

farmaNED

NEVZAT
ecza deposu
57
yılı

YAYGIN SÜRELİ YAYIN 3 AYDA BİR YAYIMLANIR

» Özel Dosya **HAREKET
ÖZGÜRLÜKTÜR**
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ - 2



BULUTLARIN ÜZERİNDE
BİR LATİN EZGİSİ...



- » Chiesi Türkiye Genel Müdürü
Umud Meriç
- » Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi
- » Bora Kozanoğlu
- » Tuz Tüketimini Azaltmak İçin Öneriler

Büyüleyici bir yolculuk...
SELÇUK

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDE KAZANÇ FORMÜLLERİ



Kaliteli akaryakıt hiç bu kadar kazançlı olmamıştı! Hemen Shell Business Club üyesi olun ve TTS (Taşıt Tanıma Sistemi) kullanarak akaryakıt alın; araç kiralama, iletişim, kargo ve daha birçok giderde indirim kazanın, şirketinizin kazancına kazanç katın!

Shell
Business Club

444 2914 • www.shellbusinessclub.com





Değerli meslektaşlarım,

Yakın zamanda ülkemizde gerçekleşen yerel seçimlerin neticelenmesiyle, son aylarda ülke ekonomimizde görülen belirsizlik bir nebze olsun dağılmış, piyasalara yeniden hareket gelmiştir. Özellikle 2018'in ikinci yarısından itibaren ekonomi ve iş çevrelerinde yaşanan kaosun geride bırakılarak; ülke ekonomisinin canlanması, yatırımların kaldığı yerden devam etmesi ve iyimser tabloların çizilebilmesi adına yetkililerin gereken çalışmaları yapacağına yürekten inanıyorum.

Dünyada biyoteknolojik ilaç alanında yapılan önemli hamleler ışığında, ülkemizde de pek çok firma bu konuda çalışmalara başlamıştır. Son 3 yılda yapılan gerek yurt dışı ortaklı yatırımlar, gerekse yerel sanayi-üniversite iş birlikleri, ülkemizdeki biyoteknolojik ilaç üretimini destekleyerek dünyadaki bu yeniliklere uyum sağlamamızı kolaylaştıracaktır. Yakın gelecekte, Türk ilaç sanayimizin sahip olduğu yüksek potansiyeli katma değere dönüştürecek ve dünyada hak ettiği yere gelmesini sağlayacak önemli adımların devletimiz tarafından atılmasını temenni ediyorum.

Kurumsal yayıncımız **farmaNED**'in bu sayısında, geçtiğimiz sayıda incelemeye başladığımız **Ortopedi ve Travmatoloji** konusuna devam ediyoruz. Hayat kalitemizi doğrudan etkileyen ve günlük aktivitelerimizi yapmamıza olanak sağlayan kas ve iskelet sistemimizin bütünlüğü bu branşın altında incelenmektedir. Özel dosyanın 2. bölümüne yer vereceğimiz bu sayımızda; çocukluk çağı, doğumsal veya gelişimsel ortopedik rahatsızlıklar, spor sakatlıkları, eklem protezleri ve ortopedi cerrahisi gibi konuların detaylarını değerli uzmanlarımızdan öğreniyoruz.

Yılın ikinci yarısında ülkemiz ve ilaç sektörü adına daha olumlu gelişmelerin yaşanacağını umut ediyor, bu vesileyle yaklaşan Kurban Bayramınızı en içten dileklerle kutluyorum.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

**Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı**

farmaNED

Sayı: 24 / Temmuz 2019 • Yaygın süreli yayın • 3 ayda bir yayımlanır • www.farmaned.com

İÇİNDEKİLER

04

İLAC SANAYİ

Chiesi Türkiye
Genel Müdürü
Umut Meriç



09

ÖZEL DOSYA

Ortopedi ve
Travmatoloji-2



24

FAKÜLTE

Bezmiâlem Vakıf
Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi



38

KADIN

Tiroit Hastalıkları
Kadınları Seviyor



NEVZAT
ecza deposu

57
Yılı

İmtiyaz Sahibi
Nevzat Ecza Deposu
Tic. ve San. A.Ş. adına
Emin Karpuzcu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Harika Karpuzcu Dilik

Yayın Yönetim Yeri
Nevzat Ecza Deposu
Tic. ve San. A.Ş.
Oğuzlar Mah. 1370. Sok. No:7/1
Balgat / ANKARA
T: (0312) 287 74 04
www.nevzatecza.com.tr
farmaned@nevzatecza.com

Editör
Elif Baysal

Görsel Tasarım
Çağrı Durtaş

52

SPOR

Bora Kozanoğlu



58

YURT REHBERİ

Selçuk



66

HOBİ

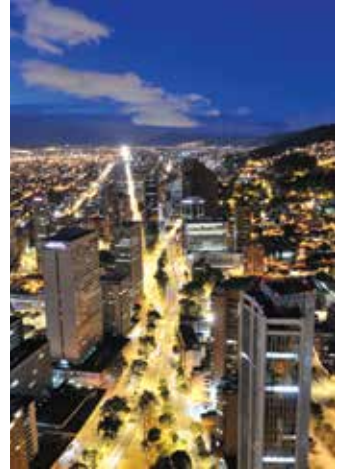
Bisiklet



68

GEZİ REHBERİ

Bogota



Sektörden Haberler	8	Beslenme: Tuz Tüketimi	48
Herkes İçin Sağlık: Kulak Sağlığını Korumak Elinizde	20	Aile: En Kolay Dil Sevgi Dilidir	50
Çocuk: Çocuklar da Reflü Olur!	22	Teknisyen Köşesi	56
Doğru Bilinen Yanlışlar: İlk Yardım	36	Mutfak: Kavurucu Sıcaklarda Serinleten 8 Sağlıklı İçecek	76
Eczacı	40	Kültür & Sanat	78
Bitkilerle Sağlık: Psiliyum Tohum Kabuğu	46	Mini Test	80

Yapım

Ajans Branda
Güzeltepe Mah. Abidin Daver Sok.
No: 7/9 Çankaya / ANKARA
T: (0312) 236 65 00
www.ajansbranda.com
info@ajansbranda.com

Baskı

Başak Matbaa Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No:5/15 Gimat - Yenimahalle
ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17
www.basakmatbaa.com
Baskı Tarihi: 18 Temmuz 2019

farmaNED'de yayınlanan yazı, fotoğraf ve reklamların tüm yasal sorumluluğu sahibi olan firmalara aittir. farmaNED'de yayınlanan yazılar ve fotoğraflar hiç bir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz; izin alınmadan alıntı yapılamaz.



*İnsanı her daim merkeze alan hizmet anlayışıyla temelleri ilk olarak 1935'de İtalya'da atılan Chiesi İlaç; bugün dünya genelinde 27 şirketi ve 5000'den fazla çalışanı ile beş kıtada 70 ülkede faaliyet gösteriyor. İnsan sağlığı için yenilikçi ilaç geliştirme faaliyetlerine her geçen gün hız katarak devam eden Chiesi'nin Türkiye Genel Müdürü **Umut Meriç** ile Chiesi'yi ve sektöre etkilerini konuştuk.*

Sayın Meriç, kısaca sizi tanıyabilir miyiz? Sizi yaklaşık bir yıl önce Chiesi Türkiye Genel Müdürlüğü'ne taşıyan kariyer basamakları nelerdi?

Boğaziçi Üniversitesinde İnşaat Mühendisliği bölümünü bitirdikten sonra Avustralya'da New South Wales Üniversitesinde Teknoloji Yönetimi üzerine yüksek lisans yaptım. 2004 yılında yolumun keşiştiği ilaç sektöründe geçen çalışma hayatım boyunca, çok uluslu firmalarda pazarlama ve satış alanlarında birçok farklı pozisyonda görev aldım. 2015 yılı başında Primary Care Bölüm Direktörü olarak katıldığım Chiesi Ailesi'nde, Temmuz 2018'den beri Genel Müdür olarak çalışmaya devam ediyorum.

Bir asra yakın geçmişiyle dünyanın sayılı ilaç firmalarından olan Chiesi'nin kuruluş hikâyesinden bahsedebilir misiniz? Chiesi Laboratuvarı'nın dünyaca tanınan Chiesi İlaç'a dönüşümü nasıl oldu?

Chiesi, 1935 yılında İtalya'nın Parma kentinde, araştırmacı kimyager eczacı Giacomo Chiesi'nin Laboratorio Farmaceutico Parmense'yi satın almasıyla kurulmuş dünyanın önde gelen küresel ilaç şirketlerindedir. 1940'larda Chiesi Laboratuvarları istikrarlı bir biçimde büyümüş ve kısa süre içerisinde İtalya'dan ihracata başlamıştır. Savaş sonrası bilimsel araştırmalarını artırarak ilk penisilin bazlı pomadı tedaviye sunmuştur. 1966 yılında Giacomo Chiesi şirketin yönetimini iki oğluna devretmiştir. 1970'lerin sonunda ilk yurt dışı ofisi Brezilya'da açılmış, 1979 yılında solunum alanında uzmanlaşmış bir şirket olarak önemli bir dönüm noktası olan ilk astım ilacı tedaviye sunulmuştur. Chiesi, Brezilya ofisinin açılmasını müteakiben küresel olarak genişlemeye devam etmiş ve ülke operasyonlarını Avusturya, Bulgaristan, Çin, Rusya, Doğu Avrupa, Fransa, Almanya, Yunanistan, Pakistan, İskandinavya, İspanya, Türkiye, İngiltere ve ABD'ye taşımıştır. Şirket, solunum ve kardiyovasküler terapötik alanlarda hizmetlerini genişletirken yenidoğan hastalıkları ve nadir hastalıklar alanlarında da farmasötik ürünlerin Ar-Ge yatırımlarını artırmaya, ürün portföyüne dâhil etmeye devam etmiştir. 2000'li yılların sonundan beri üçüncü nesil tarafından yönetilen şirket, 2008 yılında kendisini rejeneratif tıp alanına da adanarak Holostem Advanced Therapies Ltd'yi kurmuş, 2013 yılında ise Danimarka kökenli biyofarmasötik şirketi Zymenex'i satın alarak yenilikçi biyoteknoloji alanına yönelmiştir.

1935 yılından bu yana etik kurallara bağlılık, toplum sağlığı bilinci ve sağlık için yenilikçi fikirlerden hareketle bugün, dünya genelinde 27 şirketi ve 5 binden fazla çalışanı ile beş kıtada 70 ülkede faaliyet gösteren Chiesi Grup, 1.8 milyar Avro'luk ciro hacmine sahip uluslararası bir ilaç kuruluşudur.

“Chiesi Türkiye olarak üç temel alana odaklanıyoruz: Solunum, neonatoloji ve nadir hastalıklar.”



Ağırlıklı olarak hangi terapötik alanlara yönelik çalışmalar yapıyorsunuz? Ürün portföyünüz hakkında bilgi alabilir miyiz?

Chiesi Türkiye olarak üç temel alana odaklanıyoruz: Solunum, neonatoloji ve nadir hastalıklar. Solunum, ciro anlamında Chiesi'nin en büyük olduğu alan. Bu alanda fark yaratan, inovatif bir ölçülü doz inhaler olan mevcut IKS / LABA kombinasyon ürünümüzün yanı sıra bu yıl iki ürünümüzü daha pazara sunmayı amaçlıyoruz. Bunlardan birincisi; KOAH ve astım tedavisinde hasta uyumunu artıran yeni cihazımız kuru toz inhaler IKS / LABA kombinasyonu ve diğeri de kontrol altına alınamayan KOAH hastalarının tedavisi için ruhsatını yakın zamanda aldığımız ve kısa zamanda doktor ve hastalarımızın kullanımına sunmayı amaçladığımız IKS / LABA / LAMA üçlü kombinasyon ürünümüz.

Bu kombinasyon sınıfında bir ilk olduğu için de hastalık yükü gün geçtikçe artan KOAH alanında büyük bir değer yaratacağını düşünüyoruz. Öncelikle ölçülü doz inhaler olarak pazarda yer alıp daha sonra kuru toz formu gelecek olan bu ürünümüzün şu anda KOAH endikasyonu mevcut ama astım için de çalışmalar devam ediyor. Yenilikçi tedavi çözümleri ile astım ve KOAH hastalarının tedaviye uyumlarını artırarak yaşam kalitelerini yükseltmek solunum alanındaki temel amacımız.

Chiesi için diğer temel faaliyet alanı neonatoloji. Bu alanda pre-matüre bebeklerde oluşan solunum distress sendromunda kullanılan ve mortaliteyi azaltan çok önemli bir ürünümüz var. Bu alanda Türkiye ve dünyada lideriz ve binlerce bebeğin hayata tutunmasına yardımcı olmak bize gurur veriyor. Nadir hastalıklar, Chiesi için oldukça yeni ve bizim de Türkiye'de yeni girmeye çalıştığımız bir alan. Chiesi'nin de özellikle kistik fibrosis ve alfa mannosidoz, fabry hastalığı gibi lizozomal depo hastalıklarına yönelik onaylı ve geliştirme aşamasında olan çok önemli ilaçları var. Bunun yanında Avrupa'da onay almış ilk kök hücre tedavisi olan, fiziksel ve kimyasal kornea yanıklarında oluşan limbal kök hücre eksikliği (LSCD) tedavisinde kullanılan bir ürünümüz var. Biz bu alanda gelişmekte olan bir firmayız ve öncelikli amacımız birçoğu alanlarında tek olan bu ürünleri hastalarımıza ulaştırmak.

Bugün beş kıtada binlerce çalışanı olan bir ilaç firmasıdır. Türkiye organizasyonunuzdan ve şirket yapınızdan bahsedermisiniz?

Chiesi Türkiye, ana kuruluşumuz Chiesi Grup'un Çin, Rusya, Brezilya ve Meksika'nın bulunduğu "Gelişmekte Olan Ülke Pazarları" grubunda yer alıyor. Chiesi Türkiye olarak 2007'den itibaren hem ürün portföyü hem de çalışan sayısı açısından hızlı bir büyüme içine girdik. Bugüne kadar solunum, alerji, yenidoğan ve hastane ürünleri ile nadir hastalık tedavi alanlarındaki yenilikçi ürün portföyümüzü 167 çalışanımızla birlikte başarıyla yönetiyoruz. Yenilikçi tedavi sunma anlayışımızı lokal üretim dahil yerel iş birliklerimizle birleştirip toplum sağlığına adanmışlık felsefesi ile varlığımızı büyütürük sürdürmekteyiz.



“Toplum sağlığına adanmışlık felsefesi ile varlığımızı büyütürük sürdürmekteyiz.”



Geçtiğimiz yıl "Top Employers 2018 – En İyi İşveren" sertifikasını kazandınız. Chiesi Türkiye çalışanlarına nasıl bir iş yaşamı sunuyor? Chiesi ailesinin bir üyesi olmak beraberinde ne gibi avantajlar getiriyor?

Çalışanlarımızla ve tüm diğer paydaşlarımızla kurduğumuz güven duygusu, samimiyet, şeffaflık, profesyonelliğe dayanan ilişkimiz ve odağımızda insana değer vermenin olması bizi Türkiye'nin en iyi işverenlerinden biri yaptı. Şirketlerin çalışanlarına sağladığı koşulların, çalışan mutluluğuna yönelik İK politika ve uygulamalarının denetlendiği 'Top Employers 2018' değerlendirmesi sonucunda Türkiye'nin en iyi işverenlerinden biri olduğumuzu tescillemiş olduk. Chiesi, her zaman çalışan görüşlerini ve mutluluğunu ön planda tutan, insanı merkeze alan bir firma olduğunu 'En İyi İşveren' sertifikası ile bir kez daha gösterdi.

Chiesi, son beş senede cirosunu ikiye kattı ve bunu aynı personel sayısı ile yapıyor. O yüzden bizim için mevcut ekibin yetkinliklerini en üst seviyeye çıkarmak çok önemli. Değer yaratan bir felsefeyle, tüm paydaşlara en kaliteli hizmeti sunabilecek ekibi yaratmanın peşindeyiz. Örnek olarak; liderlerimiz için "Mavi Merdiven" adı altında bir projemiz var. Önce bireysel gelişim alanlarının tespit edilip, sonra detayları belirlenen iki senelik bir eğitim programı bu. Chiesi'nin global olarak da önemli programları mevcut. Bocconi Üniversitesi ile bir iş birliği sürdürülüyor. Bu programa bizden hâlâ devam eden dört kişi var. Bunun yanı sıra geçen sene ortak kültür eğitimleri başlattık. Son olarak Top Employer sertifikasını almış olmamız gurur verici bir gelişme. Kendi yaptığımız şeylerin sonucunu görmek açısından çok değerli.

Chiesi ilaç ülkemizde hızla artan iş birlikleri ve ürün sayısıyla dikkat çekiyor. Bu bağlamda firmanızın gelecek hedeflerini öğrenebilir miyiz? Türkiye bu hedeflerin neresinde bulunuyor?

Hedefimiz; ülkemizde tedavi alanlarına sunacağımız yenilikçi ürünlerimiz, iş geliştirme projelerimiz, ekip gelişimine verdiğimiz yüksek değer ve ortak kültür programlarımız ile büyümeye, gelişmeye ve ülkemizin sağlığı için çalışan tüm paydaşlarımıza, hastalarımıza ve toplum sağlığına değer katmaya devam etmektir.

Gerek global gerekse Türkiye bazında Chiesi'yi farklı kılan nedir? Sektöre kattığınız yeniliklerden bahsedebilir misiniz?

Chiesi'de sürdürülebilir başarının merkezine "insanı" yerleştiren bir anlayış vardır. İç ve dış tüm paydaşlarımızın yaşam kalitesini artırma arzumuz çok güçlü. Hem çalışanlarımızla hem temasta olduğumuz tüm paydaşlarımızla kurduğumuz güven duygusu, samimiyet, şeffaflık, profesyonellik, güçlü etik ilkelere sahip olmak ve en önemlisi de insana verilen değer odaklığımızda olması ise Chiesi'yi farklı kılan diğer unsurlar.

Chiesi olarak 2018 yılı içerisinde, 'sonuç odaklılığımızı etik değerler ve dürüstlük ilkemiz ile birleştirmek ve işimizi sosyal ve çevresel olarak duyarlı bir şekilde sürdürmek' felsefemiz çerçevesinde 17 yeni hedeften oluşan bir 'Sürdürülebilirlik Stratejik Planı' geliştirdik. Chiesi olarak belirlediğimiz hedeflere ulaşma konusunda hem global hem de ülke seviyesinde çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Sürdürülebilirlik konusundaki taahhüdümüz çerçevesinde de B-Corp (Benefit Corporation) sertifikasyon sürecimizi başlattık. B-Corp, kâr amacı güden şirketlerin faaliyetlerini sürdürülebilirlik, sosyal ve çevresel performans standartları kapsamında şeffaf bir şekilde değerlendirip sertifikalandıran bir hareket. Haziran 2019 itibarı ile Chiesi Grup olarak dünya çapında B-Corp sertifikasını almaya hak kazanan ilk ilaç grubu olmanın gururunu yaşıyoruz.





Ar-Ge, ilaç sektörünün olmazsa olmazlarından. Chiesi'nin Ar-Ge yatırımlarından ve bugün ulaştığınız noktadan bahsedebilir misiniz?

İnsan sağlığı için yenilikçi ilaç geliştirme faaliyetlerine yönelik Ar-Ge yatırımlarına toplam cirosunun %20'den fazlasını aktaran Chiesi Grup; bu konumu ile Ar-Ge'de İtalya'nın 1. Avrupa'nın 15. ilaç kuruluşu olarak yer almaktadır. Chiesi'nin Ar-Ge merkezleri Parma (İtalya), Paris (Fransa), Cary (ABD) ve Chippenham'da (Birleşik Krallık) bulunmakta olup satın alınan Danimarkalı şirket Zymenex'in Ar-Ge ekibi de çabalarını klinik öncesi, klinik ve ruhsatlandırma programlarını geliştirmek için Chiesi ile birleştirmiştir.

İtalya merkezli bir firmanın Türkiye Genel Müdürü olarak, Türk ilaç sektörünü dünyayla kıyasladığınızda karşınıza nasıl bir tablo çıkıyor?

Türkiye'nin son 20-30 yılına baktığımızda, hemen hemen her alanda muazzam bir büyüme ve gelişme gösterdiğimizi söyleyebilirim. 30 yıl öncesine kıyasladığımızda, sağlık hizmeti alanı da aynı ölçüde gelişme gösterdi. Ülke olarak büyümemiz devam ediyor. Önümüzdeki zorlukların üstesinden gelebilecek potansiyelimiz olduğunu düşünüyorum. Türkiye hem genç hem de yaşlanan nüfus potansiyel demografisi ile her zaman önemli bir pazar olmaya devam edecektir.



“Türkiye hem genç hem de yaşlanan nüfus potansiyel demografisi ile her zaman önemli bir pazar olmaya devam edecektir.”



Son olarak, Chiesi Vakfı'ndan ve yürüttüğünüz sosyal sorumluluk projelerinden bahsedebilir misiniz?

2005 yılında kurulan Chiesi Vakfı, kronik obstruktif solunum yolu hastalıkları, nadir hastalıklar ve neonatal hastalıklardan etkilenen hastaların yaşam kalitelerini iyileştirmek ve çekmiş oldukları sıkıntıları azaltmak için Chiesi'nin bilgi mirasından yararlanmak isteyen ve kâr amacı gütmeyen bir organizasyondur.

Chiesi Vakfı, misyonunu bilimsel araştırmalar yaparak, sağlık çalışanlarını, halkı ve hasta derneklerini bilgilendirerek ve eğiterek sürdürmektedir.

İnsan odaklılık, evrensel olarak kabul edilmiş etik ilkelere uyma, çevreye ve topluma karşı sorumluluk, sınır ve kısıtlamalar olmaksızın bilim ve bilginin paylaşımı, mağduriyet ve eşitsizlik ile mücadelede vakıf olarak özümüzde yer alan derin köklü değerlerimizdir.

Chiesi Türkiye olarak 2013 yılında hayat bulan Chiesi Mavi Kalpler isimli bir sosyal sorumluluk ekibimiz var. Bu kapsamda eğitimden çevreye birçok farklı alanda yürüttüğümüz projelerimiz ve LÖSEV, Tohum Otizm Vakfı, Mor Çatı Vakfı, TAUD, TCYOV, TOÇEV, ÇEKÖOP gibi derneklerle çok güzel iş birliklerimiz oldu. 2017 yılında Koruncuk Vakfı Bolluca Köyü Etüt Evi projesini tamamladık. Bazı okullarımızın renovasyonuna ve malzeme teminine katkıda bulduk. Üniversite hastanelerimizden birinin çocuk bölümünde transfüzyon odasını yeniledik, otizmli ve kanserli çocuklarımıza destek olmaya çalıştık. 2017 yılında başlattığımız ve 2019 Şubat ayında sertifika almaya hak kazandığımız WWF-Yeşil Ofis Projesi halen devam ediyor. Çalışanlarımız ve aileleri için özel günlerde hediye seçimlerimizi yardım amaçlı vakıflardan yapıyoruz ve çok güzel geri dönüşler alıyoruz.



ABDİ İBRAHİM VE ALVOTECH'TEN STRATEJİK ORTAKLIK

Türkiye'nin lider ilaç firması Abdi İbrahim, İzlandalı ilaç firması Alvotech ile biyoteknolojik ürünlerin Türkiye'de üretilmesi ve piyasaya sunulması kapsamında stratejik bir ortaklık anlaşması imzaladı. 31 Mayıs 2019'da Abdi İbrahim Tower'da gerçekleştirilen imza törenine; Abdi İbrahim Yönetim Kurulu Başkanı Nezih Barut, Abdi İbrahim CEO'su Süha Taşpolatoğlu ve Alvotech Yönetim Kurulu Başkanı Robert Wessman katıldı.

Yapılan anlaşma kapsamında; Abdi İbrahim, ilk etapta romatoloji, immünoloji, dermatoloji ve gastroenteroloji alanındaki tedavilerde kritik yeri olan biyoteknolojik ürünleri ileri teknolojiye sahip AbdiBio tesisinde üreterek sağlık sektörüne sunmaya başlayacak. İlerleyen dönemlerde bu stratejik iş birliğine yeni ürünlerin eklenmesi de planlanıyor. Abdi İbrahim ile Alvotech arasındaki stratejik ortaklık, neredeyse tamamı ithal olan biyoteknolojik ürünlerin Türkiye'de üretilmesi ve ülkeye teknoloji transferi konusunda önemli bir adım niteliği taşıyor.



SABANCI ÜNİVERSİTESİ İLE MERCK ARASINDA "BİYOTEKNOLOJİK" İŞ BİRLİĞİ

Sabancı Üniversitesi Nanoteknoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi (SUNUM) ile Alman ilaç ve kimya şirketi Merck, biyoteknolojik ürün geliştirme alanında Türkiye'de önemli bir Ar-Ge ve uygulama birimini hayata geçirdi.

Bugün önde gelen bilim ve teknoloji şirketleri arasında yer alan Merck tarafından SUNUM iş birliğinde hayata geçirilen SUNUM & MERCK Yaşam Bilimleri Uygulama Birimi'nin açılış töreni Sabancı Üniversitesi'nde gerçekleştirildi.

Törene Sabancı Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Yusuf Leblebici, Merck Türkiye Yönetim Kurulu Başkanı ve Genel Müdürü Şehram Zayer, SUNUM Yönetim Kurulu Başkanı Alpagut Kara, Merck Proses Çözümleri Avrupa Bölge Grup Başkanı Ron Bunschoten'in yanı sıra SUNUM Direktörü Fazilet Vardar Sukan, Sabancı Üniversitesi akademisyenleri, Merck üst düzey yöneticileri, kamu ve endüstrinin önemli kurum ve kuruluşları ile sektörden birçok kişi katıldı.

Söz konusu iş birliği ile Türkiye, biyoteknolojik ürün proses geliştirme konusunda modern bir laboratuvar altyapısına kavuşmuş oldu. Bu sayede, Türkiye'de biyoteknolojik ürünlerin araştırma ve geliştirmesine katkı sağlanarak akademik tabanlı iş gücünün oluşturulması hedefleniyor.



NOVO NORDİSK TÜRKİYE'DEN AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ'NE KLİNİK ARAŞTIRMA DESTEĞİ

Global sağlık şirketi Novo Nordisk Türkiye, Akdeniz Üniversitesi ile Faz 1 klinik araştırma merkezi sertifikasyon ve yeni araştırmacılar yetiştirmek üzere klinik araştırma eğitim programları düzenlenmesini içeren bir iş birliği protokolü imzaladı. Sağlanan iş birliği ile ilaç, biyolojik medikal ürünler, kozmetikler, tıbbi cihazlar, gıdalar ve gıda takviyeleri ile ilgili bilimsel araştırmaların yapılması, kamu ve özel teşebbüsün sorunlarıyla ilgili projelerin hazırlanması, yeni ürün geliştirilmesi, teknoloji transferi ve kalite düzeltilmesi konusunda hizmetlerin yürütülmesi amaçlanıyor.

İmza törenine; Akdeniz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Ünal, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Erol Gürpınar, Akdeniz Üniversitesi İyi Klinik Uygulamaları ve Klinik Araştırma Merkez Müdürü Prof. Dr. Arda Taşatargil, Novo Nordisk Türkiye Genel Müdürü Dr. Burak Cem ve Novo Nordisk Türkiye Medikal Direktörü Rabia Demet Özcan katıldı.





HAREKET ÖZGÜRLÜKTÜR ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ - 2

Kas ve iskelet sistemimiz; bizi ayakta tutan, bize hareket özgürlüğü sağlayan, tüm yaşamsal fonksiyonları yerine getirmemizde bize destek olan vücudumuzun çok önemli bileşenleri...

Kırıklar, çıkıklar, incinmeler gibi gündelik hayatımızda hepimizin başına gelebilecek durumların yanı sıra; genetik faktörlü, doğuştan veya gelişimsel olarak çok küçük yaşlarda kendini gösteren, kalıcı hasarlara yol açabilen, yaşam boyu etkisini sürdürebilen rahatsızlıklara kadar çok geniş bir alanı kapsayan **Ortopedi ve Travmatoloji** konusunu geçen sayımızın devamı olarak bu sayımızda da inceliyoruz.

Doğumsal veya gelişimsel ortopedik rahatsızlıklar, çocukluk çağı ortopedik travmaları, spor sakatlıkları, diz, dirsek ve omuz rahatsızlıkları, eklem protezleri ve ortopedi cerrahisi konularına değiniyor, ayrıntıları uzmanlarımızdan öğreniyoruz.



PROF. DR. HASAN HİLMİ MURATLI

ÇOCUK ORTOPEDİSİ DERNEĞİ BAŞKANI
MARMARA ÜNİVERSİTESİ PENDİK EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ UZMANI



Pediyatrik ortopedi nedir? Bu alana giren rahatsızlıklar nelerdir?

Pediyatrik ortopedi, genel ortopedi pratiği içerisinde çocukluk çağında kas ve iskelet sistemini etkileyen doğumsal ya da sonradan kazanılmış hastalıkların tümünü inceleyen bir alt branştır. Bu alt branş içerisinde; gelişimsel kalça displazisi (kalça çıkığı), doğuştan çarpık ayak (pes ekinovarus), serebral palsi ve kas-iskelet tümörleri gibi birçok hastalık bulunmaktadır.

Ülkemizde en sık görülen pediyatrik ortopedik rahatsızlıklar nelerdir?

Türkiye’de en sık görülen pediyatrik ortopedik rahatsızlıklar arasında; gelişimsel kalça displazisi (kalça çıkığı), doğuştan çarpık ayak (pes ekinovarus), serebral palsi, meningomyelose (spina bifida), doğumsal kas-iskelet deformiteleri, Perthes hastalığı, femur başı epifiz kayması, yürüme bozuklukları, omurga eğriliği, doğumsal kol felci (Brakial plexus palsi) sayılabilir.

Doğumsal ortopedik rahatsızlıkların başlıca görülme sebepleri nelerdir? Bilinçsiz gebelik süreçleri bu konuda ne kadar etkili?

Doğumsal ortopedik hastalıkların yaklaşık %60’ının sebebi bilinmemektedir. Kromozom bozuklukları, kalıtsal geçiş ve gebelik döneminde kullanılan ilaç, alkol vb. toksinler bilinen sebepler arasındadır. Annenin gebelik döneminde beslenme ve ilaç kullanımı konusunda hekim kontrolünde hareket etmesi bu açıdan büyük önem arz etmektedir. Bunlar dışında gebelik döneminde annenin geçirdiği bir takım hastalıklar, örneğin diyabet, yine doğumsal ortopedik hastalıklara sebep olabilmektedir.

Serebral palsi nedir? Ne tür semptomlarla kendini gösterir?

Serebral palsi; doğum öncesinde, doğum sırasında ya da doğum sonrasında beyin dokusunu ya da beyin gelişimini etkileyen bir hasar sonucunda çocuğun kas hareketlerini kontrol edememesi şeklinde tanımlanabilir. Çocuğun hareket kabiliyetini, denge ve postürünü etkileyen bir hastalıktır. Çocukluk çağında en sık görülen motor problemdir. Serebral palside semptomlar kişiden kişiye

farklılıklar gösterebilmektedir. Ağır serebral palsi hastalarında yürüyememe ya da cihaz yardımı ile yürüyebilme gözlemlenirken, hafif şiddetteki formunda hasta aksayarak da olsa yürüyebilmektedir. Serebral palsinin en önemli özelliklerinden birisi ilerleyici özellikte olmamasıdır. Hastaların tamamında hareket ve duruş bozukluğu görülürken, bazılarında bunlara ek olarak zihinsel gerilik, nöbet geçirme, görme-duyma-konuşma bozuklukları da gözlenebilir.

Serebral palsinin kesin tedavisinden bahsedebilir miyiz? Tedavi süreci hakkında bilgi verir misiniz?

Serebral palsi; beynin hareketi kontrol eden kısmının yaşamın erken döneminde, doğumdan önce veya sonra, zarara uğraması sonucunda oluşan ve istemli kas hareketlerinin yapılmasında kısmi ya da tam zorlukların görülebildiği bir hastalıktır.

Serebral palsi, çocuğu yaşam boyu etkileyen bir rahatsızlıktır. Çok düzgün ve sürekli bir takip gerektirir. Çocuk büyüdükçe etkiler daha fark edilir hâle gelir. Kemik ve eklemlerde şekil bozuklukları oluşabilir. Ancak beyinde meydana gelen hasar ilerleyici değildir.

Tedavide amaç; hastanın gündelik ihtiyaçlarını giderebilecek hâle gelebilmesi, hareket edebilmesidir. Tedavi, cerrahi tedavi ve cerrahi dışı tedavi olmak üzere ikiye ayrılabilir. Cerrahi dışı tedavide; fizik tedavi şekilleri, breys ve ortezler (dışarıdan takılan cihazlar), spastisitenin giderilmesinde kullanılan medikal ajanlar (botulinum toksini, baklofen) başlıca tedavi yöntemlerini oluşturur. Ortopedik cerrahi tedavide; yumuşak dokuya ait gerginlikleri gevşetmeye yönelik tenotomi, tendon uzatma ameliyatları, kemik deformitesini giderici cerrahi işlemler kombine biçimde kullanılmaktadır. Cerrahi işlem sonrası hastalar fizik tedavi kliniği ile birlikte rehabilite edilmektedir.

Doğuştan kemik eksikliklerinin tedavisinde hangi yöntemler kullanılıyor? Bu tedavilerin başarı oranı nedir?

Doğuştan kemik eksiklikleri, kemiklerin bir kısmının veya tümünün yokluğu ile karakterize durumlardır. Bu durumlar genetik bir takım sendromlarla (TAR sendromu, Fanconi anemisi) birliktelik gösterebileceği gibi izole olarak da görülebilmektedir. Hastalığın değişen derecelerine göre ekstremitenin bir takım cerrahi prosedürler ile fonksiyonel hâle getirilmesi hedeflenir.

Tedavi başarısı hastalığın şiddetine ve hastanın genel durumuna göre değişkenlik göstermektedir. Tedavide kemik deformitelerinin düzeltilmesi, uzatma ve karşı ekstremiteye uygulanan epifizyodex (büyüme plağının dondurulması) ile ekstremiteler boylarının eşitlenmesi sağlanabilir. Ciddi eksiklik olan durumlarda kemiğin dolaşımı korunacak şekilde transferi yapılabilmektedir. Cerrahi olarak yeterli fonksiyonel özellik kazanamayan uzuvlar gerekli görülen durumlarda ampute de edilebilir.

Çocukluk çağında görülen travma sonrası kırık ve çatlak vakalarının tedavi süreci yetişkinlere göre farklılık gösteriyor mu?

Çocuk kemikleri biyomekanik, fizyolojik ve anatomik özellikleri nedeniyle erişkinlerden bazı farklılıklar göstermektedir. Çocuk kemiklerinde büyüme plakları (epifiz) ve büyüme merkezleri (apofiz) mevcuttur. Çocuk kemiklerinde erişkinlere nazaran daha az mineralize, damarsal yapıdan daha zengin, daha esnek ve daha kalın periosta sahiptir. Çocuk kemiklerinde görülen bu yapısal farklılıklar, kırık sonrası iyileşme dönemini de etkileyerek genel olarak erişkinlere nazaran daha yüz güldürücü sonuçlar elde edilmesini sağlar.

