bülten

http:/acilbulten.net
Sayı: 11/Mayıs 2022

Makale:
14 Mart Tıp Bayramı Koşusu

Röportaj:
Sağlıkta Şiddet

Makale:
Uyku ve Beslenme

TATD Emergency Medicine Association of Turkey
TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ

ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ 2012

Türkiye Acil Tıp Derneği
"Acil Tıp Bülteni" Dergisi
Yayın İlkeleri

1. TATD "Acil Tıp Bülteni" dergisinde yer alan haberler, abartıdan uzak, sansürsüz objektif bir biçimde, haberin özüne bağlı kalınarak kamuoyuna iletilir.

2. Dergi ekip üyeleri, bu görevleri sırasında;
   a. Mesleki çatışma ve Türkiye Acil Tıp Derneği itibarını sarsacak türden bir faaliyet ve organizasyon içinde olamaz,
   b. Herhangi bir siyasi partide aktif görev alamaz.
   c. Ülkemiz siyasi hayatına ait genel seçimlerin ve mesleki örgüt seçimlerinin öncesinde oylarının rengini açıklayarak okuru yönlendiremez,
   d. Türkiye Acil Tıp Derneği'ni siyasi açıdan bağlayacak tavır takınamaz,
   e. Meslek etik ve geleneklerine bağlı kalır.

3. Yayınlarımızda hiçbir kimse, dil, cinsiyet, din, ırk, milliyet, sınıf ve fiziki engelleri sebebi ile dışlanamaz, küçümsenemez, küçük düşürülemez.

4. Yayınlarımızda şiddet, kin ve düşmanlığı kışkırtıcı yazılara, haberlere yer verilemez. "Acil Tıp Bülteni" dergisi yürütücüleri, diğer basın yayın ve sosyal medya organlarında da bu konularda demeç ya da bildiri yapamaz.

5. Yayınlarımızda, herhangi bir kişi, kurum ve kuruluşa küçük düşürücü lakap ve yakıştırma yapılamaz. Hiç kimse, adli makamlardan yapılan kesin karar bildirimleri olmadıkça peşinen suçlu olarak gösterilemez. Yargı süreci devam etmekte olan olguların haberleştirilmesi sırasında dengeli ve yukarıdaki diğer yayın ilkelerini kapsayıcı tarzda hareket edilir.

6. Haber, röportaj ve yazılarımızda ilgilinin rızası dışında özel yaşamı, yayına konu edilemez.

7. "Acil Tıp Bülteni" dergi ve dijital platformu, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu'nca (RTÜK) alınan yasakları ve yayın ilkelerini benimser, uygular.

8. Yayınlarımıza kaynak olan demeç, alıntılar; yanlış anlaşılmalara, kurum kuruluş ya da kişinin gülünç duruma düşürülmesine neden olacak şekilde özetlenmez, kaynak ve tarih açık olarak belirtilir.

9. "Acil Tıp Bülteni" dergisi, cevap ve düzeltme hakkına saygı duyar.

Türkiye Acil Tıp Derneği Adına İmtiyaz Sahibi
Serkan Yılmaz

Genel Yayın Direktörü
Serkan Emre Eroğlu

Editör
Ebru Ünal Akoğlu

Editör Yardımcısı
Fatma Selman

İçerik Editörleri
İbrahim Sarbay
Çeral Efe Aracı
Selin Tezel
Burcu Yılmaz
Şeyda Tuba Savrun
Asiye Müminat Çap
Adil Ocak
Çağlar Kuas
Halil Emre Koyuncuoğlu

Teknik Destek Editörü
İbrahim Altunok

Görsel-Grafik Editörü
Mümin Murat Yazıcı

Reklam Editörü
Sevilay Ünver

Sosyal Medya Sorumlusu
Sevcan Seçinti

İletişim
Aytül Kuşcu

www.ankaranobel.com
e-mail: info@ankaranobel.com
Genel Yayın Yönetmeni: Mehmet Ali Karaca
Yayıncı: Ankara Nobel Tıp Yayıncılık Tic. Ltd. Şti.
Sağlık 1 Sok. No: 17/D Sıhhiye / ANKARA
Yayıncı Sertifika No: 44436
Tel: 0312 434 10 87
Grafik Tasarım: Ankara Nobel Tıp Yayıncılık - Gamze Şahin
Baskı / Cilt: Güngörler Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
İvedik Mah. 1323 Cad. 28/4 Yenimahalle / ANKARA
Matbaa Sertifika No: 49889

İÇİNDEKİLER

6-7
Acilde Kadın Hekim,
Evde Anne ve Eş Olmak

8-15
14 Mart Tıp
Bayramı Koşusu: Adımlarınız
Yüzlerce Adıma Karıştı!

18-21
Uyku ve Beslenme

22
Sağlıkta Şiddet

23-28
Acil Tıpçılar için Finans Okur
Yazarlığı Bölüm 1:
Borsa, blockchain, bitcoin ve
kripto varlıkları üzerine

29-35
Hayalin Ötesi: Bali Adası

36-40
Внимание! Внимание! (Dikkat!)

41-43
İlk durak: Göbekli Tepe'nin şehri
Şanlıurfa

44-45
Kayboldu Bulundu !

46-47
İÇİMDEKİ MÜZİK

48-51
Hikayem

52-54
Gonca ile
Hukuk Köşesi

56-58
AMİGURUMİ

59-60
Dağların ve Doğanın İçinde Bir
Kuş Misali Hayatım

Editörden

"Adımlarımız binlerce adıma karıştı"

Sevgili Okurlarımız,

Yeni sayımız ile tekrardan buluşmaktan dolayı çok heyecanlıyız. Bu sayımızda sizlere birbirinden ilginç yazı ve içerikler hazırladık.

Bu sayının en önemli konusunu 14 Mart Tıp Bayramı oluşturmaktadır. Her sene neşe ve ümit ile kutladığımız tıp bayramı bu sene çok daha anlamlıydı. Hep birlikte neler yapabileceğimizi görmemizi sağladı. Türkiye Acil Tıp Derneği olarak Ankara Eymir Gölü koşu parkurunda 14 Mart Tıp Bayramı koşusu etkinliği düzenledik. Bu etkinlik ile birlikte başlattığımız ve Mart ayı sonuna kadar devam eden, Covid-19 nedeniyle aramızdan ayrılan sağlık şehitlerimizin çocuklarının eğitimine destek bursu fonu ile bir nebze olsun, o vefalı sağlıkçılarımızın emanetlerine sahip çıkmaya çalıştık. O çocuklar artık bizim çocuklarımız bunu hiçbir zaman unutmayalım.

Bir diğer önemli konumuz son zamanlarda giderek artan yoğun bir şekilde yaşadığımız sağlıkta şiddet! Şiddet ile birebir yüzleşmiş bir Acil Tıp Uzmanının ağzından yaşadıklarını ve duygularını sizlerle buluşturmak istedik. Hukuk köşemizde dernek avukatımız Gonca Karakaptan'ın **"Sağlıkta şiddet ve malpraktise ilişkin yeni yasal düzenleme"** yazısını bulabilirsiniz.

8 Mart Emekçi Kadınlar Günü'nü de unutmadık! Eski savaşçı Türk kadınlarının ruhunu taşıdığına inandığım kadın acil tıpçılarımızla kısa sohbetler yaptık. Emekçi kadın acilcilerimizin gücünü gösteren görüşlerini sizlerle paylaştık.

Tabii ki, her sayıda olduğu gibi birbirinden güzel, değişik ve eğlendirici gezi yazılarımız ile Bali adasına kadar gidip-geldik, Ukrayna'daki Çernobil felaketini hatırladık ve Mecburi günlükleri ile Urfa'ya kısa bir yolculuk yaptık.

Bu sayımızla birlikte başladığımız "Sağlıklı Yaşam tüyoları" ve "Acil Tıpçılar için Finans okur yazarlığı" yazı serilerinin ilginizi çekeceğini düşünüyoruz.

Siz okurlarımız için dolu dolu, öğretici ve eğlendirici bir bülten hazırlamak için çok çalıştık. Tüm ekibimize tekrardan teşekkür ederiz.

İyi okumalar...

Ebru Ünal Akoğlu
Editör

Fatma Selman
Editör yardımcısı

Görüş, öneri ve fikirleriniz için mail adresim: fatmaselman@yahoo.com.tr

TATD
Emergency Medicine Association of Turkey
TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ

30 NİSAN ACİL TIP GÜNÜ

Kutlu Olsun

www.tatd.org.tr

Şeyda Tuba Savrun

Ankara / Altındağ (nam-ı değer Çinçin) doğumluyum. 2010 GÜTF'den orta dereceyle mezun olup zorunlu hizmetin kollarına kendimi yılların hekimi gibi attım. İlk defa acil uzmanlığının gerçekte ne olduğunu zorunlu hizmetimde Düzce Atatürk Devlet Hastanesi'nde öğrendim ve gördüm. Ve asıl o zaman işte kendimi buldum dedim ve ilk TUS'ta Etlik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne yerleştim. Sosyal sebeplerden geçici olarak acilden feragat edip 8 (sekiz) aylık Kadın Hastalıkları ve Doğum asistan hekimliği yapsam da acil servisin tadını bulamayıp istifa ettim. Nihayetinde çıkan asistan affından faydalanıp kendim için doğru olan Acil Hekimliği yolunda karar kıldım ve asla pişman olmadım (pandemi dönemi hariç).

Acilde Kadın Hekim, Evde Anne ve Eş Olmak

Kadın olarak erkek egemen toplumda yeterince zorluklarla karşılaşmaktayız. Bunun yanına hekimlik hele ki acil hekimliği işimizi biraz daha zorlaştırabilir. Ama biz kadınlar zorluklardan hiç bir zaman korkmadık. Aksine her zorluğu en iyi şekilde yönetmeyi öğrendik ve en iyi şekilde de yönettik. Bizim için acil hekimi olmak artık bir yaşam şeklidir. Bununla övünmekten de geri kalacak değiliz elbette.

"Hekim olmak; özellikle kadın hekim olmak tabiki zordu"

Eski zamanlarda (bazen şimdiki zamanda bile) kadınların eğitim alamadığı, erkekler tarafından yok sayıldıkları bir gerçek. Ama mitoloji zamanlarından beri kadın hekimlerin varlığından ve başarısından eski kaynaklar sık sık söz etmiştir.

"Agnodice ilk kadın hekim erkek kılığına girerek mesleğini icra etmek zorunda kalmış"

Yunan kaynaklarında Agnodice'in ilk kadın hekim olduğundan bahsedilir. Özellikle kadınların tıp okullarına kabulünün yasak olduğu bir dönemde erkek kılığına girerek hekimlik mesleğini başarı ile yürütmüştür. Kimse zorlu bir doğuma yardım edene kadar kadın olduğunu anlamamıştır. Kadın olduğu anlaşıldığında ise hem yasağa uymadığı için, hem de erkek kılığında eğitim alıp eğitim kurulunu yanılttığı gerekçesiyle ölüm cezasına çarptırılmıştır. Ancak bunu duyan kadın hekimin tedavi ettiği kadınlar ayaklanması sonucu cezasından kurtulmuştur. Roma mitolojisinde Salus, İnka mitolojisinde Cocomama, Sümer mitolojisinde Bo, Hint mitolojisinde Çri isimleriyle sağlık tanrıçaları olarak bahsedilmiştir. Türklerde ise islam öncesinde sağlık ile uğraşanlar kam hatun olarak adlandırılmıştır. İslamiyet sonrasında ise savaşlarda yeterli hekim olmamasından kaynaklı; kadınların yaralı askerlerin tedavisine yardımcı olan Tabibe Zeynep bu konuda isim yapmış bir hekimdir. Şimdilerde ise 2019 verilerinde 26.453 profesörün 8.356 (%31'i)'sının kadın hekimlerden oluştuğu görülmektedir.

Peki bu kadar zorluğun üzerine biz neden acil tıp hekimliğini seçtik?

İlk kez acil tıbba asistan hekim olarak başladığımda ne yaptığımızı, neler yapabileceğimizi bile tam bilmiyordum. Ama ortamın adrenalini, hasta takibinin olmaması, nöbet usulü çalışmanın verdiği zevk beni mest etti. Tabi bunun yanında sevimli kıdemlilerin (ki birisi sonrasında eşim oldu) var olan öğretme sevdası, girişimsel işlemlere olan tutkusu benim ateşimi körükledi. Bu zevkli süreci 14 ay yaşadıktan sonra sosyal sebeplerden asistanlık hakkından feragat edip Kadın Hastalıkları ve Doğum asistanlığına başladım. Bu sefer de asistanlığımın 8. (sekizinci) ayında gerçekte sadece acil tıbbı sevdiğime karar verip oradan da istifa ettim. Sonra şansıma çıkan asistan affından yararlanarak yeniden acil tıp camiasına büyük bir heyecan ve zevkle katıldım. Tabii ki diğer alanları da görünce; yaptığımız işin önemini ve heyecanını, mesleki tatminini daha iyi anladım.

"Anne olmak başıma gelen en iyi şeylerden biri"

Bu süre zarfında iki kez anne olma şerefine de nail oldum. Kendim gibi hiperaktif, enerji dolu, biraz da yaramaz iki oğlum oldu. Acilci mantığı safları sık da tutunca aralarındaki yaş farkı 14 ay oldu. Bu da iki erkek çocuğu büyütmek değil; evde 3 erkek ile kısmen delirmek anlamına geliyormuş zamanla anladım (ama şimdilerde iyi ki onlarla deliriyorum diyorum).

Anne olmak, eş olmak, hekim olmak, acil tıp hekimi olmak... Aslında bunların hepsi hayatta hep zoru başarmak ve bu zorluklarla baş ederken mutlu olmaktı benim için. Başta eşim (acil tıp doktor öğretim üyesi), devamında ebeveynlerim bu konuda ciddi şekilde yardımcı oldular ve kısa sürede uzun ömür yaşamışçasına yaşlanıp tükendiler. Bazen kendi ailem bile mesleğim ile ilgili yargılarda bulunsalar da özellikle eşim; hatta çocuklarım bile çok memnundu halinden. Düşseler 'Annem halleder', ateşleri çıksa 'Anne ateşim var hangi şurubu alayım?', 'Hadi anne oyuncaklarıma kalp masajı yapmayı öğret bize' sözleri evdeki rutinimiz olmuştu. Daha kendi isimlerini tam söyleyemez iken 112 numarasını ezbere biliyorlardı. Her gün eve gelince 'Anne bugün nasıl hastalar geldi? Anlatır mısın?' diye evde sözel vizit atıyorlardı. Hastaneden her gün boş koli alıp evde montessori tarzı aktiviteler yaptık. Bu aktivitelerden sadece kendi çocuklarım faydalanmadı elbette; hastaneye muayeneye gelen sakinleşmeyen çocuklara da hastane koşullarında oyuncaklar yapıp gönüllerini almayı bildik (rutin olan eldiven şişirmekten bahsetmiyorum).

Özellikle eşim ile sürekli evde konsültasyonlar yaptık birbirimize. Ben 'Sen kıdemlisin sen bak' diye konsülte ettim; o ise 'Ben kadın doğum ve pediatri konusunda eksiğim sen bak' diye konsülte etti. İşi eve taşımanın en eğlenceli yolunu bulmuştuk nihayetinde. Tabi bu akademik hayatta da devam etti neyse ki. Eşimin (Atakan SAVRUN) ilgi ve yetenekleri ile benimki farklı olduğu için akademik alanda yan dallar yaptık kendimize. İstatistik ve veri toplama işi bende iken yazım ve dergilere yükleme işi ondaydı. Bu sayede gücümüzü iki değil belki üç belki dört katına çıkardık.

"Kadın olmak multidisipliner düşünmeyi gerektiriyor"

Hasıl-ı kelam bu süreçler sancılı geçti.Yalan söylemeyeceğim. Ama her düştüğümüzde birlikte kalkmayı, acıyı kederi neşeye çevirmeyi hep birlikte öğrendik. Şimdiki nesile bazen bakıyorum; çok zorlandıklarını görüyorum. Şahsen üzülüyorum. Kadın olmak multidisipliner düşünmek demek, kadın olmak krizleri çözmek ve yönetmek demek, kadın olmak empati kurmak demek, kadın demek acil demek.. Elimizde bir 'wonder women' bir 'zeyna' gücü varsa neden kullanmayalım.

SONUÇ OLARAK İÇİMİZDEKİ GÜCÜ UYANDIRALIM!

Serkan Emre Eroğlu

14 MART
Tıp Bayramı Koşusu
2022

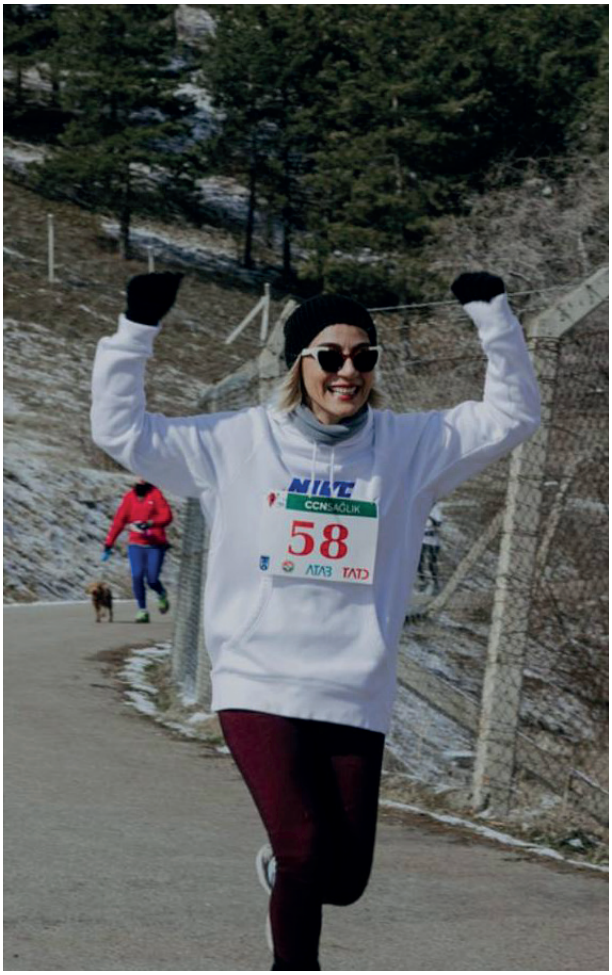
14 MART TIP BAYRAMI KOŞUSU: ADIMLARINIZ YÜZLERCE ADIMA KARIŞTI!

"Ultra Maraton, maraton ve yarı maraton dahil 30'a yakın yarış koştum. Pandemi'de gizli gizli dağlarda, tepelerde, sokak aralarında koşulara çıktım. Ama benim için en özeli 14 Mart Tıp Bayramı Koşusu idi. Yarış sadece benim için organize edilmiş gibi hissettim. Tek kelime ile enfesti. Yarış tişörtünü her gördüğümde gülümserim. Böyle klas bir organizasyon için Türkiye Acil Tıp Derneği'ne ve emek veren herkese şükranlarımı sunuyorum. Devamını heyecanla bekliyoruz..."

Davut TEKYOL, Acil Tıp Uzmanı

13 Mart 2022 tarihinde çok sevdiğim mesleğim ve vazgeçemediğim aşkım koşunun bir arada olduğu inanılmaz bir gün yaşadım. Türkiye Acil Tıp Derneği (TATD) ve Acil Tıp Asistan Birliği'nin (ATAB) COVID19-nedeniyle hayatını kaybeden tüm sağlık çalışanlarımız anısına düzenlediği "14 Mart Tıp Bayramı Koşusu" Ankara için bile çok soğuk diyebileceğimiz bir havada gerçekleşti. Sabah heyecanla gittiğimiz alanda 8- derece olmasına rağmen düzenli organizasyon sayesinde çok güzel vakit geçirdik. Türkiye'de yetişmiş ve 30 yıllık bir hekim olarak bu koşuda yer almak ve hekimler sıralamasında 3. olmak çok gurur verici oldu benim için. Organizasyonun düzenlenmesinde emek veren herkese binlerce teşekkürler. Hekimlerimizin ne kadar özverili çalıştıklarının unutulmaması, bu organizasyonun ve benzerlerinin gelecek yıllarda artarak devam etmesi dileğiyle..."

