



ASM

TEMMUZ 2023

ISSN: 2822-4108  
YAŞAM

AİLE HEKİMLERİ İÇİN ÜCRETSİZDİR

# MÜCADELEMİZ DEVAM EDİYOR



AHEF

AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ  
FEDERASYONU  
2008

**MALİ HAKLARIMIZ İÇİN  
BİNLERCE ÇALIŞANIMIZIN  
İŞSİZ KALMAMASI  
İÇİN**



**12 TEMMUZ 2023 TARİHİNDE  
AHEF VE TÜM İL DERNEKLERİMİZ  
BASIN AÇIKLAMASI  
YAPIYOR**

## ASM YAŞAM'DA BU AY

■ NE OLACAK BU AİLE  
HEKİMLERİNİN HALİ

■ KIZAMIK

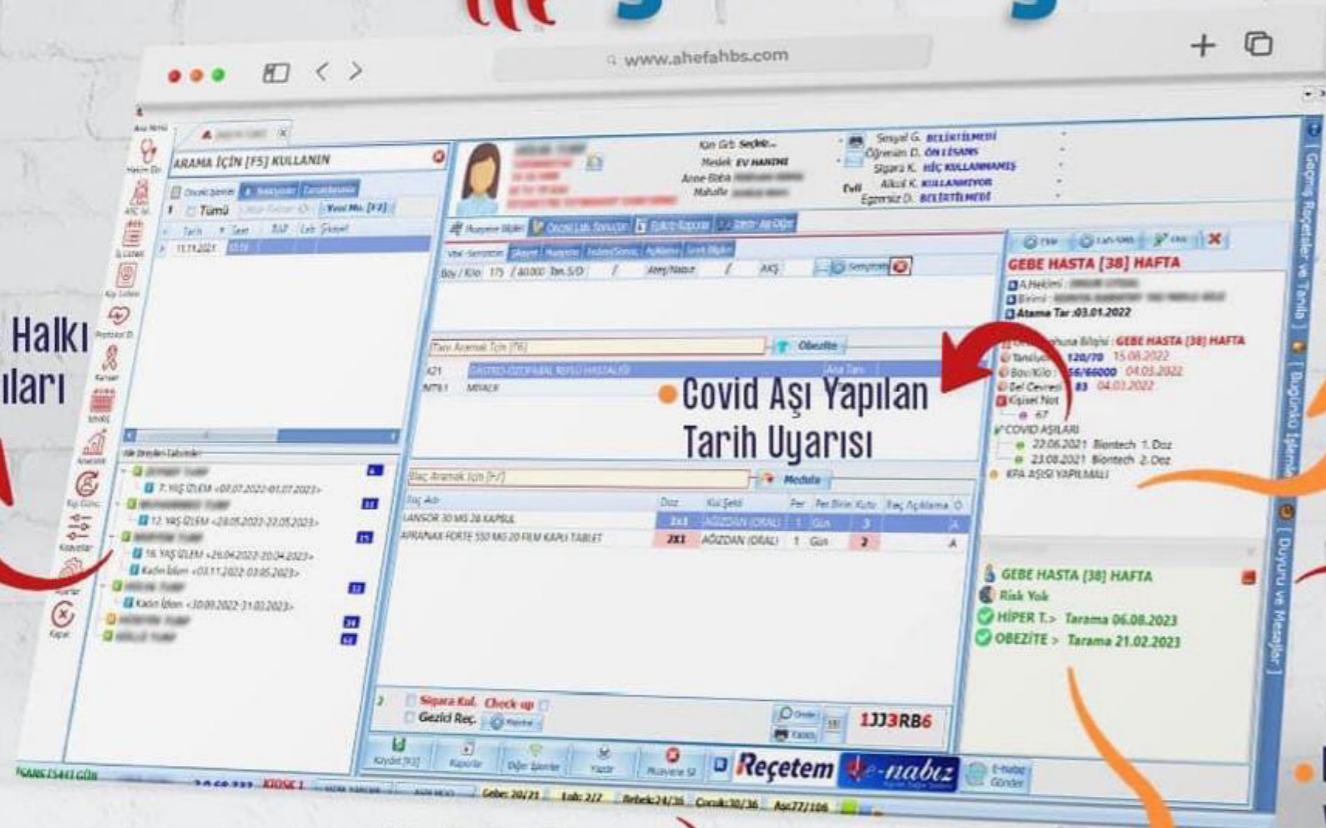
■ BEBEKLER, SICAKLAR VE  
HAVUZLAR

■ SİNDİRİM SİSTEMİNİN PARAZİTER  
HASTALIKLARI

■ ANTİK KLAROS KENTİ

■ BAŞAK KIZILTAN SÖYLEŞİSİ

# Tek Ekranda Ahefahbs ile ÇOK İŞ



KPA  
AŞISI  
Risk  
Uyarısı

Nüfus  
ve Yeni  
Gebelik  
Uyarısı

Hane Halkı  
Uyarıları

Eksik Performans  
Bilgisi

- HYP Sorgulaması
- MHRS Cetvel Uyarısı
- Covid Riskli Hasta Uyarısı

BİZE ULAŞIN 0850 241 05 02  
www.ahfefahbs.com



AHEF ADINA İMTİYAZ SAHİBİ  
Dr. Kemal NOYAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ  
Dr. Taner BALBAY  
Dr. Tolga İPEK

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)  
Dr. Gökhan ERDOĞAN

EDİTÖR  
Dr. Taner BALBAY

YAZI İŞLERİ  
Dr. F. Bilge Karaomca ÖK

YAYIN DANIŞMANI  
Nurcihan BAHTİYAR

SON OKUMA  
Dr. İbrahim ÖK

YAYIN KURULU  
Dr. Zafer Tolga İPEK  
Dr. Taner BALBAY  
Dr. Gökhan ERDOĞAN  
Dr. Yusuf BAŞAK  
AHEF Görsel Ekibi  
AHEF Eğitim Komisyonu

ASM YAŞAM İLETİŞİM  
dergi@asmyasam.org.tr



EDİTÖRDEN

Dr. Taner BALBAY  
AHEF Genel Sekreteri

Merhaba arkadaşlar

Yine bir ASM YAŞAM dergisi sayısında bir-likteyiz. AHEF ailesi olarak hem masada hem sahada mesleki haklarımız için mücadele ederken, bilimsel ve sosyal yayınlarımızdan da asla vazgeçmemeliyiz.

Bu yönüyle ASM YAŞAM dergimizi devam ettirmemiz, sizlerin giderek artan katkılarıyla çok daha anlamlı hale gelecektir. Birbirinden değerli hocalarımızın bilimsel yazılarının yanı sıra, eğlenceli, sosyal yazılar ve görselleri de göreceksiniz dergimizde. Zaman zaman Türkiye'nin değişik illerindeki aile hekimleri derneklerimizi ve o illeri tanıtan yazı ve görselleri de göreceksiniz.

Birbirimizi tanımamız ve anlamamız, yaptığımız mesleki mücadelede çok önemlidir. Bu yüzden AHEF'in örgütlenme çalışmalarının çok önemli bir parçasıdır ASM yaşam dergimiz. Kolay olmuyor dergiyi ve yazıları hazırlayıp sizlerin karşısına çıkmak. Arka planda geniş bir mutfak ekibi çalışıyor. Birbirinden değerli mutfak ekibimize katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. ASM yaşam dergimiz tüm aile hekimlerindir. Dergide yayınlanabilir diye düşündüğünüz her türlü yazı ve fotoğraflarınızı bekliyoruz.

Keyifli okumalar diliyorum.

## ASM YAŞAM TEMMUZ 2023 SAYISI



- Türkiye’de aile hekimliği sisteminde yaşanan sorunları, çözüm önerilerini ve taleplerimizi dile getirmek için il derneklerimizin katılımıyla tüm Türkiye’de ortak basın açıklaması yaptık.

**6 - 8**

- Ne olacak bu aile hekimlerinin hali ? Dr. Halil AKTAŞ, hasta-doktor arasında gerçekleşen bir diyalogu kaleme aldı.

**10 - 11**



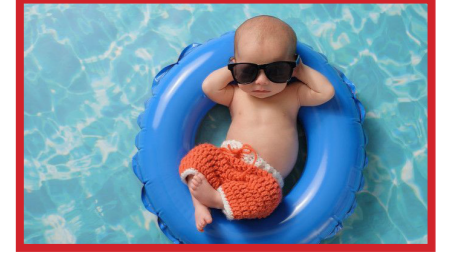
- Kızamık hastalığının nedenleri, korunma yöntemleri ve son uygulamalar AHEF Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Yusuf BAŞAK’ın yazısında...

**12 - 15**



- Bebekler, sıcaklar ve havuzlar... Uzm. Dr. Çiğdem Akaydın’ın yazısı ASM Yaşam Temmuz sayısında...

**20 - 21**



- Sindirim sisteminin paraziter hastalıklarını Uzm. Dr. İsmail Çiftçi yazdı...

**18 - 19**



- Tarih boyunca Aantakya’da meydana gelen yıkıcı depremler Dr. Serdal Kanuncu’nun yazısında...

**20 - 25**



- Sana uzun bir yol göründü!... Dünden bugüne Antik Klaros kentini Dr. İsmail ERTİN kaleme aldı.

**26 - 29**



- Dr. Arzu ŞAŞOĞLU’nun yaptığı Başak Kızıltan söyleşisi ASM YAŞAM Temmuz sayısında...

**30 - 32**



- Dr. Hasan Yıldırım ‘Seni Anlıyorum Z Kuşağı’ kitabının ayrıntılarını ASM YAŞAM okurları için kaleme aldı...

