

farmaNED

NEVZAT
ecza deposu 58. yıl

YAYGIN SÜRELİ YAYIN 3 AYDA BİR YAYIMLANIR

Tiroit Bezi Hastalıkları

» Özel Dosya

MASALSI BİR
İSKANDİNAV ŞEHİRİ



bergen



Türkiye'nin
Yavaş Şehirleri
cittaslow
Yazı Dizisi



» Abbott Türkiye Genel Müdürü
Serkan Sepetçi



» Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi



» Hız, Buz ve Zirve!
İlkim Dilan Uygun



» 2020, Ameliyatsız
Değişim Yılı Olacak

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDEN 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,

Geride bıraktığımız 2019 yılı hem ülkemiz hem de yakın coğrafyamızda yaşanan pek çok önemli olayla oldukça hareketli geçti. 2018’de ülke ekonomisinde yaşanan ani ve beklenmedik dalgalanmaların ardından, 2019 yılında bu gelişmelerin iş ve gündelik hayatımıza olan yansımalarını yaşadık. Bu doğrultuda; döviz ve enflasyon parametrelerine karşı oldukça hassas olan ilaç ve eczacılık sektörümüz ekonomik dalgalanmalardan en fazla etkilenen sektörlerden biri oldu. Diliyorum ki 2020; sektörümüz özelindeki gerekli düzenlemeler sayesinde tüm paydaşlar açısından maliyet unsurları kapsamında daha sürdürülebilir bir yıl olsun.

2019 yılının özellikle son yarısından itibaren ve 2020 yılının ilk günlerinde ekonomik alanda yaşanan olumlu gelişmeler; enflasyonun tek haneye inmesi, kısa dönemli olarak da olsa dövizdeki durgunluk ve faiz oranlarının makul ölçülerde olması her sektörde olduğu gibi sağlık sektörü açısından da umut vadetmektedir. Buna karşın; yakın coğrafyamızda cereyan eden siyasi gelişmeler ise iş dünyası tarafından ilgiyle takip edilmektedir. Dilerim yakın coğrafyamızdaki siyasi gerginlik bir an önce son bulur.

Kasım ayında Ankara’da gerçekleşen TEB 42. Olağan Büyük Kongresi’ni ve ardından yapılan seçimleri ilgiyle izledik. Yeniden Türk Eczacıları Birliği Başkanı seçilen Ecz. Erdoğan Çolak’a görevinde başarılar diliyorum; TEB Merkez Heyeti, Denetleme Kurulu ve Yüksek Haysiyet Divanı’nda göreve gelen tüm meslektaşlarımızın eczacılık mesleğinin geleceği için önemli adımlar atacaklarına inanıyorum.

Kurumsal yayıнымız **farmaNED**’in bu sayısında, ülkemizde ve dünyada yaygın olarak görülen **“Tiroit Bezi Hastalıkları”**nı inceliyoruz. Vücutta çok önemli düzenleyici fonksiyonu olan, olması gerekenden fazla veya az çalıştığında ciddi sorunlar yaratan tiroit bezi, yol açtığı hastalıklarla toplumumuzda her 10 kişiden 3’ünü etkiliyor. Özel dosyamızda; hipotiroidi, hipertiroidi, Hashimoto Tiroidi, guatr, tiroit kanseri ve radyoiyot tedavisi gibi konuları değerli uzmanların kaleminden size aktarıyoruz.

2020 yılının tüm ülkemize öncelikle sağlık, barış, huzur ve mutluluk getirmesini içten temenni ediyorum, tüm meslektaşlarımla ve iş ortaklarımızın yeni yılını kutluyorum.

Saygılarımla,
Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

farmaNED

Sayı: 26 / Ocak 2020 • Yaygın süreli yayın • 3 ayda bir yayımlanır • www.farmaned.com

İÇİNDEKİLER



İLAÇ SANAYİ **ABBOTT İLAÇ TÜRKİYE GENEL MÜDÜRÜ SERKAN SEPETÇİ**

Dünyada sağlığın pek çok alanında faaliyet gösteren Abbott, 130 yılı aşkın bir süredir insanlara daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri için yardım etmeye devam ediyor.

sayfa 4



FAKÜLTE **VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ**

Bir dünya üniversitesi olma yolunda ilerleyen, geçmişine sahip çıkan, geleceği inşa eden Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi; öncü eczacılar yetiştirmeye devam ediyor.

sayfa 10



ÖZEL DOSYA **TİROİT BEZİ HASTALIKLARI**

Tiroit bezi; kan dolaşımında hormon üreten, salgılayan ve depolayan bezlerden oluşan endokrin sisteminin bir parçasıdır ve hastalığa dönüştüğünde vücuda zarar verebilir.

sayfa 20



ÇOCUK **SÖMESTİR TATİLİNİ VERİMLİ GEÇİRMEK İÇİN 5 ÖNERİ**

Sömestir; öğrenciler için derslere kısa bir mola vererek dinlenmek, oyun oynamak, dönemin yoğun temposundan uzaklaşmak demektir ve çocuğun stressiz zaman geçirmesi önemlidir.

sayfa 48

NEVZAT
ecza deposu **58** yıl

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
Ecem Koçer

Sanat Yönetmeni
Fatih Çetin

Grafik Tasarım
Güliden Karadeniz



HOBİ
KAYAK VE
SNOWBOARD

sayfa 50



SPOR
BUZ
HOKEYİ

sayfa 56



YURT REHBERİ
TÜRKİYE'NİN
YAVAŞ ŞEHİRLERİ - 1

sayfa 60



GEZİ REHBERİ
NORVEÇ / BERGEN

sayfa 66

SEKTÖRDEN HABERLER	8	TEKNİSYEN KÖŞESİ	54
Beslenme		Kadın	
KURUBAKLAGİLLER SOFRANIZDA BULUNSUN	18	2020 AMELİYATSIZ DEĞİŞİM YILI OLACAK	73
Doğru Bilinen Yanlışlar		Bitkilerle Sağlık	
SİNDİRİM SİSTEMİ	36	SALEP	74
ECZACIM	38	Mutfak	
Aile		DOĞU ANADOLU'NUN TANDİREVİ: VAN MUTFAĞI	76
ERGENLİK DÖNEMİNDE YEME BOZUKLUĞU	46	KÜLTÜR & SANAT	78
Herkes için Sağlık		MİNİ TEST	80
ROMATİZMA İLE İLGİLİ MERAK EDİLENLER	53		

Yapım
Prosigma Tasarım

Oğuzlar Mah. 1374. Sok.
No: 2/4 Balgat / ANKARA
T: (0312) 342 22 45

www.prosigma.net
info@prosigma.net

Baskı
Başak Matbaa Ltd. Şt.

Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No: 5/15 Gimat - Yenimahalle ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17

www.basakmatbaa.com
Basım Tarihi: 13 Ocak 2020

farmaNED'de yayınlanan yazı, fotoğraf ve reklamların tüm yasal sorumluluğu sahibi olan firmalara aittir.

farmaNED'de yayınlanan yazılar ve fotoğraflar hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz; izin alınmadan alıntı yapılamaz.

www.farmaned.com



130 yıldan uzun bir süredir 160'ı aşkın ülkede bilimde, teknolojide, ilaçta ve beslenmede yaşamın tüm evrelerindeki insanlar için daha fazla imkân yaratan Abbott; insanlara daha sağlıklı yaşam sürmeleri için yardım etme misyonunu sürdürüyor. Abbott'un global yapılanmasından ürün portföyüne, öncelikli tedavi alanlarından yerleşme sürecine kadar tüm detayları Abbott İlaç Türkiye Genel Müdürü Serkan Sepetçi ile konuştuk.

Sayın Sepetçi, ilaç sektöründeki yöneticilik kariyerinize 2015 yılından beri Abbott çatısı altında devam ediyorsunuz. Bu çerçevede öncelikle kendinizden kısaca bahseder misiniz?

Abbott'a 2015 yılında katıldım, daha öncesinde pek çok ilaç firmasında çeşitli rollerde görev aldım. Şu an, Abbott Türkiye İlaç Divizyonu'nun Genel Müdürlüğü'nü yapmaktayım.

130 yılı aşkın süredir "Daha uzun değil, daha sağlıklı yaşam" misyonu ile hareket eden Abbott'un kuruluş hikâyesini ve kilometre taşlarını okuyucularımızla paylaşır mısınız?

1888 yılında ABD/Chicago'da kurulan Abbott, küresel anlamda bir ilaç sektörü lideridir. Bizler Abbott ailesi olarak; hayat değiştiren tanı, tıbbi cihaz, beslenme ürünleri ve ilaç teknolojilerimizle insanların yaşamlarını daha iyi sürdürmelerine yardımcı oluyoruz.

Her yaşta insan için sunduğumuz bilime dayalı beslenme ürünleriyle, Abbott olarak bu alanda küresel lider pozisyonundayız. Aynı zamanda tanı alanında da güçlüyüz; geliştirdiğimiz çeşitli test ve tanı araçları, zamanında ve doğru bilgiler üretilerek daha hızlı ve akılcı tanı konmasına ve böylelikle dünyanın sağlık yönetim modelini değiştirmeye yardımcı oluyor. İnsanların daha iyi ve sağlıklı yaşamlar sürmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış daha az girişimsel, daha yüksek doğruluk sunan teknolojilerle Abbott; tıbbi cihaz konusunda da dünyada öncü bir firmadır. İlaç konusunda ise; güvenilir ve kaliteli ilaçlar sunarak gelişmekte olan ülkelerdeki insanların sadece daha uzun değil, daha iyi bir yaşam sürmelerine yardım etmeyi hedeflemektedir.

Bugün Abbott; 160'tan fazla ülkede, yaklaşık 103 bin çalışanıyla çalışmalarını sürdürmektedir. Türkiye'de ise son 30 yıldır faaliyet göstermektedir.

Abbott'un ürün portföyünden ve öncelikli tedavi alanlarından bahseder misiniz?

Küresel çapta Abbott'un ilaç alanında 1500'den fazla ürünü bulunuyor; gastroenteroloji, kadın sağlığı, kardiyometabolik, ağrı yönetimi/merkezi sinir sistemi, solunum ve grip aşırıları gibi pek çok tedavi alanında ürünlerimiz var.

Türkiye'deki ürün portföyümüzde ise ağırlıklı olarak; kalp sağlığı, gastroenteroloji, kadın sağlığı ve merkezi sinir sistemi tedavi alanlarına hizmet eden ilaçlarımız bulunuyor.

160'ı aşkın ülkede faaliyet gösteren Abbott'un global yapılanması nasıldır?

Abbott, dünyada 160'tan fazla ülkede faaliyet gösteriyor. İlaç konusunda tamamıyla gelişmekte olan pazarlara odaklanmış olan tek küresel firmamız.

Gelişmekte olan ülkeler, sürekli ve hızla değişen dinamik pazarlar olduğundan biz de ilaç divizyonumuzu; gücünü küresel yapıdan alan ve aynı zamanda yerel ve bölgesel ihtiyaçlara göre şekillenecek biçimde oluşturduk. Gelişmekte olan pazarlarda uzun vadeli başarı elde etmek için bu iki gücün birlikteliği çok önemli. Küresel gücümüz, rekabetçi kalabilmek için özellikle üretim ve inovasyon konularında somut bir zemin oluştururken; lokal olarak karar alabilme kabiliyetimiz, hızlı değişim gösteren ülkelerde bizim de hızlı davranabilmemize olanak sağlıyor.

"İnsanların, yaşamlarının tüm evrelerinde en sağlıklı hallerine ulaşmalarına yardım etme" arayışından beslenen Abbott'un stratejik öncelikleri nelerdir?

Abbott olarak, insanların iyi sağlıklı; yaşamlarını en iyi şekilde sürdürmelerine yardım etmeye odaklanmış durumdayız. Koruma, tanı ve tedavide önemli buluşlar, yaşam değiştiren teknolojiler ve ürünlerle sağlığın geleceğini inşa ediyoruz. Bu odağımız, ilaç divizyonumuz için de geçerli; anlamlı bir fark yaratmak ve insanların daha iyi yaşamalarına yardım etmek için patent süresi dolmuş ürünleri farklılaştırabilmek üzerine çalışmalarımızı sürdürmekteyiz.

Abbott'un özellikle üstünde durduğu bir konu var; küresel vatandaşlık. Bu kavram hangi aksiyon ve sorumlulukları beraberinde getiriyor?

Abbott'ta sürdürülebilirlik ve küresel vatandaşlık, yaptığımız her işte, tüm iş süreçlerimizin içerisinde yer alır. İlaç işimizde bu; hızlı büyüyen, gelişmekte olan ülkelerdeki insanlara kaliteli ve güvenilir ilaçların faydalarını sunarak, dünyayı daha sağlıklı bir yer haline getirmeye yardım etmek anlamına geliyor.

Bu kavram; hem Türkiye'de hem de küresel olarak, sorumlu ve sürdürülebilir bir şekilde nasıl iş yaptığımızla başlıyor. Tüm merkezlerimizde, en uzun süreli pozitif etkiyi ve en az çevresel zararı oluşturacak şekilde çalışmaya özen gösteriyoruz. Yakın geçmişten bir örnek vermek gerekirse; beslenme bölümümüz 2015 yılında TC Sağlık Bakanlığı ve Sosyal Güvenlik Kurumu'yla "Yaşam için Kalori, Sağlık için Koşu" adlı bir kampanya için bir araya geldi.

