# bülten

http:/acilbulten.net
Sayı: 12/Ekim 2022

Röportaj:
**Gezen Gurme Doktorlar**

Makale:
**Feynman Tekniği ile Öğrenme**

**TATD 5. Ulusal Resim Yarışması**

Yaşam:
**Maraton İzmir 2022**

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

**6-8**
TATKON & EACEM & WF 2022 "Türkiye'de Yılın En Büyük Acil Tıp Kongresi"

**10-13**
TATD 5. Ulusal Resim Yarışması

**14-20**
Altı Üstü Şarap

**22-25**
Ah O Gemide Ben de Olsaydım: Bir Gemi Doktorluğu Hikayesi

**26-28**
Feynman Tekniği ile Öğrenme

**29-30**
Acil Serviste Marvel Esintisi

**31-35**
Yaz Aylarında Spor Yapmak Ama Nasıl?

**36-38**
Acil Tıpçılar için Finans Okur Yazarlığı Bölüm 2: Küçük yatırımcılara tavsiyeler

**39-42**
Gezen Gurme Doktorlar

**43-44**
Acil Tıp ve ilaç Sektörü İlişkilerine Kısa Bir Bakış

**45-48**
Yaşamak için İdeal Bir Şehir: LYON

**49-52**
Tek Başına da Olur...

**53-56**
Maraton İzmir 2022

**57-59**
Anne Baba ve Çocuk Arasında

**60-61**
Dağlarında Çiçekler Açan Şehir: İZMİR

**62-64**
Gonca ile Hukuk Köşesi: Acil Serviste Tutanaklar

**65-69**
Bir Cruise Gemisinde Hekimlik Deneyimi

# Editörden

***Sevgili Okurlarımız,***

***Yeni sayımız ile tekrardan sizlerleyiz…***

Yorucu, yıpratıcı ve üzücü olaylar ile dolu bir Temmuz ayı geçirdik. Sağlıkta artan şiddet haberleri, Covid hasta sayısındaki artış ve pandemi servislerinin tekrardan açılmaya başlaması, sağlık sistemindeki çözülemeyen sorunlar, ne kadar uğraşsak da bir türlü memnun edemediklerimizin üzerine 6 Temmuz günü Konya Şehir Hastanesi'nden gelen acı haber ile hem kalbimizde hem ruhumuzda derin yaralar açıldı. Meslektaşımız kardiyolog Ekrem Karakaya'nın vefat haberi ile tüm sağlık camiası derinden sarsıldı. Kendisine Allah2tan rahmet ve geride kalan sevenlerine sabırlar diliyoruz.

Sağlıkta şiddet ve bu konu ile ilgili olarak söylenebilecek o kadar çok şey var ki. Ama biz Temmuz sayımız ile devam edelim istiyorum. Bu sayımızı hazırlarken pandeminin artık yavaştan rafa kalkması ile birlikte artan yaz ve seyahat hareketliliğinde sizlere okurken hem eğleneceğiniz hem de öneri olarak aklınızın bir köşesinde durabilecek konular seçmeye çalıştık.

Fransa'nın Paris haricindeki göz bebeği aynı zamanda Dünya'nın gelişen turizm destinasyonu ödüllü şehri ***Lyon*** hakkında, kamp yapmaktan hoşlananlar için Gökhan Konaş'ın ***kamp destinasyonları***, Gastronomi tutkunları için Adil Ocak'ın dernediği şarap çeşitleri ve bölgeleri, ayrıca **Gezen Gurme Doktorlar** grubundan Murat Cihan ile yaptığımız röportajda Türkiye'deki yeme-içme destinasyonları konusunda farklı önerileri bulabileceksiniz.

Hukuk köşemizde derneğimiz avukatı Gonca Karakaptan sizler için, özellikle acil servis hastalarında kullandığımız **adli tutanaklar** ile ilgili dikkat etmemiz gereken bazı ipuçlarını kaleme aldı. Bu sayı için bizlere konuk olan, aynı zamanda profesyonel bir maraton koşucusu Bilgin Dizman hocamız ***yaz aylarında spor*** yaparken dikkat etmemiz gereken konuları bizler için yazdı.

Hiç İzmir Maratonu gibi büyük bir spor etkinliğinde saha doktorluğu yaptınız mı?, büyük şehirlerde ***mecburi hizmet*** gerçekten sanıldığı kadar güzel mi?, son zamanlarda ***ilaç sektörü ile acil tıp*** arasındaki bağlar ne durumda? sorularının yanıtlarını bulacağımız birbirinden güzel yazılarımızı sizler için hazırladık. "Acil tıbbı seçmiş ama bazı nedenlerden dolayı kariyer değişikliğine giden iki Acil Tıp uzmanı Yasemin Özgan ve Uğur Özkula Uluslararası Cruise Gemilerinde deneyimledikleri kariyer serüvenlerini, zorluklarını ve avantajlarını sizler için kaleme aldı."

Son olarak acilciler için ***finans okuryazarlığı*** yazımızın ikinci kısmı, İbrahim Sarbay'ın kaleme aldığı etkili öğrenme yöntemlerinden ***Feynman Tekniği*** ve anne babalar için harika bir kitap önerimiz ***kitap köşemizde*** sizleri bekliyor olacak.

Sağlıkta şiddetin azaldığı ve güvenli çalışma ortamlarının sağlandığı koşullarda mesleğimizi severek ve layıkı ile yapabileceğimiz günlere…

İyi okumalar dilerim.

**Ebru Ünal Akoğlu**
**Editör**

# *Doktor Ekrem Karakaya Olmak…*

Dr. Ekrem Karakaya olayı olduğu günden beri tüm camiada doktor arkadaşlarım gibi ben de kendimi toparlayamadım. Herkes gibi ben de bugün işe gidiyorum ama acaba biri benim de odama gelip veya hasta baktığım alana gelip kafama silah doğrultur mu? diye düşünmeden edemiyorum. Akşamları ise acaba Ekrem abinin nasıl düşünceleri vardı, neler hayal ediyordu, neler planlıyordu? diye düşünmeye başladım.

Dr. Ekrem abimizin kafasına girmedim ama bu yollardan geçmiş ortaokul, lise de iyi çalışıp tıp fakültesi kazanmış, sonrasında tıp fakültesinde herkes sınavlarına bir hafta çalışırken kütüphaneden çıkmamış, daha bitmedi arkasından TUS'a çalışıp kazanıp çevresindeki arkadaşları iş sahibi olup kazandıkları parayla tatil yaparken uzmanlık öğrencisi olarak gece-gündüz çalışan, mecburide hiç bilmediğin yerlere gidip çalışan, sonra belki de istediği şehre yaşamaya yeni başlayan, belki istediği tatili yeni yapabilen, belki çevresindekilere yeni yeni daha zaman ayırabilen her doktorun aklındakileri bilirim.

Farkındaysanız hayatımız hep çalışan, çalışan, çalışan diye geçiyor. Ekrem abinin de öyleymiş hep çalışan. Hatta biz çalışmaya alışmış, belki de başka türlüsünü bilmeyen, başka türlü yapınca kendini rahat hissetmeyen Ekrem abi gibi tüm doktorlar çalışmaya devam ediyor. Bu aşamaları geçmiş tüm doktor arkadaşlarımız hala geceleri hastanede kalıyor, bir kısmı nöbet tutuyor, bir kısmı gece uyanıp ameliyata geliyor, bir kısmı gece uyandırılıp hasta entübe ediyor, bir kısmı Ekrem abi gibi gece 1'de bir anjiyodan çıkıp diğerini alıyor. Yani hala çalış, çalış, çalış…

Dr. Ekrem Karakaya o malum gün işe giderken ne düşünüyordu peki? Belki o gün anjiyo yapacağı hastaları düşünüyordu. Belki dün akşam yatırdığı hastayı merak ediyordu, ya da bir gün önce anjiyo yaptığı hastanın son durumunu merak ediyordu. Belki bugün gelecek bir hastasını düşünüyor verdiği tedavinin iyi gelip-gelmediğini merak ediyordu. Nerden mi biliyorum bunları düşüneceğini çünkü ben de sabah uyandığım andan itibaren "Akşam danıştıkları hasta nasıl oldu acaba? Muayenesinde değişiklik oldu mu? Dün yatırdığım hastanın ameliyatı nasıl geçmiş? Yoğun bakıma yatırdığım hasta daha iyi hale gelmiş mi?" düşünceleri ile işe gidiyorum.

Siz bilmiyorsunuz ama biz doktorlar hastalarımızı unutmayız, sonrasında hastamız iyileşmiş mi? Başka bir hastaneye sevk olsa bile arar sorarız ameliyatı nasıl geçmiş, anjiyosu nasıl geçmiş, taburcu olmuş mu? diye merak ederiz.

Dr. Ekrem abimiz belki o gün gelecek planlarını düşünüyordu. Belki gelecek ay yıllık izin alıp çocuklarını o hiç çıkaramadığı kamp tatiline götürecek, belki eşine sürpriz yapıp o hiç gidemedikleri Paris tatiline çıkaracaklardı. Belki uzun zamandır görmediği annesini babasını görmeye gidecekti. Belki seneye bir yazlık almak istiyordu. Belki de seneye doçentlik dosyasını vermek istiyordu. Belki de şu zamana kadar çalışmaktan zaman ayıramadığı balık tutma tutkusunun sonuna kadar tadına varmak istiyordu. Belki istediği o fotoğraf makinasını alıp dağlarda gezip kelebek kovalayacak, belki belki, belki…

Artık malesef ki, Dr. Ekrem Karakaya bunları yapamayacak… Ne çocuklarının ilkokula başladığı günde, ne mezuniyetlerinde, ne de evlendiği gün yanında olabilecek. Onun çocukları bayramlarda el öpmeye artık mezarlığa gidecek. Eşi evlilik yıldönümünde hep bir burukluk yaşayacak. Ve biz meslektaşları o temmuz gününü unutmayacağız.

**Uzm. Dr. Fatma Selman**

# TATKON & EACEM & WF 2022

## "Türkiye'de Yılın En Büyük Acil Tıp Kongresi"

### "Önemsiyoruz, Cesaret ediyoruz ve Paylaşıyoruz"

Türkiye Acil Tıp Derneği; Türkiye'de Acil Tıp uzmanlığının akademik gelişiminin öncüsü, Acil Tıp'ta gündem belirleyen, EUSEM'de ve IFEM'de uluslararası olarak tanınan tek dernek olarak yenilikleri hayata geçirmeye devam ediyor. İmza attığı bilimsel şölenleri her yıl yapmaya devam edecek. Bu yıl da Antalya Titanic kongre merkezinde 01-04 Aralık 2022 tarihlerinde 8.Avrasya Acil Tıp Kongresi (EACEM) ve 18.Türkiye Acil Tıp Kongresi (TATKON) birlikte gerçekleştirilecek. Bu yıl camiamıza bir de sürprizimiz var, dünya çapında ilgi ile izlenen 17.WINFOCUS (World Interactive Network Focused On Critical UltraSound) kongresi de kongrelerimiz ile aynı merkezde ve işbirliği ile gerçekleştirilecek. Hem Acil Tıp hem de farklı uzmanlık alanlarından birçok katılımcının bu kongreye de büyük bir ilgi göstereceğini ümit ediyoruz.

Kongremizin temasını **"Önemsiyoruz, Cesaret ediyoruz ve Paylaşıyoruz" – (WeCare – WeDare – WeShare)** olarak belirledik. Acil servisin zor, özveri gereken çalışma ortamında, birçok sıkıntıların üstesinden gelerek çalışan Acil Tıp çalışanlarının, hastalarımızın ve çalışanlarımızın sağlığını önemsiyoruz, hastalarımız için elimizden gelen en iyi ve detaylı bakımı uyguluyoruz, bu nedenle pandemi, afet gibi zor koşullarla mücadeleye devam ve cesaret ediyoruz.

Tüm bunları sağlarken de çalışanlarımız ve hastalarımızla bilgimizi, sabrımızı ve kalbimizi paylaşıyoruz. Aslına bakarsanız bu motto tüm Dünya'da gerek pandemi, gerek savaş gerekse her türlü kritik hasta ile aşırı yoğun ortamda mücadele eden Acil Tıp uzmanlarının bir gerçeğini ve öyküsünü yansıtıyor. Yurt dışı tanıtımını yaptığımız hocalarımızdan da kongre mottosu ile ilgili güzel geri bildirimler aldık, son derece sempatik ve kapsayıcı bulduklarını ilettiler. Bu kongremizde her zaman bizlere desteğini sunan çok değerli Prof. Dr. Judith Tintinalli hocamızı da eğer pandemi koşulları izin verir ise ve başka bir olumsuzluk olmazsa tekrar ağırlayacağımız müjdesini sizlere vermek isteriz. Kongremizde yurt dışından birbirinden değerli birçok Acil Tıp öğretim üyesini ve alanında uzmanlaşmış uzmanları ağırlamayı planladık. Kritik bakım ve Resüsitasyon, Travma yönetimi, Afet tıbbı, Acil Tıp'ta eğitim uygulamaları, Kardiyovasküler ve Nörolojik aciller, Çocuk Acilleri gibi ana konuların yanı sıra bu sene ki kongremizde özellikle her geçen gün önemi artan ve pandemi sonrası koşullarda Acil Tıp için daha popüler dijital Acil Tıp uygulamaları, tele sağlık uygulamaları konusunda farklı bir perspektif sergilemek ve katılımcılarımız Acil Tıp'taki güncel ve yenilikçi uygulama ve araştırmalar konularındaaydınlatmayı hedefliyoruz.

Dijital Acil Tıp uygulamaları konusunda uzman olan Prof. Dr. Kendall Ho - Kanada, E-KPR konusunda araştırmaları bulunan Doç. Dr. Michael Holzer – Avusturya, resüsitasyon konusunda bilinen isim Prof. Dr. Marcus Ong – Singapur, EKG bloglarının tanınan ismi Prof. Dr. Stephen Smith kongremize yerinde veya sanal olarak katılarak sunumlar yapacaklar.
Kongremizin uluslararası genel sekreterleri Dr. Jim Connoly bir sonraki dönem Avrupa Acil Tıp Derneği – EUSEM başkanı olarak görev yapacak. Benzer şekilde kongremizde EUSEM şimdiki başkanı Dr. AbdoKhoury'i ve birçok EUSEM kurul üyesini de ağırlayacağız.

EUSEM
EUROPEAN SOCIETY FOR EMERGENCY MEDICINE

WINFOCUS, hastane içi ve dışı kritik senaryolarda yaşayan hastaların, kurumların, hizmetlerin ve toplulukların ihtiyaçlarını ele alan Ultrason merkezli uygulama, araştırma, eğitim, teknoloji ve ağ oluşturmayı geliştirmeye kendini adamış dünya lideri bilimsel ağdır.
Ultrasonun sağlık hizmetlerinde yaygın bir şekilde uygulanması ihtiyacına dair, son yıllarda yaşanan olayların da bir sonucu olarak, giderek artan bir algıya tanık oluyoruz. Birden fazla uzmanlık alanında PoCUS eğitimi ve öğretimine yönelik talep, yaygın ve acil hale geldi. Bu nedenle derneğimiz, küresel topluluğumuzu en iyi şekilde koordine edebilmemiz ve bizi bekleyen zorlukların üstesinden gelebilmemiz için heyecan verici bir yeniden yapılanma ve yenileme aşamasına girdi.
WINFOCUS'un çoklu eğitim, bilim ve faaliyetlerini bu yıl TATKON ve EACEM ile birleştirerek bir kongre sunuyoruz. 17. WINFOCUS Dünya Kongresi'ni benzersiz bir organizasyon olarak duyurmaktan mutluluk ve heyecan duyuyoruz.Eşsiz bir hibrit formatına sahip olacak,4 farklı bileşenden oluşan çok mekanlı, çok dilli etkinlik ile karşınızdayız. 3 Aralık'ta, dünyanın doğusundaki Avustralya'dan batı yarımküre ülkelerine kadar yaklaşık 30 yerde sürekli olarak yüz yüze ultrason kurslarından oluşan 2022 Dünya kongresi'nin dördüncü ana bileşeni olacak. Bu atölyelere, düşmanlarıyla iyi şavaşan bir Marvel çizgi roman süper kahramanının ruhunu çağırma umuduyla POW "Point-Of-careOne-worldWorkshops" kısaltması adı verildi. Tüm atölyeler Antalya kongresi'nde birbirine bağlanacak.
Uluslararası boyutu bu yıl daha da güçlenen kongremiz EUSEM tarafında desteklenmekte olup, TTB tarafından kredilendirilecektir. Yoğun çalışma ortamlarımızdan uzaklaşacağımız, bilimsel içeriği ile mesleki bilgilerimizi arttırmanın yanı sıra sosyal içeriği ile eğleneceğimiz kongremiz Aralık ayında kaçırılmaması gereken bir şölene dönüşecek. Lütfen kayıtlarınızı erken yaptırınız, Antalya'da buluşmak üzere.

**Kongre Adı:** 8. Avrasya Acil Tıp Kongresi, 18. Türkiye Acil Tıp Kongresi,

17. WINFOCUS (World Interactive Network Focused On Critical UltraSound) Dünya Kongresi

**Kongre Teması:** "Önemsiyoruz, Cesaret Ediyoruz ve Paylaşıyoruz"

**Kongre Tarihi ve Kongre Oteli:** 1-4 Aralık 2022, Titanic Deluxe Belek

**Kongre Başkanı:**

Serkan YILMAZ

**Kongre Sekreterleri:**

Murat ERSEL

Nurdan ACAR

Özlem DİKME

Jim CONNOLLY

Selim SUNER

**Kongre Düzenleme Kurulu:**

Murat ÇETİN

Burcu AZAPOĞLU KAYMAK

Özge CAN

Süleyman İBZE

Mustafa Emin ÇANAKÇI

Selin BULUT

İbrahim Ulaş ÖZTURAN

Çağlar KUAS

**Kongre Web Sitesi:** www.eacem.org

**Kongre Sosyal Medya Hesabı:** @tatdkongre

**Kongre Etiketi:** #EACEM22 #TATKON22 #WINFOCUS22

**Kongre Önemli Tarihleri:**

**Bildiri Gönderim Son Tarihi :** 30 Eylül 2022

**Başlangıç Tarihi:** 1 Aralık 2022

TATD TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ

EACEM

WINFOCUS

#WE CARE

# 8. AVRASYA ACİL TIP KONGRESİ

#WE DARE

# 18. TÜRKİYE ACİL TIP KONGRESİ

#WE SHARE

# 17. WINFOCUS DÜNYA KONGRESİ

#Önemsiyoruz, #Cesaret ediyoruz, #Paylaşıyoruz

1-4 ARALIK 2022 TITANIC DELUXE OTEL ANTALYA, TÜRKİYE

www.eacem.org

# TATD 5. ULUSAL RESİM YARIŞMASI

Acil Tıp klinik branşının geliştirilmesi yanında Acil sağlık hizmetleri çalışanlarına olan desteğini her platformda ortaya koyan Türkiye Acil Tıp Derneği, geçtiğimiz yıl olduğu gibi bu yıl da 23 Nisan Çocuk Şenlikleri kapsamında "TATD Ulusal Resim Yarışması"nı bu sene de başarı ile tamamlandı.

Cumhuriyetin 100. Yılı yaklaşırken, **"Hayalinizdeki Acil Servis"** konusunu işleyen yarışmamız, önceki yıllarda olduğu gibi yoğun ilgi gördü.

Ülkemizin dört bir yanından gelen resimler, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğretim üyeleri arasından oluşturulan bir juri tarafından değerlendirildi. Yarışmamızda dereceye giren Göktuğ Celal Tümer, Ahmet Mert Şahin ve Yağmur Efşan Sefertaş ile yarışma ve resim üzerine konuştuk.

Yarışmanın birincisi Göktuğ Celal Tümer bizlere kendisinin kaleme aldığı mektubunu gönderdi. **Göktuğ'un bir resmini buraya koyalım sonra da gönderdiği mektubun resmini koyalım!!**

Annesinin resme olan yeteneğini farketmesi üzerine resim ile olan serüveni başlamış. İleride hekimlik mesleğini seçmek istediğini, bu nedenle TATD'nin yarışmasının kendisi için ayrı bir öneme sahip olduğunu paylaşmış bizlerle...

Göktuğ mektubunda **"Beyaz Kahramanlar"** diye bahsediyor doktorlardan... Büyüklerin de çocukların gözünden görüp ve çocuk kalbinden hissedebilseler herşeyin daha farklı olacağını düşünüyor. Kendisi de ileride beyaz bir kahraman olmak isteyen Göktuğ'a resim ve eğitim hayatında başarılarının devamını diliyoruz.

BEYAZ KAHRAMANLAR

Merhaba! Ben Göktuğ Celal Tümer. 9 yaşındayım. Keçiören Yunus Emre İlkokulu 4. sınıfı bu yıl bitirdim. Daha 2 yaşındayken resim yapmaya başladım. Güzel resim yaptığımı keşfeden annem sayesinde birkaç resim yarışmasına katılarak yarışmalarda dereye girdim ve ödül kazandım. İlerde profesyonel olarak devam etmek de istiyorum. Girdiğim yarışmalar arasında bütün derecelerim hep tıp alanında oldu. Böyle olmasının nedenini; ilerde ben de doktor olmayı düşündüğüm için bana gönderilen bir çağrı olduğunu düşünüyorum.

Her çocuk gibi birçok kez hastalandım ve tabiki ben de hastaneye gittim. Aslında doktordan da biraz korkuyordum. Ama doktor abla ve ağabeylerimin bana şefkatle yaklaştığını görünce, onların hepsinin birer beyaz kahraman olduklarına karar verdim. Çünkü beni hemen iyileştirmişlerdi. Evet, hepsi benim için birer "beyaz kahramanlar"...

Kimisini acil serviste hastayı hayata geri döndürürken, kimisini hastaları muayene ederken, kimisini laboratuvarda tanı koymaya çalışırken, kimisini de ambulansla acile hasta getirirken gördüm. Beyaz kahraman (sağlık çalışanı) olmak hiç de öyle uzaktan bakıldığı gibi kolay değilmiş. Gözlemlerim sonucu bunu öğrenmiş oldum. Beyaz kahraman (doktor) olmak demek gencinden, yaşlısına, küçüğünden, büyüğüne uğraşmak, gece nöbetleri, uykusuz kalmak, hatta ailelerini az görmek ya da hiç görememek demektir. Dünyaca covid-19 denilen bir virüsün insanları nasıl etkilediğini gördük. Bu durumda bile beyaz kahramanlar evinde hastasına ilâcını ulaştırdı, acil hastalarını ambulansla hastaneye yetiştirdi. Aşılar yaptı, bilgi verdi. Sağlığına kavuşmayı bekleyen hastasının başındaydı. Hem de maske nedeniyle yüzündeki oluşan yaralara aldırmadan, yılmadan, ayrılmadan mücadele etti. Bir çok sağlık çalışanı hayatını kaybetti. Bizim için ellerinden gelenin fazlasını yaptılar...

Bunca yapılan fedakârlık görmezden gelinebiliyor. Sağlık çalışanları haksızlığa ve şiddete uğrayabiliyor. Beyaz kahramanların değeri bilinmeli.

Göstereceğimiz anlayış, saygı, bir gülümsememiz, teşekkür etmemiz onları mutlu ediyor. Ben bunları yapınca bana gülümseyip, mutlu olabiliyorlarsa; bence siz de bunu denemelisiniz! Sonuçta onlar da robot değiller. Herkes gibi etten kemikten yaratılmış insanlar. Onlarında duyguları, çocukları, eşleri ve aileleri var.

"Sağlık çalışanlarımız yoksa sağlığımız da yok demektir"... Resmimi çizerken çocuk kalbimden bütün bu geçirdiklerimi ve çocuk gözümden bütün bu gördüklerimi çizdim.

Keşke büyüklerim de çocuk kalbinden hissedip, çocuk gözünden görebilseler. İnanıyorum ki o zaman herşey daha farklı ve güzel olurdu.

Beyaz kahramanlarım sizi çok seviyorum. İyi ki herşeye rağmen bizimlesiniz. Size söz veriyorum ben de siziler gibi beyaz bir kahraman olacağım! Hepinize teşekkür ederim.

Sevgi ve saygılarımla

Göktuğ Celal Tümer

Yarışmada ikinci olan Ahmet Mert Şahin 2013 yılında Alanya'da doğmuş.Halen Alanya Özel Hamdullah Emin Paşa Kolejinde 3.sınıf öğrencisi olarak öğrenimine devam etmekte...

Ahmet resim ile olan tanışmasını şu şekilde anlatıyor:

"Kreşe başladığım dönemde resim yapmaya başladım. Ama özellikle son bir iki yıldır kendimi geliştirdim.Kara kalem çiziminde daha iyi olduğumu düşünüyorum. İleride hobi olarak resim yapmaya devam etmek istiyorum.
Yarışmada derece alan resmim özellikle pandemi döneminde acil hekimlerinin ve genel olarak tüm hekimlerin insanlar için yaptıkları fedakarlıkları anlatıyor. Hekimlerimiz bizler için çok önemli. Bu yüzden herkesin hekimlerimize saygı göstermesi ve kıymetlerini bilmesi gerektiğini düşünüyorum."

Son olarak yarışmamızda üçüncülük kazanan 12 yaşındaki Yağmur Efşan Sefertaş'ın kaleminden resme olan ilgisi ve yarışmada dereceye giren resminin hikayesini öğrenelim...

"İzmir, Konak Güzelyalı Ortaokul'unda 8.sınıf öğrencisiyim, aynı zamanda Arkas Bilim ve Sanat Merkezinde okuyorum. İlkokul dönemimde çoğu dersimi ayrı bir sınıfta tek başıma üst sınıf müfredatını alarak bitirdim. Akranlarımla anlaşmakta güçlük yaşıyordum. Okulumda ve mahalledeki diğer çocuklarla iletişim kurmakta ve anlaşılmakta hep zorluklar yaşadım. Bu yalnızlık dönemlerimde iç dünyamdaki düşüncelerimi, duygularımı resimle anlatmaya başladım. Ders aralarındaki molalarımda resim yapmaktan hoşlanıyordum. Annem küçük kız kardeşimi bir resim kursuna yazdırmak isteyince bende gitmek istedim. Ailem bana ilgi alanlarımın farklı olduklarını anlatmalarına rağmen ısrar ettim. 5 yıl önce başladığım resim kursunda sınıflar yetenek seviyelerine göre belirlenmişti. İlk gruptan başladığım kursta şimdi en üst düzeydekilerin grubunda devam ediyorum. İlk resim yarışması ödülümü de kursa başladıktan iki ay sonra aldım. Kursa başladıktan sonra resmimi geliştirmek için daha fazla çaba ve azim gösterdim."