Prof. Dr. Nefise Çağla Tarhan,
10 K Doktor Genel Klasman 3.sü



"14 bayram Tıp Bayramı koşusunu kazanan bir sporcu olarak; Yarışma benim için çok büyük anlam içeriyor. Adından da anlaşılacağı gibi sağlık çalışanlarımızın her zaman başımızın üstünde yeri vardır. Ve bu yarışın her yıl tekrarlanmasını umut ediyorum.
Şunu belirtmek isterim ki, yarış organizasyonu inanılmaz güzeldi ve çok keyifli yarış koştuk havanın soğuk olmasına rağmen her şeyin ayrıntılı ile düşünüldüğü bir organizasyon olmuş, Ankara da yarış yok derken hoş geldin tıp bayramı koşusu..."

Ramazan Özdemir,
10 k Genel Klasman (Erkek) 1.si

"Festival tadında bir gün"

Dr. Öğretim Üyesi Ayça Koca, Acil Tıp

Türkiye Acil Tıp Derneği (TATD) olarak, 14 Mart Tıp Bayramı etkinlikleri kapsamında, COVID-19 nedeniyle hayatını kaybeden tüm sağlık çalışanlarımız anısına 13 Mart 2022 Pazar günü saat 10:00'da Ankara-Eymir Gölü koşu parkurunda bu yıl ilki yapılan **14 Mart Tıp Bayramı Koşusu**'nu başarı ile gerçekleştirdik.

Sabahın ilk saatlerinden itibaren yaklaşık 800 kişinin katılım sağladığı etkinlik TATD Yönetim Kurulu Başkanı **Prof. Dr. Serkan Yılmaz**'ın işareti ile başladı. Hikmet Boran önderliğindeki tıp fakültesi öğrencilerinin işgal kuvvetlerine karşı kararlı duruşlarına atfen 14 Mart 1919'dan beri sadece ülkemizde kutlanan 14 Mart Tıp Bayramını, Türkiye Acil Tıp Derneği olarak farklı bir bakış açısı ile kutlamış olduk.

Geçirdiğimiz yorucu ve zorlu iki yılın ardından nihayet yüz yüze hekimlerimizin Tıp Bayramını kutlama şansına kavuştuk. Bu etkinliğin diğer önemli bir özelliği ise COVID-19 pandemisi nedeni ile aramızdan ayrılan değerli sağlıkçılarımızı anmak, onların çocuklarına eğitim bursu sağlayabilmek idi. Bu amaçla, eğitime destek Burs Fonları için Kadın Hekimler Eğitime Destek Vakfı (KAHEV) ve Türk Eğitim Vakfı (TEV) ile organize edilen bir kampanya da başlatıldı ve içinde bulunduğumuz Nisan ayı ortasına kadar bağış kampanyası devam ettirildi.

Etkinliğin hayata geçirilmesinde çok büyük emek ve gayret gösteren başta düzenleme komitesi ve Acil Tıp Asistan Birliği'miz üyelerine, etkinlik konusunda bizlere her türlü desteği sağlayan ana destekçimiz ise Ankara Büyükşehir Belediyesi Başkanı **Sayın Mansur Yavaş** ve **Ankara Büyükşehir Belediyesi mensupları** idi. Yine, etkinliğin planlanma, hazırlık ve gerçekleşmesi aşamasında Türkiye Atletizm Federasyonu, Ankara yerel koşu grupları Red foxes running, Bold union, Run Ankara ve Run urban yardımlarını esirgemediler. Katılımcıların güzel vakit geçirmesinde bir başka önemli katkı sağlayan ise, müzik grubu Ters Manyel idi.

1. Etkinlik alanımızda koşu yarışının yanı sıra katılımcılarımızın güzel vakit geçirmesini sağlamak için; Sports İnternational eğitmenlerince Zumba etkinliği, Nuhun Ankara tarafından düzenlenen bir Makarna Festivali ve Ters Manyel müzik grubunun konseri düzenlendi.

2. Teşekkür

- Ankara Büyükşehir Belediyesi
- Türkiye Atletizm Federasyonu
- Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Pharmactive İlaç
- CCN Sağlık
- AK Sigorta
- Decathlon
- Nuh'un Ankara
- Delta Macera Sports & Cafe
- Kızılay
- Beypazarı
- Züber
- Dolunay Ambulans
- Ters Manyel
- Red Foxes Running
- BOLD Union
- RUN Ankara
- Run urban

3. Ödül Kazananlar

ADI SOYADI	10K GENEL KLASMAN KADIN
BÜŞRANUR KOKU	Birinci
SÜMEYYE EROL	İkinci
FATMA ARIK	Üçüncü

ADI SOYADI	10K GENEL KLASMAN ERKEK
RAMAZAN ÖZDEMİR	Birinci
BAHATTİN ÜNEY	İkinci
ÖMER OTİ	Üçüncü

ADI SOYADI	10 K KADIN HEKİM
PELİN BAYIK	Birinci
GÜL YILDIRIM	İkinci
NEFİSE ÇAĞLA TARHAN	Üçüncü

ADI SOYADI	10 K ERKEK HEKİM
BEDİRHAN AYDIN	Birinci
MEHMET EMİN İNCE	İkinci
YAKUP GÜDEK	Üçüncü

YAŞ GRUPLARI SIRALAMA

ADI SOYADI	10K KADIN 35-39 YAŞ
MERYEM KILIÇ GÜNDOĞDU	Birinci
NEVİN ŞAHİN	İkinci
YELİZ ÇELİK	Üçüncü

ADI SOYADI	10K KADIN 40-44 YAŞ
PELİN BAYIK	Birinci
HANDE COŞKUN	İkinci
ÖMÜR BABAYİĞİT	Üçüncü

ADI SOYADI	10K KADIN 45-49 YAŞ
GÜL YILDIRIM	Birinci
BURÇE DÜNDAR	İkinci
EMEL KELEŞ	Üçüncü

ADI SOYADI	10K KADIN 50-54 YAŞ
BAHAR ŞENER PEDGLEY	Birinci
NEFİSE ÇAĞLA TARHAN	İkinci
BİNNUR YÜCEL	Üçüncü

ADI SOYADI	10K KADIN 55-59 YAŞ
FATMA KURUMLU	Birinci
SEHER GAZAN	İkinci
NEBAHAT ONAN	Üçüncü

ADI SOYADI	10K KADIN 60-64 YAŞ
HÜLYA TÜRKMEN	Birinci
ÜNZİLE TUFAN	İkinci
ŞENGÜL EREN	Üçüncü

	10K KADIN 65-69 YAŞ
NİLGÜN ÇELİK	Birinci
CAHİDE YILDIRIM	İkinci

ADI SOYADI	10K ERKEK 35-39 YAŞ
ŞEMSETTİN KAYA	Birinci
CİHAN ÇELEBİ	İkinci
İLKAY DEMİREL	Üçüncü

ADI SOYADI	10K ERKEK 40-44 YAŞ
SERKAN SAĞINÇ	Birinci
GÖKHAN ÇETİN	İkinci
MEHMET EMİN İNCE	Üçüncü

ADI SOYADI	10K ERKEK 45-49 YAŞ
SEDAT ERTEN	Birinci
AYDIN GÖVEN	İkinci
GÜNHAN OSMAN BAYAT	Üçüncü

ADI SOYADI	10K ERKEK 50-54 YAŞ
AYHAN DUYMUŞ	Birinci
YAVUZ YILDIZ	İkinci
İRFAN BOZYİĞİT	Üçüncü

ADI SOYADI	10K ERKEK 55-59 YAŞ
MEMET MUSTAFA BULDUM	Birinci
GÖKHAN GÜNEY	İkinci
KEMAL KUKUL	Üçüncü

ADI SOYADI	10K ERKEK 60-64 YAŞ
SAFA HET	Birinci
ZAFER AYYILDIZ	İkinci
ADNAN GAZAN	Üçüncü

ADI SOYADI	10K ERKEK 65-69 YAŞ
ALİ ÇETİN	Birinci
AYHAN TUFAN	İkinci
SERHAT MEHMET CENGİZ	Üçüncü

ADI SOYADI	10K ERKEK 70+ YAŞ
CELALETTİN YILDIRIM	Birinci
VELİ BALLI	İkinci
RIZA DEMİR	Üçüncü

"Eymir Gölü'ne gelen katılımcılar eşleri dostlarıyla hoş vakit geçirdiler. Koşu etkinliği bir festival, bir bayram havasında geçti diyebilirim. Aslında amacımız da buydu, Tıp Bayramının, tüm halkın katılımı ile kutlandığı bir bayram olması idi. Nihayetinde, doktorların kendi aralarında ve diğer tüm çalışanlarıyla, yakınlarıyla kutladığı bir bayramdan çıkıp, tüm halkın coşkuyla kutladığı bir bayrama dönüştü de... Bir diğer amaç, 14 Mart Tıp Bayramı'nın, bir "koşu" ile anılması idi. Böylece sağlık ve sporun birleştiği bir alan olacaktı. Bu tarzda etkinliklerin farkındalık oluşturmak için ayrı bir fırsat sunduğuna inanırım. Bu fırsatı da değerlendirdik sanırım. Üstelik, bayramı kutlarken ihtiyaç sahibi olan kişilere bağışta bulunma platformu oluşturduk. Belki de bu organizasyonu gönüllü olarak yaptıran en kuvvetli itici güç de buydu."

Burak Emre Gilik, Acil Tıp Uzmanlık Öğrencisi, 14 Mart Tıp Koşusu Organizasyon Üyesi

"Biz asistanlar adına hem sporu teşvik eden hem çok güzel vakit geçirmemizi sağlayan güzel bir etkinlik oldu umarım gelecek yıllarda da katılımlarımıza devam ederiz. Hem koşu hem diğer etkinlikler birlikteliğimizi artırıp beraber çok güzel fikirler oluşturabileceğimizi gösterdi ayrıca bizim bir aile olduğumuzu bize hatırlattı. Sosyal yönden eksiklerimizi görüp bizi daha sağlıklı olmaya teşvik edip sosyal hayatta daha aktif olmamız gerektiğini hatırlattı. Emeği geçen herkese teşekkür etmek istiyorum."

Hızır Doygun, Acil Tıp Uzmanlık Öğrencisi

"14 Mart tıp koşusu benim için ne ifade ediyor?
Bu koşu yıllarca emek verdiğim ve vermekte olduğum mesleğim ile özgürleştiğimi hissettiğim koşunun kesişim kümesi olduğu için çok ama çok anlamlıydı. Koşunun doğduğum, büyüdüğüm, okuduğum ve çalıştığım şehirde, başkentimizde hele de Red Foxes ekibimizle sürekli antrenman yaptığımız Eymir'de olması da mutluluk vericiydi. Ayrıca ruhumda pandemiden hayatını kaybeden doktorlarımızı hissetmek ve tüm çalışma hayatımız boyunca yaptığımız fedakarlıklar, verdiğimiz emekleri düşünmek gururla ve ayaklarım yere sağlam basarak koşmama sebep oldu. Hekimler arası 5K'da ikinci olmam da mutluluğumu perçinledi. Organizasyonda emeği geçen tüm ekibe tekrar teşekkürler..."

Banu Topçu Çakır, Prof. Dr., Radyoloji, 5 K Genel Klasman Doktorlar 2.si

"14 Mart tıp koşusu benim için ne ifade ediyor?
"RunAnkara ailesi olarak böyle bir anlamlı koşuda yer almaktan son derece onur duyduk. Öncelikle yarışı planlayan ve organize eden herkese teşekkürler. Koşmanın birleştirici ve aynı zamanda yardım edici bir spor olduğunu tekrar görmüş olduk. Tüm sporcularımız adına tekrar teşekkür ediyoruz. Bundan sonra yapılacak tüm etkinliklerde tüm sporcularımızla beraber hem koşarak hem de organizasyonun içinde var olarak sizlerin yanında olmak isteriz. Her şey muhteşemdi. Bir sonraki yarışta görüşmek dileğiyle."

Hüseyin Bayındır, RunAnkara

"14 Mart tıp koşusu benim için ne ifade ediyor?
"Böyle büyük ve güzel hazırlanılmış bir organizasyona katıldığım ve bir fikri seslendirme amacıyla neler yapılabildiğini gördüğüm için çok mutluyum. Gelenekselleşmesini umduğum bu organizasyonun temellendirildiği sağlıklı yaşamın 14 Mart Tıp Bayramı ile adının bir arada anılmasının hala umudun varlığını gösterdiğine inanıyorum. Bütün iyi niyetli ve güzel emekler için teşekkürler."

Ahmet Gündüz, Acil Tıp Uzmanlık Öğrencisi

"14 Mart tıp koşusu benim için ne ifade ediyor?
"14 Mart Tıp Bayramı koşusu belki de unutamayacağım en güzel tıp bayramı etkinliklerinden biri oldu. Güzel bir organizasyon eşliğinde Eymir Gölü'nün güzel manzarası ve temiz havasında koşmak çok keyifli ve güzeldi. Emeği geçen herkese teşekkürler. Bu tür etkinliklerin devamı gelmesi dileğiyle..."

Abidin Bostancı, Acil Tıp Uzmanlık Öğrencisi

"14 Mart Tıp Bayramı Koşusu, bu sıkıldığımız buhranlı dönemimizde ilaç gibi geldi. Hem kaybettiğimiz meslektaşlarımızı andık hem de neden bu mesleği seçtiğimizi hatırladık. Unutamayacağımız güzel günlerden biri olarak beynimize kazındı. Bu ve bunun gibi etkinliklerin devamının gelmesi dileğiyle, Emeği geçen herkese teşekkürler."

Ceren Türe, Acil Tıp Uzmanlık Öğrencisi

14 MART TIP BAYRAMI KOŞUSUNDAN KARELER

PHILIPS

philips.com

Hayatı, birlikte iyileştiriyoruz

Philips olarak inanıyoruz ki, daha erişilebilir ve daha sürdürülebilir sağlık sistemlerinin zamanı geldi. Ancak bunu tek başımıza gerçekleştiremeyiz. Yeni fikirler üretmek için bir araya geliyor, ekipler kuruyor ve iş birlikleri yapıyoruz.
Hayatı, birlikte iyileştiriyoruz.

innovation + you

philips.com/makelifebetter

TAD TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ

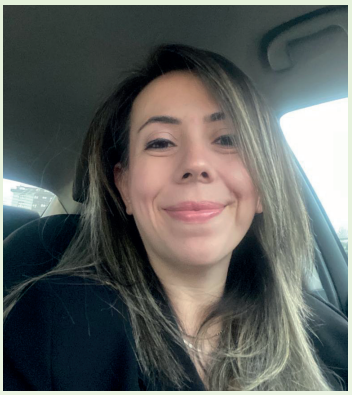
EACEM

WINFOCUS World Interactive Network Focused on Critical Ultrasound

8. AVRASYA ACİL TIP KONGRESİ
18. TÜRKİYE ACİL TIP KONGRESİ
17. WINFOCUS DÜNYA KONGRESİ

1-4 ARALIK 2022 TITANIC DELUXE OTEL ANTALYA, TÜRKİYE

HER YIL OLDUĞU GİBİ INNOVEMZONE ALANI SİZLERİ BEKLİYOR!



Ezgi Şeker Eren

1986'da çocuk doktoru olan babasının mecburi hizmetinde, Çankırı'da doğmuştur. ÖSS'de 11 tane tıp fakültesi tercihi yapıp, 2011 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. İlk TUS'unda acil tıp eğitimine başlamış, ikinci TUS'unda başka bir acil tıp kliniği tercih ederek 7 yıllık çetrefilli asistanlık dönemini 2018'de tamamlamıştır. Ankara Şehir Hastanesi'nde tamamladığı mecburi hizmetinden sonra İzmir'e dönmüş, şu anda İzmir Büyükşehir Belediyesi Eşrefpaşa Hastanesi'nde Acil Servis Sorumlusu olarak görev yapmaktadır. Dr. Murat Eren'in eşi, Barış Ege ve Yiğit Efe'nin annesidir.

Uyku ve Beslenme

Sabah acile geldim, yine kafamda bin tane düşünce:

"Offf yarın yine grev var, grev yapılsın yapılmasına da herkes yine acile yığılacak şimdi sanki."

"Geçen ayın ek mesaisi yattı mı bi bakayım acile geçince, kira gününe kadar yatsa bari."

"Ayy Minnoş kanepelere bu gece işemez inşallah, her nöbet ev rezalet oluyor."

"Eyvaaaaaah bi de etik kurul var yaaaaaaa, tamamen aklımdan çıkmış. Son günü ne zaman acaba."

"Öffff ne ara yedim ben bu yemeği, hani artık hızlı yemicektim, ekmek yemicektim, iki dilimi de gömdün aferim sana!"

Edinilemeyen haklar, fazla çalışma mesaileri, şiddet, düşük maaşlar, adaletsiz çalışma koşulları, uygunsuz görevlendirmeler, artan hayat pahalılığı, evde bekleyen bebekler ve ya kediler, yapılamayan ve yığılan işler, hiç uyumamış gibi hissedip aslında akşamlara kadar uyuyup sabahlara kadar oturmalar...

Gece vardiyalı çalışmak yeterince zorken, hayat kalitemizi ve sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen kalitesiz uyku ve kötü beslenme ile neden bedenimize ve psikolojimize daha fazla eziyet ediyoruz?

Beslenmemizin eskiden sandığımız kadar basit bir aldığı-çıkardığı mekanizması olmadığını artık biliyoruz. Mesela sızdıran bağırsak sendromu Alzheimer'dan, Otizme, alerjiden, diyabete her gün karşılaştığımız birçok klinik durumla ilişkili. İdiyopatik olarak adlandırdığımız özellikle nörodejeneratif hastalıkların temelinden bağırsaklarımız çıkmaya başladı. Beslenme sadece hastalıklarla değil günlük yaşamımızdaki birçok durumla ilişkili. Bunlardan bir tanesi de uyku.

Beslenme ve uyku arasında güçlü bir bağlantı var, aslında bu bir döngü. Sağlıksız beslenme, uyku kalitemizi bozuyor, uyku kalitemiz bozuldukça da sağlıksız içerikli beslenmeye eğilimimiz artıyor.

Akşam yemeğinden sonra, yatmadan önce yeme alışkanlığı uyku kalitesini olumsuz etkiliyor. Hem uykuya dalmak zorlaşıyor hem de kan şekeri yükselmesi gece sık uyanmalara, hatta ardından artan insülin düzeyi ile uyanıp tekrar bir şeyler atıştırma ihtiyacına sebep oluyor. Bu durum nöbet tutan bireylerde nöbet çıkışı uyumadan önce yenilen yemek için de geçerli.

Özellikle uzun gece nöbetlerinde gece saatlerinde başlayan acıkma hissi ve bir şeyler atıştırma ihtiyacı neredeyse tüm vardiyalı işlerde çalışanlarda gözlenen bir sorun. Tabi ki acilin koşuşturmasında acıkıp bir şeyler yeme ihtiyacımız çok normal, ama o köşedeki köfte ekmekçiden sipariş vermeyelim.

"Günün hangi vakti yediğimiz kadar ne yediğimiz de önemli"

Nöbet tutan sağlık çalışanlarında yapılan bir çalışmaya göre, çalışanların gece vardiyasında az miktar atıştırmalık tüketmesi ile çok miktarda atıştırmalık tüketmesi araştırılmış. İki grubun sabah kahvaltısındaki kan şekeri cevaplarına bakıldığında fazla atıştırmalık tüketen grupta kan şekeri düzeyi anlamlı olarak fazla bulunmuş.

"Evet canım, çok haklısın, zaten yemek yapmaya çok vaktim vardı. Her gün karnıyarık yapıcam söz. Hastaneye de evde yaptığım karabuğday unlu, chia tohumlu pankek yanında organik keçi sütü peynirimi, doğal bahçelerden toplanmış sebzelerle renklendirdiğim kahvaltımı götüreceğim" dediğinizi duyar gibiyim.

"Yediklerimizin ve içtiklerimizin içeriği de uyku kalitemizi etkiliyor"

Lif oranı düşük, doymuş yağ oranı yüksek yiyecekler derin uykunun süresini azaltarak uyku kalitesini bozuyor. Sindirim sistemimizin iyice yavaşladığı akşam saatlerinde yüksek protein içerikli, sindirimi zor yiyecekler yediğimizde dolu mide gibi sebeplerle sık uyanmak kaçınılmaz oluyor. vardiyalı sistemde çalışanların özellikle nöbet çıkışı istirahat öncesinde yüksek proteinli gıdalardan kaçınması gerekiyor.

