

Diyabetlilerin yüzde 14'ünde NÖROPATİK AĞRI VAR

El, ayak, ayak tabanı gibi bölgelerde yanma, iğne batması, elektriklenme gibi duygular hissediyor, geceleri uykusuzluk çekiyorsanız, hele bir de diyabetiniz varsa ve bu belirtileri ciddiye almıyorsanız; nöropatik ağrının pençesine düşmüş olabilirsiniz. Sakın basit ağrı kesicilerden medet ummayın ve yazı dizimizle okuyup sorununuzu çözüm yolunda bir adım atm



Tedavide depresyon ilaçları etkili!

NÖROPATİK ağrının tedavisinde depresyon ve epilepsi ilaçları kullanılıyor. Bu, her depresyon veya epilepsi ilacının nöropatik ağrıya iyi geleceği anlamına gelmiyor. Prof. Dr. Mustafa Ertaş, bu ilaçlardan yalnızca birkaç tanesinin nöropatik ağrıya iyi geldiğini söylüyor. Ağrıya iyi gelen depresyon ilaçlarının genellikle güçlü anti-depresanlar olduğu belirtiliyor. Nöropatik ağrı tedavisinde kullanılan epilepsi ilaçlarının ise epilepsiden çok nöropatik ağrı için kullanılmaları dikkat çekiyor.

Uykusuzluğa YOL AÇIYOR

NÖROPATİK ağrının tipik özelliğinin gece sıkıyeterinin ortaya çıkması veya artması olduğuna dikkat çekiliyor. Bunda bedenin gece 'endorfin' adı verilen doğal ağrı kesici hormonu salgılamamasının rolü olabileceği belirtiliyor. Bazı hastalarda gece gündüz şiddetli fark olmuyor. Az sayıda hastada ise şiddetli fark gündüz daha fazla olabiliyor. Nöropatik ağrıya en sık eşlik eden sorunlar arasında uykusuzluk, depresyon ve anksiyete bulunuyor. Bu; kronik ağrı çeken tüm hastalarda olduğu gibi, ağrının bir sonucu olarak da ortaya çıkabiliyor. Ağrının özellikle gece ortaya çıkması ve artış göstermesi uykusuzluğun en önde gelen nedenleri arasında sayılıyor.

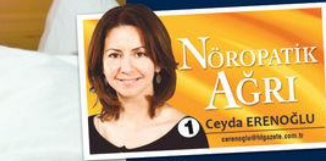
100 KİŞİNİN 2'SİNDE VAR

NÖROPATİK ağrının en sık görülen belirtileri arasında;

- Yanma
- Donma
- Elektriklenme
- İğne batması
- Kamçılama hissi

Dokümanlığında ağrı duyuma yer alıyor.

Yapılan çalışmalarda nöropatik ağrının toplamdaki sıklığı, yüzde 1-2 olarak bildiriliyor. Bununla birlikte, bu ağrı tipinin çok çeşitli nedenleri bulunuyor. Bunların tümünün belirlenmesi için hesaba katıldığında, gerçek oranın bu sayının çok üzerinde olduğu belirtiliyor. Dünyada nöropatik ağrı sorunu yaşayan insan sayısı yönünden sağlıklı bir veri bulunmaması, nöropatik ağrı nedenlerinin çok sayıda ve birbirinden farklı olmasından kaynaklanıyor. Prof. Dr. Mustafa Ertaş, "Nöropatik ağrı ülkemizde gelişmiş ülkelere benzer şekilde daha iyi tanıyama başla-



NÖROPATİK AĞRI

1 Ceyda ERENOĞLU

AĞRI; sağlıklı bir yaşam için gerekli bir duyu, bir uyarı ve bedenin alarmı olarak tanımlanıyor. Alarmın ciddi durumunda bu uyarıyı değerlendirememek ise daha büyük sorunlara karışmak anlamına geliyor. Nörolojik Bilimler Vakfı Başkan Yardımcısı ve Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Mustafa Ertaş, genetik bir hastalık bulunan ve ağrı lifleri olmadan doğan çocukların ağrı hisleri olmadıkları için el ve ağızlarını yediklerini, bunu önlemek amacıyla da eldiven ve özel başlıklarla yaşadıklarını söylüyor.

