

bülten

NİSAN 2026 SAYI: 17

SİNEMA

Sonsuzluk ve Bir Gün Angelopoulos'un
Zaman, Bellek ve Sonsuzluğa Dair Destanı

BİLİM

Epigenetik Bizi Nasıl Etkiliyor?

SAĞLIK

Kişisel Bakım Ürünleri Satın Almadan Önce
Etiketleri Okuyor Musunuz?

EĞİTİM

EUSEM-2023 Barselona



Türkiye Acil Tıp Derneği
“Acil Tıp Bülteni” Dergisi
Yayın İlkeleri

1. TATD “Acil Tıp Bülteni” dergisinde yer alan haberler, abartıdan uzak, sansürlü objektif bir biçimde, haberin özüne bağlı kalınarak kamuoyuna iletilir.
2. Dergi ekip üyeleri, bu görevleri sırasında;
 - a. Mesleki çatışma ve Türkiye Acil Tıp Derneği itibarını sarsacak türden bir faaliyet ve organizasyon içinde olamaz,
 - b. Herhangi bir siyasi partide aktif görev alamaz.
 - c. Ülkemiz siyasi hayatına ait genel seçimlerin ve mesleki örgüt seçimlerinin öncesinde oylarının rengini açıklayarak okuru yönlendiremez,
 - d. Türkiye Acil Tıp Derneği’ni siyasi açıdan bağlayacak tavır takınmaz,
 - e. Meslek etik ve geleneklerine bağlı kalır.
3. Yayınlarımızda hiçbir kimse, dil, cinsiyet, din, ırk, milliyet, sınıf ve fiziki engelleri sebebi ile dışlanamaz, küçümsenemez, küçük düşürülemez.
4. Yayınlarımızda şiddet, kin ve düşmanlığı kışkırtıcı yazılara, haberlere yer verilemez. “Acil Tıp Bülteni” dergis yürütücüleri, diğer basın yayın ve sosyal medya organlarında da bu konularda demeç ya da bildiri yapamaz.
5. Yayınlarımızda, herhangi bir kişi, kurum ve kuruluşa küçük düşürücü lakap ve yakıştırma yapılamaz. Hiç kimse, adli makamlardan yapılan kesin karar bildirimleri olmadıkça peşinen suçlu olarak gösterilemez. Yargı süreci devam etmekte olan olguların haberleştirilmesi sırasında dengeli ve yukarıdaki diğer yayın ilkelerini kapsayıcı tarzda hareket edilir.
6. Haber, röportaj ve yazılarımızda ilgilinin rızası dışında özel yaşamı, yayına konu edilemez.
7. “Acil Tıp Bülteni” dergi ve dijital platformu, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu’nca (RTÜK) alınan yasakları ve yayın ilkelerini benimser, uygular.
8. Yayınlarımıza kaynak olan demeç, alıntılar, yanlış anlaşılmalara, kurum kuruluş ya da kişinin gülmüş duruma düşürülmesine neden olacak şekilde özetlenmez, kaynak ve tarih açık olarak belirtilir.
9. “Acil Tıp Bülteni” dergisi, cevap ve düzeltme hakkına saygı duyar.

Türkiye Acil Tıp Derneği Adına İmtiyaz Sahibi
Bülent Erbil

Genel Yayın Direktörü
Melis Efeoğlu Saçak

Editörler
Çağlar Kuas
Gülçim Kocairi

İçerik Editörleri
Adil Ocak
Asiye Müminat Çap
Burcu Yılmaz
Ceral Efe Aracı
Çağlar Kuas
Ebru Akoğlu
Emel Erkan
Fatma Selman
Furkan Yakın
Gülçim Kocairi
Halil Emre Koyuncuoğlu
İbrahim Sarbay
Kübra Demir Çim
Selin Tezel
Sümeyra Car
Şeyda Tuba Savrun

Teknik Destek Editörü
İbrahim Altunok

Görsel-Grafik Editörü
Gonca Aktaş

Reklam Editörü
Nurettin Özgür Doğan

Sosyal Medya Sorumlusu
Kübra Demir Çim

İletişim
Aytül Kuşcu
Emrah Kale

İÇİNDEKİLER

01

Epigenetik Bizi Nasıl Etkiliyor? 5

02

Güzel Bir Gezi Planlaması Nasıl Yapılır? 9

03

Mısır Hiyeroglifleri Anlamak 19

04

Timur'un Mavi Şehri Semerkant 30

05

Kişisel Bakım Ürünleri Satın Almadan Önce Etiketleri Okuyor Musunuz? 38

06

Sonsuzluk ve Bir Gün Angelopoulos'un Zaman, Bellek ve Sonsuzluğa Dair Destanı 47

07

EUSEM-2023 Barselona 49

08

İskemik Kalp Hastalığında İlaç Dağıtımını Kontrol Etmek İçin Lipid Bazlı Nanopartiküllerin Kullanımı 55

EDİTÖRDEN



Sevgili meslektaşlarımız,

Herkese merhaba. Sizler için dolu dolu bir içerik üretme gayretiyle çıkarttığımız yeni sayımız ile karşınızdayız. Aslında önceden hazırladığımız bu sayıyı, kasım ayında TATD'nin kuruluşunun 30. yılına özel sayımızın araya girmesiyle biraz ertelemiş olduk. Bu sayıda da hedefimiz, sizleri gündelik hayattan biraz da olsa uzaklaştırıp, bir nefes arası vermenizi sağlamak.

Bu sayıda neler var? Şu sıralar popüler olan epigenetik konusunda aklımıza takılanlara, uzmanı ile yaptığımız röportaj ile cevaplar aradık. Gezmeyi seviyoruz. Bu sayımızda da bununla ilgili bolca yazı bulacaksınız. Dr. Emel ERKAN'ın Dr. Secdegül COŞKUN YAŞ ile gerçekleştirdiği gezi planlaması röportajı bunlardan ilki. Bu yazıyı, Dr. Tunahan ŞEN'in Mısır gezi yazısının devamı takip edecek. An itibariyle bu yazı yazılırken bile Bali'de bulunan kadrolu gezginimiz Dr. Kübra DEMİR ÇİM Semerkand ve EUSEM yazıları ile bu sayımızda da bizimle.

Gezi dışında, bir aralar kafa yorduğum kozmetik konusunda spot bilgiler verdiğim bir yazım olacak. Editörümüz Dr. Çağlar KUAS'ın, bize ilgi alanı olan sinema ile ilgili bir hazırladığı yazıyı bulacaksınız. Ve son olarak da, misafi yazarımız Zeynel Abidin KÖKTEKİN iskemik kalp hastalığının alternatif tedavisi olabilecek bir yöntemden bahsedecek.

Bu benim sizlere Bülten editörü olarak son seslenişim aynı zamanda. Ben görevimi genel yayın yönetmeni olarak sürdürürken, Çağlar KUAS ile birlikte editörlük işini benim yerime Gülçim KOCAİRİ devralacak.

2026'nın ilk aylarındayız. Her yıl olduğu gibi bu yıldan, bu haftadan, bugünden beklentim yüksek. Tüm okurlarımıza da sağlıklı günler dilerim. Sağlık olsun, gerisi kolay :)

İyi okumalar.

Melis EFEOĞLU SAÇAK
Editör



Melis EFEOĞLU SAÇAK

Acil Tıp Uzmanı. Görüp görebileceğiniz en ortalama insan. Herkes kadar yer içer, herkes kadar gezer, herkes kadar izler. 2 köpek annesi olduğu için konfor açısından standartları düşüktür. TATD Bülten Dergisi eş editörüdür.

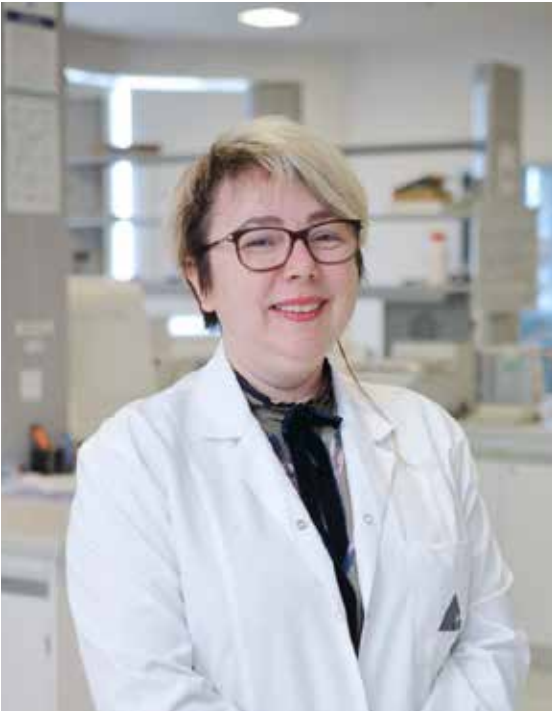


Epigenetik

Bizi Nasıl Etkiliyor?

Ayşegül KUŞKUCU kimdir?

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Genetik Anabilim Dalı öğretim üyesi, aynı kurumun Genetik Hastalıklar Değerlendirme Merkezinin Sorumlu Hekimi ve Müdürüdür.



► Öncelikle sizi tanıyalım. Biz tanıyoruz, ancak okuyucularımız için kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

- Ben Doç. Dr. Ayşegül Kuşkucu, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun olduktan sonra aynı üniversitede genetik doktoramı tamamladım doktoramı yaparken Tıbbi genetik uzmanlığına da girdim. Doktora sonrası Fransa'da Moleküler Sitogenetik alanında bizim yandalarımız gibi düşünebilirsiniz üst uzmanlık aldım. İki yıl Bakırköy Çocuk ve Kadın Hastalıkları E.A.H'de çalıştıktan sonra 15 yıldır Yeditepe Üniversitesinde görev yapıyorum.

► Epigenetik kavramını basit bir şekilde nasıl tanımlarsınız?

- Epigenetik, genetik materyalin yani DNA dizisinin kendisinde herhangi bir değişiklik olmaksızın, gen ifadesinin düzenlenmesini sağlayan kalıtsal ve dinamik mekanizmalar bütünüdür. “Epi” ön eki “üstünde” anlamına gelir; dolayısıyla epigenetik, genetik kodun üzerinde işleyen bir kontrol sistemidir. Hücre, genomundaki tüm genlere sahip olsa da yalnızca belli bir dizi geni aktif hâlde tutarak farklılaşır — bu durumun temel belirleyicisi epigenetik düzenlemelerdir. Örneğin, bir hepatosit ile bir nöronun genomu aynıdır; ancak farklı gen ekspresyon profilleri sayesinde farklı işlevler kazanırlar.

► Epigenetik değişiklikler DNA dizisini değiştirmeden gen ifadesini nasıl etkiler?

- Epigenetik mekanizmalar, DNA'nın üç boyutlu yapısını ve transkripsiyonel erişilebilirliğini değiştirerek gen ekspresyonunu düzenler. Bunu daha sade şöyle ifade edebiliriz; aynı cümlelerin noktalama işaretlerini değiştirip anlamını farklılaştırmak gibi. Bu mekanizmalar sonucunda belli bir genden belli bir proteinin oluşması yerine daha

farklı bir protein oluşur. Kısaca gende herhangi bir farklılık yoktur ama ifadesi dış etkilere değişir.

Bu düzenlemeler şunları içerir:

DNA metilasyonu: 5'-sitozin halkasına metil grubunun eklenmesiyle gerçekleşir. Özellikle CpG dinükleotidlerinde, promotör bölgede metilasyon olması transkripsiyon faktörlerinin bağlanmasını engeller ve gen susturulmasına (silencing) neden olur.

Histon modifikasyonları: DNA, histon proteinlerine sarılarak nükleozomları oluşturur. Histonların lizil rezidülerine asetil, metil, fosfat, ubikuitin gibi gruplar eklenerek kromatin yapısı modifiye edilir. Örneğin, histon H₃K₂₇ trimetilasyonu (H₃K₂₇me₃) genellikle susturucu etkiye sahip iken, H₃K₄me₃ genellikle aktif transkripsiyonla ilişkilidir.

Kromatin yeniden modelleme kompleksleri (SWI/SNF gibi): ATP tüketerek nükleozom pozisyonlarını değiştirirler.

Non-kodlayan RNA'lar: Özellikle mikroRNA'lar (miRNA) ve uzun non-kodlayan RNA'lar (lncRNA), mRNA'yı hedef alarak transkripsiyon sonrası gen ekspresyonunu düzenler. Bu mekanizmalar sayesinde genomun belirli bölgeleri erişilebilir hale gelirken, diğerleri sessiz kalır — bu da dokuya özgü fonksiyonların temelini oluşturur.

► Epigenetik kavramını basit bir şekilde nasıl tanımlarsınız?

- Genetik, hücresel donanımı tanımlar; epigenetik ise bu donanımın nasıl kullanıldığını belirler. Şu tablo ile özetleyebilirim:

Özellik	Genetik	Epigenetik
Temel yapı	DNA dizisi (nükleotid sırası)	DNA ve histon proteinlerine bağlı kimyasal modifikasyonlar
Kalıcılık	Kalıcı ve sabittir	Çevresel ve zamansal olarak değişebilir
Kalıtım	Mendel kurallarına uygun gen aktarımı	Transgenerasyonel olabilir ancak stabil değildir
Klinik örnek	BRCA1 mutasyonu ile kalıtsal meme kanseri	BRCA1 promotör bölgesinde hipermetilasyon ile gen susturulması
Tanı yöntemi	Sekanslama, karyotip	Metilasyon analizleri, ChIP-seq, ATAC-seq

► Epigenetik değişiklikler kalıtsal mıdır? Bir nesilden diğerine nasıl aktarılır?

- Epigenetik değişiklikler klasik genetik mutasyonlar gibi kalıcı olmamakla birlikte germ hücrelerinde (oosit ve spermelerde) meydana geldiğinde nesiller arası aktarılabilir. Bu durum epigenetik kalıtım (transgenerasyonel epigenetik inheritance) olarak adlandırılır. Embriyonik gelişimde, zigotun oluşumundan kısa süre sonra genellikle epigenetik yeniden programlama (reprogramming) ile DNA metilasyonu silinir; ancak bazı özel bölgeler (örneğin, imprinted gen bölgeleri, retrotranspozonlar) bu süreçten kaçabilir.

Örnek: Dutch Hunger Winter çalışması — 1944-45 kıtlığında hamile kalan annelerin çocuklarında IGF2 geninde hipometilasyon gözlenmiş, bu bireylerde erişkin yaşta kardiyometabolik hastalıklara yatkınlık saptanmıştır. Bu durum, çevresel etkinin germ hattı üzerinden aktarılabilirliğini göstermektedir.

► Çevresel faktörler epigenetik değişiklikleri nasıl tetikler? Örnek verebilir misiniz?

- Epigenetik mekanizmalar çevreye duyarlıdır. Epigenom, çevresel sinyalleri algılayan ve buna biyolojik cevaplar üreten bir sensör gibidir.

Örnekler:

Sigara içimi: CYP1A1 ve AHRR genlerinde hipometilasyon; inflamatuvar genlerde ekspresyon artışı.

Obezite: Leptin, adiponektin gibi metabolik genlerin epigenetik disregülasyonu; hipotalamik enerji dengesi genlerinde metilasyon.

Stres: NR3C1 geninde metilasyon artışı, HPA aksında disregülasyon ve anksiyete bozukluklarına zemin.

Endokrin bozucular (BPA, ftalatlar): ESR1, AR gibi hormon reseptör genlerinde epigenetik modifikasyonlar.

Beslenme: Folat, kolin, B6/B12 vitaminleri SAM (S-adenosil metiyonin) düzeyini etkileyerek DNA metilasyonunu düzenler.

Bu etkiler, özellikle embriyogenez, çocukluk ve ergenlik gibi “epigenetik pencere” dönemlerinde daha belirgindir.

► Epigenetik değişiklikler hangi hastalıklarla ilişkilidir?

Kanser

Tümör baskılayıcı genlerde (p16INK4a, MLH1, BRCA1) promotör hipermetilasyonu → susturma
Onkogenlerde hipometilasyon → aşırı ekspresyon

Epigenetik heterojenlik, tümör hücrelerinin immün kaçış, metastaz ve ilaç direnci geliştirmesinde kritik rol oynar.

Nörolojik Hastalıklar

Alzheimer: PSEN1, APP, BDNF genlerinde metilasyon değişiklikleri

Fragile X Sendromu: CGG tekrarlarının metilasyonu ile FMR1 ekspresyonunun kaybı

Şizofreni ve Bipolar Bozukluk: Histon modifikasyonlarındaki dengesizlikler, epigenetik yaşlanma ile bağlantılı

Metabolik Hastalıklar

Tip 2 Diyabet: PDX1 geninde hipermetilasyon
İnsülin direnci: GLUT4 ve IRS1 gibi insülin yolak genlerinde metilasyon

Non-alkolik yağlı karaciğer hastalığı (NAFLD): Lipid metabolizması genlerinde epigenetik değişiklikler

► Epigenetik düzenlemeleri hedefleyen tedavi yaklaşımları var mı?

Evet, günümüzde hem FDA onaylı hem de klinik deneme aşamasında olan epigenetik ilaçlar mevcuttur:

DNA metiltransferaz inhibitörleri (DNMTi): Azacitidin, Decitabin → hipometilasyon sağlar
Kullanım alanı: Miyelodisplastik sendrom, Akut miyeloid lösemi (AML)

Histon deasetilaz inhibitörleri (HDACi): Vorinostat, Romidepsin, Panobinostat
Etki mekanizması: Histonların asetillenmesini artırarak kromatini açık hale getirir
Kullanım: T hücreli lenfomalar, Multipl miyelom

Yeni nesil ajanlar: EZH2 inhibitörleri, BET protein inhibitörleri, PRMT inhibitörleri klinik fazlarda
Gelecekte epigenetik editing (örneğin: dCas9-TET1 füzyon proteinleriyle bölgesel demetilasyon) ile hedefe yönelik gen yeniden aktivasyonu mümkün olacak.

► Sağlıklı bir epigenetik yapı korumak için yaşam tarzı önerileriniz nelerdir?

Diyet:

Yeşil yapraklı sebzeler (folat)
Somon, ceviz, keten tohumu (omega-3)
Polifenoller (resveratrol, kurkumin, EGCG)

Egzersiz:

Aerobik egzersizler, BDNF artışı sağlar
IL-6 ve TNF-alfa gibi proinflamatuvar genlerde epigenetik baskılanma

Uyku düzeni ve sirkadiyen ritim:

Melatonin ekspresyonunu etkileyen CLOCK gen metilasyonu

Stres kontrolü:

Mindfulness, kortizol düzeylerini dengeleyerek HPA aksında epigenetik normalize edici etki

Bu faktörler, “epigenetik yaş”ın kronolojik yaştan sapmasını azaltabilir.

► Epigenetik çalışmaları gelecekte hangi bilimsel veya tıbbi alanları değiştirebilir?

Kişiselleştirilmiş onkoloji: Tümörlerin epigenetik profiline göre ilaç seçimi

Doğum öncesi tanı: Anne karnındaki bebeğin epigenetik imzası üzerinden hastalık öngörüsü

Farmakogenomik: Bireyin ilaç yanıt profili epigenetik regülasyonla belirlenebilir

Nöropsikiyatri: Travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda epigenetik biyobelirteçler

Yaşlanma araştırmaları: Epigenetik saat ile biyolojik yaş takibi

► İnsan ömrünü uzatmak veya yaşlanmayı yavaşlatmak epigenetik müdahalelerle mümkün mü?

- Son yıllarda yapılan çalışmalar, epigenetik müdahalelerin yaşlanmayı yavaşlatabileceğini ve hatta geri çevirebileceğini göstermektedir.

Epigenetik saat (Horvath clock), metilasyon profillerine göre biyolojik yaşı tahmin edebilir.

