta ve lise öğrenimini Samsun Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden 1992 yılında mezun oldu. 1993 yılında Samsun'un Çarşamba ilçesinde Eczane Eczacısı olarak çalışma hayatına girdi. 1999 yılında yapılan Bölge Eczacı Odası seçimlerinde Samsun Eczacı Odası Denetleme Kurulu Üyeliği'ne seçilen Üney, 2001-2003 yıllarında Yönetim Kurulu Üyeliği, 2003-2005 yıllarında Saymanlık, 2005-2007 yıllarında da Genel Sekreterlik görevlerinde bulundu. Ecz. Arman Üney, 2007, 2009 ve 2011 yıllarında Samsun Eczacı Odası Başkanlığı görevine üç kez seçildi.

2011 yılında Türk Eczacıları Birliği 38. Olağan Büyük Kongre seçimlerinde TEB II. Başkanı olarak seçilen Üney, 39. Olağan Büyük Kongre seçimlerinde de aynı göreve seçilerek İkinci Başkanlık görevini dört yıl yürüttü. Üney, 2015 yılındaki 40. Olağan Büyük Kongre seçimlerinde ve 2017 Yılındaki 41. Olağan Büyük Kongre seçimlerinde Türk Eczacıları Birliği Genel Sekreterliği görevine seçildi. 2019 yılı Kasım ayında gerçekleştirilen 42. Olağan Büyük Kongre Seçimlerinde Türk Eczacıları Birliği Genel Sekreterliğine yeniden seçilen Ecz. Arman Üney, 14 Kasım 2021 tarihinde yapılan 43. Olağan Büyük Kongrede Türk Eczacıları Birliği Başkanı olarak seçilmiştir.



1999 yılından beri bu meslekte mücadelelerin tam ortasında yer almış birinin, meslek örgütlenmesinin her kademesinde hizmet vermiş birinin, mutfağın içinden gelen birinin, Türk Eczacıları Birliği başkanı olması hepimiz için büyük bir şans ve gurur kaynağıdır.

Onur Ferhat KARACAN Samsun Eczacılar Odası Başkanı

“Arman abi diyorum. Çünkü ikimizde Samsun Anadolu Lisesi mezunu olduğumuz için bizde abi, kardeş ve bağlılık ilkesi vardır. Mesleğimiz için, Samsunumuz ve ülkemiz için hayırlı uğurlu olması dileğiyle.”

2000 yılında Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun oldum. Sahibi olduğum Karacan Eczanesini 2002 yılında hizmete açtım. 2003 yılında Samsun Eczacı Odası Yönetim Kurulu Yedek Üyeliği görevine seçildim. 2005 yılında da Samsun Eczacı Odası Genel Sekreteri Arman abi tarafından asıl üye olarak davet edildim. Kolej Mezunları derneğinde salı günü için randevulaştık. Gideceğim ama Arman abiden affımı isteyeceğim. Çünkü tek personelle çalışıyorum. SSK'lı hastalar da serbest eczanelerden almaya başlayacak ilaçlarını. Yoğun bir dönemdi hepimiz için. Arman abinin yanına akşam eczaneyi kapatıp gittim. İki saat abi, kardeş oturduk ve sohbet ettik. O gün ben de varım, seninleyim tamam dedim. O gün bugün beraber çalışıyoruz.

2005-2007 yıllarında, 2007-2011 yılları arası onun başkanlığında Saymanlık görevini üstlendim. Arman abi diyorum. Çünkü; Samsun Anadolu Lisesi mezunu olduğumuz için bizde abi, kardeş ve bağlılık ilkesi var. 2011 yılında da Arman abi Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyetine seçilince oda başkanlığı görevini üstlendim.

Birlikte çok mücadele verdik. Samsun Eczacı Odasına ve meslektaşlarımıza birlikte çok hizmet verdik. Kolej meydanı mitingini hatırlıyorum, haklarımızı alabilmek adına Ankara Kolej meydanına gideceğiz. Tam 16 otobüs gideceğiz. Sabah kahvaltısı için kumanya ve çay hazırladık. 21 Aralık'ta Ankara'nın o ayaz soğukunda 32 bin kişi meydanlardaydık. O günden bugüne belki her zaman hakkımızı alamadık ama her zaman hakkımızı her platformda savunduk.



Ecz. Aytül Alver

“Dünya Sağlık Örgütü’nün 1997 yılında eczacıya biçmiş olduğu 7 görev bizi bekliyor. Bu görevler; hizmet sağlayıcı, hasta bakımında karar verici, sağlık ekibiyle iletişim kurucu, lider, yönetici, yaşam boyu öğrenen ve yaşam boyu öğretendir.”

Mesleğimin 41. yılında beni en çok mutlu eden şey; Arman kardeşimin Türk Eczacıları Birliğine başkan olarak seçilmesidir.

Mesleğinin her kademesinde birçok görevi başarıyla yerine getiren Arman kardeşimin özverili ve azimli çalışmasının karşılığını aldığına inanıyorum. Eczacılık mesleğinin statüsünün hak ettiği yere gelmesi için mücadele edeceğine inanıyorum. Avukat anne babanın çocuğu olan Arman kardeşimin sonuç odaklı bir yapısı var. Naif ve beyefendi kişiliği ile yeni görevini hakkıyla yerine getireceğine inanıyorum.

Ankara İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Eczacılık Fakültesinden 1980 yılında mezun oldum. 41 yıldır mesleğimi Çarşamba’da severek yapıyorum.

Koronavirüs sürecinde birinci basamak sağlık kuruluşu olan bizler, aralıksız çalışmaya devam ettik. İnsanımızı koronavirüsten korumak için tedbirler aldık, gece gündüz demeden hizmet vermeyi sürdürdük.

İnsanımızın en hızlı ulaşabileceği kişi ve kurum biziz. Sadece sağlık alanında değil, her anlamda insanımızın yanındayız. Geleceğin meslekleri arasında yerini koruyan, önceliğini mesleki etik anlayışı gereği "önce insan" olarak belirleyen eczacılık mesleğinin en önemli kavramının güven olduğuna inanıyorum. Güven bizim mesleğimizin olmazsa olmazıdır.

Eczacılık mesleğini benimseyen; empati duygusuna sahip ve hastaların ihtiyaçlarını, bakış açılarını anlamaya çalışan; bilimsel gerçeğe ve eğitime önem veren, mesleki etiğe saygı gösteren, diğer sağlık uzmanlarıyla kolay ve aktif bir şekilde iş birliği yapmaya açık olmalıdır.



Ecz. Ömer Bir

PANDEMİ BAŞLADIĞI ANDAN İTİBAREN TOPLUMLA İÇ İÇEYİZ

“Koronavirüsün ülkemizde görülmeye başladığı 13 Mart tarihinden itibaren her zaman hastalara en yakın olan biz eczacılar en çok hırpalanan sektörün başında olduk.”

Her yeni gün yeni bilgiler öğrendiğim, bazen doğru bildiğimizin yanlış olduğunu anladığımız bir süreç oldu pandemi süreci. Kendimi, çalışanlarımı, hastalarımı, ailemi korumaya çalıştığım, çabaladığım bir süreçti.

Meslek olarak en riskli mesleklerden birisini yapıyoruz. Pandemi sürecinde sevdiklerime, aileme virüsü taşıma riskim çok yüksekti. Çocuklarıma sarılamıyor, koklayamıyordum. Eczanemden gelince kimseye görünmeden ve temas etmeden odaya gidiyor, iyice temizlendikten sonra odamdan çıkabiliyordum.

Gerekli tüm önlemleri almamıza, kişisel koruyucu ekipmanları kullanmamıza rağmen bu tedirginliği yenmemize yetmiyordu. Bir yandan çalışanlarımı motive ederken bir yandan da kendimi moral olarak güçlü kılmaya çalışıyordum.

Bu süreç karmaşık duygularla doluydu. Endişe ve kaygı, belirsizlik, bir taraftan da gurur, mutluluk... Hepsi bir arada olur mu demeyin, oldu. Her konuda olduğu gibi pandemi döneminde de ilk basamak sağlık danışmanlarından birisi olarak tüm hasta ve hasta yakınlarını elimizden geldiğince doğru bilgilendirme ve yönlendirme yapmaya gayret ettik. İnsanların o çaresiz ve endişeli döneminde onları rahatlatmaya ve yardımcı olmaya çalıştık. Büyük bir sorumluluktuk bu.

“Marifet iltifata tabidir.”

Meslek örgütümüzde bölge temsilciliği ile başlayan mücadelesini en güzel şekilde başarılar ile taçlandıran meslek büyüğümüz Ecz. Arman ÜNEY’in Türk Eczacılar Birliği Başkanlığına seçilmesinden dolayı çok sevinçli ve gururluyuz. Mesleki bilgi, donanım ve teşkilatçılığın ağır bir yük olduğu bu dönemde bu yükü sırtlaması bizleri gelecek adına onurlandırmaktadır. 65 yıllık örgüt geleneği ile geçmişten bugüne gelen sorunlarımızın üstesinden geleceğine olan inancım tamdır. Bu zor görevinde Arman Başkanımıza ve Yönetimine başarılar dilerim.

“Vicdan pusula gibidir, ona uyarırsan doğru yolu bulursun”
Konfüçyüs

2021 TURİZM KONGRESİ ANTALYA'DA YAPILDI

Türkiye Seyahat Acentaları Birliği (TÜRSAB) tarafından bu yıl ilki düzenlenen 2021 Turizm Kongresi, sektör temsilcilerini Antalya'da bir araya getirdi.

TÜRSAB Yönetim Kurulu Başkanı Firuz Bağlıkaya, Belek Turizm Merkezi'ndeki bir otelde gerçekleştirilen kongrenin açılışında, yeni tip koronavirüsün (Kovid-19) etkilerini ele almak, krizden çıkış yollarını ve sektörün geleceğini değerlendirmek amacıyla bir araya geldiklerini söyledi.



Bağlıkaya, bu açıdan turizm sektörünün pazarlama anlamındaki lokomotifi olan seyahat acentelerine büyük görevler düştüğünü vurguladı. TÜRSAB olarak sektöre ve ülkeye olan inanç, hizmet anlayışı ve vizyonla yeni döneme daha güçlü girmek için yola çıktıklarını anlatan Bağlıkaya, "Kara çalmayı, köstek olmayı, moral bozmayı, huy edinmiş olanların sayılarının azlığını biliyoruz, boş teneke seslerine aldırıyoruz. Ülkemiz, mesleğimiz için yılmadan çalışmaya devam edeceğiz. Bizimle birlikte olmak isteyen herkese kapımız da gönlümüz de açıktır. Turizm için herkesle el ele vermeye hazırız. Yeter ki iyi niyetli olsunlar, yolumuzda engel olmasınlar. Ortak akıl ve vizyonla, birlik ve beraberlik içinde bu krizi de aşacağımızdan hiç şüphemiz yok." ifadelerini kullandı. Bağlıkaya, birlik ve beraberliğin Türk turizmini çok kısa sürede yeniden parlak günlerine taşıyacaklarını bildirdi.

"Turizmin de çarkları var"

TÜRSAB Orta Karadeniz BTK Başkanı Yılmaz Uzunlar, turizmin Türkiye ekonomisi açısından son derece önemli olduğunu altını çizdi. Sektörün Kovid-19 sürecinde ciddi sıkıntı yaşadığını anımsatan Uzunlar, "Bu dönemde iş birliği ve koordinasyon hiç olmadığı kadar önemli hale geldi. Krizi aşmanın en önemli aracı koordinasyondur. Devletin desteği olmadan salgın sürecindeki krizin aşılmayacağını gördük." dedi.

Geçen seneye göre bu yılki istatistiklerin çok anlamlı olduğuna işaret eden Uzunlar, salgın sürecinde hangi aşamaya geldiklerini görebildiklerini kaydetti. Bu açıdan sektörün takdir edilmesi gerektiğini belirten Uzunlar, gelecek için umutlu olduklarını vurguladı. Turizmin paydaşlarının birlikte hareket etmesi gerektiğine dikkati çeken Uzunlar, "Makinenin çarkları gibi turizmin de çarkları var. Seyahat acenteleri, hava yolları, konaklama, bunlar arasındaki iletişim, makinenin çalışması için gerekli. Hepimizin rolü ve önemi çok büyük." diye konuştu.

Antalya Valisi Ersin Yazıcı, turizmin Türkiye ekonomisine önemli katkı sunduğunu dile getirdi. Salgın sürecinde sektörün önünü tıkamamak amacıyla ellerinden gelen gayreti gösterdiklerini ifade eden Yazıcı, "Salgın sürecinde turizm ve Antalya önemli bir sınav verdi ve bu sınavı başarıyla geçti. Güvenli Turizm Sertifika programıyla başlayan ve sektörün tüm paydaşlarının da dahil olduğu süreçte geçen yıl Antalya pandemi koşullarında nasıl hizmet verileceğini dünyaya gösterdi.



Antalya'da düzenlenen Kongreye Orta Karadeniz BTK Başkanı Yılmaz Uzunlar'da katıldı.

Turizmin doğası gereği, kültürleri birleştiren, dayanışma ruhu oluşturan, çatışmalara ve krizlere kararlı şekilde karşı duran birleştirici bir güç olduğunu vurgulayan Bağlıkaya, bugüne kadar tüm krizleri omuz omuza vererek yılmadan aştıklarını dile getirdi.

Bağlıkaya, bu yılın ikinci yarısından itibaren önce iç pazarda, temmuz itibarıyla da yurt dışındaki bazı pazarlarda başlayan hareketliliğin sezonun kısmen de olsa toparlanmasına vesile olduğunu belirterek, şunları kaydetti:

"Salgının sona ermesiyle bazı segmentlerin çok kısa bir sürede toparlanmasını bekliyoruz. Toplumlar, insanlar, şirketler eski normale dönüp, erteledikleri tatillerini, iş gezilerini, seyahatlerini gerçekleştirmeyi arzu ediyorlar. Dünya genelinde aşılama oranlarının artması ve aşı kartı olanlara seyahat kısıtlamalarının kaldırılması önümüzdeki dönemde rekabeti yeni bir boyuta taşıyacak. Kendimizi yepyeni kuralların, beklentilerin, tüketici davranışlarının ve deneyimlerinin başrol oynayacağı yeni bir hikayenin içinde bulacağız."

Bu hikayenin baş kahramanı olmak için yeniliklere hazırlıklı olmak gerektiğine değinen Bağlıkaya, sürdürülebilirlik, iklim değişikliği, sosyal sorumluluk, dijitalleşme, tüketici beklentileri ve bilgi kirliliği gibi kavramların artık daha fazla yaygınlaşacağını aktardı.





Şaban AKÇA

Akça Turizm
Yönetim Kurulu Başkanı

PANDEMİ İLE BİRLİKTE HAYAT STANDARDIMIZ DA DEĞİŞTİ

Salgının yayılmasında taşıyıcı rolünde insan unsuru olduğu için dünyanın her yerinde kısıtlamalara gidildi. Hatta seyahatler % 80-90 durdu diyebiliriz. Bizimde içerisinde olduğumuz ülkelerin büyük çoğunluğu sınırlarını kapattı. Sadece ülkelerarası değil şehirlerarası seyahatlerde geçici dönem olarak durduruldu. Bundan dolayı krizden en çok etkilenen sektörlerin başında turizm sektörü ve turizmden beslenen 40'a yakın farklı sektör oldu.

Turizmciler olarak sancılı bir dönem yaşıyoruz. Türk turizmi için söylenecek çok şey olmakla beraber, gerçek anlamda turizmi ana iş kolu olarak görüp sistem yatırımlarını tamamlamış, müşteri haklarını koruyabilen firmaların öne çıkacağını bekliyorum. Bu konu çok önemli. Müşteri haklarını koruyup koruyamama konusu salgında çok önem kazandı.

Pandemi nedeniyle tatilden beklentilerimiz de tamamen değişti. Pandemi öncesi dönemde tatilleri farklı ortamlarda sosyalleşme ve en popüler aktivitelere katılma fırsatı olarak görüyorduk. Ancak pandemi ile birlikte kalabalık ortamlardan uzak kalabileceğimiz ve doğayla iç içe olabileceğimiz tatilleri tercih etmeye başladık.

Sağlık turizmi de etkilendi bu süreçten. Uçaklar kalkmadı, sokağa çıkma kısıtlamaları ve yasaklar vardı. Bütün dünya salgına odaklandı. Onun haricindeki diğer sağlık ve tedavi süreçleri ertelendi. Kendi ülkelerinde sağlık hizmetine ulaşamayan birçok yabancı ülke vatandaşı, dünyanın sayılı sağlık sistemi yapılanmasına ve yetişmiş insan kaynağına sahip Türkiye'yi tercih etti.

Sağlık Turizmi Türkiye'nin Popüler Sektörü

Sağlık turizminde, Türkiye'ye dünyanın diğer ülkeleriyle kıyaslandığında giderek artan bir talep var. Ülkemiz sağlık turizminde çok ciddi avantajlara sahip. 4 saatlik uçuşla 1 milyar insana ve 57 ülkeye hitap eden bir coğrafi konuma sahibiz. THY gibi 120 ülke, 299 şehir, ve 302 hava limanı ile dünyada en çok noktaya uçuş yapan ulusal bir şirkete sahibiz.

Rekabetçi fiyatlarımız, ileri teknoloji altyapımız, nitelikli hekim kadromuz, termal tesislerimiz ve tarihi-doğal güzelliklerimize rağmen Samsun sağlık turizminde hak ettiği yere gelememiştir.

Sağlık turizminde potansiyeli olan, sağlık altyapısıyla, uzman hekim kadrosuyla önemli bir lokasyona sahip olan ilimizi tarihi ve coğrafi zenginliklerinin yanında sağlık hizmeti alanında da uluslararası platformda önemli bir konuma getirerek ülkemizi uluslararası düzeyde en iyi şekilde temsil etmek ve ülke ekonomisine katkı sağlamak amacıyla Akça Turizm Seyahat Acentası olarak hizmet yelpazemize sağlığı da ekleyerek Uluslararası Sağlık Turizmi Seyahat Acentası yetki belgemizi almış bulunmaktayız.

Türkiye'nin, Samsun'un adı daha çok duyulsun, daha çok ülkeye ve hastaya ulaşılsın, ülkeye döviz girdisi sağlansın arzusundayız. Doğru strateji, doğru iletişim, doğru planlama ve sonrasındaki hizmetlerle birlikte hastalara ve doktorlarımıza bir rehber olmayı amaçlıyoruz. Ülke ekonomisine katkı sağlarken, Samsun'un sağlık turizminde kurum, doktor ve alt yapısı ile yaratacağı imajın bir parçası olmayı hedefliyoruz.

Sağlık Turizmi Seyahat Acentası olarak, organizasyonel sorunların yaşanmaması, hastaların zamanında ve en doğru hizmeti alabilmesi, memnuniyetin artırılması gibi çok kritik detaylar üzerine çalışmalar yürütüyoruz. Çağrı merkezi, konaklama, randevuların alınması, hastane görüşmeleri, özel hemşire hizmeti, şehir gezileri, özel ihtiyaçlar ve benzeri birçok konuda hasta kendisi uğraşmıyor.

Sağlık Turizmi yetki belgesine sahip acentalar üzerinde hasta, özel sağlık personellerinden bilgi alabiliyor, organizasyon karmaşasından kurtuluyor, tedavi sürecine odaklanıyor, doğru iletişim kurulduğu için oluşabilecek kötü niyetli sürprizlerden sıyrılmış oluyor. Sadece Türkiye'de tedavi süreci değil sonrasındaki kontrol ve takip aşamasında da hizmet vermeye devam ediyoruz. Hasta ülkesine döndükten sonra ilk ay daha sık olmak kaydıyla 1 sene içerisinde kontrollerini takip ederek, ilk ay yaşanabilecek herhangi bir sorun için sürekli hastayla kontak halinde oluyoruz. Hasta ne kadar aldığı hizmetten memnun olursa, o kadar ülkemizin ve şehrimizin reklamını yapıyor.

