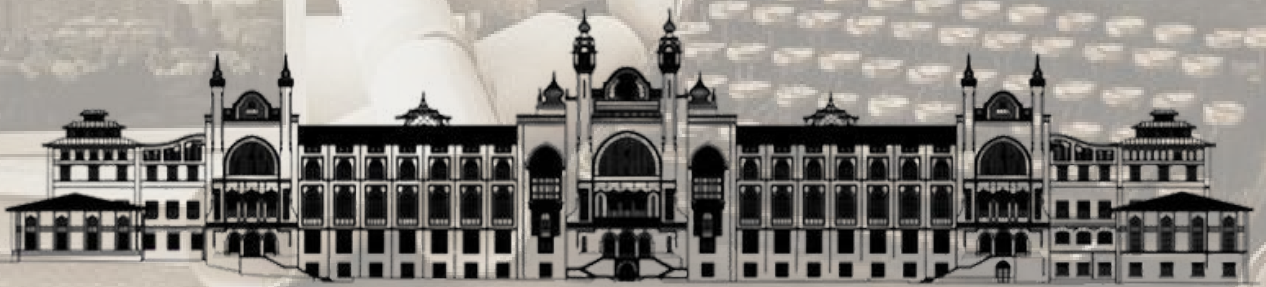


FTR-i ŞAHANE BÜLTENİ



SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

Genel Koordinatör

PROF. DR. ESRA PEHLİVAN

Genel Yayın Yönetmeni

FATMA NUR DEDE

Yayın Koordinatörü

ZEYNEP GÖK

Tasarım

İPEK NAZ SEVİNDİR

AZRA MEHLİKA ÇUBUKÇU

İREM SAVAŞ

ECEM SULTAN YILDIZ

Bu Sayıda Katkıda Bulunanlar

Prof.Dr. Arzu GERÇEK / Prof. Dr. Esra PEHLİVAN / Doç. Dr. Şemsi Nur KARABELA / Edanur KOCAKAPLAN / Ali İLEZ / İlkin DABAN / Fulya Senem KARAAHMETOĞLU / Zübeyir ALTUNTAŞ / Cahidenur KOÇAK / Fatma Nur DEDE / Havva Nur ÖZYEN / Emir NAZLICAN / Elif Nur GÜVEN / Gizem KURNAZ / Zela YAGMUR

SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ



Selimiye, Tıbbiye Cd No: 38, 34668
Üsküdar/İstanbul

Bize Ulaşın



@ftrisahane



ftrisahane@gmail.com



Sevgili okurlar,

Şu an sayfalarını çevirmekte olduğunuz bu bülten, mesajlarında şair ruhlarını fark ettiğim öğrencilerimi keşfetmemle başlayan bir serüvenin ilk ürünüdür.

Her sıfırın bir olma çabasında olduğu gibi, kararsızlıkların, kararların, beyin fırtınalarından doğan fikirlerin; bilimin, sanatın, edebiyatın ve sosyal konuların ilmek ilmek işlenmesiyle vücut bulan bu bülten, aynı zamanda büyük bir hevesle, heyecanla ve mutlulukla hazırlandı.

Bültenin hazırlanmasında lisans öğrencilerimiz öncülük etti; lisansüstü öğrencilerimiz ve mezunlarımız da katkı sağlamak için adeta yarıştı. Mezunlarımızın bu katkılarıyla bültenimiz zenginleşti; onlardan yeniden hoş bir seda almak ise bizleri ayrıca mutlu etti. Birlikte üretmenin güzelliğini taşıyan bu satırların, nice yeni başlangıcın habercisi olmasını temenni ediyorum.

Adına yaraşır bir iş yapma gayretiyle bu bülteni hazırlayan editör ekibimize, katkı sunan tüm hocalarıma ve öğrencilerimize içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu çalışmanın hayata geçmesine izin veren ve destek olan Dekanlığımıza da şükranlarımı ifade etmek isterim.

Keyifli okumalar; öğrencilerimizin emeğinin size de ilham vermesi dileğiyle...

Prof. Dr. Esra Pehlivan

İÇİNDEKİLER

KLİNİK VE AKADEMİK **02**

SOSYAL-TOPLUMSAL **08**

**BÖLÜM VE KAMPÜS
KÜLTÜRÜ** **19**

**EDEBİYAT-SANAT-
KÜLTÜR** **22**

SAĞLIK YAŞAM TARZI **30**

**İLETİŞİM-DUYURU-
ETKİNLİK** **32**

EKİBİMİZDEN **38**

KLİNİK VE AKADEMİK

AMAN ÇOCUĞUM KOŞMA !

Ebeveynler genellikle egzersizin çocuklarında astım krizlerini kötüleştirdiği veya tetiklediği yanlışlığına kapılarak fiziksel aktiviteye gereksiz kısıtlamalar getirirler. Oysa ki astım doğru bir egzersiz planıyla ve hekim kontrolünde rahatlıkla yönetilebilir.

**Peki Astımlı Çocuklar Egzersiz Yapabilir mi ?
Dost mu Düşman mı ?**



"Astım, hareketten kaçmak için bir neden değil; doğru yönetildiğinde hareketle güçlenen bir durumdur."

Hangi Egzersizleri Yapalım?



Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik veya haftada en az 75 dakika yüksek yoğunlukta aktivite veya her ikisinin kombinasyonunu uygulamak gereklidir.



Dinamik ve izometrik serbest vücut direnç egzersizleri, tonusu ve kas trofizmini iyileştirmek için dambıllar, dereceli elastik bantlar vasıtasıyla yapılabilir.



Astımlı çocuklarda **Inspiratuar kas eğitimi** inspiratuar ve ekspiratuar kas gücünü iyileştirebilmektedir.



Duruşu korumaya yönelik egzersizler önerilmektedir. Örneğin, düz veya dalresel bir çizgide yürüyün.



Çocuğumun astımı var, egzersiz yapması güvenli mi? 😊

X "KOŞMA ! NEFESİN TIKANIR !"

X "ASTIMIN KÖTÜLEŞİR"

Egzersiz kaynaklı bronkokonstriksiyon, yönetilmesi gereken potansiyel bir risk olmaya devam etmektedir. Ancak **düzenli fiziksel aktivite, hava yolu toleransını artırmaya, kondisyonu artırarak yaşam kalitesinin yükselmesini sağlar.**

Aman Uzak Dur Çocuğum !



- Sigara
- Hava Kirliliği
- Polen
- Alerjenler
- Soğuk Hava

!! Egzersiz yaparken solunum problemlerini önlemeye yardımcı olması için astım ilaçlarının kullanımını **İHMAL ETMEYİN !**

!! Egzersiz öncesinde kademeli bir ısınma ve sonrasında soğuma hareketleri **ÖNEMLİDİR.**

Göğüs Kafesinde Sessiz Bir Düğüm

Koşar çocuk, oyun ister her canı,
 Lakin bir sis kaplar o an her yanı.
 Göğüste bir baskı, hırıltı başlar,
 Nefes daralır, dökülür gözyaşlar.
 Sanma ki sadece hırıltı sestir,
 Bazen bir öksürük, bazen bir kederdir.
 Karın ağrısı der, yorgun düşer de,
 EBB gizlenir o ince perdede.
 Soğuk rüzgâr eser, kurutur yolu,
 Mukoza susuzdur, dertlerle dolu.
 Ozmotik denge ki bozulur birden,
 Hücreler şişer, mediyatörler derinden.
 Termal bir teoridir damarın işi,
 Isınırken ödem sarar her kişiyi.
 Koşu bandı üstünde ölçülür değer,
 FEV1 yüzde on düşerse eğer,
 EBB mührünü vurmuştur meğer.
 Lakin çocuk küsmez, oyun haktır ona,
 Çözüm bellidir, ermeden oyun sona.
 On beş dakika evvel "SABA" yetişir,
 Daralan yollar onunla genişler, pekişir.
 Isınma şarttır, bedeni alıştır,
 Burundan nefes al, düzgün çalıştır.
 Soğukta bir maske, kirli havadan kaç,
 Doğru yönetimdir her derde ilaç.
 Bakma astımuna, şampiyonlar var,
 Onlara da bazen dünya olur dar.
 Ama kontrol varsa, yollar hep açık,
 Koş çocuk, nefesinle aydınlığa çık

Anonim (CK)



Cahidenur KOÇAK
 Doktora Öğrencisi

Küçük Çağda Büyük Astım

Çocukluk çağı astımı, çocuklarda en sık görülen bulaşıcı olmayan kronik solunum yolu hastalıklarından biridir ve dünya genelinde dikkate değer bir hastalık yükü oluşturmaktadır (1,2). Hastalık; hırıltı, öksürük, göğüste sıkışma ve nefes darlığı ataklarıyla seyreden, epizodik alevlenmelerle birlikte değişken ve çoğu zaman geri dönüşümlü hava akımı kısıtlanmasıyla karakterize bir klinik tabloya sahiptir (3,4) Son yıllarda görülme sıklığındaki artış, astımı küresel ölçekte öncelikli halk sağlığı sorunları haline getirmiştir (5). Epidemiyolojik veriler, astım prevalansının çocuklarda (%9,5) yetişkinlere (%7,7) kıyasla daha yüksek olduğunu; kadınlarda (%9,2) ise erkeklerden (%7,0) daha sık görüldüğünü göstermektedir (5). Amerika Birleşik Devletleri'nde astıma bağlı yaklaşık 157.000 çocuk hastane yatışı ve 640.000 acil servis başvurusu bildirilmiş olması da hastalığın sağlık hizmeti kullanımı üzerindeki belirgin etkisini ortaya koymaktadır (6).

Astımın epidemiyolojik özellikleri değerlendirilirken hastalığın heterojen yapısı ve yaşam döngüsü boyunca değişebilen dağılımı da dikkate alınmalıdır.

Özellikle cinsiyete göre görülen farklılıklar, çocukluk dönemi ile yetişkinlik arasında belirgin bir geçiş paternine işaret eder: 13 yaş altındaki çocuklarda astımın erkeklerde daha baskın olduğu ve bu yaş grubundaki olguların yaklaşık %65'inin erkek çocuklardan oluştuğu bildirilmektedir. Buna karşılık yetişkinlik döneminde dağılımın kadınlar lehine döndüğü; kadınlarda astım oranlarının erkeklere kıyasla daha yüksek seyrettiği ve olguların yaklaşık %65'inin kadınlarda görüldüğü ifade edilmektedir (7). Başka bir deyişle, ergenlik öncesinde erkeklerde aynı yaştaki kız çocuklarına göre insidans daha yüksekken, ergenlik ile birlikte bu eğilim tersine dönme eğilimi göstermektedir (7).

Astımın klinik ve toplumsal etkileri ise yalnızca semptomlarla sınırlı değildir. Hastalık; çocukların yaşam kalitesini, akciğer fonksiyonlarını ve egzersiz kapasitesini olumsuz etkileyebilmekte, günlük yaşam aktiviteleri ile fiziksel performansı kısıtlayabilmekte ve aileler üzerinde belirgin bir psikososyal ve ekonomik yük oluşturabilmektedir (8). Klinik seyir astım kontrol düzeyine göre değişkenlik gösterir: iyi kontrollü olgularda gündüz ve gece semptomları ile fiziksel aktivitede kısıtlılık beklenmezken; viral solunum yolu enfeksiyonları, alerjenler ve fiziksel egzersiz gibi tetikleyicilere maruziyet semptomların yeniden ortaya çıkmasına ve alevlenmelere yol açabilmektedir (9). Bu nedenle güncel astım yönetiminde hedef, yalnızca semptomların baskılanması değil; çocuğun günlük yaşama—özellikle de fiziksel aktiviteye—güvenli ve sürdürülebilir biçimde katılımının desteklenmesidir (10). Bununla birlikte, ebeveynlerin “egzersiz atağı tetikler mi?” kaygısı klinik pratikte sık karşılaşılan bir durumdur ve bu kaygının önemli bir bileşenini, efor sonrası hava yolu daralmasına bağlı olarak hırıltı, öksürük ve nefes darlığı gibi yakınmaların artmasıyla tanımlanan egzersize bağlı bronkokonstriksiyon (EBB) oluşturur (11).

Bu çerçeve, çocukluk çağı astımında fiziksel aktivitenin yerini ve egzersize katılımın hangi koşullarda güvenle sürdürülebileceğini tartışmayı gerekli kılmaktadır.

Aldırma Deli Bronşum: Egzersiz

Egzersiz kaynaklı bronkokonstriksiyon, fiziksel aktiviteyi takiben hava yollarının akut ve geçici olarak daralmasıyla karakterize, solunum kapasitesini kısıtlayan klinik bir tablodur (12). Bu anlamda, altta yatan kronik astımı olan bireylerdeki tablo EBBa (astımlı EBB), astım öyküsü ve semptomları olmayan bireylerde sadece egzersizle tetiklenen tablo ise EBBwa (astımsız EBB) olarak kategorize edilmiştir (13). Bu fenotipik ayırım, tanısal algoritmalarından tedavi stratejilerine kadar geniş bir spektrumda daha hassas bir klinik yönetim imkânı sunar.



Egzersiz kaynaklı bronkokonstriksiyonun altında yatan ana mekanizma, hava yolu düz kaslarının çeşitli uyarılara karşı gösterdiği abartılı yanıt, yani bronşiyal hiperduyarlılık olmaktadır (14). Egzersiz sırasında artan ventilasyon hızı, hava yollarının ısınma ve nemlendirme kapasitesini zorlayarak mukoza yüzeyinde su kaybına ve ozmotik değişikliklere yol açar (15). Bu süreç, inflamatuvar mediyatörlerin salınımını tetikleyerek bronşiyal düz kas kasılmasını başlatır. Tablonun şiddetini belirleyen faktörler yalnızca bireysel genetik yatkınlıkla sınırlı değildir (16).

Egzersiz Parametreleri: Aktivitenin türü, süresi ve özellikle yüksek yoğunluklu olması tetikleyici gücü artırır (14).