ALARMA KULAK VERİN!

Bu grubun dışında kalan herkesin, yaşamının bir döneminde nöropatik ağrı sorunu yaşıyor. Ağrının devam eden bir süreç olarak yaşanması ise hayati çökümze kılıyor. Bu durum, taklîm bir alarım kesilme bilmeksizin başlamasına benzettiriyor. Çok farklı ağrı çeşitleri bulunmakta birlikte; temelde ağrı doku, sinir ve organ kökenli olarak 3 çeşide

Nöropatik ağrıda seyrek görülen bir diğer belirtinin ise kasırtı hissi olduğu belirtiliyor. Bu hissin tedavi edilmediğinde, hastaya ilişkin düşüncülebilecek kadar önemli sorunlara neden olabileceğine dikkat çekiliyor.

sa da hâlâ yeterince tanınmıyor" diyor. Bu, sinir ağrısının yakın zamanların konusu olmasından kaynaklanıyor ve hastalığa çoğu kez tanı geç konuyor. Nöropatik ağrıya neden olan hastalık, hasta ve doktora bu hastalığın da ağrıya olabilecek şekilde yanıt bir düşünce yaratıyor. Bir başka yanıt ise çeşitli ağrı kesicileri deneyen hastanın, ağrıyı geçmeyince, "Yapacak bir şey yok" düşüncesine kapılıp tedavi arayışına son vermesi. Doktorların önemli bir kısmının ise nöropatik ağrı tedavisi konusunda yeterli bilgi sahibi olmamaları dikkat çekiyor.

ayrılıyor. Doku kökenli ağrıların en sık karşılaşılan ağrıları oluşturunuyor. Bunlar çoğunlukla kronik ağrılar olarak değerlendirilmiyor ve ağrı kesiciye yanıt vermeleri nedeniyle en ciddi sorunları oluşturan ağrılar arasında bulunmuyor.

NEDENİ ARAŞTIRILMALI

Nöropatik ağrı ise sinir sisteminin herhangi bir yerindeki hasar veya çevresel kaynaklıdır ve kronik hale gelmiş ağrıya deniyor. Beyin, kol, bacak ve gövdeye uzanan sinirlerin hasarlarında ortaya çıkabiliyor. Bu ağrı tipi sentral ve çevresel olarak 2'ye ayrılıyor. Beyin ve omurilik hasarı ve hastalıklarında, 'sentral nöropatik ağrı', çevresel sinir sistemi hasarı veya hastalıklarında ise 'çevresel nöropatik ağrı' ortaya çıkıyor. 2 tip ağrı durumunda da hastanın hissettiği ağrıları birbirine benzeyen ve hastaya çoğu kez benzer tedaviler uygulanıyor.

Prof. Dr. Mustafa Ertaş, nöropatik ağrının varlığında akla öncelikle diyabet hastalığının gelmesi gerektiğini dile getiriyor. Çünkü bu ağrının en yaygın tipi olan çevresel nöropatilerin yarından fazlası diyabet hastalığına bağlı olarak ortaya çıkıyor. Bu nedenle bu tip durumlarda öncelikle diyabetin araştırılması öneriliyor. Prof. Dr. Ertaş, "Bunu izleyen nedenler arasında zona hastalığına bağlı nöropatik ağrı ile B12 vitamini eksikliği ve üre yüksekliğine bağlı nöropatiler sayılabilir" diye konuşuyor.

AĞRI KESİCİLER YARARSIZ!

Gerek diyabet gerekse farklı nedenlerle ortaya çıkan tüm nöropatik, nöropatik ağrıya neden olabiliyor. Bu nedenle, "Diyabet nöropatiye, nöropati de nöropatik ağrıya neden olabilir" ifadesinde herhangi bir yanlışlık bulunmuyor. Nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, her diyabet hastasında nöropati gelişmiyor ve her nöropati gelişen diyabetli nöropatik ağrı olmayabiliyor. 2004 yılında yapılan bir çalışmada, diyabet hastalarının yüzde 14'ünde nöropatik ağrı bulunduğu gözle önüne seriliyor. Prof. Dr. Ertaş, "Bu ağrı tipi söz konusu olduğunda ilk bilinenmesi gereken şey, ağrı kesicilerin yararının olmamasıdır" diye konuşuyor.