**34 - 35**



# MÜCADELEMİZ DEVAM EDİYOR

Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu olarak aile hekimlerinin ve aile sağlığı merkezlerinin sorunlarını dile getirmek ve kamuoyunu bilgilendirmek amacıyla 12 Temmuz 2023 tarihinde tüm yurttaki basın açıklaması yapıldı. AHEF'e üye derneklerin katıldığı basın açıklamasında ASM'lerin artan maliyetleri, eriyen cari gider ödemeleri, sağlıkta şiddet, emekliliğe yansımaya ücretler, yan iş yükü gibi temel sorunlara dikkat çekilerek talepler dile getirildi.



YAZI: Dr. Tolga Zafer İPEK  
AHEF Yönetim Kurulu İkinci Başkanı

## BASIN AÇIKLAMASI METNİ

### KAMUOYUNA

Bizler aile sağlığı merkezinde görev yapan aile hekimleri, aile sağlığı çalışanları Ebe, Hemşire, Tıbbi sekreter, ATT ve ASM personelleriyiz.

Aile sağlığı merkezlerinin 25 üzeri kalem halinde sabit gideri bulunmaktadır. Son 5 yıl içerisinde bu giderlerin enflasyon artışı yanında, ASM giderleri için ödenen gider ödemesi artışı çok geride kalmıştır.

Birçok aile hekimi, ebe, hemşire asli

kadrosuna dönmüş, birçok ASM kira, elektrik faturasını ödeyememekte, standart sağlık hizmeti verilecek tıbbi ve hijyen malzemesini alamamakta artan personel giderleri sebebiyle birçok ASM personel işten çıkarmaktadır.

Son 5 yıl içerisinde; Resmi TÜFE artışı %331, asgari ücret artışı %611, Kira artışı %400 olmuşken ASM giderleri için yapılan artış sadece %330 olmuştur. Aradaki fark artık hekimlerin kendi hak edişlerinden sağlanır noktaya gelmiştir. 5 Temmuz 2023 tarihinde tarafınızca açıklanan %17.55 zam oranı ve 8077 TL ek ödeme, aile hekimliği çalışanlarının hak edişlerine ve hizmetin yürütülmesi için gerekli ASM gider ödeneğine oransal artışı tam bir hayal kırıklığı olmuştur. Aile hekimleri ve ASÇ'lerin sözleşme ve ödeme yönetmeliğinde yapılacak düzenlemelerle hak ediş ve gider ödeneklerinde iyileştirme yapılmadığı takdirde sistemden çıkışların artacağını ve sistemin tamamen tıkanacağı bir gerçektir.

İVEDİ OLARAK; 05.07.2023 tarihinde açıklanan 8077 TL ek ödeme tavan ücrete yansıtılmalı ve emekliliğe etkisi olacak şekilde yeniden düzenlenmelidir. Ayrıca; Aile Hekimliği Sözleşme ve Ödeme Yönetmeliğinde yer alan hem aile hekimleri hem de ASÇ'lerin ilk 1000 puana kadar olan temel hakediş katsayısı acil olarak % 100 arttırılmalı, eşdeğer meslek gruplarının temel ücretlerinin altında bir hak ediş alınması önlenmeli, aile hekimleri ve aile sağlığı



## Deniz'den aile hekimlerine Afili ayrıcalıklar

- ASM personelleri için promosyon imkanı,
- ASM hesapları için hesap işletim ücreti , internet/mobil bankacılıktan eft& havale ücret istisnası,
- Kozmetikten otel ve restoran harcamalarınıza, size özel avantajlarla dolu Black Kart'tan yararlanabilirsiniz.

Diğer tüm ayrıcalıklarınız için [afilideniz.com](http://afilideniz.com)'u ziyaret edebilirsiniz.

çalışanlarının 1000 puan üzeri hak ediş kalemi katsayısı mevcut açıklanan memur zandan bağımsız olarak %50 arttırılmalı, ASM gider ödeneği oranları tüm ASM sınıflarında yapılacak değişiklikle %50 acil olarak arttırılmalı, Sosyo ekonomik gelişmişlik düzey ödemesinde bölge oranları deprem bölgesi öncelikli olarak güncellenmeli ve çarpan katsayısı %100 arttırılmalı, destek ve teşvik ödemesi ulaşılabilir bilimsel, gerçekçi oran ve kriterler ile yeniden düzenlenmeli, tüm aile hekimliği çalışanlarının alabilmesi sağlanmalı, destek ve Teşvik ödemesinde Aile sağlığı çalışanları için belirlenen tavan ücret oranı %3'den %21'e çıkarılmalı, ASÇ'ler için belirlenen hak ediş ücreti üst limiti tavan ücretin 1.5 katı uygulaması 3 kate çıkartılarak hak ediş üst limiti sınırlaması genişletilmeli, Aile hekimleri ve ASÇ'lerden alınan vergi yüzdelik dilimi sabit olmalı ve bu oran en fazla %20'yi geçmemelidir.





YAZI: Dr. Halil AKTAŞ

## NE OLACAK BU AİLE HEKİMLERİNİN HALİ

Asaf altı yaşında annesinin kucağındaki kardeşi ise bir yaşında. Annesine dedim ki önce Asaf ile başlayalım. Döndüm Asaf'a ismini uzatarak sordum.

“Aasaaf, söyle bakalım neyin var?”

Asaf cevaplamadan annesi söze girdi.

“Hocam akşamdan beri ateşi çıkay.”

Ben çocuklarda muayeneye başlamadan önce mutlaka onlara konuşarak iletişim kurmayı çok severim. Onları konuşturarak hem özgüvenleri geliştirmeyi hem de muayeneyi rahat yapabilmeyi hedeflerim.

“Tamam annesi, anladım. Şimdi izin verirseniz sorularımı Asaf'ın cevaplamasını istiyorum.”

Döndüm tekrar Asaf'a.

“Evet Asaf. Annen ateşinin olduğunu söyledi. Peki burnun da akıyor mu, hapşırıyor musun?”

“He hocam sabahtan beri burnu da akay, hapşırıyor...”

Sağ elimi havaya kaldırıp dur işareti yapınca kadın devam etmedi.

“Bakın annesi. Bırakın Asaaf kendi ifade etsin. Edebilir çünkü. Çocukların sosyalleşmesi, özgüvenlerinin gelişmesi, kendilerini ifade edebilmeleri için bu önemli. Lütfen artık siz karışmayın. Siz durun çocuk konuşsun” deyince kadının bozulduğunu anladım ama sonunda Asaf ile konuşup muayenesi yapıp reçetesini yazdım.

Asaf'ın muayenesi bitince sıra bir yaşındaki kardeşine geldi. Annesi çocuğu muayene sedyesine koydu. Ben masadan kalkıp çocuğun yanına doğru giderken annesine sordum.

“Ne şikâyeti var küçük hanımın annesi?”

Anne alaycı gözlerle bana baktı. Kafasıyla çocuğu işaret ederek;

“Sor oğa anlatsın saaağa şimdi, demin hava ataydın, özgüveni gelişsin...” Kadın haklı. Annenin dediği olur.

Kadının üç çocuğu var, üçünün de bir elliye boyu geçen yok. Gerçi kadında da kısa ama ben acaba genetik bir hastalıkları mı var diye merak ettim.

“Beyinle yakınlığının var mıydı Emine Hanım?”

Kadın tak diye cevapladı.

“Beyumdur da, daha ne gada yakın olsun.”

Kadın haklı. Soru yanlış.

Akrabalık var mı diye sorarsana.

Yaşlı karı koca ile sohbet ederken takıldım onlara. Severim yaşlı insanlara samimi takılıp onlarla konuşmayı. Görücü usulüyle evlendiklerini söyledi kadın. Sonra döndü kocasına sordu.

“Ula beni sana kim tavsiye ettiydi hatırlay mısın?”

Adam gülerken cevap verdi.

“Hatırlamayırım ki düşman çookk”

Adam haklı. Az önce bez yazdıran adam nerden hatırlasın.

Doksan yaşındaki

annesinin ilaçlarını yazdırmaya gelen kızına annesini sordum bin ah işittim.

“Hocam sormayın, sabaha kadar sığırlar bağırdı diye söylenip bizi de uyutmadı.”

“Siz de ahıra gidip sığırları sustursaydınız.”

“İyi de hocam bizim sığırımız yok ki. Gençliğini hatırlıyor.”

“Tipik bir Alzheimer. Geçmiş iyi hatırlarlar doğru. Bakım hastası artık bu kişiler.”

“Hocam bir kötü huyu var, bırakmıyor beni bir yere gideyim. Hep yanında olmamı istiyor.”

“Peki buraya nasıl gelebildiniz bugün?”

Kadın gülerken cevap verdi.

“Anne sığırları yedirmeye gidiyorum dedim bir şey demedi.”

Kız haklı. Demanslı bir hastaya bakanın günü yirmi dört saat değil otuz altı saat. Allah kolaylık versin.

Doğumdan ölüme kadar aileden biri gibi aile hekimi olarak hastalarımızın yanındayız. Çoğu kez bana şöyle dediklerine şahidim.

“Sizi ben bir abim, kardeşim, evladım, aileden biri gibi görüyorum.”

Sürekli bakım verdiğimiz için samimiyet kaçınıl-

maz. Onların sağlıkları korumak ve var olan sağlık durumlarını geliştirmek için elimizden geleni yapıyoruz. Bir kişiyi bile kanserden korumak bizim için çok değerli.