Çocuk kırıkları daha hızlı kaynar ve yeniden şekillenme kapasitesine sahiptir. Yeniden şekillenme (remodelizasyon) kapasitesi; çocuğun kalan büyüme miktarı (kemik yaşı), kırığın büyüme plağına yakınlığı, epifizin büyüme kapasitesi gibi etkenlere bağlıdır. Büyüme kapasitesi ne kadar fazla ise yeniden şekillenme potansiyeli o kadar fazladır. Erişkinden farklı olarak gelişmekte olan bu dokuların varlığı, kırık tedavisini olumlu ve olumsuz yönleriyle etkilemektedir.

Ortopedik rahatsızlığa sahip çocukların rehabilitasyon süreçleri nasıl yürütülüyor?

Çocuklarda doğuştan ya da gelişimsel olarak ortaya çıkan ortopedik problemler, aileleri en çok endişelendiren sağlık sorunları arasında yer alıyor. Cerrahi müdahale gerektiren pek çok kas ve iskelet sistemine ait ortopedik rahatsızlıkta rehabilitasyon gereklidir. Hastalığın özelliğine göre bazen immobilizasyon gerekli olmakla birlikte, rehabilitasyon hemen her zaman bir zorunluluktur. Bu konuda Ortopedi ve Travmatoloji ile Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon klinikleri bir arada çalışmaktadır. Rehabilitasyon bu konuda özelleşmiş yetkin fizyoterapistler tarafından Ortopedi ve Travmatoloji hekimi ile iş birliği içerisinde yürütülmektedir.

Kısaca derneğinizden bahsedebilir misiniz? Kuruluş amacınız nedir ve ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Çocuk Ortopedisi Derneği, Türkiye'de bu alanda mevcut tek dernektir. Derneğimiz özellikle ülkemizdeki ortopedi ve travmatoloji uzmanlarının ve uzmanlık öğrencilerinin bilimsel ve mesleki olarak eğitimlerine önemli bir katkı sunmaktadır. Her yıl 3 – 4 kez gelişimsel kalça displazisi ve doğuştan çarpık ayak tanı ve tedavisiyle ilgili kurslar düzenlemekteyiz. Ayrıca her yıl birer kez serebral palsi ve çocuk kırıkları hakkında sempozyum ve kurslarla eğitime destek vermekteyiz. İki yılda bir düzenli olarak Çocuk Ortopedisi Ulusal Kongresi düzenlemekteyiz. Bu kongrede, bu alanda yapılan tüm faaliyetleri paylaşma şansına sahip oluyoruz. Bunun yanı sıra; Avrupa Çocuk Ortopedisi Derneği (EPOS) ve Kuzey Amerika Çocuk Ortopedi Derneği'ne (POSNA) katılan ortopedistleri destekleyen ödül programlarımız mevcut.

Bunların yanı sıra; Sağlık Bakanlığımız ile beraber yürütülen gelişimsel kalça displazisi tarama programı ile ülkemizde eskiden çok sık olan ileri yaş kalça displazisine bağlı çıkık oranlarını çok azalttığımızı düşünüyoruz.



Ortopedik rahatsızlığa sahip çocukların ailelerini bilinçlendirmek üzere ülkemizde ne tür çalışmalar yürütülüyor?

Ortopedik rahatsızlığa sahip çocuklar ve aileleri derneğimize gerek telefon gerek web üzerinden ulaşarak talep ettikleri bilgiyi hemen elde edebilmekteler. Dernek sekreterliğimiz çok hızlı bir şekilde bu iletişimi sağlamaktadır. Ancak özellikle sosyal medya ve basın aracılığıyla yeterli düzeyde aileye ulaşabildiğimizi düşünmüyorum. Bu alanda desteğe ve motivasyona ihtiyacımız bulunmaktadır.

Sağlık Bakanlığının bu konuda verdiği desteklerden ve sunduğu imkânlardan bahsedebilir misiniz?

Sağlık Bakanlığımız ile iletişim kanallarımız açık. Özellikle gelişimsel kalça displazisi tarama programında çok iyi bir iş birliği oluşturduk. Şu anda serebral palsili çocukların sistematik takip ve tedavisi için ortak bir girişim planlıyoruz. Toplum sağlığı açısından bundan sonraki hedefimiz; Sağlık Bakanlığı ile beraber her yenidoğanın gelişimsel kalça displazisi açısından taranması ve serebral palsili çocuklarımızı sistematik olarak takip ve tedavi edebileceğimiz ortamı oluşturmak.

Çocuk ortopedisi tedavi yöntemleri konusunda dünyayla kıyasladığınızda ülkemizin geldiği nokta nedir?

Çocuk ortopedisi açısından ülkemizde çok eskiye dayanan iyi bir bilgi ve tecrübe birikimi mevcut. Ayrıca son yıllarda çok sayıda genç meslektaşımız yurt dışında gelişmiş ülkelerdeki fellowship programlarına katılarak kendilerini yenilemektedirler. Ülkemizde gelişmiş ülkelerde uygulanan tüm teknikler rahatlıkla uygulanabilmektedir. Çevre ülkelerden çok sayıda hasta da ülkemize gelecek çocuk ortopedisi ile ilgili tedavi olmaktadır. Özellikle çok büyük bir hasta grubu olan gelişimsel kalça displazisine bağlı kalça problemlerinde ülkemiz çocuk ortopedisinde çok iyi bir noktadadır. Ayrıca serebral palsi tedavisi, ekstremitelerdeki rekonstrüksiyonları gibi alanlarda ve omurga cerrahisinde de cerrahi tecrübesi olan çok fazla meslektaşımız ülkemizde yoğun olarak çalışmaktadır.



PROF. DR. SALİH MARANGOZ

ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ ANA BİLİM DALI



Çocuklarda en sık karşılaşılan ortopedik rahatsızlıklar nelerdir? Bunların hangileri doğuştan gelen durumlar oluyor?

Çocuklarda sıklıkla görülen ortopedik rahatsızlıklar arasında; doğuştan ayak eğriliği (Metatarsus adduktus, pes kalkaneovalgus ve pes ekinovarus), doğuştan kalça çıkığı (gelişimsel kalça displazisi) ve serebral palsi sayılabilir. İlk iki grup doğuştan gelir, serebral palsi ise sıklıkla doğum sırasında veya doğum sonrasında bebeğin oksijensiz kalması sonucu ortaya çıkar. Bir de nadir de olsa doğumsal olarak görülen bacak kemiği kısalıkları, eksiklikleri (Fibula hemimelisi, konjenital femur kısalığı, tibia hemimelisi) vardır. Bunların tedavisine ise doğum sonrası yapılacak muayeneler neticesinde başlanır.

Güçlü bir kemik yapısına sahip olmak için çocukluktan itibaren beslenmede nelere dikkat edilmelidir?

D vitamini ilk 1 yaşta muhakkak verilmelidir. Çocuk doktorunun önerisi doğrultusunda 3 yaşına kadar kullanılabilir. Bunun yanı sıra ilk 6 ay anne sütünün önemi ailelere tekrar tekrar anlatılmalıdır. Ek gıdalara geçtikten sonra ise; süt, yoğurt, yumurta, sebze, et ve balık ürünlerinden yaşına göre uygun olacak şekilde verilmesi, özetle sağlıklı beslenmesi çocuğun güçlü kemik yapısına sahip olması için yeterlidir. Özellikle kırıklarda veya herhangi bir ortopedik ameliyat ardından hastaya kemik suyu içirilmesi veya buna benzer sakatat ürünleriyle besleme çabalarına girilmesi yanlış bir inanişan öteye geçemez.

Pes Ekinovarus (doğuştan çarpık ayak) hastalığı hakkında bilgi alabilir miyiz? Hastalığın oluşumunda ne gibi faktörler etkili? Bu durum nasıl tedavi ediliyor?

Pes Ekinovarus hastalığının oluşumunda genetik bazı faktörlerin etkili olduğu kabul edilmektedir. Kalıtsal olmasa da bebek dünyaya gelirken genlerinin farklı dizilmesinin buna yol açtığı düşünülmektedir. Tedavisinde Dr. Ponseti çığır açmıştır. Bugün dünya çapında Ponseti tekniği ile tedavi edilen milyonlarca çocuk vardır. Haftalık olarak manipülasyon yöntemiyle ayağın esnetilerek düzeltilmesi ve bunun alçı ile korunması olarak özetlenebilecek yöntem sayesinde deformite büyük ölçüde ameliyatsız olarak düzeltilebilmektedir.

Gelişimsel kalça displazisi (doğuştan kalça çıkığı) hakkında bilgi verebilir misiniz? Ülkemizde görülme sıklığı nedir, bu duruma neler sebep olur ve nasıl tedavi edilir?

Gelişimsel kalça displazisi (çıkığı); kalça eklemine gelişmesi sırasında ortaya çıkan bir problem sebebiyle kalça eklemine çıkık olması veya yuvanın çatısı dediğimiz kısmında tam bir örtünme olmaması sebebiyle gelişim geriliği oluşmasıdır. Yenidoğan bebeklerde ortalama 4-6 haftalık iken yapılan kalça ultrasonu sayesinde kalça gelişiminde bir gerilik olup olmadığı tespit edilebilmektedir. Gelişim geriliği olan bebeklerin pavlik bandajı denilen ameliyatsız bir yöntemle tedavi şansı yüksektir. Ancak tedaviye rağmen kalça çıkığı devam eden veya doktora geç başvuran hastalara, genel anestezi altında kalçanın yerine konma işlemi ve ardından da gövde alçısı yapılmalıdır. Ülkemizde kalça çıkığının görülme sıklığı ortalama binde beş civarında kabul edilir, yani her bin bebekten beşinde bu durum görülebilmektedir.



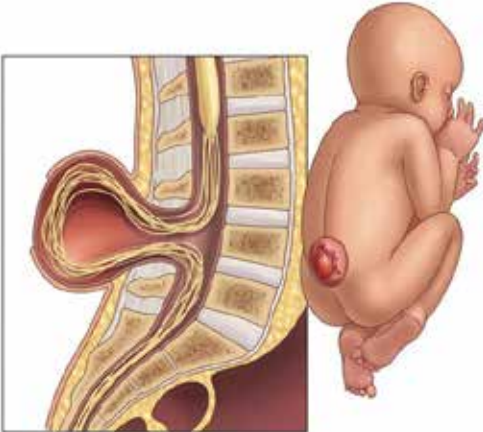


Daha çok çocuklarda görülen Perthes hastalığı nedir? Belirtilerinden ve tedavi sürecinden bahsedebilir misiniz?

Perthes hastalığı, gelişimsel olarak ortaya çıkar. Çoğunlukla ilk olarak 4-8 yaşları arasında tanı konur. Kalça ekleminde ağrı ve aksamaya yol açabilir. Uyluk kemiğinin kalça ile eklem yapan kısmının dolaşım bozukluğu sebebiyle bozulması olarak özetlenebilir. Ancak vücut bir yandan da onarmak için elinden geleni yapar. Çocukların bir kısmında kalıcı olarak şekil bozukluğu ve hareket kısıtlılığı görülebilir. Ancak tedavi ile hastalığın gidişatını iyileştirmek mümkündür.

Çocuklarda en sık rastlanan doğumsal hastalıklardan birisi olan spina bifida hastalığı hakkında bilgi verebilir misiniz? Tedavi edilebilir bir hastalık mıdır?

Spina bifida hastalığının yol açtığı ortopedik bulgular; yapılabilecek breysler, fizik tedavi uygulamaları ve ameliyatlara ile düzeltilebilir, iyileştirilebilir. Spina bifida hastalığının derecesine göre kasların tutulumları da seviyeleri de değişiklik gösterebilmekte ve bu sebeple görülebilecek bulgular da uygulanacak tedaviler de kişiden kişiye değişebilmektedir.



Gelişme çağındaki çocuklarda sık görülen ayağın içe basması, düztabanlık gibi problemlerin tedavisinde nasıl bir pediatrik uygulama yürütüyorsunuz? Burada erken tanı önemli mi?

Gelişme çağında aslında aileler tarafından en sık sorulan sorular çocuklarının ayaklarının içe basıp basmadığı, düztaban olup olmadığı yönündedir. Ancak bilinmelidir ki; çocuklar yürümeye başladıktan itibaren erişkin yürüme biçimine ulaşana dek ayak yapılarının gelişimi devam eder. Bu sebeple bu süreçte ayaklarının farklı şekillerde bastığını görmeleri büyük olasılıkla normal olarak değerlendirilir. Ancak yine de endişeleri varsa bir çocuk ortopedistine başvurmalarını öneririm.

Yukarıda saydığımız gibi ortopedik bir rahatsızlıkla doğan çocukların ailelerine öncelikle neler tavsiye edersiniz?

Doğumsal ortopedik rahatsızlıklarda yapılacak detaylı bir değerlendirme sonucunda, uygulanacak doğru tedavilerle rahatsızlıkların çoğu düzeltilebilmektedir.





DOÇ. DR. GÖKHAN ÇAKMAK

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ ÖZEL KORU HASTANESİ
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ UZMANI



Artroskopi nedir? Ne işe yarar?

Artroskopi; eklem içerisine küçük aletlerle girilerek hem tanı koymamıza hem de tedavi etmemize yardımcı olan cerrahi bir yöntemdir. İçinde küçük mercekler içeren optik bir alet ve ona bağlı olan ışık kaynağı ile eklemi değerlendirebiliyoruz. Eş zamanlı olarak küçük el aletleri ile menisküs, bağlar, tendonlar ve eklem kapsülüne müdahale etme şansımız oluyor. Omuz, el bileği, kalça, diz ve ayak bileğine artroskopik olarak tedavi yapabiliyoruz.

Hangi durumlarda artroskopiye başvurulur?

En çok artroskopiye başvurduğumuz durumlar spor yaralanmalarıdır. Buna ek olarak eklem içi kırık tespitlerinde de yardımcı olarak artroskopi kullanılmaktadır.

En sık karşılaştığınız spor yaralanmaları nelerdir?

Diz çevresinde en sık karşılaştığımız spor yaralanmaları; menisküs yırtıkları, bağ yaralanmaları ve kıkırdak problemleridir. Omuz bölgesinde; tendon yaralanmaları, omuz çıkıklarına bağlı bağ ve kapsül yaralanmalarıdır. Dirsek ve ayak bileği çevresinde ise; tendon, bağ ve kıkırdak yaralanmalarını sıklıkla görmekteyiz.

Menisküs yırtığı nedir? Kimler bu rahatsızlık için risk grubundadır?

Menisküsler diz eklemimizin iç ve dış bölümünde yer alan kıkırdak benzeri yük taşıyan hilal şeklinde yapılardır. Zorlama sonucu oluşan ani dönmeler ve şiddetli travmalar neticesinde yırtıklar olabilir. Genellikle gençlerde spor yaparken aşırı zorlanma sonucu görülmekle beraber, orta yaş üzeri kişilerde de günlük hayat-taki zorlamalar neticesinde menisküs yırtıklarını görmekteyiz.

Sporcularda yaygın olarak görülen menisküs yırtılmasında nasıl bir tedavi süreci izliyorsunuz?

Sporcularda aktif spora erken dönmek çok önemlidir. Bu nedenle artroskopik olarak mümkünse en erken dönemde tamir uyguluyoruz. Eğer tamir edilemeyecek bir bölgede ve şekilde ise yırtık olan kısmı özel aletler ile temizliyoruz. Bunları yaparken amacımız, yük taşıyan menisküsleri mümkün olduğunca korumaktır. Ardından en erken dönemde egzersize başlayarak rehabilitasyon sürecini planlıyoruz. Böylece hastalarımızı aktif spor hayatına geri döndürmemiz mümkün oluyor.

Spor yaralanmaları arasında sık görülen adale ve tendon sakatlıklarında nasıl bir tedavi yürütüyorsunuz?

Kas ve tendonlarda görülen yaralanmalarda eğer kas ve tendonun bütünlüğü bozulmuşsa cerrahi olarak tamir uyguluyoruz. Kas veya tendonun bütünlüğü korunmuşsa alçı, ortez veya bandajlar ile bir süre aktiviteyi kısıtlayarak iyileşmesini sağladıktan sonra fizik tedavi ve rehabilitasyon ile tedavimizi sonlandırıyoruz.

Ön çapraz bağ yırtığı nedir? Neden oluşur?

Diz eklemine oluşturan femur ve tibia kemiklerini tutan başlıca 4 ana bağ yapısından birisi ön çapraz bağdır. Spor yaparken veya günlük hayatta dizimizde ani durma, yön değiştirme ve dönmeye yol açan travmalar neticesinde ön çapraz bağ yırtığı oluşabilir.

Ön çapraz bağ yaralanmalarında cerrahi müdahale gerekli midir? Fizik tedavi ile iyileşme mümkün müdür?

Genç ve aktif kişilerde meydana gelen ÖÇB yaralanmalarına cerrahi müdahale gerekmektedir. Artroskopik olarak diz veya uyluk bölgesindeki tendonlar kullanılarak yapılan tamir (ameliyat) sonrası hemen başlanan fizik tedavi ile erken günlük yaşama ve spora dönüş mümkündür. Tam kat olmayan kısmi yırtıklarda ve aktif spor yapmayan kişilerde, fizik tedavi ile diz çevresi kaslarını güçlendirerek konservatif tedavi uygulayabilmekteyiz. Ancak günümüz modern yaşamında ileri yaş grubu hastalar da aktif bir hayat sürdürdükleri için artık cerrahi tedavi ön plandadır.

Ön çapraz bağ ameliyatı sonrasında rehabilitasyon sürecinden bahsedebilir misiniz?

Hastalarımız cerrahi sonrası bir gece hastanede kalıyorlar. Hemen ertesi gün ayağa kaldırıyoruz. Ağrı izin verdiği derecede koltuk değneğiyle geçen ortalama 2-3 hafta sonunda dizlere tam yük vermeye başlıyoruz. Birinci hafta sonunda dizini 90 dereceye kadar bükme hedefimiz oluyor. Fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü ile beraber yoğun bir program uyguluyoruz. Profesyonel sporcularda 6 ay ve diğer hastalarımızda 1 yılın sonunda kontakt sporlara dönüş sağlıyoruz.



Tenisçi dirseği, golfçü dirseği gibi adlandırılan rahatsızlıklar duyuyoruz. Bunlar hakkında bilgi verir misiniz? Sebepleri ve görülme sıklığı nedir?

Tenisçi dirseği; dirseğimizin dış tarafına yapışan ve el bileğimizi hareket ettiren tendonlarda meydana gelen zorlanma ve küçük yırtıklar ile gerçekleşen bir rahatsızlıktır. Yanlış raket seçimi, yanlış raket tel ayarı, raket tutuş ile vuruş tekniği hatası sebebiyle sıklıkla meydana gelir.

Golfçü dirseği ise; dirseğimizin iç kısmına yapışan tendonlarda meydana gelen zorlanma ve küçük yırtıklar ile gerçekleşen bir rahatsızlıktır. Her iki rahatsızlık da spor yapanlarda sıklıkla görülmele beraber; günlük hayatta el, el bilek ve ön kola yük bindiren işler (ağır taşıma, bez sıkma, tornavida sıkma, vb.) yapan kişilerde de yoğun olarak görülmektedir.

Geçmeyen omuz ağrısı şikâyetiyle size başvuran hastalarınıza nasıl bir tedavi uyguluyorsunuz?

Omuz ağrısına, omuz çevresi rahatsızlıkları ve boyun fitikleri yol açabilir. Geçmeyen omuz ağrısı ile gelen kişilerde öncelikle tanı koymak çok önemlidir. Muayene sonrası röntgen, ultrason ve MR gibi görüntüleme tetkikleri ile problem tespit edildikten sonra, cerrahi dışı tedaviler (fizik tedavi ve enjeksiyon tedavileri) ve cerrahi tedavi uygulanmaktadır.

Omuz sıkışması sendromu nedir? Oluşma nedenleri ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi verir misiniz?

Baş üstü aktivite gerektiren spor dalları (yüzme, basketbol, voleybol vb.) ve mesleklerde omuz ağrısı ile sonuçlanan bir rahatsızlıktır. Omzumuzu hareket ettiren rotator manşet dediğimiz kaslar ile akromiyon dediğimiz kürek kemiğinin çıkıntısı arasında bir mesafe bulunmaktadır. Tekrarlayan baş üstü aktivitelerde bu mesafe daralır ve sürtünür. Bu mesafede bursa dediğimiz sürtünmeyi azaltan bir yapı mevcuttur. Omuz sıkışma sendromunda bursada sürtünmeye bağlı ödem ve enflamasyon (şişme) olabilir. Buna tendonlarda ödem ve bazen yırtıklar da eşlik edebilir.

Omuz sıkışma sendromunda öncelikle istirahat, fizik tedavi, medikal tedavi ve enjeksiyon gibi tedavi yöntemleri uygularız. Tedaviye yanıt vermeyen hastalarda ise; sıkışmaya yol açan akromiyon dediğimiz kemik çıkıntısının uç kısmını omuz artroskopisi yöntemiyle traşlayabiliyoruz. Ek olarak eklem içinde bulunan kapsül yaralanmaları ve tendon yırtıklarına da aynı seansta kapalı/artroskopik olarak özel dikiş teknikleri ile tamir uygulayabiliyoruz.



Skolyoz (omurga eğriliği) nedir ve nasıl teşhis edilir? Sebeplerinden bahsedebilir misiniz?

Skolyoz; omurganın 3 boyutlu olarak eğriliği ile karşımıza çıkan bir deformitedir. Genellikle ergenlik öncesi büyüme esnasında görülür. Büyük bir bölümünü (%80), idiopatik dediğimiz herhangi bir nedene bağlı olmadan ergenlik öncesi dönemde görülen grup oluşturur. Bunun yanında; doğuştan, serebral palsi gibi nörolojik bozukluklar, muskuler distrofi gibi kas hastalıkları, bağ dokusu hastalıkları, travma, bacak eşitsizlikleri, enfeksiyon ve tümörler gibi nedenlere bağlı olarak da skolyoz görülmektedir.

Skolyoz teşhisinde en önemli yöntem muayenedir. Özellikle okul taramalarında yapılan muayeneler ile tanı koymak mümkündür. Muayenede dikkat edilmesi gerekenler:

1. Ayakta dururken omuzlar arasında asimetri olması,
2. Öne eğilince her iki taraf göğüs kafesi arasında mesafe farkı olması,
3. Bir kalçanın diğerinden yukarıda durması (kalça veya omurga kökenli bir problem olabileceğini gösterir),
4. Omurgaya arkadan bakıldığında düz bir hat şeklinde durması gerekirken bunun bozuk olması.

Aileler çocuklarında bu bulguları gördükleri zaman bir ortopedi ve travmatoloji uzmanına muayene için başvurmalıdırlar. Muayenenin ardından yapılacak radyolojik incelemeler ile teşhis desteklenir ve açılal ölçümler yapılır. 10 derecenin üzerindeki açılar skolyoz olarak tanımlanır. Eğriliğin derecesine göre fizik tedavi, egzersiz ve korse tedavisi ile skolyozun tedavisi mümkündür. İleri derecede eğriliği olan hastalarda cerrahi tedavi uygulanabilmektedir.

Skolyoz ameliyatı ve rehabilitasyon süreci hakkında bilgi verebilir misiniz?

Cerrahi tedavi öncesi iyi planlama yapmak çok önemlidir. Omurgada bulunan şekil bozukluğunu bazı omurgaları özel vida, kanca ve rod dediğimiz çubuklar ile birbirine bağlayarak hareketsiz hale düzeltiyoruz. Burada amacımız mümkün olduğunca hareketli ve düzgün bir omurga elde etmektir. Cerrahi sırasında omurilikte herhangi bir hasar gelişmemesi için sinir iletimini kontrol eden cihazlar ile takip yapıyoruz. Ameliyat sonrası ertesi gün hastamızı ayağa kaldırıyoruz. Özel durumlar dışında korse kullanımına gerek olmuyor. Klinik ve radyolojik iyileşme olduktan sonra hastalarımız spor yapmaya başlıyorlar.



DOÇ. DR. SERHAT MUTLU

AVRUPA ORTOPEDİ CERRAHİSİ
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ UZMANI



Protez nedir? Kullanış amacından kısaca bahseder misiniz?

Total eklem protezleri; yıpranmış ve kırıkdaya kaybına uğramış olan eklem yüzlerinin metal, seramik ve polietilenden imal edilen, ağrısız eklem hareketi için tasarlanmış özel parçalar ile kaplanarak yapay bir eklem oluşturulmasıdır. İlk kez 1968 yılında uygulanmaya başlanmış olup; cerrahi teknikler, kullanılan maddeler ve tasarım alanındaki ilerlemeler sayesinde geliştirilerek günümüzde çok daha başarılı bir tedavi yöntemine dönüşmüştür.

Hangi durumlarda protez cerrahisine başvurmak gerekiyor?

İstirahat, medikal tedaviler, fizik tedavi, baston kullanımı, eklem içi enjeksiyonlar, kök hücre tedavisi gibi tedavi yöntemleri uygulanmış olmasına rağmen; eklem ağrıları kontrol edilemeyen, gece ağrısı olan, yürüme-merdiven çıkma gibi günlük yaşam aktiviteleri ileri derecede kısıtlanmış ve eklem kırıkdaya ileri harabiyet olan hastalarda total eklem protezi yapılması uygundur. Hastanın 60 yaş üstünde olması tercih edilir, ancak romatoid artrit ve osteonekroz gibi bazı özel durumlarda daha erken yaşlarda da protez yaptığımız hastalar olabiliyor.

Vücudumuzdaki tüm eklemlere protez takılabiliyor mu? Ülkemizde en sık kullanılan protez tipleri nelerdir?

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda total eklem protezi uygulamaları giderek artan oranlarda yapılmaktadır. En çok uygulanan eklemler diz ve kalça protezleridir. Bununla beraber omuz, dirsek, el parmakları, ayak ve el bileği protezi uygulamaları da yapıyoruz.

Protez cerrahisine başvurmadan önce yürütülen tedavi yöntemlerinden bahseder misiniz?

Hasta kliniğimize başvurduğunda, klinik tabloya göre öncelikle ilaçlar, eklem içi enjeksiyonlar, PRP, kök hücre tedavileri ve fizik tedavi yöntemleri ile ağrı kontrolünü sağlamaya ve hareket kısıtlılığını ortadan kaldırmaya çalışırız. Ancak bunun sağlanamadığı ve hareket kısıtlılığının giderilemediği durumlar ile günlük yaşam aktiviteleri ileri derecede kısıtlanmış ve eklem kırıkdaya ileri harabiyet olan hastalarda total eklem protezi en uygun tedavi seçeneğidir.

Total ve kısmi diz protezi nedir ve hangi durumlarda uygulanır?

Eklemdeki aşınması sadece sınırlı bir bölgede olan hastalarda parsiyel dediğimiz kısmi protezler tercih edilebilir. Hasta yaşının 60 ve üzeri olması istenir, ancak son yıllarda 50'li yaşlardaki hastalarda da unikondiler protezler güvenle uygulanmaktadır. Eklemdeki aşınma sadece bir bölgede olmalı, dizin geri kalanındaki eklem kırıkdaya, menisküsler, çapraz bağlar ve yan bağlar sağlam olmalıdır. Dizde şekil bozukluğu varsa (içe ya da dışa doğru eğrilik) muayene sırasında düzeltililebilir olmalıdır. Dizinde yaygın kırıkdaya aşınması veya romatoid artrit gibi yaygın romatizmal hastalığı olan kişilerde unikondiler protezler uygun değildir. Bu sınırlamalar göz önüne alındığında dizinde artroz (kireçlenme, aşınma) olan hastaların yaklaşık % 10'unda kısmi protez yapılabilir.

Protez ameliyatlarının ardından hastaları nasıl bir süreç bekliyor?

Total eklem protezi yapılan hastaların %90'ından fazlasında eklem ağrılarında belirgin bir azalma; yürüme/merdiven inip çıkma gibi günlük yaşam aktivitelerini yapmada belirgin bir iyileşme elde edilir. Hastaneden taburcu olduğunuzda bir destek kullanarak ev içinde yürüyüş yapma, merdiven inip-çıkma imkânınız olacaktır. Ağrınızın belirgin olarak düzelmesi ve bağımsız sokağa çıkmanız, her hasta için farklı olmakla birlikte 3 ila 6 hafta arasında olur. Total eklem protezi sonrası yürüyüş, golf, yüzme gibi zorlayıcı olmayan sporlar yapılabilir. Araba kullanmakta bir mahsur yoktur.



Fizik tedavinin protez uygulamasına etkisi nedir?

Protez operasyonu sonrası diz ve kalça eklemine normal hareket açıklığının ve kaybedilmiş kas gücünün tekrar kazandırılması gereklidir. Yapılan fizik tedavi uygulamaları ve CPM gibi kullanılan bazı cihazlar ile hastanın cerrahiye bağlı olarak ortaya çıkan ağrısı, ödemi giderilir ve eklem hareket kısıtlılığı açılır. Fizyoterapist tarafından yaptırılan egzersizler ile kaslar güçlendirilir. Bu amaçla genelde 5-10 seanslık bir fizik tedavi rehabilitasyon programı yeterli olmaktadır. Bu sayede hastanın eklemi hem ağrısız hem de fonksiyonel bir eklem haline gelir. Daha da önemlisi bu uygulamalar ile protezin uzun süreli başarısı artar ve komplikasyon oranı da belirgin bir şekilde düşer.

Protezler ömürlük mü yerleştiriliyor yoksa belirli bir süre sonra değiştirilmesi mi gerekiyor?

Hastanın fiziksel durumundan hareket düzeyine, kilosuna ve ameliyat sırasında protezin ne doğrulukta yerleştirildiğine kadar birçok faktör eklem protezinin ömründe rol oynayabilir. Ama herhangi bir garanti verilirse de sayılar cesaret vericidir. Çalışmalar dünyadaki protezlerin % 80'inden fazlasının en az 18 yıl, % 70'inden fazlasının en az 25 yıl dayandığını göstermektedir. Sonuçlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Sonuçlarınız kişisel şartlarınızla ilgilidir.

Her yaş ve cinsiyette hastaya protez takılabilir mi? Protez uygulanamayan hastaların tedavisinde nasıl bir süreç izliyorsunuz?

Protezi her yaşta yapabiliyoruz. Travmalar ya da romatoid artrit, gut artriti gibi sebeplerle genç hastalarda protez ihtiyacı olabiliyor. Ama ilerleyen yaşa bağlı kireçlenme de ameliyatları genellikle 60 yaşından sonra yapıyoruz. Protezin ömrü 20-25 yıl. Ama bu, 20 yıl sonra hastanın yeni bir ameliyat olması gerektiği anlamına gelmiyor.

Protez uygulamadığımız hastalarda ise artroskopik temizleme uygulamasını hastalığın erken dönemlerinde kullanıyoruz. Kapalı ameliyat yöntemi ve küçük kesilerden bir kamera yardımı ile eklem içine girip yıkama, saçaklanmış kıkırdakların temizlenmesi, serbest cisimlerin çıkartılması ve menisküs yırtıklarının düzeltilmesi gibi işlemler yapıyoruz. Hastaların şikâyetlerinde 3 ila 5 yıl arasında süren bir rahatlama sağlıyoruz.

Hastalık orta derecede ilerlemişse yük taşıyan eklemlerde osteotomi ameliyatları yapıyoruz. Amaç, eklem aşınmış bölgesine binen aşırı yükü ortadan kaldırıp yükü sağlam tarafa aktarmak. Bunun için kemik kesilerek düzeltilir ve uygun açığa getirilerek tespit edilir. Tespit için genellikle metal-plak vidalar kullanıyoruz. Kemik düzeltici ameliyatlar, protez yapılmasının uygun olmadığı genç hastalarda zaman kazanmak için tercih ettiğimiz bir yöntemdir.



Vücutun takılan protezi kabul etmemesi gibi bir durum söz konusu mu? Böyle bir durumda hangi yöntemlere başvurursunuz?

Hastaya uygulanan protezin iltihaplanması %0,1 ile %2 arasında görülebilir ve çoğu zaman vücut kabul etmedi olarak algılanır. Vücutun başka bir yerinde (örneğin idrar yolunda, dişlerde) enfeksiyon olması, şeker hastalığı ve başka kronik hastalıkların varlığı bu riski artırabilir. Ameliyat öncesinde vücutun başka bir yerinde olabilecek enfeksiyonların tedavisi gereklidir. Bu nedenle kan ve idrar testleri, diş muayenesi, kulak burun boğaz ile jinekolojik açıdan enfeksiyon araştırmaları ameliyat öncesinde mutlaka yapılmalıdır.

Enfeksiyon riskinin azaltılması için ameliyat sırasında koruyucu antibiyotik tedavisi uyguluyoruz. Cerrahi sırasında uzay başlıkları gibi özel giysilerin kullanımı da riski azaltan bir diğer yöntemdir. Enfeksiyon açısından en önemli risklerden biri de ameliyathane ve hastane koşullarıdır. Laminer akım veya hepafiltre gibi modern hava akımı ve temizlik koşullarına sahip olmayan ameliyathanelerde yapılacak protez uygulamaları enfeksiyon riskini ciddi olarak arttırabilir. Bu nedenle ameliyat olacağınız hastane ve ameliyathane koşullarını mutlaka hekiminize sormalısınız.

Protez ameliyatından sonraki ilk iki yıl içinde diş veya idrar yolları ile ilgili bir cerrahi işlem geçirecekseniz, mutlaka öncesinde antibiyotik kullanmanız gerekir. Enfeksiyon gelişmesi durumunda tekrarlayan cerrahilerde ise protezin çıkartılıp antibiyotik tedavisi gerçekleştirilmesi ve belirli bir süre sonra tekrar yerleştirilmesi gibi işlemler gerekli olabilir.

Robotik kol ve robotik yürüme cihazlarıyla ilgili bilgi alabilir miyiz?

Bilindiği gibi son yıllarda tıbbın çeşitli alanlarında robot teknolojisinin yararlanılmaktadır. Robotlar yardımıyla çeşitli girişimler veya ameliyatlar yapılmakta, bu sayede iyileşme süresi kısalmaktadır. Robot teknolojisinin kullanıldığı alanlardan biri de rehabilitasyondur. Kollarını veya bacaklarını yeterince kullanamayan hastalar için çeşitli robot modelleri üretilmiştir. Kollarını kullanamayan hastalar için kol robotları, sanal gerçeklik teknolojisi ile birleştirilerek hastaların el ve kol becerilerini artırmayı amaçlamaktadır.



OP. DR. HARUN MUTLU

AVRUPA ORTOPEDİ CERRAHİSİ
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ UZMANI



Diz ve kalça kireçlenmelerinin temel sebebi nedir? Bu rahatsızlıklar çoğunlukla hangi yaş aralığında görülüyor?

Latince **osteoartrit** olarak adlandırılan **kireçlenme**, eklemlerin en sık görülen kronik rahatsızlığıdır. Kireçlenme, her eklemi etkileyebilir ancak çoğunlukla diz ve kalça ekleminde görülür. Eklemleri kıkırdak adı verilen beyaz-sert ama kemiğe göre daha yumuşak bir yüzey kaplar. Normal eklemlerde kıkırdak eklem hareketi için yumuşak, kaygan bir yüzey sağlar ve kemiklerin arasında bir yastıkcık görevi görür. Kireçlenme vakalarında ise kıkırdak yapısı aşınma nedeniyle bozulur. Bu yıpranma da ağrıya neden olur. Eklemlerde şişme ve eklem hareketlerinde problemler ortaya çıkar. Kireçlenme her yaşta görülebilmekle birlikte 65 yaş üstü kişilerde daha sık karşımıza çıkar. Yaygın risk faktörleri; artan yaş, obezite, geçirilmiş eklem yaralanması, eklemlerin aşırı kullanımı, zayıf uyuk kasları ve genetik yatkınlıktır.

