

bülten

OCAK 2025 SAYI: 16

RÖPORTAJ

**Kosova NATO Bölgesinde
Doktorluk**

GEZİ

**Mısır :
Tanrılar ve Firavunlar**

SAĞLIK

İşimiz sağlığımızı bozmasın

KÜLTÜR SANAT

Merakımız Kitaplar Olsun



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’na (RTÜK) alınan yasakları ve yayın ilkelerini benimser, uygular.
8. Yayınlarımıza kaynak olan demeç, alıntılar, yanlış anlaşılmalara, kurum kuruluş ya da kişinin gülünç 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
Ebru Ünal Akoğlu

Editörler
Çağlar Kuas
Melis Efeoğlu

İçerik Editörleri
Ceral Efe Aracı
Halil Emre Koyuncuoğlu
Asiye Müminat Çap
Adil Ocak
İbrahim Sarbay
Şeyda Tuba Savrun
Selin Tezel
Furkan Yakın
Burcu Yılmaz

Teknik Destek Editörü
İbrahim Altunok

Görsel-Grafik Editörü
Mümin Murat Yazıcı

Reklam Editörü
Sevilay Ünver

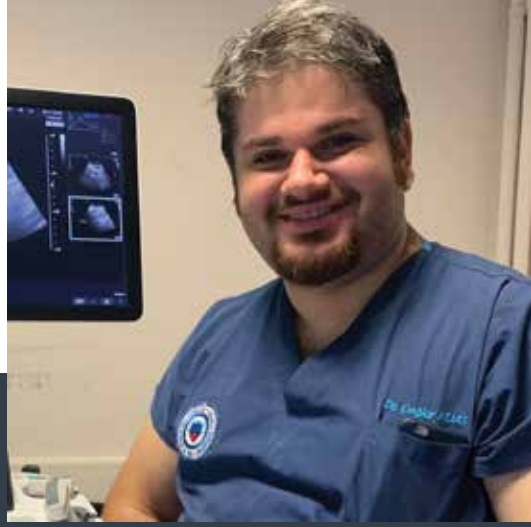
Sosyal Medya Sorumlusu
Sevcan Seçinti

İletişim
Aytül Kuşcu
Emrah Kale

İÇİNDEKİLER

01	İşimiz Sağlığımızı Bozmasın	5
02	Turkish Journal of Emergency Medicine 25 Yaşına Girerken: Çeyrek Asırlık Bir Yolculuk	10
03	Kosova NATO Bölgesinde Doktorluk	13
04	Mısır : Tanrılar ve Firavunlar	18
05	Mum Hakkında	34
06	Acil Psikolog Aranıyor! Deprem Sonrası Acil Servis Çalışanlarına Psikolojik Destek Projesi	41
07	Merakımız Kitaplar Olsun	45
08	Kadın Komisyonu dünü, bugünü, yarını..	52

EDİTÖRDEN



Sevgili Okurlarımız,

Bir mevsim daha dönüyor; rüzgarların serinliği, yaprakların hüznüyle buluşuyor. Sonbaharın bu zarif vedasında, bir araya gelmenin huzurunu hissediyoruz. Hayatın koşturmacasında hepimiz küçük molalara ihtiyaç duyarız; bazen bir sayfanın kıvrımında, bazen bir cümlenin içinde buluruz o molayı. Bu sayımızda da sizlere işin, günlük telaşların ötesinde nefes alabileceğiniz bir pencere açmayı umuyoruz. Sosyal hayata, insana ve mesleki yolculuklarımızın ardında saklı kalan hikayelere dair dokunuşlarla dolu bu sayımızda, her satırda biraz durup düşüneceğinizi ve her satırda biraz da kendinizden bir parça bulacağınızı düşünüyoruz.

Bu sayımızda, Dr. Ezgi Sümer ile gerçekleştirdiğimiz ilham verici röportajda, Kosova'da, NATO üssünde doktor olarak görev yapmanın getirdiği benzersiz deneyimleri, bu cesur adımın ardındaki motivasyonları ve sürecin her iki tarafını da keşfetme fırsatına sahip olacaksınız. Dr. Emel Erkan, acil tıbbın yoğun temposunda sağlık çalışanlarının kendi sağlıklarını nasıl koruyabileceklerine dair pratik öneriler sunarken, Dr. Psikolog Yeşim Ünal 6 Şubat depreminin ardından acil servis çalışanlarının karşılaştığı derin travmalar ve onların iyileşme sürecine yönelik yürütülen psikolojik destek projesinin dayanışma ve şefkatle nasıl şekillendiğini anlatıyor.

Yeni sayımızda, sizleri birbirinden farklı yolculuklara çıkaracak satır aralarında kaybolacaksınız. Dr. Vahide Aslıhan Durak, bizleri kitapların büyülü dünyasına ve onun gözünden keşfettiği gizli kitapçılara götürürken, Dr. Tunahan Şen kadim Mısır'ın büyülü dünyasına doğru bir yolculuğa davet ediyor. Dr. Melis Efeoğlu Saçak ve Dr. Sevilay Ünver'in kaleme aldığı yazıda, Türkiye Acil Tıp Derneği Kadın Komisyonu'nun geçmişten bugüne uzanan etkileyici bir yolculuğu gözler önüne seriliyor. Dr. Onur Güngör ise insanlığın tarih boyunca ışığın zarif ve gizemli sembolü olarak kullandığı mumun, eski uygarlıklardan bugüne dek süren serüvenini, farklı kültürlerdeki anlamını ve farklı yapım teknikleriyle evrimini şiirsel bir dille anlatıyor.

Ve bu sayımızda hep birlikte gururla kutladığımız bir dönemeç daha var: Turkish Journal of Emergency Medicine 25. yaşını kutluyor. Dr. Nurettin Özgür Doğan ve Dr. Erkan Göksu sizleri, derginin çeyrek asırlık serüvenini ve uluslararası arenada kazandığı zaferleri derin bir bakışla keşfe davet ediyor.

Yeni sayımızı keyifle okumanız dileğiyle.

Çağlar KUAS
Editör



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.



İşimiz

Sağlığımızı Bozmasın

Ne kadar da inandırıcılığı olmayan bir başlık, değil mi?

Bir insanın sağlıklı yaşaması için gereken günlük su tüketimi miktarı, uyku süresi ve gece uykusu, ayakta durma ve oturma sürelerinin dengelenmesi, dengeli beslenme, güzel bir ağız bakımı gibi pek çok kriteri sağlaması gerekir.

Ancak ülkemizdeki acil servis yoğunluğunu hesaba katınca çoğu kez tuvalet gibi temel ihtiyaçlarımızı bile karşılayamadığımız saatler geçiriyoruz nöbetlerimizde. Hele gece uykusu olmadan çalıştığımız nöbetlerde kortizon ve melatonin gibi sirkadiyen ritme sahip olan hormonlarımızı düzenleyemediğimiz için zaten

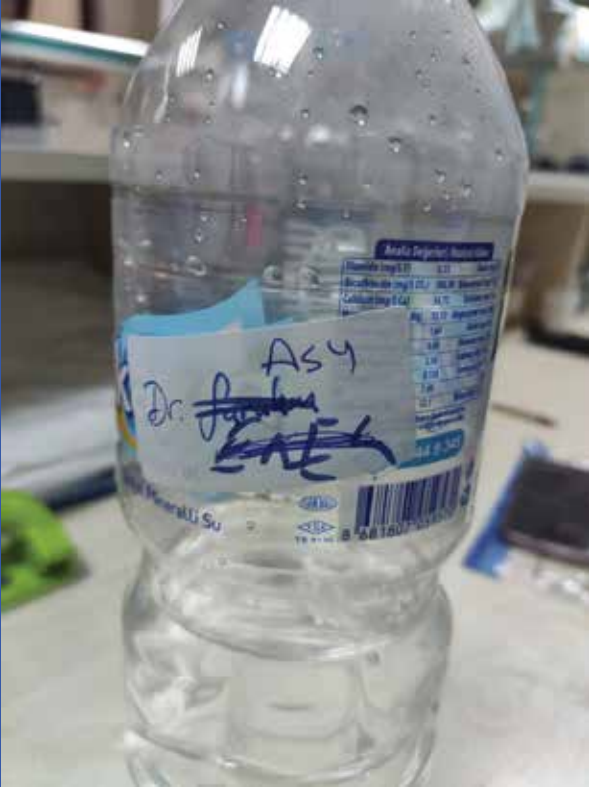
stresli olan iş alanımız vücudumuza ek stres oluşturuyor ve kronik hastalıklara zemin hazırlıyor. Stresli ve gece uykusu olmayan sık ve yoğun nöbet tutan bir insanın bedenine ve zihnine olan etkileri hepimiz biliyoruz. Daha fazla bahsedip içimizi karartmaya gerek yok diye düşünüyorum.

Bu yazının amacı engelleyemediğimiz ve kaçamadığımız bu sağlıksız çalışma koşullarında işimize yarayacak ufak hatırlatmalar yaparak işimizin sağlığımıza olumsuz etkilerini en aza indirmek.

Acil Serviste Nasıl Su İçerim?



Günlük tüketilmesi gereken su miktarı ve suyun faydalarından bahseden uzun bir yazı koymayacağım.



Önemli olan hedef miktara nasıl ulaşırım sorusuna yanıt aramak. Su alımına dikkat etmenin önemini hepimiz biliyoruz sonuçta.



Hem çalışma alanına hem de dinlenme alanına iki farklı su şişesi konulabilir. Böylece dinlenme odasına geldiğinizde "Aaaa suyu unuttum. Neyse alana dönünce içerim." deyip alana dönünce önünüze yığılan bir sürü hasta sebebi ile su içemeyeceğiniz için mutlaka acil serviste hangi alanlarda bulunuyorsanız o kadar su kaynağınızın olması fayda sağlayacaktır.



Yine ana ve ara öğün yapma fırsatınız varsa bu öğünlere su ile başlamak hem düzenli hidrasyonu sağlayacak hem de öğününüzün sindirilmesini kolaylaştıracaktır.



Yine üç gece önceden kalma suyunuzu bulup içmemeniz, bir önceki vardiyada çalışan arkadaşınızın bıraktığı suyu içmemeniz, hastane su şebekesinden gelen suyun kaynağına güvenmiyorsanız oradan içmemeniz önemli. Yine yirmi dört saatlik vardiyalarla çalışan arkadaşlar su alımını saatten iki saat öncesine ayarlarsa uyku hijyenine de katkı sağlayacaktır. Ve son olarak tükettiğimiz kahve miktarına dikkat etmeli ve kahve ve çayın diüretik etkisini hafife almamalıyız.

Bana Yemek Saatinde Arrest Geldi Ya!

Bu ülkede bir acil servis hekimi yoktur ki nöbetteki öğünleri hasta yoğunluğu sebebi ile kaçırmasin. Tabii biz yemekhane saatini kaçırınca ya da vefalı yönetimin acile getirttiği yemek soğumuşsa ne yapıyoruz? Hemen o saatte açık bulduğumuz ilk yemeği sipariş ediyoruz. Onu da mola bitmeden ya da hasta gelmeden yiyebilelim derdi ile öyle hızlı yiyoruz ki midemize taş gibi oturuyor.

Bazı mükemmel hekimler mevcut. Nöbete taşımaklık tarifler hazırlayıp getirmiş oluyor. Böylece yemekhane saati kaçmış olsa bile kendi sağlıklı yemeğini istediği saatte yiyor. Bu da bir tercih. Ancak çoğu kez sürekliliği mümkün olmuyor.

Yanınıza sağlıklı bozulmayacak ara öğünler almak da bu konuda çok faydalı. Şöyle ki yemek saatini kaçırdınız ve hastanızın başından ayrılamıyorsunuz. Bu demektir ki sipariş edeceğiniz yemeğin normalde doyuran küçük porsiyonu ile doymak size imkansız gelecek ve büyük porsiyon sipariş edeceksiniz. Bunun yerine o an hasta başında makul şartlarınız varsa cebinize attığınız elma ya da kayısı kurusu gibi bir şey açlığınızı yatıştırdığı için öğün saatinde küçük porsiyon yemenizi sağlayacaktır.

Bu konudaki ilk öneri yemek siparişi verilecekse hafif yemekler tercih edilmeli. Çünkü siz o aydaki nöbetlerinizin en az yarısında öğün kaçıırıyorsunuzdur ve her siparişinizde midenize inen hamburger ve pizzalar size zarar veriyordur. Bu sebeple varsa ev yemeği ya da nohut pilav gibi sokak lezzetleri sipariş edeceğiniz bir yer, oralara yönelin.

Bir diğer önerim de büyük şehirlerde imkanları geniş olan arkadaşlara gelsin. Size vücut tipinize ve günlük almanız gereken kalorinize göre öğün hazırlayıp belirli bir ücret karşılığı iş yerinize getiren müesseseler mevcut. Bu yöntemi kullanan ve oldukça memnun kalan acil servis içi veya başka branşta hekim arkadaş gördüm. Değerlendirilebilir.

Vardiyası sabah başlayan arkadaşlar da nöbete gelmeden önce öğle yemeğini kaçırabileceğini düşünüp kahvaltı yapmaya dikkat ederse porsiyonlar daha sağlıklı ve küçük hale dönüşebilir. Çünkü açken biz, biz değiliz :)



Yatarken Bir Ayağımdaki Çorabı Diğer Ayağımla Çıkarıyorum Hacı!

Bu arkadaş en azından çorabını çıkararak ayaklarına güzel bir kan dolaşımı bahşediyor :)

Öncelikle mikrobiyota çok göz ardı ettiğimiz bir durum. Vücudumuzdaki ve çevremizdeki mikroorganizmaların dengesi ve çeşitliliği sağlığımıza oldukça etki ediyor. Ve hekimler en iyi bilen kişiler olmasına rağmen mikrobiyota dengesine en az önem veren meslek gruplarından birisi maalesef.

Şöyle söyleyeyim: Tuvaletlere ve banyolara asılan havlulara biriken mikroorganizmalar yüzüne sivilce yapmasın diye yüzünü yıkadıktan sonra kağıt havlu kullanan makyaj influecerları mevcut bu dünyada!

Adam okumuş bilimsel çalışmalarını!

Yastık yüzünü iki güne bir değiştirip banyoya yüz havlusunu asmıyor!

Bizim acil doktoru da yatacağı yastıktaki yüze bakıyor. "Dün Emel nöbetçiydi. O, yastık yüzünü değiştirmiştir. Ben bunda yatarım." diyor. Yıllık izinden bir dönüyorsunuz, odadaki yastıkta sekiz kat yastık kılıfı var :D Örnekler tanıdık geldi mi? Zaten çoğu hastanede çalışanların dinlenme odalarına pike, çarşaf, yastık kılıfı vermeme durumu da var.



Velhasıl, gece vardiyanızda ve 24 saatlik mesailerinizde kullanabileceğiniz ve sık değiştirdiğiniz şahsınıza özel hızlı kullanılabilen, vakit kaybı yapmayan bir yastık kılıfınız olsun. Dolabınız varsa kendi yastığınızı getirin. Yoksa arabanız varsa arabanıza koyun.



Hastaneler dirençli patojenler açısından en riskli yerler olduğu için ki düşünün -5 C°'de ayağında terlikle acile geliyor sizin ilçenin vatandaşı. Onu hafif bir grip yapan virüs sizi öldürür arkadaşlar. O sebeple dinlenme saatlerinizin bir kısmını kişisel bakımınıza ayırın.



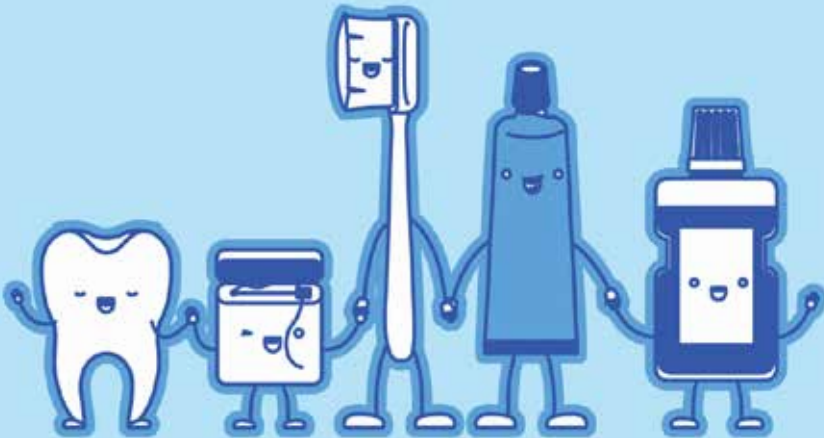
Diş fırçanız ve macununuz olmalı. Hatta 2 dakika ayıramayan arkadaşlar için sadece ağız çalkalama suyu kullanmak bile bir yerlerinize hastanede yerleşmiş mikroorganizmalar için fayda gösterecektir.



Buna ek olarak burnunuzu su ile temizlemek, yüzünüzü sık yıkamak da bu konuda size yardımcı olacaktır. Bu aşamaları yaptıktan sonra daha az grip olduğunuzu, daha az tonsilit geçirdiğinizi fark edeceksiniz. Yine yüz yıkamaya uygun ortamınız yoksa ya da üşeniyorsanız cilt tipinize uygun yüz temizleme tonikleri ve köpükleri kullanabilirsiniz. Bunlar yıkanmıyor.

Alt başlığa geri dönecek olursak 12 saat üzeri çalışılan nöbetlerde mutlaka yedek çorap götürülmeli. Çoğumuz nöbetlerde havuz terlikleri giyiyoruz (Bu hatırlatmayı yapıp moral bozayım :) ve hastalara müdahale sırasında ayaklarımıza bir sürü şey bulaştırıyoruz.

