

Aile Hekimlerinin Sesi

Gazetesi

*Hikmet Boran'ın ruhuyla
Afa'nın izinde...*

14 MART
TIP BAYRAMI

Kutlu Olsun

Tıp Bayramı'nın doğuşu, I. Dünya Savaşı sonrasında Osmanlı'nın fiilen sona erdiği ve İstanbul'un işgal altında olduğu çalkantılı günlere uzanır. Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane (bugünkü Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Külliyesi) İngiliz askerleri tarafından işgal edilmiş, okulun yatakhane ve derslikleri askerlere ayrılmıştı. Öğrenciler ise çatı aralarına ve bodrum katlarına sıkıştırılmıştı.

Bu tabloya sessiz kalmayan 3. sınıf öğrencisi Hikmet Boran ve arkadaşları, "kuruluş yıl dönümü" bahanesiyle izin alarak 14 Mart 1919'da okulun iki kulesi arasına büyük bir Türk bayrağı astı. İşgale karşı açık bir meydan okuma niteliği taşıyan bu eylem, İngiliz askerlerinin baskısına rağmen gerçekleşti. Dönemin saygın hekimleri de öğrencilere destek verdi.

14 Mart 1919'daki bu cesur çıkış, İstanbul'daki ilk kitlesel işgal karşıtı tepkilerden biri olarak tarihe geçti ve Tıp Bayramı'na yalnızca mesleki değil, aynı zamanda "bağımsızlık ve direniş" anlamı kazandırdı.



Sercan
Ahmet **ULUÇ**

BAŞKANDAN

Merhaba değerli meslektaşlarım,

1919'da Tıbbiyeli Hikmet Boran ve arkadaşlarının, ülkemiz işgal altındayken başlattığı kahramanca direnişe ithafen 14 Mart'ta kutlanmaya başlayan Tıp Bayramı, bugün bizler için bir bayramdan çok hak arama ve sesimizi duyurma gününe dönüşmüştür.

Çünkü Türk hekimleri olarak Cumhuriyet tarihimizin en kötü dönemini yaşıyoruz.

Hekime, yalnızca hekim olduğu için değer vermeyen bir idari anlayışın planlı itibarsızlaştırmasına maruz kalıyor; hastalarımızın önünde bile isteye küçük düşürüyoruz.

Popülist sağlık politikalarını ve sağlık piramidinin temel taşı olan aile hekimliği sisteminin bu hâle getirilmesini kabul etmemiz asla mümkün değildir.

Bugün aile hekimleri olarak;

- Gelirimizin %65'inin performansla bağlandığı, çalışmadığımız ayda 3'te 1 maaşla geçinmeye zorlandığımız,
- Hasta memnuniyetine göre ücretlendirildiğimiz,
- İlaç yazarken maddi kesinti kaygısıyla iki kez düşünmek zorunda bırakıldığımız,
- Yetersiz hekim ve hemşire sayısı ile artan iş

yükü nedeniyle kronik hastalık izlemlerini gereği gibi yapamadığımız, hastamızın yüzünden çok bilgisayar ekranına bakmak zorunda kaldığımız,

- Kapıdan giren hastanın *"Sadece hastaneden randevu almak için geldim."* diyebildiği bir yapının parçası hâline getirildiğimiz,

- Aşılardan reddi yapanların peşinden imza almak için rica minnet koştuğumuz ve bu sebeple hakarete maruz kaldığımız,

- Son bir yılda başvurmayan hastanın sorumlusu bizmiş gibi maaş kesintisiyle cezalandırıldığımız,

- Çalıştığımız işyeri sahipleriyle kira pazarlığı yapmak zorunda bırakıldığımız, hatta davalık olduğumuz,

- Kirasını ödeyemediği için kapı önüne konulan meslektaşlarımızın bulunduğu,

- Depreme dayanıksız, su basan, sağlıksız fiziki koşullarda çalışmaya mecbur edildiğimiz,

- Alınan her türlü cezada üstüne maddi yaptırımlara da maruz kaldığımız,

- İki yılda bir sözleşme yenilememizin subjektif komisyon kararlarına bağlı olduğu

bir sistemin içinde çalışıyoruz.

Bu sistem sürdürülebilir değildir.

Bu sistem adil değildir.

Bu sistem hukuki değildir.

Ve en önemlisi, vicdani değildir.

Bu saygısız düzen değişene kadar biz İSTAHED olarak mücadelenin en önünde olmaya devam edeceğiz.

Sizleri de bu mücadelede yanımızda görmek en büyük temennimizdir. Öncelikle bu sistemi kanıksamamak, farkındalığımızı diri tutmak ve dernek ya da sendika üyeliği olmayan meslektaşlarımızın örgütlü mücadeleye katılması birincil sorumluluğumuzdur.

Birlikte alınan kararları birlikte uyguladığımızda, bu mücadelede kazanan mutlaka biz olacağız.

Çünkü biliyoruz ki eninde sonunda kazanan, haklı olan ve direnenler olacaktır.

Hepinizin 14 Mart Tıp Bayramı'nı kutluyor; güzel, güneşli günlere olan inancınızı hiçbir zaman kaybetmemenizi diliyorum.

Saygılarımla.



Mustafa
Emre **ULU**

EDİTÖRDEN

Bahar bana hep yeniliği hatırlatıyor...

Bahar bana hep yeniliği hatırlatıyor.

Ruhu, zihni ve hedefleri tazelemeyi... Kış boyunca biriken yorgunlukların yerini yeniden başlamanın cesareti alıyor ve konuyor Yaren leyleğin vefalı elleri Adem Amca'nın teknesine.

Herkes hazır; papatyalar, bumblebee'ler... Peki siz hazır mısınız?

Mesela bir Portekiz yolculuğuna çıkmaya? Bu sayımızda Prof. Dr. Dilek YILMAZ ile Atlantik kıyısında zamanın nasıl yavaşladığını keşfediyoruz. Nata'nın kendine özgü tadına, Belém Kalesi'nin tarihine göz atarak...

İspanya'da aile hekimi olmayı hiç düşündünüz mü? Barcelona büyükelçimiz Uzm. Dr. Ziya KÖ-SEOĞLU'nun kaleminden İspanya'da çalışan aile hekimlerinin iş yükünü konuşuyoruz.

Ruh sağlığı sempozyumumuza katıldınız mı? Güncel bilgiyi duymak ve pratiğimizi güçlendirmek üzere hazırlanan program sonrası sertifikalarınızın sizlere ulaşmış olması gerekir. Ama öğrenmeye hiç doyulur mu? diyerek:

Mevsimsel alerjik rinitte güncel tedavi yaklaşımları neler?

Bilim, seyahat, teknoloji, mesleki gelişim... Hep-sini bir arada tutuyoruz. Çünkü biliyoruz ki daha iyisini yapabilmek için istikrarlı ve tutarlı bir üretime ihtiyaç duyarız.

O yüzden bu sayımızın mottosu:

"Designed for Progress."

Gelişmek, öğrenmek ve kazanmak için tasarlanmış bir zihinle, kararlılıkla ve birlikte yürümek dileğiyle.

2026 YILI HUKUK ÇALIŞTAYI



**H.Zahit
CEBE**



Birinci basamak sağlık hizmetlerinin omurgasını oluşturan Aile Hekimleri, yalnızca tıbbi değil; idari, mali ve disiplin boyutlarıyla da yoğun bir hukuki gündemin içinde yer almaktadır. Bu çerçevede derneğimiz İSTAHED'in Yönetim Kurulu, Hukuk Komisyonu, ilçe temsilcileri ve avukatımız Gülümser Uğurlu'nun katılımıyla 31 Ocak 2025 tarihinde gerçekleştirilen hukuk çalıştayında, sahada karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri kapsamlı biçimde ele alınmıştır.

Çalıştayda öne çıkan başlıklar; özellikle esnek mesai olmak üzere vekâlet ve görevlendirme uygulamaları, ASM'lerde risk analizi ve eksiklikler, disiplin soruşturmaları, HYP (Hastalık Yönetim Platformu) kayıtları ile soğuk zincir sorumluluğu olmuştur.

Vekâlet ve Görevlendirme: Sorumluluğun Sınırları

Çalıştayda yapılan değerlendirmelerde vekâlet ile görevlendirme kavramlarının hukuki niteliği arasındaki fark özellikle vurgulanmıştır.

Vekâlet durumunda, yazılı bir taahhülle "İlgili birimin yerine izin süresince görevi ile ilgili her türlü işlemi yapmayı kabul ettiğimiz" dikkate alınarak, vekâlet verilen birimin iş ve işlemlerinin bütüncül şekilde yürütülmesi gerektiği ifade edilmiştir. Bu kapsamda esnek mesai uygulamasının da vekâletin doğal sonucu olarak değerlendirilmesi gerektiği görüşü paylaşılmıştır.

Görevlendirme hâlinde ise idare tarafından tek taraflı olarak yapılan bir görevlendirme söz konusudur. Bu durumda ek bir taahhüt bulunmadığından, hekimin kendi mesai yükümlülüğünü yerine getirirken diğer birimin iş ve işlemlerini yürütmesinin yeterli olduğu; ayrıca o birime ait esnek mesaiye kalma zorunluluğunun olmadığı kanaatine varılmıştır.

Ayrıca esnek mesai denetimlerinde tek bir denetimde yok yazıldığınız için yapılan gruplandırma düşümlerinde, mazeretin kabul edilmemesi hâlinde yeniden gruplandırma başvurusu yapılması ve doğan hak kayıplarının hukuki yollarla alınması için derneğimizin Hukuk Komisyonuna başvurusunu öneriyoruz.

ASM Risk Analizi ve Eksiklikler: Sorumluluk Kimin?

Çalıştayda, Aile Hekimliği Ödeme ve Sözleşme Yönetmeliği'nin 18. maddesi 2. fıkra (c) bendi çerçevesinde Aile Hekiminin sorumluluğunun sınırları da tartışılmıştır.

Bu düzenlemeye göre Aile Hekiminin sorumluluğu:

• Küçük onarım ve tadilat işleri,

• Çalıştırılan personelin iş sağlığı ve güvenliği yükümlülükleri ile sınırlıdır.

Bu kapsamda:

• Bir OSGB ile sözleşme yapılarak personelin iş sağlığı ve güvenliği işlemlerinin yürütülmesi,

• Risk analizinde tespit edilen küçük onarımların giderilmesi önerilmektedir.

Buna karşılık:



• Yangın merdiveni,

• İtfaiye uygunluk raporu,

• Kaçak akım rölesi gibi yapısal ve büyük ölçekli eksikliklerin

Aile Hekiminin bireysel sorumluluğu kapsamında değerlendirilemeyeceği; bu hususların resmî yazı ile müdürlüğe bildirilip gerekli düzenlemelerin yapılması için talepte bulunulması gerekmektedir.

Disiplin Soruşturmaları: Usul Güvenceleri

Çalıştayda disiplin soruşturmalarında usule ilişkin güvenceler de ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

Yargısal içtihatlarla göre:

• Muhakkikin mümkünse soruşturulan kişinin amiri olmaması, en azından dengi konumda bulunması,

• Soruşturmayı yürüten kişi ile disiplin cezasını veren kişinin aynı olmaması,

• Kademe ilerleme cezasının ilçe sağlık müdürü tarafından verilememesi hususları hukuki güvence olarak değerlendirilmiştir.

Sözlü ifadeye çağırılma hâlinde ise hekimin:

• Soruşturma sorularının yazılı olarak talep edilmesi,

• İfadenin yazılı sunulacağına bildirilmesi,

• Gerekirse hukuki danışmanlık alındıktan sonra cevap verilmesi yönünde hareket edebileceği belirtilmiştir. Soruşturma sürecinde savunma hakkının etkin kullanımı, ileride doğabilecek hak kayıplarının önlenmesi bakımından kritik olarak görülmüştür.

HYP Kayıtları: Zamanında ve Usulüne Uygun Giriş

HYP kayıtlarının mümkünse aynı gün; o günün poliklinik yoğunluğundan dolayı girilemediği durumlarda da en geç

ertesi gün sisteme girilmesi gerektiği; gecikmelerin olası bir hukuki sorunda savunma sürecini zorlaştırdığı ifade edilmiştir.

Sadece telefon görüşmesine dayanarak tansiyon veya benzeri klinik verilerin sisteme girilmesinin hem tıbbi hem de hukuki açıdan uygun ve savunulabilir olmadığı; kayıtların mutlaka fiilî değerlendirmeye dayanması gerektiği vurgulanmıştır.