**"Resim çizmek benim için bir zevk ve bunu sevdiğim için yapıyorum"**

"Resim çizdikçe el becerimin de geliştiğini görebiliyordum ve önceki resimlerimle karşılaştırdığımda mutlu oluyordum. Yaptığım resimler geliştikçe katıldığım yarışmalardan daha fazla olumlu sonuçlar ve ödüller almaya başladım. Son zamanlarda en çok karakalem ve anime (çizgi roman) karakterleri çizmekten hoşlanıyorum."

**"Bu resmi yaparken vermek istediğim bazı mesajlar vardı"**

"Sağlık çalışanları hakkında pandemi döneminde bir resim yapmıştım, Resim öğretmenim çok beğendi. Eşi ve oğluda doktor olan öğretmenim beni TATD Ulusal Resim Yarışmasına katılmam için yönlendirdi. Acil serviler ve hekimlerin yaşadığı zorlukları, çabalarını her ne kadar tam olarak bilmesem de empati kurmaya çalıştım. Acil hekimlerinin her türlü yardıma hemen koştuklarını bildiğim için oyun oynarken kaza geçiren çocuk çizdim. Sonra doktorlar tarafından iyileşen hastanın sevinci üzerine, doktorun hissettiği mutluluğu çizdim. Son olarakta ilk yardım yapmak istedim. Durum acilse ve yakınlarda hastane yoksa **insanlar için ilk yardımın önemini anlatmak istedim**."

## "5 yaşımda giymek istediğim botun resmini çizermişim"

"Şuan karakalem, sulu boya, kuru boya, akrilik ve pastel boya ile resimlerimi yapıyorum. Bazen sevdiğim insanlara resim yapıp hediye ediyorum çok mutlu oluyorlar. Resimler mutluluğu yansıtıyor, resim çizmek isteyenlere mutluluk temalı resimleri çizmeyi tavsiye ederim."

## "Hayalim, tasarım yapabileceğim bir meslek"

"Resim çizmeye şuan yaptığım gibi hobi olarak devam edeceğim. Resim çizmenin gelecekte kariyerime de faydası olacağını düşünüyorum. Çünkü hayalim, içinde tasarım yapabileceğim bir meslek okumak. Tasarımın birçok dalı var, ben daha karar veremedim, ama bütün dalları benim için heyecan uyandırıcı. Tasarım küçüklükten beri ilgi duyduğum bir konudur. Resim yapmaya devam edersem hayallerimi gerçekleştirmeme çok faydalı olacağına inanıyorum."

**Adil Ocak**

Ege Üniversitesi Acil tıp Kliniği'nde asistan olarak görev yapmakta, aynı zamanda ATAB Yönetim Kurulu başkanı olarak çalışıyor. Ayrıca boş zamanlarını tango ve müzik yaparak değerlendirir, içki bilimi meraklısıdır, Basketbol ve tenis oynamayı sever.

# ALTI ÜSTÜ ŞARAP

> **İnsanoğlunun tüm serüvenine eşlik etmiş bir üründür ŞARAP ...**

Eski Portekiz ve Hint medeniyetlerinde "Winum", Hitit medeniyetinde "Wiyanna" eski Yunan'da "Oinos" bugün İngilizcede "Wine" olarak isimlendirilir.

Şaraba tüm yönleriyle göz attığımızda şaraptan bir ürün olarak bahsetmek yerine şaraba bir kültür olarak yaklaşmak sanırım daha doğru olacaktır. Tarihin en görkemli uygarlıkları gerçekten de şarabı baş tacı etmiştir. Geçmişten bugüne birçok toplum şarabı ticari bir maldan öte insanoğlunun binlerce yıllık serüveninin bir tanığı, eşlikçisi, her geçen gün daha da mükemmelleşen bir eseri olarak görmektedir.

Şarabın resmi tarihi bira gibi milattan önce 8000-7000'lere dayanmasa da milattan önce 5000'lerde bugünkü Gürcistan ve İran topraklarında bağcılık ve şarap üretimi yapıldığına dair kanıtlar bulunmuş, hatta Çin'de milattan önce 7000 yılına ait tartarik asit kalıntıları bulunmuştur. Ancak Çin'de o bölgedeki ürünlerin yapımında çeşitli meyvelerin ve pirincin kullanılmış olma ihtimali daha yüksektir.

Detayları ne olursa olsun şarabın tarihi her zaman uygarlıklarla birlikte gitmiş; şarapla ilgili yazıtların ve kalıntıların bulunduğu eski medeniyetlerde devlet hiyerarşisinde dahi şarabın çok önemli yeri olmuştur. Özellikle antik Yunan uygarlığı, Roma İmparatorluğu ve Hitit uygarlığı şaraba büyük değer vermiştir.

Hitit uygarlığında şarabın milattan önce 3000 ila 800'ler arasında bu uygarlığın temel taşlarından biri olduğunu gösteren izler bulunmuştur. Hitit Uygarlığında bağcılık o kadar önemsenmiştir ki, devletin kurduğu bağların başı olan kişiye "üzüm-şarap başı" anlamına gelen **"Gal Gestin"** ünvanı verilmiştir. Daha sonra bu unvan savaşları yöneten generallerin ünvanı olarak kullanılmıştır.

Onda olupta bende olmayan ne var?
O bana taze şarabını sunar
Ben ona taze süt (peynir) veririm
O bana eski (olgunlaşmış) şarabını sunar
Ben ona eski (iyi) peynirimden veririm

*Nippur tabletleri, M.Ö 3800*

Eski Yunan şarap tanrısı Diyonisos'un da vatanı olarak bilinen Trakya bölgesindeki Gaziköy, Müfrete ve Hoşköy ile İzmir civarında Urla, Seferihisar, Çeşme ve Selçuk önemli bağ bölgeleri olarak bilinir.
Mısır, Yunan ve Hititlerden sonra Romalılar şaraba büyük değer veren uygarlık olarak tarihe geçmiştir. Romalıların bağcılık ve şarap yapımı ile ilgili eserleri bugün bile halen geçerli ve yol gösterici diyebiliriz. Vezüv yanardağının külleri altında kalan **Pompei** kentinin kalıntılarını inceleyen arkeologlar şehrin meyhanelerinde bulunan kaplarda "bi bite" (içiniz), "vivas" (çok yaşa), "imple me"(doldur beni) gibi yazılara rastlamıştır. Hatta bu kaplarda meyhanecileri protesto eden müşterilerin yazıları dahi göze çarpmıştır: "parce aquam (suyu az kullan)"

Roma İmparatorluğu döneminde devlet tabakalarının içtiği şarapların isimleri hiyararşiyi yansıtırmış. Askerler ucuz ve az alkollü üzüm posasından yapılan "Posca" isimli şarabı içerken, fakirler ve kölelerin içtiği şarabın adı "Lora" imiş. Asiller ve yöneticiler "Mulsum" adı verilen bal katılmış kaliteli şarapları tüketirken; imparatorlar yöresi dahi belli olan "Falernum" şarabını severmiş.
Roma'daki bu şarap hiyerarşisi Roma'nın devrik konsülü Marcus Antonyus'un hayatına mal olmuştur. Hikaye göre; devrik konsül fakir bir plebin evinde saklanırken, pleb konsüle evindeki ucuz şaraptan ikram etmeye utanmış ve kölesini kaliteli şarap almaya göndermiştir. Pleblerin kaliteli şarap alması alışılmadık bir durum olduğundan şüphe uyandırmış ve ev basılarak devrik konsül öldürülmüştür.

Milattan sonra 400 yıllarında Roma'nın çöküşü ile büyük darbe alan bağcılık; kiliselerde şarabın, kutsal su ve aynı zamanda İsa'nın kanı olarak kabul edilmesiyle Avrupa'daki canlılığını koruyabilmiştir. Günümüzde ise Fransa'nın marka olarak sahiplenebileceği bir içecek haline gelmiş olması su götürmez bir gerçektir.

**"Fransız yazar Rebelias "Büyük bir adam asla şaraptan nefret etmez" diyor."**

Sonuç olarak üzüme, bağcılığa ve şaraba değer veren toplumlara, şarap hep hakkettiği sonucu vermiş diyebiliriz...

Birazda şarap ile ilgili kavramlardan bahsedelim...

## TERUAR (BEN MERLOT SEVİYORUM !!!)

Bu kavram için kısaca üzüm, iklim ve toprağın kombinasyonu diyebiliriz. Fakat bu tanım ne yazık ki çok eksik kalmaktadır. Keşke şarap severler olarak ben merlot seviyorum cabernet – sauvignon sevmiyorum veya bir restorana girdiğimizde ver bir chardonnay diyebilseydik hayat bizim için çok kolay olurdu.

Teruar kavramı işte burada devreye girmekte üzümü (şarabı) yetiştiği bölgeden, iklimden, arazi yapısından toprak çeşidinden, yapımında kullanılan gübreden, bağcılıkta hedeflenen üzüm veriminden soyutlamak ne yazık ki imkânsız.

Fransa'nın kuzeyinde Champagne bölgesinde üretilen "Chardonnay" yüksek asitli limon çiçeği aromasında iken, daha aşağıya bölgelerden Burgonya'ya indiğinizde bal, kavrulmuş badem ve fındık kokusu veren daha gövdeli bir chardonnay içeceksinizdir. Çok uzaklara Kaliforniya'ya giderseniz yudumladığınız chardonnayda tereyağımsı kıvamlı mango ve ananas kokulu orta asiditede bir şaraba

ulaşacaksınızdır.

Peki bu yeterli mi ? Ne yazık ki değil. Size söylemek istediğim bir gerçek var. Her bağdaki şarabın kalitesini tutturmak, birbirini yakalamak imkansız gibi diyebiliriz.

**"Asla benim bağımda ürettiğim şarabın kalitesine erişemeyeceksiniz"**

Nedeni arazinin eğimi, nedeni kullanılan gübre, nedeni güneşi alış açısı, nedeni şişesi 1000 dolara satılan Romanee - Conti Dünya'nın en pahalı teruarı olarak kabul edilirken; hemen yanındaki bağda aynı üzüm çeşitleri ve aynı yöntemler kullanılarak üretilen şarabın 50 dolara alıcı bulmasıdır.

Teruar farklılıklarına bir başka örnek daha vermek gerekirse; ülkemizde Kapadokya bölgesindeki Emir üzümlerinden üretilen beyaz şarapların asitli, diri ve mineralimsi kıvamlı yani tam anlamıyla özel olmasının sebebi yine volkanik kayaların ufalanmasıyla oluşmuş toprak ve zor bulunan pahalı güvercin gübresinin bağcılıkta kullanılmasıdır.

## Apelasyon nedir?

**Şarabın kökenine göre kontrollü olarak adlandırılması olarak tanımlanır.** Fransızların öncüsü olduğu ''Appelation D'origine Controle''(AOC) şarapların bölgeleri temel alınarak bir klasifikasyon yapılır. Hangi bölgede, hangi üzümün yetiştirilebileceği, üzümlerin verim oranı, hasat ve işlenme tarzları belirlenir. Şartlara uymayan üreticilerin sertifikaları iptal edilir.

İtalyan şaraplarındaki "Doc ve Docg" ibareleri de benzer sistemleri ifade eder. Apelasyon aslında sadece şarapla sınırlı olmayan bir kavramdır. Örneğin bir peynire rokfor denilebilmesi için o peynirin, Rokfor bölgesinde sertifika almış üretim yerlerinde önceden klasifiye edilmiş işlemlerden geçirilip üretilmesi gerekmektedir. Bu da bir apelasyon örneğidir.

**Degüstasyon,** içki ve yemekleri duyu organlarını kullanarak analiz etme yöntemidir. Degüstasyon duyu organlarımızı kullandığımız 3 aşamadan oluşur. Bunlar gözlemleme, koklama ve tatma aşamalarından oluşur.
Sepaj ise üzüm çeşidi anlamına gelen, şarabın yapıldığı üzümü kasteden bir terimdir. Tek üzüm çeşidinden yapılan şarap Monosepaj olarak isimlendirilirken, farklı üzüm çeşitlerinden yapılan şarapların şişelenmeden önce harmanlanması işlemi Kupaj olarak adlandırılmıştır.

**Someliye,** restaurantlarda sadece şarap servisiyle ilgilenen kişilere verilen isimdir. Bu kişileri şarap garsonu olarak tanımlamak çok yetersiz ve basit kalacaktır. Çünkü şarap seçimine yardımcı olan Someliye, üzümlere hâkim olmalı, şarap tadımından ve iyi şaraptan anlamalıdır.

**Tanen,** üzüm çekirdekleri ve kabukları, hatta meşe fıçılarında bulunan şaraba burukluk veren maddeler olarak tanımlanır.

**Asil Küf,** Latincede "Botyrtis Cinerea" olarak isimlendirilen, üzümlere dadanan ve üzümlerin küflenmesi ve buruşmasına sebep olan bir mantar cinsidir. Fakat düşünülenin aksine şarap üretiminde ve bağcılıkta asil küf istenilen bir şeydir. Dünya'nın en pahalı şaraplarının bu küfle enfekte olan üzümlerden imal edildiğini vurgulamak doğru olacaktır.

**Buke,** yıllanma sonucunda meydana gelen daha çok genizde hissedilen şarap kokusudur.

## İyi sene-Kötü sene kavramı nedir ?

Üzümlerin olgunlaşmasının iyi olduğu, iklim koşullarının üzümlerin olgunlaşmasına iyi etkide bulunduğu dolayısıyla kaliteli ürünlerin ortaya çıktığı senelere "iyi sene", üzümlerin olgunlaşmasının yetersiz olduğu aşırı yağış, kuraklık, don gibi olayların gerçekleştiği dolayısıyla ortaya çıkan ürünlerin kalitesinin düşük olduğu seneler ise "kötü sene" olarak isimlendirilmiştir.

**Gövdeli şarap denildiğinde,** alkollü bir içkinin damakta hissedilen kıvamı, yoğunluğu anlamına gelmektedir.

Şarapların bekletildiği nemli ve serin ortamlara Mahzen veya Kav ismi verilir.

Karaf, yani şarap sürahisi, özellikle yıllanmış şarapların karaflara süzülmesi önerilir.

Şarap ve bağcılık ile ilgili kavramları tamamladığımıza göre, hepimizin bildiği üzüm çeşitlerini biraz daha yakından tanıyalım.

## Cabernet Sauvignon

Dünyanın en çok tanınan, en prestijli ve uzun ömürlü şaraplarını veren üzüm çeşididir.
Siyah üzümler arasındadır. Cabernet Franc ve Sauvignion blanc üzümlerinin çaprazlanmasının ürünüdür. 20. Yüzyılın son dönemine kadar dünyada en fazla ekimi yapılan Premium kırmızı şarap üzümü iken 1990 sonrası yerini Merlot almıştır.

Bordo bölgesinde bukeleri kuş üzümü, sedir ağacını çağrıştırırken; Kalifornia ve Avustralya gibi sıcak iklimlerde nane ve okaliptüs gibi aromaları barındırmaktadır.

## Cabernet Franc

Bordo bölgesinin ve Loire vadisinin gözde siyah üzüm çeşitlerinden olan cabernet franc parfümlü ve baharatlı şaraplar vermektedir. Cabernet Sauvignon'un atası diyebiliriz.

> **"Fransa'da üzümlerin asil ırkı olarak tanımlanmaktadır"**

Fransa'da "asil ırk" tanımlanmasında kullanılan "mavi kan" terimi ismini Cabernet Franc üzümünden almaktadır. Tahmin edileceği gibi yüzyıllardır şaraba değer veren Fransa Cabernet Franc'ı üzümlerin en soylusu olarak da tanımlamaktadır.

Türkiye'de ise Trakya bölgesinde çok verimli Cabernet franc üzümleri yetişmektedir. Saroz'daki Sarafin bağlarında ve Chamlija şarapçılığın Kırklareli'ndeki bağlarında ödüllü şaraplar üretilmektedir.

## Merlot

Şüphesiz ki Bordo bölgesi denilince aklınıza ilk gelecek üzümler Cabernet Sauvignon ve Cabernet Franc olacaktır, peki günümüzde Bordo bölgesinde, Fransa'da en çok dikili bağ alanına sahip üzüm çeşidinin Merlot olduğunu biliyor muydunuz?

> **"Köylü üzümü nasıl bu kadar popüler oldu"**

Tabi ki bunun bir sebebi var, Merlot aslında 1970'lere kadar soylu olmayan bir üzüm hatta köylü üzümü olarak geçmekteydi. Merlot; Cabernet Franc ve Magdeleine noire des Charentes hibritlenmesi ile oluşmuş bir üzüm olarak karşımıza çıkmaktadır.
Magdeleine noire des Charentes soğuğa sıcağa don olaylarına dayanıklı, erken hasat edilen, tatlı kıvamlı, şekerli olmasından dolayı bağlarda çalışan işçilerin özellikle enerjik kalmak için tükettiği, asillerin tenezzül bile etmedikleri bir üzüm çeşididir. Ancak, Merlot hikayesinin gerçek kahramanlarından biri ve aynı zamanda son dönemlerin gözde üzümlerinden Malbec'in de atasıdır.

Bilindiği üzere Merlot denilince akla tatlı, parfümsü, meyvemsi, yuvarlak, rahat içimli ve pratik şaraplar gelmektedir. İşte Merlot'un bu mükemmel sentezinin sebebi orijini; parfümsü karakterli aromasının sebebi Cabernet Franc iken; erken hasat verimli üzümler kışın don olaylarından çok daha az etkilenen ve aldığımız tatlı, meyvemsi, lezzetli aromasının sebebi ise Magdeleine noire des Charentes'ten aldığı özelliklerdir.

1970'lerde Fransa'da yaşanan ciddi don olayları sadece köylülerce tüketilen, yüzüne bile bakılmayan Merlot'un yükseliş hikayesine tanık olmamızı sağlıyor.

## Grenache

Dünyada dikili bağ alanı bakımından en geniş alana sahip üzümlerden biri de Grenache'dır. Kolay yetiştirilmesi, sıcak iklimi sevmesi, verimli, orta kırat, lezzetli, yuvarlak şaraplar ortaya çıkarmasıdır.
Daha çok kupajlarda ve yeni tür üretimi - hibritleme - çalışmalarında kullanımı yaygındır. Nitekim son dönemde yavaş yavaş popülerlik kazanmaya başlayan Marselan üzümünün atasıdır. Türkiye'de Ege bölgesinde yetiştiriciliği yapılmakta ve verimli üzümler vermektedir.

## Şiraz/Syrah/Shiraz

İran'ın Şiraz kentinden dünyaya yayılan ve adını bu kentten alan bu üzüm Fransa'nın güney ılık iklimli bölgelerinde mor renkli, kalın kabuklu, meyvemsi aromalar ve baharat lezzetlerinin bir arada olduğu dengeli şaraplar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Avustralya'nın popüler Şirazları ise buram buram baharat kokulu, yoğun ve ısırıcı şaraplar olarak karşımıza çıkar. Türkiye'de özellikle Ege ve Trakya bölgesindeki bağlarda yetiştirilmektedir.

## Chardonnay

Dünyanın en popüler beyaz şaraplık üzümü dersek doğru olur.

Fransa'nın Burgonya bölgesinde "üzümlerin kraliçesi" olarak adlandırılmaktadır. Napa'nın ise ana beyazı, Champagne bölgesinin ana üzümüdür. Chardonnay serin iklimlerde narenciyemsi, sıcak iklimlerde ise tropik meyvemsi şaraplar oluşmasını sağlar.

**"Üzümlerin kraliçesidir"**

### Sauvignon Blanc (Yabani Beyaz)

Fransa'nın Bordo bölgesinin yeşil kabuklu beyaz üzümüdür. Sek ferahlatıcı pratik içim şarapları ile ünlü olan Sauvignon Blanc, soğuk iklimlerde bazı tropik meyve ve çiçek notaları; çimen, yeşil dolmalık biber ile ısırgan otunun belirgin asitliğine ve yeşil aromalarına sahip şaraplar üretme eğilimindedir.
Sıcak iklimlerde ise tropikal meyve notaları geliştirebilir ancak aşırı olgunluktan çok fazla aroma kaybetme riski taşır ve yalnızca hafif greyfurt ve ağaç meyvesi notaları barındırır.

Şarap ne ile tüketilmeli? Nasıl tüketilmeli ve Nasıl saklanmalıdır?

Degüstasyon basit olarak şarap tadımı olarak tanımlanabilir. Daha geniş bir tanımlama ise içki ve yemekleri duyu organlarını kullanarak analiz etme yöntemi olacaktır.

Şarabın rengi, kadehi çalkaladığımızda kadehte süzülen damarları ve duru veya heterojen görünümü bize şarapla ilgili ipuçları verecektir. Koklama aşaması yani bir sonraki aşama şarabın keskinliği, nüansları, yırtıcılığı veya yuvarlaklığı hatta meşe ile ne kadar harmanlandığı, asiditesi ile ilgili ipuçları verecektir. Tatma aşaması şarapta damak ve boğaz aşamalarından oluşmaktadır. Damağımızda gezdirdiğimiz şarabın yuvarlak mı yoksa köşeli bir şarap mı olduğunu anladığımız, aynı zamanda meyve aromalı mı? yoksa parfümlü, baharatlı veya buruk bir şarap olup olmadığını tanımlayabildiğimiz ilk aşamadır.

**"Şarap boğazda rahatsız edici bir tad bırakmamalıdır"**

Viskide daha değerli olan boğaz aşaması şarabın uzun veya kısa bitişli olup olmadığı ile ilgili bilgi sahibi olmamıza yardımcı olurken; ideal şarabın boğazda bıraktığı tat yani bitişinin rahatsız edici veya sıkıcı olmaması gerektiği söylenir.

### İdeal şaraba nasıl ulaşırız?

İdeal şarap demişken şarabın iyisinin kötüsünün şarabı yudumlayan kişinin o anki kanaati olduğu kanısındayım, fakat her zaman daha iyisi olabilir mi düşüncesi hemen her zaman daha fazla şarap yudumlamamıza neden olur diyebilirim.

Bu konuda ilk söyleyeceğim şey eleştirmenlerin, fiyatın, markanın, ya da çevrenizdeki şaraptan anlayan dostlarınızın yorumlarını kulağınızın bir köşesinde bulundururken; şarapta asıl aradığınız his veya şaraptan beklentilerinizi o an karşılayıp karşılayamamış olmanızdır. Yine de, ideal şarapta aradığımız özelliklerden bahsetmeden bu konuyu kapatmak istemiyorum.

Şarap çok tatlı mı olmalı sizce? 2 saat boyunca sürekli tatlı bir şarabı yudumlamak sıkıcı olmaz mıydı? Ya da asiditesi çok yüksek bir şarap sizi sıkmaz mıydı? Yuvarlak tatların birbirine karıştığı bir yudum başta hepimize lezzetli gelebilir. Peki bir saat sonra?

Bu yüzden ideal şarabı aramak yerine şarabın bize verdiği fırsatlardan yararlanmak daha mantıklı olacaktır. Yorucu bir mesainin ardından akşamüstü iş çıkışı veya tatilde saat 5-6 civarı akşam yemeği öncesi yüksek asiditeli fakat pratik içimli bir beyaz şarap veya akşam yemeği öncesi bir prosecco (sparkling wine) tercih edebilirsiniz. Zamanınız kısıtlı olduğundan o şarap size gerçekten aradığınızı verecektir.

Evde dizi veya film izlemeyi planladığınız bir meyve tabağı veya peynir tabağı yanına lezzetli dengeli bir kırmızı kupaj tercih edebilirsiniz. Ama bazı karakterli şaraplar var ki ne yazık ki çok kaliteli özenle yapılmış yemekler dahi onların yanında meze olmaktan kurtulamazlar. Hatta bu şarapları az baharatlı, keskin olmayan tamamlayıcılarla yudumlamak en doğru tercih olacaktır.
Türkiye'de ne yazık ki her an kaliteli bir Burgonya bölgesinin "premier cru" şarabını içemiyoruz.

**"Kaliteli bir şarabın eşlikçilerinin çok keskin tatlar olmadığına özen gösterin"**

**Ufak ipuçları vermem gerekirse;**

I. Loire vadisi ve Yeni Zelanda Sauvignon Blanc'leri için ünlü şarap eleştirmenleri ''zarif, gevrek ve taze'' tanımlamasını kullanırlar. Peynirlerle kombinasyona yatkın olan Sauvignon Blanc özellikle suşi ve balık ürünleriyle güzel uyumu ile öne çıkmaktadır
II. Ahtapot, ıstakoz, kabuklu deniz ürünleri ile tereyağımsı ve kuvvetli bir Chardonnay doğru tercih olacaktır.
III. Ege bölgesinin zeytinyağlı yemeklerine hayran olanlarımız zeytin yağı ile şekerin uyumunu yadırgamayacaktır. Bu yemeklerle birlikte bir dömisek tercih edebilirler.
IV. Lezzetli bir Merlot her zaman meyve ve peynir tabağıyla kaliteli bir uyum yakalamıştır.
V. Kaliteli kuzu, dana etleriyle ise hafif kupaj şaraplar uyum sağlar.
VI. Şarapla uyum sağlayacak peynirlere geçecek olursak tamamen sizin tercihinize kalmış diyebilirim. Fakat bir şarap sever olarak buzdolabınızda Edam, Kars Gravyeri, Trakya kaşarı, Gouda, Keçi peyniri ve Otlu peynir bulundurmanızı öneririm.
VII. Son olarak şarapla ilgili net çizgilerden hoşlanmasam da şarabın domates ve sirkeli soslarla iyi uyum sağlamadığını söylemeden geçemeyeceğim. Kaliteli bir şarap içmek üzereyseniz eşlikçilerinin çok keskin tatlar olmadığına özen göstermeniz doğru olacak diyebilirim.

Son olarak kısaca doğru kadeh seçiminden bahsetmek istiyorum. Her şarap kadehinin uzun bir ayağının olması gerekli olduğu söylenir. Bunun nedeni çanak kısmına parmak izinizi bırakmadan tutmanızı sağlamak ve elimizin ısısıyla soğuk servis edilen bir şarabın ısıtmasını engellemektir.