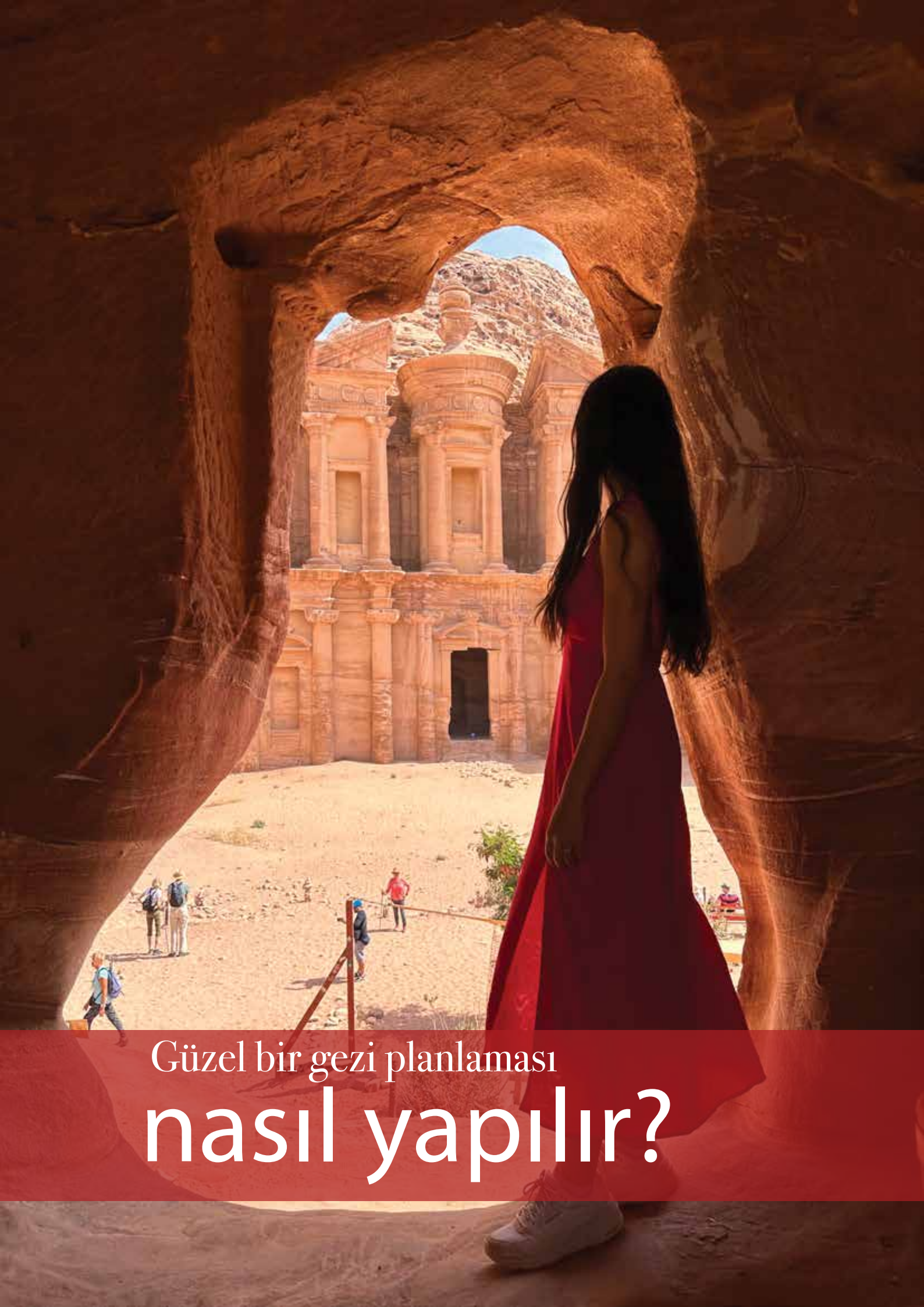
TRIIM çalışması (2020): Metformin, DHEA ve GH kombinasyonu, 9 katılımcıda epigenetik yaşta 2.5 yıl gerileme sağlamıştır.

Yamanaka faktörleri (OSKM) ile parsiyel yeniden programlama çalışmaları, hücrelerin yaşlanma sürecini tersine çevirebilmiştir.

Ancak insanlarda sistemik ve güvenli epigenetik yaş geri dönüşü hâlen klinik uygulamaya uzak bir noktadadır.

Bilgiler için teşekkür ederiz.





Güzel bir gezi planlaması
nasıl yapılır?



Emel ERKAN

Adana doğumludur. 2014'te Mersin Üniversitesi'nden mezun olmuş olup Acil Tıp eğitimini 2021'de Gazi Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Mecburi hizmetini Şanlıurfa'nın Birecik ilçesinde görev tamamladıktan sonra Mersin Tarsus Devlet Hastanesi'nde çalışmaya başlamıştır. Zeytin ve Badem adında iki kedinin ev arkadaşıdır. Boş zamanlarında ufak çaplı amatör hikayeler ve blog yazarlığı uğraşları arasındadır.



Farklı yerler ve kültürler görmek oldukça heyecan verici. Kimimiz bu aktiviteleri hobi haline getirmişken kimimiz de bu yolun başında. Gezmek istediğimiz yeri belirlediğimizde genelde o yerle ilgili yazılmış çizilmiş kaynaklara bakarız. Turlarla geziyorsak kendimizi tur şirketlerine ve rehberlerine emanet ederiz.

Hangi vasıtayla olursa olsun "Güzel bir gezi planlaması iyi bir tecrübe ile yapılabilir." fikrinden yola çıkarak henüz hiç yurtdışı gezisi yapmamış olan bendeniz, merak ettiğim soruları bu işi hobi haline getirmiş değerli arkadaşım ve meslektaşım Dr. Secdegül COŞKUN YAŞ'a sordum.

Seni tanıtalım! Acil Tıp Uzmanı Dr. Secdegül COŞKUN YAŞ kimdir? Acil tıp uzmanlığı haricinde neler yapmaktadır?

- Merhaba! Rizeliyim, Ankara'da büyüdüm. Çocukken astronot olmak istiyordum. Fakülteyi ve acil tıbbi Gazili olarak bitirdim. Zaten TUS'a Gazi Acil isteyerek girmiştım. Dört yıldır Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde çalışıyorum. Acil tıp uzmanlığının yanında Hacettepe'de TıpEğitimi doktorası yapıyorum. Öğrenmeyi, öğretmeyi, okumayı ve yazmayı çok seviyorum. Hayatta en çok keyif aldığım şeylerin başında yeni yerler keşfetmek ve seyahat etmek var. Dolayısıyla iş, akademik hayat ve seyahat arasında gidip gelen bir hayatım var diyebiliriz.

Ne zamandır yurt içi ve yurt dışı geziler yapmaktasın? Başlıca nerelere gittin? İnsanlara gittiğin yerlerden kaçını gezmelerini önerirsin?

- Yurt içi gezileri doğduğumdan beri sanırım, yurt dışı maceralarım üniversite zamanında başladı. Avrupa'da birçok ülke, Japonya, Nepal, Tanzanya,

Endonezya, Tayland, Fas, Maldivler, Ürdün... Gezi önerisi konusunda elim çok açıktır. Gidip beğenmediğim ülke yok sanırım. Sadece daha çok beğendiklerim var. Gezmeyi hayatında çok da önemli bir yere koymayan insanların dahi görmesini isteyeceğim ülkeler Japonya, Endonezya ve İtalya olabilir.

Yaptığın bir gezecek yerler listesi var mı? Varsa bu listedeki hedeflerinin ne kadarını gerçekleştirebildin? Hedefinde en yakın zamanda görmeyi planladığın yerler neresi?

- Dünyada görmek istemediğim bir ülke yok ama bazılarını görmeyi tabii ki daha çok istiyorum. Birkaç yıldır her yılın başında o yıl görmek istediğim ülkeleri ajandama yazıyorum. Tamamını gördüğüm olmadı ama her yıl listede bir şeyler eksiliyor. Hedefi düşük tutan bir insan değilim diyelim. En yakın zamandaki planlı gezim, ikinci kez gideceğim Bali. Önümüzdeki zaman diliminde öncelediğim rotalar Sri Lanka ve Peru.

Yurt dışı hakkında hiçbir tecrübesi olmayan çoğu kişiye gezi deyince akıllarına ilk gelen seyahat turları oluyor. Sen gezilerini nasıl planlıyorsun?

- Ben bütün gezilerimi kendim planlıyorum. Çevremdeki herkese de bunu öneriyorum, hatta ısrarla teşvik ediyorum diyebiliriz. Takip ettiğim birkaç tur firması var, standardın dışında ilginç tecrübeler de yer veren... Sanırım turla gidecek olsam o tarz bir firma ayarlardım. Ama bu sefer de masraflar çok artıyor. Genellikle tercih edilen Avrupa, Balkanlar vs. turlarında sizi şehre götürüyorlar evet ama birçok deneyime tur içinde yer vermiyorlar ya da ekstra ücret istiyorlar.

Benim için tanımadığım bir insan topluluğuyla gezmek uygun değil sanırım. Fakat tek başına gezmekten çekinen insanlar için güzel bir başlangıç olabilir turlara dahil olmak. Ve de tabii seyahat planlamaktan zevk almayan insanlar için her şeyin hazır sunulması da güzel bir alternatif. Ben seyahat planlarken kendine has deneyimlerden, keşfetmekten çok keyif alıyorum. Yıllar önce yaptığım ilk uzak rota seyahatlerimden bugüne çok şey değişti. Dolayısıyla seyahat planlamak tecrübe istiyor diyemem ama tecrübe ile şekillenip evriliyor, bambaşka şeylere dönüşüyor diyebilirim.



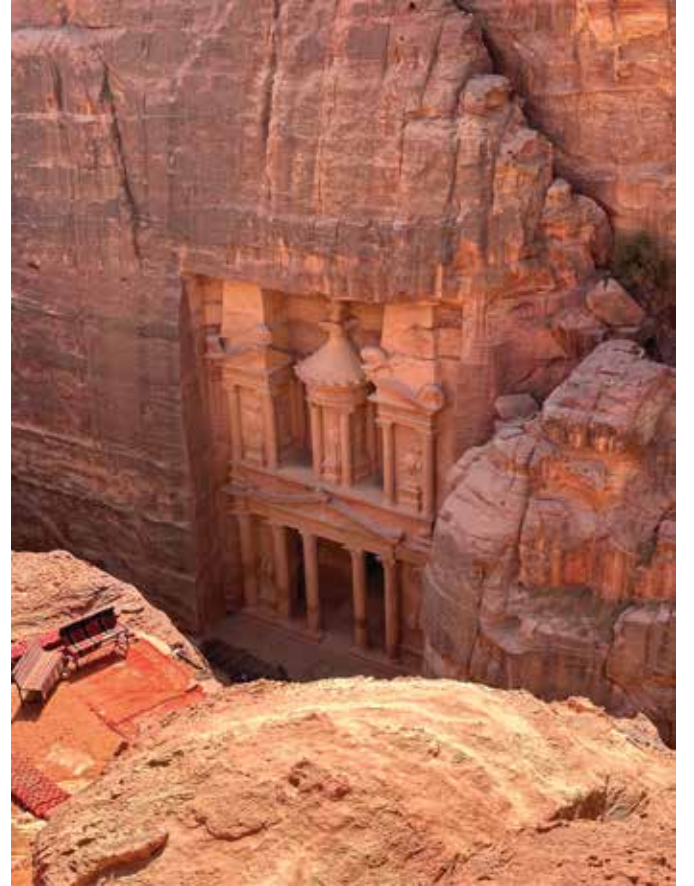
Gezi planlarken bir algoritman var mı? Ucuza bilet buldum bir alayım da sonrası gelir ne derece doğru bir başlangıç?

- Açıkçası tam bir sıralı planla ilerlemiyorum ama gezi planlamanın ilk adımı daha çok uçak bileti bakmak oluyor. Ben bazen rotama karar verip ona göre plan yapıyorum bazen de ucuz bulduğum bilete göre rota oluşturuyorum. Asistanlık zamanlarımda çoğunlukla izne çıkacağım zaman dilimi belliydi ve buna göre bilet bakıyordum. Şimdi ise gitmek istediğim ülkelere, uçak biletlerinin alternatiflerine göre bakıyorum. “Ucuza bilet buldum, bir alayım, sonrası gelir.” bence çok da güzel bir başlangıç. İlk adımı attıktan sonrası gelir. Ama hangi ülkeye ne zaman gidilir neyi görmek neyi deneyimlemek istiyorum soruları da önemli. Özellikle tropik bazı rotalar için muson mevsimi gibi zamanlarını dikkate almak (Örneğin Filipinler’de bize göre yaz zamanlarında sıklıkla tufanlar yaşanıyor), kuzey ışıklarını görmek istiyorsanız uygun ayları ve hatta dolunay zamanlarını araştırmak gerekebilir. Ama her rotada her dönem güzel şeyler yaşanabileceğine inanıyorum. Fakat, mesela ağustosta Tokyo’da nem ve sıcaktan dışarıda dilediğinizce gezememek de mümkün.

Bilet bakarken bir diğer önemli şey de o rotaya ayırmanız gereken veya ayırabileceğiniz gün sayısı. Gezmeyi planladığınız yer ile ilgili hiçbir şey bilmeden bilet almak, sürenin yetersiz veya fazla gelmesine sebep olabilir. Yani “Tüh keşke iki günümüz daha olsaydı” demektense, alırken bir küçük araştırma yapmakta fayda var. Ama sizin ne kadar zamanınız olduğu da önemli. Beklentiyeye bağlı. Daha önce 5 gün kalmak için 24 saat aktarmalı yolculukla dünyanın bir ucuna gittiğim oldu, daha uzun kalmayı istedim ama iznim yoktu. Çok keyifliydi, her anına değdi. O kadar cık şey için o yol çekilir mi diyen biriyseniz ona göre bir rota tercih edebilirsiniz.

Gün sayısının yanında rotayı kaba taslak belirlemek de önemli. Bunun için genellikle sosyal medyayı, gezi videolarını ve bloglarını inceliyorum. Yine burada ilgi alanları önemli hale geliyor. Bir ülkenin, şehrin size sunduğu tarihi, kültürel, doğal birçok gezi alternatifi olabilir. Siz hangilerini görmek, deneyimlemek istiyorsanız... Artık ilgi alanlarınıza göre size hazır gezi planları yapabilecek yapay zeka dil modelleri de var tabi.

Ben gideceğim seyahatlerden önce gezmek, görmek istediğim yerleri, denemek istediğim restoranları, kafeleri, otelleri artık hep Google Maps (başka bir harita uygulaması da pekala iş görür, offline için MapsMe öneririm.) üzerinden kayıtlı liste haline getiriyorum. Hem gezerken işimi kolaylaştırıyor hem sonradan gezdiğim yerleri hatırlamama yardımcı oluyor. Hatta hali hazırda seyahat planlamasam da önüme çıkan ve gittiğimde görmek isteyeceğim bir yere, denemek isteyeceğim bir restorana rastladım diyelim, onu da kaydetmek için haritalarımda bir liste oluşturuyorum (Bir başka zaman Japonya diye bir listem var mesela ilk seyahatimde gitmediğim, bir sonrakinde gitmek istediğim yerleri içeriyor).



Rotayı, birden fazla şehir veya ülke gezeceğiniz seyahatler için uçak bileti almadan önce yaklaşık olarak belirlemeniz size vakit kaybını azaltacak avantajlar da sunabilir. Mesela Japonya seyahatimi Osaka gidiş, Tokyo dönüş; Tayland seyahatimi Bangkok gidiş, Phuket dönüş şeklinde planlamıştım. Böylelikle yolu git-gel yapmam gerekmedi. Yine tabi uçak bileti ile aradaki ulaşımın fiyatı fayda

hesabına göre planlama yapılabilir.

Gidilecek ülke veya ülkeler için ne gibi bir ön hazırlığa ihtiyaç var ona da bakmak gerekiyor. Buna vize dahil, özellikle Avrupa için henüz yeşil pasaportunuz yoksa. Bazı ülkelere gitmek için artık çok önceden vize rezervasyonunuzu yapmanız gerekebiliyor. (Örneğin Amerika vize randevuları artık aylar, hatta bir yıl sonraya bulunabilir hale geldi.) Birçok Asya, Afrika ülkesi de kapıda vize yani sadece paralı vize uygulaması yapıyor. (Endonezya, Sri Lanka gibi...) Bazıları için internetten önceden başvuru yapmak gerekiyor. (Güney Kore için K-ETA formu gibi...) Küçük bir Google araması ile bütün bilgilere ulaşabiliyorsunuz.

Bir de özellikle Afrika ülkeleri için sıtma profilaksisi, sarı humma aşısı gibi ek ihtiyaçlar olabiliyor. Ülkeden ülkeye farklılık gösteriyor. Sağlık Bakanlığı'nın seyahat sağlığı resmi sitesinde bütün ülkelere dair bilgileri bulabilirsiniz. (<https://www.seyahatsagligi.gov.tr/>) Gerekli bir ilaç-aşı varsa da seyahat sağlığı merkezine giderek temin edebilirsiniz. Tanzanya'ya giderken sıtma profilaksisi için meflokin kullanmışım ve

tedaviye bir hafta önce başlayıp, seyahatten sonra dört hafta daha devam etmek gerekiyordu. Gitmeden önce seyahat sağlık sigortası da yaptırmak isteyebilirsiniz. Bazı vize başvuruları için de yaptırmak gerekiyor. Bununla ilgili de ek bilgi; bazı kredi kartlarının yılda birkaç kez ücretsiz seyahat sağlık sigortası yaptırma hizmeti oluyor. Bankanıza sormakta fayda var.

Gezilerde tam ve dakik planlama mı? Spontane hareket etmek mi?

- Tam ve dakik planlanan gezilerde plandaki bir aksamayla hüsrana uğrama ihtimalinin sizi ne kadar etkileyeceğine bağlı. Sanırım karakterinizle alakalı bir durum. Ben plansız bir insan değilim. Bir yere bilet alma konusunda çok spontane davranabilirim ama bileti aldıktan sonra bir haftam bile olsa planlamaya zaman ayırıyorum. Yani bütün geziyi adım adım planlamaya çalıştığım rotalar da oldu, daha spontane davrandığım rotalar da... Planladığım rotalar gerçeğe dönüştüğünde yaşanan aksilikler o an seyahatten aldığım keyfi azaltabiliyor. Daha doğrusu bir stres yaratabiliyor.



Ama her şeyin yolunda gitmeyebileceğini, her yeri görme şansının olmadığını, belki de yaşadığım deneyime göre vaktimi neye harcayacağımı değişiklikleri yerinde yapabileceğimi kabul ettiğimde daha mutlu olacağıma inanıyorum. Bunu henüz tam anlamıyla başarabilmiş değilim.



Gezileri daha uygun fiyata planlayabilmek için neler yapıyorsun?

- Sanırım hayatımın önemli bir parçası seyahat planlamakla, durup dururken bir yerlere bilet bakmakla geçiyor. Bunu sevdiğim için yapıyorum. Beni boş bir vakitte, bilgisayarın başında, önümde Skyscanner açık, gidiş Türkiye, varış tüm dünya, tarih belirsiz bir arama yaparken görmeniz çok olası. Gezileri daha az maliyetli hale getirmenin yolu özellikle uzak rotalar için uçak biletinden başlıyor. Uçak biletini kendi tarihinize göre değil, tarihlerinizi uçak biletinin uygun olduğu tarihlere göre ayarlarsanız daha ucuz biletler bulabiliyorsunuz. Bunu her zaman yapamıyorum tabii. Bilet bakmak için çoğunluğun bildiği Skyscanner, Kayak, Google Flights gibi siteleri ve havayolu firmalarının kendi kampanyalarını takip ediyorum.

Bunun dışında sosyal medyada bilet bulduğunda paylaşım yapan hesaplar var, onlara bakıyorum.

Biletten sonra sıra planlamaya geliyor. Ulaşım ve otel gibi ana kalemleri genellikle ne kadar erken alırsanız o kadar uyguna getirebilirsiniz. Ama bu benim için de çoğu zaman mümkün olmuyor. Şehirler veya ülkeler arası geçiş yapacaksam hangi ulaşım seçeneğini tercih edeceğimi araştırıyorum. Mesela Avrupa ve Asya için yakın ülkeler arasında ucuz havayolu firmaları var. Yine Avrupa için tren tercih ederseniz bazı tren firmalarının dönemsel kampanyaları oluyor, otobüs için de benzer durumlar söz konusu. Araba kiralama için de birçok farklı site ve kampanya oluyor. Kredi kartlarının da bazı firmalara özel kampanyaları mevcut. Her şey biraz vakit ayırıp takip etmekten geçiyor doğrusu.