Çevresel Faktörler: Soğuk ve kuru hava solunması, yüksek atmosfer basıncı, bağıl nem düşüklüğü ve kentsel/endüstriyel hava kirleticileri EBB eşiğini ciddi derecede şekilde düşürmektedir (17,18).

Egzersiz kaynaklı bronkokonstriksiyon prevalansının genel popülasyonda %5 ile %20 arasında seyrettiğini gösterirken (19) çocuk ve ergen yaş gruplarında bu oranların %35 ile %45 seviyelerine kadar tırmandığı görülmektedir. Özellikle 16 yaş ve altı grupta gözlenen bu yüksek sıklık, çocukluk çağı akciğer gelişiminin ve bağışıklık sisteminin dinamik yapısıyla ilişkilidir (20). Astımlı çocuklarda ise hastalığın kontrol düzeyine bağlı olarak prevalans %90'lara kadar çıkabilmektedir. EBB gelişimine bakıldığında bireysel risk profilini şekillendiren iki ana unsur atopi ve obezitedir.

Atopi ve Alerjik Rinit: Atopi, EBB için en güçlü prediktörlerden biri olarak kabul edilir. Alerjik rinit öyküsü olan çocukların yaklaşık %40'ında EBB saptanması, üst ve alt hava yollarının birbirine bağlı inflamatuvar sürecini (birleşik hava yolu hastalığı) doğrular niteliktedir (21,22).

Obezite ve Hava Yolu Disanapsisi:

Literatür, obezitenin EBB riskini sadece sistemik inflamasyon yoluyla değil, aynı zamanda hava yolu disanapsisi üzerinden artırdığını göstermektedir (23). Akciğer parankim büyüklüğü ile hava yolu kalibresi arasındaki bu geometrik uyumsuzluk, obez bireylerde egzersiz sırasında hava akımı kısıtlanmasını daha belirgin hale getirmekte ve klinik tabloyu ağırlaştırmaktadır (24).

Bronşlarla Anlaşma: Egzersiz Öncesi Küçük Protokol

Astımlı çocuklarda egzersiz bronkokonstriksiyonu sık tetikleyebilen bir durumdur. Bu yüzden bazı çocuklarda fiziksel aktiviteye katılım, sadece semptomlarla değil; çocuğun öz yeterlilik algısı, çocuk ve ebeveynin sağlık inançları ve astım kontrolünün yetersizliği gibi etkenlerle de sınırlanabilir (25). Hatta egzersiz kaynaklı astım, birçok ebeveynin çocuğunun egzersiz yapmasını kısıtlamasının ya da tamamen engellemesinin başlıca gerekçeleri arasında yer alır (26). Öte yandan egzersiz, doğru planlandığında astımlı çocuklar için destekleyici bir araç olabilir. Küresel Astım Girişimi'ne (GINA) göre orta ve daha yüksek yoğunlukta düzenli egzersiz, astımlı çocuklarda genel nüfusa kıyasla daha fazla fayda sağlayabilir; zihinsel iyilik halini ve solunum fonksiyonunu destekler (27).

Düzenli aerobik egzersiz eğitiminin astım semptomlarını ve yaşam kalitesini iyileştirdiği, aynı zamanda fiziksel zindeliği artırdığı gösterilmiştir. Hava yolu inflamasyonu ve akciğer fonksiyonu üzerindeki etkiler her çalışmada aynı netlikte olmasa da, egzersizin psikolojik sıkıntıyı azaltabileceği belirtilmektedir (28). Ayrıca düzenli egzersiz, kaygı ve depresyon gibi sorunları azaltarak çocuğun ruh sağlığını da olumlu etkileyebilir (29).

Astımlı çocuklar için "en iyi egzersiz programı" konusunda gösterici öneriler sunar: Amerikan Toraks Derneği/Avrupa Solunum Derneği, haftada 2-3 gün, her seansı 30 dakika süren ve en az 8 hafta devam eden egzersizleri önermektedir (30). Ayrıca astımı olan çocuklarda egzersiz türü olarak aerobik egzersiz ve yüzme öne çıkmakta; seansların 30-40 dakika sürmesi ve 8 hafta boyunca devam etmesi önerilmektedir (31).

Mevcut programlar; solunum eğitimi, egzersiz eğitimi, inspiratuar kas eğitimi, sağlık eğitimi, psikolojik danışmanlık ve beslenme danışmanlığını içermektedir (32). Ayrıca bazı çocuklar ve ebeveynleri, egzersizin akut atağı tetikleyebileceği korkusuyla fiziksel aktiviteyi azaltmaktadır; bu nedenle güvenli planlama ve doğru bilgilendirme önem taşır.



Nefes Nefese Değil, Güçlü Bir Nefesle! Egzersiz türleri

1) Aerobik egzersiz ve uygulama biçimleri

Astımlı çocuklarda aerobik egzersiz, semptomlar, yaşam kalitesi ve fiziksel uygunluk açısından olumlu sonuçlarla ilişkilidir (28). Aerobik egzersiz planlanırken sık kullanılan iki yaklaşım vardır:

Sabit yük (CL-AE): Program boyunca yoğunluk ve hacmin sabit tutulduğu bir modeldir. Çocuk, örneğin sabit tempoda yürüyüş/koşu ya da bisiklet gibi aktiviteleri, yoğunlukta belirgin oynamalar olmadan sürdürür (33).

Kademeli aerobik egzersiz (G-AE): Zaman içinde yoğunluk ve hacmin artırıldığı, böylece fizyolojik adaptasyonların güçlenmesini hedefleyen bir yaklaşımdır; uygulamada aşamalı ilerlemeye izin verir (34). Bir çalışmada, G-AE'nin CL-AE'ye kıyasla astımı olan obez çocuklarda kardiyorespiratuar uygunluğu ve fonksiyonel kapasiteyi artırmada daha güçlü bir uyarıcı olabileceği bildirilmiştir (35).

2) Solunum egzersizleri

Solunum egzersizleri; nefes alıp verirken kontrollü bir yük/dirençle solunum kaslarını çalıştırmayı, solunum hızını düzenlemeyi, kas gücü ve dayanıklılığını artırmayı ve buna eşlik eden zihinsel-sinirsel-bağışıklık-bilişsel uyumu desteklemeyi hedefleyen bir yaklaşımdır (32). Uygulamada en sık kullanılan teknikler arasında dudak büzerek nefes verme, karın solunumu ve kısmi solunum yer almaktadır (32). Literatürde, diyafram kullanılarak yapılan solunum eğitiminin astımlı çocuklarda solunum hızını yavaşlattığı, böylece hiperventilasyonu azalttığı ve yaşam kalitesini iyileştirebildiği gösterilmektedir (36). Diyafragmatik egzersizlerin solunum fonksiyonunu ve genel sağlığı iyileştirebileceği; bütüncül bir tedavi planına entegre edildiğinde astım yönetimi ve kontrolüne katkı sağlayabileceği de belirtilmektedir (37).



3) Solunum kas eğitimi (İKE)

İnspiratuar kas eğitimi (İKE), solunum kaslarının gücünü ve dayanıklılığını artırmayı amaçlayan; semptomların hafiflemesine destek olabilen önemli bir pulmoner rehabilitasyon bileşenidir (32). Randomize kontrollü çalışmaların sistematik incelemesine göre İKE, astımlı çocuklarda solunum kası gücünü ve pulmoner fonksiyonu anlamlı düzeyde iyileştirebilir; maksimum inspiratuar basınç, maksimum ekspiratuar basınç ve zorunlu vital kapasitede artış ile desteklenmiştir (38).

4) Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT)

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT), gençlerde kardiyorespiratuar uygunluk ve vücut kompozisyonunda belirgin gelişmeler sağlayabilen, zaman açısından verimli bir yöntem olarak tanımlandığı için son yıllarda dikkat çekmektedir (39). Literatüre bakıldığında HIIT'in güvenliğiyle ilgili kaygılar gündeme gelse de astımlı yetişkinlerde aralıklı egzersizin, dinlenme araları sayesinde algılanan efor ve nefes darlığı düzeylerinin daha düşük olabildiği ifade edilmiştir (40).

Astımlı çocuklar açısından bakıldığında, HIIT'in astım semptomlarını veya yaşam kalitesini kötüleştirmeden kardiyorespiratuar uygunluğu artırabildiği bildirilmektedir. Örneğin 6 aylık okul temelli bir programda (haftada 3 kez, 30 dakika, maksimum kalp atış hızının %90'ının üzerinde) maksimum aerobik kapasite gelişmiş ve BMI artışı önlenmiştir; program astımlı çocuklar tarafından iyi tolere edilmiş ve astımı olmayan akranlarıyla benzer düzeyde fiziksel uygunluk kazanımları elde edilmiştir (41).

LATİNCE’NİN İZİNDE:

ATLAS

Boynumuzdaki ilk omura neden “Atlas” dendiğini
hiç düşündünüz mü?

İsmi, Yunan mitolojisinde gök kubbeyi
omuzlarında taşımakla cezalandırılan Titan
Atlas’tan alır.

Tıpkı onun dünyayı sırtlanması gibi, C1 (Atlas)
omuru da en kıymetli hazinemizi -başımızı- taşır.

FTR Bakış Açısı:

Atlas, omurganın terazisidir. Diski yoktur çünkü
görevi şok emmekten ziyade uyum sağlamaktır.
Başın konumunu o belirler. Atlas hizadaysa beden
dengededir.

Bizim için Atlas’a dokunmak; tüm vücudun
hizasını sıfırlamak ve dengeyi yeniden kurmaktır.



BÖLÜM VE KAMPÜS KÜLTÜRÜ

AZMETMEK VE BAŞARIYA GİDEN YOL...

Ortaokul defterlerine yazılan bir hayalden, dünya üniversite koridorlarına uzanan bir başarı öyküsü... "Azimle başarıyı" Karadeniz'in yokuşlarında öğrenen, tıbbın disiplinini annelik şefkatiyle harmanlayan Hocamız ile akademiye, hekimlik sanatını ve hayatı konuştuk.

BÖLÜM 1: BAŞLANGIÇ VE ZORLUKLAR

—Doktor olma fikri hayatınıza ne zaman girdi?

—Aslında çok erken yaşlarda. Ortaokuldayken doktor olmaya karar vermişim. O dönem arkadaşlarımla defterlerimize "İleride tıp fakültesinde buluşalım" diye notlar düşerdik. Yani bu bir anlık heves değil, bilinçli ve azimli bir hedefti.

—Lise ve üniversite yolculuğunuz oldukça dikkat çekici duraklarla dolu. Biraz o yıllardan bahseder misiniz?

—Öğrenim hayatım lise son sınıfa kadar Kastamonu'da geçti. Türkiye'nin Anadolu'da açılan ilk liselerinden biri olan Abdurrahman Paşa Lisesi'nde okudum. Ancak son senemde Trabzon'a geçmek zorunda kaldık ve Affan Kitapçioğlu Lisesi'nden mezun oldum. Üniversite sınavında Türkiye genelinde ilk üç yüz içine girerek Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İngilizce bölümünü kazandım.

—Trabzon'a geçişinizin ardında zorlu bir süreç olduğunu anlıyoruz. Bu değişim sizi nasıl etkiledi?

—Aslında çoğu kişinin bilmediği bir taraf bu. Babam o dönem kendi işini yapıyordu, iflas etti. İşçilerin parasını ve tüm borçları ödeyip, şirketini kapatmak zorunda kaldı. Trabzon'a taşınmamız bir tercih değil, bir mecburiyetti.

O süreçte hayatımın en büyük derslerinden birini aldım. Evimiz Trabzon Lisesi'nin tam karşısındaydı. Trabzon Lisesi'de benim geldiğim okulum gibi köklü okullardan biriydi. Kayıt için gittiğimizde okul müdürü bizden devlet okuluna kayıt için para istedi. "İki milyon lira" dedi. "Ben sizin okulunuzu şereflendireceğim, bu parayı niye istiyorsunuz?" dedim. O parayı verebilecek durumumuz yoktu, kaldı ki ben başarılı bir öğrenciydim. Çok üzülmüştüm, o okula gitmemeye karar verdim.

Sonrasında Affan Kitapçioğlu Lisesi'ne kaydoldum. Trabzon'u bilen bilir; çok dik bir yokuşun sonunda bir tepededir. Minibüs bile zor çıkar. İki minibüsle gidip, 2 minibüsle dönmem gerekiyordu. Ne yazık ki harçlığım dört minibüs parasını karşılamadığı için çoğu zaman o dik yokuşu saatlerce yürüyerek çıkmak ve inmek zorunda kalıyordum.



**HSBF Dekanı
Prof. Dr. Arzu GERÇEK**

**Özbekistan-Semerikand
İbn-i Sina (Avicenna)**



—Bu zorluklar karakterinizi nasıl şekillendirdi?

—Şunu net söyleyebilirim: Hayat bana hiçbir şeyi hazır sunmadı. Bu süreç beni hırçın yapmadı belki ama, azimli ve hırslı yaptı. Bir şeyi emeğiniz ile kazandığınızda onun kıymetini çok daha iyi biliyorsunuz. Bugün bir yerlere gelmek isteyen gençlere hep şunu söylüyorum: Her şey önünüze serilmeyecek. Zorlukla kazanılan şeyler sizin ayaklarınızın yere daha sağlam basmanızı sağlar.

BÖLÜM 2: AKADEMİK VİZYON VE DÜNYAYA AÇILMAK

—Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve sonrasında başlayan akademik yolculuğunuzda (Marmara, Almanya, Hollanda, İspanya, Harvard) size en çok ne katkı sağladı?

—Cerrahpaşa İngilizce Tıp başlı başına bir meydan okumaydı. Okula ilk gittiğimde bölüm başkanı bana, “Devlet lisesinden okumuşsun, İngilizceyi nereden biliyorsun? İngilizce Tıp niye geldin” diye sormuştu. O an kendime bir söz verdim: “Ben burada İngilizceyi çok iyi öğreneceğim. Başarılı olacağım” diye...Hazırlık sınıfında haftada 25 saat İngilizce okuduk. Bir süre sonra rüyalarım bile İngilizce görmeye başlamıştım.

