

Kış 2015

NephroCare

Yaşam İzi

Vücudumuzun en önemli yapı taşlarından biri:
Albumin

Nanoteknolojiyle daha sağlıklı bir yaşam mümkün mü?

Beyoğlu'ndan Galata'ya
bir yolculuk hikâyesi

“Merhaba sevgili okuyucularımız,”

Editör
Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever

Mevsim kışa döndü; güneş artık ışığını da sıcaklığını da daha nazlı gösteriyor. Oysa biz biliyoruz ki, her mevsim kendi içinde coşkulu, kendi içinde rengarenk. Hayatı gerçekten anlayanlar bilirler; yaşamak her anıyla keyifli, her anıyla değerli. Önemli olan içimizdeki ışığı besleyebilmektir. Her bir insan diğerinin ışık kaynağıdır aslında. Ne kadar çok aydınlatırsanız, o kadar çok aydınlanırsınız. Kalpten bir selam, sıcacık bir gülümseme, dostça bir sohbet paha da yüksek, yükte hafiftir. O nedenledir ki en çok değer verilen insanlar paylaşmaya, mutlu etmeye en açık olanlardır. Biz de Yaşam Işığı Dergisi olarak kendimizi sizlerden aldığımız ışığı yüceltmeye ve onu daha çok paylaşmaya adadık. Bu satırları okurken, sayfalarımızda keşfe çıkarken ne kadar iyi hissediyorsanız o kadar anlam kazanıyor çabamız. Yakından tanıdığımız, fotoğrafında gülümsemesine ortak olduğumuz her hastamız bize aslında en büyük mükafatı veriyor. Çünkü bilin istiyoruz; siz ne kadar mutluyunuz biz de o kadar mutluluk duyuyoruz. Yeni sayımızda dışarıdaki soğuğu kıracak, sıcacık yaşam hikayelerine yer vermek istedik. Kapadokya Kliniği'nden Bekir Aydın ve Beyşehir Kliniği'nden Özcan Akgümüş, hayata karşı duruşlarıyla bizler için çok değerli iki örnek oldu. Ayrıca bu sayımızda bir anne kızın kader ortaklığına şahitlik ediyoruz. Her şeye rağmen mutlu olmak, umuda sarılmak nasıl başarılır, kendilerinden dinleyeceğiz. Hasta Okulu'nda vücudun onarılmasını ve savunmasını sağlayan proteinlerden albuminin önemine yer verdik. Diğer bir başlığımız ise her an dikkat etmemiz gereken bir konu olan el hijyeni... Gezelim Görelim Bölümü'nde İstanbul'un kalbine dokunduk; Beyoğlu'ndan Galata'ya tarihte ve bugünde kısa bir keşfe çıktık. Bu yıl içinde kaybettiğimiz usta oyuncu Zeki Alasya'yı ise “Değerlerimiz” sayfalarında andık... Keyifle ve beğeniyle okumanızı umuyor, sağlık dolu bir yıl diliyoruz.



İmtiyaz Sahibi

Fresenius Medikal Hizmetler A.Ş. adına
H. ALP ÖZKAN

Yönetim Yeri

Rüzgarlıbahçe Mh.
Cumhuriyet Cd. Hasoğlu Plaza
No.39 Kat.7 Kavacık / İstanbul
Tel: 0212 335 72 00
Fax: 0216 680 29 88
fresenius.yasam@fmc-ag.com

Yazı İşleri Müdürü

AŞKIN KORKUSUZ

Genel Yayın Yönetmeni

ÖZDEN KILIÇ
ozdenkili@ozdeyayincilik.com

Yayın Kurulu

PROF. DR. MEHMET ŞÜKRÜ SEVER
ALP ÖZKAN
AGA H KÖSEÇİOĞLU
AŞKIN KORKUSUZ
DOÇ. DR. FATİH KIRCELLİ
ÖZLEM İSTEK
RABİA PAPILA
SERAP YAZICI
ŞENAY ÖZER ÖZKAN
EBRU TECER

Yayın Koordinatörü

ERDEM ÇAĞLAYAN

Muhabir

SILA KÜBRA YILMAZ

Görsel Yönetmen

EROL DOĞAN

Çeviri

MERVENAZ YÜKSEL

Yapımcı

Özde *Yayincılık*

www.ozdeyayincilik.com
Tel: 0212 270 96 34

Baskı: Fabrika Basım

Yayın türü: Yerel, süreli



Hayatın içinden

Diyaliz hastası anne kızın umut veren yaşam hikâyesi 4
En faydalı ilaç, moral 8
“Diyaliz 25 yıldır ayrılmaz bir parçam oldu” 10



Fresenius Hasta Okulu

El yıkama; sağlıklı olmak için basit bir adım 14
Vücudumuzun en önemli yapı taşlarından biri: Albumin 18



Büyüteç

Nanoteknolojiyle daha sağlıklı bir yaşam mümkün mü? 21



Gezelim görelim

Beyoğlu'ndan Galata'ya bir yolculuk hikâyesi 24



Değerlerimiz

En büyük mirası gülümsemesi olan oyuncu, Zeki Alasya 28



Doğadan

Soğuklarda içimizi ısıtan bir ses; sıcak sıcak kestaneeee 32



Mutlu kareler

Mutluluğunuz, Fresenius Ailesi'nin de mutluluğudur 34



Lezzet Köşesi

..... 36



Beyin Jimnastiği

..... 40



Diyaliz hastası anne kızın umut veren yaşam hikâyesi

Röportaj / Erdem Çağlayan

Hayatın akışı içerisinde karşılaştığımız zorluklar direncimizi aşağı çekse de, kimi zaman umutsuzluğa kapılsak da her güçlüğün sonunda mutlaka güneş yeniden yüzünü gösteriyor. Üstelik merkezine kendimizi koyduğumuz o hayatın dışında öyle yaşamlar var ki, yeri geldiğinde kendi sıkıntılarımız yanlarında önemsizleşiyor. Bu sayımızda böyle bir hikâyeyi paylaşıyoruz sizlerle. Bir anne kızın yer aldığı, hep mücadeleyle geçmiş iki güzel insanın hikâyesi bu. Anne Hatice Akel ve kızı Tülay İğci'nin bugüne uzanan yolculukları, yalnızca diyaliz hastalarına değil yaşamı ıskalamak istemeyen herkese umut oluyor.

Hatice Akel ve Tülay İğci'yi anne kız olmalarının dışında birbirlerine bağlayan ortak bir nokta daha var; her ikisi de Özel FMC Konya Beyşehir Diyaliz Merkezi'nde diyalize giriyor. Tülay İğci daha küçük bir çocukken tanışmış hastane koridorlarıyla. Anne Hatice Akel ise kızına böbreğiyle can olmak isterken öğrenmiş hastalığını. Yalnızca bu kadar da değil; anne kız çetin bir hayat mücadelesinin başkahramanı olmuş aynı zamanda. Şimdi sözü çok uzatmıyor ve ilk ağızdan şahitlik ediyoruz yaşam yolculuklarına.

HATİCE AKEL:

“Elimdekilerin kıymetini bilerek yaşıyorum”

1952 yılında, çiftçilik yapan bir ailenin en küçük kızı olarak dünyaya geldim. Diğer kardeşlerim benden büyük olduğu ve evlenip kendi hayatlarını kurdukları için ailenin tek kızı gibi yetiştim. Çocukluğum köy yaşamının o güzel ama yorucu koşuşturmacası içerisinde geçti. Öğrenim hayatım ilkokul beşinci sınıfa kadar devam etti. 14 yaşında gelin oldum. 20 yaşından sonra iki kız, bir erkek evlat dünyaya getirdim.

Daha evlenmeden önce ara sıra ayaklarımda şişlikler oluyordu ama

çok rahatsızlık çekmiyordum. Kızım Tülay 10-12 yaşlarındayken buralarda “Bulgur dökmesi” dediğimiz bir kaşıntı hastalığına yakalandı. Çok kez doktora götürmemize rağmen sebebiyle ilgili net bir şey söylemediler. Biz de İstanbul Çapa Tıp Fakültesi'ne götürdük. Orada böbrekten şüphelendiler. Uzun süre ilaç tedavisi yaptılar. Sonra Konya'da tedavisini devam ettirdik. Böbrek nakli olması gerektiği söylenince ben böbreğimi vermek istedim. Ankara'ya gittik. Orada bir süre takip etmek istediler. Biz de Ankara'ya taşındık. Maddi durumumuz zayıftı, eşim simit satarak bizi geçindiriyordu. Sonra köyden bir tanıdığımızın lokantasında bulaşıkçılığa başlayınca, sigortası yapıldı. Kızım da bu sayede sigortalı oldu.





Kızımızı böbrek nakli için takip eden doktorlar benden de tahlil istediler. Neticede benim böbreklerimde de sorun olduğu ortaya çıktı. “Diğer çocuklarında sorun yok ama Tülay’ın rahatsızlığı senden kızına geçmiş. Genetik bir durum” dediler. Bunu öğrenmeden önce ufak tefek sıkıntılarım oluyordu ama ben bu sıkıntıları hep kızımın hastalığından duyduğum üzüntülere bağlıyordum. Testlerde bir yandan da kalp yetmezliğim olduğu tespit edildi. Beni hemen ameliyata aldılar ve kalbime pil taktılar. Hiç unutmuyorum; ameliyattan sonra kendime gelirken başımdaki hemşirelerin kendi aralarındaki konuşmalarını duydum. Hemşirelerden biri, “ Bu teyze en fazla beş sene sonra tekrar buraya gelecek” dedi. Gerçekten de beş sene dolmadan; bu defa böbrek rahatsızlığımın artması nedeniyle aynı hastaneye başvurmak zorunda kaldım. Elbette o durumdayken kızıma böbrek vermem mümkün olmadı. Beni bir nefroloğa yönlendirdiler. O süreçte ağırlaşım, yoğun bakıma aldılar. Koluma fistül açıldı, yaklaşık iki ay hastanede yattım. O gün bugündür yani 2003 senesinden beri diyalize giriyorum.

“İsyan etmeden, kabullenerek mücadele ettim”

En başta kızımın, sonra da kendi hastalığım ortaya çıktığı andan itibaren hiç Allah’a isyan etmedim. Bir sınav veriyorduk. Özellikle bir anne olarak

kendi hastalığımın çok kızımın rahatsız olması içimi acıyordu. Üstelik böbrek sorunundan sonra küçük yaşta bir de tansiyon felci geçirdi. Yani her şeyi üst üste yaşadık. 1989’da Ankara’ya taşındıktan sonra eşim trafik kazası geçirdi ve engelli hale geldi. Eşimin bakımını tamamen ben yapıyor hatta temizlik hizmeti veren bir şirkette de çalışıyordum. Maalesef sağlığım böbrek nakline elverecek durumda olmadığı için o seçenek de ortadan kalktı. Velhasıl yaşadığımız onca şeyin ardından 20 sene sonra Ankara’dan Beyşehir’e geri döndük. Kızımın birlikte Özel FMC Konya Beyşehir Kliniği’nde diyalize devam ediyoruz.

