

# SAĞLIK MECLİSİ

Doğru Teşhis, Doğru Tedavi

Yıl: I Sayı: I Mart 2022

**02** Meclis'ten  
Haberler

**06** Sağlık ve Medeniyet  
Sempozyumları 2

**16** Tabibin  
Gönlünden





*Sanman bizi kim şîre-i engûr ile mestiz  
Biz ehl-i harâbâtınız mest-i elestiz  
Bağdatlı Rûhî*

## Sağlık ve Medeniyet Derneği

### Katkıda Bulunanlar

Dr. Mehmet Ağırman  
Dr. M. Mikdat Akbaş  
Dr. Muhammed Gömeç  
Dr. Mustafa Güneş  
Dr. Nurgül Karabekmez  
Dr. Cundullah Torun

### İletişim

www.saglikmedeniyet.org  
saglikmedeniyet@gmail.com  
İkitelli OSB 6.Cadde No:1 Kat:3  
Beyaz Tower, Başakşehir  
İSTANBUL – TÜRKİYE

### Sağlık ve Medeniyet Derneği Yönetim Kurulu

Dr. Ahmet YİĞİTALP  
Dr. Abdullah KANSU  
Dr. Ahmet ERÇEK  
Dr. Hilmi KARADENİZ  
Dr. Kemal KARATAŞ  
Dr. Murat GÖÇGÜN  
Ecz. Mürşit KOÇTÜRK  
Dr. Ümit DOĞAN  
Dr. Yusuf EREN

## Başlarken

Yeni bir başlangıç değil aslında bu sayfadakiler. Yenilenen, yeniden söylenen, yeniden hatırlatılan, unutulmaması gerekenlerin yüksek sesle ikrarıdır sadece.

Durmayan, yol alan, heyecanlanan, arkasına bakıp "nerde kaldınız" diyenlerin yürek sancılarıdır.

Bir iken bin olan, yan yana duran, yüzlerinde eser, alınlarında ter olanların gayretidir.

Ayak izlerini takip ettiklerinin izinde izleri olsun isteyenlerin adımlarıdır.

Göz işidir, gönül işidir, akıl kâdır, gönül yangınıdır.

Dert içre derdini diyenlerin yeridir.

Sizin yerinizdir.

Buyurun, başlayalım...

# Meclis'ten Haberler

*2020-2021 yılı pandemi yalnızca sağlığımızı değil, eğitim ve toplantı alışkanlıklarımızı da etkiledi. Derneğimiz bu süreçte bir çok ilde üyeleri ve gönüldaşları ile köprüler kurmayı ihmal etmedi.*

2020-2021 yıllarında pandemi yalnızca sağlığımızı değil, eğitim ve toplantı alışkanlıklarımızı da etkiledi. Derneğimiz bu süreçte bir çok ilde üyeleri ve gönüldaşları ile köprüler kurmayı ihmal etmedi. Hem bilgilendirici, hem eğitici faaliyetler online platformlarda hız kesmeden devam etti. Av. Dr. Ahmet Erçek'in sunumu ile "Malpraktis ve Hukuki Sorumluluklarımız", araştırmacı-yazar sayın Ömer Korkmaz ile "Afganistan'ın Tarihi Seyri ve Son Gelişmeler", IHH başkan vekili sayın Hüseyin Oruç ile "Moro Zaferi", Mısır'lı doktor Gemal Abdusselam ile "İnsani Yardım Çalışmaları" konuşuldu.

İstanbul Şubemizin organize ettiği Üsküdar ve Edirnekapı gezileri ile rehberler eşliğinde mini turlar düzenlendi.



## Health Sciences Student Journal (HSSJ) Yayında

Ülkemizde akademiye daha nitelikli bilim insanları yetiştirmeyi hedefleyen Health Sciences Student Journal (HSSJ) dergisi 2021 itibariyle yayın hayatına başlamıştır. Yayın hayatına çevrimiçi dergi olarak başlayan HSSJ tamamen ücretsiz, açık erişimli yayınlar ile bilim camiasına hizmet edecektir. Ocak, Mayıs ve Eylül olmak üzere yılda 3 sayı çıkaran dergide lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenciler akademik danışmanları önderliğinde yayın fırsatı bulmaktadır. Yeni nesil bilim insanlarının akademik hayata attığı ilk adımda yanlarında yer alacak olan dergi, heyecanla bilimsel çalışmalara öncülük edecek yazarlarını bekliyor.



## Gençlerle Başbaşa Sohbetler – Ankara

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uzmanı Dr. Ali Yakşi, YDV Sağlık Medeniyet öğrenci yurdunda öğrencilerle bir araya geldi. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp uygulamaları hakkında gençlere bilgi veren Dr. Yakşi, bazı tedavileri uygulamalı olarak da gösterdi. Kupa tedavisi, ozon, mezo-

terapi, kuru iğneleme, akupunktur tedavileri, uygulama yönetmelikleri ve tedavi alanlarını ayrıntılı olarak anlatan Dr. Yakşi, tıp öğrencilerinin mezuniyetleri sonrasında bu alanlarda özelleşebileceklerini belirtti.

## Akademik Gelişim Kursları

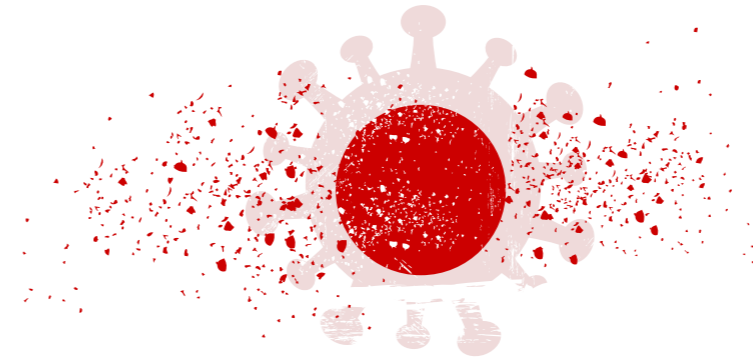
Asistan hekim ve öğretim üyelerine yönelik olarak uygulamalı istatistik ve makale yazımı kursları devam ediyor. Daha önce İstanbul, Diyarbakır, Kayseri ve Trabzon'da yapılan kursların yedincisi bu yıl online olarak yapıldı.

## Salgında Proaktif Yaklaşım

Sağlık ve Medeniyet Derneği'nin 10 gün süren "Salgında Proaktif Yaklaşım" konulu grup



çalışması alanında uzman 162 kişinin katkılarıyla tamamlandı. Tıp doktorları ile birlikte hukukçu, mühendis, eğitimci, yönetici, ilahiyatçı, sosyolog, psikolog, iktisatçı, yerel yönetici, ticaret erbabı-işletmeci, sendikacı, bilişimci, araştırmacı, gazeteci-köşe yazarı gibi pek çok meslektan seçkin uzmanın değerlendirmeleri özellikle pandemi döneminde ve sonrasında ihtiyaç duyulan konulara ışık tutmayı başardı. Raporlanan görüşler yetkili kişilere ulaştırıldı.



## Ramazan'da Sağlık Rehberi

Oruç ibadetini yerine getirmek isteyen ancak kronik rahatsızlığı bulunan birçok vatandaşımız oruç tutmasının hastalığı sebebiyle kendisine zarar verip vermeyeceğini merak eder.

Bu toplumsal ihtiyaca cevap verme açısından derneğimiz üyesi hekimlerimizin hazırlamış olduğu "Ramazan'da Sağlık" rehberini toplumumuzun istifadesine sunarak daha kapsamlı içeriklere öncü olmasını hedefledik. Rehber derneğimizin resmi web sitesinden ulaşılabilir.