Kampanyanın amacı, yetersiz beslenme (malnütrisyon) ve yetersiz beslenen çocuklarla ilgili farkındalık yaratmaktır. Kampanya kapsamında, 30 tane ulusal maraton koşucusu başkent Ankara'dan Urfa'ya kadar malnütrisyon meşalesini taşıdılar. 50 binden fazla kişi maraton boyunca 10 milyon kalori yakarak kampanyaya destek verdi; bu destekle 35 bin ürün 10 tane devlet hastanesine bağışlandı.

Son 4 yıl içinde, çalışanlarımız ve üst düzey yöneticilerimiz pek çok yardım projesinde, topluma geri vermek için gönüllü olarak çalıştılar. Ana amacımız; insanların, özellikle çocukların; giyim, kitap ve benzeri büyük önem taşıyan ihtiyaçlarını sağlamaya yardım etmektir.

Sektörde edinmiş olduğunuz tecrübelerden faydalanmak isteriz. Günümüzde, şirketlerin sektörel liderlik elde etmeleri için ne gibi vasıflara sahip olması gerekiyor?

Sürdürülebilir liderlik için, öncelikle müşterileriniz tarafından güvenilir olmanız önemlidir. Bu bizim güçlü yönlerimizden bir tanesidir; Abbott kalite ve güveni temsil eder, 130 yılı aşkın süredir yüksek kaliteli sağlık ürün ve hizmetleri sağlamaktayız. Abbott, tarihi boyunca her zaman kalite, etik, güvenilir tedarik zinciri ve dünya standardında bilimsel kültür ve tıbbi deneyim örneği olmuştur.

Hastaların yüksek kalitede ve güvenilirlikte ilaca ulaşması çok önemli. Sanayi lideri proseslerimiz, insanlara yüksek kalite ve güvenilirlikte ilaçlar sunmamızı sağlıyor.

Başarılı olmak için gereken bir başka özellik ise hizmet ettiğiniz insanların ihtiyaçlarını iyi anlamaktır. Anlamlı bir farklılaşma yaratabilmek için, yerel ihtiyaçları anlayıp buna göre çözümler üretmek gerekir. İlaç işimizde de, yaptığımız tam olarak bu.

Son olarak; geniş bir bakış açısı ve yenilikçi yaklaşıma sahip olmak da sürdürülebilir başarı ve mükemmellik için önemli faktörlerdir. Buna son derece inanıyoruz ve günlük işlerimizde de buna yönelik çalışıyoruz.



Sağlık hizmetleri ihtiyaçları ülkeden ülkeye değişiklik gösteriyor. Bu noktada Abbott'un "anamlı yerel çözümler üretmek" anlayışıyla hareket ettiğini biliyoruz. 160'ın üstünde ülkede varlığını sürdüren Abbott için bu yerelleşme süreci nasıl işliyor?

160'ı aşkın ülkede var olan küresel bir firma olmamızın yanı sıra, lokal olarak da hareket edebiliyoruz. Yerinde sürekli öğrenerek, yenilikler yaratarak ve üreterek; insanları, kültürleri ve sağlık koşullarını çok iyi anlayabiliyoruz.

Öncelikle hastaların, doktorların ve eczacıların ihtiyaçlarını anlamak için çalışıyoruz; daha sonra bunları mevcut teknolojiyle bağdaştırıp daha iyi ilaçlar üretmek için kullanıyoruz. Her ülkedeki insanları dinleyerek ve yerel ihtiyaçları anlayarak, yeni teknoloji ve hizmetler kullanarak iyi olan ilaçları daha da iyi hale getiriyoruz.

Abbott, 30 yıldır Türkiye'de geniş bir yelpazede bilime dayalı ürünlerle varlığını sürdürüyor. Peki, global yapı içinde Abbott Türkiye'nin rolü ve önemi nedir?

Abbott; 30 yılı aşkın süredir pek çok iş kolunda pazar lideri pozisyonunda olan, Türkiye'deki en büyük sağlık şirketlerinden birisi. 2018 ve 2019 yıllarında "En İyi İşveren" ödüllerine layık görüldük.

Yerelleşme, Türkiye'deki ilaç divizyonumuz için ana önceliklerimizden birisi. Bugün itibarıyla 27 ilacımız Türkiye'de üretilmekte ve 13 ürünün daha yakın zamanda burada üretilmesi planlanmaktadır. Bu inisiyatif, Türkiye'de ilaç sektöründeki en büyük yerelleşme projelerinden biridir.

Hali hazırda Tarka, Rytmonorm ve Betaserc gibi yüksek kaliteli ve hayat kurtaran ilaçlarımız da Türkiye'de üretilmekte olup; bu güç, insanların potansiyellerine ulaşabilmeleri için onlara yardım etme kabiliyetimizi artırıyor.

Toplumsal/sosyal yaklaşım konusunda hassas davranan bir şirketsiniz. Bundan yola çıkarak, Abbott'un yürüttüğü sosyal sorumluluk projelerinden bahsedermisiniz?

Küresel olarak, sürdürülebilirlik konusunda birkaç alanda çok aktifiz; bunların çoğu Birleşmiş Milletler'in "Sürdürülebilir Gelişme Hedefleri" ile paraleldir. Desteklediğimiz birkaç girişimi şöyle sıralayabiliriz:

1. Her yaşta insanın sağlıklı yaşamlar sürmesine yardımcı oluyoruz. Yenilikçi cihazlarımızın, tanı testlerimizin ve kaliteli ilaçlarımızın olumlu etkilerini artırmak ve daha sağlıklı toplumları desteklemek için lokal iş birlikleri yapıyoruz. Örneğin, Hindistan'da sıtmayla mücadele için hızlı sonuç veren tanı testlerimiz kullanılıyor.

2. Temiz suya erişim ve çevreyi korumayı destekliyoruz. Operasyonlarımızı verimli ve sorumlu şekilde yönetmenin yanı sıra, faaliyet gösterdiğimiz ülkelerde temiz suya erişimi artırmaya da büyük önem veriyoruz. Çevreye yaptığımız salınım ve su tüketimiyle ilgili olarak, 2020 yılı için küresel ölçekte büyük hedeflerimiz mevcut. Şimdiden iyi sonuçlar da alıyoruz. Örnek vermek gerekirse; "Sıfır Atık" (Zero Waste to Landfill) sertifikasyonuna sahip üretim tesislerimizin sayısını artırarak, üretim faaliyetlerimizi hizmet ettiğimiz toplumlara minimum etki edecek şekilde iyileştirdiğimizi söyleyebilirim. Dünya çapında 26 tane üretim tesisimiz Sıfır Atık statüsüne ulaşmış durumda.
3. İş faaliyetlerimizde ve işbirliklerimizde kapsayıcılık ve çeşitliliği destekliyoruz. Bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik (STEM) eğitimiyle, Abbott yeni nesle ilham olmaya çalışıyor; özellikle kız çocuklarını STEM çalışmalarına yönlendirme konusunda çabalarımız var. Küresel olarak da firmamız, çalışan anneler için en çalışılabilir şirketler arasında sayılıyor.
4. Bilimsel beslenme uzmanlığımızla, aklıyla mücadeleye destek veriyoruz. Abbott Fonu, uluslararası kar amacı gütmeyen PATH adlı organizasyonla işbirliği yapmakta. PATH'in Ultra Rice® isimli ürünü, tadı ve görünüşü pirince benzeyen, güçlendirilmiş ve besleyiciliği yüksek tohumlarla yeniden formüle edildi.
5. Dünyadaki afet bölgelerine insani yardımda bulunuyoruz.

“ **En fazla uzun süreli pozitif etkiyi ve en az çevresel zararı oluşturacak şekilde çalışmaya özen gösteriyoruz.** ”

15 yıl boyunca farklı firmalarda üst düzey görevlerde yer almış biri olarak, Türkiye’de yürütülen sağlık politikalarını nasıl yorumluyorsunuz? Bu politikaların ilaç firmalarına yansımaları nasıl oluyor?

Sağlık hizmetlerini erişilebilir kılmak, Abbott’un insanlara daha sağlıklı yaşam sürmeleri için yardım etme misyonunun ayrılmaz bir parçasıdır. Önceden Türkiye’ye ithal edilen ürünlerin artık yerel olarak üretilmesi, hem yerel ekonomiyi hem de ilaç sanayini destekleme anlamında önemli bir rol oynayacak. Aynı zamanda Türkiye’deki insanların daha sağlıklı yaşamlar sürebilmeleri için yüksek kaliteli ve güvenilir ilaçlara erişimini kolaylaştıracak.

Türkiye’de ve diğer faaliyet gösterdiğimiz ülkelerde; işbirlikçi bir ilişkimiz olabilmesi amacıyla yerel otoritelerle yakın çalışmaktayız. Böylelikle, yüksek kaliteli ilaçları ve sağlık hizmetlerini daha erişilebilir kılmaya yardımcı oluyoruz.

Sağlık sektörünün geleceğini nasıl değerlendiriyorsunuz? Gelecekte, sağlık alanında bizi ne gibi yenilikler bekliyor?

Gelişmekte olan pazarlardaki dönüşümün bir sonucu olarak - bazı ülkelerdeki yaşlanan nüfus, kentleşmenin artması ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi - bu pazarlarda, bulaşıcı hastalıklardan kronik hastalıklara doğru bir kayma gözlemliyoruz. Bu durum eninde sonunda, hali hazırda doktor/hasta oranı anlamında zorluklar yaşayan 1. basamak sağlık sistemlerine ilave yük getirecek. Dijital teknolojiye gelişmeler vasıtasıyla uzaktan sağlık hizmetlerinin daha erişilebilir olmasının, bu yükü hafifletmenin yollarından birisi olması beklenmekte.

Güncel trendlerden, Türkiye’de sağlıkla ilgili yeniliklere kapı açabilecek olanlar arasında şunları sayabiliriz:

 **Yaygınlaşan akıllı cihazlar ve sensörler sayesinde aktivite takibi ve kendi kendini izleme**

- Bu, sağlık konusunda farkındalığın artmasına yol açar ve böylelikle alışkanlık değişiklikleri ve kronik hastalıkların önlenmesi konusunda yardımcı olur.

 **Gen terapisi de dahil olmak üzere, kişiye özel ilaçlar**

- Gen haritalaması konusunda atılan büyük adımlar sayesinde, kişilerin kendi genetik profiline uygun tanı testleri ve tedaviler geliştirilmesi potansiyeli bulunuyor. Bazı kanser tedavilerinde şu an bu durum geçerli.

 **Çoklu Kanal Yönetimi**

- Dijital teknolojilerin yükselişine paralel olarak, zaman ve erişim konularında yaşanan zorluklar neticesinde, hekimlerin güncel tıbbi bilgiye sahip olma yolları da değişmekte; pek çoğu artık online eğitimlere katılıyorlar (web üzerinden yayınlanan seminerler veya canlı yayınlar) ve ihtiyaca özel üretilmiş video ve kısa mesajlarla bilgi edinebiliyorlar.
- Yeni a:care sağlık hizmetimiz buna bir örnektir. Doktor ve eczacılar, video ve muhtelif formlarda sunulan bilimsel bilgiye ve tıbbi içerikli sanal öğrenme araçlarına ulaşabiliyorlar. Aynı zamanda, hastalarının daha sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olmak amacıyla; onlarla paylaşabilecekleri kaynaklara da ulaşabiliyorlar.

“ **Anlamli bir farklılaşma yaratabilmek için, yerel ihtiyaçları anlayıp buna göre çözümler üretmek gerekir. İlaç işimizde de, yaptığımız tam olarak bu.** ”



SANTA FARMA 9. İLERLEME BİLDİRİMİ RAPORUNU YAYINLADI

Türkiye'nin en köklü ve güçlü yerli ilaç firmaları arasında yer alan Santa Farma; Küresel Raporlama Girişimi (Global Reporting Initiative-GRI) onaylı 9. İlerleme Bildirimi Raporu'nu yayınladı. Birleşmiş Milletler Küresel İlkeler Sözleşmesi'ni 26 Mayıs 2010 tarihinde imzalayan Santa Farma, sözleşmenin 10 ilkesi doğrultusunda çalışmalarını her yıl düzenli olarak İlerleme Bildirimi Raporu'yla paylaşıyor.

Geleceği sadece insan sağlığına hizmetle değil, doğaya da sağlıklı hizmet vermekle kucaklayacağına inanan şirketin raporunda; insan hakları yönetimi, çalışan haklarının korunması, çevrenin korunması ve yolsuzlukla mücadele alanlarındaki faaliyetleri yer alıyor.



NOVARTIS VE MICROSOFT'DAN YAPAY ZEKÂ İŞ BİRLİĞİ

İlaç işletmelerinin yaklaşık %62'si yakın gelecekte yapay zekâya yatırım yapmayı planlıyor. Bu yatırımlara öncülük edenlerden Novartis, yapay zekâ çalışmaları için Microsoft ile 5 yıllık anlaşma imzaladı. İki şirket, Novartis'in ilaç geliştirme süreçlerini iyileştirecek yapay zekâ uygulamalarını geliştirmek için planlamalara başladı. Ekim ayında ilan edilen ortaklık anlaşması ile iki şirketin birbirine eşit fayda sağlayacağı, bunun bir ittifak olduğu belirtildi.