Ve yine sadece uyku saatlerinde değil normal dinlenme saatlerinde mümkünse ayaklarınızı uzatmalısınız. Varis için hepimiz çalışma koşulları açısından risk altındayız.



Hava Sirkülasyonu

Tabii bu alt başlık, penceresi olan bir acil serviste çalışan şanslı arkadaşlara. Meslek hayatı boyunca 5 farklı acil serviste çalışmış bendeniz sadece 2 adet pencereli çalışma alanı gördüm mesela.

Dakikada iki hasta baktığınız bir yeşil alan ortamındasınız. Kapıyı kapatabilmişseniz çıkan hasta açtığı anda beş sonuç hastası, iki yeni

muayene hastası içeri dalıyor. Hava soğuk olsa da üşenmeyin, çekinmeyin, korkmayın. Saatte on dakika o pencereyi açın. Hem bakarsınız cereyan yapar da kapı kapanır :D

Ayrıca sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirmemek için çalıştığınız alanlarda cerrahi maske takmayı unutmayın. Bir kreş ya da okul çocuğu eve gelirken nasıl kreşten aldığı mikroorganizmaları ev hanesine yayıyorsa biz de evdeki üyelere hastaneden daha dirençli mikroorganizmaları taşıyoruz. Bunu unutmadığımız zaman kişisel koruyucu önlemler almaya daha çok dikkat ediyoruz ki sevdiğimiz bizden zarar görmesin.

Nöbet Bitti Ama Dikkat Edilecek Şeyler BITMEDİ

Gece kötü bir nöbet geçirdik. Sabah nöbeti devredip çıkacağız. Nasıl bir öforimiz nasıl bir enerjimiz anlatamayız!

Bu öfori zaten boş olan mideyi şahlandırdı. Bazı şehirlerin sabah kahvaltısı; çiğ soğanlı ciğer dürüm, nohut dürüm, beyran çorbası, kebab, paça hatta uykuluk denen kolesterol bombası yiyecek olabiliyor. Adanalı bir acilci olarak kabul ediyorum. Arada bir neden yapılmasın? Ancak özellikle sonrasında gidip uyuyacaksak bu tarz ağır yiyeceklerle kahvaltı yapmaktan kaçınmamız gerekmektedir.



Yine üzerindeki scrubsı çıkaracak takati olmayan ve yatakta sızan arkadaşlar az önce zibilyon kelime ile açıkladığım eve patojen taşımama olayı ve kıyafete bulaşan insan atıkları olabileceği için hastanede giydiği kıyafetleri uygun ortamda soyunmadan yatağa girmemeli.

Bir de duş alsanız harika olur ama yoğun nöbetlerimin ardındaki yorgunluklar aklıma geldikçe önermeye çekindim vallahi :(

Yine nöbet ertesi gündüz saatlerinde uyku saatini düzgün ayarlayıp gece uyku süresini etkilememeye dikkat etmek gerekmektedir.

Ay Ben Bunaldım!

Aslında yukarıda 1220 kelime ile sıraladığım her şeyi herkesten iyi biliyoruz. Ancak iş uygulamaya geldiğinde en çok kendimiz dikkat etmiyoruz. Bu mesleği başka planlarımız yoksa emekli olana kadar ve uzun yıllar boyunca sağlığımızı olumsuz etkileyen koşullarda icra edeceğiz. Sağlığımıza olumsuz etkisi olan bazı kısımlar belki iyileştirilen sağlık politikaları ile ileride düzeltilebilir ama sirkadiyen ritmimizi bozan gece ayakta kalmalar ve mikrobiyota dengesinin bozulması, daima var olacak gibi duruyor.

Son zamanlarda kendi canına kıyan bir hekim, bir sağlık çalışanı haberi almadığımız bir ay olmuyor. Yakın zamanda yapılmış bir çalışmada en çok tükenmiş branş olduğumuz da kanıtlandı.

Çiğnenmiş özlük hakları, sağlıkta şiddet, ekonomik buhran, bozuk sevk zinciri ve acil servis yoğunluğu; hem tek bir hekimin çözebileceği bir şey değil hem de tek bir hekimin mücadele edebileceği bir şey değil. Sistemin zorlukları altında bunaldığınızı, bıçağın kemiğe dayandığını hissettiğiniz zaman izin almayı, iş yerinizden uzaklaşmayı, gerekirse psikolojik destek almayı, hobi edinmeyi ve onlara yönelmeyi gözden geçirin. Ve bu meslek icra edebileceğiniz bir şey olmaktan çıkmışsa kariyerinize başka yönler verebileceğinizi unutmayın. Ve kariyeriniz yön değiştiğinde bu mesleğe geri dönmek istediğinizde geri dönebileceğinizi de unutmayın.

Bizler insanların sağlığını korumak ve onlara yardım etmek için tüm gençliğini çalışmaya adanmış güzel insanlarız. Sağlıklı bir yaşamı en çok biz hak ediyoruz. Bu yüzden de kendimize iyi bakmalıyız. Umarım bu yazı da kendini ihmal eden arkadaşlar için güzel bir motivasyon oluşturur.

Sevgilerle...





Nurettin Özgür DOĞAN

2005 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. Uzmanlık eğitimimi yine aynı üniversitede 2010 yılında tamamladım. Şu anda Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak çalışıyorum.

Uluslararası bilimsel dergilerde yayınlanmış 100'den fazla makalem, 1500 kadar atıfım bulunmaktadır. Uluslararası kongrelerde birçok defa kongre genel sekreterliği ve bilimsel komite üyeliği yaptım. Önceki dönemde Türkiye Acil Tıp Derneği yönetim kurulu üyeliği, sonradan da Araştırma Komisyonu başkanlığı görevini yürüttüm.

Halen Acil Tıp Yeterlik Kurulu yürütme kurulu genel sekreterliği ve Turk J Emerg Med editörlüğü görevini sürdürüyorum. Alanımla ilgili diğer birçok dergi ve kuruluşun, editöryal kurulunda ve bilimsel değerlendirme komitelerinde yer almaktayım.



Erkan GÖKSU

1999 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldum. Uzmanlık eğitimimi yine aynı üniversitede 2004 yılında tamamladım. 2006-2007 askerlik, 2017-2018 yılları arasında Amerikan Beyrut Üniversitesinde misafir öğretim üyeliği ve 2022-2023 yıllarında Katar'da geçirdiğim bir yıl dışında hep aynı kurumda çalıştım ve şu anda da aynı üniversitede öğretim üyesi olarak çalışmaktayım.

2000 yılından bu yana TATD üyesiyim ve bu süreç içerisinde dernekte havayolu ve ECMO çalışmaları, havayolu çalışma grubu başkanlığı, derneğimiz tarafından düzenlenen iki EACEM ve Asya Acil Tıp Kongrelerinin genel sekreterliğini yaptım. Şu an da TJEM dergisi editörü olarak görev yapmaktayım.

Turkish Journal of Emergency Medicine 25 Yaşına Girerken:

ÇEYREK ASIRLIK BİR YOLCULUK

Turkish Journal of Emergency Medicine ya da hepimizin söylemeye daha alışık olduğu adıyla Türkiye Acil Tıp Dergisi bu sene 25. yaşına giriyor.

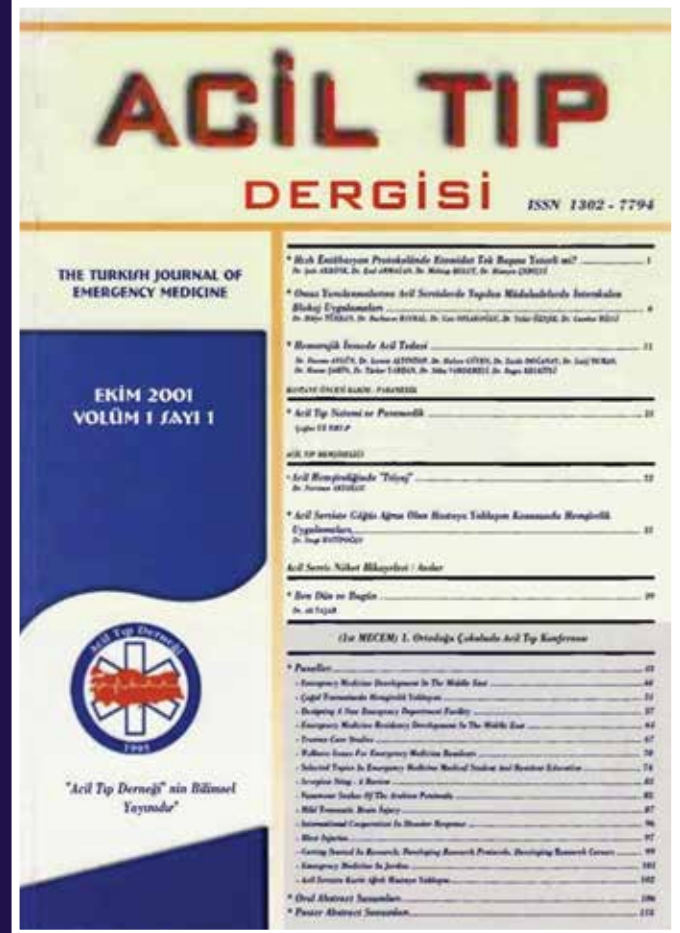
Yardımcı editörleri, bölüm editörleri, uluslararası editöryal kurulu, teknik değerlendirme ekibi, dil editörleri ve sosyal medya editörleri ile 7/24 çalışan ve sürekli büyüyen bir ekibin parçası olabilmek bizlere gurur veriyor.

Turkish Journal of Emergency Medicine'in ilk sayısı, özel sayı olarak Ekim 2000'de 3. Acil Tıp Sempozyumu'nda "Acil Tıp Dergisi" adıyla yayınlandı. Bunun ardından, ilk resmi sayı 2001'de basıldı. Dergimizin 2000 yılından başlayan yıllar içinde katettiği

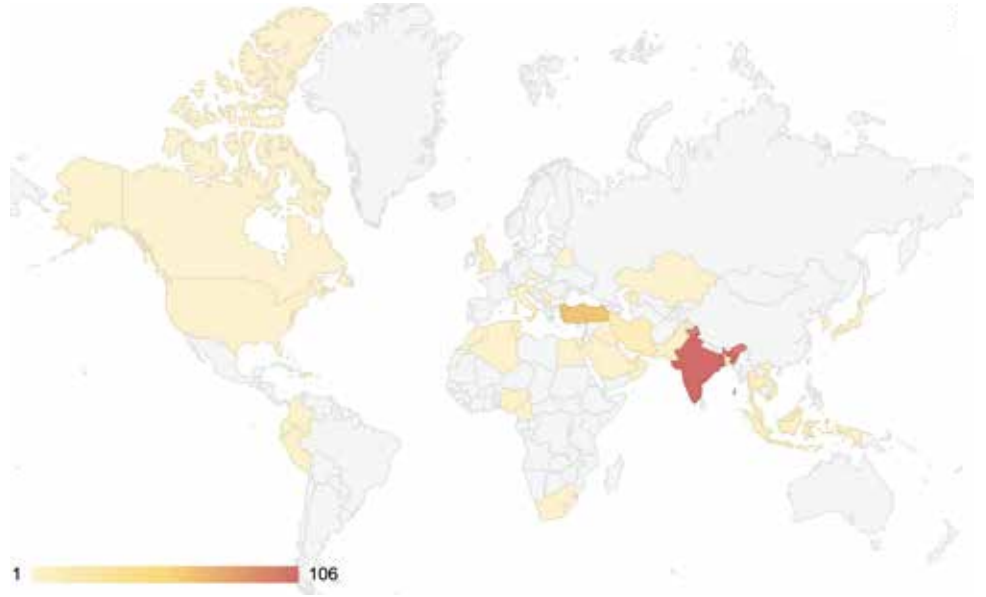
mesafe düşünülürdüğünde; basılı formattan elektronik formata geçişi, uluslararası arenada yer alabilmek için yayın dilinin tamamen İngilizce'ye dönüşü, öncesinde Elsevier ve şimdi Wolters Kluwer gibi bilimsel yayıncılık alanında söz sahibi firmalarla çalışması, içinde PubMed Central, Web of Science - Emerging Sources Citation Index (ESCI), Ulakbim TR Dizin'in de yer aldığı birçok dizin ve arama motoru tarafından taranması akla ilk gelen başarılarından. Bu başarıların tümünde, yıllar içinde dergimizi adım adım büyütmeyi hedefleyen editörlerimizin ve editöryal kurullarımızın emeği var.

Turkish Journal of Emergency Medicine, açık erişimli yayıncılığın her geçen gün yaygınlaştığı günümüzde, açık erişimli kalabildiği halde yazarlarından değerlendirme ve basım için ücret istemeyen, bunu da Türkiye Acil Tıp Derneği'nin koşulsuz desteği ile sağlayan dergilerden biri. Nitelikli akademik bilgiye ulaşmanın ne kadar değerli olduğunu biliyor, bu nedenle de açık erişimli yayıncılık politikamızı sürdürüyoruz.

Dergimizin uluslararası bilim camiasında görünürlüğünün artmasında önemli etkenlerden biri olarak 2014 yılından itibaren PubMed Central'de taranması sayılabilir. Bu tarihten itibaren dünyanın birçok yerinden gelen bilimsel yazıların sayısının artışına tanık olduk, buna paralel şekilde atıf sayılarımız da ivmelendi. Geldiğimiz noktada, indeks ve dizinler açısından hem ulusal, hem de uluslararası birçok yeterliliği karşılamaktayız. Bununla birlikte ülkemizdeki acil tıbbın gelişimine katkı vermenin, ülkemizdeki acil tıp akademisyenlerinin bilimsel yazılarını desteklemenin en önemli misyonlarımızdan biri olduğunu asla unutmamak. Bu nedenle ülkemiz acil tıbbından gelen tüm yazıların bizler için daha özel bir önemi olduğunu belirtmek istiyoruz.



2024 yılı ortalarında açıklanan 2023 yılı verilerine göre; Scopus'ta 3 yıllık impact faktörümüz 1,7 olarak görünmekte ve acil tıp alanında indekslenen 109 acil tıp dergisi arasından 52. sırada yer alıyoruz (Q2). Clarivate impact faktörümüz ise 2022'de 0,9 iken, 2023'te 1,1'e yükselmiş durumda. Clarivate'te dizinlenen 54 acil tıp dergisi arasında 36. sırada yer alıyoruz (Q3).



Dergimize 2023 yılında gelen makalelerin analizinde...

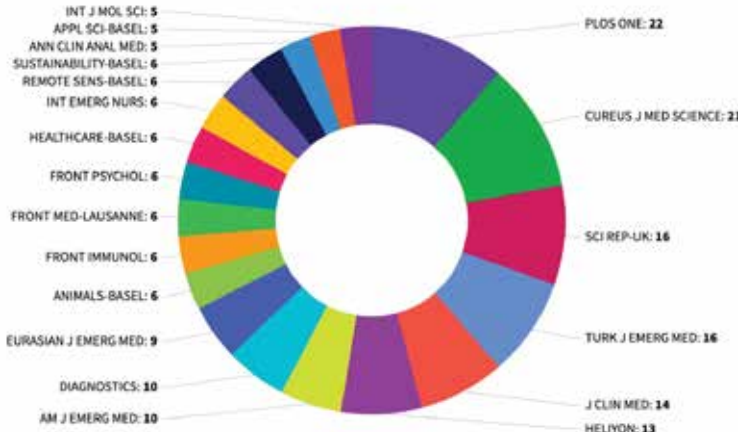
Makalelerin **%59'unun** orijinal makale, **%41'inin** olgu sunumu/serisi olduğu,

Makalelerin **%77'sinin** yurtdışından, **%23'ünün** yurtiçinden geldiği,

41 farklı ülkeden bilimsel makale geldiği,

Başvuru - ilk değerlendirme süre ortanca değerinin **1 (bir) gün** olduğu,

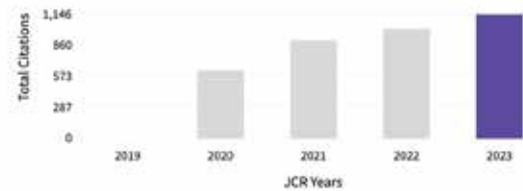
Kabul edilen makalelerde başvuru - son karar süre ortanca değerinin **50 gün** olduğu görülüyor.



Total Citations

1,146

The total number of times that a journal has been cited by all journals included in the database in the JCR year. Citations to journals listed in JCR are compiled annually from the JCR years combined database, regardless of which JCR edition lists the journal.



Son yıllarda derneğimizin organlarına ait kılavuz ve derlemelerin, 2024 yılının 3. sayısında ise TATD Resusitasyon Çalışma Grubu'na ait çok merkezli araştırmanın yayınlanması bizleri gururlandırıyor. Ülkemiz acil tıbbına ait araştırmaları yayınlamaktan onur duyuyoruz, sizleri de bu büyük yapıya bir tuğla daha koymaya davet ediyoruz. Turkish Journal of Emergency Medicine'in bu yaş gününde; derneğimizin bilimsel amiral gemisi konumunda olan dergimize katkı veren tüm okurlarımıza, yazarlarımıza ve değerli hakemlerimize sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.



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.

Kosova NATO Bölgesinde

Doktorluk



Merhaba, yeni mezun, veya daha uzun süreler hekimlik yapmakta olan birçok meslektaşımızın kariyeri ile ilgili yeni bir yön çizme arzusunda olduğunu biliyoruz. Bültenimizin önceki sayılarında da farklı ülkelerde kariyerini devam eden birçok meslektaşımızın yazıları, röportajları mevcut. Bu sayıda da sizleri Uzm. Dr. Ezgi SÜMER ile buluşturuyoruz. Ezgi Hanım, uzmanlık mecburi hizmeti esnasında, cesur bir kararla istifa edip Kosova'da NATO üssünde çalışmış. Bu işe nasıl girdiğini, artılarını-eksilerini konuştuk. Kariyer planlaması yapan meslektaşlarımıza kılavuz olabilecek bir yazı ile karşınızdayız.