Konaklama için çoğunlukla "Booking" üzerinden ayarlama yapıyorum. Ama otel araştırırken harita üzerinden de arama yapıyorum ve seçebileceğim otelleri listeliyorum. Rezervasyon yapmadan önce de mutlaka hangi sitede daha ucuz olduğuna bakıyorum. Bazen otellerin kendi sitelerinde daha uygun fiyat çıkabiliyor. Ama Booking gibi sitelerin sık rezervasyon yapanlara sadakat programları olduğu için genellikle daha ucuza geliyor. Airbnb de



tercih ettiğim bir diğer site. Geziden beklediğiniz konfor düzeyine göre bir yer ayarlamak lazım. Bütün günü dışarıda gezerek geçireceğim bir geziyse benim için kalacağım yerin konum ve temizliği dışında bir şey önemli olmuyor mesela. Bütçe çok azsa dünyanın her yerinde hostellerde, paylaşımlı



odalarda kalarak, hatta couchsurfing (insanların evinde bedava misafir olabildiğiniz bir servis) ile ucuza konaklamak mümkün tabii.

Sezonsal olarak da hem uçak bileti hem konaklama gibi kalemlerin fiyatları çok değişiyor. Sezon dışı zamanlarda giderek çok daha ucuza bir gezi planlayabilirsiniz.

Konfor mu bir gezinin keyifli olmasını sağlıyor macera mı?

- Ne beklediğinize göre değişir doğru cevap sanırım. Benim için macera, keşif, yeni şeyler görmek, deneyimlemek.... Ama seyahat ederken konforu tercih eden insanları da artık daha iyi anlıyorum. İkramsız, 15 saat aktarmayla 10 saatlik uçuşlar, daracık koltuklar ile first class bir uçuşu karşılaştırmaya gerek yok. Uçak biletinin parasını düşünmeyecek ekonomik durumunuz varsa konforlu bir macera da yaşayabilirsiniz. Ama inanın aktarmalı gittiğiniz ve ucuz otellerde konakladığınız bir Maldivler seyahatinde de unutulmaz anlar yaşayacaksınız. Gezi veya seyahat kavramı ile tatil kavramını birbirinden ayrı düşünmek gerekiyor bazı durumlarda belki de. Eğer ki dinlenmek için çıktığınız bir tatil-deyseniz konforlu bir otelde kalmak önemli olabi-

lirken, Himalayalarda yaptığımız yürüyüşte kaldığınız yerin konforu aklınızda kalacak son şey oluyor.

Valizlerde neler bulunduralım?

- Gittiğimiz yere ve mevsime göre değişmekle birlikte, powerbank, ağrı kesici, geniş spektrumlu bir antibiyotik, antihistaminik, probiyotik, anti-asit tablet, güneş kremi mutlaka cepte. Bir mayo kış bile olsa kenarda dursun. Mutlaka rahat bir ayakkabı. Pasaport, ehliyet, bir miktar para ve kredi kartını söylemeye gerek yok sanırım. Kişisel ihtiyaç ve kıyafetlerin dışında termos ya da su matarası, gerekliyse priz dönüştürücü ve sivrisinek kovucu (Afrika seyahatlerinin vazgeçilmezi)... Aslında ne kadar hafif seyahat edersem o kadar konforlu hissediyorum. Bu yüzden fazla yükten kaçmak en iyisi. Hem gittiğiniz yerde de mutlaka alınacak bir şeyler oluyor.

Seyahati planladık. Valizleri hazırladık. Şimdi yolculuğa başlayalım: Dil, saat ve para birimi gibi farklar ne derece zorlayıcı olabilir? Paramızı gideceğimiz ülkenin para birimine ne zaman ve ne şekilde çevirelim? Bu gerekli mi? İngilizce sizce dünyayı dolaşmak için yeterli mi?

- İngilizce dünyayı dolaşmak için yeterli. Hatta dilinize hiç güvenmiyorsanız bile yeterli. Telefonunuzda internetiniz olmasa bile offline harita ve çeviri uygulamaları ile sorun yaşamadan yola devam edebilirsiniz ki e-simler ile yurt dışında internet işi de çok pahalıya gelmiyor. Gittiğiniz yerin yerel hattını almak da bir seçenek. Saat farkının bana sıkıntı yarattığı olmadı. Jet lag olmak için sanırım zaten öncesinde bir biyolojik düzeninizin olması gerekiyor. Biz hayatını nöbet tutarak kazanan acilciler için bu çok da mümkün görünmüyor. Jet lag olsanız da bir iki güne toparlayabiliyorsunuz, en kötü melatonin kullanılabilir.

Para biriminin en zorlayıcı yanı kurların yüksekliği. Şaka maka paramı Tanzanya şilinde tutsaydım kârdaydım maalesef. Avrupa dışındaki ülkeler için yanınızda dolarla gitmek en mantıklı seçenek. Bazı ülkelerin para birimi için Türkiye’de kur farkı çok yok. O durumda iki kez kur farkından zarar görmemek için gitmeden paranızı çevirebilirsiniz. Kredi kartlarını yurt dışı alışverişine açtırdıktan sonra yanınızda çok fazla para taşımanız da şart değil ama ne olur ne olmaz. Özellikle gelişmemiş ülkeler için nakit para da şart. Bazı ülkelerde de kartla alışverişten komisyon kesilebiliyor. Ayrıca para dönüştürürken de çoğu ülkede havalimanları en düşük kurdan paranızı alıyor. Şehre gittikten sonra ihtiyaç dahilinde çevirmek gerek. Çok fazla para çevirdiğiniz halde de dönüşte geri çevirmekle uğraşıp kayba uğrayabilirsiniz. Döviz bürolarının komisyon alıp almadığı da mutlaka sorulmalı. İlginç bir not da Afrika’da götürdüğüm dolarların bir kısmını tarihi eski diye döviz büroları kabul etmemişti. Sanıyorum 2015 ya da 2018 öncesi dolarları almıyordu. Bankaya gitmek gerekiyordu vs. Ülkeden ülkeye değişik uygulamalar olabiliyor. Bir de özellikle para çevirirken yüksek kur gibi gösterip aradan paranızı çalarak sizi dolandırabilecek bürolara da rastlayabilirsiniz. Dikkatli olmakta fayda var. Bazı ülkelerde de yasal kur ile kara borsa arasında uçurum var (Arjantin gibi). Gitmeden araştırmak gerek.

Kişisel gezi planlayanlar nasıl imkanları olan otellerde ya da evlerde kalmalı?

- Konum önemli. Havalimanından konaklamaya nasıl ulaşacağınıza, kaldığınız yerden gezeceğiniz yerlere nasıl gidileceğine bakarak bir konum seçmekte fayda var. Bütçenize göre ayarlama yap-

bilirsiniz. Eğer ikiden fazla kişiyse ev kiralamanın mantıklı olacağı birçok rota var. Bazı otellerde de banyoları ortak ve ayrı odalar var. Konaklama yerinde ne kadar vakit geçireceğinizi düşünerek karar vermek de doğru bir karar vermenize yardımcı olabilir. Sabah erkenden çıkıp, gece sadece yatmaya geleceğiniz bir yere belki de çok fazla para vermek istemeyebilirsiniz. Dışarıda yemek yemeye çok hevesli olmadığınız bir ülkeyse mutfak malzemeleri, ocağı vs. olan bir ev ya da oda tutulabilir. Birçok hostelde de ortak mutfak kullanımı oluyor. Tek başınıza olup olmadığınıza göre de tercih yapabilirsiniz. Yalnız bir kadının sadece Türkiye’de değil maalesef dünyanın birçok yerinde bazı güvenlik önlemleri alması gerekebiliyor. Buna karma paylaşımlı odaları tercih etmemek, güvenli bir mahallede konaklama ayarlamak, ulaşım imkanlarına yakın olması gibi şeyler dahil. Tercih tamamen kişisel. Kalacağınız yerin ilgili platformlardaki yorumlarını da gözden geçirmek lazım. Bir de uçak saatine göre otellerin check in-check out saatleri ve valiz muhafaza etme hizmetleri var mı ona da bakmak gerekli. Dönüş uçağınız akşamsa check out sonrası valizlere ek bir depo yeri aramanız gerekebilir.

Çok ekstrem bir güvenlik önlemi almalı mıyız? Senin önerilerin ne olur?

- Hiçbir zaman ekstrem bir önem almadım. Genel olarak ekstra bir güvenlik önlemi almadım sanırım. Yani gece geç saatlerde tekinsiz görünen sokaklarda yürüdüğüm de oldu, başıma bir şey gelmedi. Yaşadığımız ülke dahil, tabi ki başımıza her an her şey gelebilir ama sanırım bunu düşünerek yaşamak istemiyorum.

Biraz da yemekleri konuşalım. Sonuçta her şey damak tadımıza uymuyor. Aç kalabileceğimiz ülkeler var mı? Özellikle aklından çıkmayan, oraya gittiğimizde mutlaka denememizi önerdiğiniz lezzetler var mı?

- Yemek konusunda ne kadar seçici ve ne kadar titiz olduğunuza bağlı. Ben yemek yemeye bayılan bir insan değilim ama gittiğim yerlerin yemeklerini tatmayı severim. Özellikle sokak yemekleri... Fakat temizlik konusunda büyük sıkıntılar göze batıyorsa yemeyi tercih etmem. Meyveyle ve marketten aldıklarımla da hayatımı geçirebilirim. Birçok

insanın aç kalabileceği birçok ülke var. Benim tekrar gidip her şeyini yemek istediğim Japonya'da, yemek yiyemeyen insanlar da olacaktır. Senin de dediğin gibi damak tadı... Bazı şeylere de ekstra dikkat etmek gezimizi mahvedecek bir gastroenteritten bizi koruyabilir. Nepal'de buzdolabı ve elektrik sıkıntısını düşünerek dağ başındaki misafir evinde etli bir yemek yemeyi tercih etmemek, Bali'de diş fırçalarken dahi hazır su kullanmak gibi.

Aklıma ilk gelen, mutlaka deneyin diyebileceğim Avrupa dışı birkaç önerim var. Birisi Tokyo'da Vegan Ramen UZU'da ramen, diğeri Katmandu'da Roadhouse Cafe'de brownie, bir diğeri Amman'da Habibah'da künefe. Aslında bu konuya özel sayfalar yazılabilir ama röportajın sonunu getiremeyiz.

Unutmadığın olumlu ya da olumsuz bir gezi anın varsa bizimle paylaşır mısın?

- Babam hep seyahat anılarımı yazmamı söyler. Haklı da sanırım, insan unutup veya karıştırıyor bir yerden sonra.

Aklıma Zanzibar'daki bir anım geldi. Gelgit sırasında okyanus çekiliyor, akşamları ise su 1-2 metre yükseliyor. Suyun çekildiği sabah saatlerinde kabuklu deniz hayvanlarının peşinde dolaşıp durduğum bir andı. Otele çıktım bir baktım güneş gözlüğüm yok. Kafamdan düşürmüştüm. Aramaya çıktık. Sahilde bir şeyler satmaya çalışan yerlilere vs. soruyoruz. Adamın biri yanımıza gelip "Görmüş olabilirim, bulursam ne kadar para vereceksin?" diye aslında zaten bulduğu kendi gözlüğümü bana parayla sattı. Ha bu olumsuz bir anı mı? Bence değil.

Olumsuz demişken bir anı daha sığdırayım araya. Nepal'de şehirlerarası yollar biraz sıkıntılı. Ülkenin en büyük iki şehri olan Katmandu ve Pokhara arası 200 kilometrelik yola otobüsle sabah 7 de çıkıp, akşam 17 de vardık. Siz düşünün. Neyse bu yol için turistik otobüsler var. Normal yerel otobüsler ekstra dar, diz mesafesi hiç yok. Dönüşte yol çok uzun diye en lüks olan kocaman koltuklu turistik otobüsten bilet aldık. Google da yazınca koltukları çıkar. Böyle deri kat kat pofuduk yaslanma yerleri var. En arkadayız, yolculuğun ilk iki üç saati normal geçti. Sonrasında yanımızdaki Taylandlı kızlar böcek gördüler ve bir rahatsızlık başladı. Bir baktık küçük hamam böcekleri geziyor koltuk

kenarlarında. Daha 6-7 saatlik yolculuğumuz olduğunu düşünerek böceklerin kaynağını aramamız gerektiğine karar verdik. Yolculuğun kalanını nasıl geçirdiğimizi varın siz düşünün. Yaslansan yaslanılmıyor kalksan kalkılmıyor... Kafamı sarıp uyuklamaya çalıştım. Saatlerin uzayıp bitemediği yolculuğun sonunda inerken koltuğun baş yaslama kısmını bir kaldırdım, altında böcek yuvası. Şimdi baktığımda bunu da olumsuz bir anı olarak değil de unutulmaz bir anı olarak görüyorum.

Merak ettiğim sorularına özenle verdiğin cevaplarla beni cesaretlendirdiğin için teşekkür ederim. Son olarak bahsetmek istediğin, özellikle gezmek isteyip de bir türlü cesaret edemeyen, nereden başlayacağını bilmeyen arkadaşlara söylemek istediğin bir şeyler var mı?

"Hayat kısa kuşlar uçuyor"

Şiirsel kısmı bir yana, gerçekten de hayat ertelemeler için çok kısa. Eğer istiyorsanız ve sağlığınız el veriyorsa dünya gezmek için çok güzel ve gezilecek, görülecek, deneyimlenecek o kadar çok şey var ki. Ben seyahat etmenin çok öğretici bir deneyim olduğunu düşünüyorum. Sadece dünyayı değil kendini de keşfetmenin bir yolu. Eğer yaşlanıp da dönüp geçmişe bakabilecek kadar yaşarsam yaptıklarımın çok yapmadıklarımın pişman olmak istemiyorum. Hem acilci zaten cesurdur, bizi korkutabilecek çok fazla şey yok. Önemli olan o ilk adımı atmak ve yola çıkmak!

Bu keyifli sohbet için arkadaşşıma teşekkür ediyorum. Umarım bu sohbet, gezmek isteyen ve cesaret edemeyen ya da erteleyen kimseler için faydalı ve cesaret verici olmuştur.

Sevgilerle...





Tunahan Sen ©

Bölüm 2

Merhaba değerli okurlar,
Mısır yazı dizimizin ikinci bölümünde, tanrılar
ve piramitler hakkında bilgi vereceğiz..



Tunahan ŞEN

1993'te Ankara'da doğdu, 18' Marmara Tıp mezunu, yoluna yine Marmara'dan devam ediyor.

Tarih, arkeoloji ve sanat merakının peşinden koşarak, kimi zaman Napoli'nin arka sokaklarında, kimi zaman Sahra çölünde bulmuştur kendisini. Kayağın hızlısını,

yelkenin sert havasını ve bisikletin ince tekerlisini sever. Diğer zamanlarda ise simülatörde A320 ile LTFJ 06'ya teker koyar. Mottosu: "Geçerken 5 dakika..."

Antik Mısır'da hiyeroglif yazısı oldukça zahmetli olduğu için sadece büyük anıtsal eserlerde kullanılmaktaydı. Halkın günlük ihtiyaçları için daha basit bir yönteme ihtiyacı vardı. Burada hiyerogliflerin basitleştirilmesi ile hiyeratik yazı ortaya çıktı. Devlet arşivleri ve gündelik işlerde papirüs üzerine bu alfabe ile yazılar yazıldı. Bu daha sonraları halkın kullandığı demotik yazıya evrimleşti. Mısır medeniyeti zamanında oldukça ileri bir medeniyetti ama her medeniyet gibi değişen çağ ile o da geriledi, şekil değiştirdi ve başka yönetimlere geçti. Zamanın ulu tapınakları unutuldu, Mısırlılar hiyeroglifleri önce iyi okuyamaz hale geldi sonra da anlamlarını tamamen unuttu. Önce Hristiyanlık sonra Müslümanlık geldi inanışlar değişti. Hristiyanlar demotik yazı ile

yazmaya devam ettiler bu sayede antik Mısır'a dair ufak da olsa bir kalıntı kalmış oldu. Bugün Koptikler hala aynı dili kullanmaya devam etmektedir.

Orta çağa gelindiğinde bu kadim yapılar çoktan 3000 yaşını aşmıştı. Piramitler ve devasa tapınaklar Mısır'a gelen her toplumu etkiliyor, bunlar hakkında çeşitli mistik hikayeler ve efsaneler türetiliyordu. Bir kısmı Nil taşkınları sebebiyle çamur ve toprak tabakasına gömülmüş ve unutulmuş iken, piramitler ve kral mezarları hırsızlar tarafından talan edilmiş, yapıtaşları başka yapılarda kullanılmak üzere sökülüştü. Örneğin bugün Kahire'de yer alan pek çok eski cami ve kale yapısında piramitlerin dış yüzeyini oluşturan taşlar kullanılmıştı. Romalılar ise gözüne kestirdikleri eserleri toplayıp Roma ve İstanbul gibi imparatorluğun önemli şehirlerini süslemekte kullanıyordu. Bugün Sultanahmet meydanında yer alan granit dikilitaş aslında Aswan'daki granit ocaklarından tek parça çıkartılmış, Karnak tapınağına dikilmiş daha sonra Roma İmparatorluğu döneminde gemiyle İstanbul'a getirilmişti. Maalesef ki bugünkü konumuna taşınması sırasında alt kısmı zarar görmüş, bunun üzerine blok kısaltılarak bir kaide üzerinde bugünkü konumuna dikilmiştir.

İngilizlerin ve Fransızların Mısır seferleri ve oryantilizm sevdası Avrupa'dan buraya pek çok insanı çekmiş, bölgeye gelen meraklılar çizimler ile gördüklerini kayıt edip Avrupa'ya döndüklerinde birbirlerine sunmaktaydı. Bu sırada İngilizler ve Fransızlar Mısır'daki tarihi eserleri paylaşamıyor, hepsi bulduğunu kendi ülkelerindeki müzelere gönderiyordu. İşte tam bu sırada tarihin akışını değiştirecek bir olay oldu. 1799 yılında Napolyon'un birlikleri Reşit kasabasında (İskenderiye'ye yakın bir sahil kasabası) tahkimat kurmak üzere kazı yaparken üzerinde yazılar olan granit bir taş keşfederler. Taşı keşfeden Pierre-François Bouchard, üstünde hem Grekçe metin hem de hiyeroglif ve demotik metni görür görmez bunun hiyeroglifleri çözmek için kullanılabilecek bir kaynak olduğunu anlar. Taşın hemen bir kopyası hazırlanır ve o andan itibaren Avrupa'da pek çok kişi sırrı çözmek üzere gece gündüz çalışmaya başlar.

Jean-François Champollion dikkatli bir şekilde Yunanca metinden bildiği isimleri, hiyeroglif yazısı ile eşleştirmeye çalışır. Hiyeroglif yazılarda kral isimleri kartuş denilen etrafı çevrili şekilde yazılmıştır. Buradan Batlamyus'un bazı harflerini



eşleştiren Champollion, elindeki diğer metinleri inceler, daha sonra Kleopatra adını da ortaya çıkarttıktan sonra alfabeyi oluşturmaya başlar, ayrıca demotik yazıdan da yararlanır. En sonunda "Hiyerogliflerin çözümü" isimli eserini Paris'te yayımlar. Sayesinde 18.yy'a kadar mistik bir sır gibi kalan Mısır tarihi üzerine müthiş bir atılım olur.

Reşit kasabasından ötürü bu taş Rosetta Taşı da denmektedir, daha sonra bu şekilde 3 dille yazılmış benzer taşlar da bulunmuştur ama ilk olarak bu taş bulunduğu için tarihi öneme sahiptir, bugün Brisith Museum'da görülebilir. Rosetta taşı aslında bir başka tapınaktan alınıp buradaki eski kaleye tahkimat yapılmak üzere muhtemelen Memlükler tarafından getirilmiştir. Memlüklerin o zaman göz ardı ettiği bu nokta sebebiyle kadim Mısır tam 6.yy daha karanlığa gömülü kalmıştır.

Mısır Tanrıları:

Tarihi yerleri olayları ve hiyeroglifleri daha iyi anlayabilmek için biraz da Mısır tanrılarından bahsedelim.

Set-Osiris-Isis-Horus:



Efsaneye göre Osiris ve eşi Isis huzur içinde Mısır'ı yönetmekteydiler, fakat Osiris'in kötü kalpli kardeşi Set, Mısır'ın hâkimi olmak için kardeşini öldürüp parçalara ayırıp Mısır'ın dört bir yanına dağıtır. Isis tüm diyarları dolaşır eşini

bulur ve tanrılardan öğrendiği bir büyü ile Osiris'i canlandırır, Isis Osiris'ten hamile kalır ve çocukları Horus doğar. Osiris ölür ve yeraltı dünyasının tanrısı olur. Bundan sonra ölen herkes yargılanmak için Osiris'in karşısına çıkacaktır. Osiris tasvirlerde hep yeşil renkli olarak görülür, bu yeraltını temsil etmektedir. Horus ise şahin şeklinde gösterilir ve babasının intikamını Set'i öldürerek alır. Mısır tek hükümdarı olur.