“Gözüm hep kızımın üstünde”

Kızımın aynı katta diyalize giremiyorum. Hemşireler onunla ilgilenirken ister istemez, “Acaba bir sorun mu oldu? Başka bir sıkıntısı mı var? Tansiyonu mu yükseldi?” diye korkmaya başlıyorum. Bu nedenle başhemşiremiz Fatma Hanım’ın önerisiyle ayrı katlarda diyalize giriyoruz. Kızımın artık anne kız ilişkisinden ziyade bir kader ortağımız. Kardeşim, arkadaşım gibi oldu. Kısmi felç geçirdiği için ben ona hem fiziksel hem de manevi açıdan destek olmaya çalışıyorum. Elbette yaşadıklarımızdan ötürü biraz daha sıra dışı bir hikâyemiz var. Ama özellikle diyalize giren hastalara söyleyeceğim şey şudur; kendilerini asla bırakmasınlar. İnsanlar, başımıza her an her şey

gelebiliyor. Hayat her zaman güllük gülistanlık olacak diye bir şey yok. İyi de kötü de bizler için. Olaylara “Ben hastayım, çaresizim” şeklinde yaklaşmasınlar. Kızımın, kendimin ve eşimin rahatsızlıklarına rağmen yaşamımızı sürdürüyoruz. Diyaliz sayesinde nefes alabiliyoruz. Ya böyle bir imkânımız olmasaydı; o zaman ne yapacaktık? Kendime hep bundan sonrası daha iyi olacak diye moral veriyorum ve buna yürekle inanıyorum. Şükür bugünlerimize. Kliniğimizden de çok memnunum. Personelimiz, hemşirelerimiz, doktorumuz hepsi birbirinden iyiler, ilgililer. Onların desteği, güler yüzleri de benim için, kızım için çok önemli. Allah onlardan razı olsun.

Hatice Akel, “Kızımın, kendimin ve eşimin rahatsızlıklarına rağmen yaşamımızı sürdürüyoruz. Diyaliz sayesinde nefes alabiliyoruz. Ya böyle bir imkânımız olmasaydı; o zaman ne yapacaktık? Kendime hep bundan sonrası daha iyi olacak diye moral veriyor ve buna yürekle inanıyorum.”

TÜLAY İGÇİ:

“Hiçbir zaman umutsuzluğa kapılmadım”

1976 doğumluyum. 12 yaşından beri böbrek hastasıyım. İlkokula devam ettiğim dönemde herhangi bir rahatsızlığım yoktu. İlkokulu bitirdikten kısa süre sonra mide bulantısı, şişlik ve kilo problemi yaşamaya başladım. Doktora başvurduk ancak net bir teşhis konulamadı. Bunun üzerine ailem beni İstanbul’a, Çapa Tıp Fakültesi’ne götürdü. Çapa’da böbreklerimde sorun olduğu söylendi ve yaklaşık üç ay boyunca aynı hastanede ilaç tedavisi gördüm. Tedavi sayesinde iyi hissettim, ardından köyümüze

geri döndük. Aynı dönemde yüksek tansiyon nedeniyle felç geçirdim. Yapılan operasyonla kafatasından parça alındı. Bir süre yürümede ve konuşmada ciddi zorluk çektim. Halen bunun etkilerini taşısam da o zamana göre çok daha iyiyim. Sonrasında böbrek rahatsızlığımın tedavisine Ankara Hacettepe Tıp Fakültesi’nde devam edildi. Uzun zaman orada kaldıktan sonra Konya’ya döndüm ama devamlı kontrol altında iddim. İlerleyen dönemde böbrek nakli olabileceğimi söylediler. Annem böbreğini vermek istedi. İlaç tedavisine devam ettiler. Annem böbreğini vermek istediğinde birtakım tahliller yapılmıştı. Tahlil sonuçlarına göre annemde de böbrek rahatsızlığı olduğu tespit edildi. Ailece Ankara’ya taşındık. Oradaki imkânların daha iyi olması ve sürekli kontrol altında tutulmamdan dolayı uzun bir süre kendimi çok iyi hissettim. Ayda bir, iki ayda bir devamlı kontrole gidiyordum. Ankara’dayken annemin rahatsızlığı ortaya çıktıktan bir süre sonra babam da araba kazası geçirdi. Kazadan sonra kendisi tamamen yatağa bağlı kaldı.

“Beni hayata annem ve eşim bağladı”

Hayatımın yaklaşık 20 yılı böyle geçti. 2001 yılında evlendim. 14 yıllık evliyim. Bir doğum yaptım ama maalesef bir hafta sonra çocuğum vefat etti. Böbrek nakli için Ankara Hacettepe Üniversitesi’ne başvuruda bulundum. Ne zaman olur bilmiyorum ama oradan bir yanıt gelmesini çok istiyorum. Annem hayatımın her anında, eşimse geride kalan 14 yılda hep bana destek oldu. Bu kadar çok şey yaşamama rağmen hayata bağlı kalmamın sebebi bu iki insandır. Ankara’dan sıkıldığımız için Beyşehir’e geri döndük. Bir yıldır burada yaşıyorum. Gerçekten yerinde bir karar vermişiz, burası bana iyi geldi. Ayrıca Fresenius’un burada bir kliniği olması da bizim için büyük şans. Hizmetleri çok iyi ve çok ilgililer. Tüm ekibe içten teşekkür ediyorum.



En faydalı ilaç, moral

Röportaj / Erdem Çağlayan

Diyalize gireceğini öğrendiğinde çok üzüldüğünü ama buna rağmen moralini hiç bozmadığını ve mücadeleden vazgeçmediğini söyleyen Özel FMC Kapadokya Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Bekir Aydın'la bir araya geldik. Yüzündeki çizgilerde ve gözlerindeki ışıltıda yaşama sevincini gördüğümüz Bekir Amca, paylaşmanın kendisine çok iyi geldiğini, bu nedenle de Yaşam İşığı Dergisi'ne teşekkür ettiğini söylüyor.

Kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

Nevşehir'de doğdum ve büyüdüm. Üç erkek kardeşlik ve birbirimize çok bağlıydık. Bunu hastalığım süresince daha da iyi anladım. Nevşehir'de liseyi bitirdikten sonra çalışma hayatına atıldım. Uzun yıllar tır şoförü olarak Irak ve İran'a gittim. Evliyim, iki kızım var. İkisi de ayakları üzerinde duruyor, evlendirdim. Bana yaşam kaynağı olan torunlarım var. Hatta annesi babası çalıştığı için bir torunuma biz bakıyoruz. Evimizin neşesi, eğlencesi. 60 yaşındayım ama yaşama sıkı sıkıya bağlıyım. Sevdiklerimle daha çok beraber olabilmek adına kendime çok iyi bakıyor, hastalığımla ilgili her gerekliliğe uymaya özen gösteriyorum.

Hastalığınızı ne zaman öğrendiniz?

1983 yılında, ilk kızım daha iki yaşındayken çeşitli sıkıntılar yaşamaya başladım. Yaşadığım rahatsızlıkların yorgunluktan kaynaklandığını düşünüyordum. Çünkü uzun yol şoförü olmak kolay değildi. Böyle bir şey yaşayacağım hiç aklıma gelmezdi. Sonrasında ağrılarım artmaya başladı, hatta yürüyemez hale gelmiştim. Kayseri'de bir hastaneye gittim ama anlayamadılar; ilaç verip gönderdiler. Bu sırada işi de bırakmak zorunda kaldım. Her kontrole gittiğimde iyiye gittiğimi söylüyordu doktor ama ben yine de kendimi iyi hissetmiyordum ve ağrılarım fazlaydı. Artık dayanamıyordum ve Ankara'ya gitmeye karar verdim. Beni hemen nefroloji bölümü-

ne yönlendirdiler. Ardından kronik böbrek hastası olduğumu söyleyerek beni hemen yattılar. Ertesi gün bana periton diyalizi yaptılar ama sonrasında beni taburcu ettiler. Sonra başka bir doktora gittim ve hemen fistül açtılar.



Zor bir süreçten geçmişsiniz. Diyalize gireceğinizi öğrendiğinizde ne hissettiniz?

Ailece yıkıldık, perişan oldum. Çünkü diyalizi sonu olmayan bir şey gibi düşünüyordum ve kendimi çok çaresiz hissettim. Zamanla sakinleştim; en azından çözümü vardı ve hâlâ nefes alabiliyordum. Sonra doktorlar böbrek naklinde bahsetti. Sağ olsun ailem hemen seferber oldu; herkes böbreğini vermek istedi. Kardeşim Bayram'ın böbreği bana uydu. O günü anlatamam, çok mutlu olmuştum. Elbette içimde kardeşimin böbreğini aldığım için bir burukluk vardı ama onun yaptığı bu değerli şey beni çok gururlandırmıştı. Bu sevgi, dünyalara bedeldi. Canıma can, hayatıma ışık olmuştu. Ona ne kadar teşekkür etsem azdır.

Nakil ile birlikte neler değişti?

Eski yaşantıma geri dönmüştüm. Tabii kardeşimin bana verdiği emanete iyi bakmam gerekiyordu. Dışarıda mutlaka maskemi takıyor, beslenmeme dikkat ediyor, kontrollerimi ihmal etmiyordum. Her şey çok güzeldi. Hatta o dönemde Nevşehir Defterdarlığı'nda memurluğa girebilmişim. Her şey iyiye gidiyordu ve kendimi yeniden doğmuş gibi hissediyordum. Nakilden iki yıl sonra diğer kızım dünyaya gelmişti.

“Diyalizde en büyük etken moralin yüksek olması. Şimdi diyaliz tedavisi almak daha kolay. Eskiye nazaran sosyal hayata daha kolay adapte olabiliyoruz. Anlıyorum, kabullenme ve alışma süreci zor geçiyor ama nefes almak çok güzel bir duygu ve bunun için şükretmeliyiz.”



Nakil olduktan 15 yıl sonra tekrar diyalize girdiniz. O süreci anlatır mısınız?

1997 yılında tüm belirtileri yaşamaya başlamıştım. Beş ay hastanede yattım. 15 yılın ardından tekrar fistül açtılar ve diyalize girmeye başladım. O zamanlar diyalize girmek daha zordu. Oysa şimdi teknoloji çok gelişti ve yaşam kalitesi çok arttı. Ben de mücadeleden hiç vazgeçmedim. Diyalize giriyorum ve çıktıktan sonra hayatıma devam ediyorum. Mutluyum, sevdiklerim yanımda...

Kliniğimizle ilgili neler söylemek istersiniz?

Kliniğimden son derece memnunum. Son teknolojik sistemle tedavi oluyoruz. Salonlarımız çok konforlu. Bu hastalığı uzun yıllardır yaşadığım için geçmişin sıkıntılarını biliyorum. Fresenius'un hizmet kalitesi, yaşamımızı daha kaliteli hale getiriyor. Ailemin yanımda olması ve moralimi yüksek tutmam beni hayata sıkı sıkıya bağlıyor. Aslında bana ev hemodiyalizi de önerdiler ama ben kabul etmedim. Çünkü merkezimizi çok seviyorum, buraya gelmek bana keyif ve huzur veriyor. Sizin aracılığınızla eşim Fatma'ya da çok teşekkür ediyorum. Benimle birlikte o da çok sıkıntı yaşıyor; çok fedakârlıkta bulunuyor. Hakkını ödemem zor, beni hiç yalnız bırakmıyor. Birbirimize her konuda destek oluyoruz. Torunlarımla çok güzel vakit geçiriyorum. Onlar benim yaşam bağım. Ayrıca beni dinlediğiniz için size ve Fresenius Ailesi'ne çok teşekkür ederim; yaşadıklarımızı paylaşmak bize iyi geliyor.



Özcan Akgümüş: “Diyaliz 25 yıldır ayrılmaz bir parçam oldu”

Röportaj / Erdem Çağlayan

Özel FMC Konya Beyşehir Diyaliz Merkezi'ni ziyaretimiz esnasında bir araya geldiğimiz, yaşam dolu, iyi kalpli bir insanla sizleri tanıştırmak istiyoruz. İsmi, Özcan Akgümüş. Daha çocukluğunun başında karşılaştığı rahatsızlığı nedeniyle ömrünün neredeyse tamamını diyalize girerek geçirse de mutlu olmayı ve hayattan tat almayı öyle iyi öğrenmiş ki, tanıştığımız ilk andan itibaren o özel enerjisine biz de ortak olduk.