İyi okumalar.

► **Öncelikle kendinizi tanıtır mısınız? (Adınız, soyadınız, lisans ve uzmanlık eğitiminiz)**

- Merhaba, ben Ezgi SÜMER. Ankara'da tıp fakültesini okuduktan sonra Keçiören Eğitim ve Araştırma Hastanesinde acil tıp eğitimine başladım. Pratisyenlik sürecimde yurtdışında hekimlik yapmak istediğime karar vermiştim.

► **Kosova'da NATO kapsamında görev yapmış olduğunuzu biliyoruz. Buraya geçiş ve başlangıç sürecinizi anlatır mısınız?**

- Keçiören'de uzmanlık eğitimimi bitirdikten sonra devlet hizmet yükümlülüğü (DHY) kapsamında 10. tercihim olan Yüksekova Devlet Hastanesi'ne atandım. Orada DHY sürecimin bitmesine yakın, Linked-in'de bir ajanstan bir mesaj aldım. Daha önce Cruise gemi doktorluğu için başvurmuştum, bu sebeple muhtemelen özgeçmişim sistemlere girmişti. Kosova'da NATO bölgesinde Amerikan üssünde (Camp Bondsteel) Acil tıp uzmanı arıyorlardı. Sözel anlaşmalar sonrası online bir mülakat ve sonrasında iş bitimine gelmişti. Fakat DHY o sürede bitmemişti. O yüzden vazgeçtim.

Bir sene sonra NATO ana üssünde (Kosova Barış gücü - KFOR Camp Filmcity) Acil Tıp Uzmanı pozisyonu tekrar açılmıştı ve bu 2. basamak bir hastaneydi. Bana tekrar ulaşılar. Zaten sistemlerinde mülakat bilgileri tamamlanmış olduğu için sadece istedikleri evrakları gönderdim ve hastaneye başladım. Hastane 2. Basamak bir hastaneydi. Ekip NATO üyesi her ülkeden vatandaşlardı. Benim haricimde 1 anestezi uzmanı, 1 ortopedist, 1 genel cerrah vardı. Bu arada NATO Kfor da hekim olarak çalışan ilk kadın doktormuşum. Kadın acil tıp uzmanı görünce ilk başta herkes şaşırmıştı. Diğer doktorlar Bulgardı. Acil hemşirelerim Portekiz ve Fransızdı sonradan ekibe Karadağ eklendi.

Acil servis 2 yataklı resüsitasyon alanı şeklinde dizayn edilmişti ve her çeşit malzeme vardı. Hemen yanında ameliyathane, 8 yataklı yoğun bakım, 8 yataklı servis-müşahade alanı vardı. NATO hastanesinin kuruluş amacı aslında tamamen sınırda savaş çıkarsa ilk müdahaleyi yapıp askeri hayatta tutmak ancak sonraları aktif savaş olmayınca iş tamamen bildiğimiz acillere dönmüş. Türkiye'de çalışırken her gün yaşadığımız MASCAL ve MEDEVAC eğitimleri oralarda çok popüler. Bana biraz çocuksu gelse de çok önemsiyorlardı bu eğitimleri.



► **Kosova'yı siz mi tercih ettiniz? Siz tercih ettiyseniz sebepleri nelerdir?**

- Aslında bir acil tıp uzmanı çok şanslı ve dünyanın her yerinde çalışabilir. Diğer uzmanlık dallarının böyle bir şansı yok. Dili olan acil tıp uzmanı her yerde çalışır! Cruise gemilerinde, taktik alanlarda, insani yardım NGO (non-governmental organisations), körfez ülkeleri ve hatta şu an ABD bile bazı eyaletlerinde USMLE olmadan acil tıp uzmanlarına denklik tanıdı. Ben de yurtdışında çalışma deneyimi istediğimden dolayı Acil TIP bilimini seçtim. Çünkü dünyada hekimler komplike hastadan korkuyor. Eğer zoru öğrenirseniz her yerde iş bulabiliyorsunuz. Ben sistemde olduğum için özel teklif şirketin Kosova pozisyonundan geldi. Ama Ukrayna ve bazı Afrika ülkelerinde de iş pozisyonları var. Acil Tıp Uzmanı pozisyonu Kosova için önemliydi çünkü benim çalıştığım yer ana NATO KFOR üssü. Tüm NATO ülkelerinin askerlerinin yanı sıra, gözlemci İskandinav ülkeleri ve İsviçre gibi pek çok pre-üye ülke de ordaydı ve ana beyin üssü bu kamp olduğu için tüm ülkelerin yüksek rütbeli generalleri de ordaydı. Benim şansımı diyeyim artık, 2023-2024 ekim arası NATO KFOR İtalyanlardan Türklere devr olmuştu. Tümgeneral Özkan Ulutaş tüm KFOR'un liderlik devrini almıştı o da çok tatlı bir tesadüf olmuştu bana. Türklerin o sezon müthiş bir havası vardı :)

“Türk hekimleri dünyada bir marka”

► NATO kapsamında görev tanımınızı anlatabilir misiniz? İş yoğunluğunuz, mesai süreniz, ekibiniz ve çalışma şartlarınız ile ilgili bilgi verebilir misiniz?

- İtalyan ekip 1.basamak hastaneden sorumluydu. Ben ve ekibim 2. basamak hastaneden sorumluyduk. Daha üst düzey gereken bir şey olursa 3. basamak hastanelere sevk ediyorduk.

Bizden asıl beklenen aslında üst düzey travma bilgi ve becerisi, iletişim, hasta sevkleri ve tabii ki tıbbi bilgi ve beceri. Bunun dışında her cuma personele acil eğitimleri veriyordum, sıklıkla MASCAL eğitimleri oluyordu. Çünkü avrupada kapıdan 5 hastanın aynı anda girmesine alışık değiller ve herkes için bu durum korkunç olarak görülüyor. Türk hekimleri hakikaten Dünyada bir marka bunu anladım. Bizim için bunlar çok gülünç şeyler ama bunları orda eğitimle veriyorlar! Türkiye’de sıradan bir acil her gün MASCAL aslında. Tıbbi tahliye için bile bir sürü prosedür ve eğitim veriyorlar personellerine.



Bunun dışında, günlük 3-4 hasta gelirdi, bazen hiç gelmezdi. Çoğu travma. Acilin kendi X Ray ve laboratuvarı vardı. Hastanenin bir eczanesi, hatta bir



eczacısı vardı. Kosova içindeki tüm kamplar 1. basamak hastane statüsünde ve bu basamaklardan hemen hemen her vakayı göndermek istiyorlar ve şirket politikası olarak reddedemiyorsunuz. Günün 24 saati aranabiliyordunuz ve acil birimde çalıştığınız için 10 dakika içerisinde cevap vermeniz gerekli. Ama yardım isterseniz diğer branş uzmanlarını çağırabilirsiniz. Orada olduğunuz her 24 saat aslında mesaidesiniz ancak hasta yoksa zaten acilde durmuyorsunuz istediğinizi yapabilirsiniz. Orda bir de Prizren şehrinde Türk üssü var ve oranın askeri doktoru Gata çıkışlı bir Türk, o hariç tüm Kosova’daki üslerden telefon geliyordu. Basit travma için bile acil Xray istiyorlardı acil olmadığını söylediğiniz zaman çok korkuyolardı inanamazsınız genç tecrübesiz hekim değil, çoğu belli bir branşın uzmanıydı. ABD üssünden sürekli venereal hastalık için ararlardı. Bazen tatsızlıklar da çıkmadı değil. Basit baş ağrısına aktif ağrısı olmayan 19 yaşında genç bir askere yüksek doz antihipertansif -sumatriptan -3 çeşit nsaid yazan bir hekimle telefonda tartışmışım. Anlatsam inanamazsınız ve hala kendi milliyetinden ötürü haklı olduğunu düşünüyordu!

Onun haricinde ekibim çok tatlıydı. Portekiz, İtalyan, Karadağ, Hırvat, İngiliz, İrlandalı, İskoç- Fransız, Bulgar, Güney Afrika ve Kosovalılardan oluşuyordu. İnanılmaz bir uyumla çalıştık. İnsan ilişkileri inanılmaz iyiydi. Sürekli herkesin bayramını ve özel günlerini kutluyorduk. Hastanenin üst katı yatak odalarımızdı. Kendimize ait mutfağımız vardı. Benim tatlı Karadağlı hemşirem Zana sürekli pasta börek pişirirdi, biz de yerdik. Onun dışında kampta spor salonu vardı orada vakit geçirirdik. Kamp çok iyiydi her türlü aktivite mevcuttu. Spor, sinema, kütüphane pek çok restoran, cafe, bar, süpermarket vs vs.

► Kosova'da bir Türk doktor olarak uluslararası bir ekibin içerisinde çalıştınız. Türkiye'de almış olduğunuz acil tıp eğitimi uluslararası platformda başka ülkelerden gelen meslektaşlarınızla karşılaştırmanızı istersek neler söyleyebilirsiniz?

- Diğer ülkeler bizden geride mi yoksa bana mı hepsi öyle denk geldi bilmiyorum ama Türkiye'de

hakikaten kendini geliştirirsen çok özel bir doktor olursun. Biz sadece yeteneklerimizin farkında değiliz veya içine kapanık olduğumuz için, karşılaştırmadığımız için görmüyoruz. Türk hekimleri inanılmaz pratik ve çözümcü. Bunu fark eden diğer ülkeler Türklere öncelik vermeye başladı zaten.

Mesela ana kamptaki 1. Basamak hastane diğer milletlerden hekimlerin sorumluluğundaydı. "Aman Allah!" diyeyim. Bu kadar sığ tıbbi bilgi benim hayatımda hiç görmedim. Her gördüğüme bundan daha kötüsü olamaz dedikçe her seferinde daha kötüsünü gördüm. Non -kriptik üsye için İsviçreli hekim arayıp 10 günlük izolasyon talep etmişti! Hava yolu izolasyonunun bunun için olmadığını falan anlatmak zorunda kalmıştım. 1. Basamak hekimi KBB'ci olan bir hekim bana burun travması danıştı vs.. Ya orada Türklerin bir marka olduğunu anlıyorsunuz. Aynı şey Türk hemşireler için de geçerli. 3 metre öteden kanülü atarlar gene de sektirmezler. Deneyim az olunca damaryolu bulmakta çok zorlanıyordu hemşire arkadaşlar.



Karın ağrısı - gastrit vs. taburcu etmek isteyince herkes çok korkuyordu ilk geldiğimde! Benden önceki ABD’li acil tıp uzmanı herkese- tırnağı ağrıyana bile -BT istediği için çok alışıklardı bu defansif tıbbı. Ama Türkiye’deki eğitim sistemi öyle değil, olması gerektiği gibi. Ben risk alınca inanamıyorlardı halbuki bunu Türkiye’de yeni başlayan pratisyen yapıyor hani.

Mesela dermatoloji uzmanı bir doktor anafleksiyi tanımayıp bize hereditör anjiyoödem havayolu kontrolü diye gönderdi. İyi ki de gönderdi hasta anafleksi, ki zaten hereditör anjiyoödem tanısı da yok! Hastaya hemen adrenalin yaptım normal vital bulgularına döndü. Böyle düşünmesinin sebebi daha önce de anafleksi geçirmesi imiş. Bizde 1 gün takip edildikten sonra hastayı hemen Almanya’ya sevk ettiler. Ki tamamen normale dönmüştü. Bakın bunu yapan dermatoloji uzmanı! Başka bir hekim boğazı bir gündür ağrıyan hastaya elektrolit bakılmasını istedi! Sebep de “Belki bozulmuştur”. Kimi hekimler zaten kapıdan giren her hastayı koşarak bizim acile içeride doktor var diye getiriyordu. Yunan hekimler çalışması en keyifli olan onlardı. İnanılmaz uyumlular. Hastaları da öyle. En zor hasta grubu Alman, Avusturya ve İsviçre. Hiç bir şeyden memnun olmazlar sürekli şikayet ederler. Basit bir düşme onlar için hemen yoğun bakıma yatması gereken RES vakası!

Türkiye acil tıp eğitimi zaten ABD eğitimi ile birebir. Mesela biz ACLS kullanırız günlük pratikte ALS değil. Kitaplarımız kılavuzlarımız öncelikle ABD oluyor bize daha yakın.

► **Kosova ve Balkanlar hakkında bizde söylemek istedikleriniz var mı? Sivil hayat, Kosovalıların bir Türk hekimine bakışı ve sizi karşılayışı nasıldı?**

- Kosova Arnavutları aslında bize hiç yakın değil onlar kendilerini önce Arnavutluk sonra Avrupaya ait görüyorlar. Osmanlı’nın bir kere esamesi yok. Türklerin barış gücü için yaptıklarının bir değeri de yokmuş. Millet olarak bir kere çok sevilmiyoruz bunu söylemek lazım. Kosova Arnavutlarının tek derdi şu an Avrupaya yerleşip orda çalışmak. Ülkede durmak isteyen genç yok. Aynı işi Avrupa’da yapmak isteyen, daha düşük yaşam koşullarına rağmen hem de, isteyen çok. Onun haricinde bizim zaten Kosovalı yerlilere bakmamız, onları muayene etmemiz yasaktı. Onlar kendi sağlık sistemlerinde muayene olabiliirdi. Biz sadece Nato üyesi askerlere bakabiliyorduk. Kampta çalışan Arnavutları da muayene etmemiz yasaktı.

► **Kosova’ya kısa süreliğine çalışmak için mi geldiniz yani planlama baştan bu şekilde miydi? Yoksa devam etmeme kararı mı aldınız? Sürdürülebilir bir görev mi? Yoksa geçici bir süreç olarak mı düşünülmeli?**

- Bu çok güzel bir soru . Kısa süre için düşünmüştüm açıkçası. 1 yıl çalıştım KFor’da. Bence çok sürdürülebilir değil. Bir kere 6 hafta kamp - 6 hafta Türkiye şeklinde şift usulü çalışıyorsunuz. Ve hep kampta olmanız lazım. Dışardaysanız ve hasta gelirse 10 dakika içinde kampta olmanız lazım. Anestezi, genel cerrahi, ortopedi gibi branşlar için bu süre 30 dk - 1 saat kadar. Maaşı çok iyi evet ama yeteneklerinizi uzun dönemde unutma riski var. O yüzden 6 hafta boşluğunuzda size başka yerde çalışmanızı öneriyorlar. Bir de hep aynı yerde aynı rutin tıpkı Cruise ship gibi. Ben kendi ev yaşantımı da çok seviyorum, Türk acillerinde pratikliği de çok özlemiştim. Yüskkova’daki görevimden istifa edip o sürede bu deneyimi yaşayıp tekrar açıktan atama ile gelmek benim için avantaj oldu. Ama mesela Bulgar doktorlar görece yaşlıydı, hemen hemen hepsi 55 yaş üstü, hepsi 10 yıldan fazladır aynı pozisyonda çalışıyorlardı. Sanırım biraz beklenti ile alakalı.

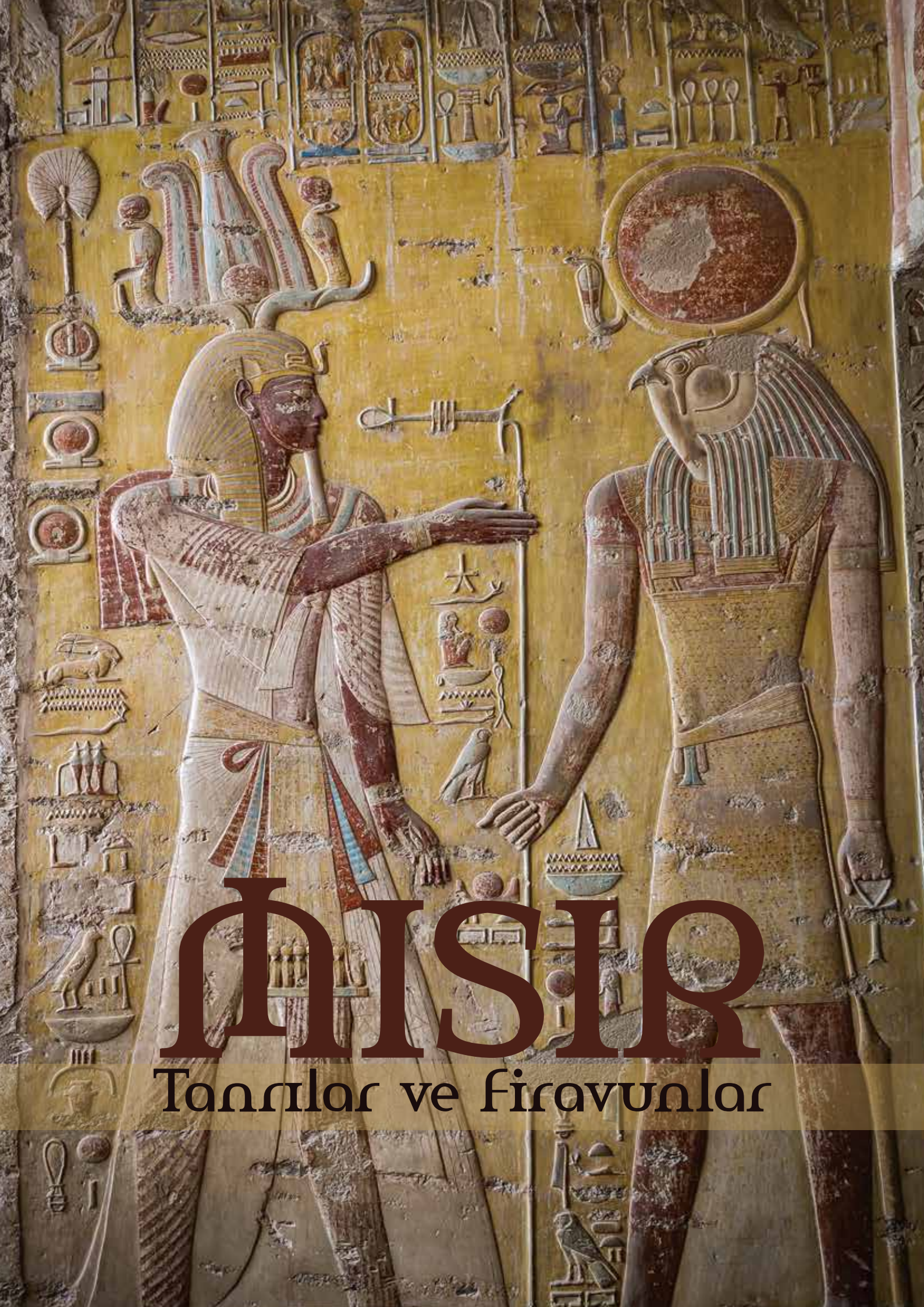
► **Bundan sonraki çalışma ve kariyer planınız nedir? Sizin yolunuzdan ilerlemek isteyen genç meslektaşlarımıza bir öneriniz olur mu?**

- Ben tekrar açıktan atama ile Bursa Kestel Devlet Hastanesine yerleştim. Aslında daha bilimsel bir çalışma ortamı için şehir hastaneleri veya eğitim ve araştırma hastaneleri bir sonraki hedefim. Bunu nasıl yaparım bilmiyorum, şu an diğer hedefim de bakanlıkta acil planlamasında görev almak. Acil servisler çok kritik ve sahada pişen hekimlerin önerilerine ihtiyaçları var.