Eğer gövdeli bir Cabernet Sauvignon tercih ediyorsanız kadehiniz uzun olmalı, şarabın ağzınızda daha geride bir noktaya temas etmesi, aromasını daha iyi algılamanızı sağlayacaktır. Burgonya Pinot Noir'i gibi hafif ama tam gövdeli şaraplarda daha kısa ve dolgun bir kadeh tercih etmemiz tadı dilimizin ucunda hissetmemizi sağlayacaktır.

Beyaz şaraplarda ise daha küçük ve "U" şeklinde kadehler tercih edilir. Sebebi doldurulan şarabı soğuk bir şekilde tüketmemize ve tatlı aromaları kenarlara dağıtarak içmemize imkan sağlamaktır.
Şampanya ve asitli şaraplarda yine ince uzun kadehleri tercih etmek doğru olacaktır.
Domisekler ve tatlı şaraplarda ise çok daha küçük kadehleri tercih etmek ve şarabı daha minik yudumlarla tüketmek doğru bir karar olacaktır.

Doğru servis sıcaklıkları şarapların cinsine göre değişmektedir.

Şampanya ve beyaz şaraplar en iyi 6 - 10 derece arasında, hafif taze kırmızı şaraplar 12 - 14 derece, orta gövdeli ve gövdeli kırmızı şaraplar 14 - 18 derece, beyaz dömisek şaraplar 6 - 8 derece ve kırmızı tatlı şarapların ise 16 - 18 derecede servis edilmesi önerilmektedir.

**Tüm Dünya'daki şarapçılık ve bağcılık faaliyetlerinden bahsettik. Peki Türkiye'de şarap üretimi ve bağcılık ne durumda?**

Türkiye'de şarap sektörüne göz atacak olursak en basit tanımlama umut vadedici olacaktır. 1990'lara kadar teruar kavramı ile tanışmamış, aslında bu kavramı çok ilkel bir şekilde yaşatan bir şarap ülkesi iken; 2000'lerin başlarından itibaren kaliteli, verimli, titizlikle kurulmuş bağların sayılarının artması sonucu Türkiye'de çok nitelikli üzümler ve şaraplar elde edilmeye başlanmıştır.

Özellikle Saroz ve Gelibolu bölgesindeki Sarafin bağları, Alçıtepe bağları ve Mustafa Çamlıca'nın kurduğu ve ciddi emekler sonucunda mükemmel sonuçlara ulaştığı Kırklareli'ndeki Chamlija bağları teruar şarapçılığının Türkiye'deki öncüleri diyebiliriz.

Ege bölgesinde Urla Kuşçular mevkiindeki bağlar, Manisa Sarnıç bölgesindeki Selendi bağları için de aynı övgüleri yapabiliriz. Fakat dünyaca ünlü öküzgözü, boğazkere, kalecik karası, narince, emir gibi üzümlerimiz olmasına rağmen bu üzümler üzerinde yeterince yatırım yapılmamasının sebebini anlayabilmiş değilim. Yine de ödüllü şaraplarımızın olması ve Türkiye'de bağcılığa ve şarapçılığa değer veren insanların olması ve bizlere nefis şaraplar sunmaları gerçekten mutluluk ve umut verici...
Sonuç olarak, şarapla ilgili söylenecek birçok cümle olmasına karşın şarabı en değerli kılan, insanlık tarihinin bir tanığı ve uygarlığın takipçisi konumuna getiren en önemli özelliği şarabın da insanlar gibi sunduklarının ve kişiliğinin; bulunduğu iklime, bölgeye, toprağa, onu budayan çiftçisine göre bile değişkenlik gösterebilmesi ve her an, her dakika olgunlaşmaya devam etmesidir...

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**

**Ayşe Yasemin Özgan**

Şu anda Miami yerleşkeli Royal Caribbean Cruise Lines'da gemi doktoru. Acil tıp dünyasına Esogü Acil'den giriş yaptı, Tepecik Acil'den çıktı. Öncesinde Cerrahpaşa'da İngilizce Tıp okudu. Mecburi hizmeti, hem pratisyen hekimlikte hem uzmanlıkta olmak üzere, iki tur döndü. Kendisini Dünya vatandaşı olarak gördüğü için bir sonraki sene hangi gök kubbe altından size el sallar bilinmez.

# Ah O Gemide Ben de Olsaydım: Bir Gemi Doktorluğu Hikayesi

Ağrı'dayım. Mecburi hizmete atanalı henüz birkaç ay olmuş. Covid'in en hararetli zamanı geçmiş ama vakalar hala hatırı sayılır düzeyde. Asistanlıktan yeni çıkmışım, yurt dışı işleri yıllardır aklımda ama net bir şey yok elde henüz. Dışarısı 30-derece. Her yer kar...

> "Bu Dünya'da yaşayacaklarımın tamamı bu olamaz diye geçirdim içimden"

Çoğunlukla memurların kaldığı lojman gibi bir yerde tek göz odada kalıyorum. Pencere'den bakıyorum dışarıya ve düşünüyorum:

Zor bir asistanlık süreci ve pandemi... Şimdi de ülkenin doğu sınırında ailemden, sevdiklerimden uzakta...Batıya geri dönebilir miyim ya da ne zaman dönerim belli değil. Başka insanlara, sırf başka ülke topraklarında doğdu diye, çeşitli güzellikler sunan bu hayatın bana da vereceği bir şeyler olmalı! Kendi vermiyorsa da ben isterim. Vermezse de, isteyenin bir yüzü kara derim!' dedim ve bir şeyler yapmaya kesin bir şekilde karar verdim.

> "Hayatımı değiştiren soru:Dünya'yı dolaşan Cruise gemilerinde çalışmayı düşünür müsün?"

Hikayenin sonrası ise kafayı yurt dışına gitmeye, Dünya'yı görmeye takmış bir doktorun bitmez tükenmez çabası olarak devam ediyor. Inatla zamanımın çoğunu bir çıkış yolu bulmaya harcadım. Dil sınavları, denklik sınavları, iş başvuruları, CV güncellemeleri derken sonunda bir gün yurtdışından bir işveren internetten beni buldu: "Dünya'yı dolaşan Cruise gemilerinde çalışmayı düşünür müsün?" diye bir soru yöneltti. Ağrı'da, bozkırın ortasında, bana yapılan bu teklif çok sıra dışı ve aynı zamanda inanılmaz çekici geldi.

Her şey böyle başladı ve sanıyorum ki bu yazıyı okuyanların özellikle ilgilendiği kısım da buradan sonrası olacaktır.

Dünya'da bizim de dahil olabileceğimiz böyle bir iş sahasının olduğunu Türkiye'de kaç doktor biliyordur? Bu işe girmek zor mu? Neler gereklidir? Her şeyin ötesinde bu cruise gemisi doktorluğu nasıl bir iştir?

## "Çalışma koşulları bizim alışık olduğumuzdan biraz farklı"

Cruise gemisi çalışma koşulları düzenli hastane hayatına alışmış bizler için biraz farklı bir yapıda. Örneğin ben 4+2 olarak çalışıyorum. Yani bu, 4 ay iş ve sonrasında 2 ay tatil anlamına geliyor. Çalışmadığım bu 2 ay süresince bana herhangi bir ödeme yapılmıyor. Harici durumlar olsa da denizcilerin dünyasında ödemeler genellikle sadece çalışılan ayları kapsıyor. Bir cruise turunun süresi ise bulunduğu yere göre 4 gün ile 60 gün arasında değişebiliyor.

Başvuru konusuna gelince, ilk istenenler firmaya göre değişiklik gösterse de bir CV ve de uluslararası geçerliği olan belirli sertifikalar (ATLS, ACLS, BLS, PALS) sunmak şart. Bu pozisyon için tüm Dünya'dan başvuruların alındığını düşünürsek CV'nizin etkili olması sizi bir adım öne çıkaracaktır. Elbette işe alındıktan sonra tamamlayabileceğiniz, sizden istenen ekstra sertifikalar da mevcut. Örneğin bizim ülkemizde olmayan 'Sexual Assault Training' bunlara bir örnek. Bu tür durumlarda firmanin size bu kursun nasıl temin edileceği konusunda yol göstermesi de mümkün. Öte yandan artık bir denizci ya da diğer adı ile 'Gemi Adamı' olacağınız için gemi adamı sertifikasyonu ya da buna en yakın resmi belge topluluğu da istenebiliyor sizden. Gemi güvenliği ile ilgili eğitimleri ise tüm mürettebatın tamamlaması mecburi. Çalıştığı bölümü de ilgilendirebilecek konuları da ekleyerek firma tüm bu eğitimleri çalışanlarına online ya da birebir kurslar olarak tanımlıyor.

## "Sektördeki firmaların iş başvuru ve çalışma koşulları farklılık gösteriyor"

Belgeleri toplayıp başvuruyu yaptıktan sonra arenaya girmiş bulunuyorsunuz. Buradan sonrasında insan kaynakları ile olan görüşme -ki bence bu görüşme doktorun İngilizce seviyesini ölçmek için yapılıyor- sözlü ve de yazılı tıbbi bir sınav sizleri

bekliyor. Sınavların içerikleri, sözlü sınava kaç doktorun girecek olması firmaya göre değişkenlik gösteriyor. Ben birkaç firmayla aynı anda görüştüğüm için bu sınavların birbirinden farklı formatta olduğunu pekala rahatlıkla söyleyebilirim. Bu uzun süren işe alınma süreci sonrasında ise atandığınız gemiye ve gezdiği sulara göre mürettebat vizesine başvuruyorsunuz. Ben ilk olarak Karayipler'de işe başladığım için Amerikan C1/D mürettebat vizesini aldım.

"Vira vira..."

Tüm bu uğraşlar sonucu işi bağlayıp gemiye başladığınızda ise iyi ve kötü tarafları ile çok ''Farklı'' bir yaşam sizi bekliyor. Önce iyi taraflarından başlayalım, evet dolar bazında kazandığınız için Türkiye'deki maaşınızdan açık ara daha iyi kazanıyorsunuz. Dünya'daki farklı ülkeleri, şehirleri görme şansınız oluyor. Sürekli olarak gemide yaşadığınız için de barınma, yiyecek, ısınma, internet gibi sorunlarla uğraşmıyorsunuz. Gemide doktorluk prestijli bir rütbe. Apoletinizideki üç çizgi ile bu rütbe görünür hale geliyor ve buna göre de size çok sayıda ayrıcalık tanınıyor: mesela diğer çalışanlardan daha büyük kabinlerde kalmak, gemideki restoranlara,barlara, spor salonlarına girebilmek gibi... Çalışılan gemiye göre klinik yapı değişkenlik gösterse de ben bu işe Dünya'nın en büyük gemi grubunda (Oasis Class olarak isimlendiriliyor) başladığım için, yaklaşık 8600 kişilik bir gemide, hemşirelerle birlikte üç doktor olarak hizmet verdim. Doktorlardan bir tanesi 'Senior Doctor' olarak nitelendiriliyor ki genelde bu kişiler bahriye tıbbı konusunda epeyce kıdemli hekimler oluyor. Diğer doktorlar ise 'Junior Doctor' olarak nitelendiriliyor. Bu nitelendirme- ya da kıdemlendirme- yaştan ve de karada kazanılan tıbbi deneyimlerden bağımsız, denizde geçirilen süreye ve tecrübeye dayalı olarak yapılıyor.

"Çalışma koşullarınız ile birlikte tabii ki hasta profiliniz de değişiyor"

Hasta profilimiz ise mürettebat ve yolcular olarak iki ana gruptan oluşan genellikle sakin, saygılı insanlar. Yolcular gemi lokasyonu gereği çoğunlukla Amerikalı olsa da mürettebatta Dünya'nın her yerinden insan görmek mümkün. Tabii bu da

İngilizcenin değişik aksanlarında hasta muayene etmek anlamına geliyor. Benim zaman zaman Dünya haritasını açıp da, baktığım hastanın ülkesi, şehri nerede diye araştırdığım da oldu, zira daha önce Madagascar veya Nicaragua gibi ülkelerden hiç hasta denk gelmemişti.

"Yeter ki kararmasın sol memenin altındaki cevahir"

Diğer yandan, firmanın ve de yurt dışındaki insanların doktora verdiği değeri her anlamda, güçlü olarak hissediyorsunuz. Son dönem Türkiye'sinden çıkmış bir hekim olarak bu duruma şaşırdım ve belli bir süre alışamadım. Sonra alışamamış olmama ayrıca üzüldüm çünkü bu, kendi üllkemizde doktor olarak çok uzun zamandır değersizleştirildiğimizi de gösteriyordu. Sağlıktaki şiddet haberleri gemideki ekip arkadaşlarıma kadar ulaşmış olacak ki birkaç kere bu konudan bahsettiler. Umudunu kaybetmeyen ve hep çözüm/çıkış yolu arayan birisi olarak, yabancı bir dilde "Yeter ki kararmasın sol memenin altındaki cevahir" nasıl denir bilemedim.

Kliniğimiz düzenli temizlenen, düzenli, gerekli tüm malzelemeri bulunduran bir yerdi. Biz hep icap usulü çalıştık. Her gün bir doktor ve bir hemşire icapçı olarak görevlendirildi. Wifi ile bağlı güverte telefonları üzerinden iletişim sağladık. Çalışma saatleri içerisinde giydiğimiz cerrahi forma ve iş dışında giydiğimiz denizci takımlarımız bize ücretsiz olarak temin edildi.

Gelelim madalyonun diğer yüzüne...Her ne kadar çok çekici görünse de bu işin de kendine göre hatırı sayılır sayıda zorlukları mevcut. Kalabalık gemilerde günler yoğun geçiyor. Elbette bizim ülkedeki aciller gibi dolup taşmıyor ama okyanus ortasında ciddi vakalarla baş başa kalmak da mümkün. Bu durumda hastaların tüm iş yükü sizin üzerinizde oluyor. Özellikle girişimsel konularda gemi doktorunun epeyce deneyimli olması gerekli diye düşünüyorum. Tepecik Acil çıkışlı olmanın katkısını ben en çok burada hissettim. :) Amerikan hasta profili bizimkilerden biraz daha farklı, bilgi olarak sizi zorlamaları mümkün. Bu noktada önemli olan ise, Amerikan tanı-tedavi kılavuzlarına hakim olmak ve de ona göre hareket etmek ve bu da bazen bizde pek/hiç kullanılmayan ilaçlarla tedavi anlamına gelebiliyor. Hastalara açıklama yaparken pound, inch, fahreneit gibi Amerikan ölçü birimlerine alışmak da benim biraz vaktimi almıştı açıkçası... Medikolegal konularda yönetmelikleri bizden biraz daha farklı ve denetimleri de sıkı olarak yapılıyor.

Öte yandan gemide salgına yol açabilecek tüm hastalıkların çok ciddi ve uzun süren prosedürleri mevcut. Bulaş riski olan hastalıkları bildirmek zorunlu. Covid19- dalgası bir gemiyi vurduğunda ardı kesilmeyen karantinalar, ayaktan hasta bakımının kabinlerde sağlanması, sürekli test taramaları gibi durumlar da söz konusu olabiliyor. Bu gibi durumlarda mürettebatın da temasını azaltmak adına gemide bazı kısıtlamalara da gidilebiliyor.

"Gemide yaşam çok dinamik, döngü hiç durmuyor"

Gemi yaşamı çok ilginç. Geminin kendisi de içindeki insanlar da sürekli bir devinim halinde. Yolcular ve çalışanlar hep bir sirkülasyonun içerisinde yenileniyor. Her cruise başlangıcı gemi binlerce insanı ile boşalıp tekrar doluyor. Kontratı biten çalışanlar giderken yenileri geliyor. Her bölümün çalışma saatleri birbirinden farklı ve de genellikle uzun. Bazı insanları hiç görmeden gemiden ayrılmak mümkün. Aileden ve arkadaşlardan uzakken bu insan sirkülasyonu bir noktada yorucu gelmeye başlayabiliyor ve sanıyorum ki hep bu problemler hesaba katılarak sözleşmelerin süreleri belirlenmiş çünkü her çalışma grubunun kendine özel sözleşme süresi mevcut.

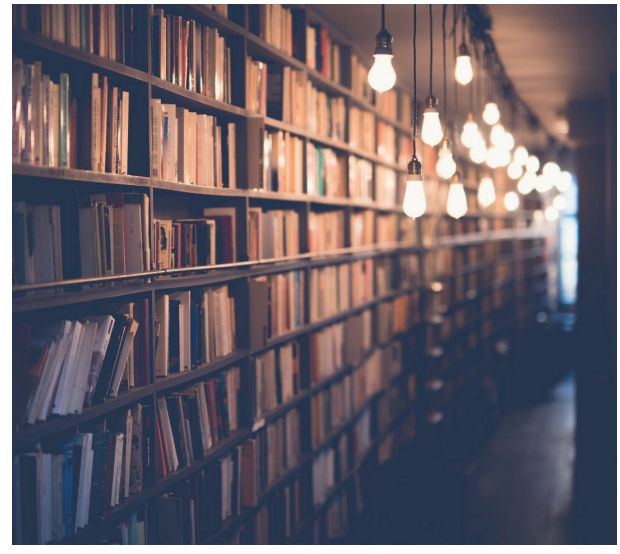
"Farklı bir deneyim arayanları güzel bir macera bekliyor"

Uzun lafın kısası gemide doktor olarak çalışma meselesi apayrı bir deneyim...Bambaşka bir dünya... **Anlatılmaz yaşanılır denilen cinsten...** Biraz okyanus rüzgarı yemiş bir acilci olarak benim önerim ise bu işe atılmadan önce uygunluk konusunun artıları eksileri toplayarak kişi bazında karar verilmesi gerektiğidir. Düşünüp taşındıktan sonra hala aklı dalgalara takılan acilcininse yolu açık, pruvası neta olsun.

**İbrahim Sarbay**

Çiçeği burnunda bir acil tıp uzmanı. Yazmayı, çeviri yapmayı ve kodlamayı seviyor. Bilimde açık erişimi savunuyor, öğrendiklerini paylaşmaya bayılıyor. 15 yıldır blog yazıyor ve yönetiyor.

# Feynman Tekniği ile Öğrenme



Tıp fakültesi yıllarımda kütüphaneye gittiğimde en çok dikkatimi çeken şeylerden biri, kaynak kitapların birkaç yüz sayfada bütün bir uzmanlık dalını özetlemeyi başarmalarına rağmen, tıbbın henüz tam olarak çözümleyemediği bazı sendrom ve hastalıklarla ilgili kitapların da yine yüzlerce sayfadan oluşmasıydı.
Sadece bir romatizmal hastalıkla ilgili kitap yüzlerce sayfada konuyu tam açıklığa kavuşturamazken, Tintinalli veya Rosen's binlerce hastalık ve sendromu bir çırpıda nasıl anlatmayı başarıyordu? Buraya takıldığımızı gören bir hocamız şöyle söylemişti:

> "Bir konuda bilinmeyen şeyin çok olduğunu, o konuyla ilgili kitapların kalınlığından anlayabilirsiniz."

Sonraki yıllarda okuduğum bir başka söz de bunu tamamlar nitelikteydi: "Bir konuyu bir çocuğun anlayabileceği şekilde anlatamıyorsanız, o konuya yeterince hakim değilsiniz demektir."

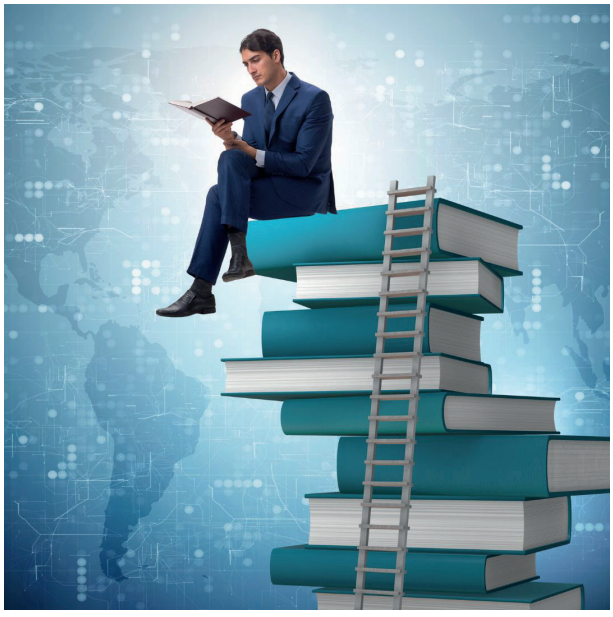
Bu yazımızda, fizik alanındaki büyük çalışmaları ile Nobel ödülü (ve daha birçoğunu) kazanmış ünlü bilim insanı Richard Feynman'ın ünlü öğrenme tekniğinden bahsedeceğiz. Atomaltı parçacıkların karmaşık yapısını bile basite indirgeyerek açıklayabilen bu dehanın çalışma tarzından, hiç şüphesiz bir şeyler kazanabiliriz.

> "Bir konuyu bilmek ile anlamak aynı kavramlar değildir"

## Feynman Tekniği

Bir konu hakkında "bilgi sahibi" olmanız, o konuyu "anladığınız" anlamına gelmiyor. DNA konusunda hepimiz bilgi sahibiyiz elbette. Hatta "DNA'yı biliyor musun?" sorusu pek çoğumuza absürt bile gelebilir. Peki DNA'nın ne olduğunu, konuyu hiç bilmeyen birine, mesela bir çocuğa açıklayabilecek kadar hakim miyiz? Feynman, bir konuyu bildiğimizi zannetsek de, çok büyük ihti-

malle konuyu tam olarak anlamadığımızı fark etmişti. Feynman Tekniği'nin temeli bu farkındalık ile eksiklerimizi tamamlamaktan geçiyor.



**Evernote** blogundan **Taylor Pipes** tekniği temelde 4 parça halinde ele almamızı öneriyor:

### 1. Konuyu tanımlayın

Hedeflediğiniz konu hakkında bildiğiniz her şeyi bir yere yazın. Bu bir seferlik bir iş olmayacak. Yeni bilgi kaynaklarıyla her karşılaştığınızda, bunları notlarınıza ekleyerek kaynağınızı zenginleştirin.

### 2. Bir çocuğa öğretin

Yukarıda söylediğimiz gibi; "Bir konuyu bir çocuğun anlayabileceği şekilde anlatamıyorsanız, o konuya yeterince hakim değilsiniz demektir."
Neyse ki her konu üzerine düşünmemizde, bir çocuğu konuşmamızla bunaltmamız gerekmiyor. Bunu kendi kendimize de test etmemiz mümkün. Önünüze boş bir kağıt alın ve öğretmek istediğiniz konu başlığını yazın. Ardından, o başlığın altına, o konuda bildiklerinizi, olabildiğince açık ve basit bir şekilde yazmayı deneyin.

"Basit illüstrasyonlar ile konuyu özetleyin"

Bunu başarabilmek için şu noktalara dikkat etmeniz gerektiğini hemen fark edeceksiniz:

**Basit terimlerle konuşmak:** Çocuklar jargonu veya yoğun kelime dağarcığı gerektiren konuşmaları anlamazlar. Ama bilim karmaşık terminolojiyle doludur. İşte Feynman'ın diyagramlarının bu kadar değerli olmasının nedeni buydu. Onun basit illüstrasyonları, diğer bilim adamlarının uzun uzun derslerde ancak anlatabildikleri konuları özetlemeye yetiyordu.

"Anlatım sürenizi mümkün olduğunca kısa tutun"

**Kısalık:** Bir çocuğun dikkat süresi, neredeyse göz açıp kapayana kadardır. Bu yüzden, anlatacağınız her ne ise, olabildiğince kısa olmasında yarar var.
Düşüncelerinizi yazıya dökmekte zorlandıysanız, geliştirmeniz gereken bir alan olduğunu görmüş olacaksınız.

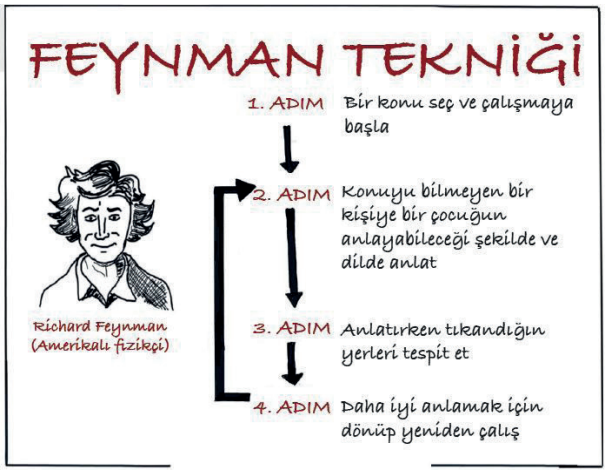
### 3. Bilgi eksikliklerinizi belirleyin

Aslında gerçek öğrenmenin gerçekleştiği nokta tam da burası: Hangi noktalarda eksikleriniz var? Neleri bilmiyorsunuz?
Bilgi boşluklarını vurgulamak, notlarınızı anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde düzenlerken (4. adım) yardımcınız olacak. Eksiklerinizi belirledikçe, konuyla ilgili kaynakları inceleyin ve edindiğiniz yeni bilgileri notlarınıza dahil edin.

### 4. Organize edin, Basitleştirin, Bir hikaye anlatın

Hikayenizi anlatmaya başlayın. Notlarınızı bir araya getirin ve kısa açıklamalar kullanarak bir hikaye oluşturmaya başlayın.

Seçtiğiniz konuyla ilgili bilgilerinizin en kritik parçalarını bir araya getirin.
Bir ayna karşısına geçerek, hikayenizi bir grup insana anlatıyormuş gibi yüksek sesle okuyun. Böylece anlaşılmama ihtimali olan noktaları daha iyi tespit etme şansı bulabilir, düşünce akışınızdaki boşlukları hızlıca görebilirsiniz.




Örnek olarak, Feynman, atomları şu basit cümleyle anlatmayı başarmıştı:

> "Her şey atomlardan yapılmıştır - sürekli hareket halindeki bu küçük parçacıklar, birbirlerinden biraz uzaktayken birbirlerini çekerler, ancak birbirlerine sıkıştırıldıklarında itilirler."

Bu kadar...
Bir dahaki sefere boş bir defter sayfasına baktığınızda, o sayfayı bir fırsata dönüştürmeyi düşünün.
Öğrenme, sonu olmayan, yaşamımız boyunca sürecek bir arayış...
Bittiğini düşünüyorsanız, elinize bir kağıt ve kalem alarak, yanıldığınızı kolayca anlayabilirsiniz.

