

**ÖZEL ŞİFA HASTANESİ ADINA
İMTİYAZ SAHİBİ**
Dr. İbrahim KAPANCI

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Dr. Levent YILMAZER

YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Özlem KAYA

HABER KOORDİNATÖRÜ
Esma KAYA

TASARIM-UYGULAMA
Bezelye Reklam ve Tanıtım Hizmetleri
İSPARTA
T: 0 246 218 69 69
GSM: 0 505 840 86 37
www.bezelyerekklam.com
bezelyerekklam@gmail.com

FOTOĞRAFLAR
Yavuz BURAK

BASKI
Dumat Ofset-ANKARA
0 312 257 11 79

YÖNETİM YERİ VE YAZIŞMA ADRESİ
Özel Şifa Hastanesi
Yayla Mah. 1615 Sokak No: 40 İSPARTA
T: 0 246 232 63 32
www.ispartasifa.com.tr
nanelimon@ispartasifa.com.tr

YAYIN İLKELERİ
Özel Şifa Hastanesi'nin sağlık,
yaşam ve haber dergisidir.
Ücretsiz dağıtılır.
Dergide yer alan yazılardan ve
illüstrasyonlardan doğacak her türlü
sorumluluk yazı sahiplerine aittir. Yayın Kurulu
gönderilen yazılar üzerinde düzeltme yapabilir,
tamamını veya bir kısmını yayımlayabilir.
5000 adet basılmıştır.

"yaşamınızda yeni sayfalar açıyoruz..."



Değerli Okurlarımız,
Özel Şifa Hastanesi
ailesi olarak yeni bir
çalışmamızı sizlerle
paylaşmanın gururu içindeyiz.
En üst düzeyde sağlık hizmeti
vermeyi amaçlayan bir ekip olarak
görevimiz ve sorumluluğumuzun
bilinci ile sağlık ve yaşam dergimiz
"nanelimon" ile yaşamınızda

yeni sayfalar açmayı hedefliyoruz. Elinizdeki dergi bu amaç ve sorumluluğun özenli bir sonucudur.

Bedenini iyi tanıyan, tıptaki gelişmeleri izleyen, haklarını bilen ve doğru kullanan hastalar, Ülkelerindeki sağlık kalitesinin artmasında önemli rol oynarlar, bilgilerini sürekli güncelleyen sorumluluk ve haklarının bilincinde olan sağlık çalışanları ise sağlık hizmetlerinin öncü güçleridir. İşte bu anlayışla hem medikal hem de aktüel konuların yer alacağı dergimizde sağlıkla ilgilenen herkese hem seslenmek, hem de seslerini duyurmada yardımcı olmak istedik.

Umutumuz, halkımızdan ve sağlık çalışanlarından gelecek eleştiri, öneri ve katkılarla her yeni sayımızda daha iyiyi ve daha doğruyu aramak olacaktır. Nane limon'un hayatımızda yarattığı ferahlatıcı etkisi gibi dergimizin de tüm okurlarımıza yararlı olmasını diliyor ve görüşlerinize açıyorum.

İÇİNDEKİLER

Özel Şifa Hastanesi Sağlık ve Yaşam Dergisi
nanelimon



06 Sınırsız Enerjinin İlk Adımı:
Nefes Alma Sanatı



08 "Dost" Mikroplar:
Probiyotikler



24 Röportaj: Taylan Kümeli
"Doğanıza Uygun Yaşayın"



26 Gizli Derde Kolay Çözüm:
Ligasüre Yöntemi



28 Amacımız
Hasta Memnuniyeti



10 Kalp-Damar
Hastalıkları



12 Röportaj:
"Dr. Sadık Yağcı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi"



30 Röportaj: Tayfun Büyükküpcü
"Risk Kontrol Altında"



32 Doğanın Güzelleri
Kuşlar



36 Yeni Trend:
Duvar Kağıdı



16 Röportaj: Necdet Akdemir
Kredi Yurtlar Kurumu



20 Kış Turizminin Parlayan Yıldızı:
DAVRAZ Kayak Merkezi



40 İlk Yardım
Hayat Kurtarır...

01 Dr. İbrahim KAPANCI
"Yaşamınızda yeni sayfalar açıyoruz..."

05 Dr. Levent Ahmet YILMAZER
"Hekim Hasta İlişkisi"

39 Bir Doktor Anısı
"Babanı kaybettik..."

47 Ajanda
Film-Kitap



44 Evlerin Yeni Misafiri:
"Kombiler"



şifa hastanesi

www.ispartasifa.com.tr

“şifa ile gelen sağlık...”

Yayla Mahallesi 1615 Sokak No: 40 ISPARTA
232 63 32



Hekim ve Hasta İlişkisi



Günlük hayatın her düzeyinde önemli olan kişiler arası iletişim, sağlık hizmetleri içerisinde daha fazla önem kazanmaya başladı.

Hekim-hasta ve sağlık çalışanları arasındaki ilişki, günümüzde çoğu kez tıbbi tedavi ve klinik işlemleriyle sınırlı kalmakta. Ancak Özel Hastanelerin daha aktif hale gelmesi ile hasta-hekim ilişkisi yeni bir boyut kazanıyor. Bu süreçte empati, etkin dinleme ve hasta katılımının olduğu muayeneler ön plana çıkıyor.

Günümüzde hekim ve hasta arasındaki ideal iletişim için, hastanın tedaviye daha aktif katılımı sağlanabilir. Böylelikle, hekim hastadan daha çok bilgi elde edebilmekte ve hastalar da bilmek istediklerini hekimden öğrenebilmektedir. Hekimin hastayla tamamen teknik bir dille konuşması, önündeki başka işlerle ilgilenmesi, hastanın konuşmasını kesmesi ve hastanın sorduklarını duymama gibi davranışları, hastanın da şikayetlerini tam ve doğru olarak anlatamaması hekim-hasta iletişimini oldukça azaltır. Bu da tedavideki başarıyı en aza indirecektir.

Bunun yerine hekimin, hastanın soru sormasını sağlaması, tanı koyarken hastanın katılımını arttırması ve sorunu çözmek için hastayla işbirliği yapması tedaviyi başarılı kılacak unsurlardandır. Bu işleyişin sağlanmasında ilk karşılaşma çok önemlidir. Klinik görüşme diye tanımlanan ilk tanışmada dikkat edilecek en önemli noktalar, empati ve etkin dinlemeden geçer. Elbette ki şartlar her zaman hekim ve hasta iletişimini kolaylaştırıcı olmayabilir. Aksine, gerek sağlık sisteminin genel koşulları, gerekse hekim ve hastanın özel koşulları bu iletişimi zorlaştırabilmekte. Ancak kazanılan katılımcı iletişimin bu zorlukların üzerinde hafifletici etkisi mutlaka olacaktır.

Sonuç olarak iyi hekim-hasta ilişkisi, sağlık hizmetleri içinde karşılaşılan zorluklarla da baş etmeyi sağlayan ve tedavideki başarıyı arttıran en önemli faktörlerdendir. Bu düşüncelerle çıktığımız yolda sağlıklı günler ile her daim mutluluk sizlerle olsun...

“Günlük hayatın her düzeyinde önemli olan kişiler arası iletişim, sağlık hizmetleri içerisinde de daha fazla önem kazanmaya başladı.”

Başhekim
Dr. Levent Ahmet YILMAZER



Sınırsız Enerjinin İlk Adımı: NEFES ALMA SANATI

Yazar: Pradeep Aggarwal

Nefes alma biçimimiz duygularımız üzerinde ciddi etki yapabilir. İster fiziksel, ister zihinsel, isterse duygusal olsun, stresle ilintili pek çok hastalık, uygunsuz nefes almaktan kaynaklanıyor olabilir.

Evet, nefes alma bir sanattır ve son derece bilimsel bir sanattır. Nefes alma edimi, hava alıp vermenin ötesinde bir iştir. Bütün fizyobiyojik reaksiyonları tetikler; bedenimizi oluşturan milyarlarca hücrenin her birini etkiler. Kan dolaşımındaki fazla oksijen, boşaltım sistemini harekete geçirir ve böylece vücut zararlı toksinlerden kurtulur. Beyinde ki fazla oksijen, ek enerji ve canlılık sağlar. Meditasyon amaçlı derin nefes alma, bir anlamda vücuda her şeyin yolunda ve kontrol altında olduğunu söyleyen bir anımsatıcıdır.

Nefes alma, her zaman sağlıklı yaşam stoğumuzun bir parçası olmuştur; ama nedense kişi yaşlandıkça, nefes alma bilimselliğini yavaş yavaş kaybeder. Sığlaşır ve karından ziyade göğüsten nefes almaya başlarız.

Peki, nasıl doğru nefes alınır?

Hiç, bir bebeğin nefes alışını izlediniz mi? İçeri dışarı, derin ve düzenli, yavaş,

basit ve soğukkanlı. Yakından bakarsanız, kalkan ve inen bölgenin göğüs olmadığını görebilirsiniz. Kalkıp inen, karındır. Daha net söylemek gerekirse, hareket eden bölge, diyafram, başka bir deyişle göğüs ile karın boşluğu arasındaki kastır.

Yıllar geçtikçe, kronik kirlilik sorunlarının ve temiz hava eksikliğinin hüküm sürdüğü kalabalık bir şehirde yaşamak, karından nefes almadan (göbekten nefes alma da denir) yavaş yavaş göğüsten nefes almaya geçilmesi sonucunu getirmiştir.

Psikolog Dr. Phil Nuernberger "Nefes alma biçimimiz duygularımız üzerinde ciddi etki yapabilir. İster fiziksel, ister zihinsel, isterse duygusal olsun, stresle ilintili pek çok hastalık, uygunsuz nefes almaktan kaynaklanıyor olabilir. Neyse ki bilimsel nefes alma mekanizmalarını benimseyerek bu durumu kolayca tersine çevirmek mümkündür," diyor.

Sağlık avantajlarının yanı sıra derin nefes alma, insanın kendini daha iyi

hissetmesini de sağlar. Yaratıcılığı teşvik eder, belleği canlandırır ve aşırı duygusallığı önler.

Göbekten Nasıl Nefes Alınır?

Oturmak için rahat bir yer bulun. İnce ve rahat giysiler giyin. Şimdi sağ kolunuzu karnınızın üzerine koyun ve aşağıdaki şekilde nefes alın:

1. Burnunuzdan nefes alın, 2'ye kadar sayın.
2. Nefesinizi tutun, 4'e kadar kadar sayın.
3. Ağızdan nefes verin, 3'e kadar sayın.

Nefes alırken karnınızın havayla dolduğunu ve dışı doğru genişlediğini hissedin. Nefes verirken karnınızın indiğini hissedin.

Bunu önümüzdeki bir hafta boyunca günde 3-10 kez yapın. Sağlığınızın nasıl düzeldiğini görün.

Sağlıklı bir yaşam için mutlu nefes almalar! ☺

K: www.marjinal.com.tr



Numaranla Gel Avea'ya Konuş Doya Doya

"İletişimde marka..."

TOLA İLETİŞİM
Avea İletişim Merkezi
0 246 212 06 77-78

Kaymakkapı Meydanı No:6 İSPARTA
www.tolailetisim.com info@tolailetisim.com





Haber: Esmâ KAYA

Gastroentoloji Polikliniği
Prof. Dr. Mehmet İŞLER

‘dost’ mikroplar: PROBİYOTİKLER



Bu ‘dost’ mikrop türlerine 1990’lı yıllarda ‘probiyotik’ adı verilmiştir. Tutulan bir ifadeyle probiyotikler “yeterli miktarlarda tüketildiğinde konakçıya sağlık kazandıran canlı mikroorganizmalardır.”

Bugün probiyotik olarak kullanılan mikroplar, birkaçı hariç, sindirim sisteminde özellikle barsaklarda doğal olarak bulunan bakteri ve bazı mayalardır.

Mikroplar, sağlıklı bir şekilde yaşamamıza yardım edebilir mi? Hastalandığımızda mikropların yardımı ile sağlığınıza kavuşabilir miyiz?

Evet, mikroplar olmasaydı yaşayamazdık. Mikroplarla birlikte yaşıyoruz. Sağlıklı bir insanın solunum yollarında, sindirim kanalında, derisinde ve vücudun dışarıya açılan diğer bölgelerinde bulunan mikropların sayısı, vücudumuzu oluşturan hücrelerin sayısından yaklaşık 9 kat fazladır. Sindirim sistemimize özellikle ince ve kalın barsaklarımıza mikrop- lar, doğduğumuz andan itibaren yerleşmeye başlarlar. Anne sütü ile beslenen bebeklerin sindirim sistemindeki mikrop türleri, yaklaşık iki yaşına gelince değişmeye başlar ve aldığımız besinler, kullanılan antibiyotikler ve geçirilen hastalıkların da etkisiyle her insanda kendine özgü bir mikrop çeşitliliği oluşur.

100 Yıl Önceki Gözlem

Nobel ödülü de alan Rus bilim adamı Elie Metchnikoff, 1909’da Bulgar köylülerinin kuzeydeki komşularından daha uzun ömürlü olduklarını fark eder ve bunun bol yoğurt yemelerinden kaynaklanabileceğini düşünür. Açıklaması şöyledir: Yoğurdu mayalayan mikroplar, kalın barsaktaki zararlı mikropları etkileyerek, kalın barsaktaki ‘toksik maddeleri’ azaltıyor olabilirler. Yine 1970’lerde laktobasil türü mikroplarla fermente edilmiş yoğurdu tüketenlerde serum kolesterol değerlerinin daha düşük olduğu, laktobasillerin bebek mamasına ilave edilmesinin serum kolesterolünü düşürdüğü bulunur. Özellikle 1990’ların ikinci yarısından sonra sağlığa katkı sağlayan mikroplar üzerine yoğun araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu mikroplar, sağlıklı insanların barsağında da yoğun olarak bulunan ‘dost’ mikrop türleridir.

Probiyotik nedir?

Bu ‘dost’ mikrop türlerine 1990’lı yıllarda ‘probiyotik’ adı verilmiştir. Tutulan bir ifadeyle probiyotikler “yeterli miktarlarda tüketildiğinde konakçıya sağlık kazandıran canlı mikroorganizmalardır.” Bugün probiyotik olarak kullanılan mikroplar, birkaçı hariç, sindirim sisteminde özellikle barsaklarda doğal olarak bulunan bakteri ve bazı mayalardır.

Probiyotikler ne yapıyor?

Ağızdan alınan probiyotik bakteri veya mayalar, sindirim sistemimizde bulunan dost mikropların sayıca baskın hale gelmelerine neden olurlar. Probiyotiklerin sağlığınıza katkıları birçok mekanizma ile olmaktadır:

Probiyotikler, barsak yüzeyini kaplayarak hastalık yapma özelliği olan ‘patojen’ mikroorganizmaların barsağa tutunmasını engellerler; onların hayat ortamını bozarak sayıca azalmalarına neden olurlar. Ayrıca, çeşitli toksin ve kanser yapıcı molekülleri tüketerek bunların konsantrasyonlarının azalmasına yardım ederler.

Probiyotik özellikteki mikropların fonksiyonlarına ilişkin olarak ilk elde edilen bilgilerden biri de, vitamin üretmeleridir. Probiyotik bakterilerle mayalanmış süt ürünlerinde folik asit, niasin ve riboflavin gibi vitaminlerin konsantrasyonunun arttığı 1970 ve ‘80’li yıllarda gösterilmiştir.

Çeşitli araştırmalarda, uzun süre aç kalan kişilerde barsaktaki dost mikropların azaldığı ve barsak yüzeyinin patojen mikropların geçişine müsait hale geldiğini saptanmıştır.

