

Aile Hekimlerinin Sesi

Gazetesi

Hasta gelmez → maaş kesilir
Tarama önerirsin, yaptırmaz → maaş kesilir
İlacını (antibiyotik, ppi ya da antiinflamatuvar) yazarsın, oran yükselir → maaş kesilir
Tanı koyarsın, tarama sıklığı 6 aya düşer → maaş kesilir
Tanıdan sonra sevk edersin, sevk ettiğin yerlere gider → maaş kesilir
Hasta memnun kalmaz → yine maaş kesilir

80 BİLİNMEYENLİ
DENKLEM DEĞİL
TEK KALEM MAAŞ İSTİYORUZ

Aile hekimleri olarak,

- **Tek kalem, emekliliğe yansıyan, öngörülebilir, güvenceli maaş istiyoruz.**
- Performans sistemi uygulanacaksa da negatif performans uygulanmasından vazgeçilip sadece pozitif performans uygulanmasını ve total gelirin %20'sini geçmeyecek şekilde yeniden düzenlenmesini,
- **Geliri değil sağlığı önceleyen bir sistem kurulmasını talep ediyoruz.**

**Sercan
Ahmet ULUÇ**

BAŞKANDAN

Merhaba değerli meslektaşlarım,

İSTAHED olarak 15. yılımızı kutladığımız bu yıl 21.06.2025 tarihinde seçimli olağan genel kurulumuzu yaptık ve yeni yönetim kurulu olarak göreve başladık.

2019 Haziran ayından itibaren İSTAHED Yönetim Kurulunda görev yapmanın haklı onurunu ve gururunu yaşıyorum. Bir dönem Hukuktan sorumlu yönetim kurulu üyesi olarak, iki dönem de Genel Sekreterlik görevinden sonra bu dönem Yönetim Kurulu Başkanı olarak görevi sevgili Esin Ayfer Çulha Dildök'ten devraldım. 2027 Haziran ayına kadar yeni yönetim kurulu olarak elimizden geleni yapmaya gayret edeceğiz.

Geçen dönem beraber görev yaptığım yönetim kurulu başkanımız **Dr. Esin Ayfer Çulha Dildök'e** ve başkan yardımcımız **Dr. Ali Köme'ye** İSTAHED'e ve aile hekimliğine yaptıkları insanüstü katkıları için çok minnettar olduğumu belirtmek isterim.

Bu dönem yönetim kuruluna yeni seçilen Dr. Serkan Orhun Ocak ve Dr. Zahid Cebe'ye de bu vesileyle tekrar hoş geldiniz diyor, başarılar diliyorum.

Hepimizin malumu olarak son 1 yılda ciddi bir örgütsel eylem süreci geçirdik. Zaten yeterince hak kaybı ve sorunla uğraşırken 1 Kasım 2024'te yürürlüğe giren Eziyet Yönetmeliği bize uygulanan haksızlık ve hukuksuzlukların adeta zirvesi oldu. Tabii ki daha taslak metnin sızmasıyla başlayan örgütsel mücadelemize sonrasında anayasal hakkımız olan iş bırakmalarla devam ettik. Türkiye'de sağlık alanında yapılan en uzun süreli iş bırakmaları gerçekleştirdik. İki kez 5 gün ve bir kez de 3 gün olmak üzere 13 gün iş bıraktık.

Bu süreçte Sağlık Bakanımız Kemal Memişoğlu ile, Bakan Yardımcımız Şuayip Birinci ile ve Halk Sağlığı

Genel Müdürümüz Muhammed Emin Demirkol'la dernek yönetim kurulu olarak yüz yüze görüştük ve mevcut yönetmeliğin sıkıntılarını ve tarafımızca kabul edilemez olduğunu defaatle dile getirdik.

Bir yandan hukuksal mücadele-
miz devam ediyor. Bu konuda son
durum Danıştay, Anayasaya aykırı
maddeler için topu Anayasa Mah-
kemesine attı ve oradan çıkacak
kararı bekliyoruz.

Geldiğimiz noktada küçük geri adımlar atılmış olsa da bu adımların bizim nezdimizde hiçbir anlamı olmadığı aşîkârdır. Mevcut sistem 12 farklı ödeme kalemi içeren, saçma şartlarla verilen ve itibarımızı zedeleyen ek ödemelerin olduğu ve maaşımızın yarıdan fazlasını bu ek ödemelerin oluşturduğu saçma bir hale gelmiştir. Herhangi bir sebeple 1 ay çalışmayan bir aile hekimi yoksulluk sınırının altında maaşa maruz bırakılmaktadır. Her ay yapılması istenen, yapılmadığı takdirde %10 maaş kaybına sebep olan kronik hastalık taramalarındaki yüksek hedefler, randevusuz hasta bakılmaya zorlanan bizler için poliklinik yoğunluğu nedeniyle yapılması imkânsız hale gelmektedir.

Aile hekimleri olarak yorulduk, yıprandık, tükeniyoruz. Düşünmemiz gereken o kadar çok şey var ki artık bu günlük rutin hasta muayenemizi etkileyecek noktaya geldi. Hastayı odamıza aldığımızda ilk aklımıza gelen hastanın şikâyeti ve tedavisi değil, HYP'si yapılmış mı, en son ne zaman gelmiş diye sisteme bakmak oluyor.

20-30 ekran veri girişi yaptıktan sonra ancak "Hastaya ne şikâyetiniz var?" diye sorabiliyoruz. Hastamızın tanı ve tedavisi için ayırabildiğimiz süre daha da azalmış oldu. Bu duru-

mun hepimizi aşırı derecede rahatsız ettiğini biliyoruz.

Yine son dönemde MHRS üzerinden üzerimize ciddi bir baskı oluşturuldu. Bizlere özel ayrılan %10'luk uzman kontenjanı maaşlesep popülist yaklaşımın hışmına uğramış durumda. Randevu bulamayan hastaları üzerimize salarak, zaten angaryalarla boğuşan bizleri randevu operatörüne çevirmeye çalışıyorlar.

Bu yönlendirme öncesi hepimizin memnun olduğu bu uygulama şu an başımıza bela olmuş durumda. Bize ayrılan kontenjanı doğrudan mevcut randevulara ekleyin, bizden de bu kontenjanı kaldırın; biz randevu alma sekreteri değiliz. Bu tepkilerimizi hem görsel basında hem de yazılı basında çok kez dile getirdik ve getirmeye devam edeceğiz. Bizlerin itibarını zedeleyen ve değersizleştiren tüm uygulamalara hep beraber tepki gösterip kaldırılması için elimizden geleni yapmalıyız.

İdareciler gelip geçici kişilerdir. Biz ülkemizdeki aile hekimliği sisteminin olması gerektiği hale gelene kadar mücadele etmeye devam edeceğiz. Sizleri de bu mücadeleye davet ediyoruz. Ülkemizin en büyük hekim derneği olarak eğer hâlâ üye değilseniz sizleri de aramızda görmeyi çok isteriz.

Bize dayatılanı değil, olması gerekeni savunup hakları için mücadele eden, iş bırakma eylemlerimize birimini kapatarak katılan tüm meslektaşlarımızı saygıyla ve minnetle selamlıyorum. Sizler sayesinde bu mücadele devam edebiliyor.

Umarım gelecek dönemde bu mücadeleye tüm meslektaşlarımız katılır ve her şey çok daha güzel olur.

Birliğimiz En Büyük Gücümüzdür!

Saygılarımla...

YÖNETİM KURULU

21 Haziran 2025 tarihinde gerçekleşen olağan genel kurul sonrası göreve gelen ve yalnızca gönüllülük esasına göre çalışan Yönetim Kurulu üyelerimiz.



Dr. Sercan Ahmet Uluç
Yönetim Kurulu Başkanı



Dr. Çınla Nişli Kaya
Genel Sekreter



Dr. Nahide Toksan
Başkan Yardımcısı
Bilim Komisyonu



Dr. Ayşe Tunç
Başkan Yardımcısı
Ürgütlenme Komisyonu



Dr. Gürcan Tokatlı Sayman



Dr. Bilge Mehmetzade
Yönetim Kurulu Üyesi
Eğitim Komisyonu



Dr. Z. Esra Odunkıran Yanıkömer
Yönetim Kurulu Üyesi
Basın ve Sosyal Medya Komisyonu



Dr. Serkan Orhun Ocak
Yönetim Kurulu Üyesi
Sosyal Projeler ve Kurumsal Anlaşmalar Komisyonu



Dr. H. Zahit Gebe
Yönetim Kurulu Üyesi
Hukuk Komisyonu

EDİTÖRDEN



Mustafa Emre ULU

Sevgili arkadaşlar,

25-26 sezonuna yeni bir sayfa açarken, hepimiz için taze bir heyecan ve merak dolu bir yolculuk başlıyor. Bu gazete, yalnızca bir yayın değil; mesleğimizin nabzını tutan, gündemimizi paylaşan ve birlikte öğrenme arzumuzu büyüten bir dost gibi yanımızda duruyor. Bu sezon, mesleki sorunlarımızı derinlemesine ele alan dosya konuları, güncel hukuki gelişmeleri aydınlatan rehber yazılar ve sahadan gelen gerçek hikâyelerle bilgi birikimimizi daha da güçlendirmeyi hedefliyoruz.

Bu hedefin yanında, zihnimizi besleyen ve ruhumuzu dinlendiren içeriklere de daha geniş yer veriyoruz. Sosyal ve kültürel yazılar, ilham veren röportajlar, kitap ve film önerileri... Hepsi yoğun tempomuzda bize nefes aldırın küçük molalar olacak. Gazetemizin her sayfasında yalnızca bilgi değil; aynı zamanda umut, motivasyon ve birlikte üretmenin keyfini bulmanızı

istiyoruz.

İşte tam da bu yüzden, bu sezonun ilk sayısını bir sonbahar esintisi gibi hazırladık. Yaprakların rüzgarla dans ettiği bugünlerde biz de sayfalarımızı önünüze seriyoruz. Bu sayıda; “Bordrolar” konusundaki güncel gelişmeleri okuyacak, “yapay zekâ’nın nasıl işlediğini keşfedecek, “yüzme” sporunun faydalarını hatırlayacak ve “burç” haritanızın size neler getireceğine göz atabileceksiniz. Tüm bu içerikler ve daha fazlası, sayfaları çevirdikçe karşınıza çıkmaya hazır.

Bu yılın sonunda bugünlere dönüp baktığımızda yalnızca yazılar değil, ortak bir emeğin, paylaşılan bir vizyonun ve büyüyen bir yolculuğun izlerini göreceğiz. Çünkü bu gazete, hepimizin elinden, emeğinden ve hayalinden izler taşıyor. “İyi ki birlikte bu yolu yürümüşüz” diyebileceğimiz bir hikâye bırakmamız dileğiyle...

Sevgi ve saygılarımızla...

AİLE HEKİMLERİNİN SESİ GAZETESİ

Yayıncı:
İSTAHED
İstanbul Aile Hekimliği Derneği
Genel Yayın Yönetmeni:
Esra Odunkıran Yanıkömer
Yazı İşleri Müdürü:
Mustafa Emre Ulu
Yayın Türü:
Süreli Yayın
Grafik Tasarım:
İSTAHED İç Yapım
Telefon Fax:
0 212 909 20 10
Yayın Yönetim:
İSTAHED
İstanbul Aile Hekimliği Derneği
Ataköy 7 - B - 9 - 10. Kısım Mah.
E-5 Çobançeşme Cad.
NEF 22 Sitesi B Blok Daire 265
Bakırköy - İstanbul
E-Posta: info@istahed.org.tr

**Nahide
TOKSAN**

İKON 2025'E DAVETLİSİNİZ

Değerli Meslektaşlarımız,
İstanbul Aile Hekimliği Derneği tarafından 2014 yılından bu yana düzenlenen Ulusal İstanbul Aile Hekimliği Kongresi (İKON)'un 12'ncisini, 13-17 Ekim 2025 tarihlerinde Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Kaya Artemis Otel'de gerçekleştireceğiz.

Türkiye'nin en büyük aile hekimliği derneği olan İSTAHED, kurulduğu günden bu yana aile hekimlerinin haklarını savunmakta, sistemdeki eksiklikleri gidermeye çalışmakta ve hekimlere yüklenen angaryalara karşı mücadele etmektedir. Bu süreçte yalnızca hukuksal ve örgütsel faaliyetler yürütmekle

kalmayıp, bilimsel etkinliklere de büyük önem vermektedir.

Birinci basamakta görev yapan meslektaşlarımızın sürekli tıp eğitimi için; canlı webinarlar, online ve yüz yüze akademiler, sempozyumlar, deneyim paylaşım toplantıları ve kurslar düzenlemekteyiz. Bilim ve Eğitim Komisyonlarımız, her yıl yeni projeler geliştirerek bu eğitim hizmetlerini daha da zenginleştirmektedir.

11 yıldır büyük emek ve coşkuyla gerçekleştirdiğimiz İKON Kongremizi, her yıl güncellenen tıp bilgileriyle ve İSTAHED Kongre Düzenleme Kurulu'nun özverisiyle bu yıl 12. kez yapmanın gururunu yaşıyoruz.

Ulusal İSTAHED Aile Hekimliği Kongremiz ile Türkiye'nin dört bir yanında sahada çalışan aile hekimlerinin deneyimlerini paylaşmalarını, klinik pratikte karşılaştıkları sorunlara güncel çözümler bulabilmelerini, aile hekimliğini geliştirmeye yönelik fikirler üretmelerini ve alanın önde gelen isimleriyle buluşmalarını amaçlıyoruz.

Her biri alanında uzman akademisyenlerin katılımıyla gerçekleşecek konferanslar, paneller, kurslar, workshoplar ile; ayrıca bilimsel platforma katkı sağlayacak sözel ve poster bildiriler aracılığıyla, katılımcılarımızın mesleki gereksinimlerini karşılayacak geniş kapsamlı bir bilimsel program sunmayı hedefliyoruz.

Kongre Düzenleme Kurulu olarak yoğun bir tempoyla hazırlandığımız İKON 2025'te en büyük temennimiz; siz değerli meslektaşlarımızla yeniden bir araya gelmek, bilimsel olduğu kadar sosyal programlarla da hasret gidermektir.

İKON 2025'te, Kıbrıs'ta buluşmak dileğiyle.

Sevgi ve saygılarımızla...



İSTAHED
İstanbul Aile Hekimliği Derneği

İKON 25

11 yılın tecrübesi,
ilk günün heyecanıyla...

**TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK
AİLE HEKİMLİĞİ DERNEĞİ'NDEN**

13-17 Ekim 2025 - Kaya Artemis K.K.T.C

**12. ULUSAL İSTAHED
AİLE HEKİMLİĞİ
KONGRESİ**

ikon.org.tr

KONGRE SEKRETERYASI Magnus



**H. Zahit
CEBE**

HUKUKTA NELER YAPTIK?