**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).

# ACİL SERVİSTE MARVEL ESİNTİSİ

Günümüzde **Marvel** karakterlerinin hepsi ile ilgili seri tarzda filmler çekildiği herkes tarafından bilinmektedir. Bunun üzerine aklımda bir fikir belirdi ve bu yazı satırlara döküldü. Acil servis bir **Marvel serisi** olsaydı; nasıl olurdu? Esas kadın ve esas erkek kim olurdu?
Acil servis kaos, kargaşa, aciliyet, aksiyon içeren, sürekli - değişken ortam ve kişilerden oluşan bir aksiyon film seti gibi...

*Sürekli olarak yaşadığınız aksiyon ile hayatınızı biraz renklendirmeye ne dersiniz?*

Acil servis bir **Marvel Film Seti** olsaydı; erkek karakterimiz *Clark KENT* kimliğine gizlenen **Superman,** kadın karakterimiz ise *Prenses Diana* kimliğindeki **Wonder Woman** olurdu bence. Bilmem hiç dikkat ettiniz mi bahsettiğim karakterlerin aslında diğer *Marvel Karakterlerinden* farklı olarak aslında doğuştan kahraman olmalarıdır.
Sonradan süper güce sahip olmuyorlar. Onların kahraman olması için *radyoaktif örümceklere, demir kostümlere, yarasa kostümlerine* ihtiyaç yok. Onların kahramanlıkları için bir deney sonucu *kontrolsüz güç patlamasının olmasına* da ihtiyaç yok.

*"Onlar varoluşlarından beri kahramanlar"*

Bu bana acil hekimlerini hatırlatıyor. Bizim kahraman olmamız için yeni bir ameliyat prosedürü icat etmemize, yapılmamış yeni bir işlemi yapmamıza, yeni ilaçlar ya da genetik çalışmalar yapmamıza gerek yok (yaparsak kahramanlık derecemiz artar tabi ki). Zaten halihazırda yapılan acil hasta yönetimini (KPR , Akut Koroner Sendrom, Nörojenik aciller, Dahili aciller, Cerrahi aciller, travma yönetimi gibi...) en kahraman şekilde yapmak yeterli. Ve bunun için yan dala, yeni uzmanlığa da gerek yok.

*"Bu yetenek acil servise başladığımız an itibariyle genetiğimize yükleniyor"*

Ev hayatımızda, aile ve çocuklarımızın yanında bir Clark Kent, Prenses Diana oluyoruz ki; acil hekimi kimliğimizi herkes anlamasın. Aslında bu role bürünürken Clark'ın sadece gözlük takması, Diana'nın sadece normal giyinmesi gibi; biz de scrubslarımızı çıkartıyoruz ve steteskopları, USG problarını hastaneye bırakıyoruz. Buradaki amacımız yakın çevremizin yıllanmış şikayetlerini acil gibi tekrar tekrar bize anlatmalarını engellemek ve acil servis yeşil alanda maruz kaldığımız toksik yeşil alan anamnezinden korunmaktır.

*Peki acil servis hekimi olunca, resusitasyona ya da kırmızı alana geçince bize ne oluyor?*

Superman gibi taytımızın üzerine iç çamaşırımızı giymiyor, Wonder woman gibi mini etek, kalkan veya kement almıyoruz elbette. Scrubslar giyiliyor, bir elimize USG prob, diğerine steteskop alıyoruz. Hızlıca kendimize gelmek için zevkimize göre sabah kahvelerimizi çayımızı içiyoruz. Daha 112 sireni ikinci kez bile çalmadan Superman içgüdüsüyle hareket edip gelecek hastanın ne olduğunu tahmin ediyoruz.
Wonder woman'ın doğruluk kementi gibi iyi anamnez vermeyen hasta yakını varsa onlara doğruları söyletebiliriz. Tabi ki olası kişisel sözel ve fiziksel şiddete karşı Superman'in kırmızı lazer ışıklı bakışlarına ve Wonder Woman'ın hızına ve gücüne sahip oluyoruz. Çünkü bunlar genetiğimizde var. Yorulmak nedir bilmiyoruz. Hep bir sonraki aksiyona ve hastaya hazırız.

*"Erken tanı, hızlı ve güçlü müdahale bizim işimiz"*

Yılmıyoruz. Yer yokmuş, konsültasyona uygun cevap gelmemiş, sevk edemiyor oluşumuz umrumuzda değilmişçesine işimize aşk ile devam ediyoruz. Çünkü biz bu işi yapacak son savaşçılar, Kripton Gezegeni'nin son kralı, amazonların son prensesi biziz... Bazen acil serviste yaptıklarımız hor görülüyor gibi olsa da; bu işi bizden başka kimse yapamaz gibi devam ediyoruz. Nöbet devri geldiğinde ise elimizdeki bayrağı bir sonraki ekibe - yeniden aynı hastaları devralmamak ümidiyle - gururla devrediyoruz. Çünkü biz acil hekimleri olayları acilen çözmeliyiz, takip işi – kontrol işi bize göre değil. Süper güçlerimizle hemen tanıyı koyar (suçluyu yakalar); tedaviye başlarız (adalete teslim ederiz). İşte acil hekimi budur: Kahramanlıklara doymayan, en ön saflarda savaşan, doğuştan (ya da acil hekimliğine başlar başlamaz) süper gücü olan kahramandır.
On iki yıllık hekimlik hayatımın çoğunu acil servislerde geçirmiş, bir çok diğer branşlarda kısa süreli de olsa asistan hekimlik yapmış, hatta bir kez acil tıp asistanlığından istifa edip yeniden hiç düşünmeden acil tıp asistanlığına geri dönmüş birisi olarak söylüyorum; **acil bizi özgür kılar, acil bizi biz yapar ve acil aşk işidir.**

**Bilgin Dizman**

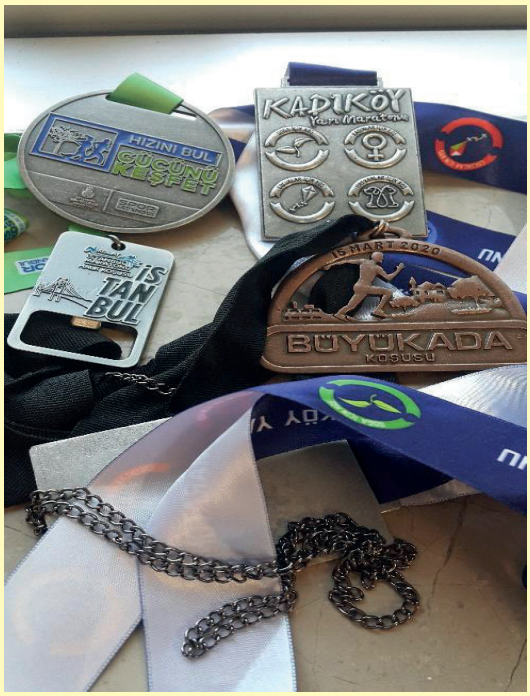
Ben Bilgin Dizman yaşım 53, boyum 1.86 cm ve 70 kg Tansiyonum 110/65 mm/Hg ve NDS nabzım istirahatte 65 atım/dk. olacak şekilde vital bulgularım mevcut.. Daha önceki yazılarımdan da bildiğiniz üzere 10 yılı aşan bir süredir düzenli olarak spor yapmaktayım ancak son 3 yıldır haftada 3-4 gün olarak 5000- 10.000 metre mesafe olacak şekilde bireysel olarak koşuyorum.

# YAZ AYLARINDA SPOR YAPMAK AMA NASIL?

Bugünlerde hepimiz sağlıklı olmanın ne kadar önemli bir armağan olduğunu özellikle Covid Pandemisinde daha da anladık. Sağlıklı olmak ve bu durumu korumak yaşam kalitemiz açısından çok önemli. Bunu ilerleyen yaşlarda fark etmemek için erken safhada tedbir almak faydalı olacaktır.

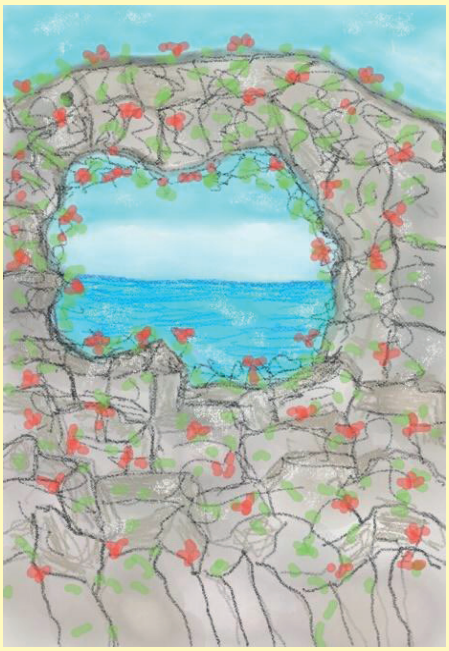
Vücudumuz çok karmaşık ve mükemmel olarak yaratılmıştır. En küçük detaylar bile düşünülerek dizayn edilmiştir.En küçük yapı taşımız olan hücrelerden, organlara, dokulara, sistemlere ve tüm organizmamızda bu kusursuzluğu bilimsel olarak da görmekteyiz.

İşte bu kusursuz varlığımızın iyi çalışmasını, görevlerini yapmasını kısacası iyi yaşamasını bizim sağlamamız gerekmektedir. Vücudumuz tümüyle çalışan bir komplex makineler bütünü gibidir. Durmaksızın ömrümüz boyunca aralıksız çalışmasına devam eder. Yani kinetik bir organizmadır. Biz uyku moduna geçsek bile vücudumuz çalışmaya devam eder.



## "Hareket bizim genlerimizde ilk insandan bugüne vardır"

Atalarımız hareketi vahşi hayvan saldırılarından kaçmak, doğal afetlerden (sel, yangın, deprem, yanardağ patlaması vb.), yemek bulmak gibi korunma ve beslenme amaçları için kullanmıştır. Ancak bugünün hareket kavramı yemek bulmak için değil, aksine alınan fazla kalori ve kiloların tüketilmesi amacıyla kullanılmaktadır.



Penup Dr. Bilgin Dizman

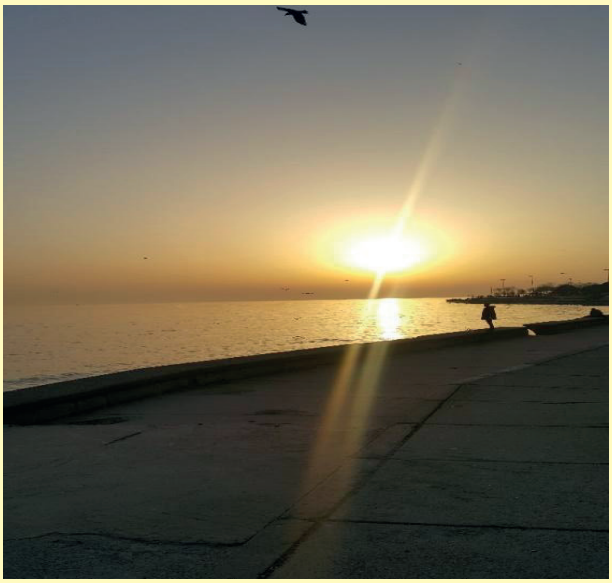
Çağımızda ülkemiz ve tüm dünyada Obezite en önemli sağlık sorunlarının başında gelmektedir. Obezite tüm vücudumuzda kusursuz çalışan tüm sistemlerde kalıcı ve onarılması çok zor hasarlar ve hastalıklara yol açmaktadır. Diyabet, Yüksek Tansiyon, Kolesterol Yüksekliği, Kalp ve Damar Hastalıkları, Mide Barsak Hastalıkları, Kas Eklem Hastalıkları vb. birçok kronik hastalığa neden olmaktadır.

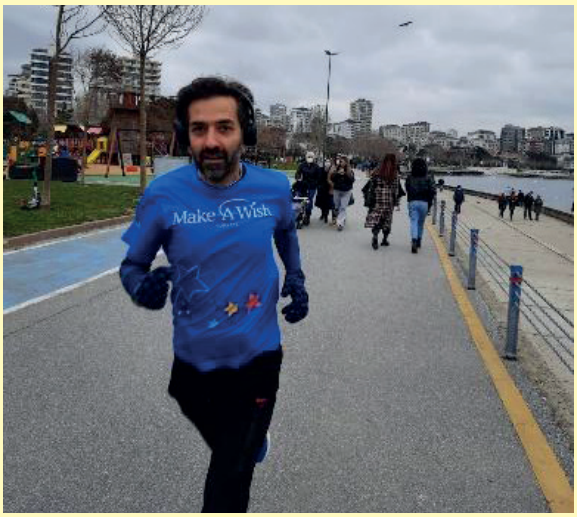
## "Obez bireylerde koşu programları vardır ve koşmaları sağlıkları için gereklidir"

Obezitenin birinci nedeni fazla, sağlıksız, kontrolsüz yemek sonucunda alınan fazla kalorileri tüketilemeyerek kilo olarak vücudumuzda depolanmaktır. İşte hareketin önemi burada görülmektedir.

**"Günümüzde hareket işe gidip gelmek, AVM, çarşı pazar gezmek gibi algılanmaktadır"**

Sorduğunuzda da kişiler zaten hareket ediyorum Doktor hanım/bey diye sitemkar olarak yanıtlamaktadırlar. Oysaki bu hareket vücudumuz için yeterince değildir. Vücudumuz için hareket ortalama en az 30 dakika efor gerektiren bir aktivite olmalıdır.






Fotoğraflar: Bilgin Dizman (Caddebostan Sahili/Kadıköy/İstanbul 2022)

Bu tür aktiviteler genel olarak sportif faaliyetler olarak adlandırılmaktadır. Hepimiz yaşımız, sağlık durumumuz, maddi imkanlarımız, fiziki imkanlarımıza ve kendimize uygun bulacağımız bir sportif faaliyet yapabiliriz. Ve bu sayede sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olarak hayatımızı kaliteli olarak sürdürebiliriz. İçinde bulunduğumuz yaz aylarında ısınan hava, güneş uzayan günler sayesinde kişilerin spora ilgisini de artırmaktadır. Sporun pozitif ve sağlıklı etkileri olmasına karşın dikkatsiz ve bilgisizce yapılan aktiviteler vücudumuz üzerinde sağlık sorunlarına ve yaralanmalara da neden olabilmektedirler.

**"Sağlığımız için yaptığımız spor büyük sorunumuz haline de gelebilir"**

Bu amaçla yapacağımız takım sporları olduğu gibi, nispeten daha kolay olan bireysel sporlar da vardır. Yüzme, bisiklet, koşu, yürüyüş, paten, kaykay, tenis, kano, kayak, snowboard gibi birçok spor dalı mevcut. Ve uzman eğiticiler vasıtasıyla sizin için uygun birini seçip yapabilirsiniz.

Hangi sporu seçerseniz seçin mevsimsel bazı zorlukları ve sağlığımız için dikkat edilmesi gereken hususları vardır. Ben sizlere içinde bulunduğumuz yaz dönemi için spor yaparken nelere dikkat etmemiz gerektiği hakkında bilgiler ve önerilerde bulunacağım. Yaz aylarında hangi sporu yaparsanız yapın bireysel veya takım sporu fark etmeksizin bu önerilerime uymanız sağlık problemleri ile karşılaşmanızı engelleyecektir.

**Peki yaz aylarında spor yaparken dikkat edilmesi gereken konular nelerdir?**

Penup (Dr. Bilgin Dizman)

Öncelikle uzman kişilere danışarak SPOR yapmalısınız. Kendi kendinize spor seçip başlamanız Sağlığınıza fayda yerine zarar verir.

Spor yapmak için uygun zaman ve uygun saatler seçilmelidir. Açık havada spor yapılacaksa güneş ışınlarının dik geldiği ve sıcaklığın çok yüksek olduğu gün ve saatlerde spor yapılmamalıdır. Kapalı mekanlar tercih edilmelidir. Öğle saatleri yerine sabahın erken saatleri veya akşam saatleri daha doğru seçim olacaktır.

Spor için uygun ekipmanlar ve giysiler kullanmalıyız. Yaz aylarında güneş ışınlarını yansıtacak açık renkli, pamuklu ve ter emici özellikte giysiler tercih edilmelidir. Yine güneş çarpmasını önlemek için şapka ve gözlerimizi korumak için U.V. filtreli uygun güneş gözlükleri kullanılmalıdır. Ayakkabılarımızın da açık renkli ve ayağımızı sıkmayacak, yormayacak ve rahat özellikte olması uygun olur.

Açık havada spor yapıyorsanız güneş kremi kullanmayı unutmayın. Böylece vücudunuzun açık bölgelerinde oluşacak güneş yanığını önlemiş oluşunuz.

**"Yaz döneminde en sık karşılaşılan sorun aşırı sıvı kaybıdır"**

Yazın spor yaparken karşılaşacağınız en önemli sağlık sorunlarından birisi aşırı sıvı kaybı ve vücut ısısının 40C üzerine çıkmasıdır. Bu yüzden yaz sporlarını yaparken sıvı alımına dikkat etmeliyiz. Normalde içtiğimizden kilogram başına 6 mililitre su içmeliyiz. Sağlık durumumuz uygun ise Sporcu içecekleri, sıvı elektrolit içeren içecekler tüketmeli ve hidrasyonumuzu artırarak korumalıyız. Yine sıvı içeriği fazla olan yiyecekler kavun, karpuz, salatalık vb. meyve sebzeler de hidrasyon desteği verirler.

**"İdrarınızın rengi günlük sıvı miktarınız konusunda size bilgi verebilir"**

Vücudumuzun hidrasyonunun yeterli olup olmadığını yaptığımız idrar sayısına ve idrarımızın rengine göre anlayabiliriz. İdrar sayımız her zamanki gibi ise ve idrar rengimiz açık sarı ve kokusuz ise vücudumuzda yeterli sıvı var demektir.

Fazla sıvı kaybı olursa kas krampları ve vücut ısımızda artış oluşur. Bunu önlemek için Magnezyum, Potasyum ve C vitamini desteği kullanabiliriz. Günde 1 Muz yemek, 1 şişe sade maden suyu tüketmek vücudumuza destek verecektir.

Yaz aylarında sıcaklıkların yüksek olmasından dolayı ağır egzersiz, performans gerektiren sporlardan kaçınılmalı. Tempomuzun normalden daha düşük düzeyde olmasını sağlamalıyız. Aksi takdirde vücut ısımız artar, kalbimiz hızlı atar, kan basıncımız yükselir ve vital bulgularımızda bozulma ile birlikte baş dönmesi, halsizlik, baş ağrısı, bayılma gibi semptomlar ortaya çıkabilir. Vücut sıcaklığımızdaki artışı önleyemezsek ısıya bağlı belirtiler ve hastalıklar ortaya çıkabilir.

Vücudumuz aşağıdaki işaretlerle bize oluşacak olan tehlikeli durumu haber verir.

| |
|---|
| Kas krampları |
| Baş dönmesi |
| Halsizlik veya bayılma hissi |
| Bitkinlik, mide bulantısı, kusma |
| Bitkinlik hissi |
| Aşırı terleme |
| Bilinçte bozulma, konuşma bozukluğu |
| Ajitasyon, sinirlilik hali |
| Tansiyonda düşme |
| Çarpıntı, nabız sayısında artış |
| Görmede bozukluk, bulanık görme gibi hafiften ağıra doğru bulgular görülür |

Bu durumda derhal vücudumuzu serinletmek için üstümüzdeki fazla giysilerden bir kısmını çıkarmak, serin bir ortama geçmek, saçımızı ıslatmak, yüzümüzü boynumuzu yıkamak, varsa şapkamızı ıslatmak da uygun olacaktır. 15-20 dakika içerisinde durumumuzda düzelme olmazsa derhal Acil Tıbbi yardım istemeliyiz.

## "Polen dağılımının arttığı mevsim ve saatlere dikkat edilmelidir"

Allerjik bir bünyeye sahipseniz polen yoğunluğunun düşük olduğu günlerde ve/veya saatlerde spor yapın ve antremanın ardından iyi bir duş yaparak vücudunuzdaki polenlerin temizlenmesini sağlayın. Tedavi aldığınız bir hastalığınız ve kullandığınız ilaçlarınız varsa bu konuyu doktorunuzla paylaşarak spor faaliyetini programlayın. Çünkü bazı ilaçlar örnek; diüretikler sıvı atılımını artırır ve dehidratasyona neden olur, yine allerji için kullanılan antihistaminik ilaçlar, tansiyon ilaçları, depresyon tedavi edici ilaçların da spor aktivitesinde dikkate alınması gerekir.

## "Spor öncesi açma-germe egzersizleri olmazsa olmaz"

Spora başlamadan önce yaz bile olsa kaslarımızı, eklemlerimizi, vücudumuzu spora hazırlamak için ortalama 10-15 dakika ısınma ve germe egzersizleri yapmalıyız. Hem fiziki olarak hem de mental olarak ısınma yapmaksızın spora başlamak sakatlık riskimizi de artıracak ve spor bizim için iyileştirici olmayacaktır.

## "Spora başlamadan 1-2 saat önce hafif bir yemek uygun olacaktır"

Spor yapmadan önce ne ağır yemek yiyin, ne de çok aç olarak spor yapmayın. Bu tür durumlar metabolizmamızı olumsuz etkiler ve hipoglisemi, tansiyon düşmesi, hipertermi, dispepsi, taşikardi gibi hayati riskler oluşturur. Bu nedenle hafif bir yemekten 1-2 saat sonrası spor için daha uygun olacaktır.

Bu tedbirlere ve önerilere uyarak yapacağınız YAZ sporları size çok şey katacaktır. Hareket etmek. Spor yapmak statik değil, kinetik, dinamik, ergonomik yaşamamıza vücudumuzun temel yapısı olan Kas İskelet sistemimizin sağlam ve sağlıklı kalmasına destek olmaktadır. Sporun tek bir doğru yolu yoktur. İlerleyen yaşlarda iyi hareket etmek, sağlıklı olmak, fit yaşamak istiyorsanız, yaşlanmadan önce vücudunuzu iyi korumalısınız. Sağlığımızı, vücudumuzu korumak, tedavi etmekten çok daha kolay.

## "Çalışan demir ışıldar"

Yaşadığımız gezegenimiz de bizim gibi hiç durmaz. Hayat harekettir. Hareket etmeyi bıraktığımızda yaşamayı da bırakırız, bu yüzden ilerleyen yaşlarda da aktif kalmak, fit olmak, beğenilmek hepimizin 1 numaralı arzusudur.

Spor tüm mutluluk hormonlarımızı tavan yaptırır, aktivitemizi bitirdiğimizde çabamızın mücadelemizin sonucunda büyük bir başarı mutluluğu hissederiz. Hiçbir maddiyat bu hissi alamaz. Bu "BEN BAŞARDIM" hissidir.

İşte bu tür sportif faaliyetler size basit ama çok anlamlı bir gerçeği öğretir. Çabanız ve mücadeleniz sonuç verir, çabanız boşa gitmez, mücadeleniz size SAĞLIK, MUTLULUK ve FİT bir VÜCUT kazandırır. Kazanmak hele büyük mücadelelerle kazanmak yazıyla anlatılamayacak bir hisler bütünüdür.

İşte bu duyguyu yaşamak çok kolay doktorunuza danışın ve size uygun bir spora başlayın Hareket edin, yetinmeyin, hareket edin. Yeni bir yaz dönemi, güneş dolu tüm güzellikleri ile sizi bekliyor. Yeni hayatınız sizin olsun.

## "İsterseniz yaparsınız!"

Şunu unutmayın spor yapmamak için çok bahane var. YAZ: Üfff çok sıcak, KIŞ: ufff hava çok soğuk. Zorluklar Başarıları getirir. Pes etme, hareket et, mücadele et! Hayat her şeyden değerli...

Sağlığınız için, kendiniz için, bir hedef için amaç için yüz, yürü, koş... Hareket edin şunu unutmayın HAREKET birazcık, hiçten iyidir; ama FAZLASI KESİNLİKLE daha da iyidir.

## Haydi başlayın.. Unutmayın "BAŞLAMAK İŞİN ZOR KISMIDIR"

**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.

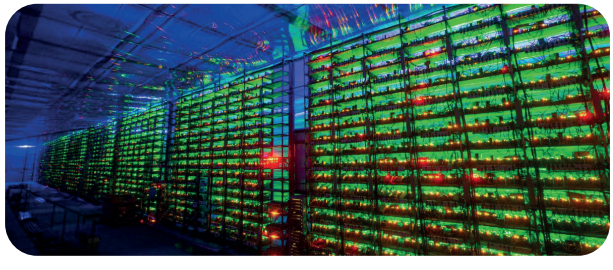
# Acil Tıpçılar için Finans Okur Yazarlığı Bölüm 2: Küçük yatırımcılara tavsiyeler

Yazımızın birinci bölümünde finans okur yazarlığı ve geleceğin para birimleri olma ihtimali yüksek **bitcoin, token ve altcoin'den** bahsetmiştik. Her ne kadar piyasalardaki değişimler çok hızlı ve dengesiz olsa da aramızda halen bu para birimlerinin kullanımı, saklanması, piyasa güvenilirliği konusunda meraklı olanlar için yazımızın ikinci bölümünde küçük yatırımcılara tavsiyeler konusunda konuşmaya devam edeceğiz. En son söyleyeceğimizi şimdi söyleyerek söze başlamak istiyorum.

**"Anlattıklarımız yatırım tavsiyesi değildir."**

**Bitcoin madenciliği konusuna gelirsek nasıl Bitcoin üretimi yapılır? Şu an kripto para ve Bitcoin piyasasını düşündüğümüzde madenciliğin başlangıçta ve şu anki durumda yeri nedir?**

Yazılım ve programlama aslında. Tüm kripto paralar **"madencilik"** denilen bu işlemler ile üretilebilir. Dünyada son yıllarda bilgisayar işlemcileri ve ekran kartlarının fiyatlarının ne kadar hızlı yükseldiğini belki takip etmişsinizdir. Zamana karşı en hızlı şekilde üretim yapmak için en güçlü ve hızlı cihazlar kullanılmaya başlandı ve maalesef inanılmaz enerji (elektrik) sarf ediyorlar. Sistemi önceden kurmuş olanlar elbette çok kar ettiler ancak yeni gireceklere pek tavsiye edilmiyor çünkü ürünlerin fiyatları çok yükseldi ve yeni cihaz ve elektrik maliyetleri eskisi ile kıyaslanamayacak derecede.