Yine sağlıkçılara yönelik yapılmış olan bir çalışmada vardiya usulu çalışan ve çalışmayan iki grubun beslenme alışkanlıkları karşılaştırılmış ve nöbet tutanların hedonik beslenmeye meyilli oldukları görülmüş.

"Bir de hedonik beslenme çıktı ne güzel! Zaten bir yemek keyfimiz var, onu da alın elimizden."

Mental fonksiyonlarımızın, fiziki performansımızın çok büyük bir kısmı beslenmemizle ilişkili. Üstelik hedonik beslenme bu durumları kötü yönde etkiliyor. Yemek yemeyi beynimizin zevk, ödül ve bağımlılık merkezi ile ilişkilendirdiğimizde tok olsak bile tıkınırcasına yiyebiliyoruz, buna da hedonik beslenme diyoruz.

"Fonksiyonel Tıp ile uğraşanlar yorgunluk, depresyon, unutkanlık ve kas ağrılarının beslenme ile ilişkili olduğunu savunuyor"

Hedonik beslendikçe gece yemeleri, uyku problemleri de artıyor. Maalesef literatürde hedonik beslenen, gece yeme sendromu olan kişilerde diğer psikiyatrik hastalıkların görülme sıklığında artış olduğu da gösterilmiş.

İkinci beynimiz diyoruz, seviyoruz gastrointestinal sistemimizi, peki tüm bu eziyetleri ona neden yapıyoruz?

Belki en başta saydığım sorunlar ile baş edemeyip, yemek yemeyi hedonik bir hale getiriyoruz. Yani bir keyfimiz "yemek" kaldığı için, belki de hayata yer açmaya çalışıp nöbetlerden kalan zamanlarda uyumadığımız, uyumamaya çalıştığımız için.

Evet maalesef kötü beslenme dışında, uyku kalitesinin bozukluğu özellikle kısa uyku süresi de metabolik olarak kötü sonlanımlarla ilişkili. Yapılan çalışmalar kısa uyku süresinin obezite, tip 2 diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, daha yüksek toplam enerji tüketimi, daha yüksek toplam yağ tüketimi, daha düşük meyve tüketimi ve daha düşük kaliteli diyet uygulamaları ile ilişkili olduğunu göstermiş. Ayrıca uykumuzdan kıstıkça artan Ghrelin iştahımızda artışa, iştahı baskılayan Leptin ise azalmaya başlamaktadır.

Size hep kötü haber verdim değil mi?

Hadi madalyonun öteki yüzüne bakalım. Genel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları, uyku düzeninde de iyileşmeye yol açar. Taze meyveler, sebzeler, sağlıklı tahıl türleri ve az yağlı proteinler içeren yüksek lifli bir diyet tüketmek ve ilave şeker içeren gıdalardan kaçınmak uyku kalitemizi arttıracağı gibi fazla kilo sorunumuz varsa kilo vermemize de yardımcı olacaktır.

Baktınız sadece beslenme ile olmuyor "doktorunuzun" önerdiği takviyelerden de faydalanabilirsiniz. Mesela B vitaminlerinin melatonin düzenlenmesine yardımcı olduğunu biliyoruz. B vitamini kompleksleri kullanabilir veya direk melatonin desteği alabilirsiniz. B vitaminlerinden zengin olan balık, yağsız kümes hayvanları ve et, baklagiller ve yumurta tüketebilirsiniz.

"Kafein tüketiminizi sabah saatlerinde yapmaya özen gösterin"

Kafein tüketiminizi gözden geçirebilirsiniz. Kafeinin yarılanma ömrü ortalama 5-6 saat olsa da kişiden kişiye 9 saate kadar uzayabilmektedir. Dolayısıyla özellikle öğleden sonra kafein tüketmek birçok insan için potansiyel bir uyku bozucudur.

Alkol tüketiyorsanız uyumaya hazırlanırken alkol tüketmenin o kadar da iyi olmadığını hatırlatmak isterim. Alkolün etkileri geçtikten sonra, muhtemelen aniden uyanarak kendinizi dinlendirici derin uykudan mahrum bırakacaksınız.

Yatmadan önce atıştırma alışkanlığınız varsa yukarıda bahsettiğim nedenlerle uyku kalitenizi bozmasına izin vermeden bu alışkanlıktan vazgeçebilirsiniz.

Sağlıklı bir diyet ve uyku düzeni birbirini tamamlar. Hastalardan ve acil servisteki sonsuz koşuşturmalardan önce kendinize özen gösterme zamanı bence çoktan geldi. Zor gibi görünse de imkansız değil...

Dr. Erhan Akdaş

1980'de Kars'da doğan Dr. Erhan bey ilk ve orta öğremini Kars'ta lise öğremini Erzurum'da tamamlamıştır. Tıp fakültesi eğitimini İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, acil tıp uzmanlık eğitimini Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde almıştır. Günümüzde Balıkesir Devlet Hastanesi'nde acil tıp uzmanı olarak görev yapmaktadır.

Sağlıkta Şiddet

Merhaba,

Kaç yıldır hekimlik yapıyorsunuz?

Kars Digor İlçe Hastanesinde Pratisyen Hekim olarak (2005-2009) çalıştım, ardından Acil tıp uzmanlık ihtisasımı Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesinde 2013 yılında tamamladım. 2013 itibariyle Balıkesir Devlet Hastanesinde Acil tıp uzmanlığı yapmaktayım.17 yıldır bu meslekteyim diyebilirim.

Daha önce hiç fiziksel ya da sözel şiddete maruz kaldınız mı?

Daha önce sözel Şiddete maruz kalmıştım fakat fiziksel şiddete hiç maruz kalmamıştım.

Yaşamış olduğunuz şiddet olayından sonra mesleğinize ve çalışma ortamınıza bakış açınızda bir değişiklik oldu mu?

Mesleğime olan sevgim ve inancım hiç değişmedi, ama mesleğimi yaptığım çalışma ortamı ve çevre şartlarıyla ilgili kendimi gerçekten korumasız ve yalnız hissettim.

Bir meslektaşınız olarak soruyorum; yaşadığınız olaydan sonraki günlerde mesleğinizi icra etmekte zorlandığınız zamanlar oldu mu?

Evet, olay sonrası ilk nöbetlerimde psikolojik olarak zorlandım. ''Benzer bir olay tekrar eder mi'' korkusu oldu diyebilirim.

Şiddet olaylarının azalmasında en etkili çözüm sizce ne olabilir?

Şiddet olaylarının oluşmasında; tarafların psikolojik durumları ve toplum olarak içinde bulunduğumuz şartlar etken kabul edilebilir. Mevcut sistemde acil servislerden beklentinin gerçekten fazla olduğunu düşünüyorum ve acil servislerin iş yükünün haddinden fazla olduğunu düşünmekteyim. Bu durum hem hasta ve hasta yakınlarına hem de biz çalışanlara çok fazla stres yüklemektedir. Mesela kapasite yetersizliği, özelleşmiş birim ve hekim yokluğu veya azlığı iş yükümüzü ciddi olarak arttırmakta olup, bunun yanında hastane içindeki güvenlik tedbir ve önlemlerinin yetersiz olması da şiddet olaylarına zemin hazırlamaktadır. Sonuca geldiğimizde olay olmadan olayı önlemekte aciz kalan sistem maalesef olaylar başladıktan sonra da bizleri korumakta yetersiz kalıyor. Bütün bu konularla ilgili iyileştirmeler bu tür olayların azalmasında bir nebze katkı sağlayacaktır.

Önümüzdeki yıllarda sağlıkta şiddetin olmadığı, çalışma saatlerinin makul düzeyde olduğu, performans odaklı çalışma sisteminin rafa kaldırıldığı bir Türkiye hayal edebiliyor musunuz?

Maalesef hayal bile edemiyorum. Toplumsal ruh hali, sosyo ekonomik şartlar, karar alıcıların tavır ve tutumlarını gördükçe bu tarz iyi temennileri hayal etmek bile zorlaşıyor.

Asiye Müminat Güngör

1991 İstanbul'da doğdu. Edirne'de büyüdü. Tıp eğitimi için yolu 2009'da İzmir Ege'ye, uzmanlık eğitimi için 2016'da Antalya Akdeniz'e düştü. Yeni şeyler öğrenmeye, yeni yerler keşfetmeye heyecan duyar. Yeşilsever mavisever doğasever ağaçsever. Şimdilerde bozkırın ortasında Konya Şehir Hastanesi'nde çalışmakta.

Acil Tıpçılar için Finans Okur Yazarlığı Bölüm 1: Borsa, blockchain, bitcoin ve kripto varlıkları üzerine

Bu sayımızda meraklıları olabileceğini düşünerek son dönemde oldukça popüler olan Bitcoin, kripto paralar ve borsa ile ilgili sorularımızı Sayın Doç. Dr. Murat Yücel hocamıza yönelttik. Bu yatırım araçları ile yatırım yapmaya başlamak isteyenler bu konularda bilgilenmek isteyenler için gayet açıklayıcı, bilgilendirici ve keyifli bir röportaj oldu. İyi okumalar.

Merhabalar öncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Bize kendinizi tanıtabilir misiniz?

Ben Doç. Dr. Murat Yücel, Acil Tıp Uzmanıyım, Samsun Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyesiyim. Daha önce Sakarya, Kayseri ve Şırnak'ta görev yaptım. Acil tıpta 20 yılı aşanlardanım. Aslen Elazığ'lıyım, evliyim, bir oğlum var. Müzik ve spor olmazsa olmazlarım. Gitar çalıyorum, piyano çalmaya çalışıyorum, şarkı söylemeyi severim. Çoğu sporu yaptım ama son ilgi alanım golf. Lisansım geçen sene çıktı, küçük bir turnuva ikinciliğim bile var. Meraklı, araştırmacı ve hareketli bir yapım var, akrep burcuyum. Güncel meşguliyetlerim kripto paralar ve theta healing.

Rahmetli Kemal Sunal'ın "Umudumuz Şaban" filmindeki "Şimdi ben buraya neden çıktım, niçin çıktım, nasıl çıktım? Bunu izaha gerek yok, gördünüz, yürüdüm çıktım." repliğini hatırladım şimdi. Acil Tıp Bülteni'nde böyle bir konu ile yer alacağım söylenseydi sağlam bir kahkaha atardım, öğrendiğimde attım da zaten. Ancak hayatta hiçbir şeye şaşırmamak ve imkânsız gibi görünen olayların olabileceğine inanmak, Acil tıbbın bana öğrettiklerinden bazıları.

Baştan söyleyeyim. Hiçbir finansal eğitimim yok. Zaman içerisinde öğrendiklerim ve tecrübelerim var. Yatırım tavsiyesi vermiyorum. Sadece parasının değerini korumaya, miktarını artırmaya ve "hesap yapmadan harcayabilme" hedefine ulaşmaya çalışan biriyim. İçinizden biri...

Borsa nedir peki ve sizin borsa, Bitcoin ve kripto paralar ile ilişkiniz nasıl başladı?

Borsaya 2012 yılında Sakarya'da görev yaptığım dönemde ilgi duydum ve girdim. O zamanki adı İstanbul Menkul Kıymetler Borsası (İMKB) idi. İlk zamanlarda pek güzel anım yok açıkçası. Hep para kaybı, panik satışlar ve zarar vardı. 2013'te İMKB, Vadeli İşlemler Opsiyon Borsası ile İstanbul Altın Borsası, tek çatı altında "Borsa İstanbul" (BİST) markası olarak birleşti. O dönemde biraz daha tecrübe kazanmıştım ve eski hatalarımdan

dersler çıkararak birazcık para kazanmaya (kar etmeye) başladım. İlgilenip takip ettikçe ("finans okur-yazarlığı" bu olsa gerek) hisseleri, şirketleri, yatırımcıların hareketlerini ve belki en önemlisi grafikleri okumayı öğrendikçe tecrübe kazandım. En sonunda BİST'in bana tam olarak uygun yer olmadığını düşünmeye başladım, daha pratik, zaman kısıtlaması olmayan bir platform olmalıydı diye düşündüm ve BİST'i bıraktım. Hatta "Bir daha girmem." diyerek bıraktım ve sözümü de halen tutuyorum.

Kripto paralara da ilk çıktığı zamanlarda ilgi duyup almış ve e-cüzdanıma koymuştum. O zamanlar "Kripto para eşittir Bitcoin." idi ve alıp satmak, paraya çevirmek ve saklamak şimdiki kadar kolay değildi, bilinirliği azdı, güven sorunu vardı. Adı üzerinde "sanal" dı. Bir süre sonra, aldığım az miktarda Bitcoin'i satıp cüzdanımı da silmiştim. Ta ki 2020 yılına kadar. COVID 19 pandemisi ile eş zamanlı olarak tekrar kripto para yatırımı kararı aldım. Tam da "Hakkınız ödenmez." denilerek alkışlandığımız günlere denk geliyor. Maalesef el üstünde tutulması gereken hekimler, sağlık profesyonelleri ve bilim insanlarının; risk, sorumluluk ve ekonomik kaygı üçgeninin ortasında kaldığı dönem. Bugüne geldiğimizde, verdiğim kararın doğruluğu beni mutlu ediyor. Sadece şanslı da olabilirim çünkü zamanlamam kripto paraların boğa sezonuna denk geldi. "Boğa sezonu" nedir diye soruyorsanız yükselen piyasaya verilen isim. Tersi "Ayı sezonu", o da düşen piyasayı ifade ediyor. Birazdan daha ayrıntılı bahsedeceğim.

> "Geleceğin parası..."

14 yıllık bir geçmişi olmasına rağmen özellikle son yıllarda popülarite kazanmış olan 'Blockchain, Bitcoin ve kripto paralar' konusuna gelirsek; bu kavramların ortaya çıkış amacı nedir sizce?

Aslında son yıllara baktığınızda her şeyin dijitalleşme yolunda ilerlediğini görebilirsiniz. Paranın dijitalleşmesi de kaçınılmaz/beklenilmesi gereken bir durum idi. İnternetin hayatımızın her alanına girdiği aşikâr. Bankalar neredeyse her işlemi internet ortamında yapıyorlar ve müşterilerine dijital/online hizmet sunuyorlar. Dijitale dönüşmeyen bir para kalmıştı neredeyse. Bana göre (biraz iddialı olacak ama) şu an kullanılan itibari para birimlerinin (Türk lirası, Amerikan doları, Euro vs.) gelecekte olmayacaklarını ve bankalara da kredi vermekten (belki kripto paralar ile) başka iş kalmayacağını düşünüyorum. Bu yüzden kripto paraları "geleceğin parası" olarak görüyorum çünkü bana göre gelecekte başka paraya ihtiyaç duyulmayacak. Her türlü alışverişiniz için telefonunuz, saatiniz veya yüzüğünüz yeterli olacak. Belki onlara da gerek kalmaz ama daha ilerisini sizin hayal gücünüze bırakıyorum.

Blockchain ve bitcoin/kripto para teknolojisi hayatımıza neler katar neleri götürür bununla ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Çok geniş bir soru bu. Hayal etmek gibi. Artıları ve eksileri, bilinenleri ve bilinmeyenleri, iyilerin elinde ve kötülerin elinde vb. soruları genişletebilirsiniz.

Yaşadığım bir şeyi tam burada örnek verebilirim. Yurt dışına para gönderme tecrübesi olanlar bilecektir veya yabancı dergilere makale değerlendirme ücreti vs. gönderenler anımsayacaklardır. Yurt dışına 150 USD göndermek için 23 USD masraf ödemiştim. Bir arkadaşım ise başka bir ülkeye 170 USD göndermek için 80 USD masrafı görünce vazgeçmişti. Kripto paralarda durum böyle değil. Sınırsız parayı, ücretsiz veya sadece 1 USD kesinti ile dünyanın her yerine anında gönderebilirsiniz. Yanlış adrese göndermedikçe sorun yok.

Dünyayı acil servise benzetiyorum. Her yerde risk var, hızlı

düşünmek ve hareket etmek çok önemli. Hızlı ve doğru kararlar verebilmek hayatın her yerinde başarının anahtarları bence. Geliştirilen teknolojilerin hayatımıza hız kattığı kesin. İnsanlar hiçbir yerde beklemek istemiyor artık. Bunu en iyi acil servis çalışanları anlıyordur diye düşünüyorum. Sanal paraları da aynı şekilde değerlendiriyorum.

Bu teknoloji ile hayatımıza girmiş olan coin, altcoin ve token gibi kavramlar mevcut. Bunların ne olduğunu ve farklarını açıklayabilir misiniz? Başlıca coinler ve tokenler nelerdir?

Kripto paralar ile ilgili temel bilgileri ve terminolojiyi burada anlatmam gerekir diye düşünüyorum. Sıra ile diğerlerine geçelim. Bilginiz olabilir veya biraz internet sörfü ile ulaşamayacağınız şeyler değil. Ben işinizi kolaylaştırayım. Bitcoin ile başlayalım.

Bitcoin (BTC): Duymayan kalmış olamaz. Coinlerin babası. Toplam 21 milyon adet var. Yaklaşık %90'ı dolaşımda bulunuyor (18.932.400 adet). Satoshi Nakamoto adını kullanmış bilinmeyen bir kişi veya grup tarafından 2008'de icat edilmiş bir kripto para. 2009'da bir açık kaynak kodlu yazılım olarak piyasaya sürülmüş ve kullanılmaya başlanmış. Herhangi bir merkez bankasına veya bir yöneticiye bağlı olmaması en önemli özelliği. Aracılara ihtiyaç duyulmadan Bitcoin ağında kullanıcıdan kullanıcıya transfer edilebilen, merkezi olmayan bir dijital para birimi. İşlemler, kriptografi yoluyla network nodes tarafınca doğrulanıyor ve "blockchain" adı verilen halka açık bir ana deftere kaydediliyor.

Satoshi Nakamoto: Bitcoin'in yaratıcısı olarak bilinen kişi veya grupların kullandığı isim. Bu uygulamanın bir parçası olarak aynı zamanda ilk blok zinciri veritabanını tasarlamış, Aralık 2010'a kadar Bitcoin'i geliştirmeye devam etmiş. Kim olduğu hâlâ bilinmeyen Nakamoto'nun, 5 Nisan 1975 doğumlu Japonya'da yaşayan bir kişi olduğu iddia ediliyor. Fakat ortaya atılan iddiaların çoğu Nakamoto'nun Amerika veya Avrupa'da yaşayan, Japon asıllı olmayan, kriptografi (şifreleme) uzmanı ve bilgisayar bilimcilerinden biri olduğu yönünde. Satoshi Nakamoto'nun yaklaşık 1 milyon adet Bitcoin'e sahip olduğu tahmin edilmekte. Bu rakam, Bitcoin'in tüm zamanların en yüksek seviyesini gördüğü 10 Kasım 2021 (çok yakın değil mi) fiyatı baz alındığında yaklaşık 68.744 milyar dolara tekabül ediyor.

"Coinlerin babası Bitcoin, coinlerin ve altcoinlerin anası ETH"

1 Satoshi: 0.000000001 BTC değeri (yazının yazıldığı andaki değeri ₺ 0.005679)

Ethereum (ETH): Coinlerin anası veya altcoinlerin anası da diyebiliriz.

Altcoin: Bitcoin dışındaki tüm coinler. https://coinmarketcap.com/ verilerine göre 5500'den fazla var. Ripple (XRP), Dogecoin (DOGE), Cardano (ADA), Solana (SOL), Shiba Inu (SHIB) en değerli ve popüler olanlardan bazıları. Neredeyse tüm koinlerin sıralanmış listesine ve özelliklerine buradan (https://coinmarketcap.com/) ulaşabilirsiniz.

Token: Kendi blockchain sistemine sahip olmayan, mevcutta olan bir blockchain üzerine kurulmuş projelere denir. Bunlar da altcoin sınıfına girebilir. Genellikle futbol kulüplerinin tokenleri revaçta. Fan token olarak adlandırılıyorlar. En değerli ve bilinenleri Paris Saint-Germain Fan Token (PSG) ve Manchester City Fan Token (CITY). En sevdiğim ve favorim ise Santos FC Fan Token (SANTOS).

Bitcoin dominansı: Bitcoin'in diğer coinler üzerindeki hakimiyeti/üstünlüğü. "Bitcoin ne derse o olur" un oranı. Bu aralar %40 civarında.