Soğuk Zincir ve Aşı Sorumluluğu

Aşı dolabı ve soğuk zincire ilişkin sorumluluklarda, ATS bildirimini üzerine en kısa sürede acil eylem planına uyularak müdahale edilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Uygulamada:

• Isı değişimine neden olan sorun giderilmişse gerekli kontrollerin yapılarak tutanak düzenlenmesi,

• Sorun devam ediyorsa aşılardan sistemden düşülerek uygun nakil kabına alınması,

• Buz akülerinin donma riskine karşı uygun ısıda buz kalıplarıyla desteklenmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Tutanaklarda:

• Aranma saati,

• Müdahale saati,

• OPA'ların durumu,

• Soğuk zincirin kırılmadığına ilişkin kanaat açık şekilde belirtilmelidir.

İmha kararı verilmesi hâlinde teslim işleminin de tutanakla yapılması; tazmin yazısı gönderilmesi durumunda ise doğrudan ödeme yapılmaması ve derneğimizin Hukuk Komisyonuna başvurularak avukatımızın da yönlendirmesi ve takibi ile hukuki yollardan sürecin devam ettirilmesi gerektiği değerlendirilmiştir.

Sonuç: Hukuki Bilinç, Mesleki Güvencedir

Çalıştayda ortaklaşa vurgulanan husus şudur: Aile Hekimliği yalnızca klinik bir görev değildir; aynı zamanda idari ve hukuki sorumluluk alanıdır. Bu nedenle mevzuatın bilinmesi, hak ve yükümlülüklerin sınırlarının doğru çizilmesi ve idari işlemlere karşı zamanında hukuki başvuru yollarının kullanılması büyük önem taşımaktadır.

Birinci basamak sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesi ancak sahada çalışan Aile Hekimlerinin hukuki güvencelerinin netleştirilmesi ve uygulamada keyfiliklerin önlenmesi ile mümkündür. Derneğimizin hukuk çalıştayı, bu açıdan önemli bir farkındalık ve dayanışma zemini oluşturmaktadır.

İSTAHED olarak dün olduğu gibi bugün ve yarın da üyelerimizin haklarını korumak için çalışmaya, mücadele etmeye devam edeceğiz. İdarenin hukuk dışı, keyfi uygulamalarının karşısında duracağız.

BİRLİĞİMİZ EN BÜYÜK GÜCÜMÜZDÜR



Serkan Orhun
OCAK

13. ULUSAL İSTAHED AİLE HEKİMLİĞİ KONGRESİ BİLDİRİ BURSUSU VE ÖDÜLLERİ

Ulusal İSTAHED Aile Hekimliği Kongresi, hepimizin bildiği adıyla İKON, bu yıl da bilimsel içeriği ve üretkenliğiyle aile hekimliği alanında öncü olmaya hazırlanıyor. İstanbul Aile Hekimliği Derneği (İSTAHED) olarak, aile hekimliği alanında bilimsel üretimi teşvik etmek ve sahadan doğan bilgi birikimini akademik platformlara taşımak amacıyla düzenleyeceğimiz kongre kapsamında önemli burs ve ödül destekleri sunacağımızı mutlulukla duyuruyoruz. 9-13 Kasım 2026 tarihleri arasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde gerçekleştirilecek kongrede, bilimsel katkı sunan meslektaşlarımız hem bildiri burslarıyla desteklenecek hem de hakem değerlendirmeleri sonucunda dereceye giren çalışmalar ödüllendirilecektir.

Kongremizin bilimsel gücünün en önemli göstergelerinden birinin sunulan bilimsel bildiri sayısı ve niteliği olduğunun bilincindeyiz. Bu nedenle meslektaşlarımızı araştırmaya teşvik etmek ve kongre katılımını kolaylaştırmak amacıyla kapsamlı bir burs programı oluşturduk. Bilimsel bildiri ile başvuran ve bildirisi kabul edilen meslektaşlarımız için kongre kayıt ve konaklama ücretleri önemli ölçüde azaltılarak, tek kişilik konaklama için toplam maliyet 800 Euro'ya, çift kişilik konaklama için ise kişi başı 700 Euro'ya düşürülmüştür. Bu destek sayesinde, bilimsel üretimleriyle kongremize katkı sunacak daha fazla meslektaşımızın İKON'un bilimsel atmosferinde yer alabilmesini hedefliyoruz.

Bilimsel bildiriler yalnızca akademik gelişime katkı sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda önemli ödüllerle de karşılık bulacaktır. Sözel bildiri kategorisinde birincilik ödülü 40.000 TL, ikincilik ödülü 30.000 TL, üçüncülük ödülü ise 20.000 TL olarak belirlenmiştir. Poster bildiri kategorisinde ise en iyi poster ödülü 20.000 TL olarak açıklanmıştır. Bu ödüller, aile hekimliği alanında yürütülen özgün araştırmaları teşvik etmeyi, sahada üretilen bilimsel bilginin görünürlüğüne artırmayı ve bilimsel üretimi somut olarak desteklemeyi amaçlamaktadır.

Bilimsel çalışma deneyimi olmayan meslektaşlarımız için de bu süreç önemli bir fırsat sunmaktadır. Eğer siz de kongremize bilimsel katkı sunmak istiyor ancak daha önce bir bilimsel bildiri hazırlamadıysanız, başvurular için hâlâ zaman bulunmaktadır. Bildiri gönderimi için son başvuru tarihi 24 Ağustos 2026 olup, tüm meslektaşlarımızı sahadan elde ettikleri bilgi ve deneyimlerini bilimsel platforma taşımaya davet ediyoruz.

İKON'un en güçlü yönlerinden biri ise, her yıl olduğu gibi bu yıl da kongrenin en büyük destekçisinin doğrudan İSTAHED'in kendisi olmasıdır. İSTAHED Yönetim Kurulu ve İKON 2026 Düzenleme Kurulu olarak, meslektaşlarımızın bilimsel üretimlerini desteklemenin derneğimizin temel sorumluluklarından biri olduğuna inanıyoruz. Bu doğrultuda, kongreye katılmak isteyen meslektaşlarımızın dış kaynaklara bağımlı olmadan, kendi meslek örgütlerinin desteğiyle bilimsel platformlarda yer alabilmelerini sağlamak önceliklerimiz arasında yer almaktadır.

Birinci basamak sağlık hizmetlerinin gelişiminin ancak bilimsel üretimin güçlenmesiyle mümkün olacağına inanıyoruz. Sahadan gelen bilgi ve deneyimin akademik alana taşınması, mesleğimizin



13. ULUSAL İSTAHED AİLE HEKİMLİĞİ Kongresi

9-13 KASIM 2026
Kaya Artemis Otel, KKTC

DUYURU BİLDİRİ BURSUSU

Kongremize bildiri ile katılacak meslektaşlarımız için, sınırlı kontenjan dahilinde geçerli kayıt ve konaklama ücreti,

TEK KİŞİLİK ODA: 800 EURO
ÇİFT KİŞİLİK ODADA KİŞİ BAŞI: 700 EURO

Başvuruların asistan@istahed.org.tr adresine veya **+90 533 030 20 83** nolu telefona yapılması gerekmektedir.

SON BAŞVURU
24 Ağustos 2026



BİLİMSEL SEKRETERYA
İSTAHED - İstanbul Aile Hekimliği Derneği
akadem@istahed.org.tr
Tel: +90 533 030 20 83

www.ikon.org.tr



ORGANİZASYON SEKRETERYASI
MAGNUS MICE
ikon@magnusmice.com
Tel: +90 535 586 63 08

geleceği açısından kritik önem taşımaktadır. Bu nedenle İSTAHED olarak yalnızca başarılı çalışmalarını ödüllendirmeyi değil, aynı zamanda aile hekimliği camiasında sürdürülebilir bir bilimsel üretim kültürü oluşturmayı hedefliyoruz.

Yıllar içerisinde aile hekimliği camiasının en önemli bilimsel buluşma noktalarından biri haline gelen İKON Ulusal Aile Hekimliği Kongresi, bu yıl da bilimsel programı, eğitim oturumları ve sosyal etkinlikleriyle mesleki dayanışmayı güçlendirmeye devam edecektir. İSTAHED'in doğrudan sağladığı burs ve ödül destekleri ise kongrenin bilimsel değerini daha da artırarak, aile hekimliğinin yalnızca hizmet sunan değil, aynı zamanda bilgi üreten ve bilimsel gelişime yön veren bir disiplin olma niteliğini güçlendirmektedir.

İSTAHED, "Birliğimiz En Büyük Gücümüzdür" anlayışıyla, aile hekimlerinin bilimsel üretimlerini desteklemeye ve mesleğin geleceğine yatırım yapmaya kararlılıkla devam etmektedir.



13. ULUSAL İSTAHED AİLE HEKİMLİĞİ Kongresi

9-13 KASIM 2026
Kaya Artemis Otel, KKTC

BİLDİRİ ÖDÜLLERİ

Bildiri Son Gönderim Tarihi
24 Ağustos 2026

Birincilik Ödülü : 40.000 TL
İkincilik Ödülü : 30.000 TL
Üçüncülük Ödülü : 20.000 TL
Poster Bildiri Ödülü : 20.000 TL

BİR "İSTAHED EMEĞİYLE" PROJESİ DAHA: RUH SAĞLIĞINA DOKUNAN BİR HAFTA SONU



**Gizem
BAK**



13-17 Şubat 2026 tarihleri, biz Aile Hekimleri için sadece tıbbi bilgilerimizi tazelediğimiz bir zaman dilimi değil, aynı zamanda ekranlarımızın başında kocaman bir aile olduğumuzu bir kez daha hissettiğimiz bir "İSTAHED klasiği" idi. İSTAHED Eğitim Komisyonu'nun büyük bir titizlikle hazırladığı Ruh Sağlığı Sempozyumu, "İSTAHED Emeğiyle" sloganının hakkını vererek online platformda büyük bir başarıyla ve siz meslektaşlarımızın yoğun ilgisiyle gerçekleşti.

Muayene odalarımızda her gün yüzlerce hasta ağırıyor; sadece fiziksel ağrıları değil, bazen bir bakışta gizli olan hüznü, bazen de kelimelere dökülemeyen kaygıları dindirmeye çalışıyoruz. İşte bu sempozyumu tam da o "görünmez" yaralara parmak basmak, birinci basamakta ruh sağlığına dair

pratik çözümler üretmek için düzenledik. Türkiye'nin dört bir yanından katılan 4000'i aşkın meslektaşımızla birlikte; çocukluktan yaşlılığa, bağımlılıktan ilişki sorunlarına kadar hayatın tam içinden konuları masaya yatırdık.

Üç gün süren bu yoğun programda tam 19 oturum boyunca alanında otorite kabul edilen 22 değerli hocamızdan dinlediklerimiz ufukumuzu genişletti. Yaşlılarda ayırıcı tanılardan inceliklerinden çocukluk çağı sorunlarına, ikili ilişkilerin karmaşık dinamiğinden bağımlılıkla mücadeleye kadar çok geniş bir yelpazede klinik pratiğimizi güçlendirdik. Hocalarımızın her biri tecrübeleriyle aile sağlığı merkezlerinde karşılaştığımız farklı vakalara karşı elimizi güçlendiren birer rehber oldu.

Bu sempozyum bize şunu bir kez daha hatırlattı: Birinci basamak hekimliği sadece reçete yazmak değil, hastanın ruhuna açılan ilk kapı olmaktır. Bilginin paylaşıldıkça çoğaldığı bu organizasyonda büyük emekleri olan Genel Sekreterimiz Dr. Kahraman Özgen'e, Bilimsel Sekreterimiz Uzm. Dr. Ezgi Sancaroğlu'na, Eğitim Komisyonu Başkanımız Uzm. Dr. Bilge Mehmetzade'ye ve desteklerini esirgemeyen tüm İSTAHED Yönetim Kurulu'na teşekkürü bir borç biliyoruz.

Dijital dünyanın mesafelerini bilginin sıcaklığıyla kıran bu büyük buluşmada heyecanımızı paylaşan binlerce meslektaşımıza katkılarından dolayı çok teşekkür ediyoruz. Bir sonraki İSTAHED etkinliğinde yine aynı öğrenme şevkiyle bir arada olmak dileğiyle...



Çınla
Nişli KAYA

“EKRA NA DEĞİL HASTAYA BAKMAK İSTİYORUZ”



15 Şubat 2026'da Kadıköy'de bir araya geldik.