Günümüz ekonomik koşullarında aile sağlığı merkezimizin giderleri çok arttı. Asgari ücrete hak edilen zamlar yapılırken cari gider ödemelerimize hak edilen zamlar maalesef yapılamadı. Sorun bilindiği halde çözüm için bir türlü adım atılmıyor. Aile hekimleri de eylemler yapıp Asaf gibi konuşup derdini anlatma peşinde. Yakınlığımız yok mu aynı gemide değil miyiz biz? Yoksa bez alma durumuna mı geldik bilmiyoruz. Aile Hekimleri haklı. Allah kolaylık versin hepimize.

Bağışıklamada, kanser taramalarında, koruyucu sağlık hizmetlerinde başarının temelinde Aile Hekimleri var. Cariler erirken, yönetmelikler, kanunlar davalara konu olmaya devam ederken insan düşünmeden edemiyor. Ne olacak bu Aile Hekimlerinin hali? Biri de çıkıp demiyor ki “İyi ki varsın Aile Hekimi”.

*Cariler erirken, yönetmelikler, kanunlar davalara konu olmaya devam ederken insan düşünmeden edemiyor. Ne olacak bu Aile Hekimlerinin hali?*



YAZI: Dr. Yusuf BAŞAK  
AHEF Y.K. ÜYESİ

## KIZAMIK

Gündemimizin önemli konusu kızamık hastalığı Sağlık Bakanlığı tarafından Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) bildirilen resmî verilere göre, Türkiye'de 2023'ün ilk 4 ayında 1.440 kızamık vakası görüldü. Geçen sene bu sayı 126 idi. Bu yıl artışın en büyük sebebi aşı karşıtlığıdır. Vatandaşların aşıya karşı duyarsızlığı.

Morbillivirus virüs türüne ait paramyxoviridae ailesinin bir üyesi olan rubeola virüs, kızamık hastalığının nedenidir. Kızamık virüsü olarak da tanımlanan rubeola virüs, bir RNA virüsüdür ve çok bulaşıcıdır. Hastalığın tek bulaşma kaynağı insandır.

Enfekte bir kişiden konuşma, öksürme ya da hapşırma sırasında ortaya çıkan tükürük damlacıklarının sağlıklı bir kişi tarafından solunması, kızamığın bulaşması için yeterlidir. Kişinin hapşırmasıyla havaya karışan virüs, bir saat boyunca havada asılı kalır. Dolayısıyla solunum teması, hastalığın bulaşma şeklinde önemli bir etkidir.

Kızamık hastalığı olan kişiler döküntünün başlamasından dört gün öncesine kadar, döküntünün başlamasından itibaren ise dört gün boyunca bulaştırıcı kabul edilmektedir

Kızamığın belirtileri virüs bulaştıktan sonra yaklaşık 8 ila 12 gün sonra ortaya çıkar. Genellikle kulak arkasında başlayıp birkaç saat içinde dökün-



tünün baş, boyun ve sonrasında tüm vücuda yayıldığı kızamık hastalığı belirtileri şunlardır;

- Burun akıntısı, hapşırma ve öksürük gibi soğuk algınlığı belirtileri
- Yüksek ateş
- Halsizlik
- Göz yaşarması
- Kuru öksürük
- Boğaz ağrısı
- Yorgunluk
- Işığa duyarlı, şişmiş, ağrılı ve iltihaplı gözler (konjonktivit)
- Ağız içinde küçük grimsi beyaz lekeler (koplik lekeleri)
- Vücutta döküntü

Bu ilk belirtilerden yaklaşık 2-4 gün sonra ilerleyen dönemde kızamık

döküntüsü başlar. Kızamık döküntüsü; vücutta küçük kırmızı-kahverengi, yassı ya da hafif kabarıklık noktalar şeklindedir.

Kızamık döküntüsü yüz ve baş bölgesinden başlar ve yukarıdan aşağıya doğru yayılım gösterir. Döküntüler gövde de birleşme eğilimi gösterirken kol ve bacaklarda ayrı ayrı lezyonlar olarak görülür. Kızamık döküntüsü ile birlikte hastada çok yüksek ateş vardır. Kızamık lekelerinin yaşandığı dönemde ateş 40-41 dereceye kadar yükselebilir. Döküntüler yaklaşık 4 gün kadar devam eder ve hafif bir soyulma ile başladığı gibi yukarıdan

aşağıya doğru solarak kaybolur. Döküntülerin solmasıyla birlikte hastanın da ateşi düşer.

Semptomlar başladıktan 2 ila 3 gün sonra üst azı dişlerinin yanındaki dişetlerinde ve yanak içinde beliren, küçük beyaz noktalar (Koplik lekeleri) kızamık için tanı koydurucudur.

Kızamık hastalığını önlemenin en güvenli ve etkili yolu aşılmasıdır. Bununla birlikte kişisel hijyen, kalabalık ortamlardan uzak durulması ve maske kullanımı alınabilecek önlemler arasında yer alır.

Kızamık hastalığını önlemenin en güvenli ve etkili yolu aşılmasıdır.

Kızamık aşısının ilk dozundan sonra koruyuculuk oranı %93'e, ikinci dozundan sonra ise %97'ye çıkar. Kızamık hastalığının yayılmasını önlemek için enfekte kişinin sosyal izolasyon uygulayarak sağlıklı bireylerden uzak durması önerilir. Kızamık hastalığının en büyük risk faktörü, aşısız olmaktır. Kızamığın yaygın olarak görüldüğü ülkelere seyahat edilmesi önerilmez. Kızamık aşısı, çocukluk dönemi aşı takviminde KKK (Kızamık- Kızamıkçık- Kabakulak) şeklinde, 12. ayda ve (1 Temmuz 2016 tarihinde doğanlardan başlamak üzere) 48.ayına girmiş olan tüm çocuklara iki doz olarak ücretsiz uygulanmaktadır.

1 Temmuz 2016 tarihinden önce doğmuş ve halen ilköğretime başlamamış olan çocukların KKK ikinci dozu ise 2020-2021, 2021-2022 ve 2022-2023 eğitim ve öğretim dönemlerinde okul aşılama şeklinde uygulanacaktır.

Bağışıklama Danışma Kurulu'nun önerisiyle 2019 yılından itibaren çocuklarımıza bir yaşından önce başlayarak üç doz kızamık aşısı uygulanmaktadır.

Canlı zayıflatılmış bir aşı olan kızamık aşısı sonrasında %10 aşı uygulanan yerde ağrı-şişlik-kızarıklık ve hafif ateş, %5 hafif döküntü görülebilmektedir

- Yüksek ateş olanlar
- Tüberküloz, zatürre gibi enfeksiyon hastalığı

olanlar

• Bağışıklık sistemini baskılayan hastalığı olanlar

• Kişinin kanında trombosit eksikliği olanlar

• Radyoterapi ve kemoterapi tedavisi alanlar

• Hamile kadınlar kızamık aşısı olmamalıdır.

Kızamık geçirenler, ömür boyu bağışıklık kazandıkları için bir daha kızamık geçirmezler.

Kızamık tanısı için çoğunlukla hekim muayenesi yeterlidir. Hekimin muayene sırasında kızamıkta yaygın olarak görülen deri döküntüsü ve ağız içi lezyonları görmesi durumunda tanı koyulur. Hekim gerekli gördüğünde diğer hastalıkları ekarte etmek ve mevcut tanıyı netleştirmek için ek olarak laboratuvar testleri



yapılmasını isteyebilir.

Elde edilen bulgular ışığında tanı koyulur. Kızamığın önleyici tedavisi bulunsa da hastalığın iyileştirilmesi için kesin bir tedavi yöntemi bulunmaz. Fakat hekim, hastalığa bağlı olarak görülen ateşi kontrol altına almak için bazı ilaçlar reçete edebilir. Ayrıca kulak enfeksiyonu ya da zatürre gibi komplikasyonların varlığında hekim, kişiye antibiyotik verebilir. Bildirilen kızamık vakalarının yaklaşık %30'unda bir ya da daha fazla komplikasyon gelişmektedir.

Bir yaş altı çocuklarda ve erişkinlerde ciddi komplikasyon riski daha yüksektir. Kızamık

geçirenlerin %1 ile 6'sında zatürre, %6'sında ishal, %7-9'unda ciddi orta kulak enfeksiyonu, 1000 vakada bir körlük ve beyin iltihabı görülür. SSPE, santral sinir sisteminin kalıcı kızamık virüs enfeksiyonu nedeni ile oluşan ilerleyici kronik ensefalitidir. Genellikle kızamık hastalığının geçirilmesinden 7-10 yıl sonra görülmektedir. SSPE hastalarında moleküler tanı yöntemleri ile yapılan incelemelerde de hastalığa neden olan kızamık virüsü gösterilmiştir.

Kızamık aşısı SSPE'ye neden olmaz. SSPE sıklığının kızamık enfeksiyonunun yaşamın erken dönemlerinde geçirilmesiyle yükseldiği

bilinmektedir.

AHEF olarak koruyucu hekimliğin en önemli etkeni olan aşılamanın önemini her zaman vurgulamaktayız. Aile hekimleri özellikle pandemide büyük özveri göstererek koronovirüs aşuları dışındaki çocukluk çağı ve erişkin aşılama OECD ülkelerinden daha yüksek oranda yapmıştır. Bunun yanında poliklinik hizmetlerini gebe çocuk takibini aksatmadan yapmıştır. Yıllardır artmakta olan aşı karşıtlığına karşı devletin caydırıcı yasal düzenlemeler yapması gerekmektedir. Toplum sağlığı merkezi ve halk sağlığı uzmanlarının sahada daha etkin çalışmaları gerekmektedir.