Ra:

Güneş tanrısı olarak bilinir, doğan başlı tanrı olarak tasvir edilir. Her gece türlü düşmanlarla mücadele eder ve sabah güneşi geri getirir.



Aposis:

Kaosun sebebi şeytani varlıktır. Yılan şeklinde gösterilir. Ra'nın gece yolculuğunu durdurmaya çalışır.



Amon:

Teb'in yöresel bir tanrısıdır. Çift başlı bir taç ile simgelenir ve havayı yani "gizli olan"ı temsil eder. Mısır'ın Teb kralları tarafından birleştirilmesinden sonra Ra ile birleştirilmiş ve en güçlü tanrı olmuştur. Tapınakların çoğu onun adınadır.

Mut:

Amon-Ra'nın eşi ve anne tanrı olarak bilinir.

Ptah:

Memphis'teki tanrıların başı ve Shekmet'in eşi olduğu düşünülür, zanaatçiler ile ilişkilendirilir.

Shekmet:

Aslan başlı kadın figürü olarak temsil edilen, savaş ve avcılık tanrısıdır.



Toth:

Bilgelik ve okuma yazmanın tanrısıdır. Turna şeklinde tasvir edilir. Hiyeroglifleri icat ettiği düşünülür.

Hathor:

Öküz görümlü bu tanrı anneliği ve doğumu temsil eder. Doğum sırasında annenin koruyucusudur.

Anubis: Çakal başlı olarak tasvir edilir, ölümden ve ölünün mumyalanmasından sorumludur.



Simgeler:

Scarab (Bok böceği):

Mısırlılar topraktan ortaya çıkan bu canlıları yoktan var oldukları için kutsal olarak görmüş ve hayat ile bağdaştırmışlardır.



Wedjet eye:

Horus'un gözü olarak bilinir ve iyileştirme yeniden doğuşu temsil eder. Horus Set ile mücadelesi sırasında gözünden yaralanmış ve tanrı onun gözünü iyileştirmiştir.



Ankh:

Anahtara benzeyen bu simge sonsuz yaşamı temsil eder.



Kahire Mısır Müzesi

Kahire'de son yıllarda Egyptian Müzesi'nin pek çok eseri, "Grand Egyptian" ve "Egyptian Civilization" müzesi gibi diğer müzelere dağıtılmış durumda, yeni açılan "Grand Egyptian" müzesinde henüz yeteri kadar eser yok ve girişi oldukça pahalı, Tutankamun'un hazineleri ve diğer önemli eserler hala Tahrir meydanındaki "Egyptian" Müzesi'nde görülebilir. Burası kesinlikle görülmesi gereken bir müze, İngilizlerin ve Fransızların alıp götürdükleri eserler dışında Mısır'da kalan çok önemli eser burada görülebilir. Müzeye gelmeden önce okuma yapmakta fayda var, okuma yapılmayacaksa da rehber tutmanız önerilir yoksa eserlerden pek bir şey anlamayabilirsiniz. Burayı detaylı gezmek isteyenler mutlaka 1 tam gün ayrımalı, normal olarak ise 3-4 saat yetecektir. Eskiden kamera ile çekim yapmak için ayrıca bilet satılırken son dönemde hiçbir müzede bu istenmemektedir. Profesyonel veya cep telefonu kamerası ile istediğiniz gibi çekim yapabilirsiniz. (Tutankamun sergisi hariç) Müzedeki mücevherat altın işlemeli lahitler masklar akıl almayacak kadar güzeller!

(Gitmeden önce teyit etmekte fayda var, Mayıs 2024 itibariyle müzeden pek çok eser kaldırılmıştı)

Piramitler

Sabah erkenden Piramitlerin olduğu Gize platosuna doğru yola çıkıyoruz. Kahire'den Gize tarafına geçtikten sonra banliyö mahalleleri gözükmeye başlıyor ve o yolun sonunda apartmanların arasından devasa piramitler göz kırıyor insana. Sonunda diyorum yıllardır merak ettiğim o yere çok yakınım!

Aracımız bizi bilet gişesine yakın bir yere bırakıyor. Bilet gişesine gidene kadar sürekli etraftan bir ses, bir teklif duyuyoruz. Daha güne yeni başladık ama illallah dedirtiyorlar adama. Bilet alacağı gişe orada görüyorum zaten, gelin giriş burada diyor sizden bahşiş bekliyorlar. Neyse biletimizi alıp bunlardan kurtulduk derken bu sefer içeri girer girmez sizin yanınıza faytoncular yapıyor. Size 1 saatlik 500EGP resmi fiyatı gösterip eğer isterseniz arabasının hemen kenarda olduğunu ifade ediyorlar. (Hepsi kayıtlı resmi çalışan bu arada, zaten ilk işleri de onu göstermek oluyor) Aman sakın burada 10\$ iyiymiş fiyatı deyip atlamayın at arabasına! Neden mi çünkü az ilerledikçe bir



başkası gelip size 400, bir başkası 300 daha ileride bir başkası 200EGP'ye bile düşecek şekilde teklif veriyor. Unutmayın onlar için piyasa çok kalabalık ve çetin! Ama bu giriş bölgesi ve piramitlerin hemen yakın çevresinde böyle, bizim gibi daha sonra sapa bir yerde çevirmek isterseniz biraz zorlanabilirsiniz. Bir de deve/at bindirenler var ki hem onlar hem faytoncular ile pazarlık yaparken iyi anlaşmak lazım. Sonradan sizden, bahşiş, inme parası, fotoğraf parası gibi ekstra talepleri olabilir.

Usta gezgin tavsiyesi: Eğer size gelen kişilere, benim gibi hayır teşekkürler demek yerine, Buse gibi teşekkürler biz bunu yaptık dersiniz sizi hemen bırakıp gidiyorlar.

Giza Platosu'nun koruyucusu Sfinks!

Faytoncuları devecileri savuşturduktan sonra Sfinks'in önünden piramitlere bakıyoruz.

İnanılmaz geliyor insana, binlerce yıllık devasa yapıtlar bunlar. Düşünün ki Romalılar Mısır'a geldiğinde Piramitler 2500 yaşındaydı!

Sfinks firavun başlı aslan heykeli, tam olarak batı-doğu ekseninde uzanmakta ve yüzü doğuya doğru bakmaktadır. Piramitlerin koruyucusu olarak da düşünülmektedir. Zemin kazılarak ana-kayaya yapılmış etrafı da taşlarla örülerek heykel haline getirilmiştir. Yüzünün firavun Khafre'ye ait olduğu düşünülmektedir. Firavunlar kendileri kudretli göstermek için, heykellerini aslan vücudunda kendi başları ile tasvir ettirmişlerdir. Eski krallık ihtişamını kaybedip Gize platosu terk edilince Sfinks de uzunca bir dönem kumlar altında kalmıştır, o zamanlar bir prens olan IV. Tutmosis Sfinks'in kenarında uyuya kalır. Efsaneye göre rüyasında Sfinks ona kendisini kumlardan kurtarmasını ve serbest bırakmasını, eğer böyle yaparsa kudretli bir firavun olacağını müjdeler. Genç Tutmosis öyle de yapar, Sfinks'in etrafını kumlardan arındırır. Daha sonra kudretli bir kral olan IV. Tutmosis, Sfinks'in önüne rüyasını anlatan steli diktirir. Tutmosis'in tahtın gerçek varisi olmadığı, firavunluğunu meşrulaştırmak için böyle bir şey yaptığı da iddialar arasındadır.

Roma imparatorlarınca da ziyaret edilen ve kumdan arındırılan Sfinks, Roma'nın güç kaybetmesi ile bir kez daha kumlara gömülür. 19.yy'da arkeolojik kazılar yapıldıkça kadar da başı hariç kumlara gömülü olarak kalmıştır. Sfinks'in burnu sanılanın aksine Napolyon'un askerleri tarafından kırılmamıştır, Napolyon'dan önceki çizimlerde de burunsuz olarak gözüken Sfinks'in burnu yazılı kaynaklara göre islami dönemde putperestliğin önüne geçilmek için kırılmış olmalıdır. Antik dönemde bir de takma sakal eklenmiş olan Sfinks bugün, sakalsız ve burunsuz ama hala bütün ihtişamıyla Giza platosunun koruyucusu olarak beklemektedir.

Piramitler

Bir zamanlar Nil nehri piramitlerin çok yakınına kadar geliyordu. Bu sayede taş ocaklarından kesilen taşlar kolayca buraya taşınmış olmalıdır. Mısırlıların tekerleği bilmediği düşünülüyor, bu sebeple buradan itibaren konacağı noktaya kadar taşlar işçiler tarafından sürüklenerek çekilmiş olmalı. Piramitlerin yapımına dair pek çok rivayet olsa da bunların kesinlikle insan yapımı mimari eserler olduğu ve bunları yapanların sanılanın aksine köle değil, ücretli köylüler ve işçiler olduğu düşünülmektedir. Hatta piramitlerin çevresinde işçilerin konaklaması için ufak bir kasaba bile kurulmuş. İşçiler ödemelerini çoğunlukla ekmek ve bira olarak almaktaydı. Kralın tarım yapılamayan zamanlarda insanların gelir elde etmesi ve boş durmaması için böyle devasa projeler yapacak kadar güçlü olduğuna inanılıyor. 4. Hanedanlık dönemi, Mısırın ekonomisi ve güç olarak zirvede olduğu bir dönem!

Piramitlerden önce krallar cenazelerini mastaba adı verilen yapıtlara gömdürmekteydiler. İlk Piramit denemesi basamaklı Piramit olarak da bilinen Memhpis'te görülmüştür. Yapı aslında üst üste konulmuş mastabalardan oluşmaktadır. Burada birkaç tam piramit denemesinden sonra Mısırlılar uygun yapım tekniklerini ve uygun yapım açısını keşfetmişler (51derece) ve bu sayede büyük piramitleri inşaa edebilmişlerdir.

Bugün Gize platosunda yer alan piramitler neredeyse hatasız bir şekilde coğrafi kuzeyi gösterecek şekilde konumlandırılmıştır. Bölgede pek çok soylunun ve devlet adamının da mezarları yer almaktadır, yani burası koca bir nekropolistir!

Burada küçüklerle beraber toplam 9 piramit mevcut. Gözükün 3 büyük piramit Keops (Khufu), Kefren (Khafre) ve Mikerinos (Menkaure)'dur. Küçük olanlar ise kraliçeler için yapılmıştır. Piramitler firavunların anıt mezarı olarak 4. Hanedanlık yani Eski Krallık döneminde (MÖ 2500) inşa edilmiştir. Keops piramidinin inşaatının 20 yıl sürmüş olabileceği tahmin edilmektedir. Büyük Piramit olarak anılan Khufu piramidi 147 metre (Bugün yaklaşık 10 metre kayıp ile 138m) yüksekliği ile orta çağa kadar Dünyanın en yüksek yapısı ünvanını korumuştur. Piramidin iç taşlarının yakındaki bir taş ocağından çıkartıldığı, dış yüzeyinde kullanılan taşların ise özel olarak Tura taş ocaklarından getirildiği bilinmektedir.

Antik Dünya'nın 7 harikasından geriye sağlam olarak kalan tek yapıt Piramitler!

Ortada yer alan Khafre piramidi Khufu'nun aksine daha kısa da olsa-143 metre- zemini ona göre yüksekte olduğu için daha büyük gözükmektedir. Ayrıca tepesinde yer alan pürüzsüz taşların oluşturduğu görüntü bize piramitlerin eskiden nasıl gözükmesine dair iyi bir örnek teşkil etmektedir. Lahit odası sadece Khufu piramidinin içine doğru yapılmış, diğer iki piramitte ise lahit odaları zemine kazılmıştır. Piramitler sürekli olarak araştırılmakta ve daha ortaya çıkarılmamış pek çok gizli odanın piramitlerin sırrını sakladığı düşünülmektedir.

Keops Piramidi'nin içinde!

Girişteki bilet ofisinden büyük piramidin içine giriş için ekstra bilet almıştık. İçeri giriş artık günlük 100 turist ile sınırlandırılmış. O yüzden sabah varır varmaz ilk iş bunun için biletinizi alın ve çok gecikmeden içine giriş yapın. Haydi şimdi içine girip keşfetme vakti!

Piramidin içine hırsızların kazmış olduğu bir delikten giriş yapıyoruz. Piramidin içine giden

asıl yol kralın defin işlemi sonrasında çeşitli yöntemlerle kapatıldıktan sonra dış kısmı da taşlarla örtülerek gizlenmiş. Define hırsızları eski çağlarda piramidin içine giden bir yol açmak amacıyla tünel açarken piramidin dehlizine ulaşmışlar ve mezarı soymuşlardır. Biz de bu çok dar olan dehlizden zor bir şekilde geçip ana galeriye varıyoruz. Burada durup biraz soluklanmak istiyoruz, zira piramidin içi hem çok nemli hem de çok sıcak! Ana galeride bir an durup üstümüzde duran binlerce tonluk taşı düşündük! Ana galeriden ileri giden yol kraliçe odasına giderken yukarı çıkan yol kralın lahdine varıyor. Biz de ana galeriden yukarı tırmanmaya devam ediyoruz, kral odasının girişinde yine eğilerek içeri girmemiz gerekiyor. Burası eski çağlarda büyük granit taşlarla ile mühürlenmiş.

Tıpkı bir Indiana Jones filminde gibiyiz! İnsan her an bir yerden bir bubi tuzağı çıkacak diye düşünmeden edemiyor.

En sonunda kral lahdinin olduğu odaya varıyoruz. Burası daha da sıcak, buraya gelene kadar kan ter içinde kalmışım! Granitten yapılmış olan bu oda, bu sayede piramidin ağırlığını kaldıracak güce sahip. İçeride kırılmış bir lahitten başka bir şey bulamayacaksınız lakin buraya ulaşırken deneyimlediklerimiz paha biçilemez. İçeride fotoğraf çekinmek isterken birden Buse burnumun kanadığını söylüyor. İlk başta bir şey anlamadım, ter sanmıştım fakat elimi burnuma götürünce şarıl şarıl kanadığını anladım. Hemen olduğum yere çöküp burnuma tampon yaptım. Lakin içerisi o kadar sıcak ve nemli ki kanama bir türlü durmayınca çantamda her zaman taşıdığım adrenalin ampülü çıkartıyoruz. Buse bir kez de adrenalin ile tampon hazırlıyor bana. Biraz soluklanıp kendime gelene kadar yerde oturup dinleniyorum. İçerideki görevli de bizim için panik olup yardım mı çağırırsak diyince, biz doktoruz merak etmeyin iyiyiz demek, iyi ki doktoruz iyi ki acilciyim dedirtiyor insana! Yalnız bir yandan da düşünüyorum eğer buraya giren bir turist burada daha ciddi bir acil durum ile karşılaşsa, bir inme vakasını veya MI vakasını buradan nasıl tahliye ederiz acaba? TATD doğa eğitimleri aklıma geliyor, şuradan böyle geçeriz diye hemen kafamda bir senaryo canlandırıyorum. Evet işte başınıza nerede ne geleceği hiç belli olmuyor!

Gezgin tavsiyesi: Eğer herhangi bir sağlık probleminiz varsa piramitlerin içine girmenizi ve arazide fazlaca dolaşmanızı tavsiye etmiyorum.

İyice dinlendikten sonra burnumda tamponum, bu sefer gerçek anlamda kan ter içinde bir şekilde piramidin dışına çöl sıcağına kendimizi atıyoruz. Şimdi bir de sıcak çarpması olmasın aman hemen bol bol sıvı tüketimine devam ediyoruz. Buraya gelirken iyi bir şapka güneş kremi ve güneş gözlüğü olmazsa olmaz!



Büyük piramidin botları!

Kral ölünce Mısır mitolojisine göre gece öbür dünyaya yolculuğunu yapabilmesi için kayığa ihtiyacı vardır. İşte bu kayıklar da krallar beraber piramitlerin yanındaki iskelelere gömülmüştür. Bugün "Solar Boat" olarak bilinen bu kayık çok

iyi bir şekilde korunmuştur 43 metre uzunluğa sahiptir. Ayrıca antik çağdan sağlam kalmış en eski ahşap teknedir, yeni açılan "Grand Egyptian" müzesine taşınmıştır. Bu kayık ve üstünde tanrılar olan figürü pek çok tapınak ve mezarda göreceksiniz, o yüzden bunu açıklayalım. Mısır tanrısı Ra, her gün sabah doğudan güneş ışığını dünyaya getirir ve gün batımında ufukta kaybolarak kayığı ile yeraltı dünyasındaki 12 saatlik yolculuğuna başlar. Gece boyunca Ra'nın yolculuğunu engellemek isteyen kötü tanrılar ve canavarlar vardır. Ra 12 kapıdan geçer, düşmanlarını yener ve her sabah yeninden doğudan gelerek güneşi getirir.

Diğer piramitlerin çevresinde çok fazla vakit kaybetmenize gerek yok diye düşünüyorum. İdeal rota Sfinks önünden başlayıp Khufu ve Khafre'nin piramitlerine ulaşarak buralarda gezdikten sonra 9 piramidin aynı anda gözüktüğü manzara noktasına gitmek olacaktır. Yürüyerek gitmek oldukça eziyetli olacağı için piramitlerin önünden bir fayton ile anlaşmanız faydalı olacaktır. Çünkü burada pazarlık yapma şansınız varken yolun ilerisinde artık hiçbir şey kalmayacağı için pazarlık yapma şansınız azalıyor ve çok saçma tipler ile uğraşmak zorunda kalabiliyorsunuz. Hele bir tanesi ile nerdeyse kavgaya tutuşacaktık. Ne yakamızı bırakıyor ne de teklifimizi kabul ediyor, git diyoruz gitmiyor hala bize laf atıyordu. En son polise şikâyet ettik de öyle kurtulduk. Bizim sıradaki hedefimiz ise 9Pyramids Lounge isimli piramit manzaralı cafe/restorana gidip bir şeyler yemek ve dinlenmekti. Lakin ana yoldan yürünecek gibi olmadığı için bir tane fayton ile çetin bir pazarlık sonrası 200EGP'ye bizi oraya bırakması için anlaştık. Yaklaşık 6-7dklık bir sürüşten sonra önce seyir noktasına ulaştık sonra da cafeye. Tabi faytoncumuz 200EGP ile bizi salmadığı için bir 50EGP de bahşiş bıraktık. Gerçekten insanı bezdiriyorlar! Dediğim gibi piramitlerin çevresinden 200-250EGP civarına aynı yere gitmek için anlaşabilirsiniz, lakin faytonların son derece konforsuz olduğunu söylemeliyiz! Bizim pek hoşumuza gitmedi diyebilirim. Size alternatif önerim Sfinks'in kenarından 9 Pyramids Lounge cafeye uzanan kestirmeden deve veya at ile geçmek olacaktır. Burası çöl arazisi olduğu için uygun ayakkabınız yoksa yürümekte zorlanabilirsiniz, ama eğer isterseniz yine buradan yürüyerek



Tunahan Sen ©

10-15dk içinde bu cafeye kestirmeden ulaşabilirsiniz. Yürüyüşünüz sırasında kendinizi tam bir Nathan Drake gibi hissedeceksiniz. Macera severlere özel önerim bu yolu denemeleri! Bir de oradan yol yok diyen devcilere kulak asmayın, cafeyi gözünüze kestirin ve doğruca oraya yürümeye başlayın.

Burası çok hoş bir cafe yoğun zamanda mutlaka rezervasyon ile gidilmeli, kaliteli tur firmaları turistleri buraya getiriyor ve öğleden sonra çok kalabalık oluyor. Normalde manzaralı alanlarda

otursanız yemek yeme zorunluluğu var ama boş olduğu için bize izin verdiler. Biz de kahvemizi ve tatlımızı alıp manzaranın keyfini çıkarttık. Mekân Mısır için biraz pahalı ama kesinlikle burada oturmaya değer! Saat 16.00 itibariyle kapandığı için öğlen saatleri gelmek iyi bir seçenek. Buraya geldikten sonra dönüş için bir aracınız yoksa maalesef yine deve/fayton gibi bir araç çağırılmalı veya yukarıda bahsettiğim kestirmeden Sfinks'in oraya inmelisiniz. Tur otobüslerinden birinden sizi de aşağı bırakmalarını rica edebilirsiniz. Bizim şansımıza işletme

müdürü de oradaydı, bireysel olarak buraya gelmemize çok şaşırdı ve bunun üzerine bizi personel aracı ile Sfinks'e kadar indirtti.