1 Milyon 300 Bin Sağlık Turisti Türkiye'yi Tercih Etti

Türkiye Covid-19 salgınına rağmen 2020-2021 döneminde 1 milyon 300 bin sağlık turistine ev sahipliği yaptı.

Her geçen yıl artan hacmi ve turist sayısı ile bu sektör Türkiye'nin en popüler sektörleri arasında yer alıyor. Türkiye'nin son yıllarda sağlık turizmine yaptığı yatırımlar, sahip olduğu gelişmiş sağlık hizmetleri ve avantajlı coğrafi konumu dünya genelinde Türkiye'nin sektörde öne çıkmasının başlıca nedenleri arasında sayılabilir. 2020-2021 döneminde 1 milyar 975 milyon 52 bin dolar olarak gerçekleşen sağlık turizmi hacminin önümüzdeki dönemlerde 2 milyar doları aşması bekleniyor.



Yabancılar estetik operasyonlarda Türkiye'yi tercih ediyorlar.

Türkiye sağlık turizminde estetik ve güzellik, obezite ve kanser cerrahisi, ağız ve diş tedavisinde ve saç ekiminde dünya çapında öne çıkıyor.

Saç ekimi operasyonunun maliyeti Türkiye'de 8 ile 12 bin TL arasında değişirken, Avrupa ülkelerinde bu rakam 5 katna kadar çıkıyor. ABD'de 15-20 bin doları bulan bu operasyon için özellikle Avrupalı ve Arap turistler Türkiye'yi seçiyor. Türkiye'deki saç ekim merkezlerine en çok Almanya, Suudi Arabistan, Dubai, Katar, Kuveyt, Libya ve Irak'tan hasta geliyor. Arap ülkelerinden ayda ortalama 3 bin kişi saç ekimi için Türkiye'ye gelirken, yaz aylarında bu rakam 5 bini buluyor. Sektörün son yıllardaki pazar payı 1 milyar doları aşarken, saç ekimi dışında bıyık, sakal ve kaş ekimi için gelen hastalar da bu rakama dahil bulunuyor.

Samsun'a saç ekimi için yurt dışından gelmek isteyen birçok turist var.

Maalesef direk uçuş seferlerinin olmaması ve bilet fiyatlarının yüksek olmasından dolayı istediğimiz seviyede değil. Örnek vermek gerekirse; Kazakistan'dan Samsun'a gelmek isteyen bir turistin uçak bilet fiyatı 13 bin TL'yi bulurken, Samsun'a 4 saatlik mesafede ki Trabzon'a aynı turist 4 bin TL gibi bir rakama gelebiliyor.

Samsun'unun turizmde ve sağlık turizminde gelişmemesinin en büyük nedeni ulaşımdır. Samsun'a direk uçuş seferleri konulmadan Samsun'da turizm olmaz. Samsun'a 4 saatlik mesafede ki Trabzon'un 2019 yılına ait turizm rakamlarını vermek istiyorum.

Trabzon'a 2019 yılının ocak-kasım ayları arasında yani; 11 ayda Suudi Arabistan başta olmak üzere 17 ülkeden 1528 dış hat uçuşu yapıldı.

Söz konusu dönemde Trabzon'da Suudi Arabistan'dan 517, Almanya'dan 236, Birleşik Arap Emirliklerinden 233, Bahreyn'den 155, Kuveyt'ten 129, Ürdün'den 119, Irak'tan 77, Umman'dan 49 olmak üzere Lübnan, Rusya, Yunanistan, Çekoslovakya, Kazakistan, Avusturya, Fransa, İspanya, Danimarka'dan da uçuş gerçekleştirilmiş.

2019 yılının ocak-kasım döneminde 947 bin 961'i yerli, 586 bin 496'sı yabancı olmak üzere 1 milyon 534 bin 457 turist tarafından ziyaret edilmiş.

Kentte hizmet veren apart ve rezidans şeklinde kullanılan işletmeler hariç turizm işletmesi ve yatırım belgeli tesis sayısı 92 iken yatak sayısı ise 12 bin 219.

Kentte belediye belgeli 365 tesis, 17 bin 362 de yatak bulunuyor. Uzungöl turizm bölgesinde 140 tesis, 6 bin 55 yatak kapasitesiyle hizmet sunuyor.

2019 yılının ocak-kasım döneminde turizmden elde edilen gelir ise; 351 milyon 897 bin 600 dolar. Turizmden aylık bazda en fazla gelir 125 milyon 570 bin 400 dolarla ağustosta, 73 milyon 449 bin dolarla temmuzda, 44 milyon 190 bin dolarla da eylülde elde edilmiş.

Samsun ve Trabzon turizmde mukayese bile edilemez. Samsun'un toplam kayıtlı yatak sayısı 5629. Samsun'da Serra otel temmuz ayından beri hizmet vermiyor. 250 yataklı, 5 yıldızlı bir otelin kapanması ile Samsun'un yatak sayısı 5379'a düştü. Trabzon'un toplam kayıtlı yatak sayısı ise 20 bini geçti.

Samsun'un turizm potansiyelini geliştirebilmesi için Trabzon'u ve oradaki çalışmaları örnek alması yeterli. Bir de Samsun'un kendi turizmcisini yetiştirmesi gerekiyor. Kültürüne ve değerlerine hakim olması gerekiyor. Yaşadığı, çalıştığı şehri ve bölgeyi tanımayan sadece bu işin eğitimini almış ve turizmcisi olmuş birisinden fayda sağlayamazsınız. Çünkü bu şehri kendilerine bir geçiş yeri, amaç değil araç olarak görüyorlar. Diğer birkaç turizmcisi de emeklilik yeri olarak görüyor Samsun'u. Samsun bu makus talihini çıkaracak. Ben umutluyum Samsun önümüzdeki yıllarda turizmde ve sağlık turizminde çok güzel noktaya gelecektir.

2022 yılının şimdiden ülkemiz ve şehrimiz için sağlık turizminde güzel bir yıl olmasını temenni ediyorum.

Orta Karadeniz Sağlık ve Turizm Derneği OKSAT'a da Samsun ve bölge turizminin gelişmesi için yapmış olduğu çalışmalardan dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

OTOPLASTİ

Otoplasti, kulak kepçesi görünümünün düzeltilmesi için yapılan ameliyata verilen isimdir. Otoplasti ameliyatı ile, halk arasında kepçe kulak olarak da adlandırılan, aşırı belirgin görünümlü kulak kepçesi düzeltilebileceği gibi, doğumsal veya travma benzeri sebepler yüzünden gelişmemiş veya görüntüsü bozuk olan kulak kepçesi ve kulak memesi yeniden şekillendirilebilir.

KEPÇE KULAK ESTETİĞİ

(OTOPLASTİ)

Kepçe kulak özellikle çocukluk çağında sosyal ve ruhsal açıdan olumsuzluklara neden olur. Büyüdükçe kreş, yuva, okul gibi sosyal ortamlara giren çocuklar, kulaklarının görünümü nedeni ile acımasız tepki ve eleştirilere maruz kalabilirler. Arkadaş ortamlarında alay konusu olma, dışlanma, özgüvende ve kişilik gelişiminde sorunlara yol açabilir; iletişim bozukluklarına, okul başarısızlığına ve özgüvende azalmaya neden olabilir. Bu nedenle genel olarak otoplasti ameliyatları için en doğru zamanın okul öncesi olduğu kabul edilmektedir. Erişkinler de sosyal ortamlarda dezavantaj olarak algılanabilen bir görünümünden kurtulmak, saçlarını kulaklarının üzerinde toplayabilmek ya da rahatça kısa kestirebilmek gibi gerekçelerle otoplasti ameliyatına ihtiyaç duyabilir.

Otoplasti, çok sık uygulanan bir estetik ameliyattır. Gününbirlik cerrahi veya kısa bir hastanede kalış süresi ile, genel veya lokal anestezi altında gerçekleştirilebilir. Ortalama ameliyat süresi 1-2 saattir.

Ameliyat Öncesi Değerlendirme

Ameliyat öncesi değerlendirmeler, ameliyat tekniği ve ameliyat sonrası öneriler, cerrahlar arasında farklılıklar gösterebilir. En iyi operasyon öncesi hazırlık, samimi ve tüm soruların eksiksiz yanıt bulacağı bir görüşme yapılarak sağlanabilir. Doktorunuz sizin beklenti ve isteklerinizi anlamalıdır. Net ve gerçekçi bir şekilde ameliyat ile ne elde edilemeyeceğini; ameliyat sonrasında kulak görünümünün nasıl olacağını sormanız ve öğrenmeniz, bu ameliyattan beklentilerinizi belirlemenize yardımcı olacaktır.

Çocuklar için otoplasti ameliyatının zamanını belirlemek çok önemlidir. Otoplastinin, genellikle beş yaşından önce yapılması önerilmez. Bununla birlikte, ameliyat çok uzun süre ertelenirse çocuk psikolojik problemlerle büyüyebilir. Otoplasti ameliyatı için en doğru zamanın okul öncesi olduğu kabul edilmektedir. Erişkin hasta grubunda ise her yaşta uygulanabilmektedir.



Op. Dr. Yunus KARADAVUT
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı

Ameliyat öncesi görüşmede rehberlik etmesi, ameliyat sırasında cerraha karşılaştırmaya imkânı sunması ve ameliyat sonrasında elde edilen sonuçları karşılaştırmak amacıyla kaliteli fotoğraflar çekilmelidir. Ameliyatın genel anestezi ile yapılması planlanıyorsa, hasta veya yakınları ile anesteziist arasında ayrı bir görüşme yapılmalıdır.

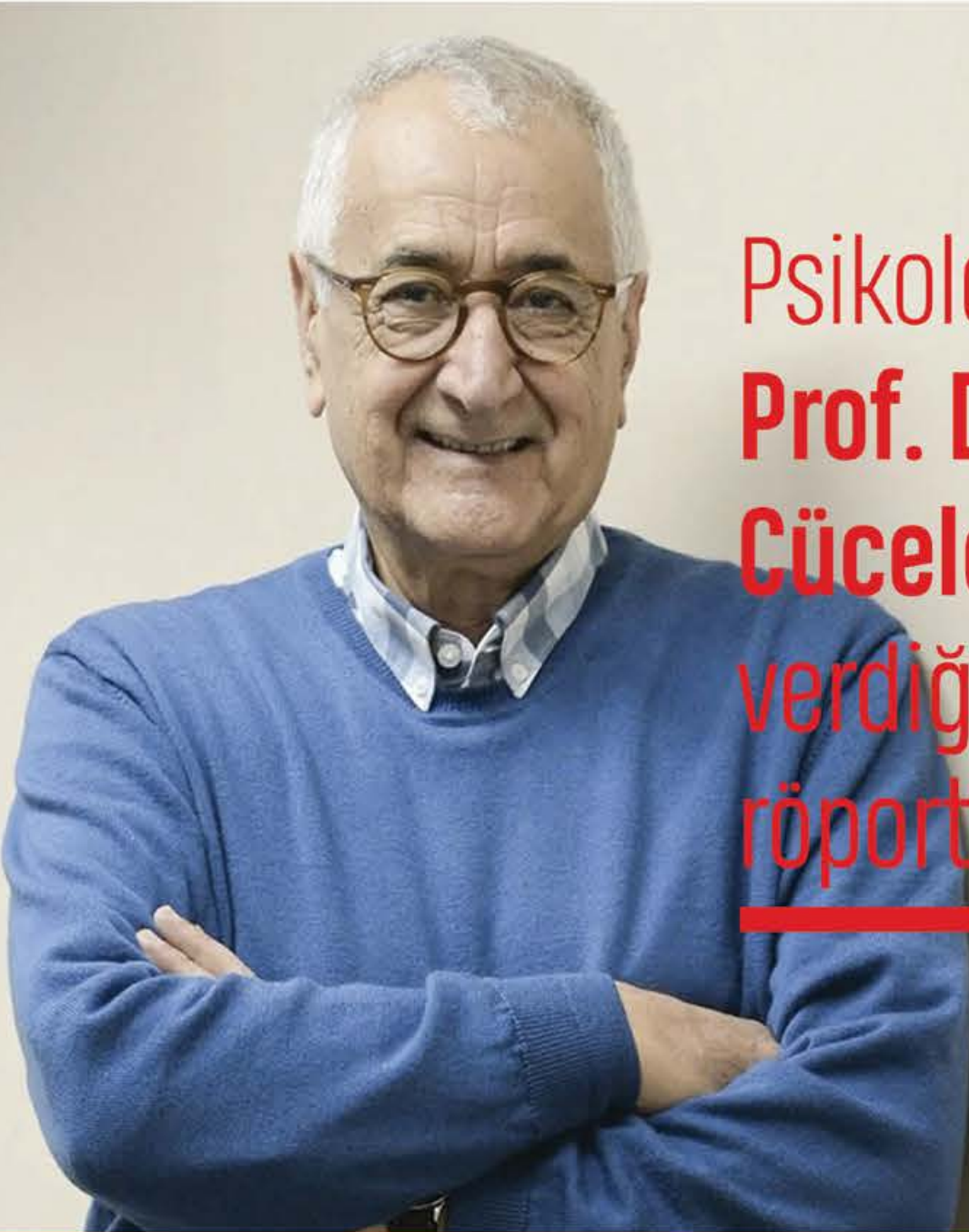
Ameliyat

Kepçe kulağı düzeltmeye yönelik birçok farklı ameliyat tekniği bulunmaktadır. Çocuklarda veya genç hastalarda, kıkırdak esnekliği fazla olduğu için şekillendirme dikişlerle yapılabilir. Kıkırdaka istenen şekli vermek için belirli bazı alanlar işaretlenerek katlanabilir, inceltilebilir ya da çıkarılabilir; fazlalık kıkırdak veya yumuşak doku varsa çıkarılabilir. Uygulanan teknikten bağımsız olarak, kulak arkası kıvrımından bir kesi yapılır. Bu kesi, estetik sonuç ve sağlamlık gözetilerek seçilen uygun dikiş materyalleri ile kapatılır. Ameliyatın sonunda, yeni şekillendirilmiş kulak kepçesi üzerine hafif bir basınç uygulayacak şekilde pansuman yapılır.

Ameliyat Sonrası

Ameliyat tekniklerinde olduğu gibi, her cerrahın kendi tecrübeleri sonucu oluşan farklı ameliyat sonrası uygulamaları olabilir. Uygulamadaki farklılıklar herhangi bir yöntemin diğerinden daha iyi olduğu anlamına gelmez. Bununla birlikte, genellikle ameliyat sonrası ilk gün hasta görülür ve pansumanı değiştirilir ya da çıkarılır. Ameliyat sonrasında genellikle ciddi ağrı olmaz; ağrı kesicilerle kontrol altına alınabilen hafif bir ağrı beklenebilir. Bir hafta süreyle gündüz ve gece kafa bandı uygulanır; sonraki birkaç hafta ise kafa bandının sadece geceleri takılması istenir.

Çocuklar bir hafta sonra okula başlayacak duruma gelirken, erişkinler işlerine daha erken dönebilirler. Fiziksel aktivite 10-14 gün süreyle, temas sporları da en az iki ay süre ile kısıtlanır. Ameliyat sonrası ilk haftalarda daha sık planlanan takipler genellikle üçüncü ve 12. aylarda tekrarlanır. Bu zamana kadar kulak arkasındaki yara izi giderek azalır. Yapılan kesiler kulak arkasında kaldığı için de yara izi kamufle olur ve genellikle kozmetik sorunlara yol açmaz.



Psikolog-Yazar Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu'nun verdiği son röportaj...

Cüceloğlu; "Sağlık sektöründe çalışanlara buradan en içten saygı, sevgi ve şükran duygularımı iletiyorum".

Son bir senedir insanoğlunun nadir denk geldiği bir salgın dönemini yaşıyoruz; Covid-19 beraberinde hayatımıza hem manevi hem de maddi birçok sıkıntı getirdi fakat zor zamanlar güçlü insanları, güçlü insanlar iyi zamanları yaratır derler... Bu süreçte elimizde olan yegane şeylerden biri de anın içindeki güzellikleri görerek zihin sağlığını önemsemek. Biz de Psikolog-Yazar Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu ile pandemi döneminde sizlere iyi gelebilmek adına başarıyı, ilişkileri, öğrencileri, motive olabilmeyi konuştuğumuz huzur dolu bir sohbet gerçekleştirdik.

Gerçekten zorlu bir süreçten geçiyoruz... Öncelikle nasılsınız? Sizin pandemi süreciniz nasıl geçiyor?

Evet, zor bir dönem. Pandemi dönemi kendimle, çevremle, doğayla ve büyük resimle ilgili birçok konuda düşünüp farkına varmamı sağladı.

Zaman zaman sıkıcı, zaman zaman korkutucu, hüzünlü günlerim oldu. Ama yeni şeyler üzerinde düşünmenin ve keşfetmenin keyfini de yaşadığımı söyleyebilirim.

İnsanlar son bir yılı hayatlarından kayıp olarak görmeye başladı... Sizce de şu son bir yıl kayıp mı?

İnsanların neden böyle gördüğünü anlayabiliyorum. Özellikle iş yönünden değişik meslek gruplarında çok derin olumsuz etkileri oldu. Ama benim kendim için bir kayıp yılı değil, aksine hayatımda birçok şeyleri yeniden düşünüp farkına varıp değerlendirerek anladığım bir yıl oldu, diyebilirim.

"Ailelerinden uzak kalmaları bir yana; ölüm riskine de belki en yakın olan onlardı... Sağlık sektöründe çalışanlara buradan en içten saygı, sevgi ve şükran duygularımı iletiyorum."

Bazı sektörler daha fazla etkilendi bu süreçten, sağlık sektörü de bunların başında. Onlara bu dönem adına tavsiyeleriniz neler olur?

Olmak ve yapmak arasındaki bir ayırım yapmayı önemsiyorum. O nedenle, sık sık öğretmenlere yaptığım konuşmada öğretmen olmak ve öğretmenlik yapmak kavramlarına dikkat çekerim. Bu ana-babalık içinde geçerlidir; baba olmadan babalık yapmaya kalkan insanlardan söz ederim. Bu dönem doktorluk (genel anlamda sağlık çalışanı) yapan ve olanları ayırt eden bir süreç oldu. Yaşadığımız dönemde en fazla risk grubunda olanlar sağlık çalışanlarıydı. Kimisi ailesi, küçük çocukları adına endişe duydu. Ailelerinden uzak kalmaları bir yana; ölüm riskine de belki en yakın olan onlardı. Yapanlar, haklı olarak bu dönemde şikâyet edecek çok şeyler bulacaklardır; olanlar da, yine haklı olarak, hizmet etmenin verdiği anlam, huzur ve şükürle dolu çok şeyler bulacaklardır. Sağlık sektöründe çalışanlara buradan en içten saygı, sevgi ve şükran duygularımı iletiyorum.

İkili ilişkiler de bu dönemde sınavda. Ya birbirlerini pandemi sürecinde çok az görebiliyor çiftler ya da daha fazla birbirlerine maruz kalıyorlar; e yaşamın türlü zorlukları da beraberinde gelince yıpranabiliyor ilişkiler... Çiftlere tavsiyeleriniz var mı?

İfade ettiğiniz gözleme katılıyorum. Birbirlerini kullanmak üzere evlenenler için bu dönem cehenneme dönüşmüştür. Ne demek kullanmak üzere evlenenler: "çıkar odaklı", "beklentilerinin karşılanması için" evlenenler. Birbirlerini yaşamak üzere evlenenler için bu dönem zor ama yaklaştıran bir dönem olmuştur. Çiftlere tavsiyem yüz ilişkisinden can ilişkisine geçmeleridir. Tabii bu ben tavsiye ettiğim için olabilecek bir şey değildir. Hiç olmazsa farkına varınsınlar. Bu ne demek ve nasıl gerçekleşir? "Evlenmeden Önce" isimli kitabımda bu konulara açıklık getiriyorum; ilgilenenler kaynak olarak kullanabilir.