Ben Dr. Hüseyin Zahit CEBE. Bağcılar Rumeli ASM'de aile hekimi olarak görev yapmaktayım. 2019 yılından itibaren daha iyi bir aile hekimliği sistemi, meslek onurunun korunması, örgütlü mücadele ve mesleki dayanışma için İSTAHED çatısı altında aktivist olarak çalışmaya başladım. 2021-2025 yılları arasında İSTAHED Hukuk Komisyonu üyesi ve ilçe temsilcisi olarak görev aldım. 21 Haziran 2025 tarihinde yapılan genel kurulun ardından ise İSTAHED yönetim kurulu üyesi olarak seçildim ve hukuktan sorumlu yönetim kurulu üyesi olarak görevime devam etmekteyim.

İSTAHED Hukuk Komisyonu, kurulduğu günden bu yana Av. Gülümser Uğurlu'nun katkılarıyla birlikte, soğuk zincir kırılması, beyaz kod, sözleşme feshi, iş bırakma eylemleri ve kira anlaşmazlıkları dahil olmak üzere on binin üzerinde dosyada aile hekimlerinin yanında durdu. Bu süreçte yalnızca savunmakla kalmadık; birçok konuda emsal kararlar da elde ettik. Son dönemde, sahada yaşadığımız üç önemli kazanım dikkat çekici:

- Haksız Performans Kesintisi Geri Alındı!- Hatay'a taşınan bir gebeyle ilgili takip yapılmadığı gerekçesiyle performans kesintisi uygulanan aile hekimi adına açtığımız davayı kazandık. Gebeliği bildirmeyen aile hekimi değilken, cezayı kesen sistemin karşısında durduk. Mahkeme, hekimi haklı buldu ve kesintiyi iade kararı verdi.

- Haksız Sınıf Düşürme İptal Edildi!- Bir sağlık merkezinde yapılan denetimde temizlik personelinin eksik çalıştığı gerekçesiyle sınıf düşürme işlemi uygulandı. Ancak biz, bu değerlendirmelerin Sayıştay denetçisi onayı olmadan yapılamayacağını savunduk ve kazandık. Mahkeme, denetimlerin usulüne uygun yapılması gerektiğini bir kez daha vurguladı.

- Sendikal Eyleme Ceza Verilemez!- 2021 yılında İSTAHED'in iş bırakma kararına katılan bir üyemize yıllar sonra "fazla ödeme yapıldığı" gerekçesiyle ceza uygulanmak istendi. Ancak 3 Temmuz 2025'te görülen duruşmada bu dava da reddedildi. Mahkeme, anayasal bir hak olan sendikal eyleme katılımın cezalandırılmayacağını açıkça ifade etti.

Bugün gelineen noktada yalnızca sahada değil, idari yargı alanında da mesleğimizi savunuyoruz. Hukuka aykırı uygulamaları, özellikle "Ceza Yönetmeliği" ve "Eziyet Yönetmeliği" adıyla anılan dayatmaları tek tek yargıya taşıdık. Cumartesi ve defin nöbetleri iptal ettirildi. "Eziyet Yönetmeliği" için ise Anayasa Mahkemesi süreci devam ediyor.

İSTAHED Hukuk Komisyonu, yalnızca hukuki destek sunmakla kalmayıp; İSTAHED Akademi ve ASMde30dakika gibi programlarla gerek yüz yüze gerekse online eğitimler düzenleyerek üyelerini güncel mevzuatlar ve hukuki gelişmeler hakkında düzenli olarak bilgilendirmektedir.

İSTAHED Hukuk Komisyonu'na ulaşmak için izlenecek yol şu şekildedir: Öncelikle üyelerimizin <https://panel.istahed.org.tr> adresine tıklayarak ulaşabilecekleri İSTAHED Üye Portalı'ndan bir hukuk destek talebi açmaları gerekmektedir. Bu talebi yalnızca siz ve İSTAHED Hukuk Komisyonu görecektir. Hukuk Komisyonumuzdan gelecek cevaba göre hareket edebilir ya da ortak bir görüş ile avukatlık büromuzla iletişime geçmenizi sağlayabiliriz. Hukuk panelimizden destek talebi oluşturmadan avukatlık büromuz ile doğrudan iletişime geçilemeyeceğini hatırlatalım.

Unutulmamalıdır ki: Mücadele varsa İSTAHED oradadır. Birliğimiz en büyük gücümüzdür!



Haksız Performans Kesintisini Geri Aldık!

Hatay'a taşınan bir hastanın gebe bildirimi ve izlemi yapılmadığı gerekçesiyle aile hekiminden haksız yere yapılan performans kesintisini geri almak için açtığımız davayı kazandık!

Taşınan aile hekimi değil, Gebeliği bildirmeyen aile hekimi değil, Gebeliği geç bildiren aile hekimi değil, AMA CEZA AİLE HEKİMİNE!!

Sonuç:
Devlet zararına uğradı, Hekim onuruna direndi. **İSTAHED Hukuk yine kazandı.**

Geri ödeme: 774,394 TL + faiz + 1010 TL yargılama gideri

Haksız Sınıf Düşürme İptal Edildi!

Beş birimlik bir aile sağlığı merkezinde yapılan denetimde iki birimin temizlik elemanı çalışmadığı için beş birimin birim sınıf düşürülmesi işleme açmış olduğumuz davayı kazandık. Bakanlık denetçilerinin subjektif değerlendirmeleri ve mevzuatsız işlemlerini kabul etmiyoruz!

Rapor: Sayıştay denetçisi bilirkişi onayına
Sonuç: Davanın reddi + faiz + yargılama gideri

Mücadele varsa İSTAHED oradadır! Birliğimiz En Büyük Gücümüz!

istahed.org.tr

SENDİKAL EYLEME KATILIMA CEZA VERİLEMEZ!

30 Haziran – 1 Temmuz 2021 tarihlerinde, İSTAHED'in almış olduğu iş bırakma kararına uyarak anayasal hakkını kullanan bir üyemizden, yıllar sonra "fazla ödeme yapıldığı" gerekçesiyle ücret iadesi talep eden idarenin açtığı dava, **3 Temmuz 2025 tarihinde görülen duruşmada reddedildi.**

Mahkeme, anayasal bir hak olan sendikal eyleme katılımın cezalandırılmayacağını bir kez daha açıkça ortaya koydu.

MÜCADELE VARSA İSTAHED ORADADIR! BİRLİĞİMİZ, EN BÜYÜK GÜCÜMÜZ!

Dava konusu uyumazlıkta ise, davalı idare tarafından söz konusu aile sağlığı onurumun onaylanıp denetimle denetlendiği, esnek mesai denetiminin her ne kadar olduğunda denetimle tespiti mümkün ise de, bahse konu denetimde Aile Hekimliği Uygulama Yönetmeliği Ek-1 Aile Sağlığı Merkezi Gideri Olarak Yapılacak Katkıların Tespitinde Kullanılmak Üzere Aile Hekimliği Birimi Gruplandırması tablosunun kullanıldığı, Ek-1 tablosunun incelenmesinden, esnek mesaiye uyulmamasının ne gibi bir yaptırım gerektirdiği veya Gruplandırma arası değişikliğin hangi kriterlere göre belirlendiğinin açık olmadığı, ayrıca ilgili yönetmeliğin 16/c bendinin 4. paragrafında yer alan "Gruplandırılmalara göre daha yüksek ilave ödeme gerektiren gruba göre ödeme yapılabilmesi için aile hekimince ilgili gruba ait tüm kriterlerin sağlandığına dair belgeleri içeren dosya ile müdürlüğe bayındır. Bayırsı tarihinden itibaren müdürlük veya Bakanlıkça ya da Bakanlıkça belirlenecek esaslara göre yerinde değerlendirme yapılır." düzenlemesinden ve aynı maddenin 6. paragrafında yer alan "Bu denetimlerde aile hekimliği birimlerinin ödeme aldığı ve aynı maddenin 6. paragrafında yer alan "Gruplandırılmalara göre daha yüksek ilave ödeme gerektiren gruba göre ödeme alınması gerektiği denetim raporunda belirtilir." düzenlemesinden, aile sağlığı birimlerinin tabi olduğu grup şartlarını kaybetmediğinin de aynı usul ve esaslar izlenmek suretiyle yapılması gerektiği, bir başka deyişle nasıl ki bir gruba ait kriterler belirlenirken belli bir usul belirlenmiş ise, mevcut olan olan grubun şartlarının kaybedildiğinin de aynı usulle yapılacak değerlendirmeye göre belirlenmesi gerektiği anlaşıldığından, dava konusu işlemler hukuka uygunluk bulmadığı sonucuna varılmaktadır. Öte yandan, dava konusu işlemin hukuka aykırı olduğu tespit edildiğinden, Türkiye Cumhuriyeti Anayasasının 125. maddesi gereğince dava konusu işlem nedeniyle davacıdan yapılan kesintiler varsa bu kesintilerin Anayasaya aykırılığı nedeniyle iptal edilmesi gerekmektedir.

USULÜNE UYGUN YAPACAKSIN!

Tek bir esnek mesai denetimiyle sınıf düşüren idareye karşı açılan davada mahkeme, bir kez daha aile hekimini haklı buldu:

Nasıl ki gruplandırma kriterlerini belli bir usul ve esaslara göre belirliryorsan, mevcut grubun kaybedildiğini de aynı şekilde – önceden tanımlanmış, şeffaf ve nesnel ölçütlerle – tespit edeceksin, **kendine göre usul belirleyemezsin!**



**Bilge
MEHMETZADE**

ASM'DE 30 DAKİKA

On yıl önce küçük bir hayalle başlayan, bugün ise Türkiye'nin en çok izlenen sağlık webinarsı haline gelmiş olan Asm'de 30 Dakika'nın, 10. yaşını büyük bir heyecanla kutluyoruz.

Derneğimizin eğitimden sorumlu yönetim kurulu üyesi olarak, gönüllülük esasıyla yürüttüğümüz bu yolculuğun payıma düşen her adımında aynı heyecanı duydum. İlk günlerde birkaç meslektaşımızla başlayan yayınlar, bugün neredeyse tüm birinci basamak hekimlerinin ve farklı uzmanlık alanlarından binlerce meslektaşımızın başvurduğu güçlü bir eğitim ağına dönüştü.

TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK SAĞLIK WEBİNARI



Asm'de 30 Dakika yalnızca bir webinar değil; mesleki dayanışmanın, bilgiyi paylaşmanın ve hekimliğin onurlu mücadelesinin bir parçası. Her yayında, mesleki gelişim kaygısıyla ekran başına geçen meslektaşlarımız, daha güvenli, daha güçlü ve daha bilinçli bir sağlık hizmeti sunabilmenin yollarını arıyor.

Bu platform, hiçbir ticari beklenti taşımadan, yalnızca hekimlerin mesleki eğitimine katkı sunmak amacıyla yayına devam ediyor. On yıl boyunca yüzlerce yayın, binlerce soru ve tartışma, sayısız bilgi aktarımı yaşandı. Birlikte büyüttüğümüz bu birikim, artık neredeyse bir okul kimliği kazandı.

Bugün geldiğimiz noktada, Asm'de 30 Dakika sadece İstanbul için değil; tüm Türkiye'deki hekimler adına büyük bir tıp arşivi haline gelmiştir. Bu başarıda emeği geçen tüm meslektaşlarımıza, kendi dönemlerinde büyük emekler veren tüm koordinatörlere, yayınları izleyen her hekime, katkı sunan tüm bilim insanlarına ve yol arkadaşlıkları için tüm İSTAHED aktivistlerine tekrar tekrar teşekkür ediyorum.

Her hafta ekran başında buluşan binlerce hekim, bu ortak emeğin en değerli parçasıdır. Sizlerin ilgisi ve katkısı olmasa bu yolculuk ne böylesine uzun sürerdi ne de böylesine güçlü bir eğitim ağına dönüşebilirdi.

Yeni sayısıyla sizlerle buluşan Aile Hekimlerinin Sesi gazetesinde, bu özel 10. yılı sizlerle paylaşmak büyük bir mutluluk. Hep birlikte büyüttüğümüz bu platform, hekimliğin umut veren yönünü, bilgiyi paylaşma gücünü ve meslek onurunu yansıtıyor. Siz değerli meslektaşlarımızın desteğiyle, Asm'de 30 Dakika bundan sonra da aynı heyecanla yoluna devam edecek.

Büyük desteğiniz için teşekkürler.



KRONİK HASTALIKLAR İLE SÜT TÜKETİMİ İLİŞKİSİ

Hipertansiyon

Hipertansiyon majör kardiyovasküler risk faktörüdür. Beslenme alışkanlıklarının hipertansiyonun önlenmesinde tedavi edici etkisi bulunmaktadır. Yapılan birçok çalışma ile düşük yağlı sütlerin tüketiminin hipertansiyon riskini azalttığı gösterilmiştir. Süt ürünlerinin hipertansiyonun önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir yeri bulunmaktadır. DASH çalışmasında az yağlı süt ve süt ürünlerinin kardiyoprotektif özelliklerinden dolayı kullanımı önerilmektedir.

Kalsiyum, magnezyum ve fosforun az tüketiminin, bireysel veya toplumsal olarak arteriyel kan basıncı artışı ve hipertansiyon insidansı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kalsiyumun antihipertansif ajan olarak kullanıldığı sıçanlar üzerinde yapılan bir çalışmada; diyetle kalsiyum artışının prostasiklin üretimini 1/3 oranında azalttığı ve tromboksan A2 oluşumunu 2 kat arttırdığı saptanmıştır.

Kan basıncı, süte bulunan kalsiyum ve potasyum ile ilişkilidir. Kalsiyum alımının azalması arteriyel kan basıncını artırmaktadır. Bu minerallerin alımı artırılarak kan basıncında azalma sağlanabilmektedir. DASH çalışmasında kalsiyum alımı 800 mg/gün'e çıkarıldığında kan basıncının azaldığı bildirilmiştir. Günde 3-4 porsiyon süt ve ürünlerinin tüketimi optimal kan basıncının sağlanmasında ve sağlığın devam ettirilmesinde önerilmektedir.

Obezite; sekonder olarak hipertansiyon, hiperlipidemi ve tip II diyabet gibi kronik hastalıklara neden olabildiği için tüm dünyayı etkileyen kronik bir sorun olmaya devam etmektedir.