*İnkâr edenler, gökler ve yer bitişik iken onları ayırdığımızı ve her canlıyı sudan yarattığımızı görmezler mi? Hâlâ inanmayacaklar mı? Yeryüzüne onları sarsmasın diye sağlam dağlar yerleştirdik; kolayca yollarını bulabilsinler diye orada vadiler, yollar açtık. Gökyüzünü korunmuş bir tavan yaptık. Onlar ise, gökyüzünün işaretlerine sırt çevirmektedirler. O, geceyi, gündüzü, güneşi, ayı yaratandır. Her biri bir yörüngede yüzmektedir.*

Enbiya Suresi 30-33

## Sağlık

Bir damla su ile başlayan kusursuz hayat...  
İnsana bahşedilen, emanet edilen yeryüzü ve içindekiler.  
Ağaçlar, çiçekler, sudaki balıklar, uçan kuşlar, kanat çırpan kelebekler...  
Su ve hava ve toprak  
Yaratanın yarattığı, bizi muhtaç kıldığı ve korunmasını emrettiği emanetler,  
Tertemiz olarak  
Ve gökyüzü,  
Düşünme, temizlenme, arınma ve yaşama vesilesi  
Tertemiz başlayan hayatın tertemiz devam etmesidir sağlık  
Su gibi aziz olan bir nimet,  
İyiliğe adım atmak isteyenlerin ayaklarındaki derman  
İhtiyacı olanın elinden tutmak isteyenler içinse elindeki kuvvettir sağlık

## Ve Medeniyet

Kardeşi için fedakarlığın tarihidir  
Ve birbiriyle kardeş olması için tüm yeryüzünün,  
Yaptığı işin en güzelini yapmak  
Söylediğinde en güzelini söylemek  
Dilediğinde en faydalısını dilemektir herkes için  
Tereddütsüz paylaşmak,  
Var olanı bölüşmek,  
Bir yaraya merhem olmaktır medeniyet  
Bugünün değil, dünün, yarının hatta sonrasının hayali ile adım atmaktır  
Sahifelerde yazılanları uygulamaya geçirmektir.

Faydalı işler yapacakların narin kalbi  
Yarına eser bırakacakların berrak zihnidir sağlık  
Emrolunduğu gibi dosdoğru yaşamayı arzu edenlerin sermayesidir...  
Güçlü olanın zayıf olandan, verenin alandan üstün olmasının aracıdır  
Bir damla su ile başlayan kusursuz hayatın kodlarını idraktir  
Yanan bir ormanın yeniden yeşermesi,  
Devrilen bir ağacın köklerinden doğması  
Kıyıya vuran bir balığın tekrar suya kavuşturulması,  
Kirlenen suyun, tozlanan havanın aslına döndürülmesidir sağlık  
İnsan ait ve insan için olan her şeyin ilk yaratıldığı gibi muhafazasıdır.

Nehirden dahi bir damla suyu israf etmemece-sine kadir-kıymet bilmektir  
Kalbimizi sıkan şeylere aldanmamak, adım adım izinde yürümektir vicdanın  
Sadakataşını kurmak,  
Göç eden kuşları unutmamak,  
Yolda kalmışa konak, darda kalmışa umut olmaktır  
Hasta olana bir tas sıcak çorba, yakınına bir güleryüz, yolunu gözleyenine bir güzel haberdir medeniyet,  
Görmez ise gözü elinden tutanı,  
Tutmaz ise eli, yanında olanıdır,

## Sağlık ve Medeniyet Derneği

"Tutkusu bütün dünya" olan,

Dertli,

Diğergâm...

Kökü mazide, dalları âtide olan bir sivil toplum kuruluşudur.

5 yıl önce, beden, ruh ve toplumun ülkemizde ve dünyada tam iyilik haline ulaşması hedefiyle kuruldu Sağlık ve Medeniyet Derneği. İyinin, güzelin, doğrunun, faydalının ve adil olanın herkese ulaştırılması için en temiz kaynağı referans aldı kendisine,

"İki günü bir olmayanları" buluşturdu

Çalışmanın, üretmenin, miskin miskin oturma-manın güncelerini tuttu

Büyük hedefleri vardı, bu büyük hedeflere götürecekle küçük adımları ihmal etmeden

Sağlık çalışanlarına ayna oldu, topluma tercüman

Öğrenciyi özledi, gözlerinde yarının ışığı olan gençlere fener olmanın çalışmalarını yaptı. Bilimsel çalışmalara ön ayak oldu, istatistik kursları, bilimsel makale seminerleri ile geleceğin akademisyenlerine öncülük etti

Halkın "sıhhatine" olan çalışmalarda rehber oldu

Dünyayı kasıp kavuran, açık hava hapishanesine çeviren salgına proaktif yaklaştı, çözüm önerileri hazırladı, raporlar sundu

Hak arama bahanesi ile değerlerimize, tertemiz yaratılan ruhumuza, bedenimize, geleceğimize saldırmaya çalışanlara Mehmet Akif'çe "Adam



aldırma da geç git..." demeyerek sözünü yükseltti, sesini duyurdu, doğruyu bildirdi

"Sağlığın ilacı Ahlak" düsturu ile "Güzel Ahlak"ı tamamlamak üzere gönderilene uyararak; tozlu raflara kaldırılan, sözlüklerden çıkarılmaya çalışılan, yitik malımız olan "ahlak"ı konuştu

İşleyen bozulmasına mani olmaya,

Yıkılanı yeniden yapmaya,

Kırılanı tekrar onarmaya,

Hastalananı yeniden iyi etmeye vesile olmak için;

Dualar etti, yeminler etti

Elini taşın altına koydu

❖ Bir nefes sıhhat...

❖ Söylenecek bir söz...

❖ Yapılacak bir iş...

❖ Yürünecek bir yol...



*Sağlığa ve Medeniyet'e dair her ne varsa biz oradayız...*

# Sağlık ve Medeniyet Sempozyumları 2:

## Tıbbi ve Toplumsal Açıdan Pandemi

*3 oturumda 11 konunun tartışıldığı sempozyumda tarihten günümüze pandemiler, grip pandemilerinde toplum sağlığı, sağlık hizmet sunumu, toplum sağlığında ahlaki bir yaklaşım olarak "aşılardan adil dağıtım", toplum sağlığı için bireysel özgürlüklerin sınırları, medya ve dezenformasyon, sağlık çalışanlarının sorunları ve pandemi ile etkilenen ruh sağlığımız başlıkları tartışıldı.*

Sağlık ve Medeniyet Derneği 9 Ekim 2021 tarihinde "Tıbbi ve Toplumsal Açıdan Pandemi" başlığı ile Sağlık ve Medeniyet Sempozyumu düzenledi.

"Sağlık ve Medeniyet Sempozyumları" serisinin ikincisi olan program; Sağlık ve Medeniyet Derneği, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Üsküdar Belediyesi ve Sağlık-Sen İstanbul 1 No'lu Şube Başkanlığı işbirliği ile Bağlarbaşı Kongre Merkezi'nde gerçekleştirildi.

Mart 2020'de ülkemizde varlığını hissettiren ve yaklaşık 2 yıldır hayatımızın merkezinde yer alan COVID-19 hastalığı, alanında uzman hekim, sosyolog, hukukçu, deontolog ve gazeteciler tarafından masaya yatırıldı.

3 oturumda 11 konunun tartışıldığı sempozyumda tarihten günümüze pandemiler, grip pandemilerinde toplum sağlığı, sağlık hizmet sunumu, toplum sağlığında ahlaki bir yaklaşım olarak "aşılardan adil dağıtım", toplum sağlığı için bireysel özgürlüklerin sınırları, medya ve dezenformasyon, sağlık çalışanlarının sorunları ve pandemi ile etkilenen ruh sağlığımız başlıkları tartışıldı.

Prof. Dr. Nuran Yıldırım salgınların tarihi hakkında bilgilendirmelerde bulundu. Daha önceki pandemilerde de maske kullanımı ve aşı uygulamalarının olduğunu, benzer şekilde toplu olarak bulunan merkezlerin kapatıldığını belirtti.

SBÜ Bakırköy Sadi Konuk EAH Enfeksiyon Hastalıkları Kliniği Öğretim Üyesi Prof. Dr. Kadriye Yaşar Kart sağlık çalışanlarının hastanelerde salgınla mücadeleye devam etmesinin, sağlık çalışanlarında terk edilmişlik ve yalnız bırakılmışlık hissiyle beraber yaşadıkları tükenmişlik sendromunu da derinleştirdiğini belirtti.

Üsküdar Üniversitesi Dekanı ve Sağlık Yönetimi AD Başkanı Prof. Dr. Haydar Sur "hakkaniyetin tanımı" ile başladığı sunumunda sağlıkta hakkaniyetin; toplumun her ferdi için sağlık hizmetine fiziksel erişim ve ekonomik erişim ile beraber kültürel erişiminin de sağlanması ile mümkün olduğunu dile getirdi. Aşı örneği üzerinden ülkemizde ve dünyada sağlık hizmetlerine erişimde adaletin nasıl olması/olmaması gerektiğini anlatarak konuşmasına son verdi.