Ama mesele dil bilmek değil, literatüre ulaşabilmektir. O dil sayesinde 1994 yılında, daha öğrenciyken Mısır İskenderiye Üniversitesi’nde staj yaptım. 1995 yılında Almanya’da Düsseldorf Üniversitesi’nde staj yaptım. Bugün İspanya’da, İtalya’da, Amerika’da akademisyen dostlarım var. Bir kongre yapacağım zaman bir telefonu kaldırıp davet edebiliyorsam, bu o yıllarda atılan tohumlar sayesinde.

—Günümüzde bilgiye ulaşmak kolaylaştı ama ekonomik şartlar zorlaştı. Siz kendi döneminizde kaynaklara nasıl ulaşırdınız?

—Evet, şartlar zor ama bu “hiçbir şey yapmayalım” demek değil. Bir örnek vereyim: Anesthesia & Analgesia dergisi alanımızın en önemlisidir. Yıllık üyeliği bugün 400 dolar civarında. Ben öğrenciyken International Anesthesia Research Society’ye öğrenci üye olmuştum. Yıllık sadece 40 dolar üyelik ücreti ödeyerek bu derginin her ay kapıma kadar fiziki olarak gelmesini sağlıyordum. Hocalarım bile şaşırıp “Bunu dergiye nasıl, nereden buluyorsun?” diye sorardı. Demem o ki; ulaşmak istiyorsanız bir yolunu mutlaka bulursunuz. Şimdi internet var, kütüphaneler var. Bilgiye ulaşmamak için bahanemiz kalmadı.

BÖLÜM 3: HEKİMLİK SANATI VE ETİK

—Akademik çalışmalarınızda özellikle Nörobilim ve Nöroanestezi alanında dikkat çeken çalışmalarınız var. Bu süreç nasıl gelişti?

—Marmara Üniversitesi Nörolojik Bilimler Enstitüsü'nde çalıştığım dönemde, özellikle uyanık kraniyotomi (hasta uyutulmadan yapılan beyin ameliyatları) vakalarıyla ilgilendim. Sürecin başından sonuna kadar ameliyathanedeydim. Bu bana şunu düşündürdü 'Yaptığım işi daha iyi nasıl yapabilirim? Hastalara nasıl daha faydalı olabilirim?' Bu noktada nörobilim, özellikle spinal kord hasarı ve sinir iyileşmesi konularına yöneldim.

Olaylara hep satranç gibi bakarım. Hastayı bugün ameliyat ettin; peki 5 hafta sonra ne olacak? Derin ven trombozu gelişirse? Solunum fonksiyonu bozulursa? İşte orada devreye rehabilitasyon giriyor.

—Ağrı tedavisinde fizyoterapistin rolü nedir? Sahada bazen yetki karmaşası yaşanabiliyor...

—Ağrı tedavisinin tek bir sahibi yoktur. Ne algolog, ne fizyoterapist, ne cerrah tek başına ağrı tedavisini çözebilir. Bu bir ekip işidir. Tek başınıza "Ben yaptım" dediğiniz anda tedavi çöker. Ancak burada hassas bir çizgi var: Kim olursanız olun, önce zarar vermeyeceksiniz. Kemik tümörü olan bir hastada sınırları çok zorlayarak eklemi hareket ettirmeye çalışırsanız kemiği kırarsınız. İyi niyet yetmez; bilgi, tecrübe, sınırlarını bilmek ve ekip uyumu şarttır. Doktor fizyoterapistin yaptığı işe saygı duyacak, fizyoterapist de kendi sınırını bilecek. Sizi her zaman değerli kılacak tek şey bilginizdir.



—Ağrı demişken... Yıllarca ağrıyla gelen hastalarla çalıştınız. O ilk rahatlama anını nasıl tarif edersiniz?

—Atalarımız "Ağrın neredeyse canın oradadır" derler. Tedavi edilmeyen ağrı, kişi için tam bir işkencedir. Hipokrat ağrı tedavisinin önemini belirtmek için "Ağrıyı dindirmek Tanrı Sanatıdır" demiştir. Hiç unutmam; bir gün yürümekte zorlanan yaşlı bir amca geldi. Tek isteği evinden 500 metre ötedeki camiye cuma namazına yürüyerek gitmekti. Tedavisini yaptık. İki hafta sonra aradı, "Hocam, namaza yürüyerek gidiyorum" dedi. Küçük kızım o gün bana dönüp "Anne, iyi ki sen iyi bir doktorsun" dedi. İşte bunun parayla ölçülecek bir karşılığı yok. Aile büyüklerimizden biri bana "Bazı hastanın parası, bazısının duası vardır" demişti. Ben o duanın gücüne, bereketine inanırım. Bereketi yoksa milyonlar kazanırsınız ama gider.

BÖLÜM 4: ANNELİK, DİSİPLİN VE DENGE

–Akademideki disiplininiz evin kapısından içeri girince devam ediyor mu?

–Evin kapısından girince her şey siyah-beyaz olmuyor tabii ama ilkeler değişmez. Otorite ve sevgi birbirinin zıttı değil, tamamlayıcıdır. Kızıma çok küçükken tek bir kural koydum: “Bana asla yalan söyleme. Yanlış yaptıysan söyle, kızmam. Ama yanlış yaptığın bir şeyi doğru yapmış gibi anlatırsan işte o zaman kızarım.”

–Kariyer ve annelik arasında denge kurarken zorlandığınız, “keşke” dediğiniz anlar oldu mu?

–Olmaz mı? Kızım 4,5 aylıkken işe dönmek zorunda kaldım. Ateşliyken onu bırakıp nöbete gittiğim, hastane koridorlarında eldivenlerden balon yapıp onu oyaladığımız çok gece oldu. Birçok karne gününe gidemedim. Ama bunların hepsini ona daha iyi bir gelecek sunabilmek için yaptım. Şimdi dengeyi başka yerden kuruyorum; daha fazla zaman ayırıyor, telafi ediyorum.

**BÖLÜM 5: BAŞUCU KİTAPLARI VE KÜLTÜR**

–Sağlık alanında ilerlerken yalnızca teknik bilgi değil, kültürel bir altyapı da oluşturmak istiyoruz. Sizin “başucu kitabı” dediğiniz, mutlaka okunmalı dediğiniz eserler veya izlememizi önerdiğiniz filmler var mı?

–Ben doktor olduğum için, açık söyleyeyim, mesleğin ruhunu yansıtan doktor dizilerini ve hikâyelerini severim. Çünkü orada sadece teknik bilgi değil, insan hikâyesi vardır. Ama kitap meselesi biraz daha derindir. İbni Sina’nın hayatını tüm öğrencilerime okumalarını tavsiye ederim. Herkes Hipokrat’ı bilir ama bu toprakların değeri olan İbn-i Sina’yı yeterince bilmeyiz. Ben bu sene Semerkand’a gittim. İbn-i Sina’nın doğduğu yerde O’nun huzurunda olmak 30 yıllık bir hekim olarak bana büyük bir onur verdi.

Orada gerçekten çok etkilendim, kendimi çok başka bir iklimde hissettim. Semerkand sadece bir şehir değil; ilmin, tıbbın ve düşüncenin merkezi olmuş kadim bir yer. O ruhu, o tarihi derinliği anlatan ve benim de çok önemsendiğim bir kitap vardır: Amin Maalouf – Semerkand. Bu kitabı da okumaları tüm öğrencilerime mutlaka okumalarını tavsiye ederim.

BÖLÜM 6: GENÇLERE SON MESAJ

–Hayat felsefenizi tek bir cümleyle özetleseniz bu ne olurdu?

–Kısa süreli zorluklardan kaçarsanız, uzun süreli pişmanlıklara katlanırsınız. Hız değil, yön kazandırır.

–Son olarak genç sağlık profesyonellerine ne söylemek istersiniz?

–Çok fazla alana dağılmayın. Bir işi seçin ve onda ustalaşın. Kendinizi çok iyi yetiştirin, işinizi sevin ve etikten asla ödün vermeyin. Unutmayın; iyi bir hekim, iyi bir fizyoterapist olmak, önce iyi bir insan olmayı gerektirir.

YENİ GÖREV, YENİ HEYECAN: PROF. DR. ESRA PEHLİVAN



Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nün kıymetli bölüm başkanı Sayın Prof. Dr. Esra Pehlivan, Fakültemiz Dekan Yardımcılığı görevine atanmıştır.

Akademik vizyonu, disiplini ve öğrencilerine olan yaklaşımıyla bizlere her zaman ilham veren hocamızın, bu önemli görevde de fakültemize büyük değer katacağına inancımız tamdır.

FTR-i Şahane ekibi ve tüm öğrenciler olarak; kıymetli hocamızı tebrik ediyor, yeni yolculuğunda muvaffakiyetler diliyoruz.

Havva Nur Öyzen**4. Sınıf Öğrencisi**

"Öğrencileri için çok değerli Esra Hocam; mesleki anlamda bize kattığınız değerli bilgiler, mesleğimize karşı olan disiplininiz ve duruşunuzla sunduğunuz örnek davranışlar için çok teşekkür ederiz. Dekan Yardımcılığı, sizin gibi disiplinli ve öğrencileri için daima çabalayan bir eğitime çok yakıştı. Yeni göreviniz hayırlı olsun."

**Emir Nazlıcan****4. Sınıf Öğrencisi**

"İyi bir fizyoterapist, insanın bedenine olduğu kadar kalbine de temas etmelidir. Çünkü bu meslek sadece güç veya teknik gerektirmez; aynı zamanda sabır, vicdan, şefkat ve emek gerektiren bir meslektir. Bu yüzden iyi bir fizyoterapist olabilmek için önce iyi bir insan olunmalıdır. Geçen günlerde, tanıdığım en iyi insan ve fizyoterapistlerden biri olan kıymetli hocam Esra Pehlivan'ın, üniversitemizde Dekan Yardımcılığı görevine atandığı haberini aldım. Kendisinden eğitim aldığım ve birçok şeyi öğrenme fırsatını yakaladığım bu güzel insanın, hak ettiği yeni görevinden son derece mutluluk ve gurur duyuyorum. Yeni görevinde başarılarının katbekat artarak devam etmesini diliyorum."

**Elif Nur Güven****2. Sınıf Öğrencisi**

"Akademik bilgi ve deneyimiyle bizlere örnek olan saygıdeğer Esra Hocam; Dekan Yardımcılığı görevine atanmanız dolayısıyla sizi tebrik eder, yeni görevinizin hayırlı olmasını temenni ederim."

**Gizem Kurnaz****3. Sınıf Öğrencisi**

"Saygıdeğer Esra Hocam, Dekan Yardımcılığı görevine atanmış olmanızı büyük bir mutlulukla öğrendik. Akademik birikiminiz, çalışkanlığınız ve kattığınız değerlerle bu görevi en iyi şekilde yürüteceğinize eminim. Yeni görevinizde muvaffakiyetler diliyorum. Her şey için şimdiden çok teşekkür ediyoruz."

**Zelal Yağmur****3. Sınıf Öğrencisi**

"Sayın Prof. Dr. Esra Pehlivan Hocam, Dekan Yardımcılığı görevine atanmanıza çok sevindim. Derslerinize keyifle katıldığım, konuları bizlere özenle sunan ve kişiliğinizle de çok sevdiğim bir hocam olarak bu göreve gelmeniz beni ziyadesiyle mutlu etti. Sağlık Bilimleri Fakültemize de gereken özveriye, ilgiyi ve özeni göstereceğinizden hiç şüphem yok. Sizi gönülden tebrik ediyorum."



SBÜ'DEN AMSTERDAM'A UZANAN YOLCULUK

"Dergimizin bu sayısında, okulumuz sıralarından Avrupa'ya uzanan ilham verici bir kariyer yolculuğuna şahitlik ediyoruz: Ali İlez. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini üniversitemizde yüksek onur derecesiyle tamamladıktan sonra akademik rotasını Hollanda'ya çeviren İlez; şu anda Vrije Universiteit Amsterdam'da Doktora Adayı olarak bilime katkı sunuyor. Özellikle yürüme ve denge üzerine yaptığı nörofizyolojik araştırmalarla dikkat çeken mezunumuzla; öğrencilik yıllarından yurt dışı hedeflerine uzanan keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. İlham alarak okumanız dileğiyle..."

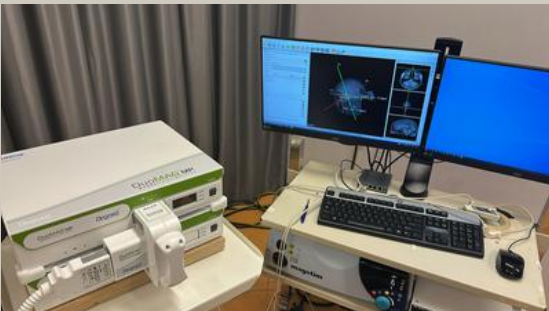
"HAYALLERDEN GERÇEĞE: FİZYOTERAPİ YOLCULUĞU"

—Üniversite tercih dönemine dönecek olursak; sizi mühendislik ya da tıp gibi alanlar yerine Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünü seçmeye iten özel bir hikâye ya da kıvılcım var mıydı?

—Güzel bir soru. Üniversiteye hazırlanırken aslında sağlık alanında çalışmak istediğimi biliyordum. Temelde insanlarla ilişki kurabildiğim, sohbet edebildiğim ve onlara doğrudan fayda sağlayabildiğim bir meslek icra etmek istiyordum. Bu nedenle mühendislik gibi alanları hiç düşünmedim. O dönemde aldığım puan ve sıralamayı değerlendirdiğimde, benim için en mantıklı tercihin fizyoterapi olduğunu fark ettim. Özellikle İstanbul ve Ankara gibi büyük şehirlerde eğitim almak istiyordum; hem eğitim kalitesi açısından hem de güçlü bir network kurabilmek adına bunun daha verimli olacağını düşünüyordum. Sağlık Bilimleri Üniversitesi üçüncü tercihimdi ve oraya yerleştim. Açıkçası çok da güzel oldu.

—Peki hocam, bu mesleği seçerken hayal ettiğiniz yerle bugün geldiğiniz noktayı kıyasladığınızda; beklentileriniz karşılandı mı? Nasıl bir hayalle yola çıkmıştınız, şu an neredesiniz?