Anlaşma; yapay zekânın aynı zamanda Novartis tarafından yürütülen laboratuvar deneyleri, klinik deneyler ve üretim tesislerinde elde edilen veri yığınlarını organize etme ve kullanılabilir hale getirilmesini de kapsıyor. Microsoft bu süreçte tüm Novartis ortaklarının – veri biliminde uzmanlık sahibi olmasalar bile – her gün Microsoft AI (yapay zekâ) çözümlerini kullanabilmelerini, büyük miktardaki bilgileri analiz edebilmelerini ve yeni ilaçlar bulmak için kritik olan yeni korelasyonları ve modelleri keşfedebilmelerini amaçlıyor. Çalışma, başlangıç olarak yaşa bağlı maküler dejenerasyonu (sarı nokta hastalığı) olan hastalar için tedaviyi kişiselleştirmeye odaklanacak. Yapay zekâ aracılığıyla, kişiye özel dozaj tedavisine zemin hazırlayabilmek için hastaların gözlerinin mevcut on binlerce görüntüsünün taraması yapılarak bir şablon oluşturulacak.



NOVO NORDISK TÜRKİYE, İLAÇ SEKTÖRÜNÜN "EN BEĞENİLEN ŞİRKETİ"

Danimarka merkezli global sağlık şirketi Novo Nordisk Türkiye; Capital Dergisi'nin ZENNA Araştırma ve Danışmanlık işbirliğiyle yaptığı ve bu yıl 19. kez gerçekleştiren "İş Dünyasının En Beğenilen Şirketleri" anketinde, ilaç sektörünün "En Beğenilen Şirketi" olarak ilk sırada yer aldı. Araştırmaya 55 ayrı sektörden 600'ün üzerinde şirketten 1.480 yönetici katıldı. Araştırmada şirketler; ekonomiye katkı, çalışan memnuniyeti, çalışana sunduğu sosyal imkânlar, çevreye karşı duyarlılık, finansal sağlamlık, güvenilir olma, hizmet ve ürün kalitesi, sürdürülebilirlik stratejisi, müşteri memnuniyeti gibi 23 performans kriterine göre değerlendiriliyor. Diyabet, obezite, hemofili, büyüme bozuklukları ve diğer ciddi kronik hastalıkları yenmeye odaklı Novo Nordisk Türkiye, 1995 yılından beri 250'den fazla çalışanı ile faaliyet gösteriyor.



İLAÇ SEKTÖRÜ İKMİB ÇALIŞTAYI'NDA BULUŞTU

İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği (İKMİB) tarafından beşincisi düzenlenen "İlaç Sektörü Çalıştayı" 29 Kasım-1 Aralık 2019 tarihleri arasında Antalya'da gerçekleştirildi. İlgili Bakanlıklar, STK'lar ve Türk ilaç sektörünün önde gelen firmalarının temsilcilerini bir araya getiren çalıştayda; sektörün sorunları ve çözüm önerileri değerlendirilerek, yol haritası konuşuldu. İlaç Sektörü Çalıştayı'nda; Ar-Ge, Ur-Ge, teşvikler, devlet destekleri, hammadde, finansman, yerli üretim, ihracatta yeni pazarlar, PIC/S üyeliğinin daha etkin kullanılması, regüle pazarlarda akreditasyon sorunu, Türkiye'nin GMP'sinin ve ilaç sektörünün yurt içi ile yurt dışı pazarda lobisinin güçlendirilmesi konularına değinilerek güncel bilgiler sektörle paylaşıldı.



VICKS 50. YAŞINI KUTLADI

Türkiye'de 16 farklı markasıyla tüketicilerin yaşamlarına değer katan Vicks, sağlıkta yaşam kalitesini artırarak; çağdaş, güvenilir, yenilikçi çözümlerle sektörde varlığını sürdürmeye devam ediyor. Dünyada 125, Türkiye'de ise 50 yıldır tüketicilerle buluşan Procter and Gamble (P&G) markası Vicks; Türkiye'deki 50'nci yaşını görkemli bir törenle kutladı. Törene P&G Türkiye, Kafkasya ve Orta Asya Yönetim Kurulu Başkanı Tankut Turnaoğlu ve P&G'nin eczane kanalındaki iş ortağı Eczacıbaşı İlaç Pazarlama'nın Genel Müdürü Canan Bademlioğlu'nun yanı sıra; çok sayıda davetli katıldı.

Vicks'in Türkiye'deki 50 yıllık macerasının anlatıldığı etkinlikte konuşan Tankut Turnaoğlu; P&G olarak güvenilir markalarıyla Türk tüketicilerin hayatlarına dokunmaya ve onların günlük yaşamlarını kolaylaştırmaya yönelik çalışmalara devam ettiklerini ifade etti ve sözlerine şöyle devam etti: "Bugün her 10 evden 9'unda en az 1 P&G ürünü bulunuyor. Vicks gibi tüketiciler tarafından tercih edilen ve Türkiye'de satılan ürünlerin %80'inden fazlasını ülkemizde üreten bir markamızın Türkiye'de yarım yüzyılı doldurmuş olmasından dolayı çok gururluyuz".



DEVA, AR-GE HARCAMALARIYLA SEKTÖR LİDERİ

Araştırma-geliştirme faaliyetleri konusunda referans kaynağı olan "Türkiye'nin Ar-Ge Harcamaları En Yüksek 250 Şirketi" araştırmasının sonuçları, Turkish Time Dergisi tarafından açıklandı. 1958 yılından beri Türkiye'de faaliyet gösteren köklü ilaç firması Deva, 2018 yılında Ar-Ge'ye en çok harcama yapan 21. şirket oldu. İlaç sektöründe ise Ar-Ge çalışmalarına cirounun % 7'sini ayırarak liderliği kazandı.

Sadece Türkiye'de değil, küresel ölçekte de erişilebilir tedavileri tıbbın hizmetine sunmak için çalıştıklarını belirten Deva Yönetim Kurulu Başkanı Philipp Haas; Devarge olarak her geçen gün büyüyen, araştırma ve geliştirme odaklı, bilimsel içerikli genç ve dinamik projeler ile amaçlarına emin adımlarla ilerlediklerini belirtti. Üniversite işbirlikleri ve proje destekleri ile birlikte klinik ve klinik öncesi desteklerle donanımlı geliştirme laboratuvarlarında biyoteknoloji alanında çalışmalar yapan Devarge; bir yandan da mevcut pazarlardaki varlığını artırmak için çalışmalar yürütüyor.





Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi **Eczacılık Fakültesi**



"Gelenekten Geleceğe, Teoriden Pratiğe"

Van Gölü kıyısında bulunan kampüsüyle
"Bilimin ışığında, bir dünya üniversitesi"
sloganını benimseyen, bir dünya üniversitesi olma yolunda
ilerleyen, geçmişine sahip çıkan, geleceği inşa eden
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi;
üreten, çağdaş, araştırmacı ve bilim dünyasına katkı
sunabilecek öncü eczacılar yetiştirmeye
devam ediyor.





Prof. Dr. Yavuz Yardım

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekanı

Lisans	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Kimya, 1993-1997
Yüksek Lisans	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kimya, 2001-2004
Doktora	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kimya, 2004-2009
Yardımcı Doçent	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Fen Fakültesi, Kimya, 2011-2012
Doçent	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Analitik Kimya, 2012-2017
Profesör	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Analitik Kimya, 2017



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi

"Gelenekten Geleceğe, Teoriden Pratiğe"

**Sayın Yardım, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?
Bugüne kadar ne gibi çalışmalar yaptınız?**

İlköğretim ve ortaöğretimi Van'da, lisans eğitimimi Eskişehir'de, lisansüstü eğitimimi Van'da tamamladım. Temel hayat felsefelerimin başında "iyi" üzerine kurulu bir yaşam sürmek geliyor. Yaptığın işi iyi yapmaya çalışmak, iyi bir eş, iyi bir aile ferdi ve her şeyden önemlisi iyi bir insan olmaya çalışmak.

Uzmanlık alanım analitik kimya; analitik düşünmeye yani çözümleyici düşünce yaklaşımlarına önem vermekteyim. Bilimsel çalışmalarım analitik kimyanın elektroanalitik yöntemleri üzerinedir. Geliştirdiğimiz elektroanalitik yöntemleri; farmasötik preparatlar da etken madde tayininde, çevre, gıda ve kanserojenik madde analizlerinde uygulamaktayız. Yaptığımız araştırmalar genellikle etki değeri iyi dergilerde yayınlandı ve iyi geri dönüşler aldık.

2019 Eylül ayı itibarıyla Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı olarak görev yapmaktasınız.

Bu konunuza dair gelecekte neler hedefliyorsunuz?

Öncelikli hedefimiz; öğrenci odaklı bir eğitimin fakültemizce tam anlamıyla benimsenmesi ve bu eğitimin uluslararası standartlara çıkarılmasıdır. Ülkemizin sağlık sistemine, eğitim düzenine, ekonomisine katma değer sağlayabilecek yeterlilik ve nicelikte bireyler yetiştirmek için gerek akademik kadromuzu, gerek öğrenci faaliyetlerini, gerek sosyal aktiviteleri dinamik bir ekiple en verimli hale ulaştırabilmek adına göreve geldiğimiz günden beri canla başla çalışmaktayız.

"Sürekli kendini geliştirerek bölgeyi de geliştirmeye devam eden üniversitemizin yaklaşık 28.000 öğrencisi var."

Bölge dinamiklerini göz önünde bulundurarak; öğrencilerimizi mümkün olduğunca ülkemizin önde giden ve bir ekol haline gelen üniversitelerindeki uygulamalara benzer şekilde yönlendirmeye çalışmaktayız. Öğrencilerimize kendilerini gelecekte bekleyen istihdam alanlarının genişliğini gösterebilmek ve vizyon kazandırabilmek adına fakültemizde aktif katılımlı pek çok bilimsel etkinlik düzenlemeye çalışıyoruz. Gerek serbest eczacılık yapan, gerekse kamuda hizmet yapan eczacılarımızı her yıl düzenlediğimiz bilimsel faaliyetlere konuşmacı olarak davet ediyor, öğrencilerimizle temas kurmalarını sağlıyoruz. Akademimizin farklı alanlarından kıymetli hocalarımızın katılımıyla çeşitli seminer programları düzenliyoruz. İlaç sanayii ile olan ilişkilerimizi güçlendirmeye çalışarak, ilaç sanayiinde staj yapmak isteyen öğrencilerimizin staj komisyonumuz aracılığıyla büyük firmalara ulaşmasını sağlıyoruz.

Van'da bir üniversite kurulması fikri ilk olarak, dönemin Cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk'ün düşüncelerini ifade etmesiyle ortaya çıkıyor. Fikri Cumhuriyet'in ilk yıllarına kadar dayanan üniversitenizin misyon ve vizyonundan bahsedermisiniz?

Madem tarihe değindik, bu konuyla ilgili biraz daha bilgi vereyim: Cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk, 1927 yılında Milli Eğitim Bakanı Mustafa Necati Bey'i incelemeler yapmak üzere Van'a göndermiş; Mustafa Necati Bey de Van'da bir üniversite kurulmasını gerekli görmüştür. 1928 yılında, öğretmen Ferit Nur Bey Van'a gönderilmiş ve mevcut ortaokulu liseye dönüştürerek kurulması tasarlanan üniversitenin çekirdeğinin oluşturulması istenmiştir. Atatürk 1 Kasım 1937'de TBMM açılış nutkunda, "Doğu bölgesi için Van Gölü sahillerinin en güzel bir yerinde ilkokulu ve nihayet üniversitesi ile modern bir kültür şehri oluşturmak yolunda şimdiden faaliyete geçilmelidir" demiş. Bu maksatla, dönemin Milli Eğitim Bakanı Saffet Arıkan'ı, arazi tespiti için Van'a göndermiştir. Temellerinin atılma fikri bu denli eskiye dayanan üniversitemiz, bölge kalkındırılması adına Doğu Anadolu Bölgesi'nde çok ciddi bir öneme sahiptir.

Üniversitemizin sloganı olan "Bilimin ışığında, bir dünya üniversitesi", kendi başına çok güzel bir vizyon hedefidir. Kuruluşundan bu yana sürekli kendini geliştirerek, bölgeyi de geliştirmeye devam eden üniversitemizin şu anda kayıtlı yaklaşık 28.000 öğrencisi bulunuyor. Bu sayının içerisinde yadsınamayacak düzeyde yabancı öğrenci de mevcut. Halen 19 fakülte, 5 enstitü, 3 yüksekokul, 9 meslek yüksekokulu, 1 konservatuar, 43 adet uygulama ve araştırma merkezi ile Van Gölü kenarında kurulmuş; şehir merkezine 15 km mesafede olan bir eğitim kurumuyuz. Merkez Zeve Kampüsü ile Gevaş, Özalp ve Erciş ilçelerinde eğitim-öğretim faaliyetlerini sürdüren üniversitemiz, bir dünya üniversitesi olabilme motivasyonu her geçen gün kadrosunu ve olanaklarını en iyi hale getirmeye çalışmaktadır.

Türkiye'deki çok sayıda eczacılık fakültesi arasından sizi hangi özellikleriniz ayırıyor?

İlk özelliğimiz, en yüksek doluluk oranlarından birini sağlamamız diyebilirim. Henüz 2. mezunlarını yeni vermiş çiçeği burnunda bir fakülte olarak bu sayıya ulaşmak bizi çok mutlu ediyor. İkinci sırada kampüsümüzün doğal güzelliğinden bahsedebilirim. Van Gölü'nün eşsiz güzelliğinde, sahil kenarına kurulmuş üniversitemiz birçok gencin ilgisini çekmekte. Şehrin yoğunluğundan ve stresinden uzak, huzur dolu bir eğitim almak isteyenleri fakültemize bekliyoruz.