Hekim arkadaşlar için ise pratisyen uzman fark etmez alacakları çok önemli sertifikalar var. ACLS -ALS/PALS/ ATLS her yerden bunlar talep ediliyor. Bu sertifikaları toplayıp iş başvurularında bulunabilirler. Her yerde acilde çalışacak pratisyen-uzman aranıyor. Ama bu işin eğitimini alırlarsa tabi ki çok güzel olur. Yapay zekadan etkilenmeyecek branşlardan birisi de bizimkisi. Direkt insan gücüne bağlı ivedi bir şekilde çalışıyoruz.

Son olarak seveceksen acilciyi sev diyorum :)

Verdiğiniz bilgiler için çok teşekkürler.



MISIR

Tanımlar ve firavunlar



Tunahan Şen ©



Bölüm 1



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..."

Değerli okurlar, bu sayımızda size pek çok kişinin merak ettiği, gidenlerinin kimisinin büyülediği kimisinin de mutsuz ayrıldığı bir ülke olan Mısır'dan bahsedeceğim. Klasik gezi yazılarından farklı olarak bir yandan sizlere tecrübelerimi aktarırken, bir yandan da Mısır'ı daha iyi anlayabilmeniz için tarihi bilgilere de yer vereceğim, bu bilgiler yer yer de uzun olacaklar. Bu sebeple yazıyı üç bölüme ayırdık. Maalesef ki her şeyi burada anlatmam mümkün olmayacak, sonuçta bu daha çok bir gezi yazısı, bu yüzden meraklıların ileri okuma yapması için önerdiğim kitapları da aşağıya ekleyeceğim. Keyifli okumalar dilerim.

Mısır, hepimizin küçük yaşlardan beri adını duyduğu piramitleri, tapınakları ve mumyaları ile kulağımıza oldukça mistik ezgiler sunan bir ülke. Benimse çocukluğumdan beri merak ettiğim önceleri bana çok egzotik gelen, daha sonraları ise belgeselleri izledikçe kitapları okudukça merakımın giderek arttığı, keşfetme arzusu ile dolup taşıdığı kadim bir memleket. Mısır'a o kadar çok çalıştım ki, hatta neredeyse uzmanlık sınavım kadar çalıştım diyebilirim...

Dünya tarihi açısından bakıldığında ilk insanların yerleştiği ve ilk medeniyetin kurulduğu bir bölgedir Mısır. Öyle ki zaman zaman kalıbına sığamayıp Mezopotamya'ya ve hatta Karkamış'a kadar da ilerlemiş bir medeniyet var karşımızda. İlk yazılı antlaşma, ilk tıbbi aletler, ileri mumyalama teknikleri ve ileri mühendislik örnekleri ile bizleri her zaman şaşırtmış bir medeniyet Mısır.

Günümüz Mısır'ı ise geçmişinden oldukça farklı bir durumda, tarihin akışı içinde Mısır'ın hikâyesini anlatmaya devam edeceğim ama şimdi günümüz Mısır'ına geri dönelim. Bugünkü Mısır'ın başkenti Kahire olup, Mısırlılar tarih çağlarında olduğu gibi hala Nil nehri etrafında yaşamını sürdürmektedir. Pek çok medeniyetin izini aynı anda sürebileceğiniz kadim bir şehir Kahire. İskender'in kurduğu İskenderiye şehri, tapınakları ve Krallar Vadisi ile ünlü Luxor, tatilcilerin gözdesi Sharm-el-Sheik ve Hurghada şehirleri en bilinen yerleridir. Bunula birlikte Siwa vahası ve Aswan da mutlaka not edilmesi gereken yerlerdendir.



Tunahan-Sen ©

Mısır oldukça büyük bir ülke olduğu için öncelikle hangi amaçla burayı ziyaret etmek istediğinize karar vermek çok önemli. Tatil sevenler Sharm ve Hurghada'yı daha çok tercih edecekken, kültürel miras ve tarih peşinde koşanların tercihleri çok farklı olacaktır. Yine de bu ikisini kesiştirmenin pek çok yolu mevcut. Alternatif rotaları sizler de oluşturabilirsiniz. Biz bu geziyi tamamen kendimiz organize ettik, ilk olarak İstanbul'dan Sharm'a uçtuk. Burada 2 gün kaldıktan sonra Kahire'ye geldik, 3 gün burada kalıp Luxor'a hareket ettik. Luxor'da 2 gün konaklayıp son noktamız olan Hurghada'ya geldik ve 2 gün de burada kaldıktan sonra Türkiye'ye dönüş yaptık. Cuma akşamı Sabiha Gökçen'de başlayan yolculuğumuz pazartesi sabah yine burada sonlandı. Biraz yorucu ama son derece keyifli bir gezi oldu!

Başlamadan önce biraz genel bilgilerden bahsedelim;

Mısır, nüfusu 111 milyon kişi, başkent Kahire, dili Arapça, para birimi EGP/Mısır Poundu, yaz döneminde Türkiye ile aynı saat dilimi kullanılıyor. Prizler ve voltaj Türkiye'dekine benzer, trafik sanılanın aksine sağdan akıyor.

Hangi mevsimde gidilir: Yıl boyu yağışsız ve kurak olan ülke, Mayıs-Eylül arası oldukça sıcak olurken, diğer mevsimlerde nispeten serin oluyor. Eğer kültürel amaçla gidiyorsanız daha serin zamanları tercih edebilirsiniz. Lakin bu birçok yerde sıra beklemenize yol açacaktır. Biz Mayıs ortasını tercih ettik. Hem oteller açısından hem de müze ve ören yerleri açısından oldukça rahat ettik, hiç sıra beklemedik



Tunahan-Sen ©

çoğu yer bize ait gibiydi. Sadece Kahire ve Luxor 40 ve 44 derece sıcaklık ile bizi biraz zorladı. Bu durumda en geç nisan sonu veya ekim başı gibi gezmek en ideali olabilir.

Ön okuma ve araştırma:

Rehber olarak: Fodor's Travel, Lonely Planet ve DK'yi önerebilirim. DK görselleri ile müzeleri ve ören yerlerini anlamayı kolaylaştırıyor Türkçe olarak da mevcut, lakin bilgileri daha yüzeysel.

DK Ancient Egypt - The Definitive Visual History: Görselleri bol anlaşılması ve okuması kolay çok güzel bir kitap.

Mısır Mitolojisi – Geraldine Pinch

Hiyeroglifleri Anlamak – Hilary Wilson

Youtube'da DMAX kanalında pek çok belgesel var ayrıca özel olarak 7/24 Mısır Belgeseli canlı yayını da mevcut.

Spotify'da Dominic Perry tarafından hazırlanan "The History of Egypt" podcasti de son derece detaylı ve doyurucu bilgiye sahip, sitesindeki görseller de konuyu anlamayı kolaylaştırıyor.

Mutlaka inceleyin!

<https://www.egyptianhistorypodcast.com/>
<https://egy monuments.gov.eg/> buradan önemli yerlere ait genel bilgilere erişebilirsiniz.

<https://egy monuments.com/locations> bu siteden ise müze biletlerinizi önceden satın alabilirsiniz.

Yanınızda mutlaka getirin: Sinek kovucu sprey, oda için sineksavar. Vücudunuzu örtmek için hafif bir şal (Bunu daha sonra ATV'ye giderseniz de kullanabilirsiniz) Güzel bir şapka, iyi bir termos (suyu soğuk tutmanın en iyi yolu)! Dalış yapacaksanız mutlaka kendi ekipmanlarınız (bazı tekne turlarında snorkelinge gidecekseniz bile maske ve şnorkel için ekstra ücret alınıyor.)

Visa kredi kartı (Dikkat mastercard bazen geçmeye-biliyor.)

1-5-10\$ şeklinde bozması kolay banknot para

Öğrenci iseniz uluslararası öğrenci kartı (ISIC) 30 yaş altı öğrencilere müzelerde %50 indirim sağlıyor!

Kendi ilaçlarınız ve özellikle GIS konulu ilaçlar, çünkü ülke genelinde gıda hijyenine pek dikkat edilmiyor.

Dikkat: Drone hiçbir şekilde Mısır'a kabul edilmiyor ve havalimanında el konuluyor!

Ulaşım: İstanbul'dan direkt İskenderiye, Kahire, Sharm ve Hurghada uçuşları varken, Antalya'dan belli günlerde Kahire'ye direkt olarak uçmak mümkün.

Mısır içinde mesafeler oldukça uzun olduğu için eğer vakit sıkıntısı varsa şehirler arası yolculuk için uçak tercih edilebilir. (Biletler yaklaşık olarak \$100 seviyesinden başlamakta, havalimanlarında çok fazla kontrol olduğu için erken gitmekte fayda var) Bununla birlikte gece otobüsleri veya gece trenleri tercih edilebilir. Turistik olan gece trenleri uçaktan bile pahalı olabilirken otobüs biletleri aşırı ucuz. Biz zamandan kazanmak için otobüs ile gece yolcuğunu tercih ettik, ki eğer Türkiye'den turla giderseniz bile pek çok firma benzer şekilde gece yolculuğu yapmakta. Bu arada trenle ilgilenenler mutlaka <https://www.seat61.com/>den konuya dair araştırma yapmalılar. Mısır'da tren bileti almak biraz karışık olabiliyor.

Şehir içi ulaşımda taksi oldukça ucuz ama mutlaka uygulamadan çağrılmalı. Uber, Careem, InDrive uygulamalarını gitmeden mutlaka telefonunuza kurup üyelik ayarlarınızı yapın. Böylece dolandırılmadan konforlu ve uygun fiyata seyahat edebilirsiniz.



Vize almak gerekiyor mu?

Eğer Sharm'a geliyor ve buradan dışarı çıkma gibi bir niyetiniz yoksa vize almanıza gerek yok. Eğer buradan Kahire'ye gideyim Piramitleri göreyim diyorsanız veya başka bir şehre inecekseniz havalimanına varışta mutlaka kapıda vize almanız gerekiyor. Vize olmazsa ilk kontrol noktasından geri döndürülürsünüz. (Kahire otobüsümüzde Sharm'a gelen bir İspanyol turistin vizesi yokmuş, sabah Süveyş'te yapılan kontrol sırasında bu durum ortaya çıkınca kendisi otobüsten indirildi ve Sharm'a geri gönderildi. Vizeyi Kahire'ye gidince alayım gibi bir durumu kabul etmiyorlar maalesef.) Henüz uçakta iken size kabin memurları tarafından bir form veriliyor. Buradaki bilgileri uçakta doldurmanız size varışta hız kazandıracaktır, o yüzden yanınızda mutlaka bir kalem bulundurun. Sharm'da uçaktan indikten sonra pasaport kontrolü öncesinde ara bir bölge mevcut. Burada küçük ofislerden 25\$'a mısır vizenizi, \$ olarak peşin veya kredi kartı ile alabilirsiniz. Pasaport kontrolünde elinizdeki form alınıp vizeniz pasaporta yapıştırıldıktan sonra bir fotoğrafınız çekilecek mührü de aldıktan sonra artık resmen Mısır'a girmiş bulunacaksınız.

Ülke genelinde wi-fi ağının zayıf olduğunu, whatsapp üzerinden de sesli görüşme yapılamadığını hatırlatalım. Bu yüzden tavsiyem havalimanından çıkmadan önce mutlaka bir sim kart edinmek olacak. Biz Orange tercih ettik, f/p olarak çekimi hızı gayet iyiydi. 10\$ GB'ı bol bir paket tüm işimizi gördü, bu sayede tur operatörleri de bize telefonla ulaşabildi. Satıcı orada tüm ayarları yapıp bize telefonu aktif bir şekilde teslim etti. Ödeme ise yalnızca nakit kabul ediliyor. Pek çok youtuberdan veya Mısır'a giden arkadaşlarınızdan Mısır'a nakit para ile gitmeniz yönünde duyular almışsınızdır. Evet eskiden bu şekilde gitmek oldukça mantıklıydı çünkü kur devlet tarafından baskılandığından 1\$ yaklaşık 30EGP'den işlem görmekteydi ve kredi kartı ile alışveriş yaptığınızda zararlı çıkmaktaydınız. Çünkü devalüasyondan önce piyasada yeteri kadar dolar bulunmadığı için karaborsada 1\$ yaklaşık 70EGP'den bozulurken şimdilerde serbest kur sebebiyle 1\$ yaklaşık 45-50EGP seviyesine gerilemiş/yükselmiş durumda. Eskiden hemen hemen her esnaf size dolar bozabilirken şu günlerde hiçbir esnaf sizin paranızı bozmayacaktır. Bu durumda gündüz saatlerinde bankadan veya





7/24ATM'lerden dolar verip belirli bir masraf karşılığında dolarınızı EGP'ye çevirebilirsiniz. Bu durumda nakit ile alışveriş yapmak size çok az bir pazarlık payı bırakırken, kartla alışveriş yapmak size çok büyük rahatlık sağlıyor. Turistik yerlerde yine \$ ile alışveriş yapmak mümkün ama her zaman EGP fiyatını sorun, o şekilde fiyat alıp kredi kartı ile alışveriş yapmak en mantıklısı. Ayrıca müze ve ören yerleri sadece visa kredi kartı ile bilet satışı yapıyor.

Havalimanından çıktınız otele gideceksiniz, eğer önceden transfer ayarlamadıysanız, (Booking üzerinden ayarlanabilir, genelde 15-20\$ seviyesinde oluyor) taksiciler başınıza üşüşecekler. Oldukça fahiş fiyatlar (20-50\$) teklif ettikleri için hepsini pas geçiniz. İleride bir yerde inDrive uygulaması üzerinden gideceğiniz yere aracın ne kadar tuttuğunu görüp çağrıda bulunabilirsiniz. Yalnız çağırdığınız araç havalimanına gireceği için sizden ekstra 2\$ talep ediyor. Eğer tam bir budget traveller iseniz havalimanı kapısına kadar da yürüebilirsiniz. Biz direkt otoparka çağırdık, yalnız taksilerden bir tık uzağa çağırmakta fayda var, taksiciler sorun çıkartabiliyor. Araç sahipleri dolar ile ödeme alıyor hatta dolar ile para üstü bile veriyor. Biz yanımızda epey

1-5-10'luk banknotlar taşıdığımız için genelde sorun yaşamadık. Hazır lafi açılmışken ulaşım konusuna değinelim. Bu öneriler tüm Mısır için geçerlidir. Sokaktan çok mecbur değilseniz asla taksi çevirmeyin birinin size taksi çevirmesine izin vermeyin. Farklı şehirlerde Careem, Uber ve Indrive uygulamaları ile nereye ne kadara gideceğinizi görebilir, Uber üzerinden makul bir farkla kaliteli araçlar ile yolculuk yapabilirsiniz. Indrive'ın dezavantajı ödemeyi nakit olarak sürücüye yapmanız gerekiyor. Uber ve Careem'de ise tanımladığınız kredi kartından sürüş sonundan gözükten miktar otomatik çekiliyor. Careem'i pek başarılı bulmadık ve araç gelmediği için iptal ettiğimiz bazı sürüşlerde bizden ufak kesintiler yaptığını gördük. Biraz pahalı olmakla beraber mümkün olan çoğu yerde Uber'i tercih ederseniz çok uygun fiyata çok rahat yolculuk yapabilirsiniz.

Gelelim bir diğer noktaya, eğer uçuşunuz gece yarısından sonra varıyorsa, otele geldiğinizde kötü bir sürprizle karşılaşmamak adına vardığınız geceyi de önden ayırtmanızı tavsiye ederim. Booking vb sitelerden rezervasyon yaparsanız zaten otelin kendi fiyatına göre avantajlı bir fiyat elde ediyorsunuz. Biz otele vardığımızda odamız hazırды, bir başka kişi ise ayırtmadığı için saat 04.00 itibari ile eğer giriş yaparsa tam oda ücreti, sabah 07.00 itibariyle giriş yaparsa yarım ücret ödemesi gerektiği söylendi. (Dikkat, bu durum ancak müsait oda varsa size sunuluyor!)