YÖK üyesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Enfeksiyon Hastalıkları Kliniği Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zeliha Koçak Tufan "Covid-19 Küresel Salgını ile Mücadelede İnfodeminin Yönetilmesi" konusunda ilgi çekici bir sunum yaptı. "Salgının öncesinde enfeksiyon, virüs, bakteri, epidemi, pandemi gibi terminolojilerle nadiren yolu kesişen bireyler salgınla birlikte yoğun bilgi bombardımanına maruz kaldı. Toplumun her kesimi artık bu kavramları yerli/yersiz kullanıyordu. Bireyler dünyayı ve günlük yaşamı sarsan salgınla birlikte olanları anlamaya, yorumlamaya ve dolayısıyla her türlü bilgiyi öğrenmeye çalıştı. Özellikle sosyal medya aracılığıyla kendisine iletilen en ufak bir bilgi kırıntısını bile gerçekliğini araştırmaksızın yakınlarıyla, takipçileriyle paylaşanlar vardı artık. Hatta farklı alandan akademisyenler, sağlık meslek mensupları da zaman zaman bu kargaşaya dahil oldu. Güvenilir kaynaklar sorgulanırken, kargaşayı ve endişeyi tetikleyen bazı haberler sorgulanmaksızın gerçek gibi yayıldı." diyerek sorunun kaynağına dair önemli tespitlerde bulundu.

Av. Muharrem Balcı; hukukun tarifi ile başladığı konuşmasında aşı zorunluluğu, aşı üreticisinin sorumlulukları, pandemi sürecinde cumhurbaşkanlığı kararnamele ile düzenlenen tedbirler gibi somut konuları hukuka uygunluk açısından değerlendirdi ve toplumda var olan kafa karışıklığının nedenlerini yaşanan süreçteki örnekler üzerinden anlattı. Alınan tedbirlerin

bir kısmının gerekli olsa bile hukuka uygun olmadığından bahsederek, hukuka uygunluğun önemini bir kez daha ifade etti.

Araştırmacı- Gazeteci Mehmet Akif Ersoy, pandemi sürecinde medyanın tutumunu ve yapılan haberlerin perde arkasını anlattı. Medya kuruluşları ve habercilerin de süreç içerisinde zaman zaman belirsizliklerden kaynaklı zorluklar yaşadığını, güncellenen her bilgiyi topluma doğru bir biçimde aktarmak için yoğun uğraş verdiklerini ifade etti.

Medeniyet Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Lütfi Sunar "Toplumsal Dayanıklılık: Kırılabilirlik, Kapanma ve Kayganlaşma" başlığı altında sürecin sosyolojik açıdan değerlendirmesini yaptı.

Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları Kliniği Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ertuğrul Güçlü; sağlık çalışanlarının görevleri gereği yaptığı işlerin kendilerine psikolojik ve sosyal açıdan çok ağır sorumluluklar yüklediğini, pandemi sürecinde bu sorumlulukların arttığını ifade ederek söze başladı. Ülkemizde sağlık çalışanlarının yaşadığı temel sorunların; aşırı iş yükü, sağlık çalışanlarına uygulanan şiddet ve eksik özlük hakları olduğunu örneklerle izah ettikten sonra pandemi sürecinde yaşanan sorunlara değindi.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Şenol Turan; "COVID-19 Salgınlarının Ruh Sağlığımıza Etkileri" başlıklı sunumunda COVID-19 hastalarında görülen ruh sağlığı sorunları, genel toplumda görülen ruh sağlığı sorunları ve sağlık çalışanlarında görülen ruh sağlığı sorunlarından ayrı ayrı bahsederek salgın ile baş etme yöntemlerini maddeler halinde izah etti. Bir tam gün süren program pandeminin tıbbi ve sosyal boyutları ile multidisipliner olarak ele alındığı ilk çalışmalarından biri olması nedeni ile ilgi ile karşılandı. Sempozyum sonrası konuşmacıların kendi kalemlerinden bildirimleri derlenerek sempozyum kitapçığı oluşturuldu ve ilgilileri ile paylaşıldı.



## Şubat Ayazında Tıp Eğitimi için Viyana Yolları

Dr. Nurgül Karabekmez

Her kar yağdığında anlamsız bir hüznün girdabına düşerim. Viyana'nın ayazında ağıladığım anılar, beynimin kıvrımlarında gizlendiği yerden baş gösterdiğinden mi? Ne Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi'nde damdan dama atlarken donan kedisi ile anlatılan Erzurum'un ayazı ne de Erciyes'in dört mevsim erimeyen karını hissederek geçen acı tatlı yedi yılında ciğerlerime hapsettığım ayazı beni ağlatmadı. Viyana'nın karı da, soğuğu da başkaydı. Adına ne göç, ne de sürgün diyebildik... Bizi göçe zorlayan sebepler ağır geldi genç yüreklerimize. Alışmak için hicretimiz dedik, bilinmezlerde ensar gibi kucaklayanlarımız olunca bir parça kendimizi güvende hissettik.

Viyana'da aynı kaderi paylaşan öğrenci sayısı beş bini aştıktan sonra saymayı bıraktık. Ülke-min âkil insanları nasıl böyle bir beyin göçüne izin veriyor da takıldık kaldık. Kendimizi ikna odalarındaki kadar incinmiş, ötekileşmiş hissettik. Dönüş Viyana'nın gri puslu zamanlarında sıkışmış, görünmüyor. Ayrıca Avrupa'nın en güvenilir en yaşanır şehri Viyana'da her seçim sonrası faşist eğilimler gün be gün artarken, okul bitince ne olacak tasası aldı incinmiş yüreklerimizi. 1961 yılında Almanya'nın daveti ile başlayan ve Avusturya gibi diğer Avrupa ülkelerine de cazip gelen ucuz iş gücü için kabul ettiği, her bir tuğ-

lasında alın teri ve hatta kanı olan Anadolu'nun bağından göçen işçilere tahammülsüzlüklerini gördükçe...Hayatının baharını orada çürütmüş, emekliliği gelen bu insanların sosyal haklarını kırpan yasaları bir bir geçirip zorunlu geri dönüşe zorlandığını gördükçe...

Avusturyalıların Auslander dediği, toprağından kopup gelmiş bizlerle evini, aşını paylaşan ensar yürekli abilerimizin ablalarımızın yaşam alanlarını gördükçe, göç hikayelerini dinledikçe, ilk geldiklerinde karın tokluğuna sigortasız nasıl çalıştırıldıklarını duydukça kendi sürgünüm bizim için acı verse de geleceğe dair endişelerimizi dillendiremedik.

Aklım almıyor, resmi yollarla Avrupa işçi alımını durduruyor, hatta 1973-1974'te de geri dönüşleri teşvik ediyor görünüyor. Sanayinin çarkı ucuz iş gücü ile dönmeye devam etsin diye kaçak yollarla gelenlerin sigortasız çalıştırılmasına sosyal ve adalet kanunları ile övünen devletler göz yumuyor. Resmi alımlar durdurulunca üç günlük tren yolculuğu ile gidilen Avusturya, Almanya gibi şehirlerde çalışmak için; nasıl bir yokluk ve çaresizlik ki, kışın Meriç nehrinin buzlarını kırarak karşıya Bulgaristan'a geçmek, insan tacirlerinin rehberliğinde günlerce süren göç yürüyüşleri...

Evet bu göçleri anlamak için empati yapmak lazım, empati için hissetmek lazım, hissedemediğin şeyi anlayamazsın. Daha çok anlamak adına Gökhan Duman'ın 11. Peron ve Çağla Gül Yesevi'nin Türk Dünyası ve Göç adlı kitaplarını bir solukta okudum. Tarihin sayfalarına yazılmış göçler sayılara vurunca her bir yüreğin çektiği acı azalıyor mu? Ne dense tarihler eşliğinde insan sayıları verince göç edenin bir insan olduğu unutuluyor. Her bir göçte zorlanmış rakam ayrı bir yaşanmış acı, dram dolu mecburiyetler. Öyle ki ekme kapısı için Anadolu'dan Avrupa'ya gidildiği yıllarda Kafkaslar'dan Asya'dan kardeş diyar diye doğduğu toprakları terk edip hürriyet için Anadolu'ya gelenler vardı. Bıraktıkları topraklardaki hayatı ve göçün sebebini anlatan bir anlatan bir yazara göre orda yaşamak kızgın yağda yanmak gibiydi. İnsanlar doğdukları yerleri nedsiz bırakmıyor.

28 Şubat 1997 yılında hala anlamlandırılmadığımız yasaklar yüzünden başlayan eğitim göçümüz sırasında Avusturya yeni bir ticaret kapısı buldu.