38 yıllık geçmiş olan üniversitenizde; genç, dinamik, kendi alanlarında saygın ve bilgilerini sürekli güncelleyen akademisyen kadronuzla eğitim veriyorsunuz.

Fakülte olarak bu zamana kadar ne tür başarılarla imza attınız?

Fakültemizde akademisyenlerimiz tarafından yürütülmekte olan ve tamamlanan birçok TÜBİTAK ve üniversite destekli projelerimiz bulunuyor. Ayrıca fakültemizde yakın zamanda tamamlanmış olan bir adet Avrupa Birliği projesi (COST) ve Sağlık Bakanlığı TÜSEB biriminde değerlendirme aşamasında olan bir Ar-Ge projesi bulunuyor. Onun dışında, alanında önde gelen ulusal ve uluslararası pek çok bilimsel dergide yayınlarımız mevcuttur.

Akademisyenlerimizin bilimsel faaliyetlerine ek olarak, öğrencilerimize yönelik olarak da pek çok bilimsel etkinliğe yer vermekteyiz. Sadece son 1 yıl içerisinde; işaret dili eğitimi, fidan dikme etkinliği, engelliler haftası farkındalık etkinliği, KOSGEB ve Van-Bitlis-Hakkari Eczacı Odası işbirliğinde gerçekleştirilen bir girişimcilik kursu, Eczacılık İşletmeciliği Seminerleri, lösemi haftası ve diyabet günü etkinlikleri, kan ve kök hücre bağışı bilgilendirme semineri, Erasmus bilgilendirme programı, astım-KOAH etkinliği, deney hayvanları merkezi ziyareti, her hafta 1 akademisyenimizin gerçekleştirdiği öğrencilere yönelik akademik çalışma tanıtım eğitimleri, öğrencilerimiz arasında yapılan bilimsel sunum yarışması, bilgi yarışması ve öğrencilerimizin bilimsel poster sunumları, fotoğraf yarışması, voleybol turnuvası gibi çok sayıda etkinliğe imza attık.

2019 genel kontenjan yerleştirme sonuçlarına göre %96'lık bir doluluk oranı sağladınız. Sizce öğrenciler neden Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih ediyor?

Aslında bu soruyu öğrencilere yönlendirmenin daha doğru olacağını düşünüyorum; benim şahsi kanaatim ise kampüsümüzün imkânları, üniversitemiz hakkında oluşmuş olumlu intiba, mezunlarımızın yönlendirmeleri ve akademik başarılarımızın bu konuda önemli bir rol oynadığı yönündedir.



Öğrencilerinize eğitimleri boyunca ne gibi akademik olanaklar sağlıyorsunuz? Gerek öğretim kadrosu gerek müfredat hakkında bilgi alabilir miyiz?

Eczacılık müfredatını optimize edebilmek adına Eczacılık Fakülteleri Dekanlar Konseyi'nde ele alınan gündemi yakından takip ediyor ve bilfiil katkı sunuyoruz. Özellikle, Ulusal Eczacılık Çekirdek Eğitim Programını (EczÇEP-2015) fakültemize tamamen entegre etmiş durumdayız. Ülkenin her noktasında senkronize ve bütünleşik bir eğitim sağlanabilmesi adına her yıl düzenli olarak rapor bildirimlerimizi gerçekleştiriyoruz. Öğretim kadromuz her alandan ve bölümden temel almış, alanında yetkin akademisyenlerden oluşmakta. Yeni sayılabilecek bir fakülte olmamıza rağmen; şu anda 4 profesör, 5 doçent, 7 doktor öğretim üyesi ve 15 araştırma görevlisi ile eğitim-öğretimimize devam etmekteyiz.

Fakültenizde yürütülen öğrenci değişim programları, Newton-Katip Çelebi Programı, sempozyum ve seminerlerden bahsedebilir misiniz?

Fakültemizde her yıl ulusal ve uluslararası hareketlilik programları ile ilgili tanıtım programı düzenlenmektedir. Buna ek olarak fakülte koordinatörümüz Dr. Öğretim Üyesi Meltem Tan tarafından öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılmaktadır. Geçtiğimiz yıllarda İtalya'da yaz stajı yapan öğrencimiz Bahar Gül, tecrübelerini paylaşmak üzere bizlere kısa bir sunum hazırlamıştı. Yine Farabi değişim programıyla çeşitli üniversitelere giden öğrencilerimizle sohbetler yaparak ulusal ve uluslararası hareketliliği teşvik etmeye çalışıyoruz.

“ Mesleki aidiyet ve sorumluluk bilinciyle eczacılık mesleğini hak ettiği noktaya taşıyacak kapasitede eczacılar yetiştirmeye çalışıyoruz. ”

Teknolojik cihazlarla donanımlı laboratuvarlarınız var. Burada lisans ve lisansüstü akademik çalışmalarıyla yenilikçi eczacılar yetiştirmeyi hedefliyorsunuz. Bu anlamda öğrencilerinizden beklentileriniz nelerdir?

Öğrencilerimizden en büyük beklentimiz, meslek hayatları boyunca üniversitelerini en güzel şekilde temsil edebilmeleridir. Tüm laboratuvarlarımızı bu titizlikle yürütmeye özen gösteriyoruz. Öğrencilerimize yıl sonunda sentezlemiş oldukları maddelerin farmakolojik özelliklerini tespit ettikten sonra poster hazırlarak yarışma düzenliyoruz. Zaman zaman bitkileri daha yakından tanıyabilmeleri adına arazi çalışmaları yürütüyoruz. Eczane raflarında bulabilecekleri tüm preparatların üretim aşamalarına hâkim olabilecekleri şekilde preparatların üretimini sağlıyoruz. Bunlara karşılık beklentimiz de, mesleki aidiyet ve sorumluluk bilinciyle eczacılık mesleğini hak ettiği noktaya taşıyacak kapasitede birer eczacı olmalarıdır.

Ar-Ge ve inovasyon çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?

Fakültemizde tamamlanan ve halen yürütülmekte olan Ar-Ge projelerimiz bulunuyor. Bunlardan birini örnek vermek gerekirse; Farmasötik Kimya Anabilim Dalı öğretim üyelerimize ait tescil aşamasına gelmiş glokom tedavisi konusunda bir ulusal patent başvurusu var. Ayrıca, hocalarımızın Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı KOSGEB birimi tarafından fonlanan, yakın zamanda tamamlanmış ve hali hazırda devam eden biri jenerik ilaç etken madde, diğeri ise yeni bir antiseptik solüsyon geliştirilmesi konularında Ar-Ge projeleri bulunuyor.





Fakültenize gelen öğrencileri nasıl bir kampüs hayatı bekliyor? Van Gölü'nün kıyısında bulunmanın ne gibi avantajları oluyor? Bunun yanında, öğrencilerinize sunduğunuz sosyal olanaklar nelerdir?

Öğrencilik dönemi, hepimizin hayatında güzel izler bırakmış yıllar muhakkak ki. Motivasyonun, enerjinin had safhada olduğu, en güzel arkadaşlıkların kurulduğu bu yıllarda bulunulan çevre ve sosyal imkânlar da elbette çok önemlidir. Öğrencilerimizi hareketli bir kampüs hayatının beklediğini gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. Her yıl düzenlenen şenlikler, son derece aktif kulüpler, bisiklet ve yaya dostu altyapı, kolay ulaşım imkânları, her türlü sportif faaliyetin gerçekleştirilebileceği bölgemizin en büyük spor kompleksi, konservatuar bölümü tarafından sıklıkla gerçekleştirilen konserler ve tabi ki Van Gölü'nde gerçekleştirebilecekleri su sporları aklıma gelen imkânlardan sadece birkaçı.



Bilimsel etkinliklerin yanında sosyal etkinliklere de önem veriyoruz. Öğrencilerimizin de katkısıyla şiir dinletileri, mini konserler, tiyatrolar düzenliyoruz. Masa tenisi ve voleybol turnuvaları gerçekleştiriyoruz. Bu yıl içerisinde de buna benzer birçok sosyal ve sportif aktiviteyi yapmayı hedefliyoruz. Görevi devraldığım bu üç aylık süreç benim için hem heyecanlı hem de verimli oldu; önümüzdeki süreçlerde de artan bir enerji ve motivasyonla görevimi sürdürmeyi istiyorum.

Eczacılık mesleğinin geleceğini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılık, çok eski yıllardan günümüze gelen kadim öğretilerden oluşmuş bir meslektir. Günümüzde bulunan bazı düzenlemeler sonrasında eczacılık mesleğinin zor günlerden geçtiğini söyleyebiliriz. Geleceğe yönelik olarak; klinik eczacılık ve fitofarmasi uzmanlık alanlarının yanı sıra onkoloji eczacılığı, yoğun bakım eczacılığı gibi eczacılık uzmanlık alanlarının genişletilmesi ve bu alanlara spesifik kadro ve istihdam imkanlarının artmasını umuyor ve öngörüyorum. Bunun hem interdisipliner entegrasyonu sağlayacağını, hem de eczacılık mesleğinin hak ettiği itibarı kazandıracağını düşünüyorum. Akademideki açığı da unutmamak gerek sanırım; öncelikli alan olarak belirlendiği gerçeği göz önünde bulundurulursa, öğrencilerimizin aldıkları bilginin ışığında donanımlı birer bilim insanı olmalarını da çok arzu ediyorum.

Son olarak, sizce başarılı bir öğrencide olması gereken özellikler nelerdir? Eczacılık fakültesinde okumak isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Özgüven, disiplin, saygı ve merak; bir öğrencide aranılan özellikler olarak bunları sayabilirim. Eczacılık fakültesinde okumak isteyen öğrencilerin; mesleği bir bütün olarak incelemeleri, eczacılık mesleğinin farklı alanlarında görev yapan eczacılarla iletişim halinde olmaları, ilgi alanlarını iyi belirlemeleri ve tabi ki bu alana ilgi duymalarının işlerini kolaylaştıracağını düşünüyorum.



Dr. Zekiye Şeyma Sevinçli

**Farmasötik Kimya Anabilim Dalı
Araştırma Görevlisi**

En Sevdiği Ders:
Farmasötik Kimya

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Nilgün Karalı

Akademik kariyer yapma fikri sizin için nasıl ortaya çıktı?

Aslında eczacılık fakültesini tercih ederken, hayalim bir eczane açmaktı. Fakat çok kıymetli hocalarımdan meslek derslerini almamla beraber akademiye olan ilgim epey arttı. Yaz aylarında yaptığım stajlar sonucunda da akademinin daha çok ilgimi çektiğini fark ettim. 3. sınıfa geldiğimde artık akademide olmak istediğime kesin olarak karar vermiştim.

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

Günümüz koşullarında üniversite kadrolarında boşluk bulmak oldukça zor. O nedenle insan bütün fırsatları değerlendirmeye çalışıyor. Doktoraya başladığım yıl, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Kimya Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi kadro ilanı çıktı. Uzun yıllardır Van'da yaşamış olmam ve ailemin de Van'da olması, kadroya başvurma kararı vermemde etkili oldu.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık fakülteleri, her yıl ciddi sayıda mezun vermektedir ve bunun ne kadarına ihtiyaç var tartışılır. Buna rağmen, eczacılığın saygınlığını koruyacağına inancım tamdır.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Fakültemize gelen öğrencilerin çoğu, eczane açma fikriyle bu bölümü tercih ediyor. Fakat maalesef günümüzde mezun olan tüm öğrencilerin eczane açma şansı bulunmuyor. Benim öğrencilere tavsiyem, bu mesleğin başka hangi alanlarda var olduğunu iyi araştırmaları ve tercihlerini buna göre yapmaları olacaktır. Mezun olacak arkadaşlarımdan da, sektörde boşluk olan alanları tercih etmeleri yarar sağlayacaktır. İlaç endüstrisinde, hastanelerde, akademide ve devletin farklı kurumlarında da eczacılara ihtiyaç olduğunu unutmamalıdır.



Dr. Mert İlhan

**Farmakognozi Anabilim Dalı
Araştırma Görevlisi**

En Sevdiği Ders:
Farmakognozi

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Erdem Yeşilada

Akademik kariyer yapma fikri sizin için nasıl ortaya çıktı?

Her eczacılık fakültesi öğrencisi gibi eğitim hayatım boyunca hayalim eczane açmaktı. Fakat daha çok meslek dersleri ile tanıştıktan sonra eczacılığın akademik yönünün çok daha zevkli olduğunu fark ettim. Meslek derslerini aldıktan sonra "Eczacılık fakültesinde akademisyen olmalıyım" diye düşündüm ve mezuniyet sonrası da akademik hayata yöneldim.

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

Mezun olduktan sonra araştırma görevlisi olabilmek için boş kadrosu olan üniversitelere başvurmayı düşünüyordum. O sırada Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde kadro imkânı buldum ve başvurdum. Tabii ki Van'ın memleketim olmasının da buraya başvurmamda etkisi oldu.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık, tarih boyunca tüm dünyada ve ülkemizde her zaman saygın mesleklerden bir tanesi olmuştur. Günümüzde, eczacıların iş yükü ve çalışma şartları bakımından çok ağır sorumlulukları bulunmakta, fakat eczacılık mesleği hastalık var oldukça her zaman ihtiyaç duyulacak bir meslek grubu olacaktır.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

2. sınıftan sonra hangi alanda çalışmak istediklerine karar verip o yönde kararlı bir şekilde yürümelerini tavsiye ederim. Özellikle son dönemlerde popüler olan klinik eczacılık alanında kendilerini geliştirmeleri gerektiğini düşünüyorum. Bu bölümü tercih eden ve özellikle serbest eczacılık yapmayı düşünen öğrencilerin, hastalara sunacakları danışmanlık hizmetlerinin kalitesini arttırabilmek için fakülte eğitimleri boyunca özellikle farmasötik bakım ve klinik eczacılık ile ilgili güncel makaleleri takip ederek ve temel bilgilerini pekiştirerek kendilerini geliştirmesi gerekiyor.