Maalesef süreç öğrenciler için de oldukça zorlu. Sınavlara hazırlanan, yeni mezun olmuş iş bulmakta zorlanan gençlerimiz var... Onlara neler söylemek istersiniz?

Bu dönem gençler için kendine özgü zorlukları da beraberinde getirdi. Sadece sınava hazırlanma değil, iş bulma, sosyalleşememe, yalnızlaşma süreçleri de onlar için daha zor oldu. Yaşamla gürleşen insan için çok ama çok yorucu bir dönem; genci bitkin ve bıkkın bırakabilir. Unutmayalım; sadece o genç değil, herkes bu koşullar içinde sınava hazırlanıyor ve iş arıyor. Yaşamla gürleş etmeyip dans edebilecek olgunluğa gelmiş olanlar için bu dönem etki alanlarının, etki alanı içinde önceliklerinin, gönlünün muradını keşfedip büyük resimlerini inşa etmenin fırsatıdır. Ve yaşamla gürleşen sıradan insanla yaşamla dans eden yetkin insan arasındaki fark bu dönemde açık seçik görülecek şekilde ortaya çıkacaktır. Bu dönemde gençler akıllı ve sabırlı bir çiftçi tutumu içinde kendi köklerini, özlerini besleyip güçlendirmeyi önemsemeli.

Öğrencilerin yıpranmış aileleri de var tabii... Onları da unutmamak gerek.

Yukarıdaki anlattığım şeyler tabii aileler hakkında çok şey söylüyor. Sağlıklı aileden sağlıksız çocuk yetişmesi çok enderdir. Sağlıklı aileyi ailenin yaşattığı değerlerle tanımlıyorum. Mesela şu sekiz değer aile için, eğitim için, ülkenin geleceği için çok önemli: 1- Çocukların merak etmesine izin veriliyor mu? Çocuğun merak edip soru sorma özgürlüğü var mı? 2- Hakkaniyet; 3 Dürüstlük; 4- Sorumluluk duygusu; 5- Halden anlamak; 6- Sınırlara saygı; 7- Sevgi ve 8- İşbirliği. Bu değerleri yaşatan aileler doğal olarak bu dönemde destek ve işbirliği içinde olacaklar, birbirlerine daha da yaklaşıacaklardır.

Doğan Cüceloğlu olarak yaşam mottonuz nedir? Belki bizlerin de yoluna ışık tutar...

Yaşam mottom şudur: "Niyetinin saflığını keşfet; elinden gelenin en iyisini coşkuyla, keyifle yap! Ve bu fırsata sahip olduğun için de şükret!"

Vatandaşlar olarak bizler her türlü badirenin üstesinden geldik; bu sürecin de üstesinden geliriz ve yarımlar yeniden aydınlanır değil mi hocam?

Biz Anadolu halkının zengin kültürünü henüz eğitim müfredatımıza aktarabilmiş değiliz. Zamanla bunu da başaracağımız inanıyorum. Okuma yazması olmayan bir köylü kadın hayatının en güçlü dersini bana çocukken verdi. On yaşlarında idim ve sapan taşıyla serçe kuşunu vurmaya çalışıyordum. Vurma yavrum, dedi. Silifke şivesiyle, ne var, bannak gibi güpgüççük guş, diye cevap verdim. Yavrum, dedi, canın büyüğü küçüğü olur mu, onun ki de can. Vurma yavrum, günah, dedi. Vuramadım. Durdum, bu sözün arkasındaki hikmeti anladığım zaman 42 yaşındaydım. Anladığım andan itibaren halkıma ve kültürüme olan saygımı hiç kaybetmemek üzere kazandım. Geçen gün yürürken bir yaprak üstünde uğur böceği gördüm. Canın büyüğü küçüğü olur mu, dedim ve sessizce onu selamladım. Aklımın alamayacağı kadar muhteşem bir BİZ'in parçasıyız ve hiçbirimiz diğerinden daha üstün ya da aşağı değiliz. Corona'da evrensel yaşam ekibinin bir parçası ve bize dersler verip hatırlatıp öğretmek üzere geldi ve görevini yapıyor. Daha bilinçli ve güçlü olarak yarımlara merhaba diyeceğimize inanıyorum.

SAMSUN FUARI

efsane fuar



Fuarın 1967 Yılı Afişi



Fuar için bastırılmış bir kibrit kutusu

Samsun Fuarının kuruluşu 13 Ocak 1961 günü toplanan Samsun Ticaret ve Sanayi Odası Meclisinin almış olduğu karar ile başlangıç gösterir. Mecliste alınan karar ile, Tüccar Lütfü Bakır tarafından Fuar ve Sergi kurulması önerilir. Meclis bu konuda bir karar alır. Fuar ve sergi kurulması için, ilgili merciler nezdinde temaslarda bulunmak için Ali Sırrı Günday, İrfan Yankutan ve Lütfü Bakır'dan oluşan bir komitenin kurulması ile bu komitenin kurulmasına karar verildi.

Bir sonraki yıl atanan yeni Vali Hamdi Ömeroğlu: Belediye Meclisi ve İl Genel Meclisi üyelerinden, Ticaret ve Sanayi Odası'ndan Tütün Ekiciler Birliğinden ve Daire Müdürlerinden oluşan bir Fuar Birliği kurar ve 40.000 metre kare alana "Samsun 19 Mayıs Karadeniz Kitap Fuarı" adıyla 29 Haziran 1963-29 Temmuz 1963 tarihleri arasında Samsun fuarının

temeli atılmış olur.

1 Temmuz 1963 tarihinde ilki düzenlenen Samsun Fuarı, ertesi yıl ise Bakanlar Kurulu kararıyla 'milli fuar' olarak kabul edilmiştir.

Vali Enver Saatçigil, fuarın gelişmesinde büyük bir öneme sahiptir. İzmir Fuar müdürlüğünü yapmış Yüksek Mimar Ferruh Örel'i Samsun Fuarı'nın başına getirerek Samsun fuarının büyümesine katkı sağlamıştır. Ferruh Örel'in döneminde fuar bünyesinde Atatürk Müzesi, müzikli sedef restoran, açık hava tiyatrosu, fuar kapısı, iki büyük sergi, gençlik heykeli gibi eserler yapılmıştır.

Fuarın biri lunapark tarafında diğeri de Cumhuriyet Meydanı tarafında iki giriş kapısı vardı ve fuar alanına Cumhuriyet Meydanı tarafındaki kapıdan bilet alınarak girilebiliyordu.

İzmir Enternasyonel Fuarından sonra uluslararası 2. fuar olan Samsun Fuarı, her yıl 1 Temmuz ile 31 Temmuz arasında düzenlenirdi. 1 ay süren bu fuarlara katılım her geçen yıl daha da artarak ilerledi.

1963 yılında 40.000 metrekare alan üzerine kurulan fuar hızla gelişerek, 1981 yılında 150.000 metrekareye ulaşmış, 1 milyon ziyaretçiyi ağırlamıştır.

Zamanında Ferdi Tayfur, Barış Manço, İbrahim Tatlıses gibi pek çok ünlü sanatçının konuk olduğu bu fuara çıkmak sanatçılar için ayrı bir prestijdi. Çeşitli ülkelerden gelen folklor ekipleri, danslarıyla fuarı festivalleştiriyordu. Fuardaki dönme dolap, uçan salıncak, sirk ve motosiklet cambazlarının gösterileri büyük rağbet görüyordu. Motosiklet cambazları, dairesel bir duvar üzerinde ve yere paralel bir şekilde



gösteri yapar, yüzlerine kapattıkları Türk Bayrağı ve riskli hareketlerin yapıldığı bir gösteri ile kapanışı yaparlardı.

İl Tarım Müdürlüğünün standında sığır ve boğa, deney fareleri, yılan gibi canlılar bulunurdu. Etibank'ın bir madeni andıran şekilde dizayn edilmiş standı, sigara paketleri şeklinde yapılmış Tekel standı önemli bir ilgi odağı oluyordu. Fuarın anısını yaşatmak için Tekel tarafından Fuar sigarası çıkarılırdı.

Fuarda üzerinde fuarın bilgilerinin yer aldığı fuar bardakları, fuar gazozu ve fuar çayı da satılırdı. 1970'li yıllarda 240'ı özel sektör, 33'ü kamu sektörü olmak üzere 273 katılımcıya ulaşılmıştır. Paşabahçe, Çaykur, Fiskobirlik, Sagra, Gübre Fabrikası, Süt Endüstri Kurumu, Etibank, Tekel ve daha niceleri.

1972 yılına gelindiğinde ise sahil kesiminde bir ışık tüneli yapılmış ve iki bölümden oluşan fuarı birbirine bağlayan demir yolu geçidi eski basit ve yetersiz halden kurtarılarak bir köprü yapılmış ve rahat bir geçişe elverişli bir hale getirilmiştir. Samsun Fuarı'nda her yıl büyük ilgi gören Akyol-Kokart lunaparkı, önemli bir eğlence merkeziydi. Çarpışan otolar, sihirbazlar, oynayan köpekler, otomatik uçaklar, zincirli salıncaklar, bugi-bugiler, atlı arabalar, atlı karıncalar, yarış arabaları, motosiklet üstüvanesi, kukla revüsü, deniz kızları, güldüren aynalar, ikramiyeli pavyonlar lunaparktaki eğlenceleri oluşturmaktaydı.

Fuar o dönemde Samsun'un ekonomisine ciddi katkı sağlıyordu. Çevre illerden fuara gelenler yakınlarının yanında veya otellerde kalıyorlardı. Türkiye'nin en büyük 7. şehri konumundaki Samsun'da o dönemde ulaşım bu kadar gelişmiş değildi ve genelde büyük fabrikaların



Pekçok Samsunlu'nun evinde mutlaka bu fuarın hatırası vardır...

başbailikleri ve bölge müdürlükleri vardı. Fuar gündüz pek rağbet görmezdi, ama akşam 5'ten sonra müthiş bir canlılık kazanırdı. Büyük imalatçıların reyonları olurdu. Fuarın ana kapısı Kurtuluş İskelesinin olduğu yerdeydi ve fuara oradan girilirdi. Raylı sistemden vilayete olan kısımda Galip'in Çay Bahçesi vardı. Genelde insanlar çay bahçelerinde otururdu. Mısırcılar, turşucular, simitçiler olurdu. Bunun yanında gece klüpleri de vardı. Fuar Birlik Radyosu vardı. Çocuğu kaybolan radyodan anons verdirirdi. Fuarda örneğin makine kimya endüstrisinin reyonu gibi birçok alanda farklı farklı reyonlar olurdu. Esnaf fuarda kendi ürettiklerini sergilerdi. Fuarda en çok ilgiyi şişe cam bölümünün reyonu görürdü. Tekelden özel sektöre birçok yerin reyonu fuarda bulunuyordu. Fuarda bulunan gazinolara dönemin ünlü isimleri gelirdi. Meşhur Neco Gazinosu, İbrahim Tatlıses'i bile ağırlamıştır. Bunun yanı sıra Yosun Kafe, Galip'in Çay Bahçesi de en çok tercih edilen mekanlardandı. Hatta o dönemde fuarın içerisinde açık hava tiyatrosu bile vardı.

Her şeyden önce Samsun'da her yaz yapılan bu fuarlar, kentin turizm potansiyelini tüm dünyaya tanıtırken, sosyal altyapısının, ekonomisinin gelişmesine de büyük etken oluyordu. 80'lerin sonunda fuarlar, yerini ihtisas fuarlarına bırakırken, bu değişime ayak uyduramayan Samsun Fuarı, 90'lı yıllarda kepenk kapatmak durumunda kaldı. Biz fuarı kaybettik daha doğrusu katlettik.

Vilayet binasının fuar içine inşa edilmesi, fuar alanının bir bölümünün bulvar yoluna gitmesi, geriye kalan bölümlerin de belediye tarafından park olarak kullanılması, sahil tarafında düğün salonları ve birahanelerin yer aldığı bir eğlence merkezi haline getirilmesi ile beraber uzunca bir süre Samsun'un ve çevre illerin eğlence merkezi haline gelen Samsun Fuarı günümüzde maalesef ortadan kalkmıştır.

“İNSANLIĞIMIZDA KENTSEL DÖNÜŞÜM İHTİYACI”

YAŞAMIN ODAK NOKTASI

MENFAAT OLARAK TAYİN EDİLMİŞTİR.

Yaratılanların en şerefli olan insanın günümüzdeki hali heder olmaya yeterli tüm verileri bizlere vermektedir. İnsanlığın omurga çizgisi kaybolmaya yüz tutmuş vaziyettedir. Yaşamın odak noktası menfaat olarak tayin edilmiştir. Hayatı beynelmilel kaidelere göre değil siyasetin kirletilmiş kurallarına göre belirleyen insanların sayısı topluma galip seviyededir. Bugün söylenen yarın inkâr edilmekte, kibir kulelerinin yıkılmasına müsaade edilmemektedir.

Görünen o ki; ahlak tuğlaları istiflenmeliyken yerine para desteleri ikame edilmektedir. Kişiler infakını asaletinden yapmalı iken bunu bir gösteriş alameti olarak nazarlara vermektedir. Masum olan için kuşatıcı ruhla hareket gerekli iken gücü muhafaza adına çeşitli enstrümanlarla kişiler zulme layık görülmektedir. Hayatını dimdik, pürüzsüz yaşayanı rehber edinmek varken üç paralık dünya malına tamah ederek ebedi ikbal tarumar edilmektedir. Saadet sarmaşığını hayatın ışığı yapmak varken karanlık dehlizlerde hapsolunmaktadır. Çapasını adaletle atmak varken onu aparatlaştıran yüceltilmektedir. Birbirine saygı ve hürmetle davranmak varken partizan ve sekte siyaset tarzına mağlup olunmaktadır. Bir olmak, birleştirmeye vesile onlarca şey varken her şeyde bir bölen olmak tercih edilmektedir. Zembereği samimi duygu ile doldurmak varken aksine öfke zembereği kurulmaktadır. Dini değerleri kutsal bilenlere karşı bunu suistimal vasıtası yapmamak gerekirken bu duyarlılık hedefe ulaşmanın rampası yapılmaktadır. Hep iyiliği aziz tutmak ve öncelemek varken kişiler gam tortusuna muhatap edilmektedir.



Av. Dr. Cengizhan HATİPOĞLU

KALMAMIŞTIR VAYESİ AHLAK VE ADALETEN İNSANLIĞIN...

Emeği zamanında takdir ve taltif etmek varken üreteni hoyratça tekmelenmektedir. Elegan bir davranış modeli ile hareket varken kabalık ve nobranlık kutsallaştırmaktadır. Gaflet sarhoşluğunda debelenmeyi ayıplamak varken bu durum matahlaştırmaktadır. Makul bir davranış kodunu topluma enjekte etmek varken düşmanlık üniteleri kurulmaktadır. Hukukun verandasında ikamet varken mekânı düşüklere sarkıtmak yeğ tutulmaktadır. Dürüstlüğü tavsiye ile öğretim kadrosunda yer almak varken zıddının tahakkukunda gönüllü lojistik eri olunmaktadır. Hukuksuzluğa bent olmak varken ufak hesapların peşinden giderek miyavsız kediye dönüşmeye rıza gösterilmektedir. İnsanı onur burcuna oturtmak varken hislerin en balçığı layık görülmektedir. Basireti öne koymak varken onu miyoplaştıracak her girişime teşne olunmaktadır. İmbata layık olmak varken tufan layık görülmektedir. Beyan aleminin nihai sınırlarını kutsal metinlere bırakmak varken lider beyanına bu saha terk edilmektedir. Moderne tabi olmak varken arkaik düşünceler bereketlendirilmektedir. Birbirine yakın olmak varken dünyevi şeylerin bizleri ırağa salmasına müsaade edilmektedir.

Evet, günümüzde horgörü hoşgörüyü tercih edilmiş durumdadır. Asil duygularla bağımız kopartılmış vaziyettedir. Samimiyet yerine ilişkilerde çıkar düşüncesi ile durum mekanikleştirilmiştir. İnsanlar cennetlik gövdelerini ısrarla ve inatla aksinin tezahürü için haksızlık sarmalına dolaştırmış haldedir. Vazifesi gereği yapılması gerekenler muhatabı için bir merhamet şovuna dönüştürülmüştür. Kişiler kendi kitlesini bir arada tutmak için diğer kesimi ötekileştirmiş ve vebalı iskemlesine oturtmuştur. Bilgi indi görüşe tercih edilmiştir. Kalmamıştır vayesi ahlak ve adaletten insanlığın...

“Uzun kök analizleri yapmaya gerek yok. Hakkın cildi tahrîş edilmiştir. İNSANLIĞIMIZDA EN KISA SÜREDE KENTSEL DÖNÜŞÜM ŞARTTIR. Aksi halde akıbetimiz hayır olmayacaktır...”

ANNEM İLKOKUL MEZUNUYDU AMA ÇOK İYİ BİR DOKTORDU

- Başım ağrıyo yav...
- Saçın ıslak ıslak çıktın ondan.
- Başım dönüyo...
- E bi şey yemiyorsun, açlıktan.

Eczacıydı aynı zamanda...

- Gözüm morardı.
- Gel, patates basayım.
- Kepeklerim çoğaldı.
- Otur, zeytinyağı süreyim.
- Arpacık çıktı galiba.
- Yum, sarımsak değdireyim.

Hemşireydi...

- Öfff, terledim be.
- Dur, sırtına havlu sokayım.

Röntgen mütehassıydı...

- Öhh-höööaa!
- İçme şu zıkkımı.

Bebekken, anestezi uzmanıydı...

- Dandini dandini dastaaana.

Ürologdu...

- Çişin niye sarı bakiliim?

Fizyoterapistti...

- Dizim ağnyor.
- Benim de belim ağnyor, geçer.

Diyetisyendi...

- Mis gibi türlü yaptım, sakın sokakta burger filan yiyip gelme, kola da içme!

Cildiyeçiydi...

- Sırtımda sivilce çıktı.
- Çikolata yeme.

Laborantı...

- Burnum akıyor.
- Ben şimdi sana bi ada çayı kaynatayım, rezene, bal, limon, tarçınla zencefil de ılık ılık iç, uyu, uyan, sabaha bi şeyin kalmaz.

Psikiyatrdı...

- Nen var oğlum?
- Bi şeyim yok.
- Var var, canın sıkkın.
- Yav bırak, iyiyim.
- Yok yok, bilirim ben.
- Anne delirtme insanı!
- Bak gördün mü?
- Neyi gördüm mü?
- Sinirlerin bozuk senin.

Genetikçiydi...

- Babana çektin sen, o da sinirli, bütün kötü huylarını ondan almışın zaten.

Hastasıydım...

- Hastaydım ona.
- İyi bakın onlara...

Yalmaz ÖZDİL

TEKNOLOJİ VE SAĞLIK

MOBİL SAĞLIK AMPLİKASYONLARI: M-SAĞLIK

Teknolojik ilerleme ve akıllı cihazların kullanımındaki artış ile birlikte sağlık sektörü, mobil uygulamalar ile tanıştı. Akıllı cihazlara yüklenebilen mobil sağlık ya da kısaca m-sağlık aplikasyonları kişilerde sağlık bilincinin oluşmasında oldukça etkili. Hastalığın takibi ve doktor ile hastanın günün her saatinde uzak mesafeden iletişimde kalmasını sağlayan mobil sağlık uygulamaları sadece hastaların değil sağlığını korumak ve sağlıklı yaşamı günlük alışkanlıkları arasına almak isteyen herkesin kullandığı uygulamalardır. Hâlihazırda spor ve beslenme takibi uygulamalarından tüketilen besinlerin kalori değerlerini bilmeye yarayan birçok sağlık uygulaması mevcut.