İstanbul Aile Hekimliği Derneği (İSTAHED) olarak bir kez daha sahadaydık.

Aslında bu cümle tek başına yeterince açık:

Bir kez daha.

Çünkü bu ilk değildi.

Çünkü daha önce de söyledik.

Çünkü Aile Hekimlerinin sesi duyulmadı.

1 Kasım 2024'ten bu yana Aile Hekimliği sistemine dayatılan düzenlemelere karşı defalarca uyardık. Yazdık, anlattık, bilimsel gerekçeler sunduk. Ancak gelinen noktada görüyoruz ki sorun yalnızca bir mevzuat değil; Aile Hekimliğini gerçek işlevinden uzaklaştıran bir anlayıştır.

Bugün Aile Hekimleri, hastalarına ayırması gereken zamanı; performans baskısı, anlamsız veri girişleri ve kötü mevzuatların yarattığı artan iş yükü içinde kaybetmektedir.

Bizler bu mesleği ekran başında istatistik üretmek için değil, koruyucu sağlık hizmeti sunmak için seçtik.

Kadıköy: Birlikte Yükselen Ses

15 Şubat'taki buluşma, Aile Hekimlerinin uzun süredir biriken tükenmişliğinin ve mesleki değersizleştirilmenin açık bir ifadesiydi.

İstanbul'da; sendikalar ve meslek örgütümüz ile birlikte tek ses olduk.

Aile hekimliği adına bir araya geldik, ortak söz kurduk.

Kadıköy'de kurulan cümleler yalnızca slogan değil, sahadaki gerçeğin doğrudan ifadesiydi:

Aile hekimliği sistemi, amacından uzaklaştırılmakta ve sürdürülemez hâle getirilmektedir.

Bu basın açıklaması kamuoyunda güçlü bir yankı buldu.

Ulusal televizyon kanallarında yer aldı, gazetelerin manşetlerine taşındı, dijital mecralarda geniş kitlelere ulaştı.

“Eziyet sistemi”, “hekimler isyanda” gibi başlıklar yalnızca birer medya ifadesi değil, Aile Hekimlerinin sahadaki gerçekliğinin yansımalarıydı.

İSTAHED olarak biliyoruz ki bu görünürlük tesadüf değildir.

Bu, sahada yaşanan sorunların artık gizlenemeyecek kadar büyüdüğünün göstergesidir.

Peki bu yeterli mi?

Hayır.

Çünkü mesele görünür olmak değil, duyulmak.

Duyulmak değil, anlaşılmak.

Anlaşılmak da yetmez; değişim gerekir.

Bugün Aile Hekimliği sistemi;

tek kalem ve emekliliğe yansıyan bir maaş yerine, gelirin yaklaşık %65'inin performansa bağlı olduğu, yalnızca %35'inin sabit kaldığı güvencesiz bir yapıya dönüştürülmüştür.

Aile Hekimleri, kendi mesleki bağımsızlık alanlarında dahi kısıtlanmakta; yazdığı reçeteden yaptığı işlemlere kadar sürekli denetim ve müdahale altında çalışmaktadır.

Performans baskısı altında ezilen, her an cezalandırılma kaygısıyla hizmet sunmaya zorlanan bir sistem içinde nitelikli sağlık hizmeti üretmek giderek zorlaşmaktadır.

Bu tablo yalnızca Aile Hekimlerini değil, birinci basamak sağlık hizmetinin bütünü tehdit etmektedir.

15 Şubat bir son değil, bir kez daha ikazdır!

İSTAHED olarak Aile Hekimlerinin mesleki haklarını, çalışma koşullarını ve hizmet sunduğu nüfusun sağlığını savunmaya devam edeceğiz.

Bu mücadele;

sadece Aile Hekimlerinin değil, birinci basamak sağlık hizmetinin geleceğinin mücadelesidir.

Biz hâlâ buradayız.

Çünkü başka bir seçeneğimiz yok.

Ekranaya değil hastaya bakmak için,

İstatistik değil sağlık üretmek için,

Tükenmeden hekimlik yapabilmek için.

Ve en önemlisi,

Bu mesleğin onurunu koruyabilmek için.

Birliğimiz en büyük gücümüz.





**Salih
BAĞDADIOĞLU**

ALTIN VE GÜMÜŞ NEDEN “GÜVENLİ LİMAN” OLARAK GÖRÜLÜYOR- (YTD)

Ekonominin fırtınalı dönemlerinde, suların bulandığı ve belirsizliğin arttığı anlarda yatırımcıların sığındığı iki kadim dost vardır: Altın ve Gümüş. Peki, neden teknoloji hisseleri ya da modern finansal araçlar varken binlerce yıllık bu madenler hala “güvenli liman” olarak kabul ediliyor? Bu yazımızda bu iki madenin finansal tarihini inceleyeceğiz ve gerçekten güvenli liman olup olmadıklarını sorgulayacağız.

Bildiğimiz kadarı ile Altın ve Gümüş aynı diğer ağır metaller gibi kainattaki Süpernovalar ve nötron yıldızı çarpışmaları ile oluşuyor. Bu madenlerin dünyamıza bu çarpışmalardan saçılan göktaşlarının çarpması ile geldikleri düşünülmektedir. Dolayısı Dünyada bu madenleri arttırmanın bir yolu bulunmuyor. Sadece var olan toprak altındaki rezervleri kullanılabilir hale getirebiliyoruz. Altın ve Gümüşün güvenli liman olma özelliği bir modern çağ icadı değildir; bu, 5000 yıllık bir finansal hafızanın sonucudur. Tarihteki ilk madeni paralar (Elektrum), M.Ö. 7. yüzyılda altın ve gümüşün doğal karışımından basıldı. O günden bu yana, imparatorluklar çöktü, kağıt paralar yok oldu ama bu madenlerin satın alma gücü yok olmadı. Tarih boyunca altın “kralların parası” olarak büyük rezervlerde tutulurken, gümüş “halkın parası” olarak günlük ticareti domine etti. Antik Mısır, Roma ve Osmanlı gibi medeniyetlerde Altın ve Gümüş hem para hem de servet saklama aracıydı.

15. yüzyılda Amerikanın keşfi ile İspanya öncülüğünde Avrupaya Altın ve Gümüş arzı 5 kat arttı. Daha sonra Amerika, Avusturalya ve Afrika’da da altına hücumlar 19. yüzyıla kadar gerçekleşti. Avrupa’da 16. yüzyılda ortaya çıkan Kağıt para sistemi Altın paralar ve altın külçeler Avrupa’nın para sistemine hakim olmaya devam ederken 18. yüzyıla kadar yayılmadı. Kağıt para ile altın arasındaki mücadele sonunda Altın standardı denilen sistemin getirilmesine neden oldu..

Altın standardı, Kağıt paranın sabit miktarda altına dayandığı bir para sistemidir. Bu uygulamada basılan banknotların hazinede altın karşılığı bulunmaktaydı. Böylece kağıt parayı getiren kişiye o karşılığın koşulsuz olarak altınla ödenmesi gerekiyordu. Verilen bu söz devlet güvencesine dayanıyordu. Teoride bu sistem başlarda iyi işlediyse de, Altın sınırlı bir doğal kaynak olduğu için sistemin büyümesi belirli bir noktadan sonra devam edemedi.. Ayrıca bu sistem ekonomik dalgalanmalarda para politikalarının esnekliğine uygun değildi., Para arzı ve faiz oranlarına müdahale edilemiyordu.. Uluslararası ticarete ise sabit döviz kurları, rekabet sorunlarına ve dış ticaret dengesizliğine yol açmaktaydı. Sonuçta 1971 yılında Amerika’nın ABD dolarının doğrudan altına dönüştürülebilirliğine son vermesinden sonra bu sistem yerini günümüzde kullanılan Serbest kur rejimine bıraktı. Tabi

5000 yıllık finansal alışkanlığın insanlardaki algısının bir anda değişmesini beklemek aptalca olur.

Altının hala güvenli görülmesinin en önemli unsurlarından biri, merkez bankalarının rezerv tercihleridir. Örneğin: Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası, Federal Reserve, European Central Bank

gibi kurumlar rezervlerinin belirli bir kısmını altın olarak tutmaktadır. Bu durum, altının uluslararası finans sisteminde “nihai teminat” olarak kabul edildiğini gösterir. Gümüş ise merkez bankası rezervlerinde altın kadar yer almaz; yatırım rolü daha çok bireysel ve kurumsal yatırımcı tarafından.

Altın ve Gümüş, Ülkemizin ne yazık ki ekonomik kodlarına işlemiş olan Enflasyon belası sırasında sıradan insanın servetlerinin değerlerini koruması için bir araç olarak görülmektedir. İnsanlar Ekonomik sistemlere, hükümetlere, bankalara, yastıklarının altındaki altından, vitrinlerindeki gümüş tepsilerden daha az güvenmektedirler. Bu da her daim krizde olan bizim gibi memleketlerde Altına ve gümüşe olan arzı arttırmaktadır. Hele şu anda yarın ne yapacağı kestirilemeyen dengesiz bir başkan tarafından yönetilen ABD’nin politikaları, Her an ortaya çıkabilecek savaş söylentileri, ülkeler arası krizler vs gibi sebepler insanların finansal diğer araçlar yerine gördükleri ve dokundukları değeri atalarının sözlerine işlemiş metalleri saklamalarına ve tercih etmelerine sebep olmaktadır. Tüm bunların üzerine bir de Gümüşün elektrik iletkenliğinin yüksekliği, gelişen teknolojilerde yüksek oranda kullanılmaya başlanması, Özellikle elektrikli araç pil teknolojilerinde yüksek oranda kullanılması onu bir sanayi metali haline getirmiş ve zaten sınırlı olan bu değerli metalin arzını sıkıntıya sokmuş ve yakın zamanda değerini çok yükseltmiştir. Fakat bu hızlı yükselişlerin her zaman aynı hızda sürmeyecebileceğini ve bazı düzeltmeler olabileceğini bilmek gerekir. Bu metaller doğaları gereği al-sat işlemler için değil de uzun dönemli değer saklama araçları olarak tercih edilmelidir.

Altın ve gümüş mutlak güvenli liman değildir; görece güvenli limandır. Finansal sistem çöktüğünde değil, sistemin stres altında olduğu dönemlerde öne çıkarlar. Altın daha istikrarlı ve rezerv niteliği güçlü bir varlıkken; gümüş daha volatil ve ekonomik döngülere duyarlıdır. Gerçek güvenli liman kavramı, tek bir varlıkta değil; iyi çeşitlendirilmiş bir portföyde ortaya çıkar.

Sonuç olarak Altın ve Gümüş, sadece birer metal değil; insanlığın ekonomik güven arayışının fiziksel karşılığıdır. Dijital paraların ve karmaşık türev araçların olduğu bir dünyada, “dokunulabilir ve sınırlı” olmaları, onların her dönemde güvenli olarak görülmesine sebep olacaktır.





**Nahide
TOKSAN**

ÇİNKO VE ETKİLEDİĞİ MEKANİZMALAR

Gelin, 25 madde ile çinkoyu tanıyalım ve etkilerini görelim...

- 1** Çinko, vücutta depolanamayan ve günlük diyetle alınması gereken bir mineraldir.
- 2** İnsan vücudunda kas dokusunda (%60), kemik dokusunda (%30), karaciğer ve böbrek dokusunda (%5), kan ve diğer dokularda (%5) bulunur.
- 3** DNA ve RNA sentezinde rol oynar.
- 4** Protein sentezi ve hücre bölünmesinde rol oynar.
- 5** Kondrosit proliferasyonunda artış sağlar.
- 6** IGF-1 (İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü) seviyelerinde artışa katkıda bulunur.
- 7** 300'den fazla enzimin kofaktörüdür.
- 8** Sinyal yollarını etkileyerek immün yanıtı modüle eder ve apoptozu düzenler.
- 9** Enflamasyonu azaltır.
- 10** Solunum ve gastrointestinal hastalıklarda uzamış iyileşme süresinin azalmasına yardımcı olur.
- 11** Eksikliği; lineer büyüme geriliği, gecikmiş puberte ve yaşa göre boy kısalığına neden olabilir.
- 12** Kemik ve kas dokusunun gelişiminde etkilidir.
- 13** Tat ve koku alma duyusunun iyileşmesine katkı sağlar.
- 14** İştahın iyileştirilmesi ve artırılması üzerine olumlu etkisi vardır.
- 15** Birçok virüse karşı antiviral etki gösterir.
- 16** Nöropsikiyatrik gelişim üzerine olumlu etkileri vardır.
- 17** Kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmaya katkıda bulunur.
- 18** Yaşa bağlı hastalık risklerinin azaltılmasında etkilidir.
- 19** Cilt sağlığını destekler.
- 20** Tırnakların korunmasına katkıda bulunur.
- 21** Yara iyileşmesinin hızlanmasına destek olur.
- 22** Saç dökülmesine karşı destekleyici rol oynar.
- 23** Büyüme ve gelişmeyi destekler.
- 24** Bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur.
- 25** Eksikliği birçok hastalık ve gelişim bozukluğuna yol açabileceğinden, tedavi planlarında çinko eksikliği göz ardı edilmemelidir.