Kireçlenme durumunda hangi tedavi yöntemleri uygulanıyor?

Uygun tedavi planı, kireçlenmenin evresine göre yapılmalıdır. Her hastanın tedavi algoritması, hastanın yaşından ziyade şikâyetlerine göre planlanmalıdır. Kişiye özgü tedavi protokolleri uygulanmalıdır. Yapılan tüm tedaviler hastayı rahatlatmak içindir. Kişi tüm tedavilere rağmen rahatlayamazsa en son çare olarak total eklem protezi uygulaması gerekebilir.

Tüm kireçlenme çeşitlerinde temel tedavi, sorunun ilerlemesine neden olabilecek problemleri saptayıp bunları düzeltmektir. Diz ve kalça kireçlenmesi olan kişinin ağrılarını azaltmak için istirahat etmesi ve kilo vermesi oldukça önemlidir. Ayrıca eğer var ise bacak kısalığını ayakkabı ve tabanlık ile düzeltmek, sorunlu tarafın tersinde baston veya benzer destek cihazları kullanmak gibi öneriler de tedaviye yardımcı olabilir. Erken evrelerde fizik tedavi ve ilaçlar ile ağrı rahatlaması sağlanabileceği gibi uygun hastalarda eklem içi enjeksiyonlar da (PRP-ozon-kök hücre) hastaların şikâyetlerini rahatlatmaktadır.



Ülkemizde cerrahi müdahale gerektiren ortopedik rahatsızlıkların başında neler geliyor?

Diz ve kalça kireçlenmesine bağlı total eklem protezi ameliyatları başta olmak üzere, spor yaralanmalarına bağlı omuz ve diz bağ yaralanmaları ameliyatları da başarıyla yapılmaktadır.

Cerrahi müdahalelerle fizik tedavi arasındaki ilişkiden bahseder misiniz? Fizik tedaviyle önlenemeyen rahatsızlıklarda cerrahi müdahaleye mi gerek duyuluyor?

Özellikle ileri yaş grubu cerrahi yaptığımız hastaların rehabilitasyon sürecinde fizik tedavinin çok faydasını görmekteyiz. Yaptığımız ameliyat ne kadar güzel olursa olsun, eğer yaşlı hasta erken dönemde mobilize edilmezse tablo hemen kötüleşebilmektedir. Hasta ne kadar erken hareket ettirilirse ve ayağa kaldırılırsa o zaman çok güzel sonuçlar alıyoruz. Aynı zamanda ameliyat sonrası veya ameliyatsız tedavi ettiğimiz genç ve sporcu hastalarımızın erken dönemde sahaya dönüşü ve kas gücünü tekrar kazanmasında fizik tedavi çok önemlidir. Her sene fizik tedavi almasına rağmen ağrıları geçmeyen hastalarda ise cerrahi müdahaleler gündeme gelmektedir.





Travma nedir? Ne tür durumlarda ortopedik travmadan bahsedilebilir?

Canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan bütün olaylara **travma** diyebiliriz. Tıp dilinde bizim branşın geniş adı ortopedi ve travmatolojidir. Ortopedik açıdan travma ise yüksek mekanik bir enerjiye maruz kalan vücudun bir bölgesinde oluşan yaralanma biçimidir. Kırık ise kemik bütünlüğünün bozulduğu bir yumuşak doku travmasıdır. Yani buradan anlamamız gereken, travma sadece kemiğin kırılması değil insan vücudunun diğer kısımlarının da (damar-kas-sinir vb.) hasar görmesidir.

Travma cerrahisi nedir?

Travma cerrahisi; basit bir düşme sonucu oluşan yaralanmadan yüksek enerjili diye tabir ettiğimiz trafik kazası, yüksekten düşme gibi durumlara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Olayın ilk olduğu yerde kişinin hayati fonksiyonlarını korumayla başlayan ve hastane acilinde devam eden bir tedavi sürecidir.

Bir travma durumunda gerçekleştirilen cerrahi operasyonların başarı şansını etkileyen faktörler nelerdir?

En önemli faktör erken ve doğru yapılan müdahaledir.



Spor cerrahisini diğer ortopedik cerrahi alanlarından ayıran temel özellikler nelerdir?

Spor cerrahisinde önemli olan hastayı erken dönemde sahalara geri döndürmektir. Sakatlığın başında erken teşhis edilip daha basit yöntemler ile tedavi imkânı olabilecek birçok rahatsızlık, amatör sporcular tarafından çeşitli nedenlerle göz ardı edilip daha sonra tedavisi uzun sürecek rahatsızlıklara dönüşebilmektedir.

Ülkemizde en sık görülen spor yaralanmaları nelerdir?

En sık görülen spor yaralanmaları arasında; diz, omuz ve ayak bileği eklemi ile ilgilendiren bağ yaralanmalarını sayabiliriz. Dizde menisküs yırtıkları, ön çapraz bağ yırtığı, arka çapraz bağ yırtığı, patellofemoral sorunlar; omuzda çıkık sonrası oluşan bağ problemleri, ayak bileğinde kırıklar ve aşıl tendon yaralanmaları en sık karşılaştığımız arasında yer alıyor.

Cerrahi müdahale gören bir sporcunun tekrar spor hayatına dönmesi mümkün müdür?

Elbette mümkündür. Erken dönemde uygun tedavi ve rehabilitasyon ile birçok sporcu eski sağlığına kavuşmuş ve işine geri dönmüştür.

Spor sakatlıklarına maruz kalmamak için spor öncesi ve sonrasında nelere dikkat edilmesi gerekiyor?

Spor sakatlıklarına maruz kalınmaması için en önemli koşullardan biri kasların kuvvetli olması ve ısınma hareketlerinin iyi yapılmasıdır. Ayrıca sporcu beslenmesi de çok önemli bir konudur.





KULAK SAĞLIĞINIZI KORUMAK ELİNİZDE



Prof. Dr. Mustafa Asım Şafak

Memorial Antalya Hastanesi
Kulak Burun Boğaz ve
Baş Boyun Cerrahisi



Kulak ve işitme sağlığı için kulak kepçesinden iç kulağa, işitme sinirlerinden beyin sapına ve beynin işitme korteksine kadar bütün yapıların fonksiyonlarının korunması gerekiyor. Kafa travmaları, baş boyun bölgesinde radyasyona maruz kalmak, kan dolaşımı bozuklukları, kan hastalıkları, sistemik veya kulak tutulumu yapan enfeksiyonlar ve tümörler kulak sağlığını olumsuz etkileyebiliyor.

Kulağı temizlerken enfeksiyon riskine dikkat!

Kulak kepçeleri sesin hangi yönden geldiğinin algılanması açısından önemlidir. Kulak kepçesine gelen herhangi bir darbe, sert travmalar, donma veya yanmalar, kepçenin kıkırdak bölümüne küpe takılması "perikondrit" adı verilen iltihaplara neden olabilir. Enfeksiyon tedavi edilmediğinde, kepçede şekil bozukluğu veya kulak yolunun tıkanması sonucunda işitme kaybı meydana gelebilir.

Kulak yolu iltihaplanmasının bir diğer nedeni de kulak temizliğinde belirli kurallara dikkat edilmemesidir. "Kulak kiri" denilen dış kulak yolu salgılarının pamuklu çubuklar veya sert cisimlerle temizlenmeye çalışılması kulak yolu enfeksiyonlarına yol açar. Yaz aylarında uzun süre suda kalmak ve özellikle bakımları iyi yapılmamış kirli havuzlarda yüzmek de kulak iltihabına yol açan risk faktörleri arasında yer alır.

Bazen bir kuş civıltısı, bazen muhteşem bir melodi, bazen sevdiklerimizin sesi... Hayatın tüm seslerini duyabiliyorsak kulaklarımız sayesinde... Kulaklarımızın tek görevi duymak da değil; son derece hassas olan bu duyu organlarımız aynı zamanda vücudumuzun denge sisteminde de rol alıyor. Peki, kulak sağlığınıza gereken önemi veriyor muyuz? Konunun ayrıntılarını uzmanımızdan öğrenelim.





Çocuklarda orta kulak iltihabı düzenli takip gerektirir

Çocukluk çağında sık görülen geniz eti sorunlarında üst solunum yolu tıkanıklıkları sonucu gelişen orta kulakta sıvı birikmesi gibi durumlar, ağırlı kulak iltihaplarına dönüşerek kulak zarında yırtılmalara neden olabilir. Tedavi edilmeyen bu durum sonrası orta kulak sıvaları yoğunlaşır ve buna bağlı enfeksiyonlar tekrarlar. Kulak zarının delik kalmasıyla da orta kulak kemikçiklerinde erimeler veya kireçlenmeler oluşabilir. Önemli derecede işitme kayıplarına neden olabilen bu durumların ortaya çıkmaması için 7-8 yaşlarına kadar çocukların orta kulak sağlığına önem verilmeli, düzenli kontrolleri yapılmalı, enfeksiyon oluşumu varsa vakit kaybetmeden tedavisi sağlanmalı, zar delikleri durumunda gerekirse cerrahi yöntemlere başvurulmalıdır.

Gürültülü ortamlar kulak sağlığını olumsuz etkiler

Kulak ve işitme sağlığı açısından gürültüye ve yüksek sese maruz kalmamaya özen gösterilmelidir. Gürültülü ortamlar, yüksek sesle müzik dinlemek, silah, bomba veya top patlaması gibi ani ve şiddetli sesler iç kulak yapılarını geri dönüşümsüz olarak bozabilmektedir. Gürültü şiddetinin veya süresinin iki kat artmasıyla kulakta oluşacak zarar 8-10 kat daha fazla olacaktır. Gürültülü ortamlarda çalışmak gerektiğinde kulakları sestten koruyan kulaklıklar kullanılması günümüzde yasal bir zorunluluktur.

Kronik hastalıklar işitme hasarına yol açabilir

İç kulağın kanlanması etkileyen yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği, guatr ve diğer kronik hastalıklar işitme sağlığına olumsuz etki eder. Bu tip hastalıklar nedeniyle tedavi takibinde olan kişilerin kulak fonksiyonları düzenli aralıklarla yapılacak işitme testleriyle kontrol edilmelidir. Kullanılan bazı ilaçlar da iç kulağa önemli zararlar verebilir. Pek çok ağrı kesici, bazı antibiyotikler, kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar da az ya da ileri derecede iç kulak hasarı oluşturabilmektedir.



Kulak ve İşitme Sağlığını Korumak İçin 10 Altın Kural

- Kulak kirinin temizlenmesi için pamuklu çubuk veya benzeri şeyler kullanmayın.
- Kulağınıza gelebilecek sert travmalardan korunun.
- Uzun süre denizde veya havuzda kalmaktan kaçının.
- Erken çocukluk çağlarındakileri işitme fonksiyonları açısından yakından gözlemleyin.
- Ağrılı kulak rahatsızlıklarında vakit kaybetmeden doktora başvurun.
- Gürültüye karşı kulaklarınızı korumaya çalışın, gürültülü ortamlarda alkol kullanmamaya özen gösterin.
- Kulaklıkla müzik dinlerken 80-90 desibeli aşmayacak şekilde sesi açın ve 2 saatten uzun süre kulaklık kullanmayın.
- Kronik hastalık durumlarında işitme sağlığı testlerinizi ihmal etmeyin.
- Hemen her türlü ilaç kullanımında, kulak sağlığının risk altında olabileceğini unutmayın.
- Ani gelişen işitme kayıplarında veya çinlamalarda vakit kaybetmeden bir uzmana başvurun.



ÇOCUKLAR DA REFLÜ OLUR!

Bebek ve Çocuklarda Reflüye Karşı 5 Etkili Öneri



Reflü, hayat kalitemizi etkileyen ama çoğu zaman da görmezden geldiğimiz önemli bir mide rahatsızlığı... Ama sanılanın aksine sadece yetişkinlerde değil, bebek ve çocuklarda da sık sık görülüyor. Bebek ve çocuklarda reflüyle başa çıkmanın yollarını uzmanımızdan öğrenelim.



Prof. Dr. Vildan Ertekin

Acıbadem Üniversitesi
Atakent Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Çocuk Gastroenterolojisi Uzmanı

Son yıllara dek yetişkin hastalığı olarak bilinen reflü, günümüzde artık çocukların da kapısını sık çalan bir hastalık haline geldi. Mide içeriğinin ağıza veya yemek borusuna geri kaçmasıyla oluşan şikâyetler reflü olarak adlandırılırken, belirtileri ise yenilen gıdaların ağıza gelmesinden, hayatı tehdit eden solunum durmalarına (apne) kadar çok farklı şekillerde kendini gösteriyor. Bebeklik döneminin ilk üç ayında, bebeklerin en az yarısında günde bir kez yenilenin ağıza geldiğini gözlemliyoruz. Reflünün dördüncü ayda görülme sıklığı ise yüzde 60-70 ile en yüksek değere ulaşıyor. Birinci yılda reflü problemi yaşayan bebeklerin yüzde 95'i iyileşirken, daha nadir görülen patolojik reflü ise 300 çocuktan birinde ortaya çıkabiliyor.

1- Gece Beslenmesini Kaldırın

Gece beslenmesi, özellikle ülkemizde çok sık yapılan bir hata. Gece beslenmesine 6. aydan sonra ihtiyaç duyulmadığından bebeğinize gece sütü vermekten vazgeçmelisiniz. Yatmadan en az 2 saat önce beslenmenin bitmiş olması gerekiyor. Aksi halde çocuğunuzda reflü hastalığına neden olabilirsiniz. Üstelik bu hastalara başta astım tanısı olmak üzere birçok defa yanlış tanı konulduğunu görüyoruz. Bu da bebeğinizin ve çocuğunuzun uzun süre gereksiz ilaç kullanmasına sebep oluyor.





2- Bu Besinlerden Uzak Tutun

Çocuk ve bebeklerde beslenme alışkanlıkları çok önemli. Çocuğunuzun özellikle çikolata ve baharatlı yiyecekler tüketmesine engel olmalısınız. Yağlı hazır gıdalardan, kafeinli ve asitli içeceklerden, paketlenmiş ambalajlı tüm yiyeceklerden çocuğunuzuz uzak tutmalısınız. Tüm bu yiyecek ve içecekler, çocuklarda reflü hastalığı ile birlikte artık çağımızın en korkulan kâbusuna yani şişmanlığa ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabiliyor.

3- Porsiyonlarını Azaltın

Anneler; çocuklarının tabaklarına kimi zaman midelerinin alacağı ölçüden daha fazla yemek koyup, tamamen bitirilmesini bekliyorlar. Bu durum da reflüye yol açabiliyor. Sağlıklı olan ise tabağa koyulan gıda miktarının azaltılması, az az ve sık sık beslenmeye özen gösterilmesidir. Çünkü çocukların midesi yetişkinlerle kıyaslandığında oldukça küçük...

4- Çok Sıkı ve Dar Giysiler Giydirmeyin

Albenili kıyafetler kimi zaman sağlıklı olup olmadığına bakılmaksızın sadece görüntüsüne aldanılarak alınıp bebeklere ve çocuklara giydirilebiliyor. Ancak özellikle çok sıkı ve dar kıyafetlerden kaçınılmalı. Zira bu kıyafetler çocuklarda mideye baskı yaparak reflünün şiddetini artırıyor.

5- İdeal Kiloya Dikkat Edin

Ülkemizde yaygın olarak kilolu çocuğun çok daha sağlıklı olduğu algısı var. Aslında fazla kilo tüm hastalıklar için risk oluşturuyor. Özellikle de reflü açısından çok önemli bir risk faktörü. Bu nedenle sağlıklı ve dengeli beslenme ile çocukların fazla kilo almaları önlenmeli, fazla tartılı çocuklar yine sağlıklı şekilde zayıflatılmalıdır.

Çocuklarda Reflünün Belirtilerine Dikkat!



- Ağzından salya akması
- Tükürme ve kusma, kanlı kusma
- Besinlere ilgisizlik, ağlama, iştahsızlık, huzursuzluk
- Çok sık gece uyanmaları
- Kilo kaybı veya yetersiz kilo alımı
- Ağız kokusu, dişlerde çürük
- Hıçkırık
- Karın ağrısı
- Boy kısalığı
- Yutma güçlüğü
- Tekrarlayan akciğer iltihabı
- Uzun süren, bir türlü geçmeyen öksürük
- Ses kısıklığı
- Kulak iltihabı, sinüzit
- Tekrarlayan zatürre atakları





Eczacılık Fakültesi

Geçmişin Gücüyle Geleceğin Bilimine...

180 yıl önce Sultan Abdülmecit'in annesi Bezmîâlem Valide Sultan tarafından temelleri atılan köklü bir eğitim kurumu olan Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi bünyesinde kurulan BVU Eczacılık Fakültesi; eczacılığın tüm alanlarında çalışma fırsatı sunan hasta odaklı eğitim modeliyle mesleğini en iyi şekilde icra edecek eczacılar yetiştirmeye devam ediyor.





Prof. Dr. Gülaçtı Topçu

Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekanı

Lisans: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 1977

Doktora: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Doğal Ürünler Kimyası - 1984

Doktora Sonrası Araştırmalar: Chicago Illinois Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi -1986/1988

Doçent: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Analitik Kimya (Bitki Kimyası) - 1989

Profesör: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Temel
Eczacılık Bilimleri – 1999

İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Organik
Kimya – 2006

Bezmialem Vakıf Üniversitesi Farmakognozi - 2011



Sayın Topçu kısaca sizi tanıyabilir miyiz? Ne zamandır dekanlık görevini yürütüyorsunuz ve öncesinde gerçekleştirdiğiniz çalışmalar nelerdir?

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunuyum. Doktora çalışmalarımı aynı fakültede "Bitki Kimyası" üzerine yaptım (1981-1984) ve 1985 yılında TÜBİTAK-Marmara Araştırma Merkezi'nde (MAM) çalışmaya başladım. 1986-1988 yılları arasında Chicago Illinois Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde, Ulusal Kanser Enstitüsü (NCI=National Cancer Institute) tarafından desteklenen bir projede (CA-960) "Sitotoksik etkili bitkiler ve aktif bileşenleri" üzerine doktora sonrası araştırmalar yaptım. Yurda dönüşte TÜBİTAK MAM'da son 3 yılı Kimya Bölüm Başkanı olmak üzere, 11 yılı aşkın bir süre daha "Bitkilerden İlaç Keşfi" üzerine çalıştım. 1999 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesine profesör olarak atandım. 2006 yılında ise İstanbul Teknik Üniversitesi Kimya Bölümüne Organik Kimya Profesörü olarak atandım ve Doğal Ürünler Kimyası Laboratuvarını kurarak 2011 Temmuz ayına kadar ilaç keşfi çalışmalarımı sürdürdüm. Temmuz 2011'den itibaren ise Bezmialem Vakıf Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi ve Kurucu Dekanı olarak çalışıyorum.

İlk yıllarımız; yeni bir üniversitenin yeni bir fakültesi olarak heyecanla fakültemizin eğitim-öğretim faaliyetleriyle ilgili tüm yönetmelikleri ve yönergeleri hazırlamak, eğitim kadrosunu oluşturmaya çalışmak ve takip eden yıllarda Sağlık Bilimleri Enstitüsü altında "Farmakognozi ve Doğal Ürünler Kimyası" ve "Biyoteknoloji" alanında ilk yüksek lisans ve doktora programlarını açmakla geçti. Son bir yıldır ise İngilizce eğitim dilinde "Drug Discovery and Development" yüksek lisans programını açtık. Türkiye'de bu yüksek lisans programının tamamen aynısı olan bir program yok. Benzer konseptle eczacılık fakültelerinin ancak birkaçında var olan bu programın özellikle ilaç keşfi, tasarımı ve geliştirilmesiyle ilgilenenler için çok yararlı olacağı kesin. Şu anda yine çok tercih edilen "Klinik Eczacılık" yüksek lisans programını açıyoruz. Ayrıca her iki programın doktora programlarını da açma sürecindeyiz. Her iki programla ilgili yetişmiş akademisyen sayısı çok az olduğu için Türkiye'de bu lisansüstü programlar ancak birkaç eczacılık fakültesinde mevcuttur.



**Fakültenizin temel kuruluş amacı nedir?
Mesleğe yönelik ne gibi yenilikler hedefliyorsunuz?**

Üniversitemizin kökleri 180 yıl öncesine kadar uzanıyor, çünkü hastanemiz Sultan Abdülmecit'in annesi Bezmiâlem Valide Sultan tarafından 1845 yılında "Gureba-i Müslimin Hastanesi" adı altında kurulmuştur. Daha sonra Vakıf Gureba Hastanesi adını alan bu tarihî şifahane, 24 Nisan 2010 tarihinde Bezmiâlem Vakıf Üniversitesine dönüşmüştür. 3 mazbut vakfın (Bezmiâlem Valide Sultan, Silahtar Abdullah Ağa ve Abdülhamit Sani) himayesinde tematik bir sağlık üniversitesi olarak (%30 İngilizce eğitimle) kurulmuş olan üniversitemizin vakıf değerlerine saygılı, çağdaş eğitim-öğretim hedefleriyle donanmış bir fakültesi olarak; öğrencilerimizi araştırma odaklı ve mesleğini en iyi şekilde icra edecek eczacılar olarak yetiştirmeyi hedefledik.

Dünyada artık farmakovijilans ve kişiye özel tedavi kavramları eczacılık ve tıp fakültelerinin eğitim programlarına da girmiştir. Avrupa ve Amerika başta olmak üzere; kişinin genetik profili ve metabolik hastalıkları göz önüne alınarak ve geçirmiş olduğu tüm diğer hastalıkları göz ardı edilmeksizin hastaya özgü ilaç ve özel bakımın öne çıktığı bir tedavi yaklaşımının sürdürülmesi gündeme gelmiştir. Türkiye'de de artık eczacılık ve tıp fakülteleri bu yaklaşım çerçevesinde ilgili dersleri lisans/lisansüstü/uzmanlık eğitim sistemlerine ilave etmiş veya etmekte ve akabinde mesleki uygulamalarında sürdürmektedirler. Tüm dünyadaki hekimler zaten hastalarının önce anamnezini alarak, buna benzer bir anlayışla hastalarını tedavi ediyorlardı, ama genetik bilimindeki ilerlemeler ve eczacılık fakültelerindeki klinik eczacılık eğitimleri sayesinde mezun olan eczacıların da dâhil olduğu personalized care (bireyselleştirilmiş bakım) yaklaşımıyla artık hasta odaklı bir bakım ve ilaç tedavisi daha sistematik olarak gündemdedir.

Ülkemizde son yıllarda eczacılık fakültesi sayısının hızla artması ve 2018-19 eğitim-öğretim yılı itibarıyla eğitim veren eczacılık fakültesi sayısının (Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti dâhil) 40'ı bulması ve hatta açılması onaylananlarla bu sayının 49'ula ulaşması nedeniyle; biz fakültemizde dünyadaki eczacılık eğitim-öğretim modellerini inceleyerek klinik eczacılığı önemseyen, ayrıca araştırmayı ve endüstriyel eczacılığı da özendiren, yani eczane eczacılığının yanı sıra eczacılığın tüm alanlarında çalışma fırsatlarını sergileyen hasta odaklı bir eğitim modeli oluşturmaya çalıştık. Önce, Eczacılık Fakülteleri Çekirdek Eğitim Programı (ÇEP) ile belirlenen yeterlilik ve yetkinliklere sahip bir fakülte oluşturduk. Daha sonra ise kendi üstünlüklerimiz ve avantajlarımızı göz önüne alarak Geliştirilmiş Eğitim Programımızı (GEP) oluşturduk. Nihayet son iki yıldan beri; Türkiye'deki eczacılık fakülteleri içinde entegre eğitim sistemiyle eğitim-öğretim uygulayan birkaç fakülteden biri haline geldik. Tabii ki bütün bu süreçler için gerçekten ciddi bir zaman ve emek harcandı. Bu vesileyle dekan yardımcılarım, tüm öğretim üyeleri ve elemanlarıma harcadıkları emek için çok teşekkür ediyorum.

Nihayet son 2 yılı aşkın bir süredir akademisyen sayımız 30'a ulaştı. Bunun 19'u öğretim üyesi (6 profesör, 6 doçent ve 7 Dr. öğretim üyesi, geriye kalan 11'in 2'si öğretim görevlisi ve 9'u araştırma görevlisidir. Üniversitemiz politikası gereği; fakültemiz ve Bezmiâlem Vakıf Üniversitesinin diğer fakültelerinde çalışan tüm akademisyenler tam zamanlı olarak çalışmaktadırlar.

“Öğrencilerimizi araştırma odaklı ve mesleğini en iyi şekilde icra edecek eczacılar olarak yetiştirmeyi hedefliyoruz.”



Fakültenizin akademik olanaklarından bahsedebilir misiniz? Öğrencilerinizi nasıl bir eğitim hayatı bekliyorsunuz?

Bildiğiniz gibi ülkemizde eczacılık eğitimi 2005 yılından beri 5 yıla çıkartılmıştır ve global dünyada artık yabancı dil bilmeyen bir üniversite mezunu düşünülemez. Bu nedenle üniversitemiz 5 yıl veya üstü lisans eğitimiyle mezun verdiği eczacılık, diş hekimliği ve tıp fakültelerinde eğitimin %30'unu İngilizce olarak vermektedir. Fakültemizi kazanan öğrencilerimiz lisans eğitimlerine başlamadan önce bir İngilizce seviye tespit sınavına tabii tutularak ya da yeterli puana sahiplerse seviye tespit sınavları kabul edilen kuruluşlardan aldıkları belgeyi göstererek üniversitemizin ana kampüsü olan Fatih'teki Vatan Kampüsü'nde direkt lisans eğitimlerine başlıyorlar.

Fakültemiz sadece vakıf üniversitelerinin eczacılık fakülteleri arasında değil, Türkiye'deki tüm eczacılık fakültelerinin en donanımlı laboratuvar olanaklarına sahip fakültelerinden birisidir. Araştırma odaklı çalışan bir akademisyen kadrosuna sahip olmanın avantajıyla kuruluşumuzdan beri 16 TÜBİTAK projesi yürüttük ve başarıyla tamamladık, istekli lisans öğrencilerimiz de bu projelerde yer aldılar. Bu yıl 4 yeni projemiz TÜBİTAK desteği aldı. Ayrıca

diğer üniversitelerin yürütücülüğünü yaptığı 15 TÜBİTAK projesinde çalışmalarımız sürüyor. Üniversitemizin Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) biriminden aldığımız destekle de bugüne değin 60 BAP projesi tamamladık. Şurası bir gerçek ki; biz yetkin ve genç akademisyenlerimizle çok sayıda proje üretebilen ve bu projeleriyle TÜBİTAK vb. kuruluşlardan destek alabilen iddialı bir eczacılık fakültesi olarak; ilaç endüstrisi veya akademik dünyada yer alabilecek bilgi ve donanıma sahip eczacılar yetiştirmeyi hedefliyoruz. Çünkü eczacılık eğitimi çok multidisipliner bir eğitim ve ülkemizin, üniversitelerimizin ve ilaç endüstrisinin bu mezunlardan yararlanmaları gerekiyor. Bu doğrultuda özellikle de bitkisel, sentetik, yarı-sentetik ilaçların yanı sıra; nano taşıyıcı ilaç sistemleri ve nanoteknolojik ilaçlar ve de değer katılmış ilaçları (value added drugs) üretebilecek bilgi, kapasite ve öngörüye sahip genç eczacılar yetiştirebilmek için çabalıyoruz. Özellikle yüksek lisans ve doktora programlarımızı bu amaç doğrultusunda açtık. Üniversitemizin Deneysel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi'ndeki hayvan deneyi laboratuvarlarından yararlanabiliyoruz. Ayrıca Fitoterapi Merkezi'miz FITOMER ve İlaç Uygulama ve Araştırma Merkezimiz (ILMER) ile üniversitemizin GETAMER (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp İleri Araştırmalar Uygulama ve Araştırma Merkezi) ve Beykoz'daki Yaşam Bilimleri ve Biyoteknoloji Enstitüsü'nden de (YABBE) gerektiğinde yararlanma imkânına sahibiz. Hatta lisans öğrencilerimiz fakültemizin laboratuvarlarında çalışmalarının yanı sıra bu merkezlerde - özellikle fakültemizin kurduğu YÖK onaylı iki merkezde, yani FITOMER ve ILMER'de - araştırma stajlarını veya bitirme tezlerini yapabilmektedirler. Yüksek lisans ve doktora öğrencilerimizin yanı sıra lisans öğrencilerimiz de öğretim üyelerimizin projelerine katılabilmektedirler. Hatta son birkaç yıldır TÜBİTAK projelerine lisans öğrencilerimiz de bursiyer olarak kabul edilmekte ve bu projelerde çalışarak bilimsel projelerde araştırma yapabilmenin heyecanını ve gururunu yaşarken kendi bütçelerine de katkı sağlamaktalar.

2018 sonunda YÖK onaylı İlaç Uygulama ve Araştırma Merkezini kurduk. İstanbul'da bu kadar donanımlı bir merkeze sahip yegâne üniversitelerden ve tabii ki eczacılık fakültelerinden biriyiz. Bu merkez sayesinde; 500 MHz (megahertzlik) NMR, HRMS, LC-MS/MS, GC-MS, TGA, DSC, ITC (Isothermal Titration Calorimetry), DLS (Dinamic Light Scattering), MALS (Multi Angle Dialysis System), Reometre, Liyofilizatör, Franz Difüzyon Cihazı, Western Blot Cihazları ile yapılacak ölçümler ve değerlendirme hizmetleri, ilaç sanayimizin ve üniversitelerimizin hizmetine sunulmuştur. Ayrıca yine bu merkezdeki hücre kültürü laboratuvarımızda çeşitli kanser hücrelerine karşı sitotoksik aktivite testleri vb. bazı biyolojik testler yapılmaktadır. Preklinik araştırmalar ağırlıklı bir ilaç merkezi olarak kurulan bu merkezde; lisans öğrencilerimiz araştırma projeleri yapabilmekte, doktora ve yüksek lisans öğrencilerimiz ise tez çalışmalarını yürütebilmek için ihtiyaçları olduğu sürece buradan yararlanmaktadırlar.



Vakıf üniversiteleri arasında en çok tercih edilen eczacılık fakültelerinden birisiniz. Öğrencilerinizin sizi tercih etme sebeplerinin başında ne geliyor?

Gerçekten vakıf üniversiteleri içinde en fazla tercih edilen eczacılık fakültelerinden birisiyiz ve kuruluşumuzdan beri hep en üst sıralarda yer aldık. Bunu en başta üniversitemizin gerçek bir vakıf üniversitesi olmasına ve kâr amacı gütmeyen öğrencilerimize sunduğu burs destekleri, uluslararası eğitim imkânları ve diğer fırsatları ile hep öğrenciden yana olan tutumuna bağlıyorum. Tabii ki fakültemizin iyi bir eğitim ve araştırma ortamına sahip olması, donanımlı laboratuvarları ile birlikte öğrencilerimizin proje üreten ve teknolojik gelişmeleri yakinen takip eden, her an erişebilecekleri dinamik ve yetkin öğretim üyeleriyle İstanbul'un en merkezi konumundaki tarihi binalardan birinde vakıf kültürü ile yoğrulmuş güzel bir atmosferde eğitim-öğretim alma istekleri de bu tercihin ana nedenlerinden olsa gerek. Nitekim, 2018 yılında vakıf üniversiteleri eczacılık fakülteleri taban puanına göre sıralamada BVU Eczacılık Fakültemiz birinci sıraya yerleşmiştir.

30 kişilik yetkin akademik kadromuz, en yeni cihazlarla donanmış laboratuvarlarımız ve iki merkezimizle araştırma odaklı bir eczacılık fakültesiyiz. Hevesli öğrencilerimizi de araştırma projelerine dâhil edip onlara araştırma yapma yetisini kazandırarak onları akademisyenliğe veya endüstriyel eczacılığa yönlendiriyoruz.

“Fakültemiz Türkiye’deki tüm eczacılık fakülteleri arasında en donanımlı laboratuvar olanaklarına sahip fakültelerden birisidir.”

Fakülte bünyesinde yürüttüğünüz Ar-Ge çalışmalarınızdan bahseder misiniz?

Fakültemiz laboratuvarlarında ve kurduğumuz iki merkezde yeni veya değer katılmış bitkisel ve sentetik ilaç arayışlarına yönelik araştırmalar yapıyoruz. 11.000 civarında bitki türü ve toplam 12.000 taksonuyla tüm Avrupa'nın sahip olduğu sayıya yakın çok zengin bir flora sahip olan ülkemizde; fitoterapötik ürünlerin hazırlanmasından bitkisel veya sentetik ilaç hammaddeleri elde etmeye ve nano taşıyıcı sistemlere kadar uzanan bir yelpazede bitkilerimizden faydalanarak Ar-Ge çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Bu amaçla şu ana değin 15'i aşkın TÜBİTAK projesinin yürütücülüğünü yaptık. Yeni başlayan ve diğer üniversiteler ile birlikte yaptığımız projelerimizle bu sayı sürekli artıyor.

Başlıca araştırma konularımız:

- Türkiye Florasının Araştırılması, Değerlendirilmesi ve Fitoterapötik Ürünlerin Geliştirilmesi
- Bilgisayar Destekli Rasyonel İlaç Keşfi ve Tasarımıyla Sentetik, Yarı Sentetik ve Bitkisel Kökenli İlaç Tasarımı
- Deniz Algleri, Mercanlar, Süngerler vb. bazı Deniz Canlılarından İlaç Keşfi Araştırmaları
- Hedefli ve Kontrollü Salım Özelliğine Sahip Nanoilaç Formülasyonlarının Hazırlanması ve Geliştirilmesi
- Analitik ve Biyo-Analitik Analizler için Yöntem Geliştirilmesi
- Klinik Eczacılık Uygulamaları ve Farmakolojik Araştırmalar



Türkiye'nin YÖK onaylı ilk Fitoterapi Merkezi'ni kurdunuz. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

2014 yılında Sağlık Bakanlığının Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları altında hekimler için 15 farklı alanda açtığı Sertifikalı Eğitim programından birisi Fitoterapidir. Yeni kurulmuş bir fakülte olmamıza rağmen; Farmasötik Botanik/Farmakognozi/Fitoterapi ve Analitik Kimya alanındaki genç ve istekli kadromuzdan ve "Farmakognozi ve Doğal Ürünler Kimyası" yüksek lisans ve doktora programımızı açmış olmamızdan güç alarak "**BVU Fitoterapi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kurulması**" başlıklı "**İSTKA Yenilikçi İstanbul Projesi**"ne destek almak amacıyla Prof. Dr. Murat Kartal ve benim eş yürütücülüğümde başvuru yaptık ve Kalkınma Bakanlığı (DPT), (ISTKA) desteğini aldık. Bu proje çerçevesinde bir yıl içinde Fitoterapi Merkezi'ni kurduk. Tabii ki Üniversite Rektörlüğümüz ve Mütevelli Heyetimizin de çok değerli destekleriyle bu merkez Türkiye'de kurulan ve YÖK onayı alan ilk Fitoterapi Merkezi oldu ve Merkez Müdürü öğretim üyemiz Prof. Dr. Murat Kartal'ın ve Dekanlığımızın çabalarıyla hızla gelişti. Bu merkezde lisans öğrencilerimizden ilgi duyanlar derslerinden arta kalan zamanlarında çalışma, bitirme projelerini veya stajlarını yapma imkânına sahipler. Nitekim fakültemizden mezun olan öğrencilerimizden bazıları şu anda bitkisel ürünler firmalarında çalışıyor veya genç eczacı girişimciler olarak bitkisel ürünler üretiyorlar. Bizde son 4 yıldır mezun vermiş genç bir fakülte ve üniversite olarak bunun haklı gururunu yaşıyoruz.