Dünya genelinde sağlık harcamalarına ayrılan payda önemli azalmalar sağlayacak olan m-sağlık uygulamaları telefonda tablete, akıllı saatten giyilebilir diğer cihazlara yüklenebilmekte. Bu uygulamalar, birey odaklı bir sistemle kendi kendilerini kontrol edebilen bilinçli kişilerin oluşmasını hedeflemekte ve Sağlık Bakanlığı, mobil sağlık uygulamaları çalışmalarını desteklemektedir. Bulut teknolojisi sayesinde kişilerin verilerinin depolandığı uygulamalarda temizlik, sigara bırakma ve diyet rutinlerinde tam verim almak için oyunlaştırma tarzı yöntemler de kullanılmakta.

Mobil Sağlık Uygulamalarının Ortaya Çıkışı

Sağlık alanındaki mobil uygulamaların dile getirilmesi 1920'lerde doktorların hastalarının muayenesini yan yana gelmeden radyo ile gerçekleştirebileceğinin açıklanması ile başlamış ve ilk uygulamalar 1960'larda astronotların sağlık durumlarının uzaydan takip edilmesi ile pratiğe dökülmüştür.

Taşınabilir ilk cihaz olan ve kablosuz olarak kalp hızını ölçen aletin 1975 yılında tanıtılması ve hızla yaygınlaşması ile mobil sağlık teknolojisi de endüstriler tarafından desteklenmeye başlamıştır.

Mobil Sağlık Uygulamalarının Akıllı Teknoloji ile Buluşması

2000'lerde akıllı cihazların yavaş yavaş hayatımıza girmesi ile birlikte mobil sağlık uygulamalarında da artış yaşanmış ve 2005 yılına gelindiğinde taşınabilir ve giyilebilir cihazlar arasında senkronizasyon sağlanması için "Continua inisiyatifi" adıyla bir girişim kurulmuştur. Daha sonra ise 2017 yılında sağlığını "kendin ölç" hareketi başlatılmıştır. 2010 yılı ve sonrası da her gün geliştirilen akıllı cihazlarda bulunan mobil aplikasyonlar, giyilebilir cihazlar ve uygun tıbbi aletlerin üretimine sahne olmaya devam etmektedir.



Mobil sağlık uygulamaları arasında en yüksek talep fitness ve sağlıklı yaşam ile ilgili uygulamalardan oluşuyor. Bunu, diyet / beslenme, kadın sağlığı, hastane uygulamaları gibi diğer mobil uygulama türleri takip ediyor.

Mobil sağlık uygulamalarında en büyük pazar Amerika, bunu Avrupa Ülkeleri ve Uzak Doğu Ülkeleri takip ediyor. Günümüzde, Appstore veya Playstore gibi uygulama mağazalarında, sağlık uygulamaları kategorisinde birçok ücretli ve ücretsiz uygulama yer aldığını kolaylıkla görebiliyoruz.

Mobil Sağlık Uygulamalarında Türkiye Nerede?

Ülkemizde, TÜİK 2021 verilerine göre, Türkiye'de 16-74 yaş arası internet kullanımı %82,6'ya ulaşmış olup, internet kullanım amaçları dikkate alındığında internet kullanan bireylerin sağlıkla ilgili bilgi arama oranı %75,9 oranına ulaşmıştır.

M-Sağlık Uygulamaları İle Neler Yapılabilir?

Mobil sağlık uygulaması içinde belki de en bilineni alınacak ilacın dozunu ve sıklığını hatırlatan ilaç takip uygulamalarıdır. **Tansiyonunuzu, kronik rahatsızlığınızı, nabzınızı, stres değerlerinizi, kolesterol ve kan basıncınızı da yine çeşitli uygulamalar ile ölçümleyebilirsiniz.**

Sağlıklı yaşam adına kilo takibi yapabileceğiniz besin kalorilerini gösteren uygulamalar ile egzersiz programları da mevcuttur. Göz muayenesi, hastane randevusu, eczane arama işlemleri de yapılabilmektedir. Telefona takılabilen "televizyon" aparatıyla cilt kanseri riskini önlemek için benlerin değişimleri izlenebilmekte ve ayrıca telefonlara ultrason başlıkları da takılabilmektedir.

M-Sağlık Uygulamalarının Avantajları

Hastanın sürekli gözetim altında tutulması: Hastanın değişen değerleri uygulamalar sayesinde sürekli kaydedileceğinden doktor hastanın verilerini geniş kapsamlı ve ayrıntılı olarak görebilmektedir. Bu durum tedavinin daha etkili yapılmasını sağlarken sürecin takibini kolaylaştırmakta ve hastanın memnuniyetini artırmaktadır.

Zaman ve maliyetten tasarruf: Günümüzün yoğun çalışma temposunda bir iş için vakit yaratmak oldukça problemlidir. Uygulamalar sayesinde kişilerin acil durumlar dışında hastanelere gitmesine gerek kalmadığından doktor ve hastanın zamandan tasarruf yapması ve ayrıca hastanın mali açıdan da kaybının azalması olanaklıdır.

Kişilerdeki sağlık bilgisinin artırılması: Uygulamalar kişilerin günlük rutinlerinin bir parçası olup yaşam kalitelerini artırarak sağlıklı kalmalarını ve iyilik hallerinin devam etmesini sağlamaktadır.

Erken teşhis ve tedavi: Uygulamaların bir avantajı da kaydedilen verilerden kişilerin hastalıklarına tanı konulması ve akabinde tedaviye başlanmasıdır.

Tüm bunlara ek olarak doktor ve hastane açısından kısıtlı olan yerleşmelerde mobil uygulamalar ile hasta- doktor dengesi de sağlanmış olmaktadır.



CEP TELEFONU

TOPTAN SATIŞ

FATURA

AKSESUAR

TEKNİK SERVİS

İKİNCİ EL

BİR TELEFON SENİ
Dünyaya bağlar



VİZYON İLETİŞİM®

19 Mayıs Mh.
Osmaniye Cd. No: 11
İlkadım / SAMSUN
Tel: 0362 431 78 78

Kale Mah.
Osmaniye Cd. No: 6
İlkadım / SAMSUN
Tel: 0362 431 00 44

Pazar Mh. Kasaplar Cd.
Saathane No: 21
İlkadım / SAMSUN
Tel: 0362 266 88 80

Çiftlik Mh.
İstiklal Cd. No: 22
İlkadım / SAMSUN
Tel: 0545 478 34 34



Doğanın renkleri
ilham kaynağımız ,
çiçek renklerini
güneş ışığında biraz
eskittiğimizi düşünün ;
İşte **Modada** Renkleri.



MOBİLYA DEĞİL YAŞAM TARZI ÜRETİYORUZ ...



MODADA®

Mobilya

MODADA MOBİLYA

Yönetim Kurulu Başkanı

Nural BİLGE

Country Tarzında ürettikleri mobilyaların yalnızca ev eşyası ya da sadece dekorasyon amaçlı olmadığını belirterek , Country Tarzı Mobilyalar ile evi güzelleştirmenin bir kültür gerektirdiğini , müşterilerinin yaşam tarzı " benim evim , benim karakterim " diyebilen insanlar olduğunu söyleyen Nural BİLGE

Peki Nedir Bu Country Mobilya ?

Sorumuza ; Az öncede söylediğim gibi öncelikle yaşam tarzınızdır.

Sıcak , samimi , mütevazı ve gösterişlidir. Yani akıllı değil ! Mükemmel evdir.

Country Tarzının doğum yeri Fransa olarak biliniyor.

Kelime anlamı Kır Stili demektir.

MODADA 17. ve 18. Yüzyılda Fransa'nın 'Provence' bölgesinde üretilen mobilyaları ve mimariyi referans alarak , geçmiş dönemlerde kır evlerinde bulunan mobilyaları gözünüzün önüne getirerek evde bulunduğumuz zamanlarda rahat , sade bir ortamda mutlu , huzurlu , romantik vakit geçirmek isteyenlerin tercihi olarak seçenekler sunar.

Country Mobilyaların olmazsa olmazı kusursuz el işçiliğidir.

Masif ahşap mobilyalar hem modernin sadeliğini hem de Country'nin sıcaklığını yaşatır.

Yumuşak hatlar gözleri ve ona dokunan elleri rahatsız etmeyecek şekilde uygulanır. Doğanın renkleri ilham kaynağımız , çiçek renklerini güneş ışığında biraz eskittiğimizi düşünün ; işte Modada Renkleri sözlerini fabrika ve mağazalarının SAMSUN'da olup TÜRKİYE'nin tüm illeri ile yurt dışına satışlarının olduğunu belirterek sözlerini bitirdi.



Engelli, Yaşlı ve
Özel Bakıma Muhtaçlar İçin

EVDE

BAKIM AYLIĞI

Evde bakım aylığı kimlere veriliyor?

Evde engelli, yaşlı ya da özel bakım gerektiren bir aile ferdi var. Bu kişi hastaneye ya da bir bakım evine gitmek istemiyor ya da özel bir hizmet alacak kadar ekonomik durum yok. Ya da tamamen duygusal nedenlerle bu kişiye kendiniz evde bakmak istiyorsunuz. Bu durumlar için devletin az da olsa yurttaşlara sağladığı bir katkı; Evde bakım ücretidir.

Evde bakım aylığı devletin özel bakım gerektiren yurttaşta sağladığı her ay düzenli olarak ödenen bir maaş türüdür.

Evde bakım parası almak için gerekli şartlar nelerdir?

- Gelir kriterlerinin uygun olması,
- Bakıma muhtaçlık kriteri,
- Ağır engelli olduğunu belirten sağlık kurulu raporu.

Sağlık raporu şart

Evde bakım ücreti almak için bazı koşulların sağlanması gerekiyor. Bakım parasının ilk şartını, engellinin en az yüzde 50 oranında engeli olduğunun sağlık kurulu raporu ile saptanması oluşturuyor. Engellinin sağlık kurulu raporunda "ağır engelli" ibaresinin yer alması şart. Yüzde 50'den daha düşük bir engellilik oranı saptanması durumunda bakım parası alınması mümkün değil.

Koşullardan bir diğeri de evdeki gelir düzeyi. Evde bakım parasının alınabilmesi için engellinin bulunduğu hanede kişi başına düşen gelirin asgari ücretin üçte ikisinden düşük olması gerekiyor. Bu yıl bu sınır 1.705,06 TL. Örneğin engellinin yaşadığı hanede 4 kişi yaşıyorsa evde bakım parası alınabilmesi için bu hanedeki toplam gelirin 6 bin 820 TL'yi geçmemesi gerekir. Aksi takdirde evde bakım parası alınamaz.

Belgelerin eksiksiz teslim edilmesi ve İl Müdürlüğü bünyesinde görev alan Bakım Hizmetleri Değerlendirme Heyeti tarafından engellinin hanesinde gerçekleştirilecek inceleme sonucunda İl Müdürlüğü onayı ile başvuru sonuçlandırılır. Talebinin olumsuz değerlendirilmesi halinde engelliye veya yasal temsilcisine İl Müdürlüğüne 30 gün içinde yazılı olarak bildirilir.

Kişinin hastalığı ne olursa olsun, isterse bir kaç aylık ömrü kalsın, eğer şartları uymuyorsa evde bakım parasından yararlanamaz.

Hastanın bakıma muhtaç durumda olması demek, engelli olmasına rağmen kendi işlerini görebilen hayatını başkasının yardımına ihtiyaç duymadan kendi başına idame ettiremeyen kişi anlamına gelmektedir. Bu işlevleri yerine getiremeyen günlük yemek yeme, tuvalet ve banyo ihtiyacı gibi ihtiyaçlarını başkalarının yardımına ihtiyaç duyarak giderebilen kişilere bakıma muhtaç durumda deyimi kullanılmaktadır. Yine bir diğer maddede ağır özürlü maddesine ilaveten Sağlık Bakanlığı Özürlülük Ölçütü, Sınıflandırması ve Özürlülere Verilecek Sağlık Kurulu Raporları Hakkında Yönetmelik maddelerinde yer alan şartları taşıması gerekli.

Yaşlı, bakıma muhtaç ve ihtiyacı olan hasta kişilere bakanlara verilen sosyal nakdi yardım (evde bakım maaşı) her ay düzenli olarak hesaba yatıyor. Fakat aynı günde evde bakım parası yatmıyor. Evde bakım parası illere göre farklı günlerde hesaplara yatıyor.

Evde bakım maaşı nereden öğrenilir merak edenler için e-Devlet üzerinden T.C. kimlik numarası ve şifre ile giriş yapılarak öğrenebiliyorlar. Şifresi olmayanlar PTT'ye kimliği ile başvurduğunda bir şifre alabiliyorlar.



GİZEM KAYA Kurumsal İletişim Uzmanı

TAKDİR Mİ? YOKSA TERCİH Mİ?

Fark yaratmalıyız

Güçlü yönlerimizi iyi bilmeli ve ön plana çıkarmalıyız.

Odağımız insan olmalı.

Onları dinlemeli ve ortak iletişim dili kurmalıyız.

Onların sorularına cevap vermeli, beklentilerini öğrenmeli ve sürekli müşteri memnuniyetini hedefleyerek yenilenmeli, gelişmeli ve çağa ayak uydurmalıyız.

Sağlık gibi hayati önemde olan sektörde hizmetteki üstünlüğümüzü ve kalitemizi ön plana çıkarmalıyız. İnsanlarımızın hasta olarak hizmet beklentileri oldukça yüksek. Bu sebeple, sağlık sektöründe öncelik; hasta memnuniyeti üzerine markayı konumlandırmaktır.

İyi olmak için iyi hissettirmeliyiz.

Kendimizi yenilemeliyiz.

Çünkü, dijital iletişimin tüm iletişim mecralarının yerini aldığı, bilinçli, etkileşimin tüm kanallarda saniyede gerçekleştiği bir yüzyılda yaşıyoruz.

Marka zincirimizin küçük bir halkasının zarar görmesinde bu tüm halkalara kısa sürede yayılıyor. %1 bile hata yapma şansımız yok. %1'lik hatayı %100'e tamamlayacak rakiplerle dolu maalesef pazarımız. Senin boşluğunu doldurmaya niyetli çok firma var pazarda.

Vaadimizin arkasında durmalıyız. Sloganlarla değil, hizmet kalitemiz ve kurum kültürümüzle durmalıyız.

Yoksa yapılan tüm marka bilinirlik çalışmaları bize yarar değil zarar getirir.

Hem dijital pazarda, hem de doğrudan sürekli sahada olmalıyız. Vaadimizin arkasında durduğumuzu hissettirmeli rasyonel faydanın yanına duygusal faydayı da eklemeliyiz.

Sahada müşterimizin yanında olduğumuzu göstermeliyiz.

Kurumsal anlaşmaları imzalayıp, poz verdikten sonra onları sosyal medyadan paylaşarak dostlar alış-verişte görsün, patrona da bak biz çalışıyoruz mesajı vermek temsil edilen kuruma hiçbir şey kazandırmıyor. Seçimden seçime oy isteyen siyasetçilerin durumuna düşürüyor BİZİ.

Samsun'da merkezden yönetilen sağlık işletmeleri tümünden gelim modelini kullanarak markasını her noktada ileriye götüren bir strateji üretirken, yerel markalar kurum içi motivasyon amaçlı doğum günlerinde pasta keserek var olmaya çalışıyorlar. Kendimizi yenilemeliyiz.

Ne istediğimizi bilmezsek, bildiğini zannettiğimiz kişilerin inisiyatifine bırakınız kaderimizi. Onlarda kendi gelecek kaygılarıyla hareket ederler. Alternatifleri yokmuş algısı yaratmaya çalışarak koltuklarına sıkı sıkıya yapışır. Kurumdan önce kendi menfaatlerini düşünürler. Kimseyi her şeyiniz yapmayın derim ben. İyi bir geçmişiniz varsa, geleceğinizi de riske atmayın....

Takdir yerine TERCİH edilmeyi seçin...



Opr. Dr. Tolga ÖNDER / Kalp Damar Cerrahisi

Derin Ven Trombozu (DVT)

Derin Ven Trombozu; halk arasında "toplardamarda pıhtının oluşması" şeklinde bilinmektedir. Bununla beraber bu durum; insan bedeninin herhangi bir yerinde ana toplardamarların pıhtı ile tıkanması olarak da tanımlanmaktadır. Derin Ven Trombozu; genel olarak 40 yaş ve üzerinde görülmekle beraber nadiren de gençlerde görülmektedir. DVT daha çok kalçanın uyluk kısmında ya da bacaklarda gelişmektedir.

DVT Nedir?

Derin Ven Trombozu şeklinde bilinen bu hastalık; DVT olarak kısaltılmaktadır. DVT; vücudun herhangi bir yerindeki derin vendede oluşmuş kan pıhtısı şeklinde tanımlanmaktadır. Kan koyulaştığı veya bir araya toplandığı zaman kan pıhtıları ortaya çıkmaktadır. Derin ven kan pıhtılarının pek çoğu alt bacak veya uylukta meydana gelmektedir. Bedenin diğer bölümlerinde de ortaya çıkabilmektedir.

DVT Nasıl Anlaşılır?

DVT için belirli belirtiler bulunmaktadır. Bunun yanı sıra bu belirtiler dahilinde doktora görünmek önemlidir. Doktor; tıbbi öykü, fiziki muayene ve test sonuçlarına göre DVT teşhisi koyacaktır.

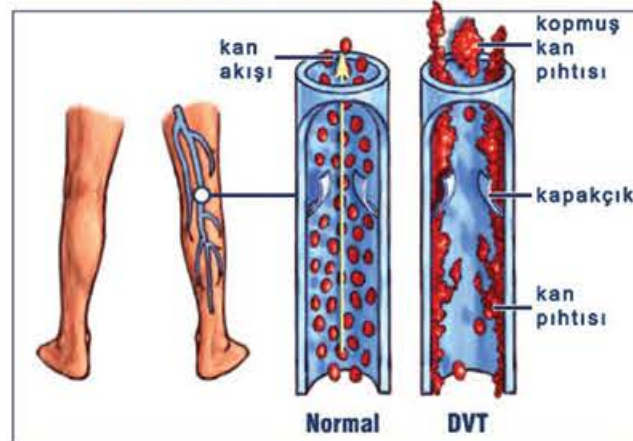
DVT'nin anlaşılması adına belirtiler;

- Bacaklarda hissedilen çok şiddetli hassasiyet ve ağrı,
- Bacakta oluşan renk değişikliği ya da kızarma,
- Bacakta ortaya çıkan sertlikler,
- Bacakta ya da bir başka toplardamar boyunca şişliğin fark edilmesi,
- Bacağın ağrıyan ya da şişlik olan kısmında sıcaklık artışı.

DVT Neden Gelişir?

- Yakın dönemde uygulanmakta olan kanser tedavisi,
- Bazı kalıtsal pıhtı bozuklukları,
- Doğum kontrol hapı kullanımı veya hormon tedavisi,
- Obez veya kilolu olmak,
- İnsan vücudunun güçlü ishal gibi etmenler sebebiyle susuz kalması,
- Doğum yapmak ya da hamilelik durumu,
- Hareketsiz yaşam biçimi. DVT; genel olarak hasta olan ve uzun bir süre boyunca yatmak zorunda kalan, sürekli uzun süre yolculuk yapan kişilerde ortaya çıkmaktadır.