Nasıl bir çocukluk dönemi geçirdiniz, kısaca özetler misiniz?

1980 yılında Konya'nın Hüyük ilçesinde dünyaya geldim. İki kardeşim var. Babam ticaretle uğraşıyordu, annem ise ev hanımıydı. Üç kardeşin ortancasıyım. Genel itibarıyla keyifli bir çocukluk dönemi geçirdim. Oldukça hareketli, yerinde pek duramayan bir çocuktum. Kardeşlerim ve arkadaşarımla birlikte doğanın tadını çıkararak büyüdüm.

Peki, rahatsızlığınız ne zaman ortaya çıktı? İlk başlangıçtan itibaren neler yaşadığınızı paylaşır mısınız?

Henüz ilkokulu yeni bitirip de ortaokula geçtiğim sene rahatsızlığım ortaya çıktı. Vücutumda şişmeler meydana geliyordu. Durum bir süre devam edince Hüyük'te doktora gittik ve romatizma başlangıcı teşhisi konuldu. Tedavi için penisilin almaya başladım ama olumlu bir etkisini görmedim. Hatta şişlikler gitgide artmaya başladı. Bu defa daha detaylı bir kontrol için Beyşehir'e geldik. Bir dizi test yapıldı. Orada hayatımı değiştiren gerçekle yüz yüze geldim. İki böbreğimin de çalışmadığını, hemen diyalize girmem gerektiğini öğrendim. Bu arada unutmadan aktarmam gereken bir konu var. Rahatsızlığım başlamadan önceki yıllarda yani ilkokula giderken sık sık bademciklerim şişiyordu. Doktorlar da tedavisi için antibiyotik veriyordu.

Devamında bademciğim her şiştiğinde doktora gitmeden kendi kendime antibiyotik almaya başladım. Bana söylenene göre aldığım o antibiyotiklerin böbreklerim üzerinde çok ciddi olumsuz etkileri meydana gelmiş. Bunu tabii böbreklerimle ilgili teşhis konulduktan sonra öğrendim. Dolayısıyla gelişigüzel antibiyotik kullanımının ne kadar kötü bir şey olduğunu da buradan hatırlatmak isterim. Beyşehir'de durumum netleştikten sonra Konya Numune Hastanesi'ne sevkim yapıldı. Yaklaşık üç ay boyunca orada yatarak tedavi gördüm. Üç aylık süre zarfında o zaman bize yapılan açıklamaya göre, “Böbreklerimin açılması için” serum verildi. Hastaneye 50 kilo girdim, 90 günün sonunda 100 kiloya ulaştım. Zaten sonlara doğru kendimi kaybetmişim. Tablo bu şekilde seyrederince babam beni alıp Ankara İbni Sina Hastanesi'ne götürmüş. Ama nasıl, ne şekilde gittik hatırlamıyorum çünkü vücudumdaki sıvı fazlalığı nedeniyle kendimde değildim. Hastaneye gider gitmez beni hemen diyalize almışlar. Sabah kendime geldim. Ankara'da fazla sıvıyı alabilmek için dört ay periton diyalizine girdim ve 67 kiloya, yani yaklaşık normal kiloma düşmüş oldum. Sonrasında diyalize Konya'da girmeye devam ettim. Tabii hem hastalık hakkında yeterli bilgimizin olmayışı hem de yaşım itibarıyla tüm bu sürecin geçici olduğunu, iyileşince diyalize gerek kalmayacağını zannediyordum.





Konya'da altı ay diyalize girdikten sonra işin aslını ve hayatımın nasıl şekilleneceğini öğrendim. Daha henüz 12-13 yaşlarında bir çocuğum... O sıralarda Beyşehir'deki bir tanıdığımızdan devlet hastanesinde de bir diyaliz ünitesi açıldığı yönünde haber geldi. Şansımıza kendisi de diyaliz hemşiresi olarak görev yapıyormuş. Bunu duyunca ben de artık Beyşehir'de diyalize girmeye devam ettim.

Her hastalıkta olduğu gibi diyaliz hastalarının da doktorlardan gereken bilgileri almaları, hayatlarını ona göre düzenlemeleri çok önemli. Ben bunu yaşayarak tecrübe etmiş bir insanım. Şöyle ki, Beyşehir'de diyalize devam ederken daha küçük bir çocuktum. Birakin hastalığı kavrayabilmeyi daha dünyayı tam olarak algılamış bir birey değildim. O zamanlar doktorlar bize dikkat etmemiz gereken şeyleri anlatıyor ama çok yüzeysel davranıyorlardı. Yani "yemek arası ilaçlarınızı kullanın" diyorlar ama kullanmadığımda özellikle yaşım gereği başıma neler gelebilir bilmiyordum. Arkadaşlarım dışarıda oyun oynarken böyle bir sürecin içinde bulunmak beni çok sıkıyordu. Ben de verilen hapların bir kısmını kullanmamaya başladım. Çünkü ne işe yaradıklarını anlamıyorum. Ben hapları almayınca kalsiyum-fosfor dengem, dolayısıyla kemik yapım bozulmaya başladı. Yaklaşık olarak 2000 yılına kadar yani 5-6 yıl durum böyle devam etti. Artık merdivenden iki basamak dahi insem kemiklerim inanılmaz sızlıyordu. Yürüyemeyecek duruma gelmiştim. Nihayetinde Konya Tıp Fakültesi'ne başvurdum. Orada Süleyman Hocam, "Çok geç kalmışsın, paratroid bezlerini mutlaka almamız lazım" dedi. Kabul ettim ve operasyondan sonra kalsiyum-fosfor dengesi hemen düzeldi. Kemik yapımda iyileşmeler oldu. Sadece bir ay içerisinde eskiye göre kendimi çok çok daha iyi hissetmeye başladım. Tabii yaşadığım bu olaylardan sonra artık kendime çok daha fazla dikkat etmem gerektiğini öğrendim. İlaçla-

rımı muntazam alıyor, yediğim bir şey çok az dokunsa dahi ona bir daha el sürmüyordum. Dengeli beslenmeye özen gösteriyor, otokontrol mekanizmasına çok dikkat ediyordum. Bir de artık yapılan tahlillerin ne anlama geldiğini öğrendim. Yani bir değer yüksek çıktığında onu tetikleyen ne olduğunu biliyor, yediğim bir şeyden kaynaklanıyorsa onu hemen kesiyordum. Beyşehir Devlet Hastanesi'nde diyalize girmeye devam ettim. Tabii orada şimdiki olanaklar yoktu. Diyalize kendi imkânlarımızla gidiyorduk. Çok şükür ki bir süre sonra burası açıldı. Fresenius'un hizmetleriyle tanışınca bir diyaliz hastasının yaşamı gerçekten kolaylaşıyor. Sizi evinizden alıp, evinize bırakıyorlar. En iyi makinelerle, en iyi malzemeler kullanılıp, çok güzel bir ekipten hizmet alıyorsunuz. Her şey gerçekten güzel. Burasıyla birlikte hayatım bir düzene girdi. Zihinsel olarak artık diyalizle yaşamayı öğrendim. Hatta diyalize girmek benim adıma gerçek anlamda normalleşti. Tıpkı yemek yemek, yürümek, konuşmak gibi olağan bir hal aldı.

Böbrek nakli ne zaman gerçekleşti? Nakil sürecinde ve sonrasında neler yaşadınız?

Babam böbreğini vermek istedi. Bunun üzerine 2006 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne nakil için başvurdum. Ancak tıbbi nedenlerle nakil uygun bulunmadı. Sonra bir gün telefonum çaldı. Nakil için kaydımın devam ettiğini ama düzenli yapılması gereken tahlilleri yaptırmadığımı söylediler. Gittim, tahlillerimi yeniledim. Birkaç ay sonra beni çağırdılar ama bulunan böbrek uyumlu çıkmadı. Buna rağmen umutlandım ve düzenli olarak Antalya'ya gidip tahlil vermeye başladım. 2012 yılının 14 Şubat'ında uyumlu böbrek bulundu ve hemen nakil oldum. Beş ay kadar her şey yolunda gitti. Sonrasında bir takım sıkıntılar ortaya çıktı ve bu kez bir sonraki senenin 14 Şubat'ına yaklaşırken böbreği aldılar. Tekrar diyalize girmeye başladım.

Daha bir çocukken yaşadıklarınız, devamında eğitim ve sosyal hayatınıza nasıl etki yarattı?

Yaşamayı gerçekten seven biriyim. Yaşadıklarım eğitim hayatımı olumsuz etkilese de ben en azından ortaokulu bitirmekte kararlıyım ve bunu da başardım. Sonrasında önümde iki seçenek vardı. Ya tekrar sınavlara girecek ve



Ev hemodiyaliziyle ilgili neler düşünüyorsunuz?

Açıkçası ev hemodiyalizinin yaşam tarzımla oldukça uyumlu bir yöntem olduğunu düşünüyorum. Başhemşiremiz Fatma Hanım'ın bu yöndeki bilgilendirmeleri de benim için oldukça açıklayıcıydı. Bunu yapabileceğime inanıyorum. Yalnız yine ilerleyen süreçte böbrek nakliyle ilgili bir umudum var. Ne kadar zaman alır, gerçekleşir mi gerçekleşmez mi bilmiyorum ama bu beklenti nedeniyle ev hemodiyalizini erteliyorum. Ancak aklımın bir yanında her zaman tazeliğini koruyor çünkü bunu tercih eden insanların yaşam standartlarının ne kadar yükseldiğinin farkındayım.

eğitimimi o şekilde devam ettirecektim ya da hayata biraz daha erken atılıp kendimi geliştirerek yolumu çizecektim. Ben ikincisini seçtim çünkü kendimi geliştirebileceğime inanıyordum. Ailemin de desteğiyle kısıtlı imkânlarla ticarete atıldım. Bir arkadaşımınla birlikte 2004 yılında hediyeleşmiş eşya ve çiçekçilikle uğraştığımız küçük bir dükkân açtık. Benim için iyi bir deneyim ve başlangıç oldu. Bir süre birlikte yürüttükten sonra dükkânı arkadaşımın devraldık. Hiç unutmuyorum kafeyi devraldığımız gün doğum günümü denk gelmişti. Yalnız bu işe girerken bilgisayar hakkında en ufak bilgim yoktu. Yani bilgisayar nasıl çalışır, bir sorun olduğunda nasıl müdahale edilir hatta yazıcıdan nasıl çıktı alınır hiç birinden haberdar değildim. Ama dediğim gibi kendimi geliştirme konusunda çok azimliydim. Hemen bir bilgisayar kursuna gittim, sertifikamı aldım. Sonra bir bilgisayarın başına oturdum, "bozulursa da bozulur" diyerek her şeyi öğrendim, internet bilgimi geliştirdim. Beş yıl da bu işle meşgul olduktan sonra kardeşlerimle birlikte babamın sahip olduğu dükkânı işletmeye başladık. Son birkaç yıldır babam işleri bize devretti. Kardeşlerimle birlikte aynı dükkânda çeşitli tarım maddelerinin ve ihtiyaç malzemelerinin satışıyla uğraşıyoruz. Hüyük, küçük bir yer ama mümkün olduğunca sosyal bir insan olmaya çalışıyorum. İnsanlarla iletişim kurmayı, elimden geliyorsa yardımcı olmayı çok seviyorum. Kendime sürekli hedef koyuyorum ve ulaştığımda yerini bir yenisi alıyor. Diğer taraftan otomobil kullanmak benim için vazgeçilmez bir hobi. İnsanı özgürleştirdiğini düşünüyorum. Tabii tüm bunlardan da öte hayatımı gerçekten keyifli, yaşanılır kılan mükemmel bir ailem var. Annem, babam, kardeşlerim; böyle bir aileye sahip olduğum için her gün şükrediyorum.