Belki de en önemli görevleri, bağışıklık sisteminin dengeli bir şekilde uyarılması- nı sağlamaktır. Barsak duvarında antikor yapımı, besin antijenlerinin toleransı ve ‘lenfoid follikül’ denen bağışıklık sistemi yapılarının gelişebilmesi için barsakta dost mikropların bulunması gereklidir.



Probiyotik İçeren Ürünler

Mayalanmış besin maddelerinde örneğin yoğurtta, turşuda probiyotik bakteriler vardır. Kefir birçok bakteri ve maya içeren doğal bir probiyotikli içecektir. Besin endüstrisinde probiyotikler besinlere sonradan ilave edilerek de kullanılabilir- mektedir.

Probiyotik bakteri ve mayalar son 20 yıl içinde ilaç olarak da kullanılmaya başlanmıştır. En sıklıkla laktik asit bakterileri denen mikroplar probiyotik olarak kullanılmaktadır. Bunlar sağlıklı hayvan ve insan barsağında büyük miktarlarda bulunurlar.

Hastalıkların Tedavisinde Probiyotikler

Probiyotiklerin ilaç olarak en sıklıkla kullanıldığı alanlardan biri antibiyotiklerin neden olduğu ishalin tedavisidir. Antibiyotik ishali çoğu kez barsaktaki mikrop türleri arasındaki dengenin bozulmasına bağlıdır. Birçok araştırmada, probiyotik- lerin bu dengeli düzelttiği ve ishalin daha kısa sürede geçtiği gösterilmiştir.

Barsağın çalışma düzeninin bozul- masından kaynaklanan ve karında gaz, şişkinlik, ağrı ve bazen kabızlık, bazen ishale kendini gösteren ‘spastik kolon’ isimli hastalıkta da probiyotik bakteriler kullanılmıştır. Bazı araştırmalarda faydalı bulun- mamışlarsa da, bazılarında hastalık belirtilerinin azaldığı bildirilmiştir. Helicobacter pylori isimli mikrop, mide yüzeyine tutunarak, gastrit, ül- ser ve hatta mide kanseri oluşmasına yol açabilir. Bu mikrobun yok edil- mesinde çeşitli probiyotik bakteriler denenmiştir. Tek başına probiyotik bakterilerin Helicobacter pylori’yi ortadan kaldıramaya yetmediği görülmüştür. Bununla birlikte çeşitli araştırmalarda, antibiyotik tedavisinin yanı sıra verilen probiyotiklerin tedavi başarısını artırdığı bulunmuştur. Bunların dışında pek çok hastalıkta probiyotik bakterilerin faydasının olup olmadığı araştırılmıştır ve araştırmalar- lar yoğun olarak devam etmektedir. Egzama, astım, hipertansiyon, koles- terol yüksekliği bunlar arasındadır.

Yan etkiler

Probiyotik kullanımıyla ilgili en korkulan konu ‘sepsis’ riskidir. ‘Sepsis’ probiyotik bakterilerin kana geçerek, kanda çoğal- malarıdır. Özellikle laktobasil türü probi- yotiklerin güvenli olduklarını destekleyen veriler vardır. Sağlıklı insanlarda bir yan etki bildirilmemiştir. Bununla birlikte, yo- ğun bakım ünitelerinde yatan az sayıdaki ağır hastada probiyotiklere bağlı sepsis saptanmıştır.

Son Söz

Şuna dikkat çekmek gerekir ki, vücuttaki mikrop türleri arasında bir denge bu- lunmaktadır. İki farklı probiyotik bakteri bazen birlikte çalışırken, bazen birbirine zıt görevler üstlenebilmektedir. Bundan dolayı probiyotikli besinleri veya ilaçları her şeye iyi gelir şeklinde düşünmemek gerekir. Probiyotik özellikte maya ve bak- teri içeren yoğurt, kefir gibi geleneksel besinlerin yararları açıktır. İlaç olarak kullanılacak olanlar doktor gözetiminde kullanılmalıdır. **■**

KALP-DAMAR hastalıkları



“Risk faktörlerine karşı önlem olarak, kalp-damar sağlığını koruma altına alabilirsiniz...”

Haber: Müzeyyen CEYLAN Fotoğraflar: Yavuz BURAK

Kardioloji ve İç Hastalıkları Uzmanı
Uzm. Dr. Cahit AĞÇAL

10

Şubat 2009

nanelimon



Kalp damar hastalıkları olarak adlandırdığımız ateroskleroz (halk tabiri ile **damar sertliği**) sıklıkla kalp ve beyin damarlarını etkileyip gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin yaklaşık yarısından sorumludur. Her yıl Avrupa’da yaklaşık 4.5 milyona yakın insan bu nedenle hayatını kaybetmektedir.

Yaşam standartlarının yükselmesi özellikle fast food tipinde batı tarzı beslenme ve stres kalp damar hastalıklarının görülme sıklığını oldukça artırmaktadır.

Az gelişmiş topluluklarda beslenme daha çok tahıl ürünlerine dayalı olduğundan bu topluluklarda kalp damar hastalığı az görülmektedir. Ülkemizde de beslenme tarzının hayvansal ürünlere fazlaca kayması ve özellikle şehir yaşıntısının getirdiği stresin de eklenmesiyle kalp damar hastalığında son 20-30 yılda hızlı bir artış olduğunu söylemek yanlış olmaz sanırım.

Peki kalbimizin ve beynimizin damarları neden hastalanıyor?

Kalp damar hastalığı ateroskleroz (damar sertliği) dediğimiz hastalığın sonucunda ortaya çıkıyor. Ateroskleroz en çok kalp, beyin, bacak ve böbrek damarlarında problemlere neden oluyor. Aterosklerozun ortaya çıkmasında kalıtsal faktörlerin rolü var olsa da, bu hastalık neredeyse tamamen yaşam tarzımızla ilgili. Günümüzdeki yaşam tarzının bünyemize, biyolojik yapımıza uygun olmamasından kaynaklanıyor. On binlerce yıl içinde sebze meyveden posadan çok zengin, yağlardan ve şekerden fakir beslenmeye daha da önemlisi fiziksel aktivitenin çok yüksek olduğu yaşam şekline uyum sağlamış bir canlı olan insan; hareketsiz, gereğinden fazla kalorili, yağdan ve şekerden zengin, posadan fakir beslenilen bir yaşam şekli sürdürünce hastalanıyor.

Kalp damar hastalığına neden olan risk faktörleri:

- Kalıtsal geçiş (Aile bireylerinde erken yaşta kalp damar hastalığı görülmesi)
- Şeker hastalığı
- Hipertansiyon

- Yüksek kolesterol
- Sigara
- Yanlış beslenme (doymuş yağlardan ve şekerden zengin, buna karşılık meyve ve sebzeden, posadan fakir beslenme.)
- Şişmanlık
- Stres
- Hareketsizlik (düzenli egzersiz yapılmaması)

Bu risk faktörlerini incelediğimizde çoğu değiştirebileceğimiz alışkanlıklarımızdır. Fakat bunu sadece doktor bize önerince 2-3 aylığına yapıyoruz, sonradan ‘aman boş ver, inceldiği yerden kopsun’ gibi kayıtsız bir anlayış içine düşüyoruz. Ancak bu durumun sonucu maalesef bir kalp krizi veya beyin krizi (inme, felç) ile sonuçlanıyor.

“Yanlış yaşam tarzı, yüksek kolesterol habercisi...”

Kolesterol bir hastalık mı, yoksa bir hastalığın belirtisi mi?

Kolesterol vücudumuzun bütün hücrelerinde normalde bulunan yağ benzeri bir maddedir. Vücut kolesterolü karaciğerde üretiyor ve bir kısmını da dışarıdan yiyecekler ile alıyor. Kolesterol daha çok et, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi hayvansal besinlerde bulunur; meyve sebze ve tahıllarda ise kolesterol bulunmuyor.

Biz hayata özellikle ergenlik çağına kadar çok düşük kolesterol düzeyleriyle başlıyoruz ama yaşam tarzımız sonucunda kolesterol düzeylerimiz giderek artıyor. Ergenlikte kan kolesterol düzeyimiz 150 mg/dl civarında iken 40-50’li yaşlara geldiğimizde bu değer 220-240’lara çıkıyor. Halbuki doğru bir yaşam tarzı sürmüş olsak bunun yükselmesi için bir sebep yok. 150 mg/dl kolesterole ergenlikte nasıl çıkmışsak hayatın sonuna kadar bu değeri korumamız lazım. Bugün kolesterol konusunda çok şey yazılıp çizilmesine karşılık doğru bir algılama olmadığının görüyoruz. İnsanlar labarotuar kağıtlarındaki kolesterole 200 mg/dl üzeri yüksek

diye bakıp benim kolesterolüm iyi diye düşünüyor. Oysaki bu kişinin riski ile alakalı bir durum değil, bugün için artık biz total kolesterolü değil de daha çok LDL dediğimiz onun kötü huylu fraksiyonuna bakarak tedavimizi planlıyoruz. Sağlıklı bir kişide LDL değeri 160 mg/dl, bir veya iki risk faktörü ile birlikte bu değer 130 mg/dl altında olmalı. Şeker hastalığı ve koroner kalp hastalığı varsa bu değerler 100 mg/dl hatta bu hastalarda yüksek risk faktörleri mevcut ise 70 mg/dl altında olmalıdır. Tabiki bu hedeflere ulaşmak için diyet, yaşam tarzı değişikliği ve gerektiğinde ilaç kullanılmalıdır.

Ateroskleroz ne gibi hadiselerle yol açıyor?

Ateroskleroz tuttuğu organa göre çeşitli hadiselerle yol açmaktadır:

- Kalbin koroner damarlarını tuttuğunda kalpte spazmlara ve kalp krizine yol açmaktadır.
- Beyin damarlarını tuttuğunda baş dönmesi, dengesizlik ve felce neden olmaktadır.
- Bacak damarlarını tuttuğunda bacakta ağrıdan bacağın kesilmesine kadar giden gangrenlere neden olmaktadır.
- Böbrek damarlarını tuttuğunda yüksek tansiyon ve böbrek yetmezliğine neden olmaktadır.

Aterosklerozdan korunmanın yolları:

- Yaşam tarzı değişikliği:Öncelikle yaşam tarzımızı düzenlemeliyiz. Bunu yaparken diyet olarak bitkisel kökenli yiyeceklerle ağırlık vermeliyiz. Hayvansal gıdalardan ve rafinerize şekerli gıdalardan uzak durmalıyız
- Düzenli egzersiz yapmalıyız
- Sigarayı bırakmalıyız
- Hipertansiyonumuz varsa kontrol etmeliyiz
- Şeker hastalığı varsa kontrol altına alıp düzenli kontrol ettirmeliyiz
- Kolesterolümüz yüksek ise diyet ve egzersiz yanında ilaç kullanmalıyız.
- Stresten kaçınmalıyız. ■

Sağlıklı ve mutlu günler dileyile...

K: Türkiye İş Bankası Yayınları-S:99
Kalp Sağlığı-Prof. Dr. Vedat Sansoy

11

Şubat 2009

nanelimon

Isparta'nın kazancı: DR. SADIK YAĞCI Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi



Röportaj: Özlem KAYA **Fotoğraflar:** Yavuz BURAK

Yirmidokuz hekim, son teknoloji cihazlarıyla ağrısız bir yaşam sürmeniz için sadece sizin gelmenizi bekliyor. Üstelik doktorunuzu kendiniz seçiyorsunuz ve en geç 2 ay içerisinde sorunlarınızdan kurtuluyorsunuz. Sihirli ellerle sağlıklı gülüşlere merhaba deyin...

Burası, Dr. Sadık Yağcı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi...

Sağlık Bakanlığı'nın hekimleri atılıktan kurtarmak için başlattığı uygulama, Isparta'ya 29 diş hekimini çatısı altında toplayan ağız ve diş sağlığı merkezi kazandırdı. 19 Mart'tan bu yana Isparta'ya ve günümüzde bölgeye hitap etmeye başlayan Dr. Sadık Yağcı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi, Isparta genelinde 300 civarındaki muaye-

ne edilen hasta sayısını 470'lere kadar çıkarmayı başardı. Hastaların bütün işlemlerinin en fazla 2 ay içerisinde tamamlandığı Merkezle Sağlık İl Müdürü Süleyman Önal ve Merkez Başhekimi Vedat Ali Erkoç aracılığıyla tanışmaya ne dersiniz?



Isparta Sağlık İl Müdürü
Dr. Süleyman ÖNAL

NANELİMON: Dr. Sadık Yağcı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nin hikayesi nedir? Sağlık İl Müdürü Dr. Süleyman Önal:

Bakanlık tüm sağlık personelinin efektif istihdamı konusunda birçok adım attı. Bir doktor poliklinik yaparken aynı alandaki diğer doktorlar beklemeye geçiyorlardı. Dolayısıyla bütün doktorları rantabl kullanım söz konusu değildi. Biz de 'Elimizdeki insan kaynaklarımızı etkili şekilde nasıl istihdam edebiliriz?' sorusuna cevap aramaya başladık. Hekimlerimizin hepsi istihdam olsun ve hepsine birer ünite verelim dedik. Böylece hastamız daha az süre bekleyecek ve kendi hekimini de seçebilecekti. İşte bu düşüncelerin sonucu olarak ortaya hastanın memnuniyetle ayrıldığı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi ortaya çıktı. 19 Mart'ta Çelebiler Sağlık Ocağı binası içerisinde hizmet vermeye başlayan merkezimiz 11 Ağustos'ta bu yeni binasına taşındı. Sağlık Bakanlığı'nın desteğiyle ilk adımını attığımız yolda 8 ay sonunda başarıya ulaştık.

Dr. Sadık Yağcı'nın ismini merkeze vermenizdeki amaç nedir?

Dr. S. Ünal: Yağcı ailesine teşekkürü bir borç biliyoruz. Dr. Yağcı'nın hizmetlerinin gerçekten çok önemsenmesi gerekiyor. Bina Dr. Sadık Yağcı'nın vasiyetiyle Ana Çocuk Sağlığı olarak halkın hizmetine sunulmuştur. Ancak muayenede aile hekimliği sistemine geçmemiz nedeniyle durumu Yağcı ailesine anlattık. Onlar da çok büyük bir anlayışla ağız ve diş sağlığı merkezine dönüştürmemiz için onay verdiler. Biz de onlardan aldığımız güçle burayı kurguladık. Dr. Yağcı'nın

anısına bina girişine bütün hastalarımızın görebileceği şekilde hatıra köşesi hazırladık. Kendisinin çocukları muayene ederken kullandığı masası, aletlerini burada sergiliyoruz. Böylece halkımıza da kendisini anlatmış oluyoruz. Burası Dr. Yağcı'nın hizmet verdiği yerlerden bir tanesidir ve hizmetin devam etmesini istediği mekandır. Bu nedenle merkezde onun adını yaşatmamız gerekiyordu. Yine Yağcı ailesinin onayıyla merkezin adını Dr. Sadık Yağcı olarak değiştirdik ve bakanlıktan tasdik ettik.

Hastane personeli ve çalışma sistemi hakkında genel bilgi verebilir misiniz? Merkez Başhekimi Vedat Ali Erkoç:

29 diş hekimisi ve 50 civarında çalışan personelimiz var. 4 personel müracaat bölümünde çalışıyor. Temizlik, güvenlik ve tıbbi sekreterlik bölümlerinde özel şirketlerle anlaşmalıyız. Hasta merkeze geldikten sonra öncelikle doktorunu seçiyor ve daha sonra ünite için girişini yaptırıyor. Kendi sırasını bekliyor ve işlemleri yapılıyor. Eğer muayenesi devam ederse çıkarken doktoruyla kararlaştırdığı tarih için yeniden randevusunu alıyor ve o gün gelip muayenesi ni oluyor.