Stabil coinler: 1 Amerikan dolarına eşdeğer coinler, ilk üçü:

1. USDT (En çok kullanılan, Nam-ı Diğer Tether)
2. USDC (USD Coin)
3. BUSD (Binance USD)

Binance: Dünyanın en büyük kripto para borsası. Trade ekranı erişim linki: https://www.binance.com/tr/trade/BTC_USDT?layout=basic&type=spot

Çok fazla borsa var. Ben Binance ve KuCoin kullanıyorum. Ülkemizde ise Paribu kullanıyorum. Fazlasına ihtiyaç duymadım. Banka transferleriniz için mutlaka ülkenizdeki borsalardan/hesaplardan birini kullanmalısınız. Borsa ne kadar güvenli, hızlı ve yüksek hacimli ise o kadar iyi. Bu referanslı linklerden kendinize hesap açabilirsiniz. Halen açmadıysanız :)

Binance: https://accounts.binance.com/tr/register?ref=54036924

KuCoin: https://www.kucoin.com/land/register/r/r3ALS2P

Sık kullanılan bazı terimler şunlar:

Trade yapmak: Al-sat yapmak

Pozisyon açmak: Alım yapmak

Pozisyon kapatmak: Satış yapmak

Spot işlem: Vadesiz, anlık değer üzerinden işlem yapmak (hep yaptığım).

Marjin işlem: Kaldıraçlı işlem, 3x, 5x, 20x vs. Seçtiğiniz oran ile çarpılarak kazanç veya kayıp yaşamanıza neden olur. Tüm paranızı kaybetme riski var. (Önemli not: Hiç işim olmaz)

Long işlem: Coin fiyatı yükselecek diye açılan işlem. Fiyat yükseldikçe daha fazla kazanırsınız.

Short işlem: Coin fiyatı düşecek diye açılan işlem. Fiyat düştükçe daha fazla kazanırsınız.

Likidite: Varlığı nakit paraya çevirme işlemi, ne kadar kolay çevrilebiliyor ise o kadar likittir. Sıcak para diyebiliriz.

Likit olmak: Tüm paranızın sıfırlanması. Marjin, Long ve Short işlemler sonucunda olması muhtemel en kötü durum. Spot işlemde olmaz.

Mum grafik: Tüm grafikler zamana göre değeri gösterir. En çok kullanılan grafik şekli ise mum grafikler. Mumun gövdesi, belirlediğiniz süre zarfında size açılış/kapanış fiyatını ve fiyatının yönünü (yukarı/yükseliş ya da aşağı/düşüş) gösterir. Yeşil bir mum çubuğu, borsa kapanış fiyatının açılış fiyatından yüksek olduğunu size bildirir. Kırmızı mumlar ise kapanış fiyatının açılış fiyatından düşük olduğunu gösterir. Mumların üstünde veya altında olan kuyruk/iğneler ise dilediğiniz zaman aralığındaki en düşük ve en yüksek değerleri gösterir. Örneğin Bitcoin'in Türk Lirası (TL) karşısındaki aylık grafiğini inceleyelim. Yaklaşık iki sene önce 25000 TL olan Bitcoin, yeşil mumlar ağırlıklı olarak ilerlemiş ve iki ay önce 852499 TL ye kadar yükselmiş. Bu grafikteki güncel değerinin 517081 TL olduğu görünüyor (Resim 1). Bir dakikalıktan bir aylığa kadar

istediğiniz zaman aralığını kullanabilirsiniz.

Burada ise Bitcoin'in USD karşısındaki günlük grafiğini inceleyelim. Yaklaşık iki ay önce 69000 USD ile tüm zamanların zirvesini görmüş olan Bitcoin, kırmızı mumlar ağırlıklı olarak ilerlemiş ve bir hafta önce 32917 USD'ye kadar düşmüş. Bu grafikteki güncel değerinin 38151 USD olduğu görünüyor (Resim 2).

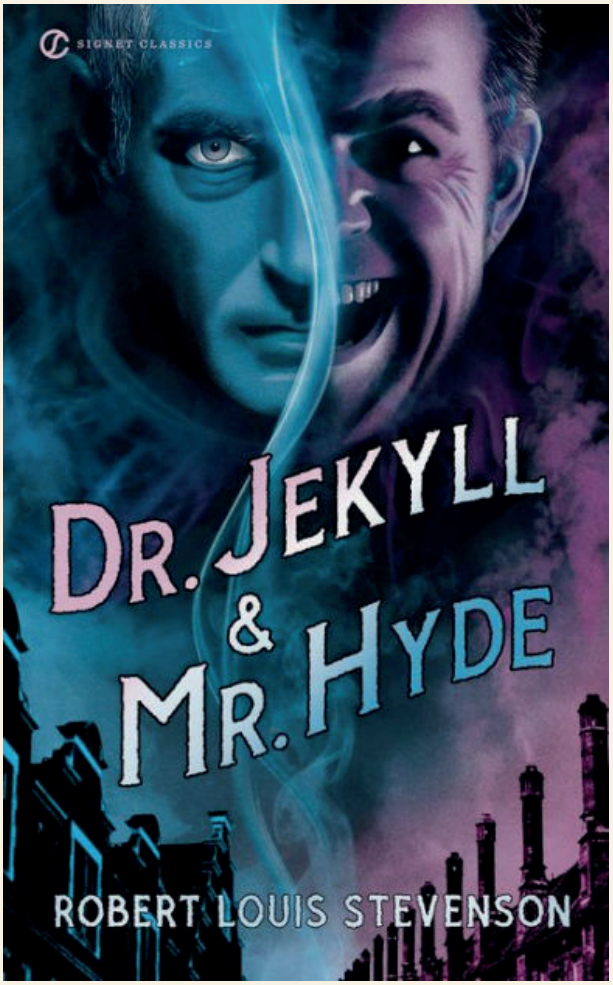
Boğa sezonu (piyasası): Yükselen piyasa, bol yeşil mumlu. Bu dönemde yatırımcılar alım yaparlar (Resim 3).

Ayı sezonu (piyasası): Düşen piyasa, bol kırmızı mumlu. Bu dönemde yatırımcılar satış yaparlar (Resim 3).

Tam bu noktada ayıların da boğaların da yatırımcı olduğunu belirtmekte fayda var. Her yatırımcı kazanmak ister. Birisi fiyatı yükselmiş varlığını satıp kar etmek istiyor, diğeri ise düşük fiyattan varlık edinmek istiyor. Aslında aynı kişiler. Zamanlamaları farklı. Böyle düşündüğünüzde piyasayı daha iyi analiz edebilirsiniz.

Balina: Yüksek varlık sahibi olan yatırımcılar. 5-10 bin Bitcoin gibi.

Boğa piyasasına girişi genellikle balinalar başlatırlar. Ellerindeki paralar ile Bitcoin ve altcoinleri toplarlar ve yukarıya doğru bir hareketlenme başlar. Grafikler sürekli olarak yukarıya doğru hareket gösterir ve artık küçük yatırımcılar da alım yapmaya başlarlar. Son boğada Elon Musk ve Tesla şirketi hem BTC hem de Dogecoin üzerinde çok etkili oldu mesela. Daha sonra piyasada doygunluk başlar. Grafikler yeşil olduğu için dışarıdan kullanıcılara cazip gelmiştir fakat dışarıdaki kullanıcı sayısı çok azalmıştır. Balinalar seri satışa başlarlar ve küçük çaplı yatırımcılardan da satışlar gelir. Ayı sezonu başlamış olur. Genellikle ayı piyasası boğaya göre daha uzun sürer. Fiyatlar sürekli düştüğü için birçok yatırımcı çekilmiş veya yatırımlarını azaltmıştır. Gündüz ve gece gibi yani, vampirlere ve kurt adamlara da benzetebilirsiniz. Ama en sevdiğim Robert Louis Stevenson'un romanındaki gibi Dr. Jekyll ve Mr. Hyde (Resim 4)



Yazımızın bu kısmında finans okur yazarlığı ve geleceğin para birimleri olma ihtimali yüksek bitcoin, token ve altcoin'den bahsettik. Yazımızın devamında bu para birimlerinin kullanımı, saklanması, piyasa güvenilirliği ve küçük yatırımcılara tavsiyeler konusunda konuşmaya devam edeceğiz. Bir sonraki sayıda görüşmek üzere ....

Sevilay Karaduman

1990-1996 yıllarında DEÜTF de üniversite eğitimini tamamlayıp, arkasından aynı üniversitede Acil Tıp ihtisası yaptı. Halen İzmir Özel Kent Hastanesinde Acil Tıp uzmanı olarak çalışıyor. İş hayatı dışında farklı rotalara ve kültürlere seyahat, spiritüel eğitimler, spor, sağlıklı ve doğal ürünlerle beslenme ile mutfak atölyelerine vakit ayırıyor.

Hayalin Ötesi: BALİ Adası

Tanrılar Adası olarak da bilinen Bali Adası milattan önce 2000 yılından beri varlık gösteren bir geçmişe sahip ve Endonezya'nın 18 bin adasından biri. %90'ı Müslüman bir ülkede Bali adası Hinduizmin baskın olduğu tek ada. Sanatçı ve entelektüel kesim Bali'de harika tapınaklar ortaya çıkarmış. Hindu inanışına göre; burada ölmek yok, cennet, cehennem yok, ruhlar yaşıyor. Reenkarnasyon inancına göre, başka bir bedende tekrar dünyaya gelineceğine inanılıyor. Her sokakta, dükkân, ev önlerinde, arabaların içinde mutlaka göreceğiniz dua sunuları var. Bunlara "Cenang Sari" deniyor. Ada halkının tanrı için, her sabah muz yaprağından oluşan bir tabak içine çiçekler, meyveler ve tütsü ile hazırlanan hediyeleri.

Bali; Ülkemizde turizm sektörü tarafından balayı adası diye lanse edilip, lüks tatil köylerinden oluşan Nusa Dua bölgesine götürülerek işte burası deniliyor. Bali ve balayı; ilk üç harf benzerliği dışında aynı cümle içinde kullanılmamalı bence. Zira tropikal doğası, pirinç terasları, şelaleleri, tapınakları, meşhur masajı, pek çok spiritüel deneyimler ve yoga seansları, güzel yemekleri ve kaliteli hizmeti ile çok daha fazlası. Aslına bakarsanız deniz tatili için Bali'ye gitmek hayal kırıklığı bile yaratabilir. Çünkü sahiller genelde yüzmeye değil sörf yapmaya elverişli. Sahillerinde sörf öğrenebilir, muhteşem günbatımlarına şahit olabilir, gel git ile çekilmiş, sonunu göremediğiniz plajlarda yürüyüş yapabilirsiniz.

"Bali, Nusa Dua'dan ibaret değil"

Efektif bir gezi için Bali'nin birkaç farklı bölgesinde konaklamayı düşünmelisiniz. Ben Kuta'da dört, Ubud'da iki gün kaldım. Fakat Bali'de mesafeler uzak, yollar kötü. Hem araç hem de kamikaze motorlardan dolayı trafik çok sıkışık. Yani sözün özü; ulaşım ciddi vakit alıyor ve altı gün yetmiyor. Siz gidecek olurdanız dört gün Seminyak, 4 gün Ubud yapın derim. Hatta daha fazla vakit ayırabilirsiniz çünkü burada anlattıklarımdan çoookkk daha fazlası var.

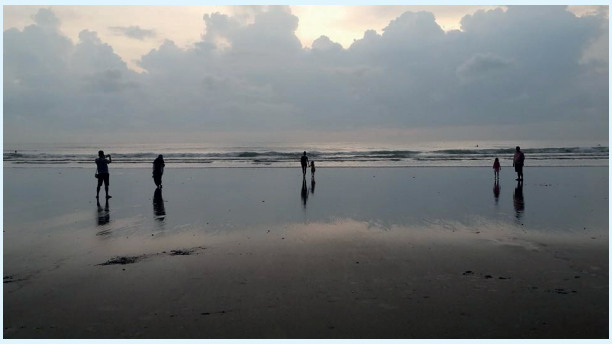
Şoförlü araç kiralama...

Trafik soldan aktığı için ve yukarıda anlattığım keşmekeşten dolayı araç kullanmak bizim için çok zor. Burada şoförlü araç kiralamak çok yaygın ve konforlu. Ben 3.5 sene önce günlüğü

500 rupiye (10 dolardan daha az), havaalanından araba kiralamıştım. Günde 10 saatlik bir kiralamaya istediğim yere götürüyor (benzin bize ait değil), yeme içme molalarında bekliyor, üstüne üstlükte rehberlik yapıyor. Bu şekilde aracı internetten kiralayacağınız gibi gidince hava alanından da bulabilirsiniz. Uçaktan iner inmez etrafınızı pak çok taksici kaplıyor. Gözünüzün kestiği biri ile direk para ve süre pazarlığına girebilirsiniz.

En çok vakit geçirdiğim bölgeler...

Kuta, uzun sahil şeridinin olduğu sörfçülerin mekânı. Çok turistik bir yer. Barların, restoranların çok olduğu bir bölge. Geceleri arabamız olmayacağı için merkezi bir yer diye, bu bölgede konaklamayı seçtim. Ama Seminyak'ı görünce hata yaptığımı anladım. Yaş ortalaması oldukça genç bir bölge olmasının yanı sıra yaya olarak her ihtiyaca cevap verebilir.



Seminyak, okyanus kıyısında Bali'nin en elit semti. Sonunu göremediğiniz sahil şeridi, hele de gelgit ile sular çekildikten sonra müthiş oluyor. Gün batımında suların çekildiği plajda yansımalar oluşuyor ve harika fotoğraf kareleri yakalıyorsunuz. Mutlaka burada uzun bir yürüyüş yapmak için vakit ayırın. Konsept kafelerin, sunset barların bol olduğu, çok keyifli bir ortam. Ben La Plancha plajında renkli şemsiyelerin altında vakit geçirmeyi tercih ettim. Tropikal yağmur birden bastırınca tüm plaj kapalı mekânlara geçti. La Plancha'ın çok güzel bir ortamı var. Kavanozda sunulan kokteylleri, plaj şemsiyeleri gibi rengarenk ve çok güzel görünmenin ötesinde bir o kadar da lezzetli. Ayrıca porsiyonları oldukça büyük ve hesaplı. Yanında enfes bir balık tabağı almıştım, tavsiye ederim. Yağmur dinince yansımalar veren plajda uzun bir yürüyüş yapıp, fotoğraflar çektim.

Canggu, ise son zamanların popüler yeri. Kafeler, gün batımı barları hepsini burada da bulmak mümkün. Canggu, Seminyak'dan daha ufak bir bölge.

Ubud, bence Bali'nin kalbi ve mistizmi. Ada'nın dağlık bölgesinde, Ayung Nehri'nin kıyısında bulunan kasaba; Ubud ormanının içinde, lokal hayatın en iyi deneyimleneceği yer aslında. Ubud, tapınakların çok olduğu, pirinç tarlaları arasında muhteşem bir doğaya sahip. En iyi konsept otellerin ve Bali ile anılan sonsuzluk havuzlarının olduğu büyülü bir yer. Buraya yoganın belki de dünyadaki merkezi diyebiliriz. Gelmişken yoga eğitimi alabilir ya da birkaç seansa katılabilirsiniz. Bali'ye özel geleneksel olan her şeyi bulabileceğiniz bir yer burası. Ubud'da gezerken öğlen yemeğinizi Bebek Batutu restorana denk getirin. Çok güzel bir bahçesi olan restoranın en geleneksel menüsü bebek (ördek) craks, seçiminizden dolayı pişman olmayacaksınız.

Jimbaran, sahil şeridinde sıralanmış balık restoranları ile meşhur bir bölge. Gün batımı muhteşem oluyor. Gece sahilin ışıklandırması da güzel fotoğraf veriyor. Ama en önemlisi deniz ürünleri, özellikle kabuklu deniz mahsulleri çok leziz ve hesaplı. Mutlaka gün batımında gidin ve ne var ne yok hepsinden tatmak için sipariş verin. Benim kulaklarımı çınlatmayı da unutmayın.

Bali Tapınakları...

Yirmi binden fazla tapınağın olduğu adada herkes tanrılarını, atalarını kutsuyor ve onlara dua ediyor. Tapınak ziyaretlerinde, girişlerde cinsiyet fark etmeksizin giymeniz için ücretsiz Sarong (peştamal) veriliyor. Tapınaklar adası Bali'ye gelmeden önce hangi tapınakları görmeliyim diye çok çalıştım. Aşağıda olmazsa olmaz tapınakları yazdım ama bu işin sonu yok.

Tanah Lot Tapınağı, Bali'nin en ikonik tapınağı. Denizdeki kara anlamına geliyor. Her akşam gelgitle su yükseldiğinde bir adaya dönüşüyor. Sular çekildiğinde, tapınağa yürüyerek ulaşabiliyorsunuz. Gelgitin iki halinde de görebilme şansınız varsa görün derim. Bir kez gidebilirim diyorsanız suların çekildiği ve Hinduların en güzel kıyafetleri ve sunakları ile tapınağa yürürken görmenizi isterim. Halk "hacı" olmak için bu tapınağı ziyaret ediyor ve ibadet edenlerin dışında kimsenin girmesine izin verilmiyor. Tapınağın altındaki mağaralarda bulunan yüzlerce yılanın tapınağı koruduğuna inanılıyor. Fotoğraflarını görmüş olduğunuzu tahmin ettiğim denizin içindeki kayadan tünelin üzerine kurulu Batu Bolong Tapınağı da aynı bölgededir.

Uluwatu Tapınağı, büyüleyici falez manzaralarına sahip. Bali'nin en popüler noktalarından. Bence çok etkileyici bir tapınak değil ama manzara görmeye değer. Manzaraya nazır yürüme alanında pek çok yaramaz maymun var. Burası, akşam saatlerinde geleneksel ateş dansı olan Kacak dansını izleyebileceğiniz yerlerden. Fakat çok kalabalık oluyor ve beklemek gerekiyor. Dans da açıkçası çok yavaş seyrediyor ve pek çok kişi 10dk sonra sıkılıp uzaklaşıyor. Bence gün batımını burada ziyan etmeyin.

"Bali'de gün batımı kaçmaz"

Maymun Ormanı ve Tapınakları, Ubud'un ortasında yer alan Monkey Forest'da 3 tapınak var. Ormanda bine yakın maymun yaşıyor. Burada kendinizi film setinde hissediyorsunuz. Yeşil yosunlar tapınakları, köprüleri kaplayarak fantastik bir ortam yaratmış. İllaki gidilip görülesi bir yer. Fakat maymunlara dikkat. Şapka, gözlük, çanta, yemek poşeti, elinizde ne varsa almaya çalışıyorlar. O kadar agresifler ki ben doğru düzgün fotoğraf bile çekemedim.

Pura Tirtha Empul, Kutsal su tapınağı anlamına geliyor. En önemli özelliği, şifa getirdiğine inanılan kaynak suyunun aktığı 12 çeşmesi. Ritüele gelen Hindular bu çeşmelerde yıkanıp, dualarını ediyor. Yani modern şifacı olan bizlerin gidip, görmesi şart. Ben tabi ki ritüelleri yerine getirdim. Tapınak, upuzun tropik ağaçlarıyla yemyeşil bir bölgede yer alıyor

Goa Gajah (Fil Mağarası), eğitim tanrısı olan Goa Gajah'a adanan tapınak, Bali Adası'nın en eski tapınaklarından birisi ve Unesco Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor. Hindu ve Budist olmak üzere 2 farklı kısmın bulunduğu bu tapınağı mutlaka görmelisiniz.

Bali Adası'nın dikkat çekici eserlerinden biri olarak kabul edilen Fil Mağarası'nın (Elephant Cave) kapısı da bu tapınak sınırları içerisinde yer alıyor. En çok etkilendiğim tapınaklardan biri.

Pura Gunung Kawi, Bali'nin "Krallar Vadisi" devasa 11. Yüzyıl kral ve kraliçe anıtları ile öne çıkıyor. Doğrusunu söylemek gerekirse Gunung Kawi bir tapınak değil ancak yine de kutsal bir yer olarak kabul ediliyor. Unutulmaz bir deneyim için mutlaka ziyaret etmelisiniz. Ben çok etkilendim. Fil mağarasına da oldukça yakın.

Taman Ayun Tapınağı oldukça yüksek olacak şekilde inşa edilmiş. Bu da yerel halkın inancına göre tapınağın sahip olduğu kutsal değerlerin ve buraya verilen önemin bir göstergesi. Oldukça büyük ama bence diğerleri kadar etkileyici değil. Gene de ulaşımı çok kolay olduğu için görebilirsiniz.