Obezite tedavisinin hedefi adipoz dokuyu azaltmak olduğu için, süt ve süt ürünlerinin tüketimi ile alınan kalsiyum, yağ ve protein spesifik olarak önem kazanmaktadır. Kalsiyum desteği verilerek yapılan çalışmalarda kilo kaybının etkin olduğu gösterilmiştir. Fizyolojik mekanizma ise iki şekilde

açıklanmıştır; diyet kalsiyumu yağ asitleri ile sabun oluşturarak lipit sindirimi sırasında oluşan yağ asitlerinin emilimini etkilemekte ve/veya diyet kalsiyumu safra asitlerini bağlayarak sindirilen yağ miktarını azaltarak enerji alımını dolaylı olarak azaltmaktadır. Yapılan randomize klinik çalışmada yağsız süt tüketiminin tip 2 DM gelişiminde rölatif riski azalttığı görülmüştür. Buna paralel bir başka hipotez de günlük alım limitlerinde süt ve süt ürünleri tüketimi ile içerisinde bulunan serum proteinlerinin doygunluk hissi sağlayarak aşırı gıda alımını azalttığı, ağırlık kontrolünü sağladığı, böylelikle glisemik kontrol ve insülin yanıtını arttırdığı şeklindedir.

Laktoz intoleransı

Laktoz intoleransı, ince bağırsaklarda laktaz enziminin yetersiz olmasına bağlı süte bulunan laktozun yeterince sindirilememesi durumudur. En sık görülen tipi yetişkinlerde görülen tipidir. Laktoz intoleransı olan bireylerde sindirilemeyen ve emilemeyen laktoz, fermentasyon koşullarını değiştirerek bağırsakta gaz ve kısa zincirli yağ asitlerinin oluşmasına neden olur ve buna bağlı olarak karında gaz, şişkinlik, aşırı gaz çıkarma ve ishal gibi belirtiler görülür. Erişkin tip laktoz intoleransı tüm dünyada sıklıkla karşılaşılan ülkemizde de oldukça yaygın bir sorundur. Bazı vakalarda semptomlar diğer enfamatuvar ve nonenfamatuvar barsak hastalıkları ile karışabilmektedir. Fermente süt ürünlerinde laktoz içeriği yaklaşık %50 daha az olması nedeniyle daha kolay tolere edilebilir. Süt ve süt ürünlerinde enzim veya enzim üretimi yapan mikroorganizmalarla fermentasyon yapılarak içerikteki laktoz oranı istenilen limitlere getirilebilir. Böylece intoleransı olan bireylerin süt ve süt ürünlerini diyetten çıkarmalarına gerek kalmayabilir. Günümüzde bu tip hastalara yönelik olarak, laktozu tebliğe göre azaltılmış laktozsuz süt ve süt ürünleri üretilmektedir. Hastaya güvenle tavsiye edilebilir.

KAYNAKLAR

- Bayless TM, Brown E, Paige DM (2017) Lactase Non-persistence and Lactose Intolerance. Curr Gastroenterol Rep. 19:23.
- Corgneau M, Scher J, Ritie-Pertusa L, Le DTL, Petit J, Nikolova Y, Banon S, Gaiani C. Recent advances on lactose intolerance: Tolerance thresholds and currently available answers. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Oct 13;57(15):3344-3356.
- Dekker PJT, Koenders D, Bruins MJ. Lactose-Free Dairy Products: Market Developments, Production, Nutrition and Health Benefits. Nutrients. 2019 Mar 5;11(3). pii: E551.
- Fernandez MA, Panahi S, Daniel N, Tremblay A, Marret A. (2017). Yogurt and Cardiometabolic Diseases: A Critical Review of Potential Mechanisms. Adv Nutr 15: 812-829.
- Feskanich D, Willet W C, Colditz GA. Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: a prospective study among postmenopausal women. American Journal of Clinical Nutrition. 2003; 77: 504-511
- Gennari C. Calcium and vitamin D nutrition and bone disease of elderly. Public Health Nutrition. 2001; 4 (2B) : 547-559.
- Godos J, Tieri M., Ghelfi F, Titta L., Marventano S., Lafrancioni A., Gambera A., Alonzo E., Sciacca S., Buscemi S., Ray S., Del Rio D., Galvano F., Grosso G., 2019. Dairy foods and health: an umbrella review of observational studies, International Journal of Food Sciences and Nutrition, <https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1625035>.
- Gomes JMG, de Assis Costa J, Ribeiro PVM, Alfenas RCG. High calcium intake from fat-free milk, body composition and glycaemic control in adults with type 2 diabetes: a randomised crossover clinical trial. Br J Nutr. 2019 Aug 14;122(3):301-308.
- Kalkwarf H J, Khoury JC, Lanphear BP. Milk intake during childhood and adolescence, adult bone density, and osteoporotic fractures in US women. American Journal of Nutrition. 2003; 77: 257-265
- Lanou, A J, Berkow S E, CN, Bernard N D. Calcium, Dairy Products, and Bone Health in Children and Young Adults: A Reevaluation of the Evidence. Pediatrics. 2005; 115 (3): 736-743
- Maijala K. Cow milk and human development and well-being. Livestock Production Science. 2000; 65: 1-18
- Merrilees M J, et al. Effects of dairy food supplements on bone mineral density in teenage girls. European Journal of Nutrition. 2000; 39: 256-262
- NIH Consensus Development Panel on Optimal Calcium Intake: Optimal calcium intake. Journal of the American Medical Association (JAMA). 1994; 272: 1942-1948
- Renner E. Dairy Calcium, Bone Metabolism and Prevention of Osteoporosis. Journal of Dairy. 1994; 77: 3498-3505
- Rozenberg S, Body JJ, Bergmann P et al (2016). Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs--A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. Calcif Tissue Int. 98:1-17.

SÜT İÇ GÜVENLE SÜTÜN GÜVENDE

Çocukların
Büyümesini
Destekler



Kilo
Kontrolüne
Yardımcı Olur



Kemik
Erimesinden
Korur



Enerji
Verir



Sağlıklı
Beslenmeyi
Destekler



Kemikleri
Güçlendirir



Dişleri
Korur



Zeka Gelişimine
Katkıda Bulunur



Faydaları saymakla bitmeyen sütü hayatınızdan eksik etmeyin.
Her yaşta, her gün mutlaka süt için.

Düzenli veteriner hekim kontrolünden geçirilen ineklerden toplanan, besin değeri korunan ve hijyenik ortamda hazırlanan sütleri tercih ederek sütünüzü güvenle tüketebilirsiniz.

Yaşınız ne olursa olsun, sütünüz güvenli olsun.



Ayşe TUNÇ

Geri Adım Yok: Birlikte Direndik, Birlikte Kazanacağız



Son dönemde çıkarılan yönetmelikler, birinci basamağı etkisizleştirme çabalarının açık göstergesidir. Ancak biz aile hekimleri, ne görevimizi ne de haklarımızı sessizce teslim edecek bir meslek grubu değiliz.

2024 ve 2025 yıllarında, toplam 14 gün iş bırakarak tüm ülkeye ve kamuoyuna net bir mesaj verdik:

Birinci basamak sahipsiz değildir!

Bu ses; örgütlü, kararlı ve fedakâr mes-

lektaşlarımızın emeğiyle, İstanbul'un 39 ilçesinde görev yapan ilçe temsilcilerimizin, komisyon üyelerimizin ve tüm üyelerimizin sahada gösterdiği direnişle yankı buldu.

Her yerdeydik, her sahadaydık. İstanbul'da, Anadolu'da... Her basın açıklamasında, her meydana vardık. Çünkü biliyoruz ki: Hak, mücadele edilmeden kazanılmaz.

Çağrımız nettir:

- Bu sürecin parçası olun.
- Taşın altına elinizi koyun.
- Sadece izleyen değil, değiştiren tarafta olun.

Unutmayın: Birlik olursak güçlüyüz; güçlü olursak geleceğimiz güvence altında olur. Ve biz, bu geleceği birlikte kazanacağız! Bu mücadelede emeğini, zamanını ve yüreğini ortaya koyan; ilçelerinde meslektaşlarının sesi, sahada direnişin nefesi olan İSTAHED'in tüm ilçe temsilcilerine ve komisyon üyelerine sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Mücadelemiz, onların omuzlarında yükseliyor.



**Ezgi
SANCAROĞLU**

TEKNOLOGIA!

Merhaba! Teknoloji devriminin tam ortasındayız ve bu değişime kayıtsız kalmak artık pek mümkün değil. Yapay zeka, ekranlardan çıkıp muayene odalarımıza kadar geldi bile. En büyük değişiklik, bilgisayarlarla aramızdaki “dil bariyeriminin” neredeyse ortadan kalkması. Şu an yaygın olarak kullandığımız araçlar **LLM’ler** (Large Language Models – Büyük Dil Modelleri). Bunlar temel olarak sohbet robotları: Siz bir soru sorarsınız, önceden eğitildiği milyarlarca metin üzerinden istatistiksel hesaplamalarla yanıt üretir. İkon2024’te Yapay Zeka oturumunda çalışma prensiplerini kısaca anlatmıştık. Ancak o günden sonra teknoloji birkaç adım daha ileri gitti.

Artık AI Agentlar gündemde. Bunlar ise sizin adınıza eylem gerçekleştirebilen sistemler. Örneğin “yarınki randevularımı kontrol et, çıkışın varsa hasta ile iletişime geç, uygun saatleri bul” dediğinizde bunu otomatik yapabilecekler. Şu anki ChatGPT, Claude gibi araçlar genelde LLM olarak çalışıyor ama bazıları agent özelliklerine de sahip.

Aradaki fark şu: LLM size bilgi verir, tavsiye sunar. AI Agent ise size sorduğu onaylarla birlikte işlemleri gerçekleştirebilir. İkisi de çok güçlü ama kullanım alanları farklı. Bu teknolojiler sayesinde artık kod bilmeden, Türkçe bir cümleyle “şöyle bir şey yap” dediğinizde karşınıza çalışan çözümler çıkabiliyor. Teknolojiyle arası mesafeli olan meslektaşlarımız için bu biraz büyük gibi gelebilir ama artık herkes bilgisayarlara doğal dille talimat verebilir hale gelmiştir.

Hangi Araçlar Var, Ne İşe Yarıyorlar?

Günlük pratikte kullanabileceğimiz başlıca araçlardan kendilerini size kısaca anlatmalarını istedim.

ChatGPT (OpenAI), “Çok dilli destek, yaratıcı çözümler, espri anlayışı kuvvetli.” diyerek diğerlerinden ayrıştı. Kısımların üzerinde duruyor. **Gemini (Google)** ise görsel yorumlama, Android entegrasyonu ve Google Sheets verileriyle çalışma konusunda güçlü olduğunu farklı formatlardaki bilgileri (metin, görsel, kod) anlama ve bunlar arasında bağlantı kurma yeteneğiyle öne çıktığını söylüyor. **Claude (Anthropic)**, uzun belgeleri anlama ve sakın sakın analiz yapma konusunda daha güçlü olduğunu ayrıca biraz daha “muhafazakar” yani yanlış bilgi vermemek için

fazla temkinli davranabildiğini bizlere iletiyor. Bu araçlara rapor yazdırabilir, sunum hazırlatabilirsiniz. Ayrıca hastalık kodları buldurabilir (hastaya girilecek tanı kodunu AHBS sisteminde ICD-10 kodu olarak bulmak inanılmaz yorucu ve zor, bu konuda çok iyiler), bilimsel makaleleri özetletebiliriz. Sohbet eder gibi, doğal dille talimat vererek. **Gelecek Nesil: Multi-Agent AI Sistemleri** En yaygın kullanılan araçların çalışma prensibini şöyle özetleyebiliriz:

Klasik LLM: Input verirsiniz önceden eğitildiği data setinin elverdiği Outputu alırsınız.

RAG Sistemi*: Belirli bir workflow’u takip eder, veri tabanından bilgi çeker.

AI Agent: Reasoning (mantık yürütme) ve acting (eylem) yaparak hedefe yönelik çalışır.

Multi-Agent Sistem: Birden fazla farklı AI birimleri ile iletişim kurar, sonuçları test eder, karşılaştırır. Microsoft’un geliştirdiği **MAI-DxO** (Microsoft AI Diagnostic Orchestrator) gibi sistemler, birden fazla AI’yı aynı anda koordine eden yeni nesil araçlar olarak doktor koltuğumuza talip. MAI-DxO’da beş farklı AI agent bir sanal hekim paneli oluşturur, her biri farklı rollerde çalışır - hipotez oluşturma, tanı testleri seçme, karşı çıkma gibi. Bu agentlar birbirleriyle etkileşim kurar ve tartışarak ortak sonuca varır. Bana üniversitedeki konseyleri hatırlattı. Ama çok daha hızlısı tabii...

304 NEJM vakasında test edildiğinde %85’in üzerinde doğruluk oranı yakalamış ve hem de daha yüksek tanı doğruluğunu daha düşük test maliyetleri ile sağlamış. Henüz araştırma aşamasında ama çok umut verici.

Geçiş Döneminin Tuzakları

Yapay zeka harika bir yardımcı olabilir ama hatalardan tamamen uzak olmadığımızı akılda tutmak gerekir. Son dönemde yayınlanan bir vaka bu duruma iyi bir örnek: Vakada 60 yaşındaki bir hasta, sağlıklı yaşam amacıyla tuzu hayatından çıkarmak isteyerek ChatGPT’ye danışmış. Model ona “Tuz yerine sodyum bromür kullanabilirsin” önerisinde bulunmuş. Oysa bu madde, temizlik ve sanayi kullanımına yönelik, insan tüketimine uygun olmayan toksik bir bileşik. Hasta üç ay boyunca bunu yemeklerine katınca sonunda paranoya, halüsinasyonlar, akne, aşırı susuzluk gibi belirtilerle bromizm geliştirmiş. Hekimin müdahalesiyle üç haftada hastane ortamında iyileşebilmiş**.

Bu vaka bize acı ama önemli bir gerçek gösteriyor: Yapay zekanın özgüvenli konuşması bazılarımızı etkileyerek yanlış yönlendirecek.. Kendimiz adına farkında olmamız iyi olur.

Yeni Dönemde Yeni Anamnez

Bu nedenle artık birinci basamakta biz aile hekimlerinin rutin anamnezine yeni sorular eklemesi gündeme geliyor:

“Son zamanlarda internetten ya da yapay zeka uygulamalarından sağlıkla ilgili bir öneri aldınız mı?”

“Bu öneriye göre bir şey kullandınız mı, değiştirdiniz mi?”

Bu sorular hem hastayı ciddiye almak hem de farkında olmadan zararlı bir uygulamanın önünü kesmek için kritik olabilir. Çünkü artık risk sadece farmasötik ilaçlarda değil, dijital reçetelerde de gizleniyor.

Medikal Kullanım İçin Sağlıklı Workflow

Yapay zeka araçlarını tıp pratiğinde güvenle kullanmak için doğru prompt (talimat) yazımı kritik önemde. İşte önerilen workflow:

1. Prompt Hazırlama Kuralları

Rol tanımı: Soru sorarken “Sen bir aile hekimliği asistanısın” ile başla. (aile hekimliği uzmanı denildiğinde biraz daha özgüvenli yanıtlar üretiyor.) Örneğin “sen bir aile hekimliği asistanısın. diyabetle ilgili güncel kılavuzları derleyeceksin.” dediğinizde TÜRKDİAB Diyabet Tanı ve Tedavi Rehberi 2025, American Diabetes Association (ADA), International Diabetes Federation (IDF), Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED) Kılavuzu gibi kaynaklardan bilgi getiriyor. Linkler genellikle doğru olsa da örneğin bir tanesinde 2023 kılavuzunu referans almış olabiliyor.