Hatta bazı ülkeler sırf bu sebeple kripto para madenciliğini yasaklama veya kısıtlamaya yönelik adımlar attılar. Bölgesel olarak elektrik tüketiminin arttığı yerlerde hükümetler bu yönde kararlar aldı. Yakın dönemde İran ve Hindistan'dan benzer kararlar çıktı. Hatta Hindistan sadece madencilik değil, alım satım işlemlerine de yüksek oranda vergi getiren yasayı onayladı. Yüksek enerji tüketimi nedeni ile çevreciler de madenciliğin karşısında duruyor. Temiz, doğal ve yenilenebilir enerji kaynakları ile madencilik yapmanın yakın geleceğin gözde ve karlı işlerinden biri olabileceği düşünülüyor. Çevreci birisi olarak madencilik ilgimi hiç çekmedi ve yapmadım, ben sadece borsalarda alım satım işlemleri yapıyorum.

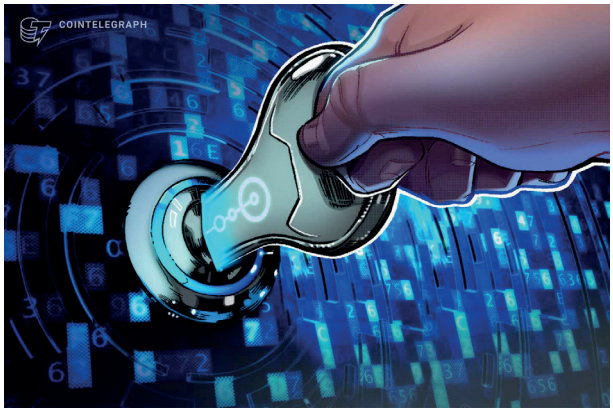
**Peki kripto para varlıklar nasıl ve nerede saklanır? Bu saklama yöntemlerini güvenli kılmanın yolları nelerdir?**

Borsalara üye olduktan sonra akıllı telefon uygulamalarında veya internet adreslerinde size özel oluşturulmuş cüzdanlarınıza ulaşabilirsiniz. Ayrıca borsa hizmeti vermeden sadece cüzdan olarak kullanılabilen uygulamalar da var. Tek, ikili, üçlü veya dörtlü güvenlik aşamaları kurabilirsiniz.
En az iki aşamalı güvenlik kullanımı öneriliyor. Hesabınıza girmek istediğinizde önce parolanız, sonra kötü niyetli bir yazılım olup olmadığınızı ayırt etmeye çalışan bir test, ardından SMS ve e-mailinize gönderilen şifreleriniz ile giriş yapıyorsunuz. Buna akıllı telefonlardan **"Google Authenticator"** anlık şifreleme programı da ekleyebilirsiniz. Ben hepsini kullanıyorum. Borsalarda hesap açtığınızda her kripto varlık için otomatik olarak hesap adresiniz oluşturuluyor.
Para transferi yaptıktan sonra trade işlemleri sonrasında

otomatik olarak varlıklarınızı hesaplarınızda görebilirsiniz. Şifrenizi kaybederseniz tüm güvenlik/doğrulama aşamalarından tekrar geçerek hesabınıza ulaşabilirsiniz.

**"Soğuk cüzdan şifrenizi unutursanız geçmiş olsun."**

Diğer taraftan **"uzun vadeli olarak bir kripto varlık alıp saklayacağım, trade yapmayacağım ve internet ortamında ulaşılamayan bir hesabım olsun, benden başka kimse ulaşamasın"** diyorsanız **"soğuk cüzdan"** adı verilen şifresini sadece sizin bildiğiniz USB'ye benzer cihazlar kullanabilirsiniz.
Baştan söyleyeyim ben kullanmıyorum. Soğuk cüzdanlarınızı kasa vb. gizli yerlerde muhafaza edebilirsiniz. Kaybederseniz de yeni bir tane alıp aynı şifrenizle paranıza ulaşabilirsiniz. En güvenlisi bu gibi görünüyor lakin şifrenizi unutursanız o zaman hastanede en sık kullandığımız ifadelerden birini söyleyeyim. Geçmiş olsun.




**Coin veya tokenlar üzerinden işlem nasıl yapılabilir? İşlem yaparken nelere dikkat edilmeli, neler göz önünde bulundurulmalı? Ülkemizde kripto paralar ile işlem yapılmasını sağlayan şirketlerin güvenilirlikleri nedir?**

Çok kolay. Borsada hesap açın, para transfer edin (bankadan veya kripto varlık olarak). Borsanın trade ekranından istediğiniz pariteden istediğiniz kripto parayı alıp satabilirsiniz. İşlem yaparken yazdığınız miktarlara dikkat edin. Hesabınızda o işlemi yapacak yeterli para yok ise sorun yok, uyarılıp düzeltmeniz istenir. Ama istemeden yüksek miktarda alım veya satım yapabilirsiniz. Özellikle hızlı işlem yaptığınızda yanlışlıkla alış yerine satış veya satış yerine alış tuşlarına basarak hata yapabilirsiniz. Birkaç defa yaptım.

**"2022'de kripto paralarla ilgili yasal düzenlemeler bekleniyor."**

Son zamanlarda ülkemizde birçok yeni borsa/platform kuruldu. Her biri farklı yönü ile kendini gösterip müşteri çekmeye çalışıyor. Genellikle en eskilerini/bilinenlerini tercih ediyor insanlar.
Ülkemiz henüz kripto paralar ile ilgili yasalarını oluşturmadı ancak 2022 yılı içinde yasal düzenlemelerin gelmesi bekleniyor. Bu düzenlemelerin hızlıca getirilmesi kripto para borsalarının devlet karşısında yükümlülüklerinin olması anlamına gelir ve olası istenmeyen durumlarda paraların kurtarılması veya hukuki zeminde mağduriyetlerin giderilmesi sağlanabilir.

**"Acil servis ve trafikte yaşadıklarımız bana borsadan daha riskli geliyor."**

Medyadan takip etmiş olabilirsiniz. Birkaç borsanın kapanıp hesapların boşaltılması ve borsayı kuranların yurt dışına kaçması gibi olaylar yaşandı. Birçok mağdur yatırımcı var. Ben bu borsaların isimlerini olaylar medyaya yansıdıktan sonra öğrendim. Bilinen, tanınmış borsalarda da bu riskler yok değil.

Ben Türkiye'deki borsalardan sadece Paribu'da trade yaptım ama bir süredir yapmıyorum ve para saklamıyorum. Sadece bankaya transferlerde kullanıyorum. En başta da belirttiğim gibi Binance borsası güvenlik, hacim ve hız anlamında beni tatmin ediyor. Şu anda herhangi bir endişem yok. Hacklenme riskinin her borsa veya bankada aynı oranda var olduğunu düşünüyorum. Herkes kendi risk analizini yapar tabi ki ama ben acil serviste ve trafikte yaşadıklarımı düşününce borsa ilaç gibi geliyor. Tamamen kendi düşüncelerim.

**Yatırımcılar kripto para borsasında kısa, orta ve uzun vadeli yatırım planlarını oluştururken nelere dikkat etmeli? Riskten kaçınmak için nasıl hareket edilebilir?**

**"Riskten kaçınmanın en iyi yolu riske girmemek."**

Sondan başlayayım. Risk her zaman her alanda vardır. Riskin büyüklüğüne göre davranırız veya kararlar alırız. Kimine göre riskten kaçınmanın en iyi yolu risk almamak olabilir veya diğer bir deyişle **"yakalanmamak"**:). Bana göre değil.

**"Alacağı riske kişilerin vereceği tepki ağrı skalası gibi."**

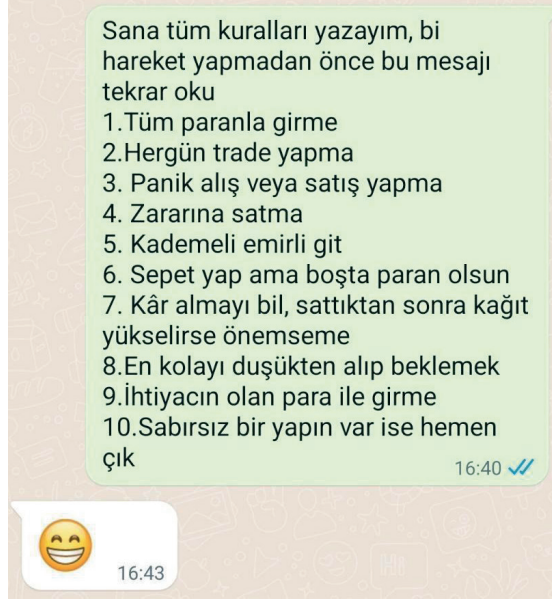
Ben kısa/orta vadeciyim. Yaptığım iş uzun vadeli düşüncelerden uzaklaştırıyor beni. Sonuçta gelecek dediğiniz şey için Allah bilir belki birkaç dakikanız belki de seneleriniz var. Kendim için uzun planlar pek yapmıyorum. Anlık veya günlük spontan yaşamı tercih ediyorum.
Geleceğe yönelik endişe ve kaygılarım kendim için değil. Siz de öncelikle kendinizi tanıyın. Nasıl bir yapınız var? Karakteriniz nasıl? Ne kadar bütçeniz var? Bunlar en önemli sorular. Mesela yüksek miktarda para kaybına tepkinizin ne olacağını bilmeden bu işe kesinlikle girmemelisiniz. Tersi de doğru. Yüksek miktarda kazanç elde ettiğinizde ne yapacaksınız?

**Mutsuz olacağınız sonuçları hedeflemeyin...**

100 TL harcarken 40 defa düşünen insanlar var, 100 bin doları iki dakikada kaybedip gülüp geçenler var. Ağrı skalasına benzetebilirsiniz :).

**Tüm bu soru-cevaplar ışığında küçük yatırımcı için özet mahiyetinde ne gibi tavsiyeleriniz olur?**

Buraya bana telefon ile ulaşıp kripto para yatırımı yapmak isteyen arkadaşlarıma gönderdiğim WhatsApp mesajını koyalım diye düşünüyorum. Kendi hatalarımdan çıkardığım derslerin özeti. Onuncu madde en önemlisi (Resim 5).




Resim 5.

**"Anlattıklarım yatırım tavsiyesi değildir."**

Umarım okuyanlar faydalanmışlardır. Çok basitçe anlatmaya çalıştım, ben de halen öğrenmeye devam ediyorum. Yeni güncel konular var, Metaverse mesela. Derya deniz.
Yenilikleri ve gelişmeleri sıkı takip etmeniz lazım. Anlattıklarımın yatırım tavsiyesi olmadığını, böyle bir amacım veya işim olmadığını tekrar hatırlatmak isterim. Herkes kendi bütçesini ve hesabını en iyi kendisi bilir.
Siz bu yazıyı okuduğunuzda muhtemelen ben yine hekimlik/akademisyenlik yapıyor olacağım. Bana bilgilerimi/tecrübelerimi paylaşma imkânı sunduğunuz için size ve Türkiye Acil Tıp Derneği'ne çok teşekkür ederim.
Herkese önce sağlık ve huzur, sonra bol kazanç ve bereket dilerim. Saygı ve sevgilerimle...

**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).

# Gezen Gurme Doktorlar

Bazı hekim arkadaşlarımızın da bildiği üzere sosyal medyada 'Gezen Gurme Doktorlar (GGD)' adı altında, konusu tamamen en lezzetli yiyeceklerden oluşan bir grup mevcut. Ben de acil uzmanlığına adım atıp, pandeminin içine düşünce ve yemekleri hatta ekmeği evde yapınca bu grupla tanışma fırsatım oldu. İyi ki de bu grubun içine düştüm.

Kısaca gruptan bahsedecek olursak; grubun içeriği ülkemizdeki yöresel lezzetlerin, farklı tatların en güzelini, en sağlıklı ve hijyenik olanını nerede bulacağımıza dair hekimlerin (tıp hekimi, diş hekimi, veteriner hekim) ve grubun yöneticilerinin paylaşımlarını içeriyor. Pandemi zamanında ise 'Gezemeyen Gurme Doktorlar' olarak da evde yapılan lezzetli tarif paylaşımlarından oluşmaktaydı.

Grubun var olması yeterince eğlenceli ve besleyici olmasının yanı sıra grup yöneticilerinden **Doç. Dr. Murat Cihan** hocamızın yaptığı fazlasıyla bilgi, ilgi ve doyurucu lezzetler içeren paylaşımlar, diğer paylaşımlara yaptığı (her konu hakkında olabilir) doyurucu yorumlar bir çoğumuzun aklına 'Dr. Murat Cihan gerçekte var mı?' sorusunu getirdi. Ve Murat hocamla aynı hastanede çalışma şansına ulaşan, sürekli aç gezen bir acil hekimi olarak bu soruyu yanıtlamak ben Dr. Şeyda Tuba Savrun'a düştü. Evet gerçekte Murat Cihan isimli bir hekimimiz var, gerçekten bir çok lezzetli tarifi bizatihi kendisi yapıyor, bu bilgilerini zevkle ve hevesler herkesle paylaşıyor. Bazen biyokimya laboratuvarında kendisini ziyaretine gittiğimde tüm o değişik lezzetleri şahsen tadıyorum.

Peki 'Murat hocam ne zaman ve nasıl bu grubu kurdu? Ya da yemekle ilgili ziyadesiyle aç olan acil hekimlerine hangi tatları önerecek?' gibi soruların cevabını merak ettik, sorduk ve öğrendik.

İlk ne zaman gurme olarak hayatınıza devam etmeye karar verdiniz? Bu kararı almanıza hangi lezzet sebep oldu?

Çocukluğumda sık görülen seçici yeme problemim vardı. Sebzelerin pek çoğu, kuşbaşı et dışında pek çok yemeği yemiyordum. Afyon yöresine ait çocukluk anılarımda daha çok börek, etli yemekler ve bulgur pilavı aklımda kalanlar. Oldukça zayıf ve çelimsiz bir yapım vardı. Uzun süre aç kalabilirdim. Bu döngü 13 yaş yatılı okul başlangıcı ile sona erdi.

Kuleli Askeri Lisesi yatılı okulunda derslerin yoğunluğu, ergenlik ve askeri spor faaliyetleri dolayısı ile yemek seçme lüksüm kalmamıştı. O sıralarda mevcut ekonomik kriz nedeni ile yemekler genelde sebze türü idi. Kapuska, pırasa, ıspanak ve karnabahar yemeklerine yatılı okulda alıştım ve çok sevdim. İstanbul haftasonları ayaküstü yiyecek tadımları ile yatılı okul ilk yılı 10 kg almıştım. Tıp Fakültesini yine yatılı olarak okuyunca artık her çeşit yemeği yiyebilir olmuştum.

Ankara kale civarı yöresel lezzetler ile öğrenciler yönelik Kızılay semti bölgesi yiyecekler ile çeşit artmıştı. Asıl farklı lezzet tadım ve isteklerim Askeri Hekim olarak yaptığım farklı şehir görevleri nedeni ile oldu. Mardin görevi sırasında çevredeki illerden Batman, Diyarbakır, Urfa ve Siirt mutfaklarının lezzetlerini tanıdım. Evimizde eşim ile benzerlerini yapmaya çalıştık. Sonraki görev yerlerim Trakya, Kıbrıs ve Doğu Anadolu bölgesi büyük şehirlerinden Van ile yemek zenginliğim arttı.

Şu anda Doğu Karadeniz bölgesinde görev yapmaktayım. Karadeniz mutfağı ise tamamen farklı bir dünya. Gurme olarak değil de kendimi yemek seven midesine düşkün olarak tanımlıyorum. Şikemperver kelimesi buna uygun bir tanımlama. Bu arada tabi kalori fazlalığı yüzünden metabolik sendrom gelişti. Son 12 ay bununla mücadele ederek kontrollü kilo verme ve yemekleri daha küçük porsiyonlarda uzun tadımlayarak yeme sistemine geçtim. Şikemperverlikd en fine dining denen az ve öz yeme aşamasındayım**:)**

**En çok hangi yörenin damak tadı size hitap ediyor ?**

Bunu sık düşünüyorum. Önceleri çeşit ve lezzet olarak Güneydoğu Anadolu bölgesi mutfağı öne çıkar diyordum. Araştırdığımda gördüm ki çeşit olarak en fazla yiyecek çeşidi 480 yaklaşık çeşidi ile İç Anadolu Bölgesinde. Benim en sevdiğim bölge yine İç Anadolu yemekleri : Çorum, Konya ve Denizli tandırları, Ankara elbasan tavası ve Kayseri mutfağı.

**Yemeklerinizde olmazsa olmaz baharatınız (tuz hariç) var mıdır? Varsa nedir?**

Yemeklerimizde genelde taze baharat kullanmaya başladık**.** Ünlü lokantalardan gördüğümüz bir uygulama. Taze otları ev içi ya da balkonda yetiştirip taze kullanıyoruz. Fesleğen, biberiye ve maydanoz gibi yeşil baharatlar diyeceğim sebzeleri kullanıyoruz en çok. Ama genel anlamda tuz sonrası karabiber en sık kullandığımız.

**Yemek menüsü ve yapımı evde size mi aittir, eşinize mi?**

Yemek menü seçimi ortak. Yapımı genelde eşime ait ben genelde yardımcıyım. Kendimin başından sonuna kadar yaptığım güzel et yemekleri var. Kızartmalar ve kahvaltıları bazen ben hazırlarım

**Sokak lezzetlerinden en sevdiğiniz nedir?**
En sevdiğim sokak lezzeti açık ara **Kokoreç**

**Gurmelikte mutfakta olmak mı zevkli? Yoksa yapılan enfes yemekleri yemek mi?**
Bence kendinizin hazırlayıp yediği lezzetler en zevklisi:)

**Ne nerede yenir diye geniş soru sorsak kısaca anlatabilir misiniz?**

Yemek için ülkemizde bir standart çok zor. Bugün iyi dediğimiz lokanta 2 yıl sonra maalesef bozuluyor. Klasik yıllara direnmiş güzel yemek yeme mekanları var. İstanbul için klasikleşmiş lokantalar yanında son yıllarda ismi öne çıkan güzel mekanlar var. Seraf lokantası her ne kadar semti uygun olmasa da oldukça öne çıkan bir lezzet mekanı. Zennup 1844 Fişekhane yeni açıldı iyi bir lezzet mekanı. Gezen Gurme Doktorlar isimli sadece hekimlerin üye olduğu bir facebook grubumuz var. Orada sevgili meslektaşlarımızın çok güzel önerileri var ve sürekli güncelleniyor. Ülkemizin her yerinde görev yapan fedakar hekimlerimizin damak tatları çok gerçekçi ve tüm öneri veren sosyal medya ortamlarından daha doğru ve iyi bir noktada.

**Son olarak şunu da tatmadan ölmeyin diyebileceğiniz yiyecek nedir?**

En lezzetli molekül bence myoglobin. Myoglobin için oran ise total protein içinde %0.8-1 oranında olunca lezzetli. Bu oranda myoglobin içeren protein örneği kuzu eti. Kuzu etinin ülkemizde en iyi örneği ise ulaşması maalesef zor olsa da: Dede Çağ Kebap Ardanuç, Artvin

Bu lezzet dolu röportaj için çok teşekkür ederiz. Sonraki lezzet duraklarını merakla bekliyor olacağız...
Yolu lezzetten geçenler ile bir gün mutlaka karşılaşırız...

**Bora Kaya**

"Kartal EAH acil çıkışlı şanslı acil uzmanlarından. İlaç sektöründe iki yıl medikal müdür olarak görev yaptı. Özellikle farklı sunumlar, simülasyon eğitimleri, tiyatral eğitim gibi konularda çalışıyor. İyi bir sunum için kendisiyle tartışan, etkili eğitim için korku evini kullanmaktan çekinmeyen bir acilci. İlaç sektörü ve acil tıp iletişimi konusunda akademik çalışmaları mevcut. Şimdilerde "tecrübe odaklı deneyimsel eğitim" projesi üzerinde çalışıyor."

# Acil Tıp ve ilaç Sektörü İlişkilerine Kısa Bir Bakış

Zor günler geçirdiğimiz iki pandemi yılından sonra hızını artırarak devam eden salgın tüm yaşantımızı etkilemeye devam ediyor. Tabi bu zor şartlarda işimizi yaparken bir yandan da akademik buluşmalarımızı sürdürmeye çalışıyoruz. Bu akademik buluşmalarımızın olmazsa olmazı da yoğun akademik özveri yanında ilaç sektörünün sağladığı koşulsuz destekler.

4 Eylül 2018 tarihinde Türkiye Acil Tıp Derneği (TATD) yönetim kurulu tarafından düzenlenen "Acil Tıp ve İlaç Sektörü İletişim Buluşması" toplantısının üzerinden 3 yıldan fazla zaman geçti. Bu toplantı ilaç sektörünün ve acil tıp camiasının daha sağlam temellerde yan yana gelmesi için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Bu önemli toplantıda paylaşılan acil tıp pratiği ile ilgili bilgiler bugün neredeyse tüm ilaç firmalarında, en üst yöneticiden mümessillerine kadar hâkim olan veriler olarak görünmektedir.

**"Artık ilaç firmaları acilleri daha iyi tanıyorlar diyebiliriz"**

### Peki istenen iletişim hedeflerine ulaştığımız kabul edilebilir mi?

Bu sorunun yanıtına bugün için hayır diyebiliriz. Gerçekten güzel gelişmeler de görülmekte, örneğin Genveon ilaç firması tarafından ilk ulusal acile özel tanıtım ekibi kurulmuş ve tüm ülke genelinde çalışmaya başlamıştır. Abdi İbrahim ilaç desteği ile TATD tarafından ilk defa çok merkezli bir akademik çalışma yürütülmüş ve yayın haline getirilmiştir. Acil servisi doğrudan hedef alan kongre ve sempozyum harici kaliteli projeler (Pharmactive - aktif destek hareketi, Abdi İbrahim-uzaktan USG eğitimi, Genveon-Oryantasyon eğitimleri gibi) hayata geçirilmiştir. Ancak bu projeler yine de sınırlı kaldığından devamlılığı ve yaygınlığı henüz sağlanamamıştır. Son yıllarda acil proje sayılarında bir artış olsa da kadavra kursları, uygulamalı pratik eğitimler, yurtdışı akademik aktiviteler gibi diğer branşlarda sık görülen uygulamalarda bir artış olduğu söylenemez.

**"İlaç sektörü temsilcilerinin bu konuda beklentisi acil tıp camiası içinden daha fazla nitelikli proje fikri çıkması yönündedir."**

Ancak sektörün bir konuda bir handikapı olduğu da açıktır ki yenilikçi projeler daha zor hayata geçmektedir. Bu noktada yeni projelerde başarısızlık riskinin yüksek görülmesi alışılagelmiş projelerin daha fazla desteklenmesine yol açmaktadır denilebilir. Bu durum acil tıp için gelişmeyi engelleyen önemli bir unsurdur. Zira tekdüzelik arttıkça yeni yatırım alma oranının düşeceği öngörülebilir. Acil tıbbı modern bir şirket gibi düşünürsek her yıl aldığı sektör desteği artmayan bir acil tıp camiası zarar eden bir şirket gibi, alınan desteklerin azaldığı veya bazal düzeyde seyrettiği bir statik bir yapıya dönüşecektir.

**"Ekonomik zorluklar firmaları acil servisler gibi zorlu ve yüksek riskli alanlardan uzaklaşmaya itmiştir"**

İlaç sektörünün ekonomik olarak zorlandığını da göz ardı etmemek gerekir. Ancak bu zorlanmanın aşılması için seçilen yollar sektörü aslında çıkmaza sokmaktadır. Ekonomik zorlanma firmaları daha garanti görülen, yönetilmesi kolay seçeneklere yönelmeye, acil tıp gibi büyük ama kendine has zorlukları ve riskleri barındıran alanlardan uzaklaşmaya yol açmaktadır. Burada sektörün asıl yapması gereken ise destek politikalarını gözden geçirmek olmalıdır. Bugün hiçbir firmada objektif ve etik açıdan tartışılmış destek kriterleri bulunduğu söylenemez. Bu yüzden verdikleri desteklerin dağılımı da dengesiz veya hesapsız olabilmektedir.

Acil klinikleri ile özellikle iletişimin artmasını sağlayacak organizasyonlar yerine ağırlıklı olarak bölgesel düzeyde etkileşimler ağırlıklı olarak devam etmektedir. Tabi burada iletişimin zayıf kalmasının bir nedeni de firmaların mümessillerine verdiği hekim ziyaret hedeflerinde acil hekimlerinin oranının düşük olmasıdır. Ortalama 120 kadar hekim hedefi olan bir mümessil için acil hekim hedefi bu değerin yaklaşık %5'i olmaktadır. Tabiki bu değer ortalama bir acil kliniğinin dahi hekim sayısını karşılamamaktadır. İdealler hedefler ise bu rakamın mümessiller için %20 civarında olması kabul edilebilir bir değerdir. Bu sayede ilaç sektörü ve acil tıbbın iletişiminin yeterli olacağı söylenebilir.

Acil tıp kanadında da durum çok farklı görünmüyor denilebilir. Özellikle kongre gibi büyük organizasyonlarda sürdürülebilir mali politikalar henüz hayata geçiremediği için yüksek maliyetler ilaç sektörünün destek kalemlerini yavaş yavaş eritmektedir. Bu durumun yansımaları kongrelerimizin büyüme hızında yavaşlama hatta gerileme, ara sempozyumların daha zor organize edilmesi ve yurt dışı organizasyonların azalması ile kendini göstermektedir. Nitelikli yeni proje üretimi oldukça yavaş ilerlemekte, ilaç firmaları da arayışlarını eski çalışma alanlarına yöneltmektedir.

**"Nitelikli proje temelinde iletişim kurulmalıdır"**

İlaç sektörünün yapılanmasına bakıldığında bölgesel ve merkezi destek bütçelerine sahip olduğu görülebilir. Bölgesel bütçeler acil camiası için son derece fazla kullanılıyor denebilir ancak merkezi bütçeler için aynı şey söylenemez. Çünkü merkezi planlamalar daha çok büyük ve ayrıntılı projelerde kullanılırken bölgesel bütçeler kongre katılımı, temsil ve ağırlama gibi harcamalarda kullanılmaktadır. İlaç firmalarının koşulsuz desteği ile bir proje yürütüldüğünde ilk hareketlenme mümessil kanadında olmakta, sonrasında bölge müdürleri ve ürün müdürleri ziyaretleri artmaktadır. Projeye dahil olan tüm merkezler ilaç tanıtılan bir alanın ötesine geçmekte ve bir iş ortaklığı modeli oluşmaktadır. Aslında kurulması gereken en sağlıklı ilişki bu gibi görünmektedir. Çünkü üretilen projelerin neredeyse tamamı akademik ve acil tıbba fayda sağlayacak projeler olmaktadır. Doğru zeminde kurulan ilişkiler de daha fazla iletişim sağlamakta ilaç firmalarının klinikleri daha iyi tanımasıyla üst düzey desteklerin önü açılmaktadır. Dolayısıyla her klinik kendi çatı projesini belirleyerek sektörle iletişim sağladığı noktalarda bu projelerin birlikte yapılması konusunda çaba göstermelidir. Böylece mümessil aslında bir proje temsilcisi, firma da bir iş ortağı olarak çalışmaya başlayacaktır.