Daha sonra Almanya'nın tıp öğrencileri ve uzmanlık öğrencileri de eğitim ve nöbet sistemi Almanya'dan daha kolay diye Viyana'nın tıp fakültelerini tercih ettiler. Bu süreçte Avusturya tek

olan tıp fakültesini birkaç yıl içinde, nüfus artışındaki platoya rağmen, üçe çıkardı. Yabancı uyruklu tıp fakültesi mezunları Viyana'nın beklediği gibi ne iltica ederek ne de evlenerek vatandaşlık almadı. Aksine nöbetleri daha az olan ve vatandaşlık şartı öne sürmeyen kuzey Avrupa ülkelerini tercih edince, uzmanlık için vatandaş olma şartını kaldırdılar. Uzman doktor yetersizliğindeki mecburiyet dahi vatandaşlık alabilen ve uzmanlığa başlayabilen birkaç göçmen doktoru, yerli meslektaşlarının faşizan mobingine maruz kalmaktan koruyamadı. Göçmen doktorların çalışmaya başladıkları hastanelerde, yerli doktorların baskıları nedeni ile oluşan gerilimi kaldırmayan hastane yöneticilerinin övgü dolu sözcükleri arasında kibarca istifalarını istenmesiyle son bulan uzmanlık hayalleri.

Uzmanlık eğitimi için sınav yapmıyorlar, çünkü nüfus çok az. Dışardan öğrenci alımının artırıldığı dönemde mezun öğrencilerin uzmanlığa ilgisini çekmek ve araştırma konusunda başarılı öğreniciyi tanımak için tez mecburiyeti getirildi. Yabancı uyruklular için tez danışman hocası bulmak ırkçı eğilimlerin gölgesinde tam bir kaos oldu. Bin bir dereden su getirmeler, sabah 9:00'da verilen tez danışmanı randevusundan 12:00'e kadar süren ve sonuç alınamayan ikna konuşmaları... Tezi verdiğini söyleyip dört ay boyunca randevu vermeyip, vize uzatmak için tez danışman hocasının imzası gerektiğinden randevusuz ziyaret etmek zorunda kalındığında işitilen anlamsız hakaretler... En makul ve anlaşılır red gerekçesi olan hoca, bir buçuk yıl boyunca görüştüğüm yirminci tez danışmanı, bitirme tezimi yazabildiğim sevgili tez hocamınki idi: "Yabancı uyruklu ile çalışmak istemiyorum. Çalıştığım tez sonrası beraber çalışmak istersem, siz de ülkenize dönmek isterseniz ne olacak?"

Yarım kalan eğitimlerimizin yurt dışındaki ilk basamağı olan dil kurslarında "Neden geldiniz buralara?" denildiğinde, ülkemizin saçma yasağını şikâyet etmeyi zül azledip sözleşmişçesine tüm 28 Şubat'ın hicret yolcuları "Daha iyi bir eğitim

“**Sürekli azalan genç nüfusunu doldurmak için dinamik nesli başka ülkelere eğitim amacı ile getirtmek. Eğitim sonrası kalırlar umudu ile yabancı öğrenci kontenjanını Viyana üniversiteleri artırdı. Uzak doğu ülkelerinden çekik gözlü gençler de üniversitede dil kursu kayıt sıralarında bizden sonraki en kalabalık öğrenci grubuydu.**



“için geldik” dedi. Ne yasaklardan bahsettik ne de ikna odalarından. 7 yıllık tıp fakültesinin 4. yılında ne olduğunu anlamadan okuldan atıldığımızı dahi söyleyemedik. Döndükten sonra aldığımız diplomalara rağmen hala önümüze engel olarak çıkarılan kat sayı rezaletini nasıl anlatabilirdik ki... Kendimize üzülmeği unutturan bambaşka göç mağdurları olan Boşnak ve Hırvat öğrencilerin acıları oldu. Nasıl bir acı bir erkeği hiç tanımadığı yirmi kişinin ortasında hüngür hüngür ağlatır. “Derse neden ayık gelmiyorsun?” diye sorulduğunda hiçkırıklar arasında Hırvat öğrencinin zor anlaşılabilir cevabı “Savaşta yaşadıklarımı unutamıyorum.” Hristiyan olduğunu söyleyen Boşnak erkek öğrenci ağlamaya başladı, “Akşam barda beraber eğlendiğimiz komşularımız, arkadaşlarımız ertesi gün bizi öldürmeye başladı, bize ‘ülkenizi koruyup savaşın’ diyorlar. Komşularımızı nasıl öldürelim?” sözün bittiği yer. Ve bu göçün geri dönüşü olabilecek mi? O tarihlerde belirsizlik hala sürüyordu. Güven ölüm ile tanıştıktan sonra dönüş nasıl olacaktı ki?

Başka göç mağdurları ile tanıştıkça, döndüğümüzde hiçbir şeyin bıraktığımız gibi olmayacağını kaygısı, eğitim sonrası belirsizliğin stresi uçuyor Viyana'nın gri gökyüzüne doğru. O günlerde Afganlar ve Iraklılar göç yollarının yeni müdavimleri. İnsan tacirlerine verebildikleri paraya göre ya Meriç'in soğuk buzlu sularında geçen 30 günlük bitmek bilmeyen uzun yürüyüşler, ya da balık istifi gibi kamyon kasalarında ihtiyaçları bile oturdukları yerde gidermek zorunda oldukları göç yolları...1974 sonrası ekmek parası için Anadolu'dan yollara düşenlerin göç güzergâhları Irak ve Afganistan'daki belirsizlikten kaçanlara umut olmuştu.

Diplomalarımızı alıp dönebildiğimiz bir vatanımız olduğu için mutluyduk. Ülkemizdeydik artık özlem bitti, geçmişin üzerini kapatıp akranlarımızın 5-10 yıl gerisinden kaldığımız yerden devam etmek; onlar uzmanlıklarını tamamlayıp mecburi hizmetlerine başlarken bizler TUS'a hazırlanmak zorundaydık.

Sağlıkçı olarak eğitimimin bir kısmını Türkiye'de bir kısmını Viyana'da tamamladığımdan iki sağlık sisteminde hasta olarak tedaviye ulaşmaktaki sorunları ve avantajları gözlemlediğimden şehir hastaneleri ve sevk zincirini duyduğumda çok mutlu olmuştum. Yalnız binaları yapmak kolay da oralarda çalışacak sağlık ordusunu yetiştirmek zor. Baş hemşire kaç yılda yetişir? Uzman doktor kaç yılda yetişir? Nüfusa düşen doktor sayısı hala OECD ülkeleri ortalamasını yakalamış değilken, mevcut sağlık çalışanı sayısı ile sevk zinciri hayal. Sağlık hizmet sunumundaki gelişmişliğe ulaşmak için hastanelerde çalışacak sağlık ordusunun eğitimini ne kadar hızlandırabilirsin? Doktor ve yardımcı sağlık çalışanı açığı mümkün olan en hızlı eğitimle kapatılmaya çalışılırken, çalışma şartları da yavaş yavaş düzeltilmeliydi.

**Ülkemin doktorlarının uzun eğitim sonrası hazırlanmak zorunda olduğu TUS sınavı, insan vücudunun kaldıramayacağı nöbet sayıları, zor çalışma şartları, doktor eşlerin atamalarının ayrı şehirlere verilmesi ve ülke standartlarında azalan ekonomik alım gücü, Avrupa hastanelerinin çalışma şartlarını cazip hale getiriyor.**

“Avrupa ülkeleri 2012 sonrası iyice kendini gösteren doktor açığını birbirinden devşirerek kapatamayınca başka ülkelerde yetişmiş hekimlere göz diktiler. Ülkemdeki bu gecikme onlar için güzel fırsat, tıpkı Avrupa'ya 1961'de işçi göçünün başlamasının altında yatan sebep de sanayi hamlesindeki geç kalınlık değil miydi?”

Her şey iyi güzel de Avrupa ateşle oynadığının farkında değil mi? Damarlarında gezen ırkçılık hastalığını tedavi etmemişken, Türkiye'nin zekâ seviyesi en yüksek çalışan sınıfı olan hekimlerini nasıl ağırlayacak? Göçmen işçi ailelerin yaşam alanları gibi gettolara, küçücük evlere mi sığdıracak? İşçi ailelerin çocuklarını vasıfsız işçi olunan okullara yönlendirdiği gibi yönlendirebilecek mi? İşçiler dil bilmiyordu, yapılan haksızlıkları fark edemiyordu, etse de çaresizlik boynunu büküyordu. Bizim doktorlarımız Dimyat'a pirince gitmekten biraz soluklanıp kendi tarlalarındaki pirinç hasadını bekleyemezler mi? Avrupa kimseyi altın tepsi üzerinde billur kâsede bade sunmak için kabul etmiyor, karıncanın yağını çıkarır gibi son nefesine kadar sömürüyor.