YAZI: Uzm. Dr. Çiğdem AKAYDIN  
Pamukkale/DENİZLİ

## BEBEKLER, SICAKLAR VE HAVUZLAR

Yaz aylarının gelmesiyle ve bunaltıcı sıcaklar nedeniyle, bebek ve çocukların deniz ve havuzlara ne zaman ve nasıl girecekleri bu aylarda ailelerin hekime en çok sorduğu soruların başında yer alıyor.

Bebekler; cilt altı yağ dokularının kalınlaşarak vücut ısısını korumaya başladığı, kafasını dik tutabildiği, yaklaşık 7 kiloya ulaştığı 4'üncü aylarından önce kesinlikle deniz veya havuzla buluşturulmamalı. Gelişimlerini tamamladıkları 4. aydan sonra ise temiz, 26-30 derece ısı aralığındaki denizlere veya kişisel kullanımdaki aile havuzlarına iyi ısıtılması ve iyi dezenfekte edilmesi şartıyla sokulabilirler. Saat 11.00 ve 16.00 aralığında güneş altında olmamaları, vücut ısılarını henüz koruyamadıkları için suda kalma – oynama sürelerinin yarım saati geçmemesi gerekiyor. Açıkta kalan bölgeleri mutlaka 30 veya 50 SPF güneş koruyucu ile korunmalı ve koruyucu doğrudan güneş altında olmasalar bile 2 saatte bir yenilenmeli. Mümkün olduğunca çok bölgelerini kapatan UV koruyucu kıyafetler tercih edilmeli.

Ancak 4. aydan sonra bile çoklu kullanıma açık sosyal havuzlar bebekler için ciddi enfeksiyon riskleri taşımaya devam ediyor. Bu enfeksiyonların başında ishal, konjonktivit, otitis media, mantar enfeksiyonları ve özellikle kız bebekler için idrar yolu



enfeksiyonları var. Son zamanlarda giderek yaygınlaşan diğer tehlike de 'baby spa' aktiviteleri. Tek bebek için tasarlanmış güvenli ve ısı ayarlanmış havuz imkanı sunuyormuş gibi gözükse bile, iki bebek arasında her seferinde ozon veya klorla yeterli koşullarda

dezenfekte edilemediğinden, enfeksiyonlar için çok büyük risk teşkil ediyorlar.

Aileleri uyarmamız gereken en önemli noktaysa, suda oynayan bir bebeği veya çocuğu asla gözden kaçırmamak ve kısa süreliğine de olsa koru-

yucusuz kolluksuz bırakmamak olmalı. 6 aydan küçük bebekler suyun altında refleks olarak nefeslerini tutabilirler, yani su yutmazlar. Ancak altıncı aydan sonra bu yeteneklerini kaybederler ve su altında nefes almaya çalışarak kolayca boğulabilirler.



6 aydan küçük bebekler suyun altında refleks olarak nefeslerini tutabilirler, yani su yutmazlar.



YAZI: Uzm. Dr. İsmail ÇİFTÇİ

## SİNDİRİM SİSTEMİNİN PARAZİTER HASTALIKLARI

Parazit, bir konakçı üzerinde veya içinde yaşayan ve konakçının kaynaklarını kullanarak beslenen organizmadır. Parazitler genellikle konakçıya zarar verir ve sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bu zarar, parazitin konakçının dokularında beslenmesi, vücut sıvılarını tüketmesi, enfeksiyonlara neden olması veya konakçının bağışıklık sistemine zarar vermesi gibi çeşitli yollarla ortaya çıkabilir.

Barsakta enfeksiyona yol açan bazı parazitleri sıralayalım;

**1- Ascaris lumbricoides (yuvarlak solucan):** Bu parazit, insanların barsaklarında bulunan en yaygın parazitlerden biridir. Yuvarlak solucanlar, kontamine gıdalar ve su yoluyla insanlara bulaşabilir. İç Anadolu'da sık görülen toprak yeme alışkanlığı da bulaş yollarından biridir. Enfeksiyon genellikle hafif semptomlarla seyrederek, ancak aşırı enfestasyonlarda barsak tıkanıklığına, karın ağrısına, kilo kaybına ve beslenme sorunlarına neden olabilir. Sindirim sisteminden akciğerlere gidebilen parazit öksürük ve nefes darlığına da yol açabilir.

**2- Giardia lamblia:** Oniki parmak barsağı ve ince barsakta enfeksiyonlara neden olan bir su parazidir. Kontamine su veya yiyecekler yoluyla bulaşabilir. Giardia enfeksiyonu ishal, karın ağrısı, şişkinlik ve kilo kaybına neden olabilir.

**3- Cryptosporidium parvum:** Bu parazit, kontamine su veya hayvan dışkısı yoluyla bulaşabilir. Cryptosporidium enfeksiyonu, ishal, mide bulantısı, kusma ve karın ağrısına yol açabilir. Bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde daha ciddi semptomlara neden olabilir. AIDS'li hastalarda safra yolları ve solunum sisteminde de görülebilir.

**4- Entamoeba histolytica:** Bu parazit, barsak enfeksiyonlarına ve amipli dizanteriye neden olabilir. Kirli su veya kontamine yiyecekler yoluyla bulaşabilir. Enfeksiyon, ishal, karın ağrısı, kanlı dışkılama ve ateş gibi semptomlara yol açabilir. Parazitlerin kan yolu ile karaciğere ulaşması ile ikincil enfeksiyon görülür.

**5- Taenia saginata (sığır şeridi):** Barsaklarda yaşayan genellikle geniş bir tenya türüdür. İnsanlar, kontamine et veya sığır eti yoluyla tenya enfeksiyonu ile karşılaşabilirler. Ağız yolu ile alınarak vücuda giren parazit yumurtalarından barsaklarda larvalar oluşur. Larvalar barsak duvarını geçerek



kan dolaşımıyla karaciğere, akciğer ve mideye ulaşabilir. Tenya enfeksiyonu, genellikle hafif semptomlarla seyrederek, ancak ciddi durumlarda barsak tıkanıklığına ve diğer sindirim sorunlarına neden olabilir. Asemptomatik olarak iskelet kasında kistler oluşturabilir.

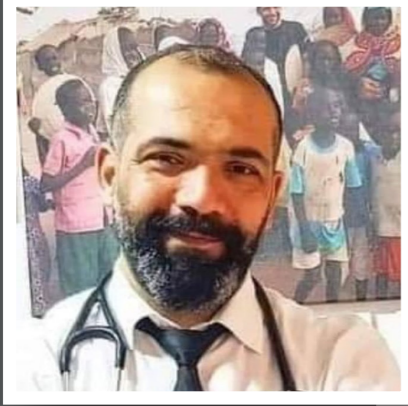
**6- Enterobiyaz (Kıl kurdu hastalığı):** Bu hastalığın etkeni Enterobius vermicularis'tir. Hastalık bu parazit yumurtalarının sindirim yolundan alınmasıyla bulaşır. Parazitin anüs ve çevresine bıraktığı kurtçuklar bu bölgede kaşıntıya neden olur. Tanı, perianal bölgede bulunan yumurtaların selofan band yöntemi ile gösterilmesiyle koyulur.

**7- Ancylostoma duodenale (eski dünya çengel- li solucanı) ve Necator**

americanus (yeni dünya çengelli solucanı) : Ankilostomiyaz olarak da bilinen bu parazitler, ince barsakta kan emerek yaşar. Tutunma yerinde nekroza ve salgıladığı antikoagülan sebebiyle kanamaya yol açar. Enfeksiyon, anemi, yorgunluk, kilo kaybı, beslenme sorunları, pnömoni ve genel durumda bozulmaya yol açabilir.

Parazitler hastalıklarının önlenmesi ve kontrolü, hijyen önlemlerinin alınması (düzenli el hijyeni, tuvalet kullanımı, temizlik önlemleri ve kişisel eşya kullanımı) temiz su kaynaklarının kullanılması, ilaç tedavileri (albendazol, ivermektin, mebendazol, metronidazol, pirantel pamoat) ve vektör kontrolü gibi yöntemlerle gerçekleştirilebilir.

Enfeksiyon, anemi, yorgunluk, kilo kaybı, beslenme sorunları, pnömoni ve genel durumda bozulmaya yol açabilir.



YAZI: Dr. Serdal KANUNCU

## TARİHTEKİ YIKICI ANTAKYA DEPREMLERİ

Antakya; Afrika, Arap ve Anadolu tektonik levhalarının buluşma noktasına yakın bir yerde bulunuyor olması nedeni ile dünyada deprem konusunda –maalesef ki- en dikkat çekici noktalardan biri olma özelliğine sahip bir şehrimizdir. Depremlerle anılan bir şehir olarak tarihin hüznü saygılarında yerini alan bu kadim kent, tarihinde 60’tan fazla deprem yaşamış olsa da, 10 tanesinin büyüklüğü 7 şiddetini geçmiş ve binlerce can kaybına neden olmuştur.

Antakya’daki bir felsefe okulunda üçüncü yüzyıldan kalma bir eğitmen olan Libanius (M.S. 314-392) “Bu şehrin ünü hangi karaya veya denize girmede?” diye sordu ve ekledi; “İmparatorluğun her tarafından, Afrika’dan, Avrupa’dan, Asya’dan, adalardan, anakaradan insanları çeken her türden bir cazibe merkezi.”

Chicago Üniversitesi’nde profesör ve yaklaşan The New Roman Empire: A History of Byzantium’un yazarı Anthony Kaldellis Antakya için “Roma, Konstantinopolis ve İskenderiye’nin ardından Roma İmparatorluğu’nun dördüncü en önemli şehri idi ve Antakya eğlenceyi seven bir yerdi. Eğlencelerini sevdiler. Gezi için güzel banliyöleri vardı.” demiştir.