Pandemi koşullarının yarattığı ekonomik dengelerde ilaç sektörü ve acil klinikleri arasında çeşitli ek zorluklara yol açmıştır. Bu zorluklardan en önemlisi acil serviste yazılan birçok ilacın (örneğin topikal ilaçlar) sosyal güvenlik kurumu ödeme listesinden çıkarılmasıdır. Bir diğer önemli konu da firmaların maddi dar boğaza girmesiyle karlılık oranlarını artırma çalışmalarında göze çarpan uygulamalardır.

Firmalar daha ucuz ve ödenmeme ihtimali olan birçok ilacı bir mümessil grubuna çalıştırmaktansa, bu ilaçları mümessilden alıp diğer branşların ödemesi daha yüksek olan ilaçlarını vererek tek mümessilden elde edilen karlılığı artırmaya çalışmaktadır. Bu durumda mümessilin elinde acil servise çalışacağı çok az sayıda ilaç kalmakta zamanını ve akademik destekleri diğer branşlara kaydırılmaktadır. Bu uygulamaların kısa ve uzun vadede acil tıp kliniklerinin sektör ile temasını azaltacağı açıktır.

**Nihayetinde acil tıp ve ilaç sektörü iletişiminde yapılması gerekenlerde ilk sırada acil tıp camiasından köken alan kaliteli proje fikirlerini artırmak gelmelidir.**

Bu projelerin uygulanmasında da mutlaka taraflar aktif olarak görev ve sorumluluk alarak tek taraflı planlanmış organizasyonlar azaltılmalıdır. Karşılıklı ve sağlıklı büyümenin gerçekleşmesi için iletişim hedefimizin sponsorluk toplantıları olmadığı, karşılıklı gelişimi destekleyen iş ortaklığı modeliyle çalıştığımız bir atmosfer yaratmak için daha çok çalışmalıyız.

**Ayça KOCA**

Paris'te doğmuş, Pierre et Marie Curie Üniversitesinde 1.sınıfı bitirdikten sonra Ankara'ya yerleşmiş. Ankara Tıp Fakültesi'nde lisans eğitimini ve Acil Tıp ihtisasını tamamlamış. Mecburi hizmet sonrası yine yuvaya dönmüş ve AÜTF Acil Tıp AD da öğretim görevlisi olarak çalışmaya devam etmektedir. TATD sağlıklı yaşam başkanıdır. Her fırsatı değerlendirerek yurt dışı planı için uçak bileti bakar. Spor tutkunu, fitnessci, yeni kickboksu, kelimelerin etimolojisi ile takıntılı

# Yaşamak için İdeal Bir Şehir: LYON

Fransızlara karşı olan önyargıyı hepimiz biliyoruz, ne kadar somurtkan olabileceklerini ve turistlere karşı nasıl davrandıklarını görmezden gelemeyiz. Lyon uçağında yanımda oturan kişi ile konuştuklarımız bunlardı. Uzun seneler Paris'te yaşamış biri olarak kendisine katılmaktan başka şansım yoktu. Fakat daha Lyon havaalanına gelir gelmez aşırı samimi ve Paris'ten çok daha farklı bir hava estiğini farkettim. Sanırım Dünyanın her neresi olursa olsun, ekvatora yakın yaşamak insanları daha rahat ve huzurlu yapıyor.

## "Dünya'nın gelişen turizm destinasyonu ödüllü şehri"

Fransa'nın en büyük üçüncü şehri olan Lyon, 2021 Dünya Seyahat Ödülleri'nde (World Travel Awards, Turizmin Oscarları bir nevi...) "Dünyanın Gelişen Lider Turizm Destinasyonu" ödülüne layık görülmüş.

Havaalanından şehir merkezine gelirken şehrin iki nehir arasında konumlanmış olması insanın dikkatini çekiyor ve

Lyon, Rhone Nehir kıyısı

Notre Dame Bazilikası ve tepeden manzara

inanılmaz iyi hissettiriyor. Şehrin merkezinin yarımadaya benzetilmesi nedeniyle bu bölgeye "Presqu'ile" adı verilmiş, yani "ada'ya ramak kala".

**"Fransa'nın gastronomik düzeyde en önemli metropolleri arasında"**

Tabiki, şehrin en canlı yerleri de bu bölgede konumlanıyor; popüler kafeler, nehrin kenarında tekne barlar, ve "bouchon" restoranlar. Ama maalesef, pandemi ve sosyal kısıtlamalar (7 ay boyunca kafe restoranlar kapalı kaldı) tad duyularımızın gelişmesine engel oldu ve maalesef bu yazıda yeme-içme mekanlarından bahsedemeyeceğim (Sırf bouchon restoranlar için tekrar ziyaret edilmesi gereken şehirler arasına Lyon tekrar yazıldı).

**"Romalılar döneminden kalan tarihi yapılar arasında gezinmek oldukça keyifli"**

1998 yılında şehrin merkezi Vieux Lyon (Eski Lyon) UNESCO tarafından Dünya Miras Alanı ilan edilmiş. İster yürüyerek ister füniküler ile şehrin tepesinde konumlanmış görkemli Notre Dame Bazilikası'na ulaşabilirsiniz. Fourvière Bazilikası'nın çan kulesinde, muhteşem yaldızlı bronz Meryem Ana heykelini daha yakından görebilirsiniz. 5,60 metre ve 3 tondan fazla olan bu dev heykele yaklaştığınızda tamamen orantısız olduğunu fark edersiniz. Elleri ve yüzü vücuduna göre çok büyüktür. Bu heykeltıraş Fabisch'in hatası değil, tam tersine heykele aşağıdan bakıldığında ideal ölçülerde görünmesini sağlamış dehasıdır. Bu sayede 300 metreden fazla yükseklikte, kolları açık şekilde, şehri zarif bir şekilde izleyen bu heykel şehrin koruyucusu olarak bilinir.

## "Napoléon'un aşık olduğu şehir"

Saône ve Rhône nehirleri arasında konumlanmış olan Lyon, askeri bir gezi sırasında Napoléon Bonaparte'ın da dikkatini çekiyor. Napoléon, şehrin aşığı olarak kraliyeti boyunca, eski Galya'nın başkenti olan şehrin, ipeğin ve matbaanın başkenti olarak anılmaya başlanmasına ve hem ekonomik hem de kültürel anlamda gelişmesine katkı sağlamıştır.

Presqu'ile içinde gezmek, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek insanı mutlu hissettiriyor. Şehrin göbeğinde bu kadar geniş alanların halk için ayrılmış olması da bir taraftan insanı şaşırtıyor. Nehrin sınırlarında haftanın belirli günleri pazar kurulurken, bazı günler kitapçıların standları yer alıyor. Yine nehrin kenarında kaykay parkları, belediye işletmesine ait olan halı saha alanları ve açık yüzme havuzlarında zaman geçirebilirsiniz. Ayrıca, koşmak, yürüyüş yapmak ve bisiklete binmek için kilometrelerce özel parkurlar ayrılmış.

## "Parc de la Tete d'Or şehir ortasında bir vaha gibi..."

Lyon'da yaşayanlar, büyükşehir kaosundan kentin merkezinde yer alan Parc de la Tete d'Or'a uğrayarak kolayca kurtulabiliyor. Le Parc de la Tete d'Or, Fransa'nın en büyük kentsel parkıdır, adeta bir Central Park (zaten aynı yılda inşa edilmiş-1857), 120 hektar üzerine kurulmuş ve şehrin göz bebeği ziyaret noktalarından biridir. İçerisinde hayvanat bahçesi, botanik bahçeleri, göl, tren yolu ve çok daha fazlasına ev sahipliği yapıyor. Rahatlamak, dinlenmek, arkadaşlar ile buluşmak, spor yapmak, piknik yapmak için mükemmel bir yer. Görkemli kapısından adım attığınızda, geniş arazisi insanı gerçekten büyülüyor.

## "Burada da en çok kullanılan ulaşım aracı Bisiklet tabii ki:)"

Birçok Avrupa şehrinde olduğu gibi bisiklet kullanımı bu kentte de oldukça yaygın. Bisikleti ulaşım aracı olarak kullandıkları için sabahları araba trafiğinden çok, bisiklet trafiği oluyor. Bisiklet kazaları ise acil başvuruların arasında ön sıralarda yerini alıyor.

Lyon ile bağdaşan ikonik kişiler **"Fresque des Lyonnais"** ismi verilen bir binanın cephesine boyanmış sanatsal bir duvar resminde buluşturulmuş. Bu freskte Lyon ve Dünya tarihinin şekillenmesine yardımcı olan toplam 30 figür sergilenmiş. Bunlardan bazıları; küçük prens ve yazarı Antoine de Saint Exupery, Lumiere kardeşler ve yüzyılın şef ödülünü alan, 3 Michelin yıldızı olan şef Paul Bocuse

## "Gizli geçitler ile define avına çıkabilirsiniz"

Lyon şehrini gizemli kılan bir diğer yapı ise, gizli geçitleri (traboule). Bunlar binaların avlularından geçen iki sokak arasındaki gizli geçiş yollarıdır. 2. Dünya Savaşı ve canut isyanı sırasında halka büyük hizmetlerde bulundular. "Traboule"ların keşfi için aplikasyon indirip define avına çıkmışçasına bu parkurlarını takip ederek keyifli bir gün geçirebilirsiniz.

## "Lyon doğumlu Antoine de Saint-Exupéry şehrin gurur kaynağı"

Küçük Prens'in ünlü yazarı Antoine de Saint-Exupéry, tabii ki doğduğu şehirde gururlu bir isim, öyle ki 2000 yılında ona adanmış bir anıt inşa edilmiş. Bu anıt, doğumunun yüzüncü yılı anısına ünlü Bellecour meydanına dikilmiş (tam olarak 29 Haziran 1900). Yazarın yanında küçük prens ona eşlik ediyor, anıtın altında ise Küçük Prens kitabından alıntı bulunuyor: "Ölmüş gibi görüneceğim ve bu doğru olmayacak".

**"1643'deki veba salgınına ithafen yapılan Işık Festivali tam bir görsel şölen"**

Ziyaretinizi her yıl aralık ayında yapılan Işık Festivali'ne denk getirmenizi tavsiye ederim. Bu festival, veba salgını zamanlarından kalan bir miras. Rivayete göre 1643 yılında tüm Avrupa'yı saran veba, halkın Bakire Meryem'e duaları sayesinde, Lyon'dan tek bir can bile almadan gitmiş. Bazilika'ya Ana heykel inşa edildikten sonra, teşekkür amacıyla ışık festivali geleneği başlatılmış. Pandemi nedeniyle 2020 yılında yapılamadığı için bu görsel şölene şahit olamadım. Teknoloji sayesinde bu festival çok farklı bir boyut kazanmış ve her yıl aralık ayında Dünya'nın her yerinden turistler festival için şehre akın etmeye devam ediyor.

**"Saone nehri kıyısında heykelleri görmeden gelmeyin"**

Saone nehri kenarında yürüyüş yapma fırsatı yakalarsanız, yol boyunca çeşitli sanat eserleri ile karşılaşırsınız. Saone kıyısını hareketlendirmek için, uluslararası 13 sanatçı ve tasarımcıdan oluşan bir ekip, bir araya gelerek harika bir çalışma çıkartmış. Aralarında en popüler ve dikkat çekici heykel ise Elmgreen ve Dragse'nin eseri. Heykel, kollarında birini boğulmaktan kurtarmış bir adam gibi görünsede, aslında kendini kucaklamış bir adamı tasvir ediyor ve iki karakterin de yüzleri aynı. "Kendi öz ağırlığı" isimli bu çalışma, sivil ve bireysel sorumluluğu simgeliyor. Adalet Sarayı'nın tam önünde yer alması ise bir tesadüf değil.

Fransa denilince akla öncelikle Paris gelse de, Lyon Avrupa şehirleri arasında mutlaka görülmesi gerekenler listesinde üst sıralarda yerini almalıdır. Pandemi nedeniyle yapılamayan tüm kültür, sanat aktiviteleri, müze ziyaretleri, ışık festivali ve gastronomi için tekrar ziyaret edilmeyi hak eden bir şehir.

**Gökhan Konaş**

İnternet projeleri / e-ticaret alanında danışmanlık ve koçluk yaparken 10 yıl önce yaptığı ilk kamptan sonra kendini doğada ve yolda bulan Gökhan Konaş, 5 yıldır instagram'da @ tekbasinadaolur adındaki hesabı ile kamp ve doğa hayatı ile ilgili bilgi ve tecrübelerini takipçileri ile paylaşıyor. Şu aralar doğada olmanın tadını, yolda olmanın verdiği özgürlük duygusunu, yeni yerler görmenin ve yeni insanlar tanımanın keyfini çıkarıyor!

# Tek Başına da Olur...

Bolu Gezisi ile bu sene Kar Kampı'na neredeyse doydum diyebilirim. 2017 – 12 – 23 Aralık arasında Bolu ve çevresinde yaptığım geziden derlediğim rotamı kısa notlar ekleyerek sizinle paylaşmak istedim. Hem gezdiğim yerler hakkında bilgiler aktarmaya çalıştım hem de konumları paylaştım. Yaklaşık 950 km yol yaparak 25 saatimi araba kullanarak geçirdiğim oldukça keyifli bir gezi oldu.

## 11 GÜNLÜK BOLU GEZİSİ VE 7 KAMP ÖNERİSİ

### Bolu Gezisi ve Kış Kampı

Bu gezinin ilk 2 gününde bana Melike @melkeontheroad ve Tuğçe @bilinmeyenrota eşlik etti. İstanbul'dan yola çıktıktan sonra ilk kamp yapacağımız yer olarak Kardüz Yaylası'nı seçtik. Bu güzel ekiple Kardüz Yaylası'nda 2 gün geçirdikten sonra ben "tek başına da olur" diyerek yola yalnız devam ettim.

## Kardüz Yaylası

Düzce'den yaklaşık 48 km uzaklıktaki Kardüz Yaylası oldukça büyük. Daha çok bir tepeyi andırdığı için biraz sarp bir yapısı var. Çıkış yolu normal araçla çıkmak için uygun. Kış değilse her türlü araçla çıkılabilir. Telefon bazı bölgelerde çekiyor. Manzarası nefis. İlkbahar ve yaz ayları ziyaret için uygun zamanlar olacaktır. Tabii Kardüz Yaylası'nın 1830 m rakım ile Düzce'nin en yüksek noktalarından biri olduğunu düşünürsek en sıcak mevsimde bile soğuk olacağını unutmayın.

## Aladağ Göleti

Kardüz Yaylası'nda sonra ekipten ayrılarak Kartalkaya 'ya doğru yöneldim ve aslında planda olmayan ama gördükten sonra çok beğendiğim Aladağ Göleti'nde kamp yaptım. Bolu – Kartalkaya yolu üzerinde bulunan Aladağ Göleti ve ona bağlanan Aladağ Çayı çevresinde kamp yapacak güzel yerler yakalamak mümkün. Bana sorarsanız kamp için en uygun mevsim kış ama bölgedeki vahşi yaşama dikkat etmek lazım. Yazın ise hemen batısındaki Göksu Tabiat Parkı kamp için daha uygun olabilir.

## Yedigöller Milli Parkı

Doğa ile başbaşa zaman geçirmeyi seven biriyseniz Yedigöller'i es geçebilirsiniz. Ben biraz hayal kırıklığı yaşadım. Pek bana göre bir yer değilmiş. Ayrıca Yedigöller değil, Yedigöletler demek daha uygun olurdu , zira oldukça küçükler. İçeride restoran ve kafeler mevcut. Turistik bir tesis gibi kurgulanmış. Kamp için izin verilen alanın oldukça küçük olmasının yanı sıra piknik alanlarının ve aynı zamanda otoparkın dibinde olduğu için sabah gelen otobüslerin ve piknikçilerin sesleri ile uyanabilirsiniz. Görmek isteyenlere günübirlik bir gezi öneriyorum.

Yedigöller'de 1-2 saat geçirdikten sonra Bolu'ya geri dönmeye karar verdim. Akşam saatleri yaklaşıyordu ve kalacak yer bulmam gerekiyordu. Yedigöller'den çıktıktan sonra Bolu'ya dönüş yolu üzerinde gördüğüm karlı bir orman yoluna girdim ve bulduğum ilk geniş alana çadırımı kurdum. Telefon çekmediği için tam konumu maalesef yok ama burada çektiğim kamp videosunu aşağıda izleyebilirsiniz. Aynı gecede hem kar yağışına, hem de sağanak yağmura şahit oldum. Gerçekten çok keyifliydi.

**Sinekli Yaylası**

Sabah kalkar kalkmaz kahve yapıp yola koyuldum ve rotayı sonbaharda keşfe geldiğim Sinekli Yaylası'na doğru çevirdim. Vardığımda Aladağ ve Yedigöller'e göre oldukça sıcak bir hava (6-7 derece) karşıladı beni. Bahar gibi başlayan kamp gece havanın -5 dereceye düşmesi ve kar yağışı ile kış kampına döndü. Sinekli Yaylası Bolu Gezisi boyunca kamp yapmaktan en çok keyif aldığım yer oldu.

Abant Gölü 'ne 3 km uzaklıkta. Kalabalık sevmiyorsanız eylül ve nisan ayları arası en güzel zamanları diyebilirim.

**Kocayayla – Düzce**

Sinekli Yaylası hem güzel bir deneyim, hem de sakin bir kamp olmuştu. Buraya çok yakın olan ve sözüne değer verdiğim doğa sever arkadaşlarımdan adını çok duyduğum Kocayayla'yı da dönüş yoluna çıkmadan önce ziyaret etmek istiyordum.

Kocayayla'nın yolu çok zevkli. Samandere Şelalesi ile birlikte anayoldan ayrıldıktan sonra 10 km'lik yolun neredeyse tümünü bir derenin yanından gidiyorsunuz. Bazı yerlerde coşuyor, bazı yerlerde sakin ama hep bir su sesi ve mis gibi orman size eşlik ediyor. Kocayayla'ya vardığınızda ise görkemli çam ağaçları ile birlikte yemyeşil ve temiz bir yayla sizi karşılıyor. Oldukça etkileyici bir doğası var. En çok keyif aldığım yaylalardan biri burası. 1450 m rakımda ve Düzce'ye yaklaşık 35 km mesafede.

**Sülüklü Göl Tabiat Parkı**

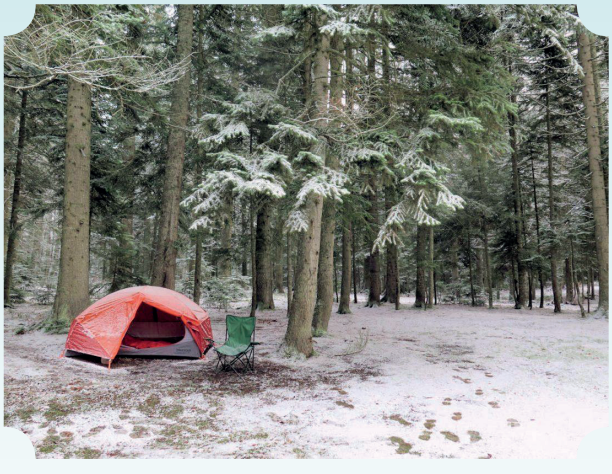
Bolu Gezisi'nin en can alıcı yerlerden biriydi. Koca bir dağın çökmesi ile oluşmuş Sülüklü göl tam bir doğa harikası. 1100 metre rakıma sahip ve 38'i endemik olmak kaydı ile 400 üzerinde bitki türünü barındırıyor. Sülüklü Göl yolu biraz bozuk. Anayoldan ayrıldıktan sonra 9 km'lik yol yaklaşık 30-40 dakika civarında sürüyor. Ziyaret için benim önerim soğuk aylar olacaktır. Sıcak zamanlarda oldukça kalabalık olduğu için rahat edilemeyebilir.

Sülüklü Göl aslında tam bir tabiat harikası ama maalesef çok popüler olduğu için çok pis. Bu da çok üzücü. Giderseniz mutlaka mıntıka temizliği yapmaya özen gösterin.

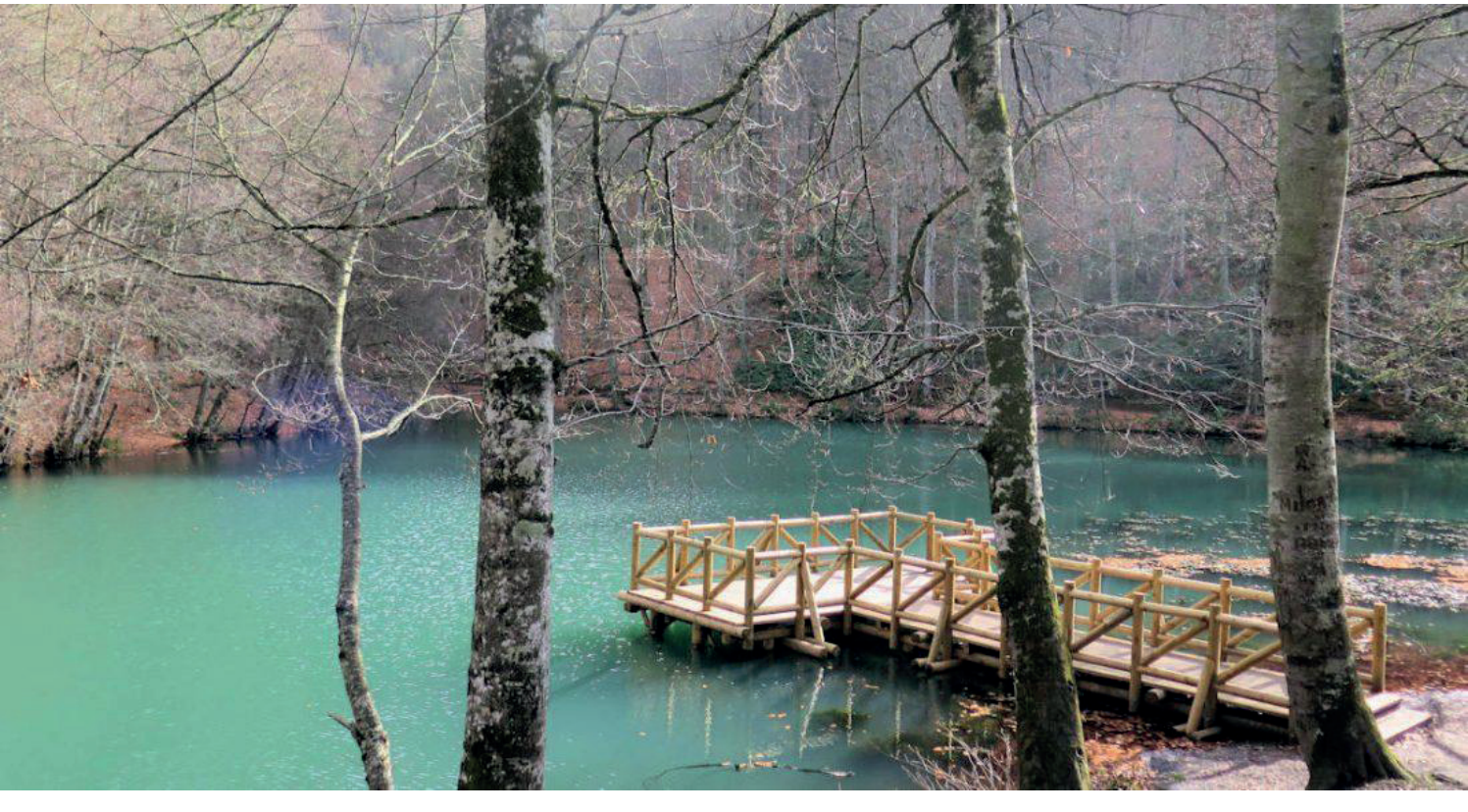
## Kuzuyayla Tabiat Parkı

Bu 11 günlük gezinin son durağı Kartepe civarında bulunan Kuzuyayla oldu. Burası benim ilk kış kampı yaptığım yer. O yüzden ayrıca önemli. Her sene 1-2 defa mutlaka uğruyorum. Asfalt yol yaylaya kadar çıktığı için yaz aylarında hafta içi dahi kalabalık oluyor maalesef. İçinde restoran, tuvaletler, elektrik vs. imkanlar da buna eklenince çok uğrak bir yer haline geliyor. Kar yağdığı zamanlarda beyaz bir örtü ile kaplandığı ve çok sakin olduğu için benim önerim Sonbahar ve kış aylarında ziyaret edilmesi olacaktır.

Ayrıca yürüyüş sevenler için Kuzuyayla' dan birkaç kilometre uzaklıktaki Altıoluk Yaylası'na doğru güzel rotalar çıkarılabilir. 2-23 Aralık 2017 tarihinde yaptığım bu 11 günlük Bolu Gezisi'n-de ziyaret ettiğim ve kamp yaptığım konumlar bu şekilde ama gördüğüm yerler anlatmakla bitmez. Bu rotada 15 günüm daha olsaydı bile gidilecek yerleri bitiremezdim sanıyorum. Zaman sınırlaması nedeni ile birçok yeri de es geçtim. Ve bir kere daha gördüm ki; Türkiye gezerek bitirilecek bir ülke değil. Siz de boş durmayın, yola çıkın, doğanın ve hayatın tadını çıkarın, ertelemeyin, bahane üretmeyin...



**NOT : Lütfen gittiğiniz yerleri temiz bırakın, ayrılırken mutlaka mıntıka temizliği yapın, doğayı koruyun.**



**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.

# Maraton İzmir 2022

**Siz hiç 5000 kişinin katılacağı bir maratonda kaç tane spanç ihtiyacınız olabileceğini düşündünüz mü?**

"Maraton koşucularında görülebilen acil durumların Tintinalli okurken hiç karşıma çıkmadığını düşünürken bana verilen "İzmir Maraton 2022'nin Bitiş (Finish) çadırını kurma görevi, bitiş çadırında acil sağlık hizmeti vermek ve maraton günü sağlık organizasyonunda görev almak" bende ufak bir taşikardi yarattı. Neyse ki, kısa bir Pubmed araştırması sonrası bu konuda da kapsamlı kılavuzlara ulaştım ve içim rahatladı.