Bu açıdan ERASMUS programını duyunca çok sevindim, gençlerimiz Avrupa'yı kendileri deneyimleyecek diye. Aslında program maddi desteğin bir kısmını, vize işlemlerini ve okul kabulünü kapsamalıydı. Ancak bu şekilde kendini çok güzel pazarlayan ülkelerin sokaklarında ev tutarken yabancı uyruklulara ev verilmeyip reddedilişlerini, evini kiraya verenlerin de büyük bir lütufta bulunmuş gibi çok yüksek kayıt dışı hava parası karşılığında kabul edişini, öğrencilerin izne tabi part time işlerinin bile yabancı olunca sigortasız ve daha düşük ücretler karşılığında verildiğini, çaresizliğin sömürüldüğünü deneyimleyerek bilecekler. Hatta şanslılar ise hastalandıkları zaman uzman doktora gitmek için ellerindeki sevk kâğıdı ile sigorta kurumunda uzun bir sırada beklerken teninin renginden dolayı sırası gasp edilen insana uyguladıkları ırkçılığı görebilecekler. Tüm bunları deneyimleme şansı tanımamış bir program tarihin tekerrürüne zemin hazırlamaktan başka işe yaramaz ki. “Söz kifayetsiz kalacaksa susmalı insan. Fazladan izahat, lisanen kabahattir.” Rüyaları süsleyen Avrupa şehirlerinin gri gök yüzünün altında hayatı deneyimlemeli, isim koymaya çalışılmadan. Göç mü? Sürgün mü? Yoksa meraka yenik düşmüş macera mı?





# Doktorlar Neden Sendikalaşılıyor?

Röportaj

*Dr. Av. Ahmet Erçek bey ile TABİPSEN özelinde son dönem gündeme gelen sendikalaşma ve hekimlerin sorunları üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. Çam Sakura Şehir Hastanesinde hamile mesai arkadaşımızı darp edenleri yasalara aykırı olarak serbest bırakan Sulh Ceza Hakimi hakkında suç duyurusunda bulunarak gündem oluşturan fark edilmeyen bir yaraya parmak basan Dr. Av. Ahmet Erçek sendikalaşmanın perde arkasını aktardı bize.*



**Ahmet bey, hem avukat kimliğinizle hem hekim kimliğinizle son dönemde ön planda yer almaya başladınız. Kısa bir sürede Tabip-Sen sendikasının kuruluşunu gerçekleştirip çalışmalarınızı görünür kıldınız. Sizin derdiniz nedir ?**

İnsanlık tarihi kadar eski ve kutsal bir mesleğin mensupları olan biz hekimler özellikle son dö-

nemde oldukça dertliyiz. Hiç alışık olunmadığı üzere belki de ilk kez sesimizi bu denli yükseltiyoruz ve feryat ediyoruz. Hâlâ 20-30 sene önceki hekimlik ve hekimler zihinlerde yer tutuyor. Geniş kesimler tarafından dile getirilen "ya bu doktorların derdi nedir", "bunlar ne kadar paracılar böyle" gibi aslında hiç de haklı olmayan eleştirilere maruz kalıyoruz.

## Neden sendikalaşma ihtiyacı duyduunuz?

Sayısal olarak mevcudumuzun az olması, lobi ve kamuoyu gündemi oluşturmadaki tecrübesizliğimiz, kendi içimizde birlik olmamamız, bizleri temsil ettiği varsayılan yapıların tabipler olarak bizlerin gerçek sorunlarından uzak olması. Tüm bunların toplamında aslında çok da haklı olduğumuzu düşündüğümüz hususlarda dahi kendimizi yeterince ifade edemiyor ve maalesef mesafe alamıyoruz.

## Hangi konularda daha çok yol almayı düşünüyorsunuz?

Üç temel sorunumuz var.

1. Özlük haklarımızdaki yok olma
2. Şiddet
3. Hukuki Baskı

Bu başlıkların her birisi için sayfalarca yazı yazılabilir ama temel olarak bu üç husus artık hekimlerin tahammül sınırını aşmıştır. Birer cümleyle de olsa temas edecek olursak hekimler 10 senedir aynı maaşı alıyor ve emekli olduklarında almış oldukları emekli maaşıyla yaşamlarını idame ettirebilmeleri neredeyse imkansız. Yine hemen her gün ve gittikçe artan dozajda şiddete maruz kalıyoruz. Devlet daireleri içerisinde en stresli insanların geldiği, olay çıkma ihtimalinin en yüksek olduğu yerler hastaneler. Buna rağmen hiçbir güvenlik önlemi olmadan girilen belki de yegane kamu kurumudur hastaneler. Bu çok ciddi bir tenakuz. Çarpıcı olsun diye ifade edeyim, hiçbir hastanın girmediği, bu güne kadar hiçbir şiddet olayının yaşanmadığı il sağlık müdürlüğüne dedektör aramasından geçilerek giriliyor veya ikametgah belgesi almak için gidilen nüfus müdürlüğüne sıkı güvenlik önlemleriyle girebiliyorken bugün istisnasız tüm sağlık kuruluşlarına elinizi kolunuzu sallayarak girebiliyorsunuz.

## Yüksek tazminat hekimleri belki de yıldırın diğer bir önemli konu. Bu hususta ne söylemek istersiniz?

Doktorlar aynı diğer kamu görevi icra eden memurlarda olduğu gibi kamu adına kamu görevi icra ediyorlar. Buna rağmen hiçbir memurun muhatap olmadığı çok ciddi tazminat davalarıyla karşılaşılıyor. Bir de sanki çok matah bir şeymiş gibi tüketici mahkemelerinin yetkisi dahiline alınmak suretiyle binlerce hekim tazminat ve ceza davalarıyla muhatap ediliyor, bir nevi sindirilip susturuluyorlar.

## Birçok kuruluş var aslında sağlık ile ilgili. Diğer yardımcı sağlık personelinin de içerisinde yer aldığı sendikalar, tabip odaları gibi. Tabiplerin nasıl dikkatini çekmeyi başardınız?

Tabiplerin sendikalaşmasının şifreleri tam da burada yatıyor aslında. Her geçen gün mesleki itibarı erozyona uğrayan, geçim problemleri yaşayan ve her gün şiddet korkusu yaşayan bir meslek grubunun isyanıdır aslında hekim sendikalaşması. Bu gidişe dur demek adına yasal çerçevede sesini duyurabilme çabasıdır. Meslek odası veya mevcut sendikaların bırakın sorunları çözmesini, sorunların müsebbibi olarak görünmesi neticesinde ortaya çıkmıştır tabip odaklı sendikalar. Aslında bu güne kadar -tabip dışı- cümlesiyle maruf ötekileştirmeye bir cevap, bir başkaldırıdır.

Tabip-Sen de bu minvalde İstanbul merkezli kurulan bir sendikadır. Sendikanın kuruluş gayesi başta yukarıda ifade edilen ama bunlarla sınırlı olmayan dağ gibi birikmiş sorunların çözümü noktasında irade ortaya koymak, hekimlerin haklı isyanlarının sesi olmak ve sürdürülemez duruma gelen patolojik durumu yeniden fizyolojik hale getirmektir.

*Vakit ayırıp sorularımızı içtenlikle cevapladığınız için teşekkür ederiz.*



# Asistan Penceresinden...

Dr. M. Mikdat Akbaş

Bugünlerde biz asistan hekimler, diğer hekimler ve sağlık personelleri gibi zorlu bir dönem yaşıyoruz. Mesleğimizi yaparken insanımıza hizmet etmek, Allah rızasını kazanmak ve dua almak gibi kaygılarla yola çıktığımız serüvenimizde; pandeminin asıl iş yükünü çekmenin yanı sıra sağlıkta şiddet, maddi kaygılar ve hekimliğin itibar kaybı gibi meseleler nedeni ile henüz mesleğinin ilk yıllarında olan hekimler olarak fazlasıyla zihin karmaşası yaşamaktayız.

Her geçen gün asistan arkadaşlarımızdan kimi yurt dışına gitmek için istifa ediyor, kimi asistan hayatının zorluklarına göğüs geremeyip pratisyen hekimliğe dönüyor, kimi ise bu olumsuz koşullar dolayısıyla ortaya çıkan psikolojik sorunlarla boğuşuyor.