Zinco® Şurup

Çinko 25 mg

25 mg
Çinko

Büyümekten Daha Fazlası



Ayrıntılı bilgi için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz. beratberanilac.com.tr

BB BERAT BERAN İLAÇ



Sevil
ERSÜRMELİ

DÜNYA KADINLAR GÜNÜ... MIMOZA ÇİÇEĞİ...



Dünya 8 Mart KADINLAR GÜNÜ

Toplumların gelişimi; kadınların emeği, vizyonu ve sarsılmaz kararlılığı üzerinde yükselir.

Cumhuriyetimizin öncü kadınlarının aydınlattığı bu yolda, bilimden sağlığa kadar hayatın her alanında kadınların sunduğu büyük katkılar, daha güçlü bir geleceğin en temel teminatıdır.

**İlham veren duruşlarıyla dünyamızı
güzelleştiren ve güç katan tüm kadınların
Dünya Kadınlar Günü'nü saygıyla kutluyoruz.**

Mimosa çiçeklerini çok severim.
Tam bir bahar habercisi gibi gelir bana...

Mimosa, kışın en soğuk günleri geride kalırken açar; henüz bahar gelmemişken sarı çiçekleriyle doğaya umut verir. İşte tam da bu yüzden kadınların gücünü simgeler.

Dayanıklısıdır mimosa çiçeği; henüz hava tam ısınmamışken açar. Dayanır.

Zariftir mimosa çiçeği, o yüzden Kadınlar Günü'nün sembolüdür.

Mimozanın o güzel sarı rengi güneşi hatırlatır, tıpkı kadınların hayatın her alanına kattığı ışık gibi...

Kadınlar Günü; kadınların çalışma hayatında, eğitimde, siyasette, bilimde, hayatın her alanında verdikleri emeği simgeler.

Dünya Kadınlar Günü, eşitlik ve hak mücadelesinin simgesi olduğu kadar, kadınların sağlık hakkını da hatırlama günüdür.

Bir kadın hekim olarak; poliklinikte her gün farklı hayat hikâyelerine tanıklık ediyorum. Bu hikâyelerde kadınların çoğu zaman ailesini ve sorumluluklarını kendi sağlıklarının önüne koyduğunu görüyorum...

Oysa erken tanı, düzenli takip hayatı kurtarır; ki koruyucu hekimlik tam da burada devreye girer.

Tarama programları ile kadın sağlığına katkıda bulunabildiğim için çok mutluyum. Kadın sağlığına gösterilen özen, toplumun yarınlarına gösterilen özendir.

Mimozanın sarısı güneşi hatırlatır demiştik; benim için o sarı; farkındalığın, erken tanının ve umudun rengidir...

*8 Mart Dünya Kadınlar
Günü'müz kutlu olsun...*

AİLE HEKİMLERİNİN SESİ GAZETESİ YAYIN KÜNYESİ

Yayıncı:
İstanbul Aile Hekimliği Derneği

Genel Yayın Yönetmeni:
Dr. Esra Odunkıran Yanıkömer

Yazı İşleri Müdürü:
Dr. Mustafa Emre Ulu

Yayın Türü:
Süreli Yayın

Grafik Tasarım:
İSTAHED İç Yapım

Telefon Fax:
0 212 909 20 10

Yayın Yönetim:
İstanbul Aile Hekimliği Derneği

Ataköy 7 - 8 - 9 - 10. Kısım Mah.
E-5 Çobançeşme Cad.
NEF 22 Sitesi, B Blok Daire: 265
Bakırköy - İstanbul

www.istahed.org.tr



**Mehmet Akif
AKSOY**

MEVSİMSEL ALERJİK RİNİT TEDAVİSİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Bahar geldiğinde doğa uyanıyor... Ama bazı hastalar için bu uyanış; burun akıntısı, art arda gelen hapşırıklar, kaşıntı ve bitmeyen burun tıkanıklığı demek.

Mevsimsel alerjik rinit (MAR), rutin poliklinik muayenelerimizde en sık karşılaştığımız üst solunum yolu sorunlarından biri. Üstelik çoğu zaman "basit bir alerji" olarak görülse de hastanın uyku kalitesini, iş performansını ve günlük yaşamını ciddi şekilde etkileyebiliyor.

Peki güncel kılavuzlar bize ne söylüyor? Gerçekten antihistaminik verip göndermek yeterli mi? Gelin birlikte gözden geçirelim.

Önce Doğru Sınıflandırma

Artık klasik "hafif-orta-ağır" yaklaşımın ötesindeyiz. ARIA sınıflaması bize iki önemli soru sorduruyor:

1. Semptomlar haftada kaç gün sürüyor?
2. Hastanın yaşam kalitesi etkileniyor mu?

Eğer hasta:

- Haftada 4 günden az ve 4 haftadan kısa semptom yaşıyorsa → intermittan
- Daha uzun sürüyorsa → persistan
- Uyku bozulmuş, iş gücü etkilenmiş, günlük yaşam zorlaşmışsa → artık bu hasta orta-ağır kabul edilir.

Bu ayırım tedavi kararımızı belirliyor.

Peki tedavide ne yapıyoruz?

Güncel Tedavinin Temel Mesajı: İntranazal Kortikosteroidler(inks) İlk Seçenek

Eskiden çoğu hastaya refleks olarak oral antihistaminik başlanırdı. Ancak güncel kılavuzlar çok net:

Orta-ağır mevsimsel alerjik rinitte ilk tercih intranazal kortikosteroid olmalı.

Neden?

- Nazal tıkanıklıkta en etkili ajan
- Tüm nazal semptomlara etkili
- Düzenli kullanımda belirgin semptom kontrolü sağlıyor

Mometazon, flutikazon, budesonid gibi moleküller güvenli ve uzun süreli kullanım için uygun.

Etki birkaç saat içinde başlasa da maksimum fayda birkaç gün içinde ortaya çıkar. Bu nedenle hastaya "ilk gün mucize beklememesi" gerektiğini anlatmak önemli.

Ve tabii ki teknik... Spreyin septuma değil, lateral duvara doğru uygulanması epistaksisi azaltır.

Antihistaminikler: Hâlâ Yeri Var mı?

Evet, ama doğru yerde.

İkinci kuşak oral antihistaminikler:

- Kaşıntı ve hapşırıktaki etkili

- Sedasyon riski düşük
- Hafif vakalarda tercih edilebilir

Ancak nazal obstrüksiyon üzerindeki etkileri sınırlı.

Intranazal antihistaminikler (azelastin gibi) ise hızlı etki başlangıcı nedeniyle özellikle ani alevlenmelerde oldukça pratik.

Son Yılların Yükseleni: Kombine İntranazal Spreyler

Flutikazon + azelastin kombinasyonu içeren tek sprey formlar artık daha sık öneriliyor.

Avantajları:

- Monoterapiye göre daha güçlü etki
- Daha hızlı semptom kontrolü
- Özellikle orta-ağır vakalarda başarılı

Pratikte, İNKS'ye rağmen kontrol sağlanamayan hastada bir üst basamak olarak düşünülebilir.

Montelukast? Her Hastaya Gerekli mi?

Artık değil.

Tek başına rutin kullanım önerilmiyor.

Ancak eşlik eden astım varsa düşünülebilir.

Nöropsikiyatrik yan etkiler açısından dikkatli olunmalı.

Dekonjestan Tuzakları

Nazal tıkanıklık hastayı en çok rahatsız eden semptom olduğu için, topikal dekonjestanlara yönelim sık oluyor.

Ama:

- 3-5 günden uzun kullanım → rinitis medikamentoza riski
 - Aile hekimliği pratiğinde uzun süreli reçete edilmemeli
- Hastayı bu konuda mutlaka bilgilendirmek gerekiyor.

İmmünoterapiyi Unutmayalım

Her hastaya değil, ama doğru hastaya çok değerli.

Şu durumlarda düşünülmeli:

- İlaçla yeterli kontrol sağlanamıyorsa
- Uzun yıllardır tekrar eden şiddetli semptom varsa
- Astım eşlik ediyorsa

Alerjen spesifik immünoterapi, hastalığın doğal seyrini değiştirebilen tek tedavi seçeneği. Bu noktada uygun hastayı belirleyip ilgili uzmana yönlendirmek önemli.

Cerrahi tedavi:

Bazı hastalarda septum cerrahisi, konka cerrahisi gibi yaklaşımlar semptomların azalmasında oldukça etkili oluyor.

İmmünoterapiyi Unutmayalım

Her hastaya değil, ama doğru hastaya çok değerli.

Şu durumlarda düşünülmeli:

- İlaçla yeterli kontrol sağlanamıyorsa
- Uzun yıllardır tekrar eden şiddetli semptom varsa
- Astım eşlik ediyorsa
- Cerrahi tedaviye rağmen semptomlar azalmamışsa

Alerjen spesifik immünoterapi, hastalığın doğal seyrini değiştirebilen tek tedavi seçeneği. Bu noktada uygun hastayı belirleyip ilgili uzmana yönlendirmek önemli.

Aile Hekimi İçin Pratik Yaklaşım

Hafif, aralıklı semptomlar:

→ Oral veya intranazal antihistaminik

Orta-ağır veya yaşam kalitesini bozan semptomlar:

→ İntranazal kortikosteroid

Yetersiz yanıt:

→ Kombine intranazal tedavi

→ KBB polikliniğine hastayı yönlendirme

En Önemli Nokta: Hasta Eğitimi

Tedavinin başarısını belirleyen en önemli faktörlerden biri hastanın doğru ve düzenli kullanım alışkanlığı.

- Sprey teknik eğitimi
- Düzenli kullanımın önemi
- Dekonjestan bağımlılığı riski
- Polen sezonunda korunma önlemleri

Kısacası reçete kadar bilgilendirme de önemli.

Sonuç

Mevsimsel alerjik rinit, "basit bir alerji" değildir. Doğru sınıflandırma ve güncel basamak tedavisi ile hastanın yaşam kalitesi belirgin şekilde artırılabilir.

Bahar geldiğinde sadece doğa değil, tedavi yaklaşımımız da güncel olmalı.

Ben ; Op. Dr. Mehmet Akif AKSOY.

Kulak burun boğaz hastalıkları uzmanı olarak Ordu'da hizmet vermekteyim. Konu ile ilgili ya da Kulak burun boğaz hastalıkları özelinde sorularınız için mail adresim ; mehmetakifaksoyent@gmail.com - ve sosyal medya üzerinden iletişime geçebilirsiniz. Herkese sağlıklı bir bahar diliyorum.



**Defne İpek
TUNÇ**

ÇOCUKLARIMIZIN GÖZÜNDEN 23 NİSAN

Merhaba, ben Defne İpek TUNÇ. 10 yaşındayım ve 5. sınıfa gidiyorum. Yan flüt çalıyorum ve voleybol oynamayı çok seviyorum. Yarın 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı. Çok heyecanlıyım.

23 Nisan, Atatürk'ün biz çocuklara hediye ettiği bir bayram. Öğretmenimiz bize bunun dünyadaki tek çocuk bayramı olduğunu söylediğinde çok şaşırılmıştım. Çünkü demek ki başka ülkelerde çocukların böyle özel bir günü yok. Bu da beni hem mutlu ediyor hem de gururlandırıyor. Atatürk bize bu bayramı vererek aslında "Siz çok değerlisiniz" demek istemiş bence. Bir de geleceği bize emanet etmiş. Bu çok önemli bir şey.

23 Nisan sabahı erkenden uyanırım. İçimde garip ama güzel bir heyecan olur. Sanki doğum günüm gibi hissedirim. Törenlere giderken her yerde bayraklar görmek beni çok mutlu eder. Törenlerde şiirler okunur, şarkılar söylenir. Eğer yan flüt çalıyorsam daha da heyecanlanırım. Flütümden çıkan seslerin bütün çocukların umutlarını taşıdığını hayal ederim.