En çok ayak tabanlarında GÖRÜLÜYOR

DIYABETE bağlı nöropatik ağrı belirtileri en çok ayak tabanlarında görülüyor. Hastalık daha fazla ilerlediğinde bu ağrıların ayak bileklerine yayılıyor ve dizlere doğru ilerliyor. Prof. Dr. Mustafa Ertaş, "Bunun dışında sorun başlangıçta ellerde ve özellikle avuç içi ile parmaklarda hissedilirken, giderek el bileklerine ve dirseğe doğru yayılım göstermektedir" diye konuşuyor.



Türkiye Soruyor DOKTORU yanıtıyor

Medikal Estetik Derneği Başkanı Dr. Ali Kerim DILER

Ellerinizde lekeden eser kalmasın!

Ellerimin üzerinde kahverengi lekeler var. Bunlardan kurtulmak için ne yapmam gerekiyor? Merve B./İzmir

ELLERİN üzerindeki kahverengi lekeler için krioterapi, kimyasal cilt soyma işlemleri, yoğunlaştırılmış ışık ve lazer uygulamaları yapılır. Lazer ve ışık tedavilerinde; ışık enerjisi emen lekeli alan, 1 hafta içinde daha da koyulaştıktan sonra, vücut tarafından uzaklaştırılır. Ayda 1 kez olmak üzere, lekelerin durumuna göre en çok 6 oturumda sorun çözülebilir. Yüksek konsantrasyonlu kimyasal asit uygulamalarında, cilt soyularak lekeler silinir. Krioterapi ise yine soğukun yakıcı etkisinden yararlanır. Altını çizmek istiyorum; bunlar son derece kolay tolere edilen ve acı duyulmayan uygulamalardır. Ancak mutlaka deneyimli hekimler tarafından gerçekleştirilmeleri gerekmektedir.



Unutkanlığı sonsuza kadar unutm!

Bir şiedir işime konsantre olamıyorum. Ayrıca çok unutkanlığım. İş verimim çok düşü. Bir an önce kendime gelmek için ne yapmamı tavsiye edersiniz? Mine M./Ankara

BU konuda ciddi sorunlar yaşıyorsanız, öncelikle bir nöroloji uzmanına danışmalısınız. Hekimimiz, tedavinizi düzenleyecektir. Yine doktorunuza danışarak, ginkgo biloba içeren besin desteklerinden faydalanabilirsiniz. Ginkgo; çeşitli flavonoidler içeren, zihinsel fonksiyonları ve dolayım üzerinde etkili olan bitkisel bir ekstradır. Hafızayı artırmaya yardımcı olur. B12, B1, B6 vitaminlerinden, Omega-3 yağ asitlerinden ve folik asit içeren besin desteklerinden de yararlanabilirsiniz. Bunların yanı sıra en önemli kural beyni çalıştırma. Bunu sağlamak için bulmaca çözümleri, kitap okuyun, arkadaşlarınızla tavla ve satranç oynayın.



Magazin 6 Eylül 2011 SALI

Yayın Sahibi
Habertürk Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş. adına
Turgay ÇAMER

Medya Grup Başkanı
Mehmet Kenan TEKDAĞ

Genel Yayın Yönetmeni
Fağrı ALTAYLI

Yayın Yönetmeni
Mehmet GÜLER
Yayın Koordinatörü
Kadir KAYMAKÇI
Habir Müdüğü
Bülent İPEK
Sorumlu Müdür
Ergün ÖRENTEL
Ticari İşleri Temsilcisi
Necdet TATILCAN
Gözetim Yönetmeni
Tayga İRMAK