—Lise döneminde daha çok "sağlık alanında olmak" gibi genel bir hedefim vardı. Ancak mesleğe başladıktan ve süreç ilerledikçe fizyoterapiyi daha çok sevdiğimi fark ettim. Fizyoterapi ve rehabilitasyon; hasta ile ilişki kurma, tedaviyi planlama ve süreci yönetme gibi birçok parametreyi barındırıyor. En önemlisi de insan hayatına doğrudan dokunabildiğimiz bir alan. Ortopediden nörolojik rehabilitasyona, pediatriден sporcu sağlığına kadar çok geniş bir yelpazesi var. Bu süreç boyunca hiç pişman olmadım. Dört yılın sonunda "İyi ki bu mesleği seçmişim" dedim. Hatta lisans biter bitmez, altı ay içinde yüksek lisansa başladım. Belki öğrencilik sürecinde mesleğin değerini tam kavramak zaman alıyor ama mezun olduktan sonra geçen üç-dört yıllık süreçte "İyi ki fizyoterapi" dediğim çok an oldu.



Ali İLEZ
2022 Mezunu

—O zaman bölüm bitene kadar öğrenciler biraz "dişimizi sıkalım" mı demeli?

—Kesinlikle öyle. Dördüncü sınıfa kadar stajlar, yoğun teorik dersler derken insan bazen "Ne yapıyoruz?" diye sorgulayabiliyor. Ama bir hastayı gerçekten iyileştirdiğinizde, kafanızda kurguladığınız rehabilitasyon programının işe yaradığını gördüğünüzde ve hasta size "Çok iyi hissettim" dediğinde; işte o zaman "Ben bir şeyler başarabiliyorum" diyorsunuz.

"ROTA: İSTANBUL'DAN AMSTERDAM'A"

—Yurt dışına uzanan bir doktora yolculuğunuz var. Bu süreç nasıl başladı? En başından niyetiniz akademi miydi?

—Lisans üçüncü sınıfı pandemi nedeniyle online tamamladık. Uygulamadan uzak kalsak da teorik bilgimi geliştirmek adına bol bol okuma ve araştırma yapma fırsatım oldu. Bu dönemde yurt dışında yüksek lisans ya da doktora yapma fikri kafamda netleşti. Dördüncü sınıfta artık "Ben akademide olmak istiyorum" diyordum. Mezun olur olmaz ALES ve dil puanlarımı alarak SBÜ'de yüksek lisansa, ardından Beykent Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladım.

Akademide ilerledikçe, okudukça ve sorguladıkça bilimin ne kadar çok boyutlu olduğunu fark ettim. Sadece Türkiye'de kalmak istemememin sebebi bir eksiklik değil; bilimi daha evrensel yapabilmek ve daha fazla insanla iletişim kurabilmektir. Bu süreçte MEB'in YLSY bursunu kazandım. Bu burs, yurt dışı kapılarını açan anahtar oldu. Şu an Vrije Universiteit Amsterdam'da, uzun süredir çalışmalarını takip ettiğim ve çalışmak istediğim danışman hocamla doktora sürecimi yürütüyorum. Kendisine bir mail atarak kendimi ve projelerimi anlattım, görüşmelerimiz olumlu sonuçlanınca da istifa edip Hollanda'ya geldim.

—Sadece not ortalamanız değil, aynı zamanda yoğun bir yayın üretiminiz var. Sizi klinikten ziyade laboratuvar ve akademik araştırmaya yönelten temel motivasyon neydi?

—Bunu dördüncü sınıftaki bitirme projemde fark ettim. O süreçte hayatıma dokunan çok kıymetli bir isim, lisans hocam Fatmagül Varol vardı. Kendisiyle ve ekip arkadaşlarımla yaklaşık bir yıl süren ciddi bir araştırma yaptık. O çalışmada şunu gördüm: Ben klinik uygulamadan ziyade, bir problemin özünü anlamaktan, patofizyolojisini irdelemekten ve tedavinin temelini oluşturmaktan keyif alıyorum. Bu farkındalık beni akademiye itti. Sonrasında Nilüfer Kablan hocamızla fibromiyalji üzerine, Fatmagül hocamızla ayak sağlığı üzerine projeler ürettik. O dönem ektiğimiz tohumların meyvelerini şimdi hem yayınlarla hem de sevdiğim işi yaparak topluyorum.

—Hollanda deneyimi sadece akademik değil, aynı zamanda ciddi bir yaşam mücadelesi. Oraya adapte olurken zorlandınız mı?

—Zorlandım. Yeni bir ülke, yeni bir dil, sıfırdan kurulan bir hayat... İstanbul'da kurulu bir düzenim ve çevrem vardı, buraya gelince her şey sıfırlandı. İlk üç ay adaptasyonla geçti ama sonrasında "Bu hayat benim gerçeğim ve süreci ben yönetmeliyim" dediğimde işler rayına oturdu. En zorlayıcı kısmı kesinlikle özlem; aileyi ve dostları özlemek. Kültürel olarak da iletişim farkları var tabii. Neyse ki ofisimiz çok uluslu; Endonezyalı, Çinli, Hollandalı araştırmacılarla bir aradayız, bu da süreci kolaylaştırıyor.



—Şu an alanın en iyi laboratuvarlarından birindesiniz. Oradaki çalışma sistemi ile Türkiye'yi kıyasladığınızda sizi en çok ne şaşırttı?

—Beni en çok şaşırtan şey doktora sisteminin yapısı oldu. Türkiye'de genelde ilk iki yıl ders alınır, sonra teze geçilir. Burada ise doktora baştan sona bir profesyonel araştırma pozisyonu. Geldiğim ilk gün projem, çalışacağım laboratuvar, danışmanlarım ve dört yılın sonunda benden beklenen yayın sayısı belliydi. Bu netlik hem rahatlatıcı hem de sorumluluk yükleyici.

Çalıştığım laboratuvar da yürümenin ve duruşun beyin tarafından nasıl kontrol edildiğini inceliyoruz. Transkraniyal Manyetik Stimülasyon (TMS), yürüme analizi sistemleri, EMG ve H-refleks ölçümleri gibi objektif yöntemler kullanıyoruz. İnsan hareket bilimleri alanında dünyanın saygın merkezlerinden birinde olduğum için kendimi şanslı hissediyorum.

—Çalışmanızın içeriğinden biraz bahsedebilir misiniz?

—Şu an motor kontrol üzerine, yani beyin kasları nasıl yönettiği üzerine çalışıyorum. Dört farklı yürüme koşulunda (normal, stabilize edilmiş, geniş ve dar tabanlı yürüyüş) beyindeki kortikal aktivitenin ve kas yanıtlarının nasıl değiştiğini inceliyorum. Amacımız sadece rehabilitasyonda "ne" yaptığımızı değil, "neden" yaptığımızı da nörofizyolojik temellerle açıklayabilmek. Sadece perifere (kasa/ekleme) değil, kortekse (beyne) de odaklanmamız gerektiğini kanıtlamaya çalışıyoruz.

"GELECEĞİN FİZYOTERAPİSİ: KODLAMA VE NÖROBİLİM"

—Sık sık MATLAB ve Python gibi yazılım dillerinden bahsediyorsunuz. Bir fizyoterapistin bu araçlara hâkim olması neden önemli?

—Klinikte çalışan her fizyoterapist için şart olmayabilir ama akademide ilerlemek isteyenler için bence artık bir zorunluluk. Büyük verilerle çalışıyoruz ve bu verileri analiz etmek, grafiklere dökmek için bu yazılımlar şart. Ayrıca bir çalışmayı planlarken analizi nasıl yapacağınızı bilmek, araştırma kurgunuzu güçlendiriyor. İleride yapay zekâ, klinik karar destek sistemleri ve uygulama geliştirme gibi alanlarda fizyoterapistlerin rolü artacak. Bu yüzden lisans dönemindeki arkadaşlarıma, Udemy veya YouTube gibi platformlardan en azından temel mantığı öğrenmelerini tavsiye ederim.

"SAHANIN NABZI: TEORİDEN PRATİĞE GEÇİŞ"

—Dünya Kupası gibi büyük bir organizasyonda da görev aldınız. Teorik bilginin sahada hayat kurtardığı bir anınız oldu mu?

—Evet, 3x3 Basketbol Dünya Kupası'nda görev aldığımda yeni mezundum. "Acaba yeterli miyim?" endişesi taşıyordum. Bir maçta oyuncular çarpıştı ve bir sporcu kafa travması riskiyle yere düştü. O an çok hızlı karar vermemiz gerekiyordu: Oyuna devam edebilir mi, risk var mı? O panik anında, okulda öğrendiğim teorik bilgi devreye girdi. Bilinç kontrolü, göz takibi, nörolojik testler... Hızlı ve sistematik bir değerlendirmeye doğru kararı verdik. O an anladım ki; teorik altyapınız sağlamsa, sahadaki krizleri yönetebilirsiniz.

—Özellikle CP (Serebral Palsi) gibi uzun soluklu rehabilitasyon süreçlerinde, laboratuvardaki ileri teknolojinin sahaya, örneğin Anadolu'daki bir hastaya ulaşması konusunda neler düşünüyorsunuz?

—Bu kanayan yaramız. Ben, Anadolu'nun bir kasabasındaki CP'li çocuğun da İstanbul'daki imkânlarla ulaşabildiği bir sistem hayal ediyorum. Hollanda'da bu standardizasyon daha yüksek. Bizim de üniversite-hastane iş birliklerini artırarak, bilimsel ve teknolojik gelişmeleri sadece laboratuvarı bırakmayıp sahaya indirmemiz gerekiyor. Ayrıca rehabilitasyonun bir standardı olmalı ve bu sıkı denetlenmeli.



"İYİ BİR FİZYOTERAPİSTİN PUSULASI: ETİK VE VİZYON"

—Son olarak, fizyoterapist adaylarına "etik duruş" ve "gelecek kaygısı" ikilemi için ne tavsiye edersiniz?

—Öğrenciyken hayat toz pembe görünebilir ama mezuniyette geçim kaygısı ve sistemin zorlukları karşınıza çıkacak. Tavsiyem şudur: İyi bir fizyoterapist olmak, her şeyden önce iyi bir insan olmaktan geçer. Hastayı ailenizden biri gibi görmeli, mahremiyetine ve sınırlarına saygı duymalısınız.

Bilgi sizi özgürleştirir, yetkinlik sizi güçlü kılar. Kendinizi ne kadar iyi yetiştirirseniz, seçenekleriniz o kadar artar. Seçeneği bol olan insan, etik değerlerinden ödün vermek zorunda kalmaz. Sistemin sizi şekillendirmesine izin vermeyin; siz donanımınızla sistemi dönüştüren taraf olun.

—Doktora sonrası için planlarınız neler?

—MEB bursiyeri olduğum için doktora sonrası Pamukkale Üniversitesi'ne döneceğim. Ancak öncesinde İngiltere veya Amerika'da 2-3 yıllık bir post-doktora süreci planlıyorum. Hedefim, yurt dışında edindiğim bu akademik vizyonu ve teknolojik altyapıyı 2030'lu yıllarda ülkemize taşıyarak, klinik ve akademinin iç içe geçtiği güçlü bir sistem kurabilmek.

Mindere Çıkan Bir Fizyoterapist Adayı: Avrupa Şampiyonu İlkim Daban Anlatıyor

"Ben İlkim Daban, 20 yaşındayım. 7 yaşımdan beri dövüş sporlarıyla uğraşıyorum ve aktif olarak müsabakalara çıkıyorum. Geçtiğimiz yaz AIGA Avrupa Şampiyonası'nda yarıştım. Başta kendimi, sonra da okulumu temsil ettim ve sonucunda şampiyonluğu kazandım. Hazırlık süreci, maça çıkmak ve maç içindeki psikolojik mücadele gerçekten zordu. Kendime güvenemediğim çok nokta oldu ama her şeye rağmen içimdeki inanç bana umut oldu ve sonunda 'Kazandım' diyebildim.

Okuluma ve Rektör hocamıza verdikleri desteklerden ötürü çok teşekkür ediyorum. Bölüm hocalarım ve desteğini eksik etmeyen tüm arkadaşlarım; herkesi çok seviyorum, iyi ki varsınız demek istiyorum. Son olarak bir kadının dövüş sporları yapıyor oluşuna değinmek istiyorum. Tabii ki yapabiliriz, yapıyoruz! İsteyip de çekinen tüm genç kızlara, yaşı kaç olursa olsun büyüklerime ve okuldaki sevgili arkadaşlarıma rol model olabilirsem ne mutlu bana."



Ilkim DABAN
3. Sınıf Öğrencisi

The background is a dense, multi-layered collage. At the top, there are portraits of historical figures, including a man in a military uniform and a man in a suit. Below these, a large, detailed illustration of a globe is visible, with various text fragments and smaller images overlaid on it. In the center, a large, stylized illustration of a human brain is prominent. The bottom section features a collage of faces, some of which are upside down, and various text fragments. The overall color palette is muted, with a lot of browns, greys, and muted greens.

SOSYAL VE TOPLUMSAL

“Fizyoterapist Ne İş Yapar?” Diye Başladığım Yolculuktaki Güzel Tevafuk



Edanur KOCAKAPLAN
2025 Mezunu

Bölüme ilk başladığımda, aslında pek çoğumuzun yaşadığı o kafa karışıklığı vardı içimde. "Fizyoterapist tam olarak ne iş yapar, ben bu mesleği yapabilir miyim?" diye sorup duruyordum kendime. Bu belirsizliği çözmek için birinci sınıfın yazında bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde gönüllü staja başladım.