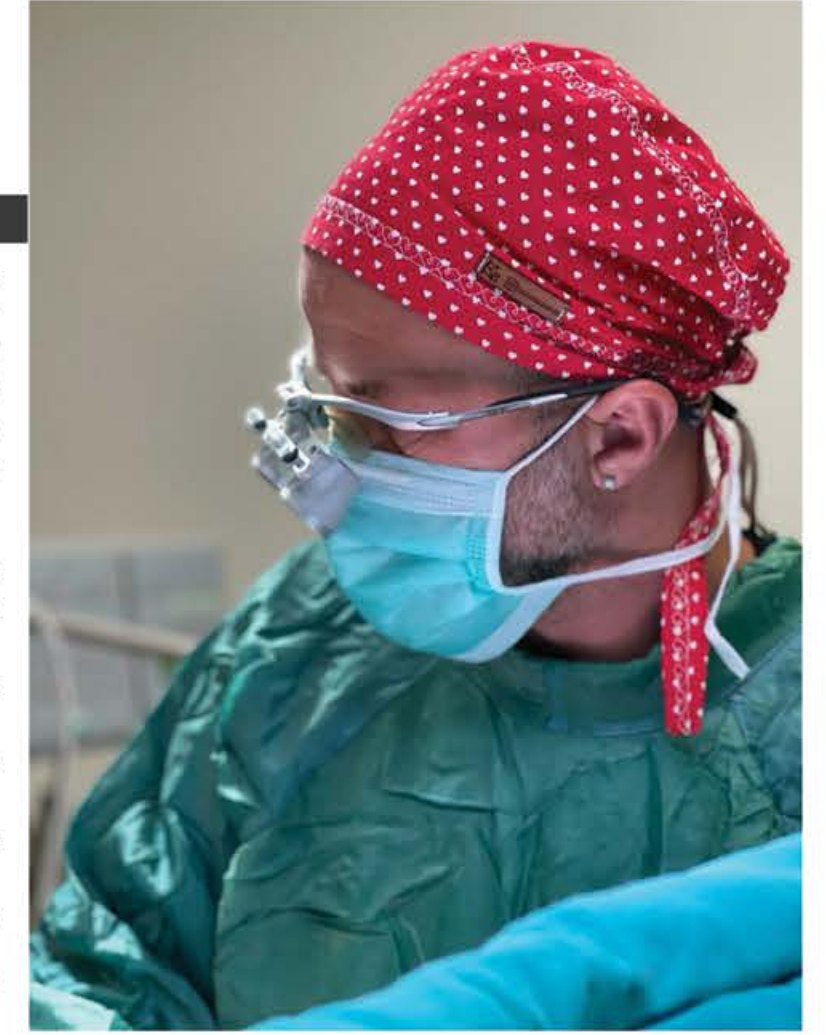
Derin Ven Trombozu (DVT)



DVT Hastaları Nelere Dikkat Etmeli?

Derin Ven Trombozu olan bireylerin, ilk başta hareket etmeleri oldukça güçleşebilir. Bununla beraber yavaş bir şekilde normal aktivitelere dönmek gerekir. Bacaklarda ağrı ya da şiş hissediliyor ise topuklar yaklaşık olarak 20 santimetre havaya kalkacak biçimde desteklenmelidir. Bu hareket; dolaşımı iyileştirmeye destek olur ve şişmeyi azaltır. İlave şekilde;

- Derin Ven Trombozu olan hastalar, hastanede tedavi edilmeye gerek duyabilir. Diğer hastalar ise ayakta tedavi görebilmektedir.
- DVT'li hastalar, uzun süre hareketsiz durmakta ise alt bacak kaslarını çalıştırmalıdır.
- Ciddi yaralanmalara sebep olacak faaliyetlerden kaçınmak gerekir.
- Doktorun önerdiği biçimde kompresyon çorapları giyilmelidir.
- Ayağa kalkarak, her saat birkaç dakika yürümek gereklidir.
- Bacakların dolaşımını engelleyecek dar giysiler giyilmemelidir.



TEDAVİ EDİLİRSE RİSK AZALIR

Derin ven trombozu gelişen bölgede, sıklıkla bacaklarda ani şişme, ısı artışı, morarma, ağrı ve hassasiyet sık karşılaşılan bulgulardır. Eğer akciğere pıhtı atarsa ani başlayan nefes darlığı, öksürük, göğüs ağrısı, çarpıntı görülebilir.

Klinik değerlendirme sonrası derin ven trombozu tanısında renkli doppler ultrasonografi en etkili, kolay ve ağrısız yöntemdir. Derin ven trombozu tedavi edilmezse yaşam boyu ilerleyici bir şekilde devam eden posttrombotik sendrom adı verilen, bacaklarda ağrı, kramp, şişlik, yanma, kaşıntı, dolgunluk hissi, yara açılması ve varis oluşumuna neden olan bir tablo oluşur.

Derin ven trombozu tedavisinde geleneksel yöntem kan sulandırıcı ilaçlardır. Artık günümüzde eğer erken dönemde yakalanırsa, özellikle kasık ve kalça damarlarında pıhtı varsa, hastanın hızla rahatlamasını sağlamak için anjiyo ile yapılan kateter aracılı trombolitik tedavi ve farmakomekanik trombolitik tedavi gibi yöntemlerle pıhtı parçalanıp eritilebilmektedir.



Arzu Kavuran Şenel

Bilgehan Akbulut Yavuz

BİONEFES=BİOENERJİ+NEFES

Samsun Yaşam Sanatı Akademi kurucu eğitmenleri Bilgehan Akbulut Yavuz ile Arzu Kavuran Şenel tarafından geliştirilen ve marka tescili alınan BİONEFES® ISO 9001 Belgeli ve uluslararası onaylı sertifikası olan bir çalışmadır.

■ BİONEFES, programı Nefes tekniklerinin bioenerji ile harmanlanması sonucu oluşmuş bir tekniktir!

■ NEDEN BİONEFES?

Danışanlara uygulanan nefes tekniklerinde güvenli ve şifa dolu bir alan için BİONEFES çalışmasını öneriyoruz .

GÜVENLİK, olmazsa olmazımız, en önemli değerimiz, danışanın da uygulayıcının da seanstan çıktığında mutlu, farkında ve enerjik olması gerekiyor. Bioenerji, BİONEFES te önemli bir güvenlik ve şifa alanı oluşturur. Anadolunun kadim bilgeliğinden gelen nefes teknikleri, seansın içerisinde karma olarak çalışılır. Amaç tüm bedenlerde çalışan nefesin, bioenerji ile desteklenerek bedendeki olumsuz duyguların travmaların çözülerek şifalanmasını sağlar.

BİONEFES ile - nefes farkındalığı- kişisel gelişim ve ifade alanında yepyeni bir seviyeye geçiyorsunuz.



BİONEFES NASIL UYGULANIR?

BİONEFES seansı toplam 45 dakikada tamamlanır. BİONEFES seansı niyet+bioenerji+nefes+tonlama+meditasyon çalışmalarını içerir. BİONEFES uygulayıcısı ile yapılan çalışmada, uygulayıcı aynı zamanda bioenerjisttir.

BİONEFES NEDEN ALINMALI

BİONEFES tamamlayıcı (alternatif) şifa tekniği dir. Tüm fiziksel rahatsızlıklarınızda BİONEFES çalışabiliyor.Doktor kontrolünde ve izni ile kullandığınız ilaçlara devam ederek seans alabilirsiniz.Aynı zamanda duygusal sıkışmalarınızda, enerjinizi artırmak için, beden dengeniz için, sağlıklı bir beden ve zihin için BİONEFES seansı alabilirsiniz.Yaşamınızın dönüm noktalarında (evlilik, iş değiştirme, yas sonrası. v.b) BİONEFES seansı ile desteklenebilirsiniz. Hayallerinin gerçekleşeceği , sevgi ve mucizelerle dolu yolculuğunuza , uygulayıcılarımızda eğitimlerle, danışanlarımıza bireysel ve grup seanslarıyla destek veriyoruz.

BİONEFES kampları,bioenerji ve nefes tekniklerinin, kişisel gelişim, Yaratıcı drama, aile dizimi ve koçlukla harmanlanarak kurucu eğitmenlerimiz Bilgehan AKBULUT YAVUZ ve Arzu KAVURAN ŞENEL tarafından oluşturulan altında yılların emeğinin yattığı bir programdır.

BİONEFES çalışması sürecini danışanlarımız ile paylaştıkça, yaşadığımız inanılmaz tecrübeler ve mucizelere tanıklık ettik.

Uygulanan her seans, farkındalıklı ve geliştirici özelliğe sahip. Aynı zamanda bionefes çalışması olarak kendinize harika bir hediye verdiğinizizi hatırlamanız önemli.



BİONEFES kamp tarihleri için instagram sayfamız @samsunyasamsanat'ı takip edebilir, kayıt için www.yasamdramasanatakademi.com sitemizden ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.

Kayıt ve bilgi için bize;

0530 645 71 31 • 0505 274 02 09 • 0542 222 54 91 numaralı telefonlardan ulaşabilirsiniz.

PANDEMi

EĞİTİM & KURSLAR



Suat ORTAHİSAR
Yargı Akademi Şube Müdürü

Uzun yıllardır ülkemizin en önemli çözölemeyen sorunlarından birisi şüphesiz eğitim... Defalarca yapılan Sistem, Bakan ve Bürokrat değışikliklerine rağmen işleyişin hala sağlıklı olduğu söylenilemez...

Devletlerin en önemli ve geri kalan tüm alanları etkileyen meselesi hiç kuşkusuz ki eğitimidir. Türkiye ise bu konuda hala istenilen atılımı yapmış ve sistemi oturmuş sayılamaz. Değişen onlarca Bakan, süresi uzayan veya kısalan sistemler, birbirlerinden çok farklı sistemlerin değirmeninden geçmiş nesiller ve yine başarısız sonuçlar.

Türkiye'deki eğitim sorununun en önemli konularından birisi de şüphesiz sektörde ki fırsat eşitliği ya da daha doğru bir tabirle fırsat eşitsizliği konusu. Bu bugün ortaya çıkmış bir sorun değil, fakat uzun yıllardır büyüyerek devam eden büyük bir sorun. İmkani olan veliler imkanları doğrultusunda çocuklarını özel okullara gönderebiliyor, eksik gördükleri alanları bolca özel ders ile gidermeye çalışıyor, yine olmazsa özel üniversitelerin bir çok bölümüne nispeten daha düşük puanlar ile gönderebiliyor ve ülkenin büyük bölümünü oluşturan maddi imkanları yetersiz aileler, çocuklarına bu imkanları maalesef ki sağlayamıyor.

Mevcut sistemde özel okulların eğitim ve sosyal alan kalitesi, geri kalan tüm kurumların üzerinde. Hal böyle olunca iki öğrenci grubu arasındaki makas gittikçe açılıyor. Özel okullar arasında bile maddi imkanlara oranla kalite farkı çok büyümüşken, bu okullardaki öğrenciler ile Devlet okullarında ki öğrencilerin kendilerince mücadele etmeleri maalesef ki pek gerçekçi durmuyor.

Aslında işin bu boyutunda da devreye özel kurslar giriyor. Devlet okullarında ki öğrenciler yapılan merkezî sınavlarda başarılı olabilmek ya da okullarında ki derslerinde daha iyi seviyelerde olabilmek adına maddi olarak çok daha ulaşılabilir olan özel kurslara yöneliyor ve oralardan destek alıyor. Fakat Milli Eğitimin uzun süredir bu tarz kursları bir türlü sınıflandırmayıp garip yönetmeliklerle işlevsiz hale getirmesi kurslardan çok esasında öğrencilere ve eğitimde bir nebze olsun bu desteği sağlanmaya çalışan fırsat eşitliğine darbe vuruyor.

İşin diğer tarafından pandemi döneminde yaklaşık olarak 1.5 yıl okullardan uzak kalan ve online ders almaya mecbur kalan öğrenciler zaten sorunlu olan sistemi sürdürülemez hale getirdi. Bu süreçte imkanları olan ailelerin özel ders desteği alan ve özel okullar tarafından desteklenen çocuklar ile bu kadar şanslı olmayan çocuklar arasında ki makas öğretmenlerin özverili çalışmasına rağmen kapanmayacak düzeyde açıldı. Arayı kapatmak için bir çalışma olmadığını da hesaba katarsak burada ya çocuklardan vazgeçeceğiz ki bu pek mümkün değil. Çünkü her çocuk, her insan bir dünyadır ya da bunun üstesinden gelme konusunda konunun paydaşı kim varsa onlar ile işbirliği yapacağız. Bu noktada esasen milli eğitimin en büyük destekçilerinden birisi de şüphesiz ki özel kurslardır ve önemleri bu süreçte çok daha net olarak anlaşılmıştır.

Pandeminin yıkıcı etkileri altında ekonomik bir çok sorun ile mücadele eden kurslar, bir yandan öğrencilerin başarılı olmalarına katkıda bulunarak eğitimde fırsat eşitliğine destek verirken, bir yandan da onbinlerce öğretmeni ve eğitim personelini istihdam ederek ülkeye bu alanda da oldukça büyük katkılar sağlamakta. Özel kurslar sistemde bu kadar önemli bir yer kaplarken onlar yokmuş gibi davranmak aslında bu kurumlardan daha çok bu kurumların öğrencilerine darbe vurmak demektir.

Keşke hiçbir öğrenci kurs, özel okul veya özel ders desteğine ihtiyaç duymadan aynı kaliteli eğitimi alabilse ve bu fırsat eşitsizliği ortadan kalsa. Fakat bugün bu pek mümkün değil. Hal böyleyken kurumlar ile çatışmak yerine ortak akıl ile ortak bir yol bulmak en mantıklı seçenek gibi duruyor.

Saygılarımla..

Gurme 2021 Samsun Gıda ve Yöresel Lezzetler Fuarı'nda stant açan kadın girişimciler, fuarın kendilerine önemli katkılar sağladığını söylediler.

Samsun'da Kadın Kooperatifleri Güçlü! “Fuar Çok Şey Kattı”



TÜYAP Samsun Fuar ve Kongre Merkezi'nde düzenlenen Samsun Gıda ve Yöresel Lezzetler Gurme 2021'de yer alan kadın kooperatif temsilcileri yeni iş birlikleri için fırsat yaratırken fuarda olmaktan dolayı duydukları memnuniyeti dile getirdi.



BİR KADIN UYUMAMALI

Mükafat GÜMÜŞ (Çarşamba Çiftçiler Derneği Kurucu Başkanı): Doğal ürünler ve hediyelik eşyalar üretiyoruz. Çalışmalarımız sürüyor. Fuarların büyük bir katkısı var ki bunu asla görmezden gelemeyiz. Samsunlu kadınlar evde oturmasınlar. Bir kadın uyumamalı, koşmamalı. Çalışan kadın mutlu kadındır.



AMACIMIZ DEĞER BULMASI

Hatice KANDEMİR (Vezirköprü'de Kadın Kooperatifi Başkanı): Kooperatiflerde kadınların yaptıkları ürünlerin ticari hayatta değer bulması için çalışıyoruz.



Susuz bezimizden, Tahtaköprü Kilimi'ne kadar birçok ürünü bulmak mümkün. Fuarlar biz kadınlar için çok önemli. Bizde iyi bir şekilde hazırlanarak yerimizi aldık.

KADIN HER YERDE OLMALI

Ayşe DÜZGÜN (Ladik Kadın Kooperatifi Başkanı): Ürünler nasıl evinizde yapılıyorsa kadın kooperatiflerinde de öyle oluyor. Tamamen temiz bir şekilde toplayıp, organik üretiyoruz. Fuarların kendi ürettiğimiz ürünleri tanıtıyoruz, müşteri potansiyelimizi genişletiyoruz. Kadın her yerde olması gerekiyor. Kadın ürettikçe Türkiye güçleniyor.



SOSYALLEŞİYORUZ

Oya SERTER: Bütün kadın üyelerimizin yaptıkları ürünleri Samsun'a tanıtıyoruz. Değişik ürünler üretiyorlar. Hepsini kutluyorum. Fuarların en büyük katkısı sosyalleşmemiz. Bu anlamda hem özendirme hem de teşvik etme anlamında önemli buluyorum.

HEPSİ EL EMEĞİ

Semra GÜREN: Hepsi el ürünü, el emeği. Çeşitli kooperatiflerden üretilmiş ürünler. Daha önceki fuarlara da katıldık. Katkıları daha çok ürün satmak, daha çok ürün üretmek için buradayız. Valimizin, kooperatif başkanlarımız, kaymakamlarımız desteğiyle sağ olsunlar.

limon suyu



Malum "Su Hayattır!"

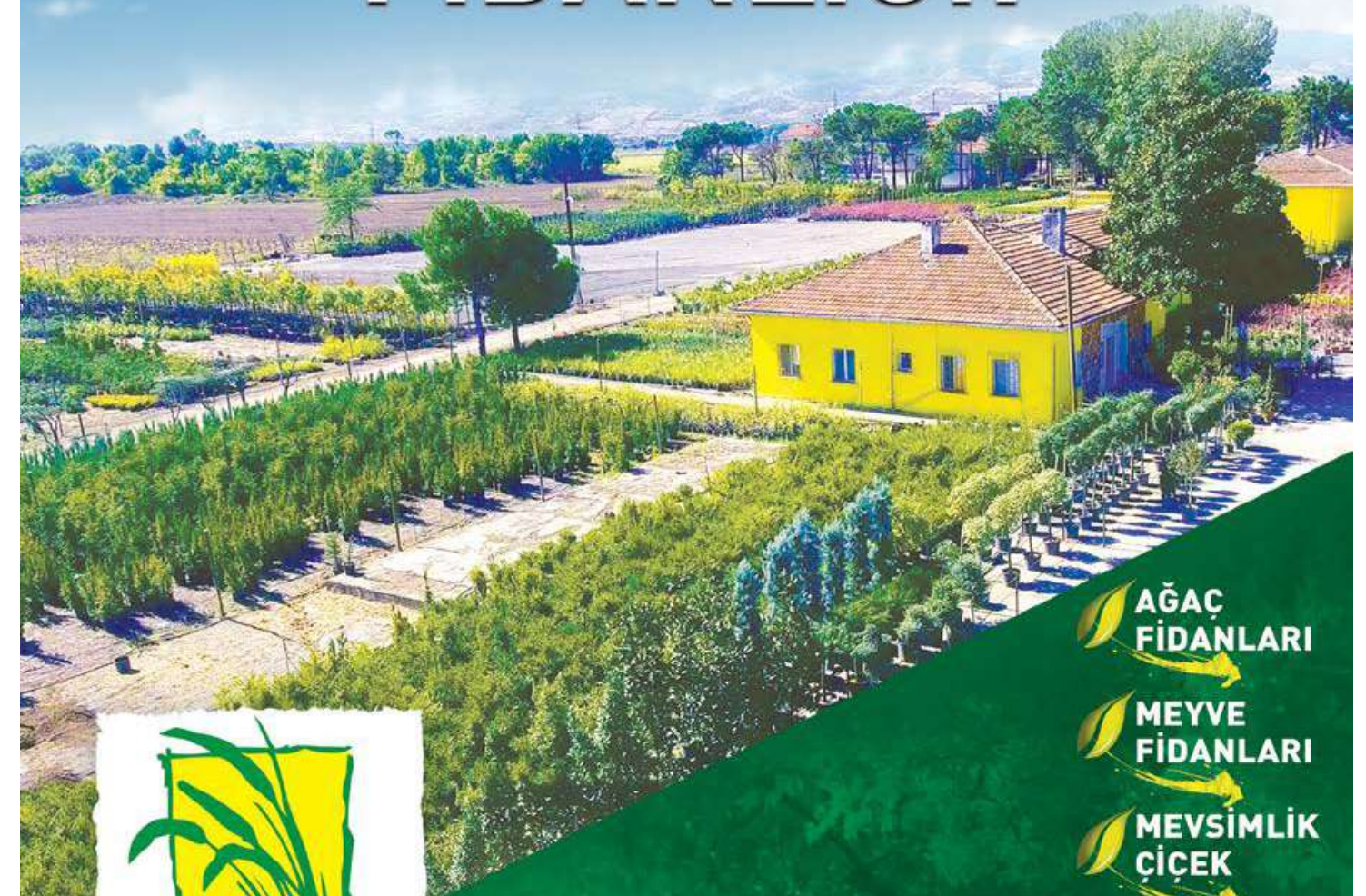
Limonlu su, zengin elektrolitleri ile (potasyum, kalsiyum ve magnezyum) bedeninin her köşesini şahanesiyle sular.
Limonlu su, karaciğerin en sevdiğidir. Tüm yiyeceklerden daha fazla enzim üretmesine yardımcı olur.
Limonlu su, karaciğeri toksinlerden temizler, arındırır. Yani limonlu su, süper bir detoks içeceğidir.
Limonlu su, bağışıklık sistemini güçlendirir.
Limonlu su, bedenin kendini iyileştirme mucizesini destekler.
Limonlu su, serotoninini yükseltir. Modu mutluluğa çevirir.
Limonlu su, stres savardır. Tüm endişeleri, negatif kuruntuları ve hatta depresyonu da alt eder.
Limonlu su, beyne iyi gelir. Dikkati canlandırır.
Limonlu su, metabolizma ve sindirimi sorunlarını giderir. Beden besinleri daha iyi özümser.
Bu da elbette kilo vermek demektir.
Limonlu su, pektin lifi içeriği ile iştah kontrolü de sağlar.
Limonlu su, kemik erimesini önler.