Yönetim Kurulu Başkanı
Gürsel USTA
Yönetim Kurulu Üyesi
Fercan AYKUTLU
Reklam Grup Başkanı
Hakan ÖZEN
Reklam Grup Müdürü
Ayşe OLGAR
Reklam İşleri Koordinatörü
Merve KENAR
Genel Koordinatör
Reklam Planlama Koordinatörü
Ayşe GELBER
Reklam Reklamasyon Müdürü
Kadir BAĞCI

Yönetim Yeri:
Abdulhakem Coşkun No.25, Beşiközü 34437 İstanbul,
Telefon: 0 212 319 80 00
Başlık Yeri: Çarşı Matbaası
Matbaa ve reklam: Habertürk Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
Matbaa: Topoören Köyü, Kurumlu mevkii, Akınat, Tuza,
Telefon: 0 216 561 82 00
Dağıtım: Türkiye Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Yayın Türü: Yıllık süreli

Habertürk Gazetesi ve ekleri ile yayımlanan tüm haber, yazı, resim, fotoğraf ve fotoğrafların telif ve basım hakları bu gazete için saklıdır. Habertürk Gazetesi ve Matbaacılık A.Ş. ya da ekleri, izin alınmaksızın kopya veya başka amaçla kullanılmamalıdır. Aksi takdirde hukuki sorumluluk kullanıcıya aittir.

Pamuk dokunduğunda bile JİLET KESİĞİ GİBİ ACI DUYANLAR VAR

Nöropatik ağrı çeken hastaların bir kısmı ayaklarında ve ellerinde yanma hissi duyarken, kimileri de elektrik çarpmasına benzer bir his yaşıyor. Prof. Dr. Mustafa Ertaş, "Bu ağrıyı çekenler, ciltlerine pamuk değdiği gibi, sanki o bölge jilette kesiliyormuş gibi bir acı hissediyor" diyor



**NÖROPATİK
AĞRI**
2 Ceyda ERENOĞLU
ceydaerenoğlu@pazde.com.tr

AĞRI insan yaşamını zorlaştıran ve sık karşılaşılan bir sağlık sorunu. Son yıllarda adı daha çok duyulmaya başlandı. "Nöropatik ağrı" ne ise tipik bir başlangıç belirtisi bulunmuyor. Nörolojik Bilimler Vakfı Başkan Yardımcısı ve Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Mustafa Ertaş, "Kimi hastalarda yanma belirtisi gösterirken, kimilerinde elektrik çarpmasına benzeyen rahatsızlık verici bir his yaşanabiliyor. Bazı hastalar ise iğnelenme duygusu yaşadıklarını dile getiriyor" diyor.



**Prof. Dr.
Mustafa Ertaş**

Nöropatik ağrının çevresel tipte olup her iki eli ve ayakta da hissedilmesi halinde, ilk yapılması gerekenin buna yönelik bir sinir sistemi muayenesi ve elektromiyografi (sinir ve kasların elektriksel incelemesiyle nöropati bulgularının ortaya konmasına çalışılması) olduğu belirtiliyor. Eğer ağrı bedenini sadece bir yanıyla sınırlıysa, bunun santral yani beyin veya omurilik kökenli nöropatik ağrı olduğu düşünüyor.

DIYABET TETİKLİYOR
Nöropatik ağrıyla her yaşta karşılaşılabilir. Bununla birlikte, diyabet hastalığıyla birlikte orta ve ileri yaşlarda daha sık görülmesi dikkat çekiyor. Diyabet hastalarında nöropatik ağrı için en belirleyici unsurun diyabetin stresi