Çalıştığımız hastanelerde intörn doktor ve tıp fakültesi öğrencisi kardeşlerimiz harıl harıl yabancı dil çalışıyor, yurt dışındaki yaşam koşullarını araştırıyor, fatura ve kira bedellerine varana kadar ezberliyor. İlk fırsatta cazip ülkelere gitmenin planlarını yapıyor.

“İki buçuk yıllık bir dahiliye asistanı olarak görev yaptığım hastanemde, çalışma koşullarında önceki yıllara göre nisbi iyileşmeler olmasına rağmen asistanlığının ilk yılında olan arkadaşlarımız arasında istifa etme oranı daha önce hiç olmadığı kadar yüksek vaziyette.

Bu durumun ortaya çıkmasının altında yatan asıl sebep de mevcut koşulların ortaya çıkardığı gelecek kaygısı.

Üniversite sınavlarında benzer başarılar elde ettiğimiz farklı meslek kollarındaki yaşıtlarımız gerek maddi gerek manevi anlamda bizlerden çok daha iyi imkanlara sahip iken hayatımızın en verimli yaşlarında yoğun bir tempoda çalışıp, üzerine sağlık hizmetlerinde bir aksama olmaması için ayda 9-10'a

varan nöbetler tuttuğumuz halde; yakın gelecekte gerek çalışma koşullarımızda gerek özlük haklarımızda iyileşme ihtimali görmüyor olmamız, elde ettiğimiz başarıların ve verdiğimiz emeklerimizin karşılığını alamama hissiyatına yol açarak bu kaygımızı iyiden iyiye körüklüyor.

Günbegün artan sağlıkta şiddet vakalarına karşın yetkililer tarafından caydırıcı önlemler alınmaması, değersizleştiğimizi düşünmemize sebep oluyor. Bir zamanlar imrenerek hayal ettiğimiz mesleğimizi severek ve güvenle yapmamıza engel teşkil ediyor. Belki de ileride önemli buluşlar ve hizmetler yapacak olan hekimlerin yetişmesinin önüne geçiyor.

Velhasıl gelinen noktada bizi hekimliğe bağlayan tek dal olarak elimizde; hastalara şifa vesilesi olabilmek ve belki hayır duaları alabilmek kaldı.

Hal böyle iken, gelecek nesillerin hekimlik ile mesafesi giderek açılacak, doktor anne-babalar çocuklarına hekim olmayı tavsiye etmez hale gelecek, ve bir noktada yakınlarımıza ve ülkemize hizmet edecek nitelikli hekimler bulamayacak duruma geleceğiz.

Bu durumun bir noktada tersine dönmesini ve hekimliğin hak ettiği güven ve refah seviyesine tekrar ulaşmasını temenni ediyoruz.

Dahiliye asistanlığı özelinde ise hastanelerin iş yükünde önemli bir yer tutuyoruz. Çoğu zaman servislerimiz tam dolu olmasına rağmen hastanemizin başka servislerindeki yataklarında dahi hasta takip ederek hastanemize

“Bizler de ölüm döşegindeki hastalara şifa vesilesi olabilmenin verdiği o hazzı gönül rahatlığı ile ülkemizde yaşamaya devam ederiz.

gelen hiçbir hastayı geri çevirmiyoruz. Mesai saatlerinde işlerimizi yetiştiremediğimiz için gönüllü bir şekilde mesai sonrası da hastalarımız için canla başla çalışıyoruz. Nöbet ertesi hastane yönetimi tarafından hastanede kalmamıza izin verilmemesine rağmen hastalarımızın günlük takiplerini ve hasta başı vizitini yapmadan hastaneden çıkmıyoruz üstelik bunun karşılığında o gün için mesai ücreti bile almıyoruz. Tüm bu fedakarlıklara rağmen dört senelik asistanlık eğitimimizin ardından yandal sınavına girmek için iki senelik mecburi hizmet görevimizi tamamlamamız gerekiyor.

Tüm bu yazdığım yönlerine rağmen; genel tababete hakim olmanın, anamnez ve fizik muayeneyi etkin kullanabilmenin, kritik

“Yandal sınavına girerek kazandığımız yandal bölümleri bitirdikten sonra bir kez daha! mecburi hizmet görevi yapıyoruz. Bu zorluğun düzeltilmesini arzu ediyoruz.

hastaların tedavisini doğru yönetebilmenin, servisteki çözümsüz bir hastaya tanı koyabilmenin, lösemi hastasının hayatını değiştirebilmenin, diyabet hastasının kalp sağlığını korumanın, kanser hastalarına erken tanı koymanın, bir mide kanamasını durdurmanın, pankreatit hastasının ağrısını dindirmenin, bir böbreğin tekrar çalıştığını görebilmenin, taburcu ettiğin yaşlı bir hastanın duasının ve daha nice sayamadığım örneklerin vermiş olduğu tatmin ve güven duygusu sayesinde iyi ki dahiliye asistanıyım diyorum.

# Ozon Tedavisi

Uzm. Dr. Ali Yakşı

Ozon (O<sup>3</sup>), üç atomlu bir oksijen moleküldür ve havada bulunan oksijenin(O<sup>2</sup>) çok yüksek enerji taşıyan bir formudur. Saf oksijenden madikal ozon jeneratörü ile elde edilerek tedavide kullanılır. Elde edilen ozonlu karışımın %95 i oksijen, % 5 i ozondan oluşmaktadır. Ozon içeriğindeki 3. oksijen atomunu geri verme eğilimindedir. Bu serbest oksijen molekülü oksidandır; yani çevresini okside eder. Bu okside edici molekül düşük dozlarda vücuda verince vücutta bu ajana karşı antioksidan mekanizma tetiklenmiş olur.

Ozonun vücuttaki ana etkileri antioksidan kapasiteyi arttırması ve antiinflamatuvar etki göstermesidir.

Vücutta kimyasal reaksiyonların sonucunda atık maddeler meydana gelmektedir. Oluşan atık ve zehirli maddelere serbest radikaller adı verilmektedir. Bu atık maddeler vücut tarafından atılmaya çalışılır. Bu işle görevli sisteme de antioksidan sistem adı verilir. Normal şartlar altında, ne kadar oksidan madde oluşuyorsa vücut o kadarını temizleme gücüne sahiptir.

Ancak bu sistemde bazen dengesizlik oluşur ve bu durum atık maddelerin vücutumuzda birikmesine neden olur. Ozon antioksidan sistem üzerine etki yaparak antioksidan sistemin güçlenmesine neden olur.

**Ozon tedavisi**, bir hastalığı veya yarayı tedavi etmek için vücutunuza çeşitli yollarla ozon gazı verme sürecini ifade etmektedir. Klinikte rutin kullanıma H. Wolff tarafından 1960'ların sonlarına doğru sokulmuştur. Ozon tedavisi günümüzde Sağlık bakanlığınca izin verilmiş geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları arasında yer almaktadır.

## Ozonun uygulanma yöntemleri

- ◆ **Major Yöntem:** En yaygın kullanım metodudur. Bu metodla kişiden kişiden 100 ml kadar kan alınır, uygun dozajda 100 ml ozon ile karıştırılır ve vücuda geri verilir. Genellikle haftada 1-2 seans olacak şekilde toplam 10 seans uygulama yapılır.
- ◆ **Minor Yöntem:** Kişiden alınan 2 – 5 cc arası kan, belirlenmiş dozda ozonla karıştırılarak kişiye enjekte edilir.
- ◆ **Vücut Boşluklarına Ozon Verilmesi:** Rektal , vajinal ve kulak yoluna püskürtme yöntemi ile kişiye ozon verilir.
- ◆ **Eklem ve kas içine ozon gazı verilmesi:** Kas İskelet Sistemi rahatsızlıklarında, uygun bir iğne ile belirli dozda ozon gazı kişinin eklemelerine ve kaslarda ağırlı bölgeye enjekte edilir.
- ◆ **Ozon torbası:** İyileşmeyen yaralarda ve diyabetik ayaklarda, cilt lezyonlarında, enfeksiyonlarda, dolaşım bozukluklarında,

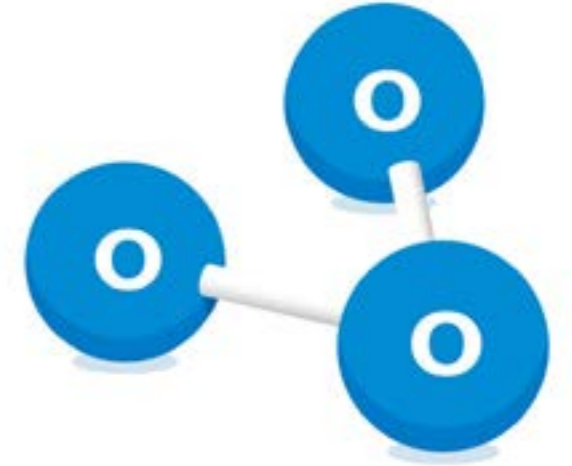
nöropatik ağrılarda ve huzursuz bacak sendromunda kullanılır.