*Şehir geliyordu ve “Doğu’nun Kraliçesi” olarak biliniyordu. MS 115 depremi sırasında Antakya’nın nüfusu yaklaşık 500.000 idi.*

**13 Aralık 115 Depremi** MS 115 depremi sırasında Antakya’nın nüfusu yaklaşık 500.000 idi. 7.5 şiddetinde olan deprem sonrası 260 bin kişinin öldüğü tahmin ediliyor. Trajan, 13 Aralık sabahı felaket meydana geldiğinde Ermenistan’daki bir seferden dönmüştü. Asi vadisinde meydana gelen ve moment büyüklüğü ölçeğine (MMS) göre tahmini büyüklüğü 7,5 olan deprem, Antakya, Daphne ve Apamea (Dinar) dahil olmak üzere diğer dört antik kenti neredeyse tamamen yok etti. Tüm Yakın Doğu ve Doğu Akdeniz’de Rodos’a kadar hissedilen deprem, Judea’daki liman kenti Caesarea Maritima’yı (şimdiki İsrail’in Kayserisi, bir liman şehri) vuran bir tsunamiyi tetikledi.(1)

Roma, MÖ 64’te Suri-

ye’yi fethettikten sonra, şehir bir Roma kalesi haline geldi. Forum, amfiteyatrosu, hamamlar, hipodrom, tiyatro, sütunlu büyük bir cadde ( Via Triumphalis) ile şehrin lüksüne eklenen Roma kültürü ve çeşmelere, kamu binalarına ve villalara su taşıyan bir su kemeri. Şehir geliyordu ve “Doğu’nun Kraliçesi” olarak biliniyordu. MS 115 depremi sırasında Antakya’nın nüfusu yaklaşık 500.000 idi.(1) Felaketin en canlı açıklaması Romalı tarihçi Cassius Dio’dan geldi. Roma Tarihi’nde (Kitap LXVIII), imparator Trajan’ın şehirde kışlaması nedeniyle deprem anında Antakya’nın nasıl kalabalık olduğunu anlattı; “İmparator Antakya’da oyalanırken korkunç bir deprem oldu; birçok şehir yaralandı, ancak Antakya en talihsiz olanıydı. Tra-

jan kışı orada geçirdiğinden ve davalar, elçilikler, iş veya gezilerle bağlantılı olarak her taraftan çok sayıda asker ve çok sayıda sivil akın ettiği için, zarar görmemiş bir halk ulusu yoktu; ve böylece Antakya’da Roma egemenliği altındaki tüm dünya felakete uğradı.” (1)

Felaketten kısa bir süre sonra Trajan şehri restore etmeye başladı. Daphne’nin kaynakları ile Antakya arasında uzanan 6 km uzunluğundaki su kemeri ciddi şekilde hasar gördüğünden, Trajan yeni bir su kemerinin inşasına başladı veya daha önce inşa ettiği mevcut bir su kemerini onardı. Trajan projeyi bitirecek kadar yaşamadığı için su kemeri üzerindeki çalışmalar Hadrian tarafından tamamlandı.(1)



Trajan ve Hadrian’ın kalıntıları günümüze kadar ulaşan su köprüsü

### Eylül 458 Depremi:

Bu depremde 80 bin kişinin öldüğü tahmin ediliyor.(6) II. Selekos tarafından 236'da nehir yatağı içinde imar edilerek iskâna açılan ada 458'deki bu depremde harap oldu ve terk edildi. (7)Bu adayı rekonstrüksiyon resminde görebilirsiniz.



Paris Yargı Mozaïği, MS 115 – 150. 1932 yılında Antakya'da Atrium Evi'nde keşfedilmiştir. Bu pano, MS 115 depreminden kısa bir süre sonra yeniden yapılan bir yemek odasının zeminine yerleştirildi. Şimdi Louvre, Paris'te. Resim © Carole Raddato.

### 19 Mayıs 526 Depremi:

8 şiddetinde olan bu depremde şehirde 250 bin kişinin öldüğü tahmin ediliyor, bu depremi Bizans tarihçisi Malalas:

“Yeryüzünün yüzeyi kaynadı ve depremlerin fırlattığı yıldırımlar binaların temellerine çarptı ve ateşle kül oldu, öyle ki kaçanları bile alevler karşıladı...Sonuç olarak,

Antakya ıssız kaldı, çünkü dağın yanındaki bazı binalardan başka hiçbir şey kalmadı. Parçalanmayan kutsal şapel, manastır veya başka bir kutsal yer kalmadı. Her şey tamamen yok edilmişti.” diye tariflemiştir.(2)

Depremde yıkılan binalar arasında Asi Nehri kıyısındaki şehrin adasında bulunan Büyük Konstantin'in sekizgen kilisesi de vardı ve büyük kilise de depremden sonra çıkan yangın nedeniyle yıkıldı. (3)



Hadrian tarafından yaptırılan tiyatro ile Antakya ve yakındaki Daphne'deki günlük yaşamdan sahneleri betimleyen Yakto mozaik bordür. Antakya yakınlarında bulunan 5. yüzyıla ait Yakto mozaïğinden.Hatay Arkeoloji Müzesi.

### 528 depremi:

7.5 şiddetinde olan depremde 140 bin can kaybı olduğu tahmin ediliyor.526 yılındaki deprem sonrası Antakya yine de 18 ay daha artçı sarsıntılar yaşadı ve 528 Kasım'ında, şehri başka bir büyük deprem vurdu ama bu sefer daha az can aldı. Daha sonra ilahi öfkeyi yatıştırmak için Antakya şehrinin adı “Tanrı'nın Şehri” veya “Tanrı'nın Şehri” olarak değiştirildi. Yunanca Teopolis .(3)

MS 540 yılında, bir Pers istilası Antakya'nın yanıp kül olduğunu gördü ve hayatta kalan sakinleri,

İran'ın Sasani kralı Hüsrev tarafından “Hüsrev'in daha iyi Antakyası” adını verdiği yeni bir şehre sürüldü. Bu yeni şehir, orijinal Antakya'dan mimarlar tarafından inşa edildi. (2)

Justinianus vebası patlak verdiğinde, Bizanslılar daha fazla felakete karşı korunmak için “Tanrı'nın Şehri” anlamına gelen Theopolis olarak yeniden adlandırılan orijinal Antakya'yı yeniden inşa ediyorlardı. 541'de başlayan bu salgının 30 ila 50 milyon arasında insanı veya o sırada dünya nüfusunun yaklaşık yarısını öldürdü-

ğü tahmin ediliyor. (2)

### 31 Ekim 588 Depremi:

60.000 kişinin öldüğü tahmin ediliyor.

### 847 Depremi:

20.000 kişinin öldüğü tahmin ediliyor; Suriye ve Lübnan'ı da etkilediğinden Şam depremi olarak ta bilinir.(9)

### 859 Depremi:

1500 evin yıkıldığı tahmin ediliyor (8)

### 30 Haziran 1170

#### Depremi:

Süryani patriği Mihail'e göre “...1170 yılının 29 Haziran'ı Paulus ve



6 kara Şubat depremi sonrası Antakya

Petrus yortusu gününde, saat 3'te bir zelzele oldu. Yeryüzü denizde bir sandalmış gibi sallandı. Antakya'da nehrin kıyısında bulunan surlar devrildi. Greklerin (Bizanslı Rumlar) büyük kilisesi tamamen yıkıldı. St. Pierre Kilisesi'nin minberi ile muhtelif yerlerde bulunan kilise ve evler de yıkıldı. Antakya senyörü III. Bohemund

saçlarını kestirip, halkın yaptığı gibi harar giyindi ve patrikten af diledi. Trablus şehri ile diğer şehirlerde Dımask (Şam), Hıms, Hama'da da depremler oldu. Fakat hiçbir yerden Halep'teki kadar kötü haber gelmedi. Oradaki tahribatı ne gördük, ne işittik. Halep'te surlar yıkılmış, yeryüzü yarılıp birçok insan toprağa gömülmüş, şehir siyah bir

su ile dolup, sayısız insan bu suda boğulmuş. Tek bir kilisenin haricinde hepsi yıkılmıştır..." Bu depremde ise 80.000 kişinin öldüğü tahmin ediliyor.(5)

#### **29 Aralık 1408 Depremi:**

Bu depremde 5 yıl süren güçlü sismik aktivite, şehirde ağır hasar, yüzeyde fay çatlakları, tsunami



Antik Antakya'nın 3 boyutlu rekonstrüksiyonu.

yaşanmış.(8)

**7 Aralık 1759 Depremi:** 20.000 kişinin öldüğü tahmin ediliyor.

#### **13 Ağustos 1822 Depremi:**

Halep Depreminde Gaziantep, Antakya ve İslahiye ile bugün Suriye topraklarında bulunan Lazkiye ve Halep yerle bir olmuş, onbinlerce insan hayatını kaybetmiştir.

#### **3 Nisan 1872 Depremi:**

Antakya ve Samandağ'ın tamamı yerle bir oldu. 17600 nüfuslu Antakya 500 ölü veriyor. 3003 evin 1960 ev tamamıyla yıkılıyor, 894 ev kullanılmaz hale geliyor. Yüksek bölgelerde hasar dağılımı azalıyor. Samandağında 2150 ev çöküyor ve 300 kişi ölürken yoğun sivilaşma ve tsunami bu bölgede görülüyor.(8)

#### **8 Nisan 1951 Depremi:**

Bu depremde İskende-

run'da 13 bina çöktü ve 6 kişi öldü. (8)

**6 şubat 2023 Depremi:** Kahramanmaraş'ın Pazarcık ilçesinde saat: 04.17'de, Elbistan ilçesinde ise saat: 13.24'te peş peşe yaşanan 7.7 ve 7.6 büyüklüğündeki felakette, resmi verilere göre Türkiye'de 50 bin 783, Suriye'de ise 8 bin 476 kişi hayatını kaybetti.