El yıkama; sağlıklı olmak için basit bir adım

Her gün milyonlarca bakteriyle temas halindeyiz. Çoğu zararsızdır ama hepsi değil; özellikle böbrek yetmezliği gibi kronik hastalığı olan kişiler için. Ellerinizi doğru ve düzgün bir şekilde yıkayarak sağlıklı kalmanıza yardım etmiş ve hastalıkların yayılmasını önlemiş olursunuz. Kısacası basitçe ellerinizi yıkamak, enfeksiyonların yayılmasını önlemek ve sağlıklı kalmak en iyi yollardan biridir.

Ellerinizi yıkamak neden bu kadar önemlidir?

Etrafımız milyonlarca mikroorganizmayla doludur. Vücudumuzda olanların büyük çoğunluğu faydalıdır. Ama bazı zararlı olanlar da vardır, bu son derece zeki vücutlarımızda (organizma ya da organlar) kontrol altına alınabilir. Ancak el hijyeni prosedürlerini takip etmeyi bırakırsak bu mikroorganizmaların enfeksiyonlara ve hastalıklara yol açma riski vardır.

Cildiniz; doğal bir bariyer

Genel olarak cildimiz bakterilerin dışarda tutulmasını sağlar. Ancak vücudumuzdaki iğne giriş yerleri gibi küçük açıklıklar zararlı bakterilerin vücudumuza girmesine müsaade eder

ve enfeksiyon riski oluşturur. Bu yüzden diyaliz tedavisi gören hastaların ellerini düzgün bir şekilde temizlemeye daha fazla özen göstermesi gerekiyor.

Steril mi, temiz mi?

Steril, %100 mikroorganizma ve bakterilerden arındırılmış şey demektir. Tek bir mikroorganizmanın bile varlığı bir objenin kirliliği anlamına gelir. Tedavi kitindeki ekipman ve objelerin sterilize edilmesi zararlı mikroorganizmaların vücuda girmesini engeller. Temiz demek ise mikroorganizmalar hâlâ var demektir. Elleriniz yıkandıktan sonra temizlenir ama bazı mikroorganizmalar cildinizde kalmaya devam eder. Dezenfektanlar, ellerinize ya da fistülünüze yakın yerlerde bakterilerin üremesini engeller ya da onları yok eder.

Hemodiyaliz tedavisinden önce el hijyeni

Ellerinizdeki bakterileri azaltmak ve enfeksiyonu önlemeye yardımcı olmak için en iyi yol doğru el yıkama uygulamalarını izlemektir. Sağlık uzmanları, görünmez mikroplarla belirgin görünür kirliliği temizlemek için en az 60 saniye süreyle antibakteriyel sıvı sabunla el





yıkamayı öneriyor. Yıkamadan sonra ellerinizin steril olmadığını yalnızca temiz olduğunu hatırlayın. Hem diyaliz öncesi hem de diyaliz sonrası ellerinizi yıkamayı unutmayın. Hemşireniz diyaliz için iğneleri yerleştirmeden önce fistül çevresinin nasıl temizleneceğine dair sizi bilgilendirecektir. Bu da komplikasyonların ve enfeksiyonların önlenmesinin önemli bir parçasıdır.

Ayrıca aşağıda belirtilen enfeksiyon işaret ve semptomlarını bilmelisiniz,

- Kızarıklık
- Ateş
- Şişkinlik ve dokunulduğunda sıcaklık hissi
- Ağrı
- Akıntı

Eğer bunlardan herhangi birini yaşarsanız ve enfeksiyon geçirdiğinize inanıyorsanız tedaviniz için derhal NephroCare ekibinizle iletişime geçmelisiniz. Her zaman aklınızda bulundurmalısınız ki önlem almak en iyi tedavidir. Bu yüzden doğru bir şekilde el yıkama kritik önem taşımaktadır.

Bunları biliyor muydunuz?

El yıkamanın önemi 1846'da Dr. Ignaz Semmelweis adlı doğum uzmanı tarafından keşfedilmiştir. Doğumhanelerde çalışırken farketti ki, doktorlar ve tıp öğrencileri tarafından ilgilenilen bebeklerin ölüm oranı ebeler tarafından bakılanlara göre üç kat daha yüksekti.

Bunun nedeni, öğrencilerin patoloji laboratuvarlarından direkt ellerini yıkamadan geliyor ve laboratuvardaki enfeksiyonları hastalarına yayıyor olmasıydı. Öğrenciler ellerini klorlu su ile kadının doğumuna girmeden önce yıkadıklarında ölüm oranı yüzde 13-18'lerden yüzde 2'lerin altına düşmüştür. Hayat kurtarıcı bir keşif!



Dr. Ignaz Semmelweis
1818 - 1865



El yıkamanın doğru yolu

Enfeksiyonlara yol açabilecek ellerinizdeki zararlı bakteri ve mikroplardan etkili bir şekilde kurtulmak için ellerinizi her yıkadığınızda bu 5 basit adımı izleyin.



1. Temiz musluk suyuyla ellerinizi ıslatın.

Ilık veya soğuk su olabilir.

2. İki elinizi sabunla ovalayın.

Ellerinizin her yerini iyice sabunlayın; ellerinizin üstünü, parmaklarınızın arasını ve tırnaklarınızın altını.



3. Şimdi ellerinizi ovuşturun.

Üşenmeyin; 20 saniyelik bir ovalama temizlik için gereklidir.

4. Musluğu tekrar açın ve iyice durulayın.

Birinci adımdaki gibi akan suyun temiz olması gereklidir.



5. Temiz bir havlu kullanarak ellerinizi kurulayın.

Diğer bir seçenek olarak kurutucuyu kullanabilirsiniz.



Vücutumuzun en önemli yapı taşlarından biri: Albumin

Fresenius Hasta Okulu'nda vücudumuzda oldukça önemli bir madde olan albumine yer veriyoruz. Özellikle albumin maddesinin eksilme nedenlerini ve tedavi yöntemlerini detaylarıyla ele alacağız.

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever /

Istanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı

Büyüme ve gelişmenin sağlanması, dokuların onarımı ve vücut savunması için en önemli besin türü proteinlerdir. Bu maddeler vücuda enerji sağlamak için de kullanılır. Proteinlerin kendi içinde alt grupları vardır; bu alt gruplar içinde en önemli olanı da albumindir.

Albumin plazma proteinlerinin temel elemanıdır; damar içi ve dışı alanda kanın kimyasal ve fiziksel dengesinin sürdürülmesinde hayati rol oynar. Albumin düzeyi beslenme durumunu tayin etmede önemlidir; sağlıklı insanlarda serum albumin düzeyi 3.5 - 5.0 gr/dl'dir. Proteinler ve albumin başlıca et, süt, yoğurt, peynir ve yumurta gibi hayvansal kaynaklı gıdalardan alınır. Bunun yanında kuru baklagiller (fasulye, bakla, nohut, mercimek), buğday, patates ve pirinç gibi bazı besinlerde de albumin vardır.

Hemodiyaliz hastalarında serum albumin düzeyi

Ek bir hastalığı bulunmayan diyaliz hastalarında serum albumin düzeyi sağlıklı insanlardakine benzer. Daha düşük değerler yetersiz beslenmeye veya bir hastalık durumuna işaret eder. Albumin düzeyi 3.0 gr/dl'nin altında olan hastalar hem enfeksiyonlara hem de diğer sağlık sorunlarına daha meyillidir. Düşük albumin düzeyleri bazen yalnızca yetersiz beslenmeye bağlı olduğu halde, bazen vücuttaki iltihabi durumlara veya romatizmal ya da

sistemik hastalıklara bağlı olabilir.

Diyaliz hastalarında pek çok sebebe bağlı olarak albumin düzeyi düşebilir. Hatta pek çok hastada aşağıda sayılan sebeplerden bir kaçını aynı anda olabilir.

1. Yetersiz beslenme: Ağız içi ve dışı problemleri, depresyon, yetersiz diyaliz, iştahsızlık ve kronik diğer hastalıklar varlığında vücuda yeterli protein girmemesi albumin düşüklüğünün en sık rastlanan sebebidir.

2. Vücuttan kayıp: Üç yoldan kayıp gözlenir. Diyaliz aşamasında halen idrarı olan hastalarda idrar yoluyla kayıp olabilir. Mide bağırsak sisteminden olan kayıplar yani müzminleşmiş ishali olan hastalarda dışkıyla kayıp sözkonusu olabilir. Ağır kanamalar ve yanıklar sonrasında da albumin düşüklüğü ortaya çıkabilir.

3. Vücutta albumin yıkılmasının artışı: Ani gelişen veya müzminleşmiş iltihabi hastalıklar, bazı tümörler ve diğer yıpratıcı hastalıklar sonrasında kan albumini düşebilir. Bazı ilaçlar da bu duruma katkıda bulunur.

4. Müzminleşmiş karaciğer hastalığında albumin yapımı azalır.

Tedaviler sebeplere göre değişiklik gösterir:

1. Yetersiz beslenme söz konusu ise altta yatan sebep, imkânlar ölçüsünde düzeltilir. Hemodiyaliz hastaları yeterli miktarda protein al-





Nanoteknolojiyle daha sağlıklı bir yaşam mümkün mü?

Teknolojinin evriminde bir kilometre taşı haline gelen nanoteknoloji, hayatımızın her noktasında kendini gösteriyor. Yeni uygulamalarla uzay bilimlerinden sağlığa kadar devrimsel gelişmeler yaşıyor. Yakın gelecekte insanoğluna sınırsız fayda sağlaması öngörülen nanoteknoloji kavramına bir mercek tutmak gerekiyor. Bu nedenle çeşitli kaynaklardan yararlanarak nanoteknolojinin özellikle sağlığımıza getireceği yenilikleri sizler için derledik.

Bilim alanında nano kelimesinin anlamı metrenin çok küçük bir parçasına yani milyarda birine karşılık gelen bir ölçü birimidir. Nanoteknoloji ise bu boyutta yürütülen bilimsel

çalışmalara ve geliştirilen teknolojilere verilen addır. Daha net açıklamak gerekirse; bilgisayarların ilk tasarlandıkları yıllarda bir odadan daha fazla yer kapladığını biliyoruz.



malıdır. Hayvansal kaynaklı proteinler daha değerli olduğu halde, maddi nedenlerle temin edemeyenlere bitkisel kaynaklı proteinler de verilebilir. Yüksek kaliteli ve ucuz bir protein (ve albumin) kaynağı olarak yumurta sık kullanılmalıdır. Her hemodiyaliz hastası her gün en azından bir adet yumurta yemelidir. Hastaların beslenme hakkında bilgilendirilmesi, yeterli miktarda albumin alınması ve hastaların daha sağlıklı olması için yarar sağlar.