Rabia Sena Türker

Farmakoloji Anabilim Dalı
Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Ders:
Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Feyza Arıcıoğlu

Akademik kariyer yapma fikri sizin için nasıl ortaya çıktı?

Rol modelim olan babamın akademik çalışmaları beni bu kariyere yönlendirdi. Laboratuvarımda giydiği önlükten hazırladığı renkli karışımlara kadar çok ilgimi çekerti. Staj dönemimde eczane eczacılığının hem çok tatmin edici hem çok yorucu olduğunu gözlemledim. Hayat boyu öğrenme misyonuma uygun en ideal mesleğin akademi olduğunu fark etmem birkaç hocam sayesinde oldu. Aradığım şeyin tam olarak bu olduğunu düşündüm.

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

Farmakoloji bölümündeki ilanı görmemle başladı serüvenim. Kamfanda birçok soru işareti ile girdiğim sınavdan başarıyla çıkınca yapabileceklerimle ilgili fikirler üretmeye başladım ve sonrasında kendimi aktif bir eğitim ve öğrenim sürecinin içinde buldum.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Mesleğimizin şu an geline nokta hak etmediğini düşünüyorum. Sürekli artan kontenjanlarla paralel ilerlemeyen altyapı ve akademik kadro imkânlarının süreci daha da zorlaştırdığı bir gerçek. Eczane eczacılığında ise daha farklı bir durum mevcut: Karşımızda, evrak işlerinden kafasını kaldıramayan bir eczacı tablosu var. Firmalarda ise daha farklı: Harcadığı emeğin karşılığını bulamayan birçok eczacı farklı seçenekler üzerinde yoğunlaşıyor. Bu durumlara istinaden zincirin başlangıcına odaklanmanın ve eğitim kalitesini arttırmanın gerekli olduğunu düşünüyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Tavsiyem, istediklerinden emin olduktan sonra bu bölümü tercih etmeleri. Hem fiziksel hem zihinsel bir yoğunluğa hazırlıklı olmaları gerekiyor. Sosyal olarak güçlü bağlar kurabilen, meslekte yükselen trendleri takip edebilen ve merak eden bir yapıya sahip olan öğrencilerin bu meslekte başarılı olacakları kanaatindeyim.



Dilan Babalitaş

Eczacılık Fakültesi
5. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders:
Kozmetoloji

En Etkilendiği Akademisyen:
Prof. Dr. Mehtap Uysal

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacı olmak, üniversiteye hazırlık yıllarımda aklımda olan bir şey değildi aslında. Ta ki bir eczacıyla oturup sohbet edip, eczacılık mesleğinin görünenden farklı olduğunu; eczacının hem lider, hem girişimci, hem de yönetici olduğunu, bunların yanında danışanlara danışmanlık görevini en iyi şekilde icra etmeye çalıştığını öğrenene kadar. "Evet" dedim; "Eczacılar sağlık alanında önemli bir göreve sahipler, danışanlarla birebir iletişim halindeler ve ben de bu görevin bir parçası olmalıyım" dedim ve eczacılık fakültesine girdim.

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?

Seçimim aslında zor olmamıştı. Ailemin yaşadığı şehirde yani Van'da eğitim görmem ayrıcalık olacağını düşünerek Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tercihinde bulunmuştum ve bu tercihimden memnunum.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedebilir misiniz?

Lisans eğitimimi tamamladıktan sonra, farmakoloji alanında yüksek lisans yapmayı hedefliyorum. Ayrıca, fakülte eğitimim sırasında gerek öğrenci topluluklarıyla gerekse TEB ve Van-Bitlis-Hakkari Eczacı Odası ile kurduğum bağlantıları ileride de devam ettirmek ve bu birliklerde farklı pozisyonlara aday olmak da hedeflerim arasında yer alıyor.

Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılık mesleğinin kutsal bir meslek olduğuna inanıyorum ve aynı zamanda günümüzün en önemli mesleklerinden biridir. Bu önemi ve kutsallığı; eczacıların hastaların iyileşmesi için gösterdiği özen, çaba ve işini özveriyle yapmasına bağlıyorum. Eczacılık mesleği önu açık, her daim toplumda saygınlığı olan ve bunun ile riye taşınacağına inandığım bir meslek. Umarım mezun olduktan sonra topuma faydalı bir eczacı olurum.



Şeyda Sıla Bilgili

Acıbadem Bakırköy Hastanesi
Beslenme ve Diyet Uzmanı

KURUBAKLAGİLLER

SOFRANIZDA BULUNSUN



Mercimek, nohut, kuru fasulye, barbunya, bezelye, börülce, bakla... Kurubaklagiller sadece damak zevkimize hitap etmekle kalmıyor, aynı zamanda sağlığımıza da büyük katkılar sağlıyorlar. Uzmanımız, neden kurubaklagilleri soframızdan eksik etmememiz gerektiğini anlatıyor.

En etkili bitkisel protein kaynaklarından biri olan kurubaklagiller, lifli yapılarının yanı sıra içeriğindeki maddeler sayesinde de vücudumuzu hastalıklara karşı zırh gibi koruyorlar. İçerdiği demir, çinko, magnezyum mineralleri, B12 ile E vitamini, tiamin, riboflavin, niasin ve folik asitle beraber bağışıklık sistemini güçlendirici etkileriyle özellikle kış aylarında ayrı bir önem kazanıyor. Tüm faydaları göz önüne alındığında kurubaklagillerin haftada en az 2 kez tüketilmesi gerekiyor. Kurubaklagillerin; C vitamininden zengin bol maydanozlu, biberli, marullu, domatesli ve limonlu salatayla tüketilmesini öneriyoruz. Bu sayede kurubaklagillerin demir emilimini daha da arttırmış oluyoruz.

Bağışıklık Sistemini Güçlendiriyor

Özellikle kışın hastalıklara karşı direnç gösterebilmek için bağışıklık sisteminin desteklenmesi çok önemlidir. Kurubaklagiller içerdikleri demir, magnezyum, potasyum mineralleri ve antioksidan özellikteki E vitamini sayesinde vücut direncini güçlendiriyor.

Kalbi Koruyor

Kolesterol ile doymuş yağ içermemeleri ve çözünebilir diyet lifleri sayesinde kalp hastalıklarının en önemli risk faktörlerinden olan kötü kolesterolün (LDL) düşürülmesine yardımcı oluyor.

Kan Şekerinin Dengelenmesini Sağlıyor

Kurubaklagiller glisemik indeksi (kan şekerini yükseltme değeri) düşük besinler oldukları için sindirim sistemi tarafından daha yavaş yakılıyor. Çünkü içeriklerindeki lif mideyi geç terk ediyor ve bağırsakların glikoz emilim hızını düşürüyor. Bu sayede de kan şekeri hızla yükselmiyor.

Kabızlığı Azaltıyor

Dışkı bağırsakta ne kadar uzun süre kalırsa o kadar sertleşiyor ve kuruyor. Lifli besinler bağırsak boyunca sindirilmeden vücuttan dışarı atıldıkları için dışkıyı hacimli ve yumuşak tutuyor. Örneğin, 1 kâse haşlanmış kuru fasulye 17 gram diyet lifi içeriyor. Bu yüksek lif içeriği sayesinde sindirim sistemini hareketlendirerek, kabızlık şikâyetlerinin azalmasında etkili oluyor.

Rektum Kanseri Riskini Düşürüyor

Posadan zengin olan kurubaklagillerin tüketilmesi, kalın bağırsak florasını olumlu yönde etkiliyor. Böylece bağırsaklar içinde zararlı bakteriler çoğalmıyor; bunun sonucunda da rektum kanseri riski düşüyor.

Uzun Süre Tok Tutuyor

Kurubaklagillerdeki çözünen lifler, besinlerde sert bir doku yerine yulaf kepeğinde olduğu gibi yapışkan veya visköz olacak şekilde eriyor. Midede uzun süre kalıyor ve oluşturdukları jel yapısıyla ince bağırsaklarda besin emilimini yavaşlatıyor. Bu özelliğiyle sonraki öğünde daha az yemek yemeyi sağlıyor. Fazla kalori içermemeleri sayesinde de kilo kontrolünde ideal bir besin grubu olarak nitelen-diriliyor.

Kurubaklagiller; termojenik etkisi (vücut ısını yükseltme etkisi) yüksek olan acı pul biber, zerdeçal ve karabiberle karıştırılarak tüketildiklerinde yağ yakımını hızlandırıyor. Kurubaklagillerin daha hızlı kilo kontrolü sağlaması için tam taneli tahıllarla (haşlanmış buğday, bulgur, tahıllı ekmek gibi) birlikte tüketilmesi önem taşıyor. Böylece kurubaklagiller; hem protein kalitesini artırıyor, hem de metabolizma hızını yükseltiyor.

Hafızayı Güçlendiriyor

İyi bir B vitamini kaynağı olan kurubaklagiller; içerdikleri B12'nin yanı sıra tiamin, riboflavin, niasin ve folik asit sayesinde sinir sisteminin düzenli çalışmasına da katkıda bulunuyor. Böylece zihinsel performans, öğrenme, hafıza gücü ve konsantrasyon artışı sağlanıyor. Aynı zamanda kurubaklagillerin uyku düzeninde de olumlu etkileri vardır.

İyi Bir Demir Deposudur

Demir, kanda oksijeni taşıyan kırmızı kan hücrelerinde bulunan hemoglobin üretimi için kullanılıyor. Eğer vücudunuzda yeterli demir minerali yoksa daha az kırmızı kan hücresi üretiliyor. Hemoglobinin azalmasıyla birlikte organlar ve dokular için yaşamsal önemi bulunan oksijen de azalıyor. Bunun sonucunda da demir eksikliği anemisi oluşabiliyor. Kurubaklagiller demir içerikleri yüksek bir besin grubu olmaları sayesinde, demir eksikliğinin gelişme riskini düşürüyor.



KURUBAKLAGİL PIŞİRMENİN PÜF NOKTALARI

1. Kurubaklagiller iyi pişirilmediğinde sindirimi zorlaştırıyor. Bunun önüne geçmek için kurubaklagilleri pişirmeden önce ıslatın. Oda sıcaklığındaki suda 8-10 saat, sıcak suda daha kısa süre bekletmeniz yeterli olacaktır. Sindirimi kolaylaştırmak için zarlarını da soyabilirsiniz.
2. Kurubaklagillerin oluşturdukları gazı önlemek ve sindirimi kolaylaştırmak için yemeklere kekik, kişniş veya kimyon ekleyebilirsiniz.
3. Pişirme sırasında, baklagillerin köpürmesini önlemek için tencerenin kapağını aralık bırakın ve pişirme suyuna yarım çay kaşığı yağ ekleyin.
4. Düdüklü tencereler kurubaklagiller için en iyi pişirme yöntemidir. Ağız kapalı olarak 45-60 dakika pişirmeniz yeterli olacaktır. Pişirdiğiniz baklagilleri buzdolabında yaklaşık 3 gün boyunca saklayabilirsiniz.



Tiroit Bezi Hastalıkları

Tiroit bezi; hormonların vücut hücresine erişebilmesi için kan dolaşımında hormon üreten, salgılayan ve depolayan bezlerden oluşan endokrin sisteminin bir parçasıdır. Vücut enerji kullandığında metabolizmayı kontrol eden hormonları serbest bırakan tiroit bezleri, bazen sinsi bir şekilde bazen de kendini net olarak belli eden semptomlarla hastalığa dönüşebiliyor. Ortaya çıkan tiroit bezi hastalıkları da vücudun tüm mekanizmasına zarar verebiliyor. Boynun ortasında ve yaklaşık 20-30 gr ağırlığında, kelebek şeklinde olan tiroit bezinin ürettiği hormonların az salgılanması da, çok salgılanması da tehlikelidir. Tiroit bezi hastalıkları genetik olabileceği gibi sonradan da gelişebilir. Bu hastalıklara karşı en iyi kalkan ise, erken tanı ve teşhis için bilinmezleri ortadan kaldırmaktır.

Bu sayımızda, toplumda yaklaşık her 10 kişiden 3'ünde rastlanan tiroit bezi hastalıklarını ele alıyoruz. Hipotiroidi, hipertiroidi, gebelikte tiroit bezi hastalıkları, Haşimato Tiroidi, guatr, tiroit kanseri, radyoiyot tedavisi ve nodüllerle ilgili merak edilen soruların cevaplarını uzmanlarımızdan alıyoruz.



TÜRKİYE'DE TİROİT HASTALIKLARI

Prof. Dr. Mustafa Araz

Klinik Endokrinoloji ve Diyabet Derneği Başkanı

Ülkemizde en yaygın görülen endokrinolojik hastalıklar nelerdir?

En yaygın görülen endokrinolojik hastalıklar arasında; obezite (şişmanlık), diyabet (şeker hastalığı), guatr, tiroit bezinin yavaş (hipotiroidi) ya da hızlı çalışması (hipertiroidi), osteoporoz (kemik erimesi), kadınlarda tüylenme artışı ile seyreden polikistik over sendromu, böbrek üstü bezi ve hipofiz bezi hastalıkları yer alır.