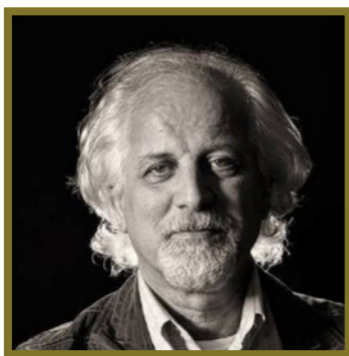
#### **Kaynaklar**

- 1-<https://etc.worldhistory.org/education/the-115-ad-earthquake-in-antioch/>
- 2-<https://www.middleeasteye.net/discover/turkey-syria-antioch-historic-earthquake-thunderbolts-terror>
- 3- <https://byzantium-blogger.blog/2019/10/27/natural-disasters-in-byzantine-history/>
- 4- <https://www.instagram.com/byzansimp/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>
- 5-<https://www.agos.com.tr/tr/yazi/28237/ermeni-ve-suryani-tarihyaziminda-antakya-depremleri>
- 6-<https://historydraft.com/story/disasters-with-highest-death-tolls/458-antioch-earthquake/481/7506>
- 7-<https://www.sabah.com.tr/yazarlar/erhan-afyoncu/2023/02/19/tarih-boyunca-turkiye-nin-en-buyuk-depremleri-antakyada-oldu>
- 8-<https://www.imo.org.tr/Eklenti/1473,antakyanin-gecmisten-gunumuze-sismik-aktivitesi-ve-yapilmasi-gerekenlerin-bir-uluslararası-konferansin-isiginda-degerlendirilmesi.pdf>
- 9-<https://www.wikidata.org/wiki/Q4644763>



## SANA UZUN BİR YOL GÖRÜNÜYOR...

Klaros, İzmir İli, Menderes İlçesi, Özdere Beldesi, Ahmetbeyli Mahallesi sınırları içinde ve İzmir'e yaklaşık 70 km uzaklıktadır. Kutsal Alanın, kuzeydeki Kolophon'a (Değirmendere) uzaklığı 13 km, Güneydeki ana kenti Notion'a (Sahil Evleri) uzaklığı ise 2 km'dir. Kuşadası ve Selçuk'a ise 30 km uzaklıktadır.



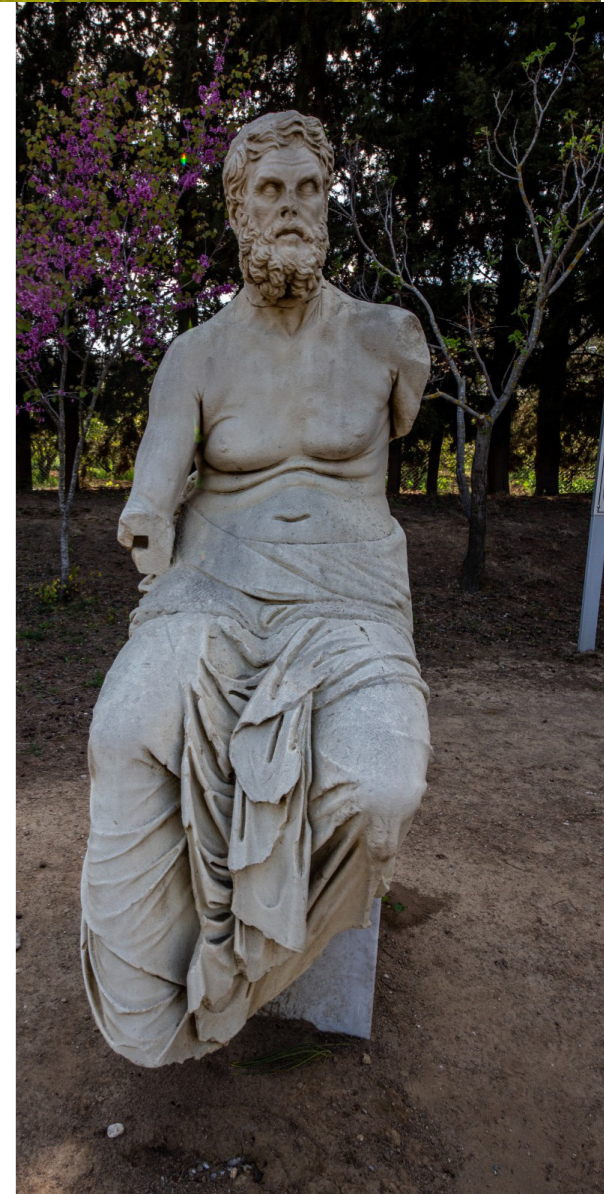
YAZI: Dr. İsmail ERTİN

Claros sözcüğü Helen dilinde kısmet çeki mi veya arazi anlamına geliyor ama asıl kökeninin Luwi dilindeki "kıyı" veya "iskele" olan Kalara'dan geldiği söyleniyor.

İnsanlığın ilgisini her zaman çekmiş olan kehanet kavramının önemli merkezlerinden Klaros'a yüzlerce yıl önce, dünyanın dört bir yanından gelenler vardı. Kenti kuran Manto'nun gözyaşlarından oluştuğuna inanılan kutsal suyu içen kahinler tanrı ile iletişime geçiyorlardı.

Klaros, M.Ö. XIII. yüzyılda kuruluşundan M.S. IV. yüzyılda terk edilmesine değin bir "Bilicilik Merkezi" olarak işlev yapmış olan bir kent... Kuruluşu, Kolophon kentinin Akha kolonizasyonu dönemine değin gidiyor.

Bilicilik merkezi, Troia savaşları sırasında Kolophon'un yöneticisi olan Rhakios'la Manto'nun oğlu ve aynı zamanda Apollon'un kahini olan Mopsos döneminde ünlenir. Apollon Klaros Kutsal Alanı'na ilk kişisel başvurular Aleksandros'un (Büyük İskender) Yeni Smyrna'yı kurma rüyası için başvurusu ile başlar ve yoğun şekilde devam eder. İlginç olan; bugün Yortanlı Kurtarma kazısı ile gün ışığına çıkarılan Allianoi Sağlık Merkezi hakkında bilgi veren tek yazar olan Aelius + Aristides, Apollon Klaros'un önerisi ile Allianoi'ye gitmiş ve Allianoi Sağlık Merkezi ve buradaki yerleşime ait çok sınırlı olan bilgi kendisi tarafından verilmiştir. Aristides'in Allianoi Sağlık Merkezi'ne gelme öyküsü, Klaros Kutsal Alanı'ndaki (Ahmetbeyli) bir yazıt





tan bilinmektedir (Onur Heykeli kaidesindeki yazıt halen Kutsal Alan'da bulunmaktadır). Hastalığı nedeni ile endişeli olan Aristides, üvey babası Zosimos'u kahin tanrı Apollon Klarios'a kehanet başvurusu için gönderir. Tanrı, Aristides'e "Telephos'un ünlü kentinin (burada Pergamon kast ediliyor) olduğu Kaikos Vadisi'ndeki Asklepios kür merkezine değil, şifalı suları olana gideceksin" kehanetinde bulunur. Aristides de "Hieroi Logoi" (Kutsal Konuşmalar) adlı eserinin üçüncü konuşması olan "Allianoi Sularına Yolculuk"a "Beni buraya tanrı (Apollon) gönderdi" sözleri ile başlar. Kahin Tanrı Apollon'un, sağlık için başvuruda bulunan kişileri, sağlık tanrısı oğlu Asklepios'a gitmelerini bildiren kehanetler vermesi çok doğaldır. Apollon Klarios'a sağ-

lık sorunları nedeni ile başvuran bazı kentlerden (Kaisera Troketta, Kallipolis, Pergamon) İ. S. II. yüzyılda Batı Anadolu'da veba salgınının olduğu anlaşılmaktadır. Klaros'ta ilk bilicinin bir kadın olmasına rağmen daha sonraki dönemlerde biliciler her zaman için erkeklerden seçilmişlerdir. Klaros'ta bulunmuş olan yazıtlar kehanet üzerine hiçbir bilgi vermemekle birlikte, birçok kentte Klaros Apollonu'nun kehanetlerini içeren yazıtlar bulunmuştur. Bunun yanı sıra, Pisidia kentlerinden Sagalas-

sos'ta Klaros Apollon'u için bir tapınak yapıldığı bilinmektedir. Yeraltındaki kemerli iki salondan oluşan, biliciliğin yapıldığı arka adyton (kutsal oda), kült heykelinin bulunduğu cellanın altında yer almaktadır. Doğudaki kemerli salonda taş oturma banklarının yanı sıra, Apollon'un kutsal taşı olan mavi mermerden yapılmış omphalos bulunmaktaydı. Bunun bir benzeri de Delphoi'da ele geçmiştir. Rahip ve grapnikos (yazman), bekleme odası niteliğindeki ön adyton'da durmaktaydı. Batıdaki arka adyton ile

doğudaki arasında yer alan kapıdan başka bir giriş bulunmamakta, yalnızca kâhinin karanlıkta girebildiği bu salonda, içinde kutsal suyun bulunduğu, dikdörtgen bir kuyu yer almaktaydı. Kâhin bu suyu içtikten sonra tanrıya soruları yöneltiyor ve vahiy yoluyla yanıtları alıp, ön Adyton'da bekleyen rahibin kulağına söylüyordu. Rahip de bunu altılı vezinler halinde yazmana yazdırıyor ve kehanet başvurusunda bulunan kişiye veriliyormuş.