Besakih Tapınağı, "Mother Temple" (ana tapınak) olarak da adlandırılan bu tapınak, Agung Dağı'nın güneybatı yamaçlarında bulunuyor. Bu tapınak bulunduğu yükseklikten ötürü ziyaretçilerine harika görseller sunuyor.

Pura Ulan Danu Bratan Tapınağı, adanın kuzey tarafında yer alıyor. Bratan Gölü'nün oldukça yakınında bulunuyor. Konum itibariyle dağların arasında oluşu tapınağın ilgi çekici bir manzaraya sahip olmasına neden oluyor.

Batuan Tapınağı, kraliyet ailesinin ikamet etmesi amacıyla inşa edilmiş bir yer. Pek çok dini törene ev sahipliği yapan bu kutsal tapınakta aynı zamanda 1000 yıldan fazla süredir ünlü sanatçıların ve zanaatkârların da barındığı biliniyor.

Lempuyang Tapınağı, Bali'nin en büyük 6 tapınağından biri olarak karşımıza çıkıyor. Aktif bir yanardağ olan Lempuyang Dağı'nın karşısında bulunan bu tapınak Bali'de gitmeniz gereken yerlerin başında geliyor. Fotoğrafları çok heybetli.

Gelelim Bali şelalelerine ...

Bali şelalelerden yana çok zengin bir ada. Hatta ne kadar tapınak varsa o kadar şelale vardır deniliyor. Ama maalesef ben zamansızlıktan hiçbirini göremedim. Bir dahaki Bali gezimde mutlaka şelaleleri ziyaret edeceğim. Bedugul bölgesi şelalelerin en çok kümelendiği bölge ve buraya pek çok günübirlik tur düzenleniyor.

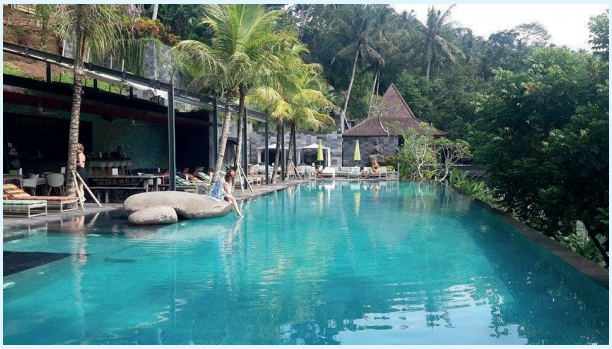
Pirinç terasları...

Tagalalang ve Jatuliwuh'daki pirinç tarlaları, ikisi de Ubud'da bulunuyor. Pirinç tarlalarının kıvrımlı yeşil manzaraları nefes kesici. Birbirine yakın tarlalarda pirinç yetiştiren çiftçiler sulama ihtiyacını karşılamak için "Subak" isimli su kanalları geliştirerek ortak bir su kaynağını kullanıyorlar. Bali'de bu verimli "Subak" sistemi Unesco tarafından koruma altına alınmış. Ben daha

yakın olduğu için yalnızca Tagalalang pirinç terasını gidebildim. Vadi, merdiven şeklinde teraslardan oluşan görsel bir şölen sanki. Manzaraya karşı olan restoranlardan birinde oturup yerel lezzetleri tatmayı da unutmayın. Kalabalıktan kaçmak için sabahın erken saatlerde ziyaret etmekte fayda var. Bali'ye gittiğim dönemde Tagalalang'da olmayan ama şu anda instagramda fenomen olan Bali salıncağı ve sky-bike burada deneyimleyebileceğiniz aktiviteler arasında.

Ormana Bakan Sonsuzluk Havuzları...

Bali'de sayısız sonsuzluk havuzu var ama Ubud'dakiler efsane. Yoganın kalbi olarak bilinen Ubud'da sabah seremonisinin sesi, incecik bir serinlik, yatak odanızdan kişisel sonsuzluk havuzunu ve manzarayı seyretmek yapmanız gerekli deneyimlerden bence.



İşte hayalin ötesi dediğim yer kesinlikle burası.

Ben iki gün Chapung Se Bali'de kaldım. Çok büyük bir alana kurulu, yalnız yedi tane birbirinden bağımsız villadan oluşan, muhteşem bir sonsuzluk havuzuna sahip, ormanın içinde efsane bir yer. Ubud'daki konsept oteller, sonsuzluk havuzları, ekolojik mimariye ilgi duyanlar için acayip cezbedici yerler. Yarım günü gene Ubud'daki Hanging Gardens'e ayırdım ki burası görmeyi çok istediğim yerlerdendi. Oldukça özel bir sonsuzluk havuzuna sahip. Kokteyllerimizi alıp, ortamı keşfettik ve hoş vakit geçirdik. Ben gidemedim ama Viceroy Bali'ye de zaman ayırmanızı öneririm. Tamamen doğayla içiçe olmuş özel bir mekân ve harika bir havuza sahip. Eğer bütçeniz, buralarda konaklamaya el vermiyorsa sadece bir şeyler içmek için de gidebilirsiniz. Bir başka seçenek de Ubud'daki Jungle Fish adlı bir beach bar olabilir. İsmine aldanmayın, ortada kumsal adına ne deniz ne de kum var. Ama barın yemyeşil ormana bakan harika bir sonsuzluk havuzu var.

Ekolojik ve sürdürülebilir mimari ile ilgilenenler için Bali müthiş ilham verici bir yer.

Bambu Indah hotel ve masalsı ortamı ile Permata Ayung Private Estate spa görülesi mekânlar arasında sayılabilir.

Bali'de günbatımı ve plajlar...

Bali'de günün en büyük olayı, günü batırmak. Akşam saatlerine doğru herkes en iyi manzarayı yakalayabilmek için gün batımı mekânlarına gidiyor. Bu mekânların Çeşme, Bodrum plaj barları ile alakası yok. Kimse kasmıyor, gürültülü müzik falan yok, acayip rahat ortamlar. Parmak arası terlik, salaş kıyafetler yeterli anlayacağınız.

Güney Bali'de (Uluwatu ve Jimbaran arasında) bir sürü gün batımı barı var ve sırf gün batımını izlemek için tekrar tekrar Bali'ye gidilir.

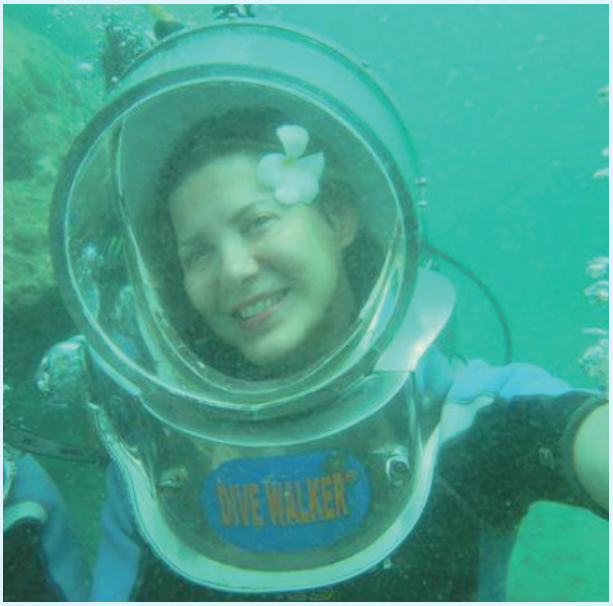
"Gezi programınızı gün batımlarını yakalayacak şekilde ayarlamak bu tatilin püf noktası"

Yeterli vaktiniz varsa güney sahillerinde de 1 gün konaklayabilirsiniz. Benim favori günbatımı mekânım Blue Point oldu. Teras teras denize doğru balkonlar yapılmış. Güneşin batmasına yakın herkes yer kapma yarışına başlıyor. Aman geç kalmayın.

Single Fin en meşhur günbatımı barlarından ve pek hoş bir yer. Buradaki plajlar alışık olduğumuz düz Ege plajları gibi değil. Genelde kayalardan merdivenle aşağılara iniliyor, büyük kaya kütlelerinin arasından denize ve beyaz kumsala çıkılıyor. Yani çok gizli ve fantastik yerler keşfedebilirsiniz. Tüm Dünya'da ses getiren Eat, Pray, Love (Ye, Dua Et, Sev) filminin meşhur plaj sahnesinin çekildiği yer Padang Padang sahili. Özel bir plaj ama çok bakımsız ve pis buldum ben. İtiraf edeyim hayal kırıklığı oldu.

Hemen kendimizi bir diğer meşhur Finn's Beach'e attık. Yerel yemeklere çok güzel modern yorumlar getirmişler. Burada hem falezlerin üzerinde hem de finiküler ile inilen sahil bölümünde yarım gün kaldık ve yine günü batırdık. Suluban plajı bir diğer gizli ve özel plaj. Bence Padang Padang'dan çok daha güzel.

Karma Kandra'da manzarası ve hizmeti ile öne çıkan plajların sayısı çok fazla. Ben gidemedim ama Ayana Resord'un rock barında günbatımını izlemek de enfes oluyormuş. Diğer tavsiye edilen noktalar Canggu'da The Lawn, Kerobokan'da Potato Head.



Efsaneler bitmiyordu. Volkanda hiking ve okyanusta scuba diving...

Bali yalnızca şelaleleri ile değil bir o kadar da aktif volkanları ile meşhur bir ada. Ve gene yalnızca gün batımları değil, gündoğumu da bir o kadar meşhur.

Volkanik bir dağ olan Batur Dağı'na çıkıp, gün doğumunu izleyebileceğiniz pek çok tur var. Ben gene burada sonraki sefere diyerek pas geçmek zorunda kaldım. Ama scuba diving brövem de olduğu için bir dalış yapmadan dönmedim. Dalış öncesi de daha önce hiç yapmadığım sea walking denedim. 3-4 metre derinliğe eski usul dalış başlıkları ile indirip bir tırabzana tutunarak yürüyüş yaptırıyorlar ve balıkları besliyorsunuz. Bu sırada artistik pek çok fotoğrafınız çekiliyor. Çok özel bir tecrübe değil ama scuba yapmayı bilmiyorsanız deneyin derim. Tabi ki Bali çiçeğimi takarak pozumu da verdim.

Bali Masajı...

Masajı ile dünyaca ün yapmış bir yerdesiniz. Mutlaka randevu alarak güzel bir yerde tüm vücut masajı yaptırın. Ülkemizde çok pahalı olan bu masaj, burada oldukça makul fiyatlarda. Pek çok Balili kadının maddi gelir amaçlı yurtdışına, hatta ülkemize Bali mesajı yapmak için geldiğini biliyoruz. Şoförümüzün eşi de işte bu bayanlardan ve Side'ye gideli yalnız üç gün olmuş. Hatta yaşadığı bir sorunu Türk yöneticisi ile konuşarak yardımcı olduk. Hayatta hiçbir şey tesadüf değildir cümlesini de yâd ettik böylece. Gece ise uyumadan önce kuaför salonlarına benzeyen ve ayak masajı yapan salonlardan birinde günü sonlandırmanızı tavsiye ederim. Hiç kapalı görmediğim bu salonlar sanırım 7/24 açık.

Bali'de alışveriş...

Özellikle Ubud Marketi (Pazar yeri) gezerken tropikal meyveler ve el yapımı hediyelik eşya satan dükkânların yanında, ahşap ile ilgili çok fazla dükkân olduğu hemen fark ediliyor. Ahşap oymacılığı buranın milli sanatı. En güzel kokulu sandal ve manolya ağacı, tanrı ve tanrıça heykelleri yapmak için kullanılıyormuş. Pazar yerinde dolaşırken dondurma yemeyi ve tropikal meyvelerden kendinize ziyafet çekmeyi unutmayın

Kopi Luwak kahvesi...

Namı değer Kaka Kahvesi. Misk kedisi, kahve ağacının meyvelerini yiyor, sindirim sisteminde yedikleri fermente oluyor ve bu ona bir aroma katıyor. Sonra yediği kahve çekirdekleri, hayvanın dışkısının içinde aranıyor, bulunuyor, öğütülüyor ve ortaya dünyanın en pahalı kahvesi çıkıyor. Ben çok beğenmedim ama bir denemek lazım tabi.

Son söz...

Sizlere ağırlıklı olarak yaptığım, gördüğüm, tattığım, sevdiğim şeyleri yazmaya çalıştım. Ama inanın bir o kadar da yapamadığım şey vardı ki.

O yüzden Bali'ye tekrar tekrar ve tekrar gidilebilir. Daha da önemlisi Bali'de insanlık, merhamet, sevgi, hoşgörü var ve bu özellikler her şeyin önünde. Burası bambaşka bir yer...

Dünyada her şeyi tüketen insan, Bali'de öyle bir şey bilmiyor. Bencillik yok, öfke yok. Farklı bir boyutta yaşıyorlar hayatı. Hayalin de ötesinde bir yaşam var burada...

Tunahan Şen

1993'te Ankara'da doğdu, 18' Marmara Tıp mezunu, yoluna yine Marmara'dan devam ediyor. Tarih, arkeoloji ve sanat merakının peşinden koşarak, kimi zaman Napoli'nin arka sokaklarında, kimi zaman Sahra çölünde bulmuştur kendisini. Kayağın hızlısını, yelkenin sert havasını ve bisikletin ince tekerlisini sever. Diğer zamanlarda ise simülatörde A320 ile LTFJ 06'ya teker koyar. Mottosu: "Geçerken 5 dakika..."

Внимание! Внимание!

(Dikkat!)

Tüm gün boyunca Ukrayna'nın karla kaplı bozkırlarını aşan trenim, akşam saatlerinde yorgun bir işçi gibi usulca Kyiv-Pasazhyrskyi garına girdi. Bu devasa gar 1932 yılından beri Kiev'e gelen yolcuları karşılıyor, Viyana-Bakü-Moskova gibi önemli şehirleri, Doğu ile Batı'yı, birbirine bağlıyor. Devasa ve soğuk bir gar, Kiev'in Sovyet ruhunu hemen hissettiriyor size! Gar dışından bir taksi bulup kalacağım yere doğru yola koyuluyorum. Şiddetli tipi nedeniyle Kiev sokaklarında birkaç araba dışında kimseler yok. Karlı kaplı sokaklarda biraz debelenmenin ardından kalacağım yere varıyorum. Oldukça yorgun olmama karşın, karla kaplı Kiev'i görmeden olmaz! Kısa bir gece yürüyüşünün ardından ertesi gün için hazırlıklarımı tamamlayıp yatıyorum.

Nereden çıktı bu Çernobil?

Bir gece yine oturmuş internette gezinirken yabancı medyada geçen "Dark Tourism" başlığı dikkatimi çekti, Çernobil karantina bölgesinin bir süredir turizme açılmış olduğunu anlatıyordu. Biraz daha araştırınca önüme 2015'te Nobel Edebiyat ödülü alan Svetlana Aleksiyeviç tarafından yazılan "Çernobil Duası" kitabı çıktı, hemen sipariş verdim, kitap gelene kadar Guardian'da yayınlanan kısa bir bölümünü okudum ve o gece karar verdim, oraya gidip gözlerimle görecektim insanların yaşadıklarını... Sonra detaylı araştırmalara başladım, Çernobil'de son durum nedir? Radyasyon maruziyeti ne kadar? Gerçekten güvenli mi? Hesaplamalar yapıldı, makaleler okundu ve sonunda kabul edilebilir bir radyasyon değeri ortaya çıktı. 1 günlük Çernobil karantina bölgesi gezisinde, sıra dışı bir durumla karşılaşılmaz ise, 10-20 microSV kadar bir maruziyet söz konusu.
ortalama ne kadar radyasyona maruziyeti olduğunu kafanızda canlandırabilmeniz adına;

Bir Akciğer grafisi ortalama 100microSV, Kaza sonrası reaktör çevresindeki radyasyon dozu: 300 Sv/h, Lethal Doz: 10Sv, PAN BT ile maruz kalınan radyasyon dozu: 0,01 Sv

"Karantina bölgesi turlarından elde edilen gelirin büyük kısmı Çernobil'i temizlemeye harcanıyor"

Sovyetler Birliği'nin dağılmasından sonra Ukrayna Çernobil felaketi ile tek başına mücadele etmeye çalışıyor. Her ne kadar birçok ülke Ukrayna'ya destek olsa da ülke her yıl bütçesinden önemli bir miktarı bu probleme harcamak durumunda kalıyor. Uzun süredir devam eden dekontaminasyon çalışmaları ve yıllar içinde azalan radyasyon seviyeleri, bazı aktivistleri harekete geçirmiş ve yönetim ile yapılan sıkı anlaşmalar sonunda birkaç turizm şirketine belirli şartlar altında Çernobil Karantina Bölgesi'ne tur düzenleme izni çıkmış.
Çernobil Nükleer Santrali'nin 30 km yarıçapında bir alan, kaza gününden beri askeriye tarafından denetime tabi, giriş çıkışlar belirli şartlar altında kontrollü olarak gerçekleştiriliyor. Ben de yetkilendirilmiş bir turizm acentası ile iletişime geçtim, pasaport bilgilerimi iletip ödemeyi gerçekleştirdikten sonra, bu ödemenin büyük bir kısmı Çernobil'i temizleme çalışmaları için Ukrayna yönetimine kalmaktadır, acenta bölgeye giriş için gerekli giriş izinleri benim adıma askeri ve idari makamlardan çıkarttırdı. Yani ben geldim haydi Çernobil'e gideceğim diye bir durum söz konusu değil. (Not: 2017 yılında henüz Çernobil bu kadar meşhur değilken, bu işlemlerin yapılması birkaç hafta sürebildiği için evraklarınızı önceden teslim etmeniz gerekiyordu. Şimdilerde işlemler hızlandırılmış olabilir.)

Felakete doğru

Sabah grubumuzla ünlü Özgürlük Anıtı Meydanı'nda buluşup Çernobil'e doğru yola koyuluyoruz. Bir müddet ana yoldan gittikten sonra, buzla kaplı tek tük arabanın olduğu Çernobil sapağına giriyoruz. Çernobil Karantina Bölgesi'ne girmek için 3 ayrı askeri kontrol noktasından geçmek gerekiyor. İlk noktada araçtan indirilip tek tek pasaport kontrolü yapıldıktan sonra aydınlatılmış onam belgesi imzalayarak bölgeye giriş yapıyorsunuz (Bu belge benim gittiğim zamanda Rusçaydı ve rehberimiz tercüme etmişti).

"Tüm riskleri kabul edip bölgeye ilk adımı atıyoruz"

Önce yıkık dökük köylerden geçiyoruz. Her yerde dikkat radyasyon tabelaları mevcut. Sonra Çernobil kasabasını geçiyoruz, reaktörde bilimsel araştırmalar ve dekontaminasyon işlemleri hala devam etmekte olduğu için çalışanlar burada kalıyor. Sonra patlamanın olduğu 4 nolu reaktör bölgesine ilerleyip 2. Kontrol noktasından geçiyoruz. Nükleer reaktöre yaklaştıkça geiger metrenin gösterdiği değerler artmaya başlıyor. Yeni yapılan, 2.2 Milyar Euro'ya mal olan çeper sayesinde, yıkılmakta olan eski beton lahit de koruma altına alınmış ve arka plan radyasyon değerleri üçte bir oranında azalmış.

Şimdi reaktörün tam önündeyim elimde kazanın fotoğrafı, aklımda kazanın olduğu gece, itfaiye erlerinin neyle karşı karşıya olduklarına bilmeden canları pahasına yaptıkları çalışma, reaktörün içinde duruma müdahale etmeye çalışan işçiler. Hemen hemen hepsi ölümcül dozda radyasyona maruz kaldılar. Apar topar götürüldükleri Moskova Radyasyon Hastalıkları Kliniği'nde adeta ölümü beklediler. Hastane dekontamine edilemeyeceği için kullanımdan sonra yıkıldı.

Yangına müdahale eden itfaiye eri Vasily Ignatenko'nun eşi Lyudmilla Ignatenko: "Radyasyon hastalıkları kliniğinde on dört gün... On dört gün sürüyor bir insanın ölümü..."

Çatısı havaya uçan ve yanmaya devam eden reaktör kontrol altına alınmalıydı. Sovyetler Birliği atoma karşı zamanla yarışıyordu adeta. Elindeki tüm kaynağı buraya yöneltmişti ama yine de yetmiyordu. Helikopterler gece gündüz reaktör üzerinde uçarak söndürme çalışmalarına yardım ediyordu. Uzay programı için kullanılan robotlar dahi getirildi fakat yüksek radyasyon sebebiyle birkaç dakika içinde kullanılamaz hale geldiler. Ne yapılacaktı? Çözüm basitti, "gönüllü" askerler çatıya çıkacak 2-3dk gibi kısa bir sürede çatıdaki radyoaktif molozları temizlemeye çalışacaktı. Bir sürü kahramanlık hikayesi yazıldı. Tüm bu işlemler bittiğinde görevli personel madalyalar ile terhis edildi ve Sovyet Rusya'nın dört bir yanına dağıldılar. Onlardan bir daha haber alan olmadı.