EN ÇOK romatizmal ağrılarla KARIŞTIRILYOR

Nöropatik ağrı en çok romatizmal ağrılar ve onu takip eden varis ağrılarıyla karıştırılıyor. Prof. Dr. Mustafa Ertaş, bu hastalığın özellikle gece saatlerinde artış gösterdiğine dikkat çekiyor. Nöropatik ağrı tedavisinin temelinde ilaçla gerçekleştirildiği belirtiliyor. Nöropatik ağrıya özgü ilaçların kullanımı, sorunun üstesinden gelinmesinde son derece önemli bir rol oynuyor. Bu konuda sıkıntı çeken kişilerin öncelikle nöroloji, onu takiben de fizik tedavi ve alkoloji (lezyon bilimi) dallarında görev yapan uzmanlar tarafından değerlendirilmeleri gerekiyor. Prof. Dr. Ertaş, "Nöropatik ağrı, diyabet gibi bir metabolizma bozukluğundan kaynaklanıyorsa; hastaların multidisipliner bir yaklaşımla yani komanya ilgili uzman bir ekip tarafından tedavi edilmeleri gerekir" diye konuşuyor. Bu ağrı tipinin tedavisinde; enjeksiyon, sinir bloğu ve radyofrekans gibi işlemler için alkoloji uzmanlığına ihtiyaç duyuluyor.

Omurilik pilleri YARARLI MI?

OMURILİK pilleri, omurluğa cilt üzerinden veya doğrudan operasyonla yerleştirilen elektrodlar yardımıyla belli frekanslarda elektrik uyarımı verilmesiyle sinir yolları meşgul edilerek ağrının tedavisi için kullanılıyor. Bu yolla uyarımı verilmesiyle sinir yolları meşgul ediliyor. Bunun daha çok yardımcı bir yöntem olarak kullanıldığını dikkat çekiliyor. Bu yöntem uygulamının ve yerleştirilmenin zahmetli ve pahalı olması nedeniyle, ilaç tedavilerine yanıt vermeyip kronik tedavilerine yanıt vermeyen hastalara ve siddetli ağrı çeken hastalara uygulanıyor.

olduğu belirtiliyor. Kişinin diyabeti ne kadar uzun sürüyorsa nöropati riski de o oranda artıyor. Nöropatik ağrının görülmesinde kadınlara erkekler arasında belirgin bir fark olmamakla birlikte, bu soruna kadınlarda erkeklerden oranla daha sık rastlanıyor.

Bu ağrı tipine en çok di-yabet hastalığı neden oluyor. Prof. Dr. Ertaş, bunu zamanın izlediğini dile getiriyor. Bu iki hastalığın dışındaki tüm çevresel sinir hastalıkları, beyin damar tıkanmaları, beyin kanamaları, omurilik ve sinir yaralanmaları, bel fıtıkları ve omurga kanalı darlıklarında nöropatik ağrıya neden olabilir. Ertaş, "Bu hastalık; beyin, omurilik veya sinir hasarı olan herkeste ortaya çıkabilir" diye konuşuyor.

AĞRI AĞRIYI DOĞURUYOR

Nöropatik ağrı ne kadar erken tedavi edilirse, tedavinin başarı oranı o kadar yüksektir. Bu, çok uzun zamandır tedavi edilmiş hastalar tedavileri yanıt vermez anlamına geliyor. Ancak nöropatik ağrı çözümler zamanın uzaması, sinir sisteminin ağrıya daha fazla duyaracak şekilde değişim göstermesi ve bu durumun sistemin daha da bozulmasına anlamına geliyor, "ağrı ağrıyı doğurur" anlamına da geliyor.

Prof. Dr. Ertaş, nöropatik ağrıdan en fazla rahatsızlık oluşturan durumun, "allodini" adı verilen, cilde pamuk bile değse sanki jilette kesiliyormuş veya sıcak bir cisimle değmiş hissiye benzeyen acı duyma halinin olduğunu dile getiriyor. Ertaş, "Göründüğüne buna neden olacak belirgin bir doku hasarı olmadığında, bu belirtiyi, nöropatik ağrıya işaret eden en sızamaz bulguların biri olarak değerlendirilir" diye konuşuyor. **BITTİ**

Meme ve sezaryen ameliyatları sonrasında ortaya çıkabiliyor

MEME gibi duyu sinirlerinden zengin dokuların cerrahilerinden ve sezaryen ameliyatlarından sonra da nöropatik ağrı gelişebilir. Bu ağrıların kronik hale dönüşü aylar hatta yıllarca devam ediyor. Bu tür cerrahi uygulamalarda ağrı gelişmesi halinde, cerrahi yapılmadan hemen önce önlem olarak nöropatik ağrı üzerinde etkili ilaçların kullanımı öneriliyor.