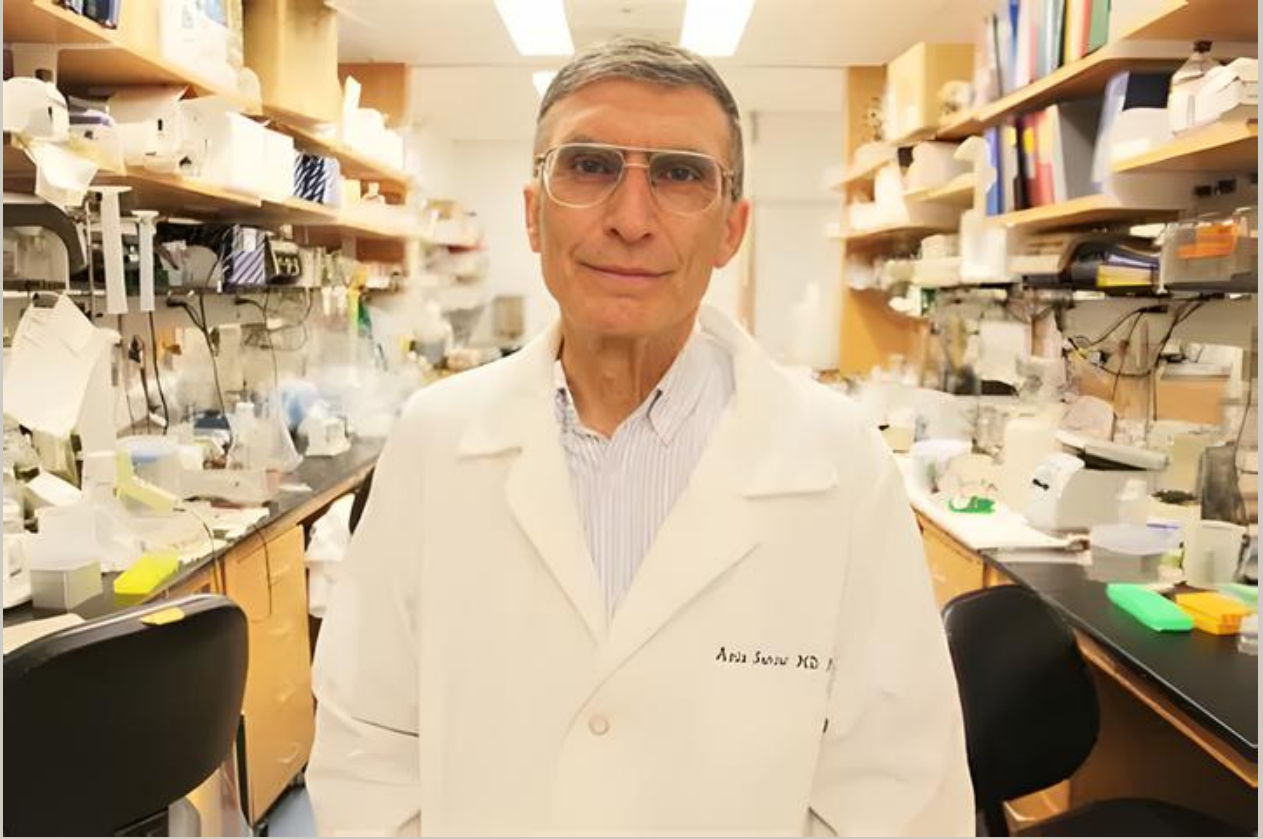
Orada, tekniker olarak çalışan üç hocam vardı; hastalarıyla öyle güzel, öyle içten iletişim kuruyorlardı ki onları izlerken mutlu oluyordum. Hatta bir gün dayanamayıp, "Hocam, böyle iletişim kurmak için ayrı bir psikoloji eğitimi mi aldınız?" diye sormuştum. Gülümseyip, "Mesleğin kendisi öğretiyor bunu zamanla," demişlerdi. Hocaların o gıpta ettiğim enerjisini ve insanların hayatına kattıkları o somut değeri görünce, "Tamam," dedim, "Kesinlikle doğru yerdeyim, buradan devam etmeliyim."

İşte o stajda hidrocefali tanılı, pamuk gibi tatlı, beş yaşında bir çocuk tanıdım: Emre. Bir gün egzersiz çalışırken, yapamayacağından korktuğu bir hareket için elini tutuyordum. Sanırım propriosepsiyon çalışıyorduk. Emre o an yaşadığı korkuyla bir anda bana sarılıverdi ve hiç beklemediğim bir şekilde avucumun içinden öptü beni. O an hissettiğim o mesleki tatmini, o güveni ve aramızdaki bağın sıcaklığını bugün bile çok net hatırlıyorum. O gün o klinikte, o minicik dokunuşla emin oldum: Fizyoterapistlik hakikaten benim işimdi ve ben bu meslekte var olmalıydım.

Sonrasında yıllar geçti; zorlu sınavlar, bitmek bilmeyen stajlar, rotasyonlar... Ama ben her yazımı başka kliniklerde, farklı vakalar görerek geçirmeye devam ettim. Dördüncü sınıfa geldiğimde, her ay başka bir yerde rotasyon yaparken yolum Fatih'teki bir rehabilitasyon merkezine düştü. Bir gün kapı açıldı ve içeri kim girse beğenirsiniz? O gün bana sarılan sarışın küçük adam; Emre!

İşin en güzel yanı, beş yaşındayken tanıdığı ablalarından biri olduğumu azıcık zorlayınca hatırladı beni. Onca stajyerin içinden sadece bana ve bir arkadaşıma güveniyor, sadece bizimle çalışmak istiyordu. Birinci sınıfta elini tuttuğum o küçük çocuğun, aradan geçen üç yıl boyunca rehabilitasyonu hiç bırakmadan nasıl geliştiğine, nasıl büyüdüğüne şahitlik etmek paha biçilemezdi benim için.

Arada kocaman bir zaman boşluğu olsa da bu denk gelişe bayılmıştım doğrusu. Galiba Emre'yi, mesleğe ilk adımımı attığımı hissettiğim o anı ve avucumun içindeki o öpücüğün sıcaklığını hiçbir zaman unutmayacağım.



Nobel Ödüllü bilim insanımız Prof. Dr. Aziz Sancar, başarının sırrını soran gençlere laboratuvarından şöyle sesleniyor:

Gençler, size söyleyeceğim çok şey var ama en önemlisi şu:

- 1. Çok çalışın. Ben zekaya inanmam, emeğe inanırım. Oraya 'zeki' olduğum için değil, herkesten çok çalıştığım için geldim.**
- 2. Gözünüzü seveyim, günlük dedikodularla vakit kaybetmeyin. İşinize odaklanın. Bilim yapın, kitap okuyun, kendinizi geliştirin.**
- 3. Hata yapmaktan korkmayın. Ben deneylerimde binlerce kez hata yaptım. Hata yapmak, öğrenmenin en kestirme yoludur.**
- 4. Köklerinizi unutmayın. İngilizce öğrenin, dünyayı gezin ama evinizde Türkçe konuşun. Köklerinden kopan, rüzgarda savrulan yaprak gibi olur.**
- 5. Ve en önemlisi: Memleket sevgisi. Yaptığınız işi, insanlığa ve ülkenize hizmet etmek için yapın. Başarının gerçek sırrı, kalbinizde taşıdığınız o sevgidedir.**

Editörden not: Bir merdivenin sağlam durabilmesi için, ilk birkaç basamağının toprağın altına gömülü olması gerekir. O basamaklar görünmez ama bütün yükü onlar taşır. Kendi merdivenine ve yolculuğuna inan. Düşüşler yaşansa da, temeli sağlam olan her şey bir gün muhakkak yükselir.

A grayscale photograph of a person wearing a dark suit, white shirt, and dark tie. Instead of a face, there is a large stack of books. On top of the books is a dark fedora hat. The background is a light-colored, vertically striped curtain.

EDEBİYAT SANAT KÜLTÜR

VARLIĞIMIN YALIN MANZUMESİ

Atalarımın miras, şehadet ve hürriyet
Külleri ateş olan ocaklarım var benim
Yeryüzüne yayılır ümidiyle merhamet
Mazluma kol kanat kucaklarım var benim.

Ezelden gelir yolum, varlığım milletimle
Besmeleyle başlarım, fatihalar benimle
Kitapta müjdelendi, inananlar fetihle
İki bin yetmiş bire hayallerim var benim.

Rabbim İslam eyledi saf olduk huzurunda,
Devletler ihsan etti, fani dünya yurdunda,
Türk, Kürt, Çerkez, Alevi, Arap, Acem soyunda
Bu vatana verilen genç canlarım var benim.

Bir memleketim var ki, sevmeye yetmez ömrüm
Anadolu'da doğdum, filizlendim ve öldüm.
Kim dedi Alpaslan'ı, Osman Gazi'yi gömdüm?
Ertuğrullar doğurur, analarım var benim.

Adem nebiden beri tarafım Habillerden
İbrahimler temizler, putları illerimden
Kelime-i tevhide meftun bir şehidim ben
Yedi kıtada diri mezarlarım var benim.

Bazen Selahaddin'im Kudüs rüyalarımda,
Gâh Halid bin Velidim Bizans durur karşımda.
Tarık bin Ziyad gibi Endülüs limanında
Gemileri yaktıran kaptanlarım var benim.

Hakkın gür sesi oldum, hanelerde saadet,
İmanım hazinedir, tohumlarım bereket,
İnfak ettikçe artar bana verilen nimet,
Kapıları gönülden saraylarım var benim.

Yunus'um Mevlana'yım insanlar arasında,
Mansurum sırrım saklı Rahman'ın nazarında
Eyyüb el Ensar gibi bağlanır at sırtında
Gençliği tükenmez ihtiyarlarım var benim.

Vatan cephelerinde her yaşımda savaştım
Zaferlerle sevindim, ağlayanla ağlaştım
Yarım kuru ekmeği, soğan ile paylaştım
Yetimleri güldüren bayramlarım var benim

Altın ve pırlantadan daha çok ışıldayan
Billur bir beden ile koşturan yorulmayan
Yuvasında zarafet, tank önünde kahraman
Kendi genç, ismi "nene" hatunlarım var benim

Günde beş vakit ezan, cuma salâlar duyduğum
Geceye ağıt yaktım, hüzne kedere doyduğum
İlahiye, mevlide, türküye ben de uyduğum
Hikmeti aşkla söyler ozanlarım var benim

İtrî musikisiyle yükselir salavatlar
Nağmeyi kalp ve ruha söyletir bestekarlar
Sabâ, uşşak, muhayyer, nihavent ve hicazlar
Çok yakın perdelerden makamlarım var benim



Bayrağımın sesiyle çırpınır Karadeniz
Bu hayatta cennete şahittir gözlerimiz
Dağı sümbül, gülleri peygamber çiçeğimiz
Suya laleler çizen, sanatlarım var benim

Kemer ve kubbeleri inşa edip bağrına
Medeniyet taşıdı Sinan çağlar ardına
Afrika'ya, Bosna'ya, Türkün ilk otağına
Ülkemden köprü kuran vicdanlarım var benim

İstiklale vurgunum, Akif benim nihayet
Bir nehir gibi çağlar, asil kanımda kuvvet
İhanet çoğalmışsa ordumda bile şayet
Ömer Halis adında civanlarım var benim

Çok fırtınalar gördüm, yağmurda çok ıslandım
Dağılmadım, çünkü hep aynı göğşe yaslandım
'Dünya beşten büyüktür' sözümüze inandım
Bebekleri emziren destanlarım var benim

Mazluma kol kanat kucaklarım var benim.
İki bin yetmiş bire hayallerim var benim.
Bu vatana verilen genç canlarım var benim.
Ertuğrullar doğurur, analarım var benim.
Yedi kıtada diri mezarlarım var benim.
Gemileri yaktıran kaptanlarım var benim.
Kapıları gönülden saraylarım var benim.
Gençliği tükenmez ihtiyarlarım var benim.
Yetimleri güldüren bayramlarım var benim
Kendi genç ismi nene hatunlarım var benim
Hikmeti aşkla söyler ozanlarım var benim
Çok yakın perdelerden makamlarım var benim
Suya laleler çizen sanatlarım var benim
Ülkemden köprü kuran vicdanlarım var benim
Ömer Halis adında civanlarım var benim
Bebekleri emziren destanlarım var benim

Doç. Dr. Şemsi Nur KARABELA

DEVLET-İ ALİYYE'DEN GÜNÜMÜZE BİR SİHHAT KÖPRÜSÜ: MEKTEB-İ TIBBİYE-İ ŞAHANE

16 Haziran 1826 tarihinde Yeniçeri Ocağı'nın kaldırılmasıyla ordu yapılanmasında meydana gelen boşluğu doldurmak ve askeriye modern bir sisteme göre yeniden dizayn etmek amacıyla II. Mahmud tarafından "Asâkir-i Mansûre-i Muhammediye" adında yeni bir askeri yapılanma tesis edildi.

Konumuz olan Mekteb-i Tıbbiye de bu yeni kurulan askeri yapılanmaya hizmet edecek üst düzey sağlık personelinin yetiştirmek üzere 1827 senesinde kurulmuş; Hekimbaşı Behçet Mustafa Efendi önderliğinde, Şehzadebaşı'ndaki Tulumbacıbaşı Konağı'nda, bugün Tıp Bayramı olarak kutlanan 14 Mart tarihinde ilk derse başlamıştır. Bu mekânda hekim ve cerrahlara yönelik tıp eğitiminin dışında dini eğitim, güzel yazı eğitimi ve yabancı dil eğitimi de verildi.

1836'da Tıphâne ve Cerrahhâne birlikte Topkapı Sarayı'ndaki Otlukçu Kışlası'na taşındı, burada eğitim programında düzenlemeler yapıldı ve okul yatılı hale getirildi. Daha sonra Hekimbaşı tarafından mekânın yeterli olmadığı raporlandı ancak yeni bir bina yapımı hem zaman alacağı hem de masraflı olacağı için mektep, Ekim 1838'de onarılan ve eklemeler yapılan Galatasaray'daki Enderun Ağaları Mektebi'ne taşındı. II. Mahmud'un emriyle Karl Ambros Bernard mektebe muallim olarak tayin edildi. Bernard ders programını Viyana'daki Josef Akademisi (Josefinum) tarzında yeniden düzenledi. Yine Bernard döneminde klinik eğitime önem verildi, başarılı ameliyatlarda yapıldı ve kadavra üzerinde anatomi çalışmaları gerçekleştirildi.