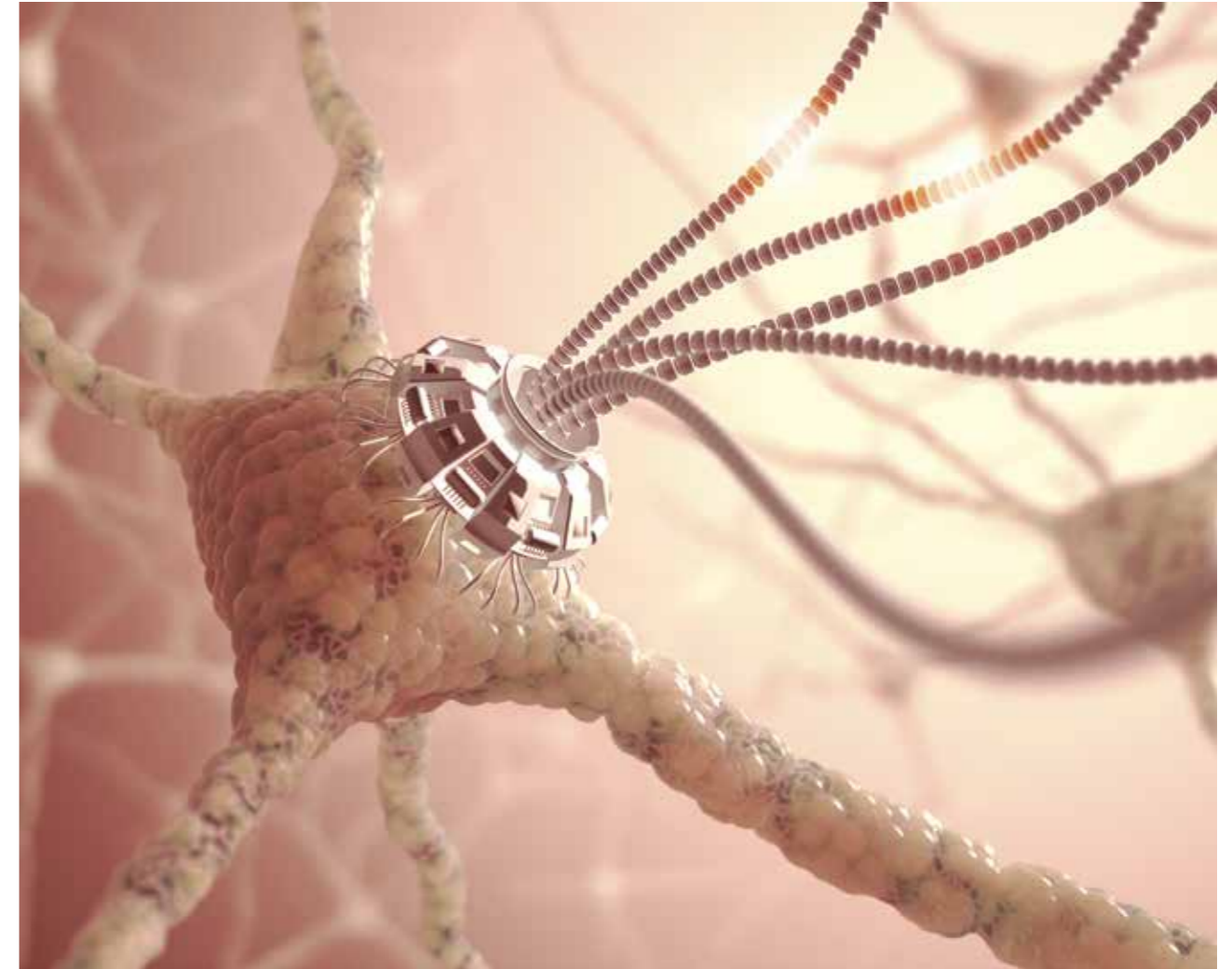
2. Albumin düşüklüğünde vücuttan kayıp rol alıyorsa altta yatan nedene göre davranılır: İdrar yoluyla kayıp söz konusu ise; böbrek fonksiyonlarını daha fazla bozarak idrar miktarını hızla azaltacak veya tamamen kesecek tedaviler uygulanır. İshal, ağır kanama veya yanık söz konusu ise uygun şekilde tedavi edilir. Ancak albumin düzeyini düşürecek şiddetteki kanamalar ve yanıklar çoğu kez diyaliz kliniğinde tedavi edilemez; bu hastalar için diğer sağlık kurumlarından destek alınmalıdır.

3. İltihabi akut hastalıklar, kronik enfeksiyonlara ve diğer yıpratıcı hastalıklar genellikle diyaliz

merkezi şartlarında tedavi edilemez; bu hastalar büyük bir merkezde yatırılarak incelenir.

4. Bazı hastalarda albumin düzeyini yükseltmek için ağız veya damar yoluyla beslenme desteği başlatılabilir. Proteinden zengin gıdalar evde, diyaliz dışı günlerde her öğünde alınabilir veya zorda kalınırsa diyaliz seansları sırasında verilebilir. Beslenme desteği için hazır mameleler de kullanılabilir. Ağız yoluyla alamayan veya bağırsak emilim kusuru bulunan hastalarda damardan beslenme gündeme gelir. Çok ağır olgular için damardan albumin uygulaması da gerekebilir; ancak altta yatan olayı düzeltmedikten sonra bu uygulamayla kalıcı bir yararlı etki gözlenmez.

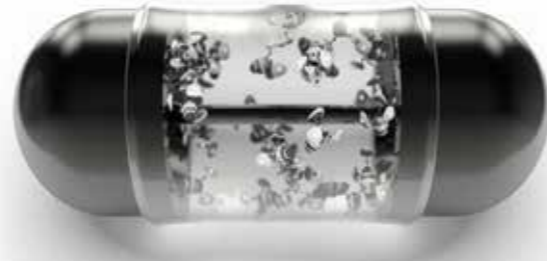
5. Bu yöntemler yeterli etkinlikte uygulanamaz ise veya yararsız kalırsa beslenme uzmanı konsültasyonu istenmelidir. Tüm nedenlere bağlı beslenme yetersizliklerinde bir yandan altta yatan etiyolojiyi tedavi ederken, öte yandan bilinçli ve düzenli egzersiz programları uygulamak hastanın kondisyonunun geri kazanımında yardımcı olur.



Oysa bugün bütün bir odayı kaplayan bilgisayarlar yerine cebimize sığacak kadar küçülen akıllı telefonları ya da tabletleri kullanıyoruz. Üstelik bu küçük cihazlar, bir oda kadar yer kaplayan ilk bilgisayarlardan milyonlarca kez daha fazla işlem yapabiliyorlar. Özellikle elektron mikroskopunun bulunmasıyla birlikte maddeyi oluşturan elementlerin atomları üzerinde yapılan çalışmalar hız kazandı. Onlara çeşitli şekiller verilmeye başlandı. Günümüzde nanoteknoloji yardımıyla maddeyi oluşturan atomların dizilişinde şekillendirmeler yapılabiliyor. Nanoteknoloji dediğimiz kavram, moleküler düzeyde işleme, ölçüm, modelleme ve düzenleme gibi çalışmalarla yeni malzeme, cihaz ve sistemlerin tasarlanması ve üretilmesini konu alan bir teknoloji dalı olarak ele alınıyor. Nanoteknolojinin gelişimiyle birlikte her geçen gün yeni şeyler öğreniyoruz. Mesela normal şartlar altında katı veya sıvı olduğunu gözlemlediğimiz maddeler, nano boyutta farklı davranışlar hata olağanüstü davranışlar gösterebiliyor. Olağan halde ışığı ve elektriği iletmeyen maddelerin, nano boyutta tam tersi özellikler göstermesi ve olağan boyutta sert olmayan maddelerin nano boyutta elmasan bile sert bir davranış göstermelerinin anlaşılması, günümüzde nano teknolojinin önemini daha da arttırdı.

Nanoteknolojinin insana uzattığı el; Nanobiyoteknoloji

Nanoteknoloji ile biyoteknolojinin birlikte gelişmesi ve moleküler biyoloji alanındaki çok hızlı bilgi birikiminin bu iki genişleyen alanı beslemesiyle ortaya nanobiyoteknoloji çıktı. Bu sayede bugüne kadar mümkün olmayan tanı ve uygulamalar da artık insanda kullanıma yönelik daha etkin antikanser, anti-enfeksiyon ve anti-alerjik tedavileri geliştirmek için nanobiyoteknoloji alanında araştırma yapmakta olan



bilim insanlarınınca geliştirilmeye başlandı. Söz konusu gelişim sayesinde vücudumuzda oluşan hastalıklarla mücadele etmek için kendi tasarımı olan nano boyutta robotlar üreterek, onları hastalığın merkezine gönderebileceğiz. Bu sayede örneğin zarar görmüş hücrelerin temizlenmesi, sağlıklı olanlarınsa korunması mümkün olacak.

Nanoteknoloji ürünleri, beyin damarlarının içerisine, dışın içine, insan vücudu içerisinde her yere yerleştirilebilme potansiyelini bulunduyor. Beynin kılcal damarları tıkanırsa, nano tüpler ile bu tıkanmalar giderilebilir.

Kalp krizi riskinden, enfeksiyona bağlı hastalıklara kadar birçok rahatsızlıktan kurtulmak mümkün olabilir. Hatta bu mini robotlar vücutta ek bir bağışıklık sistemi bile kazandırabilirler. Hedef hücrelerin özellikleri programlandığında, örneğin vücutta giren herhangi bir virüse saldırabilir ve bünye hastalanmadan virüs istilasını durdurabilirler. Aynı zamanda vücuttaki her bulguyu rapor edip doktorluk da yapabilirler. Tüm bu olumlu gelişmeler henüz test aşamasında olsa da çok uzak olmayan bir gelecekte, nanoteknolojinin sağlık alanındaki nimetlerinden herkes faydalanabilecek.

Nefroloji ve nanoteknoloji

Biomaterials Science Dergisi'nde yayımlanan bir çalışmaya göre, araştırmaları devam eden yeni bir yöntem olan ve kanı temizlemek için nanofiber bir ağ kullanılan özel teknoloji, diyalize oranla daha ucuz ve giyinebilir bir alternatif sunabilir. Japonya Malzeme Bilimi

Ulusal Enstitüsü uzmanlarından Prof. Dr. Mituhiro Ebara ve çalışma arkadaşları, ucuz ve üretimi kolay nanofiber ağlar kullanarak kandan toksinleri ve atıkları uzaklaştırmanın bir yolunu geliştirdiklerini açıkladılar.

Ağ, diyalize ihtiyacı azaltarak, hastanın koluna giyilebilecek kadar küçük bir kan temizleme ürünüyle birleştirilebiliyor. Bu ağların özelliği kandaki kreatinin gibi toksinleri adsorbe edebilme yeteneğine sahip mikro-gözenekli yapılara sahip olmaları.

Her ne kadar yeni tasarım erken evrelerinde olsa da nanofiber ağa dayanan bir ürünün, böbrek yetmezliği hastaları için ciddi bir umut ışığı sağlayacağı dile getiriliyor.

Yine nanoteknoloji sayesinde geliştirilen diğer bir ürün ise sürekli işlev görebilen, giyilebilir ya da vücutta yerleştirilebilen nefron filtresi (HNF) adında bir alet. Alet bir kartuş üzerinde seri halde çalışan iki zardan oluşuyor. İlk zar böbreklerdeki kılcal damarları taklit ederken, ikinci zar böbrekteki çok hücreli bezlerin görevini görerek vücudun dengede kalmasını sağlıyor. Bu sayede diyalize gerek kalmıyor.



Bilgisayar modelli çalışan nefron filtresi günde 12 saat, haftada 7 gün çalışıyor ve haftada üç kez yapılan hemodiyalize eş geliyor. Vücutta yerleştirilebilir dizaynın da hastanın hayat kalitesini yükseltmesi bekleniyor. Ürünün insanlarda kullanılması için ön çalışmalar devam ediyor.

“Halihazırda birbirinden bağımsız yürütülen çalışmalar yakın gelecekte böbrek yetmezliğinin yaşam standartları üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldıracak.”





Beyoğlu'ndan Galata'ya bir yolculuk hikâyesi

İstanbul'un kalp atışlarını duymak, geçmişten bugüne insanlığın bıraktığı izlere şahitlik etmek ister misiniz? O zaman bize katılın; Taksim'de buluşup Beyoğlu'ndan Galata'ya doğru yürüyor, sıkça önünden geçtiğimiz güzellikleri yeniden hatırlıyoruz.