BENİM DOKTORUM...

Dr. S. Ünal: Dr. Sadık Yağcı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi entegre sistemin uygulandığı nadir merkezlerden biridir. Türkiye'de şu anda sadece 5-6 yerde bu sistem uygulanıyor. Bu sistemin özelliği, sizi ilk kim muayene ettiyse, işleminizin bitimine kadar o doktor ilgileniyor. Böylece doktorun hastayı sahiplenme



Dr. Sadık Yağcı Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Başhekimi
Dr. Vedat Ali ERKOÇ

ve sonuçlandırma yolunu da açmış oluyoruz.

Acil Diş Polikliniğini hizmete açtınız. Çalışma sistemi nasıl?

Dr. V. Erkoç: Entegreye geçen yerler icap denilen sistemi kaldırıyor. Çünkü entegreye geçtiğimizde hastaya gün verme gibi bir durum ortadan kalkmış oluyor. Aynı gün içerisinde hastanın bütün işlemleri çözülmüş oluyor. Bizim acilden anladığımız saat kaç olursa olsun gelen kanamalı hastalardır. Zaten hekimlerimiz burada olduğu için müdahaleleri hemen yapabiliyor.

Merkezin eğitim faaliyetleri alanına ne gibi katkıları olacak?

Dr. V. Erkoç: Geçtiğimiz günlerde toplam 5 hekimimiz koruyucu ağız ve diş sağlığı hizmetiyle ilgili eğitimlerini aldılar. Eğitimci arkadaşlar bilgilerini diğer çalışanlarımıza aktaracaklar. Başta okullarda olmak üzere Isparta'da koruyucu sağlık hizmetleri olarak ağız ve diş sağlığı üzerine eğitimlerimize devam edeceğiz. Bu çalışmalarımıza ilk olarak ilköğretim 1. sınıflar üzerinde başlayacağız. Hekimlerimiz bilgilerini öncelikle öğretmenlerimize, onlar da öğrencilerimize aktaracaklar. Bu konuda gerekli malzemeleri tamamlamaya başladık. İl merkezinde flor çalışmaları tamamlandığı için bu konudaki çalışmalarımızı daha çok ilçeler üzerine yönlendireceğiz.

'HİZMETİ ULAŞABİLİR KILDIK'

Halkın size geri dönüşü nasıl?

Dr. S. Ünal: Merkez açıldıktan sonra, poliklinik ve hasta sayısı arttı. Toplam

300 civarında olan muayene sayımız 470'lere ulaştı. Teşekkür yazıları alıyoruz. Bunlar bizi mutlu ediyor. Hizmete kolayca ulaşabildiklerini söylüyorlar. Çünkü bunlar bizim hedefimize ulaşabildiğimizi gösteriyor. Hizmete ulaşılabilirlik kolaylaştıkça başvuru sayısında da artışlar görüyoruz. Eskiden küçük problemlerde hasta 'Daha sonra gitsem de olur' diye muayenesini beklememek için ertelerken, şimdi işlemini istediği zaman yaptırabiliyor. Zaten merkez açıldıktan sonra yüzde 30-40'lardaki poliklinik sayısındaki artış bunun en önemli işaretidir.

Merkezin diğer hastaneler üzerindeki etkileri nasıl olacaktır?

Dr. V. Erkoç: Diğer hastaneler üzerinde kesinlikle bir rahatlatıcı etkisi olacak. Örneğin üniversite bile artık sadece bakması gereken hastalara bakacak. Biz de belli bir düzeye kadar olan hastalara bakarak onları rahatlatmış olacağız. Bugüne kadar yaptığımız muayeneler gösteriyor ki bu işlemde de başarılı olacağız. Çünkü eskiden hasta bir protez takımı için 5-6 ay beklerken merkezin açılmasıyla birlikte bu süre 2 aya kadar geriledi.

Merkezin maliyeti ne oldu?

Dr. S. Ünal: 1 trilyon civarında yatırım maliyeti oldu. Bizim kaliteli hizmet verme anlayışımızdan da bu kadar bir fiyat çıktı denilebilir. Çünkü üniteler, donanımlarıyla son teknoloji ve en kaliteli olması düşünülerek hazırlandı. Teknik donanım olarak en kaliteli ünite, malzeme ve cihazların bulunduğu bir merkez olduğunu iddia ediyorum. Burası kurumlar arası yardımlaşmanın bir örneğidir. İhalesini Sağlık Müdürlüğü yaptı. İnşaat, malzeme ve giderlerini yine sağlık müdürlüğü takip etti. İşler çok güzel, koordineli ve karşılıklı yardımlaşma temelinde yürüdü. Personel, bakanlık, valilik desteğiyle bu işi başardık.



Merkezin sahip olduğu teknik cihazlar hakkında bilgi alabilir miyiz?

Dr. V. Erkoç: Sterilizasyon sisteminde son teknolojiye sahibiz. Aletlerin hepsinin eşit olarak sterilize ulaşıp ulaşmadığını test ediyoruz. Aletler 3 aşamalı testten geçiyorlar ve daha sonra her hasta için ayrı ayrı paketleniyorlar. Toplumda bazı hastalıkların diş tedavilerinden bulaş-

tığı söylenen rahatsızlıklarla ilgili kanılar bu şekilde bloke ediliyor.

'RÖNTGEN DOSYASI MASAL OLUYOR'

Dr. V. Erkoç: 'Röntgen ünitemizde 2 adet cihazımız var. Bir tanesi panoramik röntgen cihazı, diğeri ise klasik röntgen cihazı. Panoramik röntgen cihazıyla aldığımız bütün görüntüler dijital ortamda oluyor. Hangi hastadan ne görüntü alındıysa, hangi hekim istediysen, görüntü hekimin kullandığı monitöre aktarılıyor. Hasta elinde filmle dolaşmayacak. Sistem aynı zamanda arşivleme şeklinde de işliyor. Bu da adli tıp için bize yardımcı olacak. Hastanın filmi kaybetme, bulamama, yıpratması gibi sorunlar ortadan kalkıyor. Böylelikle hem israfı, hem veri kaybını, hem de zaman kaybını önlemiş oluyoruz.

'BİZİM FARKIMIZ...'

Dr. S. Ünal: 'Bizde hasta hekimini kendi seçer. Randevusunu alıp beklemeden muayenesini olur. Cumartesi ve Pazar günleri de açığız. Acilde 24 saat hizmetinizdeyiz.'

Sağlıkta ne gibi gelişmeler bizi bekliyor?

Dr. S. Ünal: Bundan sonrası için 'Hastaneleri daha ileriye nasıl taşıyacağız?' sorusunun cevabı aranıyor. Uzun süredir konuşulan sağlık kampusu üzerinde duracağız. Migros kavşağının olduğu yerde 200 bin metrekaresel bir alana 600 yataklı devlet hastanesi, 200 yataklı doğum evi, mümkün olursa 50 ünitelik ağız ve diş sağlığı merkezi ile İl Sağlık Müdürlüğü hizmet binasını konuşlandırmayı düşünüyoruz. Sağlık alanındaki makro projemiz bu. Bunlarla ilgili güzel

bir kolektif şuur yakalanmış ve gerekli tüm mercilerle mutabakat sağlanmış durumda. Oradaki Sümer Hal'i'nin yerine ait olan 120 dönümlük arsanın işlemleri Maliye Bakanlığı tarafından yürütülüyor. Arsa işlemleri tamamlandıktan sonra inanıyorum ki Isparta'da en büyük sağlık reformunu da tamamlamış olacağız. ▀





ALTINIŞ

kuyumculuk

Mustafa & Mehmet ALTINIŞ

Cumhuriyet Caddesi
T: 0 246 218 12 33
0 246 232 69 22

Mimar Sinan Caddesi
T: 0 246 218 12 99
ISPARTA

Geleceğin ilk limanı: YURTLAR

Röportaj : Esmâ KAYA
Fotoğraflar : Yavuz BURAK

Lojmanlar

7. Blok
(Erkek Öğr.)

3. Blok
(Kız Öğr.)

Ailesinden eğitim için ayrılan öğrencinin evinden sonra sığındığı ilk yer... Binlerce öğrenciye barınma, beslenme ve sosyal faaliyet imkanı sunan Kredi ve Yurtlar Kurumu, sadece öğrencilerin huzuru ve güvenliği için çalışıyor. KYK'da vizyon: 'İşimiz; GELECEĞİMİZ'

"Bizim tek işimiz, geleceğimiz; GENÇLERİMİZ"

Yaklaşık 3 bin 600 öğrenciyi bünyesinde barındıran Isparta Kredi Yurtlar Kurumu, öğrencilere aile ortamlarını aratmamak için her türlü olanağı hizmete sunmuş durumda. Çalışanları için mesai mefhumunun kalktığı Isparta KYK'da öncelik hijyene verilse de asıl önemli olan öğrencilerin huzurunu ve güvenliğini sağlamak. Özel yurtların kendilerine sadece yeni ufuklar kattığını belirten Isparta Kredi ve Yurtlar Kurumu İl Müdürü Necdet Akdemir, 'Bizim tek işimiz, geleceğimiz; GENÇLERİMİZ' diyor.

Isparta Kredi ve Yurtlar Kurumu İl Müdürü
Necdet AKDEMİR

NANELİMON:: Necdet Bey, bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

Necdet Akdemir: Eğirdir Yuvalı Köyü 1964 doğumluyum. İlkokulu kendi köyümde bitirdim. Gönen Öğretmen Lisesi mezunuyum. Daha sonra üniversite hayatına Erzurum'da devam ettim. Erzurum Eğitim Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, Kredi Yurtlar Kurumu'nu tercih ettim. Çünkü genç kuşaklar içerisinde fikir yönünden genç kalmayı istiyordum. 21 yıldır da Kredi Yurtlar Kurumu'nda görev yapıyorum. Isparta'da ise yurt müdürü olarak ikinci yılımı doldurdum.

Isparta Kredi ve Yurtlar Kurumu bünyesinde kaç öğrenci barındırıyor?

N. A: 3247 kayıtlı öğrenci, 300 de misafir öğrenci barınıyor. Toplam olarak 3 bin 600 civarında öğrenci barındırıyoruz. Yurtlardaki odalarımızın tamamı, 4 kişilik karyola sisteminde hazırlanmıştır ve odaların içerisinde dolapları, çalışma masaları v.s. gibi ihtiyaç duyabilecekleri her şey mevcut. Yurda yönelik ciddi bir talep var. Şu anda kapasitemiz dışında çok sayıda kız ve erkek öğrencimiz yedek listede bekliyorlar.

Kurumunuzun personel yapısı hakkında biraz bilgi verebilir misiniz?

N. A: Kurumumuza idari personel olarak lisans ve ön lisans mezunlarını alıyoruz. Güvenlik ve koruma bölümüne ise lise mezunlarını alabiliyoruz. Güvenlik bölümümüzün bir kısmı kadrolu, bir kısmı ise hizmet alımı yoluyla kurumumuzda çalışıyorlar. Temizlik hizmetini ise satın alma yoluyla tamamlıyoruz. Bu bize çok büyük avantaj sağlıyor. Hem devlete ekonomik yönden katkısı oluyor, hem de yöre bazındaki insanlara iş imkanı sağlıyor. Kadro sayısı olarak 80'e yakın idari, 150'ye yakın da hizmet alımı şeklinde bizimle çalışan personel bulunmaktadır.

SDÜ sürekli gelişen ve büyüyen bir üniversite. Buna bağlı olarak Isparta'ya yeni yurtlar yapılacak mı?

N. A: Elbette gelişime devam edeceğiz. Şu anda Bayındırlık Bakanlığı marifetiyle, 500 kişilik standardı yüksek bir yer yaptırılıyor. 2009-2010 Eğitim Öğretim yılında da hizmete sunulacak.

İlçelerde yurtların durumu nasıl?

N. A: Eğirdir, Atabey, Şarkıkaraağaç ve Yalvaç'ta olmak üzere 4 ilçemizde yurt müdürlüklerimiz var. İlgili yurt müdürü arkadaşlarımız ilçedeki okulların kapasitesine göre yurt isteklerini, genel müdür-

lüğümüze iletiyorlar. Değerlendirmelerin ardından öğrenci kapasitesine göre yurt planlanıyor ve yapımına başlanıyor.

Yurtların Isparta için yeterli olduğu söylenebilir mi?

N. A: Öğrenci kapasitesine göre Isparta'da yurtlar tam olarak yeterli değil. Ama genel müdürlüğümüzün kıstası üniversite öğrencisinin yüzde 25'ine tekamül eden bir kapasite olmasıdır. Bu orana ulaşıldığında başarı sağlanmış demektir. Ama bizim sınırlarımız tamamen yurt binasıyla ve onun mefruşatıyla ilgili olduğu için kapasite artırımına yönelik Kredi ve Yurtlar Kurumu'nun anında cevap vermesi mümkün olmuyor. Yani öğrenci sayısı kadar anında yatak açamıyoruz. Onun için şu anda yüzde 20 civarında bir kapasiteyle hizmet veriyoruz. Dolayısıyla bu da normal bir oran.

Özel öğrenci yurtlarının size ne gibi bir etkisi oldu?

N. A: Elbette bir kurumun rekabet edebilecek ortamının olması o kurumu geliştirir. Biz özel yurtların açılmasını bu gözle değerlendiriyoruz. Biz hem onlarla hem kendimizle yarışıyoruz. Dolayısıyla bizim hizmetimizin standardının yüksek olduğuna inanıyoruz.

“ Gelen öğrenci buradan ayrılmak istememeli... ”

N. A: ‘Özel yurtlarla KYK’yı kıyaslamak doğru olmaz. Vermiş olduğumuz hizmetler arasında burada kalan öğrencilerimizin yüzde 7’sine ücretsiz barınma imkanı sağlıyoruz. Bunun yanında bütün öğrencilerimize Kredi ve Yurtlar Kurumu olarak katkı kredisi ve öğrenim kredisi sağlıyoruz. Özel yurtlar bizi geliştirmekte mutlaka kamçıylıyor, ama bizim misyonumuz bize gelen öğrencinin giderken memnuniyetle ayrılmasını sağlamaktır.’

Öğrencilere yurttaki kaldıkları süre içerisinde ne gibi hizmetler veriyorsunuz?

N. A: Hizmet olarak 24 saat sıcak su, 3 adet lokanta, 3 adet internet ve 10 tane kantin, 1’er adet kuaför ve berber işletmesi sunuyoruz. Aynı zamanda sosyal faaliyet alanında futbol sahamız, iki basketbol sahası, tenis kortu, yürüyüş kortumuz var. Bunların hepsi birlikte düşünüldüğünde bizim hizmetlerimiz bir ilçenin ihtiyaçlarını karşılayacak kadar büyük bir sektör oluşturuyor.

Acil durumlarda neler yapıyorsunuz? Kurumlarla işbirliğiniz nasıl?

N. A: Acil durumlarda; Sağlık problemlerinde özellikle Tıp Fakültesi’nin acil servisinden yararlanıyoruz. Onun haricinde Sağlık Müdürlüğü’nden 3 personel düzenli olarak destek veriyor, onlarla çalışıyoruz. Emniyet Müdürlüğü ile sürekli işbirliği içerisindeyiz. Öğrencilerimizin çevre güvenliğini sağlamak, bölücü ve yıkıcı faaliyetlere karşı onları korumak için Emniyet Müdürlüğü’nden destek alıyoruz.