Acil servislerimiz bizler için güvenli bölgelerimiz. İntraosseoz yoldan, avil ampüle, cerrahi havayolu setinden basit bir plastere kadar her türlü tıbbi cihazı, malzemeyi ve ilacı hızlı bir şekilde elimizle koymuş gibi bulabiliriz. Her gün kullanmasak da varlıkları bizi güvende hissettiriyor.

**Peki hiç EKG'niz olmadan acil sağlık hizmeti yürüttünüz mü?**

İşe Bitiş (Finish) çadırında olması gereken asgari sağlık personeli sayısını belirleyerek ve malzeme listesini oluşturarak başladım. Maraton için iki sağlık çadırı kuruldu; birisi kas iskelet problemleri için 9 fizyoterapistin görev aldığı fizik tedavi çadırıydı, diğeri de bizim acil çadırımızdı.

1 acil tıp uzmanı yani ben, 2 paramedik ve 1 ATT meslektaşımla kılavuzların da önerdiği gibi bitiş çizgisinden yaklaşık 100 metre ileride, tam Lozan Kapısı'nda konumlandık. Bitiş çizgisinde her ihtimale karşı 1 adet kırmızı şeritli ambulansımız beklemedeydi. 1 adet mavi şeritli ambulansımız ise çadırların yanında hazır durumda bekliyordu. 15 kişilik sweep (süpürme-toplama) ekibimiz maratonu bitiren koşucuların koşu sonrası

ani durmalarını engellemek, yürümelerini sağlamak ve ihtiyaçları olduğunda çadıra gelmelerine destek olmak için bitiş çizgisindeydi. 7 yardımcı sağlık personeli ve 14 doktor ise bisikletleri ile birlikte, bitiş çizgisine doğru sıklaşacak şekilde 40 km'lik alana dağıldı.

**Uluslararası kılavuzlar genel olarak;**
200-400 koşucu için 1 gözlemci yani sweep team elemanı,

100 koşucuya 1 adet sağlıkçı öneriyor.

Daha da detaylandırırsak 1000 koşucu için;

2-3 doktor,

4-6 hemşire,

4-6 medikal olmayan personel bulunmasını öneriyor.

**Ekibimiz;**
15 doktor,
21 yardımcı sağlık personeli,
15 medikal olmayan personel ile uluslararası standartlara uygun olarak hazırdı.
Peki çadıra malzeme/ilaç/tıbbi cihaz olarak ne aldım? Her şeyi...

## MARATONİZMİR2022
### Çadır Demirbaş Listesi

- Sedye
- Tekerlekli sandalye
- Buz aküleri ve saklama çantası
- Ayaklı monitör
- Defibrilatör
- Travma tahtası
- Servikal collar
- Nebülizatör
- Nebülizatör maskesi
- AED

## MARATONİZMİR2022
### Çadır Sarf Malzeme Listesi

- Sedye örtüsü
- Aspiratör sondası
- Eldiven - Steril eldiven
- Atel - Alçı altı pamuğu
- Elastik Bandaj
- Sütur iplikleri 2/0 - 3/0 - 4/0
- Delikli yeşil
- Nazal oksijen maskesi
- Serum seti
- Enjektör - Damaryolu
- Baticon

## MARATONİZMİR2022

### Çadır Sarf Malzeme Listesi

- Abeslang
- Küvet
- A4 kağıt ve kalem
- Pamuk
- Yıkama solüsyonu
- İzotonik serum 100 cc
- İzotonik serum 500 cc
- İzotonik serum 1000 cc
- Dextroz %5 500 cc
- Dextroz %10 500 cc

## MARATONİZMİR2022

### Çadır İlaç Listesi

- Yanık kremleri
- Lokal anestezik
- Kısa ve uzun etkili PO ve IV antihipertansifler
- Metoklopramid HCl

## MARATONİZMİR2022

### Çadır İlaç Listesi

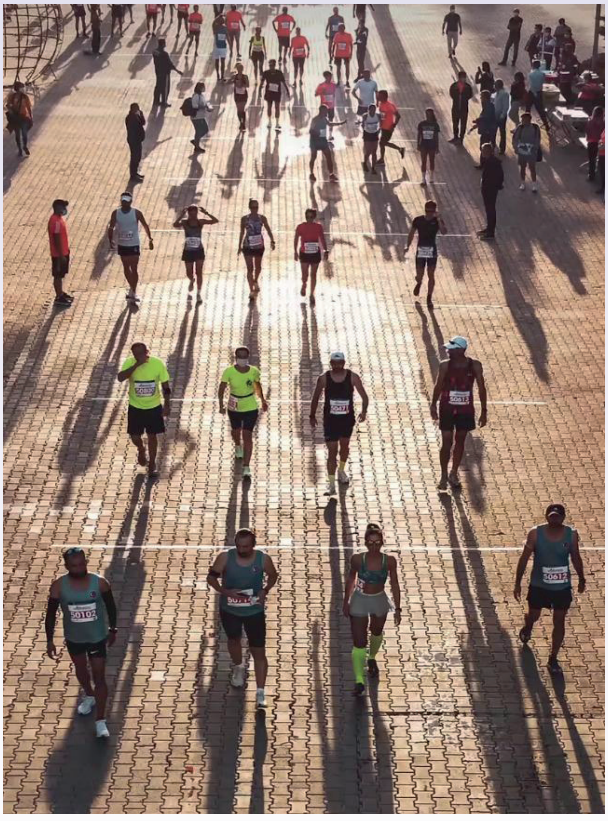
- NSAII
- Tiyokolşikosid
- Asetil Salisilik Asit
- Klopidogrel
- DMAH
- Amiodarone
- Adrenalin
- Bronkodilatatörler
- IV ve inhaler kortikosteroid
- Antihistaminik

**Hatta kaynaklara eklediğim algoritmaları da çadıra astım.**

**Bisiklet ekipleri için de içinde;**

- Etil klorür sprey
- Sargı bezi ve spanç
- Baticon
- Pamuk
- File bandaj
- Plaster
- Değişik boyutlarda non-steril eldiven
- Yara bandı
- Burun tamponu
- Elastik bandaj 8 ve 10 cm
- Maske
- Düdük
- Makas
- Parasetamol
- Buz torbası
- Masaj yağı
- Taping bandaj

Analjezik jel bulunan sırt çantaları hazırladık.



## Biz hazırdık...
## Ve düdükle 42K Maraton İzmir başladı.

Birincinin yaklaşık 2 saat sonra geleceğini düşünüyorduk, öyle de oldu. 02:09:27 de maraton birincisi bitiş çizgisindeydi. Neyse ki kusmaktan başka herhangi bir sağlık sorunu olmadı. Bu sırada çokça koşucu kas iskelet sorunları ile fizik tedavi çadırına başvurulara başlamıştı. Acil çadırına toplam 26 başvuru oldu.

Allerjik reaksiyon, hipoglisemi, kesi, kalp pili elektro şoklaması, bilinç bulanıklığı, karın ağrısı ve nefes darlığı şikayetleri ile başvuranlar en özellikli hastalarımızdı. Nefes darlığı olan hastamız hemoptizi de tarif ettiği için hemen ambulansımızla Eşrefpaşa Hastanemize sevk ettik. Toraks anjio BT'si çekildi, pulmoner emboli saptanmadı ancak üzücü olarak covid saptandı.

Kalp pili elektro şoklaması yaşayan hastamızın Brugada Sendromu tanısı varmış. Çadırda stabildi ve 112 Komuta Merkezi ile iletişim kurularak en yakın hastaneye, Alsancak Devlet Hastanesi'ne sevki sağlandı.
Bilinç bulanıklığı maraton koşucularında dehidratasyon gibi basit nedenlerle görülebildiği için bilinç bulanıklığı yaşayan hastamızı yaklaşık 45 dakika çadırda takip etmemize rağmen şikayetleri gerilemedi ve baş ağrısı da gelişti. Ambulansımızla hastamızı hastanemize sevk ettik. Elektrolit bozukluğu saptanan koşucumuz 1 gün hastanede yattı ve ertesi gün taburcu edildi.

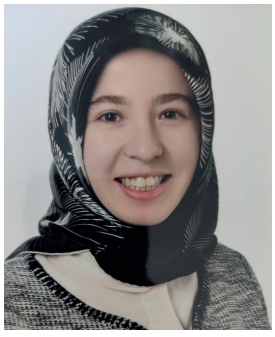
Özellikli hastalar dışında en çok başvuru nedenleri halsizlik, bulantı, kusma, fenalık hissi ve dermatitti. Evet en sık başvurulardan birisi bildiğimiz pişikti ve ben bu duruma hazırlıksızdım. Başıma gelecek en kötü tıbbi durumlara odaklanmıştım, çadırda defibrilatör, amiodarone, düşük molekül ağırlıklı heparin, sutür seti her şey vardı ancak insanlar benden pudra istiyordu. Neyse ki yanımda yanık kremlerim vardı ve hastalara bu şekilde yardımcı olduk.

Bisikletli sağlık ekiplerimiz ise neyse ki sadece 1 tane ciddi vaka ile karşılaştı. Çarpın tısı olan bir hastanın kalp hızı dakikada 170 atım olarak tespit edildi ve 112 ambulansımız ile en yakın sağlık kuruluşuna nakli sağlandı.

MaratonİzmirZ022 koşucular dışında biz sağlık ekibi için de çok eğlenceli geçti. Ben çoğunlukla ciddi bir vaka geleceği için gergin olsam da güzel bir tecrübe yaşadık.

Elektrikli scooterlar, bisikletler ile İzmir fuarının ve trafiğe kapalı yolların tadını çıkardık. Şimdiden 2023 maratonuna pudralı bir şekilde hazırız.

Kaynak: Asplund CA, Miller TK, Creswell L, et al. Triathlon Medical Coverage: A Guide for Medical Directors. Curr Sports Med Rep. 2017;16(4):280-288. doi:10.1249/JSR.0000000000000382, https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2021/10/05/16/42/what-to-watch-for-in-the-medical-tents, World Athletics Competition Medical Guidelines - pdf



**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. Hem acilci, hem anne, hem de bir kitapsever...

# ANNE BABA ve ÇOCUK ARASINDA

Bu eser; Dr.Haim G. Ginott tarafından 1965 yılında yazılmıştır. Alanında uzman psikiyatrist olan Ginott bu kitapta; iyi anne baba olmanın öğrenilebilir bir beceri olduğunu ispatlamaktadır. 51 yaşında hayata gözlerini yumarken yazdığı tek kitabı olan; elinizdeki kitaba bakarken 'göreceksiniz bu kitap bir klasik olacak demiştir'.

**"Öngörüsü tutmuş ve yıllar bu kitabı eskitememiştir"**

Doğan küçük dünyalar genetik ve epigenetik aktarımlar haricinde; anne baba veya bakıcıyla şekillenmektedir. Küçük

dünyaları tuval üzerinde resmeden, kanaviçe işler gibi ilmek ilmek işleyen ebeveynlerdir. O küçük minik canlılarla birlikte içimizdeki çocuk ortaya çıkar ve kimi zaman fırçayı eline alıp tuvale sert fırça darbeleri indirirken kimi zaman işlenen bir kanaviçede eksik veya fazla ilmekler atmaya başlar. Ebeveyn olmakta tam olarak böyle değil midir?

**"Zaman geçer ve o küçük dünyalar bizlere ayna olmaya başlar"**

Birçok insan bunu kabul etmek istemese de; inkar edince veya kaçınca o aynalardan yarattığı küçük eserlerden kurtulacağını sanır. Sonra olan olur ve aynalardan kurtulmak için aynalar kırılır parçalanır, yapıştırılmaya çalışılsa da aynalar eski bütünlüğünü korumakta zorlanır artık... bu küçük aynalara ne çok baskı yapılmalı ne de başıboş bırakılmalıdır; sonuç her zaman kırılan aynaya olmaktadır. Kırmadan parçalamadan o küçük aynaları nasıl yetişmemiz gerektiğini; Dr Ginott bu kitabında, bize çarpıcı örneklerle anlatmaktadır.

**"Ebeveynler çocuklarının stres yaşamadan olgunlaşmasını sağlamayı ister"**

Anne babalar çocuklarının isteklerine cevap vermekle, onunla ilişki kurmak ve oyun oynamakla; çocuklarının sinir sistemlerinin, aşırı stres yaşamayacak şekilde olgunlaşmasını sağlarlar. Böylece beynin ön bölgesinde prefrontal korteks adlı bölge eksiksiz gelişir ve çocuk onun ileriki hayatında sosyal olarak davranmasına yardımcı olacak şekilde bilgiyi zihninde tutmayı, duygular üzerine düşünmeyi, dürtüleri sınırlamayı öğrenir.

**"Yetersiz sevgi ve ilginin çocuk beyninde atrofiye neden olduğu gösterilmiştir"**

İlgi gören sevilen bir çocuğun ve yetimhaneye bırakılmış bir çocuğun, diğer tüm değişkenler aynı tutulup, beyin görüntülemeleri karşılaştırıldığında; zamanında ve yeterince sevilmeyen, yeterince ilgi göremeyen çocuğun beyninde atrofi saptanmıştır. Bu durum bizlere çocukların fiziki ya da psikolojik gelişimi üzerinde ebeveynlerin rolünü bir kez daha çarpıcı hale getirmiştir.

**"Çocuklarımızı utandırmadan, gücendirmeden, yargılamadan eğitmek imkansız mı?"**

Ginott, ebeveynlerin çocuklarını utandırmadan nasıl terbiye edeceklerini; küçük düşürmeden nasıl eleştiride bulunabileceklerini; yargılamadan nasıl gururlarını okşayabileceklerini; kızgınlıklarını onları incitmeden nasıl ifade edebileceklerini; çocuklarının duygularını, fikirlerini, algılarını onlarla tartışmadan nasıl kabul edeceklerini öğrenmelerini istiyordu.

**"Kelimeler bazen bıçaktan daha keskin olabilir"**

Tıpkı cerrahlar gibi, ebeveynlerin de, çocukların gündelik istekleriyle başa çıkma konusunda başarılı olabilmeleri için özel becerileri öğrenmeleri gerekir. Neşterini kullanırken dikkatli olan eğitimli bir cerrah gibi, ebeveynlerin de kelimeleri kullanma becerisine sahip olmaları gerekir. Kelimeler, fiziksel olmasa da çok acıtan duygusal yaralara yol açabilir. Bir cerrah, ben hastalarımı seviyorum ve sağduyuma güveniyorum fakat cerrahlıkta tecrübem yok dese nasıl paniğe kapılırdık değil mi? Eğitim ve tecrübe cerrahın elinde doğru sonuçları ortaya nasıl çıkarıyorsa; kelimelerde anne babaların elindeki neşter gibi doğru sonuçları doğuracaktır; belki bir apseyi boşaltıp yarayı iyileştirecek, belki tüm vücudu istila edecek olan malign hücreleri ortadan kaldıracaktır.

**"Ebeveynlerin çocuklarına tıpkı misafirlerine davrandıkları gibi davranmayı öğrenmeleri gerekir"**

Bir misafirin yanında kelimelerimizi özele seçeriz, hareketlerimizi dikkat eder misafirimizin rahat hissetmesini isteriz. Çocuklar bu dünya da ebeveynlerin evlerindeki bir misafir gibi görülmelidir. Doğar büyür ve sonra anne baba evinden ayrılır. Büyüklerimiz doğduğun gün sanki daha dün gibi derken; zamanın nasılda hızla akıp gittiğini bir misafir gibi aile evinden geçip gidildiğini anlatırlar bizlere...

Ebeveynler, her bir çocuğun mert, merhametli, sadık, cesaretli bir insan ; hayatını gücün ve adaletin yönlendirdiği bir birey olmalarını sağlayabilirler. Bu insani amaçları gerçekleştirmek için ebeveynlerin insani yöntemleri öğrenmeleri gerekir.

**"Sevgi ve sezgi yeterli değildir"**

İyi ebeveynler, ustalığa ihtiyaç duyarlar. Bu tür bir ustalığı nasıl edineceğimiz ve onu nasıl kullanacağımız, bu kitabın ana temasıdır. Bu kitap, ebeveynlerin arzu edilen idealleri, gündelik pratiklere dönüştürmelerine yardımcı olacaktır.
Daha fazla zaman ayırmak, daha fazla sevgi göstermek veya daha fazla ilgi göstermek doğru ve gerçek ebeveynlikten uzaktır. Yine bu kitapta; ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili amaçlarını tespit edip ve bu amaçları gerçekleştirmenin yöntemleri öğrenilmesi amaçlanmaktadır. Basmakalıp ifadelerin çocuk yetiştirmede faydadan uzak olup daha sonra psikolojik yaralara dönüşmemesi adına deneyimli bir cerrahın elindeki neşteri kullanabilmesi gibi kelimeleri kullanabilmeyi ve kelimelerin gücünü bizlere göstermektedir.
Gelin hep beraber; kelimelerin doğru bir şekilde doğru zamanda kullanıldığında; çocukların dünyasını nasıl renklendirdiğini bu kitapla öğrenip, ebeveyn çocuk iletişimini doğru anlayıp doğru uygulayalım...

**Halil Emre KOYUNCUOĞLU**

2015 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldum.1-2 yıl Tıp'ın 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.

# Dağlarında Çiçekler Açan Şehir İZMİR

Bu röportajımızda milli mücadelemizde büyük anlam ve önemi olan, Ege bölgemizin incisi İzmir'deyiz. Acil tıp uzmanı Dr. Ayşe Yekta ÖZTÜRK ile çok keyifli ve bilgilendirici bir sohbetimiz oldu. Bizler çok eğlendik okurken umarım sizler de çok eğlenirsiniz. Tüm acil tıp camiasına sevgilerle...

**Merhabalar doktor hanım. Nerede ve ne zamandır mecburi hizmet yapmaktasınız?**

Merhaba, 8 aydır İzmir'de 3. basamak bir eğitim araştırma hastanesinde görev yapmaktayım.

İzmir'de mecburi hizmeti tercih etmenizde en çok etkili olan şey nedir?
Gezmek tabii ki :)) Acil tıp uzmanı olmaktaki en büyük motivasyonum da birçoğumuz gibi ay içindeki nöbetler arasında boşluklar yaratmak ve bu boşluklarda yeni yerler keşfetmek, yeni ülkeler görmekti. İzmir bu anlamda sıcak denizlere inmek için en uygun seçeneklerden biriydi

**Bölgenin bir acil tıp doktoru için avantajları nelerdir sizce?**

11 yıllık Ankara macerasından sonra burada ilk fark ettiğim şey bürokrasi eksikliğinin getirdiği rahatlık oldu. Avantaj olarak sunulur mu bilmem ama burada insanların kişisel hırsları daha az, dolayısıyla da herkes sakin ve rahatın peşinde. Kimsenin kimseye karışmadığı da doğru ama sonuçta İzmir de Türkiye'nin sınırlarına dahil ve yerine göre bu durumundan değişebileceğini söyleyebiliriz.
Sosyal anlamda elinizin altında her şey var, çevrede gezilecek harika doğal güzellikler var, güzel şaraplar içme, harika yemekler tatma şansınız var. İki - üç günlük kısa tatiller planlayıp kendinizi deşarj etme fırsatınız var. Scrubslarınızın içine bikini giyip nöbet çıkışı denize gitme keyfini yaşayabileceğiniz yerlerden biri İzmir. Günü sahilde sonlandırabilirsiniz. **Ama bunların hepsi artık sadece maaşının alamama gücü kadar var :)**

İzmir dışında başka bir Ege ilinde uzmanlık yapmak ister miydiniz? Neden?
Büyükşehirde yaşam çok pahalı maalesef. Evet İzmir'de uzmanlık yapmak birçoğumuzun hayali belki ama Manisa, Denizli gibi belki denize kıyısı olmayan ama daha ucuz olan bir şehirde yaşamak daha kolay olabilirdi. En azından ay sonunu nasıl getireceğim derdi olmadan daha az stresli bir hayatım olurdu diye düşünüyorum.

**Asistanlığınızı Ankara'da yaptınız diye biliyorum. İzmir'de asistanlık eğitimini yapmak ister miydiniz? Ankara'dan ne gibi farkları olacağını düşünüyorsunuz?**

Ben Ankara'yı çok seviyorum. İzmir'de asistanlık güzel olur muydu olurdu elbet ama bir şehri güzel yapan içindeki insanlar o yüzden keşke Ankara'da değil İzmir'de yapsaydım diyemem. Ankara'da geçen 11 yılıma haksızlık olur. Ha Ankara'daki hayatımı içindeki insanlarla beraber İzmir'e taşırsak ona okeyim :)
Şu an çalıştığınız acil serviste yaşadığınız bir anıyı paylaşmak ister misiniz?
Sosyokültürel ve sosyoekonomik olarak çok düşük bir çevreye hizmet veren bir hastanede çalışıyorum. Dolayısıyla madde, alkol, yaralanma, ihmal, istismar çok fazla görüyoruz.

Asistanlarımız da dolayısıyla çok alışmışlar bu tür hastalara. Daha ikinci nöbetimdi, yine o günkü yüzüncü madde alımına bakıyoruz. Vizit atarken taşikardisi, yüzünde kızarıklığı olan bir hasta vardı. Ne aldığını bilmiyoruz. Bilinci kapalı, yakını yok vs. kokain almış olabilir mi demiştim kıdemli asistanımıza, hepsi dönüp bana gülmüştü. "Abla burayı sen Bahçeli ile karıştırdın galiba. Buradakilerin kokain alacak parası mı var" demişlerdi. Nereye geldiğimi idrak etmemi o cümle sağlamıştı.

İzmir'e acil serviste çalışmak üzere gelecek doktor arkadaşlara tavsiyeniz neler olacaktır?

## Para biriktirerek gelsinler

**İzmir'i sosyal yaşantı açısından değerlendirirsek sizce nasıl?**

Sosyal yaşam çok canlı. Gerek tatil bölgeleri gerekse şehir içi olsun. Kar ve güneş varsa İzmirliler sokakta, yeter ki yağmur yağmasın onlara. Sahilde restoranlara parsellenmiş alanlar yok, dolayısıyla sandalyesini alan çimlere koyup oturup keyfini yapıyor.

Yaz gelince herkes hafta sonu denize gidiyor. Günübirlik, tek günlük tatil kültürü çok yaygın burada haliyle. Ayrıca çevrede ormanlık alanlar da çok fazla olduğundan o bölgeler de ormanın içinde bungalov veya kamp alanı olarak değerlendirilip turizme açılmış durumda.

Yine yaz aylarında burası festival cenneti haline geliyor. Urla Ot festivali, çöp festivali, jazz festivali, rock festival, gençlik festivali, çadır festivali, beach festivali. Seç beğen al. Ama kötü haber maalesef ki bunların hepsi paran kadar var!

**Genel olarak geçim sıkıntısından bahsettiniz. İzmir'de yaşamanın ve çalışmanın başka nasıl zorlukları var?**

Büyükşehirde hayat çok pahalı. Zaten enflasyon aldı başını yürüdü. Malum maaşlarımızın enflasyon karşısında düştüğü durum da belli. Kiralar çok pahalı, trafik leş gibi, çalıştığımız yerler uzak, yakıt pahalı, yemek pahalı, maaş az, döner yok, ek mesai yok, sözleşme yok. Durumun özeti bu aslında. Keyif almak istesen de keyif yapmak için ay sonunda paranın kalmış olması gerekiyor.

**Bölgede hasta sayısının fazla olması acil servisteki çalışma yükünüzü etkiliyor mu?**

Günlük hasta sayısının fazla olduğu üçüncü basamak bir acil serviste çalışıyorum. gelen hasta sayısı tabi ki bakım kalitemizi etkiliyor**. Balık istifi gibi hasta alıyoruz. Ne hekim memnun ne hastalar.** Hepimizin kanayan yarası zaten söylememe gerek bile yok.

Acil serviste kişi başına düşen başvuru sayısının 3 olduğu bir ülkede acil tıp uzmanlığı yapmaya çalışıyoruz. Yapıyoruz diyemiyorum maalesef, yapmaya çalışıyoruz diyorum. Ne ben yaptığım işten mesleki bir doyum alabiliyorum, ne hastalar sağlık hizmetine doğru düzgün erişebiliyorlar. Debeleniyoruz işte hep beraber be napalım.

**Mecburi hizmet sonrasında İzmir'de meslek hayatımın sonuna kadar kalmak isterim der misiniz? Neden?**

Eğer bu maaşların alım gücü bu olacaksa istemem. Alt bölge tayini ile daha küçük bir yere geçmek isterim sanırım. Kira ne kadar artacak, ay sonuna para kalacak mı, mazota zam gelecek mi diye takip etmekten yoruldum.

İzmir gibi Büyükşehirlerde doktorluk yapmanın artıları ve eksileri sizce nelerdir?

Bence büyükşehir şu an sürgün yeri gibi. Mecburi hizmetim ayın 15'ini kovalamakla geçiyor. Hani vardı ya İstanbul memura sürgün yeri, artık doktorlar için de böyle. Sözleşme çoğu yerde yok, sözleşmesizseniz geçim derdiyle yüzleşmeniz gerekiyor. Büyükşehirlerde kadrolar şişmiş, ek mesai yapamıyorsunuz. Bir de ilçe görevlendirmeniz çıkıyor. Hoop bilmem kaç km öteye git, e benzin parası ne olacak? Devletin verdiği yolluk devede kulak. Görevlendirme demek ekstra masraf demek resmen. Bir ay çalışıp kazandığınız para ancak barınma ulaşım beslenme gibi temel ihtiyaçlarınıza yetiyor. Gezmek, eğlenmek, sosyal hayatınızı sürdürmek sözleşmesiz büyükşehir hekimlerine birer lüks artık. Eksiler artıları çoktan geçti.

**Acil tıp ve İzmir kelimeleri bir resim olsaydı nasıl bir resim olurdu?**

Ümitsizlik hissettiren bir resim olurdu diye düşünüyorum. Bu sadece izmir'in özelinde değil Türkiye'deki çoğu yerde benzer düşüncelere sahip arkadaşlarım çalışıyor.