İstanbul'un o âşık olduğumuz nevi şahsına münhasır kimliğini en iyi taşıyan bölgelerinden biridir Beyoğlu. Tarihin, sanatın, mimarinin, eğlencenin, aşkların ve insana dair ne varsa her şeyin buluşup kaynaştığı merkezdir. Caddelerinde, sokaklarında yürürken dünün ve bugünün yansımalarını soluyabilir, çok kültürlülüğün nasıl bir şey olduğunu gözlemleyebilirsiniz. Beyoğlu her mevsim güzeldir. Ama sonbaharın ve ilk kışın kesiştiği gri mavi günlerde daha bir etkileyici ve daha bir duygusaldır. Bir de Galata Kulesi'nin heybetli gölgesi vuruyorsa üstünüze geçirdiğiniz saatlerin farkına dahi varmazsınız. Bu düşüncelerle Beyoğlu'ndan Galata'ya kendimizi vurmak ve adımlarımıza sizleri de ortak etmek istedik. Birçok kişi Beyoğlu'nu Taksim'den Karaköy'e inen tepeden ibaret sanır. Oysa Beyoğlu'nun bir kolu Kağıthane'ye, bir kolu Şişli'ye, bir kolu ise Beşiktaş'a kadar uzanır. Silüetine Haliç'in ve Boğaz'ın maviliği yansırken, nice tarihi yapıya ve bölgeye ev sahipliği yapar. Her ne kadar bugün Beyoğlu'nun bir semti olsa da, Galata bugünkü Beyoğlu'nun doğduğu yerin adıdır. Tophane, Azapkapı ve Galata Kulesi'ni kucaklayan Galata semti, yüzyıllardır kentin ticaret ve sosyal hayatının merkezidir. Osmanlı ve öncesinde diplomatların yoğun olduğu bölge, zamanla Galatasaray Lisesi'nden yukarı Taksim'e taşmaya başlayınca bugünkü Beyoğlu'nun sınırları şekillenir, genişledikçe genişler.

Her adımda yeniden hayranlık duymak...

Şimdi yavaş yavaş Beyoğlu'ndan Galata'ya bir yolculuğa çıkalım ve Taksim'de buluşup, İstiklal'den Galata'ya doğru bizi bekleyen zenginlikleri yakından tanıyalım. Taksim, Beyoğlu'nun Beşiktaş'la sınırını belirlerken geçmişimize imzasını atmış sosyal bir mekân aslında. Söyleyecek sözü olanlar için Taksim vazgeçilmez. Demokrasi arayışının en nadide örnekleri de, acı olayları da zihinlerimizde taptaze hâlâ. Taksim'den İstiklal'e doğru inerken sağımızda I. Mahmut tarafından şehre su getirmek için yaptırılan Taksim Maksemi yer alacak. Sol yanınızda yan yana dizilmiş binalar, alt katlarında renk renk vitrinler. Binaların arkasında mutlaka görmemiz gereken bir ibadethane yer alıyor; Rum Ortadokslarının Aya Triyada Kilisesi. İçeri girin ve aynı toprakları paylaştığımız kadim bir kültürün, kadim dinine merhaba deyin. Aya Triyada'dan çıkınca da, hemen caddeye dönmeyin, yukarı yürüyün ve Afrika Han'a girin. Bu muhteşem han, II. Abdülhamit'in mabeyncilerinden Ragıp Paşa tarafından 19. yüzyılın sonlarında yaptırılan üç handan biri. Hâlâ semtin klasik mimarisine sahip birkaç apartman görebileceğiniz Büyükparmakkapı Sokağı'nı geçerek yeniden caddeye çıkabilirsiniz. Biraz yürüyünce sağ tarafta Rumeli Han belirecek, Anadolu Han biraz daha aşağıda. Ragıp Paşa tarafından yaptırılan bu üç han, imparatorluğun yerleştiği üç anakarayı simgeliyor: Asya, Afrika ve Avrupa.





Caddedeki yürüyüşünüze devam etmeden önce hemen solunuzdaki Sadri Alışık Sokağı'na bir göz atın. Gün ilerledikçe müzik artacak, çeşitlenecek, bir ses olarak gezi boyunca size eşlik edecek. Arabesk, protest, caz, pop, metal, klasik müzik, Türk müziği, klasik Türk müziği, türkü, sarhoş narası, genç kahkahası, ezan sesi, çan sesi, polis sireni, ambulans sireni, arkadaşların güven dolu seslenişi. Hiç rahatsız etmesin sizi bu; çünkü burası çoğul kültürlerin semti. Burada yüksek kültür, aşağı kültür yok. Burada insanlar farklılıklarıyla yan yana. Bugün İstiklal Caddesi'nin simgesi olan ve caddenin ortasında bir aşağı bir yukarı salınan nostaljik tramvayın İstanbul'daki geçmişi neredeyse 150 yıl öncesine dayanıyor. 1871 yılında ilk olarak İstanbul'da hizmete giren tramvayları, elektrikli hale dönüncüye kadar "katana" denilen güçlü atlar çekermiş. İşte Şişhane-Taksim arasında çalışan bu tramvayların atlarının bakıldığı Taksim'deki ahırın "Dingo" isminde bir vatandaş işletmiş o zamanlar. Gün boyu ahıra o kadar



çok girip çıkan olurmuş ki "Dingonun ahırını burası?" diye bir deyim yerleşmiş dilimize, geleni gideni çok olan yerleri anlatmak için. Bugün tramvayları çeken atlar yok ama; tramvayın peşinden koşup beleş seyahat eden birçok çocuk var İstiklal Caddesi'nde. Beyoğlu'na gelip de bugün bir sanat merkezi olan Pera Müzesi'ni gezmemek ve hikâyesini anlatmamak olmaz. Haliç'e tepeden bakan Tepebaşı'nda, ünlü Orient Expres'in (Şark Ekspresi) yolcuları için yapılan bu lüks otel 1895 yılında açılmış. Türkiye'nin Avrupa standartlarındaki ilk oteli olan Pera Palace Hotel, kuruluşundan itibaren tarihi olaylara tanıklık ederek kent kültürünün çok önemli simgelerinden biri haline gelmiş.

Beyoğlu'ndaki bütün pasajları tek tek anlatmamız mümkün değil ama; 1871 yılında dönemin ünlü bankerlerinden Rum asıllı Hacopulo tarafından yaptırılan Hazzopulo Pasajı da en az Çiçek Pasajı kadar ünlü İstiklal Caddesi'nde. Özellikle öğrencilerin ve gençlerin müdavimi olduğu, "Çaycı Mustafa Amcası" ile bilinen pasaj, Namık Kemal'in İbret Gazetesi'ni burada çıkarması ve Jön Türkler'in buluşma noktası olması bakımından da siyasi tarihimizde ayrıca önemli bir yere sahip.

İstiklal Caddesi'nde kimi meyhaneleri, kimi sahafları, kimi de hediyelik eşya ve giysi satan dükkânlarıyla ünlü dokuz adet tarihi yapı pasaj var. Bunların en ünlülerinden biri tabii ki Çiçek Pasajı. Bugün sazlı-sözlü eğlencenin adresi olan Çiçek Pasajı'nda artık eskisi gibi çiçekçiler yok ama birçok meyhane meraklılarını eğlendirmeye devam ediyor. Çiçek Pasajı'nın arka kapısından Sahne Sokak'a çıktığınızda, karşınızda şahane bir geçit belirecek; Avrupa Pasajı. Bu ışıklı pasajdan mutlaka geçin. Yolun öteki yanına çıkınca yeniden sola dönün. İşte Galatasaray Lisesi. Sultan II. Bayezit tarafından "Acemi Oğlanlar Kışlası" olarak kurulan okul yüzyıllardır semtin simgelerinden biri haline gelmiş. Hem okulun kendisi hem de öğrencileri, Beyoğlu'nun kültürünü zenginleştirmiş, renk katmış.

Tünel Meydanı'ndan Galipdede Caddesi'ne inerken hemen sağ tarafta açık kapısıyla sizi içeri davet eden Galata Mevlevihanesi çıkar karşınıza. II. Bayezit'in vezirlerinden İskender Paşa'nın av çiftliği olan bu mekân zamanla mevlevihaneye dönüşmüş. Galata Mevlevihanesi, gürültülü patırtılı, rengârenk caddenin üstünde çöldeki bir vaha gibi huzurun simgesi olarak ziyaretçilerini bekliyor. Biraz daha aşağı inince İstanbul'a tepeden bakan heybetli haliyle Galata Kulesi görünecek. Dünyanın en eski kulelerinden biri olan Galata Kulesi, Türklerin

eline geçtikten sonra hemen her yüzyılda yenilenen kule bir müddet rasathane olarak kullanılmış. Galata Kulesi denince aklımıza ilk gelenlerden biri; Hezarfen Ahmet Çelebi'nin Okmeydanı'nda rüzgârları kollayıp uçuş talimleri yaptıktan sonra, tahtadan yaptırdığı kartal kanatlarını sırtına takarak 1638 yılında Galata Kulesi'nden Üsküdar-Doğancılar'a yaptığı uçuştur; bir başka olay ise, intihara eğilimi olan şair Ümit Yaşar Oğuzcan'ın oğlu Vedat'ın "baba, intihar öyle edilmez böyle edilir" diyerek kuleden atlayıp intihar etmesidir.



Kuledibi'nden aşağıda Galata'ya doğru yükselen Kamondo Merdivenleri'ni görebilirsiniz. Bu merdivenleri 1850'li yıllarda bölgenin en önemli banker ailelerinden biri olan ve İstanbul'un modernleşmesinde çok önemli katkıları bulunan Kamondo Ailesi'nden Abraham Salomon Kamondo "Art Nouveau" tarzında ve helozon biçiminde, belki de evinden iş yerine daha kolay gidip gelmek için yaptırmış. Beyoğlu'ndan Galata'ya bir solukta inmek elbette mümkün değil. Yazımızı okurken bahsettiğimiz her bir eser, her bir yapı öylesine derin bir tarih ve yaşanmışlık barındırıyor ki, aşına olsanız bile tekrar tekrar incelemek isteyeceksiniz.



En büyük mirası gülümsemesi olan usta oyuncu, Zeki Alasya

Kısa kravatlı, ton ton, hep gülen, hep güldüren bir insandı Zeki Alasya. Bugün özlemle aradığımız sıcacık ilişkilerin yaşandığı mahallelerde yardımsever genç ve gözü kara aşikti. Orada nasılsa gerçek hayatı da öyle yaşadı. Beyaz atına binip giderken bize göz yaşından çok kahkahalar bıraktı.

Yazı / Erdem Çağlayan

Tevazu çiçeklerinin solduğu, içten gülümsemelerin uzaklaştığı, öfkenin ve anlayışsızlığın arttığı bir garip dönemdeyiz. Öyle bir bilinmezlik ki bu, kapı komşumuzdan bile şüphelenir hale geldik. Klişe denilip değersizleşmeye çalışılsa da; “Nerede o eski komşular?”, “Nerede o sınıksız ilk aşklar?”, “Kim kilit vurdu mahalle evlerindeki eş dost kapılarına?”. Birer birer yitiriyoruz samimi gülüşleri. Oysa o kadar bağımlıyız ki bunlara, elimizden uçup giderken yakıcı birkaç damla göz yaşı süzülüyor kirpiklerimizden. Son olarak toplumsal hafızamıza yer eden kocaman bir gülümsemeyi uğurladık ebediyete. O, kah mahalenin yardımsever delikanlısı, kah sakar aşığı, kah taksici babasıydı, o Zeki Alasya’ydı; sinemadan, televizyondan bizlere her daim iyiliği ve gülmeyi öğütleyen. İç içe geçmiş bir ip yumağı gibi gittikçe karmaşıklaşan bir gündemi takip ederken biz, o sessiz sedasız ama derin bir iz bırakarak gitti. O ize bakıp, yad edeceğiz Zeki Alasya’yı ve hatırlatmak istiyoruz bize bıraktığı kahkahaları...