“ MESAI MEFHUMUM YOK... ”

Ben her olayda, her problemde görev başında olmak zorundayım. Tüm öğrencileri kendi çocuklarım olarak görüyorum ve işimi severek yapıyorum. İşinizi severek yapmazsanız başarılı olacağınıza da inanmayanlardanım. ”

Öğrencilerle müdüriyet arası ilişkiler nasıl?

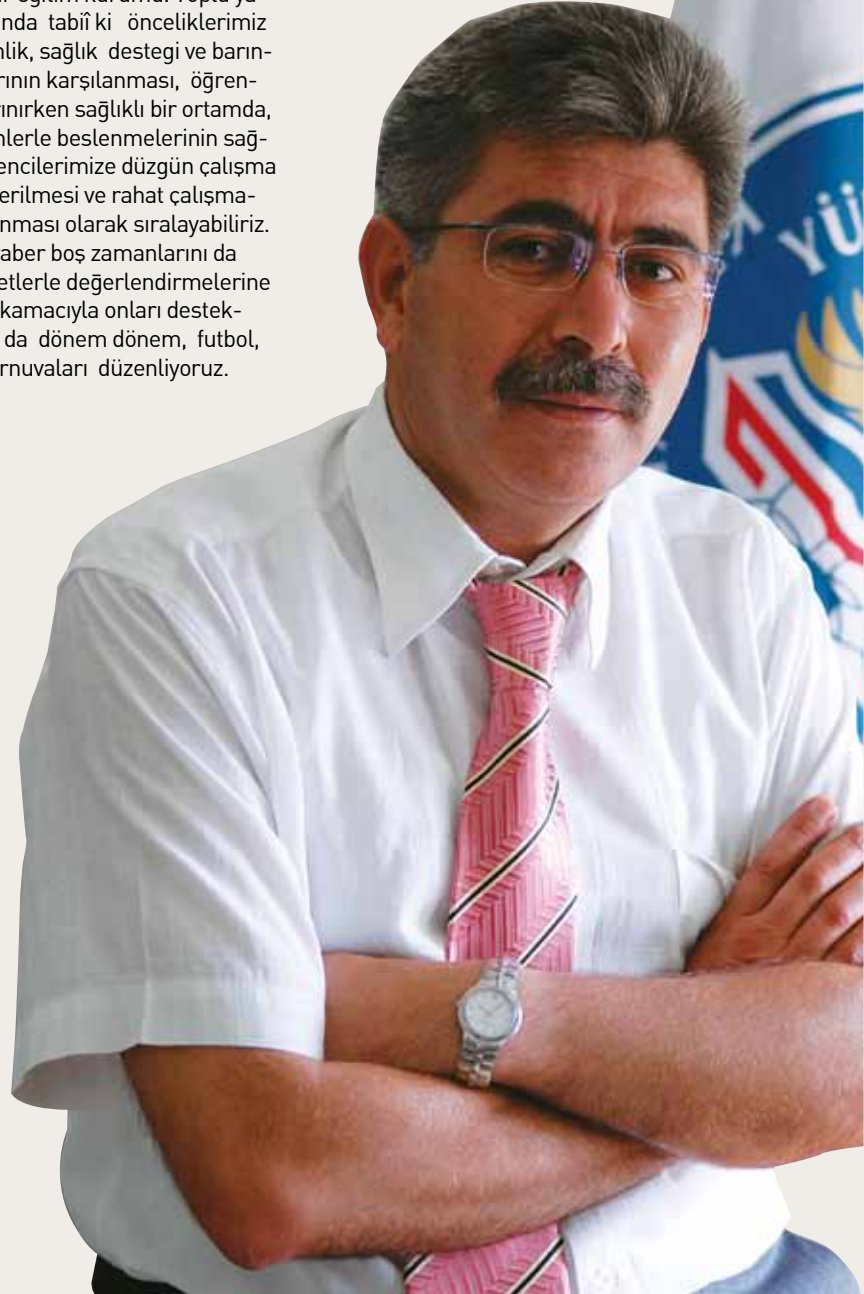
N. A: Her öğrenci bana rahatlıkla ulaşabilir. Cep telefonum her zaman açık. Zaten bünyemizde 24 saat görev yapan nöbetçi memur arkadaşlarımız var. Bu arkadaşlarımız gece hem kontrollerini yapıyorlar, hem de bire bir öğrencilerimizin sorunlarını dinliyorlar. Bunların dışında öğrencilerimizin bir isteği veya eksikleri olduğu zaman ise her gün sabah mesaiye başlanmasıyla birlikte bana raporsunuluyor. Sonra personelimiz ile durum değerlendirmesi yapıyoruz.

Kurumun öncelikleri nelerdir?

N. A: Kredi ve Yurtlar Kurumu her türlü meslek grubundan öğrenci kabul eden, barındıran bir eğitim kurumu. Toplu yaşam alanlarında tabii ki önceliklerimiz hijyen, güvenlik, sağlık desteği ve barınma ihtiyaçlarının karşılanması, öğrencilerimiz barınırken sağlıklı bir ortamda, sağlıklı besinlerle beslenmelerinin sağlanması öğrencilerimize düzgün çalışma ortamlarının verilmesi ve rahat çalışmalarının sağlanması olarak sıralayabiliriz. Bununla beraber boş zamanlarını da sosyal faaliyetlerle değerlendirmelerine destek olmak amacıyla onları desteklemek adına da dönem dönem, futbol, basketbol turnuvaları düzenliyoruz.

Sizin eklemek istedikleriniz?

N. A: Kırıcı ve ezici olmadan sürekli yapıcı olarak genel yapılarıdaki güzellikleri örnek alarak kendini geliştirebilmesini çok hoş olarak değerlendiriyorum. Bu nedenle fırsat buldukça özel yurtları da geziyorum. Dışarıdan veya içeriden değerlendirme yoluna gidiyorum. Oralar da güzellikler bulduğumda onları kendi bünyemde de uygulamaya çalışıyorum. Eksiklikleri varsa da bu eksikliklerini gidermeleri konusunda yardımcı oluyorum. Çünkü buralarda barındırdığımız kişiler bizim geleceğimiz, çocuklarımız. Biz onlar için çalışıyoruz. ♣



	İL DIŞI (TL)		İL İÇİ (TL)
	PTT’de TESLİM	ADRESE TESLİM	
1 kg’a kadar	2.00	3.00	2.00
Sonraki her 1 kg ve kesrinden	0.50	0.50	0.25
ÖRNEK (Adrese Teslim)	50 kg.lık bir kargoda ilk 1 kg için 3.00 TL, sonraki 49 kg için 49 x 0.5: 24.50 TL Toplam: 27.50 TL		50 kg.lık bir kargoda ilk 1 kg için 2.00 TL, sonraki 49 kg için 49 x 0.25: 12.25 TL Toplam: 14.25 TL
Toplu Gönderilerde ücret indirimleri	50-200 arasında % 7 201-300 arasında % 10 301-500 arasında % 15 501-1000 arasında % 20 1001-3000 arasında % 25 3001-6000 arasında % 30 6001-10000 arasında % 35 10001 ve üzeri indirim uygulanır...		% 40



hızlı, zamanında, güvenli, özenli, hesaplı...

ISPARTA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ

Kargonuzun nerede olduğunu 444 1 788’i arayarak veya www.ptt.gov.tr internet adresinden barkod numarasını girerek öğrenebilirsiniz...

PTT Kargo: 169



kış turizminin parlayan yıldızı:

Davraz

Davraz Dağı Kış Sporları Turizm Merkezi ; dağcılık sporuna gönül verenlerin , zirve yüksekliği 2637 m. olan Davraz Dağındaki yeni gözde mekanını teşkil etmektedir. Doğal dokunun yumuşaklığı ve mükemmel kar kalitesi ile yeni öğrenenlere ve amatör kayakçılara tehlikesiz rotalar, profesyonel kayakçılara ise gönüllerince kayabilecekleri 6 km'ye ulaşan benzersiz parkurlar sunmaktadır. Saatte 1000 kişi taşınabilen 1211 m. ve saatte 1000 kişiyi taşıyabilen 936 m uzunluğunda iki telesiyej ile doyumsuz Eğirdir Gölü manzarasını izleyerek 8 dakikada ulaşılan dağ evi kafeteryasında dinlendikten sonra; Kuzey Disiplini, Alp Disiplini Tur Kayağı, Snowboard, Dağcılık, Botanik Gözlemcilik ya da Trekking aktivitelerinden dilediklerini gerçekleştirebilirler.

Yazı & Fotoğraflar : Isparta Valiliği Kültür ve Turizm Müdürlüğü

ISPARTA DAVRAZ KIŞ SPORLARI TURİZM MERKEZİ

Davraz Kış Sporları Turizm Merkezi, 17 Şubat 1995 tarihinde Turizm Merkezi ilan edilmiştir. Ülkemizin en önemli kayak merkezleri arasına giren Davraz Kayak Merkezi, sahip olduğu coğrafi özellikleri ve yapılan alt yapı ve konaklama tesisleri ile kış ve spor turizmi bakımından Batı Akdeniz Bölgesi'nin lokomotif olacağı şekilde sürekli gelişmekte.

Mükemmel bir doğaya ve coğrafyaya sahip olan Isparta, Akdeniz Bölgesi'nin batı bölümünde, dağlarla göllerin buluştuğu, "Göller Bölgesi" denilen iç kesimde yer alır. Her saatte değişen renkleri ile Gölçük, Kovada ve Eğirdir Gölleri görenleri hayran bırakır. Davraz, Dedegöl ve Barla Dağları doğa sporları yapanlara vazgeçilmez ve doyumsuz keyifler verir. Zengin bir flora ve faunaya sahiptir. Isparta'nın iklimi yazları sıcak

ve kurak, kışları ise soğuk ve yağışlıdır. 184 bin 735'i il merkezinde olmak üzere 419 bin 845 nüfusa ve 8 bin 933 km² alana sahiptir. Davraz Kayak Merkezi, Eğirdir Gölü ve Yalvaç Antik Kenti ilin önemli turizm değerlerinin başında geliyor.

1. Ulaşım : Isparta il merkezine 26 km, Isparta havalimanına 50 km, Antalya il merkezine ise 154 km uzaklıkta. Mükemmel asfalt yol ve ulaşım kolaylığı, uygun coğrafi yapısı ile her seviyedeki kayakçılara hitap eden ve son yıllarda hızla gelişen Türkiye'nin en gözde kayak merkezlerinden birisidir.

2. Davraz Kayak Merkezi: Kayak Merkezi, sadece Türkiye'den değil Avrupa, Rusya, Ukrayna ve Ortadoğu ülkelerinden de yoğun ilgi görmeye başladı. Kayak merkezinde Eğirdir Gölünün harika manzarası eşliğinde kayak yapılabilir. Mükemmel kar kalitesi

ile amatör kayakçılara tehlikesiz rotalar, profesyonel kayakçılara ise gönülleri kayabilecekları parkurlar sunmaktadır. En yakın yerleşim yeri Çobanisa Köyüne 8 km uzaklıkta olan merkezin, hakim bitki örtüsünü, çam, ardıc, sedir ve otsu bitkiler oluşturur.

Türkiye'nin 26 kayak merkezi içinde en önemli 5 kayak merkezinden biri olan Davraz Kayak Merkezi, kış ve spor turizmi bakımından Batı Akdeniz Bölgesi'nin gözdesi haline gelmeye başladı.

Davraz Kayak Merkezinde bulunan tesisler, Türkiye'nin profesyonel ve amatör futbol kulüpleri tarafından spor kamp merkezi olarak tercih ediliyor. Uygun iklim ve coğrafi avantajlarıyla Davraz, yakın gelecekte diğer Avrupa futbol takımlarını misafir etmeye hazırlanıyor.

Özellikleri:

Sezon Uzunluğu	: Aralık-Nisan
Kar Kalınlığı	: 0,50-2,50 m.
Kayak Alanı	: 440 ha
Kayak Alanı Rakımı	: Ort. 2000 m.
Zirve	: 2635 m.
Kayak Pistlerinin Rakımı	: 1650m-2150 m arası
Kayak Pistlerinin Uzunluğu	: Ortalama 6 ila 8 km
Kayak Pistlerinin Özelliği	:

Mavi renkli pistler yeni başlayan kayakçılar için, **Kırmızı** renkli pistler orta düzeyli kayakçılar için, **Siyah** renkli pistler ise usta kayakçılar için uygun olan pistleri göstermektedir.

Kayak Türleri: Kuzey Disiplini, Alp Disiplini, Tur Kayağı, Snowboard.

Kayak Merkezinde her seviyede pist bulunmaktadır.

Alternatif Turizm-Spor İmkanları: Kayağın dışında futbol, dağcılık, dağ bisikleti, trekking (yürüyüş), yamaç paraşütü, safari vb. spor dallarında kamp yeri imkanlarına sahiptir.



3. Mekanik Tesisler: Kayak merkezinde saatte 1000 kişiyi taşıyabilen 1211 m ve saatte 800 kişiyi taşıyabilen 936 m uzunluğunda 2 adet telesiyer, saatte 800 kişiyi taşıyabilen 624 m uzunluğunda teleski (T bar), 300'er metrelik 2 adet babylift faaliyette bulunmaktadır.

4. Konaklama : Kayak merkezinde 3 adet dağ kafeteryası, 4 yıldızlı ve 280 yataklı bir otel, 50 yataklı bir oberj, 2009 kış sezonunda faaliyete girecek olan Süleyman Demirel Üniversitesine ait üç yıldızlı 120 yataklı bir otel ve Çobanisa Köyünde toplam 45 yataklı 2 adet pansiyon bulunmaktadır.

Davraz Kayak Merkezinde toplam 6 bin kişi kapasiteli tesislere hitap edecek çağdaş ve modern alt yapı çalışmaları bitirilmiştir. ■





Beslenme ve Diyet Uzmanı TAYLAN KÜMELİ:

"doğanıza uygun yaşayın...!!"

Bu sayıda konuğumuz, Beslenme ve Diyet Uzmanı TAYLAN KÜMELİ. Kendisi mesleği ile arasında kurduğu o ilginç bağı bizlerle paylaştı.

NANELİMON : Merhabalar Sayın Taylan Kümeli, sizi yayınlarınızdan, başarılı çalışmalarınızdan ve sağlıklı beslenme konusunda yıllardır yürüttüğünüz istikrarlı yaklaşımlardan tanıyoruz. Siz bize kendi öykünüzü anlatır mısınız? Hep beslenme uzmanı olmak istediniz mi?

TAYLAN KÜMELİ: Ben, çocukluğumdan bu yana insanlarla temas halinde olan; onları olumlu yönde ve doğrudan etkileyebileceğim bir mesleğim olsun istedim. Hekimlik de böyle bir meslek, öğretmenlik de... Ama bir yanımda daima farklılık arayışında oldum. Daha net, daha spesifik bir noktaya odaklanmak istedim. Bu yüzden, Diyetisyenlik eğitimimi alırken, aradığım şeyi bulduğuma ikna oldum. Çünkü bu hem rahat hem de sık bir kazak gibidir, asla vazgeçemezsiniz ve size uyduğunu sizin için biçilmiş olduğunu hemen anlarsınız. Yine de hayat koşulları bana farklı rotalar çizdi. Değişik sektörlerde, değişik görevlerde çalıştım. Ama yine sonuç olarak sağlıklı beslenme işinin bir parçası olmak, beni kendisine çağırdı.

Sağlıklı beslenme konusundaki başarılarınızı neye borçlusunuz?