Kısıtları belirtin: “Kesin teşhis koyma, tedavi planı verme. Sadece bilgi derle”

Kaynak isteyin: “Cevabını hangi kaynaklardan aldığını belirt” (Özellikle research asistanı olarak eğitilmiş bir programla değil LLM ile çalışıyorsanız hem çalışmaları hem içeriğini hem linki uyandırabileceğini akılda tutalım)

Güncellik uyarısı: “Bilgileri güncel kaynaklarla kontrol et bana bildir”

2. Güvenli Başlangıç Önerileri

Basit sorularla başlayın: “Hipertansiyon tedavisinde ilk basamak yaklaşımlar neler?”

Her zaman doğrulayın: En azından bir başka pencerede geleneksel (Uptodate vb) doğrulamanızı yapın.

Hasta danışmanlığında dikkatli olun: Direkt tedavi önerileri yerine, araştırma ve literatür tarama için kullanın.

Küçük işlerde deneyin: Rapor

yazımı, sunum hazırlama, ICD kod arama gibi rutin işlerde pratik yapın.

3. Akıllı Kullanım Örnekleri

Kılavuz temelli sorgulama: “Ekteki hipertansiyon kılavuzunu incele, bu hastanın (yaklaşık yaş, ek hastalıklar gibi spesifik detay verebilirsin, kişisel veri vermemeye dikkat!!) durumu kılavuzdaki ilgili bölümleri getir.”

Ayrırcı tanı desteği: Multi-şika-yetli hastalarda “diğer olasılıklar neler” sorusu

Kaynak doğrulama: Her AI cevabında “hangi kaynağa dayandığını belirt” talebi

Sevk notu yazma: Sevk notu için hastanın öyküsü bilgilerini kısaca belirip “bu hasta için ilgili branşa sevk notu oluşturun” diyerek daha profesyonel tonda metin üretirebilirsiniz.

4. Sakın Yapmayın

AI’nın verdiği dozaj önerilerini kontrol etmeden kullanmayın

Acil durumlar için AI’ya başvurmayın - önce müdahale edin :)

AI cevabını kaynak kontrolü yapmadan birebir hasta ile paylaşmayın

Sonuç: Fırsatları Kaçırmayalım, Ama Gözümüz Açık Olsun

Yapay zeka araçları günlük işlerimizi ciddi şekilde kolaylaştırma potansiyeli taşıyor. Rutin işleri otomatikleştirip daha fazla zamanımızı hasta bakımına ayırabiliriz. Hepsinden önemlisi eğer bugüne kadar en azından bu temel düzeydeki araçları hiç kullanmadıysanız, telefonunuzu çıkarın- aşağıdaki karekodtaki anketimi yamtladıktan sonra- hemen bir tanesi ile iletişime geçin. Kullandıkça kendinizi geliştirdiğinizi göreceksiniz. Karekod ile gideceğiniz linkte hem kısa bir anket var hem de gelecek sayıda yanıtlamamı/üzerinde durmamı istediğiniz soru veya konuları bana iletebileceğiniz bir alan. Teknoloji ile kalın...



* RAG (Retrieval-Augmented Generation) sistemleri -getirme destekli üretim gibi çevirmişler ama- kullanıcıya yanıt vermeden

önce bir dil modelinin harici başka bir veritabanından bilgiyi alarak üretimini böyle yapması anlamını taşıyor.

**Vaka için: Audrey Eichenberger, Stephen Thielke, Adam Van Buskirk. A Case of Bromism Influenced by Use of Artificial Intelligence. AIM Clinical Cases.2025;4:e241260. [Epub 5 August 2025]. doi:10.7326/aimcc.2024.1260)

Yazarın notu: Bu köşe yazısının bir kısmı da yapay zeka desteğiyle hazırlanmıştır - tabii ki editörlük tamamen insani.



**Hakan
KARABULUT**

İSTANBUL'U DİNLIYORUM GÖZLERİM KAPALI

Bu sayımızda, hepimizin özellikle üniversite yıllarında tanıştığımız, okudukça kendimizden bir şeyler bulduğumuz ve vazgeçemediğimiz şiiirlere imzasını atan büyük bir şairi konuk ediyoruz. **Orhan Veli KANIK**



**Ağlasam sesimi duyar mısınız,
Mısrarlarımda;
Dokunabilir misiniz,
Göz yaşlarım, ellerinizle?**

**Bilmezdim şarkıların bu kadar güzel,
Kelimelerinse kifayetsiz olduğunu
Bu derde düşmeden önce.**

**Bir yer var, biliyorum;
Her şeyi söylemek mümkün;
Epeyce yaklaşmışım, duyuyorum;
Anlatamıyorum**

Orhan Veli Kanık, 13 Nisan 1914'te Beykoz'a bağlı Yalıköyü'nde bulunan İshak Ağa Yokuşu'ndaki Çayır Sokağında 9 numaralı konakta dünyaya geldi. Babası Mehmet Veli, annesi ise Fatma Nigar Hanım'dır.

Nüfus tezkeresi suretine göre asıl ismi Ahmet Orhan olan şairin, babasının adı Veli olduğu için, sanatçı Soyadı Kanunu'ndan önce Orhan Veli olarak tanındı. Orhan Veli'nin kendisinden küçük iki kardeşi vardı.

Orhan Veli'nin edebiyata olan merakı ilkokul sıralarında başladı. Bu dönemde Çocuk Dünyası isimli dergide bir hikâyesi basıldı. Ortaokulun yedinci sınıfındayken Oktay Rifat (Horozcu) ile tanıştı. Birkaç yıl sonra ise bir müsamere sırasında halk evinde Melih Cevdet (Anday) ile arkadaş oldu. Lisenin ilk yılında edebiyat öğretmeni Ahmet Hamdi Tanpınar'dı. Tanpınar, öğretmeni olduğu sürece Kanık'a öğütler verdi ve onu yönlendirdi. Şair, lise döneminde arkadaşları Oktay Rifat ve Melih Cevdet'le birlikte Sesimiz isimli bir dergi çıkardı. Sanatçının yaşamının bu evresi aruz vezni kurallarını ve ahengini kavradığı ve ilk şiirlerini yazdığı dönem oldu.

Orhan Veli, yine lisede tiyatro çalışmalarına katıldı. Örneğin, Raşit Rıza'nın oynadığı Aktör Kean oyununda rol aldı. Ankara Halkevi'nde Erçüment Behzat (Lav)'ın sahnelediği Ahmet Vefik Paşa'nın Moliere'den uyarladığı Zor Nikah'ta; Üstad-ı Sanî'yi, Maurice Maeterlink'in Monna Vanna'sında ise baba rolünü üstlendi. Kanık,

sonraki yıllarda tiyatro alanındaki çalışmalarına çevirmen olarak devam etti ve pek çok oyunu Türkçe'ye çevirdi.

**Kim söylemiş beni
Süheyla'ya vurulmuşum diye?
Kim görmüş, ama kim,
Eleni'yi öptüğümü,
Yüksek kaldırımda, güpe gündüz?
Melahat'i almışım da sonra
Alemdara gitmişim, öyle mi?
Onu sonra anlatırım, fakat
Kimin bacağını sıkımsam tramvayda?
Güya bir de Galataya dadanmışız;
Kafaları çekip çekip
Orada alıyormuşuz soluğu;
Geç bunları, anam babam, geç;
Geç bunları bir kalem;
Bilirim ben yaptığımı.
Ya o, Mualla'yı sandala atıp,
Ruhumda hicranımı söyletme hikayesi?**

Şair 1932 yılında, liseden mezun oldu. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nin felsefe bölümüne kaydını yaptırdı. 1935 yılına kadar devam ettiği üniversiteyi bitirmeden okuldan ayrıldı.

Kanık, daha sonra, Ankara'ya giderek PTT Umum Müdürlüğü, Telgraf İşleri Reisliği, Milletlerarası Nizamlar Bürosuna girdi. Şair, Ankara'ya döndükten sonra eski arkadaşları Oktay Rifat ve Melih Cevdet'le tekrar bir araya geldi ve bu üçlü, benzer tarzda şiirler yazmaya başladı. 1936 yılında, Varlık dergisinde Orhan Veli'nin, ilk şiirleri yayımlandı. Varlık Dergisi; Orhan Veli ve arkadaşları edebiyat dünyasına şöyle tanıtılmıştı:

Varlık'ın şiir kadrosu yeni ve kuvvetli genç imzalarla zenginleşmektedir. Aşağıda dört şiirini okuyacağınız Orhan Veli, şimdiye kadar yazılarını neşretmemiş olmasına rağmen olgun bir sanat sahibidir. Gelecek sayılarımızda onun ve arkadaşları Oktay Rifat, ve Melih Cevdet'in şiirimize getirdikleri yeni havayı daha iyi belirtecektir.

**Cep delik cepken delik
Yen delik kaftan delik
Don delik mintan delik
Kevgir misin be kardeşlik?**

Bu ilk şiirlerini, bir kısmı Mehmet Ali Sel mahlasını taşıyan diğer şiirleri takip etti. Orhan Veli, bu dönemin ilk yıllarında yazdığı şiirlerin şekli, yapısı ve içeriği dolayısıyla hece şairi olarak kabul edildi. 1937 yılından sonra ise hem Kanık hem de Anday ve Horozcu yeni tarzda şiirlerini yayınlamaya başladılar.

1939 yılında, arkadaşı Melih Cevdet Anday'la birlikte araba kazası geçirdi. Bu olayın sonucunda yirmi gün komada kaldı. Kazanın sebebi, Anday'ın sürdüğü arabanın Çubuk Barajı tepesinden aşağı yuvarlanmasıydı.

1941 yılının Mayıs ayında Garip seçkisi yayımlandı. Bu kitapta şairin yirmi dört şiirinin yanı sıra Melih Cevdet'in on altı, Oktay Rifat'ın ise yirmi bir şiiri yer aldı. Kitabın içindeki şiirler kadar ses getiren önsözünü ise Orhan Veli yazdı. Garip akımının başlangıcı oldu. Kitaptaki şiirler ve önsöz edebiyat dünyasında büyük tartışma-

lara sebep oldu. Özellikle Orhan Veli'nin yazdığı "Yazık Oldu Süleyman Efendi'ye" mısrası üzerinde duruldu. Bu mısraı kimileri tenkit ederken kimileri çahntı olduğunu iddia etti. Bir diğer grup ise Türkçede yazılmış en güzel dize-lerden biri olduğunu söyledi. Bu münakaşalar sonucunda mısra çok popüler oldu, hatta Nurullah Ataç'ın deyişi ile "vapurlara, tramvaylara, kahvehanelere kadar" girdi ve bir deyim niteliği kazandı.

**Hiçbir şeyden çekmedi dünyada
Nasırdan çektiği kadar
Hatta çirkin yaratıldığından bile
O kadar müteessir değildi;
Kundurayı vurmadiği zamanlarda
Anmazdı ama Allah'ın adını,
Günahkar da sayılmazdı.
Yazık oldu Süleyman Efendiye**

**Mesele falan değildi öyle,
To be or not to be kendisi için;
Bir akşam uyudu;
Uyanmayıverdi.
Aldılar, götürdüler.
Yıkandı, namazı kılındı, gömüldü.
Duyarlarsa olduğunu alacaklılar
Haklarını helal ederler elbet.
Alacağına gelince...
Alacağı yoktu zaten rahmetlinin.**

**Tüfeğini depoya koydular,
Esvabını başkasına verdiler.
Artık ne torbasında ekmek kııntısı,
Ne matarasında dudaklarının izi;
Öyle bir rüzgar ki,
Kendi gitti,
İsmi bile kalmadı yadigar.
Yalnız şu beyit kaldı,
Kahve ocağında, el yaz işiyle:
'Ölüm Allah'ın emri,
'Ayrılık olmasaydı.'**

1942'den 1945 yılına kadar Gelibolu'nun Kavak Köyü'nde askerliğini yaptı Bu dönemde sadece altı şiiri yayımlandı. 1945 yılında teğmen rütbesiyle terhis oldu ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın Tercüme Bürosu'nda çalışmaya başladı. Fransızcadan yaptığı çeviriler bakanlığın klasikler serisinden yayımlandı. Şair Şubat 1945'te Vazgeçemediğim isimli şiir kitabını, Nisan 1945'te ise Garip'in sadece kendi şiirlerini içeren ikinci baskısını çıkardı. Bu kitapları 1946 yılında yayımlanan Destan Gibi ve 1947'de basılan Yenisi takip etti. 1946 seçimlerinden sonra Hasan Ali Yücel'in Milli Eğitim Bakanlığı görevinden ayrılması sonucunda Yücel'in kurduğu Tercüme Bürosu da önemini yitirdi. Kısa bir süre sonra Kanık istifa etti. Bu istifanın sebebini Orhan Veli'nin memuriyete uyum sağlayamaması olarak yorumlayanlar da oldu. Ayrılmasının ardından Mehmet Ali Aybar'ın çıkardığı Hür ve Zincirli Hürriyet gazetelerinde denemeler ve eleştiriler yazdı. 1948'de La Fontaine'nin masallarını Türkçeye çevirdi, Ulus gazetesinde Yolcu Notları'nı yayınladı.

Gün olur, alır başımı giderim,
 Denizden yeni çıkmış ağların kokusunda.
 Şu ada senin, bu ada benim,
 Yelkovan kuşlarının peşi sıra.
 Dünyalar vardır, düşünemezsiniz;
 Çiçekler gürültüyle açar;
 Gürültüyle çıkar duman topraktan.
 Hele martılar, hele martılar,
 Her bir tüylerinde ayrı telaş!...
 Gün olur, başıma kadar mavi;
 Gün olur başıma kadar güneş;
 Gün olur, deli gibi...

Orhan Veli, Türkçeye şiir, hikâye ve oyun çevirileri yaptı. İlk kez 1947 yılında Varlık Yayınları tarafından basılan Fransız Şiirleri Antolojisi'nin önsözü ve kitapta yer alan şairlerin biyografileri de sanatçı tarafından yazıldı. Oktay Rifat ve Melih Cevdet ile birlikte çalıştığı Batıdan Şiirler isimli kitapta 31 şiirin altı tanesi Kanık tarafından çevrilmişti. 1948 yılında, Doğan Kardeş Yayınları'ndan çıkan La Fontaine'den Masallar'da ise La Fontaine'nin 49 masalını çevirdi. Şairin hayat görüşü ile La Fontaine'nin felsefesi arasında yakın ilişki olduğuna inanılır. Orhan Veli'nin şiirlerinin de hikâye karakteri taşıması ve sanatçının yaşama karşı alaycı duruşu bu inancı destekler.