Usta gezgin tavsiyesi: Uber veya careem üzerinden saatlik sürücülü araç kiralarsanız, sürücünün ve aracın giriş ücretini (60+20EGP) ödeyerek alanı özel bir araba ile de gezebilirsiniz. Otantik olmayacaktır fakat sağlık problemleri olanlar veya küçük çocuklu aileler için bu iyi bir seçenek.

Hala büyük bir hayranlıkla piramitlere bakıyorum!

Piramitleri arkamızda bırakıp Tahrir'e geri dönerken bindiğimiz aracın sürücüsünün oldukça akıcı bir İngilizce konuşması üzerine biraz Mısır hakkında muhabbet ettik. Kendisi Mısır milli eğitim bakanlığından emekliymiş, yıllarca muhasebede çalışmış. Emekli olduktan sonra geçinmek mümkün olmadığı için arabasıyla Uber yapıyormuş. Ülkedeki politika ve ekonomiden bahsetti, Türkiye'nin Ortadoğu ülkeleri içinde önemli olduğundan örnek bir ülke olduğumuzdan bahsetti. Biz de ona sağlık sistemini sorduk ve bizdeki durumu anlattık. Sağlık sisteminin Mısır'da oldukça sıkıntılı olduğunu Türkiye'deki sistemin güzel olduğunu ama ücretsiz olduğu için vatandaşlar tarafından suistimal edilebileceğini ifade etti. Mısır'da çok fazla Sudanlı ve Suriyeli göçmen olduğundan ve bunların ülke ekonomisini bozduğunu anlattı. Biraz da gelenekleri konuştuk, Mısır'daki geleneklere göre evlenecek erkeklerin evlenmeden önce mutlaka ev sahibi olmaları gerekiyormuş, kendisinin de 2 oğlu varmış...

Felucca

Eh Mısır'a gelmişken, kendinizi Nil'in kollarına bırakmak ve biraz olsun bu şehrin gürlütüsünden uzaklaşmak isterseniz felucca seyri size çok iyi gelecek. Kahire'de Four Seasons otelin tam önünde feluccaların barınağı bulunuyor. Eğer bunu turlardan veya uygulamadan alırsanız size maliyeti kişi başı yaklaşık 25-35\$ olacaktır. Lakin burada direkt felucca sahipleri ile konuşup tutarsanız ister tek ister daha fazla kişi olun toplam sadece 500EGP ~10\$'a 1 saat felucca

gezisi yapabilirsiniz.

Biz de günbatımına yakın bir saatte Buse ile bindik feluccamıza, Ümmü Gülsüm ve Feyruz dinleyerek çok keyifli bir saat geçirdik. Önce güneye doğru yavaş yavaş ilerleyen feluccamız dönüş yolunda hem rüzgâr hem de akıntı ile çok keyifli bir seyir yaşattı bize.

Kahire'de yine Tahrir meydanındayız bu sefer yolculuğumuz Luxor'a!

Ah size söylemeyi unuttum, Mısır'da otobüslerde yolculuk sırasında ses sisteminden sürekli olarak dua okunuyor, hatim indiriliyor. Bu sayede trafik kazalarından ve gece kötülüklerden korunacaklarını düşünüyorlarmış? Ah biraz da dikkatli kullansalar şu araçları keşke!

Luxor

Sabah gün doğumuyla beraber Luxor'a giriş yapıyoruz. Otobüsten iner inmez taksicilerin ve faytoncuların sürekli darlaması ile oldukça bun oluyoruz. Gideceğimiz yer Nil'in karşı tarafında ve oraya taksiyle gitmek için çok uzaktaki bir köprüden geçmek gerekiyor. Oysaki bizim isteğimiz hemencecik kıyıya kadar yürümek biraz olsun bacak kaslarımızı esnetmek ve sonrasında tekne ile karşıya geçip otelimize yerleşmek. İstemiyoruz demek yetmiyor Luxor'da! İnanılmaz yapışkanlar. Dikkatli olun bu tür yakanıza yapışan kişilerin asıl amacı size bir şey satmaktan ziyade dikkatinizi dağıtarak eşyalarınızı çalmak! Bu arada polisi arayacağınızı söylerseniz bu da onlar için yeteri kadar korkutucu bir neden ve gerektiği yerde sesinizi yükseltip agresif davranmaktan ve polisi arayacağınızı belirtmekten çekinmeyin.

Kısa bir yürüyüşün ardından sahile geliyoruz, yine tekne için yakamıza yapışıyorlar, 500EGP'den kapıyı açıyorlar ve vapur iskelesinin çok ileriye taşındığını da ekliyorlar. Biz de hiç aldırış etmeden devam ediyoruz yolumuza. Fiyat önce hemen 300'e iniyor. İlgilenmez devam ederseniz 100'e kadar iniyorlar. Normal fiyatı olan 50EGP teklifinde bulununca pes edip kabul etmek durumunda kaldı bir tanesi. İşte maalesef Mısır'da zamanınızın bir kısmı böyle gereksiz işlerle geçiyor. En başta deseki 100EGP

kimse pazarlık bile yapmaz belki ama aç gözlü oldukları için böyle yaparak turizme en çok baltayı da kendileri vuruyorlar!

Bu arada gerçekten de toplu ulaşım için kullanılan vapur iskelesi oldukça uzağa taşınmış, Google Mapste hala eski yerinde gözüküyor, karşıya geçmenin en pratik ve hızlı yolu yine bu motorbotlar. Ayrıca hemen ekleyelim eğer Kahire’de Felucca turu yapamadıysanız, Luxor’da çok daha uyguna Felucca turu yapabilirsiniz, burada çok fazla felucca var, 1 saatlik özel felucca turu burada 200-400EGP arasında değişiyor.

El-Uksur veya Türkçe’si Luksor olan bu antik şehir Mısır zamanında Waset, Yunanca ise Teb olarak bilinen bir kadim bir yerleşim yeridir. Tarih boyunca Mısır’ın birliği ne zaman bozulsa, Teb’den çıkan krallar Yukarı ve Aşağı Mısır’ı tek yönetim altında birleştirmiş, düşmanları yenilgiye uğratmış ve yeni bir hanedanlık dönemini başlatmıştır. Bu sebeple de Teb şehri pek çok kez Mısır’a başkentlik yapmıştır, pek çok tapınağa ve saraya sahiptir. Daha sonra da kralların da kendilerini burada özel olarak yaptırdıkları mezarlara gömdürmeleri üzerine bölge Krallar Vadisi ile tanınır hale gelmiştir. Bu kadim şehir Mısır’ın gücünü kaybetmesinin ardından yok olma derecesine kadar kaybolmuştur. Araplar burayı keşfettiklerinde burada gördükleri pek çok kalıntı sebebiyle buraya “Saraylar” anlamına gelen el-Uksur adını vermiştir.

Bugün Luxor şehri Nil’in Doğu yakasında şehirleşmenin olduğu bir yer iken Batı yakasında daha çok verimli tarım arazileri bulunmaktadır. Mısırlılar Doğu’yu yaşam ile bağdaştırırken Batı’yı ölümle ilişkilendirmiş ve sarayları tapınakları Doğu yakasına inşa etmiş, kendilerini ise batı yakasında yaptırdıkları anıt mezarlara gömdürmüşlerdir.

Bir zamanlar sadece krallar ve çevresindekiler anıt mezarlara sahip olup ölümden sonra Osiris ve diğer tanrılar ile buluşabilirken, zaman içinde soyluların ve hatta parası olanların da anıt mezar yaptırmaları ile bu süreç halka doğru inmeye başlamıştır. Özellikle krallar vadisinin dışındaki tepelerde pek çok soyluya ve halktan kişilere ait anıt mezarlar bulunmaktadır. Bu anıt mezarlar özellikle tapınağa giden yola bakmaktadır ki her yıl düzenlenen Opet festivali sırasındaki tören geçidini mezarlarından izleyeceklerini düşünmüşlerdir.

Mısır yazı dizimizin son bölümünde, mezarlar hakkında bilgi verecek ve dönüş yolculuğuna geçeceğiz. Görüşmek üzere..



Krallar Vadisi

Biraz dinlenip saat 11’de Krallar Vadisi’ne gitmek üzere rehberimizle buluşuyoruz. Yeşil tarlaların arasından geçtikten kısa bir süre sonra hiçbir şeyin olmadığı çöl arazisine geliyoruz. Krallar vadisi daha da içeriye doğru gizli bir yere kurulmuş. Vadi piramit şekli ile firavunlar tarafından özellikle tercih edilmiş, zira o dönemde artık piramit yaptırılacak ekonomik güç kalmamış. Burada pek çok firavun mezarı mevcut. Girişten biletinizi alırken gezmek istediğiniz ek mezar odaları için de ayrıca bilet almalısınız. Normal biletiniz ile ücretsiz olarak seçeceğiniz 3 mezar odasına girebilirken, Seti, Ramses, Ay ve Tutankamun için ek bilet almalısınız. Bunu başta karar vermelisiniz çünkü bilet ofisinden sonra buraya dönmek biraz zahmetli oluyor. Biletinizi aldıktan sonra golf arabası ile kısa yolculuk yapıp mezarların olduğu yere varıyoruz.





Kübra DEMİR ÇİM

Herkese merhaba, ben Prof. Dr. Cemil Taşçıoğlu Şehir Hastanesi, nam-ı diğer Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nden uzmanlığını almış, zorunlu hizmet için Batman'da bulunan bir acil tıpcıyım, asistan doktorum. Dört-beş sene pratisyen hekim olarak çalıştıktan sonra acilin beni ne kadar tamamladığını, ruhumu yansıttığını anladım ve yoluma acil tıp alanında uzman olarak devam etmek istediğime karar verdim. Acil dinamiktir, çabuk karar vermektir, hayat kurtarmaktır, aksiyon alanıdır. Boş zamanlarında gezmektir, akademik çalışma yapmak için zaman fırsattır vs vs.... Acili seviyoruz.

TİMUR'UN MAVİ ŞEHİRİ SEMERKANT



Herkese yeniden merhaba!

Son sayıdaki eksikliğimi bu ayki bültenimizde telafi etmek üzere buradayım. Araya tezdi, uzmanlık sınavıydı, atamaydı derken önemli gelişmeler girdi. Sonuç olarak artık bir Acil Tıp Uzmanı olarak yeniden sizlerle birlikteyim. Asistanlık günleri geride kaldı; kah hoş bir seda ile kah yorucu nöbet geceleri ile... Ama ne olursa olsun yuvam olan Okmeydanı'nı hep güzelliklerle hatırlayacağım. Ne derler bilirsiniz; hangi nöbet bitmemiş ki? :) Yorulsak da, zaman zaman tükensek de acil bizim işimiz, zevkle yapıyoruz ve güzel bir uykuyla geçmeyen hangi yorgunluk var ki? Konuyu daha uzatmadan birkaç teşekkür ile burada noktalıyorum. Siz okuyucularımızın nezdinde üzerimde çokça emeği geçen hocam Prof. Dr. Asım Kalkan'a, canım ağabeylerim Doç. Dr. Öner Bozan ve Uzm. Dr. Barış Murat Ayvaci'ya, tüm uzman abi ve ablalarımıza, omuz omuza çalıştığımız cephe arkadaşlarım (:P) asistan arkadaşlarıma, kıdemlilerime, çömezlerime, personelimize, hemşirelerimize bana kattıkları için çok teşekkür ederim.

Bu kadar duygusallık yeter diyorum ve sizlere Semerkant gezi yazımla keyifli okumalar diliyorum. Aranızda Özbekistan 'a giden var mı? Varsa dönüşlerinizi merak ediyorum, mailimden bana ulaşabilirsiniz. Açıkçası Özbekistan hakkında uzun uzun konuşmak isterim. Benim için ata topraklarına, Orta Asya'ya ilk açılımdı Semerkant. Eşimin bir teklifi ile başladı her şey, "Semerkant yatım var, gelmek ister misin ?" dedi. Önceki yazılarımdan bilenler bilir, bilmeyenler için ufak bir dipnot. Eşim kaptan pilot. Ben ve seyahat sevdam, O'nun mesleği ile taçlandı, yerinde duramaz bir insana dönüştüm veya da zaten öyleydim ama işim kolaylaştı bilemiyorum. Bana ufuk açtı, aklıma gelmedik rotalara gitme ilhamı verdi, zaten tüm dünyayı gezip görme merakı ile yanıp tutuşan ben, bu durumu bir avantaja çevirerek; bir acilci ve bir pilotun evliliği nasıl olur, birbirinizi nasıl görebiliyorsunuz sorusuna böyle bir cevap vermiş, çözüm bulmuş oldum. Kah 10 aylık bebeğimi de alıp peşine takıldım. Kah günübirlik uçuşlarında arkasında uçtum, birkaç saatlik de olsa yeni yerler görüp keşfettim. İşte



Semerkant da benim için bu gezilerden biriydi. Bu kez yanımda benim minik yol arkadaşım, kızım, Neva kuş da vardı. Takıldık babasının peşine, ver elini Orta Asya...

İstanbul Semerkant arası yaklaşık 3196 km seyahat mesafesinde, 4 saat sürmekte. Bizden 2 saat ilerideler, yani aramızda 2 saatlik bir zaman farkı var. Bu da sizde büyütülecek bir jet lag oluşturmaya-çağının kanıtı niteliğinde. Biraz geç yatmış, erken kalkmışçasına aradaki zaman farkını vücudunuz ve beyniniz kolayca hallediyor. 1365 yılında Emir Timur tarafından kurulan imparatorluğun başkenti Semerkant ve 2001 yılından beri de UNESCO dünya kültür mirası listesinde.. Şehir baştan başa tarih kokuyor. Boşuna Orta Asya'nın veya Timur 'un mavi şehri, mavi incisi denilmediğini hemen anlayıveriyorsunuz...

Eşimden duyduğum ve farklı kaynaklardan okuduğum, izlediğim kadarıyla Orta Asya 'da bazı ülkeler batı medeniyeti ile kıyasla günümüzü yakalamaya daha yakın olsa da (bakınız Kazakistan örneğinde olduğu gibi) Özbekistan maalesef ki benim gözlemlerime göre bizden en az bir 25-30 yıl geride. Şehrin gelişmişlik düzeyi, teknolojik alt yapı, hatta insanların turistlere bakış açısı dahi bunu anlamınızı kolaylaştırıyor . Bir Güney Asya değil ama bir Orta Doğu da değil. Güney Asya insanı ne kadar dışa dönük, Orta Doğu insanı da genel olarak daha içine kapalı bir toplum olarak düşünülürse ; sanki Orta Asya biraz daha ikisinin ortası gibi. Tabii bunları genelleme yaparak ilk görüşlerim olarak belirtiyorum.

Sanki tüm şehir bizim bir küçük ölçekli, az nüfuslu Anadolu kasabamız havasında. Ara sokakları dolaştık, şehri adımladık ki biraz daha dokusunu, günlük hayatını anlayabilelim, en azından bir günümüzü bir Özbek gibi geçirelim. Evlerin büyük büyük kapıları var. Açık olan bir kaçından gördüğüm kadarıyla geniş avlulara açılıyor bu kapılar, oradan da ayrı ayrı odalara.. Bizdeki gibi bir daire sistemi yok geleneklerinde, onun yerine daha ataerkil aile düzenlerinde, ortak yaşamlar benimsemişler. Ortak avlularda yenen aile yemekleri, büyük ebeveynlerle büyüyen torunlar; hem insana Yeşilçam filmlerinden sahneler anımsatıyor biraz, hem de biz büyükşehir insanlarının alışık olmadığı bir düzen olduğundan olsa gerek farklı geliyor insana.. Tüm aile tek bir avluda, bizlerin alıştığı mahremiyet ne kadar korunabilir, çekirdek aile

ne kadar baş başa kalabilir, kafamda bin bir düşünce... Eski yardımcımız Özbek'ti, küçük kızımın ilk doğduğu zamanlar ben çömez asistandım ve mecburen böyle bir ihtiyaç hasıl olmuştu. Kendisinden çok dinledim Özbekistan'ı, Taşkent'i, Buhara'yı, Semerkant'ı.. Öyle olunca da benim için fazlasıyla merak uyandıran bu lokasyonda olmak benim için bir masal perdesini aralamak gibiydi adeta... Yanından geçtiğimiz bir evin avlusundan gelen yöresel müzik sesleri, mahalle arasındaki bakkalın dükkanın önüne çıkardığı sıcak tandır ekmekleri, sokakta bisiklet binen çocuklar ve maalesef sokakta pek de görmediğim kadınlar.. Merhaba Semerkant! Burada büyülenmemek elde değil.. Arka fonda hep bir geleneksel çalgı ile kendinizi büyülenmekten alıkoyamıyorsunuz...



İlk gittiğim yerde hem gitmeden hem de vardığımda önce tarihini okurum. Gittiğim müze, ören yerlerinde okuduklarımla gördüklerimi karşılaştırırım. Bu da benim gezi alışkanlığım :) Öğrendiklerime göre Semerkant tarihi İpek Yolu üzerinde kurulmuş ve yaklaşık 3bin yıllık bir geçmişe sahip.. Hala yerinde sapa sağlam duran tarihi mekanları adeta yıllara meydan okuyor. Tarih tüm ihtişamıyla "buradayım" diyor... Pek çok kez büyük yıkımlara sahne olsa da, hep küllerinde yeniden doğmuş bir şehir Semerkant! Emir Timur yaklaşık 35 yıl saltanatta kalıyor ve şu anda da Özbekler için çok önemli bir figür. Emir Timur deyinde gözler doluyor, arkasından Fatihalar okunuyor. Şehrin merkezindeki Registan meydanı ilk görülecek yerlerden. Registan; Orta Asya Türk Mimarlığı'ndaki nadir örneklerden olarak kabul ediliyor 15. Yy ' da Emir Timur ' un torunu Uluğ Bey tarafından kurulan üç ayrı medresenin bir arada bulunduğu, üzeri karolarla çevrili muhteşem bir eser, muhteşem bir meydan.. Özellikle gün batımında meydan çok ihtişamlı, çok büyüğü, çok mistik bir havaya bürünüyor...

Tabi ki Semerkant deyince akla ilk gelen eserlerden biri Registan Meydanı ve medreseleri olsa da; bu kadarla sınırlı değil. Uluğ bey Medresesi, Bibi Hatun Camii, Timur'un mezarı bunlardan yalnızca bir kaç... Uluğ Bey Timur'un torunu ve Özbekler için hala çok önemli bir tarih figürü. Uluğ Bey zamanında Semerkant çağının en



Tabii ki Semerkant deyince akla ilk gelen eserlerden biri Registan Meydanı ve medreseleri olsa da; bu kadarla sınırlı değil. Uluğ bey Medresesi, Bibi Hatun Camii, Timur'un mezarı bunlardan yalnızca bir kaç... Uluğ Bey Timur'un torunu ve Özbekler için hala çok önemli bir tarih figürü. Uluğ Bey zamanında Semerkant çağının en



Astronom, Matematikçi ve aynı zamanda Dil Bilimci Ali Kuşçu da tarihlerinde önemli bir yere sahip. Gözlemevi'nde müdür olarak çalışan Kuşçu, çok önemli gelişmelere imza atmış ancak Uluğ Bey'in ölümü sonrası Akkoyunlu Hükümdarı Uzun Hasan'ın yanına gitmiş. Kendisi döneminin önemli bir astronomi ve matematik bilgini olarak biliniyor. 15. yüzyılda Semerkant'ta yaşamış, Kadızade-i Rumi ve Gıyasüddin Cemşid el-Kaşi gibi dönemin önemli bilim adamlarından matematik ve astronomi dersleri almış. Sonralarda Ali Kuşçu Ayasofya'ya müderris olarak atanmış ve İstanbul'un enlem boylamlarını ölçerek bize güneş saatleri hazırlamış olmasıyla bizim bilim tarihimizde de önemli bir yere sahip.