- ◆ **Ozon kupa:** Özellikle bası yaralarında kullanılır.
- ◆ **Ozonlu su ve ozonlanmış yağ:** Cilt bakımında ve enfekte yaralarda kullanılır.

## Ozon Tedavisi Nelere İyi Gelir?

Ozonun terapötik özellikleri geniş bir alanda olumlu etkiler gösterir, çeşitli hastalık, rahatsızlık ve yaralanmaların iyileşme sürecine yardımcı olur. Birçok hastalığın ana nedeni kronik veya anormal enflamasyondur. Ozon tedavisinin anti-enflamatuvar ve antimikrobik etkinliği nedeniyle geniş bir kullanım alanı vardır. Pratikte en sık kullanım alanları şunlardır:

- ◆ **Otoimmün bozukluklar, alerjiler, çoğu inflamatuvar durum için etkilidir.**
- ◆ **Yaraları iyileşmesinin hızlanması, yara yeri enfeksiyonlarının tedavisinde lokal olarak uygulama yapılır.**
- ◆ **Viral, bakteriyel ve fungal hastalıklar ozonun antimikrobiyal özellikleri ile tedavi edilebilir.**
- ◆ **Kanser hastalarda, çeşitli vasküler bozukluklarda, dolaşımı iyileştirme, oksijen ve antioksidanların etkilerini artırma yeteneği nedeniyle ozondan yararlanır.**
- ◆ **Metabolik hızı arttırarak daha fazla yağ yakılmasını sağlar.**
- ◆ **Tip 2 diyabet hastalarında pankreasta insülin üreten hücrelerdeki hasarı onarır. Diyabet kontrolüne yardımcıdır.**
- ◆ **Vücudun serotonin üretimini arttırarak depresif belirtileri azaltır.**
- ◆ **Kozmetik amaçlı kullanılabilir. Serbest oksijen radikallerin neden olduğu hasarı onararak yaşlanmaya karşı etki gösterir. Ayrıca**



**toksinlerin atılmasını hızlandırarak detoks etki yaratır.**

## Ozonun yan etkileri

Medikal ozon uygun şekilde uygulandığı takdirde etkili, hızlı ve tamamen güvenilir bir tedavi yöntemidir. Ozon gazına en hassas organlar akciğerlerdir. Doğrudan ozon gazı solunması akciğerlerde hasar oluşturabilir. Bu nedenle doğrudan ozon gazı solunması gibi bir tedavi uygulaması bulunmamaktadır. Favizim (bakla zehirlenmesi hastalığı) denen Glukoz 6-Fosfat Dehidrogenaz enzim eksikliği bulunan hastalar, ciddi kanama bozukluğu olanlar, kontrolsüz hipertiroidi ve gebeliğin ilk 3 ayında ozon tedavisi kullanılmamaktadır.

## Dikkat Edilmesi Gerekenler

Ozonla yapılan tedavi sırasında, Vitamin C ve Vitamin E içeren tüm antioksidan takviyelerinin bırakılması gereklidir. Kanda bu bileşiklerin yüksek konsantrasyonlarda bulunması bir oksidan madde olan ozonun etkinliğini ve dolayısıyla tedavinin seyrini etkiler. Hastaya bu vitaminlerden zengin gıdaları çok miktarda tüketmemesi söylenmelidir. Sonuç olarak, vitaminler veya antioksidanlar ozon tedavisinden önce veya sonra verilmelidir ve asla tedavi sırasında verilmemelidir. Ozon tedavisinin herhangi bir şekli uygulanmadan önce hastalar tansiyon ve şeker ilaçlarını en az 2 saat önceden almış olmalı ve ozon tedavisi sırasında aç olmamalıdır.



# Tabibin Gönülünden

Prof. Dr. Mustafa Güneş

*Birbirimizi ötekileştirmeden, bu ülkenin ferdi olduğu için ve insan olduğu için değer vermeye başladığımız zaman mutluluğu yakalarız. Kamplaşmayı, ötekileştirmeyi bıraktığımız takdirde huzura varırız.*



Zorlu bir süreçten geçiyoruz, sosyal, psikolojik, huzur anlamında. Fikirlerin çatıştığı, siyasi farklılıkların birbiriyle boğuştuğu, fitne ve münafıklığın had safhaya ulaşmış ve çatışmaları iyice alevlendirdiği bir süreçten geçiyoruz. Aynı ülkenin değerli insanların birbirini düşman olarak gördüğü, aynı mekânları paylaşanların mekânlarının daraldığı, yaşama, fikri beyanın bile kavga nedeni olduğu bir zaman tüneline yol alıyoruz.

Bünyelerinde farklı kültürleri ve etnik yapıyı barındıran medeniyetler, kendilerini oluşturan asli unsurların kültürlerini, inançlarını aynı potada birleştirmeyi hedefler. Fakat bu çok kültürlülük, o medeniyeti oluşturan asli unsurların dışında kalan dil, ırk, mezhep ve etnik yapıya karşı hoşgörüyü veya kabullenmeyi her zaman sağlamada yeterli olmayabilir. Günümüzdeki şartlar birlikte yaşama kültürüne sahip olmayı, geçmişe göre daha önemli kılmaktadır. Fark olmak demek ötekileştirme demek değildir, derilerin farklı renkte, dillerin farklı, makamların ve mesleklerin farklı olması demek üstünlük veya eksiklik değildir.

Kişi ile toplum arasında kurulan aidiyet bağının, o toplumda yaşayan herkesi kapsayıcı biçimde kurulmadığı, sadece belirli bir ırkı, dini, etnik yapıyı veya düşünceyi esas alarak

oluşturulduğu durumlarda birlikte yaşama kültürünün zayıf kaldığını görmekteyiz. Birlikte var olma anlayışı; bu farklılıkların aynı toplum içinde birbirlerinin varlığını kabullenmesini ifade eder. Diğer bir ifade ile toplumu oluşturan çoğulcu ana unsurların diğer yapılara hegemonyasının olmamasını ifade eder.

İslam medeniyeti, Müslümanların dışında kalan farklı dinlere mensup kesimler dâhil olmak üzere, toplumun tüm farklı gruplarını kuşatıcı bir anlayışa sahip olması ve herkese din, akıl, mal, can ve namus emniyeti sağlamasıyla birlikte yaşama kültürünün medeniyet düzeyinde ideal bir örneğidir. Bu medeniyette diğer inanç mensuplarının da hiçbir baskı ve zorlamaya maruz kalmaksızın yaşayabilmesini olanaklı kılmaktadır.

Nitekim Kur'an-ı Kerim'de bu durum çok net bir şekilde ifade edilmiştir;

"Allah'tan başkasına tapanlara (putlarına veya kutsallarına) sövmeyin; sonra onlar da bilmeyerek Allah'a söverler" (En'am, 108).

Bu ilahi mesaj başka din ve inançlara saygı duymayı, farklılıklara karşı şiddet uygulamaya şöyle dursun, sözle bile saldırıda bulunulmasını kesin bir ifade ile emretmektedir.

Kur'an'ı Kerim başka ayetlerde bu mesajlara net olarak devam etmekte ve;

"Ey insanlar! Doğrusu biz sizi bir erkekle bir dişiden yarattık. Ve birbirinizle tanışmanız için sizi kavimlere ve kabilelere ayırdık. Muhakkak ki Allah yanında en değerli olanınız, O'ndan en çok korkanınızdır " (Hucurat, 13) mesajını çok net olarak vermektedir.

Burada "tanışmanız" şeklinde geçen ifadenin Arapça aslı "tearüf " kelimesidir. Tearüf, "bir şeyin izi üzerinde derinlemesine tefekkür ederek o şeyin hakikatini anlamak" anlamına geldiği ve kelimenin zıt anlamı ise "karşılıklı olarak birbirini inkâr etmek, yadırgamak ve küçümsemek" anlamına geldiği ifade edilmektedir ki farklı inançlara saygı göstermeyi, yadırgamayı ve küçümsememeyi emretmektedir.