**Beni bu güzel havalar mahvetti,
 Böyle havada istifa ettim
 Evkaftaki memuriyetimden.
 Tütüne böyle havada alıştım,
 Böyle havada aşık oldum;
 Eve ekmekle tuz götürmeyi
 Böyle havalarda unuttum;
 Şiir yazma hastalığım
 Hep böyle havalarda nüksetti;
 Beni bu güzel havalar mahvetti.**

Bedri Rahmi Eyüboğlu, Abidin Dino, Necati Cumalı, Sabahattin Eyüboğlu, Oktay Rifat ve Melih Cevdet gibi arkadaşlarıyla buluşmaları sonucunda 1948 yılı sonunda bir dergi çıkartmaya karar verdiler. Masraflarını Mahmut Dikerdem'in karşıladığı Yaprak isimli bu dergi on beş günde bir yayınlanıyordu. Dikerdem'in yardımlarına rağmen derginin sahibi ve yazı işleri müdürü Orhan Veli'ydі. Bu yüzden zaman zaman ortaya çıkan para problemleriyle kendisi ilgilendi ve dergiye devam edebilmek için paltosunu satmak zorunda bile kaldı. Son sayıyı yayınlatabilmek için ise Abidin Dino'nun kendine hediye ettiği resimleri elden çıkardı. Her şeyin şiire konu edinilebileceğine inanan Orhan Veli ve arkadaşlarının Türk şiirine yaptığı en büyük katkılardan biri de bu inançlarının eserlerinde uygulamaları oldu. Bunun için de ilk olarak sıradan insanı kendilerine konu edindiler. Böylece, eski şiirlerdeki kahramanlaştırılan ideal insan tipinin yıkılmasını sağladılar.

**Gün doğmadan,
 Deniz daha bembeyazken çıkacaksın yola.
 Kürekleri tutmanın şehveti avuçlarında,
 İçinde bir iş görmenin saadeti,
 Gideceksin;
 Gideceksin ırplarm çalkantısında.
 Balıklar çıkacak yoluna, karşıcı;
 Sevineceksin.
 Ağları silkeledikçe
 Deniz gelecek eline pul pul;
 Ruhları sustuğu vakit martıların,
 Kayalıklardaki mezarlarında,
 Birden
 Bir kıyamettir kopacak ufuklarda.
 Denizkızları mı dersin, kuşlar mı dersin;
 Bayramlar seyranlar mı dersin,
 Şenlikler cümbüşler mi?
 Gelin alayları, teller, duvaklar,
 Donanmalar mı?
 Heey
 Ne duruyorsun be, at kendini denize:
 Geride bekliyenin varmış, aldırma;**

**Görmüyor musun, Her yanda hürriyet;
 Yelken ol, kürek ol, dümen ol, balık ol, su ol;
 Git gidebildiğin yere...**

Kitabe-i Seng-i Mezar şiirinin kahramanı olan Süleyman Efendi, hayattaki en önemli sorunu nasır olan, Allah'ın adını sık anmasa da günahkar sayılmayan, varoluş problemi yaşamayan bir adamdı. Süleyman Efendi'yle ilgili olarak Orhan Veli: "Ben hayatı sadelik içinde geçmiş basit bir adamın hayatından bahsetmek istedim. Acayip-lik olsun diye yazmadım şiiri, neşretmeden evvel de bu kadar yadırganacağımı tahmin etmiyordum." dedi. Nasırı önemseyip edebiyata soktuğu için eleştirenlere ise şu cevabı verdi: "Hayatından daha büyük manevi ızdırapları olmayan bir insan için nasırın mühim olduğunu telakki ediyorum". İlk sayısı 1 Ocak 1949'da çıkan, Cahit Sıtkı Tarancı, Sait Faik Abasıyanık, Fazıl Hüsni Dağlarca, Cahit Külebi gibi yazar ve şairlerin eserleri yayınlanan Yaprak, 1 Haziran 1950'ye kadar 28 sayı yayınlandı. Yaprak'la birlikte Orhan Veli'nin şiirliğinin yanı sıra fikir adamlığı yönü de ortaya çıktı. Ayrıca, Melih Cevdet ve Oktay Rifat'ın toplumsal şiirleri de Yaprak'ta yer buldu. Aynı günlerde Orhan Veli, Oktay Rifat ve Melih Cevdet, Nazım Hikmet'in hapis haneden çıkartılması için açılan kampanyaya katılarak üç gün açlık grevi de yaptılar. Orhan Veli, Yaprak'ın yayınlandığı 1949 yılı boyunca Nasreddin Hoca hikâyelerini şiirleştirdi, Karşı isimli son şiir kitabını yayınladı ve Charles Lamb'ın uyarladığı Shakespeare'nin hamlet ve Venedik Taciri isimli eserlerini Şehbal Erdeniz ile birlikte Türkçeye çevirdi.

**Ne atom bombası
 Ne Londra Konferansı
 Bir elinde cımbız,
 Bir elinde ayna;
 Umurunda mı dünya**

Orhan Veli, Yaprak'ın kapanmasının ardından İstanbul'a geri döndü. Aynı yıl 10 Kasım'da bir haftalığına geldiği Ankara'da belediyenin kazdığı bir çukura düştü ve başından hafifçe yaralandı. İki gün sonra İstanbul'a döndü. 14 Kasım günü bir arkadaşının evinde öğle yemeği yerken fenalık geçiren şair hastaneye kaldırıldı. Beyinde damar çatlaması yüzünden başlayan rahatsızlığın sebebi doktor tarafından anlaşılamadı ve Kanık'a alkol zehirlenmesi teşhisiyle tedavi uygulandı, ancak beyin kanaması geçirdiği sonradan anlaşıldı. Aynı akşam sekizde komaya giren şair gece 23.20'de komadan çıkamayarak Cerrahpaşa Hastanesi'nde hayata veda etti. 16 Kasım günü morgda yapılan otopside önce Sanat Dostları Cemiyeti tarafından Orhan Veli'nin yüzünün mulajı alındı. 36 yaşında ölen şairin cenazesi 17 Kasım 1950'de, Beyazıt Cami'nden kaldırıldı. Cenaze, akademisyenler, yazar ve sanatçılardan oluşan kalabalık tarafından Sirkeci'ye kadar taşındı, oradan bir otomobil ile Aşiyan Mezarlığı'na götürülerek defnedildi. Rahatsızlandığı sırada üstünde bulunan ceketin cebinden bir diş fırçasının sarılı olduğu kâğıda yazılmış Aşk Resmi Geçidi isimli şiiri çıktı. 1 Şubat 1951'de arkadaşları tarafından anısına Son Yaprak çıkarıldı. Tek sayı olarak basılan bu dergide Orhan Veli'nin daha önce yayınlanmamış Aşk Resmi Geçidi şiiri de yer buldu.

**Bedava yaşıyoruz, bedava;
 Hava bedava, bulut bedava;
 Dere tepe bedava;
 Yağmur çamur bedava;
 Otomobillerin dışı,
 Sinemaların kapısı,
 Camekanlar bedava;
 Peynir ekmek değil ama
 Acı su bedava;
 Kelle fiyatına hürriyet,
 Esirlik bedava;
 Bedava yaşıyoruz, bedava.**

Herkesle iyi geçinen, kimsenin kalbini kırmayan, çevresindeki insanlara saygı gösteren Orhan Veli, Garip akımını yalnız yazdıklarıyla değil, hayata karşı duruşuyla da açıklamaya çalışmıştır. Hatta fiziğini bile bu uğurda kullanmaktan çekinmemiştir. Bu yüzden şiirinin hayatının sonucu olduğuna değil, aksine hayatını şiirine göre yaşadığına inanılır.

**İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı
 Önce hafiften bir rüzgar esiyor;
 Yavaş yavaş sallanıyor
 Yapraklar açaçlarda;
 Uzaklarda, çok uzaklarda,
 Sucuların hiç durmayan cıngırakları
 İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.**

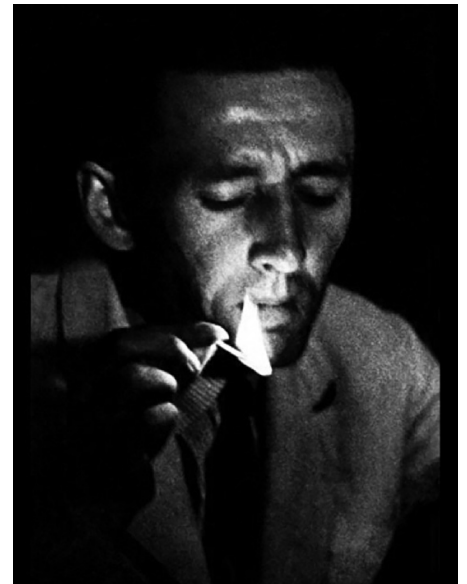
**İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;
 Kuşlar geçiyor, derken;
 Yükseklerden, sürü sürü, çığlık çığlık.
 Ağlar çekiliyor dalyanlarda;
 Bir kadının suya değiyor ayakları;
 İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.**

**İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;
 Serin serin Kapalıçarşı
 Cıvı cıvı Mahmutpaşa
 Güvercin dolu avlular
 Çekiç sesleri geliyor doklardan
 Güzelim bahar rüzgarında ter kokuları;
 İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.**

**İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;
 Başımda eski alemlerin sarhoşluğu
 Loş kayıkhaneleriyle bir yalı;
 Dinmiş lodoların uğultusu içinde
 İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.**

**İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;
 Bir yosma geçiyor kaldırımdan;
 Küfürler, şarkılar, türküler, laf atmalar.
 Bir şey düşüyor elinden yere;
 Bir gül olmalı;
 İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.**

**İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;
 Bir kuş çırpınıyor eteklerinde;
 Alnın sıcak mı, değil mi, biliyorum;
 Dudakların ıslak mı, değil mi, biliyorum;
 Beyaz bir ay doğuyor fıstıkların arkasından
 Kalbinin vuruşundan anlıyorum;
 İstanbul'u dinliyorum.**





**Salih
BAĞDADIOĞLU**

BORDROLAR

Hepimizin eline her ay bir bordro geçiyor (o da merak edip Ekip portaldan indirirsek) Ama çoğumuz o kâğıda şöyle bir bakıp kenara bırakıyoruz. Çünkü içi dolu dolu rakamlar, kısaltmalar ve anlaması zor terimlerle dolu. Oysa bordro, aslında yaptığımız işin karşılığını nasıl aldığımızı ve maaşımızın hangi kalemlerden oluştuğunu gösteren en önemli belge. Aile hekimliği sisteminde bordrolar biraz daha karmaşık; nüfus puanı, performans, ek ödemeler, Teşvikler, kesintiler derken işin içinden çıkmak zorlaşıyor. İşte bu yazıda, bordrolarda gördüğümüz tüm terimlerin ne anlama geldiğini tek tek açıklayarak kafamızdaki soru işaretlerini gidermeye çalışacağız.

Bordronun Birinci kısmında en üstte ilgili bordronun hangi birime ve kaçınca aya ait bordro olduğu yazmaktadır. Hemen altında Ad, Soyad, Mernis no (TC kimlik no), Unvan (Pratisyen-Uzman) ve Branş bilgileri yer almaktadır. Bu kısımdaki kısaltmaların açıklamaları şu şekildedir.

Özel Sig. : Çalışanlar Hayat sigortası yaptırmaları halinde, o ay ödedikleri hayat sigortası primi kadar maaşları vergiden muaf tutulmaktadır. Sözgelimi 10.000 TL hayat sigortası primleri varsa ve o ay yüzde 35'lik vergi diliminde vergi veriyorlarsa, dekontları müdürlüğe iletmeleri ve vergi iadesi talep etmeleri halinde 3.500 TL daha az vergi verirler. Bu kısım bu sigortalının o ayki toplam tutarını gösterir.

G.V. İ: Asgari ücret 1 Ocak 2022 tarihinden itibaren vergiden muaf tutulmuştur. Dolayısıyla Çalışanların asgari ücrete kadar tüm hak edişleri vergiden muaf tutulmakta-

dır. Bu kısımda maaşımıza ne kadar gelir vergisi indirimi yapıldığı yazmaktadır.

Ay. Vrg. Mat: Aylık vergi matrahı, ilgili aya ait vergiye esas brüt kazancı ifade eder.

KümVrg. Mat: Kümülatif vergi matrahı, Çalışanın aylık brüt gelirinden, "genel sağlık sigortası, işsizlik sigortası payı" gibi kesintiler çıkarıldıktan sonra geriye kalan tutar her ay toplanarak ilerler. Yılbaşından itibaren biriken toplam biriken vergi matrahıdır. Bu yüzden yılın ilk aylarında alınan ücretten çok daha az vergi kesilmektedir ve aynı şekilde yılın son ayında aldığımız ücret en fazla vergili ücretimizdir. 2025 yılında tüm ücretli çalışanlar için vergi dilimleri şu şekildedir:

158.000 TL'ye kadar -----
----- %15

330.000 TL'nin 158.000 TL'si için
23.700 TL, fazlası ----- %20

1.200.000 TL'nin 330.000 TL'si için
58.100 TL, fazlası ----- %27

4.300.000 TL'nin 1.200.000 TL'si
için 293.300 TL, fazlası ----- %35

4.300.000 TL'den fazlası -----
----- %40

Szl. Drm. : Sözleşme durumunu ifade eder. Aile Hekimliğinde çoğunlukla emekli sandığına tabi çalışan devlet memurları bulundukları kadrodan ücretsiz izinli ayrılarak sözleşme imzalarlar. Fakat az da olsa hâlâ kamu personeli olmayan aile hekimi ya da aile sağlığı elemanı vardır. Bu kısımda bu sözleşme durumu tarif edilir.

Çİş/Ssk GÜN: ilgili ayda toplam çalışılan günü ifade eder. SSK Gün kısmı

hep 30 olarak hesaplanır. Fakat örneğin Ağustos ayının 15'inde görev başlayan bir çalışan o ay sonuna kadar 17 gün çalıştıysa 17/30 olarak gözüktür. Hak edişler bu orana göre hesaplanır. Aralık- Ocak ve Şubat aylarında yaptığımız iş bırakmalarda iş bıraktığımız günler çalışmamışız gibi hesaplanmış ve 26/30 olarak işlenmiştir. Bu da hak edişlerimizde 5 günlük eksik hesaplamaya neden olmuştur.

İzin/Rpr GÜN: İlgili ayda alınan vekaletsiz izin ve raporların toplam sayısını ifade eder

Sahu/Ony Eğt. GÜN: Sahu rotasyonlarında ya da bakanlık onaylı eğitimlerde geçirilen süreyi ifade eder.

Dr/Kd/EkGs-KYıl-ÖHTP: Derece – Kademe – Ek Gösterge – Kıdem yılı bilgilerini ifade eder.