Bibi Hatun da Semerkant için önemli bir figür. Cengiz Han'ın soyundan gelen Kazan Han'ın kızı Bibi Hatun. Dillere destan olmuş bir hikayesi

var Bibi Hanım Camii'nin.. Kendisi Timur'un eşi ve Bibi unvanıyla da eski Türk devletlerindeki yüksek rütbeli kadınlardan biri olduğunu anlıyoruz. Aslında Bibi Hatun yani esas adıyla Saray Mülk Hanım, Semerkant Valisi EMİR Hüseyin'in karısı ,ancak Emir Hüseyin'in Timur'a ihaneti ile araları açılır ve bu ihanet bir savaşa sebep olur. Gelin görün ki o zamanın geleneklerine göre savaşı yenen kişi mağlubun eşini nikahına almış ve bu savaş sonunda da Bibi Hatun Emir Timur'a eş oluyor. Emir Timur da bu olayla Cengiz Han'ın soyuna damat olduğu için Han damadı olarak anılıyor.



Semerkant'ın tarihi anlatmakla bitmez, biz biraz da Özbekler'in gastronomisine değinelim. Çok özel fırın ve ekmekleri var, bizdeki tandır ekmeği gibi yoğun, bayatlamayan ve doyurucu, üstleri özel şekilli enfes karbonhidrat tehlikesi :) Renkli ve baskılı ekmekler düğünlerde, özel günlerde tüketiliyor. Ama günlükte tükettikleri ekmekler de bir o kadar süslü ve özenli. Bozulmadan bir aya kadar durduğunu söyledikleri için tabii biz de hemen aldık ve eve getirdik. O kadar uzun süre yemeden bırakmadığımız için kontrollü deneyimin sonucunu paylaşamayacağım.



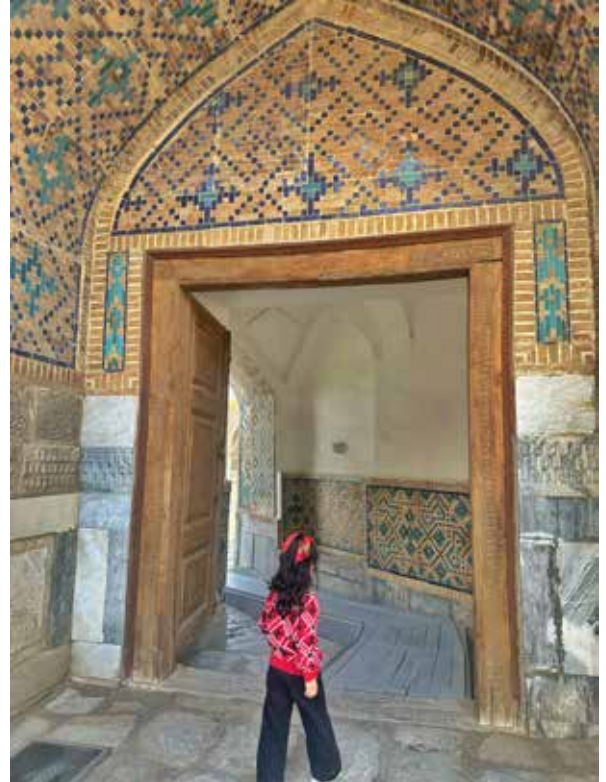
bir Buhara planı yapacağıma söz vererek Semerkant ile vedalaştım. Sizlere de gidip görme tavsiyelerimle şimdilik noktalıyorum. Keyifle okuduğunuzu umuyor ve sevgiler diliyorum efemim...



Ülkede ve şehirde et hem ucuz hem de lezzetli. Kaldığımız birkaç gün boyunca yediğimiz neredeyse her şey etliydi buna börekleri de dahil. Samsa veya samsa böreği de dedikleri börek sıcak, çıtır çıtır ve içindeki ette hiç cimri davranılmamış. Doğal ortamda otlayan, beslenen hayvanlardan elde edilen etle yapılan her yemek ayrı güzel, bunu hemen anlıyorsunuz, vegan/vejeteryan arkadaşlarım bu kısmı okumasın ancak tadı damağımızda kaldı, söylemeden geçemeyeceğim..

Özbek mantısı haşlama usulu buharda pişirilerek yapılıyor. Bizim mantılar gibi küçük değil ama ben onu da beğendim. Havuçlu Özbek pilavı yemeden dönmemeniz gereken bir lezzet. Özellikle de sarı havuç bizim alışık olmadığımız bir lezzet ve pazarlarda doğranmış halde de satılıyor. Pilav, et ve havuç Özbekler için olmazsa olmaz bir üçlü.

Bana Semerkant deyin, size saatlerce anlatayım. Ata topraklarına attığım ilk adım olduğundan mıdır bilinmez, hava karardığında şehrin ışıklandırılmaları, her yerden fışkıran tarihi eserler, bende tekrar tekrar gitme isteği uyandırdı ve bir masalın içindeymişim hissi verdi. En kısa zamanda







Melis EFEÖĞLU SAÇAK

Acil Tıp Uzmanı. Görüp görebileceğiniz en ortalama insan. Herkes kadar yer içer, herkes kadar gezer, herkes kadar izler. 2 köpek annesi olduğu için konfor açısından standartları düşüktür. TATD Bülten Dergisi eş editörüdür.

Kişisel bakım ürünleri satın almadan önce ETİKETLERİ okuyor musunuz?

Deri, vücudumuzdaki en büyük ve aynı zamanda en önemli organlardan biri. Diğer hayati organları, kemikleri, kasları, bağları ve sinirleri korumak da dahil olmak üzere vücut için birçok hayati işlevi yerine getirir.

Peki cildimize sürdüğünüz ürünlerin %60'a kadarının emildiğini biliyor muydunuz? Yani onu zehirli kimyasallar ve koruyuculara boğar-

sanız, doğrudan vücudunuzun en büyük organı olan cildinize zarar vermiş olursunuz.

Cilt bakımındaki toksik içerikler, insan sağlığı üzerinde kısa ve uzun vadeli zararlı etkilere sahip. Kısa vadeli etkiler arasında ciltte iritasyon, kaşıntı, kızarıklıklar bulunmakla birlikte, uzun dönem etkileri arasında kanser, endokrin, üreme, sinir ve bağışıklık sistemlerindeki problemler sayılabilir.

Bu yazıda cilt bakımı, güzellik ve kozmetik ürünlerinde bulunan yüzlerce toksik bileşenlerin en yaygın karşılaştıklarımızdan bahsedeceğim. İyi okumalar.



Etanolaminler - Dietanolamin (DEA), Monoetanolamin (MEA), Trietanolamin (TEA)

Nedir ?

- Yüze aktif maddelerdir. Temizleyicidir. Köpürmeyi sağlar. Ayrıca emülgatördür ve asiditeyi düzenler.

Nerede bulunur ?

- Şampuan, sabun, traş köpüğü, ve yüz temizleyici gibi köpüren ürünlerde bulunur. Ayrıca losyon, maskara, makyaj bazı, nemlendirici, güneş kremlerinde bulunur.

Ne zararı var?

- Cilt için irritandır. Diğer kimyasallarla etkileşime geçerek kanserojen etki oluşturabilir. Üreme sistemini de bozabilen bu ürünler vücutta birikerek karaciğer ve böbreğe zarar verici etkiler yapabilir.

Ayrıca DEA ve kanser ilişkisi hayvan deneylerinde gösterilmiştir.

Etikette nasıl görünür?

- Cocamide DEA, DEA-Cetyl Phosphate, DEA Oleth-3 Phosphate, Lauramide DEA, Myristamide DEA, Oleamide DEA, TEA-Lauryl Sulfate, Triethanolamine.

Mineral yağ (Parafin)

Nedir ?

- Cildi korur, yumuşatır, pürüzsüzleştirir ve nem tutar.

Nerede bulunur ?

- Kremlerde, losyonlarda, merhemlerde, güneş kremlerinde, makyaj ürünlerinde.

Ne zararı var?

- Cilt porlarını tıkayarak toksinlerin atılmasını engeller. İritandır. Kollajen yıkımına ve kontakt dermatite neden olur. Özellikle yağ dokusunda biriktiği için kadınlarda östrojen baskınlığına yol açabilir. Bu da kısırlığa ve adet sorunlarına, hızlı yaşlanmaya, alerjilere, otoimmün bozukluklara, besin eksikliklerine ve uyku sorunlarına yol açabilir. Kanserojendir.

Etikette nasıl görünür?

- Petroleum jelly, paraffin oil, mineral oil, paraffin, paraffin wax, liquid paraffin.





Parabenler*

Nedir ?

- Koruyucudur. Bakteri ve küf oluşumunu önler.

Nerede bulunur ?

- Deodorant, şampuan, saç kremi, yüz temizleyici, vücut losyonu, vücut losyonu, fondöten, allık, ruj, traş kremi.

Ne zararı var?

- Hormonal düzensizliklere yol açar. Allerjendir. Vücut ile uzun süreli temasta dokular tarafından emilerek kanserojen etki oluşturabilir. Kanserli meme dokusunda parabene rastlanmıştır.

Etikette nasıl görünür?

- Koruyucu (preservative), butyl-, benzyl-, methyl-, isobutyl- veya propyl-paraben.

Polietilenglikol (PEG)

Nedir ?

- Erime noktasını ayarlar ve ürünleri yoğunlaştırır. Ciltteki yağı temizler. Yumuşatıcı/nemlendiricidir. Diğer ürünlerin de cilde penetrasyonunu artırır.

Nerede bulunur ?

- Yüz temizleyicileri, kremler, güneş kremi, şampuan, makyaj malzemeleri, bronzlaştırıcılar.

Ne zararı var?

- Petrol, doğalgaz ve kömür yan ürünüdür. Üretim sürecinde kanserojen olan etilen oksit ve solunumsal hastalıklara yol açabilen 1,4-dioksan ile kontamine olabilir. Cilt için irritandır.

Etikette nasıl görünür?

- PEG, peşinden bir sayı ve bazen bir bileşen. Örn. PEG-20 gliseril triizostearat

*AB ve FDA düzenlemelerine göre, kozmetik ürün formüllerinde çok küçük konsantrasyonda kullandığından (yaklaşık yüzde 0,4'e kadar), mevcut formdaki parabenlerin resmi olarak kullanımı güvenli kabul edilir.

Ftalatlar

Nedir ?

- Plastiklerin esnekliğini ve dayanıklılığını artırmak için kullanılır. Cilt bakım ürünlerindeki kokuların ciltte uzun süre kalmasını sağlar, kokuyu uzun süre korur. Ürünün daha esnek olmasını sağlarlar.

Nerede bulunur ?

- Parfümlü ürünler, sabun, şampuan, deodorant, parfüm, vücut losyonu, oje, saç spreyi, tıraş sonrası losyon.

Ne zararı var?

- Toksinleri atma yeteneğini engeller. Endokrin sistem üzerine olumsuz etkiler, sperm kalitesinde düşme, artmış kanser riski, doğum defektleri, doğurganlık ile ilgili sorunlara ve düşüklere yol açabilir.

Etikette nasıl görünür?

- DEP, DBP ve DEHP, parfüm (fragrance).

Triklosan

Nedir ?

- Sentetik antibakteriyel.

Nerede bulunur ?

- Sabunlarda, gargaralarda, tıraş kremlerinde, deodorantlarda, diş macunlarında, ev temizlik maddelerinde.

Ne zararı var?

- Artmış maruziyet ile vücutta birikebilir. Hamileler ve emzirenlerde toksinler bebeğe geçebilir. Tiroid hormonları ve üreme/üreme dışı organlara toksik etki. cilt, göz ve akciğer tahrişine neden olur. Vücutta dirençli bakteri üremesine neden olur.

Etikette nasıl görünür?

- Triclosan (TSC) veya triclocarban (TCC), hydroxy diphenyl ether.

Sodyum Lauril Sülfat (SLS), Sodyum Lauril Eter Sülfat (SLES)

Nedir ?

- Ürünlerdeki bileşenlerin düzgün bir şekilde birleşmesini/karışmasını sağlar. Köpüklendirici ve temizleyicidir.

Nerede bulunur ?

- Şampuan, duş jeli, köpük banyosu, duş jeli, cilt temizleyicileri ve sabunlar.

Ne zararı var?

- Endokrin bozukluklar. Cilt, göz ve akciğer için irritan. Alerjileri tetikleyebilir. Üreme dışı organ toksisitesi riski. SLES bir kanserojen olan 1,4-dioksan

ile kontamine olmuş olabilir. SLS düzgün şekilde yıkanmazsa, kalıntıları cildin nemini azaltabilir ve seramid yıkımına yol açabilir. Diğer zararlı içeriklerin de emilimini arttırırlar. Hassas cilde sahip kişiler için sülfatlar ayrıca gözenekleri tıkayabilir ve akneye neden olabilir.

Etikette nasıl görünür?

- "Sülfat" geçen bileşenler. Sodium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate, ammonium laureth sulfate, sodium dodecyl sulfate, dodecyl sulfate, sodium salt, sodium n-dodecyl sulfate.

Parfüm

Nedir ?

- Ürünleri daha uzun süre, doğal kokuların iki katı kadar, kokulu tutar.

Nerede bulunur ?

- Losyon, güneş kremi, sabun, vücut şampuanı, deodorant, parfümler, cilt maskeleri, traş kremleri, serum, yüz kremleri, ayrıca mumlar, oda spreyleri ve kokulu çöp torbaları gibi birçok ev ürününde.

Ne zararı var?

- Tahrişe, hassasiyete veya diğer cilt sorunlarına neden olabilir. Parfüm, ormaldehit, etanolaminler ve ftalatlar gibi bir dizi toksik madde içerebilir veya yayabilir. Bunların birçoğu potansiyel kanserojenler olarak bilinir ve endokrin, solunum, üreme ve sinir sistemi bozulmasıyla ilişkilidir. Yapay kokular, cildinizi tahriş edebilecek çözücüler ve koruyucular gibi kimyasalların bir karışımından oluşur.

Etikette nasıl görünür?

- Koku (fragrance), parfüm (perfume), aroma ve uçucu yağlar (essential oils). Bunlar, etikette yazmayan binlerce farklı içerikten oluşur, bu nedenle gerçekte neye maruz kaldığınızdan asla emin olamazsınız.

Formaldehit & Formaldehit Salıncılar

Nedir ?

- Bakteri üremesini engellemeye yardımcı olan koruyucu olarak kullanılan bir gaz.

Nerede bulunur ?

- Oje, tırnak yapıştırıcısı, kirpik yapıştırıcısı, güneş kremi, makyaj temizleyici, sabun, şampuan, makyaj malzemeleri, losyonlar, deodorantlar ve saç yumuşatma ürünlerinde kullanılır.

Ne zararı var?

- Kanserogen etki ve hormonal düzensizlik. Astım, nörotoksosite, gelişimsel toksisite ve cilt, gözler, boğaz, burun ve akciğerler için iritan. Kanserogen.

Etikette nasıl görünür?

- Formaldehide, quaternium-15, DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, polyoxymethylene urea, sodium hydroxymethylglycinate, 2-bromo-2-nitropropane-1,3 diol (Bronopol), 3 dioxanes, glyoxal, 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol



Toluen

Nedir ?

- İnceltici bir petrokimyasaldır.

Nerede bulunur ?

- Oje ve saç boyalarında.

Ne zararı var?

- Boya inceltici olacak kadar güçlüdür, cildinizden uzak tutun. Bağışıklık sistemi, sinir sistemi, üreme sistemine, karaciğer, solunum sistemi üzerine zararlı etki. Doğumsal anormalliklere yol açabilir.

Etikette nasıl görünür?

- Benzen, toluol, fenilmetan veya metilbenzen.

Kurşun

Nedir ?

- Vücut için oldukça toksik bir ağır metal.

Nerede bulunur ?

- Göz farı, allık, kompakt pudralar, şampuanlar, vücut losyonları, rujlar.

Ne zararı var?

- Kanserojen. Yüksek kurşun seviyeleri böbrek, Hematoloji sistem, sinir sistemi için toksik. Ayrıca adet düzensizliklerine ve kısırlığa neden olur.

Etikette nasıl görünür?

- Etiketle içerik olarak görünmez. Üretim sırasında "kontaminan" olarak kabul edilir.

Alkol

Nedir ?

- Cilt bakım ürünlerinde çözücü ve koyulaştırıcı olarak kullanılır. Bileşenlerin cilde nüfuz etmesine yardımcı olur. Cildi sıkılaştırmaya ve gözenek görünümünü azaltmaya yardımcı olmak için kullanılır.

Nerede bulunur ?

- Vücut şampuanı, sabun, şampuan, göz makyaj ürünleri. Antibakteriyel ürünler ve spermitler. Kontakt lens solüsyonu, suni gözyaşı. Güneş kremi, nemlendirici, losyon, temizleyici

Ne zararı var?

- Cildi kurutur ve ciltte tahrişe neden olur. Sık kullanımda cildin doğal bariyerini bozabilir.

Etikette nasıl görünür?

- Alkol (alcohol)

Stearil, setearil ve setil gibi yağlı alkoller cilt için güvenlidir. Emülgatörlerdir, yani ürünlerde sıvı ve yağlı bir arada tutmaya yardımcı olurlar. Nemlendiriciler ve güneş kremleri gibi ürünlerde sıklıkla kullanılırlar.



Oktinoksat & Oksibenzon

Nedir ?

- ÜKimyasal UV filtreleridir.

Nerede bulunur ?

- Güneş kremi, nemlendiricilerde.

Ne zararı var?

- Ciltte iritasyon, hassasiyet, alerji . Hormonal bozukluklar. Doğurganlık üzerine olumsuz hormonal etkiler. Doğumsal anormallikler. Beyin gelişimi için tehlikeli. Emilimi yüksektir, cilde ve kana geçer.

Etikette nasıl görünür?

- Ethylhexyl methoxycinnamate, milestab 9, eusolex 4360 veya escalol 567, Avobenzon, cinoxate, dioxybenzone, ensulizole, homosalate, meradimate, octinoxate (octyl methoxycinnamate - OMC), octisalate, octocrylene, oxybenzone (Benzophenone-3), pedimate O, sulisobenzon (Benzophenone-4), ve trolamine salicylate.

Butil Hidroksi Anisol (BHA) & Butil Hidroksi Toluen

Nedir ?

- Ürünün raf ömrünü uzatmak için dengeleyici olarak kullanılan sentetik antioksidanlardır.

Nerede bulunur ?

- Parfüm içeren ürünler, güneş kremi, nemlendiriciler, deodorant, rujlar, diğer kozmetik ürünler.

Ne zararı var?

- Kanserojen etki, hormonal yan etkiler, karaciğer hasarı, böbrek hasarı, tiroid problemleri. Ciltte tahriş. BHT'de toluen bulunur.

Etikette nasıl görünür?

- BOA'lar, dibütil hidroksitoluen, DPBC, Avox veya Additin, BHT

Benzalkonium Klorür*

Nedir ?

- Yüzey surfaktanı (köpürmeyi sağlar ve temizleyicidir) aktif maddedir. Dengeleyici ve koruyucu olarak ve antibakteriyel özellikleri için kullanılır.

Nerede bulunur ?

- Vücut şampuanı, sabun, şampuan, göz makyaj ürünleri. Antibakteriyel ürünler ve spermisitler. Kontakt lens solüsyonu, suni gözyaşı. Güneş kremi, nemlendirici, losyon, temizleyici.

Ne zararı var?

- Cilt için iritan ve toksik. Bağışıklık sistemi, solunum sistemi ve üreme sistemi için toksik olduğunu gösteren kanıtlar mevcut.

Etikette nasıl görünür?

- Benzalkonium chloride, BZK, BKC, BAC, BAK, Amonyum (ammonium), klorür (chloride) ve alkil dimetil (alkyl dimethyl) dahil olmak üzere içerik anahtar kelimelerini arayabilirsiniz. Örn., alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride (ADBAC), ammonium alkyl dimethyl benzyl chloride.

*%0,1'in altındaki konsantrasyonlarda güvenli kabul edilir.

Siloksan

Nedir ?

- Ürünleri daha yumuşak hale getirir ve daha kolay kaymasını sağlar. İpeksi bir pürüzsüzlük hissi sağlamak için kullanılır. Saç ürünlerinin hızlı kurumasını sağlar.

Nerede bulunur ?

- Traş kremi, deodorant, makyaj malzemeleri, cinsel sağlık ürünleri, saç ürünleri

Ne zararı var?