Kızıldeniz

Sharm el-Sheik Sina yarımadasının güneyinde Sina çölünün kıyısında ufak bir yerleşim yeri. Bölge çok eskilerde bir balıkçı kasabası iken İsrail'in Mısır'ı işgali sonrasında yeşillendirilip otel kompleksleri ile donatılmış. İsrail'in bölgeden çekilmesi sonrasında ise Mısırlılar da turizme yönelik çalışmaya devam etmişler. Lakin şimdilerde Sharm'daki pek çok otelin eski ihtişamlı günlerinden uzakta olduğunu ve esaslı bir restorasyona ihtiyaç duyduğunu söyleyebilirim. Her şey dahil konseptleri Türkiye'dekinden farklı ve hizmet konusunda da maalesef zayıf olduklarını söylemeliyim. Hem oldukça gevşekler hem de hizmet için sürekli ekstra bahşış bekliyorlar.

Otellerin çoğu denize sıfır değil, denize sıfır olanlarda ise reef dediğimiz mercan kayalıkları mevcut. Bu sebeple sahilden denize girmeniz pek mümkün değil. İskele kullanmak gerekiyor. Mercanların bittiği yerde ise deniz birden 10-20metreye kadar derinleşiyor. Su çok temiz ve görüş mesafesi yüksek olduğu için de size keyifli bir seyir imkânı veriyor. Rengarenk balıklar ve resifler insanı büyülüyor. Tabi eğer ayağınızın yere değmesine alışksanız burada pek rahat etmeniz mümkün değil. Ayrıca gel-git sebebiyle de kuvvetli bir akıntı mevcut. Köpekbalığı konusuna gelecek olursak ne Sharm'da ne Hurghada'da ne denizde ne de açık deniz dalışından köpekbalığına denk gelmedik. Ama yine de temkinli olmakta fayda var, geçtiğimiz yıllarda olanlar hala pek çok kişinin hafızasındaki yerini koruyor.

Otel tercihinizi yaparken yukarıda yazdıklarımı mutlaka göz önünde bulundurun, nasıl bir tatil planlıyorsanız bütçenizi ona yönelik arttırın. Örneğin daha çok aktivite ve deneyim yapmak istiyorsanız otel bütçenizi kısabilirsiniz. Sonuçta sabah çıkıp akşamüstü geri geleceksiniz, yok vaktimi otelde geçireceğim diyorsanız 8/10 puandan aşağı bir otele kesinlikle bakmayın. Hem Booking.com hem de Google yorumlar üzerinden yorumların gerçekliğini teyit edin.

Şimdi gelelim sosyal aktivitelere, Sharm'da dalıştan tutun, ATV, çöl safari, deve turuna kadar pek çok aktivite mevcut. Fiyatlar genelde turiste ne tutturabilirlerse şekilde ilerliyor. Özellikle sokakta veya otelde oldukça fahiş fiyatlar teklif edecekler sonra siz Türk müsünüz işte şöyle indirim yapalım diyerek sizi ikna etmeye

çalışacaklardır. Mısır'ın her yeri bu şekilde olacak maalesef ve eğer bir kez konuşmaya başlarsanız kurtulma şansınız neredeyse yok gibi. Eğer sosyal olarak aktif biriyseniz veya Fas gibi bir yere gittiyseniz bunlarla mücadele etmeniz mümkün ama biraz çekingen biriyseniz sizi oldukça zorlayacaklardır. Bir de sosyal medyada karşınıza çıkacak size tur satmaya çalışan Türk bireyler veya acentalar olabilir. Ayrıca turla gidiyorsanız da tur operatörlerinin de bu ekstra turları ederinin 3-5 katına sattığını hatırlatalım.

Peki ne yapmalısınız?

Hiç kimse ile muhattap olmanıza gerek yok. Booking üzerinden, Viator uygulamasından veya bizim daha çok beğendiğimiz Getyour-Guide isimli uygulamadan Dünya'nın neresinde nasıl bir aktivite istiyorsanız oldukça uygun fiyata ayarlayabilirsiniz. Gitmeden önce bu uygulamalar üzerinden gideceğiniz yerde nasıl



aktiviteler var, hangi firmalar ne kadar ücrete neler dahil nasıl bir etkinlik organize ediyor görebiliyorsunuz. Ayrıca uygulama üzerinde gerçek kişilerin bıraktığı yorumlar da dolandırıcılığın önüne geçiyor. Burada istediğiniz turu oldukça uygun fiyata ve güvenli bir şekilde alabilirsiniz. Sistemde fiyatlandırmayı \$ olarak seçerseniz kur farkından en az şekilde etkilenecek ödemenizi yapabilir ve yanınızda nakit taşıma probleminden de kurtulmuş olursunuz. Sadece aktiviteye neler dahil, neler hariç, şartlar neler iyi bakmak lazım. Ayrıca bu turlar sizi otelinizden alıp otelinize de ücretsiz bir şekilde bırakıyor. (Sürücü sizden bahşiş isteyebilir, vermek zorunda değilsiniz!)

Bizim fazla vaktimiz olmadığı için Sharm'da sadece dalış yaptık. Öncelikle Sharm'da nerede dalarsanız dalın muhteşem bir doğal zenginlik mevcut. Suyun üstü ne kadar çorak ve verimsiz ise, suyun altı inanılmaz güzel. Sharm'da çok fazla tekne mevcut, dalış, deneme dalışı, snorkeling veya yüzme turları düzenliyorlar. Bunların çoğu turistik tekne olduğu için genelde deneme dalışı yapanları götürebilecekleri reefleri tercih ediyorlar, fiyatları sadece dalış yapan teknelere göre daha uygun oluyor yaklaşık kişi başı 30-60\$. Profesyonel dalış yapan firmalar ise bunların yanında pahalı kalıyor, günlük ekipman kirası (BCD regülatör vs) ile beraber iki profesyonel dalış kişi başı 150\$'a mal oluyor. Ayrıca yakın zamanda dalış yapmama ve PADI Advanced Open Water Diver olmama karşın beni önce bir gün deneme dalışına tabi tutacaklarını ve sonrasında güvenirlere reeflere götüreceklerini belirttiler, ki referansım da vardı. Böyle bir vaktim olmadığı ve Buse de deneme dalışı yapacağı için biz turistik tekneyi tercih ettik. Hem onun için hem de benim için çok keyifli bir

deneyim oldu. Rengarenk çeşit çeşit balıklar, ağaç gibi mercanlar... Profesyonel dalıcılar tekne konaklamalı dalış turlarına göz gezdirmeliler. Özellikle meraklısına SS Thistlegorm batığının çok güzel olduğu söyleniyor (Dikkat mükemmel yüzerlik şartı mevcut).



Farsha Cafe, sanırım Sharm'a giden herkesin gittiği otantik bir mekân. Buse'nin tabiriyle sanki hurdalıktan eşyaları dağa fırlatmışlar gibi... Her yerde eski bir obje var. Biz mekânı beğendik ve keyifli vakit geçirdik, saat 20.00 sularında giderseniz beklemeden içeri girebilirsiniz. Saat 22.00 oldukça kalabalık oluyor ve girişte kuyruk oluyor. Fiyatlar Mısır'a göre biraz pahalı Türkiye'ye göre ucuz. (Dikkat ödemenizi kartla yaparsanız POS cihazına EGP cinsinden yazdırın, mekânın kur paritesi çok kötü.)

Sharm'da geçirdiğimiz 2 günün ardından Kahire'ye gitmek üzere GoBus istasyonuna geldik. Sharm'dan bilet alırken uzakta olan Royysat istasyonundan almanıza gerek yok, onun yerine yeni açılan GoBus istasyonundan kalkışlı bilet alabilirsiniz. Bu arada normalde otobüs biletiniz ile kişi başı 2 adet orta boy valiz hakkınız mevcut fakat muavinler sizden bahşiş kopartmak için bagajınız için ekstra para isteyeceklerdir. Bagajınıza bir şey olmasın diye 20-50EGP arası bir şeyler verebilirsiniz, ama kesinlikle daha fazlası değil! Geziniz boyunca bu senaryoyu çok fazla yaşayacaksınız o yüzden



bozuk para bulundurmakta fayda var. İnsan gerçekten lanet ediyor böyle kişilere!

Kahire'ye geçmeden önce biraz Mısır tarihi üzerine konuşalım,

Egypt-Mısır isimleri nereden geliyor? Antik mısırdaki bu diyarın adı "Hwt-Ka-Ptah" yani "Ptah'ın evi" idi, Yunanlılar buraya kendi dillerinde "Aiggyptos" dedikleri için bu isim zamanla evrilerek "Egypt" halini aldı. Mısırlılar ise evleri olan bu diyara sadece "Kemet" yani kara toprak demekteydiler. Daha sonra ise kendilerini "Mısır" yani memleket anlamında



bozuk para bulundurmakta fayda var. İnsan gerçekten lanet ediyor böyle kişilere!

Kahire'ye geçmeden önce biraz Mısır tarihi üzerine konuşalım,

Egypt-Mısır isimleri nereden geliyor? Antik mısırdaki bu diyarın adı "Hwt-Ka-Ptah" yani "Ptah'ın evi" idi, Yunanlılar buraya kendi dillerinde "Aiggyptos" dedikleri için bu isim zamanla evrilerek "Egypt" halini aldı. Mısırlılar ise evleri olan bu diyara sadece "Kemet" yani kara toprak demekteydiler. Daha sonra ise kendilerini "Mısır" yani memleket anlamında



bozuk para bulundurmakta fayda var. İnsan gerçekten lanet ediyor böyle kişilere!

Kahire'ye geçmeden önce biraz Mısır tarihi üzerine konuşalım,

Egypt-Mısır isimleri nereden geliyor? Antik mısırdaki bu diyarın adı "Hwt-Ka-Ptah" yani "Ptah'ın evi" idi, Yunanlılar buraya kendi dillerinde "Aiggyptos" dedikleri için bu isim zamanla evrilerek "Egypt" halini aldı. Mısırlılar ise evleri olan bu diyara sadece "Kemet" yani kara toprak demekteydiler. Daha sonra ise kendilerini "Mısır" yani memleket anlamında kullanılan kelime ile tanımladılar. Bizim dilimize de bu şekilde geçmiş oldu.

Mısır bildiğimiz halini almadan çok zaman önce aslında ormanlık bir alanmış, Dünya'nın iklimlerinin değişmesi sonucu giderek çoraklaşan arazi yerini bugün bildiğimiz çöle bırakmış. Bugün Kahire'nin hemen güneyinde yer alan Fayyum'a antik zamanda Nil'den bir kanal açılarak su getirilmesi sonucu burası yeniden büyük bir vaha haline getirilmiştir. Fayyum yakınlarında çöl arazisi olan Wadi El Rayan'da ise pek çok antik balina iskeleti bulunmuştur.



Orta Afrika'nın göller bölgesinden gelen Beyaz Nil ve Etiyopya'dan gelen Mavi Nil, Sudan'ın başkenti Hartum yakınlarında birleşerek Nil nehrinin oluşturur. Nil nehri tarih boyunca bilinen en uzun nehirdir. Tarih boyunca insanlar hep su kenarlarında yaşamayı tercih etmişlerdir. Avcı ve toplayıcılık ile hayatını sürdüren insan toplulukları Nil nehri etrafında verimli tarım arazilerini keşfederek burada yerleşik düzene geçmiş ve grupların halinde yaşamaya başlamıştır.

Yılın belli zamanlarında eriyen kar suları ve yüksek yağışlar sebebiyle Nil'in taşıdığı su miktarı artar ve Nil taşkın yaparak çevresindeki araziye bol alüvyonlu akıntısını bırakır. Böylece Nil çevresinde çok verimli araziler oluşur. İşte bu arazileri işleyen Mısırlılar Nil taşkınlarını da kontrol etmeyi öğrenince bolluk içinde yaşamalarını sürdürdüler. Nil taşkınlarının hesaplanması iyi bir matematik hesabı ve takvim bilgisi gerektiriyordu. Bu sayede Mısırlılar bu alanda çok ilerledi ve devasa yapıları yapma kabiliyetine de bu şekilde erişmiş oldular.

Elbette antik çağlarda Nil'in tam olarak nereden başladığı bilinmiyordu. Mısırlılar için bu sınır



Nil'in seviye değiştirdiği kataraktlar ile ifade ediliyordu. İlk başta Aswan'daki birinci kataraktı sınır bilen Mısırlılar çevreye araştırma seferleri yaptıkça Nil'in daha yukarılara ilerlediler, kataraktları aştılar ve diğer medeniyetlerle karşılaştılar. Nübye denilen bu bölgede yaşayanlar kimi zaman Mısır'ın belli alanlarına hükmederken kimi zaman da Mısır bu bölgelere hükmetti. Mısır'ın en çok etkileşimde olduğu topluluklardan biri de Nübyelilerdir.

Zaman içinde Mısır içinde yaşayan çeşitli gruplar arasında çekişmeler olmuş, biri diğerine üstün gelmiş ama hiçbiri Nil deltası ve vadisine aynı anda hükmedememiştir. Bilindiği kadarı ile

Mısır'ın tamamına hükmeden ilk kral, Narmer'dir. Kendisini Narmer Plate'i olarak adlandırılan bugün Kahire Müzesi'nde bulunan bir granit taş sayesinde tanıyoruz. Narmer aşağı ve yukarı Mısır'ı birleştiren ilk kral olarak anılmaktadır. Mısır krallarının iki tacı vardır. Beyaz olan taç yukarı Mısır'ı temsil ederken kırmızı taç aşağı Mısır, yani Nil Deltası'nı temsil etmektedir. Mısır'ı tek bir yönetim altında birleştiren ve idare eden krallar bu iki tacı aynı anda takarken tasvir edilmiştir. Elbette Mısır tarih boyunca pek çok farklı aile tarafından yönetilmiş, zaman zaman bu hanedanlıklar soy değiştirmiştir. Mısır tarihi de zamanlara göre bölünmüştür. Tarih boyunca Piramitlerin yapıldığı Eski Krallık döneminden, Tutankamun'un, Kadeş antlaşmasını yapan Ramses'in dönemine ve Büyük İskender'den sonra devam eden Batlamyus hanedanlığının son üyesi Cleopatra'ya kadar yaklaşık 3000 yıllık bir dönemi kapsar. Bizim MS 2024 yılında olduğumuzu düşünürseniz Mısır'ın nasıl kadim bir uygarlık olduğunu kafanızda daha iyi canlandırabilirsiniz.

Tarihi bilgileri daha derinlemesine incelemek isteyenler girişte bahsettiğim okuma önerilerimi inceleyebilirler. Şimdi biz gezimize geri dönelim.

Kahire

Sharm'dan gece başlayan yolcuğumuz sabah saatlerinde Süveyş'te askeri kontrol noktasına gelene kadar pek çok kez anlamsız duraklamalar ve bazı tehlikeli denebilecek sürüş şekilleri ile biraz sıkıntılı gerçekleşti. Süveyş'te ise tüm yolcular ve eşyalar otobüsten indirildi, asker tarafından valizlerimiz açılarak kontrol edildi. Kontrol dedikleri de şöyle bir açıp bakmaktan ibaret, bir de otobüsü K9 köpeği ile aradılar sonra tekrar eşyaları yükledik biraz ileriden bir polis memuru otobüse binip pasaportlarımızı topladı. Gerekli kontroller sonrasında maalesef İspanyol turist vizesi olmadığı anlaşılınca kendisi ve eşyaları araçtan indirildikten sonra biz Kahire'ye doğru son 2 saatlik yolumuza başladık. Saat 09.00 sularından Yeni Kahire diye bahsedilen birçok apartman bloğunun olduğu Esenyurt'u andıran bir yeri geçtikten sonra çevre yolundan Tahrir meydanına doğru ilerledik. Yol boyunca pek çok terk edilmiş gibi gözükten eski bina gördük. Ayrıca çevreyolu yüksek viyadükler üzerine kurulmuş, pek çok yerde evlerin camları ile otayol dip dibe seyrediyor Hatta Tıp fakültesinin





derslikleri bile! Biraz sabah trafiğinden sonra çok şükür Tahrir meydanına sağ salim varıyoruz. İlk hedefimiz otele gidip yerleşmek ve biraz dinlenmek olacak.

Kahire binlerce yıllık kadim bir şehir, Mısır, Yunan, Roma, Arap, Osmanlı ve Avrupa mimarisini aynı anda görebileceğiniz bir yer. Herkes belki de daha mistik bir şey bekliyor ama burası bugün 20 milyondan fazla insanın yaşadığı gelişimini tamamlayamamış devasa bir metropol. Çokça terk edilmiş bakımsız bina ilk göze çarpan detay oluyor. Çok güzel semtleri olduğu gibi gerçekten çok kötü semtleri de var, şehri gezerken gelir adaletsizliğini çok net bir şekilde görebiliyorsunuz.

Kahire Nil nehri tarafından ikiye ayrılıyor. Nil'in doğusu eski Kahire iken batısı Gize bölgesi olarak adlandırılıyor. Gize bölgesi üniversiteden sonra tam bir banliyö, çok katlı bakımsız sıkış tıkkış apartmanlarda yaklaşık 5-10 milyon kişinin yaşadığı ifade ediliyor. Kahire ise Nil nehri kenarında ve Zamalek adasında gelir seviyesi çok yüksek kişilerin yaşadığı bir yer iken geriye kalanında tarihi çarşısı 18-19.yy'dan kalma apartmanları ile çok karışık bir görüntü sergiliyor.