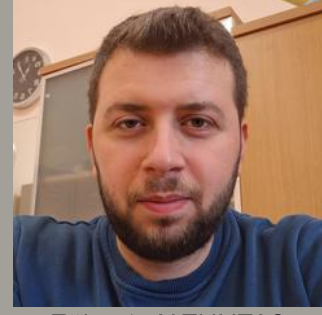
Tanzimat'tan sonra mektebe gayrimüslim öğrenciler de alınmaya başlandı. 1842'de kadınlara ebelik dersi verilmeye başlandı ve 1844'te Kimyahane yeniden inşa edildi. 1845'te Bernard'ın ölümüyle birinci muallimliğe Sigmund Spitzer getirildi. Aynı yıl "Mekteb-i Fünûn-ı Tıbbiye" adıyla anılan okul, ertesi yıl Sultan Abdülmecid'e istinaden "Mekteb-i Tıbbiye-i Mecidiyye" adıyla anılmaya başlandı. Sultan Abdülmecid'in isteği üzerine bazı okul mezunları 1847'de Avusturya'ya gönderildi ve buradaki imtihanda gösterdikleri başarı Mekteb-i Tıbbiye'deki eğitimin üst seviyede olduğunu kanıtladı.

1861'de İstanbul eczacı usta ve kalfalıkları, Mekteb-i Tıbbiye mezunlarına tahsis edildi. Kırık çıkık elemanı olmak isteyenlere de yapılan imtihandan sonra "küçük cerrahlık şehâdetnâmesi" verilmektiydi. Okul 1866 yılında Sirkeci'deki Demirkapı Kışlası'na nakledildi; Eylül 1873'te de Galatasaray'daki Mekteb-i Sultânî binasına taşındı. Ancak 1876'da Mekteb-i Sultânî kendi binasına döndüğü için tekrar Demirkapı Kışlası'na nakledildi.

1866'da Mekteb-i Tıbbiye bünyesinde Mekteb-i Tıbbiye-i Mülkiye-i Şâhâne'nin faaliyete alınmasıyla 1867'de Türkçe tıp eğitimi kısmi olarak başlatıldı. Sivil hüviyette olan bu tıbbiyede hususen Payitaht dışında vazife yapacak belediye hekimlerinin yetiştirilmesi amaçlandı.

Türkçe eğitimde başarı elde edilince 1870 yılında Askerî Tıbbiye'de de birinci sınıftan itibaren tedrisatın Türkçeleştirilmesine başlandı. Askerî Tıbbiye mezunlarına 1870'te Haydarpaşa Asker Hastanesi'nde iki yıl staj yaptırılarak bu mezunlar tabur ve hastanelere tayin edildi.

1887'de Demirkapı'daki Askerî Tıbbiye bünyesinde kuduz müessesesi, ertesi yıl aşı evi, 1893'te bakteriyolojihane ve bir yıl sonra doğumevi açıldı.



Zübeyir ALTUNTAŞ
2021 Mezunu

Demirkapı Kışlası'nın yetersiz kalması, kötü bir vaziyette bulunması ve şimendifer istasyonuna yakınlığı sebebiyle fazla gürültülü olması üzerine Mekteb-i Tıbbiye'nin yeni bir mekâna taşınma kararı alındı. Böylece, Osmanlı coğrafyasına ulaşım, sağlık, eğitim vb. birçok alanda fazlaca hizmeti geçmiş olan devrin padişahı Sultan II. Abdülhamid Han tarafından, Mimar Alexandre Vallaury ile Raimondo d'Aronco'nun planlarına göre yaptırılan ve 1903'te bitirilip eğitime kazandırılan Haydarpaşa'daki yeni binada hizmete devam edildi.

Temel atma töreni 11 Şubat 1895 yılında yapılan binanın inşası sırasında hiçbir masraftan kaçınılmadı. Özenle inşa edilen ve maliyeti 550 bin altın tutan binada kullanılan metal aksam Belçika'dan, harçlar için ise en iyi su tutan kireç Marsilya'dan getirildi. Mekteb-i Tıbbiye bünyesinde bir de botanik bahçesi tesis edildi, buraya nadir bitki ve ağaçlar getirildi.

1200 öğrenci kapasiteli, 80 bin metrekare alan üzerine kurulan bu yeni bina, iç avlusuyla beraber 54 bin metrekarelik inşaat alanına sahiptir. Haydarpaşa'daki bu yeni binanın açılışı Sultan Abdülhamid Han'ın doğum tarihi olan 6 Kasım 1903 Cuma günü yapıldı.

Haydarpaşa'ya taşınan Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şâhâne, Demirkapı'da hayal bile edemediği geniş mekânlara, modern kliniklere ve laboratuvarlara sahip olarak Avrupa'daki emsallerinin seviyesini yakaladı.

1909 yılında, askeri ve sivil tıbbiyeler Haydarpaşa'daki tıbbiye binasında birleştirildi ve bundan sonra Haydarpaşa Tıp Fakültesi adını aldı. Fakülte reisi, yani dekan olarak ise Cemil Paşa (Topuzlu) seçildi.

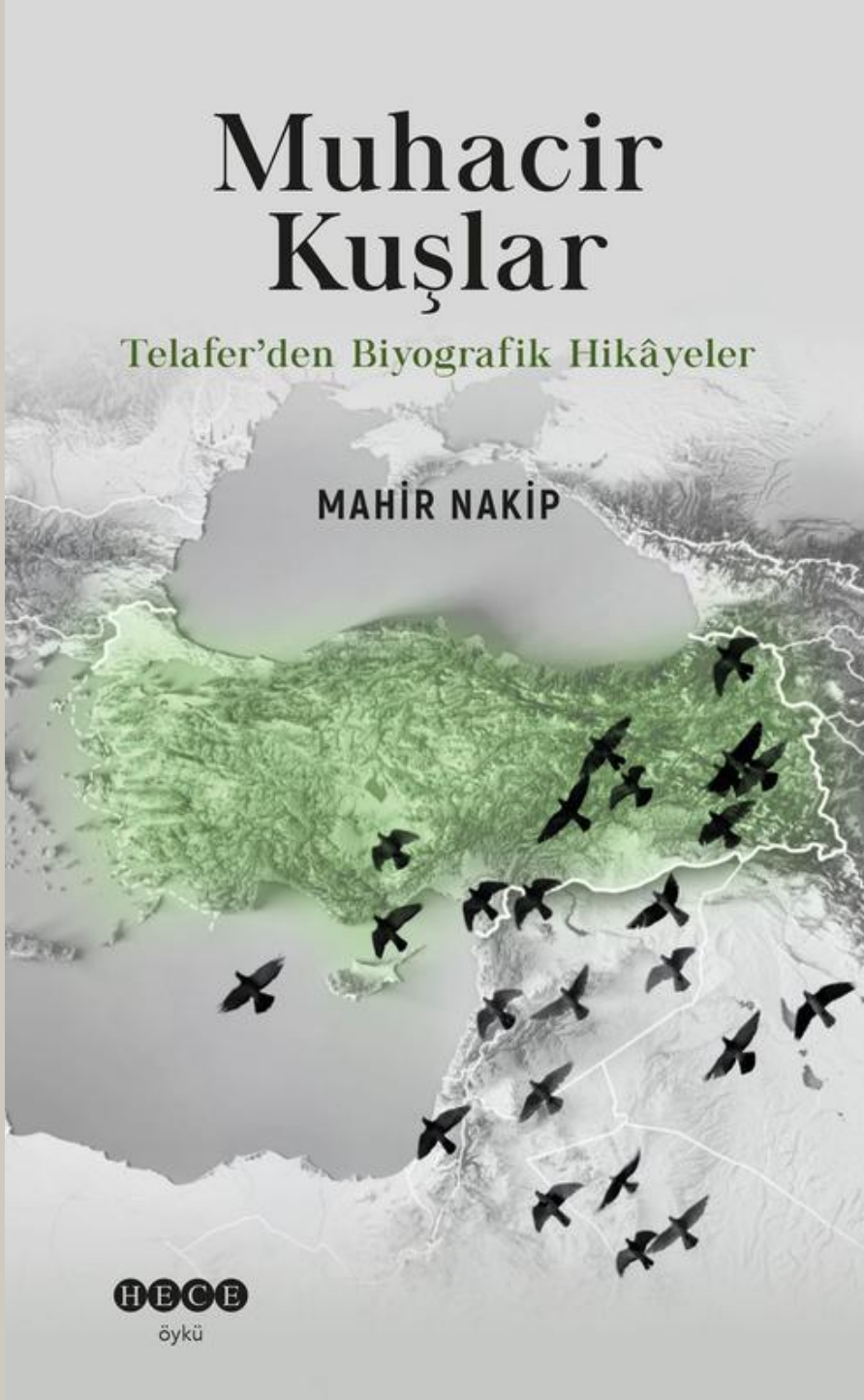
Birinci Dünya Savaşı'nda yaşanan sıkıntılar ve eğitimde meydana gelen sektelere rağmen, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane ya da sonraki ismiyle Haydarpaşa Tıp Fakültesi'nde 1912-1922 yılları arasında yetişen hekimler, askeri hekimlik ve bulaşıcı hastalıklarla mücadele alanlarında başarılı hizmetler verdi.

1933 yılına kadar tıbbiye olarak hizmet veren okul, 1933-1983 yılları arasında Haydarpaşa Lisesi olarak faaliyete devam etti. 1983 yılı itibarıyla ise bu mekân Marmara Üniversitesi'ne devredildi ve bu tarihten itibaren üniversite bünyesinde hizmet vermeye başladı.

Günümüzde bu okul, 2015 yılında kurulan Sağlık Bilimleri Üniversitesi bünyesinde, Hamidiye Külliyesi olarak hizmet vermektedir. Üniversite içerisinde sağlık alanında birçok muhtelif fakülte ve bölüm yer almaktadır. Ayrıca Türkiye genelinde birçok hastane bu üniversiteye bağlı olarak faaliyet göstermektedir. Üniversitenin şu anki rektörü Prof. Dr. Kemalettin Aydın'dır. Bu kurum, Türkiye'de sağlık temalı tek devlet üniversitesi olması hasebiyle birçok imkâna sahiptir.

Bu mekânda, günümüzde ve gelecekte nice hayırlı, güzel hizmetler verilmesi duasıyla...

HOCALARIMIZIN KÜTÜPHANESİNDEN



Prof. Dr. Esra PEHLİVAN

*Bu kitap, muhacir
bir hocanın
DNA'sından
mütevellit
dikkatini çekmiş,
okuyunca
yüreğine oturmuş,
Mahir Hoca'yla
da tanışma
bahtiyarlığına
erişince, iyice
kıymetlenmiş çok
güzel bir eserdir.
Okurlara
tavsiyemdir...*

Mesleğin İki Yüzü: Hekim ve Aydın Cenap Şahabettin



Türk edebiyatında Servet-i Fünun kuşağının öncü isimlerinden biri olarak tanınan Cenap Şahabettin, aynı zamanda mesleğini sahada icra etmiş bir hekim olarak sağlık tarihimizde özel bir yere sahiptir. Onun yaşam öyküsü, tıbbın bilimsel sorumluluğu ile insanı anlama çabasının nasıl bütünleşebileceğine dair dikkat çekici bir örnek sunar.

1870 yılında Manastır'da doğan Cenap Şahabettin, Mekteb-i Tıbbiye-i Askeriye'den 1894 yılında doktor olarak mezun olmuştur. Henüz genç bir hekimken devlet tarafından Paris'e gönderilerek tıp alanında ihtisas yapmış, burada modern tıp uygulamaları, hijyen anlayışı ve halk sağlığı politikalarıyla tanışmıştır. Bu birikim, onun meslek hayatında bilimsel yaklaşımı merkeze almasını sağlamıştır.

Yurt dışı dönüşünde Osmanlı coğrafyasının farklı bölgelerinde belediye hekimi ve sağlık görevlisi olarak çalışan Cenap Şahabettin, özellikle salgın hastalıklar, çevre sağlığı ve koruyucu hekimlik alanlarında görev almıştır. Zor koşullar altında yürütülen bu hizmetler, onun hekimliğe yalnızca klinik bir uğraş olarak değil, topluma karşı bir sorumluluk olarak bakmasına zemin hazırlamıştır.

Cenap Şahabettin'in sağlıkçı kimliğinin kurumsal anlamda öne çıktığı görevlerinden biri, Haydarpaşa'daki Mekteb-i Tıbbiye-i Askeriye'de yürüttüğü çalışmalardır. Burada hekim olarak görev yapmış, tıp öğrencilerinin eğitiminde yer almış ve modern tıp anlayışının yerleşmesine katkı sunmuştur. Bugün Haydarpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesi ile temsil edilen köklü sağlık geleneğinin arka planında, bu dönemin bilgi birikimi ve emekleri bulunmaktadır.



Hekimlik deneyimi, Cenap Şahabettin'in yazılarına da doğrudan yansımıştır. Eserlerinde insan bedeni, ruhsal durumlar, hastalık ve yorgunluk gibi temaların derinlikli biçimde ele alınması; onun güçlü klinik gözlem yeteneğinin bir uzantısıdır. Bilimsel disiplinle yetişmiş bir hekim olarak insanı bütüncül değerlendirme alışkanlığı, edebî üretimine de özgün bir derinlik kazandırmıştır.

Cenap Şahabettin, bugün sağlık çalışanları için yalnızca edebiyat tarihinden bir isim değil; mesleğini sahada icra etmiş, eğitim kurumlarında görev almış ve hekimliğin insani yönünü önemsemiş bir meslek büyüğüdür. Onun çok yönlü kimliği, tıbbın yalnızca tedavi eden değil, anlayan ve gözlemleyen bir meslek olduğunu hatırlatmaktadır.

Elhân-ı Şitâ

Bir beyaz lerze, bir dumanlı uçuş;
Eşini gâib eyleyen bir kuş
gibi kar
Geçen eyyâm-ı nevbahârı arar...
Ey kulûbün sūrûd-i şeydâsı,
Ey kebûterlerin neşîdeleri,
O bahârın bu işte ferdâsı:
Kapladi bir derin sūkûta yeri
karlar
Ki hamûşâne dem-be-dem ağlar!