Bu merkez; bitkisel ürünlerin üretiminden pazara sunulmasına kadar olan süreçlerle ilgili danışmanlık hizmeti veriyor, ürünlerin kalite kontrol analizlerini yapıyor, sektörün çeşitli sorunlarına yardımcı oluyor. Bazı ekstreler veya çaylar ya da sabit yağlarla ilgili firmaların isteklerini zamanımız ve imkânlarımız ölçüsünde üretebiliyoruz. Ayrıca, Bezmiâlem Vakıf Üniversitesinin ürettiği sabit yağlar, çaylar ve en son olarak kendi imalatımız bitkisel bir ürünü de FITOMER amblemli olarak pazara sunduk.

Fakülte olarak yürüttüğünüz ulusal ya da uluslararası projelerden bahsedermisiniz?

Bazı öğretim üyelerimiz lisans, doktora veya doktora sonrası eğitimlerini yurt dışında yaptılar. Fakültemizde genç akademisyenler olarak göreve başlayan 4 öğretim üyemizin TÜBİTAK vb. bazı yurt dışı bursları kazanarak, 1 veya 2 yıl post-doc olarak Avustralya, Almanya ve ABD'ye gitmelerine üniversitemiz de destek oldu. Bunlar sayesinde uluslararası ortak çalışmalarımız ve projelerimiz gerçekleşti ve gerçekleşmektedir.

Bu projeler ağırlıklı olarak şu konular üzerinde araştırma yapan çalışmalardan oluşmaktadır:

- Bilgisayar destekli ligand (ilaç) keşif ve tasarım teknikleri ve ilaç-protein/enzim afiniteleri
- Nanoilaç taşıyıcı sistemleri veya nanomalzemelerin hazırlanması
- Özellikle sitotoksik/antikanser veya anti-Alzheimer ilaç olma potansiyeline sahip doğal, sentetik veya yarı-sentetik bileşikler
- Antimikrobiyal araştırmalar
- Mikrobiyal biyotransformasyonlar

Son yıllara ait yürütücülüğünü yaptığımız TÜBİTAK destekli bazı tamamlanmış veya devam eden projelerimiz ise şöyle:

- "*Glikopeptid Bazlı Nanopartiküllerin Sentezi ve Hedefli İlaç Taşıma Sistemleri Olarak Kanser Tedavisinde Etkinliğinin Araştırılması*"
- "*Hedefli Kanser Tedavisine Yönelik PLGA-MMT Nano Kompozitinin Üretimi ve Moleküler Dinamik Simülasyon İle İncelenmesi*"
- "*Amfifilik Blok Kopolimerlerin Sentezi için İniferter Polimerizasyonu ile Click Reaksiyonlarının Birleştirilmesi*"
- "*Yeni Sorafenib/Rutenyum Komplekslerinin Sentezi ve Polimerik Taşıyıcı Sistemlerinin Geliştirilerek İlaç Olma Potansiyellerinin Araştırılması*"
- "*Hedefli Manyetik/Upconversion Lüminesans Biyonanoprobaların Hazırlanması ve Teranöстик Uygulamaları*"
- "*Pet Görüntüleme Sistemlerinde Kullanılmak Üzere Tümör Mikro-Çevresini Yüksek Seçicilik ile Hedefleyen Radyonüklid-İşaretli Moleküllerin Rasyonel Tasarımı ve Geliştirilmesi*"
- "*Nükleer Faktör Kappab İnhibisyon Etkili Triterpenlerin Sentezi ve İlaç Olma Potansiyellerinin Araştırılması*"
- "*Türkiye Denizlerindeki Bazı Makroalglerin Fitokimyasal İncelenmesi ve Biyoaktif Bileşiklerinin Belirlenmesi*".

Ayrıca PRACTICAL (*Prostate Cancer Association Group to Investigate Cancer Associated Alterations in the Genome Consortium*) projesi gibi çok uluslu projeler veya ikili ülkeler arası TÜBİTAK projelerini de gerçekleştirdik.



2015 yılında sektörün en prestijli ödülllerinden birisi olan Altın Havan Ödülü'nü aldınız. Sizi ödüle kavuşturan süreçten bahsedermisiniz?

Fitoterapi Merkezimize özellikle kurulma aşamasında ilgili araştırma görevlilerinden öğretim üyelerine kadar, bazı öğrencilerimiz de dâhil olmak üzere fakülte olarak ilk iki yıl çok destek verdik. Yine kurulum aşamasından başlayarak bugüne değin ilaç ve bitkisel ürün endüstrisine yönelik pek çok toplantı, seminer, kongre ve çalıştay düzenledik. Hükümetimiz, Cumhurbaşkanlığımız, Sağlık Bakanlığımız ve özellikle TİTCK yetkilileri davetimiz üzerine çoğu kez bu etkinliklere bizzat katılarak sektörü ve tüm camiayı bitkisel ürünler, geleneksel ve tamamlayıcı bitkisel ilaçlar, gıda takviyeleri konularındaki yönetmelikler ve regülasyonlar hakkında bilgilendirdiler, bu vesileyle hepsine en derin şükranlarımızı sunarım.

Ayrıca hekimlere yönelik Sağlık Bakanlığı onaylı sertifikalı Fitoterapi Uzmanlık eğitimi veren ilk üniversiteyiz. Bu konuda nice deneyimli ve yetkin eczacı öğretim üyesine sahip eczacılık fakültelerinin arasında öncü olabilme cesaretini gösterdik ve halen bu eğitimi sadece uzman hekimlere vererek kaliteli ve nitelikli bir şekilde sürdürmekteyiz. Bundan dolayı da Fitoterapi Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezimize 2015 yılında "Eğitime Hizmet" kategorisinde Altın Havan Ödülü verildi.

Tabii ki bu proje fikrini ortaya atan kişi bendim ama bu projenin gerçekleşebileceğine inanan ve emeği geçen tüm eczacılık fakültesi akademik kadroma ve başından itibaren proje yürütücüsü ve Fitoterapi Merkezi'nin müdürü olarak hızlı organizasyon kabiliyetiyle projeyi başarıyla yürüten Prof. Dr. Murat Kartal Hocamıza içtenlikle teşekkür ediyorum. Zaten disiplinli ve uyumlu bir çalışma ortamında yapılmış güzel işler eninde sonunda başarıyla ve ödülle taçlanır.

Öğrencilerinizi nasıl bir kampüs hayatı bekliyor? Sosyal olanaklarınızdan bahsedermisiniz?

Dört fakültesi (Tıp, Diş Hekimliği, Eczacılık ve Sağlık Bilimler Fakülteleri) ve Yabancı Diller Bölümü ile birlikte Vatan Kampüsü'nde kurulan üniversitemiz (BVU); çok merkezi bir konumda yer alıyor. Buna rağmen; Osmanlı mimarisinin son örneklerinden olan tarihî binasının ortasında avlu şeklinde güzel bir iç bahçeye ve dışında da Vatan Caddesi'ne paralel geniş bir dış bahçeye sahip. Öğrencilerimiz bu iki bahçeden öndeki geniş dış bahçedeki yemekhane- de yeşillikler içinde yemeklerini yemekte ve iç bahçedeki kafeden sandviç ve içeceklerini alarak özellikle bahar aylarında bahçenin ortasındaki havuzda yıkanan martıları seyrederek derslerini çalışmakta veya sohbet etmektedirler.

İlerleyen yıllarda BVU Sağlık Bilimleri Enstitüsü, BVU Meslek Yüksek Okulu ile bazı enstitü ve merkezlerimizin Üniversitemize katılmasıyla bu kampüse sığamaz hâle geldik. Bu nedenele Eyüp Kampüsü'ne BVU Sağlık Bilimleri Fakültemizi; Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi'ne ise BVU Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulumuzu taşıdık. Fatih ve Eyüp'deki ek hizmet binamıza (semt polikliniklerimizimize) ilaveten 2016 yılı itibarıyla Dragos'da ikinci bir hastanemiz oldu.

Ayrıca tüm BVU öğrencilerimiz 35'i aşkın kültür, sanat ve spor kulübünü kurarak faaliyetlerini aktif olarak sürdürmektedirler. Tabii ki bu kulüp odalarının yanı sıra Sultangazi yerleşkemizde kapalı spor sahası ve her üç yerleşkemizde de farklı kulüp odaları ile birlikte öğrenci konseyi odaları bulunmaktadır. Vatan yerleşkemizde ise Badminton ve voleybol sahası mevcuttur. Ayrıca, fakültemiz öğrencileri Kariyer Merkezi (KAGEM) ile birlikte pek çok bilimsel ve sosyal etkinliği düzenlemektedir. Çeşitli ilaç ve bitkisel ürün üreten firmalara; Arboretum ve Botanik Bahçeleri gibi mesleğimizle ilgili yerlere veya tarihî ve kültürel şehirlerimize geziler düzenlemektedirler. Ayrıca Türk Eczacılar Birliği'nin (TEB) ve İstanbul Eczacı Odası'nın (IEO) öğrenci kurullarında aktif olarak görev almakta, ilaç ve eczacılıkla ilgili fuarlar ve diğer etkinliklere katılarak fakültemizi başarıyla temsil etmektedirler. Fakültemizi alt ve üst taraftan çevreleyen Fatih ve Fındıkzade semtlerinde pek çok devlet ve özel yurt imkânı olduğundan, bugüne değin şehir dışından gelerek fakültemizde eğitimlerini sürdürecekt öğrencilerimizden bu mekâna yakın yurt bulma sorunu yaşadıklarını da hiç duymadık.





İstanbul gibi metropol bir şehirde yer alıyor olmak öğrencileriniz açısından ne gibi avantajlar sağlıyor?

Bildiğiniz gibi artık İstanbul çok büyük bir metropol olmasına rağmen yapılan Marmaray hattı sayesinde Pendik'te yaşayan bir öğrenci bir iki noktada aktarmayla 1 saat içinde direkt Vatan Kampüsümüzün önündeki metro çıkışından BVU yerleşkesine varabiliyor. Merkezi konumumuz nedeniyle İstanbul'un her bir köşesine farklı ulaşım olanaklarıyla hızlıca erişim mümkün. Ayrıca kültür, sanat ve eğlence merkezlerinin tam kesişme noktasında yer almamız her bakımdan öğrencilerimize avantajlar sunuyor. Ayrıca fakültemiz öğrencileri; ilaç fabrikaları, fitoterapötik ürünler/gıda takviyeleri ile kozmetik üretimi yapan firmalarda endüstri stajını yapma olanağına, eğitim dönemlerinde ise fabrika gezileri, kongreler ve fuarlara kolayca erişebilme avantajına sahiptir.

Sadece serbest eczacılık olarak görülen eczacılık mesleği, bugün farklı alanlarla da ön plana çıkıyor. Siz fakülte olarak mesleğin hangi alanlarına yoğunlaştınız?

Çok yakın gelecekte; toplam 50 eczacılık fakültesi, her yıl ortalama 70x50 mezun öğrenci verirse toplam yıllık mezun eczacı sayısı 3500 olacaktır. Dolayısıyla bu kadar eczacının istihdam edilebileceği, ülkemizin ilaç, bitkisel ilaç ve kozmetik ürünlerin üretimi alanında gereken bilgi ve donanımı verecek bir eğitimi hedefledik. Tabii bu seçimi akademik kadromuzun bilgi ve deneyimine dayanarak seçtik. Yeterli laboratuvar deneyimi ve teorik bilgiye sahip, iki merkezinin altyapısıyla daha çok proje üretebilecek bir fakülte olmanın avantajlarını da kullanarak belirttiğim bu alanlarda sağlıklı ve yetkin bir eğitimle donanmış mezunlar verebileceğimizi düşünerek endüstriyel eczacılığa yoğunlaştık. Fakat bir eczacının olmazsa olmazı; halkın bizden beklediği ilaç ve sağlığımızla ilgili sorularına cevap verebilecek yetkinlikte klinik eczacılık ve ilaç bilgisiyle donanmış olan bir eczacı olmaktır. Çünkü eczacıyı diğer ilgili meslek dallarından üstün kılan ve halka güven veren en büyük avantajı budur. Zaten bu bilgisini iyi kullanabilen bir eczacı mesleğinin her alanında kendine bir yer bulur. Nitekim Sağlık Bakanlığının mezun eczacılara fırsat olarak sunduğu başlıca iki uzmanlık alanı olan "Klinik Eczacılık" veya "Fitofarmasi" alanlarında uzmanlaşmaları tam da benim bu satırlarda vurgulamak istediğim gibi bir eczacının daha verimli olarak topluma hizmet etmesini sağlayabilecektir. Çünkü eczacı, uzmanlığını aldıktan sonra hastanede çalışmak istemezse bile akademisyenlikten serbest eczacılığa kadar uzanan bir yelpazede daha bilgili ve özgüvenli olarak mesleğini icra edecektir.



Geçmişle kıyasladığınızda ülkemizde eczacılığın geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık her dönemde insanlar için gerekli olan mesleklerden biridir. Aslında tüm sağlıkla ilgili meslekler için geçerlidir bu. Robotlarla veya bilgisayarlarla dijitalize olmuş tüm hizmetler gelişebilir; eczacılık ve sağlıkla ilgili mesleklerde insanın rolü önemini kaybetmez. Çünkü sağlık her şeyden önce gelir. Hasta için sağlıklı uğraşınların hastaya dokunması, hastayı bilgilendirmesi genellikle tedaviden daha da önemlidir. Ayrıca araştırmaya ilgi duyan öğrencilerimiz ve mezunlarımız için eczacılık; multidisipliner eğitimle her zaman için bir altın bileziktir. Bu eğitim sayesinde eczacılık bölümü mezunları; ilaçtan gıdaya, biyoteknolojik ve nanoteknolojik malzemeler ile diğer sektörlerle uzanan bir yelpazede iş bulabilirler ya da tüm bilgileriyle akademik dünyada geleceğin eczacılarını yetiştirebilir ve araştırmalarını sürdürebilirler.

“Araştırmaya ilgi duyan öğrencilerimiz ve mezunlarımız için eczacılık; multidisipliner eğitimle her zaman için bir altın bileziktir.”

Eczacılık fakültelerinin sayısının her geçen gün arttığını görüyoruz. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Tabii ki istihdam sorunu en büyük sorun. Yeni açılan eczacılık fakültelerinin eczacılıkta çekirdek eğitim programına (ÇEP) % 75 uyumlu olması gerekiyor. Ancak; altyapıları, fiziki şartları ve eğitim-öğretim kadroları ve eczacılıkta güçlü oldukları alanı esas alarak GEP'lerini (Genişletilmiş Eğitim Programlarını) oluşturup eğitim verilerse, en azından tüm eczacılık fakültelerinden % 100 aynı bilgiyle donanmış ve aynı kalıptan çıkmış eczacılar mezun olmaz, farklılıkları avantaja dönüşür. Öte yandan her ilçede 3500 kişiye bir eczane açılabilmesinin yasallaşmasıyla, tüm yurttan oldukça homojen bir eczacılık hizmeti dağılımı gerçekleştirilerek dezavantaj gibi görünen bu durum ülkemiz için avantaja dönüştürülebilir.

Nitekim Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi Eczacılık Fakültesi; Sağlık Bakanlığının mezun eczacılar için açtığı eczacılıktaki iki uzmanlık alanının her ikisinde de (Fitofarmasi ve Klinik Eczacılık) uzmanlık eğitimi verme yetkisi alan ilk 6 fakülteden biri. Bu sayede lisans eğitimlerini tamamlayan ve akabinde EUS sınavını kazanarak üniversitemizi tercih eden uzmanlık öğrencilerimize hekimlerimizle birlikte 1 yılı tıp fakültesi hastanemizde rotasyonlar şeklinde olmak üzere 3 yıllık bir eğitim veriyoruz.

Sağlık Bakanlığı, 2023'den itibaren yatak sayısı 300'e kadar olan hastanelerde en az 1 uzman klinik eczacı olarak istihdam edilmesini zorunlu hâle getirirken bu sayının üzerindeki her 200 yatak için ilave bir klinik eczacı istihdam edilmesini öngörmüştür. Fitofarmasi uzmanları ise sadece hastanelerde değil, zehir danışma merkezleri ve klinik araştırma merkezlerinde görev alabilecekler. Ayrıca bu uzman eczacılar özellikle yeni açılan eczacılık fakültelerinde akademisyen olabileme şansına da sahiptir.



Sağlık politikalarındaki değişimlerin eczacılık fakülteleri ve eczacılar üzerindeki olumlu-olumsuz etkilerinden bahsedermisiniz?

Sağlık politikalarında son 3-5 yıldır olan değişimler ve özellikle ilaç fiyatlarındaki önemli düşüşler ile ilaç sektörü ve eczacılar oldukça sarsılmıştı. Ama bazı regülasyonlarla bu durum büyük oranda düzeltildi. Ancak yine de piyasada özellikle bazı onkolojik veya metabolik ya da nadir hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçların bulunamaması hastalarımızı mağdur ediyor ve bu durum eczacı ve doktorlarımızı üzüyor. Hatta hastaların birçoğu, çoğunlukla ilacı aldıkları yer olan eczanelerde direkt eczacıyı bundan sorumlu tutup yakınmaların ötesinde, hakarete varan suçlamalarda da bulunabiliyorlarmış. Sonuç olarak eczacılarımız, hastayı ilaç ve kullanımı hakkında bilgilendirmekten ziyade bu suçlamalara cevap vermekle uğraşmak zorunda kalıyor. Umarım; kendi ilacımız, ham maddemiz, yardımcı maddelerimiz ve bitkisel ürünlerimizle dışa bağımlılığımızı en az seviyeye düşürmek için bizler, mezun eczacılarımız ve yeni öğrencilerimiz; bilgiyi önceleyen teknoloji ağırlıklı ve endüstriyle iş birliğine dayanan ve dünya ile yarışabilecek ölçekte projeler yaparız. Akabinde çalışmalarımızın ürüne dönüştürülebilmenin mutluluğuna erişir ve mesleğimizi yücelterek ülkemiz ve toplumumuza faydalı oluruz.

Son olarak bu mesleği tercih etmek isteyen gençlere neler önerirsiniz?

Eczacı ve özellikle eczane eczacılığı hizmeti, gerçekten halkımızla en yakın bağın kurulabildiği ulvi hizmetlerden biri. Özellikle eczanede çalışmayı düşünen gençlerimizin öncelikle insanı seven ve dinleyebilen, insanlarla güzel ilişkiler kurabilecek nitelikte olması gerekli. Bu sadece eczacılar için değil, sağlıkla ilgili diğer meslekleri seçecekler için de en önemli konu. Fakat artık günümüz eczacısı ilaç ve ilgili endüstri alanlarında farklı pozisyonlarda çalışabileceği gibi Ar-Ge merkezleri veya üniversitelerimizin akademik kadrolarında da rahatlıkla iş bulabileceklerdir. Ayrıca eczane ve hastane eczacılığının yanı sıra uzmanlaşarak hekimlere hem sentetik hem de bitkisel ilaçlar alanında danışmanlık yapabileceklerdir. Çünkü bu alanların hepsinde eczacıya ihtiyaç vardır. Sonuç olarak; dünyada ve Türkiye'de eczacılık mesleğinin gelişmelerine uygun olarak eczacıların alabileceği roller çok çeşitlendi. Bu nedenle öğrencilerin, eğer ilgi duyuyorsa, meslekteki gelişmeleri takip ederek alabilecekleri tüm yeni rolleri, topluma verebilecekleri hizmetleri ve katkıları düşünerek seçimlerini yapmaları gerekiyor. 5 yıllık laboratuvar ağırlıklı yoğun bir eğitim süreci yaşayacaklarını ve ileride de yenilikleri sürekli takip etmeleri gereken bir mesleğe atılacaklarını unutmamalıdır.

Bu vesileyle BVÜ Eczacılık Fakültesi'nin kurucu dekanı olarak, fakültemizin kuruluşundan bugüne değin yaşadığımız gelişmeleri ve eczacılık mesleği ile ilgili görüşlerimi sunma imkânı verdiğiniz için farmaNED'e çok teşekkür ediyorum.

Ali Sağıroğlu

Farmasötik Teknoloji Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Özgen Özer



Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Lisans döneminde akademide kalma fikrine yakındım. Son sınıfta öğrenci değişim programı ile yurt dışında bulunduğum süre içerisinde akademide yer alma fikrim netleşti. Özellikle doktora yapmakta olduğum Farmasötik Teknoloji alanı, emeğin ürüne dönüşümüne imkân veren bir alan.

Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi, ülkemizde sağlık temalı ilk üniversitedir. Eczacılık fakültesi yakın bir tarihte kurulmuş olsa da çok kısa sürede fiziksel altyapı bakımından köklü üniversitelerle yarışır duruma gelmiştir. Ayrıca sağlık sektöründeki diğer paydaşlarla sürekli iletişim kurma imkânı veriyor olması multidisipliner çalışmalar için elverişli bir ortam oluşturmaktadır.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık fakültesinden mezun olan öğrencilerin %95'i serbest eczacılığa yönelmekteydi. Eczane açmaya nüfus düzenlenmesinin getirilmesi ile mezun olan öğrencilerin, eczacıya ihtiyaç duyan birçok farklı alana yöneldiğini görüyoruz. Ayrıca akademide kalmak isteyen öğrencilerin sayısındaki artış, üniversitelerde yeni mezunların artışıyla birlikte akademiye yeni bir soluk getirecektir.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık eğitimi, yoğun bir laboratuvar süreci olan multidisipliner bir eğitimidir. Mezun olduktan sonra birçok alanda çalışma fırsatı sunuyor. Bu mesleği tercih etmek isteyen öğrencilerin hem lisans eğitim sürecini hem de mezun olduktan sonra yapabileceklerini iyi bir şekilde araştırıp kendi ilgi alanlarına göre tercihlerini yapmalarını tavsiye ederim.

Ayşenur Günaydın

Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Ders: Toksikoloji ve Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Buket Alpertunga



Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Küçüklüğümde beri deney yapmak, bilimsel ve entelektüel açıdan kendimi geliştirmek beni çok mutlu eder. Üniversiteye başladığımda ise bir gün bir laboratuvarımın olmasını hayal ediyordum. Yani aslında akademik kariyer yapma fikri kendimi bildim bileli vardı, sonradan ortaya çıkmadı.

Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Vakıf üniversiteleri arasında Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi çok farklı... Ayrı bir ruhu var. Bezmiâlem Valide Sultan'ın eseri olması hasebiyle ayrı bir zarafeti ve duruşu olduğunu düşünüyorum. Geleneği olan çok köklü bir hastanenin üniversitesi, bünyesinde barındırdığı araştırma merkezleri, bilimsel çalışma olanakları açısından da oldukça zengin.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eskiye nazaran insanları daha üretken olmaya zorlayan ve hem ilaç endüstrisi alanında hem de akademide yetenekli eczacıların bulunmasını sağlayan bir sistemdeyiz artık. Ülkenin eczacılık alanında daha ileriye götürülebileceğini düşünüyorum. Örneğin bir 5-10 yıl önce eczacılık fakültelerinde eczacılık mezunu olmayan hocalar yoğunlukta, şimdi eczacılar da akademiye adım attı. İnanıyorum ki bu durum ilaç alanında güzel gelişmeleri de beraberinde getirecek.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Hangi alan olursa olsun, yaptıkları işi en iyi olarak yapmalarını tavsiye ederim. İlk zorlukları atlattıktan sonra gerçekten başarılı olabileceklerine eminim. Uzmanı oldukları bir konu olsun, o konu hakkında her şeyi bilsinler, bunun için sürekli kendilerini geliştirsinler.

Merve Acara

Eczacılık Fakültesi 4. Sınıf Öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Vecdi Melih Altan



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Sağlık sektöründe olmayı çok istiyordum. Puanlar açıklandıktan sonra eczacılık fakültelerini yazdım ve Bezmîâlem Vakıf Üniversitesini kazandım. Okudukça bölümümü daha çok sevmeye başladım ve eczacılık mesleğinin benim için en uygun meslek olduğuna karar verdim.

Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi, ilk sağlık üniversitesi ve tarihî bir geçmişe sahip. Hastanesinden, laboratuvarlarından ve fakültenin imkânlarından en iyi şekilde yararlanabiliyoruz. Verilen eğitimler güncel, interaktif ve öğrenci odaklı. Bu nedenlerle tercihim BVU oldu.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Eczacılığın bir sürü çalışma alanı var. Şu an firmaların pazarlama departmanını veya eczane eczacılığını düşünüyorum. Henüz karar veremedim, stajlarımın hepsini yaptıktan sonra sektörle ilgili bilgim arttıkça kararım netleşecek.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılık birçok alanda kendini yenilemeye ve geliştirmeye çok açık bir meslek. Yapılan regülasyonlarla daha iyi hâle getirilmeye çalışıldı, dilerim bu iyileştirmeler devam eder. Klinik eczacılık alanının daha yaygınlaşıp ilerleyeceğine inanıyorum. Gelen EUS uzmanlık sınavıyla; eczacıların sadece eczane eczacılığı yapmak zorunda kalmadığı uzmanlık alanlarının da olması mesleğimiz açısından sevindirici ve umut vaat edici. Ülkemizin dışarıdan ilaç almadığı, kendi ilaçlarımızı ürettiğimiz dönemlere geçeceğimizi düşünüyorum. Eczacılığın, insanlık var olduğu sürece sağlık sektörünün en önemli parçalarından biri olduğunu ve bundan sonra da öyle olacağını düşünüyorum.

Enis Murat Şen

Eczacılık Fakültesi 3. Sınıf Öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Murat Kartal



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında liseye başladığım günden beri eczacı olmayı kafama koymuştum diyebilirim. Babam da bir eczacı olduğu için çocukluğumdan beri mesleğin maddi ve manevi getirilerini, zorluklarını, ilgilendiği sosyal ve bilimsel alanları ve çalışma şartlarını yakından gözlemleme fırsatı buldum. Eczacılığın bana göre olduğuna, ailemden gelen bu mesleğe devam etmem gerektiğine karar verdim.

Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

BVU'yu tercih etmemdeki en önemli sebepler; uzun yıllardır süre gelen köklü sağlık anlayışı, eğitim amacı güden bir vakıf yapısına sahip olması ve alanında uzman akademisyen kadrosu oldu. Ek olarak; tamamen sağlık bilimleri üzerine kurulu bir üniversite ve laboratuvar gibi sosyal ve fiziki yeterliliklere sahip.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Şu an için babam gibi eczane eczacılığı düşünüyorum. Bunun yanı sıra fakültede edindiğimiz değerli akademik bilgileri tam anlamıyla kullanabilmek ve mesleki tatmine ulaşmak gibi bir hedefim de var. Günümüz eczane eczacılığında ne yazık ki fakültede aldığımız eğitimi tam olarak hastalara yansıtıyoruz. Bu sebeple özellikle uçucu yağlar olmak üzere farmakognozi ve fitoterapi alanlarıyla da ilgileniyorum ve bir takım çalışmalar yürütüyorum. İlerde de bu alanlarda çalışmalarım olabilir.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılığın geleceğinin önemli ölçüde biz eczacıların elinde olduğuna inanıyorum. Mesleki etik değerlerimize ne kadar bağlı kalırsak ve para odaklı değil, hasta odaklı düşünmeye başlarsak, geleceğimizin o kadar aydınlık olacağını düşünüyorum. 2014 yılında yürürlüğe giren yeni yönetmeliğin de etkisiyle eczacıların ilaç firmaları gibi aslında ait oldukları sektörlerde daha fazla yer alacaklarını söyleyebiliriz.



İlk Yardımda Doğru Bilinen Yanlışlar



Dr. Yeşim Erçetin Özgürel

Anadolu Sağlık Merkezi
Acil Tıp Uzmanı



Bir kaza ya da yaralanma durumunda sağlık görevlileri tıbbi yardım sağlayıncaya kadar yapılan ilk müdahale, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önlemek adına büyük öneme sahip. Peki, ilk yardım uygulamalarını yeterince biliyor muyuz? İlk yardım ile ilgili doğru bildiğimiz yanlışları uzmanımız açıklıyor.

Günümüzde bayılan kişiye tokat atmak, çalışan kalbe kalp masajı yapmak, zehirlenen hastayı kusturmak, nefes borusu tıkanan birinin sırtına vurmak gibi yöntemlerle yapılan birçok ilk yardım uygulaması doğru olarak biliniyor. Oysaki olay yerinde telaş ve panik halinde yardım etme içgüdüyle yapılan bilinçsiz ilk yardım uygulamaları hayati riskler doğurabildiği gibi, hastaların iyileşme sürecini uzatıp kalıcı hastalıklara sebep olabiliyor.

En çok yapılan yanlış ilk yardım uygulaması!

Solunumu olan kişiye kalp masajı yapılması en çok rastlanılan ilk yardım yanlıştır. Kazazedenin kalbinin atıp atmadığı kontrol edilmeden hemen kalp masajına başlanmamalıdır. Normal solunumu olan kişiye kalp masajı yapılması çalışan kalbin durmasına sebep olur.

✘ Yanlış: Epilepsi nöbeti geçiren hastaya soğan koklatılır.

✔ Doğru: Baygınlık ve nöbet geçiren kişilere kesinlikle soğan ve kolonya koklatılmamalıdır. Koklattığınız soğan ya da kolonya hastanın nefes almasına engel olabilir. Nöbet geçiren epilepsi hastası kasılmalar ile kendisine zarar verebilir, bu yüzden önceliğiniz **hastanın etrafındaki tehlikeli cisimleri uzaklaştırmak** olmalıdır. Çünkü hasta bu cisimlere çarparak yaralanabilir. Dişlerinin arasına mendil ya da bez parçası koyarak hastanın dilini ısırmasını engelleyebilirsiniz. Kendi ellerinizle ağzını açmaya çalışmamalısınız. Genellikle epilepsi nöbetleri birkaç dakika içinde durur. Bu yüzden böyle bir durumla karşılaştığınızda beklemeli ve sağlık ekiplerine haber vermelisiniz.

✘ Yanlış: Burun kanaması olan kişi sırt üstü yatırılmalıdır.

✔ Doğru: Burun kanamalarında hastanın başını arkaya doğru yatırmak yerine; hasta, **başı hafifçe öne eğik olacak şekilde oturtulmalıdır**. Bu pozisyonda hastanın burun kanatları sıkılarak 5-10 dakika baskı uygulanmalıdır. Burun kanadı üzerine kanayan taraftan buz konulabilir.

✘ **Yanlış:** Nefes borusunda kısmi tıkanma olan birinin sırtına vurulmalıdır.

✔ **Doğru:** Nefes almakta güçlük çeken ve kısmi tıkanma yaşayan birine hiçbir şekilde müdahale edilmemelidir. Sırtta vurmak isteyenler de engellenmelidir. Bu durumdaki bir kişi öksürmeye teşvik edilmelidir. Eğer öksürük yoksa kazazede göğsünden desteklenerek öne doğru eğilmelidir.

✘ **Yanlış:** Yanıklara diş macunu, yoğurt vb. sürülmelidir.

✔ **Doğru:** Öncelikle diş macunu tıbbi bir ürün değildir, kullanım amacı dışında kullanılmasını önermek doğru olmaz. Isı ile oluşan yanıklarda kişi halen yanıyorsa öncelikle paniğe engel olunmalı ve kişinin koşması engellenmelidir. Yaralı ıslak battaniye vb. ile sarılmalı ya da yuvarlanması sağlanarak yanma durdurulmaya çalışılmalıdır. Kimyasal yanıklarda, yanan bölgedeki giysiler çıkarılarak kimyasal maddenin deriyle teması kesilmelidir. Yanan bölge tazyiksiz akan bol suyla en az 20-25 dakika yıkanmalıdır. Elektrik yanıklarında olabildiğince soğukkanlı ve sakin olunmalıdır. Hasta ya da yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilmelidir. Sıcak çarpmasında ise hasta serin ve havadar bir yere alınmalı, giysileri çıkarılmalıdır.

✘ **Yanlış:** Böcek veya yılan sokmalarında yaralı bölgeyi kesmek, emmek veya bağlamak gerekir.

✔ **Doğru:** Eğer böyle yapılırsa zehir müdahale eden kişiye geçebilir. Bu durumla karşılaşıldığında yaralı bölge bol su ve sabunla yıkanmalıdır. Bölge, kalp seviyesinin altında tutulmalı ve bölgeye soğuk uygulama yapılmalıdır.

✘ **Yanlış:** Zehirlenmeler sonrası hastanın kusturulması gerekir.

✔ **Doğru:** Midedeki zehirli maddenin kusturularak çıkartılmaya çalışılması hastaya daha büyük zararlar verebileceği için sindirim yoluyla zehirlenmelerdeki en temel ilk yardım yöntemi olan ağız suyuyla çalkalama işlemi yapılmalıdır. Zehirli madde ele temas etmişse el, sabunlu suyla yıkanmalıdır. Özellikle çamaşır suyu, tuz ruhu gibi yakıcı maddelerin alındığı durumlarda zehirlenen kişi kesinlikle kusturulmaya çalışılmamalıdır. Kusturulma anında yakıcı madde yemek ve soluk borusuna zarar verir, hastanın durumu daha da kötüleşir. Böyle bir durumda hızlıca tıbbi yardım istenmelidir.

✘ **Yanlış:** Her boğulma durumunda kalp masajı yapılmalıdır.

✔ **Doğru:** Boğulmalar, yoğun dumana maruz kalma ile görülen ya da suda gerçekleşebilen tehlikeli durumlardır. Suda gerçekleşen boğulmalarda, solunum yollarına su kaçması ile spazm oluşur ve vücut solunum yollarını kapatır. Boğulan kişi sudan çıkarıldığında vücuttaki su boşaltılsın diye uğraşmamalıdır. İlk olarak nabız, kalp atışları ve solunum kontrol edilmelidir. Bu kontroller sonucunda problem olduğunda solunum ve kalp masajı uygulanır. Yalnız bu uygulama kesinlikle eğitim almış kişilerce yapılmalıdır. Aksi takdirde kişi hayatını kaybedebilir. Duman boğulmalarında ise kişi açık havaya çıkarılmalı ve solunum güçlüğü varsa ağızdan ağıza suni solunum yapılmalıdır.

✘ **Yanlış:** Donan kişi buz ya da karla ovulur.

✔ **Doğru:** Bu, filmlerde geçen klişe bir ilk yardım hatasıdır. Donma durumunda hasta ılık bir ortama alınarak sakinleştirilmeli, istirahate alınmalı ve hareket ettirilmemelidir. El ve ayaklar yukarı kaldırılmalı ve tıbbi yardım istenmelidir. Hastaya öncelikle kuru giysiler giydirilmeli ve sıcak içecekler verilmelidir. Su toplamış bölgeler patlatılmamalı, bu bölgelerin üstü örtülmelidir. Donuk bölge ovulmamalı, kendi kendine ısınması sağlanmalıdır. El ve ayak doğal pozisyonda tutulmalı, ısınma işleminden sonra halen hissizlik varsa bezle bandaj yapılmalıdır.