T. KÜMELİ: Sağlıklı beslenme konusunu kitapların arasında sıkışıp kalan bir takım sayısal değerler olarak görmeye borçlu olduğumu söyleyebilirim. Beslenme, hayatın tam ortasında uzanan bir damardır ve bu damar yaşamsaldır. Bunu bir rakamlar bütünü olarak görmem mümkün değil... Sabah kalkınca, öğlen arasında, ikinci vakti ya da akşam televizyonun karşısında ben "beslenen" bir varlığım. Doğar doğmaz ben "beslenen" bir varlığım. Ben "beslenmeden" mutlu olamayan, çalışamayan, sağlığını koruyamayan, türlü eksiklikler yaşayan bir varlığım. O halde, hayatın bu kadar içinde duran bir olayı kitapların arasında sıkışıp kalan bir olgu olarak görürseniz başarılı olabilir misiniz? Ben asla böyle görmedim.

Ailenizdeki kilo alma geçmişi nasıl? Sizin kilo alma konusunda hiç şikayetleriniz oluyor mu?

T. KÜMELİ: Evet oluyor! Ben hem kilo almaktan korkan hem de genetik haritası ve tıbbi geçmişi yüzünden kilo almaya müsait bir insanım. Kilo almaktan korkmak, kendinizi korumak için alacağınız önlemler bakımından çok yerinde bir duygudur. Kilo almaktan ne kadar korkarsanız, size kilo aldıracak şeylerden o

kadar kaçınırsınız. Tıpkı ateşten korkup ateşe yaklaşmamak gibi. Ama bazen, bu yetmeyebilir. Anneniz ve babanız obezite riski ile yüzleşen insanlar olmuşlarsa, şeker, kalp ve kanser hastalıklarından her biri yakın aile fertlerinde görülmüşse ve dahası sizde de tiroit sorunları varsa kilo almak sadece bir kaygı değil bazen kadere dönüşebiliyor. Ama boyun eğmek yok!!! Ben yıllardır mücadele ediyorum ve hiçbir zaman kontrolümü elden bırakmadım.

Son zamanlarda yaşanan yanlış diyet ölümlerine ne diyeceksiniz?

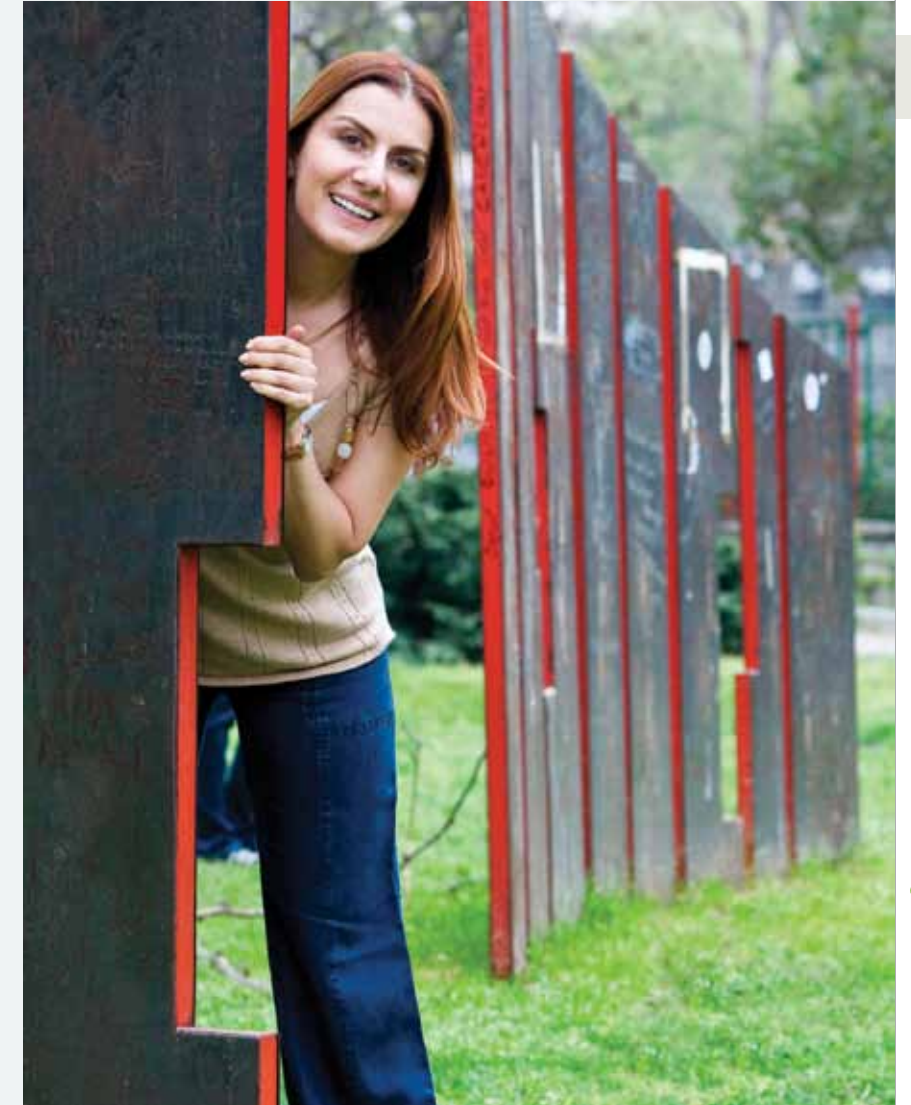
"Yıllardır söylediğim şeyden farklı bir şey söylemeyeceğim. Sağlıklı beslenme ve diyet farklı şeylerdir. Diyet yaparsanız doğanıza aykırı davranırsınız, sağlıklı beslenirseniz doğanız sizden ne istiyorsa onu yaparsınız. Doğanıza uygun olanı yapın !"

İnsanları beslenme konusunda yanlış sürükleyen şeyler nedir peki?

T. KÜMELİ: Bana kalırsa, insanları yalnızca beslenme değil aynı zamanda hayattaki her konuda yanlış sürükleyen şey, "önyargıdır". Kulaktan dolma bilgilere körkütük tapan, onları asla değiştirmeyen insanlar her konuda hata yapar. "Haşlanmış patates bu, hem haşlanmış hem sebze" diye her öğün bunu yiyen bir insan kendisine hem şeker hem de karbonhidrat yüklemesi yaparak iştahını açıyordu. " Ben su yerine çay içiyorum hiç susamıyorum, suyu da hiç aramıyorum" diyen bir insan vücudundaki bütün mineral depolarını ölmeye terk etmiş demektir. Ama bu gerçeği o insana anlatmak zordur.

Bizlere son olarak söylemek istediğiniz bir şey var mı?

T. KÜMELİ: Nanelimon derginizi yürekten tebrik ediyorum. **Su, hareket, sebzeler, bitki çayları ama her şeyden önce uzman tavsiyeleri ile doğanıza uygun yaşayın!**





Haber: Aylin ÖNDER

Genel Cerrahi Polikliniği
Opr. Dr. Murat Temraz URLU

Gizli derde kolay çözüm: LIGASURE Yöntemi

Hemoroid; anüs yani makatta kanama ve meme oluşumu ile kendini belli eden bir hastalıktır. Başlangıç aşamasında sadece kanama ile belirti verir. Kanamalar sık sık olabileceği gibi üç beş ayda bir de olabilir. Hemoroitin ileri dönemlerinde anüsten dışarı çıkan, kırmızı renkli, yumuşak doku sarkıntılarına halk arasında meme adı verilir. Memeler sadece kanamalı olan ilk dönemlerden sonra oluşur. Memeli basurlar hem kanama hem de memelerin sık sık iltihaplanıp şişmeleri ile hastayı rahatsız ederler. Şişen

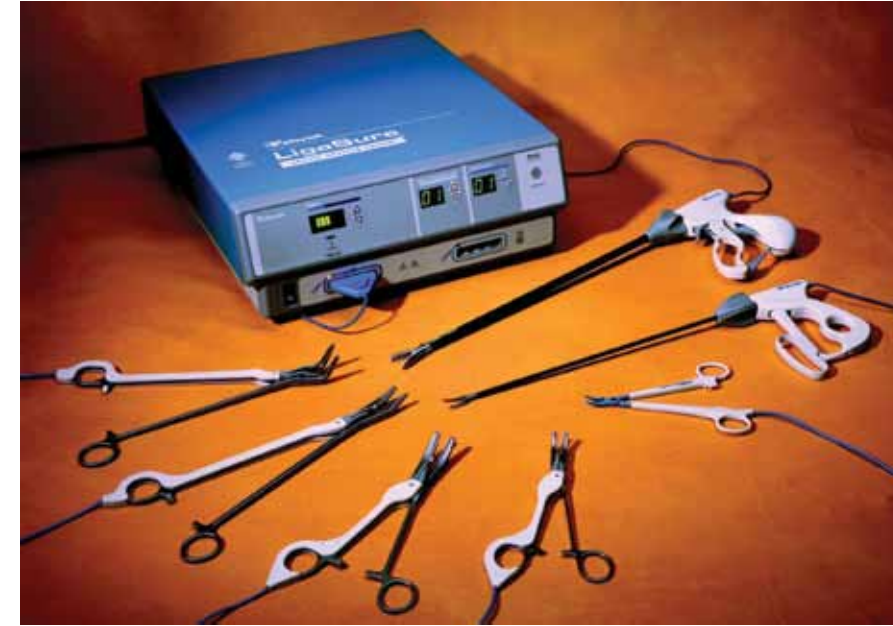
ve kanayan memeler hastayı bedensel olarak rahatsız ettikleri gibi, iş gücü kayıplarına da yol açarlar. Hemoroit hastalığı dönemler halinde gelişir. Gelişme dört devrede tamamlanır.

1. Devre : Sadece kanama vardır, meme yoktur. Kanamalar tek tük olabileceği gibi üsteleryerek sık sıkda olabilir.

2. Devre : Kanamalara ilave olarak memeler oluşmuştur hasta dışkılarıken memeler dışarı çıkar dışkılamadan sonra ayağa kalkınca memeler kendiliğinden anüsten içeri çekilirler.

3. Devre : Tuvalette dışkılama esnasında dışarı çıkan memeler tuvalet sonrası kendiliğinden anüs içine dönmezler hastanın elle yerleştirmesi, içeri itmesi gerekir. İçeri itilen memeler tuvalet sonrası dışarı çıkmazlar bir sonraki tuvalete kadar içeride kalırlar.

4. Devre : Memeler her zaman dışarıdadır. El yardımı ile içeri itilen memeler kısa sürede dışarı tekrar çıkarlar. Hastanın huzur ve rahatı bütününe kaçmıştır, günlük çalışmalarını ve mesleğini icra etmesi büyük ölçüde aksar.



“Hemoroid ameliyatları, artık “ligasure” sistemiyle kansız, acısız ve dikişsiz olarak yapılıyor.”

Hemoroid oluşmasında etkili olan faktörler nelerdir?

Bunları şöyle sıralayabiliriz. Kronik kabızlık ve ishaller , kötü beslenme alışkanlığı, tuvalet ihtiyacını ertelemek, tuvalette uzun süre oturmak, yaşlılık, hamilelik , sedanter yaşam, ve kalıtım. (Ancak tam kanıtlanmış değil...)

Hemoroidin belirtileri nelerdir?

Kanama, kaşıntı, ıslaklık, akıntı, iltihap, ağrı, şişme, ağrılı büyük abdest, Meme

Hemoroidin teşhisi nasıl konulur?

Sadece muayene kesin teşhis için çoğunlukla yeterlidir. Hastaların çok az bir kısmında rektoskopik muayene (optik cihazla anüs ve kalın barsak içine bakılması) gerekebilir.

Hemoroid tedavisinde cerrahi gelişmelerden bahsedermisiniz ?

Hemoroid ameliyatları, artık “ligasure” sistemiyle kansız, acısız ve dikişsiz olarak yapılıyor. Günümüzde sıklıkla görülen rahatsızlıklardan hemoroit, geliştirilen yöntemlerle artık çok kolay tedavi edilebiliyor. Elektro termal olarak çalışan sistem ile (ligasure) yapılan hemoroit ameliyatlarında hemoroitli bölgedeki kanama yapan damarlar elektro termal bir cihazla yapıştırılır, daha sonra ise yapıştırılan damar kesilir. Bu yöntemin diğer klasik ameliyatlara oranla birçok avantajı mevcuttur.

Ligasur yönteminin avantajları nelerdir?

Klasik yöntemle 45-50 dakika süren ameliyat bu yöntemle 5-12 dakika arasında sürmekte. Bu sistemde yapılan ameliyatlarda dikişsiz ve kansız olduğu için hastalar eski sistemdeki gibi çok fazla acı duymuyor ve gün içerisinde taburcu olabiliyorlar. Yani sabah ameliyat olan bir hasta öğleden sonra taburcu olabiliyor. Ligasure sistemde dikiş olmadığı için çevre dokulara da zarar verilmiyor ve hasta daha çabuk iyileşiyor. Ayrıca kanama olmadığı için operasyonu gerçekleştiren cerrah için de büyük bir rahatlık sağlıyor.

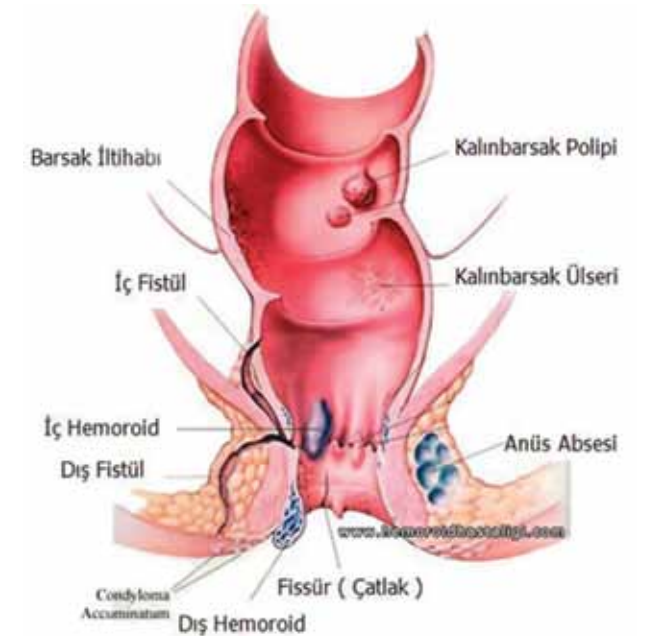
Klasik ameliyatlarda ortalama iyileşme süresi 38 gün, hastanede kalış süresi ise 2-7 gün arasında iken bu yöntemle iyileşme ve hastanede kalış sürelerinde anlamlı düşüşler ol-

maktadır. Ligasure başka operasyonlarda da güvenli bir şekilde kullanılmaktadır.

Ligasüre yöntemi başka hangi branşlarda uygulanır?

Özellikle tiroit ameliyatlarında ameliyat içi kanama minimal olmakta, çok önemli bir komplikasyon olan ve bazen yeniden operasyon gerektiren ameliyat sonrası kanamalar minime inmektedir.

Ligasüre laparoskopik ameliyatlarda da kontrol edilemeyen kanamaların tedavisinde de güvenli bir şekilde kullanılmakta açığa geçilme oranlarını azaltmaktadır. Ligasure KBB, jinekoloji, üroloji alanında da güvenli bir şekilde kullanılmaktadır. ■



Amacımız; HASTA MEMNUNİYETİ

Fotoğraflar: Yavuz BURAK

Şifa Sağlık Grubu Müşteri İlişkileri Yönetim birimi, toplumda sağlıklı yaşam bilincinin benimsenmesi için çalışıyor. Müşteri İlişkileri Yöneticisi Özlem KAYA ile kurum içi ekip ruhunu konuştuk.



Sağlık sektöründe hast memnuniyeti nedir ? Tıbbın birçok ana branşında gün-üz ve gece poliklinik hizmetlerinin yanı sıra doğum, ameliyat, acil ve ambulans hizmetlerinin verildiği Hastanemizde öncelikli hedef hasta memnuniyeti.