Toplumun yaygın hastalıklarından biri olan guatr, ülkemizde ne sıklıkla görülmektedir?

Tiroit bezi herkeste bulunan ve vücudumuzun ihtiyacı olan tiroit hormonunu salgılayan bir organdır. Tiroit bezinin büyümesi ise **guatr** olarak adlandırılır. Bir bölgede guatr sıklığı %5'den daha fazla görülüyorsa "endemik guatr" olarak isimlendirilir. Türkiye'de de endemik guatr önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır.

İyot eksikliği olan bölgelerde, özellikle Karadeniz'de bu hastalık daha yaygın olarak mı görülüyor?

Tüm dünyada endemik guatrın en sık nedeni iyot eksikliğidir. İyot, tiroit hormonunun yapısında yer alan mineral olup eksikliği durumunda tiroit hormonları yetersiz sentezlenir. Tiroit bezi bunu kompanse etmek için daha fazla çalışmaya başlar ve zamanla boyut artışına gider. Bunun sonucunda tiroit bezi büyür ve guatr hastalığı oluşur. Ülkemizde daha önceleri iyot eksikliği çok yaygın görülmekteyken, 1999 yılından itibaren sofraya tuzlarının zorunlu iyotlanması sonucunda daha az görülmeye başladı. Ancak özellikle kırsal bölgelerde hala bir problem olarak devam etmektedir. Karadeniz bölgesi özellikle de Doğu Karadeniz, endemik guatr bölgesidir. Çünkü bu bölgenin toprakları daha az iyot içerir. Ayrıca doğal guatrojen olarak bilinen karalahananın çok tüketilmesi guatr görülme sıklığını daha da artırmaktadır. Karalahananın içinde glikozinolat isimli madde bulunur. Bu madde iyot eksikliğine sebep olabilir ve bu nedenle guatr sıklığı artabilir.

Guatr hastalığının en önemli belirtileri nedir? Kimler risk altındadır?

Guatr hastalığı başlangıçta herhangi bir belirti vermez. Ancak tiroit bezi büyükçe boyunda şişlik fark edilmeye başlar. Bu büyüme daha da artarsa etrafındaki önemli organlar olan nefes borusu, yemek borusu, komşu büyük damarlara ve sinirlere baskı yapabilir. Bunun sonucunda; boyunda sıkışma hissi, nefes alırken zorlanma, yemek yerken takılma hissi, boyundaki damarlarda belirginleşme ve ses kısıklığı gibi semptomlar gelişebilir. Yeterli iyot alamayan ve dengeli beslenmeyen kişiler, fazla miktarda doğal guatrojen tüketenler (karalahana, karnabahar, brokoli gibi), ailesinde guatr hastalığı olanlar ve sigara kullananlar guatr hastalığı açısından riskli kişilerdir. Sigara tiyosiyonat içerir. Bu madde de iyodun tiroit bezine alınmasında iyotla yarışır.

Tiroit bezi ve diğer hormon hastalıklarında sağlıklı beslenmenin önemi nedir?

Guatr oluşumunda; iyot, çinko minerallerinden yetersiz beslenen kişilerde yeterli miktarda tiroit hormonu sentezlenemez. Bu durumda hipotiroidi olarak isimlendirdiğimiz tiroit bezinin yavaş çalışması ile seyreden klinik tablo ortaya çıkar. İyotun fazla alınması ise tiroit bezinin hızlı çalışması ve tiroit bezinin otoimmün hastalıklarının görülme sıklığını artırabilir. Bu nedenle tiroit hastalığı olan kişilerin sağlıklı ve dengeli beslenmesi önemlidir.



Multidisipliner bir hastalık olan tiroit bezi şikâyetleri yaşayan kişiler, hangi uzmanlara müracaat etmelidir?

Tiroit bezi şikâyetleri yaşayan kişiler ayrıntılı bir değerlendirme yapılması için öncelikle endokrinoloji veya iç hastalıkları polikliniklerine başvurmalıdır. Endokrinoloji kliniklerinin birçoğunda tiroit ultrasonografileri endokrinologlar tarafından yapılmakta, yapılmıyorsa radyoloji bölümünden destek alınmaktadır. Tiroit hormonlarının aşırı salınması durumunda tiroit sintigrafi tetkiki için nükleer tıp uzmanı ile iletişime geçilir. Bu değerlendirmeler sonrasında; tiroit kanserleri başta olmak üzere bazı tiroit hastalıkları tespit edilmesi durumunda tiroit bezinin çıkartılması gerekir. Tiroit bezi operasyonları için hastalar genel cerrahi ve kulak burun boğaz uzmanlarına yönlendirilir.

Tiroit bezi hastalığını önlemek mümkün müdür?

Guatr hastalığının oluşumunda rolü bilinen önlenabilir risk faktörleri iyot eksikliği, selenyum eksikliği, çinko eksikliği, sigara ve doğal guatrojenlerdir. Yeterli iyot, selenyum ve çinkonun alınması, sigara içilmemesi ve doğal guatrojenlerden uzak durulması guatr oluşum riskini azaltabilir.

Son olarak, toplumumuza endokrinolojik hastalıklar açısından bilinçli olması için neler tavsiye edersiniz?

Birçok hastalıkta olduğu gibi endokrinolojik hastalıklarda da erken tanı için sağlık taramasının yapılması oldukça önemlidir. 40 yaş üzerindeki erişkinlerin metabolik hastalıklar açısından taraması yapılmalıdır. Erken dönemde saptanan metabolik bozukluklara yönelik koruyucu önlemler alınması hastalığın ilerlemesini engelleyebilir. Endokrinolojik hastalıklar için kullanılan tüm ilaçlar doktor kontrolünde alınmalı ve hekimin önerdiği aralıklarla laboratuvar tetkikleri yapılmalıdır. Bu sayede hastalık daha erken saptanarak uygun şekilde tedavi olur ve ilaçlara bağlı yan etkiler düşüktür.



VÜCUDUMUZUN KONTROLÜNÜ BOZAN “SİSTEM” TİROİT HASTALIKLARI

Doç. Dr. Serap Baydur Şahin

Medistate Kavacık Hastanesi

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı

Tiroit hastalığı kilo aldırır mı?

Tiroit hormonları metabolizmaya etki eden hormonların başında olup; bazal metabolizmayı, ısı dengesini, yağ ve şeker metabolizmasını, yağların yakılmasını ve gıda tüketilmesini etkiler. Tiroit fonksiyonlarında bozukluk olduğu zaman kiloda ve vücudun enerji tüketiminde değişiklikler meydana gelir. İstirahat sırasındaki enerji tüketimi (enerji harcaması), total enerji tüketiminin yüzde 60'ını oluşturur. Tiroit hormonlarının az salgılanmasında, yani **hipotiroidi** durumunda ise istirahat sırasındaki enerji tüketimi azalır. Hipotiroidide enerji tüketiminde oluşan yüzde 7-8'lik değişiklik, yağ depolarında da değişikliğe neden olur ve kilo alımı meydana gelir.

“ Birçok tiroit nodülü herhangi bir belirti vermez ve büyük bir bölümü elle muayenede anlaşılmaz. ”

Tiroit bezi hastalığı olanlar iyotlu tuz mu, iyotsuz tuz mu tüketilmelidir?

Tiroit bezi hastalığı olanlarda, tiroit hormonunun hammadde-si olan iyot vücutta üretilmediği için dışarıdan alınmalıdır. İyot yetersizliği, tiroit bezinin büyümesine (guatr) ya da nodül oluşumuna neden olur. Sağlıklı bir erişkinin günlük iyot ihtiyacı 150 mcg (yarım çay kaşığı, yani 2,5-3 gr) iken hamilelerde bu rakam 250 mcg'a kadar artabilir. Bu tüketim miktarı hem sağlık hem de kalp ve tansiyon hastalıkları açısından oldukça uygun olmasına rağmen, son zamanlarda medyada yer alan yanlış yönlendirmeler sonucunda doğal olduğu için tercih edilen fakat iyottan fakir olan kaya, deniz veya Himalaya tuzlarının tüketiminin artmasıyla gerekli iyot miktarı sağlanamamaktadır. Hipertiroidi (tiroit bezinin fazla çalışması) gibi bazı özel durumlarda geçici olarak iyot alımı azaltılabilir, ancak bu bir hekim kontrolünde uygulanmalıdır.

Tiroit kanserleri genetik midir?

Özellikle medüller tip tiroit kanserlerinin ailevi olanlarının tanısı günümüzde çok kolaylıkla ve yaygın bir şekilde genetik testlerle konabiliyor. Ret protoonkogeninde ortaya çıkan nokta mutasyonların ailevi medüller tiroit kanserine yol açtığı gösterilmiştir. Ailenin bir bireyinde saptandığında birinci derece yakınlarına bu mutasyon taraması ülkemizde yapılmakta ve genetik danışmanlık verilmektedir. Daha sık görülen diferansiye tiroit kanserlerinde (papiller ve foliküler) ailevi olma olasılığı yüzde 10'dur. Bu kanserlerde de bazı protoonkogenler ve supresör genler sorumlu tutulmaktadır.

Her tiroit nodülüne cerrahi uygulanır mı?

Tüm tiroit nodüllerinin yalnızca yüzde 5'i kanserdir. Bu nedenle her tiroit nodülüne cerrahi uygulanmaz. Cerrahi gerektiren durumlar ise şunlardır:

- İğne biyopsisinde kanser veya kanser kuşkusu olması,
- Büyük nodüllerden oluşan guatr ve bu guatrın bası yapması,
- Çoklu nodüllerden fazla hormon salgılanarak hipertiroidi durumunun oluşması.



Tiroit nodülleri ağrı yapar mı?

Birçok tiroit nodülü herhangi bir belirti vermez. Büyük olan nodüller, hekimler tarafından genellikle rutin fizik muayene sırasında keşfedilirler ya da aynaya baktığınızda bunu boynunuzda bir yumru şeklinde fark edebilirsiniz. Nodüllerin büyük bir bölümü ise elle muayenede ele gelmez, ultrason taraması sırasında belirlenir. Nodül boyutu yeterince büyükse, bası belirtilerine neden olabilir. Bunlar; yutma güçlüğü, boğazda gıcık hissi ve nefes darlığıdır. Çok nadiren kistik nodüllerde kist içinde kanama olursa bu durum ani şişliğe, boyunun ön kısmında ağrı hissine neden olabilir. Bunun dışında tiroit nodülleri ağrıya sebep olmaz.



Hangi nodüllerden ince iğne aspirasyonu (nodül biyopsisi) yapılır?

Tiroit nodüllerinin değerlendirilmesinde, tiroit ultrasonografisi ve eşliğinde yapılan iğne biyopsisi kanser ayırımı yapmak için kullanılan "altın standart" bir incelemedir. Hangi nodülden biyopsi yapılması gerektiği kararı ise hekim tarafından ultrasonografi bulgularına ve klinik özelliklere göre verilir. Tiroit ultrasonografi incelemesinde; ekojenite azalması, mikrokalsifikasyon, düzensiz sınır, çevre dokulara yayılma, boyunda kuşkulu lenf bezi, doppler ultrasonografi ile nodül içi akım yüksekliği olan nodüllere biyopsi yapılır. Klinik olarak; boyunda sert nodül, hızla büyüyen nodül, ses kısıklığı, birinci derece yakınarda tiroit kanseri olan ve boyun bölgesine radyasyon alan kişilerde biyopsi mutlaka yapılmalıdır.

“ Tüm tiroit nodüllerinin yalnızca yüzde 5'i kanserdir ve hepsine cerrahi uygulanmaz. ”

Nodül biyopsisi işleminden bahseder misiniz?

Tiroit nodül biyopsisi (ince iğne aspirasyonu) kulağa korkutucu gelebilir ancak kullanılan iğne çok küçüktür ve istendiği takdirde işlemde lokal anestezi de uygulanabilir. Bu basit işlem muayenehanede ya da ultrasonografi eşliğinde yapılır. Herhangi bir özel hazırlık (aç kalma gibi) gerektirmez ve hastalar genellikle hiçbir olumsuz etki olmadan işlem sonrası iş yerlerine veya evlerine dönebilirler. Tiroit nodül biyopsisinde, tiroit nodülü hücrelerini çekmek için çok ince bir iğne kullanılır. Bazen kanserli hücreleri bulma şansını artırmak için nodülün farklı bölgelerinden örnekler alınması gerekebilir. Hücreler daha sonra bir patoloğ tarafından mikroskop altında incelenir.



SİZİNKİ “HİPER” Mİ, “HİPO” MU?



Doç. Dr. Ayşenur Özderya

Acıbadem Altunizade Hastanesi

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı

Hipotiroidi nedir, çeşitleri nelerdir?

Hipotiroidi; doku düzeyinde tiroit hormon yetersizliği veya nadiren etkisizliği sonucu ortaya çıkan ve metabolik yavaşlamaya sebep olan bir hastalıktır. Eğer tiroit hormon yetersizliği tiroit bezinden kaynaklı hastalıklar sonucu olursa buna **Primer Hipotiroidi** denir ve tüm hipotiroidi vakalarının %99'unu oluşturur. Primer Hipotiroidide tiroit uyarıcı hormon olan TSH yüksek iken, serumda serbest tiroit hormon düzeyleri düşük saptanır. Ciddi iyot eksikliğinin olmadığı yerlerde en sık görülen Primer Hipotiroidi nedeni **Haşimato Tiroidi**'dir.