✘ **Yanlış:** Göze herhangi bir cisim batmışsa çıkarmaya çalışmalıyız.

✔ **Doğru:** Göze batan cismi çıkarmaya çalışmak, cismin gözün içine daha çok girmesine sebep olabilir. Bu nedenle cismi çıkarmaya çalışmak yerine cismi sabitlemek gerekir. Bunun için gözlerin hareket etmemesi amacıyla gözleri kapatıp doktora başvurulmalıdır.

✘ **Yanlış:** Bayılan kişiye tokat atılır.

✔ **Doğru:** Kısa süreli bilinç kaybının sebebi; kan basıncındaki düşüş, havasızlık, büyük üzüntü duyma, aşırı sevinme veya açlık olabilir. Bu yüzden baygın durumdaki hastanın ilk olarak nabız ve solunumu kontrol edilmelidir. Sonrasında baygın kişinin kıyafetleri gevşetilmelidir. Kişi kalabalık ve kapalı bir yerde ise sakin ve açık bir alana alınmalıdır. Nabız ve solunum düzenli ise hasta sırt üstü yatırılıp ayakları yükseltilir ve hastanın hareketsiz bir şekilde yatması sağlanır. Açık alanda hasta hâlâ kendine gelmezse sağlık ekiplerine haber verilerek hastaneye yetiştirilmesi sağlanmalıdır.



Tiroit Hastalıkları Kadınları Seviyor



Dr. Serap Yalın

Anadolu Sağlık Merkezi
Endokrinoloji ve Metabolizma
Hastalıkları Uzmanı



Tiroit bezi, salgıladığı hormonlarla vücuttaki birçok fonksiyonu düzenliyor. Eksikliği ya da fazlalığı durumunda ise çok ciddi rahatsızlıklara ve şikâyetlere neden olabiliyor. Erkekler göre kadınlarda daha sık görülen tiroit bezi rahatsızlıklarının ayrıntılarını uzmanımızdan öğreniyoruz.

Rakamlara göre tiroit hastalıklarının görülme sıklığında kadınlar başı çekiyor. Ancak erken teşhis, özenli bir takip ve tedavi süreciyle tiroit hastalıklarıyla baş etmek kolaylaşıyor. Türkiye’de tiroit nodüllerine çok sık rastlanırken, bilimsel olarak henüz kesin nedeni açıklanamasa da tiroit hastalıkları kadınlarda, erkeklere oranla daha çok görülüyor. İstatistiklere göre; kadınlarda Hashimoto tiroidine 15-20, Graves hastalığına ise 5-7 kat daha fazla rastlanıyor.

Halk arasında tüm tiroit hastalıkları için kullanılan “guatr” terimi, aslında iyot eksikliğine bağlı olarak tiroit bezinin nodülsüz yani bütün olarak büyümesini ifade ediyor. Tiroit nodüllerinin çoğunun oluşma nedeni ise bilinmiyor; ancak iyot eksikliğinin yanında genetik faktörler de nodül gelişiminde etkili oluyor. Türkiye’de tiroit nodüllerine çok sık rastlanmasının sebeplerinden biri ise geçmiş yıllardaki iyot eksikliği.

Nasıl teşhis ediliyor?

Tiroit bezi hastalıklarında çoğu kez hastanın hiçbir şikâyeti olmuyor; hastalık, rutin kontroller sırasında ortaya çıkıyor. Tiroit hastalıkları; halsizlik, yorgunluk, yaygın vücut ağrıları, kas güçsüzlüğü, kilo artışı, kilo kaybı, unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu, kabızlık, adet düzensizliği, ellerde ve yüzde şişme, saç dökülmesi, cilt kuruluğu, tırnaklarda bozukluklar, çarpıntı, sinirlilik, depresyon, ellerde titreme, aşırı terleme, üşüme gibi pek çok hastalığın belirtileriyle karışabiliyor. Tiroit bezi veya nodül büyümüşse; yutkunma zorluğu, tıkanma hissi, ses kısıklığı gibi belirtiler de görülebiliyor. Hasta veya doktor tarafından tiroit bölgesinde bir şişlik fark edilirse kesin teşhis için ultrason değerlendirmesi ve nodül saptanırsa gereken durumlarda biyopsi yapılması öneriliyor. Ultrason ile nodülün büyüklüğüne, sınırlarına, nodüldeki kanlanmaya, içinde kalsifikasyon olup olmadığına, nasıl bir yapısı olduğuna (sıvı içerikli mi, katı içerikli mi?) bakılarak değerlendirme yapılıyor.

Tiroit kanserinde risk erkeklerde

Tiroit kanserinin en iyi seyirli kanser türlerinden birisi olduğunu söyleyebiliriz. Erken teşhis edildiğinde ve yakın takiple ömrü kısaltıcı bir etkisi dahi olmadan tamamen tedavi edilebilir bir hastalık. Tiroit nodülleri kadınlarda daha sık görülse de tiroit kanseri olasılığı erkeklerde daha yüksek oranda görülüyor.

Her nodülde yüzde 5 kanser riski olabiliyor

Her nodülde, düşük de olsa (% 5) tiroit kanseri riski olduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle bir nodül varlığı tespit edilmişse hasta bir endokrinoloji uzmanı tarafından değerlendirilmeli ve gerekli görülürse hastaya biyopsi yapılmalıdır. Bazen biyopsi temiz sonuçlansa bile yüksek riskli veya çok büyük nodülü olan hastaların ameliyat olması gerekebilir.

Hipotiroidi başka hastalıklara da neden olabiliyor

Hipotiroidi, yani tiroit bezinin az çalışması sonucu tiroit hormonlarının yetersiz üretilmesi durumunun en sık nedeni **Hashimoto tiroiditidir**. Halsizlik, yaygın vücut ağrısı, kas güçsüzlüğü, kilo artışı, unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu, kabızlık, vücutta şişme, saç dökülmesi, cilt kuruluğu, tırnaklarda bozukluklar gibi başka hastalıklarla da karışabilecek belirtilere yol açabilir. Kişide hipotiroidi uzun süredir mevcutsa kolesterol yüksekliği ve kalp işlevlerinde bozulma gibi ciddi hastalıklar ortaya çıkabilir. Hipotiroidi daha ileri evrelerinde ise vücut ısısının azalması, vücut boşluğunda sıvı toplanması, metabolizmanın yavaşlaması ve kalp hızının son derece düşük seviyelere ulaşması gibi sonuçlar doğurabilir. Bunlar çok ciddi sorunlardır ve tedavi edilmezse ölümlen sonuçlanabilen koma durumunu tanımlar. Ancak günümüzde bu tür tablolara hemen hemen hiç rastlamıyoruz.

Hipertiroidi özellikle yaşlılarda riskli

En sık nedenleri **Graves hastalığı** ve aşırı çalışan nodül/nodüller olan, tiroit bezinin çok çalışması yani **hipertiroidi**, erken dönemde de ciddi sorunlara yol açabiliyor. Metabolizmayı hızlandırıyor, çarpıntı, sinirlilik, titreme, sıcağa tahammülsüzlük yapıyor ve iştahı artırıyor ama buna rağmen metabolizmayı hızlandırdığı için istemsiz kilo kaybı oluştuğunu gözlemliyoruz. Yaşlı hastalarda ise ciddi ritim bozukluklarına ve kalp yetersizliğine yol açabiliyor, kemik yıkımını artırabiliyor. Özellikle menopoz dönemindeki kadınlarda kemik erimesini hızlandırıyor. Çok ileri olgularda ciddi sıvı kayıpları, ritim bozuklukları geliyor ve vücut ısısı artarak çok tablosuna yol açabiliyor.



Gebelik tiroidinde nelere dikkat edilmeli?

- ▶ Gebelik çağındaki kadınlarda tiroit hastalığını engeller düşüncesiyle iyotsuz tuz kullanmak doğru değildir. İyotsuz tuz kullanımı bebek gelişimini engelleyebileceği gibi gebe kalmayı da zorlaştırır. Tiroit hormonu kullanan kadınların gebelik sırasında hormon ihtiyaçları artar. Bu nedenle bir gebelik durumu olduğunda vakit kaybetmeden bir endokrinoloji uzmanına başvurulmalı, iyotlu veya iyotsuz tuz kullanımı değerlendirilmeli ve ilacın dozu yeniden düzenlenmelidir.
- ▶ Her tiroit hastası gebe kaldığında mutlaka doktora gitmelidir. Bilinen bir tiroit hastalığı olmasa da gebe kalır kalmaz tiroit hormonlarına baktırmakta fayda vardır.
- ▶ Özel durumlar söz konusu olduğunda tiroit hormonunun düzeyine daha da önem verilmelidir. Örneğin, tiroit hastalığı olan gebelerin 26 ila 32. haftaya kadar ayda bir kez endokrinoloji uzmanı tarafından görülmesi gerekir.
- ▶ Gebeliğin ilk 3 ayında TSH dediğimiz uyarıcı hormon düzeyleri düşebilir. Bu durum tiroit hastalığına veya gebeliğe bağlı doğal bir düşüş olabilir. Bu durumda mutlaka bir endokrinoloji uzmanına başvurulmalıdır.

LİMON ECZANESİ / KAHRAMANMARAŞ

Ecz. Ahmet Furkan Karatutlu



İnönü Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2016 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczacılık mesleğine 2016 yılının Ekim ayında başladım. Maddi sıkıntılardan dolayı eczanemi taşımak durumunda kaldım ve 2017 Aralık ayında Limon Eczanesi'ni çalışma arkadaşlarımla beraber faaliyete geçirdik.

Eczacı olmaya ne zaman karar verdiniz?

Aslında ilk hedefim diş hekimi olmaktı. Ancak kaderimde ikinci hedefimde yer alan eczacılık mesleğini icra etmek varmış. 2011 yılında İnönü Üniversitesi Eczacılık Fakültesini kazandım ve bu günlere ulaştım.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığın en güzel yanı; kendi işinizin patronu olmanız ve bu doğrultuda kendinize, mesleki etik değerlere, çalışma ortamınıza ve en önemlisi hastalarınızla olan ilişkileriniz sayesinde toplumsal altyapıya bir şeyler katabiliyor olmanız. Toplumla iç içe olduğunuz için daha önce karşılaşmadığınız kadar fazla öğretiyi kendinizi geliştirebiliyor olmanız ise bambaşka bir duygu.

Mesleğimiz adına önemli sıkıntılarımız da var tabii. İlaç zamlarının, reçete hizmet bedellerinin, iskonto oranlarının artan masraflar karşısında gerekli yeterlilikte ayarlanamıyor olması geleceğimiz açısından kaygı duymamıza sebep oluyor. Fiyat farkları ve muayene ücretleri gibi hastalarımızdan tahsil ettiğimiz ücretler konusunda onları tatmin edebilecek yeterli bilgiyi televizyon, gazete, sosyal medya gibi platformlarda sunamıyor olmamız da büyük sorunlarımız arasında. Bunlara sürekli değişen SUT kuralları

ve bu kurallara bağlı olarak yaşadığımız kesintilerin yüksek olması gibi bana göre yanlış olan uygulamalar da eklenince işler içinden çıkılmaz bir hâl alabiliyor. Ama her şeye rağmen mesleğimi ve eczanemi seviyorum. Bunda emeği geçen çalışma arkadaşlarıma da buradan teşekkür ediyorum.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı; gerekli bilgi ve donanımına sahip olup hastalarına maksimum düzeyde yol gösterebilecek, onların sağlık sorunlarını çözebilmek adına gereken her şeyi yapabilecek ve seçtiği çalışma arkadaşlarıyla bu hizmeti sonuna kadar sürdürebilecek bir vasa sahip olmalıdır. Aynı zamanda iyi bir yönetici ve etik değerlerinden ödün vermeyen bir kişilikte olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sağlık uygulamalarının sıklıkla değişiyor olması bizim açımızdan önemli zorluklara neden olabiliyor. Bunların yanında işimizi kolaylaştıran sistemler de geliştiriliyor. Ama yeni uygulamaların gelişen bu sistemlere tam anlamıyla uyarlanamadığı durumlar da söz konusu. Reçeteyi veren eczacının reçeteyi inceleyen eczacı ile aynı şeyi anlayamıyor olması gibi durumların sebep olduğu kesintilerde bu hızlı değişikliklerin sistemlerimize tam anlamıyla uyarlanamayışının önemli ölçüde etkisi var.

Her şeyin daha iyi olacağını temenni ediyorum. Daha yapılması gereken çok iş var. Bizlere; odalarımıza ve birliğimize sahip çıkmak düşüyor. Sonuçta onlar sayesinde fikirlerimizi, çözüm önerilerimizi üst düzey sağlık yetkililerine ulaştırabiliyoruz.



MELEK ECZANESİ / ADANA

Ec. Melek İpek Göktaş



Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2017 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2017 yılının Kasım ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Lise yıllarımdan itibaren aklımda hep sağlık alanında bir meslek vardı. Yaptığım araştırmalar sonucunda ilgi ve becerilerime uygun olduğu için eczacılık mesleğini tercih ettim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık insan odaklı olduğu için insanlara sağlıkla ilgili yaşamsal konularda direkt olarak yardım edebilme olanağını sunmaktadır. İnsanların sağlığına kavuşması ve sağlıklı durumunu koruması için yaptıklarımız büyük bir manevi tatmin sağlamaktadır. Serbest eczacılıkta kendi işinin patronu olmak da mesleğimize artı bir özellik katmaktadır. Ancak son çıkarılan kanunlarla eczacılar mesleğini yapmaktan çok nasıl geçinirim kaygısına kapılmaya başlamıştır. Hiçbir ilgimiz olmadığı halde muayene ücretlerinin tahsildarlığını yapıyoruz; doktorların yazdığı reçetenin, uyguladığı tedavi planının "Sağlık Uygulama Tebliğine" uyup uymadığının kontrolörü olarak kullanılıyor ve buradaki doktor hataları yüzünden bize yapılan ödemelerden kesinti uygulanıyor. Aynı

zamanda birçok şeyden fedakârlık yapmamız gerekiyor. Sıklıkla da kendimizi muayene ücreti ve fiyat farkı tartışmalarının içinde buluyoruz.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacının güler yüzlü, sabırlı ve samimi olması gerektiğini düşünüyorum. Mesleğimizin yeniliğe açık, işinin başında duran, meslek etiğine uyan insanlara ihtiyacı bulunmaktadır. Bir eczacı, hastalarını müşteri olarak görmemelidir. Ticari amaç öncelikli olmamalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlık uygulamalarında sürekli değişiklikler yapıyor. Son 1 yılda bile değişen mevzuatları takip edip hastalara anlatmak konusunda zorlandığım anlar oldu. Ödeme koşulları, fiyat farkları ve muayene ücretleri bizleri zor durumda bırakmaktadır. Sağlık politikalarında kalıcı bir çözüm getirilmelidir.





TAHA ECZANESİ / KARS

Ecz. Zerin Hidiroğlu



Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2004 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2005 yılında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Hayalimdeki meslek mimarlıktı, eczacı olmayı düşünmüyordum. Ancak sınav sistemlerinin değişmesinden dolayı Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesine yerleştim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Aslında bu, mesleğe nereden baktığınıza bağlı. Ülkemizde eczacının meslekte uzmanlaşamaması ve dağınık bir portföyde çalışması mesleğin eksilerinin başında geliyor. İlacın uzmanıyız diyoruz fakat tedavi aşamasında söz sahibi değiliz. Gün içinde eczacının uğraştığı bürokrasi onu ilaç uzmanlığından daha geri bir noktaya atıyor. Değişen SUT kuralları, eczanelerin SGK kesintileri, ilaç fiyatlarında eczacının yaşadığı ekonomik kayıplar ve bunların telafi edilmemesi, sadece doktor reçetesini okuyup ilacı veren kişiler haline dönüşmemiz serbest eczacılığın diğer eksi yönleri. Ayrıca birlik ruhunun kaybedilmesi ve yalnızlaşmak da diğer negatiflikler. Mesleğin henüz oturmuş bir sistematığı ve disiplini yok, yani birçok şeyi el yordamı ile yapıyorsunuz.

Artı yönlerine gelecek olursak; eczacılık hâlâ kadim ve saygın bir meslek. Bu mesleğin mensubu olduğum için çok mutluyum. İnsanlarla birebir temasta olup onlara sağlık alanında rehberlik etmek mesleğin artıları arasında yer alıyor. Eczacılık bana hep güzel ufuklar açtı, sosyalleşmemi sağladı, özgüven verdi. Sağlık ve ilaç konusunda beni yetkin kıldı, insanlara yardımcı olmanın hazzını fazlasıyla yaşattı, toplumda saygınlık verdi, hayatıma dinamizm kattı, yeniliklere açık olmamı sağladı. Bu yüzden her gün şükrediyorum ve işimi çok severek yapıyorum. Bir meslekten daha ne beklenir ki?

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Tabii ideal olmak için ideal şartlar gerekiyor biraz da. Elbette ki eczacılığın olmazsa olmazlarından birisi halk sağlığını önceliğiniz yapmanız. Önce ben demeden, meslek etiğine uygun davranmak hepimizin boynunun borcudur. Bugün eczacılığın bize sunduğu tüm avantajları görüp ona göre mesleği ileriye taşımamız ve mesleğimize sahip çıkarak hak ettiği saygıyı önce biz göstermeliyiz. Eczacılık çok yönlü bir meslek... Bu kadar etmeni kendi yapımızda doğru harmanlamalı, kendimizi ve eczanemizi her gün yeniden inşa etmeliyiz. Eczacılığın yelpazesi oldukça geniş olduğu için bunlar arasından kendimize en uygun kısmını seçip o alanda daha yetkin ve bilgili olabiliriz. Yani bir konseptinizin olması gerekiyor. Fitoterapi, majistral ilaçlar, klinik eczacılık, anne bebek sağlığı, dermokozmetik gibi örneklerini çoğaltabileceğimiz alanlardan birine daha fazla yoğunlaşmalıyız. Artık birçok alanda meslek duayenlerimiz var ve onlara ulaşmak, onları takip edebilmek, eğitimler alabilmek daha kolay.

İdealize edebileceğimiz eczacı; dikkatli, sabırlı, yeniliğe açık, özsaygısı yüksek, kendi yükselişini başkalarını aşağı çekmeden başarabilmiş insandır bence. Hele ki eczacı ekonomik kaygılardan sıyrılmışsa o zaman tadından yenmez. İdeal eczacı eğer serbest eczacı ise mesai arkadaşlarına karşı vicdanlı, ölçülü ve iyi niyetli olmalı, onların haklarını çok önemsemelidir. Eczane içerisinde onların da mesleki gelişimleri için gerekli şartları sunması gerekir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Bir özleştirme ile başlamak isterim: Eskiden eczaneler çok daha tertipsiz ve düzensiz bir çalışma sistemi içindeydi. Kupür kesmeler, borç yazdırmalar, eczanelerde yığınlarla karne bulundurmalar söz konusuydu. Hastane personellerine kupür karşılığı kozmetik ürün veren eczaneler bile vardı. Hâl böyle olunca etik dışı davranış şekli normalleşmeye başlamıştı. Çok şükür bu işler ITS sayesinde en aza çekildi. Ben eczanemi açtığım yıl kurumlar henüz SGK çatısı altında birleşmemişti ve her kurumun farklı bir sistemi vardı. Tek bir sistem üzerinden çalışmak gerçekten büyük kolaylık... Tabii ki hâlâ sistem aksaklıkları var fakat zamanla daha da azalacaktır diye düşünüyorum. En doğruyu bulana dek değişimin olmasını normal kabul etmeliyiz. Fakat bu değişim içerisinde eczacıyı koruyan kollayan önlemlerin alınması elzemdir. Serbest eczacının haklarını yasalarla belirlemek ve eczanelerin yaşamasını sağlayıcı tedbirler almak gerekir. Tekelleşme tehdidini eczacının ensesinden çekip, ilaç gibi kıymetli bir metanın üretiminden dağıtımına kadar tüm süreçlerinde daha ileriye dönük ve öngörülebilir politikalar izlemek gerekir.

USLU ECZANESİ / YOZGAT

Ecz. Aynur Öztürk



Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1993 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1994 yılında Sorgun'da açtım, 2002 yılında da Yozgat merkeze taşım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılık mesleğine beni ilk ısındıran kişi mahallemizin eczacısı Yaşar Öрге'dir. Onun mesleğe verdiği önem ve gösterdiği titizlik benim bu mesleği seçmemi sağladı. O eczaneye gittiğim zaman hep kendimi eczacı olarak hayal ederdim. İçerideki dolapları, bankoları, oturma gruplarını kendime göre dizayn ederdim. Kıscası çocukluk hayalimdi bu meslek.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Eczaneler sağlık sorunlarıyla ilgili halkımızın en çabuk ve en kolay ulaşabildikleri sağlık kuruluşlarıdır. Meslektaşlarım danışman, sırdaş, dert ortağı sıfatlarıyla çoğu zaman kendi sıkıntılarını bile unutup hastalarına çözüm üretirler. Eczacılık, toplumun en fedakâr meslek gruplarının başında gelir. Eczacılıkta 25 yılı geride bıraktım. Bu sürede eczacılık mesleğinin öneminin giderek arttığını gözlemledim. Mesleğimizin artı ve eksileri kişinin bakış açısı ve yaşadığı bölgeyle çok alakalı. Bence en önemli artısı, yeniliklere açık ve geliştirilebilir bir meslek olması.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı; gelişime açık, sabırlı ve iyi bir yönetici olmalıdır. Çözüm odaklı yaşamalı ve bulunduğu toplumun sorunlarına duyarlı davranmalıdır. Sivil toplum kuruluşlarına katılmalı ve sosyal sorumluluk projelerinde yer almalıdır. İnsanları ve mesleğini çok sevmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde son 20 yılda sağlık alanında yaşanan gelişmeler, sosyal güvenlik şemsiyesinin genişlemesiyle eczacıların faydasına olmuştur. Fakat; meslek hakkı konusunda henüz batı standartlarına ulaşamamış olmamız, ilaçlardaki fiyat farkı ve muayene ücreti tahsili bizi zorlayan konulardır.

BÜŞRA ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Büşra Altındağ



Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2016 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2019 yılının Ocak ayında Ankara'nın Yenimahalle ilçesinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacı olmak; benim için bir hayalden öte, olmak istediğim şeyi gerçekleştirme fikriydi. Çocukluğumdan beri istediğim bu mesleğe atılırken karşılaştığım olumlu ve olumsuz durumlara rağmen beni her zaman teşvik eden babam olmuştur.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Kurum, hastane ve serbest eczacılık deneyimlerimden çıkardığım sonuç; serbest eczacılığın hem sosyal hem de kurumsal ticaret barındıran kombine bir meslek olduğudur. Bir yandan insanların ilk danıştığı kişi siz olurken diğer yandan bir takım prosedür ve mevzuatların takibi de sizin üzerindedir. Dolayısıyla insanlara karşı her daim anlayışlı olmak ve eczanenin işleyiş takibini yapmak büyük sorumluluk ister.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı; her sabah eczaneye hoş görüsünü koruyarak gelmelidir. İlaç, dermokozmetik, medikal ve reçete danışmanlığındaki bilgisini her daim güncellemelidir. Birlikte çalıştığı kişilere karşı disiplinli ve anlayışlı olmalıdır. Bir eczacı, her zaman kendini geliştirecek istek ve azimde olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlık uygulamaları sıklıkla değişiyor. Bunlar yalnızca eczacılık alanını değil, diğer sağlık hizmetlerini de kapsıyor. Ancak eczacılık mesleğindeki bu değişimler; kabul edilme ve benimsenme zorluğu, bunların hastaya ifade edilmesinde yaşanan güçlükler gibi sorunlara neden oluyor.

SÖĞÜTLÜ ECZANESİ / AKÇAABAT-TRABZON

Ecz. Seda Faiz



Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2014 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2015 yılının Şubat ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında eczacı olmak gibi bir fikrim yoktu. Üniversite sınav sonucuna göre eczacılık fakültesini kazandım. Bana uzak bir bölümdü ama okuyunca ve meslek hayatına başlayınca çok sevdim. Şimdi, iyi ki eczacıyım diyorum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Mesleğimi çok seviyorum. Bu nedenle benim için artıları çok fazla. İlk olarak, kendi işini yapmak ve kendine ait bir yuvanın olması çok güzel. Sağlık adına hizmet vermek, aynı zamanda yanında çalışanlara ekmek vermek, onlarla bir aile olmak her meslekte olmayan güzelliklerden. Her sabah seyerek eczaneme gidiyorum. Her gün farklı bir hastanın duasını alıyoruz. Ancak bunların yanında olumsuzlukları da var; muhatap olduğumuz kitle geniş bir kitle ve her insan bir değil. Anlaşamadığımız zamanlar da oluyor ve bu durum beni biraz yoruyor. Son zamanlarda yaşadığımız ilaç sıkıntıları da ayrı bir konu. İlaç fiyatlarında yapılan düzenlemeden sonra biraz rahat nefes alacağız umarım.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı, öncelikle mesleğini sevmeli. Mesleğini seyerek icra eden herkes faydalı işler yapar. Aynı zamanda eczacılar güler yüzlü, sabırlı ve iletişim becerisi yüksek kişiler olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Beş yıllık bir eczacıyım. Bu yüzden bu konu hakkında çok fazla bir şey söyleyemeyeceğim. Oturmuş bir sağlık sistemimiz bulunmadığı için sürekli değişen ilaç politikaları ve uygulamaları mesleğimiz adına zorluklar yaşıyor. İlaç prosedürleriyle ilgili büyük sorumluluğumuz var ve bu sorumluluğun paylaşılmasına ihtiyacımız var. Ticari koşullarımız da çok ağır. Bizler bu zor koşullarda halka hizmet veriyoruz. Umarım ileride hem sağlık politikamız hem de mesleğimiz çok daha iyi yerlere gelir.



GAZIOĞLU ECZANESİ / TOKAT

Ecz. Ali Kadri Gazioğlu



İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1975 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 15 Nisan 1975'te açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacı olmaya ailemin önerisini değerlendirerek kendim karar verdim. İyi ki de eczacılık mesleğini seçmişim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Bu mesleğin en güzel tarafı; insanların sorunlarına ve dertlerine birebir ortak olmak, onlara yardımcı olabilmek. Eksisi ise; piyasa koşullarından kaynaklı nedenlerden dolayı ilaç temininde yaşanan güçlükler, çıkan fiyat farkları ve buna benzer konular. Bunlar biz eczacıları da çok üzüyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı; her ne koşulda olursa olsun hastalarına karşı güler yüzünü korumalıdır. Empati kurarak hastalarının sorunlarına ortak olmalıdır. İlaç kullanımlarını hastalarının anlayabileceği şekilde anlatmalı, hastalarında güven duygusu yaratmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Hastalarımızın ilaca daha hızlı bir şekilde ulaşılıyor olması ve hasta-ilaç takip sisteminin sağlıklı işleyişi büyük ve önemli gelişmeler. Bunların yanı sıra başlıca sorunlar; fiyat farklarının zamanla daha da artması ve tarafımızdan tahsil edilen muayene ücretlerine gelen itirazlar. Bu ve benzeri durumlar aşılırsa mesleğimizin geleceğinin daha umutlu olacağını düşünüyorum.

YENİ GERZE ECZANESİ / GERZE - SİNOP

Ecz. Sıdıka Olgunsoy



İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1971 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 27 Nisan 1972 tarihinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Kimya derslerini sevdiğim için eczacı olmak istedim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Herhangi bir kuruma bağlı çalışmak için hiçbir başvuru yapmadım, hep serbest eczacı olmayı düşündüm. Bu nedenle artı ve eksilerini hiç değerlendirme gereği hissetmedim.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler; güler yüzlülük ve güvenilirlik.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

İlaç fiyat farklarının hastaya mağduriyet yaşatmasının bir an önce çözümlenmesi gerekli. Depresyon ilaçlarının raporlu ödenmesi hastalarda daha fazla depresyon yarattı. Çünkü psikiyatri doktoru her yerde yok.



Psiliyum Tohum Kabuğu



Prof. Dr. Ekrem Sezik

Fitoterapi Derneği Başkanı



Ülkemizde az bilinen ancak çok yararlı bir ürün

Elde edildiği bitkinin bilimsel adı *Plantago ovata*'dır. Hindistan ve Pakistan'da yetiştirilir. Bitkinin tohumlarının kabuk tabakasının çıkarılıp kurutulması ve değişik büyüklüklerde parçalanması ile çok faydalı bir ürün elde edilir. Bu ürüne "psiliyum tohum kabuğu" denir. Yazımda bu üründen kısaca "psiliyum" olarak bahsedeyeğim.

Kimyasal yapı

Tohumdaki poliholozitler tohum kabuğunda birikmişlerdir. Kabuğun sıyrılıp çıkarılması ile poliholozitlerin yoğun olduğu kısım alınmış ve daha çok etkili madde taşıyan, kullanımı daha kontrollü bir ürün elde edilmiş olur. Psiliyumdaki poliholozit denen maddeler su ile şişme özelliğine sahiptir.

Kullanılış

Avrupa İlaç Kurumu, psiliyumu "bitkisel ilaç" olarak kabul etmektedir. Çünkü psiliyum üzerinde etkilerini açıklayan yeterli sayıda araştırma ve çok sayıda klinik çalışma (insan üzerinde yapılan çalışmalar) bulunmaktadır. Avrupa İlaç Kurumu, bu çalışmalara dayanarak aşağıda kısaca vereceğim kullanılışları kabul etmektedir.

Laksatif

Psiliyum bağırsaklarda suyu tutar ve yumuşatıcı bir jel veya viskoz bir çözelti meydana getirir. Bu özelliğinden dolayı dışkı yumuşar ve kitlesi artar, bu da bağırsağın ritmik hareketlerinin artmasını sağlar, besinlerin geçiş süresini kısaltır yani laksatif etki meydana getirir. Dolayısıyla, kabızlığın tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bağırsaklardan emilmediği için hamile ve emzikliilerin kullanmasında mahzur bulunmamaktadır. Bilhassa hamileler için iyi bir laksatiftir. Yetişkin ve 12 yaş üstü çocuklarda günde 4-20 gramı 2-3 doza bölünerek verilir.

İshalde

Değişik sebeplere bağlı ishalin tedavisinde, ishalin kesilmesine yardımcı olarak da kullanılmaktadır. İshal tedavisinde, bağırsaklarda bulunan fazla suyu emer ve dışkının koyuluğunu ayarlar, aynı zamanda dışkılamalar arasındaki sürenin açılmasını sağlar. Dolayısıyla şiddetli ishalin belirtilerini hafifletmede yardımcı olur. Laksatif kullanıma benzeyen dozlarda kullanılması tavsiye edilir. Üç gün içinde ishal belirtilerinde düzelme görülmemişse, ishalin esas sebebinin teşhisi için hekime başvurulmalıdır.





Ameliyat sonrası

Anal fissür (anüste oluşan sivilcelerden dolayı meydana gelen hastalık) ve basur ameliyatları sonrasında, hastanın kabız olması ve dışkının yumuşak olması istenir. Bu durumlarda kabızlığı önlemek veya dışkıyı yumuşak hale getirmek, dolayısıyla dışkılamayı kolaylaştırmak için laksatif kullanıma benzeyen dozlarda kullanılması tavsiye edilmektedir.

Irritabl Bowel Sendromu (Huzursuz Bağırsak Sendromu)

Irritabl Bowel Sendromu; yemek yedikten sonra hemen gaz teşekkülü, dışkılama isteği ve dışkılama, kötü kokulu dışkı gibi belirtilerle seyreden çok rahatsız edici bir durumdur. Bu sendromda, bu belirtilerin azalması veya önlenmesi için günlük lif alımının artırılması istenir. Psilyum kullanılması halinde diğer liflerden daha başarılı sonuçlar alınmaktadır.

Kolesterol düşürücü

Zayıftan orta dereceye kadar yüksek kolesterolde düşük yağlı diyet terkiplerine ilâve edilmektedir. Yüksek kolesterol tedavisinde: Takriben 10 g ürünün günde 2-3 doza bölünmüş halde verilmesi tavsiye edilmektedir.

ABD ve Avrupa piyasalarında psilyumun bitkisel diyet lifi, gıda takviyesi ve ilaç olarak değişik preparatları bulunmaktadır. ABD ve Avrupa ülkelerinde, daha çok granül ve tozu (büyük ambalaj halinde şişelerde, kutularda veya tek dozluk şaşelerde), efervesan granül, kuru süspansiyonu ve kapsülleri halinde piyasada bulunmaktadır. Çok yararlı olmasına rağmen, ülkemizde maalesef az sayıda toz ve tablet şeklindeki ürünü takviye edici gıda olarak bulunmaktadır.

Sağlık ve mutluluk dileklerimle...



Psilyum kullanımında dikkat edilecek hususlar

- Fazla miktarda su ile alınmalıdır.
- 5 gram toz veya granülü oda ısısındaki 1 su bardağı suya ilâve edilir, hızlı bir şekilde karıştırılır ve mümkün olduğu kadar hızlı şişmesi sağlanır, içilir ve ardından tekrar boğazda herhangi bir parça kalmasını önleyecek miktarda su içilir. **Yeterli su ile alınmazsa bağırsaklarda tıkanma meydana gelebilir.**
- Genellikle yemeklerle beraber alınması tercih edilmelidir.
- Yatmadan hemen önce alınmaz. Bu tedbir, yutulmadan boğazda kalabilecek herhangi bir parçanın solunum borusuna kaçma ihtimalini önlemek içindir.
- İlaçlarla beraber alınmamalıdır. Çünkü şişerek meydana getirdiği kitle ilaçların emilimini önler veya farklı etkilerin meydana gelmesine sebep olabilir. İlaçlar, psilyum alınmadan 1 saat kadar önce alınmalıdır. Bu şekilde ilaç emildikten sonra psilyum bağırsaklara ulaşır.
- Sebabi bilinmeyen karın ağrısı, rektal kanaması, bağırsak tıkanması şüphesi olan kişiler kullanmamalıdır.
- 6 yaşından küçük çocuklara verilmez.
- Ülkemiz piyasasında bulunan ürünleri kullanırken yukarıdaki tavsiyelere dikkat etmekte yarar vardır.



TUZ TÜKETİMİ

Azı Karar, Çoğu Zarar!



Uz. Dr. Oben Duman

Memorial Antalya Hastanesi
İç Hastalıkları Uzmanı



Tuz, vücudumuzun ihtiyacı olan çok önemli mineralleri içeriyor olmasına rağmen normalden fazla kullanıldığı zaman sağlığı olumsuz etkiliyor. Dünya Sağlık Örgütü kişinin günlük toplam tuz tüketiminin 5 gramın altında olmasını öneriyor. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından ülkemizde tuz tüketiminin azaltılması amacıyla 2011 yılından bu yana çalışmalar yapılıyor. 18 gramdan 9,9 grama kadar düşürülen günlük tuz oranı ise hâlâ günlük önerilen tüketim miktarının iki katı...

Günlük 1 Çay Kaşığı Tuz Yeterli

Günlük tüketilmesi gereken 5 g tuz yaklaşık bir çay kaşığına denk geliyor. Tuzun içinde bulunan **sodyum** minerali; kan basıncı, asit-baz dengesi, sinir sistemi ve kas dokusunun çalışmasında çok önemli görevler üstleniyor. Hatta iyot eksikliği nedeniyle oluşan tiroit hastalıklarının önlenmesinde iyotlu sofrata tuzları etkili rol oynuyor. Ancak tuz yine de ölçülü kullanılmalı; çünkü tuzun faydalarının yanı sıra tüketimde aşırıya kaçıldığında uzun dönemde sağlığa birçok olumsuz etkisi de var.