İLAC POMPASI ne zaman kullanılmalı?

NÖROPATİK ağrı tedavisinde kullanılan ilaç pompaları damardan verildiğinde yan etkileri nedeniyle tolere edilemez. Bu durumda uyuturucu veya spazm giderici ilaçlar bir kateter yardımıyla doğrudan beyin omurilik sıvısına veriliyor ve yan etkilerden anında korunuluyor. Prof. Dr. Mustafa Ertaş, bu yöntemi cerrahi olarak uygulandığını ve oldukça pahalı olduğunu dile getiriyor.



MEME gibi duyu sinirlerinden zengin dokuların cerrahilerinden ve sezaryen ameliyatlarından sonra da nöropatik ağrı gelişebilir. Bu ağrıların kronik hale dönüşü aylar hatta yıllarca devam ediyor. Bu tür cerrahi uygulamalarda ağrı gelişmesi halinde, cerrahi yapılmadan hemen önce önlem olarak nöropatik ağrı üzerinde etkili ilaçların kullanımı öneriliyor.

Çocuklarda da GÖRÜLÜYOR

NÖROPATİK ağrıya çocuklarda da rastlanmakla birlikte, hastalık süresiyle ilişkisi ve bu ağrı tipine neden olan hastalıkların çocukla orta ve ileri yaşlarda ortaya çıkması nedeniyle, çocuklarda erişkinlere oranla çok daha seyrek görülüyor. Nöropatik ağrının teşhisi, ağrının özelliklerini belirleyerek ve bu belirtilerin sinir sistemini işaret edecek bölgelerde ortaya çıkmasıyla konuluyor. Prof. Dr. Mustafa Ertaş, "Ayaklarda çeşitli belirtiler varlığı ile şikâyetlerin bedenini bir taraflıya sınırlı olması, bu hastalığa işaret ediyor" diyor. Nöropatik ağrının varlığı durumunda altta yatan sinir sistemi hasarını ortaya koymaya yönelik muayene ve tetkikler gerçekleştiriliyor. Elektromiyografi, omurga MRI ve beyin MRI incelemesi de bunlar arasında yer alıyor.



AYNA
Zeynep ÇAVUŞOĞLU
zeynepcavusoglu@pazde.com.tr

MUTLULUK

YORGUN argın hayatın kollarında gezinirken güzel şeyler olur bazen. O güzel şeyler, hayatın ne kadar yaşanacağı bir yer olduğunu hatırlar bize. "İşte buymuş" derdir. Bunca zamandır çekilen her acı, her gırdab ve her kara deliği kabullenme sebebiyle bu güzellikler. Geldiklerinde andı dünyamızı 180 derececek bir açıyla değiştirir. Yokluk içinde yaşadığımızı sampa iç boşluklarıyla kıvrırken, bir anda düşerler hayatlarımız. Bizi içerdin dışarıya öyle bir doldururlar ki her şey değer!

İNSAN ZİHNİNİN AYARI KAMÇIS

İşte böylesine ayarı kaçmıştır insan zihninin. Hepçikler ve hüçkiler arasında, ayarı kaçmış terazi misali bir sağı bir sola düşer durur. Ya o karn ağrıtan acıların esaretindedir ya da bir anda midenden gırtlığa vurulan mutluluğun heyecanında. Karbonat fazla kaçmış vemediler gibidir bazı mutluluklar. Oyle bir anlam yöklerkin onlara tüm yaşamını sadece bu mutluluk için geçirdiğini sanıyor. Yeni bir mutluluk, eski ve üzeri paslı mutluluklardan daha iyidir. Bir şey yenikken, tam olarak anlaşılmasın daha park ve çekici görünür insanın gözüne. Define bulmuş hissi verir. Hayatımızda uzun süredir var olan her şeyin yerini alır, birinci sıraya gelir. Ne büyük hatı! Oysa insanın hayatı eski mutluluklarla doludur... Hayatımızda uzun süredir var olan her şey değeri yökler. 10 sene önce kazandıysa bir başınımın kısce için önemi yoktur. Birkaç sene önce başlanmış bir aşkın sabah uyanıldığımızda bir durup dururken nesilere boğmasın imkân yoktur. Olduğumuz yere gelene kadar edindiğimiz hiçbir şeyin bir anlamı kalmamıştır.