- Bazı siloksan türleri (özellikle siklotetrasiloksan ve siklopentasiloksan) endokrin ve üreme sistemi için toksik kabul edilir. Yüksek dozlarda, bağışıklık sistemi hasarına ve rahim tümörleri ile ilişkilidir.

Etikette nasıl görünür?

- Silicone ve -siloxane, -ethicone, or -silane son ekleri, cyclopentasiloxane

Metilizotiazolinon & Metilkloroizotiazolinon

Nedir ?

- Bakteri üremesini engelleyen koruyuculardır.

Nerede bulunur ?

- Vücut şampuanı, losyon, güneş kremi, şampuan, saç kremi, bebek ürünleri, temizleyiciler, saç boyası, oje, güneş kremi.

Ne zararı var?

- Pestisiddir. Akciğerler ve bağırsaklara zarar verebilir. Allerjendir - ciltte tahriş ve hassasiyet nörotoksite ile ilişkili.

Etikette nasıl görünür?

- MIT, Neolone, MI, OriStar, and Microcare MT, Methylchloroisothiazolinone (CMIT). Numaralandırılmış varyasyonlar. Örn. 2-methyl-4-isothiazoline-3-one



Etilen diamin tetra asetik asit (EDTA)

Nedir ?

- Bakteri, küf ve mayanın üremesini önleyen koruyuculardır. Ürünlerin raf ömrünü uzatırlar. Ürünlerin köpürmesine, saç derisinde ve ciltte biriken sert suyu nötralize etmesine yardımcı olurlar. Diğer ürünlerin cilde geçişini arttırır.

Nerede bulunur ?

- Şampuan, saç kremi ve saç boyaları. Yüz nemlendiricileri ve temizleyiciler. El kremleri ve losyonları. Diş beyazlatma ürünleri. Makyaj malzemeleri. Yüz maskeleri. Bebek losyonu. El kremleri, tıraş kremi ve kas gevşetici kremler. Deodorant.

Ne zararı var?

- Diğer ürünlerin cilt bariyerini geçmesine yardımcı olmak için tasarlanmışlardır ve diğer potansiyel olarak zararlı bileşenlerin cilt bariyerini geçmesine sebep olabilirler. Hücre sağlığı, üreme sistemi üzerinde potansiyel etkileri olabilir. Ciltte tahrişe yol açabilir.

Etikette nasıl görünür?

- Disodium ve tetrasodium, EDTA

Alüminyum

Nedir ?

- Koltuk altı ter kanallarını bloke ederek terlemeyi azaltan toksik metal. Koku üreten bakterileri azaltır.

Nerede bulunur ?

- Tüm kişisel bakım ürünlerinde bulunabilir, özellikle antiperspirant deodorantlarda.

Ne zararı var?

- Kansere neden olabilir - tartışmalı. Yüksek maruziyet sonucu Alzheimer

Etikette nasıl görünür?

- Aluminum, aluminum zirconium, tetrachlorohy-drex, GLY, aluminum chlorohydrate



Cilt bakımında kaçınılması gereken çok fazla içerik var. Belki de bir dahaki sefere bu bileşenleri bir etikette gördüğümüzde, ürünü satın almadan veya cildinize uygulamadan önce iki kez düşünelim.



Çağlar KUAS

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. 2012 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olduktan sonra 2015-2019 yılları arasında Osmangazi Üniversitesinde acil tıp ihtisasını tamamlamıştır. TATD bünyesinde Acil Tıp Asistan Birliği 7. dönem yönetim kuruluunda görev almıştır. Çocuk acil tıp ve acil tıp eğitimi özel ilgi alanlarıdır. Evli ve iki çocuk babasıdır.

Sonsuzluk ve Bir Gün

ANGELOPOULOS'UN ZAMAN, BELLEK VE SONSUZLUĞA DAİR DESTANI

1998 yılında Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye ödülünü kazanan Sonsuzluk ve Bir Gün (Mia aioniotita kai mia mera), Yunan yönetmen Theo Angelopoulos'un sinema sanatındaki doruk noktalarından biri olarak kabul edilir. Film, zamansız bir yolculuk, hatıraların gölgesinde süzülen bir varoluş hikâyesi ve geçmişin sessiz yankıları arasında sıkışmış bir insanın içsel serüvenidir. Angelopoulos'un şiirsel sinema dilinin en rafine örneklerinden biri olan bu eser, hem bireysel hem de toplumsal belleği ele alarak izleyicisini zamanın akışına teslim eder.

Angelopoulos Sineması ve Zaman Algısı

Angelopoulos, sinemasında zaman kavramına her daim özel bir önem atfetmiştir. Onun filmlerinde zaman, düz bir çizgi hâlinde akmaz; geçmiş, şimdi ve gelecek iç içe geçer, anılar mekânların ve insanların içinde saklı kalır. *Sonsuzluk ve Bir Gün* de tam anlamıyla bir zaman yolculuğudur. Film, ana karakter Alexandros'un son gününe odaklanırken, onun zihninde dolaşan geçmiş hatıralarıyla şimdiki zamanı bir arada işler.

Bu anlatım biçimi, Angelopoulos'un uzun planları ve kesintisiz kamera hareketleriyle daha da belirginleşir. Yunan yönetmenin sinemasına hâkim olan yavaş tempo ve simgesel anlatım, bu filmde de yoğun bir şekilde kendini gösterir. Alexandros'un geçmişe yaptığı yolculuklar, gerçek mekânlarla iç içe geçen anılar şeklinde görselleştirilir. Yönetmenin zamana dair bu benzersiz yaklaşımı, filmin şiirsel dokusunu oluşturan temel unsurlardan biridir.

Bir Adamın Son Günündeki Yolculuğu

Ana karakter Alexandros, ölümle yüzleşen bir yazardır. Son gününü yaşadığını bilerek çıktığı bu yolculuk, onu hem geçmişine hem de bugünün gerçeklerine götürür. Alexandros'un çocukluğuna, karısına ve yazarlık serüvenine yaptığı dönüşler, Angelopoulos'un karakteri sadece bireysel bir trajedi olarak değil, aynı zamanda toplumsal belleğin bir temsili olarak ele aldığını gösterir.

Filmin en çarpıcı yanlarından biri, Alexandros'un Arnavutluk'tan gelen küçük bir mülteci çocukla kurduğu ilişkidir. Bu çocuk, geçmişle hesaplaşan bir adamın, geleceğe uzanan son bağı olur. Mülteci çocuk, bir yandan Alexandros'un içindeki insani tarafı canlandırırken, diğer yandan Avrupa'nın sınırlarında yaşanan trajedilere de göndermede bulunur. Angelopoulos, bu karakter aracılığıyla göçmenlik, yabancılaşma ve aidiyet gibi kavramları da filmine ustalıkla dâhil eder.

Şiirsel Sinematografi ve Uzun Planlar

Theo Angelopoulos'un sinema dili, uzun planlar ve minimalist anlatım üzerine kuruludur. *Sonsuzluk ve Bir Gün* de bu geleneği sürdürür. Yönetmenin kamerası, sahneler arasında süzülerek izleyicisini bir rüyanın içine çeker. Filmde kullanılan plan-sekans tekniği, zamanın

akışkanlığına ve anıların iç içe geçişine vurgu yapar.

Angelopoulos'un sinematografik tercihleri, karakterlerin iç dünyalarını derinlemesine yansıtmada konusunda büyük bir işlev görür. Özellikle deniz kıyısındaki sahnelerde, geniş planların getirdiği yalnızlık hissi, Alexandros'un içsel yolculuğunu tamamlayan bir görsel metafor olarak kullanılır. Film boyunca, geçmişe yapılan geri dönüşler, keskin geçişlerle değil, yumuşak ve neredeyse hissedilmez şekilde sağlanır. Bu da Angelopoulos'un sinema sanatındaki ustalığını bir kez daha gözler önüne serer.

Müzik ve Sessizliğin Anlamı

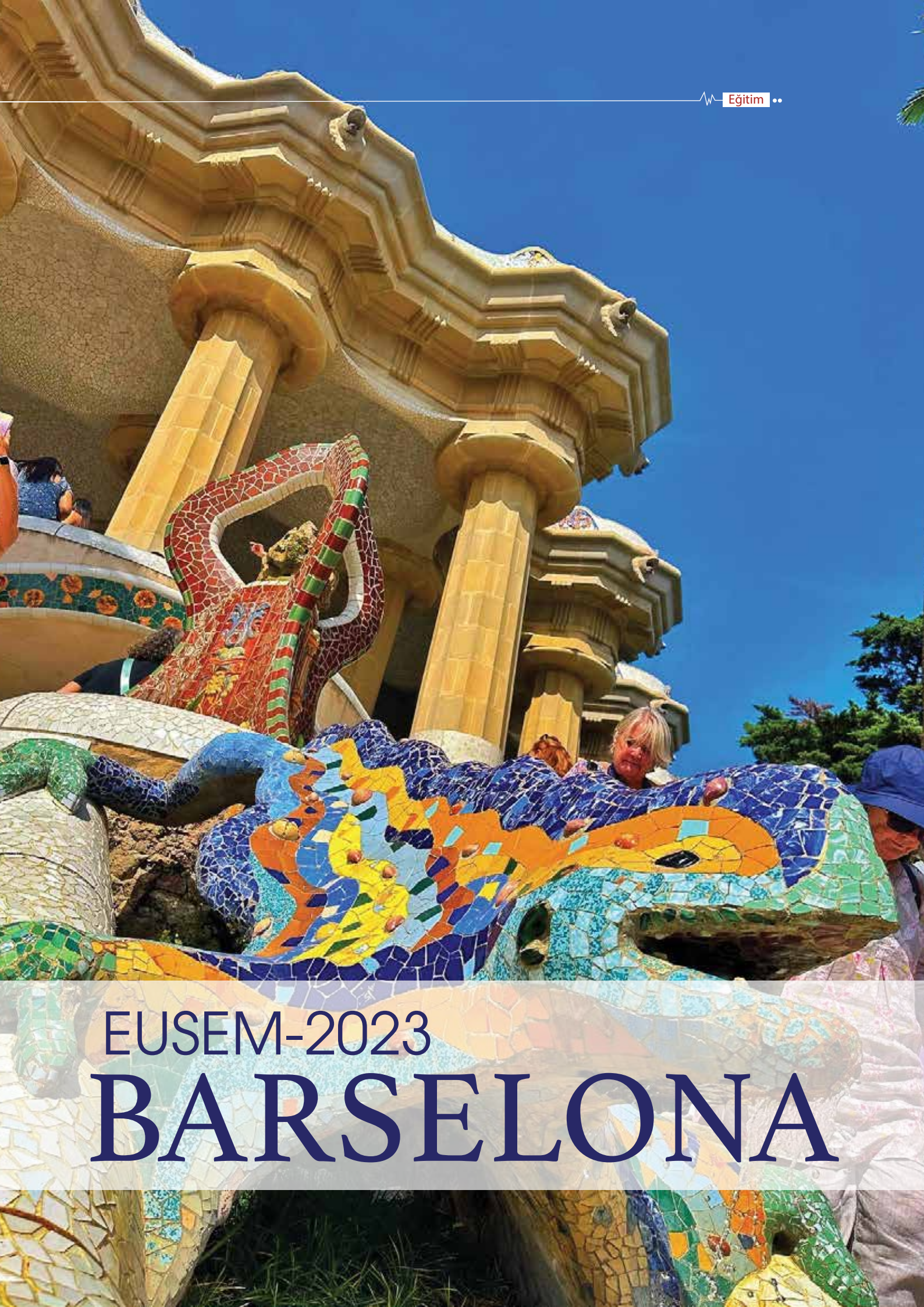
Filmde Eleni Karaindrou'nun besteleri, atmosferin şiirselliğini pekiştirir. Angelopoulos'un filmlerinde müzik, yalnızca fon oluşturmak için değil, anlatının organik bir parçası olarak kullanılır. *Sonsuzluk ve Bir Gün*'de de Karaindrou'nun piyano ve yaylılarla bezeli müzikleri, filmin melankolik havasını tamamlayan en önemli unsurlardan biridir.

Ancak filmde en az müzik kadar önemli olan bir diğer unsur da sessizliktir. Angelopoulos, sinemasında sessizliği bilinçli bir şekilde kullanarak duyguların derinliğini artırır. Alexandros'un uzun yürüyüşleri, deniz kıyısındaki duraksamaları ve mülteci çocukla kurduğu sessiz iletişim, filmin en vurucu anlarını oluşturur.

Zamanın Ötesinde Bir Sinema Deneyimi

Sonsuzluk ve Bir Gün, yalnızca bir adamın son gününü anlatan bir film değildir; aynı zamanda zamana ve insan varoluşuna dair derin bir meditasyondur. Angelopoulos, sinemayı bir düşünce biçimi olarak ele alır ve izleyicisini bu düşünsel yolculuğa ortak eder. Film, kaçınılmaz olan ölümle yüzleşmenin kaçınılmaz hüznünü, geride kalan anılarla kurulan bağları ve hayatın sonsuz akışı içindeki anlık duraksamaları büyük bir ustalıkla işler.

Sonuç olarak, Angelopoulos'un *Sonsuzluk ve Bir Gün* filmi, sinema sanatının en etkileyici anlatılarından biri olarak hafızalarda yer eder. Zamana meydan okuyan, derin anlam katmanlarıyla bezeli bu yapıt, her izleyişte yeni bir anlam kazanan, keşfedilmeyi bekleyen bir sinema harikasıdır.



EUSEM-2023
BARCELONA



Kübra DEMİR ÇİM

Herkese merhaba, ben Prof. Dr. Cemil Taşçıoğlu Şehir Hastanesi, nam-ı diğer Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nden uzmanlığını almış, zorunlu hizmet için Batman'da bulunan bir acil tıpcıyım, asistan doktorum. Dört-beş sene pratisyen hekim olarak çalıştıktan sonra acilin beni ne kadar tamamladığını, ruhumu yansıttığını anladım ve yoluma acil tıp alanında uzman olarak devam etmek istediğime karar verdim. Acil dinamiktir, çabuk karar vermektir, hayat kurtarmaktır, aksiyon alanıdır. Boş zamanlarında gezme, akademik çalışma yapmak için zaman fırsattır vs vs.... Acili seviyoruz.

Herkese yeniden merhaba! Bir devir kapandı ve ben asistan hekimlikten uzman hekimliğe terfi ettim :) El-meal uzmanlık sınavımı verdim ve artık camiamızda uzman hekim olarak bulunmaktan gurur duyuyorum. Semerkant gezi yazımın başında bu süreçlerden tüm duygusallığım ve taze duygularıyla bahsettim, o yüzden tekrar vaktinizi çalmayacağım. Ama taze bir acil uzmanı olarak, bugüne kadar TATD bünyesinin bana kattıklarından, düzenlenen kongrelerden kurslara, GAK 'lardan, online eğitimlere kadar her şey için teşekkür ediyorum. Taze bir pratisyen hekim iken tanıştığım derneğimize, 4 yıllık asistan hekimlik hayatımda da kıydan köşeden, ATAS'tan kongreye, kıymetli dergimiz Bülten Acil TIP'a bir şekilde hep dahil olmaya çalıştım. Bu ailenin bir parçası olmaktan mutlu ve çok gururluyum...

Gel gelelim bu yazımızın içeriğine.. Bu kez EUSEM 2023 / Barselona diyeceğim! Nedir EUSEM?

Bilmeyenler için kısa bir açıklama yaparak başlayalım. EUSEM yani "European Society for Emergency Medicine" yani Avrupa Acil Tıp Derneği; Avrupa' da uluslararası acil tıbbi teşvik eden bir organizasyondur. Biz de Prof. Dr. Cemil Taşçıoğlu Şehir Hastanesi (nam-ı diğer Okmeydanı)'ndan 3 arkadaş EUSEM 2023 Barselona kongresine katılmaya karar verdik ve enfes bir kongre geçirdik. Tabii ki bizim yurtiçi kongrelerimiz de ayrı olay, ancak yurtdışında farklı ülkelerden meslektaşlarımız, branşdaşlarımızla, hocalarımızla, abi ablalarımızla bir arada bulunmak tarifsiz bir deneyimdi. Yazımız reklam içermemektedir efenim ama size biraz EUSEM tanıtımı yapacak olabilirim. Hazırsanız başlıyorum...

17-20 Eylül 2023 tarihleri arasında Barselona' da gerçekleşen EUSEM için önce kayıtlarımızı yaptık.

Çok sevdiğimiz Uzm. Dr. Barış Murat Ayvacı abimizin de orada vereceğini öğrendiğimiz hava yolu eğitimi ve kendisinin de orada olacağı fikri bizi daha da teşvik etti. Çünkü biliriz ki nerede kaliteli eğitim, bilgi; orada BMA :) Online site üzerinden (<https://eusem.org>) kayıtlarımızı yaptık. Bazı otel tavsiyelerinde bulunmuşlardı ancak biz airbnb üzerinden bir ev kirayıp, Barselona sokaklarını arşınlayıp, 3-4 günlüğüne de olsa bir İspanyol gibi takılmayı tercih ettik. Her kongrede yaptığımız gibi dinlenmeyi de ihmal etmeyeceğimizden, dinleneceğimiz günü, Lizbon / Portekiz'e kaçarak yapmayı (spontan bir şekilde) planlandık. Gününbirlik Lizbon seyahatimizden belki başka bir yazımızda detaylıca bahsederim. Ama Portekiz insanının sıcak Akdeniz yüzünü görmeden Avrupa'yı gezdim demeyin :) Bir de Nata ya da onların deyişle Pastel de Nata yemeden ölmeyin..



Dönüyorum Barselona'ya... EUSEM ' in bence en büyük sürprizi ya da beni en heyecanlandıran kısmı Acil Tıbbın divası Judith E. Tintinalli ile tanışmak oldu... Kitap imzalatmak, kendisini birebir dinlemek, onun ağzından acil tıbbı dinlemek eşsizdi.. Zaten açılış konuşması ardından kendisinin keyifli ve bir o kadar da deneyim dolu, eğitici konuşmasını

dinledik. Enerjisiyle, dinamizmi ile bizde hayranlık uyandırdı. Yaptıklarındansa hala yapacaklarına odaklanan, idealist, girişimci ruhu, bana da hala değiştirilebilecek, geliştirilebilecek Acil Tıp dünyamıza dair umut aşıladı. Çünkü neden olmasın, değil mi? Divam, büyüsun !

Kongre öncesi 2 günlük kurslara katılma şansım olmadı, çünkü nöbet boşluklarımı ancak ayarlamıştım. Ancak bir sonraki gideceğim EUSEM için onlara da katılmaya çalışacağım. Çünkü tanıtımı yapılan portable usg cihazlarından; 4 ekstremite hareketli, gerçeği aratmayacak entübasyon örneklendirmede kullanılan bebek maketlerine, saha inanılmazdı.

Dinlediğimiz derslerde kimi zaman dünyadaki, Avrupa'daki aort diseksiyon insidansları ile hastanemizdekileri kıyaslayarak yoğunluğumuzu ve belki de bunun bir avantajı olan eğitim şansımızı bir kez daha tasdikledik. Kimi zaman da Avrupa'daki hasta popülasyonu, Acil Tıp uzmanlarının çalışma şartları ve imkanlarına şahit olarak imrendik.. Hindistan'dan gelen meslektaşımın deneyimlerini paylaştığı noktada ne kadar da ilerideyiz dedim bir ara, ama Birleşik Krallık'tan gelen meslektaşımın dertlerini(!) dinlediğinde yoğunluktan yiyemediğim öğle yemeklerim geldi aklıma.. Bizim topraklarımızda Acil tıp kendinden vermek, dünyayı takip edip, elindekini ona uyarlamaya çalışabilmek, bazen elindeki ile idare edip bazense daha güzelini bulup şartları iyileştirebilmek demek. 50 tane acil olmayan yeşil alan hastası arasından o 1 tane acil hastayı bulup çekip çıkartabilmek demek...

Kongrede değişik vaka sunumları da vardı elbet not aldığım. Catamenial Pneumothorax-Throacic Endometriosis Syndrome bunlardan biri. Torasik kavitede buluna Endometrial doku. Başka bir derste Tuberculous Pericarditis dinledik mesela; her bir dinlediğin vaka ilham oluyor insana, her bir okuduğun ya da tedavi ettiğin. Bir sonraki hastana farklı bir gözle bakmanı sağlıyor. Her can "1" can.. Öyle bakmak, öyle tedavi etmek lazım. Çok sevdiğim bir uzman abimin dediği gibi " Acil Tıp her branşın en keyifli ilk 10 dk 'sı " Hasta ile ilk karşılaşılın, en kritik ilk dakikalarda beraber olan, dinleyen, muayene ve müdahale eden biziz. Ona göre bakmak, görmek gerek..