23 Nisan bana umut hissettiriyor. Çünkü Atatürk bize güvenmiş. Eğer o bize güvenmeseydi böyle bir bayram vermezdi diye düşünüyorum. O yüzden ben de büyüyünce ülkeme faydalı bir insan olmak istiyorum. İnsanlara yardım eden, dürüst ve çalışkan biri olmak istiyorum.

Voleybol oynarken takım olmayı öğreniyorum. Top yere düşmesin diye hep birlikte uğraşırız. Biri hata yapınca kızmak yerine destek olunca daha iyi oynuyoruz. Bence 23 Nisan da böyle. Dünyadaki bütün insanlar barış içinde yaşasa dünya daha güzel olur.

Bazen düşünüyorum, biz çocuklar şu an küçük olabiliriz ama bir gün doktor, öğretmen, sporcu, müzisyen ya da başka bir şey olacağız. O zaman ülkemizi biz yöneteceğiz. O yüzden şimdiden iyi kalpli ve çalışkan olmamız gerekiyor.

23 Nisan geldiğinde içimde hem sevinç hem de umut oluyor. Çünkü bu bayram bana şunu hatırlatıyor: Gelecek bizim ve biz istersek çok güzel bir gelecek yapabiliriz.

İyi ki Atatürk 23 Nisan'ı bize hediye etmiş. İyi ki çocuklar var.

Okulda tiyatroydayım ve 23 Nisan için özel bir tiyatro oyunu yapacağız. Ana karakter benim ve tiyatrodaki adım Okyanus.

Dün gece artık geç olmuştu, uyudum. Yarın tiyatro için hazırlıklar başlayacaktı. Şimdi sabah oldu ve çok heyecanlıyım. Saçımı başımı yaptım, kıyafetlerimi giydim ve okula geldim.

Sunucumuz tiyatromuzda "Atatürk Buradaydı" dedi. Perdeler açıldı ve ben sahnedeydim. Okyanus olarak yatağa giriyordum. Meğer bunların hepsi bir rüyaymış. Yatağa girdim ve uyuyormuş gibi yaptım. Sonra sabah uyandığımda yanımda Atatürk vardı! Çok şaşırılmıştım.

"Paşam, siz nasıl buradasınız?" dedim.

Burası biraz fantastikti ama bana, "Zamanda yolculuk yaparak geldim. Günümüzü görmek istedim. Dünya nasıl?" diye sordu.

Bu sorunun cevabını vermek biraz zordu. "Siz gittikten sonra dünya pek iyi olmadı," dedim. "Artık kimse doğayı umursamıyor. Herkes çöp atıyor. Sokaklar çöp içinde. Küresel ısınma var. Ama yine de 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı hâlâ kutluyoruz. Dünyadaki ilk çocuk bayramı olduğu için çok mutluyum."

Atatürk bana, "Dünyaya iyi bakmamışlar, öyle mi? Ama hâlâ 23 Nisan'ı kutlamanıza çok sevindim," dedi.

Dışarı çıkıyormuş gibi yaptık. Ama Atatürk bana, "Beni kimse tanımaması lazım," dedi. Ben de "Tamam,"



dedim ve ona bir ceketle bir şapka verdim. Dışarı çıktık.

Yeni atılmış çöpleri görünce biraz üzüldüm. Ama bugün 23 Nisan'dı. Çocuk Bayramı olduğu için çocukların parklara gittiğini, sokaklarda şenlikler düzenlendiğini ve herkesin bu bayramı coşkuyla kutladığını görünce çok sevindi. Sokakların hâlâ renkli olduğunu fark etti, sadece biraz fazla çöp vardı.

Yolda gördüğüm her çöpü toplamama çok sevindi ve bana, "Herkes seni örnek almalı, Okyanus," dedi.

Ben de, "Atam, aslında herkes sizin gibi olmalı," dedim. "Çok cesurdunuz ve bu ülkeyi kurdunuz. Asıl biz sizi örnek almalıyız."

Bir anda ışıklar kapandı ve tekrar yatak sahnesine geldim. Uyanmışım gibi yaptım ve "O nasıl bir rüyaydı?" dedim.

Bence herkes Mustafa Kemal Atatürk'ü örnek almalı. Artık dünyaya daha çok dikkat edeceğim. Her yerde gördüğüm çöpleri toplayacağım.

İşte bugün 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı. Çok mutluyum! Ayrıca çocukların da bir bayramı olması gerekiyor muydu zaten?





**Naz
YILMAZ**

19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI

19 Mayıs 1919, Türk milletinin kaderini değiştiren ve bağımsızlık yolunda atılan en önemli adımlardan biridir. Mustafa Kemal Atatürk'ün Samsun'a çıkarak kurtuluş yönünde attığı ilk adım; işgal altındaki bir milletin, vatanın adeta umuda tutunuşunu temsil eder. Umutsuzluk, tükenmişlik ve belirsizlik içinde atılan bu ilk adım, halk için bu karanlığın içindeki yol gösterici ışık; içlerindeki bağımsızlık düşüncesini fitilleyen bir ateştir.

Bunların yanında 19 Mayıs sadece geçmişte yaşanmış bir tarih değil; bugünleri ve yarınları şekillendirecek olan bir bilinçtir. Atatürk bu günü anlamsız yere gençliğe armağan etmemiştir. Çünkü gençlik; değişimin ve yeniliğin, umudun ve hayallerin simgesidir. Bir ülkenin geleceğini inşa edecek olanlar o ülkenin gençleridir. Bunların hepsinin bilincinde olarak aslında 19 Mayıs, gençliğe Atatürk tarafından verilmiş bir sorumluluk ve gençlerden alınmış bir sözdür.

Aynı zamanda 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı; azim, disiplin ve kararlılık demektir. Emek vermek demektir.

Bu bayram gençlere hem fiziksel hem zihinsel olarak güçlü kalmayı hem öğütler hem de her sene tekrar hatırlatır.

Bugün biz gençler olarak özgürce eğitim alabiliyor, istediğimiz hayatı kendimiz planlarken hayaller kurabiliyorsak bunları 19 Mayıs'ta atılan ilk adımlara borçluyuz. Tam da bu nedenle 19 Mayıs yalnızca hatırlanması gereken bir tarih değil; hayatın her anında uygulanması ve yaşatılması gereken bir bilinçtir.

Gençlerimiz, onlara ait görülen bu güzel günde sevdikleriyle birlikte, sahip oldukları bu vatanın değerinin ve öneminin bir kez daha farkına varsın; nesilden nesile içimizdeki bu bağımsızlık ve vatan sevgisi aktarılsın isterim. Çünkü 19 Mayıs, bir milletin yeniden ayağa kalkışıdır; gençliğin omuzlarında yükselen bir gelecektir. Bu bilinç yaşadıkça, bu vatan da sonsuza dek yaşayacaktır.

19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramımız kutlu olsun!



**Ege
YILMAZ**

19 MAYIS 1919

Atamın bozuk bir gemiyle Samsun'a çıkarak Kurtuluş Savaşı'nı başlattığı gündür.

Türk milletinin bağımsızlık yolunda attığı en büyük adımlardan birinin simgesidir. 19 Mayıs'a yalnızca bir tarih demek yakışmaz; aynı zamanda umudun, cesaretin ve yeniden doğuşun işaretidir.

Atatürk, İstanbul işgal altındayken milletinden umudunu hiç kesmemiştir ve yalnızca halkın azim ve kararlılığıyla bu savaşın kazanılacağına inanmıştır. Milletimiz de Atatürk'ün yüzünü kara çıkarmamıştır.

Bandırma Vapuru ile başlayan yolculuk kısa sürede tüm Anadolu'ya yayılan bir direniş hareketine dönüşmüştür. Böylece Türk milleti, esareti kabul etmeyeceğini tüm dünyaya ilan etmiştir.

Atamın bugünü gençlere armağan etmesi de büyük bir anlam taşır. Atatürk, ülkenin geleceğinin gençlerin elinde olduğuna inanmış ve bu özel günü "Gençlik ve Spor Bayramı" olarak bizlere emanet etmiştir. Biz de Atamızın izinden gideceğimize, ilelebet yaşatacağımıza ve bağımsızlığımızı koruyacağımıza ant içeriz.

Ne mutlu Türk'üm diyene!





Ziya
KÖSEOĞLU

İSPANYA'DA AİLE HEKİMLİĞİ

Barselona'da aile hekimi olarak çalışmaya başlayalı yaklaşık 2 ay oldu. Başıma böyle şeylerin geleceğini bilseydim belki de bu maceraya hiç atılmazdım. Yazının ileriki kısımlarında bahsedeceğim. Ama önce buradaki sistemi ve koşulları konuşalım.

Yaklaşık 2 aydır İstanbul Esenler'deki ASM'mi bırakıp Barselona'ya trenle 45 dakika mesafede olan bir CAP'ta çalışmaya başladım. CAP: Centro Atención Primaria, yani "Birincil Bakım Merkezi" diyebiliriz. Bu merkezde yaklaşık 24 aile hekimi uzmanı, 3 kadın doğumcu, 5 pediatrist, 3 psikiyatrist, 5 pratisyen hekim, 2 psikolog, haftada bir gelen nörolog ve gastroenterolog mevcut. Sayısı 40'a yakın hemşire ve bir o kadar da sekreter bulunuyor. Oldukça kalabalık bir ekip; burası için bile büyük sayılır. Katalonya'nın en büyük ikinci CAP'ı.

Benim çalışmış olduğum CAP özel bir vakıf tarafından yönetilmekte. Katalonya'da bazı sağlık merkezleri bu şekilde yarı özel olarak yönetiliyor. Aslında bizlerin cari gider ödemesi altında aldığı tutarların bir şirkete verilmesi ve şirketin Esenler'deki tüm ASM'leri yönetmesi gibi düşünebiliriz. Hekim sadece hekimlik işleri ile ilgileniyor. CAP'ta bir direktör mevcut. Nöbet, izin ve yönetsel işler için de 3 sekreter var. Nöbet dedim; evet burada nöbet tutuluyor çoğunlukla. Çoğunlukla diyorum çünkü bazı CAP'larda var, bazılarında yok. Bizim çalıştığımız CAP'ta nöbet yok örneğin.

Bunları boşver; ne haber maaştan?

Aile hekimleri iki tür vardiya ile çalışmakta. İlk vardiya sabah 08.00-15.00 arası, ikinci vardiya ise 14.00-20.00 arasındadır. Her hekim haftada 2 sabah vardiyası, 2 de akşam vardiyasında çalışmakta. Bir vardiya da her hafta dönüşümlü olarak değişmektedir. Her 4-5 CAP'ın bağlı olduğu, CUAP dedikleri birinci basamak acil hizmetlerinin verildiği yerlerde nöbet tutulabiliyor. Benim çalıştığım bölgede nöbet yok ama diğer bölgelerde bu nöbetler 20.00'de başlayıp sabah 08.00'de bitmekte. Hafta sonları da 24 saat veya 16 saat şeklinde nöbetler olmakta. Nöbet olan yerlerde nöbetler çoğunlukla isteğe bağlı. Nöbetlerin yaklaşık saatlik ücretleri 33-35 euro arasında brüt olarak değişmektedir. Bu da hafta içi nöbetini brüt yaklaşık 400 euro, hafta sonu nöbetini de brüt 800 euro civarında yapmaktadır. Tabii ait olduğunuz vergi dilimine göre yaklaşık %25 ila %40 arası vergi kesilmektedir bu tutarlardan. Nöbetlere gelmişken maaşları da konuşalım. Aile hekimliği uzmanı yıllık yaklaşık 60.000 euro brüt ile tam zamanlı sözleşme imzalamaktadır. Bu da aylık net ücreti 3.500-4.000 euro gibi ortalama bir hesaba denk gelmektedir. Nöbet varsa, ücreti ekstra olarak hesaplanmaktadır. Maaşı en çok deneyim yılları belirlemede. Her 3 yılda bir yaklaşık 50 euro ek tutar alınmakta.