Limonlu su, böbrek taşı, safra taşı, pankreas taşı ve kalsiyum birikimlerini eritir.
Limonlu su, kanı, damarları, arterleri temizler.
Limonlu su, yüksek tansiyona iyi gelir. Düşük tansiyonluların dikkat etmesi gerekebilir. Düşük tansiyon için limonlu suya Himalaya veya deniz tuzu eklenmesi önerilir.
Limonlu su, enfeksiyonları hafifletir.
Limonlu su, eklemlerde biriken ürik asidi seyreltir. Eklem ağrılarına ve dizlere iyi gelir.
Limonlu su, diş ağrılarına ve diş eti hastalıklarına da iyi gelir.
Limonlu su, bütün bedeni yeniler, gençleştirir.
Limonlu su, müthiş bir antioksidandır. Cildin kolajen üretimini destekler.
Çizgiler, sarkmalar yok olur.
Limonlu su, vücudun pH değerini alkali yönünde yükseltir. Bedenin yüksek pH seviyesinde uzun süre kalmasını sağlar. Daha yüksek pH seviyesi, hastalıkların bedende yaşayamamasına sebep olur.
Kanser dahi alkali bir ortamda yaşayamaz.

Doç. Dr. Cenk KILIÇ

**300 DEKAR ALANDA FİDAN & ÇİÇEK
SÜS BİTKİLERİ ÜRETİMİ YAPIYORUZ!**

KARADENİZ'İN EN BÜYÜK FİDANLIĞI!



www.habitatpeyzaj.com

Merkez Ofis: Pazar Mah. Meydan Hamam Geçidi
No:2/8 İlkadım / SAMSUN
Tel: 0362 432 35 84 Fax: 0362 432 35 34 M: 0532 647 34 72 ruhan@habitatpeyzaj.com

Fidanlık 1 (Showroom): Samsun-Ordu Karayolu
15. km Gelemen Lisesi Yanı Gelemen Mevki
Tekkeköy / SAMSUN Tel: 0362 250 00 70 M:
0532 134 38 20

Fidanlık 2: Sahil Köyü Çarşamba / SAMSUN

AĞAÇ
FİDANLARI

MEYVE
FİDANLARI

MEVSİMLİK
ÇİÇEK

PEYZAJ
PROJE

SÜS
BİTKİLERİ

RULO
ÇİM



Geniş düzlüklerde yaşayan kalabalık bir yaban öküzü sürüsü varmış. Haliyle, etraflarında aç aslanlar eksik olmazmış. Fakat sürü çok kalabalık olduğu için, bunlara saldıran aslanlar hırpalanır, geri çekilmek zorunda kalırlarmış. Bir gün, yaşlı topal bir aslan, sakın bir şekilde tek başına sürüye yaklaşmış. Sürünün lideri ile konuşmak istediğini söylemiş. İri yarı genç bir öküz öne çıkmış.

Aslan demiş ki: "Bakin öküz kardeş, biz sizinle burada sulh içinde yaşamak istiyoruz, ama sizin içinizde şu sarı öküz var ya, o bizim sinirlerimizi çok bozuyor. Onu görünce çılgına dönüyoruz. Size saldırmaktan kendimizi alamıyoruz. Onu bize verin, biz bir daha size saldırmayız. Barış içinde yaşarız."

Öküz: "Bunu bir düşünelim" diyerek sürünün içine dönmüş. Öküzler, bundan böyle rahat edeceklerini düşünerek, sarı öküzün aslanlara verilmesine karar vermişler. Sadece yaşlı ve tecrübeli bir öküz, "o bizi en iyi organize eden ferdimiz, onu vermeyin" diye karşı çıkmış. Ancak dinlememişler ve sarı öküzü

Bir süre geçmiş, yaşlı topal aslan tekrar görünmüş. Aynı hikâye tekrarlanmış. Bu sefer kısa kuyruklu kara öküz onların sınırlarını bozmakta, çılgına döndürmekte imiş. Onu verirlerse barış sürecekmış... Ve kısa kuyruklu siyah öküz de verilmiş.

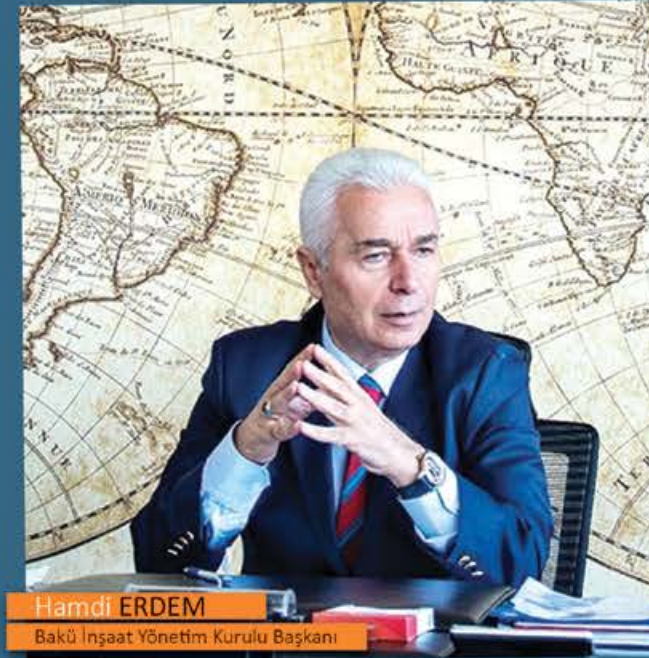
Günler böylece geçerken, aslanlar da acıttıkça bir bahane ile sürüden bir öküzleri almışlar. Öküzler de, barış bozulmasın diye istediklerini aslanlara teslim etmişler...

Böylece, aslanların gücü arttıkça, öküzleri daha çok tehdit etmeye başlamışlar ve almışlar...

Öküzlerin artık güçlenen aslan sürüsüne karşı koyacak gücü kalmamış. Toplanıp "Biz nerede hata yaptık da bu savaşı kaybettik" diye tartışmaya başlamışlar. Ve yaşlı öküz söz almış demiş ki:

"Biz bu savaşı sarı öküzü onlara verdiğimiz gün kaybetmiştik!"

Sarı Öküz



KUR ŞOKU EMLAK SEKTÖRÜNÜ VURDU!...

Döviz kurlarında meydana gelen yükselmeler piyasalarda şok etkisi yarattı. Emlak sektöründe satışlar dururken benzer durumlar diğer sektörlerde de yaşanmaya başladı.

Döviz kurlarında meydana gelen sert yükselişlerin piyasaya etkisi büyük bir şok yarattı. Özellikle emlak sektöründe tüm dengeler alt üst oldu. Evini satmak isteyenler kur yükselişlerinden dolayı fiyatların artacağı düşüncesiyle bu satışlardan vazgeçtiler. Tapuya satış işlemleri için dönen çok sayıda vatandaş son gelişmelerle beraber elleri boş bir şekilde geri dönmek zorunda kaldılar.

Son bir ay içinde Türkiye'de gayrimenkul fiyatları en az yüzde 7 oranında arttı. Bu artış 4,5 yılda sektörde görüldüğü en yüksek ay bazlı artış oldu. Eskiden ay bazlı en yüksek artış yüzde 1 ila 2 arasında olurdu.

İnşaat malzemelerinin pahalılaşması yüzünden inşaatlar durma noktasına geldi. Demir ve çimentoya zam gelmeye devam ediyor. Demir fiyatları tutulmuyor! Hem uluslararası piyasada emtia fiyatlarında yaşanan artışlar hem de iç piyasada yaşanan dolar kurundaki yükseliş demir fiyatlarına çifte darbe vurdu.

EMLAK SEKTÖRÜNDE KUR KRİZİ!

Döviz kurlarında meydana gelen artışlar Kasım ayında ay bazında gayrimenkul fiyatlarında en yüksek fiyat artışının yaşanmasına neden oldu. Fiyat artışı yapmayan gayrimenkul sahipleri ise satışta bulunan gayrimenkullerini geri çektiler. Bu vazgeçiş online gayrimenkul satış sitelerine de yansdı. Çok sayıda ilan satıştan kaldırıldı.

Dolar kuru daha da artarsa birinci el konutlarda inşaat maliyetlerini daha da yukarı çekecek. Bu da sattığı fiyatla malını yerine koyamama endişesi ortaya çıkarıyor. İnşaat maliyet endeksi adeta alev alırken bir yandan çimento bir yandan da demir fiyatları kalemlerinde yaşanan yükseliş biz müteahhitleri iş yapamaz noktaya getirdi.

FAİZ İNDİRİMLERİ ETKİSİZ KALDI

Faiz indirimlerinin etkisi çok yüksek olmadı. 10 yıl vadeli 300 bin TL konut kredisinde faiz indirimi sonrası kazanç 50 Bin TL oldu. Ancak bu durum piyasada pek etki yapmadı. Faiz indirimi ile gelen fiyat avantajı inşaat maliyetlerinde kur kaynaklı yükselişle ortadan kalkıyor. Sattığını yerine koyamayacak olanlar da konut satışından vazgeçiyorlar.





REYHAN ocimum basilicum

Reyhan, Osmanlıdan günümüze kadar en çok bilinen ve kullanılan bitkilerden biridir. Osmanlı döneminde şerbet olarak tüketilir, cilt güzelliğinde kullanılırdı. İtalyan mutfağının da baharat olarak kullandığı bu bitki alternatif tıpta şifa niyetine tercih ediliyorÇ-

Reyhan, balıbabagillerden küçük yeşil yapraklı, beyaz çiçekli bir bitkidir. Bilimsel adı "ocimum basilicum"dur. Bahar mevsimiyle birlikte gelişmeye başlar ve kış mevsimine kadar doğal yeşilliğini korur.

Taze reyhan; antioksidan etkili bileşikler, K ve A vitaminleri, manganez, demir, bakır mineralleri bakımından çok zengindir.

Kurutulmuşu ise; önemli miktarda diyet lifi, protein, çeşitli vitamin ve mineraller içeriyor.



www.akfagida.com.tr

- Çok az kaloriye (22) sahiptir.
- Vücudu temizleyip, ödemlerin sökülmesini sağlıyor.
- Gözlere faydalıdır.
- Kemik sağlığını olumlu etkileyip, kemiklerin güçlenmesini sağlıyor.
- Romatoid artrit hastalarının yaşadıkları ağrıyı azaltır.
- İçerisinde bulunan beta karoten ve yüksek magnezyum sayesinde kalp-damar sistemini destekliyor.
- Kan akışının düzenli olmasını sağlayarak, kalp ritmindeki düzensizlikleri ortadan kaldırıyor.
- Boğmacaya karşı etkilidir. Özellikle çay olarak hazırlayıp, balla tükettiğinizde hızlı etkisini gösteriyor.
- Çay olarak tüketildiğinde balgamı söker, öksürüğü keser.
- İçerisinde buluna flavonoidler sayesinde radyasyona karşı koruma sağlıyor.

Reyhan çayı; uykusuzluk, stres, anne sütünün artırılması, saç bakımı, ağız yaraları, boğmaca ve öksürük gibi durumlar için kullanılıyor. Bitkinin tohumunu öğüterek balla karıştırırsanız, öksürüğünüzü kesebilirsiniz.

Reyhan evlerde daha ziyade hoş koku vermesi için salatalarda, dolma, sarma gibi yemeklerde baharat olarak kullanılıyor.

Reyhan, böcek ve sineksavar olarak da kullanılıyor. İçerdiği etkin maddeler ve kokusu sayesinde yaz aylarında böcek ve sinek gibi hayvanların içeri girmesini önüyor.

Reyhan, güçlü bir toksin atıcı olduğu için zayıflamak isteyenlerin tercih ettiği doğal bir bitkidir. Genellikle spordan önce veya sonra çay olarak tüketiyorlar.

Reyhan her ne kadar sağlığınız için faydalı bir bitki olsa da sınırı aşmamanız gerekiyor. Şeker problemi olan insanlar, az miktarda tüketmeye dikkat etmelidirler. Reyhanı fazla tüketirseniz kan şekeriniz düşebiliyor.

Reyhan yağını kullanmadan önce doktorunuza danışmalısınız. Bazı sağlık riskleri oluşturabileceğinden uzun süreli kullanmamaya dikkat etmelisiniz. Kan pıhtılaşmasını yavaşlatma özelliğinden dolayı, reyhanı aşırı tüketmemeye özen gösterin.



nobel edebiyat ödülünün sahibi

Abdulrazak Gurnah'ın

2021 Nobel Edebiyat Ödülü'nü kazanan isim Zanzibar doğumlu yazar Abdulrazak Gurnah. İsveç Akademisi, Gurnah'ın 'kültürler ve kıtalar arasındaki uçurumda sömürgeciliğin etkilerine ve mültecilerin kaderine kesin ve merhametli şekilde nüfuz etmesi' nedeniyle ödüle layık görüldüğünü duyurdu.

İngiliz edebiyatı profesörü yazar Abdulrazak Gurnah, 2021 Nobel Edebiyat Ödülü'nün sahibi oldu. 1948 Zanzibar doğumlu Gurnah, ilk romanı Memory of Departure - Ayrılışın Hatırası'nı 1987 yılında yayımlamıştı.

Hali hazırda İngiltere'deki bir üniversitede akademisyen olan yazar Gurnah, gençlik yıllarında Zanzibar'dan İngiltere'ye göç etmişti. İsveç Akademisinden yapılan açıklamada, Gurnah'ın, "kültürler ve kıtalar arasındaki uçurumda sömürgeciliğin etkilerine ve mültecilerin kaderine kesin ve merhametli şekilde nüfuz etmesi" nedeniyle ödüle layık görüldüğü belirtildi.

Açıklamada, Gurnah'ın gerçeğe olan bağlılığının ve basitleştirmeden kaçınmasının dikkat çekici olduğu aktararak, "Romanları, basmakalıp betimlemelerden uzak ve bize dünyanın diğer yerlerindeki pek çok kişinin aşına olmadığı, kültürel olarak çeşitlendirilmiş bir Doğu Afrika'ya açıyor." ifadesine yer verildi.

On romana ve bir dizi kısa öyküye imza atan Gurnah, 1948'de Zanzibar'da doğdu, 1960'de İngiltere'ye iltica etti.

73 yaşındaki yazar, ödülün yanı sıra 10 milyon İsveç kronu (1,1 milyon dolar) para armağanının da sahibi olacak.

UMUDA HAYKIRIŞ

"Romanları, basmakalıp betimlemelerden uzak ve bize dünyanın diğer yerlerindeki pek çok kişinin aşına olmadığı, kültürel olarak çeşitlendirilmiş bir Doğu Afrika'ya açıyor."



Yaşam sana ne getirirse kabul et.
Ama kimsenin hakkını ve özgürlüğünü
almasına izin verme!
Osho

ANI YAŞAMAK İSTER MİSİNİZ?

“Geleceği düşünmekle o kadar meşgulüz ki bir saniye bile içinde bulunduğumuz anın tadını çıkarmıyoruz.” Bill Watterson

Bu cümleyi hepimiz düşünmüş ve belki de dillendirmişizdir. Ama kısa bir süre sonra otomatik pilota geri döneriz. Zihnimizin “otomatik pilot” moduna girdiği ve içinde bulunduğunuz anda neler olduğunu fark etmediğiniz anlar epey fazla değil mi? İşe giderken, A noktasından B noktasına gitmekten başka düşündüğünüz bir şey yoktur. O an ne olduğunun aktif bilincinde değilsinizdir. Bazen de kitabın bir sayfasını okuruz ve daldığımızı fark edip tekrar okumak zorunda kalırız. En sevdiğiniz yemeği bir çırpıda yersiniz ama bu deneyimin tadını çıkarmaya ayırdığımız vakit çok azdır.

Geçmişte veya gelecekte yaşamak, yaşadığımız anı ıskalamak, birçoğumuzun yaptığı bir hatadır. Güzel bir manzara karşısında otururken mutlu oluruz. Ama bu manzaraya bakarken, ertesi gün olacakları veya geçen hafta olanları düşünürsek mutluluk kaybolur. Bazen düşüncelerimiz ve duygularımızın esiri oluruz. Düşünceler biz istemesek bile zihnimizde dolandır. Artık biz düşüncelerimiz olmuşuzdur. Onlar bizi yönetmeye başlar. Bazen çevremizde ve içimizde olup biteni değil, kafamızda yarattığımız yargılarımızla hareket ederiz. Her şeyi analiz ederiz, yorumlamaya çalışırız. Gözümüzle değil, beynimizle bakarız. Bu yoğun anlamlandırma çabası, aslında olan biteni hissetmememize yol açar.

Yukarıda sayılanların hepsi, farkında olmamanın bir göstergesidir.

“Farkındalık; Yargısız bir şekilde Şimdiki ana odaklanabilmek amacıyla, Dikkatinizi toplayabilmektir” (John Kabat-Zinn)



Psikiyatrist-Psikoterapist Gülay OĞUZ

Farkındalık uygulamalarının en belirgin güçlerinden birisi, sıradanı, sıra dışına dönüştürmektir. Otomatik pilotunuzu kapatmaya ve anı bütünüyle yaşamaya başlamak için farkındalık (mindfulness) ile ilgilidir.

Günümüzün yoğun dünyasında, yavaşlamak ve anın farkına varmak için biraz zaman ayırmak önemlidir. Stresli hissediyorsanız, sakin olmak ve farkındalığınızı geliştirmek için bir dakikanızı ayırmayı deneyin. Farkındalık egzersizleri, ister iş yerinde, ister arabada, ayakta ya da otururken, neredeyse her yerde, her şekilde yapılabilir. İhtiyacınız olan tek şey sessizliktir.

Otomatik pilotunuzu kapatmaya ve anı bütünüyle yaşamaya başlamak için mindfulness gücünden yararlanacağız. Bunu yapmak için, hepimizin her gün yapmakta olduğu bir etkinlikle başlayacağız: Yeme. Ancak tam bir yemeği, farkındalıkla yemekten ziyade, daha kuru bir şeyle başlayacağız – tek bir kuru üzüm ile! Bu egzersize 10 dakikanızı ayırmamız yeterli ama bu süre içinde rahatsız edilmeyeceğinizden ve yalnız olduğunuzdan emin olun. Bu egzersiz için birkaç kuru üzüme (yoksa başka kuru gıdaları da tercih edebilirsiniz) ihtiyacınız olacak. Buna ek olarak egzersiz sırasındaki düşüncelerinizi ve ne öğrendiğinizi bir kağıda not etmenizi öneririm.