Kongrede her birimiz posterlerimizi de sunduk. Yaptığımız yayınlarla, çalışmalarla uluslararası sahada yer almaktan gurur duyduk. Daha güzel çalışmalar yapabilmek adına şevklendik, diğer posterleri inceledik, eksiklerimizi fark ettik. Arada keyifli fotoğraflar çekip kendimizle eğlenmeyi de ihmal etmedik.



Barselona bizim için dolu dolu geçti. Kongreden arta kalan zamanlarda bol bol Gaudi'nin eserlerini inceleme, görme, ziyaret etme fırsatımız oldu. Daha önceki Barselona seyahatimde Park Guell'i görmemişim, kızlarla oraya da çıktık, gezdik, gördük, heybemizi anılarla doldurduk. Gaudi çok farklı bir beyin, farklı bir sanatçı, üretici ve bambaşka bir çift göz dünyanın kazandığı.. O'nun gözüyle bakmak bir başka güzeldi Barselona'ya. La Sagrada Familia, Casa Batllo, Casa Mila bunlardan sadece birkaçı... Şehir olarak da Barselona zaten apayrı bir yerde; geniş caddeleri, dokusu korunmuş tarihi binaları, gülyüzlü ve konuşkan insanları, müziği, dansı ile görülmesi gereken Avrupa şehirlerinin başında geliyor. Hazır oraya gitmişken bir Flamenko gösterisine de katıldık; elbette geri kalamazdık :)

Alışık olmadığımız çok farklı bir oyun sergilediler sahnede, dans ve kurgu bir aradaydı. İçeceklerimizi yudumlarken oyunun ve dansın tadını çıkardık.



Flamenko, Güney İspanya'nın kendi folklorik müziği ile çingenerin aynı kültürden yaratmış oldukları müziğin kaynaşmasıyla ortaya çıkan bir dans.

Flamenko, aslında kökeni Arapça *felag mangu* (kaçak köylü) terimine dayanan, 14 yüzyılda Endülüs Çingeneri için kullanılan bir isim iken günümüzde daha çok dans ile bütünleştiğinden hepimizin hafızalarında 'yumurta topuk ayakkabılar, ahşap zemine hayattan tüm öcünü almışçasına vurulan topuklar, fırfırlı etekli kadınlar, tutku aşk dolu bir dans ve ağıtlarca çalınan şarkı' canlanıveriyor..

Ne Barcelona yetti ne de EUSEM keyfi..

Bakıyorum da 2026 EUSEM kongresi neredeymiş diye. 25-27 Eylül tarihleri arasında bu kez de bir başka güzel başkent Paris'de, Fransa'da toplanacak Acil Tıp dünyası.. Var mısınız karşılaşmaya? Bilgimize bilgi, gücümüze güç katıp daha donanımlı Acil tıpçılar olmaya?

Sevgilerimle...





Zeynel Abidin KÖKTEKİN

1995 yılında Ağrı'da doğdu, 2014 Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu mezunu. Şanlıurfa balıklıgöl Devlet Hastanesi'nde paramedik olarak görev yapmaktadır. Bakmak ve görmek arasındaki farkı bilen, müşahedeye önem veren bir gezgindir. Uzun doğa yürüyüşlerini ve etnik dokuları keşfetmeyi sever. İngilizce, İspanyolca, Kürtçe ve Farsça bilir. İnsan odaklı yaşamayı ilke edinmiş müşfik biridir. Çok yönlü çalışmaya ve yazmaya gayret eder. Evliya Çelebi'ye öykünür. Bu yüzden mottosu " yolda olmak.."

İSKEMİK KALP HASTALIĞINDA İLAÇ DAĞITIMINI KONTROL ETMEK İÇİN LİPİD BAZLI NANOPARTİKÜLLERİN KULLANIMI

Kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümlerin %80'i koroner arter tıkanıklığının neden olduğu iskemik kalp hastalıklarından kaynaklanmaktadır. Miyokard enfarktüsüne yönelik geleneksel klinik yaklaşımlar, koroner stentleme veya koroner arter baypas greftleri (CABG) gibi cerrahi revaskülarizasyon prosedürlerine dayanmaktadır. Nano tabanlı ilaç dağıtım sistemleri, son zamanlarda kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde önemli araştırma sonuçları göstermiştir. Nanopartiküller (NP'ler) nano boyutlu veziküllerin bir türüdür ve terapötik ajanların sürekli salım dağıtım sistemi olarak hareket edebilir ve iskemik kalp hastalıklarında gelişmiş miyokardiyal iyileşme sağlayabilir. Lipid bazlı nanopartiküller şu anda ilaç dağıtımı için en yaygın kullanılan nanoyapılardır. Lipozom bazlı birçok ürün son on yıldır piyasada bulunmaktadır ve bazıları da şu anda klinik geliştirme aşamasındadır. Bu derlemede, iskemik kalp hastalıklarını tedavi etmek amacıyla hedefe yönelik ilaç dağıtımı için geliştirilen nanoyapılı lipozomlar hakkında edinilen bilgiler hakkında bir fikir vereceğiz.

Giriş

Koroner arter tıkanıklığının neden olduğu iskemik kalp hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümlerin neredeyse %80'ini oluşturmaktadır (1). Miyokard enfarktüsüne yönelik geleneksel klinik yaklaşımlar, koroner stentleme veya koroner arter bypass greftleri (CABG) gibi cerrahi revaskülarizasyon prosedürlerine dayanmaktadır. Hücreler (özellikle

kök hücreler) (2,3,4), genler (5), eksozomlar (6) ve büyüme faktörleri (7, 8) kullanan yeni terapötikler ortaya çıkmasına ve önemli araştırma sonuçları göstermesine rağmen, bu teknolojilerin klinik uygulamaya dönüştürülmesinde hala çok sayıda zorluk bulunmaktadır (9). Nanopartiküllerin uzun bir geçmişi vardır.

Faraday (1857) ilk kez bir koloidal Au NP çözeltisinin sentezini bildirmiştir (10). Benzer şekilde, Richard Feynman 1959 yılında atomik hassasiyetle inşa edilen moleküler makineleri tanımlayan bir konuşma yapmıştır (11). Bunlar nanoteknolojiyle ilgili ilk raporlar olarak kabul edilmiştir. 1950'ler ve 1960'larda dünya, ilaç dağıtım alanına nanopartiküllerin kullanımına odaklanmıştır. Moleküler nanoteknoloji için biyolojik yaklaşımlar, 1996 yılında konuyla ilgili düzenlenen ilk bilimsel konferans olmuştur (San Diego, CA, Amerika Birleşik Devletleri).

Nanopartiküller (NP'ler) nano boyutlu veziküllerin bir türüdür ve terapötik ajanların sürekli salım dağıtım sistemi olarak hareket edebilir ve iskemik kalp hastalıklarında gelişmiş miyokardiyal iyileşme sağlayabilir (12,13).

Lipid bazlı nanopartiküller şu anda ilaç dağıtım için en yaygın kullanılan nano-yapılardır. Lipozom bazlı birçok ürün son on yıldır piyasada bulunmaktadır ve bazıları da şu anda klinik geliştirme aşamasındadır. Farklı suda çözünen bileşikler iç sulu fazda ve lipofilik ajanları lipozomal çift katmanlar arasında hapsedme yetenekleri, onları farklı ilaç türlerinin iletimi için kullanışlı hale getirmiştir.

Lipozomlar, dolaşım sürelerini uzatmak ve sulu ortamlardaki stabilitelerini arttırmak için genellikle PEG gibi biyoyumlu polimerlerle kaplanır. Polimer kaplama, yüzey işaretleyici olarak kullanılacak fonksiyonel bir grup taşıyacak şekilde de modifiye edilebilir (14). Enfarktüs kalbi tedavi etmeye yönelik birçok deneysel girişim, enfarktüs dokudaki hasarlı hücrelere büyüme faktörleri, sitokinler, ilaçlar ve diğer biyomoleküllerin sağlanmasını içerir.

Lipozomal Nanopartiküller aracılı ilaç dağıtım

Dvir ve çalışma arkadaşları, özellikle kalp hücrelerini hedefleyebilecek bir nanopartikül sistemi tasarlamışlardır. Bu partiküller, AT1 reseptör bağlanması için hedefleyici bir amino asit dizisi (Gly-Gly-Gly-Asp-Arg-Val-Tyr-Ile-His-Pro-Phe) içeren anjiyotensin II tip 1 (AT1) nano-lipozomlarıdır. Bu peptit, PEG-HSPC lipozomları üzerindeki karboksilik gruplara konjuge edilmiştir.

Yazarlar ilk olarak in vitro ortamda, hipoksiye maruz kalan kalp hücrelerinde (ventriküler miyositler) AT1 reseptörünün ekspresyonunda normal koşullar altında büyüyen hücrelere kıyasla 3 kat artış olduğunu ve toplam NP miktarının %83'ünün bu hücrelerde biriktiğini bulmuşlardır. Ayrıca, in vivo deneylerde, floresan lipozomlar farelere MI'dan 1, 4 ve 7 gün sonra enjekte edilmiş ve NP'lerin ağırlıklı olarak enfarktüs kalbin sol ventrikülünde biriktiği bulunmuştur. Bu bulgu, bu partiküllerin yaralı miyokardı spesifik olarak hedefleme kabiliyetini göstermektedir ve terapötik ajanları ona ulaştırmak için kullanılabilir (15).

İskemi veya hipoksi sırasında yüksek enerjili fosfatların tükenmesi hücre hasarının temel nedenidir. Ek enerji kaynağı olarak güçlü yüklü adenosin trifosfatın (ATP) intravenöz infüzyonu, moleküler yükü ve dolaşımdaki kısa yarı ömrü nedeniyle yetersizdir. ATP'yi bozulmadan korumak için Xu ve arkadaşları (1990), farklı lipozomal formülasyonları in vitro ve in vivo olarak test etmiştir. Biyodağılım çalışmaları, iskemik hasarlı köpek miyokardında ATP lipozomlarının önemli ölçüde biriktiğini göstermiştir (16).

Daha sonra Verma ve diğerleri (2005), ATP yüklü optimize edilmiş ve hedeflenmiş lipozomların Langendorff izole sıçan kalp modelinde ex vivo kardiyoprotektif etkiler üretebileceğini göstermiştir.

Global iskemi dönemine başlamadan 1 dakika önce enjekte edilen ATP-lipozomları (ATP-L), 30 dakikalık reperfüzyondan sonra iskemik miyokarda önemli ölçüde koruma sağlamıştır. Reperfüzyonun sonunda, sol ventrikül diyastol sonu basıncı Krebs-Henseleit (KH) tamponuna kıyasla ATP-L ile önemli ölçüde azalmıştır (%61) (17). Lipozomlara miyozine özgü monoklonal antikorlar da eklendiğinde, sol ventrikül gelişmiş basıncı KH tampon grubundaki %25'e kıyasla başlangıç seviyesinin %80'inin üzerine önemli ölçüde iyileşmiştir (18). Bu koruyucu etki aynı zamanda lipozomal yüzeye bağlanan antikor miktarına da bağlıydı. ATP-L, indüklenmiş MI'lı tavşanlarda in vivo çalışma için kullanılmıştır. Lipozomlar intrakoronar infüzyon yoluyla uygulanmış, ardından 30 dakika oklüzyon ve 3 saat reperfüzyon uygulanmıştır. ATP-L ile tedavi edilen hayvanlarda nihai geri döndürülemez hasar,

boş lipozomlarla tedavi edilen grupta yaklaşık %60 ve KH tamponu ile tedavi edilen grupta yaklaşık %70 ile karşılaştırıldığında risk altındaki toplam alanın yaklaşık %30'u kadardı (19).

Koenzim Q10 (CoQ10), iskemi-reperfüzyon hasarı, hipertansiyon, hiperlipidemi, koroner arter hastalığı ve kalp yetmezliğinin tedavisi ve önlenmesi için potansiyel bir ajan olarak bildirilmiştir (20). CoQ10 lipozomlarının intrakoroner infüzyonu ile deneysel miyokard enfarktüsü boyutunu azaltma olasılığı yine tavşan akut deneysel enfarktüs modeli ile değerlendirilmiştir (21). CoQ10 yüklü boş lipozomlar veya kontrol tamponu intrakoroner infüzyon yoluyla uygulanmış, ardından 30 dakikalık oklüzyon ve 3 saatlik reperfüzyon uygulanmıştır. CoQ10-liposom ile tedavi edilen hayvanlarda nihai geri dönüşsüz hasar, kontrole kıyasla risk altındaki toplam alanın yalnızca %30'u kadar olduğu saptanmıştır. Böylece, iskemik kalp, lipozomal CoQ10'un hücre içi iletiminin artırılmasıyla etkili bir şekilde korunmuştur.

Büyük ölçekli klinik çalışmalar, adenosinin akut MI geçiren hastalar için başka bir kardiyo-protektif tedavi olarak potansiyel değerini ortaya koymuştur (22), ancak bu ajanın yarı ömrü son derece kısadır ve vazodilatör ve negatif kronotropik etkileri nedeniyle hipotansiyon ve bradikardiye neden olur (23). Bununla birlikte, sıçanlarda yapılan deneysel bir enfarktüs çalışması, PEGile lipozomlarla yapılan infüzyonun adenosinin iskemi/reperfüzyon hasarına karşı kardiyo-protektif etkilerini artırdığını ve olumsuz hemodinamik etkilerini azalttığını göstermiştir (24).

Sonuç ve Geleceğe Yönelik Beklentiler

Bu derlemenin amacı sadece hedefli ilaç dağıtımı için geliştirilen nanoyapılı lipozomlar hakkında edinilen bilgileri sunmak değil, aynı zamanda bu konseptin kardiyovasküler hastalıklara kolayca uygulanabileceğini göstermektir. Gelecekte, devrim niteliğindeki yeni nanomalzemeler, mevcut KVH'lere karşı yenilikçi tedavilerin oluşturulmasında kilit bir rol oynayabilir.

Sonuç olarak, nanoteknolojinin tıbbı uygulanmasının modern sağlık hizmetleri için inovasyonun ön saflarında yer aldığı ve terapötiklerin etkili bir şekilde verilmesi için umut verici bir yaklaşım olduğu açıktır.

Kaynaklar

- 1- Lloyd-Jones, D. M., Hong, Y., Labarthe, D., Mozaffarian, D., Appel, L. J., Van Horn, L., et al. (2010). Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: the American Heart Association's strategic Impact Goal through 2020 and beyond. *Circulation* 121, 586–613. doi: 10.1161/circulationaha.109.192703
- 2- Gao, L. R., Pei, X. T., Ding, Q. A., Chen, Y., Zhang, N. K., Chen, H. Y., et al. (2013). A critical challenge: dosage-related efficacy and acute complication intracoronary injection of autologous bone marrow mesenchymal stem cells in acute myocardial infarction. *Int. J. Cardiol.* 168, 3191–3199. doi: 10.1016/j.ijcard.2013.04.112
- 3- Madigan, M., and Atoui, R. (2018). Therapeutic use of stem cells for myocardial infarction. *Bioengineering (Basel)* 5:28. doi: 10.3390/bio-engineering5020028
- 4- Terashvili, M., and Bosnjak, Z. J. (2019). Stem cell therapies in cardiovascular disease. *J. Cardiothorac. Vasc. Anesth.* 33, 209–222.
- 5- Oggü, G. S., Sasikumar, S., Reddy, N., Ella, K. K. R., Rao, C. M., and Bokara, K. K. (2017). Gene delivery approaches for mesenchymal stem cell therapy: strategies to increase efficiency and specificity. *Stem Cell Rev.* 13, 725–740. doi: 10.1007/s12015-017-9760-2
- 6- Davidson, S. M., and Yellon, D. M. (2018). Exosomes and cardioprotection – a critical analysis. *Mol. Aspects Med.* 60, 104–114. doi: 10.1016/j.mam.2017.11.004
- 7- Crafts, T. D., Jensen, A. R., Blocher-Smith, E. C., and Markel, T. A. (2015). Vascular endothelial growth factor: therapeutic possibilities and challenges for the treatment of ischemia. *Cytokine* 71, 385–393. doi: 10.1016/j.cyto.2014.08.005
- 8- Rebouças, J. S., Santos-Magalhaes, N. S., and Formiga, F. R. (2016). Cardiac regeneration using growth factors: advances and challenges. *Arq. Bras. Cardiol.* 107, 271–275.
- 9- Egwim, C., Dixon, B., Ambrosy, A. P., and Mentz, R. J. (2017). Global variations in patient populations and outcomes in heart failure clinical trials. *Curr. Heart Fail Rep.* 14, 30–39. doi: 10.1007/s11897-017-0316-1
- 10- Faraday, M. (1857). The bakerian lecture: experimental relations of gold (and other metals) to light. *Philos. Trans. R. Soc. Lond.* 147, 145–181. doi: 10.1098/rstl.1857.0011
- 11- Feynman, R. (1960). There's plenty of room at the bottom. *Caltech Eng. Sci.* 23, 22–36.
- 12- Binsalamah, Z. M., Paul, A., Khan, A. A., Prakash, S., and Shum-Tim, D. (2011). Intramyocardial sustained delivery of placental growth factor using nanoparticles as a vehicle for delivery in the rat infarct model. *Int. J. Nanomed.* 6, 2667–2678.
- 13- Oduk, Y., Zhu, W., Kannappan, R., Zhao, M., Borovjagin, A. V., Oparil, S., et al. (2018). VEGF nanoparticles repair the heart after myocardial infarction. *Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol.* 314, H278–H284.
- 14- Nekkanti, V. and Kalepu, S. Recent advances in liposomal drug delivery: A review. *Pharm. Nanotech.* 2015, 3, 35–55.
- 15- Dvir, T.; Bauer, M.; Schroeder, A.; Tsui, J.H.; Anderson, D.G.; Langer, R.; Liao, R.; Kohane, D.S. Nanoparticles targeting the infarcted heart. *Nano Lett.* 2011, 11, 4411–4414.
- 16- Xu GX, Xie XH, Liu FY, Zang DL, Zheng DS, Huang DJ, et al. Adenosine triphosphate liposomes: encapsulation and distribution studies. *Pharm Res.* 1990 May;7(5):553-7.
- 17- Verma DD, Levchenko TS, Bernstein EA, Torchilin VP. ATP-loaded liposomes effectively protect mechanical functions of the myocardium from global ischemia in an isolated rat heart model. *J Control Release.* 2005a Nov 28;108(2-3):460-71.
- 18- Verma DD, Levchenko TS, Bernstein EA, Mongayt D, Torchilin VP. ATP-loaded immunoliposomes specific for cardiac myosin provide improved protection of the mechanical functions of myocardium from global ischemia in an isolated rat heart model. *J Drug Target.* 2006 Jun;14(5):273-80.
- 19- Verma DD, Hartner WC, Levchenko TS, Bernstein EA, Torchilin VP. ATP-loaded liposomes effectively protect the myocardium in rabbits with an acute experimental myocardial infarction. *Pharmaceutical Research.* 2005b Dec;22(12):2115-20.
- 20- Sarter B. Coenzyme Q10 and cardiovascular disease: a review. *J Cardiovasc Nurs.* 2002 Jul;16(4):9-20.
- 21- Verma DD, Hartner WC, Thakkar V, Levchenko TS, Torchilin VP. Protective effect of coenzyme Q10-loaded liposomes on the myocardium in rabbits with an acute experimental myocardial infarction. *Pharm Res.* 2007 Nov;24(11):2131-7.
- 22- Ross AM, Gibbons RJ, Stone GW, Kloner RA, Alexander RW. A randomized, double-blinded, placebo-controlled multicenter trial of adenosine as an adjunct to reperfusion in the treatment of acute myocardial infarction (AMISTAD-II). *J Am Coll Cardiol.* 2005 Jun 7;45(11):1775-80.
- 23- Forman MB, Stone GW, Jackson EK. Role of adenosine as adjunctive therapy in acute myocardial infarction. *Cardiovasc Drug Rev.* 2006 Summer;24(2):116-47.