Sözl. Pers. Tavan Ücret: Sözleşmeli personel Tavan ücreti ifade etmektedir. Neredeyse tüm Hak ediş ve teşvik hesaplamaları bu ücret üzerinden hesaplanmaktadır. Temmuz 2025 itibarı ile bu ücret: 57.097,85 Türk lirasıdır. Her 6 ayda bir Devlet memurlarına gelen zam oranında artar.

İlin Satın Alma Gücü Paritesi: Bu kısım tavan ücret ile çarpılarak illerin cari gider ödemelerini hesaplamada kullanılır. Şehirler arasındaki cari gider farklılıklarının temeli bu değerdir.

A.H.B Grubu: Aile Hekimliği Birimi Grubunu ifade eder. Gruplara göre ek Cari ödeme alınır. A(%50) B(%35) C(%20) D(%10) oranında ekstra cari ödeme alır.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI İSTANBUL NOLU AİLE HEKİMLİĞİ BİRİMİ

AİLE HEKİMLİĞİ BORDROSU

YIL : 2025, Ay : 8

Sıra No : 0	Özel Sig. :	Çİş/SSK Gün : 31/30
Adı Soyadı :	G.V.İ. : 4.420,93	İzn/Rpr Gün : 0/0
Mernis No :	KümVrg.Mat. : 1.504.298,09	Sahu/Ony.Eğt.Gün : 0/0
Unvanı : UZMAN TABİP	Ay.Vrg.Mat. : 212.423,17	SGK Matrahı : 45.043,64
Branş : AİLE HEKİMLİĞİ	Szl. Drm. : Sözleşmeli-EmSan	Dr/Kd/EkGs-KYıl-ÖHTP 1/1/4200-11-1

Sözl. Pers. Tavan Ücret	İlin Satın Alma Gücü Paritesi	A.H.B. Grubu	Gruba Esas Ödeme Oranı(%)		
57.097,85	1,126100		0,00		
GzcKapsHstSay.	GzHzVrHstSay.	Hsb.Esas Hst.Say.	Kş.Başı Tutar	Hak Et.Oran(%)	Hak Ed.Kş.Başı Tutar
0	0	0	5.430,01	100,00	0,00
GzcHzmTopMsf.	GzcHzmGrçMsf.	Hsb. Esas Msf.	KatEd.Km Tutar	Hak Et.Oran(%)	Hak Ed. Km.Başı Tutar
			4.682,02	100,00	0,00
Toplam Gzc. Sğl. Hzm. Ödn.					0,00



**Selda
KARAHAN**

Chikungunya Hastalığı ve aşıları

• Chikungunya, enfekte sivrisinekler tarafından insanlara bulaşan chikungunya virüsünün yol açtığı bir hastalıktır. Çoğunlukla Amerika, Asya ve Afrika'da büyük salgınlar ve sporadik vakalar bildirilirken, Avrupa'da zaman zaman daha küçük salgınlara yol açmaktadır.

• Avrupa Birliğinde (en dış bölgeler hariç), 2025 yılında Fransa'dan (30) ve İtalya'dan 31 yerli Chikungunya vakası bildirilmiştir. Ayrıca, 18 Temmuz 2025 itibarıyla Fransa'nın en uç noktası olan Réunion'da 54.000'den fazla Chikungunya vakası bildirilmiştir. Adamın tüm belediyelerinde vaka bildirilmiştir. ORSEC 'Arbovirüsler' sisteminin Seviyesi, orta yoğunluklu bir salgının dolaşım hızına denk gelen 2'ye düşürülmüştür. Mayotte'de, 1.098 yerli Chikungunya vakası da bildirilmiştir. Mayotte, salgının devam ettiği evrededir (27 Mayıs 2025'ten bu yana evre 3), bu da virüsün bölge genelinde yoğun ve yaygın bir şekilde yayıldığını göstermektedir.

• 2025 yılı itibarıyla, dünya çapında en fazla Chikungunya vakası bildirilen bölge Amerika kıtasıdır. Temmuz 2025 ortası itibarıyla (veriler 14-15 Temmuz 2025 tarihlerinde toplanmıştır), en fazla Chikungunya vakası bildiren ülkeler Brezilya (185.553), Bolivya (4.721), Arjantin (2.836) ve Peru'dur (55)

• Temmuz 2025'in başından itibaren Hindistan'dan Asya'da 34.000'den fazla Chikungunya vakası bildirilmiştir, Sri Lanka, Mauritius, Pakistan ve Çin Afrika'dan Senegal'de 2025 yılında Chikungunya vakaları bildirilmiştir ve Kenya AB/AEA ülkeleri, Madagaskar ve Seyşeller gibi diğer Afrika ülkelerinden importe vakalar bildirmiştir; bu durum muhtemelen Hint Okyanusu bölgesinde chikungunya'nın daha yaygın bir şekilde dolaştığını göstermektedir

• Chikungunya hastalığının belirtileri Dang humması ve Zika hastalığına benzediğinden, chikungunya hastalığının yanlış teşhis edilmesi olasıdır ve ülkelerin enfekte kişi sayısını doğru bir şekilde belirlemesi bu sebeple zorlaşmaktadır.

• Chikungunya, ateşe ve şiddetli eklem ağrısına neden olur; bu ağrılar genellikle güçten düşürür ve uzun sürebilir; diğer belirtiler arasında eklem şişmesi, kas ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, yorgunluk ve döküntü bulunmaktadır.

• Şu anda birkaç ülkede onay almış ve/veya risk altındaki popülasyonlarda kullanımı önerilmiş iki Chikungunya aşısı bulunmaktadır, ancak aşılar henüz yaygın olarak mevcut değildir ve yaygın olarak kullanılmamaktadır. DSÖ ve uzman danışmanlar, olası kullanım önerilerini belirlemek için aşı denemesi ve pazarlama sonrası verileri küresel Chikungunya epidemiyolojisi bağlamında incelemektedir.

• Chikungunya virüsü enfeksiyonları için özel bir antiviral tedavi yoktur ancak ateş ve ağrıyı hafifletmek için ateş düşürücü ve ağrı kesici ilaçlar (parasetamol gibi) kullanılabilir.

• Chikungunya hastalığına bağlı ciddi semptom ve ölüm nadir görülür ve genellikle küçük bebeklerde veya başka sağlık sorunları olan yaşlı insanlarda görülür.

• Chikungunya, Togaviridae familyasının alfavirüs cinsine ait bir RNA virüsü olan chikungunya virüsünün (CHIKV) neden olduğu sivrisinek kaynaklı bir viral hastalıktır. Chikungunya adı, Güney Tanzanya'daki Kimakonde dilinde "eğilen" anlamına gelen bir kelimeden türetilmiştir ve şiddetli eklem ağrısı çeken enfekte kişilerin çarpık duruşunu tanımlar.

• CHIKV ilk olarak 1952'de Birleşik Tanzanya Cumhuriyeti'nde ve daha sonra Afrika ve Asya'daki diğer ülkelerde tanımlanmıştır. Kentsel salgınlar ilk olarak 1967'de Tayland'da ve 1970'lerde Hindistan'da kaydedilmiştir.

• 2004'ten bu yana CHIKV salgınları daha sık ve yaygın hale gelmiştir; bu kısmen virüsün Aedes albopictus sivrisinekleri tarafından daha kolay yayılmasına izin veren viral adaptasyonlardan ve CHIKV'nin bağışıklık sistemi zayıf popülasyonlarda görülmesinden kaynaklanmaktadır.

• CHIKV şu anda Asya, Afrika, Avrupa ve Amerika'daki 110'dan fazla ülkede tanımlanmıştır. Nüfusun büyük bir kısmının enfekte olduğu ve daha sonra bağışıklık kazandığı adalarda bulaşma birkaç yıldır kesintiye uğramıştır; ancak nüfusun büyük bir kısmının henüz enfekte olmadığı ülkelerde bulaşma genellikle devam etmektedir.

• Aedes aegypti veya Aedes albopictus sivrisineklerinin yerleşik popülasyonlarının bulunduğu tüm

bölgelerde artık yerel sivrisinek kaynaklı bulaşma tespit edilmektedir ve bildirilmektedir.

• Semptomatik hastalarda, CHIKV hastalığının başlangıcı genellikle enfekte bir sivrisineğin ısırmasından 4-8 gün sonra görülür (aralığı 2-12 gün). Ateşin aniden yükselmesi ve sıklıkla şiddetli eklem ağrısının eşlik etmesiyle karakterizedir. Eklem ağrısı genellikle güçten düşürür ve genellikle birkaç gün sürer, ama haftalar, aylar hatta yıllar boyunca uzayabilir. Diğer yaygın belirti ve semptomlar arasında eklem şişmesi, kas ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, yorgunluk ve döküntü bulunur. Bu semptomlar, dang ve Zika virüsleri de dahil olmak üzere diğer enfeksiyonlarla örtüştüğü için vakalar yanlış teşhis edilebilir. Önemli bir eklem ağrısı yoksa, enfekte bireylerdeki semptomlar genellikle hafiftir ve enfeksiyon fark edilmeyebilir.

• Hastaların çoğu enfeksiyondan tamamen kurtulur; ancak CHIKV enfeksiyonlarında ara sıra göz, kalp ve nörolojik komplikasyonlar bildirilmiştir. Doğum sırasında enfekte annelerden enfekte olan veya doğumdan sonraki haftalarda enfekte sivrisinekler tarafından ısırılan yenidoğanlar ve altta yatan tıbbi rahatsızlıkları olan yaşlılar dahil olmak üzere, yaş aralığının uç noktalarındaki hastalar ciddi hastalık riski altındadır. Ciddi hastalığı olan hastaların organ hasarı ve ölüm riski nedeniyle hastaneye yatırılması gerekebilir.

• Bir birey iyileştiğinde, mevcut kanıtlar, gelecekteki chikungunya enfeksiyonlarına karşı bağışıklık kazanma olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir.

Tanı

Chikungunya virüsü, hastalığın ilk haftasında alınan kan örneklerinde ters transkriptaz-polimeraz zincir reaksiyonu (RT-PCR) gibi testler kullanılarak doğrudan tespit edilebilir.

Diğer testler, kişinin Chikungunya virüsü enfeksiyonuna karşı bağışıklık tepkisini tespit edebilir. Bunlar genellikle enfeksiyonun ilk haftasından sonra virüse karşı antikorları test etmek için kullanılır. Antikor seviyeleri genellikle hastalığın başlangıcından sonraki ilk hafta tespit edilebilir ve yaklaşık 2 ay boyunca tespit edilmeye devam edebilir.

Tedavi ve Aşılar

Klinik tedavi, ateş ve eklem ağrısının ateş düşürücü ve optimal ağrı kesicilerle giderilmesini, bol sıvı tüketilmesini ve genel istirahatı içerir. CHIKV enfeksiyonları için spesifik bir antiviral ilaç tedavisi yoktur.

Ağrı kesici ve ateş düşürücü olarak, dengue enfeksiyonları ekarte edilene kadar parasetamol veya asetaminofen önerilir; çünkü steroid olmayan anti-inflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) kanama riskini artırabilir.

Şu anda düzenleyici onay almış ve/veya risk altındaki popülasyonlarda kullanımı önerilen iki Chikungunya aşısı bulunmaktadır; ancak aşılar henüz yaygın olarak mevcut değildir ve yaygın olarak kullanılmamaktadır. DSÖ ve uzman danışmanlar, olası kullanım önerilerini belirlemek için aşı denemesi ve pazarlama sonrası verileri küresel Chikungunya epidemiyolojisi bağlamında incelemektedir.

Önleme ve kontrol

Sivrisinek ısırıklarından kaçınmak, CHIKV enfeksiyonuna karşı en iyi korumayı sağlar. CHIKV enfeksiyonu olduğundan şüphelenilen hastalar, sivrisineklere daha fazla bulaşmayı ve dolayısıyla diğer insanları enfekte etmeyi önlemek için hastalığın ilk haftasında sivrisinek ısırıklarından kaçınmalıdır.

CHIKV bulaşmasını azaltmanın temel yöntemi, sivrisinek vektörlerinin kontrolü ve sivrisinek üreme alanlarının azaltılmasıdır. Bu, su dolu kapların haftalık olarak boşaltılıp temizlenmesi, atıkların bertaraf edilmesi ve yerel sivrisinek kontrol programlarının desteklenmesi yoluyla sivrisinek üreme alanlarının azaltılmasında kritik öneme sahip olan toplulukların harekete geçirilmesini gerektirir.

Salgınlar sırasında, uçan yetişkin sivrisinekleri öldürmek için böcek ilaçları püskürtülebilir, sivrisineklerin konduğu konteynerlerin içindeki ve çevresindeki yüzeylere uygulanabilir ve olgunlaşmamış sivrisinek larvalarını öldürmek için konteynerlerdeki suların artırılmasında kullanılabilir. Bu, sivrisinek popülasyonunu kontrol altına almak için acil bir önlem olarak sağlık yetkilileri tarafından da yapılabilir.

CHIKV bulaşma riski olan bölgelerde yaşayan veya bu bölgeleri ziyaret eden kişilerin, gündüz ısırılan sivrisineklere karşı cilt temasını en aza indiren giysiler giymeleri tavsiye edilir. Sivrisineklerin evlere girmesini önlemek için pencere ve kapı sineklikleri kullanılmalıdır. Sinek kovucular, ürün etiketindeki talimatlara kesinlikle uyularak açıkta kalan cilde veya giysilere uygulanabilir. Kovucular DEET, IR3535 veya ikaridin içermelidir.

Gündüz uyuyan kişilerde (örneğin küçük çocuklar, hastalar veya yaşlılar) gündüz ısırılan sivrisineklere karşı böcek ilacı uygulanmış cibinlik kullanılmalıdır.

DSÖ'nün yanıtı

DSÖ, Küresel Arbovirüs Girişimi'nin uygulanması yoluyla ülkelerin arbovirüslerin gözetimini ve kontrolünü gerçekleştirmesini desteklemektedir.

DSÖ'nün Chikungunya'ya karşı tepkisi şu şekildedir:

- İş birliği yapan laboratuvar ağı aracılığıyla salgınların doğrulanmasında ülkelere destek sağlamak;
- Sivrisinek kaynaklı hastalık salgınlarının etkili bir şekilde yönetilmesi için ülkelere teknik destek ve rehberlik sağlanması;
- Böcek ilacı ürünleri ve uygulama teknolojileri de dahil olmak üzere yeni araçların geliştirilmesini gözden geçirir;
- Kamta dayalı stratejiler, politikalar ve salgın yönetim planları formüle etmek;
- Ülkelere vaka ve salgınların etkili yönetimi için teknik destek ve rehberlik sağlanması;
- Ülkelerin raporlama sistemlerini iyileştirmelerine destek olmak;
- Küresel ve bölgesel düzeyde klinik yönetim, tanı ve vektör kontrolü konusunda rehberlik ve eğitim sağlamak;
- Üye Devletler için epidemiyolojik gözetim, laboratuvar, klinik vaka yönetimi ve vektör kontrolüne ilişkin kılavuzlar ve el kitapları yayınlamak;
- Küresel Arbovirüs girişiminin uygulanması yoluyla arboviral hastalıklarda entegre multidisipliner yaklaşımların ilerletilmesi.