RÖPORTAJ: Dr. Arzu ŞAŞOĞLU  
DÜZAHED BAŞKANI

## BAŞAK KIZILTAN İLE SÖYLEŞİ

Herkese merhaba, biraz heyecanlıyım. Benim kendimi bildim bileli en saygı duyduğum mesleklerin başında doktorlar, tüm sağlık personeli gelir. Hani derler ya “Doktorlar başımızın tacı...” benim için hep öyle olmuştur. Büyük bir mucize değil mi? Sizler insanları iyileştiriyorsunuz, sağlıklarına kavuşturuyorsunuz, onlara yeniden yaşam şanslarını veriyorsunuz. O nedenle ben şu an aşırı heyecanlı ve paniğim. Umarım bir hata yapmam ve hatam olursa da affola.

Beni aranızda tanıyan, okuyan var mı bilmiyorum. Kısaca kendimden ve kitaplardan, hayattan bahsetmek istiyorum. Bilkent Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği bölümünden mezun olduktan sonra İstanbul’a büyük bir otele çalışan olarak geldim. Ankara’dan İstanbul’a tek başına. Çok zor ve yalnız zamanlarda internette bir edebiyat forumu keşfettim ve yazar yolculuğum orada başladı. İlk hikayemi orada editörler eşliğinde paylaşırken gerçek hayattan bir editör sevgili Nursel bana ulaştı. “Neden Buselik kitap olmuyor?” dedi. Çekinerek başladığım yolda şu an on senem doldu ve bu on seneye altı kitap sığdırdı. Beş kitap basılı, en sonuncusu şu an edisyon ve baskı aşamasında.

Ben tüm kitaplarımda kadınları anlatmak istedim. Bence bir Atatürk kızı nasıl olmalıydı, kadınlar neden bir şekilde ayakları üzerinde durmalıydı bunları okurlarıma ulaştırmak istedim. Buselik kitabımda

*Ben tüm kitaplarımda kadınları anlatmak istedim. Bence bir Atatürk kızı nasıl olmalıydı, kadınlar neden bir şekilde ayakları üzerinde durmalıydı.*



Buse’yi çalışan ve tek başına bir anneyi anlattım. Aksiseda’da Buse’nin yakın arkadaşı Seda’yı okuduk. Tek başına tırnaklarıyla bir kadın nasıl hayata tutunur ona baktık. Tesadüfen Aşk’ta ağzında gümüş kaşıkla doğan Yeşim’in o gümüş kaşığı atıp, zoru seçip aşkı için küllerinden doğuşunu izledik. Umuda Dans’ta görsel olarak çok zarif bulduğumuz bale sanatının nasıl da arka planda zor olduğunu bir kadının tüm gücüyle ideallerine ilerlemesine tanık olduk. Kalbimin Sahibi’nde ise asker bir babanın kızını,

büyüdüğündeki travmasını ve ne kadar sorunlu olsa da babasına benzeyen bir adama olan aşkına tutunmasını anlamaya çalıştık. Kısacası hayatın her anından kadınlara dokunduk, yanlarındaki onlara destek olan erkeklere “işte bu” dedik.

Bana en çok sorulan soru “nasıl yazıyorsun? Hangisi sensin?” oldu. Sizlerde kafanızı dağıtmak için okuduğunuz kitaplarda düşünmez misiniz bu soruyu? Ben de diğer yazarlarda düşünüyorum, meslek hastalığı dışında nasıl, nereden

etkilendi diye. Bence bu Türkiye’de yaşayan azıcıkta duyarlı bir kadın için çok sorun olmamalı. Çevremden, okuduğum haberlerden, sosyal medyada gördüğümünden etkileniyorum. Yazım aşamasında ise sizler nasıl tüm hastalarınızı inceliyorsanız bende kafamdaki karakterleri, yaşadıkları yerleri inceliyorum. O şehirlere gidiyorum, insanlarla tanışıyorum. En son Mardin’deydim... Mardin... Büyülü şehir...

Yeni kitap için hayalini kurduğum dünyanın bir kısmı Mardin’de geçiyordu. Orayı kaldırmaya çalışan, kadınları iş gücüne katan, yüzyılların geleneği ata tohumu ile üretim yapan kadınlar, köylüler... Hayalimde kurduğum Mardin ve gittiğimde karşılaştığım Mardin fiziksel olarak benzerdi ama Mardinli yerel bir arkadaşım vasıtasıyla gezdiğim köyleri konuştuğum insanlar, öğrendiğim hayatlar çok farklı, çok yüreğe dokunan cinstendi.

Şimdi bir kitap, hem de romantik aşk kitabı için böyle gezip araştırıyor musunuz? Benim



# GELENEKSEL FOTOĞRAF YARIŞMASI 2023



kendi cevabım “Evet” diğerk yazar arkadaşlarım adına bir şey diyemem ama ben araştırıyorum, gidiyorum insanlara dokunuyorum. Örneğin, Umuda Dans’ta bir yıl boyunca bale gösterisi izledim, balerinlerle tanıştım konuştum. Şimdi sıra Mardin’de. Mardin’de dinlediklerim öğrendiklerimden sonra yeniden yazılan, yazılan yerleri tek tek düzeltilen son kitabımda. Ege’de organik tarım yapan, tarımı toprağı canlandırmak için canını dişine takan bir kadın

Beril ve yaşadığı Mardin topraklarını ayağı kaldırmak isteyen Toprak’ın hikayesini anlatmaya çalışıyorum. Az kaldı kavuşacağız. İçimde büyük bir heyecan. Belki sizler gibi hayat kurtaramıyorum ama sanırım hayatlara dokunuyorum. Buradan da ilk size söyleyeyim yeni kitabımın adı “Adı Aşk Olmalı, Minel” aramızda bir sır olsun.

Bu vesile ile sizlerin de hayatına dokunursam, bir gün kafa dağıtmak ister kitaplarımı

okursanız ve bir yerde karşılaşsaksanız lütfen sarılalım birbirimize. Ben siz hekimlere minnetimi yine dile getireyim siz bana kitaplarım hakkında yorum yapın.

Umarım bir gün bir yerde sizlerle yolumuz yeniden kesişir. Belki yeni kitaba Sevgili Arzu Doktor’um ilham olur. Sizlere de bir şekilde dokunurum.

Yeniden tüm insanlık adına sizlere çok teşekkür ederim.

Temamız ;  
”SEVGİ İYİLEŞTİRİR”

**AHEF**

**AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ  
FEDERASYONU  
2008**

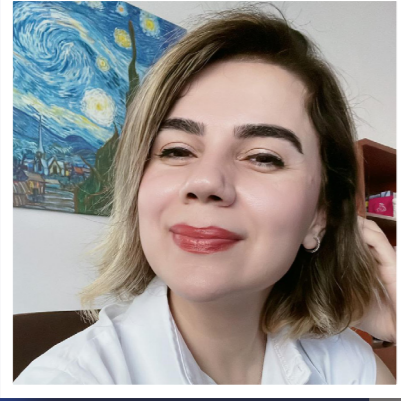
Ödüllerimiz ;

1. AHEKON 2023 + çay makinası
2. AHEKON 2023 %50 indirim + AHEF logolu çay makinası + AHEFAHBS
3. AHEKON 2023 %25 indirim + AHEFAHBS

Detaylı Bilgi ve Katılım Şartları için

[ahekon.org.tr](http://ahekon.org.tr)

adresini ziyaret edebilirsiniz



YAZI: Dr. Saadet GÖK

## VİNCENT VAN GOGH YILDIZLI GÖKYÜZÜ

Van Gogh, hayal gücünden yola çıkarak bir tuval boyamak arzusundaydı, bunun esere daha fazla değer katacağına inandı ve “gerçekliğe tek bir bakışla görebileceğimizden daha heyecan verici ve rahatlatıcı bir doğa yaratmayı başarabiliriz” dedi.

1853 yılında Hollanda’da Protestan bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Van Gogh’a bir yıl önce ölü doğan abisinin ismi olan Vincent adı verilir. Çocukluk yıllarını yatılı bir okulda geçirmek durumunda kalır ve kendini terk edilmiş hissettiği için sürekli olarak eve geri dönmeye çalışır. 1868 yılının Mart ayında aniden eve döner. Sonraları kardeşi Theo’ya yazdığı bir mektupta, çocukluk dönemlerini “soğuk, kasvetli ve kısır” olarak tanımlar. Küçüklüğünden beri zaman zaman sorunlardan kaçış yolu olarak kullandığı resim yapmayı meslek olarak edinmeye karar verir ve 27 yaşındayken tuvale resimler yapmaya başlar.

Günümüzde, Vincent Van Gogh’un yaşadığı zihinsel bozukluklar birçok kişi tarafından farklı yorumlanmaktadır. Bunlardan bir kaçısı: Şizofreni, Bipolar bozukluk, Borderline,. Vincent’in Saint-Rémy hastanesindeki doktoru Doktor Peyron ise, Van Gogh’un bir tür epilepsi hastası olduğunu düşünüyordu. . Van Gogh, Dr. Paul Gachet tarafından epilepsi ve manik-depresif krizleri tedavisinde kullanılan digoksin içeren bir ilaçla tedavi ediliyordu. O sıralar bu bilinmese de daha sonra yapılan araştırmalarda bu ilacı alan hastaların etrafı sarımsı bir tonda görme eğiliminde oldukları keşfedilmişti. bu nedenle eserlerinde sarı tonlara vurgulamalar yaptığı düşünülmektedir. Uzunca bir süre akıl hastanelerinde tedavi gör-



se de, kafasının içindeki sesleri susturamaz ve 27 Temmuz 1890’da resim yapmaya gittiği bir tarlada kendini göğsünden vurarak intihar girişiminde bulunur. Hayatı boyunca zihinsel sorunlarla boğuşan sanatçı 37 yaşında hayata gözlerini yumdu. Sanat ve psikoloji ilişkisi gerek Freud gerekse onu takip eden pek çok araştırmacı tarafından ele alınan bir konu olmuştur. Naturel bir ifade ile kişisel travmaların ya da zihinsel değişimlerin (belirsizlikler-bunalımlar vb.) yaratıcılık üzerinden varlığını gösteren sanat eserlerinin oluşumuna doğrudan kaynak teşkil ettiği bilinmektedir.