Geçen hafta Katalonya tıp sendikaları grevdeydi. 24 saatlik nöbetlerin çalışma şartları ile bağdaşmadığını, ücretlerin yetersizliğini ve hastaların fazla olmasını protesto ediyorlardı. Burada da dil bilen doktorlar Almanya, İsviçre, Fransa veya Norveç, İsveç gibi Nordik ülkelere gitmekte. Bu arada bir aile hekimliği birimi yaklaşık 1.800 civarı hastadan sorumlu. Sadece randevulu çalışılıyor. Nüfus yaşlı olduğu için başvuru çok fazla. Bu yazıyı Şubat sonlarında yazıyorum; bana bugün randevu almak isteyen bir hastaya Nisan ortalarında gün veriliyor.

Günde kaç hasta bakılıyor?

Özetle 30 diyebilirim. Fakat bunlardan 4-5 adedi yönetsel işler oluyor. Biten reçetenin uzatılması, vakti gelen istirahat raporunun yenilenmesi, sigortalar veya çeşitli kurumlar için istenen hasta raporlarının hazırlanması vs. Ayrıca 5 adet telefon hastası oluyor. Bunlar da telefon randevusu almış olan hastalar; aranıp şikâyeti, ne sorunu olduğu soruluyor. Çoğunlukla MR, tomografi veya tahlil sonuçları için alınmış oluyor bu telefon randevuları. Bu hastalar dışında yataklık veya gelemecek ev hastası varsa onlar ziyaret ediliyor. Bazen birimin hemşiresi tek başına gidiyor, bazen de doktor ile birlikte kurumun sağladığı araba ile gidilebiliyor.

Şöyle bir yanılısama oluşmasın; günde 30 hasta bakılıyorsa mesai saatleri içinde doktorun çok vakti olur diye. Ben Esenler'de günde 100 hasta baktığım zamanlarda, Katalonya'da günde 30 hasta baktığım zamanlardan daha çok "boş" vaktim oluyordu diyebilirim. Bunun nedeni sevk zincirinin burada çok tasarruflu kullanılması, hastalardan MR, BT ve tüm tahlillerin (Bağcılar Hastanesinde sadece cildiye, göğüs ve alerji hekiminin istemine açık olan deri prick testi dâhil) istenebilmesi ve bunları yapmadan ikinci basamak sevkine izin verilmemesi, aile hekiminin her türlü ilacı başlama yetkisinin olması ve sadece çok uç durumlarda sevk edebilmesi, hastaların çoğunlukla yaşlı olması, 3-4 şikâyetle gelmesi ve bunların CAP'ta çözülmesi beklentisidir.

İvan Denisoviç'in Bir Günü Nasıl Geçiyor?

Kürek mahkûmu olan İvan Denisoviç Şuhov'un yaşamından bir günü anlatan Aleksandr Soljenitsin'in romanından hareketle size Katalonya'da bir aile hekiminin gününün nasıl geçtiğinden biraz bahsedeyim. Sabah mesaisi 08.00'de başlar. Ama ilk yüz yüze randevu 08.30'dadır. O vakte kadar biriminde olan tüm hastaların kan ve radyoloji tetkikleri incelenir, zamanı gelen istirahat raporları yenilenir veya rapor süresi dolmuş ilaçlar yenilenir. Eğer birimindeki hastaya hastaneden kardiyojoloji vs. başka bir bölüm dahi tahlil, görüntüleme, patoloji, odyometri, densitometri istemişse yine de bu sonuç aile hekiminin ekranına düşer. Sonuçlarda bir anomali olup olmadığı kontrol edilerek hastaya ya SMS gönderilir ya da sekretere görev olarak sistem üzerinden mesaj gönderilir ve randevu verilir. Bu yüz yüze randevu da olabilir, telefon randevusu da olabilir. Durumun aciliyetine göre hastanın bekleme süresi değişir. Bu yönetsel süreçler yaklaşık 1 saat civarı alır. Sonra hastalara 10 dakikada bir arayla verilmiş olan yüz yüze randevularla bakılır. Anamnez, fizik muayene, tetkik istemi derken bu genelde 20 dakikayı bulur. Her hekimin 10.30-11.00 arası yarım saat kahvaltılık molası vardır. İspanya'da bir kültür olarak yerleştiği için bu saatlerde kimse odasında olmaz. Ya mutfakta ya da kafeteryada bocadillo yiyor olur aile hekimleri. Yanına da sütlü kahve içerler. Sonra diğer randevulardan vakit kalmışsa telefon randevusu olan hastalar aranır ve şikâyetleri sorulur. Hastanın beyanına göre istirahat raporu uzatılır, ilaçları yenilenir ve ihtiyacı olduğunu düşündüğü ilaç reçetesine eklenir. Hasta da sağlık kartı ile gidip eczaneden ilacını alır; kod ve şifre yoktur. Son 1,5 saate randevu verilmez. Çünkü eğer ev hastası varsa o gün hekimin hastayı gidip görmesi beklenir. Bu da ortalama haftada 2-3 hastaya denk gelir.

Fakat genelde hemşire pansuman, iğne, kan alımı gibi işler için tek başına hastaya gider. Ayrıca son 1 saat haftanın 3 günü eğitim saati olarak belirlenmiştir. Konular da beslenme, obezite, psikiyatri, nöroloji, endokrin ve gastroenteroloji şeklinde ilerler. Psikiyatri gününde o hafta psikiyatrik olarak değerlendirip tek başına işin içinden çıkamadığın ve psikiyatri uzmanına sormak istediğin hastayı psikiyatri toplantısında sunarsın. Aynı şey nöroloji hastası için de geçerlidir. Çocuk ve gebe hasta yoktur; onlar için pediatrist ve kadın doğumcu vardır. Eğitimden sonra da o gün biter.

Bakılan hastalar nasıl bakılıyor kısmı biraz ayrıntı olsa da birkaç örnekle açıklayayım. Mesela sevk sistemi oldukça güçlü. Bazı branşlara hastayı sevk etmek mümkün değil. Sadece "hastasız çevrim içi konsültasyon" istenebiliyor. Örneğin dermatolojide hastayı sevk etmek mümkün değil. Dermatoskop ile çekilen fotoğraflarla birlikte hasta hikâyesi ve lezyona ait bilgiler yazılıp çevrim içi konsültasyon istenebiliyor. Eğer gerçekten hastanın cildiye uzmanı tarafından görülmesi gerekiyorsa uzman hekim bunu değerlendirip ona göre hastayı sekreterine aratıp gün veriyor. Psikiyatri için de sevk mümkün değil. Depresyon, anksiyete hastaları için ağır antidepresanlar kullanıma rağmen hastada klinik düzelme olmuyorsa hastasız yüz yüze psikiyatri toplantısında hasta danışılıyor. Genel cerrahi ihtiyacı olan hastalar nispeten daha kolay sevk ediliyor. HT, KOAH, astım, DM hastalarını sevk etmek kolay değil. Mesela dördü insülin başladığın hastada düzelme olmuyorsa o zaman endokrin devreye giriyor. Ortopediye sevk etmeden önce muhakkak görüntülemelerinin yapılmış olması ve tedavinin aile hekimi tarafından yapılamayacak bir tedavi olması gerekiyor. Yoksa sevkler kabul görmüyor, hasta geri dönüyor. Elbette ki aile hekiminin de eli kuvvetli; istediği tetkiki yaptırıp uygun gördüğü ilacı başlayabiliyor. Ayrıca ayda bir gün her aile hekimi eczacı ile toplantı yapıp aklındaki ilaçlarla ilgili soruları sorabiliyor ve akılcı ilaç kullanımına yönelik geri dönüşler alabiliyor.

Bu süreçler ve iş yoğunluğu aile hekimi üzerinde ciddi bir baskı ve tükenmişlik oluşturuyor diyebilirim. Aslında genel olarak dünyada birinci basamak sağlık hizmeti veren hekimlerin üzerinde ciddi bir tükenmişlik riski mevcut. O yüzden siz siz olun; günlük maaş kesintileri olacak diye grevlerden, derneğinizden uzak durmayın. Sonra bir bakmışsınız cumartesi nöbetleri tutuyor, defin nöbetlerine çağırılıyor, hukuksuz aşırı kırımları kesintisi ödüyor olarak kendinizi görebilirsiniz.

Geldiğime pişman mıyım?

Bilmiyorum. Elbette bunun daha uzun bir açıklaması var, fakat en doğrusu bu: Gerçekten bilmiyorum. Henüz bir yargıya varmak için de oldukça erken. Her ne kadar daha iyi para kazanmak için gelmemiş olsam da maaşlar düşük. En zor kısımları ilk aylardır herhâlde deyip kendimi biraz teselli ediyordum. Fakat uyum süreci kültürel olarak değil ama iş olarak oldukça zor geçiyor diyebilirim. Sistem farklı, dil farklı, insanlar farklı. İnsanlar derken buradaki hastaları kıyaslayabilirim. Burada hastalar kesinlikle sabırsız değil. Saygılı ve saatlerce bekleyebiliyorlar. Bir gün ülkeme geri döneceksem bile bana parayla satın alamayacağım farklı deneyimler sunduğu için minnettarım.



**Dilek
YILMAZ**

GEZELİM - GÖRELİM: PORTEKİZ

Hocam gezi sayfamıza hoş geldiniz :) Bugün bilimsel sorularımıza biraz mola vereceğiz ve farklı bir hikayenin izlerini süreceğiz. Gezimize geçmeden önce merak ettiğimiz sorular var. Yoğun geçen akademik üretim süreçlerinize ve iş temponuza kendinize vakit ayırmanıza engel mi? Yoksa bu bilimsel networkü yeni yerler keşfetmek için fırsata dönüştürebiliyor musunuz?

Emre hocam öncelikle iş, akademik ve hayat koşturmacasında bir gezi sayfasına yer vermeniz ve takipçilerinize hoş bir mola imkânı sağlamanız oldukça keyifli.

Şimdi sorunuza yanıt verelim. Açıkçası yoğun akademik takvim, iş temposu zaman zaman insanın kendine ayırdığı alanı daraltıyor. Hastanedeki sorumluluklar, bilimsel toplantılar, projeler, makale yazım süreçleri, hakemlikler, ders yükü ve idari sorumluluklar üst üste geldiğinde takvim neredeyse tamamen doluyor. Böyle dönemlerde "kendime zaman ayırma" maalesef kolayca ertelenebiliyor. Üretkenlik çoğu zaman görünür çıktılar üzerinden ölçüldüğü için, durup nefes almak bile bazen üzümlük söylüyorum "suçluluk hissi" yaratabiliyor. Bu öğrencilik yıllarında tam bir romana başlamak isterken masada boynu bükük duran ders kitapları ile göz göze gelmek gibi bir şey...

Ama zamanla şunu fark ettim, bu yoğunluk aynı zamanda güçlü bir hareket alanı da sunuyor bana. Akademik hayatta farklı bir coğrafyaya gittiğimde eğer kısa da olsa bir zaman varsa mutlaka bir sokak atmosferi koklayıp, lokal lezzetleri tadıp ve hatta o coğrafyanın insanlarıyla içten bir sohbet çok rafine bir keyif olur benim için.

Aslında mesele biraz da baktığın yeri değiştirmekle ilgili. Eğer tempoyu sadece yetiştirilmesi gereken işler listesi olarak görürsek, bu süreç bizi tüketebilir. Bu nedenle bu yoğun çalışmada hayatında mutlaka arada bir mola vermek ve ruhumuzu da beslemek gerekli diye düşünüyorum.

Kısacası, yoğunluk hem engel hem imkân. Ben mümkün olduğunca bu tempoyu, yalnızca üretim baskısı olarak görmeyip; arada minik molalarla yeni keşifler, farklı düşünceler ve kültürlerle tanışma ve özetle ufukumu genişletme fırsatı olarak değerlendirmeye çalışıyorum.

---Portekiz deyince aklınıza ilk neresi geliyor? Tek bir yere çıkıp tüm şehri hissedebileceğimiz bir lokasyon noktası var mı?

Portekiz deyince benim aklıma ilk olarak "ruhu olan coğrafya" geliyor. Şehir olarak sorarsanız tabii ki Lizbon geliyor. Ve Lizbon'u tek bir noktadan "hissetmek" gerekirse, Belém Kalesi (Torre de Belém) gerçekten çok güçlü bir sembol. Belém Kalesi (Torre de Belém), hem tarihsel hem de sembolik olarak Lizbon'un en meşhur yapılarından biri ve benim için belleğime çapa atan Lizbon'daki en önemli yer diyebilirim.