Bir sağlık kuruluşunu diğer bir sağlık kuruluşundan farklı kılan en önemli faktörlerden birisi, rakiplerden daha yüksek

kalitede hizmet üretmesi ve sunmasıdır. Burada önemli olan, hastaların bekledikleri kalitedeki hizmeti onlara sunmaktır. Sunulan hizmetin kalitesinin tatmin edici olup olmadığı kararını hastalar vermektedir.

Bu nedenle beklenen hizmeti sunabil-
mek için hasta beklentilerini tespit etmek gereklidir.

Hastanemizde düzenli olarak hasta

ve yakınlarına memnuniyet anketleri düzenlenmekte, günlük yatan hasta ziyaretleri gerçekleştirilmekte ve hasta-neyi terk ettikten sonra telefon ile görüş, öneri ve şikayetler alınmaktadır. Böylece hastalarımız santralden danışmaya, oda hizmetlerinden yemek sunumuna kadar eksiklerimizi görmemize ve kalitemizi yükseltmemize yardımcı oluyorlar.

“En iyi reklam tavsiye ile yapılan reklamdır” sloganıyla hareket eden hastanemizde “hasta memnuniyeti” her zaman ön planda tutulmaktadır.

Faaliyetlerinizden bahseder misiniz?

Müşteri ilişkileri birimimizde yürütülen iletişim çalışmalarının temelini, toplumu sağlık konusunda bilinçlendirerek kişilerin sağlığını kaybetmeden önce sağlıklarına gerekli önemi vermelerini sağla-mak ve sağlıklı yaşama kültürünü benimsetme amacı oluşturmaktadır. Bu çerçevede düzenli medya iletişimi, sosyal sorumluluk kampanyaları, fuarlar, festivaller, TV programları, sponsorluk çalışmaları, basılı mater-yal çalışmaları, kurumsal yayınlar, kurumsal web sitesi içerik çalışmaları gerçekleştirilmektedir.

Yürüttüğümüz tüm çalışmalar daha sağlıklı bir toplum için. K32 TV ile ortak yaptığımız çalışma aracılığıyla halkı hastalıklar ve tedavi yöntemleri hak-kında bilgilendiriyoruz. Sürekli güncelle-nen dinamik web sitemiz : www.ispartasifa.com.tr ile güncel tanı ve tedavi yöntemlerini tek bir tıkla ulaşılır hale getiriyoruz. “Spor sağlıklıdır” diyerek spor kuruluşlarına sponsorluk desteği veriyoruz.

Çocukların doktor korkularını yen-meleri için anaokulu, ilköğretim gezileri düzenliyoruz. Şifa Hastanesi olarak Sağlıklı Yaşam Bilgilendirme ve Eğitim Çalışmaları kapsamında gebelere yönelik beslenme ve egzersiz eğitimleri, okullu çocuklarda kişisel hijyenin önemi ve bu-laşıcı hastalıklar gibi konularda halka açık ücretsiz eğitimler düzenliyoruz.

Bir iletişimcide bulunması gereken özellikler nelerdir?

İletişimci, insan ilişkileri kuvvetli, ikna yeteneği olan, güler yüzlü ve sorunlara kısa sürede mantıklı çözümler bulabilen



İletişimdeki ekip ruhundan bahseder misiniz?

Sağlıkta her an bir kriz ortaya çıkabilir. Güne sakin başlayıp, gün içinde size sadece sağlığını değil duygularını da iyileştirme beklentisi içinde “ dinlenme, anlayış görme ve yardımcı olunma “ talebi ile gelen bir çok hasta eşliğinde devam ediyor-su-nuz, hastaneler 24 saat yaşıyor. Bu dinamik yapıda siz de dinamik olmak zorundasınız.

Hastane içinde en çok koordineli çalıştığınız birim hangisidir ?

Hasta memnuniyetinde müşteri ilişkileri birimi ve poliklinik sekreter-leri yükü hafifletiyor.

Hastaları, hastaneye adım attığı andan itibaren karşılayıp, yönlendirme ve bilgilendirme konularında özel olarak yetiştirilen danışma birimimizden sonra, hastalarımız

polikliniklere yönlendiriliyorlar, hastalar artık evrak işleriyle uğraşmak yerine, güler yüzlü elemanlarla iletişim içinde olmak istiyorlar. Poliklinik sekreterleri hastalarımızın evrak işlerini hallediyor, gidecekleri bölüme yönlendiriyor ve has-taneden çıkana kadar eşlik ederek, her türlü konuda onlara yardımcı oluyorlar.

Polinik sekreterliği (Tıbbi Sekreterlik) ciddi bir eğitim işidir. Özellikle de bu bölü-me iletişim becerileri gelişmiş arkadaş-ları tercih ediyor ve onları kendi bünye-mizde de ciddi eğitimlerden geçiriyoruz.

Poliklinik hizmetlerinin yanı sıra; acil, ultrason, endoskopi, laboratuvar gibi bölümlerde, ameliyat öncesi ve sonrası da hastalarımızla ilgilenen poliklinik sek-reterleri pek çok şeyi hallederek, hem hekimin hem de hastanın işini kolaylaştırıyorlar. Dolayısıyla, herkesin işi hafifliyor ve herkes memnun kalıyor. ■

“Sağlık kuruluşlarının yoğun rekabet ortamında olduğu günümüzde; hastaneler, hastalar tarafından tercih edilebilmek için hasta odaklı olarak çalışmak ve onlara kaliteli hizmeti sunmaya özen göstermek durumundadır.”

özelliklerde olmalıdır. Bunun yanında çabuk karar verebilen ve karar verirken de bazı riskleri göze alabilen, talepleri en uygun ve en kısa sürede değerlendi-rebilen, kendini rahat ifade edebilen kişi olmalıdır.

“RISK KONTROL ALTINDA”

Isparta Çevre ve Orman İl Müdürü
Tayfun BÜYÜKKÜPÇÜ



Röportaj: Esmâ KAYA **Fotoğraflar:** Yavuz BURAK

Doğru imha yöntemi kullanılmadığı takdirde çevreye ciddi boyutlarda tehlike oluşturan *tıbbi atıklar* hakkında neler biliyoruz?

Söylerken veya gördüğümüzde varlığını pek ciddiye almadığımız tıbbi atıklar, başta sağlık çalışanları olmak üzere hastayı, hasta ziyaretine gelenleri, hastane atıklarıyla teması olanları kısaca ÇEVREYİ ciddi boyutlarda tehdit ediyor. Bu riskin önüne geçilmesi ise doğru ve düzenli imha yöntemiyle sağlanabiliyor. Halen gömme sisteminin uygulandığı Isparta'ya

sterilizasyon sisteminin kurulması için Isparta Belediyesi ile protokol imzalayan Çevre ve Orman İl Müdürlüğü, Tıbbi Atıkların Kontrolü Yönetmeliği kapsamında eğitim seminerleri de düzenliyor. Yakın zamanda sterilizasyon merkeziyle tanışacak olan Isparta'nın tıbbi atıkla ilgili çalışmalarını Çevre ve Orman İl Müdürü Tayfun Büyükküpçü bizlerle paylaştı.



NANELİMON: Sayın Büyükküpçü, tıbbi atık nedir?

Tayfun Büyükküpçü: Sağlık ünitelerindeki işlemler sırasında ortaya çıkan enfeksiyöz, patolojik ve kesici-delici atıklardan oluşan atıkların genel adıdır.

Tıbbi atığı nasıl kontrol altına alıyorsunuz?

T.B: Tıbbi Atıkların Kontrolü Yönetmeliğiyle. Bu yönetmelikle, tıbbi atıkla temas eden herkese belli sorumluluklar yükleniyor. Sistemi çalışanlar ve yapılacaklar üzerinde geliştirdiğimizde ise tıbbi atık kontrol altına alınmış oluyor.

Tıbbi atık konusunda hastanelerin üzerine ne gibi görevler düşüyor?

T.B: Bu konuda hastanelere de bazı görevler yükleniyor. Örneğin, 20 ve üzeri yatak kapasitesi olan bir hastanede tıbbi atık odası, 20 yataktan az olan yerlerde ise tıbbi atık konteynırını bulundurması gerekiyor.

Tıbbi atık imhası nasıl yapılıyor?

T.B: Tıbbi atıklar farklı yöntemlerle imha edilebiliyor. Bunları yüksek sıcaklıklarda imha, gömme ve sterilizasyon olarak gruplayabiliriz. Sterilizasyon sistemini ise elektro beam, buhar ile sterilizasyon ve kimyasal malzeme kullanarak sterilizasyon olarak kendi içerisinde sınıflandırabiliriz. Yüksek sıcaklıklarda yakarak imha etme yöntemi, eskiden beri kullanılan bir sistemdir. Tıbbi atıklar incinerator denilen cihazlarda 900 derece sıcaklıkta yakılırlar, çıkan gazlar tekrar 1200 derece sıcaklıkta yakılır, son olarak gazlar çeşitli filtre sistemlerinden geçirilerek çevreyi kirlilemeyecek emisyon değerlerine getirilir. Gömme sistemi, Türkiye'de çok fazla kullanılmayan bir sistem. Atıklardan çıkan sıvıların yer altı sularına karışarak çeşitli hastalıklara neden olma ihtimali vardır. Sterilizasyon sistemiyle atıklar yok olmadığından yine yakma sistemi kullanılmak zorunda kalıyor. Ancak

bakteri sporları dahil her türlü mikrobiyal yaşamın fiziksel, kimyasal, mekanik metotlar vasıtasıyla yok edilmesini veya bu mikroorganizmaların seviyesinin yüzde 99 oranında azaltılmasını sağlayan bir sistemdir.

Isparta'da hangi depolama sistemi kullanılıyor?

T.B: Şu anda gömme sistemini kullanıyoruz. Yani tıbbi atıklar kireçlenmek suretiyle toprak altına gömülüyor. Koçtepe mevkiinde geniş bir alan tıbbi atık için ayrılmış durumda. Depolamanın yapıldığı alan dikenli tellerle çevrildiği için giriş ve çıkışlar kontrol altında tutuluyor. Daha önceki yıllarda depolama olarak Minasın mevkiinde yaşanan (vatandaşın ve hayvanların çöp depolama alanına girmesi, karışması gibi) sorunlardan böylece tamamen kurtulduk.

Depolamayla ilgili olarak sorunlar yaşıyor musunuz?

T.B: Sonuçta gömme sisteminde tıbbi atıkların, toprağa veya yer altı sularına karışma riski var. Bu nedenle sistemi değiştirmemiz gerektiğini biliyoruz. Burada tek sorunumuz sterilizasyon tesisi kuramadık. Kurulması çok yüksek maliyetli tesisler olduğu için henüz Isparta'ya yapılamadı. Bunun için vekillerle de gerekli görüşmeleri yapıyoruz.

Bu konuda yapılan çalışmalar hangi aşamada?

T.B: Sterilizasyon tesisi, şu anda ihale komisyonuna havale edilmiş durumda. Belediye ile protokol anlaşması yaptık. Yani belediyeye teknik bilgi ve donanım açısından destek olacağız. İnşallah yakın zamanda sterilizasyon sistemini faaliyete sokarak, tıbbi atık depolamada önemli bir adımı başarıyla atmış olacağız. ■

“Sterilizasyon sistemi her türlü mikrobiyal yaşamın fiziksel, kimyasal, mekanik metotlar vasıtasıyla % 99 oranında azaltılmasını sağlayan bir sistemdir.”



Doğanın Güzelleri

"Kuş fotoğrafçısı (ornitofoto) olmadan önce çevremde bu kadar kuşun olabileceğini hayal bile edemezdim; doğrusu fotoğraflarımı paylaştığım bir siteye ilk kuşu serçe diye yüklediğimde o kuşun ispinoz olduğunu öğrenmemle birlikte bu işin öyle paldır küldür olamayacağını anladım ve hemen kendime kitaplar alıp kuşlar hakkında daha çok şey öğrendim. Bilgim arttıkça maalesef sevinçlerimin yanında üzüntülerimde arttı; çünkü insanoğlu vahşi bir vurdumduymazlık ve neredeyse katliam derecesine varacak ölçüde özellikle kuşların yaşadığı doğal yaşam alanlarına zarar veriyordu."

Yazı & Fotoğraflar: Dr. Cahit AĞCAL





Kukumav

Doğayı tanımamız ve neler olup bittiğini gözlemlememiz bizim doğayı ve kendi benliğimizi kurtarmamız yolunda bir adım olabilir. Doğanın bozulmasını daha çabuk algılar ve doğada doğal ortamında yaşayan canlıların hangilerinin hangi nedenlerle yok olduğunu anlayabilir ve harekete geçebiliriz. Bir sulak alanın kuruması veya bir makiğin yerleşime açılması hangi sesleri duyamayacağımızın işareti olabilir.

Kuş fotoğrafçısı (ornitofoto) olmadan önce çevremde bu kadar kuşun olabileceğini hayal bile edemezdim; doğrusu fotoğrafçılarımı paylaştığım bir siteye ilk kuşu serçe diye yüklediğimde o kuşun ispinoz olduğunu öğrenmemle birlikte bu işin öyle paldır küldür olamayacağını anladım ve hemen kendime kitaplar alıp kuşlar hakkında daha çok şey öğrendim. Bilgim arttıkça maalesef sevinçlerimin yanında

üzüntülerimde arttı; çünkü insanoğlu vahşi bir vurdumduymazlık ve neredeyse katliam derecesine varacak ölçüde özellikle kuşların yaşadığı doğal yaşam alanlarına zarar veriyor. Kimi zaman piknikte kullandıkları çöpleri oralarda bırakarak yıllarca temizlenmeyecek naylon atıklar bırakarak, kimi zaman tarla açmak için kimi zaman keyfine sazlıkları yakarak doğaya onarılması çok güç zararlar veriyor. Oysa son yıllarda giderek daha iyi anlıyoruz ki insanlığın yaşaması doğaya saygı ile aynı paralelde Siz doğaya ne kadar zarar veriyorsanız insanlığın ömrünü de o kadar kısaltıyorsunuz aslında küresel ısınma bu işin sadece başlangıcı Arkadan daha nelerin bizi beklediği meçhul.

Gelin önce kendimizden başlayarak çocuklarımıza doğaya saygıyı öğretilim ve bunu bir yaşam ilkesi haline getirelim bu güzellikler yok olmasın. ■

İKİ DOST

Bir zamanlar bir ülkede iki arkadaş varmış. Bunlar pek haylazmış, üstelik sürekli gevezelik edermiş. Çevrelerindeki büyükler bunlara o kadar çok 'Evladım az ve öz konuşun' demişler ki, sonunda adları Az ve Öz kalmış.

Az, çok haylazmış; Öz de haylazmış ama, iyi-kötü ucundan kenarından okurmuş. Eski Yunan'dan, eski Roma'dan, Eski Türk'ten kitaplar okurmuş Öz Aisopos'u bile tanırılmış (....) Az ile Öz günlerden bir gün kötü işlere bulaşmışlar, kötü adamlarla dalaşmışlar. Ve bir gün olanlar olmuş. Haydutlar Az'ın ve Öz'ün gözlerini bağlayıp kaçırmışlar. Öyle az öteye değil; bir araca bindirip günlerce uzaktaki bir yere götürmüşler. Taştan bir odaya kapatmışlar. Odanın duvarında ufak bir pencere varmış, demirli. Bu pencereden bakınca yalnızca gökyüzü gözüküyormuş.