**Gonca Karakaptan**

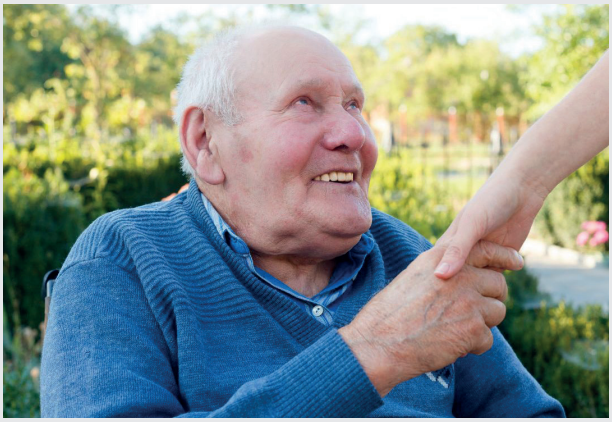
Çok konuşuyorsun, "sen Avukat ol" lafına inanarak mesleğe adım atmıştır. Yapamazsın diyenlere aldırmadan genç yaşında emsal davaya imza atmıştır, sayesinde artık; kimse, kimsenin vergileriyle maaşını almamaktadır. Haksızlığa gelemez, kolay kolay pes etmez. Kedisinin anası, kendi bürosunun ve de TATD'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

*Gonca ile Hukuk Köşesi*

# ACİL SERVİSTE TUTANAKLAR

Gelen talepler üzerine bu sayımızda, hastanede tutulması gereken tutanaklara ilişkin, hekimlerin hak ve yükümlülükleri hakkında hukuki bilgiler vermek istedik.

Öncelikle en sık karşılaştığınız **"Tedavi Red/Terk Tutanağı"**yla başlayalım;
Kanunda sayılan bazı haller haricinde, tedaviyi reddetmek hastaların en doğal haklarındandır. Doktor olarak, kişinin bu tedaviyi reddetmesi halinde ileride hayatını kaybetme ihtimali olduğunu öngörseniz dahi, bunu hasta ile paylaştıktan sonra kararın ona ait olduğunu unutmamalısınız, çünkü bu noktada artık sizin değil hastanın iradesi esastır. Tedaviyi kabul etmemesi halinde doğacak muhtemel fayda ve riskleri açıkladığınız ve açıkladığınızı ispat için hastaya yazılı belge imzalattığınız sürece, tüm sorumluluğu hastaya ait olacak ve kişinin hayatı üzerindeki özgürce seçim hakkını kullanarak tedaviyi reddetmesi hak, hekimin buna uyması ise yükümlülüktür. Hasta başta onay verdiği halde, bilinci hala açık ve yerinde ise, yine istisnai önem içeren haller haricinde kararını her an değiştirme hakkında sahiptir.



## "Hasta rızasının gerekmediği durumlar da vardır"

Üstü kapalı olarak bahsettiğimiz, hastanın rızasının dikkate alınmayacağı durumları açacak olursak, temelde; hayati tehlike arz eden acil hallerde, salgın ve bulaşıcı hastalık hallerinde(örneğin, aşı zorunluluğu) , suça ilişkin delil elde etmek için yapılacak müdahalelerde şüpheli/sanık tedaviyi reddetse dahi hakim/savcı kararı olduğu hallerde, kişi tedaviyi reddettiğini belirtse dahi üstün yarar gereği kişinin bu müdahaleyi kabul edip etmemesi önemli değildir. Aynı şekilde, velisi/vasisi olan kişilerin tedavisinde de hayati gereklilik taşıdığı düşünülüyor ise veli veya vasisinin tedaviyi reddetmesi geçersiz kabul edilecektir. Ülkemizdeki yasal düzenlemeler, bildiğiniz gibi ötenaziyi desteklememekte ve aynı doğrultuda kişinin ister kendi ister başkasının hayatı üzerinde ölüm-yaşam çizgisinde karar verme hakkı tanımamaktadır.

Tabii hasta bu hakkı kullanırken, ileride farklı suçlamalarla karşılaşmanız halinde kendinizi güvenceye almak adına, hastaya tedaviyi reddettiğine dair form imzalatılmalı, hastanede form yok ise **"belirtilen tanıya ilişkin önerilen tedavinin uygulanma şekli ve uygulanma ya da uygulanmama halinde doğabilecek sonuçlar anlatıldı, hasta buna rağmen tedaviyi kabul etmediğini bildirdi"** içeriğini taşıyan bir tutanak hazırlanıp imzalatılmalıdır.

Hemen ardından **"Hekimin Hastayı Reddetme Hakkı ve Tutacağı Tutanak"**tan bahsedecek olur isek; Nasıl ki hastanın doktoru seçme hakkı varsa, acil durumlar haricinde elbette ki hekimin de hastayı reddetme yani bırakma hakkı vardır. Biliyorum iş başındayken öyle insanlarla karşılaşıyorsunuz ki, bir yerden sonra bıkkınlık gelip bazı saygısız insanlar için beyaz kod vermeye bile üşenir hale geliyorsunuz. Yine de, hakkında beyaz kod vermeye gönüllü olmasanız dahi o kişiyle muhatap olmamak için ya da **kişi sizi Cimer'e veya Savcılık'a şikayet ederse diye;** en azından bir şahit eşliğinde, o kişinin beyan ve tavırlarını bir tutanak altına alarak ve başka bir doktora yönlendirerek şahsı tedavi etmeyi reddedebilirsiniz. **Ancak altını çizmek isterim ki, hukuki sorumluluğunuzun doğmaması için bu kişinin acil müdahaleye ihtiyacı olan kritik durumu olmadığından emin olmalısınız.**

Gelelim **"Hasta Firar Tutanağı"**na;
Hasta, bilginiz dışında taburcu olmadan hastaneden çıkıp gidebilir. Siz doğal olarak başkaca işlerle meşgul iken, girişi yapılan hasta belki korkup veya fikir değiştirip, belki kendince beklemekten sıkılıp kimseye haber vermeden çıkıp gitmiş olabilir, bu sizi endişelendirmesin. Kişi o anda hastanenin gözetim ve tedavisi altında olsa dahi, sonuçta orada esir değildir, zaten siz de gardiyan değilsiniz. Bu durumda yapmanız gereken, hastanın gittiğini anladığınız anda, "gözlem altındaki hastanın habersiz ve personelin bilgisi haricinde hastaneyi terk ettiğini" açıklayan bir tutanak tutmak ve nöbet tuttuğunuz hekim ve/veya hemşirelerle birlikte imzalamaktır.

Çok geniş bir konu olan **"Adli Tutanaklar"**a gelirsek; kritik noktaları özetlemeye çalışacağım. Burada bahsetmeyi atladığım ama başınıza gelen ve hukuki boyutunu merak ettiğiniz olayları bizimle paylaşırsanız, o konulardaki sorularınızı da ayrıca cevaplandırmak isterim. Evet adli olgular konusunda fakültede zaten bilgilendirildiniz, hepsini burada tek tek saymayacağım. Ancak biliyorsunuz ki hastayı gören ilk mercii olarak sizin tutacağınız ilk adli tutanak, delillerin kaybolmaması ve suç şüphesinin aydınlanarak adaletin yerini bulması için büyük önem taşımaktadır. Hasta belki korktuğundan size açıkça söylemeyebilir, ancak hastanın anlattığı ile gördükleriniz birbiriyle çelişiyorsa, hasta söylememesine rağmen siz bir suç şüphesi varlığına inanıyorsanız yine adli tutanak tutarak durumu adli makamlara bildirmelisiniz. Hasta eğer aslında bir suçun mağduru ise; böylece hem üzerindeki tehdidin kalkması halinde şikayet hakkını kullandığında o kişiye yardımcı olacak, hem de sizin "suçu bildirmeme suçu" ile yargılanmamanızı sağlayacaktır.

Adli tutanaklar demişken, Eacem2021'de etik boyutunu bolca tartıştığımız "uyuşturucu/uyarıcı madde bildirim" zorunlulu-

ğundan bahsetmemek olmaz; uyuşturucu madde kullanan kişiyi cezalandırmak değil, onu tedavi etmek gerektiği düşüncesiyle, hekimin uyuşturucu/uyarıcı madde kullanan kişiyi adli makamlara bildirme zorunluluğu kaldırılmıştır. Böylece, tıbben "hasta" olarak kabul edilen madde kullanıcısının, "hastaneye gidersem başıma iş açılacak" endişesi ile doktora başvurmaktan çekinerek tedaviden mahrum kalmasının önüne geçilmiştir. Amatem'e yatma kararı nasıl şahsa ait ise, bu kararın da şahıs bazında hekimin değerlendirmesine açık hale getirilmesini açıkcası doğru buluyorum. Bu konuda benimle farklı görüşte olanlarımız olabilir; hatırlatmak isterim ki zorunluluk olmaması, "bildirilmemeli" anlamına gelmiyor, kendi vicdani ve etik görüşünüz doğrultusunda düşünme ve durumu bildirip bildirmeme yönünde karar verme yetkisi size aittir.

Ve duymaktan sıkıldığınız **"Beyaz Kod Tutanakları"** ile de bu yazıya son verelim;
Malum uzun yargı sürecinde mahkeme önünde dinlenilene kadar birçok tatsız macera daha yaşayacağınız için, olayın detaylarını zamanla unutmanız mümkündür. Hak kaybına neden olmasın diye, olay hala sıcakken tutacağınız bu ilk tutanak bütün dava sürecini belirleyecektir. Bu sebeple önemli bulduğunuz her detayı ve yanınızda şahit olarak kimlerin bulunduğunu açıkça yazmanız, gelecekteki kendinize de bir hatırlatma sağlayacaktır. Şikayetçi olmadığınız veya şikayetinizi geri çektiniz diyelim, siz aradan çekilseniz dahi o dava kamu davası olarak devam edecektir. Şikayetçi oldunuz ve karşı taraf cezasını alsın diyorsanız da, bizi arayıp beyaz kod konusunda destek talep edebilirsiniz.

Sizlerin de merak ettiğiniz konular varsa, mail adresimize bildirmeniz halinde, gelecek sayılarımızda bu konulara cevaplar bulmanız mümkündür. Gelecek yazımızda görüşmek üzere..

**Uğur Özkula**

2011 yılında Ege Tıp'tan mezun olduktan sonra 2012-2016 yılları arasında Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Acil Tıp Uzmanlığı eğitimini tamamladım. Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ndeki mecburi hizmet süreci sonrası, 2022 yılı başına dek Kıbrıs'ta Girne Üniversitesi Dr Suat Günsel Hastanesi Acil Servisinde çalıştım. Bu dönemde ayrıca tıp fakültesi ile çeşitli lisans ve önlisans programlarında dersler verdim. 2022 yılı Mart ayı itibariyle Carnival Cruise Line şirketinde 'Cruise Ship Physician' olarak çalışmaktayım. Hastane öncesi acil sağlık hizmetleri, afet tıbbı ve ultrasonografi mesleki özel ilgi alanları arasındadır. Evli ve bir çocuk babasıyım.

# Bir Cruise Gemisinde Hekimlik Deneyimi

*İtiraf etmeliyim ki başlarda bu platformlarda adımın, acil tıp bilimine katkı sunmak üzere kaleme aldığım çalışmaların altında olacağını düşünürdüm ama hayat işte...*

"Sıkışmışlık hissinden kurtulup nefes alabildiğimi hissettim"

Velhasıl eğer bu satırları okumak için zaman harcıyorsanız, muhtemelen siz de içinden geçmekte olduğumuz döneme dair benimle ortak kaygılar hissediyor ve bu sıkışmışlık hissinden kurtulup biraz nefes almak için pencereler arıyorsunuz ki, bu nedenle beni bu arayışa iten temel motivasyonu açıklamaya gerek görmeden hızlıca asıl önemli bölüme geçiyorum. Bu süreçte pek çok acil tıp uzmanı ve asistanı meslektaşımla tanışma fırsatı buldum. Onların da bana yönelttikleri ortak soru ve konuların üzerinden giderek konuyu ele almanın daha keyifli bir yazı ortaya çıkarabileceğini düşündüm. Bir de belirtmekte fayda var ki, burada yazılanlar sınırlı da olsa, yalnızca benim katıldığım mülakatlar ve kısa süreli iş deneyimimle ilgili kişisel görüşlerimi içermektedir. Bu görüş ve değerlendirmeler diğer şirketler için farklılıklar arz edebileceği gibi yeni günlerin getirdikleriyle de değişkenlik gösterebilir! Haydi başlayalım;

"Uluslararası bir iş fırsatını en hızlı nasıl bulabilirim diye düşünürken"

## Pek çok farklı seçenek varken neden 'Cruise' gemisi doktorluğu?

Kendi adıma, mümkün olduğunca hızlı bir yolla uluslararası camiada bir iş fırsatı bulmak önemliydi. Yurtdışında hekimlik yapabilmek için hemen hemen her yerde denklik ve/veya dil sınavları önümüze çıkmaktayken bu alanda herhangi bir denklik veya formal bir dil yeterliliği belgesi istenmiyor olması şansımı denemek için uygun göründü. Linkedin aracılığıyla bir insan kaynakları firmasına özgeçmişimi göndererek sürece başladım.

"İlk mülakatınız sanal bir görüşme oluyor"

## İngilizce düzeyini ve mesleki yeterliliği nasıl ölçüyorlar?

Öncelikle belirtmeliyim ki bu sektördeki gerekli yabancı dil İngilizce. Gerekli kişisel belgeleri ve sertifikaları (BLS, ACLS, PALS) eposta yoluyla gönderdikten sonra şirketin merkez ofisi insan kaynakları tarafından video mülakata davet edildim. Web tabanlı bir mülakat sitesi üzerinden yapılan bu ilk görüşmede hem İngilizce seviyenizi hem de standart sorularla kişiliğinizi ve -muhtemelen- dış görünümünüzü değerlendiriyorlar. Bu bölümde gerçek bir kişiyle görüşmüyorsunuz ve ekrana gelen sorular üzerinden performansınızı ölçüyorlar. Soruların bazıları video kaydı, bazıları yazılı cevaplar içeriyor ve her bir soru için 30 saniye hazırlık süresi ve 2-3 dakika da cevaplama süresi veriliyor. Toplamda 14 soru sorulduğunu hatırlıyorum.
İnsan kaynakları mülakatının sonuçları bir-iki gün içinde yine eposta yoluyla size iletiliyor ve başarılı bulunduysanız mesleki yeterlilik mülakatı için değerlendirici kişi/şirket tarafınıza bir başka eposta gönderiyor. Bu yolla karşı tarafla yazışarak sonraki birkaç gün için bir mülakat tarihi ve saati belirlemeniz gerekiyor. Bu mülakatlar da Zoom, MS Teams, Skype uygulamaları ile gerçekleştiriliyor. Mülakatın toplam süresi ve içeriğine dair de genel bilgiler size eposta ile iletiliyor.

"Mesleki değerlendirme mülakatı asistanlık dönemindeki vizitlerimizi anımsatıyor"

Mesleki değerlendirme mülakatında ben, Güney Afrika'dan bir acil tıp uzmanı tarafından değerlendirilmiştim. Aynı zamanda on üç senelik de cruise hekimliği tecrübesi olduğunu öğrendim. Mülakat, temel olarak bizlerin çokça aşina olduğu konuları kapsıyor, güncel kılavuzları ve özellikle de UptoDate sitesini dayanak aldıklarını belirtiyorlar. Çalıştığım şirket için girdiğim bu mülakat iki buçuk saat birebir soru-cevap şeklinde geçti ve açıkçası çok da keyifliydi. Asistanlık dönemlerindeki vizit ve sözlü tadını anımsamak isteyenler için birebir! Resusitasyon, girişimsel sedoanaljezi, akut batın, KOAH atak, trombolitik tedavi ilkeleri ve EKG örnekleri üzerinden ilerliyor ve pediyatrik olgular da soruluyor. Ben iki ayrı şirketin mülakatına katıldım ve her ikisinin de benzer tarzda olduğunu söyleyebilirim. Bu mülakat da karşılıklı iyi dileklerle sonlanıyor ve bu değerlendirme sonucu size şirketin merkez ofisi tarafından birkaç gün sonra bildiriliyor.

Bu aşamaları başarıyla tamamladıktan sonra yazışmalar, referans mektupları, iş mektubu, garanti belgesi ve vize işlemleri ile geçireceğiniz yaklaşık bir ayınız var.

"Her gemide küçük bir hastane işliyor"

## Geminin medikal imkanları neler?

Çalıştığınız şirkete ve çalıştığınız geminin boyutlarına göre farklılıklar göstermekle birlikte şartlar, standartlar gereği oldukça benzer. En az dört-beş yataklı bir revir ve en az bir adet yoğun bakım yatağı, mekanik ventilatör, video laringoskop, acil girişim için setler, bolca sarf malzeme, mobil X-ray cihazı ile resusitasyon ilaçları ve başlıca antibiyotikler, OTC ilaçlar, anti hipertansif ve anti-diyabetik ilaçlar stoklarda her zaman bulunuyor.

Çoğu gemide portatif/cep ultrason cihazları da mevcut. CBC, temel elektrolitler, böbrek ve karaciğer fonksiyon testleri, troponin, D-dimer, PCR, lipid paneli gibi testleri yapabilme imkanınız var. İşleri kolaylaştırmak için bu cihazları kullanmayı hızlıca öğrenmek yerinde olur.
Çalıştığım şirketin en küçük gemisi bin kadar personel ve üç bin kadar misafir taşıyorken, bazılarında iki binin üzerinde personel ve sekiz binden fazla misafir bulunmaktaydı.

Bununla birlikte yine geminin boyutlarına bağlı olmak üzere genellikle iki hekim (bir kıdemli, bir 'junior'), dört hemşire sağlık ekibini oluşturuyor. Bunun yanında tıbbi sekreterler, hemşire yardımcıları ve büyük gemilerde daha fazla sayıda doktor, hemşireye ilaveten paramedikler de yer alabiliyor.

"Nöbet usulü çalışma düzeninden biraz farklı bir hizmet vermeniz bekleniyor"

## Çalışma düzeni nasıl?

Temelde kontratınız boyunca 7/24 görevlisiniz diyebiliriz. İcapları (poliklinik dışı saatler ve geceler) paylaşma şansınız olsa da acil durum anonslarını (genel duyuru sisteminden ve telsizinizden) takip etmeli ve tüm ekiple birlikte olay yerinde olmalısınız. Gün içinde de geminin pogramına göre belirlenen saatler içerisinde poliklinik hizmetleri vermelisiniz. Poliklinik saatlerinde genellikle personele yönelik aile hekimliği, iş yeri hekimliği ve aşılamaları da içeren koruyucu hekimlik uygulamalarını sürdürmeniz ve tabi ki gelen misafirlerin de yakınmalarına çözüm bulmanız bekleniyor.

Bunların dışında 'junior' doktor olarak ilk iki ay kırktan fazla online ve yüzyüze eğitimi tamamlamanız, her hafta farklı senaryolarla gerçekleştirilen genel ve özel tatbikatlara katılmanız, her ay klinik içi eğitimlere devamlılık sağlamanız, kişisel olarak da aylık CME kredilerinizi tamamlamanız gerekiyor.

"Beklediğimden çok daha zor vakalar oldu"

## Gemide ne tür vakalarla karşılaşabilirsiniz?

Acil serviste karşılaşabileceğiniz her türlü olguyla karşılaşma ihtimaliniz var; miyokard enfarktüsü, inme, suicid, opioid çekilmesi, minör ve major travmalar, akut abdomen, krup, KOAH atak, akut böbrek yetmezliği vs. Tabi ki buradaki asıl zorluk kısıtlı imkanlarla tanı koyup, hastayı stabilize etmek, tedavi etmek, takip etmek veya uygun transfer yöntemine karar vermek. Her an bir limana yanaşıp kıyıdaki hastaneye sevk yapamayabiliyorsunuz.
Seçilmiş hastalar için denizden veya havadan hasta transferi protokolleri mevcut ancak hem hasta için riskli hem de hava şartları, gündüz veya gece olması, kıyıya mesafeniz, geminin gecikmesi nedeniyle şirketin yaşadığı kayıp gibi farklı değişkenleri göz önünde bulundurmanız gerekiyor. Elbette eğer siz hastanın hızlıca sevkine karar verirseniz kaptanın bu kararınıza uymadığını görmedim.
Hasta transferi için ayarlamaları yapmak; merkez ofisle, sahil güvenlikle, liman temsilcileri ve kıyı hastane hekimleriyle yazışmak, konsultasyon için belirlenen hekimleri aramak da sizin sorumluluğunuz.

## Ücreti tatmin edici mi?

Evet :)
Ancak önemli bir konu; çoğu şirket yalnızca çalıştığınız aylarda ödeme yapıyor. Yani tatil için döndüğünüzde maaş alamayabilirsiniz. Kontratlar hemen hemen benzer şartları içeriyor ve dört ay gemide, iki ay da dinlenme şeklinde planlanıyor. Elbette bu süreçte şirket sizden kontratınızı uzatmanızı ya da daha kısa tatil yapmanızı isteyebilir. Bu durumda da kabul edip etmemek tamamen size bağlı.

> "Gemide hekimler kıdemli statüde sayılıyor"

## Yaşam alanları nasıl?

Gemilerde tamamen farklı iki ayrı dünya var diyebilirim. Biri misafirler için düzenlenmiş, gösterişli misafir alanları ve diğeri de daha işlevsel ve sade tasarlanmış olan personel alanları. İyi haber şu ki, gemi hekimleri de "**officer**" statüsünde ve aslında hayli de kıdemli sayıldıkları için hem misafir alanlarını kullanma hakları var, hem de her "officer" kullanamadığı ayrıcalıklı bölümlerde bulunma hakları var.
Odalar tek kişilik ve düzenli şekilde temizleniyor. Şirketler arasında farklılıklar olduğuna eminim ama benim "**junior**" doktor olarak kaldığım odamda bir pencerenin olmaması ilk başta garip gelmişti, dört ayın sonunda alıştım sanırım.

> "Uzun soluklu dostluklar kurmak imkansız"

Yemekleri tüm personelle birlikte yiyebilir veya zamanınız varsa misafir alanlarını da tercih edebilirsiniz. Bunun dışında size özel personel indirimleriyle gemi içindeki farklı restoranları da denemek isteyebilirsiniz. Personele özel sosyal alanlar da mevcut. Tabi şirketlerin çalışanları için sıkı alkol politikaları olduğunu söylemeye gerek yok, eğer rastgele yapılan testlerde belirlenen limitin üzerinde alkol oranı saptanırsa kişinin iş akdi feshedilebiliyor.
Elbette dünyanın her yerinden insanlarla tanışabilmek için müthiş bir fırsat! Yine de uzun soluklu dostluklar zor, zira kontratlar ortalama altı ay uzunlukta ve tanıştıklarınızla tekrar aynı gemiye, aynı dönemlerde düşme ihtimaliniz büyük şirketlerde az.

> "Gezerek para kazanırım şeklinde düşünmeyin"

Her personelin -elbette hekimlerin de- eğer gemide kalmalarını gerektirecek bir görevleri yoksa bulundukları limanlarda karaya çıkmaları ve turlara katılmaları mümkün. Burada da eğer şanslıysanız ve iyi bir gezi güzergahında çalışıyorsanız kontratınızı daha keyifli geçirebilirsiniz. Daha küçük gemiler daha kısa geziler anlamına geliyor ve bir süre sonra "dolmuşçuluk" tadı vermeye başlıyor. Kendi adıma şanslı

sayılabilirim; Bahamalar, Meksika kıyıları, Jamaika, Dominik Cumhuriyeti, Hollanda Antilleri, Cayman Adaları ve tabi ki Miami kısmen de olsa görebildiğim yerler oldu. Ama "geze geze para kazanmak" söyleminin epey ötesinde bir iş olduğunu da sanırım ifade edebildim.

## "Hem fiziksel hem mental açıdan dayanıklılık gerektiriyor"

Şimdi ilk kontratım sonrası dönüp bakınca, bu sayede sınırlarımı ve eksiklerimi görebildiğimi, acil tıp pratiğinde kullanmak zorunda kalmadığımız paslanmış pek çok farklı becerimi tazeleme fırsatı bulabildiğimi düşünüyorum. Farklı ülkelerden hekim ve hemşirelerle çalışırken, aldığımız eğitimle bu işi dünya standartlarında yapıyor olduğumuzu görmekten gurur duydum, onlar tarafından da takdir edilmekten mutlu oldum.

## "İlk başlarda zorlandığımı itiraf etmeliyim"

Herkes için uygun olmayan bir yaşam tarzı olduğunu, gerçekten hem fiziksel hem de mental olarak bir dayanıklılık hali gerektirdiğini söylemeliyim. Hem de sadece giden için değil, kalan ve bunu birlikte sırtlayan tüm aile bireyleri için... Özellikle ilk iki ayımda benim de çok zorlandığımı itiraf etmeliyim. Öte yandan da ne yazık ki henüz hak ettikleri kıymeti bulamayan ülkemizdeki birbirinden değerli acil tıp hekimlerinin önümüzdeki yıllarda bu sektörde adlarından çokça bahsettireceğinden de eminim. Bazılarımız için gerçek bir kariyer fırsatı, bazılarımız için farklı bir deneyim ve potansiyellerimizi görme şansı, bazılarımız içinse kısa da olsa başımızı kaldırıp suyun üstünde bir anlık hava alma süresi olacak.

## "İyi ki yaptım! diyorum"

Umarım ilgililer açısından çoğu soruya cevap verebilecek bir yazı olmuştur. Pek çok şeyi de yazıyı uzatmamaya çalışırken unuttuğuma eminim ancak eğer sorularınız olursa elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışırım ve bundan mutluluk duyarım. Son olarak da, Acil tıpı öğrendiğim Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ndeki hocalarıma ve yıllarca birlikte çalıştığım arkadaşlarıma şükranlarımı sunuyorum.

**Umarım yakın gelecekte her birimiz keyif aldığımız işleri yaparken mutlu oluruz.**

TATD TÜRKİYE ACİL TIP DERNEĞİ
Emergency Medicine Association of Turkey

# 6. TATD KURS GÜNLERİ

*Kongresi*

**27-30 Nisan, 2023**

Royal Seginus Otel Lara, Antalya

www.**tatdkursgunleri**.org

ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ
2012

# Siz Yazın Biz Dünya İle Buluşturalım

Ankara Nobel Tıp Kitabevleri
Uluslararası bir yayınevidir.

www.ankaranobel.com

TATD
Emergency Medicine Association of Turkey
TÜRKİYE
ACİL TIP
DERNEĞİ

ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ
2012