“Yeteneğimin yüzde yüzünü hiçbir zaman kullanmadım”

1943 baharının İstanbul’unda dünyaya gelen Zeki Alasya, Kıbrıslı bir annenin çocuğuydu. 20’li yaşlarına kadar Şehzadebaşı’nın sevilen delikanlılarından biriydi. Babasının vefatından sonra tanıştığı tiyatro onun yaşam biçimi haline gelecekti. Mezun olduğu Robert Koleji’nde aldığı



eğitim özgüveni yüksek bir genç olmasını sağlasa da geçim zorluklarından dolayı bir rotaya ihtiyaç duyuyordu; o rota onu tiyatronun sihirli dünyasına götürdü. Sanat hayatına 1959’da amatör olarak başladı. Bir süre dekoratörlük ve rehberlik yaptı. 1964 yılında, Arena Tiyatrosu’nda profesyonel oyunculuğa başladı. Mister Nato, Kargalar Okulu, Şampanya ve Viski gibi oyunlarda rol aldı. 1965’te Ulvi Uraz Tiyatrosu’nda çalıştıktan sonra 1967’de Haldun Taner, Metin Akpınar ve Ahmet Gülhan ile birlikte Devkuşu Kabare Tiyatrosu’nun kurucuları arasında yer aldı. Bu topluluğun tüm oyunlarında oyuncu, yazar, yönetmen olarak çalıştı. Alasya, ölümünden kısa süre önce verdiği bir röportajda o yılları şöyle anlatıyordu, “Babamın ölümünden sonra, o disiplinden kurtulunca kalakaldım. Ne yapılabiliirdi. Çok parasızdık. Bir şey yapmam gerektiğini fark ettim. Sorular tiyatro aşkı nereden geliyor diye.



“Metin Akpınar’la olan arkadaşlığı, Türkiye’nin o dönemde en komik ikilisinin doğmasını sağladı. Birlikte sahneledikleri oyunlar, imza attıkları sinema filmleri seyirci rekoru kırıyordu. O alışık olduğumuz saf, sakar ama gururlu delikanlılar kalplerde sağlam birer yer ediniyordu. Bugün de o yeri doldurabilen çıkmadı.”



İlkokulda müsamerelerde oynadım ve çok başarılı buldular ama tiyatroyu seçmemde bunun zerrece payı yok. Arkadaşlarla karşılaştım; Birlik Tiyatrosu diye amatör bir tiyatrodaki oynuyorlardı. Gelsene dediler. Çok net söylüyorum bunu; bir güreş kulübü de olsaydı ben gider güreşirdim. Değişiklik olsun diye gittim... Orada bir oyunun başrolünde oynayan arkadaşımız askere gitti. Oynar mısın, dediler; oynarım, dedim. Öyle çok büyük aşkı, iddiam falan da yok. Oynadım, "Allah ne oyuncu!" dediler. Bir süre sonra fark ettim ki oyunculukta hiç gözüm yok. Ben işin mutfağını seviyorum. Dekor yapayım, oyun yöneteyim, yazayım... Hâlâ da öyle. Eğer 37 sene Metin'le beraberliğimiz sürmüşse bunun nedenlerinden biri budur."

Metin Akpınar'la olan arkadaşlığı, Türkiye'nin o

dönemde en komik ikilisinin doğmasını sağladı. Birlikte sahneledikleri oyunlar, imza attıkları sinema filmleri seyirci rekoru kırıyordu. O alışık olduğumuz saf, sakar ama gururlu delikanlılar kalplerde sağlam birer yer ediniyordu. Alasya, Metin Akpınar'la ilgili olarak ise şunları söylemişti: "Hep derler ki 'Aynı ipte oynayan iki cambaz gibisiniz.' Yalan! Aynı ipte oynayan iki cambaz bu kadar sene başarıyla götürmezdi. Benim oyunculukta hiç gözüm olmadığı için ben daima Metin'in tabağına daha fazla yemek koydum. Bunu o da söyler röportajlarında. Çünkü oyuncululuğu istemiyordum. Nitekim tiyatrodaki sinemada da dizilerde de yaptım ama üzülerek söylüyorum oyuncu olarak tanındığım için diğer bütün becerilerimi bu oyunculuk itti, kararttı. İhanet ettim yönetmenliğime. Büyük bir efor da sarf etme-

dim. Birden bir tırmanma oldu. İlk oynadığımız oyunlarla göze girdik. Sonra Metin'le karar verdik; kendi tiyatromuzu kurduk. Çok mu gayretler ettik? Hayır! Oyun oynamaya başladığımızın ikinci ayında kapılar kınıyor, kuyruklar oluyor. 67'den 87'ye kadar 20 yıl sürdü. Geriye dönüp baktığım zaman samimiyetle itiraf ediyorum; ne Metin ne ben yeteneğimizin yüzde yüzünü kullandık. Çok çalıştığımız dönemler oldu ama o beyni akıtmak var ya, öyle bir şey yapmadım. Çalışkandım, zekiydim, gayretliydim ve sabırlıydım ama becerimin yüzde yüzünü hiç kullanmadım. Hakkını teslim etmek diye bir laf vardır. Metin Akpınar bana göre Cumhuriyet döneminin en iyi oyuncularından biri ve ben bu adamın ortağıyım. Nasıl bir yarış içinde olacağız? Oyuncululuğu Metin kadar önemseyen biri olsam belki de ilişkimiz böyle olmayacaktı. Ben tiyatrodaki sinemada da Metin'i yönetmenin keyfini yaşadım. Ayrıca bu ilişkiyi bu kadar keyifle yürütmemin sebeplerinden biri de faydacılıktır, pragmatizm! Bu birliktelik iyi bir şey çıkardı ortaya."

Nereye bakıyor bu adamlar?

Zeki Alasya, film çevirmeye 1973'ten sonra başladı. Metin Akpınar ile birlikte Türk sinemasında yeni bir ikili oluşturdular. 37 yıl birçok filmde beraber yer aldılar. 1977'te de yönetmenlik yapmaya başladı. Yönettiği filmlerin çoğunda oyuncu olarak yer aldı. Sinemaya uzun süre ara verdikten sonra son filmi olan "Güle Güle"de oynadı.

Oyuncu olarak; Salak Milyoner, Beş Milyonluk Borç Verir misin, Köyden İndim Şehire, Güler misin Ağlar mısın, Nerden Çıktı Bu Velet, Nereye Bakıyor Bu Adamlar, Hasip ile Nasip, Güle Güle filmlerinde rol aldı. Yönetmen olarak; Aslan Bacanak, Sivri Akıllılar, Caferin Çilesi, Petrol Kralları, Doktor, Köşe Kapmaca, Vay Başımıza Gelenler, Elveda Dostum gibi filmlerde yer aldı.

1998 yılında Kültür Bakanlığı'nca verilen Devlet



Sanatçısı unvanını, 2010 yılında Altın Portakal Yaşam Boyu Onur Ödülü'nü aldı.

Zeki Alasya ve Metin Akpınar'ın yer aldığı filmlerin sihri aslında bugün daha iyi anlıyoruz. Aradan ne kadar zaman geçerse geçsin yine aynı tatla, aynı duygularla izleniyor o güzel filmler. Komşu kültürünü, çıkarsız sevgiyi, kan kardeşliğini, 70'lerin ve 80'lerin İstanbul'unu yâd ediyoruz. Birkaç ay önce kaybettiğimiz bu değerli isme geride bıraktıkları için teşekkür ederken, son bir sözümüz var. Ne zaman moraliniz bozuk olsa bir Zeki-Metin filmi izleyin ve ihtiyaç duyduğunuz o pozitif enerjiyi kazanmanın o kadar da zor olmadığını hissedin.



Köyden indim şehire



Nereye bakıyor bu adamlar?



Hasip ile Nasip



Soğuklarda içimizi ısıtan bir ses; sıcak sıcak kestaneeee...

Kestanenin lezzeti dışında birçoğumuz için nostaljik bir tarafı da var.

Soba üzerinde çıtırdayan bu yassı kahverengi toplar, çocukluğumuzun da ayrılmaz bir parçası aynı zamanda. Üstelik kestane hem lezzetli olup hem de sağlık veren besin kaynaklarından biri.

Yolda yürürken ansızın karşımıza çıkıveren kestane satıcılarının önünden geçerken o davetkâr kokuya kayıtsız kalmak pek kolay olmuyor. Ancak minik kese kâğıtları içerisinde üç beş kestaneye o kadar para vermek de işin lezzetini kaçırıyor. O yüzden hazır mevsimi gelmişken hem birkaç tarif paylaşmak hem de bu özel lezzetin hikâyesini hatırlamak istedik.



aynı zamanda tok tutma özelliğine de sahip. Yalnız yerken miktara dikkat edilmezse çok kolay kilo alınımına neden olabiliyor. Uzmanlar üç adet kestane için enerji içeriği bakımından bir ince dilim ekmele eş değer olduğunu belirtiyorlar. Bu nedenle özellikle fazla kilolu kişilerin ve metabolizma hızı yavaş olanların kestane yerken miktar bakımından dikkatli olması gerekiyor.

Kestaneyi haşlayarak yemek daha sağlıklı. Ama o çıtır tattan taviz vermek istemiyorsanız mangalda pişirirken kanserojen özellik taşıması için ateşe yakın olmamasına özen göstermelisiniz.

Anavatanı Türkiye

Sağlık için faydalarından bahsettikten sonra biraz da ansiklopedik bilgi vermekte yarar var. Kestane, kayıngiller familyasından "Castanea" cinsini oluşturan ağaçlara ve bu ağaçların yenilebilen tohumlarına verilen bir isim. Kestane tohumları Güney Avrupa ile Güneybatı ve Doğu Asya'da yaygın olarak tüketiliyor. Orta çağlarda Güney Avrupa'da yeterli buğday ununa sahip olmayan orman topluluklarının, temel karbonhidrat kaynağı olarak kestaneden yararlandıkları da bilinenler arasında. Kerestesi, dayanıklılık ve dekoratif özellikleri bakımından meşe ağacının odu-

nuna benziyor. Dayanıklılığı nedeniyle bazı ahşap bahçe işlerinde kestane ağacından faydalanılıyor. Kestane ağaçlarının bilinen 12 türü var. Bunlardan en sevilen meyveleri veren Anadolu kestanenin anayurdu ise Türkiye. Özellikle Bursa'da kestane ve kestane şekeri adıyla bilinen tatlı çeşidi oldukça büyük miktarlarda üretiliyor. Anadolu kestanesi, boyu 30 metreyi ve gövde çapı bir metreyi aşan ulu bir ağaç... Toprakta derine inen sağlam kök yapısıyla kayalık yerlerde bile yetişen kestane ağacı, erozyonları önleme bakımından büyük öneme sahip.

Fransız mutfağının vazgeçilmez unsuru

Geçmiş dönemlerden bu yana insanların beslenmesinde önemli bir yere sahip olan kestane, doğada tamamen doğal şartlar altında yetiştirilen, tarımsal ilaç ve suni gübre kullanılmayan organik bir tarım ürünü. Başta Fransız mutfağı olmak üzere birçok kuzey yarımküre ülkesinin mutfağının vazgeçilmez bir unsuru olan kestane, etli yemeklerin hazırlanmasında, çeşitli salatalarda lezzet artırıcı olarak kullanılıyor. Ayrıca kestane şekeri, kestane püresi, kestane ezmesi gibi çeşitli tatlıları da yapıyor ve bu ürünler tek başına tüketilebildiği gibi pastalarda da kullanılıyor.