Hayalet kasaba Pripyat

Pripyat kasabası, Çernobil Nükleer Reaktörü'nden az ileride bulunuyor. Burası Sovyetler tarafından örnek bir şehir olarak yapılmış, zamanının en iyi Sovyet şehri, içinde cafe, sinema, tiyatro, otel ve ilk süpermarketin bulunduğu, Pripyat nehri kenarında, çok çeşitli aktivitelerin düzenlendiği insanların yerleşmek için akın ettiği bir yerleşim bölgesi. Eski fotoğraflara, videolara baktığınızda aslında yaşamak için güzel yermiş denilebilir.

"Binlerce kilometre uzakta, İsveç'te gerçekler su yüzüne çıktı"

Sovyetler Birliği olayı günlerce hem içeride hem dışarda saklamaya çalıştı ama bilim önlenemez bir şekilde gerçekleri ortaya çıkaracaktı. Hem de binlerce kilometre ötede radyoaktif partiküllerin ulaştığı İsveç'te. Tam bir felaket yaşayan SSCB durumu geç de olsa Dünya ile paylaştığında radyoaktif bulutlar çoktan Karadeniz sahilini bombalıyor, Belarus'ta olaydan habersiz halk tarlasını ekip biçiyordu.
Radyasyon seviyesinin ölçülebilenin çok üstünde olduğu saptanınca insanlar apar topar kasabadan, civar köylerden çıkarıldı. Yaşlılar ne olduğunu anlamıyor evlerini terk etmek istemiyordu. Yanlarına 3-5 parça eşyasını alanlar ise geri döneceklerini umut ediyorlardı ama evcil hayvanlarını almalarına izin dahi verilmedi. Daha sonra bu hayvanlar kontaminasyon sebebiyle birer birer itlaf edildi.

"Priyat'taki ölüm sessizliği tüylerimizi diken diken etti"

Pripyat kasabasına girmeden önce son kontrol noktasından geçiyoruz. Nöbetçi iki asker ve bizim dışımızda kimse yok. Dün geceki tipi nedeniyle her yer karla kaplı, zaten hayalet kasaba olan Pripyat'ın üstüne bir de kar sessizliği çökünce tüyleriniz diken diken oluyor. Bu ölüm sessizliğini kar üstündeki adımlarımız ve geiger metrenin tıkırtısı bozuyor. Sessiz sakin giderken birden "hot spot" noktasına denk gelmenizle geiger metrenin çığlık çığlığa çıkardığı yüksek doz alarmı insanı korkutuyor.
El hizanızda 10uSv/h gösteren aleti ayağınıza indirince 100uSv/h değerlerini görmeniz mümkün, bu yüzden bu noktalarda fazla duraklama yapmadan daha güvenli bir noktaya ilerlemek en iyisi.

"Kazadan yıllar sonra bile reaktördeki radyasyon düzeyi ortalama 34 Sv/h Yaklaşık 10-20 dk içinde letal doza maruziyet ile sonuçlanıyor"

Pripyat Hastanesi'ne giriş yapıyoruz, patlama sonrası akut radyasyon hastalığı belirtisi gösteren itfaiye erlerinin getirildiği ilk nokta burası. Bodrum katta itfaiye erlerinin hala yüksek dozda radyoaktif olan eşyaları var, buraya C tipi koruyucu ekipman olmadan girmek yasak, havada asılı partiküller ciddi risk oluşturuyor. Ön bankoda ise itfaiye erlerinden birinin eldiveni unutulmuş, hala saatte 100uSv ışıma yapıyor.

"Her şey 1986'da donup kalmış"

Kasaba içinde yürüyoruz, Pripyat idaresi merkez ofisi, Polissya Hotel, kültür parkı, alışveriş merkezi, Azure yüzme havuzu diğer uğrak noktalarımız oluyor. Zaman zaman girdiğimiz evlerde kalan çocuk oyuncakları, ayakkabılar göze çarpıyor. Hayaller, umutlar. 1 Mayıs kutlamalarında açılması beklenen lunaparkın görüntüsü ise insanın yüreğini burkuyor. Ağaçların girişini kapattığı yüzme havuzuna gidiyoruz, burası "liquidator" denilen etrafı dekontamine etmekle yükümlü Sovyet askerlerinin moral bulmaları için felaket sonrası bir süre daha kullanılmaya devam edilmiş. Askerler bölgeyi terk edince tamamen kapatılmış.
Yıllar içinde azalan radyasyon oranı sonrası, bazı köylere insanların geri yerleşimlerine izin verilmiş. Yaşlılar köylerine dönmüşler, hiçbir şey bıraktıkları gibi olmasa da burda yaşamaya devam ediyorlar. Doğal hayat yeniden kendine yol bulmuş, geyikler ve ayılar yeniden ormanlarda geziyor, bilim insanları böylesi bir felaket sonrası doğanın nasıl kendine geldiğini araştırıyor.

Son noktamız ise DUGA radar istasyonu

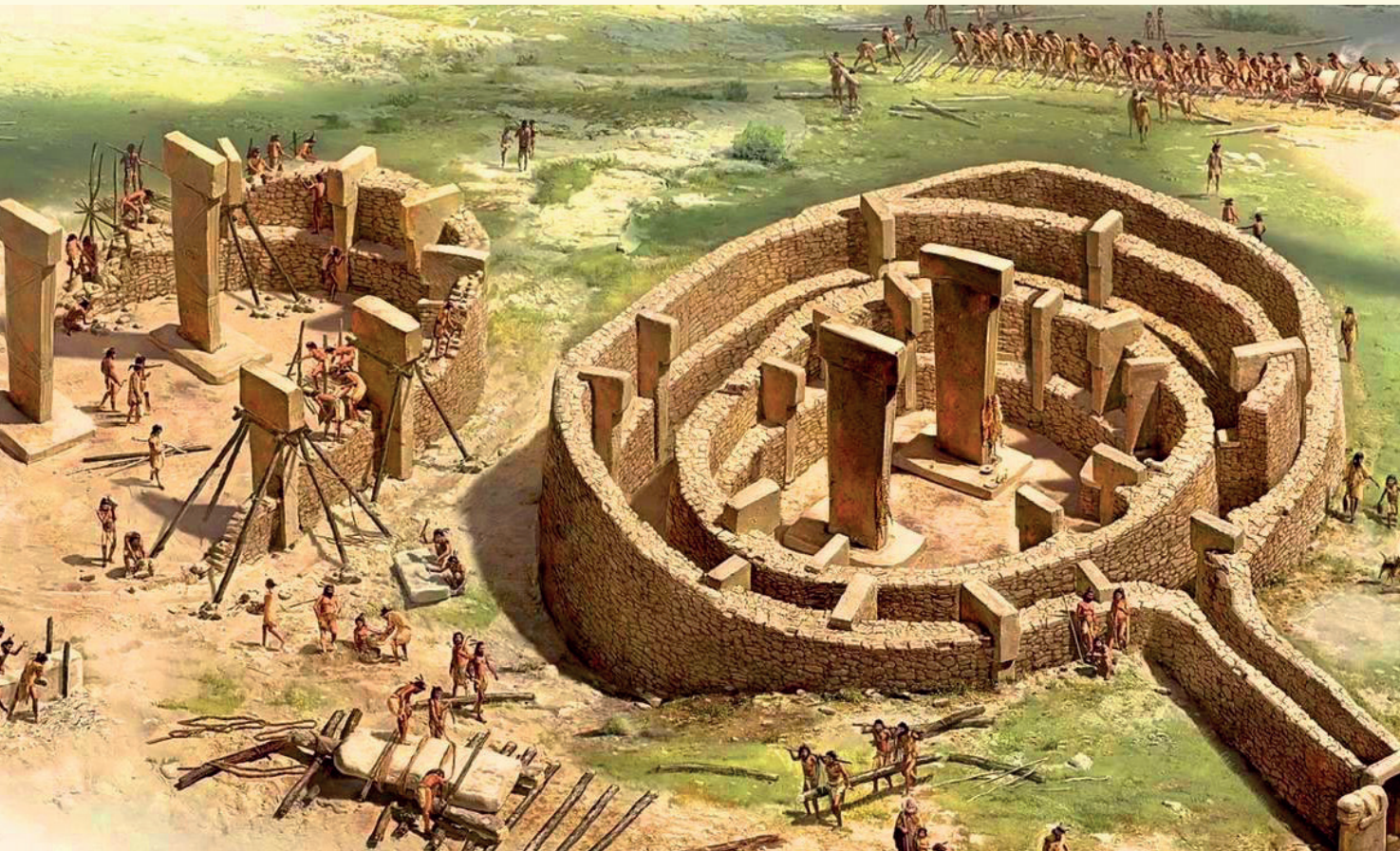
Burası soğuk savaş döneminde Amerika'dan gelebilecek bir füze saldırısını önceden tespit etmek için yapılmış devasa bir anten. Fakat yapılan hesap hataları nedeniyle yeteri kadar hızlı çalışamayan radar, olası bir füze saldırısını tespit ettiğinde füze Moskova'yı çoktan vurmuş oluyordu. Sovyetler yıllarca bu radarı geliştirmeye çalışsa da başarılı olamadı ve Çernobil felaketi ile burası da kaderine terk edildi. Şimdilerde ise yıkılma tehlikesi ile karşı karşıya olan bu devasa radar istasyonu, eğer kontrolsüz bir şekilde çökerse çok fazla radyoaktif partikül yayabileceğinden endişe ediliyor.
Aklıma takılan bir nokta oldu, bu kadar eşya, bu kadar araç, kamyon, askeri teçhizat vs kullanılmıştı da gözle görülür pek bir şey kalmış gözükmüyor ortada, nereye gitti bunca şey?
Öğrendiğim kadarıyla, Sovyetlerin çözüldüğü dönemde rüşvet, yolsuzluk, çalma yoluyla buradaki kontamine teçhizatların çoğu bölgeden kaçırılmış ve çevre şehirlerde satılmış.
Bölge içinde açıkta bir şey yiyip içmek, herhangi bir yere oturmak, herhangi bir objeye dokunmak veya yanınıza hatıra olarak herhangi bir şeyi almak (Tabi ki!) yasak. Ayrıca telefon kamera gibi cihazlarınızı da yere koymamalısınız, tripod kullanmanız durumunda kontamine olma ihtimali oldukça fazla. Bölgeden çıkarken yapılan rutin radyasyon ölçümü sırasında kontamine olmanız durumunda, dekontaminasyon yapılıyor, yapılamayacak durumda olan eşyalara ise güvenlik gereği el konuluyor. Gece karanlığında Kiev'e doğru yeniden yola çıkıyoruz. Çıkış yolu boyunca 2 farklı noktada radyasyon tespit cihazına girip ölçüm veriyoruz. Kontamine olmadığımıza kanaat getirildikten sonra çıkışımıza izin veriliyor.
26 Nisan 1986 saat 1:23:58'te Çernobil 4 Nolu Reaktör'de meydana gelen patlama buradaki herkesin kaderini değiştirdi. Getirdiği sosyo-ekonomik yükümlülükler belki de Sovyetler Birliği'nin dağılmasına giden yolu açtı. Çevreye yayılan radyasyon sadece onları değil, başta en çok Belarus olmak üzere, diğer komşu ülkeleri, sonrasında rüzgâr sebebiyle dağılan partiküller nedeniyle Türkiye gibi uzakta yer alan ülkeleri de son derece ağır bir şekilde etkiledi.
Hala da etkisini hissediyoruz...

Halil Emre KOYUNCUOĞLU

2015 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldum.1-2 yıl tıbbın farklı alanlarında deneyim ve tecrübe kazandıktan sonra 2017 yılında gönül verdiği acil tıp alanında asistan hekim olarak Gazi Üniversitesinde eğitim hayatıma devam ettim. 2021 yılında Uzman doktor olarak Gazi Üniversitesi hayatıma nokta koydum. Şu an Sincan Dr.Nafiz Körez Devlet Hastanesinde acil tıp uzmanı olarak çalışmaya devam etmekteyim.

İlk durak: Göbekli Tepe'nin şehri Şanlıurfa

Tüm acil tıp camiasına saygı ve sevgilerimle merhaba demek istiyorum. Bu yazımda Urfa'da çalışmakta olan bir acil tıp uzmanımızla gerçekleştirdiğimiz ufak bir soru cevap şeklindeki tatlı sohbetimizi saygıdeğer acil camiası ile paylaşmak istedim. Okuyan meslektaşlarımıza katkısı olması dileğiyle...



1. Nerede ve ne zamandır acil serviste çalışmaktasınız?

-Urfa'da yaklaşık 4 yıldır çalışıyorum.

2. Meslekte kaçıncı yılınız? Ünvanınız nedir?

-Meslekte 10. yılım ve uzman tabip olarak çalışmaktayım

3. Uzmanlık eğitiminizi eğitim araştırma hastanesi mi yoksa üniversite hastanesinde mi tamamladınız?

-Üniversite Hastanesi

4. Uzmanlık eğitiminin eğitim araştırma hastanesi veya üniversite hastanesinden almanın mecburi hizmette acil serviste çalışmak açısından fark yarattığını düşünüyor musunuz?

-Başlangıçta çok belirgin farklılıklar olsa da 1 yıl gibi kısa bir sürede her uzmanın benzer bir seviyeye geldiğini söyleyebilirim. En temel farkların hasta acilde "kaldığında" ne yapıldığı ve hasta "bakma" hızı olduğunu söyleyebilirim. Ancak birçok konudaki adaptasyon yeteneğimiz burada da devreye giriyor ve dengeleniyoruz.

5. Asistanlık yıllarını düşünürsek mecburi hizmette en çok özlediğiniz şey nedir?

-En çok özlediğim şey; beraber aynı hedef için çalışma güdüsü sanırım. Ve sonrasında nöbet çıkışı günü sahiplenmek de keyifliydi. Uzmanlıkta bir miktar daha yalnız kalınıyor, tabii bu çalışılan hastane koşullarına göre de değişmektedir.

6. Mecburi hizmette kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar oldu mu? Böyle zamanlarda kendinizi rahatlatmak için nasıl bir yol izlediniz?

-Elbette birçok defa kendimi yalnız hissetmişimdir. Böyle zamanlarda tek bir kurtarıcı yolu olmuyor insanın. O günkü koşullara göre bir yol seçiyorsun. Ama en sık çözümüm o an ya da daha önce beraber çalıştığım arkadaşlarımla ruh halimi paylaşmak oluyor. Açıkça destek istiyor ve derdimi isteğimi anlatıyorum. Özellikle acil camiasının bu konudaki bilinci çok yüksek. Herkes benzer durumlara sıkça düştüğünden size neyin iyi gelebileceğini çabuk buluyorlar. Düşününce siz de hak verirsiniz.

7. Şu an çalıştığınız serviste unutamayacağınız en güzel ve en kötü anıdan biraz bahsetmek ister misiniz?

-En güzel anım henüz yaşanmadı sanırım. En kötüleri ise önlenebilir travmalar yüzünden kaybettiğimiz bebek ya da küçük yaş hastalar. Çocuk popülasyonunun çok fazla olduğu bir şehirde inanılmaz mekanizmalarla oluşan travma bunlar. Bu bölgelerde çalışanlar bilirler. Birçoğu olay, nöbet ertesi uyuyamama sebebidir. Her şeye alışılıyor ama buna alışılmıyor sanırım.

8. Çalıştığınız şehre acil serviste çalışmak üzere gelecek doktor arkadaşlara tavsiyeniz neler olacaktır?

-Gelmeyin. Şaka bir yana, gelmek isteyenlere genelde benzer şeyleri söylüyorum. Travma seviyorsan, en azından emeğinin bir miktar karşılığını almak istiyorsan gel.

9. Çalıştığınız şehirde hangi sosyal aktiviteleri yapabilir meslektaşlarınız?

-Konser, tiyatro ve gece hayatı dışındaki birçok şeyi yapmak mümkün. İlk söylediklerim için de nöbet boşluklarında şehir değiştiriyorsunuz zaten.

10. Bölge insanı ile ilgili acil serviste karşılaştığınız davranışlarla ilgili görüşleriniz nelerdir?

-Çok fazla kötü haber verme durumunda kaldığımız bir işimiz olduğundan ölüme atfedilen değeri anlamaya çalışmışımdır hep. Çalıştığım şehirde ilk tepkiler çok sert olsa da sonunda genellikle kabullenmede sorun yaşanmıyor. Bu da hekime şiddeti azaltıyor diyebilirim. Bir de şehirde alkol, uyuşturucu madde kullanımının az olması da acil servisteki şiddeti azaltıyor. Bunun dışında acil her yerde aynı acil.

11. Çalıştığınız şehre daha önce hiç gittiniz mi?

-Hayır ilk kez uzmanlığımda geldim.

12. Bir dilek hakkınız var. Bunu kullanarak acil servislerle ilgili bir şeyi değiştirmek isteseniz bu ne olurdu?

-Kesinlikle başvuru sayısına karşılık yeterli sayıda personelle çalışmak olurdu. Hekimi, hemşiresi, diğer personeller dahil. Hasta sayısının azalmasını dileyemeyecek kadar da kanıksadım. Onun yerine biz artalım.

13. Çalıştığımız şehrin ulaşım olanakları nasıldır?

-Hava ve karayolu olarak her anlamda yeterli diye düşünüyorum

14. Son olarak mecburi hizmete gidecek meslektaşlarımız için bir şeyler söylemek ister misiniz?

-Nerede gerçekten uzmanlığı öğreneceğimizin cevabı sanırım. Asistanlıkta biriktirdiklerinizin harmanı, bir olgunlaşma evresi. Tüm çevresel etmenlere rağmen nasıl başladıysa öyle de gidiyor. Umarım bu yazıyı okuyan herkesin çektiği çilenin karşılığını bulacağı bir yer olur mecburisi. Tüm acil camiasına saygılar, sevgiler....

Özlem Şirin

Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü Mezunu. Bir Sivil toplum örgütünde çocuk eğitimi üzerine çalışan bir psikolog. Çocuklarla bağ kurma konusunda çocuk kitaplarından ne denli faydalanıldığını birebir yaşamış bir anne... "Psikolog gözüyle" adı ile kendisne ayrılan bu köşede, kendi hayatında iz bırakan çocuk ya da yetişkin kitap eleştirilerinden, ve bazen de bunlardan bağımsız bambaşka yazılarla okurlarının karşısında...

KAYBOLDU BULUNDU !

Bir yokmuş... Bir varmış...

Kaybolmuş, sonra bulunmuş...

Bize de okuması, daha da çok okunsun diye de yazması düşmüş...

Farklı türler arasındaki sıcak ilişkileri, yalın çizimleri ve anlatımıyla okuyucuya emanet eden; azim dolu ve mutlu sonlu bir yolculuk hikâyesi...

Yetişkin bir okuyucu ve amatör bir çizer olarak, çocuk kitaplarında en kıymet verdiğim özellikler; resmin dokularındaki özgünlük, renk kullanımının beni şaşırtıyor oluşu ve yalın bir anlatım sanırım. Bu büyüleyiciliği yakalayabilen kitapların çocuklardaki etkisini de bire bir gözlemleyebiliyoruz.

Kitap üzerine daha fazla konuşup, daha çok hayal kurmamıza olanak tanıyor. İşte bu özelliklerin hepsiyle bir arada olmanın mutluluğunu yaşadığım, 'okumayın sadece çizimlerde kaybolun dedirten' bir kitap daha: "Kayboldu Bulundu". Nihayet Oliver Jeffers kitaplarını Türkçe raflarında da görüyor olmanın keyfiyle, buyurun incelemeye...

Kitabın kapağı açılıyor ve sizi sahipsiz bir bavul karşılıyor. Bir çocuk kitabı için oldukça hüzünlü bir başlangıç diye düşünüyorsunuz. Ve bir sonraki sayfada, arkadan gelen güneşle gölgeleri uzamış, yürüyen dört komik bacak görüyorsunuz. Bir penguen ve en az onun kadar sevimli bir görünüşe sahip çubuk bacaklı, kırmızı-beyaz çizgili tişörtlü bir çocuk, bir duvarın dibinden usul usul yürüyor. Anlıyoruz ki bunlar çok iyi arkadaşlar ve derin derin bir şey konuşuyorlar. Sonra hoop hikâyenin başladığı yere, ilk sayfaya geliyoruz.