Aşırı Tuz Sağlığımızı Olumsuz Etkiliyor

Hipertansiyon, kalp yetmezliği ve böbrek hastalığı olan kişilerin tuz kullanımına dikkat etmeleri ve daha az tuzlu gıdaları tüketmeleri gerekiyor. Hipertansiyonla birlikte uzun süreli yüksek tuz tüketimi; kalp ve felç (inme) gibi damar hastalıkları riskini artırıyor. Günlük tuz tüketiminin sadece 1 g düşürülmesinin bile hipertansiyon ve ona bağlı olarak gelişen kalp ve damar hastalıklarından kaynaklı ölümleri ciddi oranda azalttığı biliniyor.



Yemeğin tadına bakmadan tuz atarlardan mısınız? Tuzsuz bir hayat düşünemiyor musunuz? O zaman bu yazımız tam size göre...

Tuz, vücudumuzun ihtiyacı olan mineralleri içermesi bakımından hayatımızın çok önemli bir bileşeni; ama her şeyde olduğu gibi tuzun da fazlası zarar... Tuzun sağlığımıza etkilerini ve tüketimini azaltmak için neler yapabileceğimizi uzmanımızdan öğreniyoruz.



Sağlıklı Yaşam İçin Tuzu Azaltın

Yüksek tuz oranına sahip işlenmiş ürünleri sık tüketen kişilerin midesinde helikobakter isimli bakterinin etkinliğini artırdığını görüyoruz. Bu da mide ülseri, hatta mide kanseri riskine yol açıyor. Ayrıca yüksek tuzla işlenmiş ürünleri sıkça tüketenlerde, sindirim sisteminin diğer kanserlerinin gelişme riskinin tüketmeyenlere oranla daha fazla olduğunu da söyleyebiliriz.

Paketlenmiş Gıdaların Etiketlerini Okuyun

Tüketilen birçok paketlenmiş gıdanın içinde tuz bulunuyor. Araştırmalara göre; tuz tüketiminin büyük kısmı ambalajlı ürünlerdeki yani işlenmiş gıdalardaki sodyumdan kaynaklı. Süpermarketten satın aldığımız ambalajlı ürünlerin etiketlerinde gıdanın ne kadar tuz içerdiği bilgisi genellikle yer almıyor, bunun yerine ne kadar sodyum içerdiği yazıyor. Oysaki 1 g sodyumun 2,5 g tuza eşit olduğu unutulmamalı. Etiketlerde yazan sodyum değerinden ürünün ne kadar tuz (sodyum klorür) içerdiğini öğrenmek için sodyum değerini 2,5 ile çarpmak gerekiyor. Yani; 100 g gıdanın 1 g sodyum konsantrasyonuna sahip olması, bu ürünün 2,5 g tuz içerdiği anlamına geliyor. Aynı ürünün 250 gramı ise 6,25 g tuz içermiş oluyor. Bu değer ise günlük önerilen tuz tüketim miktarından (5 g) fazlasına denk geliyor.

Tuzu Alışkanlığa Dönüştürmeyin

Besinlerle alınan fazla tuzun vücuda sayısız olumsuz etkisi var. Bunun yanı sıra, tuzun gıdalara kattığı lezzet ve yarattığı alışkanlık bu tür gıdaların daha çok tüketilmesi için uyarıcı etki gösteriyor ve bu da fazla kiloya ve obeziteye eğilimi artırıyor. Bu durumun da ileriki yaşlarda kronik hastalıklara zemin hazırladığı bilinen bir gerçek...

Çocuklarınıza Örnek Olun

Aşırı tuz tüketiminin yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde ilk adım; farkındalık oluşturularak beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzının değiştirilmesi olmalıdır. Beslenme alışkanlıkları ise genellikle çocukluk çağında kazanılıyor. Bu nedenle anne ve babalara büyük görevler düşüyor.

Evde hazırlanan yiyecek ve içeceklerin tuz içeriğinin azaltılması ve aile olarak tuzun az tüketilmesi hem anne babaların hem de çocuklarının sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaları için önemli. Bu nedenle aileler çocuklarını daha az tuzlu, daha az şekerli gıdalarla büyütmeli; daha çok hareket etmeleri için onları teşvik etmelidir.



Tuz Tüketimini Azaltmak İçin 7 Öneri

- 1 *Tadına bakmadan yemeklere tuz eklemeyin ve sofradan tuzluğu kaldırın.*
- 2 *Yemeği hazırlarken veya pişirme sırasında ilave edilen tuzu azaltın.*
- 3 *Tuz yerine farklı baharatlar; soğan, sarımsak, biber gibi doğal lezzetleri kullanın.*
- 4 *Ambalajlı olarak tüketime sunulan gıdaların içerik etiketlerini kontrol edin. Daha az tuz tüketimi için tercihlerinizi değiştirin.*
- 5 *Evde turşu, salça, tarhana, yaprak salamurasi yaparken ve kurutulmuş olarak saklanan gıdaları hazırlarken daha az tuz kullanın veya bu gıdaları daha az tüketin.*
- 6 *Tuzun büyük bir kısmının satın aldığınız gıdaların içinde olduğunu; beyaz ekmek, pizza, pide, poğaç, siyah zeytin, yağlı peynir gibi günlük hayatta sıkça tükettiğiniz besinlerin tuz içerdiğini unutmayın.*
- 7 *Yüksek miktarda tuz içerdiği bilinen hazır soslar, hazır çorbalar, yemeklik katkı maddeleri, atıştırmalık ürünler, tuzlanmış kuruyemişler, mineralli içecekler ve işlenmiş gıda ürünlerini daha az tüketin.*



EN KOLAY DİL SEVGİ DİLİDİR

Çocuk sahibi olmak bir
sevgi hikâyesidir...



Banu Kaplan Kurtoğlu

Aile Danışmanı ve
Eğitim Uzmanı

Ebeveyn görüşmelerinde ilk sorum "İstlenen bir bebek miydi?" olur. Anne ve baba, ikisi de bu soruya "Tabi ki istedik" diyerek cevap veriyorsa; heyecanla hikâyelerini anlatmaya başlarlar. Gözlerinde birbirlerine ve çocuklarına olan sevgiyi görürüm. İşte anne babanın çocuklarına olan bu sevgisi, o isteme ile başlar. Sonra hamilelik haberi ve kalp atışının ilk duyulduğu anın heyecanı... Anne içinden "Seni çok seveceğim" diye geçirir ve hikâye başlar...

Bebek dünyaya geldikten sonra doğal olarak ilk düşünülen ona bakım vermek oluyor. İyi beslensin, iyi uyusun, hasta olmasın, her şeyi iyi olsun. Hayat böyle devam ederken bazen sevgiyi göstermek ikinci planda kalıyor. Oysaki bütün problemlerin kaynağı sevgisizliktir. Sevildiğini hissetmeyen çocuklar mutsuz olurlar, mutsuz yetişkinler olarak yollarına devam ederler.

Burada akla şu sorular geliyor; çocuğumuza sevgimizi nasıl göstereceğiz, çocuğumuz onu sevdiğimizi nasıl anlayacak? Öncelikle siz nasıl bir bireyseniz sevginizi öyle gösterirsiniz. Hiç kimsenin sevgisini gösterme yolu birbirine benzemez. Ancak sevgi söz konusu olduğunda tüm insanlar için ortak olan duygu ve davranışlar vardır.

Hangi yaşta olursak olalım sevgiyle besleniriz, kötülükleri sevgiyle yeneriz, sevginin açamayacağı kapı yoktur... Duygular arasında en güçlüsüdür sevgi... Bu nedenle çocuklarımızı sevgiyle büyütmek onlara vereceğimiz en büyük hediye, geleceklerine yaptığımız en büyük yatırımdır. Peki, sevgimizi çocuklarımıza yeterince gösterebiliyor muyuz ya da nasıl sevgi göstereceğimizi biliyor muyuz? Bu konuyla ilgili gelin uzmanımıza kulak verelim...



Çocuk Menü



Çocuğumuzu Sevgiyle Nasıl Besleriz?

- ◆ Bebek anne rahmine düştüğü andan itibaren anneye arasında bir bağ kurar. Bu nedenle hamileliğinizin ilk anlarından itibaren bebeğinizle konuşmaya başlayın. Bebeğinizle olan bu ilişkinize babayı da dâhil edin. Anne babasının sesini ve onların ağzından dökülen güzel kelimeleri duyan bebekler, dünyaya geldiklerinde kendilerini daha güvende hissederler. Çünkü tanıdık seslerle, duygularla karşılaşılırlar.
- ◆ Yenidoğan bebeğinizi emzirirken başka bir şeyle ilgilenmeyin. Sadece bebeğinizle ilgilendiğinizde aranızdaki sevgi ve güven bağı kuvvetlenecektir.
- ◆ Sarılmak kişiye kendini en iyi hissettiren bir davranış şeklidir. Sarılmanın yanına öpücükler de katılırsa çocuklar sevildiklerini sorgusuz sualsiz hissederler. Sarılıp öperken çocuğunuzun özel alanını ihlal etmeden sevginizi göstermeniz önemlidir.
- ◆ İletişiminizin hep yüz yüze ve göz temasıyla olması, onu dinlemeniz; çocuğunuza "seni dinliyorum, önemsiyorum, anlattıkların benim için önemli, sen değerlisin" mesajlarını verir.
- ◆ Çocuğunuzun sevildiğini anlayabilmesi için duygularını tanıması gerekir. Öncelikle siz duygularınızı gösterin ve tanımlayın. Duygu farkındalığı sağlayıcı oyunlarla bunu yapabilirsiniz.
- ◆ Çocuklarla yaptığım bir testte şu cümleyi tamamlamalarını istiyorum. "Keşke annem, babam". Çocukların %70'i cümleyi "benimle daha çok vakit geçirse" olarak tamamlıyorlar. Çocuğunuzla paylaşımda bulunduğunuz her zaman kaliteli ve sevgi dolu zamanlardır.
- ◆ Çocuğunuzla beraber oyun oynamak; birbirinizi tanımanızı, duygularınızı gösterebilmenizi ve eğlenceli vakit geçirmenizi sağlar.
- ◆ Anne-çocuk, baba-çocuk özel saatleri yapmak ilişkinizi kuvvetlendirecektir. Bu saatlerde çocuğunuzun yaşına göre oyun oynayın veya sohbet edin.
- ◆ Evde yaptığınız işlere çocuğunuzun dâhil edin. Evdeki işlere ortak olmak hem paylaşımınızı artıracak hem de çocuğunuza "yapabilirsin" mesajı verecektir.
- ◆ Gerçekçi övgüler, olumlu özelliklerinin söylenmesi çocukların ebeveynlerinden aldıkları sevgi göstergelerindedir.
- ◆ "Şunu yapmazsan seni sevmem" gibi cümleler kullanıp çocuğunuzun sevginizle tehdit etmeyin. Sürekli "Beni çok üzürsün" demeniz ona sevginin şartlara bağlı olduğunu düşündürecektir.
- ◆ Eşinize sevginizi çocuğunuzun yanında gösterin. Çocuklar görerek öğrenir.



- Bol bol kucaklaşma
- Seni seviyorumlar
- Öpücükler
- Beraber oyun oynama
- Az konuşma çok dinleme
- Anlayış
- Güven
- Takdir edilme
- Şans tanıma
- Sorumluluk





SPOR

Rüzgârın Melodisinde Dalgalarla Dans...

Rüzgâr Sörfü

Yaşamda öyle dönüm noktaları vardır ki; insana hayatındaki anlamı sunar, kendini tanımasını sağlar ve geleceği kurar... İşte onun hayatındaki dönüm noktası da bir sörf tahtasıydı. Denizi hiç sevmeyen bir çocukken bugün ulusal ve uluslararası şampiyonalarda yüzlerce başarıya imza atmış milli sörfçümüz Bora Kozanoğlu ile spora ve hayata dair keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



Sayın Kozanoğlu, denizi hiç sevmeyen bir çocukken bugün dalgaların prensi olarak anılıyorsunuz. Kısaca hikâyenizden bahseder misiniz?

Aslına bakarsanız denize hiç girmeyen bir çocuktum, hiç yüzmezdim. Çünkü çok zayıftım ve bu yüzden çok üşüyordum. Yaz aylarında herkes denize girerken ben sıcağın bunaldığımda duşa giriyordum. Ailem beni denize nasıl alıştıracaklarını düşünürlerken o yaz Almanya'dan babamın bir arkadaşı geldi ve babama bir sörf tahtası hediye etti. Babam çok sportif bir insandı, gençliğinde milli kule trampelen atlayıcısıymış. Tabii hemen sörf öğrenmeye başladı. Ben de onu izliyordum. Bir gün bir baktım, suyun üstünde pespembe bir yelkenle gidip geliyor. Bu beni çok etkiledi. Hemen atladım denize, üşüye üşüye babamı bekledim. Geldiğinde ona sörf başlamak istediğimi söyledim. Tabii o zamanki sörfler şimdiki gibi değil, çok ağır; yelkenler çok ağır, boardlar dengesiz kayıyor... Benim zaten gücüm de yok yelkeni kaldırmak için... Babamın yardımıyla sörf tahtasını kullanmaya başladım. Sonra babam ayağa kalkmamı söyledi. Ben de yıllardır sörf tahtasındaymış gibi dengemi sağlayarak ayağa kalktım. Sonra arkamı dönüp baktığımda babamın kendini suya bırakmış olduğunu gördüm. Ben tahtanın üstünde tek başıyordum ama hiçbir şekilde korkmadım. Yelkeni bırakıp etrafı izlemeye başladım. Daha önce hiç bulunmadığım bir ortamdı ve inanılmaz keyif aldım. İlk defa özgürlük duygusunu tattığım an oldu ve bundan sonra hep denizde olmalıyım dedim. O sırada çok açılmışım, babam kiraladığı bir balıkçı teknesiyle gelip beni aldı ve kıyıya getirdi. O günden sonra günde 9 saat sörf yapmaya başladım. Annem evin ışıklarını yakıp söndürüyordu, ancak o zaman akşam olduğunu anlayıp geri dönüyordum. Böyle 1-1,5 ay geçtikten sonra babam beni Alman şampiyonu olan bir sörf okuluna yazdırdı. Eğitmen bana bakıp "Sen Türk müsün?" dedi. Ben evet deyince; "Şu ana kadar hiç bir Türk'e bu sporu öğretmedim, sen de çok zayıfsın. Hiç benim vaktimi alma." dedi ve arkasını dönüp gitti. Hem çok üzülmüş hem de çok kızışmışım. İçimden "Sörfçü olabileceğimi sana ispatlayacağım." dedim. Ondan sonraki 3 sene boyunca yaz-kış sörf yaptım. O zamanki şampiyonların video kasetlerini getirttim. Akşam onları izleyip, sabah onların yaptıklarını yapmaya çalışıyordum. Babam beni videoya çekiyordu, ben de o adamlarla kendimi kıyaslıyordum. Böylece kimse bana öğretmeden, onları izleyip 3 sene sonunda sıkı bir sörfçü oldum.

Türkiye'de ilk kez Çeşme'de bu Alman sörf okulunun olduğu yerde Türkiye şampiyonası düzenlendi. Hiç bir amacım olmadan kendimi denemek için girdiğim yarışta 3. oldum. Bana senden sörfçü olmaz diyen arkadaş da 4. oldu. Ondan sonraki sene ise Türkiye şampiyonu oldum ve o günden beri, Allah utandırmasın, Türkiye şampiyonuyum. Ayrıca 2 dünya ikinciliğim, dünya şampiyonluğum, Avrupa üçüncülüğüm ve bir sürü de ödülüm var.



Sörf hobi olarak başlayıp, sonrasında birçok şampiyonada derece aldınız. Profesyonelliğe geçiş süreciniz nasıl gerçekleşti?

Profesyonelliğe geçiş sürecim hiç hesaplı kitaplı olmadı, tamamıyla doğal akışında gerçekleşti. Sörfü çok sevmiştim, Allah vergisi yeteneğim de vardı. İlk katıldığım yarıştan sonra yarışmayı da çok sevdiğimi fark ettim. Babam ilk 7-8 sene benim sponsorum oldu. Yurt dışındaki derecelerimden sonra da Türkiye'den çok büyük firmalarla reklam anlaşmaları yapmaya başladım. Böylece hayatım tamamen sörfle endekslendi. Bu şekilde hem sörf okulumla reklam aldım hem de yarışlarda sponsor almaya başladım. İnşaat mühendisliği mezunu olmama rağmen, sörf benim hayatım haline dönüştü.

Sörf sizin için hangi duygunun ifadesi?

Sörf benim için özgürlüğün ifadesi. Çünkü denizde tamamen özgürsünüz. Rüzgâr, dalgalar, altınızda bir dünya, üstünüzde başka bir dünya ve siz bunların keşiştiği suyun üzerindesiniz. Orada derin düşüncelere dalıp kendi varlığını sorguluyorsunuz. Muhteşem bir gücün ve ahengin parçası olduğunuzu hissediyorsunuz.

Extreme spor yapanlara genellikle "doğaya başkaldıranlar" denir. Aslında tam tersi; onlar doğaya uyum sağlayanlardır. Çünkü doğaya karşı bir savaşı kazanamazsınız. Açıkçası ben sörf yaparken bunu öğrendim. Ancak doğayla uyum içerisinde olursam varlığımı devam ettireceğimi anladım. Her sörf yapışımında kendimi özgür hissettiğim anın tekrarlandığını anladım. Rüzgâr olmadığı anlarda rüzgârı beklediğim ve kendimi tam hissettiğim bir ruh hali, benim için sörfle vakit geçirdiğim zaman dilimi.

“Sörf benim için özgürlüğün ifadesi...”



Milli bir sporcu olarak uluslararası arenada birçok defa ülkemizi başarıyla temsil ettiniz.

Bu konudaki duygularınızı alabilir miyiz?

Bu benim için gerçekten gurur verici... Aslında bu benim için bir görev... Maalesef birçok spor branşında yurt dışında başarı elde edemiyoruz. Ülkemizde nice yetenekli gençler var fakat hiçbiri desteklenmiyor. Başarı da bu yüzden gelmiyor. Sponsorlar yok ve federasyonlar gerekli desteği vermiyor. Sadece olimpiik branşlar destekleniyor. Bende birçok kriter bir araya geldi. Ailem beni destekledi, yeteneğim vardı ve azimliydim. O yüzden bu benim için bir görev. Sponsorum olmadığı dönemlerde sırf ülkemizi yurt dışında birileri elinden geldiğince temsil etsin diye masrafları bizzat kendim karşılayarak yarışlara gitmişliğim de vardır. Ben kendimi Türk Bayrağı olarak görüyorum. Aslında her birey bir Türk Bayrağı'dır. Her zaman dik durup dalgalanması gereken birer Türk Bayrağıyız biz. O yüzden ben de bu misyonu elimden geldiği kadar gerçekleştirmeye çalışıyorum. Hem sudaki performansıyla hem de karadaki iletişimim ve sosyal hayatımla elimden geldiği kadar en iyi şekilde bunu yapmaya çalışıyorum. Mümkün olduğu kadar sevecen, ahlâklı ve düzgün bir birey olmaya gayret ediyorum.

Çoğu birincilikle sonuçlanan yarışmalardan 100'ün üzerinde kupanın sahibisiniz. Katıldığınız yarışlar içinde sizi en çok heyecanlandıran hangisiydi?

Beni heyecanlandıran aslında birçok yarış var. En heyecanlandırıcı ise; benden sörfçü olmayacağını söyleyip bana eğitim vermek istemeyen Alman sörfçüyü geçtiğim ve kürsüye çıktığım ilk yarışım. Onun dışında bir de aslında ilk dünya şampiyonluğumu aldığım Fransa'daki yarış var. Fransa'daki yarışmada aslında dünya şampiyonluğu benimdi fakat İngiliz bir yarışmacıyla aynı puanı almıştık. Orada hepsi Avrupalılardan oluşan hakem komitesi beni bir oyuna getirdi. Maalesef İngiliz yarışçıya dünya şampiyonluğunu bana da ikinciliği verdiler. Bu yarıştan birçok ders aldım, benim için çok heyecanlı bir süreçti.

“ Sörf tahtasına ilk çıktığımda muhteşem bir ahengin parçası olduğumu anladım. ”

Elde ettiğiniz başarıları bir tarafa koyarsak, sörfün sizin hayatınıza kattığı en büyük artı nedir?

Sörfün bana kattığı en önemli şey; bana kendini tanımaya çalışmanın ne kadar önemli bir şey olduğunu anlatmış olması. Çünkü siz kendinizi tanıırken doğayı da tanımaya başlıyorsunuz. Sörf yaparken "Ben kimim, nereden geldim, nereye gidiyorum?" diye kendinizi sorgulamaya başlıyorsunuz. Böylece kendinizi sorguladığınız felsefi bir sürece de giriyorsunuz. Belli bir süre sonra şükretmeye başlıyorsunuz. Sörf tahtasına ilk çıktığımda o şaşkınlığı yaşadım, muhteşem bir ahengin parçası olduğumu anladım. Benim karada yaşadığım dünyadan farklı birçok dünya varmış, onu anladım. Bana kattığı en önemli şey; beni bu tevekkül sürecine sokmuş olması. Beni muhteşem bir gücün yarattığını, en zor anlarda bile pes etmemem gerektiğini ve o güce ihtiyacım olduğunu sörf bana öğretti.

Sörf okulunuzdan biraz bahsedebilir misiniz? Bu projeyi hayata geçirmeye nasıl karar verdiniz ve nasıl bir eğitim programı yürütüyorsunuz?

Sörf okulumu 18 yaşında açtım, çünkü bu sporu çok sevmiştim. Sörf sporunun öğrenilmesinin çok zor olduğu yönünde ülkemizde bir önyargı vardı. Ben ise doğru ekipmanla ve bilimsel şekilde yapılırsa bu sporu öğrenmenin o kadar da zor olmadığını insanlara anlatıp, sörf aşkımı insanlarla paylaşmak istiyordum. Böylece okul projesi hayata geçmiş oldu.

Derlerimiz 3-4 gün sürüyor. 5 seanslık bir temel eğitim programımız var. Hiç sörf bilmeseniz bile 3 günlük bir sürede Alaçatı gibi güvenli bir koyda sörf yapmaya başlayabiliyorsunuz. Alaçatı'nın özelliği çok farklı; adasız bir deniz, dalga olmadığı için deniz bozulmuyor. Doğru eğitim malzemeleriyle çok kolay bir şekilde sörf yapmayı öğreniyorsunuz. Suyun derinliği yok; kıydan açığa kadar ilk 500 metre boyunca derinlik 1 metre. Siz açığa gitseniz bile düştüğünüzde ayağınız yere değiyor. Tam anlamıyla Allah bu koyu sörf için yaratmış. Tabii değeri ne kadar biliniyor o ayrı ama yine de biz memnunuz. Her yaz binlerce kişi geliyor ve burada sörf yapmayı öğreniyor. 70-75 yaşında bile öğrencilerimiz var.



Sörf sporuna başlamak için uygun yaş ve fiziksel özellikler nelerdir?

Sörf sporuna başlamak için uygun dönem 7-8 yaşları. Fiziksel hiçbir özellik olmasına gerek yok. Ciddi bir sağlık sorunu olmadığı sürece herkes sörf yapabilir. Ama sörf yarışçısı olmak için belli fiziksel özellikler olması şart. Ne kadar uzun boyluyunuz o kadar hızlı gidiyorsunuz sörfte. Çünkü yelkeni daha dik tutabiliyorsunuz. Zaten her sporu profesyonel yapabilmek için belli fiziksel kriterler gerekiyor. Ama sörfü hobi için yapacaksanız hiç bir fiziksel özelliğe gerek yok. Hatta kadınlar erkeklere göre çok daha iyi sörf yapıyorlar ve çok daha kısa sürede öğreniyorlar.

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde sörf sporu için en uygun lokasyonlar nereler?

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde sörf sporu için en uygun yer tabii ki Alaçatı. Alaçatı dünyanın en iyi ilk 3 yeri arasında. Alaçatı'ya çok yaklaşmasa da sörf yapabileceğiniz Türkiye'deki diğer yerler; Bodrum'da Ortaköy ve Bitez; bunun dışında bir de Foça diyebilirim. Ege kıyıları bu iş için en ideal yerler.

Sörf söz konusu olduğunda Alaçatı'nın nasıl bir avantajı var?

Alaçatı'nın başlıca avantajları; suyun siğ ve dalgasız olması, aynı zamanda her yerin kum olması. Bunların dışında sosyal anlamda restoranlar ve kafeler gibi birçok tesis var. Böylece sörf yapanlar bile sizi izleyip güzel vakit geçirebiliyorlar.

“Sörf bir hastalıktır ve tedavisi yok...”



Sizce ülkemizde bu spora yeterince ilgi gösteriliyor mu? Daha geniş kitlelere ulaşmak için neler yapılabilir?

Daha geniş kitlelere ulaşmak için daha çok müsabaka düzenlenmesi gerekiyor. Maalesef ülkemizde yeteri kadar sörf müsabakası düzenlenmiyor. Önceki yıllarda daha çok yarış yapılıyordu ama son 1-2 senede azaldı. Aslında firmalara çok büyük kazanımları oluyor. Yelken üzerindeki kocaman reklam çıkartması ile yüzlerce sörf suyun üstünde gidip geliyor. Böylece o görüntü herkesin aklında kalıyor. Gazetelerde de çok büyük reklam panoları gibi fotoğraflar veriyor o yelkenler. Çok kaliteli bir spor sörf ve bir sörf yarışması sponsoru olmak çok prestijli bir şey. Sörf yarışmalarında kimse kimseyle kavga etmez, herkes mutlu mesut sörfünü yapar. Bu nedenle tanıtım için daha fazla müsabaka olması gerekiyor.

Son olarak, sörfeye yeni başlayacak kişilere neler tavsiye edersiniz?

Sörfeye başlamayı düşünen kişilere kesinlikle Alaçatı'ya gelmelerini tavsiye ediyorum. Sörf pahalı bir spor değil... Öğrenmek de pahalı değil. Web sitemde bütün fiyatları görebilirler. Lise öğrencileri harçlıklarını biriktirerek bile geliyorlar ve burada sörf yapıyorlar. Yani rüzgâr sörfü öyle zengin sporu değil. İnsanın kişiliğini geliştiren, kendine güvenini arttıran, sosyalleştiren, çok güzel sosyal ortamlara sokan bir spor... Sörf insanı; her zaman elindekilerle mutlu olmasını bilen, kanaat zengini, tek isteği sadece rüzgâr olan, parada pulda gözü olmayan, en ufak şeylerle mutlu olabilecek bir karaktere dönüştürüyor. O yüzden aileler çocuklarını sörfeye getirsinler, yetişkin bireyler kendilerini en kısa sürede bir şekilde buraya atsınlar ve bu güzel şeyi deneyimlesinler. Ama şunu da ekleyeyim; sörf bir hastalıktır ve tedavisi yok...

Mahmut Doğan

Mesleğe 2004 yılında Osmaniye’de başladım. Başladığım ilk günden beri de severek yapıyorum. İyi bir teknisyenin temiz, bakımlı ve güler yüzlü olması gerektiğini düşünüyorum. Aynı zamanda eğitim ve tecrübe de çok önemli. Meslektaşlarımın üniversitelerde ilgili eğitimleri almaları kendileri açısından yararlı olacaktır. Tabii eczacılar da teknisyenlerin aldığı eğitimlere yardımcı olmalılar.

Bizim muhababımız hastalardır. Hastalarla empati yapmanın ve onlarla iyi iletişim kurmanın mesleğimiz açısından çok faydalı olduğuna inanıyorum.

Gökhan Dilber**Mustafa Eser**

Çocukluktan gelen “insanlara yardımcı olma” isteğimle 2000 yılında bu sektöre girdim. İyi bir eczane teknisyeni; verilen görevi iş etiği çerçevesinde yerine getirebilen, hasta merkezli sonuçlar üretebilen ve çözüm odaklı bir insan olmalıdır. Mesleğe yeni başlayan eczane teknisyenlerinin doğru sorular sorarak işin işleyişiyle ilgili yetkinliği kazanmaları gerekiyor.

Bugün bizleri en çok düşündüren konu, mesleğin geleceği ile alakalı kaygılar ve sürekliliğin devam etmesi isteğidir.

Meslektaşlarıma; çok çalışarak mesleki anlamda yetkinlik kazanmalarını, her zaman hasta odaklı olmalarını, azimlerini ve öğrenme isteklerini kaybetmemelerini, kendilerini sürekli yenileyerek aktif olmalarını öneriyorum.

Teknisyenliğe 2000 yılında Kahramanmaraş’ta bulunan Ülkü Eczanesi’nde başladım. İyi bir eczane teknisyeni öncelikle eczaneye gelen müşteriyle empati kurabilmelidir. Bu anlayış çerçevesinde hastayla diyalog kurmalı ve hastaya her konuda yardımcı olmalıdır. Kendisini sürekli olarak yenilemeli, her türlü sektörel yenilikten haberdar olmalı ve hoşgörü sahibi olmalıdır.

Gelecekte bu sektör nasıl olur, ne durumda olur bilemiyorum. Her geçen gün bir şeyler değişiyor. Bu sektörde ne zamana kadar ayakta durabiliriz bilmiyorum.

Eczane teknisyeni arkadaşların öncelikle yaptıkları işin ne kadar ciddi olduğunun farkına varmaları gerekiyor. Öncelikli görevlerinin insan sağlığı olduğunu bilmeli, bu düşünce yapısı ve bilinçle hareket etmelidir. Doğruluk ve dürüstlüğü esas almalılar.

İbrahim Tunç



Mesleğe 1994 yılında bir arkadaşımın tavsiyesiyle başladım. İyi bir eczane teknisyeni olmanın en önemli şartı güler yüzdür; güler yüzlü ve sıcakkanlı bir teknisyen, eczanenin müşteri sayısının artmasına da yardımcı olur.

Günümüze ve ileriye baktığımızda teknolojinin ne kadar önemli olduğunu anlıyoruz. Eczanede zaten artık tamamen bilgisayar odaklı sistemler kullanılıyor. Birçok işimizi kolayca çözüyoruz. Bu nedenle Medula, Eczanem, Botanik vb. birçok uygulamada kendimizi geliştirmeliyiz. Ayrıca RX gibi güncel bir ilaç ansiklopedisi uygulaması da bize çok yardımcı oluyor. Sipariş konusunda her deponun kendine has web depo satış olanağının olması da bize kolaylık sağlıyor.

Beni en çok düşündüren konu altyapı olarak eczane teknisyeni yetiştiremememiz. Çok değil 10 sene sonra eczane teknisyenliği diye bir meslek kalmayabilir. Eczanelerde teknisyenler yerine eczacılar çalışmaya başlayacak fakat eczacı açığı malum ortada. Artık 1 sene başka yerde çalışmadan eczane açamıyor olmaları da bunun kanıtı.

Eczane teknisyeni arkadaşlarıma; kendilerini eğitim, kişisel bakım ve teknolojik yenilikler bakımından iyi yetiştirmelerini ve zamanın yeniliklerine uymalarını tavsiye ederim.

Seyit Kutlu



Eczane teknisyenliğine 2008 yılında Sorgun Derman Eczanesi'nde çırak olarak başladım. İyi bir eczane teknisyeni öncelikle temiz ve bakımlı olmalıdır. Bir sağlık kurumu olduğumuz için dikkat etmemiz gereken en önemli şey hijyen. Bunun yanı sıra bir teknisyenin güler yüzlü ve sabırlı olması gerekir. Her türden hasta ile karşılaşırız. Bu yüzden hoşgörülü olmamız gerekiyor.

Yeni başlayan eczane teknisyenleri doğru ve iyi bir eğitim almalılar. Çünkü bizim mesleğimizde hataya yer yok, insan sağlığı her şeyden önemli. Bu bakımdan mesleğe hakim olmalılar. Etken maddeler, yan etkiler ve SUT bilgisini iyi öğrenmeliler.

Uzun çalışma saatlerinden dolayı ailelerimize vakit ayıramıyoruz. Bazı il ve ilçelerde cumartesi günleri tatil ama başkentimizde değil. Bu konu bizi çok düşündürüyor. Tüm eczane teknisyenleri olarak birlik olmalıyız. Bu meslekteki her arkadaşımız Ankara'daki çalışma saatlerinden şikâyetçi. Fakat bunun için kimse bir şey yapamıyor. Ancak birlik olursak bunun üstesinden geliriz ve ailemize ayıracağ vaktimiz olur.

Huzurlu ve mutlu kalmanız dileğiyle...



Büyüleyici bir yolculuk...

SELÇUK

Medeniyetlerin göz bebeği, tarihi günümüze taşıyan
ölümsüz topraklar... Ege'nin en göz alıcı yerleşim yeri...
Tarihi, kültürü, doğası ve büyüleyici atmosferiyle **Selçuk**'a
yolculuğumuz...





Efes Antik Tiyatrosu

İzmir'in şirin ilçesi Selçuk, 9000 yıllık görkemli bir tarihin parçası... Tarih, arkeoloji, din ve kültür açısından ayak basan medeniyetlerin derin izlerini taşıyan Selçuk, dünyaca ünlü bir yerleşim merkezi... Ayasuluk Tepesi, Çukuriçi Höyüğü, Efes Antik Kenti ve Meryem Ana Evi'nden oluşan dört bölgesi ile UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde yer alması ise bunun en büyük kanıtı.

İlçenin ilk ismi antik çağlardan geliyor. Efes (Ephesus) adı yerleşim yerlerinin değişmesiyle Ayasuluk oluyor. Bölge 1390-1914 yılları arasında Türk ve Osmanlı hakimiyetine girdikten sonra bir süre Akıncılar ismiyle anılıyor, ardından Selçuk adını alıyor.

Küçük Menderes Nehri'nin alüvyonlarının limanı doldurması öncesinde doğu ile batı arasında bir köprü görevi gören Selçuk, kara ve deniz yolları üzerindeki önemli bir liman kentiydi. Bu özelliğiyle uygarlıkların göz bebeği olan Selçuk'ta, Bronz Çağ'ın sonundan itibaren kesintisiz yerleşim görülmüş. Bu benzersiz yerleşke; Prehistorik, Arkaik, Klasik, Helenistik, Roma, Bizans, Selçuklu, Aydınoğulları ve Osmanlı dönemlerinin tarihî ve kültürel izlerini günümüze kadar taşıyor.

Farklı kültür ve inanışlara ait onlarca tarihî eseri ve muhteşem doğasıyla yerli ve yabancı turistlerin uğrak yerlerinden olan Selçuk'u hep birlikte daha yakından tanıyalım.





Efes Antik Kenti

Bülbül ve Panayır Dağları arasındaki ovada yer alan Efes Antik Kenti, dünyaca bilinen bir üne sahip. Tarihte tamamen mermerden yapılan ilk şehir olarak bilinen Efes Antik Kenti, 2015 yılından bu yana UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde yer alıyor. Tarihi MÖ 6000 yıllarına dayanan şehir, döneminin en önemli liman kentlerinden birisi.

Bir efsaneye göre; şehir savaşçı Amazon Kadınları tarafından kurulmuş ve ismini ana tanrıça anlamına gelen Arzawa Krallığı'ndaki Apasas şehrinden almış. Kaynaklar ise şehrin Büyük İskender'in generali Lysmakhos tarafından kurulduğunu gösteriyor. Efes'in; Helenistik Dönem'den Roma Dönemi'ne ve Hristiyanlığın doğuşuna kadar en iyi kentleşme, mimarlık ve dinsel tarih temsillerine ev sahipliği yaptığını söyleyebiliriz.