Tiroit hormon yetersizliği santral sinir sistemindeki hipofiz bezinden kaynaklı ise buna da **Sekonder** ya da **Santral Hipotiroidi** denir ve tüm vakaların %1'ini oluşturur. Ayrıca serumda serbest tiroit hormon düzeyleri normal iken, TSH düzeylerinin yüksek saptandığı duruma **Subklinik Hipotiroidi** denir. Bu düzeydeki TSH yüksekliklerinin anlamlı bir kısmı kendiliğinden düzelebilir. Bu nedenle, 1-3 ay içinde tekrarlanan benzer bir sonuçla teyit edilmesi ve gerekirse ayırıcı tanının yapılması gerekir.

Hipotiroidi'nin belirtileri nelerdir, nasıl anlaşılır?

Hipotiroidide görülen belirti ve bulgular kendine özgü değildir. En sık rastlanan belirtileri; halsizlik, güçsüzlük, kolay yorulma, ciltte kuruma, saçlarda kuruma ve dökülme, üşüme, seste kısıklık ve kalınlaşma, yavaş konuşma, hatırlamada zorluk ve unutkanlık, konsantrasyonda azalma, el-yüz-göz-bacaklarda şişlik, kilo alma, terlemede azalma, solukluk, iştahsızlık, kabızlık, uyku bozukluğu, uyku hali, depresyon, sinirlilik, dilde büyüme, nabız sayısında azalma, işitmede azalma, kadınlarda adet bozukluğu, hareketlerde yavaşlama, kas ağrıları ve krampalardır.

Hipotiroidi şüphesi olan hastada öncelikle TSH bakılması gerekir. TSH yüksekliği saptanan hastada daha sonra tanı ve tedaviyi belirlemek için ek tetkikler yapmak gerekir. Bu hastalığın tedavisinin temeli, eksik olan hormonun yerine konmasını esas alan L-tiroksin (LT4) tedavisidir. LT4'ün günlük doz gereksinimi yaş, cinsiyet ve vücut ağırlığına göre değişmektedir.

Subklinik Hipotiroidide genellikle klinik olarak herhangi bir semptom ve bulguya rastlanmaz veya bulunan belirtilerin, bulunan değerlerle açıklanması zordur. Bu hastalarda, tedavi yöntemi belirlemek için tiroit otoantikör düzeyleri (A-TPO, A-Tg) ölçülmeli ve Tiroit US yapılmalıdır. TSH ve tiroit otoantikör düzeyleri yükseldikçe hastanın klinik hipotiroidiye dönüşme hızı da artar. Hastaların hemen hemen yarısında, özellikle anti-TPO değeri negatif olanlarda 2-5 yıl içerisinde TSH normal sınırlara dönebilir. Genellikle TSH değeri 10'dan büyük olan tüm hastalara tedavi verilmesi önerilir. İlimli TSH yüksekliği olanlarda, hipotiroidiye bağlanabilecek semptomlar da varsa tedavi edilmesi ya da en azından 3-6 aylık bir deneme tedavisi önerilmektedir.



Hipotiroidizm açısından kimler riskli gruba girer?

60 yaş üzeri kadınlar, gebe veya gebelik planlayan kadınlar, tekrarlayan düşük, ölü doğum hikâyesi, radyoaktif iyot tedavisi (RAI) veya boyun bölgesine radyasyon alanlar, tiroit cerrahisi geçirenler, Tip 1 diyabet hastası olanlar, bağışıklık sistemi hastalığı olanlar (Vitiligo, Sjogren Sendromu, Sistemik Lupus Eritematozus, Romatoid Artrit gibi), ailede tiroit hastalığı öyküsü olanlar, guatr ve/veya anti-TPO pozitifliği, Down Sendromu, Turner Sendromu, bazı ilaçları (Lityum, amiodaron gibi) kullananlar, açıklanamayan prolaktin hormon fazlalığı, açıklanamayan kolesterol yüksekliği, açıklanamayan anemi, kalp yetmezliği olan hastalar hipotiroidi açısından riskli grubu oluşturur.

Tiroit hormon yetersizliğinin tedavisi nasıl yapılır?

Kısmi tiroit fonksiyon rezervi olan olgularda, başlangıçta ilaç ihtiyacı yaklaşık 25-100µg/gün arasında olabilir. Tiroit dozu hiç olmayan hastalarda 100-250 µg/gün gibi dozlar gerekebilir. Doz değişikliği yapılmak zorunda kalırsa, serum TSH düzeyinin 6-8 hafta sonra kontrol edilmesi uygun olur. Uygun doza ulaşıldıktan sonra, olguların izlemi 6-12 aylık sürelerde serum TSH düzeyleri ölçülerek yapılmalıdır. LT4 replasman tedavisinde TSH hedefi hastaya göre değişkenlik gösterir. Genç ve orta yaşlılarda TSH hedefi 0,4-2,5 mU/mL olmalıdır. Yaşı 65'ten büyük kişilerde ise hedef TSH 3-6 mU/mL olarak alınabilir.

“ Ailede otoimmün tiroit hastalığı öyküsü olanların hipertiroidiye yakalanma riski daha fazladır. ”



Hipertiroidi nedir, nedenleri nelerdir?

Tiroit bezinde, tiroit hormon sentezinin artması sonucu ortaya çıkan tabloya "**Hipertiroidi**" denir. Graves Hastalığı, Toksik Adenom, Toksik Multinodüler Guatr, Gestasyonel Hipertiroidi bunun en yaygın nedenleridir. Tip 1 diyabet hastaları, bağışıklık sistemi hastalığı olanlar, ailede otoimmün tiroit hastalığı öyküsü olanlar, tekrarlayan düşük, ölü doğum hikâyesi, kalp yetmezliği olanlar hipertiroidi için riskli grubu oluşturur.

Klinik Hipertiroidi'de baskılanmış TSH, yüksek sT4 ve/veya sT3; **Subklinik Hipertiroidi**de ise baskılanmış TSH ile birlikte normal sT3 ve sT4 vardır. **Subklinik Hipertiroidi**, hipertiroidinin hafif formudur. Ancak kalp damar hastalıkları, kalp çarpıntısı, kalp yetmezliği ve özellikle menopoz dönemi sonrasındaki kadınlarda düşük kemik yoğunluğu ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Genelde TSH değeri 0,1 civarında seyrediyor ise altta yatan bir tiroit hastalığı söz konusudur ve hasta tedavi edilmelidir. Takibe bırakılan hastalarda 6 aylık aralıklarla TSH, sT3 ve sT4 ölçümleri yapılmalıdır.

Hipertiroidi belirtileri nelerdir, nasıl tanı koyulur?

Hipertiroidiyi düşündüren belirti ve bulgular; halsizlik, sinirlilik, çarpıntı, ellerde titreme, kilo kaybı, kaslarda zayıflık, nefes darlığı, sıcağa tahammülsüzlük, ciltte incelmeye ve nemlilik, aşırı terleme, saçlarda incelmeye ve dökülme, iştah artışı, yumuşak dışkılama veya ishal, adetlerde bozulma, gözlerde ileri doğru fırlama, tiroit bezinde büyüme (guatr), kemik erimesi ve erkeklerde memelerde büyümedir.

Tanıyı kesinleştirmek için ilk yapılacak laboratuvar testi sT3-sT4 ve TSH olmalıdır. Nedenlere yönelik ayırıcı tanı testlerinin başında tiroit ultrasonografi, tiroit sintigrafi ve tiroit otoantikorları gelir.

Hipertiroidi nasıl tedavi edilir?

Hipertiroidi tedavisinde; anti-tiroid ilaç (ATİ), Radyoaktif İyot (RAİ) ve cerrahi seçenekler söz konusudur. Her tedavi seçeneğinin olumlu ve olumsuz yanları vardır. Hiçbiri ideal bir tedavi yöntemi olarak kabul edilemez. ATİ ile uzun süreli tedavi yapılan hastalarda (Graves) ortalama ilaç kullanım süresi 12-24 aydır. ATİ kullanımı sırasında bazı yan etkiler görülebilir. Kaşıntı, deri döküntüsü, eklem ağrısının yanında; vücuttaki akyuvar sayısının azalması, toksik hepatit, sarılık, damar iltihabı gibi daha önemlileri de ortaya çıkabilir. ATİ ile tedavinin en önemli dezavantajı, hastalığın tekrar görülme olasılığının yüksek (%30-70) oluşudur. Medikal tedaviye yanıt vermeyen ve kronik hastalığı olduğu bilinmeyen hastalarda alternatif tedavi seçenekleri düşünülmelidir (RAİ, cerrahi). Gebelik ve emzirme dönemi, radyoaktif iyot tedavisi için sakınca teşkil eder ve bu tedaviyi gören hastaların 6 ay gebe kalmaması önerilir.

Toksik Adenom ve Toksik Multinodüler Guatr'da hipertiroidi için kalıcı tedavi uygulanmalıdır. Kalıcı tedavi öncesi hazırlık amacıyla ötiroidi (normal tiroit fonksiyonu) sağlanıncaya kadar ATİ verilmelidir. Radyoaktif iyot tedavisi ve cerrahi sonrası hastalarda kalıcı hipotiroidi gelişebileceği unutulmamalıdır. Hipotiroidi hastalarında bazı özel durumlar (Hashitoksikoz) haricinde iyot kısıtlamasına gerek yoktur. Ancak hipertiroidi hastalarında özellikle tirotoksikoz döneminde iyot kısıtlaması gerekir.



“ Halsizlik, güçsüzlük, kolay yorulma, kilo alma, ciltte ve saçlarda kuruma, terlemede azalma gibi belirtiler hipotiroidiye işaret ediyor olabilir. ”

GUATR

Prof. Dr. Alihan Gürkan

Memorial Antalya Hastanesi Genel Cerrahi Bölüm Başkanı

Guatr nedir, nasıl oluşur?

Guatr; vücudun metabolizma hormonlarını salgılayan tiroit bezinin, kanser olmayan büyümeleri ile ortaya çıkar. Sıklıkla iyot azlığına bağlı olarak gelişen guatr hastalığı, Türkiye’de yaygın olarak Karadeniz ve Akdeniz Bölgesi’nin iç kesimlerinde karşımıza çıkıyor. Genetik olmayan bu rahatsızlıkta, aile bireylerinin aynı bölgede ve aynı şartlarda yaşaması görülme sıklığını artırıyor.

Guatr hastalığının belirtileri nelerdir?

Farklı şekillerde ve türlerde ortaya çıkabilen guatr hastalığının temelinde, tiroit bezinin büyüyerek aşırı hormon salgılaması yer almaktadır. Hastalığın başlıca belirtilerinden biri, oluşturduğu görüntüdür. Sağlıklı bireylerde dışarıdan fark edilmediği gibi, el ile de hissedilemeyen tiroit bezi, guatr hastalarında gözle görülen ciddi bir belirginlik gösterir. Boynun ön kısmında, erkeklerde âdemelması olarak bilinen çıkıntının 1-2 cm altında bulunan tiroit bezi, guatr hastalarında yutkunma hareketi sırasında yukarı ve aşağı oynar.

Kanser riski var mıdır?

Guatr hastalığının kanser riski taşıyıp taşımadığı düzenli yapılan biyopsilerle öngörülebilir. İğne biyopsisi olarak bilinen yöntemle, hastanın tiroit bezinde bulunan nodüllerden parça alınarak hastalığın iyi huylu olup olmadığı veya ileri dönemler için risk teşkil edip etmediği anlaşılabilir. Biyopsi sonuçları doğrultusunda, tiroit bezinin riskli olabileceği düşünülen kısmı cerrahi ile alınmalıdır.



“ Guatr hastalığının kanser riski taşıyıp taşımadığı düzenli yapılan biyopsilerle öngörülebilir. ”



Hastalığın tedavisi nasıl yapılır?

Guatr tedavisi hastalığın türüne göre değişiklik gösterir. Örneğin “toksik guatr” olarak adlandırılan, halk arasında “**zehirli guatr**” olarak bilinen türde ameliyatsız tedavi mümkündür. Bu kişilerde artan tiroit fonksiyonlarını baskılayıcı, azaltıcı ilaç tedavileri uygulanarak tiroit fonksiyonları normal seviyelere indirilir. Guatr tedavisinde uygulanan diğer yöntemler ise cerrahi müdahale ile tiroit bezinin tamamen alınması veya radyoaktif iyot tedavisiyle organın tamamen tahrip edilmesi şeklindedir. Her iki tedavide de tiroit bezinin tamamen ortadan kaldırılması söz konusudur. Genellikle açık yöntemle yapılması tercih edilen tiroit cerrahisinde, hasta 1 gün içinde taburcu olarak normal yaşantısına kısa sürede dönebilmektedir.

Hangi durumlarda ameliyat gereklidir?

Guatr ameliyatlarının çoğunda amaç, kanser riskine karşı tedbir almaktır. Kişide guatr hastalığının bir türü olabilir, bir veya birden fazla nodül de bulunabilir. Ancak ilaç tedavisi dışında; tiroit bezinin bir bölümünün veya tamamının alındığı bir cerrahi girişim, sadece kanser riski olabileceğini belirten bir takım patolojiler varsa tercih edilmektedir. Diğer yandan, ameliyat sonrasında geriye kalan tiroit dokusunda hastalığın tekrarlama riski de bulunmaktadır.