"Bir zamanlar bir çocuk varmış, birgün bir de bakmış kapısının önünde bir penguen"

Hikâyemizin tatlı kahramanlarının tanışma sayfasındayız. Çocuğumuzun evinin güzel kırmızı kapısı çalmış ve önünde ise bir penguen! Tam da çocuk kitaplarına yakışır şekilde, böyle tatlı imkânsızlıklara inanışlarımızı perçinlercesine. Ben de isterdim kapımı bir penguen çalsa mesela...

Doğal olarak şaşırmış, çocuk, akıl sır erdirememiş nereden çıktı bu penguen diye. Başlamış takibe. Ancak penguen öyle üzgün görünüyormuş ki çocuk "kayboldu" herhalde bu hayvancağız diye düşünmüş. Bir arkadaştan beklenen yardımseverlikle, demiş "Ben sana yardım edeceğim merak etme, senin evini bulacağız birlikte".

Önce resmi, kanalları tercih etmiş, kayıp bürosuna gideyim demiş, belki pengueni arayan biri çıkar karşısına diye, ancak hiç kimse penguen için kayıp ilanında bulunmamış. Sonra doğadan, diğer hayvanlardan yardım isteyeyim demiş, ağaçtaki kuşlara sorayım, onların her şeyden haberleri vardır. Kuşlar oralı bile olmamış, neyse demiş, kuşlar da bazen böyledir, üzülme penguen kardeş sen...

"Çocuk penguene yardım etmek istiyormuş ama bunu nasıl yapacağını bilemiyormuş"

Bilim her zaman bize yol gösterir, hem de en doğru yolu demiş çocuk ve araştırma yapmaya başlamış, Penguenlerin Güney Kutbu'ndan geldiklerini öğrenmiş. "İşte buldum, Güney Kutbu'na gidersek arkadaşım evine gitmiş olur" diye düşünmüş. Ama nasıl, hemen yöntemleri sıralamış aklınca.

Koca koca gemilere binmeyi düşünmüş, sesini duyuramamış, pes etmemiş... Ne de olsa dünya yuvarlak, kürek çekerek de pek tabii Güney Kutbu'na gidilebilir, "İmkânsız değil, sadece zaman alır" demiş içinden.

Valizlerini hazırlamışlar, yağmur yağarsa diye şemsiye bile almışlar yanlarına ve yolculuk çocuğun kayığını denize itmeleri ile başlamış. Gece kürek çekmişler, gündüz kürek çekmişler, deniz sütlimanken kürek çekmişler, fırtınalar koparken de asılmışlar küreklerine... Masallar eşlik etmiş yolculularına.

Ve sonunda varmışlar Güney Kutbu'na. Çocuk öyle mutluymuş ki... Ama o da ne, penguen hala üzgün üzgün bakıyormuş... "Hoşça kal" demiş arkadaşına, vedalaşmışlar ve çocuk kayığına binip denize açılmış. Ama aklı ona üzgün üzgün bakan penguen arkadaşındaymış hala. Kayıkta bir başına kalınca kendini çok yalnız hissetmiş. Ve anlamış ki...

"Meğer penguen kaybolmamış, yalnızmış, o kadar!"

Bunu anlar anlamaz kayığı gerisingeri döndürmüş çocuk ve pengueni bulmak için denize açılmış yine. O sırada penguen de o valize koyduğu güzel şemsiyesini ters çevirip kendine kayık yapmış meğer. Ama biri buzdağının solunda, biri sağında, biri kuzeye gidiyor, biri güneye. Ah bir karşılaşsalar...

Çocuk pengueni bulamayınca eve dönmeye karar vermiş. Derken uzaklarda suyun üstünde bir karartı görmüş, yaklaşmış yaklaşmış ve "bulundu" penguen arkadaşım" demiş. Sımsıkı sarılmışlar sonra da evin yolunu tutmuşlar o küçük kayıkla yine. Muhteşem deniz, büyüleyici dev balinalar, renk renk balıklar yol arkadaşı olmuş onlara, eve varmışlar güle oynaya.

Mutlu sonuyla içimizi ferahlatan bu güzel kitap, böylece bitivermiş.

Kitapları 46 dile çevrilmiş, alanda onlarca ödülü olan dünyaca ünlü yazar ve çizer Oliver Jeffers'in nihayet iki kitabı Türkçe olarak Can Yayınevi'nden yayımlandı. "Kayboldu Bulundu" ve "Uçtu Uçamadı". Yazarı takip edenlerin gözlerinde sevinç gözyaşları...

Kitapta neredeyse tüm duygulara yer var. Penguenin mutsuz olmasına üzüldük, dalgalarda korktuk, kavuşacaklar mı acaba diye heyecanlandık, kavuşunca sevindik, penguen şemsiyesi ters çevirip kayık yapınca da kikir kikir güldük.

Bir çocuk kitabına ilişkin beklentilerimizi fazlasıyla karşılıyor yani "Kayboldu, Bulundu". Büyüleyici olduğu kadar sade çizimler, su gibi yalın cümleler, duru bir anlatım, hitap ettiği en alt yaş grubu için kolay takip edilebilir kurgusu, dayanışmanın gücü, gezegenimizi diğer canlılarla da paylaşıyor olduğumuzun hatırlatılması, farklı türlerle kurulan sıcak ilişkiler, dostluk ve minnoşluk.

3 yaş üstü tüm okuyucuların bu kitapla ve serinin diğer kitabı olan "Uçtu Uçamadı" ile buluşmasını dilerim.

Kaybettiklerinizi bulmanız dileğiyle, keyifli okumalar...

Yazar ve Çizer	: Oliver Jeffers
Basım Tarihi	: Kasım 2020 (1.Baskı)
Sayfa Sayısı	: 32
Yayınevi	: Can Yayınları

Sümeyra Acar Kurtuluş

İstanbul Tıp Fakültesi mezunu, Ümraniye EAH ihtisaslı çiçeği burnunda acil tıp uzmanı. Ağrı Patnos yollarını arşınlayıp soluğu eşinin yanında Florya Medikalpark'ta aldı. Bir çocuk annesi, ebeveynlik yolunun gizemini keşfetmeyi amaçlayan, oğlu ve içindeki çocukla birlikte büyümeye devam eden bir anne, acilci ve bir kitapsever...

İÇİMDEKİ MÜZİK

Kırk sekiz adet ödülü olan kitap İngiltere'nin saygın edebiyat ödüllerinden Coratta Scott King ödüllü ve yazar Sharon M. Draper'dan hüzün veren ama umudu da canlı tutan; bir solukta okunacak sürükleyici ve samimi bir hikaye...

En iyi kitaplar arasında 8 hafta boyunca 4. sırada kaldı

New York Times Bestseller Publishers Weekly Bestseller listelerinde toplam 8 hafta boyunca 4. Sırada popülerliğini korumuş olan bu kitap 11 yaşındaki bir kız çocuğunun hayatını anlatmaktadır. 11 yaşındaki Melody'nin spastik kuadripleji hastalığı vardır. Hiçbir uzvunu hareket ettiremediği gibi konuşamamaktadır da.

Kitabın editörü gerçek bir yaşam öyküsünden ilham alan bu kitap için şu cümlelere vurulduğunu söylüyor: "Kelimeler kar taneleri gibi etrafımda uçuşuyor. Her biri narin ve eşsiz, yere düşmeden avucumda eriyip gidiyor. İçimde kocaman bir yığın halinde birikiyorlar.''

Düşüncelerin kelimelere ihtiyacı vardır, kelimelerinse sese. Melody kelimelerin iletilmesi için sadece sese gerek olmadığını yaşayarak deneyimliyor ve bizlere anlatıyor. Kitabın son sayfalarına geldiğimde keşke daha önce okusaydım diye içimden geçirdim. Bence tüm eğitmenler ve öğretmenler bu kitabı okumalı. Melody özel çocuklardan bir tanesiydi. Belki şanslı da denebilirdi; çünkü ondaki cevheri fark edebilen ve elinden tutan birileri olmuştu.

Her çocuk veya her birey özeldir ve eğitimde hiçbir çocuk feda edilemez, edilmemelidir.

Özel eğitim alan ya da özel eğitime yönlendirilen tüm çocukların aslında zeka problemi olmadığını ispatlıyor bu yaşanmış hikaye bizlere. Sadece keşfedilmeyi bekleyen gizli hazineler onlar ve bu gizli hazineleri sergilemek öyle kolay olmuyor. Belki iltifat etmek belki yüreklendirmek gerek onlar.

"Marifet iltifata tabiidir"

Belki pozitif feedback de denilebilir. Yapabildiğini ve yapabileceğini göstermek gerek bireylere. Küçümsemek, bir kenara atmak o insanları; bizim için insanlık için bir kayıptır, utançtır.

"Her eğitimci okumalı ve kendini gözden geçirmeli"

Sadece özel eğitim veren çocuk eğitmenleri değil tüm eğitmenleredir sözüm. Her bireyin içinde yatan ve yüceltilmeyi bekleyen bir cevher yatıyor.

Burada, Yeryüzündeki Yıldızlar filmini de önermemek olmaz. Horlanan, toplumdan biraz farklı diye dışlanan bir çocuk ve o farklılığı kullanıp şekil veren bir öğretmen. Sonuç bir mucize... Normal denilen toplumun dahi yapamadığını yapabilen bir bireyi izlediğimiz Mucize filminde nasıl gözyaşlarımızı tutamadığımızı hatırlayın. "İçimdeki Müzik" kitabını okurken de aynı duyguları yaşayacağınıza eminim.

Keyifli okumalar diliyorum...

SHARON M. DRAPER
İçimdeki Müzik
"Şimdiye kadar tek kelime konuşmadım. Neredeyse on bir yaşındayım."
48 ÖDÜLLÜ
New York Times Bestseller
GENÇ TIMAS
2. BASKI

Doğuhan Bitlisli

95 Manisa doğumlu. 2019 Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu. Gitarist, Rock müzisyeni, motorsiklet ve acil tıp aşığı. Trabzon'un Of'unda 1 yıllık acil serüveninden sonra yine memleketi Manisa'ya acil tıp asistanı olarak döndü. Acil çömezliğinin gerekenlerini yapmaya ve müziğe olan bağlılığını sürdürmeye devam ediyor.

Hikayem

Müzik ile tanışmama aslında eve gelen ilk internet ile babamın youtube üzerinden açtığı ACDC albümü ile başladı. O günle başlayan rock müzik aşkım giderek devam etti. Gitar sololarından o kadar etkileniyordum ki daha o yaşlardan sadece gitar solosu olan müzikler dinlerdim. Gitarla tanışmam yine aslında ilkokula dayanıyor. Müzik serüvenime ilkokulda klasik gitarla başladım. O dönemler klasik gitar çalmak çok popülerdi. Herkesin evinde bir klasik gitar vardı. Ancak daha 6-7 yaşlarında rock müzik tutukunu biri için klasik gitar tatmin edici olmamıştı. Çoğu gitar çalan genç gibi birkaç akor basmaktan ibaretti benim için.

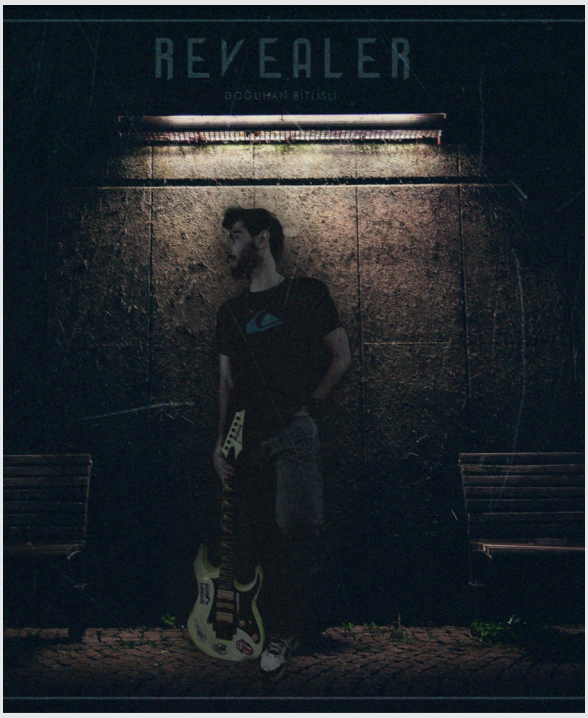
"Hayatımın amacını bulmuştum"

Daha sonradan bir arkadaşımın elektro gitar aldığını duydum ve evlerine gidip ben de denedim. Arkadaşım Nothing Else Matters'ın solosuna çalışmış müzik eşliğinde çalmıştı. O günden sonra sanki hayat amacımı bulmuş gibiydim. Sürekli gidip elektro gitar çalmak istiyordum. İlk tutuşta aşk olsa adı ki takıntılı gibi ailemden her gün başlarının etini yiyerek elektro gitar istiyordum.

Sağolsunlar beni kırmadılar. Babamla bir gün İzmir Çankaya'daki bir müzik markete gittik. O kadar yıl geçmesine rağmen o günkü heyecanımı asla unutamıyorum. Herhalde hayatımın en heyecanlı ve mutlu günüydü desem abartı olmaz.

Müzik markette her yer tavandan asılı parlak elektro gitarlar hepsi o kadar güzel gözüküyordu ki. Daha adam akıllı çalmayı dahi bilmiyordum. Düz akor basarak seçmek istemediğimden görevli abiye ''abi sen çal bir şeyler ben sesisi dinleyim'' diye tek tek adama gitarları çaldırdığımı hatırlıyorum. Uzun uğraşlar sonunda doğru bir gitar önerisiyle, ilk aşkım olan Epiphone Les Paul ile evimize döndük.

"Bilgisayarımın bozulmuş olması dahi pratik yapmamı engelleyemedi"



O günden sonra hayatım o kadar değişti ki. Sürekli internetten gitar videoları izler oldum. Tek yaşama amacım oydu sanki. O kadar ki bir dönem bilgisayarım bozuldu. O zaman bile internet kafeye gidip; makam-gam armoni dersleri izleyip eve geri gelip gitar üzerinde pratik yapıyordum. Notlar tutuyordum. Daha sonra her zaman müteşekkir kalacağım Cumhur abi ile tanıştım. Yaklaşık 3 ay boyunca bana gitar dersi verdi. Aslında gitardan çok armoni (müzik teorisi) dersi aldım demek daha doğru olacaktır. Gelişme sürecim haliyle hızlandı sayesinde.

Halen en yakın arkadaşlarım olan lise arkadaşlarım ile okulda öğle arası eve gelip gitar çalardık. Müzik öğretmenimiz sağolsun bizimle ilgilendi, okulda konserler verdik. Liseyi gitara az çok hakim metalci bir genç olarak bitirdim.

Daha sonraları kendim gitar soloları yazmaya ve bunları kaydetmeye başladım. Bir ses kartı aldım kayıt programları ile tanıştım. Apayrı bir dünyaya girmiş oldum. İstediğim her şeyi dijital ortamda kaydedebilirdim artık. Böyle olunca bazı günlerim oluyordu ki gitar, yemek ve uyku 3'lüsü ile hayatımı sürdürüyordum. Parmak uçlarım sürekli nasırlı gezdim yıllar boyu. Daha çok enstrumental besteler yapmaya başladım. Bu nedenle armoni-teorik bir yana, gitar tekniklerimi de maksimuma çıkarmalıydım. Saatlerce John Petrucci - Rock Discipline çalıştığım zamanları hatırlıyorum.

"Dersler, müzik ve sosyallik bir arada sürdürülmesi yorucu olsa da verdiği mutluluk hissi paha biçilmezdi"

Tabi ki bir yandan da Tıp Fakültesi öğrencisiydim. Hem sosyalliği hem müziği hem de dersleri yönetmek zor olsa da hepsini ayrı ayrı sevdiğim için o geceleyin uyumayıp gitar çalışıp sabah gittiğim hastane bana tatlı bir yorgunluk ama öfori durumu veriyordu. Tıpkı Acilde yorucu geçen bir nöbetin sonrası gibi.

Tıbbı seviyordum ancak her gün işe git. Odada dur, servis işleri her gün alınan kanlar, poliklinikler vs bana sıkıcı geliyordu. Hiç unutmuyorum daha acil tıbbı bilmiyorken 4. sınıfta stajlara başladığımızda kliniklerin hep akut durumlarını çok iyi ezberlerdim. O müdahale hissi hep hoşuma giderdi. Güçlü hissettirirdi. Diabetik ketoasidoz ezberim daha 4. sınıfın ilk gününden beri zihnimde.

Daha sonra ufuktan bir ışık gözüktü ve Acil Tıp ile tanıştım. İkinci tutkum acil tıp oldu. Artık uzmanlık için bir hedefim vardı. Kaos ve adrenalin sıradan poliklinikler gibi durağan olmayan bir servis: Acil servis. Kısacası acil tıp anabilim dalını keşfettiğim gün hedefimi koymuş oldum.

Üniversite dördüncü sınıfta müzik grupları kurduk, bir sürü farklı müzisyen ile tanıştım ve sahne tecrübesi edindim. Bir yandan da bar müzisyenliği yapmaya başladım. İlk başlarda ne kadar eğlenceli gelse de kendi istediğin müziği yapamamakla ilgili sıkıntılar yaşamaya başladım. Sonunda samimi olduğum 2 arkadaşım ile ''Get Rekt'' isimli grubu kurduk.

"Yapacağımız ve fırsat olsa halen yapmayı çok isteyeceğim çok iş vardı"

Farklı şeyler denemeye çalıştık güzel sözler yazdık kendimizce amatördük ancak herkes enstrümanında başarılıydı. Hala dijital platformlarda birkaç bestemiz mevcut. Daha yapacağımız ve fırsat olsa halen yapmayı çok isteyeceğim çok iş vardı. Ama hayat işte, bir sürü beste havada kaldı zamana karıştı. Derleyip toparlayamadık. Malum doktor olunca başka insanların yaptığı planlara uymak her zaman mümkün olamıyor. Kimse anlayamıyor bile çalışma saatlerimizi ne zaman evdeyiz, ne zaman hastanedeyiz belli değil.

"Müzisyenlikte her şeyi tek başına yapmaya çalışmak yorucu oluyor"

Böyle olunca kendi bestelerimi kendim düzenlemeye karar verdim. Kendi çapımda sözler yazdım kendim seslendirdim. Çoğu bestemi aslında bir iki günde yazarım. Ancak toparlamak kaydını tamamlamak, mix mastering işlemlerini yapmak ve şarkıyı dijital platformalara hazır ses kalitesine getirmeye çalışmak yani hem bestenin kendisini (bir gitarsit olarak

bestelemek) hem MIDI davullar, MIDI Keyboard, Bass yürüyüşleri vs herşeyi kendin planlayıp üstüne mix masteringi ile tek başıma cebelleşmek zorlayıcı ve yorucu oluyor.

Üniversite bitti ve Trabzon Of'a acil servis hekimi olarak atandım. Orada da gitara ve acil tıbba olan aşkım son gaz devam etti. Kendime bir motosiklet aldım hemen. Nöbet, motosiklet, ev ve gitar 4'lüsü ile 1 yılım geçti. İyisiyle kötüsüyle güzel anılar edindim. ''Bu temmuz hava kapalı'' isimli şarkımı orada yazdım. Hatta, eşim ile orada tanıştım.

"Müzik benim tutkumsa acil tıp evim"

Acil asistanlığımın çömezlik dönemindeyim şu anda. Üniversite yıllarımda olduğu kadar olmasa da her boşluğumda çalışmaya devam ediyorum. Üzülmüyorum, müzik benim tutkumsa acil tıp evim. İkisini de en iyi yapmak kendimi geliştirebildiğim kadar geliştirmek için buradayım ve tüm meslektaşlarım gibi yorgunluk nedir bilmeden çalışmaya hayat kurtarmaya devam ediyoruz. Bundan gurur duyuyorum.

Şu an için müzik platformlarında olan 6 tane bestem bunların yanında daha toparlanmamış 10'larca bestem ile çalışmaya son gaz devam. Dinlenme sayısı umurumda değil. Günümüzde bu bir başarı kriteri de değil zaten. Ben hayalimi kurduğum müziği yapıyorum ve Dünya'da birkaç kişi için dahil olsa kalıcı bir şeyler bırakabiliyorum.