Kavşak noktadaki bir liman kenti olması; Efes'i ticaret, kültür ve sanatta ileriye taşımış. Kalıntıları günümüze kadar ulaşan görkemli tapınaklar, bölgenin en büyük kütüphanesi ve bir felsefe okulu kentin sınırları içerisinde yer alıyor. Efes Antik Kenti'nde; dünyanın yedi harikasından birisi olan Artemis Tapınağı başta olmak üzere mimari değeri tartışılmaz olan Arkadiane Caddesi, Büyük Tiyatro, Celsus Kütüphanesi, Hristiyanlık dininin ana hatlarının belirlendiği 431 yılındaki Efes Konsilinin yapıldığı Meryem Ana Evi, Ticari Pazaryeri, Oktagon, Hadrian Tapınağı, Traian Çeşmesi, Memmius Anıtı, Domitian Tapınağı, Belediye Binası, Skolastika Hamamı ve Stadyum gibi önemli tarihî yapılar yer alıyor.

Görkemli şehir kapıları, anıtsal yapılar, hamam, ders ve imparatorluk salonları, Roma devrine ait tuvaletler, evlere su sağlayan çeşmeler, ticaret ve alışverişin yürütüldüğü alanlar, siyasi ve dini tören meydanları, kutsal alanlar, şehrin üst sınıf kişilerine ait evler büyük ölçüde korunmuş ve günümüzde ziyaret edilebilecek yapılar arasında.

Efes'in en önemli kalıntılarında birisi de döneminde kent meclisi toplantıları, tiyatro ve yarışmaların yapıldığı, tiyatro biçimli ve 1400 kişilik Odeon. Eşsiz bir akustiğe sahip olan Odeon; günümüzde konserlerin düzenlendiği ve muhteşem ambiyansıyla ziyaretçilerini büyüleyen bir yapı olarak karşımıza çıkıyor.



Celsus Kütüphanesi

Celsus Kütüphanesi

Efes'in mermer caddesinin doğuya kıvrıldığı köşesinde Agora'nın güneyinde ve küçük bir alan içinde bulunan Celsus Kütüphanesi, antik dünyadan günümüze kalan en değerli yapılardan birisi. Milattan sonra 135 yılında Vali Tiberius Julius Celsus Polemaeanus onuruna oğlu Gaius Julius Aquila tarafından yaptırılmış. Kütüphane içinde varlığını hâlâ koruyan bir lahit yer alıyor. Yapılan araştırmalar, lahitin içinde kitaplığa adını veren Celsus'un yattığını gösteriyor. Kütüphane dış yüzünün alt katında bugün Viyana Müzesi'nde bulunan; akıl, fazilet, bilgi ve anlayışı temsil eden 4 kadın heykeli yer alıyor. Kütüphanede yaklaşık 9.500 ile 12.000 arasında kitap rulosu bulunduğu tahmin ediliyor.

150 yıl boyunca hizmet veren kütüphane, MS 3. yüzyılın ortasında tahribata uğramış. Orta Çağ'da gerçekleşen deprem sonucunda ise büyük hasar gören kütüphanenin ön cephesinde yıkıntılar oluşmuş. Bu yıkıntılar yıllar sonra yapılan arkeolojik kazılar sonucunda ortaya çıkarılabilmemiş. 1970'li yıllarda başlayan ve Avusturya Arkeoloji ekibinden Arkeolog Stroocka ve mimar Hüber tarafından gerçekleştirilen restorasyon çalışması ile yapı yeniden düzenlenmiş ve arkeolojik bulgular birleştirilerek tarih sevenlerin hizmetine sunulmuş.



Efes Arkeoloji Müzesi



Efes Arkeoloji Müzesi

Efes Arkeoloji Müzesi; Efes ve Anadolu arkeolojisi için çok önemli eserlerin sergilendiği, tarihe ışık tutan ilgi çekici bir müze. Bu bakımdan Selçuk'a yolu düşenlerin mutlaka görmesi gereken bir yer. Müze ilk olarak 1929'da, eserlerin saklanması ve korunması için bir depo olarak yapılmış. Bir süre sonra eserler için bu depo yetersiz gelince 1964'te güneyindeki bölüm, sonrasında ise kuzey bölümü inşa edilerek bugünkü halini almış.

Müze de sergilenen eserler; MÖ 4 bin yıldan başlayarak Prehistorik, Miken, Arkaik, Klasik, Helenistik, Roma, Bizans, Selçuk ve Osmanlı dönemlerine ait. Eserler buluntu yerlerine göre düzenlenmiş salonlarda sergileniyor. Yamaçevler Salonu, Çeşme Buluntuları, Yeni Buluntular Salonu, Mezar Buluntuları, Efes Artemisi Salonu, İmparatorlar Salonu, Bahçe ve Etnografya bölümlerinden oluşan müze, Selçuk'un tarih ve kültürel birikimine dair eşsiz ipuçlarını ziyaretçileriyle paylaşıyor. Efes Arkeoloji Müzesi'nde yaklaşık 50 bin eser sergileniyor. Bu eserler arasında öne çıkanlar ise; Efes Artemis Heykeli, Eros Başı, Mermer Artemis Heykeli, Yunuslu Eros Heykelciği, İsis Heykeli ve Sokrates Başı.

Artemis Tapınağı

Lidya Kralı Croesus'un isteği üzerine MÖ 550 yılında inşası tamamlanan ve yapımı 120 yıl süren Artemis Tapınağı, Efes Antik Kenti içerisinde yer alıyor. Bereket Tanrıçası Artemis adına inşa edilen yapı, dünyanın yedi harikasından biri olarak kabul ediliyor. Tapınağın en büyük özelliği; Helen dünyasının antik çağda mermerden yapılmış anıtsal ölçüdeki en büyük mimarlık eseri olması. Tamamen mermer kullanılarak inşa edilen bu eşsiz tapınak, 90 metre yüksekliğinde ve 45 metre genişliğinde. Tapınak; dönemin en yetenekli heykeltıraşlarının yaptığı bronz ve mermer heykellerle dolu.

Tapınak MÖ 356 yılında Herostratus adlı bir kişi tarafından kundaklanarak yakılmış. Bu kişinin amacı; öldükten asırlar sonra bile hatırlanmakmış. Bu vahim olay sonrası oldukça öfkelenen Efesliler, Herostratus'un adını silmeye yemin edip isminin hiçbir yerde kaydedilmeyeceğini ilan etmişler. Ancak bu olay Yunan tarihçi Strabon tarafından kaydedilmiş ve ismi günümüze kadar gelmiş. Tapınakla ilgili bir diğer ilginç olay ise kundaklandığı gün olan 21 Temmuz'un dünyanın hemen hemen yarısını fetheden Makedonya Kralı Büyük İskender'in de doğduğu gün olması. Hatta efsanelere göre; Tanrıça Artemis İskender'in doğumuna katıldığı için tapınağını koruyamamış. Tapınağın doğduğu gece yakıldığını büyüdüğü zaman öğrenen Büyük İskender ise yaşamı boyunca tapınağın onarılması için uğraşmış.

MÖ 323 yılında restore edilen tapınak, tarih boyunca yaklaşık 7 kez daha yıkılıp tekrar inşa edilmiş. Görkemli tapınağın her ne kadar bugün yerinde sadece bir sütunu kalmış olsa da kazı sırasında ele geçen parçalardan yararlanılarak eserin rekonstrüksiyonunu çizme olanağı doğmuş.



Artemis Tapınağı



İsa Bey Camii

St. Jean Bazilikası

Selçuk, Hristiyan dünyası açısından Kudüs'ten sonra en önemli merkezlerden biri olarak kabul ediliyor. Bunun sebebi ise İsa'nın en genç havarisi, İncil yazarı Aziz Yuhanna yani St. Jean'ın mezarı ve St. Jean Bazilikası'nın burada yer alması. Bazilika, Efes'te Artemis Tapınağı'ndan sonra yapılan en büyük dini yapı olarak kabul ediliyor. Bizans İmparatoru Justinianos ve karısı Theodora tarafından yaptırılan kilise, haç planlı olarak tasarlanmış. Bazilika'nın inşasında Artemis Tapınağı'ndan çıkarılan kesme taş bloklar kullanılmış. Orta Çağ'dan itibaren Hristiyanların hac mekânı haline gelmesiyle ayrı bir öneme sahip olan St. Jean Bazilikası, Selçuk'taki en değerli tarihi miraslardan biri. Her yıl milyonlarca Hristiyan'ın hacı olmak amacıyla ziyaret ettiği yapı, UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde de yer alıyor.



St. Jean Bazilikası

İsa Bey Camii

Ayasuluk Tepesi'nde Artemis Tapınağı ile St. Jean Kilisesi arasında yer alan; Anadolu'da iki minareli, revaklı ve şadırvanlı avlulu camilerin ilk örneklerinden olan İsa Bey Camii, 1375 yılında Aydınolu İsa Bey tarafından Mimar Şamlı Ali'ye yaptırılmış. Türk mimarlık tarihinin Anadolu Beylikleri dönemine ait en eski ve gösterişli eserlerden biri olan İsa Bey Camii, 19. yüzyılda kervansaray olarak da kullanılmış.

Simetrik olmayan bir planla inşa edilmiş olan camii, batı ve doğu olmak üzere iki giriş kapısına sahip. Caminin batı kapısı, yazılar ve geometrik şekillerle süslü. Batı yönündeki duvarların mermerle kaplı olduğu İsa Bey Camii'nin diğer cepheleri ise kesme taştan yapılmış. Batı cephesi, renkli taş ve mermerin birlikte kullanımıyla elde edilen zengin ve çok renkli bir taş işçiliği ile dikkat çekiyor. Ortasında şadırvan bulunan revaklı avlu dikdörtgene yakın bir plâna sahip. Beylikler Dönemine ait çeşitli mezar taşları avluda sergileniyor. İç mekân muhteşem mermer sütunlarla bezeli. Altışar metre aralıklı ve birbirine kemerlerle bağlanan 5,80 metre yükseklikteki sütunların, geniş kemerlerle birbirine bağlı bir üst örtü sistemini taşıdığı tahmin ediliyor. Bu devasa sütunların, Büyük İskender'in komutanlarından Lysmokhos'un kurduğu Efes şehrindeki limanın yanında bulunan hamamdan getirilmiş olduğu söyleniyor.

Doğu ve batı kapısının üstünde yükselen iki minareden biri tamamen, diğerinin de şerefeden yukarısı 16. yüzyılın ortalarında gerçekleşen depremlerle yıkılmış. 1975'te dönemin Selçuk Müftüsü Abdullah Arılık tarafından gerçekleştirilen iyileştirme çalışmaları ile İsa Bey Camii'nin çatısı ve duvarları onarılarak yeniden ibadete açılmış. UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde yer alan camii, kendinden önce gelip geçen medeniyetlerin enkazı üzerine kurulmuş kadim bir yapı.



Yedi Uyuyanlar Mağarası



Ayasuluk Kalesi

Ayasuluk Kalesi (Selçuk Kalesi)

Ayasuluk Tepesi, Efes'in ilk yerleşim yeri olması bakımından arkeolojik açıdan büyük öneme sahip. Artemis Tapınağı, St. Jean Bazilikası ve İsa Bey Camii'nin de bulunduğu Ayasuluk Tepesi'nin görülmeye değer bir diğer tarihî mekânı ise Selçuk Kalesi olarak da bilinen Ayasuluk Kalesi. Kale; Kale Camii, Kale Hamamı, Kale Köşkü, Kuzey ve Batı Sarnıçları, Kale Yamaç Evleri gibi kalıntılardan oluşuyor.

Bizans, Aydınoğulları ve Osmanlı dönemlerinden kalan Ayasuluk Kalesi; moloz taş, devşirme malzeme ve tuğla kullanılarak inşa edilmiş ve 17 kuleyle güçlendirilmiş. Kalenin içinde bulunan yapılar depremler ve savaşlar yüzünden yıkılmış olsa da yapılan restorasyonlar sonucu günümüzdeki halini almış. Kalenin en üst noktasında yer alan sarnıç, Bizans Dönemi'nde bir bazilikanın doğu bölümüydü. Kale içinde bulunan caminin yanındaki evlerin temelleri ise kazılar sonucu ortaya çıkarılmış. Alt katları ahır, üst katları yaşam alanı olarak kullanılan evler, birbirlerine bitişik olarak inşa edilmiş.



Meryem Ana Evi

Meryem Ana Evi

Vatikan tarafından Hristiyan dünyası için resmi bir hac merkezi olarak ilan edilen Meryem Ana Evi'ni her yıl on binlerce Katolik Hristiyan hacı olmak amacıyla ziyaret ediyor. Aynı zamanda Müslümanların da yoğun olarak ziyaret ettiği bir yer.

Ev, Efes'e hiç gelmemiş Anna Katharina Emmerick adlı köylü bir kadının gördüğü rüya üzerine keşfedilmiş. Anna Katharina Emmerick, gördüğü rüyaları Meryem Ana'nın hayatını anlattığı bir kitapta toplamış. Meryem Ana Evi, bu kitapta geçen bilgiler ışığında 1891 yılında Efes'te bulunmuş. İsa'nın ölümünden sonra Meryem Ana, havari Yuhanna adıyla bilinen St. Jean ile birlikte bu bölgeye gelmiş ve hayatının son yıllarını burada geçirmiş. Ev, bu nedenle kutsal hac yerlerinden sayılıyor. Kubbeli küçük bir kilise olan yapı, restore edilerek bugünkü halini almış. Hristiyanlık açısından büyük öneme sahip olan mekânda, her yıl Meryem Ana'nın ölüm günü olan 15 Ağustos'ta Vatikan tarafından bir ayin düzenleniyor.

Yedi Uyuyanlar Mağarası

Panayır Dağı'nın arka yamacında bulunan Yedi Uyuyanlar Mağarası, MS 5. ve 6. yüzyıllarda yapıldığı düşünülen dini bir merkez. Efsaneye göre; Hristiyanlığın resmi din olarak kabulünden önce putperestlerden kaçarak Panayır Dağı eteklerine sığınan yedi genç, burada uykuya dalmış. İki yüzyıl sonra uyandıklarında ise Hristiyanlığın resmi din olduğunu görmüşler. Bu mucizevi olaydan dolayı 7 genç öldükten sonra yine bu mağaraya gömülmüşler.

MS 5. yüzyıl ortasında on odalı bir katakomp (yeraltı mezarı) üzerinde yedi uyuyanlar için bir kült yeri oluşturulmuş ve bir kilise inşa edilmiş. Pek çok kez genişletilen bu yapı bütünü Orta Çağ'a kadar Hristiyanlık için bir hac yeri olarak kalmış. Bugün freskler (resimler), kandiller, heykel başları, mezar odaları ve lahitlerin bulunduğu Yedi Uyuyanlar Mağarası turistlerin uğrak yerlerinden.



Şirince

Şirince

Zeytinlikler ve meyve ağaçlarının çevrelediği tepelerin ardında adı gibi şirin bir köy, Şirince... Meyve aromalı şarapları, meşhur kumda Türk kahvesi, gözlemesi, konsept butik otelleri, dillere destan Matematik Köyü ve köye hayat veren Nişanyan Evleri ile Ege Bölgesi'nin en güzel yerleşim yerlerinden birisi. Maya Takvimi'ne göre kıyametin kopacağına inanılan 21 Aralık 2012 tarihinde Fransa'nın Bugarach Köyü ile birlikte dünyada kıyametten etkilenmeyecek iki yerden biri olarak dünyaya adını duyurmuştu. O gün bugündür her sene yerli ve yabancı binlerce turisti ağırlıyor.

Şirince, günümüzden yüzyıllar önce nüfusu 2 bini bulmayan bir Rum köyüymüş. Mübadele döneminde Türklerin yerleşimiyle gelişim göstermeye başlamış. Köyün sit alanı oluşunun kötü yapılaşmanın önünü kesen en büyük etken olduğu söylenebilir. Taş döşeli daracık sokaklarda en fazla iki katlı olan geleneksel mimarideki ahşap evler köyün genel görünümünü oluşturuyor.

Şirince'nin en hareketli bölgesi çarşısı. Kahvehane, kafe, restoran ve hediyelik eşya dükkanlarının yan yana sıralandığı çarşı, köyün temel ihtiyaçlarının da giderildiği önemli bir merkez. St. John Baptist Kilisesi, Taş Mektep, Nişanyan Evleri, Hodri Meydan Kulesi, Nesin Matematik Köyü, Tiyatro Medresesi ve Nişanyan Kaya Mezarı şirin köyde ziyaret edilmesi gereken yerlerin başında geliyor.



Bunları Yapmadan Dönmeyin!

- Efes Antik Kenti'ne en az bir gününüzü ayırın ve muazzam bir tarihi gözler önüne seren bu antik kentte ayak basılmadık toprak bırakmayın.
- Emekli öğretmen Ayhan Çetin ve eşi Nazmiye Çetin tarafından kurulan, Ayhan Çetin'in doğduğu köyün 1950'li yıllarını birebir yansıtan Çetin Maket Köyü ziyaret ederek Ege kültürüne yakından tanışıklık edin.
- Selçuk'un 9 km, Efes Antik Kenti'nin ise 6 km kuzeyinde yer alan, mavi bayraklı iki adet plaja ev sahipliği yapan Pamucak Sahili'nden kendinizi pırıl pırıl Ege sularına bırakın. Her türlü su sporu ve kamp yapmak için uygun olan bu sahilde derseniz tatilinize biraz da macera katabilirsiniz.
- Türkiye'nin ilk demiryolu olan İzmir-Aydın demiryolu hattının geçtiği Çamlık Köyü'nde yer alan Çamlık Buharlı Lokomotifler Açık Hava Müzesi'ni ziyaret edin. 1991 yılında ziyaretçilere açılan ve 1887 ile 1952 yılları arası Alman, İngiliz, Fransız, Amerikan, İsveç ve Çekoslovak yapımı 30 tane buharlı lokomotifin sergilendiği müze, sizi tarihin derinliklerine doğru bir yolculuğa çıkaracak.
- Ev yapımı ekmeğe ve bazlamaların, taptaze ve çeşit çeşit yeşilliklerin, enfes zeytinyağının ve onlarca çeşit kahvaltılığın sunulduğu Ege Kahvaltılığın sofralarına konuk olun.



İki Teker
Üzerindeki
Özgürlük...

BİSİKLET

Pedala bastığınız andan itibaren saçlarınızda gezinen rüzgâr yol arkadaşınız olur. Tüm olumsuz düşünceler silinir beyninizden; geriye sadece siz, bisikletiniz ve içinizi saran özgürlük hissi kalır... Çünkü bisiklet; sadece bir spor aracı, bir hobi ya da bir hafta sonu eğlencesi değildir. Bisiklet, bir yaşam tarzıdır.

Bisikletliler Derneği Başkanı Murat Suyabatmaz ile hayatımızı güzelleştiren iki tekerleği konuştuk.

Murat Bey, öncelikle kısaca sizi tanıyabilir miyiz? Bisiklet sporuyla nasıl tanıştınız?

1973 yılında taşındığımız Erdemir Lojmanlarında apartman komşumuz, bisiklet milli takımının bel kemiğini oluşturan sporcuların yer aldığı Erdemirspor Bisiklet Takımı yöneticisiydi. Bisikletçileri hayranlıkla izleyip onları taklit etmeye başlayarak, bisikletimin çamurluklarını söküp gidonunu ters çevirerek bu spora ilk adımlarımı attım. Mahallemizde kendi aramızda yaptığımız yarışmalarda Pinokyo bisikletim ile her seferinde birinci olunca da Erdemirspor genç takımına davet edildim.

Bisiklet sporu bir aktiviteden çok bir yaşam tarzı... Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz? Bisiklet sizin için ne ifade ediyor?

Bisiklet insan hayatında artık bir joker... Bisikleti yaşamınızda nereye koyarsanız orada kazanırsınız. Sağlık, spor, çevre kirliliği, iklim değişikliği... Bisiklete hangi amaçla binerseniz binin, hayatın her alanında size kazanç sağlar.

İnsan sağlığı, toplum, trafik gibi başlıkları düşündüğümüzde bisikletin hayatı güzelleştiren bir araç olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda genel olarak bisikletin faydalarından söz eder misiniz?

Bisiklet, kısa mesafe ulaşım ihtiyaçlarımızda yaşamı her yönü ile kolaylaştırıyor. Hem ulaşım probleminde çözüm oluyorsunuz hem de aynı anda spor yapıyorsunuz. Ayrıca çevreyi ve dünyayı iklim değişikliğine karşı koruyorsunuz. Zaman tasarrufu ise ekstra bonus oluyor.

Hemen hemen her çocuğun hayali bir bisiklet sahibi olmaktır. Peki, bisiklete binmenin bir yaşı var mı, yoksa her yaşta öğrenilebilir mi?

Bisiklete binmenin bir yaşı yok. Yakın bir tarihte 50 yaş üstü bir genel müdüre bisiklet kullanmayı öğrettim, çok keyif aldı. Geçen sene de 70 yaş üstü emekli bir hemşireye öğrettim. "Kızım Hollanda'da yaşıyor. Yanına gittiğimde araba kullanmak zorunda kalıyor, bu da ona zulüm oluyor. Bisiklet kullanmayı öğrenmem gerek." dedi ve başladı.

Birçok kişi bisiklet kullanmayı biliyor ancak bisikleti doğru kullanmayı bilmiyor. Doğru ve güvenli bir sürüş için nelere dikkat edilmesi gerekiyor?

Öncelikle lastik havaları ve frenlerin kontrolü yapılmalı. Kask kullanımını önemle tavsiye ediyoruz. Trafik kurallarına uymak ve trafikte görünür olmak da çok çok önemli. Fosforlu iş güvenliği yelekleri binicileri gündüz de gece de görünür kılıyor. Gece ayrıca reflektif bantları da görünür olmak için gerekli. Özellikle gece sürüşlerinde muhakkak far ve arka lamba olmalı, yanlara reflektif malzemeler takılmalı. Sürücülerin sizi görmediğini düşünerek sürmek, özellikle kavşaklardan geçmek çok önemli bir güvenlik önlemi...

Kullanım yer ve amacımıza göre en doğru bisiklet seçimini yapmak için nelere dikkat etmeliyiz?

Bu özellikle çocuklarına bisiklet alacak ebeveynler için önemli bir konu. Genelde "Çocuğumuz nasılsa büyüyecek, biraz büyük alalım" hatası sık sık yapılıyor. Ben de onlara "Çocuğunuz büyüyecek diye iki numara büyük ayakkabı alıyor musunuz?" diye soruyorum. Alırsanız koşması ve yürümesi zorlaşmaz mı? Hatta koşarken düşmez mi? Büyük bisikleti kontrol etmesi zordur. Bu şekilde çocuğun kendine güvenini sarsarsınız. Aileler lütfen bu hataya düşmesin. Çocuğa, seleye oturduğunda iki ayağı da yere değecek büyüklükte bisiklet alınmalı. Yetişkinler için ise; doğru bisiklet seçimi nerede ve hangi sıklıkta kullanılacağına bağlı olarak değişiyor. Şehirde ulaşım amaçlı mı, spor için mi, doğada tur yapmak için mi kullanılacak? Bisiklet alacak kişilerin önce kendilerine bu soruları sorması gerekiyor. Ayrıca kişinin boyuna göre bisiklet boyları da değişiyor, buna da dikkat edilmeli.

Trafik kanununda bisiklet, motorsuz araç olarak kabul ediliyor. Buna rağmen trafikte bisikletliye saygı duyulmuyor ve maalesef ölümlerle sonuçlanabilen kazalara tanık oluyoruz. Bu bilinç nasıl kazandırılır?

Bu saygı, bisikletin öneminin öğrenilmesi ile kazanılacak bir durum. Toplumdaki bireyler bisikletin insanlığa faydalarını öğrendikçe kendileri de binecek, binenlere de saygı duyacak. Bu bir süreç, bizler de bu süreci hızlandırmaya çalışıyoruz.

Ülkemizdeki bisiklet yollarını yeterli buluyor musunuz? Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Maalesef ülkemizdeki bisiklet yolları çok çok yetersiz... Ama çözüm sadece yol yapmak da değil. Okullara tablet dağıtmak gibi, içi dolmazsa; internetsiz, akıllı tahtasız, ders ile ilgili uygulamalar olmadan tablet dağıtmanın hiç bir anlamı olamaz. Bisikletli yaşam da park sistemleri, farkındalık kampanyaları, entegrasyon ve teşvikler olmadan bir anlam taşımaz. Örneğin Konya'da 450 km bisiklet yolu yapıldı ama kimse kullanmıyormuş.

2008 yılında kurulan Bisikletliler Derneği'nin kurucuları arasındasınız. Böyle bir dernek kurma fikri nasıl doğdu?

Bu, 1992'de başlayan bir süreç... Karadeniz Ereğli'de kişisel girişimim ile belediye başkanından bisiklet yolu talep ettiğimde olumsuz cevap almıştım. Bir hafta sonra bu talebin kişisel değil toplumsal olduğunu anlatabilmek için dernek kurduk ve iki hafta sonra aynı başkan talep ettiğim yere bisiklet yolu yapacağını açıkladı. İstanbul'da ilk dernek çalışmasının oluşumuna 1999 - 2007 arasında sponsorluk yaptım. Daha sonra 2008 yılında şu an başkanı olduğum Bisikletliler Derneği'ni kurduk.

“Bisiklete hangi amaçla binerseniz binin, hayatın her alanında size kazanç sağlar.”



Derneğiniz bünyesinde ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Derneğimiz bünyesinde yürüttüğümüz çalışmalar şu başlıklarda sıralayabilirim:

- Bisiklet altyapı çalışmaları (yol, park yeri ve yasal altyapı)
- Bisiklet kültürünü geliştirici etkinlik ve kampanyalar
- Bisiklet eğitimleri (sürüş ve trafik güvenliği)
- Bisiklet turizminin geliştirilmesi çalışmaları

Son yıllarda yerel yönetimlerin de bisiklet sporunu yaygınlaştırmak için bazı girişimleri olduğunu görüyoruz. Dernek olarak ortak yürüttüğünüz çalışmalar var mı?

Bisiklet sporu derneğimizin önceliği değil ancak faaliyet alanımızda herkes için spor anlamında çalışmalar yürütüyoruz.

Dünyaca ünlü Fransa Bisiklet Turu (Tour de France) benzeri etkinlikler ülkemizde de düzenleniyor mu? Profesyonel arenada bu sporda geldiğimiz nokta nedir?

Bisiklet sporunda buna en yakın organizasyon olan Türkiye Bisiklet Turu, bu ay maalesef Dünya Bisiklet Lig Takvimi'nden çıkarıldı. Henüz profesyonel arenada Türk bisikletinin dünya liginde bir takımı yok.

Son olarak bu spora gönül verenlere neler söylemek istersiniz?

Bisiklet; size sağlık, çevrenize temiz hava, ülkemize tasarruf, dünyamıza iklim değişikliğini durdurmak için katkı sağlar.





BULUTLARIN ÜZERİNDE
BİR LATİN EZGİSİ...



Latin Amerika denince içinizde sıcak bir duygu oluşuyor değil mi? Dansları, eğlence anlayışları, müzikleri, yiyecekleri, egzotik kültürü, renkli şehirleri, gülümseyen insanlarıyla gezginlerin vazgeçemediği bir rota... Her ülkesi sunduğu farklı deneyimlerle birbirinden çekici ve merak uyandırıcı... Bu sayımızda Latin Amerika'nın büyüleyici ülkesi Kolombiya'ya gidiyor, başkent Bogota'yı keşfediyoruz...







Güney Amerika'nın kuzeybatısında yer alan Kolombiya; İnka İmparatorluğu, Musica, Tayrona, Sinu gibi tarihin en eski medeniyetlerine ev sahipliği yapmış oldukça köklü bir yerleşim bölgesi. Adı Christoph Colomb'tan geliyor ama ilginç olan Colomb'un bu topraklara hiç adım atmamış olması.

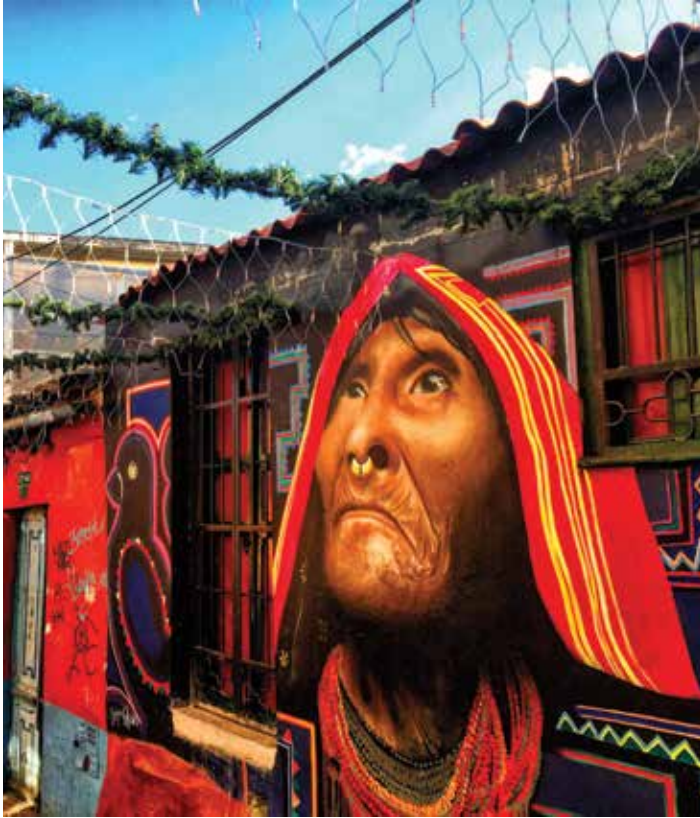
16. yüzyılda İspanyolların ülkeyi keşfiyle İspanya sömürgesi altına girmiş. 19. yüzyılda Napolyon'un İspanya'yı kuşatmasına kadar geçen 300 yıl boyunca da sömürge altında yaşamaya devam etmiş. İspanya'nın Latin Amerika'da zayıflamasıyla Simon Bolivar önderliğinde başlattığı bağımsızlık savaşını kazanan Kolombiyalılar, 1886'da Kolombiya Cumhuriyeti'ni kurarak bağımsızlıklarını ilan etmiş.

Kolombiya altı farklı bölgeden oluşuyor. Ülkenin en büyük iki kentinden birisi olan Başkent Bogota Andino Bölgesi'nde yer alıyor. Şehir Kuzey ve Güney olarak ikiye ayrılıyor; kuzey bölümü daha çok zenginlerin kaldığı, fiyatların pahalı olduğu, nezih, tertemiz, vergilerin daha fazla ödendiği kısım. Güney ise tam tersi; açlığın, sefaletin, her türlü tehlikenin barındığı yer. Sokak isimleri numaralardan oluşuyor. Yaşanan yerlerin zenginlik durumuna göre 1'den 6'ya kadar numaraları var. Örneğin 1 numara olanlar en fakir, 6 numara olanlar ise en varlıklı mahalleler.

Bogota, 1538'de İspanyollar tarafından kurulmuş ve başkent ilan edilmiş. Bağımsızlıktan sonra da ülkenin başkentliğini yapmaya devam etmiş. Başkent olmasının da etkisiyle ülkenin en kalabalık şehri... 2625 metre yükseklikte, yemyeşil dağların arasında yemyeşil bir platoda kurulmuş kent, aynı zamanda dünyanın en yüksek üçüncü başkenti unvanına da sahip. Bogota ayrıca dünyanın en hızlı büyüyen metropollerinden biri olarak kabul ediliyor.

Şehir, içerisinde birçok üniversite ve müzenin yer alması bakımından ülkenin hem en önemli kültür merkezi hem de eğitim-öğretim yuvası. Bir öğrenci şehri olarak oldukça da hareketli bir gece hayatına sahip... Dolayısıyla Bogota için 24 saat yaşayan şehir diyebiliriz. Geçmişte rüşvet, yolsuzluk ve düzensizliğin hâkim olduğu kötü bir üne sahipken 1995 sonrası yerel yönetimlerin geleneksel çizgiden sıyrılmasıyla modern, dinamik ve medeni bir şehre dönüşerek günümüzdeki bilinirliğini kazanmış. Ayrıca 2007 yılında UNESCO tarafından Dünya Kitap Başkenti unvanını alarak bu anlamda Latin Amerika'da bir ilke de imza atmış.

Göz alıcı sokakları, grafitilerle bezeli duvarları, enfes kahve kolları ve büyüleyici ruhuyla insanın içine işleyen bu muhteşem başkenti daha yakından tanıyalım.



La Candelaria Bölgesi

Bogota'nın en eski yerleşim yeri olan La Candelaria Bölgesi; tarihî yapıları, müzeleri, İspanyol kolonyal döneminden kalma yan yana dizilmiş art deco tarzı renkli evleri, hareketli gece ve gündüz hayatı ile şehirde görülmesi gereken yerlerin başında geliyor. Kolombiyalıların bağımsızlık isteklerinin ve mücadelelerinin bu bölgede başladığı, kültür-sanatın bu bölgede geliştiği söyleniyor. Geleneksel ve modernin, eski ve yeninin iç içe geçtiği bölgeyi gezerken Bogota'da bir zaman yolculuğuna çıktığınızı düşünebilirsiniz. Şehirdeki üniversitelerin çoğunlukla burada toplanması bölgeye ayrı bir dinamizm katıyor. Şehrin kalbi olarak tanımlanan bölge, konaklama ve alışveriş imkânlarıyla da turistlerin başlıca uğrak yerlerinden.

Bogota'nın en ilginç ve en güzel sokaklarından biri olan *Calle del Embudo*, La Candelaria Bölgesi'nde yer alan oldukça ilgi çekici bir yer. Bohem atmosferi, başta Kolombiyalı artist Carlos Trilleras'ın ünlü "Yerli Kadın" grafitisi olmak üzere ikonlaşmış grafitileri ve renk renk dükkanlarıyla Bogota gezisinin vazgeçilmezlerinden.

Botero Müzesi

La Candelaria Bölgesi'nin ilgi çekici bir diğer mekânı ise Botero Müzesi. Müzede; Amerika ve Avrupa kültürlerini harmanlayıp abartı ve fantastik ürünler ortaya çıkarmasıyla tanınan, şişman insan figürleri ile ünlü ressam Fernando Botero'nun eserleri sergileniyor. 2010 yılında İstanbul Pera Müzesi'nde de sergi açan Botero, kendi müzesinde Picasso, Monet ve Dali gibi dünyaca ünlü sanatçıların eserlerine de yer veriyor. Yeşillikler içerisinde oda oda oluşturulmuş bir yapı olan müzede sergilenen para koleksiyonu da oldukça ilgi çekici. Fernando Botero, müzenin herkes tarafından gezilmesini istediği için müzeye giriş ücretsiz.





Bolivar Meydanı

Bolivar Meydanı

Kolombiyalıların İspanyollara karşı başlattığı bağımsızlık mücadelesinde başı çeken ve ülkeye bağımsızlığı getiren ilk başkan olarak tarihe geçen Simon Bolivar'ın anısına onun ismini taşıyan meydan, La Candelaria Bölgesi'ne yürüme mesafesinde yer alıyor. Dikdörtgen formda yapılandırılmış meydan; hareketli yaşamı, civil civil atmosferiyle Bogota'nın en kalabalık yerlerinden. Meydanın tam ortasında yer alan; bir elinde kılıç, bir elinde devrimlerin listesinin yazılı olduğu bir bildiri taşıyan Simon Bolivar heykeli ise Kolombiyalıların bağımsızlığının simgesi olarak halkı selamlıyor.