SAHİP OLDUKLARINIZA BAKIN!

Bizler genelde sahip olmadıklarımız ya da kaybettiklerimizin peşinde oluruz. Kimse başımları birden fazla çek kullanmaz. Kendi kendimize ettirdiğimiz bu ezizlik içerisinde "mutluluk" aradığımızı söyler dururuz. Mutluluklarımızı öylesine kolay tüketiriz ki kendimizi mutlu olduğumuzda inandırmak için elimizden geldiğince çabalarız. Kendi kendimizi üzmemek için hep daha fazla şey istiyoruz "mutluz" oluruz. Aktımız olamayınlarla dolurumuz. O küçük fakat büyük anlamlar yüklediğimiz güzellikler geldiğinde ise içimizde var olduğunu sandığımız mutsuzluklara o küçük mutlulukla değişiriz. Onu da tüketmeye karar verdiğimiz zamana kadar sürer mutluluk.

Mutsuzluklarına karşı misafir olmayan insan, mutluluğa gelince son derece acmaz olur. Bizi hiçbir şey uzun süre mutlu edemez. Daha doğrusu hayatımız boyunca mutlu kalmayız hiçbir şey sebep olmaz. Çünkü olanla mutlu olmaz insan. Olanı mutlu olacaklarına inanır. Kendilerinde olmayan arzular, mutluluğu kendilerinin dışında her şeyde arar. Oysa her gece ne büyük mutlulukların yanında uyur insan. Her güne ne büyük güzelliklerle uyanır. Mutlu olmaya çabalamaktan, kendini mutsuz olduğuna inandırmaktan, elindekileri görmeye kör olur. Mutlu olmak için farkına varmak yeterlidir oysa. Sadece o kara rüyadan uyanıp, sahip olduklarına bakmak...

Magazin 7 Eylül 2011 ÇARŞAMBA

Yayın Sahibi Habertürk Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş. adına Turgay ÇİNER	Genel Yayın Yönetmeni Fatih ALTAYLI
Medyo Grup Başkanı Mehmet Kenan TEKDAĞ	Yönetim Kurulu Başkanı Günal USTA
Yayın Yönetmeni Mehmet GÜLER	Yönetim Kurulu Üyesi Feriit AKYÜZLÜ
Yayın Koordinatörü Kadir KAYMAKÇI	Yayın Grup Başkanı Hakan ÖZEN
Haber Müdürü Bülent İPEK	Rakam Genel Müdürü Ayşe ÖLÇAR
Sorumlu Müdür Erkin ÖRETEL	Rakam Satış Koordinatörü Mehmet KEMAL
TiPret KİŞİ Temsilcisi Necdet TATLİCAN	Ordu Koordinatörleri Ayşe ÇELİBİ
Genel Yönetim Tolga İRMAK	Rakam Pazarlama Koordinatörü Kadir BAĞCIACI
Yönetim Yeri Abdulhamit Çavuşoğlu No:25, Beşiktaş, 34437 İstanbul, Türkiye Telefon: 0 212 313 00 00	Baskı Yeri: Çiner Matbaası Matbaacılık Ltd. Habertürk Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş. Matbaa: Tepebaşı Köyü, Kurşunlu mevkii, Akatlar, Tuzla, İstanbul Telefon: 0 216 581 00 00
Düğüme: Türkiye Dağıtım Matbaacılık A.Ş.	Yayın Tarihi: Yenele sürer

Habertürk Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş. yayıncı, haber, yorum ve fotoğrafların FSEK ve Basın Kurulundan doğan her türlü hakları Habertürk Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş. ya da diğer birimlerinin karnen veya tarımın kaynağı gözetilmeden dışı kılması edilebilir.