DSÖ, ülkeleri sivrisinek vektörlerinin varlığını azaltmak için vakaları tespit etme ve doğrulama, hastaları yönetme ve sosyal iletişim stratejileri uygulama kapasitesini geliştirmeye ve sürdürmeye teşvik etmektedir.

Chikungunya aşıları

• Amerika Birleşik Devletleri'nde iki çeşit Chikungunya aşısı bulunmaktadır: Canlı zayıflatılmış aşı (IXCHIQ) ve virüs benzeri partikül aşısı (VIMKUNYA).

• Hastalığı önlemeye yardımcı olmak için bağışıklık tepkisini harekete geçirmek amacıyla chikungunya virüsünün zayıflatılmış bir formunu kullanan canlı zayıflatılmış aşı (IXCHIQ olarak adlandırılır).

• Virüs benzeri parçacık aşısı (VIMKUNYA), hastalığı önlemeye yardımcı olmak için bağışıklık tepkisini tetikleyecek kadar virüse benzeyen bir molekül kullanır. Bu aşı, chikungunya virüsünün canlı veya zayıflatılmış bir formunu kullanmaz.

Öneriler

• Canlı zayıflatılmış aşı; (IXCHIQ) 8 yaş ve üzeri yetişkinlerde kullanımını FDA onaylanmıştır.

• Chikungunya salgınının görüldüğü bir bölgeye seyahat eden yetişkinler için önerilir . Ayrıca virüse maruz kalabilecek laboratuvar çalışanları için de önerilir.

• ABD'li gezginler için yüksek riskli bir bölgeye seyahat eden veya taşınan yetişkinler için, uzun süreli kalmayı planlıyorsanız (örneğin 6 ay veya daha fazla) düşünülebilir.

• Tek doz olarak uygulanmaktadır

*65 yaş ve üzeri canlı zayıflatılmış aşının kulla-

nımı önlem amaçlıdır.

• Virüs benzeri parçacık aşısı; (VIMKUNYA) 12 yaş ve üzeri kişilerde FDA kullanımını onaylamıştır

• Chikungunya salgınının görüldüğü bir bölgeye seyahat eden ergenler ve yetişkinler için önerilmektedir. Ayrıca virüse maruz kalabilecek laboratuvar çalışanları için de önerilir.

• ABD'li gezginler için yüksek riskli bir bölgeye seyahat eden veya taşınan ergenler ve yetişkinler için, uzun süreli kalmayı planlıyorsanız (örneğin 6 ay veya daha fazla) düşünülmektedir.

• Tek doz şeklinde uygulanmaktadır.

• Canlı zayıflatılmış aşı;

• Bağışıklık sistemi zayıflamış olan veya canlı zayıflatılmış aşının herhangi bir bileşenine karşı şiddetli alerjik reaksiyon öyküsü olan kişilere aşı yapılmamalıdır.

• Hamile veya emziren kadınlar, canlı zayıflatılmış aşının Chikungunya hastalığı riskine kıyasla riskleri ve faydaları hakkında bir sağlık uzmanıyla görüşmelidir.

• 65 yaş ve üzeri hastalarda canlı zayıflatılmış aşı için önlem alınması gerekmektedir.

• Virüs benzeri parçacık aşısı;

• Virüs benzeri parçacık aşısının herhangi bir bileşenine karşı şiddetli alerjik reaksiyon öyküsü olan kişilere aşı yapılmamalıdır.

• Hamile kadınlar, virüs benzeri parçacık aşısının Chikungunya hastalığı riskine kıyasla riskleri ve faydaları hakkında bir sağlık uzmanıyla görüşmelidir. Bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler aşıdan yeterince koruma sağlayamayabilir.

• Avrupa kıtasında onay alan Chikungunya aşısı

• EMA , 18 yaş ve üzeri yetişkinleri Chikungunya'ya karşı koruyan ilk Avrupa Birliği aşısı olan IxchIQ için Avrupa Birliği'nde (AB) onay almıştır .Aşı, tek doz olarak uygulanmaktadır..

• IxchIQ, 12 ila 64 yaş arasındaki kişileri chikungunya virüsünün neden olduğu hastalıklara karşı korumak için kullanılan bir aşıdır.

• IxchIQ, zayıflatılmış bir chikungunya virüsü suşu içermektedir.

Aile hekimleri özellikle chikungunya hastalığının yaygın olduğu bölgelere giden hastalarını koruma yöntemleri konusunda uyarmalı ve koruyucu önlemleri mutlaka paylaşmalı, hangi belirtilerde sağlık kuruluşuna başvurması gerektiği bilgisini hastalarla mutlaka paylaşmalıdır.

Kaynaklar

1-<https://www.seyahatsagligi.gov.tr/site/HastalikDetay/Chikungunya-Hastaligi>

2-<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chikungunya>

3- <https://www.ecdc.europa.eu/en/chikungunya-monthly>

4- <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/ixchiq>

5- <https://www.cdc.gov/chikungunya/vaccines/index.html>



**Ziya
KÖSEOĞLU**

YÜZMEK ve ÖTESİ



Sıkça duymuşsunuzdur: “Yüzmek bedensel sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi spordur” diye. Hem bu iddialı cümleyi eşeleylim; hem de yüzmenin getirdiği yan faydalardan bahsedelim.

Elbette yüzmenin insan anatomisi için oldukça faydalı olduğunu ve bir çok kas gurubunu çalıştırıp kas tonusunu arttırdığını hepimiz biliriz. Kollar, bacaklar, dizler, kalçalar, omurga... Bununla birlikte; üstüne yük bindirmeden bu kas gruplarını ve eklemleri çalıştırdığı için kilo sorunu olanlar ve hareket kısıtlılığı olan yaşlılar için de uygun bir egzersizdir. Boyun fitiği/ düzleşmesi olanlara yüzme öneririz. Dizlerde osteoartriti ve eklem sıvısı kaybı olanlara yüzme öneririz, çünkü bu hastaların koşma ve yürüyüş gibi egzersizleri yapmaları zorlayıcı olabilir. Yüzme, kan dolaşımını artırarak kalp ve damar hastalığı olanlara, yüksek tansiyonu olanlara fayda sağlar. Akciğer kapasitesini artırır, kalp krizi ve inme riskini azaltır. Diyabette de komplikasyonların oluşmasını engellemeye yardımcı olur ve insülin direncini azaltır. Kilo vermeye yardımcı olur; bireyin anksiyete ve depresyonda da stres faktörlerini azaltıp endorfin salgılatarak ruh sağlığının korunmasında yardımcı olur.

Farkettiğiniz üzere; aile hekimliği sağlık hizmetlerinde en sık karşılaştığımız tüm kronik hastalıklarda yüzmenin faydası görülmekte. Koruyucu hekimlik yapmakla da sorumlu tutulduğumuz birinci basamak sağlık hizmetlerinde; hastalarımıza yüzmelerini reçete etmemiz onlarda büyük bir farkındalık oluşturmaktadır. Çünkü yüzme sporu neredeyse her yaş ve hastalık durumunda zevkle yapılacak bir aktivitedir.

Kimlerin Havuzda Yüzmesi Önerilmez?

Vücudunda açık yarası, deri enfeksiyonu olan kişilerin hem havuzdan enfeksiyon kapabilecekleri hem de havuzdaki diğer kişilere kan/sekresyon sıvılarını bulaştırabilecekleri için yüzmeleri önerilmez. Aynı şekilde regl döneminde olan kadınların yüzmesi de önerilmez. Aktif tüberküloz hastaları, vajinit nedeniyle akıntısı olan kadın hastalar, şiddetli geniz akıntısı olan aktif sinüzit hastalarının yüzmesi uygun değildir. Hepatit A ve E hastaları, tedavi edilmemiş aktif mantar hastalığı olanların yüzmesi sakıncalıyken; Hepatit B ve C hastalarının havuzda yüzmesinde herhangi bir sakınca yoktur. Kan ve kan ürünleri

ile bulaşan HIV+ veya AIDS hastalarının da ortak kullanım havuzlarından faydalanmasında sakınca yoktur. Çeşitli özel/devlet havuzlarında yüzmeye başlamadan önce kişilerden istenen Hepatit B ve C, HIV testlerinin bilimsel geçerliliği yoktur.

Nasıl, Nerede Yüzebilirim?

Özellikle İstanbul için düzenli yüzme sporunu yapabileceğimiz yerler belediye havuzları ve özel havuzlardır. Hem İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) hem de ilçe belediyelerinin çeşitli havuzları bulunmaktadır. Özellikle İBB'nin online spor web adresinden kayıt oluşturabilir ve size en yakın İBB havuzundan seans satın alabilirsiniz. Yiğilmaları önlemek için randevu usulü ile çalışmaktalar. 1 saatlik olan bu seanslarda öncesinde hafif ısınma egzersizlerinin yapılması uygun olacaktır. İlçe belediye havuzlarında da buna benzer bir süreç vardır, fakat her ilçenin özel şartları olabilir. Web adreslerinden bilgi almak mümkündür.

Yaz aylarında İstanbul'un plajlarında yüzmek ise başlı başına bir tercih meselesi. Plajlara ulaşım nispeten daha zor olduğundan ve süre aldığında dolayı düzenli yüzme için uygun olmayabilir. Ayrıca mevsim faktörleri de yıl bazında süreyi kısıtlamaktadır. Halk plajlarının kirli ve kalabalık, özel plajların da pahalı olması bir diğer tercih edilmeme faktörüdür. Fakat yine de sevdiğimiz İstanbul plajlarını; Şile Aquabeach, Kilyos Mimar Sinan Üniversitesi Plajı, Marmara Ereğlisi Dallas Plajı, Burgazada Madam Marta Koyu ve Kınalıada Ülker Halk Plajı olarak sıralayabilirim.

Yüzmenin faydalarından bahsettik, ne gibi durumlarda önermemiz gerektiğini ve ne zaman sakıncalı olabileceğini konuştuk. Şimdi ister-

seniz gelin bir de yüzmenin sosyal hayatımızda yapabileceği değişikliklerden konuşalım.

Yüzme Hayat Kurtarır

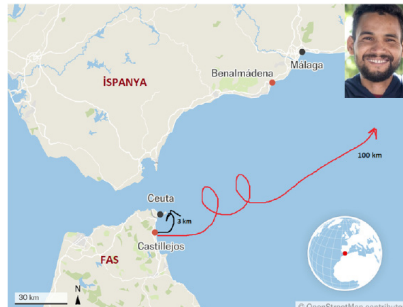
Endülsüslü bir aile geçen hafta tekneleri ile Malaga açıklarında seyahat ederken neredeyse Akdeniz'in tam ortasına denk gelen açık denizde yüzen bir Mısırlı göçmene denk geldiler. İki arkadaş olarak Fas'tan İspanya'ya yüzmeye ve Avrupa'da kendilerine yeni bir hayat kurmaya çalışan göçmenlerden biri; akıntının etkisiyle Akdeniz açıklarına sürüklenmişti. Yük ve cruise gemilerinin kendisini gördüğünü ve bundan emin olduğunu söyleyen Rafie, fakat bu gemilerin durmadığını kurtarıldıktan sonra habercilerle söyledi. Bu yola çıkmadan önce yaklaşık 1 ay kadar arkadaşı ile yüzme antrenmanı yaptığını, sonrasında şişme bir tekerlek ile gece vakti yüzmeye başladıklarını belirtti. Yaklaşık 56 saat denizde kalan Rafie'nin amacı 3 km ötedeki Ceuta'ya yüzmekken; akıntının etkisi ile başaldığı yerin 100 km ötesine sürüklenmişti.

Alzheimer ve Yüzme

ASM'de kayıtlı bir hastam olan Behçet Bey 68 yaşında. Behçet'in babası alzheimer hastası olduğundan ve kendisi de babası gibi alzheimer hastası olmamak için her gün düzenli yüzmekte. Kobaylar üzerinde yapılan bir bilimsel çalışmada her gün 15 dakika yüzdürülen farelerin hafıza fonksiyonlarının diğer kontrol grubuna oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiş. Behçet Bey de bu bilimsel çalışma ışığında 10 yıldır yüzmekte; her sene Boğaziçi Kıtalararası Yüzme yarışında boğazı yüzerek geçmektedir. Yaşlandıkça fiziksel egzersiz yapmak sadece vücudumuzu formda tutmakla kalmayıp hafızamızı da güçlendirebilir ve beynimizi de formda tutabilir.



Madam Marta Koyu, Burgazada



Rafie'nin Yüzme Planı



Behçet Bey Alzheimerdan Korunmak İçin Yüzüyor



**Rana
ÇELİKKOL**

ASTROLOJİ

Koç ve Yükselen Koçlar

7 Eylül'de Balık burcunda bir Ay tutulması gerçekleşecek. Tutulma sağlık, hastaneler, yardım kuruluşları, bağışlar, gizli düşmanlar, harcamalar ve kayıplarla ilgili konuları gündeme getirebilir. Hastalıktan dolayı ya da tetkik amaçlı hastaneye yatabilirsiniz, yardım kuruluşlarına bağışta bulunmanız iyi olabilir, iş ortamınızda hasta yoğunluğu artabilir. Neptün bir süredir burcunuzdan geçiyor, farklı bir imaj değişikliği arzusu olabilir, hayalleriniz için hareket geçme arzusu olabilir, kardeşler, kısa yolculuklar ve iletişim alanınızda ilerleyen Uranüs size sürpriz seyahatler getirebilir, iletişim için çok rahat bir şekilde AI kullanmaya başlayabilirsiniz, bu dönemde telefon ve taşıt tercihleriniz değişebilir, sıklıkla araba değiştirebilirsiniz ve elektrikli tercih edersiniz. Bu yıl gayrimenkul konusunda şanslısınız, ev alma ev değiştirme konuları gündeme gelebilir. 22 Eylül'e kadar eş ve ortaklarla tartışmalar, pasif agresif durumlar olabilir, dikkatli olun. 19 Eylül'e kadar aşk ve flört konusunda şanslısınız. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, tutulma işyerinizle ilgili yenilikler getirebilir, iş arkadaşlarınız değişebilir, ASC'niz değişebilir, siz yeni bir yer başlayabilirsiniz. Ekim ayında amelihat ya da küçük cerrahi müdahale gerektiren bir durumu karşılayabilirsiniz. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, yurt dışı seyahat bileti, rezervasyon konularında sıkıntı çıkabilir, tez veya makale yazmalarında sıkça düzeltme yapmanız gerekebilir, banka kredi başvurularında sorun çıkabilir, evrakları mutlaka kontrol edin.