Günlerdir gözleri bağlı yolculuk eden Az ile Öz çok yorgun düşmüşler ve nerede oldukları konusunda en ufak bilgileri yokmuş. Haydutlar iki arkadaşını taş odaya koyduklarından gözlerini açmışlar.

Öz hemen uyumuş. Az ne olur ne olmaz diye uyumadan beklemiş. Bir süre sonra Öz uyanmış ve Az'a 'Ben uyurken ne oldu?' diye sormuş. Az, hiçbir şey olmadığını söylemiş. Öz 'Hiçbir şey duymadın mı görmedin mi?' demiş. Az 'Hayır sadece pencereye bir kuş kondu' demiş. Öz heyecanla 'Nasıl bir kuştur?' demiş. Az bilmiyorum dikkat etmedim, basbayağı bir kuştur, tam göremedim, sadece gagası gözüküyordu demiş. Öz 'Gagası nasıldı?' diye devam etmiş. Az 'Ne bileyim dikkat etmedim' demiş.

Öz bu duruma çok üzölmüş 'Hay ben sana ne diyeyim; eğer o kuşun gagasına dikkatli baksaydın, şimdi nerede olduğumuzu bilebilirdik' demiş. Az 'Saçma, bir gaga çok küçük bir şey, ona bakıp nerede bulunduğumuzu nasıl anlayabiliriz ki? Demiş.

Öz "Bu dünyada küçük şeyler yoktur. Bakmasını bilen göz için her şeyin bir anlamı vardır" demiş ve devam etmiş:

"Bak eğer kuşun gagası uzun ise bizi Alma'nın (Alma yola çıktıkları kasaba imiş) kuzeydoğusundaki bataklık bölgeye getirmişler demektir. Uzun gagalı kuşlar suyun dibindeki solucanları, küçük kabukları toplar çünkü. Eğer kuşun gagası, kısa ince ve sivri ise ağaç kabuklarındaki böcekleri yiyordur; Söğüt Bülbülü'dür örneğin bu durumda bizi güneydeki ormanlık bölgeye getirmişlerdir. Eğer gagası eğri ve çapraz uçlu ise, çam kozalaklarının pullarını ayıran çapraz gagadır. Bu durumda batıdaki çamlık bölgeye getirmişlerdir. Eğer gagası kısa, kalın, güçlü ise tohumların, yemişlerin sert kabuklarını kırıyordur. Bu durumda Alma'nın kuzey batısında demektir. Nerede bulunduğumuzu bilmek ise kurtulma yolunda ilk adım olabilir."

İK: Küçük şeyler, Prof. Dr. Üstün Dökmen, Sistem yayıncılık Aralık 2004



Ak Kuyruksallayan



Şahin

Kuşlar hakkında daha fazlası için:
www.trakus.org adresini ziyaret ediniz.

Alaca Balıkçıl

Yeni Trend: DUVAR KAĞIDI



Haber : Aylin ÖNDER Fotoğraflar: Yavuz BURAK



Mimar-Destech Yapı Market
Gülsen ÇELİK

İç dekorasyonda 80'li yıllarda yoğun kullanılan, 90'lı yıllarda unutulmuş duvar kağıtları, günümüzde yeniden duvarlarımızı süslemeye başladı. Hem de sonsuz renk ve desen seçeneğiyle...

Teknolojik gelişmelerin duvar kağıdı üretiminde de kullanılması, artan desen ve vinil kalitesi, dayanıklılık ve kullanım kolaylığı gibi avantajlar nedeniyle duvar kağıdı dekorasyonda yeniden mimarların gözdesi haline geldi. Duvar kağıdında çeşidin artmasıyla seçimde dikkat edilmesi gereken noktaların arttığını belirten Mimar Gülsen Çelik, bakın bize bu konuda neler anlattı...



destech
YAPI MARKET

Binlerce seçenek, muhteşem mekanlar

Duvar kağıdının özellikle evdeki yaşam kalitesini artırmak için kullanıldığını belirten Mimar Gülsen Çelik, kişinin böylece yaşam tarzını da evinin her köşesine hatta duvarlarına yansıtmaya imkanı bulunduğunu söylüyor. Farklı mekanlar yaratmak isteyenler için çok çeşit imkanı sunan duvar kağıtlarının doğru seçimiyle yaşam alanına seçkin bir havanın verilmesinin çok kolay bir işlem olduğunu ifade eden Çelik, duvar kağıtlarının mimarlar için tekrar vazgeçilmez bir unsur haline geldiğini vurguluyor.

Her mekana özel duvar kağıtları

İthal duvar kağıtlarının üretilmesi mekanın her köşesinde uygulanabilir olmasını da beraberinde getiriyor. Boyanabilir, silinebilir, yıkanabilir gibi çeşitli özelliklere sahip ithal duvar kağıtlarının artık evlerin banyo, tuvalet gibi sürekli suyun hakim olduğu noktalarda bile rahatlıkla kullanılabildiğini vurgulayan Mimar Çelik, "Bütün duvar kağıtlarının silinme, yıkanma özelliği aynı değildir. Örneğin vinil duvar kağıtları sabunlu ılık su ile ıslatılmış ve sıkılmış nemli bezle dairesel hareketler yapılarak silindiği gibi, bol su ve fırça ile temizlenebilecek kalitede duvar kağıtları da mevcut. Su ile temizlenmeyen (tekstil, hasır vb...) kaplamalar ise yumuşak toz alma fırçası, kuru bez veya elektrikli süpürge ile temizlenebilir. Duvar kağıdına uygun bakım ile uzun seneler yeni gibi görünüm sağlayabilirsiniz" dedi.



Hem güzel, hem avantajlı

Çarpıcı renkler, iddialı desen ve farklı dokuları ile binlerce seçenek içinden seçim yapmanın mümkün olduğu günümüzde duvar kağıtlarının en çok kafe, restoran, ofis, iş yerleri, konutlar, oteller ve hastanelerde tercih edildiğini kaydeden Mimar Çelik, duvar kağıdı kullanmanın avantajlarını bize şöyle sıralıyor; "Duvar kağıdı kullanımı ekonomiktir, boyayla kıyasarsak hatta daha uzun ömürlüdür. Ayrıca kullanılan ürüne göre de 10 ile 15 yıl masraf gerektirmez. Nefes alma özelliğine sahip oldukları için sağlıklı ortamlar oluştururlar ve bakteri oluşumunu önler. Herkesin kolayca uygulayabileceği duvar kağıtları uygulama esnasında boyaya göre daha temiz olduğu ve koku oluşturmadığı için rahatsız edici bir etki bırakmaz. Kullanıcıları için bence en önemli noktaysa kolay temizlenebilir ve silinebilir olması. Marjinal bir görüntü elde etmek isteyenler içinse günümüzde dekoratif ve modern çizgilere sahip birçok alternatififile tercihe sunulmuş durumda. Evde güzel bir görüntü elde etmenin yanı sıra duvardaki hata ve çatlak oluşumunu da engelleme özelliklerine sahipler."





destech
YAPI MARKET

“yuvanıza **destech** bizden...”

ISPARTA’NIN İLK YAPI MARKETİ

www.destechyapimarket.com | Yayla Mah. 110 Cad. No: 14 ISPARTA | 0 246 218 00 44

bir DOKTOR anısı...

Hastane ve Sağlık Ocağı gibi ortamlarda yaşanan olaylar hepimiz için çok öğretici mesajlarla dolu. Kısa bir sürede bir hayatın fotoğrafını bütün ayrıntılarıyla görebiliyorsunuz. Olayların çoğu daha tamamlanmamış, çünkü söz konusu olaylardaki kahramanların hayatları

halen devam ediyor. Her şeyi ayrıntısıyla bilmeye gerek yok. Yapılan kısa bir muayene süresince; yaklaşık on beş dakikada koca bir hayatı öğrenebiliyorsun, gerisi ayrıntı. Hani şu sivrisinek ve davul misali...

Siz de anılarınızı bizimle paylaşmak isterseniz : nanelimon@ispartasifa.com.tr

“Babanı kaybettik...”

Yıl 1984... Muş Varto Çaylar Sağlık ocağında çalışırken, Varto Sağlık ocağından iki doktor arkadaş izne ayrılmışlar. Son günlerde iki poliklinikte 100-150 hasta bakıyoruz. Yine böyle bir günde ebe hanım koşarak geldi; “Doktor Bey hasta kötü oldu” dedi. Koşarak gittim. Bir enjeksiyon odamız vardı. Odada yaşlı bir amca yerde yatıyor. O zamanki şartlarla yardımcı sağlık personeliyle beraber iki doktor arkadaş hastaya müdahale ettik. Ama hasta eks oldu. Hastayı daha önce diğer doktor arkadaş muayene etmiş. Doğu’da böyle şeyleri söylemek zor olduğu için, arkadaşlarım bana “Hastanın öldüğünü ailesine sen söyle” dediler. Ocağın üst katında doktor odası gibi bir odamız vardı. Oraya çıktım, sonra ölen kişinin oğlunu çağırttım. Dilimizin döndüğü kadarıyla, ona ‘Hastalık da sağlık da insanlar içindir. Bir gün hepimiz öleceğiz. Bu bir mukadderat. Bir gün hepimiz büyüklerimizi kaybedeceğiz’ diyorum.

Ben anlatıyorum, anlattıkça doluyorum. Sesimin tonu giderek titremeye başlıyor. Hasta yakınının yüzüne de bakamıyorum, bir taraftan da bekliyorum, bir ağlama sesi duyacağım. Ama hiçbir ses yok. Sonra göz ucuyla döndüm ve hasta yakınına baktım, o da yan gözüyle bana bakıyor. “Babanı kaybettik” dedim. Bunun ardından şaşkın bir halde bana baktı, sonra da ‘Benim babam çok gezer doktor bey, bahçede olmasın’ dedi. “iyi o zaman, hemen git, babana bak’ dedim. Sonra da hemen ortalıktan kayboldum.

Opr. Dr. Teoman Demirel
Göğüs Cerrahisi Uzmanı
İsparta Devlet Hastanesi Başhekim Yardımcısı

İLK YARDIM hayat kurtarır...

Yüzlerce insan yanlış ilkyardım uygulamasından veya ilkyardım uygulanmamasından dolayı hayatını kaybediyor. Oysa doğru ve zamanında yapılan ilkyardım, çoğu zaman hayat kurtarıcıdır.



Haber: Özlem KAYA **Fotoğraflar:** Yavuz BURAK

Şifa İlk Yardım Eğitim Merkezi Mesul Müdür
Dr. Sema KAPANCI

İLK YARDIM NEDİR ?

İlk yardım; Hemen olay yerinde orada bulunan kişilerce, orada mevcut olan araç ve gereçlerle yapılmaya başlanan hayat kurtarıcı girişimlerdir. İlk yardım için sağlık personeli olmak gerekmez. Zaten çoğunlukla buna fırsat bulunmaz. İlk yardım yapanlar genellikle; Trafik ekipleri, İtfaiyeciler, Karayolları görevlileri, Jandarma, ve olay yerinde bulunan vatandaşlardır. Doğru ve zamanında yapılan ilk yardım uygulaması çoğu zaman hayat kurtarıcıdır. Bayılan bir kişiyi yere yatırıp

ayaklarını yukarıya kaldırmak, solunumu durmuş bir kişiye pozisyon vermek veya bir kanamayı durdurmak gibi hayat kurtarıcı hareketler bilinçli olarak yapıldığında sakatlanmalar ve ölümlerin önüne geçilerek tıbbi yardımın sağlanması için gereken zaman kazanılmış olacaktır.

Şifa İlk Yardım Eğitim Merkezimiz, Sağlık Bakanlığından onaylı sertifikalı "TEMEL İLK YARDIM EĞİTİMİ"ni gerek kendi, gerekse işyerleri bünyesinde vererek, bu alanda eğitilmiş sertifikalı insan sayısının artmasında katkıda bulunmayı temel ilke olarak benimsemiştir.



İlkyardım eğitimi sırasında hangi konular anlatılmaktadır?

İlkyardım eğitimi sırasında ilkyardım temel uygulamaları, hasta yaralının değerlendirilmesi, suni solunum ve kalp basısı, kanamalar, şok, koma, solunum yolu tıkanıklıkları, zehirlenmeler, böcek sokmaları, diğer acil durumlar, taşımalar, insan vücudu, kafatası ve omurga yaralanmaları, yaralanmalar konuları anlatılmaktadır.

Riskli işyeri ortamı neye göre tespit edilir?

Riskli iş yerleri için temel kriterler belli olmamakla birlikte ağır iş makinelerinin bulunduğu alanlar, metal ağırlıklı çalışan işyerleri, kimyasal maddelerle üretim yapan işyerleri, bünyesinde sürücü bulunduran işyerleridir. (Kargo, nakliye, iş makineleri çalışanları vb.) .

Sağlık Bakanlığının yetki belgesi nedir?

Sağlık Bakanlığı yetki belgesi; Bakanlığın ilkyardım eğitimi vermek için sunduğu şartları yerine getiren kurumların sertifika vermeye hak kazandığını gösteren belge. Şifa İlk Yardım Eğitim Merkezimizde bu belge ile ilimizde faaliyetlerine devam etmektedir.

İlkyardım eğitimi sırasında iğne yapmayı, damar yolu açmayı ya da sonda takmayı öğrenecek miyiz?

Hayır bu uygulamalar tıbbi uygulamalar olup ilk yardım eğitim müfredatında da yer almamaktadır.

İlkyardım eğitimi zorunlu mudur?

Sağlık Bakanlığının yayınlamış olduğu İlkyardım Yönetmeliği gereği iş yerleri için her 20 kişiden birisinin ilk yardımcı olması, ağır işyerleri için ise her 10 kişiden bir kişinin ilk yardımcı olması zorunludur.

İlkyardım eğitiminin süresi ne kadardır?

İlkyardım eğitiminin süresi 16 saat, 40 saat olmak üzere farklı 2 eğitim programından oluşmaktadır. Minimum 2 gün sürmektedir.

İlkyardım eğitiminde sınav var mıdır?

İlkyardım eğitimi beceri ve uygulamaya dayalı olması, yeterlilik düzeyi beklenmesi nedeniyle hem yazılı (teorik) hem de pratik uygulama sınavı yapılmaktadır.

İlkyardım eğitimini kimler verebilir?

İlkyardım eğitimini İlkyardım Eğitimsi belgesi olan kişiler tarafından verilir.

İlkyardım eğitimini nereden alabiliriz?

İlkyardım eğitimi İlkyardım eğitim merkezimizden alınabilir. İletişim adreslerini www.ispartasifa.com.tr ya da 0246 232 63 32 / 156-107 telefon numaraları Eğitim Bölümünden öğrenebilirsiniz.

İlkyardım sertifikası ve kimlik kartı ne kadar süre geçerlidir?

İlkyardım sertifikası ve kimlik kartı 3 yıl geçerlidir. 3 yılın sonunda yeniden tazeleme eğitimi alınarak yenilenmesi gerekir.

İlkyardım eğitiminin ücreti nasıl belirlenmektedir?

İlkyardım eğitiminin ücretini İl Sağlık Müdürlükleri başkanlığındaki Ücret Tespit Komisyonu belirlemektedir. ▶





AKDENİZ

DENGE PATENT

DENGE PATENT OFİSİ VE DANIŞMANLIK

“Markanızı Koruyalım, Hasta Olmayın!”