Konaklama ayarlarken piramit manzaralı çok temiz otel/hostel ilanları göreceksiniz. Maalesef onların olduğu bölge son derece kötü, Tarlabası benzeri, gece dışarı çıkmamızın bile tehlikeli olan yerler. Görüntüye aldanıp orayı tercih etmeyin derim. Kahire'de konaklama yapacaksanız eğer Tahrir meydanı ve çevresinde kalmanız hem güvenlik açısından hem de çevreyi kolay gezmek açısından faydalı olacaktır. Geceleri de çok rahat etrafta dolaşabilirsiniz. Örneğin biz akşam otelimizden çıkıp yeni yapılan Nil Korniş'te çok keyifli bir yürüyüş yaptık.

Not: Yine de pek çok otel/hostel bir binanın bir veya birkaç katına sahip basit birer işletme olduğu için iyi bir yer seçmekte fayda var.

Örneğin bizim kaldığımız yer Kahire'deki pek çok binaya göre oldukça iyi bir durumdaydı, apartman girişinde görevli mevcuttu ve kapı 7/24 açıktı, tabi ülkemizde ise çok kötü denecek kadar eski, 12 katlı, aydınlatması iyi olmayan, tozlu, 1 asansörü bozuk diğer ise eh işte olan bir binaydı. Binamızın altında banka ve ülkemizde yaygın olarak bulunan marketlerin olması (Evet)



ülkemizdeki uygun fiyatlı marketler mısırdaki inanılmaz yaygın ve alışık olduğumuz Türk markalı kremalı bisküvileri falan bulabiliyorsunuz ve fiyatları da oldukça uygun) bizim açımızdan büyük kolaylıktı. Bizim son güne kadar anlamadığımız nokta ise binada her gün müthiş bir kalabalık olmasıydı. Biz bunu binada laboratuvar olmasına yormuştuk ama son gün aklıma giriş panosunun fotoğrafını çekip Google'dan çevirmek geldi. Çevirdiğimizde bir de ne görelim?



Kahire'nin en ünlü uzmanlarının, hocalarının, profesörlerinin muayenehanesi varmış bu binada. KVC, göğüs cerrahisi, gastroenteroloji, pediatri, çocuk cerrahisi, dahiliye, enfeksiyon hastalıkları, kadın doğum, dermatoloji, ortopedi, genel cerrahi... Liste uzayıp gidiyor. Eh Mısır'da sağlık sistemi kötü olduğu için muayenehanecilik devam ediyor anlayacağınız.

Eski Kahire

Şehrin tepesine doğru orta çağdan kalma Sultan Hasan ve Al-Rifai camii ve medresesi görülebilir. Buranın tarihi hikayesi ise, Osmanlılar şehri kuşattıklarında yaptıkları top atışı ile caminin kubbesi zarar görmüş ve epey bir dönem onarılmadan kalmış olmasıdır. Aynı zamanda burada Osmanlı'ya isyan etmiş olan daha sonra ise Mısır Hidivi olan Kavalalı Mehmet Ali Paşa ve ailesinin kabristanı yer almaktadır. Yine İran Şahı Rıza Pehlevi ve oğlu da bir süre buradaki kabristanlığa gömülmüştür. Maalesef ki burası tarihi açıdan önemli bir cami ve müze olmasına karşın son derece pisti, oldukça üzücü bir durum.



Şehrin tam tepesinde ise Selahaddin Cami ve kalesi yer almakta. Yapımı Selahaddin Eyyübi tarafından başlatılmış, güçlendirilmiş kalesi ve şehre hâkim konumu ile 700 yıl boyunca şehri yönetenlere ev sahipliği yapmıştır. Kale İngiliz işgali sırasında askeri birlik olarak kullanılmış, daha sonra Mısır tarafından da 1983 yılına kadar garnizon olarak kullanılmıştır. Buradaki en ilginç yapı ise Yusuf Kuyusu olarak bilinen 85 metre derinliğinde kaya zemine kazılmış olan orta çağ kuyusudur.



Çarşıya doğru giderken Bab-Zuwayla'dan geçeceksiniz, burası eski şehir surlarının ayakta kalan tarih boyu pek çok önemli ve vahşi ana tanıklık etmiş bir kale yapısıdır. Moğol imparatoru Hülagü Memlülülere teslim olması için elçi



yolladığında, bu elçilerin kesilen başları burada teşhir edilmiştir. Nihayet Memlülülere Moğollar'ı yenince, Moğolların önlenemez ilerleyişi sonlanmış, Memlülülere bölgede epey bir süre hâkim güç olarak hüküm sürmüşlerdir. Yavuz Sultan Selim Kahire'yi fethettiğinde teslim olmayan Memlülük Sultan'ı Tumanbay'ı da yine burada idam ettirmiştir.

Mısır'ın eski çarşısı, Han el-Halili'de dolaşın, güzel hediyelik ve deri eşyalar alabilirsiniz. Sıkı bir pazarlığa hazır olun! Aynı ürüne oldukça farklı fiyatlar söyleyecekler, pazarlıktan çekinmeyin. Sizi alıkoymalarına izin vermeyin, gerekirse dükkânı terk edin. Bir yerden bir ürün alırken yanına ikinci bir şey seçerseniz onun fiyatında mutlaka kazıklyorlar. Mutlaka her şeyin fiyatını tek tek sorun. Biz akşam geç bir saatte yorgun olduğumuz bir anda bir kez böyle gafil avlandık maalesef.



boyalarla boyanmış detayları güzel çizilmiş eserler var. Konsolosluk çalışanları da misafirlerini buraya getiriyormuş. Aldıklarınızı seyahate uygun ve korunaklı bir şekilde paketliyorlar.

Papirüs konusuna da değinelim. Pek çok satıcıda çeşit çeşit papirüs göreceksiniz. Hemen hemen hepsinin işçiliği benzer ve düşük seviyede. Yine piramitlerin çevresinde fabrika mağazalarında da bu tarz düşük işçilikle üretilmiş, kalitesiz ve kötü boyanmış papirüsler mevcut. Kaliteli olanlara ise fahiş fiyatlar talep edecekler. Normalde dükkân ismi vermeyi sevmem ama gerçekten eğer papirüs almayı düşünüyorsanız Han el-Halili çarşısında "Sunny Land" isimli dükkândan almanızı tavsiye ederim, makul fiyatlara, pazarlık ile uğraşmadan gerçekten kaliteli



Koptik Kahire

Kahire müslüman bir ülkenin başkenti olsa da tarih boyunca burada Hristiyanlık ve Musevlik de kendine yer bulmuştur. Özellikle baskıcı Roma döneminde eski pek çok yapı gizlenmek amacıyla kullanılmış veya şapele çevrilmiştir. Bugün hemen hemen her tapınakta ufak bir parça demotik yazı, ikona görmek mümkündür. Tapınakların bir kısmındaki figürlerin Paganlar, Hristiyanlar ve Müslümanlar tarafından tahrip edildiği düşünülmektedir. Kahire'de pek çok kilise göreceksiniz, burada Ortodoks Hristiyanlık hâkim. Şehrin en ünlü kilisesi ise Hanging Church olarak adlandırılan kilisedir. Kilisenin hemen yanında yer alan Koptik Eserler Müzesi'nde Mısır'da Hristiyanlığın izini sürebilirsiniz.



Bu kilise ve çevresindeki yapılar aslında Roma döneminde Nil kenarına kurulmuş olan eski bir kale yapısı üzerine yapılmıştır. Tarihinin 3yy. a kadar dayandığı düşünülmektedir. Romalıların bu kale yapısını, Kızıldeniz'e açılan kanalın girişini kontrol etmek amacıyla kullandığı düşünülmektedir. Evet Süveyş Kanalı'ndan çok önce aslında önce firavunlar Nil nehri ve Kızıldeniz'i ulaşım amacıyla birbirine bağlamış, zaman içinde kaybolan kanal Roma imparatoru Trajan zamanında yeniden açılmıştır.

Mısır yazı dizimizin ikinci bölümünde, tanrılar ve piramitler hakkında bilgi vereceğiz. Görüşmek üzere..



Onur GÜNGÖR

Acil Tıp Uzmanıyım. 4 Mart 1991 yılında Adana'da doğdum. İlkokul ve ortaokulu İsmet İnönü İlkokulunda tamamladım. Emine Nabi Menemencioğlu Düz lisesinden mezun oldum. 2010 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesini kazandım. 2015 Yılında Cagliari Üniversitesinde 6 aylığına ERASMUS eğitim programıyla eğitim gördüm. 2016 yılında Çukurova Üniversitesinden mezun olarak Kahta/Adıyaman Devlet hastanesine Pratisyen olarak atandım. 2019 Yılında Adana Şehir Hastanesi Acil tıp asistanlığına başlayarak daha sonra da Çukurova Üniversitesi Acil Tıp Anabilim dalına yatay geçiş yaparak 2023 yılında Acil Tıp Uzmanı oldum. 2023 Yılında Reyhanlı / Hatay Devlet Hastanesine atandım ve hala burada devam etmekteyim.

MUM

Hakkında

Gelin mumları yakından tanıyalım..

İlk mumlar, antik çağlarda, genellikle hayvan yağlarından güvenlik ve korunma amacıyla yapılmıştır. Özellikle sığır yağı veya koyun yağı, mum üretiminde yaygın olarak kullanılmıştır.

Bu yağlar, bir fitil aracılığıyla yanarak ışık sağlamak için katılaştırılırdı. Ayrıca, antik Mısırlılar bitkisel yağlar ve balmumu kullanarak mumlar yapmışlardır.

Mum yapımında kullanılan temel malzemeler arasında şunlar bulunur:

- 1. Yağlar:** Hayvansal (sığır yağı, koyun yağı) ve bitkisel (zeytinyağı, hindistan cevizi yağı) yağlar kullanılabilir.
- 2. Balmumu:** Arılar tarafından üretilen doğal bir malzeme olan balmumu, kaliteli ve hoş kokulu mumlar yapmak için tercih edilir.
- 3. Fitiller:** Genellikle pamuk veya keten ipler kullanılır. Fitolin, mumdaki eriyen yağ veya balmumu alabilmesi gerekir.
- 4. Aromalar ve Boyalar:** Sonradan, dekoratif ve hoş kokulu özellikler katmak için çeşitli aromalar veya boyalar eklenmiştir.

İlk mumlar esasen pratik bir ihtiyaçtan doğmuş ve zamanla estetik ve ruhsal bir sembol haline gelmiştir.

Mumlar, farklı kültürlerde çeşitli anlamlar taşır ve birçok önemli ritüel, kutlama ve gelenekte önemli bir yere sahiptir. İşte bazı kültürlerde mumların yeri ve önemi:

- 1. Hristiyanlık:** Hristiyanlıkta mumlar, ruhsal aydınlanmayı ve Tanrı'ya olan dili simgeler. Özellikle kiliselerde gerçekleştirilen ayinlerde ve özel günlerde (Örneğin; Noel ve Paskalya) mumlar kullanılır.
- 2. Yahudilik:** Yahudi geleneğinde Hanukkah festivali sırasında, özel bir ışık olan menorah kullanılır. Bu altı veya sekiz mum, kutlamanın sembolüdür ve ruhani bir anlam taşır.
- 3. Hindilik:** Hindistanda, Diwali festivali sırasında mumlar ve lambalar (diyas) yakılır. Bu, ışığın karanlığı yenmesini ve iyiliğin kötülüğü alt etmesini simgeler. Festival, zenginlik, mutluluk ve bilgi için kutlanır.
- 4. Buddizm:** Budistler, meditasyon sırasında ve özel günlerde mumları yakarak aydınlanmayı ve ruhsal ilerlemeyi simgeler. Ayrıca, mumlar, dua ve meditasyon uygulamalarında kullanılır.
- 5. Meksika:** Dia de los Muertos (Ölümler Günü) kutlamasında, ölenlerin ruhlarını onurlandırmak için mumlar yakılır. Bu, hayatın döngüsünü temsil eder ve mumlar, ölümlerin ruhlarına bir ışık yolu olarak hizmet eder.
- 6. Asya Kültürleri:** Çin'de, çeşitli festivallerde (örneğin, Çin Yeni Yılı) ve ibadetlerde mumlar yakılır. Mumlar, refah, uzun ömür ve huzur dilemek için aydınlatma aracı olarak kullanılır.
- 7. Batı Kültürleri:** Batı kültürlerinde, mumlar ev dekorasyonunda ve özel etkinliklerde (doğum günleri, romantik akşam yemekleri) sıklıkla kullanılır. Ayrıca, mumlar sakinleştirici bir atmosfer yaratmak için tercih edilir.



Mumlar, yalnızca fiziksel bir aydınlatma aracı olmanın ötesinde, birçok kültürde sembolik anlamlar taşır ve ruhsal, sosyal ve kültürel bağlamda önemli bir yer tutarlar.

Mumlar, çeşitli malzemelerden yapılabilen farklı türlerde bulunur.

Mum türleri ve özellikleri:

1. Parafin Mumlar:

Parafin, petrol rafinasyonundan elde edilen bir yan üründür. Ondan dolayı esans eklense bile petrol kokusu az da olsa gelebilir. Ancak parafinin kalitesine göre petrol kokusu değişir. Kaliteli parafinlerde petrol kokusu da az hissedilir. En yaygın kullanılan mum türlerinden biridir. Erime sıcaklığı saf halde 70-75 derece arasındadır. Kalıplarla şekil verilebilir. Stearin ile parafinin ağırlığının %10'u eklenerek daha sert bir yapıya kavuşturulabilir. Piyasada Alman parafin (Sasol Wax), Boncuk Parafin, Normal parafin vb farklı isimde satılabilir. *Avantajları, uygun fiyatlıdır, kolayca bulunur ve iyi bir yanma sağlar. Farklı renk ve kokularda üretilebilir. Dezavantajları, doğal bir malzeme değildir ve yanma sırasında bazı zararlı kimyasallar salabilir.*

2. Soya Mumlar:

Soya mumları, soya fasulyesinin yağından elde edilen doğal bir malzemedir. Normal parafine göre 2-3 kat daha yanma süresi vardır. Doğal bir kokusu vardır ve esansların kokusunu çok iyi absorbe eder hem yanarken hem de sergilenirken kokusunun verebilir. Erime sıcaklığı 60-70 derecedir. Yumuşak bir mum türüdür. Kalıplarla şekil verilebilir ama çok kolay şekli değişir ya da ağırlığından çökebilir. *Avantajları, doğal, biyolojik olarak parçalanabilir ve çevre dostu bir seçenektir. Daha temiz bir yanma sağlar ve genellikle daha uzun süre dayanır. Ayrıca, kokuları iyi tutabilme özellikleri vardır. Dezavantajları parafin kadar yaygın değildir, dolayısıyla fiyatı biraz daha yüksek olabilir. Yumuşak olduğu için kalıplı mumlarda çok kullanışlı değildir.*

3. Balmumu Mumlar:

Balmumu, arılar tarafından üretilen doğal bir madde olup, şekerli yapıya sahiptir. Bal peteklerinden üretilir. Arıcılardan ham hali direkt temin edilebilir çünkü arıcılıkta bir yan üründür. Yüzde 100 doğaldır ve sağlıklıdır.

Yanarken ortamdaki negatif iyonları alır. 62-65 derecede erir. Yağ oranı soya mumuna göre daha azdır. Piyasada ham hali olarak ya da şeritli petek şeklinde kağıt gibi üretilen şekli bulunabilir. Petek kağıt şeklinde hali sarma gibi sarılarak yapılan mum türüdür. Sarmaya başlanırken fitil eklenir ve sarılmaya başlanır. *Avantajları Doğal bir malzemedir, hoş bir tatlı kokusu vardır ve yanma süresi uzundur. Ayrıca, negatif iyonlar üreterek havayı temizleme özelliğine sahip olduğu düşünülmektedir. Dezavantajları ise daha pahalıdır ve bazı kişilerin alerjisi olabileceği için dikkatli kullanılmalıdır.*

4. Palmiye Mumları:

Palmiyeden elde edilen bir yağ kullanılarak yapılan mumlardır. Yüzde 100 doğal bir üründür ve son derece sert bir yapısı vardır. Mermer gibidir. 90 derece gibi yüksek erime sıcaklığı vardır. Soya wax vb gibi doğal mumlara göre daha yavaş ve parlak yanabilir. *Avantajları genellikle doğal bir alternatif olarak görülür ve iyi bir yanma performansına sahiptir. Dezavantajları, palm yağı üretimi, çevresel sorunlara yol açabilecek ormansızlaşma ile ilişkilendirilebilir. Temin edilmesi zor bir mum türüdür.*



5. Jel Mumlar:

Jel mumlar, mineral yağ ve jelatinden oluşan bir yapıya sahiptir. Doğal değildir ve petrol kokusu daha baskın mumdur. Jel kıvamındadır ve aşırı yağlıdır. Şeffaf bir yapıya sahiptir. Jel kıvamında ve şeffaf renksiz olduğu için cam gibi saklama araçlarında estetik bir şekilde sergilenebilir ve erime sıcaklığına uygun sıcaklıktaki nesnelere eklenerek mumun içinde teraryum gibi oluşumlar yapılabilir. *Avantajları, görsel olarak çekici ve şeffaftır, içine dekoratif nesnelere ve renklere eklenerek estetik bir görünüm elde edilebilir. Oldukça yağlı bir bileşimi olduğu için parafine göre 3-4 kat daha uzun süre yanar. Dezavantajları, petrol bileşenlerinden yapıldığı için doğal değildir. Tam erime 150 derece üzerinde olduğu için dökülen cam bileşenin kalın olması gerekir. Su bardakları bunun için idealdir. Aksi takdirde dökümde cam patlayabilir.*

6. Hindistan Cevizi Mum (Coconut Wax)

Hindistan cevizi vaxı, doğal ve çevre dostu bir mum yapım malzemesidir. Yüzde 100 doğaldır. Erime sıcaklığı 55 derecedir bundan dolayı soya vaxtan daha yumuşak bir yapıya sahip ve şekil verilemez. Kap mumlarının üzerine eritilip çırpılarak krem şanti pasta süsü vb görünümlü mumlar oluşturmak için kullanılabilir.