İlk olarak sessiz bir yerde 5 ila 10 dakika vakit geçirin. Dikkatinizi dağıtacak hiçbir unsur olmadığından emin olun. Telefonunuzu, televizyonunuzu kapatıp dikkatinizi çekebilecek her şeyi bir kenara bırakın. Gelecek birkaç dakika boyunca her gün yaptığınız bir şeyi (yeme) gerçekleştireceksiniz ama deneyiminiz her zamankinden daha farklı olacak. Niyetiniz sadece bilinçli bir şekilde kuru üzüm yemek olacak ve bu deneyimi iliklerinize kadar hissedeceksiniz.

- 1.Kuru üzümü avucunuzun içine almakla başlayın. Hayatınızda daha önce hiç kuru üzüm görmemiş gibi ona bakın. Avucunuzda tuttuktan sonra işaret ve başparmaklarınız arasına alıp dokusunu iyice hissedin. Daha sonra tekrar avucunuzun içine alıp kütlesine odaklanın.
- 2.Şimdi kuru üzüme iyice bakıp onu en ince ayrıntısına kadar inceleyin. Kuru üzümün dokusunu ve avucunuzdaki gölgesine büyük bir dikkatle odaklanın. Çıktılarının ve renklerinin farkına derinlemesine varın.
- 3.Kuru üzümü parmaklarınızın arasında tutarak dokusunu daha da dikkatle inceleyin. Kuru üzümü tutan parmaklarınız nasıl hissediyor? Yüzeyindeki tüm çıkıntıları, kıvrımları hissedin.
- 4.Şimdi kuru üzümü burnunuza yaklaştırın. Nefes aldıkça, burnunuza gelen kokuları algılayın. Tam olarak algılayamıyorsanız da yargılamadan, hissedin.

■ 5.Kuru üzümü yavaşça ağzınıza doğru götürün, ardından da ağzınızda neler olduğunu gözlemleyin. Belki de ağzınız salyalanacak ya da diliniz, üzüme doğru uzanacak. Kuru üzümü ağzınıza koyun ve çiğnemediğinizden önce ağzınızdaki değişik hisleri fark edin.

■ 6.Üzümü bir kez ısırın ve bunu yapmak ağzınızla dilinizi nasıl etkiliyor bir düşünün. Yeni açılan dokuları hissetmeye başlayın. Hazır olduğunuzda da üzümü yavaşça çiğnemeye devam edin ama yutmadan önce, yeniden ağzınızın, zihninizin ve vücudunuzun içine odaklanın, fark edin.

■ 7.Hazır olduğunuz zaman üzümü yutabilir ve değişikliklerin, hislerin, düşüncelerin, duyguların farkına varabilirsiniz. Yargılamadan, içinizde olanların farkına bütünüyle varın. Tüm bu hislerin farkına varabilmek için bir dakikanızı ayırın ve bunu yaparken gözleriniz kapalı olsun.

İnsanlar, kuru üzüm tekniğine farklı farklı tepkiler veriyor. Bazıları, basit bir eylemi, çok daha anlamlı bir şeye dönüştürdüğü için ufuk açıcı bir deneyim olarak görse de bazıları da kuru üzümü bu şekilde yemenin yabancı bir his olduğunu düşündüğünden rahatsız bir yöntem olarak görüyor. Tepkiniz ne olursa olsun, bunu fark etmeye zaman ayırın ve egzersizle ilgili düşüncelerinizi not edin.

Farkındalıkta, düşünce ve duygular, reddedilmemekte, yargılanmamakta, bastırılmaya ya da onlardan kaçınılmaya çalışılmamaktadır. Olumlu ya da olumsuz bütün anlık yaşantılar kabullenilmekte ve serbest bırakılmaktadır. Böylece endişe, üzüntü, kaygı, öfke gibi olumsuz yaşantılara karşı tolerans kapasitesi de artmaktadır. Farkındalık; psikoterapi içerisinde otuz yıla yakın bir süredir, düşünce, duygu ve beden duyularına belli bir şekilde odaklanmayı amaçlayan bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bu psikoterapi yönteminin depresyon, panik atak, fobi, obsesyon, stres gibi rahatsızlıklarda etkili olduğu araştırmalarda gösterilmiştir. Farkındalık, bir doğru felsefesidir. Sadece budizmde var olan bir felsefe değildir. Farkındalıkla ilgili tüm temel kitaplarda Mevlana ve onun anlayışına da yer verilmektedir. Farkındalık daha varoluşçu ve humanistik bir yöntemidir.

MİSAFİRHANE

İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.

Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.

Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.
Her geleni alnının ağıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini.

Karanlık düşünce, utanç ve garez,
Hepsini gülererek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.

Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi.

Mevlana

AMASYA'YA "En Çevreci Belediye" ÖDÜLÜ



**"BU ÖDÜLÜ AMASYALILAR ADINA
ALMAKTAN MUTLUYUM"**

Amasya Belediye Başkanı Mehmet Sarı, İstanbul Pendik The Green Park Convention Center'da Uluslararası Altın Kentler Derneği tarafından düzenlenen "Afet ve Acil Durum Yönetimi 2021" Zirvesine katılarak Amasya adına 'En Çevreci Belediye' ödülünü aldı.

Şehrin temizliğine ve çevreye verilen önemin ödülünü almanın mutluluğunu yaşadığını söyleyen Amasya Belediye Başkanı Mehmet Sarı konuşmasında şunları kaydetti;

"Zirve programı içerisinde ayrıca "Afet" konusunda kurumların stand açtığı tüm sektörlerin ve kamu kurumlarının yaptığı çalışmaları, teknolojileri, ürün ve hizmetlerin yer aldığı birde "Afet Hazırlıkları Fuarı" ziyarete açıldı. Biz de Amasya'mız adına açtığımız standla, şehrimizi en iyi şekilde temsil ettiğimize eminiz. Temiz şehircilikte örnek teşkil edecek çalışmalarla, hem insanımızı daha yaşanılabilir bir şehre kavuşturduk hem de ülkemizde diğer şehirlerimize öncü olduk. Şehrimize gelen yerli ve yabancı turistlere, sokaklarımızın temizliğinden söz ettirdik. Uluslararası Altın Kentler Derneği tarafından "En Çevreci Belediye" sıfatına layık görüldük, bu ödülü Amasyalılar adına almaktan hassaten gururluyuz ve hemşehrilerimize armağan ediyoruz. Biliyorsunuz son zamanlarda çevrenin kıymeti değerleri hepimiz tarafından algılanan bir dönemde yaşıyoruz. Bununla birlikte çevreye verilen zararın dönüşünün ve kontrol imkanının olmadığı, çevrenin insanlardan hesabının almış olduğu bir dönemi yaşadık.

Eğer çevremize dikkat edebilirsek, doğayı kontrol edebilirsek, belki bu görünür görünmez afetleri yaşamamış olabiliriz. Onun için çevre duyarlı olmak, aynı zamanda çevrenin de bir canlı olduğunu, bir gün hareket edebileceğini hesap etmeli ve aklımızın bir köşesinden çıkarmamız gerektiğini düşünüyorum. Bu anlamda Amasya Belediyesi olarak çevre ödülü almamıza vesile olan emeği geçen tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Amasya'yı görmedyseniz en güzelini görmemişsiniz diyorum. Amasya, şehzadeler şehridir. Osmanlının fetret dönemindeki yeniden kuruluşunu sağlayan, bilimin merkezi, ilimin eşiği yani Osmanlı'nın yükseliş devrinde 7 padişah gönderen şehrin adıdır. Ayrıca Gazi paşaya hoş geldiniz paşam Amasya emrinizdedir diyen cesaretlendiren bugün ki felsefenin şehridir" dedi.

Baklalı Dolma



**TOKAT MI, AMASYA MI DERKEN, AMASYA
'BAKLALI DOLMAYA' COĞRAFI İŞARET
TESCİLİ ALDI.**

Şehzadeler şehri Amasya'nın meşhur baklalı dolması coğrafi işaret belgesi aldı.

Amasya Valiliği'nin himayesinde sürdürülen çalışmalar kapsamında yöreye has Amasya baklalı dolması için Amasya Esnaf ve Sanatkarlar Odaları Birliği'nin Türk Patent ve Marka Kurumu'na yaptığı başvuru olumlu sonuçlandı. Yapımında asma yaprağı, kuru bakla, yarma, soğan, biber, domates, salça ve et gibi ürünler kullanılan bu lezzetli yemeğin coğrafi işaret alması dolayısıyla tanıtım toplantısı düzenlendi.

Büyük Amasya Otel'i'nde gerçekleşen toplantıda konuşan Amasya Valisi Mustafa Masatlı, turizmin parlayan yıldızı kente gelen yerli ve yabancı turistlere ikram edilen bu ürünün tescille koruma altına alınmasının gastronomi turizmi açısından önemli olduğunu belirtti. Masatlı, kentteki turizm işletmelerinin coğrafi işaret sayesinde lezzetiyle damaklarda iz bırakan ürünü daha çok tanıtabilme imkanına kavuşacaklarını da ifade etti.

**Baklalı dolmanın yapılışı:
Baklalı Sarma Tarifi İçin Malzemeler**

- Yarım kilo asma yaprağı
- 1.5 su bardağı kuru iç bakla
- 1 su bardağı buğday
- 1 su bardağı bulgur
- 4 soğan
- 15 gr tereyağı
- 1 çorba kaşığı ayçiçeği yağı
- Yarım kilo kuzu eti
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 domates
- Yarım demet dereotu
- 1 çorba kaşığı reyhan otu
- Yarım su bardağı su
- Tuz
- kırmızı pul biber

Baklalı Sarma Nasıl Yapılır?

- Taze asma yapraklarını kaynar suda 12 dakika haşlayın. Baklaları sıcak suda haşlayıp yayvan bir kaba alın.
- 2 soğanı ince piyaz şeklinde doğrayın. Salça, reyhan otu, kırmızı pul biber, tuz, dereotu, bulgur ve buğdayı ekleyin. Domatesi minik doğrayıp ilave edin.
- Haşlayıp suyunu süzdüğünüz asma yapraklarına hazırladığınız içi paylaştırarak kare şeklinde sarın.
- Tencerenin alt kısmına asma yapraklarını yayın. Üzerlerine kuzu etlerini yerleştirin. Sardığınız sarmaları etlerin üzerine dizin.
- Kalan iki soğanı ince doğrayıp tencereye alın. Salça, su, tereyağı ve sıvıyağı ilave ederek sos elde edin. Sosu dolmanın üzerine gezdirerek dökün. Kısık ateşte pişirip sıcak servis yapın.



Gezgin, Aktivist ve bir fotoğraf sanatçısının penceresinden

Kızılırmak deltası kuş cenneti

Aktivist & Fotoğraf Sanatçısı HASAN AKTÜRK

ALLI TURNA



"Allı turnam bizim ele varırsan, şeker söyle, kaymak söyle, bal söyle"

Kızılırmak Deltası, Türkiye'nin en büyük deltalarından birisidir. Kızılırmak Deltası Samsun'a 30 km mesafede bir doğa cennetidir. Delta'da bulunan su basar ormanları (Galeriç) ilkbahar da tabanı tamamen suyla kaplanan yaprak döken ormanlardır. Kızılırmak Deltası UNESCO Dünya Kültür Mirası Geçici listesine girmiştir.

Kızılırmak Deltası, Kızılırmak nehrinin taşıdığı alüvyonlar ile oluşan, ülkemizdeki en büyük deltalarından biridir. Samsun ilinin Bafra, Engiz ve Alaçam ilçe sınırları içerisinde yer almaktadır. Deltadaki karakteristik oluşumlardan biri de göllerle deniz arasındaki kumullardır. Kumulların yükseklikleri 7-8 metredir ve 200-300 metrelik şeritler halinde kıyı boyunca uzanmaktadır. Bazı yerlerde 12 metreye ulaştıkları da görülmektedir.

Bir 'Kuş Cenneti' olan belde, Kızılırmak Deltası'nın, Karadeniz sahilinde tabii özelliklerini koruyabilmiş en büyük sulak alanı. Deniz, ırmak, göl, kumul, sazlık, bataklık, orman ve tarım alanları gibi hayat ortamlarının sağlıklı bir ekosistem içinde bir arada bulunmaları 'Bafra Kuş Cenneti' ne biyolojik bakımdan zenginlik ve çeşitlilik sağlıyor. Türkiye'de bulunan 420 kuş türünden, deltada bu güne kadar 340 kuş türü saptanmış ve bu türlerin 140 adedi bu alanda üremelerini gerçekleştiriyor.

Bugün hayatımıza zenginlik katan Kızılırmak Deltası sulak alan ekosistemi, bir akarsuyun, binlerce yıl boyu taşıdığı malzemelerle işleyerek dokuduğu, olağanüstü bir değerdir.

Yörükler beldesinde bulunan Galerici Subasar Ormanları, Kızılırmak deltası üzerindeki başka bir doğa harikasıdır. Subasar Ormanları, ilkbaharda tabanı tamamen su ile kaplanan yaprak döker ormanlardır. Bu tip ormanlar günümüzde parçalanmış olmasına rağmen Yörükler Beldesi kuzeyinde kalan "Galerici Subasar Ormanları"nın büyük bir kısmının sular altında kalması ve suyun üzerinde oluşan uçsuz bucaksız papatya tarlaları herkesin mutlaka görmesi gereken fantastik bir görünüm oluşturmaktadır.

Anadoluda sadece 23 çift olduğu düşünülen allı turnaların 3 çiftinin deltada ürediğini biliyoruz. Turnaların yaşam alanlarını tehdit eden yapılaşmadan vazgeçilmelidir. Bu turnaların varlığı ülkemiz için oldukça önemlidir. Bu önemi pek çok şekilde izah edebiliriz. Örneğin bu turnalar; "Allı turnam bizim ele varırsan, şeker söyle, kaymak söyle, bal söyle" Türküsündeki turnalardır.

Allı turnam, ne gezersin havada
Allı turnam, ne gezersin havada
Devrildi arabam, kaldım burada
Gülüm gülüm, kınıldı kolum
Tutmuyor elim, turnalar hey

Ah gülüm gülüm, yâr gülüm gülüm
Kız gülüm gülüm, turnalar hey



Türk Tiyatrosunun büyük kaybı...



Ferhan Şensoy

YAŞAMI BOYUNCA HIÇ DURMAYAN SAMSUNLU KAVUKLU TİYATROCU

*Ferhan
Şensoy*

Hayatını tiyatroya adayan usta sanatçı, kaleme aldığı oyunlar ve senaryoların yanı sıra birçok oyunda yönetmen ve oyuncu olarak da yer aldı.



1969

Yönetmen, oyuncu ve yazar Ferhan Şensoy, 26 Şubat'ta Samsun'da dünyaya geldi.

1969

İlk öykü ve şiirleri "Yeni Ufuklar" ve "Soyut" dergisinde yer aldı.

1970

Yazdığı skeçler ilk olarak Deveduşu Kabare'de sahnelendi.

1971

Ayfer Feray Tiyatrosu'nda, Grup Oyuncuları ile beraber profesyonel oyunculığa adım attı.

1972

Strazburg'da Ecole Supérieure d'Art Dramatique adlı okulda tiyatro öğrenimine başladı.

1976

Ali Poyrazoğlu Tiyatrosu'nda yazarlığını da ayıptığı "Dur Konuşma Sus Söyleme" adlı oyunda rol aldı.

TRT Televizyonu'nda ve Deveduşu Kabare Tiyatrosu'nda çeşitli skeçler yazdı.

1980

Kendi tiyatro topluluğu Ortaoyuncular'ı kurdu.

1987

1987'den bugüne "Ferhangi Şey" adlı tek kişilik gösterisini izleyiciyle buluşturdu.

1989

Usta sanatçı, Kel Hasan Efendi'den bugün kadar gelen Ortaoyuncuları Kavuşu'nu Münir Özkuş'dan devraldı.

Tarihi Ses Opereti'ni onardı ve "Ses 1885" adıyla açtı.

2006

"Pardon" filmiyle en iyi senaryo ödülünü kazandı.

2021

Usta oyuncu, 70 yaşındayken hayata veda etti.

YAZDIĞI, YÖNETTİĞİ VE ROL ALDIĞI OYUNLAR:

"İşsizler Cennete Gider", "Ruhundan Tramvay Geçen Adam", "Bilimsiz, Kurgusal Güldürü", "Fername", "Kıralık Oyun", "Uzun Donlu Kışot", "Beni Ben mi Delirttim", "Biri Bizi Dikizliyor", "Kahraman Osman", "Kökü Bitti Zikkim Zulada", "Sahibinden Satılık 1.El Ortaoyunu", "Fişne Pahçesu", "Parasız Yaşamak Pahalı", "Çok Tuhaf Soruşturma", "Felek Bir Gün Salakken", "Üç Kurşunluk Opera", "Şu Gogol Delisi", "Kırkambar-Gece Tiyatrosu", "Seyircili Seyin Defteri", "Köhne Bizans Operası".

FİLMLERİ

"son Ders: Aşk ve Üniversite", "Pardon", "Şans Kapatı Kırınca", "Büyük Yalnızlık", "Bir Bilen", "Parasız Yaşamak Pahalı", "Köşedönücü", "Kızını Devmeyen Dizini Döver", "Aşk Dedeğin Laf Değildir".

BİR ANI

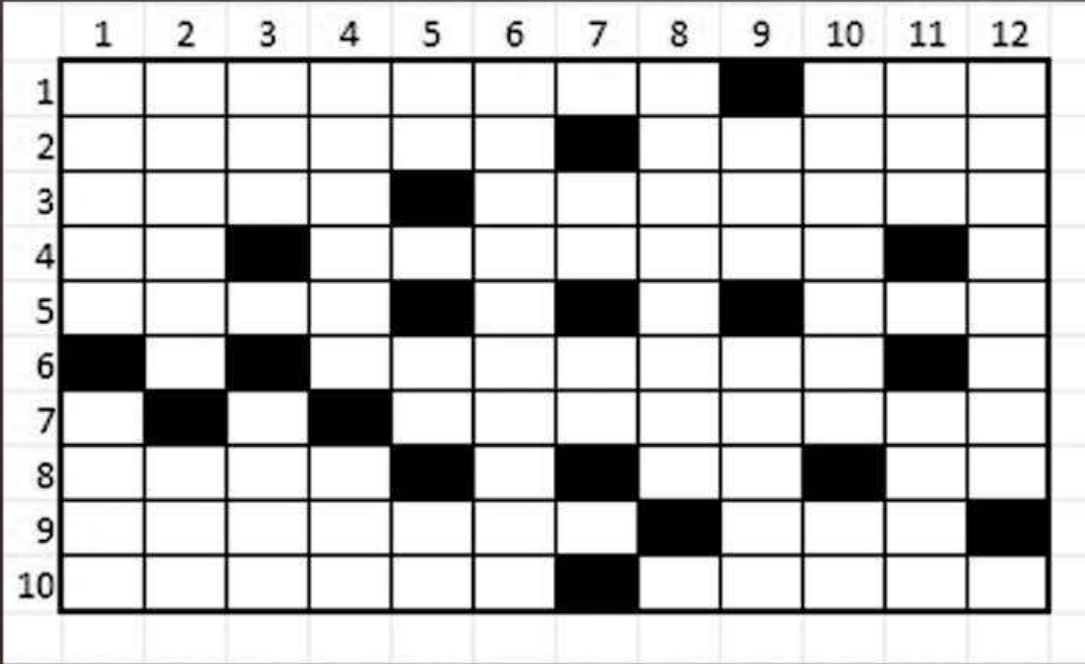
"Şans Kapatı Kırınca" filminin çekimleri için Küba'ya gitmiştik. Bir gün Fidel Castro tarafından gönderildiklerini söyleyen birkaç kişi ellerinde birkaç zarfla sete geldiler. Zarflarda farklı meblağlarda paralar vardı.

Yönetmen için 20 dolar, oyuncular için 10, diğer personel için 5'er dolar. Kabul etmedim tabii, adamlara teşekkür edip geri yolladım. Ertesi gün ellerinde zarflarıyla tekrar geldi adamlar. Ama bu defa bir zarf fazlaydı. O zarfta bizzat Fidel'in yazdığı bir mektup vardı.