Kestane şekerini evde yapmaya ne dersiniz?



500 gr kestane,
3 su bardağı toz şeker,
3 su bardağı su,
1.5 tatlı kaşığı vanilya



İrilerinden seçtiğiniz kestanelerin dış kabuklarını soyun. Soyulmuş kestaneleri su dolu bir tencereye alıp ince kabukları yumuşayınca kadar kısık ateşte bekletin. Kestaneleri sudan aldıktan sonra ılımlarını bekleyin. İnce kabuklarını soyun. Bir tencereye toz şekerini alıp üzerine su ilave edin ve şeker eriyinceye kadar kaynatın. Suyun içine kestaneleri ilave edin. Kaynatmadan, kısık ateşte yaklaşık iki saat pişirin. Tencereyi ateşten alın ve bir gün bekletin. Ertesi gün tencereyi kısık ateşe alıp 10 dakika kadar tutun ve üzerine vanilya serpin. Kestaneleri şerbetin içinden alıp küçük kâğıt kalıplara yerleştirin. Soğutup servis yapın.





Mutluluğunuz, Fresenius Ailesi'nin de mutluluğudur

"Mutlu Kareler" bölümümüzde mutlu anlarınıza yer vermeye devam ediyoruz. Keyifli anlarını bizimle paylaşan hastalarımıza ve diyaliz merkezlerimize teşekkür ederiz. Yüzünüzden gülücükler eksik olmasın...

Özel FMC
Fatsa
Diyaliz Merkezi



Özel FMC Şişli Diyaliz Merkezi



Özel FMC Karşıyaka
Diyaliz Merkezi



Özel FMC Avcılar 2
Diyaliz Merkezi



Özel FMC Antalya Tatil
Diyaliz Merkezi



Özel FMC Sevgi Diyaliz Merkezi



Özel FMC Gazimir Diyaliz Merkezi



Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi



Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi



Özel FMC Darıca Diyaliz Merkezi





Lezzet köşemize hoş geldiniz

Bu sayımızda hastalarımızın evlerinde keyifle hazırlayabileceği üç lezzetli tarife yer verdik. Hastalarımızdan beslenme tavsiyelerini ve değerlerini dikkate almalarını önemle hatırlatıyor ve afiyetle yemelerini diliyoruz.

Kıymalı Lazanya

(4 kişilik)



Malzemeler:

- 400 g dana kıyma • 1 paket lazanya
- 1 adet doğranmış soğan • 1 demet fesleğen • 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 150 g yeşil kuşkonmaz (yaklaşık 7 adet)
- 150 g taze mantar

Sos için:

- 500 ml az yağlı süt (1,5 % yağ oranı)
- 30 g margarin • 50 g un • Biber ve muskat

Porsiyon başı beslenme değeri:

Kalori	866 kcal
Protein	46 g
Karbonhidrat	105 g
Yağ	29 g
Sodyum	165.0 mg
Sıvı içeriği	288 ml
Fosfor	587 mg
Potasyum	1150 mg



Yapılışı: Lazanya katmanlarını bol kaynar su ve bir çorba kaşığı zeytinyağı ile büyük bir tencerede pişirerek başlayın. Piştiklerinde katmanları birbirlerine yapışmamaları için fazla üst üste gelmeyecek şekilde bir tabağa alın. Kuşkonmazı kaynar suda 5 dakika bekletin, ardından doğrayıp bir kenara koyun. Yapışmaz bir tavada soğanları pembeleşinceye kadar soteleyin ve kıyma ile doğranmış mantarları ekleyin. 5 dakika sonra üstüne kuşkonmazı koyun ve kıyma pişene dek orta sıcaklıkta pişirin. Fırını 180°C önceden ısıtın.

Sos: Tereyağını sos tenceresinde eritip içine unu ekleyin ve sürekli karıştırın. Topak oluşmaması için sütü yavaş ekleyip bir çırpma teli yardımıyla sürekli karıştırmaya devam edin. Biber ve muskat ekleyip sosun koyulaşmasını bekleyin. Sos hazır olduğunda lazanyayı hazırlayın. Fırın kabının dibine biraz sos yayın, 3 adet lazanya katmanı yanyana dizip üzerlerini et ve soğan karışımıyla kapatın. Üstlerine sos ve doğranmış fesleğen yayın. Aynı şekilde bir kat daha hazırlayın. İkinci katın üstünü lazanya şeritleriyle kapatıp geriye kalan sosu üstüne dökün. 20-30 dakika pişirip fokurdadığında ve üstü kızardığında fırından alın.



Beslenme Tavsiyeleri: Bu yemekteki potasyum miktarını azaltmak için taze mantarları konserve mantarlarla (kutudaki suyu süzerek) değiştirebilirsiniz.

İrmikli Kurabiye

(10 porsiyon)



Malzemeler:

- 250 ml krema
- 250 ml su
- 250 g irmik
- 1 litre tam yağlı süt (3,5 % yağ oranı)
- 50 g kuş üzümü
- 40 g şeker
- 10 g limon suyu
- Limon kabuğu
- 1/2 çırpılmış yumurta
- 1 tutam tuz
- Üstüne serpmek için tarçın ve şeker



Yapılışı: Bir tencereye kremayla suyu koyup kaynatın. İrmiği ekleyip karıştırın. İrmiği düşük sıcaklıkta pişirmeye devam edin. Limonu yıkayıp ikiye bölün. Yarım limonun kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın. Limon suyunu, limon kabuğu rendesini, şekeri ve kuru üzümü irmiğe ekleyip birkaç dakika pişirin. İrmikli karışımı pişirme kâğıdı serili bir tepsiye döküp soğumaya bırakın. Ardından tepside çıkarıp baklava şeklinde veya 2 cm genişlikte dilimleyin. Dilimleri iki tepsiye dizin. Üzerlerine çırpılmış yumurta sürerek fırına koyun ve 160°C'de 10 dakika pişirin. Son olarak dilimlerin üstüne biraz şeker ve tarçın serpin.

Beslenme Tavsiyeleri: Tarçın ve kuş üzümü yerine istediğiniz baharat ve meyveleri de kullanabilirsiniz.

Porsiyon başı beslenme değeri:

Kalori	202 kcal
Protein	5 g
Karbonhidrat	15 g
Yağ	14 g
Sodyum	79.3 mg
Sıvı içeriği	154 ml
Fosfor	123 mg
Potasyum	217 mg



Kartopu Mini Kekler

(6 porsiyon)



Malzemeler:

Kek için:

- 120 g buğday unu
- 125 g pudra şekeri
- 125 g yumuşamış tereyağı
- 2 yumurta
- 1 paket kabartma tozu

Süsleme için:

- 150 g pudra şekeri
- 20 ml limon suyu
- Süsleme için beyaz renkli inci şeker veya kar tanesi şekilli şeker

Porsiyon başı beslenme değeri:

Kalori	458 kcal
Protein	5 g
Karbonhidrat	64 g
Yağ	20 g
Sodyum	31.7 mg
Sıvı içeriği	51 ml
Fosfor	79 mg
Potasyum	139 mg



Yapılışı: Fırını önceden 180°C'ye ısıtın. Mini kek kalıplarının içine pişirme kâğıdı koyun. Tereyağını eritin. Elektrikli mikserle yumurtaları ve şekeri hafif ve pürüzsüz bir karışım elde edene dek çırpın. Çırpma esnasında tereyağını azar azar ekleyin, ardından hafifçe karıştırarak unu ve kabartma tozunu ekleyin. Hamur pürüzsüz ve eşit dağılımlı hale geldiğinde kalıpları yarıya kadar doldurup 15 dakika pişirin. Kekleri kalıptan çıkarmadan önce soğumalarını bekleyin, ardından bir kenara koyun. Kremayı hazırlayın. Parlak ve yumuşak bir karışım elde etmek için pudra şekeri ile limon suyunu yavaş yavaş karıştırın. Bir kaşık veya spatula yardımıyla mini keklerle krema sürün ve beyaz şekerlerle süsleyin. Yemeden önce birkaç dakika kremanın sertleşmesini bekleyin. Bu kekler hava almayan bir kaptan birkaç gün saklanabilir. Afiyet olsun.



Ödüllü Sorular

Cevapları NephroCare Yaşam Işığı'nın içinde...

Dergimizin içeriği ile ilgili aşağıdaki soruları cevaplayan ilk 100 hastamıza sürpriz hediyelerimiz olacak. Cevaplarınızı 0216 680 29 88 numaralı faksaya gönderebilirsiniz.

Aşağıdakilerden hangisi el yıkamanın doğru yollarından biri değildir?

- A) Temiz musluk suyuyla ellerinizi ıslatın.
- B) Ellerinizi üzerini, parmaklarınızın arasını iyice ovalayın.
- C) 20 saniyelik bir ovalamanın ardından iyice durulayın.
- D) Kurulamayın; ellerinizin doğal süresinde kurumasına izin verin.

Nanoteknolojiyle ilgili hangi bilgi yanlıştır?

- A) Atomların dizilişinde şekillendirme yapılabilir.
- B) Nanoteknoloji sağlık alanında başarıyla kullanılıyor.
- C) Yeni cihazların üretilmesinde nanoteknoloji kullanılmıyor.
- D) Nanoteknoloji ve nefroloji uzmanları başarılı işlere imza attı.

Aşağıdakilerden hangisi albumin düzeyinin düşmesinin nedenlerinden biri değildir?

- A) Aşırı beslenme.
- B) Depresyon.
- C) Ağır kanamalar ve yanıklar.
- D) İshal.

Zeki Alasya aşağıdaki filmlerden hangisinde rol almamıştır?

- A) Köyden indim şehre.
- B) Güler misin, ağlar mısın?
- C) Güle güle.
- D) Babam ve oğlum.

Adınız Soyadınız:

Klinik Adı:



Beyin Jimnastiği

?

Karmakarışık

Sadece üç kürenin yerini değiştirerek üçgenin ucunu yukarı getirebilir misiniz?



?

Gizemli yakın görüş

Birileri teleskop kullanıyordu...
Aşağıdaki fotoğrafların neye ait detaylar olduğunu bulabilir misiniz?

1.



2.



?

Bu iki resim arasındaki 10 farkı bulabilir misiniz?



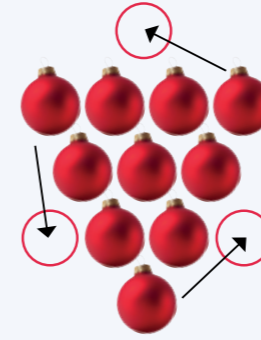


Ev hemodiyaliz hastalarımız doğanın tadını çıkardı

Ev hemodiyaliz hastalarımız keyifli bir organizasyonla bir araya geldi. Maşukiye'de güzel bir kahvaltıyla güne başlayan hastalarımız ve sağlık personelimiz ATV kullanarak mücadelenin heyecanını hissetti. Bu organizasyonla çok mutlu olduklarını söyleyen hastalarımız, enerji topladıklarını ve çok eğlendiklerini vurguladı.



Beyin Jimnastiği Çözümleri



1. İstanbul Kapalı Çarşı

2. Yılbaşı ağacının tepesi



Ev Hemodiyalizi ile Daha Uzun ve Daha Özgür bir Yaşam

NephroCare



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

www.nephrocare.com.tr

Perf et al. Home Hemodialysis, Daily Hemodialysis, and Nocturnal Hemodialysis: Core Curriculum 2009. Am J Kidney Dis. 2009; 54: 117-84.
Lockridge RS et al. Nightly home hemodialysis: five and one-half years of experience in Lynchburg, Virginia. Hemodial Int. 2004 Jan 18(1):61-9.