Aslına bakarsam, 16. yüzyılda inşa edilen Belém Kalesi tamam estetik ama çok da sıradışı güzellikte bir estetiği de yok bence. Burayı özel kılan büyük ölçüde lokasyonu. Atlantik'e açılan gemilerin son gördüğü, geri dönenlerin ilk selam verdiği nokta. Yani bir anlamda hem vedanın hem de kavuşmanın mekânı Belém Kalesi.

Orada durduğunuzda sadece bir manzaraya bakmıyorsunuz; imparatorluk entrikaları, denizcilik hikâyeleri ve nice başlangıç ve veda hikâyeleri görüyorsunuz. Tejo Nehri'nin ağzında olması da anlamlı. Nehirle okyanusun buluştuğu yerde, sanki şehrin altı ve üstünün birleşme noktası. Belém



Kalesi bu anlamda bir manzaradan çok daha fazlası: Portekiz'in dünyaya açıldığı yer diyebiliriz.

---Bir yanda ülkemizin en güzel şehirlerinden olan ve sizin de yaşadığınız İzmir ile Lizbon. Peki bu iki coğrafya arasında sizce benzer bir ruh var mı?

Yanıtım kısa ve net "Evet".

Bence İzmir ile Lizbon arasında şaşırtıcı derecede bir benzerlik var. İlk bakışta biri Ege'de, diğeri Atlantik kıyısında gibi görünse de, aslında ikisi de denizle yaşayan şehirlerden. Deniz burada yaşayanların ruhuna nüfuz etmiş sanki. İzmir'de Körfez nasıl şehrin ritmini belirliyor, Lizbon'da da Tejo Nehri ve okyanus aynı ölçüde etkili. Bu sadece manzarayı değil, yaşam biçimini de şekillendiriyor: daha açık hava kültürü, sahil yürüyüşleri, gün batımı alışkanlığı ve dışa dönük bir kent ruhu. Yani "Coğrafya kaderdir" diyebilirim belki de.

Yerel yemekler söz konusu olduğunda benzerlik daha da belirginleşiyor. İki mutfakta da deniz ürünleri çok güçlü. Izgara balık kültürü, zeytinyağlılar, taze sebze kullanımı en önemli ortak paydaları diyebilirim. Sofralar sade ama lezzetli... İzmir'de ot kültürü ne kadar belirginsin, Lizbon'da da deniz ürünlerinin çeşitliliği o kadar belirgin. Ayrıca her iki şehirde de yemek sadece beslenme değil; en önemli sosyalleşme şekli diyebilirim.

Konu açılmışken, eğer giderseniz deniz ürünleri muhteşem... Deniz ürünlerini fazla işlemeyen, soslamadan gerçek tatlarıyla yemenizi öneririm. Tabii tatlı olarak da nata tam adıyla "Pastel de nata" gerçekten Portekiz'in millî tatlısı sayılır. Mutlaka ama mutlaka tadılmalı. Kahvaltının ana öğesi aynı zamanda. Öncelikle biz zaten hamur işi ve sütlü tatlı kültürüne alışkın bir toplumuz. Nata'nın dışındaki o çıtır, kat kat milföy dokusu tanıdık geliyor. İçindeki kremayla birleşince hem çıtır hem yumuşak kontrastı veriyor. Bu doku zıtlığı Türk damak tadında sevilen bir şey. Küçük porsiyonlu olması da psikolojik olarak beni rahatlatmış, "çok da yemedim ki" hissi ile kendimi kandırabilirdim. Kahve dostu bu tatlının sevilmemesi zor...

Kısacası, İzmir ile Lizbon arasında coğrafyanın etkili olduğu, liman kenti olmanın getirdiği ve sofraya yansıyan güçlü bir benzerlik var. İkisi de denizin şekillendirdiği ve ruhu olan şehirler diyebilirim.



---Portekiz yolculuğunun hafızası neydi sizce? Birkaç kelime, bir hatıra taşıyacak olsaydınız neyi seçerdiniz?

"Deniz kabuğu" derim hiç düşünmeden. Benim için Portekiz'in ruhunu en iyi yansıtan iki kelime.

İkizlerim Ela ve Yağız ile Portekiz seyahatimizin 3 gününü Atlantik Okyanusu kıyısında olan Costa da Caparica'ya ayırdık. Benim için sadece bir okyanus kıyısında gezi değil, aynı zamanda içsel bir duraklama anıydı. Gençlerin okyanus ile ilk gerçek temasıydı. Deniz çok severim ama okyanus bambaşka bir şey. Deniz kıyısında yürürken sınır hissi vardır ya, hep karşı kıyıyı hayal ederiz bir şekilde. Ama okyanusta ise sınır yok. Göz hizasında ufuk ve onun ardında sonsuzluk... Caparica'da beni en çok etkileyen şey bu sınırsızlık duygusuydu. Okyanus insana küçüklüğünü hatırlatıyor ama bu küçüklük ezici değil; arındırıcı ve şifalı.

Kumların üzerinde oturup sörf yapanları izlerken geçmişle gelecek arasındaki çizginin silikleşip; sadece "şimdi"nin kaldığını hatırlıyorum. Tam da bunları düşünürken topladığımız "deniz kabukları". İşte benim için Portekiz'in ruhunu en iyi yansıtan kelime bu.

---Her seyahat insana farklı bir ritim katıyor. Portekiz destinasyonu sizin için 'anın yavaşlayıp tadına vardığınız bir keyif alanına' mı dönüştü? Yoksa hareketin, hızın ve kalabalıkların yorduğu birkaç günde, güncel deneyim merakını yaşayıp geçtiniz mi?

Portekiz benim için tek bir duygunun değil, iki ayrı ritmin deneyimiydi diyebilirim. Ve açıkçası bu ikili ayrı ritim bu seyahati daha da güzel kıldı.

İlk günlerimizi geçirdiğimiz Lizbon bambaşka bir enerji taşıyor. Yokuşlar, tramvay sesleri, kalabalık meydanlar, sokak müzisyenleri, bolca nata... Şehir sürekli hareket halinde. Bir mahalleden diğerine geçerken tempo değişiyor ama asla tempo durmuyor. Yeni bir sokak, yeni bir kafe, yeni bir manzara noktası, yeni selfie çekimleri... Gün içinde çok şey görmek, keşfetmek, deneyimlemek istiyorsunuz. Lizbon'da zaman hızlı belki ama yorucu bir kaos değil asla.

Ama Costa da Caparica benim için zamanın yavaşladığı yerdemek doğru olur. Atlantik Okyanusu kıyısında yürürken zaman kavramı kendini siliyor. Dalgaların ritmi ile sakinleşiyor, dinginleşiyor insan. "Bir şey yapmak" zorunda değildim; sadece olmak yeterliydi. Okyanus karşısında insanın zihni sadeleşiyor, netleşiyor. Düşünceler, kaygılar, yapılacaklar listesi azalıyor, beklentiler geri çekiliyor. Caparica'da an gerçekten genişliyor. Gün batımı bile uzuyor sanki. Bu bölüm seyahatimizin içe dönük tarafıydı desem yalan olmaz.

Bu seyahat benim için "ya sakinlik ya hareket" değil, ikisinin de dengede olduğu bir mola oldu diyebilirim. Caparica iç sesimi yükseltti; Lizbon dış dünyaya olan merakımı. Biri ruhu dinlendirdi, diğeri zihni besledi. Birinde sonsuzluk hissi vardı, diğesinde tarih ve hareket. Belki de Portekiz'i özel kılan tam olarak buydu: Aynı coğrafyada hem yavaşlamayı hem hızlanmayı deneyimlemek

Portekiz'in sokaklarından Şirince'nin taş evlerine uzanan bu yolculukta, Dilek hocamıza bize sadece bir ülkeyi değil, keşfetmenin bir akademisyen için ne kadar dönüştürücü olabileceğini de hatırlattı. Hocamıza bu samimi sohbet için teşekkür ediyor, yeni keşiflerinde tekrar buluşmayı diliyoruz. Portekizlilerin dediği gibi; Até breve.



**Rana
ÇELİKKOL**

ASTROLOJİ

Koç ve Yükselen Koçlar;

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek. Bu iş ve sağlığınızla ilgili bazı karmaşalara neden olabilir. rutin işlerde bir yoğunluk, buna bağlı yorgunluk ve sağlığınızda bozulma, grip, soğuk algınlığı yaratabilir. İş ve dinlenme dengesini iyi kurmaya çalışın. Merkür 21. Marta kadar geri harekette, karar vermede zorlanabilirsiniz, dinlenmeye de dikkat etmezseniz beyin sisi gibi durumlar yaşatabilir size. Eğer hastanede yatıyorsanız yanlış bir ilaç verilmesi gibi durumlar söz konusu olabilir, dikkatli olmanız iyi olur. 20. Martta Güneşin burcunuza girmesiyle birlikte enerjiniz artmaya başlayacak. 2. Nisanda Terazi burcunda bir dolunay gerçekleşecek. Bu, girişimlerinize partner, eş veya ortaklardan çeşitli itirazlar geleceğini gösterebilir. Mars 9. Nisanda burcunuza girecek, 17. Nisanda yine burcunuzda bir yeni ay gerçekleşecek. Girişimlerin için bu tarihlerde destek ve enerji size gelecektir. Ancak yine bu tarihlerde burcunuzdaki yoğunluktan dolayı yaralanmalara, özellikle sporda olan yaralanmalara dikkat edin. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, bankalar, krediler borç ve alacaklarla ilgili bazı meseleler çözüme kavuşabilir veya bu konularda zorlanabilirsiniz. 16. Mayıstaki yeni ayda yeni bir gelir kaynağı bulabilirsiniz. Satürn ve Neptün Şubat ayında burcunuza girdi, hayallerinizi gerçekleştirme için ayağı yere basan planlar yapabilirsiniz ama bu dönemde Satürnden dolayı biraz durgunlaşmanız beklenebilir. Yine bu zamanlarda kilo vermek kolaylaşabilir. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek. Kardeşlerinize ilgili beklenmedik gelişmeler olabilir. İletişim, tartışlar, kısa seyahatler gibi konular gündeme daha yoğun olarak katılacaktır.

Boğa ve Yükselen Boğalar;

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, çocuklar, romantik ilişkiler, yaratıcılıkla ilgili konular gündeme gelecektir. 19. Marttaki yeni ayda sosyal çevrenizde yoğun bir hareketlenme olacaktır, Merkürün de 21. Marta kadar geri harekette olması ile sosyal etkinliklere eski okul arkadaşlarınızı da dahil edecektir. Sosyal medya paylaşımlarınız artabilir, dernekler, sendikalarda yoğun olarak görev alabilirsiniz. 2. Nisandaki dolunayda işyerinde bir yoğunluk yaşayabilirsiniz, ürünler sisteme ilgili bir rahatsızlık geçirebilirsiniz. Mars 9. Nisanda Koç burcuna girecek aynı zamanda Nisan ayında yine Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Koç burcundaki yoğunluk bazı rahatsızlıklara sebep olabilir, başağrısı, gözlerle ilgili problem yaşayabilirsiniz, hastaneye yatmanız gerekebilir. Satürn bir süre yine hastanelerle ilgili evinizde olacak, bu dönemde kronik ağrıların artabilir, hastaneye sıkça gidip gelebilirsiniz. Sahu iseniz yine bu dönemde, hastanede yoğun bir bölümde rotasyona başlayabilirsiniz. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek.16. Mayısta burcunuzda bir yeni ay gerçekleşecek, yeni bir girişim ya da yeni bir imaj için harekete geçebilirsiniz, saç şekliniz değişebilir, sakal kesme ya da bırakma olabilir, yeni bir tarz deneyebilirsiniz. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek. Gelirlerle ilgili size farklı olasılıklar sunabilir. 2. Bir gelir kaynağı olabilir.

İkizler ve Yükselen İkizler;

3. Marttaki ay tutulmasında, gayrimenkulünüzü satabilirsiniz, ev taşıyabilirsiniz. Ebeveynlerle ilgili bazı sorunları, hastalıklar olabilir. bir memleket ziyareti yapmanız gerekebilir. 19. Martta bir yeni ay gerçekleşecek, bu dönemde kariyerle ilgili gelişmeler önünüze

çıkabilir. 2. Nisanda gerçekleşecek dolunay döneminde romantik ilişkide olduğunuz kişi ile keyifli bir tatil geçirebilirsiniz, sosyal etkinliklere beraber katılabilirsiniz. 17. Nisandaki yeni ay döneminde dernek, sendikalarda yoğun bir şekilde görev alacaksınız. Satürn ve Neptün bir süre bu alanda olacak ve sosyal çevrenizi tamamen değiştirebilir. 1. Mayıstaki dolunayda işyerinde bir yoğunluk yaşayabilirsiniz, hastalanmanız da olası, sağlığınıza dikkat edin.16. Mayısta Sahu iseniz yeni bir rotasyona başlayabilirsiniz. Merkür 21. Marta kadar geri harekette, bu dönemde üstlerinizle ilişkinizde yanlış anlaşılmalara yaşayabilirsiniz. Uranüs 26. Nisanda burcunuza girecek. Dış görünüşünüzde, alışkanlıklarınızda beklenmedik değişimler, ikili ilişkilerinizde büyük sürprizler yaşayabilirsiniz.