Şöyle diyordu Fidel; "Biz çok zengin bir ülke değiliz, ama benim ülkemde emeğe değer verilir. Ve hiç bir emek karşılıksız bırakılmaz. Ülkemizde bulunmanızdan dolayı teşekkürler." Parayı kabul ettik. İlerleyen günlerde zarflar gelmeye devam etti. Ta ki çekimler bitene kadar.

Sonra da paranın hepsini toplayıp Küba'daki bir tiyatroya bağışlamıştık...

BULMACA



SOLDAN SAĞA:

1. Kırım Savaşı sırasında, savaşta yaralan askerlerin tedavisi ve bakımlarını yaparak modern hemşireliğin öncüsü olan İngiliz kadın (ön adı). Kirli kanı kalbe taşıyan damarların genel adı.
2. Gözün en iç tabakası, ağ tabaka... Sütün yüzünde toplanan yağlı tabaka.
3. MÖ 6. yüzyılda yaşadığı varsayılan, kahramanları genellikle hayvanlar olan eski Yunan masalçı... Baskın olmayan, çekinik.
4. Korku, acı, acıma bildirir bir ünlem... Anatomide gözyaşı.
5. Veri... Tipta internal karotid arter.
6. Yüksek kıyılarda, dalgaların aşındırmasıyla oluşan ve aşınma sürdükçe karanın içine doğru gerileyen dik yer.
7. Kanda keton cisimciklerinin bulunması.
8. Tipta Disembriyoplastis Nöroepitelyal Tümörün kısaltması... Bir soru sözü... Bölünemeyecek denli kısa bir zaman parçası.
9. Genel sağlık durumunun bozulması ile ortaya çıkan ileri derecede zayıflama hali... Tipta monitörize etmenin kısaltması.
10. Özel bir antijene cevap verilememesine bağlı olarak organizmanın savunma yeteneğinin kaybolması... İki bölüme ayrılmış durumda olan, çatallı, yarık.

YUKARIDAN AŞAĞI:

1. Psikolojinin en önemli alt dallarından biri olan psikanalizin kurucusu olan Avusturyalı nörolog (soyadı)... Kolestatik karaciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılan asit kökenli bir etken maddenin kısaltılması.
2. Genel anlamda henüz tam olarak niteliği tespit edilmemiş bozukluk... Eskiden ekmek anlamında kullanılan bir sözcük.
3. Kendi kendine anlamında kullanılan ön ek... Sağlıklı ve mutlu olmaktan doğan ve dışı vuran sevinç.
4. Yazar Patricia Highsmith tarafından bir disosyal kişilik bozukluğunun varlığını ima etmek için uydurulmuş popüler bir psikiyatrik sendrom... Memelilerin derilerindeki özel bezlerinden salgılanan, su ile çözünmüş katılardan oluşan sıvı.
5. Bir yüzeyde boy sayılan iki kenar arasındaki uzaklık... Tipta aort koarktasyonunun kısaltması... Televizyonlarda, açıklama veya son dakika bilgilerini vermek amacıyla kullanılan altbantlara verilen isim.
6. Önüne geçilemeyecek kadar şiddetli uyuma eğilimi.
7. Asker... Tipta intratekalın kısaltması.
8. Bir dokunun cerrahi müdahaleyle çıkartılıp atılması.
9. Tipta, uykunun rüya görülen evresinin uluslararası kısaltması... Kanda, alyuvarların sayısal azlığı ve alyuvarların içerisinde bulunan hemoglobinin miktarının düşüklüğü.
10. Sayılan birkaç şeyin benzerlerinin de bulunduğunu belirtmek için kullanılan bir söz... Kullanıldığı yere ve sesin tonuna göre acı, bezginlik, bıkkınlık, sıkıntı, usanç gibi duygular belirten bir ünlem.
11. Elektromanyetik Girişimin kısaltması... Aşırı neşe şeklinde beliren psikik hastalık.
12. Maden kömürünün damıtılmasıyla elde edilen ve Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı tarafından, kanserojen bir madde olarak sınıflandırılan aromatik bir hidrokarbon.

● Hazırlayan: Bülent SEZEN

7 yıldır süren koma mücadelesi...

Yusuf Kenan Işık, (1947, Yeşilyurt, Malatya) Türk tiyatro, dizi ve sinema oyuncusu, sunucu, eski gazeteci ve eski ana haber sunucusu ve son olarak da "Kim Milyoner Olmak İster" adlı yarışmasını sunucusu ama daha çok asil ve beyefendi kişiliği ile öne çıktı...

Kenan Işık 21 Mart 2014 tarihinde İstanbul'da gittiği spor salonunda ayağının kayması sonucu yere düşerek başını çarpmış ve komaya girmişti. Ameliyat edilen Kenan Işık'ın kanama nedeniyle beyinde hasar oluşmuştu. Yürüyemeyip konuşamayan Kenan Işık'ın tedavisi bir süredir evinde devam ediyor. Ünlü sanatçı ailesi dışında kimseyle görüşmüyor.

EŞİ BERİL IŞIK BAKIYOR

Uzun bir süre yoğun bakımda kaldıktan sonra Almanya'ya bir kliniğe götürülen Kenan Işık'ın tedavisi şuan evden devam ediyor. Kenan Işık'a evde karısı Beril Işık bakıyor, tedavisi devam eden Kenan Işık, yürüyemiyor ve konuşamıyor.

KENAN IŞIK KİMDİR?

Kenan Işık, 1 Ekim 1947 yılında Malatya'da dünyaya gelmiştir. Aslen Giresunlu olan Işık'ın babası Devlet Demiryollarından emekli bir memurdur. İlkokul dönemlerinden itibaren tiyatroya ilgisi olan Kenan Işık, ilkököl döneminde müsamerelerde rol aldı. Ortaokul öğrenimi gerçekleştirdiği dönemde Malatya Halkevi'nde amatör tiyatro yapmaya başlamış, lise öğrenimini gerçekleştirdiği Ankara'da okurken ise Meydan Sahnesi'ne girmiştir. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Kamu Yönetimi Bölümü'nden mezun olan Işık, 1972 yılında Devlet Tiyatrosu sanatçısı olmuştur.

Kenan Işık, onlarca oyun yazıp, sahneye koymuştur. Şehir Tiyatroları Genel Sanat Yönetmenliği yaptı. 1974 yılında Köşe yazarlığı sırasıyla Resm Gazete (1973-1995), Yeni Yüzyıl (1995-1998), tekrar Resm Gazete (1998-2000), Yeni Binyıl (2000) ve Akşam (2000-2002) gazetelerinde çalıştı. Televizyon ekranlarında başrollerini Gülben Ergen ve Haldun Dormen ile paylaştığı "Dadı" adlı diziyle boy göstermiştir. 2005 yılında Kenan Işık, Erdoğan Aktaş'la tanışıp 4 Nisan 2005 tarihinde Star Haber'i sundu. 12 Haziran 2005 tarihinde haberi sunmayı bırakan Kenan Işık 20 Ağustos 2005 tarihinde Star Haber'i bıraktı ve tekrar oyuncu oldu.

Kenan Işık, reyting rekorları kıran Kim Milyoner Olmak İster yarışmasının sunuculuğunu yapmaya devam etmiştir. 21 Mart 2014 günü bilinci kapalı halde hastaneye kaldırılan Işık, ameliyata alındı. Ameliyatın 4 saat sürdüğü, sanatçının hayatı tehlikesi bulunduğu belirtildi. Spor sonrasında saunaya giren Işık'ın, sauna sonrasında fenalaşıp dengesini kaybederek, kafasını yere çarptığı öğrenildi. Bu nedenle beyin kanaması geçiren Işık, hemen ameliyata alındı. Ardından eve çıkan Kenan Işık'ın tedavisi 5 yıldır evinde devam etmektedir.

2022 TURİZM HEDEFLERİ



Orhan Kul

Kuloğlu Oteller ve Samsun Palas Yönetim Kurulu Başkanı

Turizm Türkiye ekonomisinin en önemli gelir kaynaklarından biri. Türkiye bugün için, döviz ihtiyacı nedeniyle turizm gelirine en çok ihtiyacı olan dönemi yaşıyor. Döviz girdisi olan Turizm Sektörü, zirve yaptığı 2019 yılına göre, bugün düşen gelirin etkisini ne yazık ki acı bir şekilde hissediyor.

"Turizm Sektörünün Mali Gündemi ve Sürdürülebilirlik" raporuna göre, 2020 yılında uluslararası yolcu sayısı bir önceki yıla göre yüzde 74 düştü. Sektörde küresel olarak 1.3 trilyon dolar civarında bir kayıp olduğu belirtilirken bu sayı, 2009 küresel ekonomik krizde yaşanan kayıptan 11 kat daha fazla.

Dünya Turizm Örgütü'nün (UNWTO) açıkladığı 2020 verilerine göre ise seyahatlerin azalmasıyla turizm gelirlerinde yüzde 64 oranında sert bir kayıp yaşandı. Bu dönemde her 10 kişiden 7'si seyahat edemedi. Türkiye ise Mart 2020'de ilk vakanın görülmesiyle başlayan COVID-19 salgını sürecinde turizmi en çok etkilenen ülkelerden oldu. Turizm gelirimiz, 2020'de yüzde 70'e varan oranda düştü.

Küresel turizm sektörü 2020 yılında tarihinin en zorlu dönemine tanıklık ederken, 2021 yılında ise uçuşların açılması, aşılama hız kazanması ve Temmuz 2021 itibarıyla da kısıtlamaların azaltılmasıyla bir toparlanma yaşadı. Ancak aynı dönemde ortaya çıkan delta varyantının hızla yayılması, ülkelerin yeniden kısıtlamalar uygulamaya başlaması beklenen canlanmayı istenilen düzeyde yaşatmasa da dönem dönem oteller biraz olsun müşteri ağırlayabildiler.

Türkiye 2019 da dünyada turizmden pay alanlar listesinde Akdeniz ülkeleri arasında ilk 10 arasında yer alırken, 45 milyon turist ve 34.5 milyar dolar gelir elde etmişti. Türkiye, 2020 yılında AB ülkelerinde "pandemi riski yüksek" olarak değerlendirildiğinden tarihinin en sıkıntılı sezonlarından birini geçirdi. 2020'de 10.2 milyar dolar gelir ve yüzde 2 payla sezonu kapatmıştı. Kişi başı turizm harcaması dünya genelinde ortalama 1330 dolar olurken; Türkiye'nin kişi başı turizm geliri 643 dolarda kaldı. UNWTO'nun raporuna göre, yılın en büyük kaybı yaşayan ülkelerden biri Türkiye olmuştur.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre turizm geliri 3. çeyrekte bir önceki yılın aynı çeyreğine göre yüzde 181,8 artarak 12 milyar dolar civarında oldu. Bu arada dövizin TL karşısındaki artışına rağmen AB ülkelerinden turist gelişinde fazla bir artışın olmamasının da başka sebeplerinin olduğunu gözden kaçırmamak gereklidir.

Aşılmanın, sektörde hemen hemen yüzde 100'e varması, güvenli ve kaliteli turizm anlayışının artırılması gayretleri, 2022 için ümitlerimizi artırmıştır.

Amisos Organizasyon
Yönetim Kurulu Başkanı
Onur ÇEBİ

AMİSOS ORGANİZASYON

*Her düğün organizasyonu kendi içinde bir öneme sahiptir.
Gelin ve damadın enerjisini yansıtır. Mekan seçiminden
süslemelere kadar her şey bu doğrultuda oluşturulur.*



Özgün ve sıra dışı her şey Amisos Organizasyonun ilgi alanına giriyor. Güçlü ve kreatif dekorasyona sahip özel kutlamalar ya da kişiye özel organizasyonları ve etkinlikleri içinde barındıran kutlamalar da buna dahil. İnsanlara farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak en keyif alınası kutlama anlarında onların yanında olmak bizim için bir zevk. Doğum günü, düğün, lansman tüm bu organizasyonlarda yaratıcılığımızı aktararak bu özel günleri unutulmaz ve daha anlamlı kılmak bizim için bir keyif. Hayalleri gerçeğe dönüştürmek ve yaratıcı düşüncede sınır tanımamak çok önemseydiğimiz bir konu. Bunun için Amisos Organizasyon ekibi bir organizasyonun en başından sonuna kadar her türlü ince ayrıntıyı düşünüyor. Bir düğün organizasyonunda gelin ve damadı çok iyi tanıyabilmek, onlar gibi düşünerek yaratıcı fikirlerimizi hayata geçirebilmemizi sağlıyor.

Her yer bir masala dönüşebilir ve masalın konusu çifti yansıtabilir.

Çiftimiz ne seviyorsa ona uygun bir mekan içerisinde bir hikaye oluşturulabilir. Bu hikaye çerçevesinde bütün gecenin konsepti bütünleşir. Bahçe, orman, kumsal belki bir galeri veya helikopter pisti; her yer bir masala dönüşebilir ve masalın konusu çifti yansıtabilir.

Bir düğünü kusursuz hazırlamanın püf noktası; tüm çalışmaların içinde heyecanla ve aşkla çalışabilmek. Kendini organizasyona ait hissetmek, hayalini kurduğun şeyin içinde yaşamak, hiçbir şeyi atlamayıp detayları düşünmek, güzel bir iş çıkarmanın püf noktası bence.

İnsanların özel günlerini hayal ederken bahsettikleri heyecandan ilham alıyorum ve bununla bağlantı kuruyorum; bu bende müthiş bir haz yaratıyor. Çiftlerin heyecandan gözlerinin ışıldadığı bir saniyeleri var; işte orada karşılıklı bir duygu bütünleşmesi oluyor. Ancak bağlantının içinde olunca anlaşılacak bir his bu. Bu his özverinin ve değer de simgesi olabiliyor. Onlarla bunu yaşamak; duyguların ifadesini gerçek hayatta gözle görülebilir bir şekle dönüştürmek gerçekten bizim için çok anlamlı.

2022 sezonumuzun tüm sektör paydaşlarımız ve çiftlerimiz için güzel geçmesini diliyorum.



Niyazikesim
RESTORAN

Niyazi Kesim'in
Meşhur

Bafra Pidesi'ni

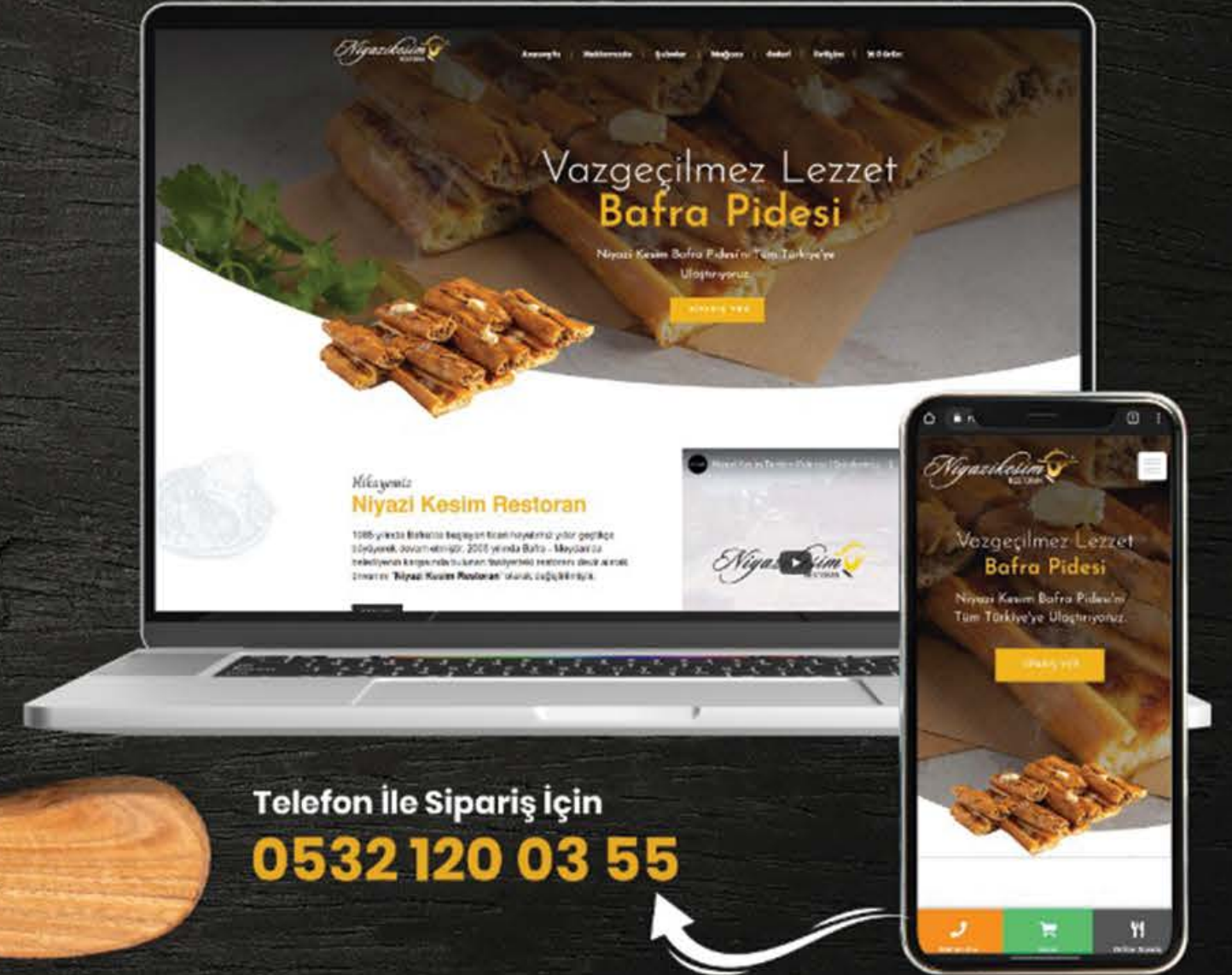
Türkiye'nin Her Yerine
Adresinize Kadar Gönderiyoruz



Sevdiğin Lezzetlere Kolayca Ulaşmak İçin;
İster Ara İster Tıkla

Fabrikadan Kapıda

www.niyaziyesim.com



Telefon ile Sipariş İçin
0532 120 03 55

Bafra Meydan
0(362) 543 02 02

Bafra Köprübaşı
0(362) 544 44 77

Samsun Dereköy
02 0(362) 467 55 55

02 Samsun Batıpark
0(362) 445 15 75

Ankara Balgat
0(312) 317 06 55

Niyazikesim
RESTORAN

BENİM HASTANEM BENİM DOKTORUM



YouTube



Doç. Dr.
Aşkı Ellibeş
Kaya

MY HOSPITAL

Benim Hastanem, Benim Doktorum

Gizem
Kaya

Her hafta
çarşamba
saat: 19:00'da

Her hafta farklı bir konu ve konuk ile gerçekleştirilen programda; Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Aşkı Ellibeş Kaya ve Kurumsal Sağlık Danışmanı Gizem Kaya'nın moderatörlüğüyle, alanında uzman hekimlerimiz her hafta sizlerle birlikte oluyor.

SAMSUN
**GÜNCEL
HABER**

pamuk[®] Restaurant *kardesler*

BATIPARK ŞB.

☎ 0362 445 03 44
☎ 0362 445 04 33

📍 Baruthane Mah. Atatürk Bulvarı
Batipark Dolgu Sahası
No:69/1 İlkadım / Samsun

ATAKUM ŞB.

☎ 0362 439 32 16
☎ 0362 439 32 18

📍 Cumhuriyet Mah Adnan
Menderes Bulvarı 9. Sokak
No:5/7 Atakum / Samsun

**Yaşamın
kraliçesi
sen ol.**

SKIN REPAIR SERUM

**%100 SQUALENE •
HYALURONIC ACID •
VITAMIN C •**



www.squasense.com

trendyol ^{.com} / Novitas Sağlık



SQUASENSE