Ey uçarken düşüp ölen kelebek,
Bir beyâz rîşe-i cenâh-ı melek
gibi kar
Seni solgun hadîkalarda arar;
Sen açarken çiçekler üstünde
Ufacık bir çiçekli yelpâze,
Nâşın üstünde şimdi ey mürde
Başladı parça parça pervâze
karlar
Ki semâdan düşer düşer ağlar!

Uçtunuz gittiniz siz ey kuşlar;
Küçücük, ser-sefid baykuşlar
gibi kar
Sizi dallarda, lânelerde arar.
Gittiniz, gittiniz siz ey mürğân,
Şimdi boş kaldı serteser yuvalar;
Yuvalarda -yetim-i bî-efgan! -
Son kalan mâi tüyleri kovalar
karlar
Ki havâda uçar uçar ağlar!

Destinde ey semâ-yı şitâ tûde tûdedir
Berg-i semen, cenâh-ı kebûter, sehâb-ı ter...
Dök ey semâ -revân-ı tabiat gunûdedir-
Hâk-i siyâhın üstüne sâfi şükûfeler!

Her şâhsâr şimdi -ne yaprak, ne bir çiçek! -
Bir tûde-i zilâl ü siyeh-reng ü nâ-ümîd...
Ey dest-i âsmân-ı şitâ, durma, durma, çek.
Her şâhsârın üstüne bir sût-re-i sefid!

Göklerden emeller gibi rîzân oluyor kar,
Her sûda hayâlîm gibi pûyân oluyor kar.

Bir bâd-ı hamûşun per-i sâfında uyuklar
Tarzında durur bir aralık sonra uçarlar.

Soldan sağa, sağdan sola lertzân ü girîzan,
Gâh uçmada tüyler gibi, gâh olmada rîzân,

Karlar.. bütün elhânı mezâmîr-i sūkûtun,
Karlar.. bütün ezharî riyâz-ı melekûtun...

Dök hâk-i siyâh üstüne, ey dest-i semâ dök,
Ey dest-i semâ, dest-i kerem, dest-i şitâ dök:

Ezhâr-ı bahârın yerine berf-i sefidî;
Elhân-ı tuyûrun yerine samt-ı ümîd! ...
Cenap Şahabettin

Kış Ezgileri

Bir beyaz titreyiş, bir dumanlı uçuş,
Eşini kaybeden kuş
gibi kar
Geçen ilkbahar günlerini arar...

Ey kalplerin çılgın nağmeleri,
Ey güvercinlerin ilahileri,
O baharın işte budur yarını
Kapladi derin bir sessizlik yeri.
karlar
Ki sessizce sürekli ağlar.

Ey uçarken düşüp ölen kelebek,
Bir beyaz melek kanadının tüyü
gibi kar
Seni solgun bahçelerde arar;

Sen açarken çiçekler üstünde,
Ufacık bir çiçekli yelpaze,
Ey ölü, şimdi senin cenazen üstünde,
Parça parça uçmaya başladı
karlar
Ki gökten düşer düşer, ağlar.

Uçtunuz, gittiniz siz ey kuşlar,
Küçücük, beyaz başlı baykuşlar
gibi kar
Sizi dallarda, yuvalarda arar.

Gittiniz, gittiniz siz ey kuşlar,
Şimdi boş kaldı büsbütün yuvalar;
Yuvalarda figansız yetim kalan
Son kalan mavi tüyleri kovalayan
karlar
Ki havada uçar uçar, ağlar.

Ey kış günlerinin göğü! Elinde, yığın yığındır:
Yasemin yaprağı, güvercin kanadı, yüklü bulutlar.
Dök ey gök, tabiatın ruhu uykudadır
Kara toprağın üstüne bembeyaz çiçekler...

Her ağaçlık, şimdi -Ne yaprak ne çiçek!-
Ümitsiz ve siyah renkli bir gölgeler yığını...
Ey kış semasının eli, durma çek,
Her ağaçlığın üzerine bir beyaz örtü.

Göklerden arzular gibi dökülüyor kar.
Her yanda hayalim gibi koşturuyor kar.
Sessiz bir rüzgârın saf kanadında uyuklar,
Bir aralık durup sonra uçarlar.

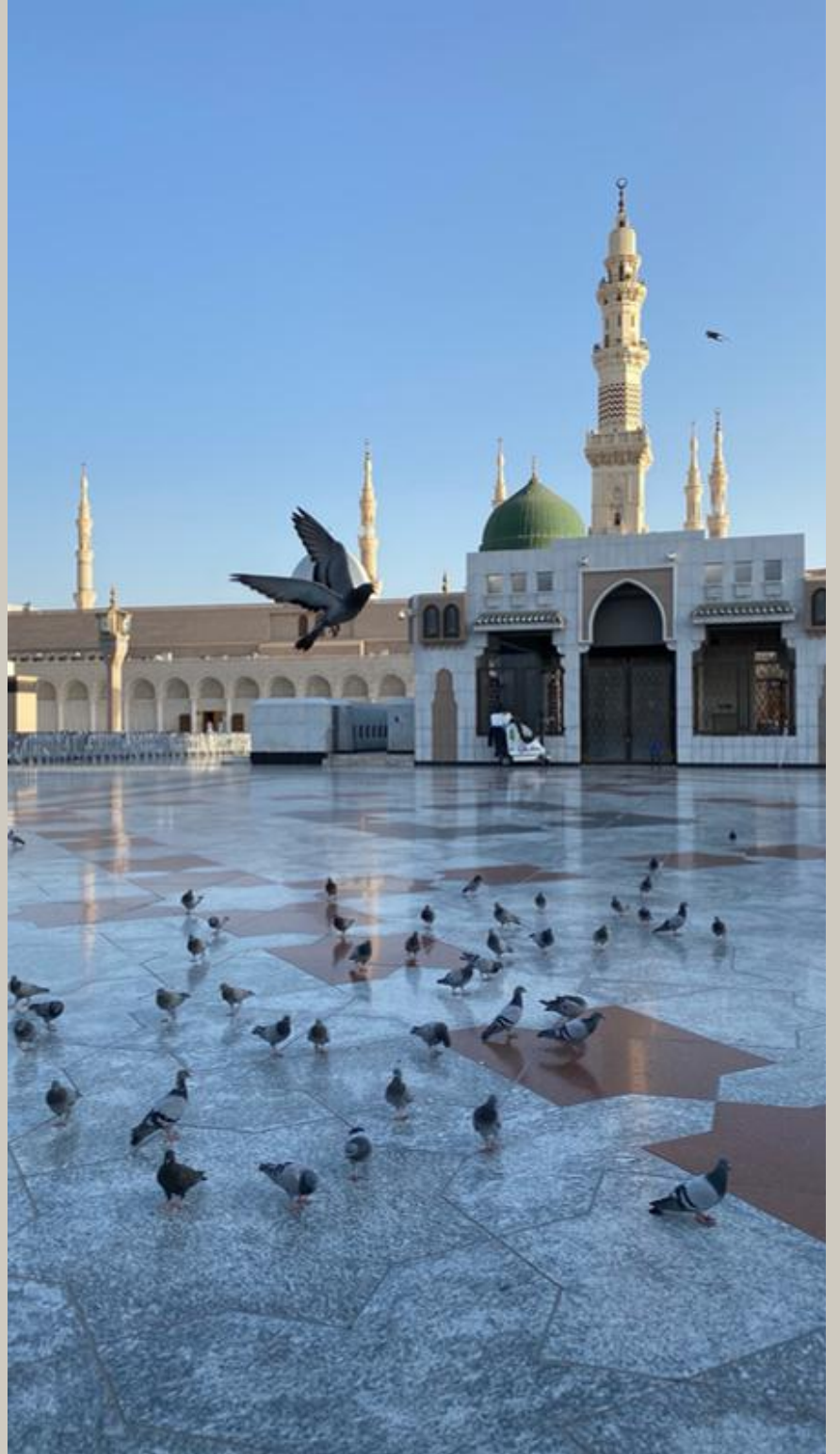
Soldan sağa, sağdan sola titreyerek ve kaçarak,
Kâh uçarak tüyler gibi, kâh yuvarlanarak...
Karlar, sessizlik ilahilerinin bütün ezgileri,
Karlar, melekler âleminin bütün çiçekleri

Ey göğün eli, kara toprak üzerine dök,
Ey göğün eli, cömertliğin eli, kışın eli dök:
Bahar çiçeklerinin yerine beyaz karı,
Kuşların nağmeleri yerine ümit sessizliğini!



Fulya Senem KARAAHMETOĞLU
Doktora Öğrencisi

2025 yılı Ramazan ayına ait, her güne bir cami fotoğrafı ve yanına düşülen bir beyitten oluşan koleksiyondan, bu sayı için bir cami fotoğrafı ve bir beyit seçtik. Her fotoğraf, o gün durup bakılan bir anı; her beyit ise o ana eşlik eden, günün kenarına ilâştirilmiş hikmetli bir sözü yansıtır. Buyurunuz, birlikte okuyalım.



Mescid-i Nebevî, Medine

**Hoş geldin, sefa geldin ey sabah, ey yeni gün.
Merhaba ey kutlu vakit, ey kutlu gün.**

MEKTEB-İ TIBBİYE'YE YOLCULUK

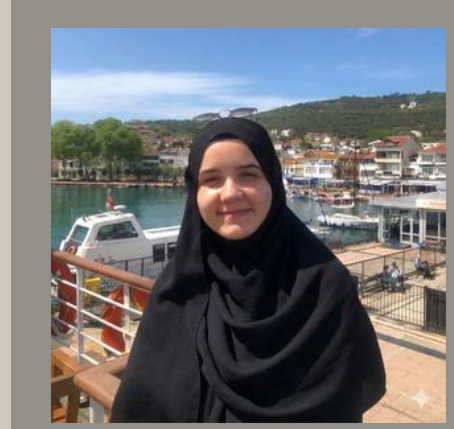
Apartman kapısının üzerindeki sönük ve eskimiş sarı boyalı bina ismiyle nostaljik bir şehir havası aldıktan sonra her sabah Ali Ayçıl'ın sözünü hatırlayarak çıkarım sokağa:
"Yine de sabahları uyandığında göğre bakmayı ihmal etme; bırak başkaları değil de o alsın boyunun ölçüsünü. Hem evrende koşarak varılacak bir yer olmadığını da tembihlersin kendine..."

Gökyüzüne boyumun ölçüsünü almak için bakarım. Ancak kat kat binalardan dolayı ufuk çizgisini göremem. Bu hâl bana zihnimin ufkunun da buğulanması ve dahi kısırlaşması korkusunu verse de ayılmış bir güne sapasağlam başlamanın şükrü bir neşe olarak yeter gönlüme. Gözlerim yol boyu görebileceğim en yakın ufku arar. Tabii metroda işine yetişmeye çalışan; göz altları morarmış, kafalarını bir yana yaslamak için çırpınan ve keyifleri pek kaçık insanlarla omuz omuza giderim. Hiçbir tutunma eylemi gerçekleştiremediğim bu yolculuğun ardından kaslarımı bir hayli kuvvetlendirdiğimi söyleyebilirim.

Ancak Üsküdar'a varır varmaz İstanbul'un huzuruna kapılırım. Önce sabahın sisini karşılayan hamamlara ve sadece dalları kalmış, nihai görevleri kuşlara yuva emanetçiliği yapmak olan ağaçlara bakarım. Arkadan denize yaklaştığımı kulaklarıma fısıldayan martılarla beraber otobüs durağına ilerlerim. Genelde geç gelen ve beni her seferinde mağdur eden otobüsüm, vaat ettiği manzara sebebiyle hiddetlenmeden sadece karşıya bakarım. Şemsipaşa ve hemen ardında usul usul boğazi izleyerek dönen radar... Dolmabahçe önünden geçen gemiler, her şart ve koşulda baliğe çıkan amcalar, Valide-i Cedid ve Mihrimah Camii minareleri, otobüs bekleyen öğrenciler, günün bu saatini fırsat bilen tezgâh simitçileri, "Abla, bu sana hediye olsun." diyen Roman çiçekçi ablalar ve telaşlıca oradan oraya koşar adımlarla yürüyen çalışanlar... Hepsini ayrı ayrı kontrol ettikten sonra İstanbul'a, bugün de her şeyin yerli yerinde olduğu onayını bahşederim.

12 numaralı otobüse binerim. Her Mekteb-i Tıbbiyeli öğrenci bilir ki bu otobüsün popülasyonu yalnızca gençler ve yaşlılardır. Orta yaş grubu arada varsa da gözüm pek seçmez. Bu sebeple ilk durakta boş koltuklara oturma gerekliliğini her binişimde sorgularım. Birkaç durak sonra binecek yaşlıların ayakta kalmak zorunda olacak kadar çok olacaklarını az çok bilirim.

Aslına bakarsanız bu kısa otobüs yolculuğu içinde bir sürü kalbi selamlaşmayı içerir. Biraz ilerleyince Valide-i Cedid'de merhum valide sultana göz ucuyla bakar, kalben selamlaşırım. Her bakışimde tekrar mezarının mimarisine hayranlık duyarak yolun devamındaki ünsiyetlere odaklanırım. Çok geçmeden Ahmediye'nin bir yokuşunda kocaman bir "Aziz Mahmut Hüdayi" yazısı görünür; bu zata biraz daha fazla olan muhabbetimi bir vefa borcu görürüm. "Aziz'im." der, üç ihlâs'ı on bire çıkartırım. Yolun az ötesinde Doğancılar anonsunu duyunca kendime hemen yine bir çeki düzen verir, bu kez Nasuhî Mehmet Efendi'ye bir tebessüm ederim. Ve türbenin etrafındaki o sekineye saniyelik de olsa şahitlik etmeye çalışırım. Hemen ardından Karacaahmet Mezarlığı iki tarafımızdan bizi çevreler. Gönlüme oturan bir âhla onları selamlar, hayır dualar ederim. Otobüs duraklarında, banklarda oturan; derin ve sakin bakışlı yaşlıları kabristanla aynı karede gördükten sonra Necip Fazıl'ın sesi kulaklarımda yankılanır:



Fatma Nur DEDE
3.Sınıf Öğrencisi

"Deryada sonsuzluğu zikretmeye ne zahmet!
Al sana, derya gibi sonsuz Karacaahmet!
Göbeğinde yalancı şehrin, sahici belde;
Ona sor, gidenlerden kalan şey neymiş elde?"