İslam dininin farklı inanç, düşünce ve ırklara bakışı ve yaklaşımını ortaya koyduktan sonra konuya farklı bir pencereden girerek acaba biz toplum olarak bu mesajların neresinde yer alıyor veya net olarak çizilen bu yolun neresinde yol almaya devam ediyoruz? Acaba sadece biz Müslümanlar için değil toplumun yapısını oluşturan tüm farklı düşüncelerin bu çizilen net çizginin neresinde duruyoruz? Bunun da net olarak sorgulanması gerektiğine inanıyorum.

Huzurun, mutluluğun anahtarı; topluma topyekûn zarar veren düşüncelerin bertaraf edilmesi, birlikte yaşama ve birbirimizin düşüncelerine, inancına, siyasi görüşüne en azından saygılı olmayı bilmek ama fikir bazında medeni bir şekilde tartışarak yaşama kültürünü, edebini öğrenmektir.

Özellikle ülkemizin dâhili ve haricî bu kadar düşmanı varken birbimize düşmanca davranışlarımız, geleceğimize, bu güzel vatanımızın istikbaline zarar vermekten başka bir faydası olamaz ve olmayacaktır. Geçmişte yaşanmış bu manadaki kavgaların bugün yaşamın her alanında negatif etkisini görmekteyiz ve yaşamaktayız. Birbirimizi ötekileştirmeden, bu ülkenin ferdi olduğu için ve insan olduğu için değer vermeye başladığımız zaman mutluluğu

yakalarız. Kamplaşmayı, ötekileştirmeyi bıraktığımız takdirde huzura varırız. Kendimizi sevmeye başladığımız ama başkalarına da değer vermeyi ve sevmeyi öğrendiğimiz zaman güleriz.

Yaratandan ötürü yaratılmışı seven ve hoş gören bu yüce kişiliğin fikirlerinin sevgi, barış ve kardeşliğe hasret olan dünyamızda ve özellikle ülkemizde yayılmasına bugün daha fazla ihtiyaç duymaktayız. Geçmişlerin ifadesi ile sağ el, ne diye kendi solunu hor görür ki? Her ikisi de senin elin değil mi ki; uğurlu ne demek, uğursuz ne demek?

Artık şu benliklerimizden kurtulup, herkesle barışıp, kaynaşalım. Kendimiz yalnız kaldıkça bir habbeyiz, bir zerreyiz ancak herkesle birleştik mi, kaynaştık mı ummanız, madeniz. Aslında bu güzel vatanın sahipleri veya bireyleri olarak böyle olmalıyız. Böyle olmak yakışır bize. Atalarımız gibi dünyaya örnek olmayı ancak böyle başarabiliriz.

Gelin bu coğrafyada hep birlikte yol alalım. Ruhumuza musallat olan, bizi kavgaya yönelten, birliğimizi bozan ayrıştırıcı virüsten de bir an önce kurtulalım. Günümüz genç nesillere ve gelecek nesillere örnek olalım, onların geleceğini, hayallerini, umutlarını, gayretlerini bozucu davranışlardan kurtulalım. Gelin kardeş olalım, arkadaş olalım, bir olalım, cana can olalım, yoldaş olalım birlikte olalım. Gelin bu hafta kırdıklarımızı, küstürdüklerimizi kucaklayalım. Gelin bu hafta farklı olalım, farklı düşünelim, gönül alıp, bütün renklere gülümseyelim, gül alıp gül verelim. Çünkü bizim medeniyetimiz, barış, huzur ve birlikte yaşamak konusunda örnek bir medeniyettir. Gelin gönül coğrafyamızda şen olalım, mutlu olalım, el ele, hep birlikte yürüyelim, insanlığı yürütelim.

Gelin Mevlana'nın deyişiyle 'Sevdiklerinize gül verin, gülünüz yoksa gülüverin.' sözünü kendimize rehber edinelim.

Selam olsun gönül coğrafyasında birlikte yürüyenlere...



Bir Ruh Hekiminden  
Daha Fazlası...

## Prof. Dr. Ayhan Songar

Bir devrin kapanışından arda kalan, eskiyi bilen, yenide yaşayanlardan. Çok az kalmıştı onun gibi olanı. Edebiyat, musiki ve sanatın çeşitli alanları ile ilgilenen on parmağında on marifet yetişen "hezarfen" neslinin son temsilcilerindendi belki de. Tıpkı hocaları gibi.

Mazhar Osman'ın talebesi, Necip Fazıl'ın yakın dostu, Peyami Safa'nın yol arkadaşı, Büyük Doğu yazarı, TRT yönetim kurulu üyesi, Yeşilay Genel Başkanı, Aydınlar Ocağı, Türkiye Millî Kültür Vakfı ve Türk Edebiyatı Vakfı'nın kurucusu... Sanki arada da Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Başkanı... Ama öyle değil, hepsini en iyi şekilde, hakkını vererek yapmış, işlerine ismini kazımış birisi.

Yarım asrı bulan filli doktorluğunun yanı sıra tasavvuf, tıp, musiki, sibernetik ve fotoğraf alanında da uzman olan Prof. Dr. Ayhan Songar, teknoloji ile de yakından alakadardı. Kızının kullandığı radyoyu kendisinin yapması, tedavilerde kullandığı elektroşok ve Faraday aletlerini imal etmesi üretkenliğinin en önemli göstergelerinden biri idi.

Poliklinik-servis denkleminde ülkenin dört bir yanından adına gelen birbirinden farklı hastalara günlerini ayıran Dr. Songar, bunun yanı sıra tasavvuf, tıp, musiki, sibernetik ve fotoğraf alanında da uzmandı. Mutevazi ve vefa duygusu yüksek bir insandı. Bunu "Ruh hekiminin hatıraları" kitabından fazlasıyla anlıyoruz. Hocası Mazhar Osman'ın son anına kadar yanında kalışı ve ona kitaplar okuması yüksek bir vefanın göstergesi olsa gerek.

1926 yılında Balıkesir'de doğan Dr. Songar, 1997 yılında Rahmet-i Rahman'a kavuşmuştur. 'Eşime ve çocuklarıma' başlığını taşıyan veda yazısındaki ifadeleri kendi iç dünyasını, teslimiyetini ve inancını da ziyadesiyle ortaya koyuyordu: "Şayet bir emr-i Hakk vaki olursa bilin ki alan da Allah veren de Allah ve kimsenin vadesini bir an bile takdim ve tehire kimsenin gücü yetmez. Benim için üzülmeğin diyeceğim ama elbette üzülmemeniz elden gelmez. Ben sadece sizden ayrılmanın ve sizi yalnız bırakmanın acısını duyuyorum. Onun dışında gönlüm huzurla dolu, mü'min muvahhit bir Müslüman olarak Mevlama kavuşacağım. Orada bizden önce gidenler; annem, babam ve bütün sevgililer beni bekliyor olacak. Birisi: 'Ölüm güzel olmasa hiç Peygamberimiz ölür müydü?' demiş. İşte ben o güzelliğe kavuşuyorum. Sizden ricam, birbirinize bağlı olmanız, birbirinizi hiç kırmamanız. Hepinizi sevgilerin en büyüğüyle kucaklar, defalarca öperim. 'Her nefis eceli tadacaktır.' Ben mesut ve müsterihim. Allah'a hamd ve sena ederim; beni, Peygamber'imizin ümmetinden yarattı ve sizler gibi bir aile nasip etti. Hepinizi o lütuf ve keremi bol olan Cenab-ı Hakk'a emanet ediyorum. Sevgililerim benim."

**Eserleri:** Beynimiz ve Sinirlerimiz (1979), Enerji ve Hayat, Sibernetik (1979), Alkol ve Uyuşturucu, Dil ve Düşünce (1986), Çeşitleme (1989), İnsan ve Din (1990).

# RAMAZAN'DA SAĞLIK

SAĞLIK VE MEDENİYET DERNEĞİ

HASTALAR İÇİNDİR



Derneğimizin resmi web sitesinden Ramazan'da Sağlık rehberimizi indirebilirsiniz.

Endokrinoloji  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon  
Geriatri  
Göğüs Hastalıkları

SAĞLIK  
MEDENİYET  
SAĞLIK VE MEDENİYET DERNEĞİ

Kardiyoloji  
Kulak Burun Boğaz  
Nefroloji  
Üroloji





*İyi, Güzel, Faydalı ve Adil olan için...*

**İLAÇ OLMA DERSİNDEYİZ!**



**SAĞLIK MECLİSİ**