Hindistan cevizi yağından elde edilir ve diğer bitkisel mumlarla karşılaştırıldığında bazı avantajlar sunar:

1. Daha uzun yanma süresi: Hindistan cevizi vaxı, parafin ve soya vaxlarına göre daha yavaş yanar, bu da mumu daha uzun süre kullanmanı sağlar.

2. Duman ve is bırakmama: Hindistan cevizi vaxı, temiz yandığı için genellikle duman veya is bırakmaz, bu da iç mekanlarda kullanım için idealdir.

3. Yüksek koku tutma kapasitesi: Bu vax, kokuları çok iyi emer ve salınımı daha etkili olabilir. Bu da özellikle aromaterapi mumları için tercih edilme sebeplerinden biridir.

4. Doğal ve toksik olmayan: Hindistan cevizi vaxı tamamen doğal olup, kimyasal katkıları içermez. Sağlık açısından da güvenli bir alternatiftir.

Hindistan cevizi vaxı kullanarak yapılan mumlar, daha pürüzsüz ve kremi bir yüzeye sahiptir. Bu vax, diğer mum yapım malzemeleriyle



karıştırılarak da kullanılabilir ve genellikle diğer vaxlarla kıyaslandığında biraz daha maliyetlidir.

Hindistan cevizi vaxının yumuşak yapısı nedeniyle şekil vermek zor olabilir. Bu sorunu aşmak için hindistan cevizi vaxını, sertleştirici özelliğe sahip başka bir vaxla (örneğin soya vaxı ya da balmumu) karıştırarak kullanabilirsin. Bu, mumun daha sağlam olmasını ve şekil verilebilmesini sağlayabilir. Denemek istersen, yaklaşık %70 hindistan cevizi vaxı ve %30 sertleştirici bir vax karışımı kullanmayı düşünebilirsin. Böylece, hem hindistan cevizi vaxının avantajlarından faydalanabilir hem de istediğin şekilleri elde edebilirsin.



Her mum türü, farklı zamanlar ve mekanlar için farklı avantajlar ve dezavantajlar sunar. Kullanım amacınıza ve tercihinize göre seçim yapabilirsiniz.

	Soya Wax	Parafin	Jel Mum	Bal Mumu	Palm Wax	Hindistan Cevizi Wax
Doğallık	%100 doğal	Doğal değil	Doğal Değil	%100 doğal	%100 doğal	%100 doğal
Petrol Ürünü mü ?	Hayır	Evet	Evet	Hayır	Hayır	Hayır
Sertlik	Değil	Sert Stearin ile Artırılabilir	Hiç Değil	Biraz Sert	Mermer gibi Sert	Değil
Stearin Eklenebilir mi ?	Hayır	Evet %10 oranında	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır
Eriye Sıcaklığı	60-70*	70-75*	140-150*	62-65*	90*	55*
Kap Mumu Olarak Kullanılabilir mi?	Kesinlikle Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Kesinlikle Evet
Kalıpta Kullanılır Mı?	Pek Önerilmez (Hayır)	Evet	Hayır	Evet	Kesinlikle Evet	Hayır
Doğal Kokusu Var mı?	Evet Soya kokusu var	Hayır Petrol kokusu var	Hayır Petrol kokusu var	Kokusu yok	Kokusu yok	Var Hindistan cevizi kokusu var
Esans Ekleme Sıcaklığı	75-80 *	80*	85*	70*	100*	65*
Epoksi Harf vb Eklenmesine Uygun mu ?	Pek değil Hızla eriyip çözünür	Uygun	Değil	Uygun	Kesinlikle uygun	Değil
Parafine Göre Yanma Uzunluğu	X4	X1	X4-5	X1/4	X5	X4
Esans Yüzdesi kaçta kaç oranında?	%10	%10	%10	%10	%10	%10



Mum yapım süreci, belirli adımları takip ederek farklı malzemelerle mum oluşturmayı içerir. Hindistan cevizi vaxı gibi doğal malzemelerle yapıldığında, hem basit hem de eğlenceli bir hobi haline gelir. İşte adım adım mum yapım süreci:

1. Gerekli Malzemelerin Hazırlanması

Mum yapımına başlamadan önce tüm malzemeleri ve ekipmanları hazırlamak önemlidir:

- **Vax:** (Hindistan cevizi vaxı, soya vaxı, balmumu vb.)
- **Fitil:** (Pamuk ya da organik malzemelerden yapılmış fitiller idealdir, ahşap fitiller geniş kap mumlar için kullanılır, daha parlak yanmalarını sağlar.)
- **Mum kalıbı ya da kavanoz**
- **Kokular (isteğe bağlı):** Esansiyel yağlar veya parfüm yağları
- **Renk (isteğe bağlı):** Mum boyası. Pigmentlerden üretilir. Çok küçük miktarda eklenmelidir. En güçlü pigment türü kazan boyası pigmentleridir. Granül şeklindedir.
- **Çubuklar veya mandallar:** Fitili sabitlemek için
- **Çift kazanda eritme tenceresi:** Vaxı güvenli bir şekilde eritmek için kullanılır. Ya da benim tercih ettiğim gibi granit 1 lt lik süt tenceresinde kısık ateşte de eritilebilir. Zaman ve maliyetten tasarruf sağlar.



2. Vaxı Eritme

Mum yapım sürecinin ilk adımı vaxı eritmek:

- **Çift Kazan Yöntemi:** Vax doğrudan yüksek ısıya maruz bırakılmadan, su dolu bir tencerenin içine başka bir kap yerleştirilerek eritilir. Bu, vaxın yanmasını önler. Vaxı düşük sıcaklıkta yavaş yavaş eritmek en iyisidir. Her vaxın kendine özel erime sıcaklıkları vardır. Hindistan cevizi vaxı yaklaşık *55-60 C* civarında erir.



- **Granit Süt tenceresi:** Vax tencereye eklenir ve kısık ateşte ısıtılır. Tam erimeye yakın tencere altı kaptılır ve tencerenin ve vaxın sıcaklığından kalanının erimesi beklenir ve soğuma süreci termometre ile takip edilerek uygun sıcaklıklarda pigment ve esans eklenir, en son da uygun sıcaklıkta döküm yapılır.

3. Fitili Hazırlama ve Sabitleme

Fitili mum kalıbının veya kavanozun ortasına sabitlemek önemlidir. Bunu yaparken fitili kavanozun altına yapıştırabilir ve üst kısmını sabitlemek için bir çubuk veya mandal kullanabilirsiniz. Fitil kalıbın tam ortasında ve dik durmalıdır, böylece mum düzgün bir şekilde yanar.

4. Koku ve Renk Ekleme (İsteğe Bağlı)

Vax tamamen eridikten sonra, kokular ve renkler eklenebilir. Koku eklerken yağın sıcaklık dayanıklılığına dikkat et. Esansiyel yağlar, yaklaşık *65-75°C*'de eklenmelidir. Renk için mum boyası kullanıyorsan, istediğin renk yoğunluğuna göre erimiş vaxa ekleyebilirsiniz.

5. Vaxı Kalıba Dökme

- Vax yeterince sıvı hale geldiğinde ve koku/renk eklenmişse, dikkatlice hazırladığın kalıba veya kavanoza dökülmelidir. Dökerken fitilin yerinde sabit kalmasına dikkat edilmedir. Eğer vaxta baloncuk oluşursa, hafifçe kalıba vurabilirsin.

6. Vaxın Soğuması ve Katılaşması

Vaxın tamamen soğuyup sertleşmesi için birkaç saat beklemek gerekir. Bu süre zarfında kalıbın hareket ettirilmemesi gerekir, çünkü bu fitilin kaymasına neden olabilir. Mum yapımında soğuma ne kadar hızlı olursa o kadar iyi olur. Ondan kışın yapıyorsa soğuması için balkon gibi dış ortamlara çıkarılabilir.

***Dikkat:** Erimeye bırakılan zemin eğik olmamalıdır. Eğer soğumaya bırakılan masa vb eğik ise kap yada kalıptaki mum da eğik olarak çıkacaktır.*

Vax soğurken yüzeyinde küçük çukurlar oluşabilir. Bu durumda, ikinci bir katman dökerek yüzeyi düzeltebilirsiniz.

7. Fitilin Kesilmesi

Mum tamamen katılaştıktan sonra, fitilin üst kısmını makasla kesmelisin. Fitili yaklaşık 0,5 cm uzunluğunda bırakmak idealdir.

8. Mumun Dinlenmesi

Mumun tam anlamıyla oturması için birkaç gün dinlenmeye bırakılabilir. Bu süre zarfında koku ve renk dengesi tam anlamıyla ortaya çıkar.



9. Son Dokunuşlar

İsteğe bağlı olarak mumların üzerine süslemeler ekleyebilir, mum kavanozlarını etiketleyebilirsiniz. Şekilli mum yapıldıysa mum boyası ya da akrilik boya ile boyama yapılabilir. Varaklama işlemi yapılabilir. En son mum cilası sürülerek daha canlı mumlar elde edilebilir. Kapta mum yapıldıysa ısı tabancası ile üst kısmı eritilerek daha pürüzsüz hale getirilebilir. Ya da ısı tabancası ile üst kısmı hafif eritilip taş, yaprak gibi süslemeler muma "ekilebilir".

Bu adımlarla, kendi benzersiz mumlarınızı yapabilir ve evde keyifle kullanabilirsiniz. Farklı vax karışımları ve kokular deneyerek mumlarınıza kişisel dokunuşlar katmayı da unutma!





Dr. Psikolog Yeşim ÜNAL

Ankara Üniversitesi Psikoloji bölümü mezunudur, uzmanlık alanı afet ve travma psikolojisidir. Yüksek lisans ve doktora derecesini Türkiye'deki ilk ve tek Ruhsal Travma ve Afet Çalışmaları Programını tamamlayarak Kocaeli Üniversitesi'nden almıştır. 1999 Depremi'nin ardından uzun süre Düzce'de ve sonrasında İzmit'te görev yapmıştır. 14 yıl Türk Kızılayı ve Sağlık Bakanlığı UMKE ile birlikte birçok afet ve insani yardım alanında görevlerde bulunmuştur. İlk delege görevini büyük tsunami sonrasında Sri Lanka'da ardından Pakistan Depremi ve Sel Felaketinde, Afganistan ve Suriye gibi çatışma ortamlarında yürütmüştür. Ülkemizde Van ve Simav Depremleri, tren kazaları ve yangınlar gibi farklı acil durum ve afet çalışmalarında delege, uzman, eğitmen ve koordinatör olarak çalışmıştır. Halen Birleşmiş Milletler Ajansları ile çeşitli sivil toplum örgütlerine, arama-kurtarma ve UMKE ekiplerine yönelik psikolojik destek müdahaleleri ve çalışana destek/özbakım konuları başta olmak üzere çeşitli psikolojik destek programları yürütmekte ve süpervize etmektedir. JICA (Japan International Cooperation Agency) eğitmeni ve UMKE Derneği kurucu başkan yardımcısıdır. 6 Şubat depremlerinden sonra Afet Psikolojisi Platformu'nun kuruculuğunu üstlenmiştir ve temel hedefi afet çalışanlarının psikolojik olarak desteklenmesine katkı sunmaktır.

Acil Psikolog Aranıyor!

Deprem Sonrası Acil Servis Çalışanlarına Psikolojik Destek Projesi

*Afet Psikolojisi Platformu, yesimu@gmail.com

Birçoğunuz "acilcinin ¹psikolojik desteğe mi ihtiyacı olurmuş, canım, acilciyiz biz!" dediniz belki de. Ne travmalar, ne afetler gördük, kimlere psikolojik destekler verdik de, acilciler söz konusu olduğunda ya pek az kişiye ulaşabildik, ya da pek az acilci "benim de desteğe ihtiyacım var" dedi. Çünkü ne de olsa acilcinin işi travmaydı, çoklu yaralanmalardı, tüm bunlara alışkındı, hızlıydı, en uç insan manzaralarıyla karşılaşırды, katıydı, duygularını gizlemeyi saklamayı, hatta belki zamanla duygulanmamayı da öğrendi, zorlandığında bir şekilde baş etmeyi de.

Ta ki o güne kadar...

6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş ve Hatay'la birlikte Malatya, Adıyaman ve birçok ili etkileyen yıkıcı depremlerde, sadece depremi yaşayan milyonlarca insan değil, birçok acilci, arama kurtarma çalışanı, medikal kurtarmacı, psikososyal destek uzmanı ve alanda görev yapan birçok afet çalışanı da, 6 Şubat depreminin çok farklı yönleriyle karşı karşıya kaldı.

Ve elbette, afetlerin en ön saflarında olan ve bu afetle de mücadele eden acil servis çalışanlarının

¹Acilci kavramı hastanelerin acil servis bölümlerinde çalışan tüm sağlık çalışanlarını kapsayacak şekilde kullanılmaktadır.

ve ailelerinin de yaşamı derinden etkilendi. Kimi depremi yaşamış evini barkını bırakıp acil servise koşmuş, kimi günlerce acil servisten ailesinin yanına gidememiş, kimi ailesini ve çocuğunu da acil servisin travmatik kaos ortamına getirmek zorunda kalmıştı. Ve belki bizler de 'afet psikologları' olarak 1999 Depremleri'nden bu yana ilk defa, 'benim de psikolojik desteğe ihtiyacım var' diyen acilcilerle karşı karşıyaydık. Sadece depremi yaşayan acilciler de değil üstelik, deprem haberini alıp bölgeye koşan yılların deneyimli acilcileri de karşılaştıkları manzara ve belki de kendilerini içinde buldukları çaresizliği ilk defa bu denli yüksek sesle dile getiriyorlardı... Tüm bunlar da, acil servis çalışanlarının karşılaştığı travmanın boyutunu gözler önüne sermiş oluyordu.

Tam da olması gerektiği gibi, bunca travmatik yaşantının omzumuzdaki ağır yüklerini de tek başına taşımaya gerek olmadan birbirimize destek olmanın yollarını aramaya başlayacaktık... Böylece Afet Psikolojisi Platformu ve Türkiye Acil Tıp Derneği olarak bir araya geldik ve neler yapabileceğimize odaklandık, acil tıp hocalarımızla, deprem bölgesindeki acil servis çalışanlarıyla kafa kafaya vererek, ziyaretler yaparak ihtiyacı doğru tespit etmek ve doğru uzmanlarla doğru psikolojik destek modelini oluşturmak için çalışmaya başladık. Kendi ihtiyacımıza göre kendi destek programımızı oluşturmuş olduk. Biz bir taraftan projemizi oluştururken, hiç kuşkusuz bu hikâyeye ve acilcilerin desteklenmesine inanacak ve destek verecek kaynaklar da yaratmak zorundaydık.

Proje, dört aşamalı bir planda yürütüldü. İlk olarak Kahramanmaraş, Malatya, Hatay ve Adıyaman illerindeki acil servis çalışanları yerinde ziyaret edildi ve ne tür ihtiyaçların ve sıkıntıların öncelikli olduğu tespit edildi, projeye ilgili fikir alışverişi yapıldı. Bu ziyaretler projeye büyük bir hız kazandırmış oldu; belki de beklemediğimiz kadar bir ilgi, talep ve ihtiyaçla karşılaşmış olduk. Sonraki aşama grup paylaşımlarının gerçekleştirilmesiydi. Bu paylaşım buluşmalarının tamamı uzman afet psikologları ve her ilden yerel psikologların desteğiyle yürütüldü ve grup destek çalışmalarının en önemli boyutlarından birisi acil serviste çalışan herkesi kapsayacak şekilde katılımcıların dahil edilmesiydi. Çünkü ancak böylece, acil servisi acil servis yapan ekip ruhu canlı tutulabilirdi.

Acil tıp uzmanından acil hemşiresine, ATTsinden asistanına kadar herkes psikolojik destek gruplarındaki yerini almış oldu.

Grup oturumları ilk olarak Adıyaman'da sonra Kahramanmaraş, Hatay ve Malatya illerinde yapıldı. Farklı illerde ardışık günlerde sabah ve öğleden sonra, farklı zaman dilimlerinde birçok paralel grup paylaşım oturumu gerçekleşti. Her ildeki oturuma Türkiye Acil Tıp Derneği'nden uzmanlar ve hocalarımız da katılarak yerini aldı. Bu oturumlar, çalışanlara yaşadıkları duygusal zorlukları ifade etmeleri için güvenli bir alan sundu. Sıklıkla ortaya çıkan ise kızgınlık, öfke, çaresizlik, umudun yitirilmesi, sıkışmışlık, yorgunluk ve bıkkınlık gibi duygulardı. Satır aralarındaki ifadelerden birinde bir acilci **"Biz acil çalışıyoruz, çaresizlik nedir bilmeyiz. Ama 6 Şubat'ta hep birlikte çaresizliği yaşadık"** diyerek yoğun çaresizlik hissini ifade ediyordu. Bir diğer acil servis çalışanı ise **"...bizde çok fazla can kaybı olmadı, evler yıkılmadı ama tüm şehir hasarlı ve şehrimiz yıkılacak. Biz yaşadıklarımızı kimseye anlatamıyoruz, kimse de bizi anlamıyor"** diyerek yaşadığı tek başlılık, yalnızlık ve anlaşılma halsini dışa vuruyordu belki de. En sık dile getirilen yakınma ise hiç kuşkusuz çeşitli düzeylerde ve biçimlerde 'uyku sorunları'ydı.