Çiçekçi'ye doğru geldikçe amcaların, teyzelerin yavaş yavaş kendi yolculukları sonlanır. Tıbbiye Caddesi anonsu ise o ana kadar verilen tüm emeğin hatırlatıcısıdır aslında. "Bu dünyadan gelip geçmiş olmamak için ne yapıyorsun?" sorusunun vücut bulmuş hâlidir. Arzulayana bir nevi günün motivasyon cümlesidir.

İneceğim durağa yaklaşırken misk misali şehrin üzerine fetih kokusunu sindiren o güzel mabedi görürüm. Sultan Ahmet'le nazlı nazlı müjdeli beldenin nöbetini tutar ve hatta bununla da kalmayıp gözlere şenlik olurlar.

Aramızdaki deniz, bu ferahlatıcı düşüncelerin içinde gönlüme bir kez daha su serper, geniş bir nefes olur. Gemilerin usulca dolanışı, o dakikaya kadar koşturarak ilerlemek zorunda olan her şeye ket vurur, zamanı dondurur. Mekteb-i Tıbbiye'nin görkemli mimarisi bu şahane manzaraya eşlik eder. Okuluma aynı hayranlıkla her sabah bakarım. Bu birkaç saniye dakikalar gibi akarken "Haydarpaşa Numune Hastanesi!" anonsuyla kendime gelir, ramak kala yetişeceğim derse geç kalmamak için trafik lambasında kırmızıya denk gelmemek için dua ederim. Kapılar açılır açılmaz koşar adımlarla, insanların arasından sıyrılarak ilerlerim. Kulağımda ruhuma zevk katacak son türkü çalar. Haydarpaşa Hastanesi'nin eski bir Fransız mektebini andıran mimarisine göz ucuyla şahitlik ederim. Üniformalı; çay, kahve molası vermiş kimseleri görürüm. Ve oradaki hareketliliğin bir hastaneye göre ne kadar sakin gözüktüğünü düşünürüm. Osmanlı'da ilk yapıldığında nasıl kullanıldığını hayal ederim. Ardından bir gözümü aceleci adımlarıma, bir gözümü de kalbime dikerim. İçeride küçük bir teftiş gerçekleştirir, niyet tazelerim. Bahçe kapısına gelirken sağ ayağımı ilk adım için hazırlar, o günkü fakülte maceramın hayırlara ve nice güzel ilimlere vesile olmasını umarım. Mekteb-i Tıbbiye'nin kedilerine göz kırptıktan sonra tam olarak okuluma varmış olurum.



SAĞLIK VE YAŞAM TARZI

Boyun ve Omuz Kasları İçin Gevşetici Egzersiz

Uzun süreli masa başı ders çalışma; servikal ve torakal bölge kaslarında statik yüklenmeye, buna bağlı olarak kas gerginliği ve ağrıya neden olabilmektedir. Aşağıda yer alan egzersiz, ders aralarında kısa sürede uygulanarak kas gerginliğinin azaltılmasına ve postüral farkındalığın artırılmasına yardımcı olur.

◆ Başlangıç Pozisyonu

- * Sandalyede dik oturulur.
- * Ayaklar yere tam temas eder, sırt nötr pozisyonundadır.
- * Omuzlar serbest bırakılır, bakışlar karşıya yöneliktir.

◆ Uygulama

- * Omuzlar yavaşça kulaklara doğru elevasyona getirilir ve 3 saniye tutulur.
- * Ardından omuzlar geriye ve aşağıya doğru dairesel hareketle gevşetilerek bırakılır.
- * Hareket 8–10 tekrar uygulanır.
- * Devamında baş, ağrı oluşturmuyacak şekilde sağa doğru lateral fleksiyona getirilir ve 10 saniye beklenir.
- * Aynı hareket sol taraf için tekrarlanır.

🕒 Toplam süre: Yaklaşık 1 dakika

◆ Kazanımlar

- * Üst trapez ve levator scapula kaslarında gevşeme
- * Servikal bölge kan dolaşımında artış
- * Uzun süreli oturmaya bağlı kas yorgunluğunun azaltılması
- * Ders sırasında konsantrasyonun desteklenmesi

⚠ Uyarı

Egzersiz sırasında ağrı, baş dönmesi veya rahatsızlık hissedilmesi durumunda uygulama sonlandırılmalıdır.





İLETİŞİM DUYURU ETKİNLİK



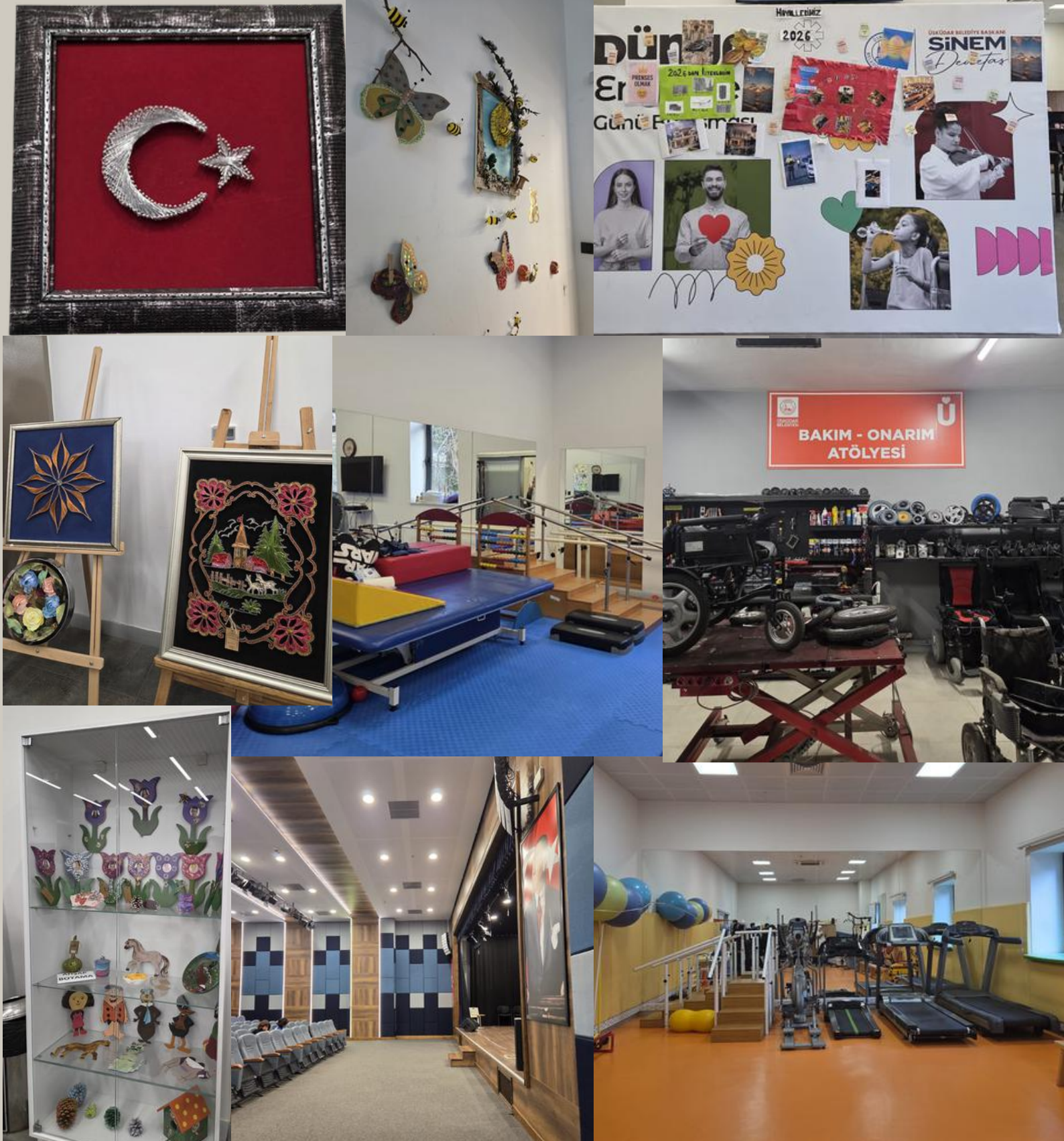
ÇOK YÖNLÜ REHABİLİTASYONUN İZİNDE: ÜSKÜDAR ZİYARETİ

"Bölümümüz öğrencileri, 26 Aralık 2025 tarihinde Prof. Dr. Esra Pehlivan öncülüğünde Üsküdar Engelsiz Yaşam Merkezi'ni ziyaret etti.

Multidisipliner ekip çalışmasının en başarılı örneklerinden birinin yerinde gözlemlendiği bu ziyarette; rehabilitasyon hizmetlerinin yanı sıra engelli bireylerin ve ailelerinin hayatını kolaylaştıran ince detaylar incelendi. Bizleri ağırlayan merkez yetkililerine misafirperverlikleri için teşekkür ederiz."



Geziden Kareler





BİRİNCİSİNDEN NİCESİNE; 1. ŞAHANE FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİ SEMPOZYUMU

Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesinde, 01 Aralık 2025 tarihinde 1. Şahane Fizyoterapi Öğrenci Sempozyumu gerçekleşti.

Lisansüstü öğrencilerinin konuşmacı olarak katkı sunduğu sempozyumda, güncel fizyoterapi yaklaşımları ele alınmıştır.

Akademik gelişimimize olan faydasıyla emeği geçen, katkı sağlayan hocalarımıza ve lisansüstü öğrencilerine teşekkür ederiz.



Sempozyumdan Kareler





**Aklında güzel bir fikir var mı?
Arkadaşlarınla birlikte gerçekten işe
yarayan, fayda sağlayan bir sosyal
sorumluluk projesi hayal ediyorsan ,seni bu
yarışmaya bekliyoruz!**

💡 **Konu sınırlaması yok**

🤝 **Uygulanabilir projeler değerlendirilecek**

👩🏫👩🏫 **Hocalarından oluşan jüri projeleri
oylayacak**

🏆 **En çok puanı alan 3 proje, bahar
döneminde hep birlikte hayata geçirilecek!**

Fikrini paylaş, ekibini kur, fark yarat!

Bu bahar birlikte üretelim 🌱

SON BAŞVURU:8 Şubat 2026



Başvuru:



@sbuhftr



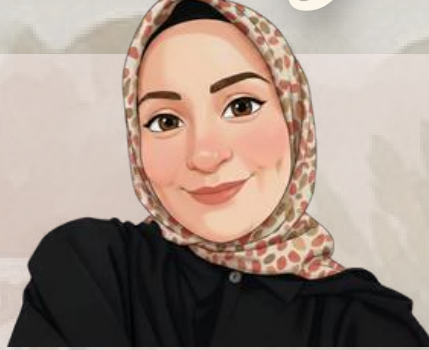
hft@sbu.edu.tr

Ekibimizden



Bu heyecanı bizimle paylaşan siz değerli okuyucularımıza, bu güzel işin vesilesi ve en büyük destekçisi kıymetli Esra Hocamıza, bültenin her aşamasında canla başla çalışan ekip arkadaşlarıma kalpten teşekkür ediyorum. Bölümce "biz"dik, bültenimizle "bir" olduk. Bu, hepimizin yolculuğu...

Fatma Nur DEDE



Söz uçar yazı kalır cihanda... Çıktığımız bu güzel yoldailmekilmek çokça emekle hazırlanan her içeriğin, niyet edildiği gibi kıymetli okurlarımızda yolunda, zerre dâhi olsa ışık vesilesi olması ve hoş bir sada bırakabilme temennisiyle...

Zeynep GÖK



Bir ilki başlatmanın verdiği korku ve heyecanla başlattığımız bültenimizi nesilden nesile aktarılacak bir gelenek haline getirmek için canla başla uğraştık. Dilerim ki her nesil bizi bültenle tanışsın. Bültenin kurucu ekibinde olmanın gururuyla ilk sayımızı çıkarttık. Umarım herkes keyifle okumuştur.

İpek Naz SEVİNDİR



Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün akıl ve bilimi rehber alan anlayışı, bizler için yol gösterici bir pusula niteliğindedir. Amacımız; bu derginin düşündüren, ilham veren ve fizyoterapi öğrencileri arasında bağ kurdurtan bir kaynak olmasıdır. Okurken kendinizden bir parça bulmanız, yolunuza devam ederken içinizde küçük de olsa bir motivasyon kıvılcımı yakması dileğiyle..

Ecem Sultan YILDIZ



"Hayat sizi yormaya başladığında, yolun çıkmaza girdiğini ve bir daha toparlanamayacağınızı hissettiğiniz o anlarda, kendinize yeniden bir şans verin. Unutmayın ki; düşmeden kalkmayı, kaybolmadan kendimizi bulmayı öğrenemeyiz. Yaşadığınız zorluklar, içinizdeki mücevheri fark etmeniz için birer vesiledir. Dergimizi de bu içsel yolculuğunuza dahil etmeniz dileğiyle; ilk sayımızı tebrik ediyor, kendinize değer verdiğiniz güzel yollara yürümenizi diliyorum."

Azra Mehlika ÇUBUKÇU



FTR-i Şahane, birlikte üretilen bir yolculuktu. Bu dergide yer alan herkes emeğiyle bu sürecin bir parçası oldu. Paylaştık, öğrendik ve geriye güzel bir iz bıraktık. Devamını sabırsızlıkla beklediğim bir yolculuk.

İrem SAUAŞ

FTR-i Şahane hepimizin sesi.
Siz de deneme, şiir, gezi veya tarih
konulu yazılarınızla bu hikayeye
ortak olabilirsiniz.

İletişim için:

 ftrisahane@gmail.com