Psikolojik olarak, parçalanmış karakterin sanatsal içgüdü ile birleştiği noktalar da yaratım alanı eksenine de bireyin sosyal-psikolojik ifadesine de dönüşmüştür. Van Gogh, hayal gücünden yola çıkarak bir tuval boyamak arzusundaydı, bunun esere daha fazla değer katacağına inandı ve “gerçekliğe tek bir bakışla görebileceğimizden daha heyecan verici ve rahatlatıcı bir doğa yaratmayı başarabiliriz” dedi. Sanatçı, kardeşi Theo’ya yazdığı mektupta, temanın bu olmasını istediğini açıkça belirtti. Yıldızlı Gece, Van Gogh’un hafızadan resim yapma arzusunun gerçek-

leşmesiydi ve bu, eserin o sırada ürettiği diğerlerine kıyasla daha büyük duygusal etkisini açıklayabilir. Van Gogh’un gece manzaralarını doğrudan resmeden ilk ressam olduğu ve bunu yapabilmek için şapkasının etrafına görebilsin diye mumlar astığı söylentileri uzun yıllar dolandı. Ayrıca Van Gogh’un Yıldızlı Gece tablosunu bitirmek için üç gece ayakta kaldığına inanılıyor.

Mavi renge olan düşkünlüğü ve gözün optik olarak gördüğünden ziyade tasarlanmış bir doğa tasavvuru ile eserlerini tamamlayan sanatçı, kendinden önce sınırları belirli olan ve bu bağlam-

“Bir internet sitesi değil YAŞAYAN BİR PLATFORM”

**AHEF**  
**AKADEMİ**  
www.ahfakademi.org

**AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ FEDERASYONU**  
**BİLİMSEL ve SOSYAL PLATFORMU**

**ÜYE SAYISI 22.019 HEKİM**

**CANLI**  
**372**  
**KONFERANS/  
KONSEY**

Gerçekleştirilen Canlı  
Konferans/Konseş Sayısı

**702**  
**KONUŞMACI**

Platformumuzda  
Konuk Edildi

**10.958**  
**SORU-KATKI**

Canlı Konferans/Konseşlerde  
İzleyicilerden Gelen  
Soru-Katki Sayısı

**CANLI**  
**299.086**  
**BAĞLANTI  
NOKTASI**

Canlı Konferans/Konseşlere  
Katılan Farklı  
Bağlantı Noktası

**PLATFORMA 1.502.836 KEZ GİRİŞ YAPILDI.**



Hepsi ve Daha Fazlası İçin  
[www.ahfakademi.org](http://www.ahfakademi.org)

**AHEF**

AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ FEDERASYONU  
Atatürk Bulvarı No: 143/3 Kızılay/ANKARA  
Telefon: 0 312 417 59 83  
E-posta: ahf@ahf.org.tr

**bilimsel bilim**

www.bilimselbilim.com

BİLİMSEL BİLİŞİM İletişim Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.  
Bükreş Sokak No: 3/18 Kavaklıdere/ANKARA  
Telefon: 0 312 426 47 47 - 0 312 466 23 11 - Faks: 0 312 426 93 93  
E-posta: iletisim@bilimselbilim.com



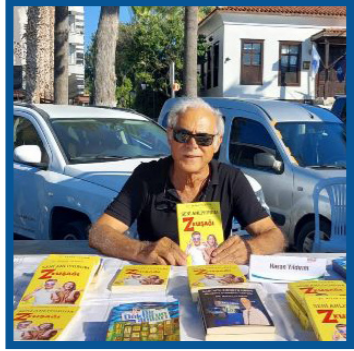
da çerçeve içine alınan bir dünya görüşünü, yeniden yaratarak eserlerini tamamlamıştır. Sanatçının eserlerinde renk ve renk algısı, tanımlanan dünyanın ötesinde yaratılan atmosferik dünya görüşünün de bir parçasıdır. Yıldızlı gece tablosunun ön planında devasa bir selvi ağacı yer alıyor. Dünyayı ve gökyüzünü birbirine bağlayan selvi ağacı mezarlıklarla ilişkilendirilir. Selvi ağacının hemen ardında bir vadi

yer alıyor. Vadinin üzerine yerleşmiş küçük kasaba evleri ve bir de kilise var. Köy sakin ve düzenlidir. Resmin dörtte üçünü kaplayan gökyüzü ise hareketli görünümündedir. Gökyüzündeki hareket ve arka plandaki sıradanlığa ölümün yarattığı sükûnet eklenmiş. Bu manzarada gökyüzündeki ilahi bir güçle yeryüzünün dünyeviliği arasında bu selvi ağacı bir bağ kurmuş diyebiliriz. Yaşadığı döneme kişisel sitili, konuları

ele alış tarzı ve çağdaşlarından çarpıcı bir şekilde ayrılan yönü ile Van Gogh, günümüzde dahi etkisini hem sanat hem de entelektüel çevrelerde sürdüren bir sanatçıdır. Olgunluk düzeyindeki fikri dünyasında inşa ettiği bu eser hakkında elbette daha fazla yorum yapılabilir

Tablo, 1941 yılından beri New York'taki Museum of Modern Art müzesinin kalıcı koleksiyonunda bulunmaktadır.

# SENİ ANLIYORUM Z KUŞAĞI...



YAZI: Dr. Hasan YILDIRIM

Seni Anlıyorum Z Kuşağı kitabını yazmanın amacı; yeni nesil gençliğin dijital ortamdaki maksimal yararlanmasını sağlarken sağlığına zarar vermesi önlemek :

1- Radyo frekans dalgalarından akıllı telefon başta olmak üzere dijital cihazların başında fazla zaman kaybını önlemek

2- Kötü alışkanlık ve kötü arkadaşlardan uzak tutmak, kötü ar-



kadaş kimdir kime denir?

3- Türk aile yapısının değişimi Cumhuriyet döneminden günümüze

aile ve gençlik

4- Z kuşağı gençliğin güncel hayatta, okulda nasıl yaşadığını, beslenme tarzını öğretmenine,

yerel ve genel yöneticisine bakış açısını, toplumdaki neler beklediğini anlatmak. Kısacası ailelerin, okulların, yöneticilerin bu gençlerin yerine kendilerini koyup empati yapmalarını sağlayarak tanınmalarını sağlayarak başarılarını artırmaktı. Onun için ben kendim 13 sorudan ve her biri de farklı 3-4 şıktan oluşan 140-150 bin kadar soru ve cevabında içinde olduğu anket çalışması yaptım. Türkiye’de ilk defa ekonomik yardım hiçbir kamu kurum yada yerel yönetimden almadan kendi imkanlarımı zorlayarak ve 8 ay bu gençlerimizle birlikte 45 TL. cebime harçlık koyup öğlen yemeklerinde okul çıkışlarındaki tostçularda ekmek arası bulgurlu çiğ köftenin katıp yapılıp dürümlü ve bazen ayran çoğu zaman su ile öğlen yemek yedik. Birbirimize arada ayran ısmarladık. böylece kaynaştık tanıştık. Arkadaş olarak bu kitabı birlikte tüm aydın ili lise öğrencileri ve ilçelerinde 2038



kişiyle birlikte yazdık. Öğretmenlerin, ailelerin, yöneticilerin kısacası toplumun gençlerimizi fiziksel, sosyal, psikolojik olarak tanımalarına çalıştım. Bu öğlen yemeklerinde Yenipazar’da Sultan hisarında, Aydın’da, Nazilli’de çok duygusal anlar yaşadık. Karşılıklı... Ben “bu çocuklar beslenemiyor” diye göz yaşlarımı içime akıtırken, onlar da bana acıyan gözlerle bakıyorlar, onun altında eziliyordum. Arada hepsine ayran ısmarlıyorum ancak tostçunun ikramıymış diye biliyorlardı...

**AHEFAHBS**

*Nâşterilerimiz Ne Diyor?*



“

Kullanmaya başlayalı iki gün oldu.  
Veri kaybı görmedim hiç.  
Eski kullandığım programa göre çok hızlı  
ve pratik. Teşekkürler...

”

“

**Dr. Hasan Solman**  
Kahta 6 Nolu Asm/Adıyaman  
★★★★★

”



**AHEFAHBS**

*Nâşterilerimiz Ne Diyor?*



“

Ben hemen geçtim Ahefahbs'ye.  
İyi ki de geçmişim.  
Kullanımı çok kolay, çok pratik,  
güzel bir program...

”

“

**Dr. Koray Savaşeri**  
20 Nolu Esenevler Asm/Bursa  
★★★★★

”





[www.ahefvitrin.com.tr](http://www.ahefvitrin.com.tr)

Tüm ihtiyaçlarınız için

**AİLE  
HEKİMLERİMİZİN  
HER ZAMAN  
YANINDAYIZ**



AİLE HEKİMLERİ DERNEKLERİ  
FEDERASYONU

2008