- MARKA TESCİL BELGESİ • ENDÜSTRİYEL TASARIM TESCİL BELGELERİ
- ISO 9001 KALİTE YÖNETİM SİSTEMLERİ
- ISO 22000 • CE BELGELERİ • ISO 14001 ÇEVRE YÖNETİM
- OHSAS 18001 İŞÇİ GÜVENLİĞİ • SANAYİ SİCİL BELGELERİ
- GIDA ÜRETİM İZİN BELGELERİ • GARANTİ BELGELERİ
- TSE İMALAT ve HİZMET YETERLİLİK • WEB TASARIM
- BARKOD NUMARANDIRMA İŞLEMLERİ
- İŞYERİ AÇMA VE ÇALIŞMA RUHSATI
- GERİ DÖNÜŞÜM BELGELERİ
- ÇED RAPORLARI • KAPASİTE RAPORLARI

M.Sinan Cd. Vakıflar İşh.
Kat. 2/211 ISPARTA
Tel.: 0246 218 48 91
Gsm: 0535 253 90 90

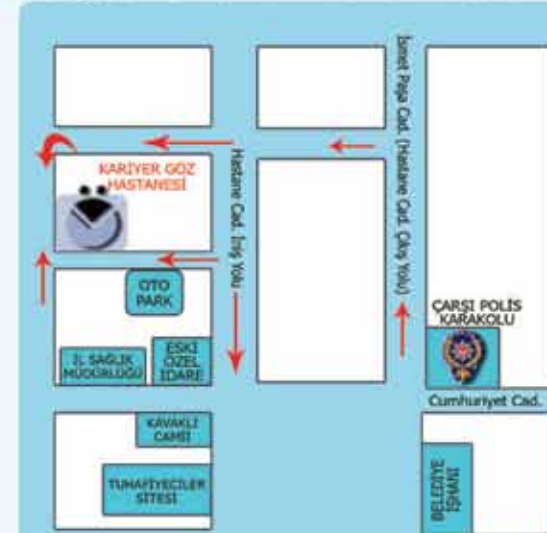
www.akdenizdenge.com
info@akdenizdenge.com



(SSK - BAĞKUR - EMEKLİ SANDIĞI)
TÜM RESMİ KURUMLARLA
ANLAŞMAMIZ VARDIR.



İsparta'da ISO 9001:2000
Belgesi Olan İlk Özel Hastane



özel
kariyer
göz
hastanesi

Hayatın Güzelliklerini Görerek Yaşayın...



RANDEVU
223 22 21

- * Katarakt (Fako)
- * Excimer laser (Miyop, Hipermetrop, Astigmat)
- * Glukom (Göz Tansiyonu) ve görme alanı
- * Retina hastalıkları
- * Retina cerrahileri (Dekolman, Vitrektomi)
- * Fotodinamik tedavi (Sarı nokta hastalığı)
- * Şaşılık tedavisi ve cerrahisi
- * Oküloplastik (Estetik göz cerrahisi)
- * Kontakt lens (Kornea topografisi)
- * Kornea hastalıkları ve kornea nakli
- * Behçet hastalığı ve üveit hastalıkları teşhis ve tedavi
- * Diabetik ve Hipertansif göz hastalıkları tedavisi (Argon laser)
- * Göz Anjiosu (FFA)
- * Göz Tomografisi (OCT)
- * YAG laser
- * Göz yaşı sistemi hastalıkları
- * Nörooftalmoloji

Çelebiler Mah. 1414 Sk. No: 20 ISPARTA (Sağlık Müdürlüğü Arkası)
www.kariyergoz.com



Haber: Müzeyyen CEYLAN Fotoğraflar: Yavuz BURAK



Evlerin yeni misafiri; KOMBİLER

Doğalgazın kullanımını kolaylaştıran kombiler Ispartalının evlerine de misafir olmaya başladı. Peki kombi alırken nelere dikkat etmeliyiz ve kombiyi nasıl seçmeliyiz?



Makine Mühendisi-Özkaya Mühendislik
Hakkı KAYA

Hem evlerimizi ısıtan hem de sıcak su ihtiyacımızı karşılayan bir cihaz olan kombiler hafif, ufak, duvara asılabilir, kolay taşınabilir ve fazla yer kaplamadan her daireye bağımsız bir ısınma konforu sağlıyor. Kullanacağınız kadar yakıyor ve ne kadar yaktıysanız o kadar ödeme yapıyor olma imkanı sağlaması da kombiyi diğer ısınma yöntemlerine açık ara fark atıyor. Ayrıca TSE onaylı kombilerde baca tepmesi ve çekmemesi, aşırı ısınma, alev sönmesi, donma ve gaz kaçacağına karşı her türlü önlem alındığı için son derece güvenilirler de.

Doğalgazın yaygınlaşmasıyla birlikte kullanımı da artan kombiler hakkında bilmek istediğiniz tüm bilgileri Makine Mühendisi Hakkı Kaya bizimle paylaştı.

KOMBİ ALIRKEN DİKKAT!

Öncelikle nasıl bir ürün alınacağı hakkın- da geniş boyutlu bir araştırma yapılması tavsiyesinde bulunan Makine Mühendis Hakkı Kaya, tavsiye edilen cihazın ısıtma kapasitesinin ev için yeterli olup olmayacağını öğrenmenin de çok önemli olduğunu belirtti. Satın alınacak kombide mutlaka TSE damgası bulunması gerektiğinin altını çizen Kaya, “Sadece kombinin alım maliyetini değil, tüketim bedeli ve servis maliyetini de göz önünde bulundurun. Bilinen, geniş servis ağı olan ve güçlü firmaların ürünlerini tercih edin” dedi.

AZ ENERJİ, ÇOK İŞ

Yoğuşmalı kombilerin başta fazla masraflı olmasının daha sonra avantaja dönüştüğünü ifade eden Kaya, “Bu tip kombiler duman gazı içindeki su buharını yoğuşturarak ve baca gazı sıcaklığını düşürerek ilave verim artışı ve enerji kazanıyorlar. Bu kombilerin en önemli özelliği az enerji tüketmeleri; bu yüzden işletme maliyetlerinin düşük olması. Ancak gerek cihaz fiyatlarının biraz yüksek olması, gerekse düşük sıcaklıkta çalışmasından dolayı daha fazla radyatör maliyeti getirdiğinden, yoğuşmalı sistemlerde ilk yatırım maliyeti yüksek oluyor. Uzun vadede daha az enerji harcadıkları için kullanım maliyeti düşüyor; bu da bir avantaja dönüşüyor” dedi.

EVDEKİ ISI KAYBINI HESAPLATTIRIN

Daireye kombi takmadan önce mekanın ısı kaybının ve coğrafi konumunun iyi hesaplanması gerektiğinin altını çizen Kaya, öncelikle daireyi ısıtabilme için kombinin kapasitesinin belirlenmesi gerektiğini ifade etti. Dairenin büyüklüğü, dış cepheye olan yüzeyleri, pencere ve kapı ölçüleri, açık kanat ölçüleri, ısı kaybını belirleyen en önemli faktörler olduğunu söyleyen Kaya, “Örneğin metrekareleri birbirinden çok farklı olan iki daireye aynı kapasitedeki kombi takılmamalı. Ancak daire bodrum kattaysa ve nem sorunu varsa veya evdeki ısı kaybı yüksekse daha yüksek kapasiteli bir cihaz kullanmak gerekir. Kombi satın alırken yetkili servisin evin ısı kaybını hesaplamasını isteyin. Aksi takdirde düşük ya da yüksek kapasiteli bir kombi size yüksek bir elektrik faturası ve ısınmayan bir ev olarak geri dönecektir” açıklamasında bulundu.



KOMBİ MONTAJI SIRASINDA NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Kombi seçimi kadar, montajının da çok önemli olduğunu vurgulayan Kaya, “Bacalı kombi aygıtı kullanılacak yerde öncelikle baca çekişi etüt edilmeli. Çünkü atık gaz, sıcaklığından dolayı genleşerek yükselir, doğal bir çekim ve baca vasıtasıyla dış ortama atılır. Havalandırma çok önemlidir. Bacalı kombi aygıtları yanma için gerekli havayı bulundukları ortamdan alırlar. Bu nedenle bacalı kombi cihazları, standartlara uygun yapılmış bir bacaya bağlanmalı. Bacalı kombiler 8 metreküp’ten daha küçük alanlara yerleştirilmemeli. Bu tip cihazların, bulundukları alandan en az 150 santimetrekare net geçişli atmosfere açılan havalandırma menfezleri bulunmalı. Bu menfezler kesinlikle kapatılmamalı. Bacalı kombiler banyo ve tuvaletlere yerleştirilmemeli. Hermetik kombi, yanma için gereken havayı dışarıdan alıp, baca gazlarını da dışarı atan, dolayısıyla bulunduğu mekanın havasını kullanmayan özellikte bir cihazdır. İç içe geçmiş iki borudan birisi yanma havasını sağlar, diğeri ise baca gazını dışarı atar. Bu nedenle iç ortam havalandırma koşulları sorunu bulunmaz. Ortamdaki havayı tüketmedikleri ve baca çekiş problemi olmadığı için ortamdaki havayı kirletmezler. Hermetik kombiler genellikle evin dış ortama açılabilen herhangi bir yerine monte edilebilirler. Kapalı balkonlarda kullanılabilirler; ancak havalandırma menfezlerinin açık tutulması yine şarttır.

Açık balkonlara monte edildiklerinde koruyucu bir kutu içinde muhafaza edilmeliler” dedi.

DAHA İYİ ISINIP, YAKIT TASARRUFU YAPABİLİRSİNİZ

Kombi sadece gündüz saatlerinde çalıştırıldığında gece boyunca soğuyan bina bloğunun ısınması oldukça zaman alır. Bu aynı zamanda enerji tüketimi büyük oranda artırır. Bu yüzden binanın dış hacminin soğumaması için geceleri düşük seviyede de olsa kombi çalışır vaziyette olmalı. Kombinin kısa süreliğine kapatılıp tekrar açılması yakıt sarfiyatını artırır. Çünkü kombinin eski sıcaklığına ulaşması için daha fazla yakıt harcaması gerekir. Kombiyi kapatmaktansa sıcaklığı düşük seviyelerde tutmak daha tasarruflu bir yaklaşımdır. Yakıt tasarrufu yapmak istenirse kullanılmayan odalardaki radyatörleri kapatmak daha uygundur. Kombi sisteminde bir pompa yardımıyla devir daimi söz konusu olduğunu ve bu nedenle en az üç peteğin çalışması gerektiğini unutmamak gerekir. Dupleks daireler söz konusu olduğunda ise aynı anda iki daireyi ısıtacak kapasitede bir kombi seçilmesi gerektiğini hatırlatmakta fayda var” şeklinde konuştu. ■



TÜZÜN möble



İstanbul Yolu Üzeri No :44 Isparta Tel: 0246 232 54 58 - 59



3 FİLM

3 KİTAP



Recep İvedik-2

Yönetmen: Togan Gökçekar
Oyuncular: Şahan Gökçekar, Gülsen Özbakan, Efe Babacan, Çağrı Büyüksayar, Metoi Louis, Hiroshi Nakama, Elif Burcu Barut, Fevzi Gökçe, Fusun Öztoprak, Asiye Dinçsoy
Senaryo: Şahan Gökçekar, Serkan Altunigüne, Togan Gökçekar
Yapımcı: Faruk Aksoy, Mehmet Soyarslan



Bay Evet

Yönetmen: Peyton Reed
Oyuncular: Jim Carrey, Zoëy Deschanel, Bradley Cooper, John Michael Higgins, Sasha Alexander, Terence Stamp
Senaryo: Nicholas Stoller, Jarrad Paul, Andrew Mogel
Yapımcı: Jim Carrey, David Hayman, Richard D. Zanuck



Alacakaranlık

Yönetmen: Catherine Hardwicke
Oyuncular: Kristen Stewart, Robert Pattinson, Ashley Green, Nikki Reed, Peter Facinelli, Cam Gigandet, Rachelle Lefevre
Senaryo: Melissa Rosenberg (Stephenie Meyer'in kitabından)
Yapımcı: Wyck Godfrey, Greg Mooradian, Mark Morgan, Karen Rosenfelt



Masumiyet Müzesi

Orhan Pamuk
İletişim Yayınları;
İstanbul 2008

Yalnız aşk değil, evlilik, arkadaşlık, cinsellik, tutku, aile ve mutluluk hakkındaki düşüncelerinizi de derinden etkileyecek bir roman...



Cahillikler Kitabı

John Lloyd, John Mitchinson;
Çeviren: Cihan Aslı Filiz, Emre Ergüven
NTV Yayınları; İstanbul, 2008

Bildiğinizi düşündüğünüz her şey yanlış... Bu kitap, yaygın kanılarla ilgili yanlış bilgilerimizin ve yanlış anlamalarımızın kapsamlı bir listesini sunuyor.



Empati 3

Adam Fawer; Çeviren: Murat Kayı
April Yayıncılık;
Ankara, 2008

Yaşamınızın kontrolü sizde değil! Öyle olduğunu düşünebilirsiniz, ama yanılıyorsunuz. Elbette ki kendi kararlarınızı kendiniz vermekte özgürsünüz. Bu kitabı kapatabilirsiniz.

Türkiye geçen yıl en çok kahramanlık hikâyeleri ve kişisel gelişim kitaplarını okudu. İşte 2008 yılının en çok satan kitapları...

Yılın çok satanları (Kaynak Radikal Gazetesi)

EDEBİYAT

- 1 - Diriliş-Çanakkale 1915, Turgut Özakman, Bilgi
- 2 - Olasılıksız, Adam Fawer, A.P.R.I.L
- 3 - Kadından Kentler, Murathan Mungan, Metis
- 4 - Siyah Süt, Elif Şafak, Doğan
- 5 - Empati, Adam Fawer, A.P.R.I.L
- 6 - Veda, Ayşe Kulin, Everest
- 7 - Masumiyet Müzesi, Orhan Pamuk, İletişim
- 8 - Son Ada, Zülfü Livaneli, Remzi
- 9 - Karanlıktaki Adam, Paul Auster, Can
- 10 - Suskunlar, İhsan Oktay Anar, İletişim

EDEBİYAT DIŞI

- 1 - Yaşama Yerleşmek, Üstün Dökmen, Remzi
- 2 - Siz Kimi Kandırıyorsunuz, Soner Yalçın, Doğan
- 3 - Tanrı Yanılgısı, Richard Dawkins, Kuzey
- 4 - Allah ile Aldatmak, Yaşar Nuri Öztürk, Yeni Boyut
- 5 - 1919'un Sıfresi, Hulki Cevizoğlu, Ceviz Kabağı
- 6 - Cahillikler Kitabı, John Lloyd - John Mitchinson, NTV
- 7 - Limit Sızsınız, Mümin Sekman, Alfa
- 8 - Bitkisel Sağlık Rehberi, İbrahim Saraçoğlu, Kendi
- 9 - Operasyon Ergenekon-Gizli Belgelerde Karanlık İlişkiler, Şamil Tayyar, Timaş
- 10 - The Secret, Rhonda Byrne, Owo

TÜRKİYE'NİN SEKTÖRÜNDE EN İYİ MARKASI HİSAR
ISPARTA'NIN EN KALİTELİ ZÜCCACİYE MAĞAZASI
KIBRIS PAZARI'NDA



ÇEYİZ SETİNİN İÇİNDEKİ PARÇALAR

- 85 Parça Porselen Yemek Takımı
- 90 Parça Kaşık, Çatal, Bıçak Takımı
- 9 Parça Çelik Tencere Takımı
- 3 Parça Düdüklü Tencere
- 5 Parça Cezve Takımı
- 4 Parça Çaydanlık

2.600 TL - yerine 1.680 TL

Üstelik 12 Taksit Ayda 140 TL

hisar
KIBRIS PAZARI

HİSAR KONSEPT KIBRIS PAZARI

Pirimehmet Mahallesi 1739 Kasapbaşı Sokak No:26

ISPARTA

T: 0 246 232 79 00