"Birinin hayatına dokunabilmek amacım"

Jason Becker'in benim hayatıma dokunuşu gibi, ben de bir kişinin bile hayatına dokunabilirsem bana yeter. Aynı şey mesleğim için de geçerli, bir hastanın ya da yakının göz yaşlarının akmasına engel olmak, dindirmek, ne güzel bir duygu hayata dokunabilmek.

Her insan birşeylerin peşinde, bir tutku peşinde koşmalı. Bir şeyler yapmak zorundayız hepimiz, ne olduğunun önemi yok bilim- sanat- spor-gezi...

Kendin için, iyi hissetmek için, yaşamak ve yaşatmak için...

Bu da benim hikayemdi herkese selamlar...

Gonca Karakaptan

Çok konuşuyorsun, "sen Avukat ol" lafına inanarak mesleğe adım atmıştır. Yapamazsın diyenlere aldırmadan genç yaşında emsal davaya imza atmıştır, sayesinde artık; kimse, kimsenin vergileriyle maaşını almamaktadır. Haksızlığa gelemez, kolay kolay pes etmez. Kedisinin anası, kendi bürosunun ve de TATD' nin avukatıdır

Gonca ile Hukuk Köşesi

SAĞLIKTA ŞİDDET VE MALPRAKTİSE İLİŞKİN YENİ YASAL DÜZENLEME

Bu ayki konumuz, Tıp Bayramı'nda açıklanan, Meclis Adalet Komisyonu'nca kabul edilen, sağlık çalışanlarına yönelik şiddet ve özlük haklarına ilişkin yeni yasal düzenleme. Pozitif küçük değişiklikler söz konusu olsa da maalesef beklentiyi karşılamakta oldukça yetersiz.. Ne gibi değişiklikler getirildiğinden bahsedelim;

Takdiri İndirim Sebepleri Sınırlandırıldı

Türk Ceza Kanunu madde 62, hakimin şahsi kanaatine göre cezada indirim uygulayabileceği halleri düzenlemektedir. Bu düzenleme şu şekilde değiştirildi;

"Takdiri indirim nedeni olarak, failin geçmişi, sosyal ilişkileri, fiilden sonraki ve yargılama sürecindeki –pişmanlık gösteren (eklendi)- davranışları, cezanın failin geleceği üzerindeki olası etkileri göz önünde bulundurulabilir."

Maddeye "pişmanlık gösteren" sözünün eklemesi; hiç değilse işlediği suçu kabul etme dürüstlüğünü ve pişmanlığını gösteren kişiler açısından bu indirim halinin devam edebilmesi, ancak "ben yapmadım" **savunmasıyla cezadan kurtulmayı amaçlayan kişilere, artık bu maddenin gelişigüzel cezada indirim sebebi yapılamayacağı** manasına geliyor.

Kadın Sağlık Çalışanlara Karşı İşlenen Bazı Suçlar Açısından, Cezaların Alt Sınırı Yükseltildi

Türk Ceza Kanunu 86. maddesi, "kasten yaralama suçu"na ilişkindir. 86/2; mağdurun basit tıbbî müdahale ile giderilebilecek ölçüde hafif yaralanması halinde normalde **4 ay** olan ceza alt sınırının, **mağdurun kadın olması**

halinde 6 ay olarak yükseltilmesi şeklinde değiştirildi.

Bu madde, esasen sadece sağlık çalışanlarının çıkarı için değil, ülkemizde kanayan yara olan kadına şiddet vakaları düşünülerek değiştirilmiştir.

Yine Ceza Kanunu 106. maddesindeki "tehdit" suçu açısından, **mağdurun kadın olması** halinde ceza alt sınırı **6 ayken 9 aya** çıkarılmıştır.

Değişikliğin; erkekleri kapsamayışıyla genel manada sağlık personeli açısından, caydırıcılıkta hiçbir etkisi olmayacak 2-3 aylık artışla da şiddet mağduru kadınlar açısından yetersiz olduğunu açıklamaya gerek olduğunu zannetmiyorum.

Mesainiz Sırasında Kamu Hizmeti Yönünden Yaşanan Aksaklık Cezada Artış Nedeni

Sanıyorum ki bu madde bireysel olarak sizleri değil, aldığı hizmet aksayan diğer hastaları düşünerek değiştirilmiştir. Ne var ki, karşı tarafın alacağı cezada 1/6 oranında artış da ucundan kıyısından sağlık personeline etki edecektir.

"Israrlı Takip Mağdurları" Yönünden Eklenen Bir Detay

Ceza Kanunu madde 123'e eklenen bu değişiklik, daha çok aile içi şiddet düşünülerek yapılmıştır. Fakat bu sene başında yaşanmış bir olayı anımsattığı için, bu değişikliğin hekimlerimiz ve genel olarak kadın yahut erkek tarafından rahatsız edilen insanlar yararına da nasıl kullanılabileceğinden bahsetmeden geçmek istemedim:

Derneğimizi arayarak hukuki destek talep eden bir üyemiz; bir hasta yakınının, tabiri caizse kendisine nasıl musallat olduğundan şikayetçiydi. Kişinin hekim arkadaşımıza verdiği rahatsızlık öyle boyuta gelmişti ki, ailesi ve kendisi adına hissettiği endişelerden ötürü, başka bir şehre tayinini istemek zorunda kaldı.

Basında "ısrarlı takip mağdurları" tanımı genel olarak kadın şiddeti boyutuyla gündeme gelse de; aslında kadın-erkek herkes bu suçun mağduru olabilmektedir. Örneğin bir hastanın numaranıza ulaşarak sizi taciz boyutuna varacak derecede rahatsız etmesi yahut hakkında beyaz kod verdiğiniz kişinin dava dosyasından adres-telefon bilgilerinize ulaşarak sizi tehdit etmesi vb. durumlarda, **eğer mesele işyeri veya ev adresinizi değiştirmeye ya da pek sık bu raddeye gelinmese de hekim arkadaşımız gibi tayin istemeye** varacak boyuta geldiyse, bu değişiklik, mevcut davanızda veya şahsa karşı uzaklaştırma kararı çıkarmanızda işinizi kolaylaştırabilecektir.

Sağlık Çalışanını Kasten Yaralama Suçu Katalog Suçlar Arasına Alınmıştır

Katalog suç; işlendiğine dair, somut delillere dayalı kuvvetli şüphe olan suçlara denir. Ceza Muhakemeleri Kanunu madde 100/3, bu suç tiplerini bir bir saymıştır. Madde 100/3-j eklemesiyle; bu sayılı suçlar arasına "sağlık kurum ve kuruluşlarında görev yapan personele karşı görevleri sırasında veya görevleri dolayısıyla işlenen kasten yaralama suçu" da tutuklama sebebi olarak dahil edilmiştir.

Esasen, bu cümlenin aynısı 3359 Sayılı Sağlık Hizmetleri Kanunu Ek/12-1'de, 2014 senesinden beri vardır. Maalesef ki geçtiğimiz 8 yıl boyunca nadiren uygulanmıştır. Yapılan güncel hareket; yürürlükte olan aynı cümleyi farklı kanuna taşıyıp, madde

ek/12-1'i yürürlükten kaldırılmaktan ibarettir. Bu konuda sorun düzenleme değil, uygulamadır.

Mesleki Sorumluluk Kurulu Oluşturulacak

Bu yeni düzenleme ile birlikte, hekimlerin tıbbi işlem ve uygulamalarına ilişkin doğrudan soruşturma başlatılamayacak; soruşturmalar, oluşturulacak "Mesleki Sorumluluk Kurulu"nun iznine tabi hale gelecek.

Yerli yersiz her şikayetin, hekimi tehdit altında hissettiren bir soruşturma olarak dönmesi, hekim için eminim ki yorucudur. Mesleki Sorumluluk Kurulu denen oluşumla birlikte, haksız ve asılsız şikayetlerin elenerek hekime yansımayacağını umuyorum.

Yine, İdare yani bu durumda Sağlık Bakanlığı tarafından, davacı hastaya tazminat ödenmesi durumunda, kamu sağlık çalışanlarına rücu edilip edilmeyeceğini, rücu tutarına ilgilinin görevinin gereklerine aykırı davranmak suretiyle görevini kötüye kullanıp kullanmadığını, kusur durumunu göz önüne alarak bu Kurul karar verecektir.

Öte yandan; Mesleki Sorumluluk Kurulu, mevcut davaları ötelemek dışında anlamlı bir çözüm üretemeyecektir. Yine, rücu davalarında, hekimin Bakanlık'ın ödediği tazminattan rücuen sorumlu olup olmayacağına karar verecek merciin, Bakanlık'ın kendisine bağlı oluşuyla tarafsız ve adil kararlar veremeyeceğini düşünüyorum.

Özetle, yeni düzenlemeler yine caydırıcı ve yeterli değildir. Sağlık çalışanları, çalışma şartlarının iyileştirilmesini, hedef gösterilmemeyi, şiddetin azalmasını, yani herkes gibi insanca çalışabilmeyi istemektedir.

Hal böyleyken, getirilen yenilikler; esas sorunların hekimler ve meslek örgütleriyle konuşulmaksızın, buzdağının görünen yüzüne dair bazı düzenlemelerden öteye gidememiştir.

23 NİSAN

ULUSAL EGEMENLİK
ve
ÇOCUK BAYRAMI

Kutlu Olsun

TATD
Emergency Medicine Association of Turkey
TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ

Gizem Öncel

Lisansını 2014 yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden aldıktan sonra Burdur Yeşilova Devlet Hastanesi'nde çalışmaya başladı. Acil sevdasının ilk tohumları burada atıldıktan sonra Pamukkale Üniversitesi'nden 2020 yılında uzmanlığını aldı. Şimdi Denizli Servergazi Devlet Hastanesi'nde zorunlu hizmetini yapmakta. Dünyayı gezmek, fotoğraflarla anı durdurmak, puzzle yaparken elindeki parçanın yerini bulmaya kafa yormak diğer hobileri arasındadır.

AMİGURUMİ

Geleneksel Türk ailelerinde genellikle tüm anneanneler, babaanneler hem oyalanmaları için hem de öğrenmeleri için kız torunlarına tığ ve şiş kullanarak örgü örmeyi öğretmişlerdir. Benim bu konudaki ilk eğitimimi de anneannem verdi desem yerinde olur. Küçükken örülen lifler daha sonra yerini mutfak tutacağına ve atkıya bıraktı. Gerek zaman geçirmek, gerek elimin işlevselleğini arttırmak, gerekse "el emeği" hediye edebilmek için ara ara yaptığım örgü işi, bir arkadaşımın amigurumi ile beni tanıştırmasıyla başka bir boyut kazandı. Birçok sosyal medya hesabında gördüğüm "insanlar neler

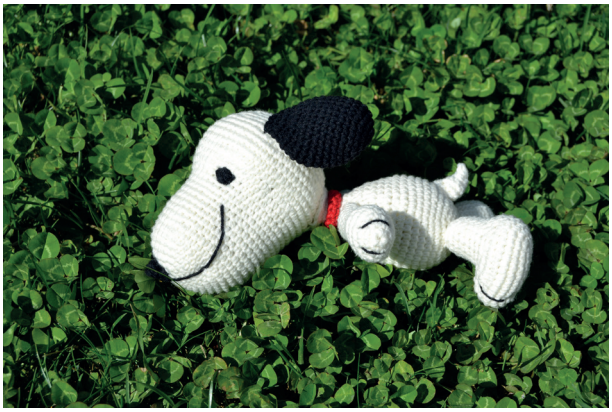
yapabiliyor!?" dediğim sanata arkadaşım ve sürekli oyuncak isteyen 2 adet canavar yeğenim sayesinde başladım. Zor gibi görünen ama alıştıkça insanın durmadan yapmak, yeni şeyler üretmek istediği bir hobi oldu bu bende.

Nedir bu amigurumi?

Genellikle ilk seferde doğru telaffuz edenin nadir olduğu bir Japon sanatıdır. "Ami" örülmüş; "nuigurimi" doldurulmuş oyuncak anlamına gelmektedir. Japonya'da başlayıp ardından tüm dünyaya yayılan bu sanat halk arasında nam-ı diğer "organik oyuncak" olarak bilinir.

"İlk yapılması gereken ip seçimi"

Gelelim bu iş için nasıl malzemeler seçilmesi gerektiğine. İlk yapmanız gereken ip seçimi. Farklı farklı iplerle çeşitli modeller çıkabilse de, ilk kez bu işe başlayanların alması gereken ip bebekler için olan pamuklu iplerdir. Önceden söylediğim gibi günümüzde organik oyuncak olarak değerlendirilen amigurumi genellikle bebeklerin uyku arkadaşı olarak kullanılmaktadır çünkü. Durum böyle olunca da kullanılan ipin pamuklu, bebeğin cildini tahriş etmeyecek özellikte olması önemlidir. İp alırken ipe uygun tığ seçimi yapılmalı ve yine yüz şekillendirmede kullanılmak üzere emniyetli gözler tercih edilmelidir.



Ördük, yüzünü şekillendirdik, peki sonra?

İçini doldurmak için tercih edilmesi gereken elyaf, boncuk elyaftır. Bunun nedeni ise oyuncağın yıkandığında eski şeklini almasının bu elyaf sayesinde daha kolay olmasıdır. Yapmayı istediğiniz oyuncağı seçip gerekli malzemeleri aldıktan sonra iş geliyor tarif çözmeye. Her oyuncağın tarifi neredeyse aynı başlıyor, sonra sayılar sizi yönlendiriyor ve farklı şekillerle buluşuyorsunuz. Tarifler, tarifteki işaretler ve nasıl yapıldıkları internette ayrıntılı olarak anlatılıyor. İlmeklerin dilini çözene kadar işler zor ama eliniz ve gözünüz alıştıkça ve en sonunda da ördüğünüz her bir parça ortaya çıkıp birleştiğinde, yepyeni bir eser oluştuğunda inanın sonuç çok tatmin edici.

İlk deneme geçmişteki tecrübenize dayanıyor, tecrübeniz yoksa biraz zorlayabilir ama daha sonrası tamamen bağımlılık...

"Çocuğu olan veya olacak arkadaşlarınıza güzel bir hediye"

Neden bunu yapayım ki diye düşünenler vardır elbette. Sayılarla oynamayı özleyen, özellikle de pandemi zamanında dışarı çıkamayıp evde verimli vakit geçirmek isteyen, zihnini boşaltıp o an için tüm sorunlarını geride bırakmak isteyen, birkaç ay sonra yakın arkadaşının bebeği olacak olan ve manevi hediyeye daha çok değer veren veya kendi bebeğine kendi elleriyle oyuncak yapmak isteyen biri iseniz amigurumi yapmayı mutlaka denemelisiniz. Yaptıkça yeni yeni fikirler üretmek, hayal gücünüzün sınırlarını keşfetmek eminim sizi de heyecanlandıracak ve bu yeni hobinizi elinizden düşüremeyeceksiniz.

Mehmet Can ÖNEN

1992 İzmir doğumlu olan Mehmet Can, babasının işi dolayısıyla çok fazla yer değiştirmesinden etkilenen bir gezi tutkunu. 2012 yılında mühendislik öğrenimine Gaziantep Üniversitesi'nde başlamış, Türkiye'yi tanımaya ve karış karış gezmeye bu yıllarda adım atmıştır. Üniversite son sınıfta kültürel değişim programı ile Amerika macerasına atılarak ilk defa yabancı bir ülkede gezme fırsatını yakaladıktan sonra doğayı tanıma tutkusu daha da alevlenmiştir. Makine Mühendisliği eğitimini tamamladıktan sonra, Siemens Orta ve Alçak Gerilim Fabrikası'nda "Mekanik Tasarım Mühendisi" pozisyonunda çalışmaya başlamıştır. Mesleğini çok sevmesine rağmen, asıl tutkusunun dağlar olduğunu çok sonra keşfetmiştir. Ayrıca modüler origami sanatına olan ilgisiyle de tanınır.

Dağların ve Doğanın İçinde Bir Kuş Misali Hayatım

Doğanın İçinde Bir Kuş Misali Hayatım

Bundan yıllar önce bana biri doğa tutkunu olacaksın diyecek olsaydı; biraz düşünür, sonra güler geçerdim sanırım. Üniversite yıllarında kendimi doğa da daha iyi hissettiğimi anladığımdan bu yana, kendi arayışımı sürdürmeye devam ettim. Bireysel olarak sürdürdüğüm tabiatı tanıma çabam, arkadaşımın beni bir doğa kulübü ile tanıştırmasıyla rotasını bulmuş oldu.

Başlarda kolay yürüyüşlerle başladığım bu yolculukta, sonraları sırasıyla hiking, trekking, dağcılık ve kaya tırmanışını deneyimlemeye başladım ve kendi sınırlarımı keşif yolculuğum böylelikle başladı.

Bu sürecin zorlukları da vardı tabi ki. Örneğin bir dağın zirvesine çıkmak için yola çıktığınızda, irtifa kazandıkça oksijen miktarı azaldığından dolayı ağaçları ve ya çiçekleri değil zirvelerdeki taş ve toprak zeminleri görmeye başlayabilirsiniz. Dağcılık tutkunu olmayan bir insana bu durumu anlattığınızda alacağınız cevap çoğu zaman size motive edici olmayacaktır. Dağları henüz keşfetmemiş insanlara, her zirvenin bir coşku, bir tutku aynı zamanda bir sınav olduğunu anlatmanız oldukça zor olacaktır.

30 yıllık yaşam deneyimim insanın tutkularını keşfederken cömert olması gerektiği yönündedir.

Zirveyi tırmanırken her seferinde, mavi önlüklerinizi giydiğiniz zamanlardaki saflık ve coşkuyla, modern hayatım bulamayacağım mutluluğa erişiyorum.
Sürecin sonu coşkulu, fakat gidiş yolu her zaman o kadar kolay olmuyor. Yaz dağcılığı eğitimini ilk almaya karar verdiğimde, yükseklik korkum vardı. Kayaların üzerinde kendimi bulduğumu farkettiğimde kendi kendime dedim ki ' Korkular, tutkulara ulaşmak için aşılması gereken ufak bir engel sadece. Korkularım hayatı yaşamamın önünde engel olamaz'.

Bilen bilir, yaz dağcılığı eğitimi bu işin başlangıcıdır.

Kış dağcılığı için hem maddi, hem manevi olarak kendini hazırlaman gerekir.
Hayatta bazı şeylere yatırım yapmak gerekir. Örneğin kendinize ev alabilirsiniz, ya da tüm maddi birikimleri bırakıp heyecanınız peşinden koşarsınız. Bir mesai çıkışı hayatı sorgularken, kendimi fiziksel ve zihinsel olarak en çok doyuracak aktivitenin doğaya dört elle sarılmak olduğunu farkettim. Böylelikle kış dağcılığı eğitimlerinde kendimi buldum. Ekipmanlarımı tamamladım ve zirvelere doğru yol almaya başladım. Bu hayatta kendime yaptığım en iyi yatırımlardan biri olduğunun farkında olarak, kayalara tırmanıyorum.

Deneyimlerimi başkalarına da aktarmak için, gönüllü yürüyüş liderliği yapmaya başladım.
Yürüyüş liderliğinin de zor yönlerinin olmadığını söylemek yanlış olur. Farklı farklı insanlar bir araya geliyor, yürüyüş temposunu ayarlamak, herkesin ekip olarak hareket etmesini sağlamak, molaları kısa veya uzun olmasını engellemek, herkesi güvende tutmak,bir yandan da rotayı takip etmek gibi sorumluluklarımız var. Fakat insanların doğayla buluştuklarında hissettikleri duygulara ortak olmak çok değerli.

Her bir insan farklı bir deneyim, her bir yürüyüş mutlu bir anı olarak kalıyor hafızamda.

ATAS ACİL TIP ASİSTAN SEMPOZYUMU 2022 İZMİR

15. Acil Tıp Asistan Sempozyumu

12-15 Mayıs 2022, İZMİR

SESİMİ DUYAN VAR MI?

#sesimiduyanvarmı

tatd.org.tr/atas2022

instagram.com/atasizmir

twitter.com/atasizmir2022

ATAB ACİL TIP ASİSTAN BİRLİĞİ

TATD Emergency Medicine Association of Turkey TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ

TATD
Emergency Medicine Association of Turkey
TÜRKİYE
ACİL TIP
DERNEĞİ

ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ
2012