Bolivar Meydanı tarihi dokusuyla oldukça büyüleyici. Meydanın çevresi, kolonyal dönemden kalma çok sayıda askeri yerleşke ve yönetim binalarıyla çevrili. İsmi ilk devlet başkanı Antonia Navinyo'dan alan, başbakanın hem evi hem de ofisi olarak kullanılan Navinyo Sarayı bunlardan sadece bir tanesi. Sarayın meydana bakan duvarındaki dev karınca figürleri görmeye değer güzellikte. Ayrıca birbirinden güzel mimarileriyle dikkat çeken parlamento binası, Primada Katedrali, bağımsızlık mücadelesinin ilk başladığı yer olan Palacio Justicia Sarayı, Katedral'e bağlı dini alışveriş merkezi, kongre binası ve belediye meclis binası da Bolivar Meydanı'nda yer alan diğer yapılar.



Ulusal Polis Müzesi

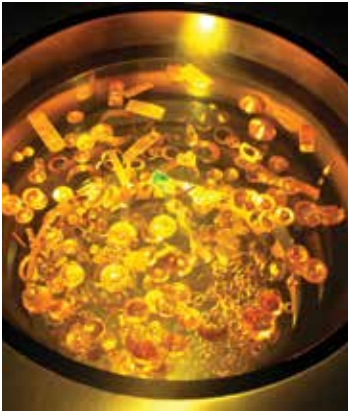
Bolivar Meydanı'nın batısına doğru ilerlediğinizde sizi Ulusal Polis Müzesi karşılıyor. İsminden yola çıkarsanız çok görülmeye değer bir yer olduğunu düşünmeyebilirsiniz. Ama size bu müzede ilginç ve bir o kadar da merak uyandırıcı hayatıyla filmlere ve dizilere konu olan, uyuşturucu kaçakçılığıyla edindiği serveti sayesinde dünyanın en zengin insanı unvanını alan Kolombiyalı ünlü mafya babası Pablo Escobar'ın eşyalarının sergilendiğini söylersek fikriniz değişecektir. Escobar'ın hayatını konu alan son zamanların en popüler dizisi Narcos'u izlediyseniz ve ardından bu müzeye yolunuz düşüyse dizideki bazı ayrıntıları burada görmekten inanılmaz bir heyecan duyacaksınız. Escobar'ın Harley Davidson motosikleti başta olmak üzere; silahları, 'aranyor' afişleri, polislerden kaçarken giydiği montu, gazete kupürleri, para ve uyuşturucu saklamak için özel olarak yaptırdığı gizem dolu masası, saati ve kullandığı telsizlerinin sergilendiği ve hayatına dair bilgilerin yer aldığı müze; sizi adeta Escobar'ın dönemine götürecek ve heyecan dolu bir maceraya sürükleyecek.

Ulusal Polis Müzesi





Altın Müzesi



Altın Müzesi

Bogota'da mutlaka görülmesi gereken yerlerden bir tanesi, dünyanın en büyük altın koleksiyonuna sahip olan ünlü Altın Müzesi. Müze, La Candelaria Bölgesi'nde yer alıyor ve içinde altından yapılmış 34 bin parça obje sergileniyor. Altın müzesi deyince başlangıçta kuyumcu dükkânları gibi ışıltılı bir ortam bekliyorsunuz ancak müze aksine oldukça karanlık. İçeride karanlıkta beklerken altınlar yavaş yavaş aydınlanıyor ve müze sizi bir anda büyüleyici bir atmosferin içine çekiyor. Cam bölmeler içinde birbirinden farklı tarzda yapılmış altın işlemleri incelerken bu muhteşem göz ziyafetine yerel müzikler eşlik ediyor. Muisca halkının elinden çıkan ve adeta bir heykeltıraş gibi altının işlendiğine tanık olacağınız Balsa Muisca müzenin en çarpıcı eserlerinden. Bunun yanı sıra altından yapılmış savaşçı kadın ve erkek giysileri, altın sutyen, başlık, kemer, küpe ve masklar da ilgi çeken diğer objeler arasında yer alıyor. Kolombiya'nın zümrüt ihracatında dünyada lider olmasından dolayı müzede zümrütten yapılmış çeşitli objeler de sergileniyor.

Sergi salonları arasında gezerken finalde sizi bir sürpriz bekliyor. Muisca kabile reisinin göreve başlamadan önce vücudunu altın tozu ile kaplayıp altından bir sala binerek tek başına Guatavita Gölü'ne giderek dini ritüellerini gerçekleştirmesini konu alan El Dorado yani Altın Efsanesi'nin anlatıldığı sinevizyon gösterisi ile adeta büyüleniyorsunuz.



Montserrat Tepesi

Montserrat Tepesi

Dünyanın en yüksek 3. başkentinin en yüksek noktasında bulutlara değmek, muhteşem şehir manzarasına karşı kahvenizi yudumlamak isterseniz Monserrate Tepesi tam da size göre. Deniz seviyesinden 3125 metre yükseklikte bulunan tepeye teleferikle, finikülerle veya yemyeşil doğanın içinden geçen dar bir patikadan yürüyerek 3 farklı şekilde ulaşmanız mümkün. Tepeye çıktığınızda sizi 17. yüzyıldan kalma bir kilise ve Bogota'nın en iyi manzarası karşılıyor. Bu kilise eskiden küçük bir şapel olarak inşa edilmiş. Daha sonra büyütülerek kiliseye çevrilmiş. Günümüzde Bogota'da yaşayan Hristiyanların hac mekânı olarak kabul ediliyor. Ayrıca çeşitli kafe ve hediyelik eşya dükkânlarının da yer aldığı Monserrate Tepesi, Bogota gezginlerinin göz ardı etmemesi gereken güzellikte...

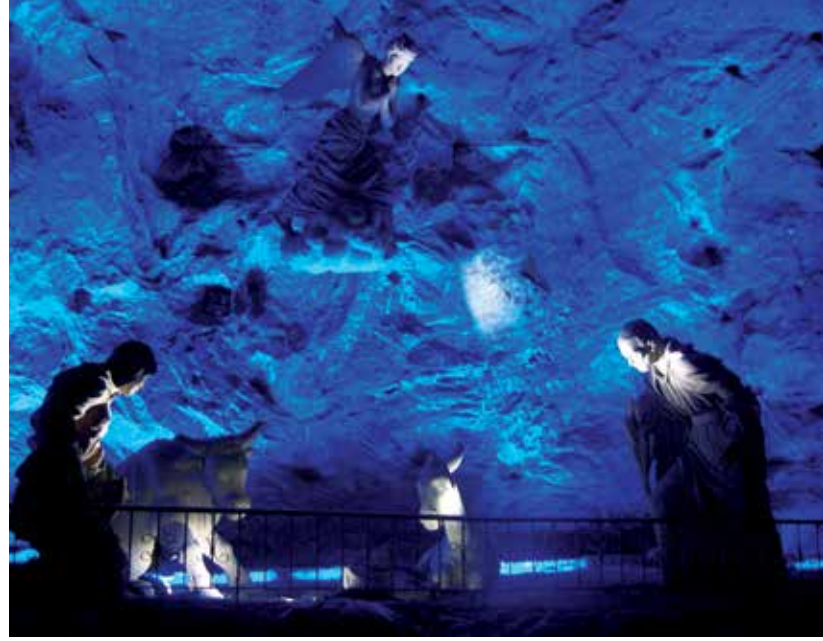




Tuz Katedrali

Tuz Katedrali

Bogota'nın 49 km kuzeyinde Zipaquira Bölgesi'nde yer alan Tuz Katedrali, Bogota çevresinde görülmesi gereken bir diğer önemli ve güzel tarihî yapı. Eski bir tuz madeninin içinde tamamen tuzdan inşa edilmiş olması ise insanı derinden etkiliyor. Bölgedeki tuz oluşumu 250 milyon yıl öncesine dayanıyordu. Geçmişte su altında olan bölge, And Dağları'nın oluşumu sırasında yükselmiş ve deniz seviyesinden 2652 metre yüksekliğe ulaşmış. İlk olarak 1932 yılında işçilerin ibadeti için madenin dışında küçük bir katedral inşa edilmiş. Şu an ziyarete açık olan asıl katedral ise 1954 yılında hayat bulmuş. Maden 180 metre derinliğe kadar ulaşırken katedralin bulunduğu alan 32 metre derinlikte yer alıyor. Ana katedrale gidiş yolunda tamamı tuzdan yapılmış 14 farklı şapel var. Hem turistik hem de dini açıdan büyük öneme sahip olan katedral; İsa'nın doğumu, hayatı ve ölümünü anlatan 3 bölümden oluşuyor. Katedralde yer alan bütün oymalar ve süs eşyaları tuzdan yapılmış. Bu yönüyle Kolombiya mimarisinin en güzel yapıtlarından birisi olarak kabul ediliyor ve modern mimarlığın mücevheri olarak adlandırılıyor. Yaklaşık sekiz bin kişi kapasiteli katedral, 5500 metre kare alan üzerinde 120 metre uzunlukta ve 22 metre yükseklikte. Güvenlik nedeniyle katedrali de içine alan maden 1990 yılında kapatılmış ve sadece turistik amaçlı hizmet vermeye başlamış.



Ulusal Müze

Ulusal Müze, Kolombiya tarih ve kültürüne dair önemli ipuçları barındıran, Kolombiya'nın en büyük ve en eski müzesi. Kolombiya Bin Gün Savaşı döneminde birçok siyasi mahkûmun kaldığı, ve bahçesinde kurşuna dizildiği Cundinamarca Hapishanesi'nden 1948'de müzeye çevrilmiş. Müze; eski tüfekler, dev demirci körükleri, prangalar ve zincirler gibi hapishane dönemine ait eserlerin yanı sıra Muisca ve Tayrona halklarına kadar uzanan geniş bir tarihî koleksiyona da sahip. 17 büyük salondan oluşan müze; Colomb öncesi dönemden kalan mumyalardan etnik heykelciklere kadar; Kolombiya öncesi eserler, arkeolojik buluntular, İspanyol sömürge koleksiyonu, yağlı boya tablolar, dönem mobilyaları ve dini semboller olmak üzere 20 binden fazla parçaya ev sahipliği yapıyor. Ayrıca müzede özel sergiler, müzikal performanslar, videolar, seminerler gibi çeşitli etkinlikler de gerçekleştiriliyor.



Ulusal Müze





Botanik Bahçesi

19 dönümlük bir alan üzerine kurulu olan Botanik Bahçesi, doğanın tüm ihtişamını ziyaretçilerinin gözü önüne seriyor. 1955'te Kolombiyalı bilim adamı Enrique Pérez Arbeláez tarafından kurulan parkta 50 farklı ülkeden getirilen 700 bitki türü yer alıyor. Başkent'in kozmopolit ve kalabalık havasını bir anda yok edip sizi huzurun ve dinginliğin kollarına bırakan muhteşem bir atmosfere sahip. Gül bahçeleri, orkideler, meşeler, amazon bitkileri dâhil bugüne kadar görüp görebileceğiniz en çeşitli bitki türlerini bir araya getiren parkta, ziyaretçileri en etkileyen bitki ise avını sahip olduğu nektarı ile güçlü tuzaklarına çekerek yavaşça öldürmesiyle öne çıkan Avustralya kökenli 'Cephalotus Follicularis' adlı etçil bitki. Bogota gezinize egzotik bir hava katmak, kalabalığın içinde sakin birkaç saat geçirmek için Botanik Bahçesi en doğru adres.



Not Defteri

- Kolombiya'nın para birimi COP simgesiyle gösterilen Kolombiya Pesosu. 1 Türk Lirası yaklaşık 570 COP değerinde.
- Resmi dili İspanyolca ancak ülkede birçok yerel halkın yaşaması sonucu 80'e yakın yerel dil de konuşuluyor.
- Kolombiya Hristiyan nüfusun yoğunlukta olduğu bir ülke. Halkın yüzde 90'ını Roman Katolikler oluşturuyor. Geri kalan azınlık ise Protestan ve Yahudilerden oluşuyor.
- Bogota'ya İstanbul üzerinden direkt uçuşlarla ulaşabilirsiniz. Uçuş süresi ise ortalama 15 saat.
- Bogota, Türkiye saatine göre 8 saat geride, bu nedenle Jet-Lag'e karşı hazırlıklı olmalısınız.
- Güney Amerika'nın en büyük uluslararası havalimanı olan El Dorado Uluslararası Havalimanı, şehir merkezinden 20 dakika uzaklıkta. Havaalanından şehir merkezine ulaşım için taksi, otobüs, metro ya da özel otobüs hatlarını kullanabilirsiniz.
- Bogota 90 günlük konaklamalara kadar Türk vatandaşlarından vize istemiyor.
- Bogota seyahati için en ideal zaman yağışların azaldığı Haziran ve Temmuz ayları. Ama müzik, dans ve eğlence dolu Salsa al Parque ve Festival de Verano festivallerine katılmak isterseniz planlarınızı Ağustos ayına almalısınız.
- Patates, mısır koçanı, kişniş ve kapariyle lezzetlendirilmiş, yanında içine katılmak üzere tavuk etiyle servis edilen geleneksel Ajiaco çorbasının tadına bakmalısınız.
- Bogota'da iklim kuru ve yağışlı olarak iki şekilde adlandırılıyor. Ancak kurak geçen yaz mevsiminde bile geceleri soğuk olduğundan yanınıza uzun kollu giysiler almanızda fayda var.
- Her köşesinden kahve ve çikolata kokularının yükseldiği Bogota'da ülkenin en gözde kahve zinciri olan Juan Valdez Cafe'de kahve ya da kakao içmeyi ihmal etmeyin.
- Geziniz Cumartesi ya da Pazar gününe denk geldiyse çok şanslısınız. Çünkü şehrin en yüksek binası olan Torre Colpatria'nın panoramik seyir terası sadece bu iki gün ziyaret edilebiliyor.
- Yeme-içme, alışveriş ve gece hayatına meraklıysanız şehrin zengin kısmı olarak geçen Zona Rosa ve Park 93 bölgelerine uğramalısınız.
- Ülkemizde de sevilerek okunan, Nobel ödüllü dünyaca ünlü Kolombiyalı yazar Gabriel Garcia Marquez'in adını taşıyan kültür merkezi, sanat galerisi ve kütüphaneyi içine alan yerleşkeye uğramadan, kitapların içinde kaybolmadan şehri terk etmemelisiniz.
- Calle del Coliseo Caddesi'ne uğrayarak Simon Bolivar'ın 1825-1830 yılları arasında yaşadığı, kendisine yönelik suikasttan penceresinden kaçarak kurtulduğu evini ziyaret edebilirsiniz.
- Carrera 7 Caddesi'nden yayılan müziğin büyüüne kapılarak Latin müziklerinin en güzel örneklerini sergileyen sokak sanatçıları eşliğinde salsa yapmayı ihmal etmeyin.
- Yaklaşık bir saat süren grafiti turlarına katılarak şehrin duvarlarını süsleyen birbirinden eşsiz sanat eserlerinin göz alıcı güzelliğine kendinizi bırakmalısınız.



Hem lezzetli hem sağlıklı KAVURUCU SICAKLARDA SERİNLETEN 8 SAĞLIKLI İÇECEK

Yaz aylarında soğuk içecekler her zamankinden daha popüler oluyor. O kadar ki, yılın geri kalanında sıcak içtiğimiz kahve ve çayın bile soğuk alternatifleri bu aylarda daha cazip hale geliyor.

Ancak özellikle serinlemek ve yazın artan sıvı ihtiyacını karşılamak için tercih ettiğimiz asitli, gazlı veya kremalı soğuk içecekler aldığımız kaloride sinsi bir artışa sebep olabiliyor. Bu artışın nedeni ise bu içeceklere ilave edilen şeker ve bazen de kremadan kaynaklanıyor. Sonuç; alınan kilolar! Oysa kavurucu sıcaklarda hem serinlemek hem de sağlıklı beslenmeden ödün vermemek mümkün. Örneğin içeceğinize şeker ve krema eklenmemiş olmasına dikkat edebilirsiniz ya da hazırlanırken bu içeriklerin çıkarılmasını isteyebilirsiniz. Aynı zamanda hafif bir tatlılık isterseniz kahvenize birkaç damla şekerless vanilya şurubu ekletebilirsiniz.

Sıcak havalarda içinizi serinletecek, yapımı oldukça kolay olan hem lezzetli hem de sağlıklı içecek tariflerini sizin için derledik.

Fatma Kahraman

Acıbadem Üniversitesi

Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı

BUZLU TÜRK KAHVESİ

Malzemeler:

- 2 Türk kahvesi fincanı pişirilmiş soğutulmuş Türk kahvesi
- Yarım su bardağı soğuk süt (Gaz şikâyeti olanlar laktozsuz tercih edebilir)
- 4-5 kalıp buz
- 1 adet kuru hurma.

Yapılışı:

Bütün malzemeleri bir karıştırıcıya ekleyin ve özellikle hurmalar tamamen parçalanana kadar öğütün.

Bu tarif, özellikle Türk kahvesi severlere hitap ediyor ve hurmanın vereceği hafif tatlılık sayesinde tatlı isteğinin de sağlıklı yoldan giderilmesine yardımcı oluyor.

NANELİ DETOKS İÇECEĞİ

Malzemeler:

- 1 salatalık
- 10 dal nane
- Buz
- 1 litre su

Yapılışı:

1 adet salatalığı halka halka doğrayın. Nane yapraklarını dallarından ayıklayın. 1 litre suya salatalık ile nane yapraklarını ekleyin ve bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün servis ederken taze nane yaprağı ve buz ekleyin.

Salatalık içeriğindeki fisetin antioksidanı beyin hücrelerinin korunmasında yardımcı oluyor.

ÇİLEKLİ FROZEN

Malzemeler:

- 15 adet çilek
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 1 bardak dolusu buz küpü
- İsteğe göre 1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı:

Çilekleri saplarından ayırın ve bir tepsiye birbirine değmeyecek şekilde dizin. En az 4 saat buzlukta dondurun. Yoğurdu ise yarım saat buzlukta bekletin. Sonra bütün malzemeleri karıştırıcıya alın ve tamamen parçalanana kadar bekleyin. İstedığınız kıvama gelene kadar buz ilave edebilirsiniz. İsteğe göre bal ilavesi de yapabilirsiniz.

Çilek yüksek antioksidan içeriğiyle kalp sağlığından cilt sağlığına kadar birçok yararlı etkiye sahiptir.

FESLEĞENLİ LİMONATA

Malzemeler:

- 4 adet limon
- 1 adet misket limonu
- 4-5 yemek kaşığı bal
- 10+ 5 yaprak fesleğen

Yapılışı:

Limonların ve misket limonun kabuklarını, beyaz kısımlarını almayacak şekilde rendeleyin. 10 yaprak fesleğeni ince ince doğrayın. Bir kaba aldığınız bal, fesleğen ve limon kabuklarını en az 3-4 saat buzdolabında bekletin (Ne kadar uzun süre bekletirseniz aromalar o kadar yoğun olacaktır.) Limon ve misket limonun suyunu sıkın. Beklettiğiniz karışımı bir süzgece alın ve bu karışımı, üzerine limon suyunu dökerek bir sürahiye alın. Üzerine 1,5 litre su ekleyin. (Daha yoğun tat isterseniz daha az su ekleyebilirsiniz.) En sona ayırdığınız 5 yaprak fesleğeni de servis ederken bardaklara ilave edin.

Fesleğen vücutta inflamasyonu azaltıyor ve sindirimi kolaylaştırıyor. Limon ise yüksek C vitamini içeriği sayesinde sadece soğuk algınlığına değil kalp hastalığı gibi birçok hastalığa yakalanma riskini de azaltıyor.

SERİNLETİCİ KARPUZ İÇECEĞİ

Malzemeler:

- 400 gr karpuz (çekirdeklerinden ayrılmış)
- Yarım limon suyu
- Buz

Yapılışı:

Çekirdeklerinden ayrılmış karpuzu ve limon suyunu karıştırıcıya koyun, tamamen sıvı hale gelene kadar karıştırıcıyı orta şiddette çalıştırın. Kırılmış buzlarla servis edin.

Karpuzun yüzde 92'si sudan oluşuyor ve bu sayede yaz aylarında artan sıvı ihtiyacını karşılamaya yardımcı oluyor. Aynı zamanda zengin mineral içeriği sayesinde yaz aylarında terle kaybedilen minerallerin de vücuda tekrar alınmasını sağlıyor.

ANANASLI-ZENCEFİLLİ YAZ KOKTEYLİ

Malzemeler:

- 1 bütün ananas (merkezindeki sert kısmını atmayın)
- 50 gr taze zencefil
- Yarım limon suyu ya da 1 adet misket limonu suyu
- 400 ml su
- Buz

Yapılışı:

Ananas ve zencefili tamamen ince bir püre haline gelene kadar karıştırıcıdan geçirin. Ardından bir süzgeç yardımıyla süzün. Kaşığı tersiyle süzgeçteki posayı ezerek bütün suyun süzülmesinden emin olun. Süzdüğünüz suya yarım limon ya da 1 adet misket limonun suyunu ilave edin. Üzerine su ekleyin. Damak zevkinize göre eklenecek suyu azaltabilir ya da arttırabilirsiniz. Soğuk servis edin.

Dilerseniz süzdüğünüz pürenin bir kısmını hazırladığınız içeceğe ilave edip içeceğin lif içeriğini zenginleştirebilirsiniz.

ŞEFTALİLİ SODA

Malzemeler:

- 2 adet kokulu şeftali
- Yarım misket limonu
- 2-3 dal taze biberiye
- 2 şişe sade maden suyu

Yapılışı:

1 adet şeftaliyi püre haline getirin ve içine yarım misket limonunu sıkın. Diğer şeftaliyi ise küp küp doğrayın. Bardaklara püre ve doğranmış şeftalileri ilave edin. Üzerine sodayı dökün. Buz ve taze biberiyeyi dallarıyla servis edin.

Şeftali, içeriğindeki fosfor sayesinde kalsiyumla birlikte kemik ve diş sağlığını güçlendirmede etkili oluyor.

REYHANLI AYRAN

Malzemeler:

- 400 gr yoğurt
- 10-15 yaprak taze reyhan
- Tuz

Yapılışı:

Bir karıştırıcıya yoğurt ve reyhan yapraklarını koyun. Reyhan yaprakları tamamen parçalanana kadar karıştırıcıyı çalıştırın. Damak zevkinize göre tuz ekleyin. Tuz tüketimini mümkün olduğunca en aza indirmek için ayran, yoğurt vb. yiyecek ve içecekleri taze ya da kuru baharatlarla tatlandırabilirsiniz.

Reyhan, mor renginden de anlaşılacağı üzere çok yüksek antioksidan içeriğine sahip ve bu sayede yaşlanmaya ve kansere karşı koruma özelliği gösteriyor.



TİYATRO

TAK TAK TAKINTI



6-8 Ağustos 2019
Çeşitli Şehirler, Çeşitli Mekânlar

Usta tiyatrocu Ali Poyrazoğlu'ndan yine efsane bir oyun... İzleyenleri kahkahaya boğacak "Tak Tak Takinti"; gündelik yaşam içinde kıyısından geçtiğimiz, farkına varmadığımız, sıradan sandığımız küçük olayları örtülerinden sıyrıp önümüze koyan muhteşem bir güldürü. 6 Ağustos'ta Denizli Açık hava Tiyatrosu, 7 Ağustos'ta İzmir Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu ve 8 Ağustos'ta İzmir Bornova Ayfer Feray Açık hava Tiyatrosu'nda izleyici karşısına çıkacak olan oyun, hayatın içinden gerçek kesitleri mizahi bir dille sahneye taşırken tiyatro severlere gülmeyi garanti ediyor.

BİR YAZ GECESİ RÜYASI



7- 8 Ağustos 2019
Çeşitli Şehirler, Çeşitli Mekânlar

William Shakespeare'in kaleminden çıkan unutulmaz bir eser dünyaca ünlü yönetmen Aleksandar Popovski'nin yorumuyla tiyatro severlerin beğenisine çıkıyor. Danslı ve müzikli görsel bir şova dönüşen oyunda ödüllü oyuncular Levent Üzümcü, Neslihan Yeldan, Sezai Aydın ve Arda Aydın ise performanslarıyla dikkat çekiyor. Bir Yaz Gecesi Rüyası; 7 Ağustos'ta Balıkesir Ayvalık Amfi Tiyatro ve 8 Ağustos'ta Antalya Konyaaltı Açık hava Tiyatrosu'nda izleyicilerle buluşmaya hazırlanırken tiyatro severler tam anlamıyla bir yaz gecesi rüyası yaşayacak.

FESTİVAL

MİLYONFEST ARSUZ



25-28 Temmuz 2019
Hatay

Türkiye'nin dört bir yanında gerçekleştirdiği birçok büyük festivalde yüz binlerce genci rock ve alternatif müziğin yıldızlarıyla buluşturan Milyon Yapım, yepyeni festivalini Hatay'ın doğa harikası ilçesi Arsuz'da düzenliyor. Gözcüler plajı'nda Dört gün boyunca müzik severleri bir araya getirecek festival, dev kadrosuyla da dikkat çekiyor. Mor ve Ötesi'nden

Athena'ya, Şebnem Ferah'tan Duman'a, Cem Adrian'dan Cezay'a kadar onlarca isim, Hatay'ın bu güzel ilçesinde muhteşem bir müzik ziyafetinde buluşmaya hazırlanıyor.

BODRUM MÜZİK FESTİVALİ



22-25 Ağustos 2019
Muğla

Bu yıl 15.si düzenlenecek Bodrum Müzik Festivali, her yıl olduğu gibi bu yıl da müzikseverlere unutulmaz anlar yaşatmaya hazırlanıyor. 4 gün boyunca yerli ve yabancı yıldızları ağırlayacak olan festivalin açılış konseri ise Fazıl Say ve ona eşlik edecek şef Nil Venditti yönetimindeki Bilkent Senfoni Orkestrası ile gerçekleşecek Pablo Ferrández, Ksenija Sidorova, Karsu, Elvin Hoxha Ganiyev, Vassilis Varvare-

sos, Sara Ferrández, Umur Sağlam, Faruk Kalaycı, Francesco Tristano, Korhan Futacı, Jess Gillam, Zeynep Özsuca ve Mert Fırat gibi sanatçıları dinleyicileriyle buluşturacak festivalde aynı zamanda Bilkent Senfoni Orkestrası, Olten Filarmoni ve Finlandiya'nın olağanüstü tango yorumlarıyla ünlü armonika grubu Sväng gibi topluluklar da yer alacak.

KONSER

JENNIFER LOPEZ



6 Ağustos 2019

Regnum Carya Golf&Spa Resort - Antalya

Antalya, Latin ezgileriyle coşmaya hazırlanıyor. Sesi, müziği, dansları, nefes kesen sahne şovları ve enerjisiyle dünyayı kendine hayran bırakan ünlü Latin şarkıcı Jennifer Lopez, Regnum Live Concert kapsamında Antalyalı müzikseverlerle buluşacak. Türkiye'deki ilk konserini 2012 yılında veren Lopez, uzun bir aradan sonra 6 Ağustos gecesi Regnum sahnesinde gerçekleştireceği konserinde; On The Floor, Ain't It Funny, Love Don't Cost a Thing gibi sayısız hit şarkısının yanı sıra, French Montana'yla gerçekleştirdiği yepyeni single'ı Medicine'ı da seslendirerek Antalya'da unutulmaz bir geceye imza atacak.

SİNEMA

HIZLI VE ÖFKELİ: HOBBS AND SHAW



Vizyon Tarihi: 2 Ağustos 2019

Tür: Aksiyon

Yönetmen: David Leitch

Oyuncular: Dwayne Johnson, Jason Statham, Vanessa Kirby, Idris Elba, Eddie Marsan

Ülke: ABD

Kanunsuz bir kaçak olan Shaw, sadık kanun adamı olan Hobbs'a suikast girişiminde bulunduğu için hapse girmiştir. Ancak insanlığı sonsuza dek değiştirebilecek biyolojik bir tehdidi durdurmak için bu birbirine çok zıt ikilinin her ne kadar birbirlerine güvenmeseler bile birlikte çalışmaktan başka seçenekleri yoktur. Hızlı ve Öfkeli serisinin spin-off filmi olan Hobbs & Show'un yönetmen koltuğunda David Leitch var.

ANATHEMA

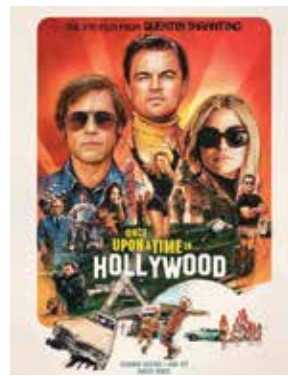


6 Eylül 2019

Milyon Performance Hall - Ankara

Dünyaca ünlü rock grubu Anathema, 29 yıl önce Liverpool'da başlayan yolculuklarına Ankara'da çok özel bir etkinlikle devam ediyor. "Anathema Special by Request" adlı bu çok özel şov, grubun hayranlarının ortak yaratıcılığında gerçekleşen kolektif bir deneyim sunacak. Ülkemiz dışında sadece evleri olan Liverpool'da gerçekleştirilecek konserlerin playlistlerine ilk kez dinleyiciler karar verecek. Anathema hayranlarının yapması gereken tek şey ise; oluşturulacak linkteki listede en sevdikleri 10 Anathema şarkısını işaretlemek ve 6 Eylül'de Milyon Performance Hall'de ortak seçilen bu şarkıları hep bir ağızdan söylemek.

ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD



Vizyon Tarihi: 23 Ağustos 2019

Tür: Dram, Komedi

Yönetmen: Quentin Tarantino

Oyuncular: Leonarda DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Kurt Russell, Al Pacino

Ülke: ABD, İngiltere

1969 yazında Los Angeles'de geçen filmde, bir TV aktörünün film sektörüne girmeye çalışması anlatılıyor. Western filmlerinin yıldızı Rick Dalton ve dublörü Cliff Booth iş yapmak için tanımadıkları bir şehre gelirler. Geri planda ise ünlü yönetmen Roman Polanski'nin eşi Sharon Tate'in ve dört arkadaşının Charles Manson'un müritleri tarafından korkunç cinayet hikâyesi işlenmektedir. Dalton ve Booth'un yolları hiç beklemedikleri bir şekilde bu hikâyeye kesilir.



- 1) Bacağın kalçadan dize kadar olan bölümüne ne ad verilir?
A-) Uyluk
B-) Baldır
C-) Kaval Kemigi
D-) Kürek Kemigi
- 2) Kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybına ne ad verilir?
A-) Koma
B-) Bayılma
C-) Sıcak çarpması
D-) Kalp krizi
- 3) Osteoartrit ne anlama gelmektedir?
A-) Kırık
B-) Çıkık
C-) Zedelenme
D-) Kireçlenme
- 4) Canlılardaki en küçük yapı birimine ne ad verilir?
A-) Hücre
B-) Doku
C-) Kas
D-) Atom
- 5) Solunumu olan ancak bilinci kapalı bir kişi hangi pozisyonda tutulmalıdır?
A-) Sirtüstü - Düz
B-) Sirtüstü - Ayaklar 30 cm yukarıda
C-) Yan yatar pozisyonda
D-) Yan oturur pozisyonda

Cevaplar
1) A 2) B 3) D 4) A 5) C

st^orice[®]

Dermatological Care

Storice
Stronsiyum + Likoris
kombinasyonu
içerir.



drog san

Sağlık Saygı



NEVZAT
ecza deposu

57
Yılı

Köklü bir geçmiş, yaygın hizmet ağı.

ANKARA MERKEZ ŞUBE: Tel: (0312) 287 74 04 Fax: (0312) 287 26 35-36 • Oğuzlar Mah. 1370. Sokak No: 7/1 06520 Balgat - ANKARA » **ETİMESGUT BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 244 84 04 • İstasyon Mah. Tüzün Sokak No:17/A Etimesgut - ANKARA » **BALGAT BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 474 14 20 • Cevizlidere Mah. Gökkuşluğu Cad. 1252. Sok. No:25/A-B Çankaya - ANKARA » **KEÇİÖREN BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 360 33 05 • 19 Mayıs Mah. 19 Mayıs Cad. No:50/A İncirli - ANKARA » **CEBECI BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 562 20 20 • Bahçelerüstü Mah. Orhanelli Sokak No: 19 / 13 Marmak - ANKARA » **NEVŞEHİR BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0384) 212 05 04 • Güzelyurt Mahallesi 80.Yıl Bulvarı No:58/A-B NEVŞEHİR » **BOLU BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0374) 212 33 00 • Tabaklar Mah. Ferit Talay Cad. Doğanay Apt. No:6 BOLU » **KASTAMONU İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0366) 212 47 38-39 • Topçuoğlu Mah. Banka Sokak No:4/4 KASTAMONU » **SAMSUN ŞUBE:** Tel: (0362) 439 20 00 Fax: (0362) 439 20 10 • Büyükkolpınar Mah. Şehit Can Şencan Cad. No:6 Atakum - SAMSUN » **ORDU BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0452) 502 20 10 • Şahıncilli Mahallesi 543. Sokak No:12 Altınordu/ORDU » **SAMSUN İLKADIM BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0362) 230 15 56 • Hürriyet Mah. Turgut Reis Sokak No:18/A SAMSUN » **ÇORUM BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0364) 333 03 11 • Yavru Tuna Mah. Kulaksız 1. Sokak No:25/A ÇORUM » **TOKAT BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0356) 232 92 99 • Yeniyurt Mah. Vali Zekai Gümüşdiş Cad. No:203/B TOKAT » **ADANA ŞUBE:** Tel: (0322) 274 00 01 Fax: (0322) 274 00 44-45-46 • Sümer Mah. Kıyıboyu Cad. No:84 Seyhan - ADANA » **MERSİN BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0324) 337 43 53 • Mesudiye Mah. 5120. Sok. No:54/A Akdeniz - MERSİN » **İSKENDERUN İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0326) 614 82 19 • Barbaros Mah. 134.Sokak Sarıkonak Apt. No:1 Kat:2 İskenderun - HATAY » **KAHRAMANMARAŞ İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0344) 224 07 56-57 • Hayrullah Mah. 25. Sokak No:3 KAHRAMANMARAŞ » **ANTALYA ŞUBE:** Tel: (0242) 244 91 51 Fax: (0242) 244 91 84-85 • Tahıl Pazarı Mah. Çatalköprü Cad. No:32/1 ANTALYA » **KONYA İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0332) 237 89 66 • Feritpaşa Mah. Kerkük Cad. Malazgirt Sokak Sema İş Merkezi No:13/404 KONYA » **ISPARTA BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0246) 232 96 74 • Yayla Mah. 111.Cad. No:76/2 ISPARTA » **TRABZON ŞUBE:** Tel: (0462) 224 40 00 Fax: (0462) 224 40 24 • Fatih Mah. Betül Sokak No:8/A TRABZON » **ERZURUM ŞUBE:** Tel: (0442) 317 29 72 Fax: (0442) 317 29 92 • Yukarı Köşk Mah. Malazgirt Sokak Yenişehir Kavşağı Doğuş Apt. No:1 ERZURUM