Yengeç ve Yükselen Yengeçler;

3. Martta bir ay tutulması gerçekleşecek, kardeşinize ilgili gelişmeler olabilir, bir araba alabilir, taşınabilir. Yine bu dönemde üstüste kısa seyahatler yapmanız gerekebilir. Arabanızı satabilirsiniz. 19. Martta Balık burcunda gerçekleşecek yeni ayda bir yurtdışı seyahat ya da kongre katılımı olabilir ancak Merkür 21. Marta kadar geri harekette olduğu için biletlerde bir karışıklık, uçak gecikmesi, bavulların kaybı gibi durumlar olabilir, dikkatli olun. 2. Nisandaki dolunayda evle ilgili dekorasyon işleriyle ilgilenebilirsiniz. 17. Nisanda Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, bu dönemde üstlerinizle bazı tartışmalar yaşayabilirsiniz, kariyerinize yeni bir yön vermek isteyebilirsiniz. Satürn ve Neptün bir süre kariyer alanınızda olacak ve bu konuda bir hayaliniz varsa onu gerçekleştirmek için disiplinli bir şekilde çalışmanız gerekebilir. Aksi takdirde hayal kırıklığı yaratabilir. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, çocuklarla ilgili konular gündeme gelebilir, kreş değişikliği, okulda bazı arkadaşlarının ayrılması gibi durumlar söz konusu olabilir. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek, bu sizin hastanelerle yoğun temasını gerektirebilir, belki Sahu kazanıp hastane rotasyonlarına başlayabilirsiniz.

Aslan ve Yükselen Aslanlar

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, gelirlerle ilgili bir sorun, para akışında bir kısıtlanma yaşayabilirsiniz, sorunu aşamazsanız 19. Martta yeni ay döneminde kredi için girişimde bulunabilirsiniz, yalnız Merkür 21. Marta kadar geri harekette olacağı için kredi başvuru cevabınız gecikebilir. 2. Nisandaki dolunayda arabanızı satabilirsiniz, kısa seyahatleriniz artabilir. 17. Nisanda Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Bu dönemde bir yurt dışı seyahati olabilir, bir kongreye katılabilirsiniz, kongrede sunum yapabilirsiniz. Satürn ve Neptün bu alanda olacağı için yurt dışına taşınma planlarınız varsa ciddiye binebilir. Yurtdışına taşındıysanız bu konuda bazı zorlanmalar vardır. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, evde tadilat işleri gerekebilir, anneye ilgili bir rahatsızlık gelişebilir. 16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, kariyerle ilgili bazı gelişmeler olabilir. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek. Sosyal çevrenizde ani değişimler olabilir, bir sivil toplum kuruluşuna üye olabilir hatta kuruluşun başkanı olabilirsiniz, sosyal medya hesaplarınızda takipçi sayınız artabilir.

Başak ve Yükselen Başaklar

3. Martta burcunuzda bir ay tutulması gerçekleşecek, dış görünüşünüzde, imajınızda değişiklik yapabilirsiniz. Sigarayı bırakabilirsiniz. 19. Martta bir yeni ay gerçekleşecek. Bu yeni bir ilişki veya ortaklık getirebilir ama Merkür de 21. Marta kadar geri harekette olacağı için imza işlerini 21 Marttan sonraya bırakmanız iyi olur.2. Nisandaki dolunayda ek bir gelir kaynağı gelebilir. Mars 9. Nisanda Koç burcuna girecek, özellikle kafa bölgesi ya da gözlerle ilgili bir ameliyat söz konusu olabilir. Satürn ve Neptün bir süre bu bölgede olacak,

kronik tanı konulamayan bazı rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz, kontrollerinizi ihmal etmeyin. 17. Nisanda gerçekleşecek yeni ayda bir miras durumu söz konusu olabilir ya da eşin geliriyle ilgili bazı sorunlar yaşayabilirsiniz. 1. Mayısta bir dolunay gerçekleşecek, kardeşinizle ilgili gelişmeler duyabilirsiniz. Arabanızı tamire götürmeniz gerekebilir. 16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, bir yurt dışı seyahati yapabilirsiniz, yabancılarla ilişkiler artabilir ya da yabancı bir dil öğrenmeye başlayabilirsiniz. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek. Kariyerinizde ilgili beklenmedik kararlar alabilirsiniz.

Terazi ve Yükselen Teraziler

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, bu dönemde uykusuzluk sebebinin bilmediğiniz bir gerginlik yaşayabilirsiniz, Sahu yapıyorsanız hastane nöbetleriniz yoğun geçer. 19. Martta Balık burcundaki yeni ayda iş yerine yeni çalışanlar başlayabilir, ASM'nize yeni bir birim açılabilir, hasta yoğunluğu fazla olabilir. Mars ve geri hareketteki Merkürün de burda olması nedeniyle bazı yanlış anlaşılmalara ve tartışmalar yaşayabilirsiniz. 2. Nisanda burcunuzda bir dolunay gerçekleşecek, imaj değişikliği ve kişisel bakım için bir fırsat sunabilir. 17. Nisandaki yeni ay döneminde de partneriniz bazı imaj değişiklikleri yapabilir. Satürn ve Neptün bir süre bu bölgede olacak, partnerinizle ilgili bazı hayal kırıklıkları yaşayabilirsiniz, sizi kısıtlamaya çalışabilir, kendisinde bazı kronik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, bu bazı gelir kaynaklarında artma bazılarında azalma olabilir. 16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, krediler veya mirasla ilgili gelişmeler yaşayabilirsiniz. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek, ani bir kararla yurt dışına taşınabilirsiniz.

Akrep ve Yükselen Akrepler

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, arkadaşlarla buluşmalar, sosyal etkinlikler artabilir. Sosyal medya paylaşımlarınızı arttırabilir veya tamamen kapatabilirsiniz. 19. Martta Balık burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Bu size yeni bir romantik ilişki getirebilir. Merkürün de burada 21. Marta kadar geri harekette olması sebebiyle Ex sevgili geri dönmek isteyebilir. 17. Nisanda Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, ASM'ye yeni kişiler başlayabilir, Satürn ve Neptün bir süre bu bölgede olacağı için ASM'nizdeki bazı olaylardan dolayı hayal kırıklığı yaşayıp ASM değişimi düşünebilirsiniz. ASM'deki ilişkilerde sıkıntı yaşayabilirsiniz. 1. Mayısta burcunuzda bir dolunay gerçekleşecek, imaj değişimi, kişisel bakım yeni girişimler için uygun olabilir. 16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, bu dönemde bir evlilik kararı olabilir. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek. Beklenmedik bir miras olabilir.

Yay ve Yükselen Yaylar

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, kariyerle ilgili konular gündeme gelir, işinizin meyvalarını toplama zamanı. 19. Martta Balık burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Evde birkaç konuda tamir, tadilat, değişim gerçekleşebilir, özellikle su borularının patlaması, elektronik eşyaların bozulması gündeme gelebilir. 2. Nisanda Terazi burcunda bir dolunay gerçekleşecek, sosyal aktiviteler hız kazanabilir. 17. Nisanda Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Çocuklarınızla ilgili haberler gelebilir. Yeni bir okula geçiş olabilir, yeni bir etkinliğe katılabilirler. Satürn ve Neptün bir süre burada olacağı için bazı zorlanmalar yaşayabilirler ama hayallerini de gerçekleştirebilirler, eğer tembellik ederlerse hayal kırıklığı yaşayabilirler. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, bir tatil arası verip dinlenmeniz iyi olur. 16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, rutin işlerde bir yoğunluk yaşayabilirsiniz ama aynı zamanda bazı birikmiş işleri bitirebilirsiniz. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek. Eş ve part-

nerle ilgili beklenmedik gelişmeler yaşayabilir, aniden evlenebilir ya da boşanabilirsiniz.

Oğlak ve Yükselen Oğlaklar

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, yurt dışı ve yabancılarla iletişiminizde artış olacaktır belki yurt dışına taşınabilirsiniz, Sahu eğitimi almaya başlayabilirsiniz. 19. Martta Balık burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, yeni bir araba ya da cep telefonu alabilirsiniz ama Merkür 21. Marta kadar Balık burcunda geri harekette olacağı için satın almadan önce iyi inceleyin ve mümkünse satın alma işini 21 Marttan sonraya bırakın. Aynı zamanda bir tarihlerde cep telefonu, bilgisayar arızası yaşayabilirsiniz. Yine bu dönemde trafik kazalarına karşı da dikkatli olun. 2. Nisanda Terazi burcunda bir dolunay gerçekleşecek, kariyer ve işle ilgili gelişmeler olabilir. 17. Nisanda Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Bu yeni bir ev alma girişimi getirebilir ancak Satürn ve Neptün de burada olduğu için bu girişimde acele etmeyin, iyi oluşturulmuş bir plan dahilinde hareket etmeniz iyi olacaktır.1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, sosyal etkinlikler, arkadaş buluşmaları, dernek ve sendikal faaliyetler gündeme gelir.16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, bu dönemde yeni flört ilişkisi başlayabilir. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek. Aniden ASM değiştirebilir hatta işten ayrılabilirsiniz.

Kova ve Yükselen Kovalar

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, miras, davalar, kredi ya da borçlarla ilgili gelişmeler bekleyebilirsiniz. Karın ağrısı ile hastaneye kaldırılabilirsiniz, apandisit olabilir. 19. Martta Balık burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Ek bir işten gelir elde edebilirsiniz. Merkür burada geri harekette olacağı için bu dönemde banka hesaplarınızdan havale/EFT yaparken dikkatli olun, yanlış bir hesaba göndermeyin. 2. Nisanda Terazi burcunda bir dolunay gerçekleşecek, bir yurt dışı seyahati ya da kongre katılımı olabilir. 17. Nisanda Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Kardeşlerle ilgili bazı haberler gelişebilir. Trafikte bu ay dikkatli olun. Yeni bir araba alabilirsiniz Satürn ve Neptün bir süre bu bölgede olacağı için edinilen mallarda arıza çıkabilir bu konuda extra dikkat edin. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, iş ve kariyerle ilgili gelişmeler olabilir. 16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, yeni bir ev, taşınma olabilir. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek, ani ilişkiler veya ilişkilerinizde ayrılıklar yaşayabilirsiniz. Bir çocuk sahibi olabilirsiniz.

Balık ve Yükselen Balıklar

3. Martta Başak burcunda bir ay tutulması gerçekleşecek, partner veya eşinizle bazı gerginlikler yaşayabilirsiniz, sözleriniz karşı taraftan yanlış anlaşılabilir, ayrılma aşamasına gelmeden biraz daha uzlaşmacı konuşmanız iyi olur. 19. Martta burcunuzda bir yeni ay gerçekleşecek. Yeni girişimler için güzel bir dönem ancak Merkür burada geri harekette olacağı için 21. Marttan sonra başlamanız daha iyi olur. Yine Mars da burada olduğu için yaralanmalara karşı dikkatli olun, hızlı hareket etmeyin. 2. Nisanda Terazi burcunda bir dolunay gerçekleşecek, rahim ameliyatı söz konusu olabilir. 17. Nisanda Koç burcunda bir yeni ay gerçekleşecek. Bu ek bir gelir kaynağı anlamına gelebilir. Satürn ve Neptün bir süre burada olacağı için gelirlerde bazı dalgalanmalar yaratabilir, daha çok çalışmanız gerekebilir. 1. Mayısta Akrep burcunda bir dolunay gerçekleşecek, yurt dışı ve yabancılarla ilgili konular gündeme gelebilir. 16. Mayısta Boğa burcunda bir yeni ay gerçekleşecek, yeni bir araba, cep telefonu alabilirsiniz. Uranüs 26. Nisanda İkizler burcuna girecek, aniden ev alabilir ya da evinizi satabilirsiniz. Memlekete taşınabilirsiniz.