Boğa ve Yükselen Boğalar

7 Eylül'deki Ay tutulması sosyal medya, arkadaşlar, sosyal toplantılar, dernekler gibi konuları aktive edecektir. Ay tutulmalarında duygusal yoğunluk olduğu için sosyal medya paylaşımlarına dikkat etmeniz iyi olur. Arkadaş toplantıları düzenleyebilir, etkinliklere katılabilirsiniz. 22 Eylül'e kadar ateşli ve bulaşıcı hastalıklara karşı dikkatli olun, maskeyle korunun. Bu yıl kardeşler veya komşulardan yana şanslı olacaksınız, araba yenilemek isterseniz yine şans sizden yana olacak. Bazı yarım kalan görevler için üye olduğunuz derneklerde yoğun çalışmanız gerekebilir. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, çocuğunuz yeni bir okula başlayabilir, yeni bir spor dalına başlayabilir. Romantik bir ilişkiye başlayabilirsiniz. Ekim ayında eş, ortak veya partnerize bazı anlaşmazlıklar yaşayabilirsiniz veya onlar size karşı çok korumacı davranabilirler, kışkırtabilirler. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, banka kredilerinde sorun yaşayabilirsiniz, evraklar, imzalar eksik olabilir. Ortaklık kuracağınız kişilerle sözleşme imzalamadan önce çok iyi düşünün. Eşinizle bazı eski meseleler tekrar gündeme gelip konuşulabilir.

İkizler ve Yükselen İkizler

7 Eylül'de oluşacak Ay tutulması size kariyer hayatınızda bir yön değişikliği getirebilir, yeni bir atılım yaptığınız bununla ilgili bazı sonuçlar yavaş yavaş şekillenir. Ebeveynlerle ilgili bazı sağlık sorunları olabilir. ev değişikliği yaşayabilirsiniz. 22. Eylül'e kadar romantik ilişkilerinde sorun hareketlilik olacaktır. Yıl sonuna kadar kariyerinizle ilgili bazı eksik kalan işleri tamamlamanız gerekecektir. Jüpiter yaza kadar gelirlerle ilgili evinizde olacak, yatırımlarınızdan para kazanma

şansı ve gelirlerinizde artış getirebilir. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, yeni bir eve taşınabilir, evinizi yenileyebilirsiniz. Memlekete bir ziyarette bulunabilirsiniz. Annenle ilgili konular gündeme gelebilir. Ekim ayında işyerinde bazı tartışmalar yaşayabilirsiniz ya da sizden bağımsız tartışmalar olabilir, çekememezlik artabilir. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, bu tarihlerde gerek eş partner ya da ortağınızla gerekse işyerindeki çalışanlarla çözülmemiş konuları yeniden konuşup çözmeye çalışmak için uygun olacaktır.

Yengeç ve Yükselen Yengeçler

7 Eylül'deki Ay tutulmasında yurt dışından beklediğiniz haberler gelebilir, bir yurt dışı ziyareti yapabilir ya da yurt dışından bir kongreye katılabilirsiniz. Akademik hayatınız hareketlenebilir ya da tez yazıyorsunuz sona doğru gelmiş olabilirsiniz. Akademik bir unvan kazanabilirsiniz. Yoğun çeviri yapmanız gerekebilir. Satürn'ün de burada olması sebebiyle özellikle tez yazımı, araştırma gibi konulardaki eksik işler hızla tamamlanabilir. Yabancı dil konusu üzerine gidebilirsiniz. Jüpiter gelecek yaza kadar 1. Evinizde olacak, girişimcilerinizde şans getireceği gibi fazla yeme içme, zevk ve sefaya yönelme nedeniyle kilo alımı, diyabet tehlikesi getirebilir, özellikle açık hava sporları, yürüyüşle dengelemeyi ihmal etmeyin. 22. Eylül'e kadar evde tadilat gerektiren işlerle uğraşmanız gerekebilir. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, kardeşiniz evlenebilir, yeni bir muhite taşınabilirsiniz ya da yeni komşular taşınabilir. Arabanızı değiştirmek isteyebilirsiniz. Cep telefonunuzu da yenileyebilirsiniz. Kısa seyahatler yapabilirsiniz. Ekim ayında çocuklarınız spor yaralanmaları yaşayabilir. ateşli hastalık geçirebilir. Bu konuda dikkatli olun. Sevgilinizin sizi daha çok sahiplenmesi olası. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, çocuğunuz eskiden yaptığınız bir spora dönmek isteyebilir, ödevlerinde yanlış yapabilir, sıkça kontrol edebilirsiniz. Romantik ilişkilerinizde bazı konular tekrar gündeme gelebilir.

Aslan ve Yükselen Aslanlar

7 Eylül'deki Ay tutulması krediler, borçlar ve mirasla ilgili konuları gündeme getirir. Ödediğiniz vergi borçları karşınıza çıkabilir. Kredileri ödemekte zorluk çekebilirsiniz. Mirasla ilgili sorunlar yaşayabilirsiniz, mahkemeye yolunuz düşebilir. Gelir ve borç dengesini bozmamaya çalışın. Jüpiter hastanelerle yoğun temas, nöbetlerde artış ve hasta yoğunluğu verebilir aynı zamanda süregelen hastalıklar varsa iyiyet gitme ve şifalanma getirebilir. 22 Eylül'e kadar trafikte dikkatli olun, hız yapmamaya ve tartışmamaya dikkat edin. Kardeşlerinizle anlaşmazlık yaşayabilirsiniz. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, birikimlerinizi yeni bir alana kaydırabilir, yatırım için farklı bir yol izleyebilirsiniz. Ekim ayında evde bazı tadilatlar gerekebilir, eve güvenlik sistemi kurabilirsiniz, anneniz size karşı fazla sahiplenici davranabilir. Ev satabilirsiniz. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, çocukların ödevlerinde sıkça cümle hataları, yanlışlar olabilir, bu dönemde kontrol edip düzeltmelerine yardım edin. Ex sevgili tekrar arayabilir. Evde su tesisatında arıza çıkabilir.

Başak ve Yükselen Başaklar

7 Eylül'deki Ay tutulması eş, partner ve ortaklarla ilgili konuları gündeme getirir. Satürn'ün de burada olması nedeniyle yarım kalmış kontratlar, eksik bırakılmış işler, bazı hallolmamış meseleler gün yüzüne çıkabilir. Duygusal stresin de yoğun olduğu bu günlerde anlayışınızı kaybetmemeye çalışın. Jüpiter yaza başına kadar arkadaşlarınızdan gelecek desteğin artacağını gösterir. Sosyal çevreniz genişler ve sosyal medya paylaşımlarınız,

varsa verdiğiniz reklamlar görünür hale gelir. Derneklerle daha yoğun irtibatla olursunuz. 22. Eylül'e kadar harcamalarınız artabilir. 21 Eylül'de burcunuzda bir güneş tutulması olacak, yeni girişimlerin için bir enerji yaratır. Hızlıca düşüncelerinizi plana dökebilirsiniz. İmaj değişikliği yapabilirsiniz. Ekim ayında kardeşinizle bazı anlaşmazlıklar yaşayabilirsiniz. Komşulardan sizi çekemeyenler olabilir. trafikte güvenli sürüşü elden bırakmayın. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, elektrikli aletleriniz, telefonunuz bozulabilir. İnternet sorunları yaşayabilirsiniz. Evde ertelediğiniz tadilatları yapmanız iyi olur. Yine ev içinde yarım kalmış düzenlemeleri tamamlamak için iyi bir dönem.

Terazi ve Yükselen Teraziler

7 Eylül'deki Ay tutulması işyerinizle ilgili konuları gündeme getirebilir. İşyerinde bazı anlaşmazlıklar gün yüzüne çıkabilir. Hasta yoğunluğu artabilir. Bazı tamamlanmadığınız rutin görevler yüzünden baskı hissedebilirsiniz ve zihinsel yorgunluk yaşayabilirsiniz. Yine görmezden geldiğiniz bazı semptomlar hastalığa dönüşebilir ve sizi zorlayabilir, hastalık belirtilerini ihmal etmemeniz iyi olur. Evcil hayvanınız varsa sağlık sorunu yaşayabilir, rutin kontrollerini ihmal etmeyin. Yerleştirme kurasına başvurabilirsiniz. Jüpiter yaz başına kadar kariyer anlamında size destek olacak, bir değişim düşünüyorsanız fırsatlar çıkaracaktır. 22. Eylül'e kadar spor yaralanmaları, düşmeler, yamalar olabilir, dikkatli olun. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, tutulma hastaneler, hastahıklar, bağışlar, harcamalarla ilgili konuları gündeme getirir. Sağlığınızla ilgili yeni kararlar alıp uygulayabilirsiniz, yeni bir diyet programı olabilir. Ekim ayında harcamalarınız artabilir. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, elektronik aletleriniz, laptop, bilgisayar bozulabilir, internet bağlantı sorunları yaşayabilirsiniz. Yatırım tercihlerinizi tekrar gözden geçirip düzenleme yapabilirsiniz. Eksik kalan yazılar ve evrakları tamamlayabilirsiniz.

Akrep ve Yükselen Akrepler

7 Eylül'deki Ay tutulmasında çocuklarla ilgili konularda yoğun uğraş olabilir. Okul hazırlıkları masraflar olabilir, çocuklarınızın sağlık sorunları çıkabilir. Romantik ilişkilerinizde duygusal yoğunluk yaşayabilirsiniz. Yurt dışı ile ilgili işlerde karşınıza iyi fırsatlar çıkabilir, seyahat olabilir, ticaret olabilir. Yurt dışına yerleşme olabilir, bu konularda yaza kadar şans sizden yana olacaktır. Akademik hayatınızda da şansınız yaver gider, tez kolayca ilerler, makaleniz kabul görür. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, arkadaşlarınızla çeşitli sosyal etkinlikler düzenleyebilirsiniz. Dernek kuruluşlarında görev alabilirsiniz. Sosyal medya paylaşımlarınız ilgi çekici olur. Yeni bir arkadaş çevresine girebilirsiniz. Ekim ayında Mars burcunuzda olup sizi destekleyecek. Girişimcileriniz hız kazanacak ve planlarınızı kolayca devreye sokacaksınız spora başlayabilirsiniz. Özellikle ağırlık kaldırma ve kas gücünü artırma sporları ilginizi çeker ancak fazla zorlamamaya dikkat edin yaralanma riski de olabilir. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, yatırım tercihlerinizi yeniden gözden geçirebilirsiniz. Önceden başlattığınız bir girişim için eksikleri tamamlayabilirsiniz, resmi başvuru vb gibi işlemleri tekrar başlatabilirsiniz. Eski saç şeklinize geri dönebilirsiniz.

Yay ve Yükselen Yaylar

7 Eylül'deki Ay tutulması evle ilgili konuları gündeme getirir. Ev satabilirsiniz, taşınabilirsiniz, il değiştirebilirsiniz. Annenle ilgili sağlık sorunları olabilir, kontrollerini ihmal etmeyin. 22 Eylül'e kadar sosyal medyada tartışmalar olabilir, yorum ve paylaşımlara

dikkat edin. Dernek faaliyetleriniz hız kazanabilir. Bu yıl borç ödeme ve yapılandırma şans yanınızda olacak ve zorlanmayacaksınız. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, kariyerinizle ilgili konular gündeme gelebilir, müdürlükte ilişkileriniz artabilir, yönetici hekim olabilirsiniz. Değişik alanlarda iş teklifi gelebilir. Ekim ayında para kaybı yaşayabilirsiniz, hırsızlık olabilir, dikkatli olun. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, gardrobunuzu düzenleyebilir, eskileri bağışlayabilirsiniz, öğrencilere burs verebilirsiniz. Planlarınızı tekrar gözden geçirebilirsiniz.

Oğlak ve Yükselen Oğlaklar

7 Eylül'deki Ay tutulması kardeşlerle ilgili konuları gündeme getirir. Kardeşiniz duygusal olarak zor bir dönem geçiriyor olabilir, yardımcı ihtiyacı olabilir, özellikle sorumluluklarına yardım etmeniz gerekebilir. Taşıtlarla ilgili konular gündeme gelebilir, yurt dışına taşınabilirsiniz. Akademik hayata başlayabilirsiniz. Yeni bir dil öğrenmeye başlayabilirsiniz. Ders vermeye başlayabilirsiniz. Ekim ayında arkadaş çevrenizle kamp yapabilir, doğa yürüyüşleri planlayabilirsiniz. Sosyal medya paylaşımlarınız kısıklanabilir. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, derneklerde bazı yarım kalmış işler ve evrak düzenlemeleri, dosyalama yapabilirsiniz, eski okul arkadaşlarıyla buluşabilirsiniz.

Kova ve Yükselen Kovalar

7 Eylül'deki Ay tutulması gelirler ve yatırımlar konusunu gündeme getirir. Gelirlerinizde bir çatlak varsa ve harcamalarınız fazlaysa artık buna çözüm bulmanız için sizi zorlayacaktır ve yatırım ve birikime yönelmeniz gerekecektir. 22. Eylül'e kadar yurt dışı konuları ve akademik konular hız kazanacaktır. Bu yıl işyerinde birlikte çalıştığınız kişilerden büyük destek göreceksiniz ve yine yer değiştirmeyi düşünüyorsanız karşınıza iyi fırsatlar çıkacaktır. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, ev ya da araba almak için kredi çekebilirsiniz. Ekim ayında müdürlükte bazı zıtlıklarla karşılaşabilir, başarılarınız kısıklanabilir. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, sosyal medyada yaptığınız eski paylaşımlar tekrar gündeme gelebilir. Derneklerde bazı görevler için davet alabilirsiniz, eski arkadaşlarınızla buluşabilirsiniz. Eksik evraklar için müdürlükten aranabilirsiniz.

Balık ve Yükselen Balıklar

7 Eylül'deki Ay tutulması girişimlerinizi gündeme getirir ve atılım yapmayı düşündüğünüz konularda tembellik ediyorsanız eksiklerinizi tamamlamanız için sizi zorlar. Zihinsel ve duygusal olarak sizi yorabilir, duygusal tepkileriniz aşırıya kaçabilir, dinlenmeyi ihmal etmeyin, küçük tatil kaçamakları iyi olacaktır. Bu yıl romantik ilişkilerde şans sizden yana olacaktır. Çocuklarınızla ilgili konularda çok iyi fırsatlar çıkacaktır, çocuklarınız başarılı olacaktır. 21 Eylül'de Başak burcunda bir güneş tutulması olacak, bekarlarınız evlenebilirsiniz, ortak bir iş kurabilirsiniz. Ekim ayında yurt dışı seyahati ve tatili yapabilirsiniz. Akademik konular hız kazanabilir. Hocalarla bazı anlaşmazlıklarınız olabilir. Merkür 8 Kasım'da geri hareketine başlayacak, tez, makale gibi konularda eksikleri tamamlamak için iyi bir zaman. Yarım bıraktığınız dil öğrenimine geri dönebilirsiniz. Yurt dışı tatil rezervasyonlarında karışıklık, iptaller olabilir, güvenilir bir firmayla hareket edin.