Oturumlarda, çalışanlar zorlu çalışma koşulları, travmatik anılarla başa çıkma konularında yaşadıkları sıkıntıları dile getirdi. Ama aynı zamanda da süreçte neyin iyi geldiğini, bunca sıkıntılı travmatik yaşantıyla nasıl başa çıktıklarını da ekipçe paylaşmış olacaktık. Yıllardır yaptığımız çalışmalarda olduğu gibi acil servis çalışanları da sıklıkla bir şeyin onlara çok iyi geldiğini vurguluyordu: bir aradalık ve dayanışma hali! Tüm oturumlarda en çok duyulan cümle ise, **"Bu şehirden ayrılamıyoruz, hepimizin yarası bizi bir arada tutuyor"** oldu. Bu sözler, yaşanan acının sonucunda ortaya çıkan dayanışmanın ekiplerin başa çıkma sürecinde ne denli etkili olduğunu gösteriyordu.

Grup oturumlarının sonunda, katılımcılar, sürecin başından bu yana hiç durmadan çalıştıklarını, belki de ilk kez gerçek anlamda birilerinin kendilerine **"Nasılsınız?"** diye sorduğunu söyleyecekti. Bunun kendilerine büyük bir motivasyon sağladığını da ekleyerek. Üstelik

sürecin başından bu yana hep beraber neredeyse hiç durmadan çalışıp duran bu insanlar belki de ilk defa gerçek anlamda **'durup'** birbirlerine **'halin nasıl'** diye soracaktı.

Projenin en önemli destek aşamalarından birisi bireysel online psikolojik destek mekanizmasının kurulmasıydı. Böylece bireysel desteğe ihtiyacı olanlar isimleri, kurumları ya da illeri de gizlilik prensibiyle korunarak onlarca bireysel seansa katıldılar ve uzman psikologlarca desteklendiler. Ve belki de ülkemizde acil servis çalışanları ilk defa böyle bir psikolojik destek çalışmasına dahil olmuş oldu.

Acil servis çalışanlarının yaşadığı 6 Şubat deneyimleri, sadece kendilerini değil, çekirdek aileleri ve yakınlarının da ruh sağlığı üzerinde şiddetli etkiler bıraktı. Birçok çalışanın ailesinden ayrı yaşaması, güvenlik ve okul koşulları nedeniyle ailesini başka ile göndermesi, aile bütünlüğünün bozulması, destek sisteminden ve sosyal aktivitelerden uzaklaşmak gibi birçok etkenin zaten zor olan süreci daha da zorlaştırdığı söylenebilir. Böylesi kritik konumlardaki acil servis çalışanlarının ise psikolojik iyiliğini korumak çok önemli. Bu nedenle belki de bir konuda uzlaşmak zorundayız:

-Afetin psikolojik etkilerinden korunmamız ve kendimizi biraz da olsa iyi hissetmemiz mümkün-

Bir Kahvaltı Sofrası Psikolojik İyileşmeye Destek Olur mu?

Tüm bu sürecin ardından illerdeki uzmanlarımıza tekrar **'neye ihtiyacınız var'** sorusunu sorduğumuzda, **'temas etmeye'** ve **'sosyalleşmeye'** cevabını alacak ve tam da acil ruhuna uygun şekilde Hatay, Kahramanmaraş, Adıyaman ve Malatya'daki tüm acilcilerle ailelerini bir kahvaltı sofrasında bir araya getirecek ve **'hemhal'** olmuş olacaktık. Sosyal olarak da iyileşecek, dayanışmanın ve bir diğerinin ne yaşadığına da alan açacaktık. Üstelik ailelerin de geldiği, çeşitli psikodrama ve paylaşım etkinliklerinin de yapıldığı oturumlarla yerimizde oturmayacak ve elbette ki sofranın birleştirici ve iyileştirici etkisinden faydalanacaktık.

Acil servis çalışanları için afetlere psikolojik olarak hazırlıklı olmak ve sürekliliği olan, uzun



sürelî psikolojik destek sistemlerinin geliştirilmesini sağlamak çok büyük önem taşıyor. Esnek ve yaratıcı psikolojik destek programları, çalışanların iyilik halini artırmak için önemli olsa da, en önemli araç ihtiyaç tespiti ve düzenli işbirliği. Podcast çalışmaları, modüler psikolojik değerlendirme uygulamaları ve psikolojik okuryazarlığı artıracak enerjik programlar, nöbetlerde boş anlarda girilebilecek mobil uygulamalar gibi

dinamik projelerin geliştirilmesi gelecekteki travmatik yaşantılara yönelik de psikolojik sağlamlığa katkı sunabilecek gibi görünüyor. Yine de klasik tıp kültüründen de yararlanacak olursak **kıdemliler ne yaparsa arkadan yetişenler de onu yapıyor**. Belki de acil servis çalışanları için psikolojik desteğin savunuculuğunu afet psikologlarıyla birlikte acil tıp hocalarının da göğüslemesi gerekiyor.

Özel Teşekkür:

Eğer bu projede afet illerindeki acilciler istekli olmasaydı ve ‘evet, desteğe ihtiyacımız var’ demeseydi, Serkan Yılmaz hoca psikolojik destek savunuculuğunu TATD adına yapmasaydı ve Direct Relief acil servisteki çalışmaların ve acil servis çalışanlarının önemine inanıp fon yaratmasaydı, bu desteği bu kapsayıcılıkta yürütemezdik, minnetle, teşekkürlerimizi sunmak isteriz.

Katılımcılardan Geribildirimler

Katılımcılarımız Tek Kelimeyle Projeyi Değerlendirdiklerinde

Tekrarlanması Samimiyet
Süper **Gerekliydi**
iyileşmek Kaynaşma
Mükemmel Destek
Psikolojik **Harika** Mutlu Hatırlamak

Merakımız Kitaplar Olsun



Doç. Dr. Vahide Aslıhan DURAK

Bursa'da doğmuş. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdikten sonra bitmek tükenmek bilmeyen enerjisine en uygun uzmanlık dalı olarak Acil Tıbbı belirlemiş ve memleketi Bursa'ya dönerek Uludağ Üniversitesi'nde uzmanlık eğitimini tamamlamıştır. 8 yaşında bir kızı vardır. Resim, heykel, konser, tiyatro, roman yani sanatın her türüne olan sevgisi, her fırsatta bir etkinlik kapısında kendini bulmasına neden olmaktadır. Ayrıca yemek yapmayı, sağlıklı ve farklı tarifler denemeyi sever.

'Bibliosmia' kelimesini duyduğumda ben sanırım bu olabilirim demiştim. Eski kitapların çekici kokusuna düşkünlük olarak tanımlansa da ben bir de ona kitapçılara merak kavramını eklemek isterim.

Aslında okumayı erken öğrenen bir çocuk değilmişim ama kitaplara ve kitapçılara düşkünlüğüm çok küçük yaşlarda başlamış. Hatırladığım anılarımda ya babaannemle Bursa'da şehir merkezinde sevdiğim ve o zamanın meşhur kitapçısında geziyorum ya da tam olarak bel hizasına geldiğim anneme aldığı resimli kitaplar için teşekkür ediyorum.

Tabi bu anıların üzerinden herhalde 35 yıl geçti ve ben şimdi Bursa'da ve dünyanın her yerinde bazen arayarak bazen de onlar zaten beni bulur diyerek en güzel kitapçıları keşfetmeye devam ediyorum. İşte tam da bu noktada bu yazının amacı da ortaya çıkıyor. Benim sevdiğim, içinde kaybolduğum, arayıp bulduğum ya da birden karşıma çıkan yerler.

Herkese keyifli okumalar...

Bursa'dan başlayalım o halde. Eskiden şehir merkezinde bir pasajda iken sanırım güzelliğini herkes görsün diye kocaman bir yer haline getirilen ve yanında güzel bir park olan canım kitapçım. Sahibi çok tatlı ve ilgili. Kitap seçenekleri çok geniş, içerisi ferah bir de kafesinde oturma imkanı mevcut. Daha ne isterim ki derken bir de çocuk kitapları kısmı açıldı yanına. Benim en önemli kafa dinleme mekanım olup herkese gönülden tavsiyemdir. **(Fotoğraf 1)**



Fotoğraf 1

Şimdi sıra İstanbul'da.

Her zaman yeni yerler karşıma çıkartan ve beni hep mutlu eden kitapçıların şehri.

Mahallemizden çok uzaklaşmayalım dersem, sanırım en sevdiğim Bağdat caddesi üzerindeki ve çok insanın bilmediği (bu şekilde olması daha iyi olan) gizli yerimiz. Simgesi de Albrecht Dürer'in Gergedanı ve bu bile benim sevmem için yeterli. Kitap seçkisi her zaman şaşırtıcı ve her gidişimde yeni şeyler bulabilme imkanı olan saklı bir cennet. (Fotoğraf 2)

Fotoğraf 2



Anadolu yakasının bence en güzel yerlerinden olan Moda ise benim sahaflarında kaybolduğum bir semt. Geçtiğimiz ay yeni bir keşfim oldu ki adı gibi gerçekten değişik ve bu kitap kombinasyonlarını kimler hangi kriterlere göre seçiyor acaba diye düşündürülen nadir yerlerden. (Fotoğraf 3-4)

Fotoğraf 3



Fotoğraf 4



Avrupa yakasında ise benim yerlerim her zaman belli olsa da yeniliklere de açığım aslında. Akaretlerde taksi durağının karşı köşesinde yer alan, kitaplardan yapılmış avizesi ile beni karşılayan ve muhteşem kahvaltıları da neredeyse kitaplarının güzelliğini geçen kitapçımız. Etiler şubesi de güzeldi ama esas Pera şubesi ile yine bizi büyüledi. Bu konuda binanın güzelliğini de atlamayalım. Mimar Alexandre Vallauray tarafından yapılan bu muhteşem binada yer alan kitaplar, kitaplardan oluşan bir merdiven, kahveler ve taze yapılan tatlılar çok ilgi çekici. **(Fotoğraf 5-6-7)**



Fotoğraf 5



Fotoğraf 8

Pera'dan Galatasaray Lisesi yönüne doğru gidelim şimdi de ve Yeni Çarşı Caddesine doğru dönelim. Sağımızda yine gizli saklı tarihi bir binada yer alan kitapçımız. Sanat, yemek, felsefe ama en önemlisi çocuk kitapları tek kelimeyle muhteşem. **(Fotoğraf 8)**



Fotoğraf 6

İstiklal Caddesi üzerinden Galata yönüne çevirelim rotamızı ve önce sol tarafta Almanca kitap cennetimize uğrayalım. Benim gibi yabancı dile merakı olanlar ve sırf kitaplarını okuyabilmek için Almanca öğrenenler varsa aranızda burası doğru yer. Kahvelerini ve Alman pastasını da listeye alın ve sakın tadına bakmadan ayrılmayın. (Fotoğraf 9)



Tam karşı tarafında Asmalımescid Tünel Geçidi sokakta ise çok ama çok eski olan ve benim yeni bulduğum için çok şaşırdığım iki kız kardeş tarafından 1918 yılında açılan bir kitapçıya gidelim. Zaman içerisinde el değiştirse de tarihi dokusunu halen koruduğu görülmekte ve tam olarak eski kitapların kokularını sevenlerin yeri. (Fotoğraf 10-11)

Fotoğraf 10



Fotoğraf 11



Bursa ve İstanbul için bahsettiğim yerler benim en çok sevdiğim ve gidince en mutlu olduğum yerler olsa da sık gittiğim birkaç yurtdışı şehirden yerler ile yazımı tamamlamak isterim.

Kaç kere olursa olsun gitmekten asla bıkmayacağım şehirlerden Münih ve benim içinde kaybolduğum kitapçıları. En sevdiğim hep aynı yer, tam da Marienplatz üzerinde ve tabiki yüksek tavanlı eski bir binanın içinde. Neyseki artık Almanca kitap okuyacak düzeye geldim ve her sefer çok da kalın olmayan bir kitap ile ayrılıyorum (poşet yerine satılan bez kitap torbaları da çok güzel ve belki bu torbaların da koleksiyonlarını yapma merakı olanlar vardır bir yerlerde, kim bilir?) **(Fotoğraf 12-13)**



Fotoğraf 12



Fotoğraf 13

Paris aslında kitapçılar konusunda apayrı bir şehir ve her semti ile ilgili ayrı bir yazı yazılabilir ama benim favorim tam da Louvre Müzesinin karşısındaki Angelina Pastanesinin yanında yer alan kitapçı. Giriş kapısının sol tarafındaki yazı bile onun ne kadar özel bir yer olduğunu bize göstermekte. Fransızca öğrenmenin çok zor olduğunu düşünmesem kesinlikle öğrenip bütün kitapları okurdum çünkü insan gerçekten içine girince büyülenmiş gibi bakıyor tüm kitaplara ve neyseki bir sürü İngilizce kitap da mevcut. **(Fotoğraf 14)**

Londra ise kitap, defter ve kırtasiye için tam bir cennet olsa da beni en çok etkileyen yer ahşap merdivenleri ve sıcak renklerdeki dekorasyonu ile aklımda kalan Marylebone semtindeki kitapçı. Merdivenlerin yürürken çıkardığı ses ve kitapların kokusu benim gibiler için unutulmaz bir deneyime dönüşüyor. **(Fotoğraf 15)**

Kendi bakış açımıyla en sevdiğim yerleri anlattığım bu yazının sonuna geldik ve ben özellikle kitapçıların adlarını yazmadım. Eğer dikkatli okursanız hepsini kolaylıkla bulacağınıza eminim ve kim bilir belki de yol üzerinde yepyeni yerler keşfedersiniz.

Sağlıkla , neşeyle, kitaplarla kalın ve doğru kitapların sizi her zaman bulacağını unutmayın.....



Fotoğraf 14

Fotoğraf 15





Melis EFEOĞLU SAÇAK

Marmara Üniversitesi Acil Tıp Anabilim Dalında görevli öğretim üyesidir.

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.



Sevilay ÜNVER

TATD Kadın Komisyonu kurucu üyesidir.

Marmara Üniversitesi Acil Tıp Anabilim Dalı ihtisaslıdır. İstanbul Prof. Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir Hastanesi Acil Tıp Kliniği'nde acil tıp uzmanı olarak görev yapmaktadır.

Kadın Komisyonu

DÜNÜ, BUGÜNÜ, YARINI..

Tıp alanında çalışan kadınlar, zorlu çalışma koşullarından aile politikalarına ve kariyer ilerlemesini etkileyen cinsiyet yanlılığına kadar çok sayıda zorlu ve benzersiz durumla karşı karşıyadır. Dr. Sevilay Ünver tarafından bu sorunlarla ilgili farkındalık oluşturmak için kadın acil hekimleri ile ilgili bir komisyon fikri ortaya atıldığında hemen kabul gördü ve komisyonun temelleri atılmış oldu. Türkiye Acil Tıp Derneği 2020 yılı 14. dönem yönetim kurulu kararı ile Özlük komisyonunun alt komisyonu

olarak kurulmasına karar verildi. Kadın hekimlerinin karşılaştığı sorunlar, nelerin değişmesi gerektiği ve neler yapılabileceği bu komisyonun ana misyonu oldu. Kurucu komisyon başkanı Dr. Sevilay Ünver tarafından 2 dönem faaliyetleri yürütüldü. Mart 2020'deki ilk toplantısından itibaren kadın hekimlerin özlük haklarına yönelik politikalar üretmek için karar alındı. Ve bu konuda çalışmalara başlandı. Her ne kadar çok başlıkta misyon ve hedefler belirlense de öncelikle güçlü ve lider kadın mottosu ile yola çıkıldı.

#acilservislerkadınlarlagüçlü hastag'i bir çok platformda paylaşıldı. Acil tıpta kadınları güçlendirme ve hekim işgücünde daha fazla cinsiyet eşitliğini savunma amacıyla çeşitli organizasyonlar yapıldı.

Bu yıl komisyonun kuruluşunun beşinci yıl dönümü. 16.dönem yeni yönetim kurulu tarafından organizasyon şemasını daha da geliştirmek için atılan yeni adımlar, yeni üyeler ve devralan Dr. Rana Dişel başkanlığı ve Dr.Melis

Efeoğlu sekreterliğinde komisyonumuzun daha da güçlenmesini istiyoruz. Çünkü cinsiyet eşitliği bir insan hakkıdır ve araştırmalar klinik işgücündeki cinsiyet dengesinin hasta sonuçlarını etkileyebileceğini göstermiştir.

Cinsiyet eşitliği sağlık hizmetleri gelişimin de en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilse de, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, cinsiyet eşitliği hedeflerine yönelik ilerlemenin yavaş olması nedeniyle klinik işgücünde karmaşık bir konu olmaya devam etmektedir.

Hedeflerimiz arasında kadın sağlığına dikkat çekmek, acil servis çalışma koşullarının kadın hekimlerin ihtiyaçlarına yönelik düzenlenmesi, aile hayatı ile birlikte yürütülecek olan yoğun çalışma hayatının zorluklarına dikkat çekmek, özlük haklarında iyileşme, kadın acil tıp hekimlerinin yönetimde daha çok yer alması gerektiğine dikkat çekmek bulunuyor.

Hem acil hekimi hem de kadın olarak komisyonun gelişmesine faaliyetlerinin şekillenmesine destek olabilirsiniz. Sayımızın daha da çoğalması ve daha çok güçlenmemiz gerekiyor. Çünkü toplum içindeki gücümüzü kullanarak savunmasız nüfusların savunucusu olabiliriz ve belki de topluluklarımız için olumlu değişiklikler yapabiliriz.