Guatr ameliyatı olan hastalar daha sık kontrol edilmelidir. Çünkü alınan dokunun neden olduğu hormonal eksikliğin karşılanması için uygulanan hormon tedavisinin yeterli olup olmadığına en az 6 ayda bir bakılmalıdır. Öte yandan; kanser riski taşımayan ve tiroidin alınmadığı guatr vakalarında, hasta hayatının sonuna kadar ya tedavi almalı ya da doktorunun yönlendirmesi doğrultusunda sadece takip edilmelidir.



GEBELİK VE TİROİT HASTALIKLARI

Doç. Dr. Süleyman İpekçi

Hisar Hospital Intercontinental

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı

Tiroit hormonlarının gebelik dönemindeki öneminden bahseder misiniz?

Gebeliğin ilk 3 ayında, bebeğin sağlıklı beden ve beyin gelişimi için anneden salgılanan tiroit hormonlarına ihtiyacı vardır. Gebeliğin 3. ayından sonra bebeğin tiroit bezi hormon salgılamaya başlar ancak tam fonksiyon görmesi 5. ayda olur. Bu sebeple gebeliğin özellikle ilk aylarında annenin tiroit bezi yeterli hormon üretmiyorsa mutlaka doktorun gözetiminde tiroit hormonu kullanması gereklidir.

Tiroit bezi hastalıklarının gebelik dönemindeki etkileri nelerdir?

Gebeliğin ilk aylarında, gebelik hormonları tiroit fonksiyonlarını etkiler. Gebelik hormonu Beta HCG'nin yapısı TSH hormonuna benzediği için tiroit bezini etkiler, bazen tiroit hormon sentezini de artırabilir. Eğer sentez artışı bu hormonun etkisi ile oluyorsa baskılama yönünde tedavi gerekmez; ancak hipertiroidiye bağlıysa uygun tedavi gereklidir.

Tiroit bezi hastalıkları (hipertiroidi ve hipotiroidi) erkeklere oranla kadınlarda daha sık görülür; gebelikte ise normal zamana göre daha da sık görülür. Gebelikte tiroit bezi hastalıkları tedavi edilmezse; düşük, erken doğum, gebelik zehirlenmesi (preeklampsi), hipertansiyon, bebekte yetersiz gelişim ve yenidoğan hipertiroidisi tablolarına sebep olabilir. Tiroit hastalığı geçiren veya ailede tiroit hastası olan bireylerin gebelik öncesi bu konuyu doktoru ile paylaşması, gerekliyse takip ve tedavisi önemlidir.



Gebelik süresince rastlanabilen tiroit bezi hastalıkları nasıl belirtiler gösterir?

Hipertiroidi (tiroit bezinin çok çalışması) belirtileri gebeliğin neden olduğu şikâyetlere benzer. Bu nedenle gerekiyorsa endokrinoloji uzmanından yardım alınmalıdır. Gebelik seyrinde en sık görülen hipertiroidi nedeni otoimmün tiroit hastalığı olan Graves hastalığıdır. Hastada tiroit bezine karşı oluşan antikorlar tiroit bezinin büyümesine ve aşırı hormon üretimine neden olur. Tedavi edilmezse bebeğe geçen bu antikorlar nedeniyle bebeğin tiroit bezinde de aşırı hormon üretimi olabilir.

Hipotiroidi (tiroit bezinin az çalışması) belirtileri; halsizlik, yorgunluk, kilo alma, kabızlık, konsantrasyonda bozulma, üşüme, kramplar şeklinde olabilir. Bu belirtiler de normal bir gebelikte olabileceği için ayırt etmek zor olabilir. Gebelikte hipotiroidinin en sık görülen tipi toplumda da olduğu gibi otoimmün Hashimoto Hipotiroidi'sidir. Bu durumda; vücut kendi tiroit hücrelerine karşı bir reaksiyon geliştirir, hücrelerde harabiyete yol açar ve zamanla yeterli hormon üretecek hücre kalmadığı için hipotiroidi gelişir.

Gebelikte tiroit bezi hastalıklarının tanı ve tedavi yöntemleri nelerdir?

Hastanın şikâyetleri ayrıntılı bir şekilde dinlenir, muayenesi yapılır ve sonra bazı kan testleri (tiroit hormonları, tiroit otoantikorları gibi) ve Tiroit Doppler Ultrasonografisi yapılır. Gebelikte bazı görüntüleme yöntemleri kullanılmaz (röntgen, tiroit sintigrafisi gibi). Tomografi ve Manyetik Rezonans (MR) görüntülemenin tanıda yeri yoktur.

Hipertiroidi, tiroit hormon sentezini durduran ilaçlarla tedavi edilirken; hipotiroidi için sentetik tiroit hormonları kullanılır. Gebeliğin özellikle ilk 3 ayında hipertiroidi varsa ilaç seçimi ve dozu çok önemlidir. Mümkün olan en düşük doz kullanılmalıdır. Hastalar 4-6 haftada bir takip edilmeli, gerekirse ilaç doz ayarı yapılmalıdır. Hipotiroidi için sentetik tiroit hormonu kullanırken; sabah aç karnına ve diğer ilaçlardan (vitamin, demir, kalsiyum, mide ilaçları gibi) uzak, 3-4 saat ara koyarak alınması gerekir.

YAVAŞLATAN JAPON: HAŞİMATO TİROİDİ

Dr. Öğr. Üyesi M. Genco Erdem

Medical Park Fatih Hastanesi Dahiliye Uzmanı

Haşimato Tiroidi nedir?

Boynumuzda, soluk borumuzun önünde yer alan kelebek benzeri şekilli, tiroit hormonlarını salgılayan organa tiroit bezi deniyor. Tiroit hormonlarını, yaşam hormonlarımız olarak da isimlendirebiliriz; çünkü bu hormonlar aynı zamanda metabolizma hızımızı ayarlıyor. Son zamanlarda adı daha sık duyulmaya başlanan **Haşimato Tiroidi**; ilk kez 1912 yılında Japon tıp doktoru Hakaru Haşimato tarafından tanımlanan ve vücudun savunma hücrelerinin bünyeye zarar verdiği otoimmün bir hastalıktır.

Haşimato Tiroidi nasıl oluşur ve hangi şikâyetlere neden olur?

Haşimato Tiroidinde vücudun en önemli savunma hücrelerinden olan lenfositler, tiroit bezine hücum eder ve tiroit bezi işlevini yitirene dek saldırmayı sürdürür. Bu esnada kanda dolaşan Anti-TPO ve Anti-Tiroglobulin antikorların neden olduğu hasar da tiroit bezini giderek daha küçük ve işlevsiz bir hale getirir. Haşimato hastalığının erken döneminde tiroit bezinde hafif büyüme yani guatr vardır; daha sonra tiroit bezi yavaş yavaş devam eden hasar nedeniyle yıllar içinde küçülerek adeta yok olur. Sonuç olarak "hipotiroidi" ortaya çıkar. Tiroit hormonlarının eksildiği durum olan hipotirodide hareketler ve konuşma yavaşlar, yüzde-ellerde-ayaklarda ödem ortaya çıkar, dilde büyüme olur, cilt kurur, vücut ısısı düşer, kalp hızı yavaşlayabilir, özellikle küçük tansiyonda yükselme görülür, hasta depresif bir ruh haline girer, hafıza ve diğer düşünsel fonksiyonlar geriler. Hipotiroidinin en sık nedeni olan Haşimato Tiroidi oldukça önemli bir hastalıktır. Hasta, düzenli olarak hekim kontrolünde olmalı ve hekimin belirttiği aralıklarla muayene olmalıdır. Aynı zamanda ilaçların dozları da muhakkak hekim onayı içinde gerçekleştirilmelidir.

Haşimato Tiroidi en sık kimlerde görülür ve genetik özellik gösterir mi?

Beyaz ırkta Haşimato Tiroidi görülme oranı %5'e yakındır. Haşimato, kadınlarda erkeklere oranla 5-10 kat daha fazla görülür. Haşimato Tiroidinde genetik geçiş önemli oranda mevcuttur. Birinci derece akrabalarında Haşimato Tiroidi olan kişilerde ortaya çıkma ihtimali oldukça yüksektir. Özellikle tip 1 şeker hastalığı, romatoid artrit, B12 vitamini eksikliği ile gözlenen kan-sızlık veya farklı otoimmün hastalıklara sahip bireylerde daha sık gözlenir.

Tedavi ve takip nasıl yapılır?

Haşimato Tiroidi tanısı alan bir hasta, bu hastalığın ömür boyu süreceğini bilmelidir; tedavi altında istisnai vakalar hariç hastalık sonlanmaz. Yapılacak tedavi, tiroit yetersizliği (hipotiroidi) gelişmişse vücuda dışarıdan tiroit hormonu vermektir. Sevin-dirici olan haber ise, bu tedavi ile tiroit hormonu yetersizliğinin vücuttaki negatif etkileri tamamen ortadan kaldırıldığıdır. Son yıllarda kanında düşük selenyum düzeyi saptanan hastaların günde 100-200 mikrogram selenyum almalarının hastalığın ilerlemesini yavaşlatabileceği düşünülmektedir. İyotlu tuz kullanımı konusunda pek çok tartışma olsa da, selenyum takviyesi eşliğinde iyot alımının pozitif etkileri olduğu son 5 yılda yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Selenyum eksikliği olan hastalarda ise bu eksik giderilmeden iyot kullanımı hastalığın şiddetini artırabilir.

Uzun süren ve giderek artan halsizlik, üşüme veya unutkanlık gibi şikâyetlerinizin nedeni Haşimato Tiroidi olabilir. Unutmayın ki; hastalıklardan korkmak ya da görmezden gelmek bir çözüm değildir. Her kronik hastalık gibi Haşimato Tiroidinde de doktor kontrolünde olmak çok önemlidir.

HANGİ TİROİT NODÜLÜ AMELİYATSIZ TEDAVİ EDİLEBİLİR?

Prof. Dr. Erhan Ayşan

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi
Genel Cerrahi Uzmanı

Tiroit nodülü ne demektir?

Tiroit nodülü; bir nohut tanesinden bir ceviz büyüklüğüne kadar olabilen, anormal hücrelerin sebep olduğu tiroit bezi içindeki oluşumlardır. Görüntü olarak kistik veya solid (sert) olabilir. Fonksiyon olarak da sıcak (hormon yapan) veya soğuk (hiç hormon yapmayan) olarak ikiye ayrılırlar. Bunların ayrımını ultrasonografi ve tiroit sintigrafisi ile yapıyoruz. Ayrıca T3-T4 ve TSH hormonlarına da bakılması gerekir. İhtiyaç halinde nodülden biyopsi yapılabilir.

Büyük ve küçük nodüllerde tedavi yöntemi nasıldır?

Türkiye’de her 6 kişiden 1’inde guatr görülüyor. Guatrlı her 6 kişiden 1’inde ise nodül tespit ediliyor. Yani tiroit nodülleri ülkemizde çok sık rastlanan bir durum olarak karşımıza çıkıyor. Tiroit nodüllerinin büyük bölümü ise radyofrekans yöntemiyle ameliyatsız olarak tedavi edilebiliyor.

Biyopsi yapılarak kanser olmadığı tespit edilen küçük nodüller olan hastaların 6 aylık periyotlarla hekim kontrolüne gitmesi gerekiyor. Büyük nodüllerde ise **radyofrekans** tekniği nodülü küçültmek ve bir daha büyümesini önlemekte oldukça başarılı oluyor. Başta karaciğer tümörleri olmak üzere birçok hastalıkta uzun yıllardır kullanılan radyofrenkans tedavisinin tiroit nodüllerinde kullanılması görece yeni bir yaklaşımdır. Tiroit gibi küçük boyutlarda olan, üstelik çevresinde çok miktarda damar ve sinirlerin bulunduğu bir organda ince, narin ve kontrollü salınım yapan bir iğneye ihtiyaç duyuluyor.

Radyofrekans (RF) tedavisi nedir?

Radyofrekans tedavisinin zararlı radyasyon ışınlarıyla bir ilgisi yoktur ve bu tedavide herhangi bir ışın kullanılmaz. Radyofrekans tedavisinde kullanılan tek enerji türü, ısı enerjisidir. Tiroit nodülü; tiroit bezi içindeki şişlikler, yumrulardır. Tiroit bezini bir yastık olarak kabul edersek, nodülü de bu yastık içine sıkıştırılmış küçük bir balon olarak kabul edelim. Bu durumda Radyofrekans bu balonun söndürülmesi işlemidir.

Radyofrekans tedavisi ve sonrasındaki adımlardan bahsedersiniz?

Lokal ya da genel anestezi altında uygulanan bu işlem, nodülün boyutuna göre yaklaşık 20-30 dakikada tamamlanıyor. Radyofrekans (RF) tedavisi şöyle uygulanır: Ucundan kontrollü olarak ısı yayan bir iğne nodülün içine sokulur ve sistem aktiflenir. İğnenin ucundaki aktif bölümden nodül içine kontrollü olarak ısı verilir. Bu ısı temas ettiği hücreleri yakarak öldürür. Yeterli yanma sağlandığında, iğne nodülün içinden çekilerek işlem sonlandırılır. Hastanede yatmaya gerek duyulmayan işlem sonrasında, birkaç saatlik hekim gözetiminde kalmak yeterlidir. Tedavi sonrasında ise hasta ilk birkaç gün süresince boyun ön bölgesinde bir miktar şişkinlik ve ağrı hissedebilir. Ancak bu, ağrı kesicilerle önlenebilen, şiddetli olmayan bir durumdur. Zaman içinde ölen hücreleri vücut temizler ve nodül çapı gitgide küçülür. İdeal sonuçlar 3-6 ay içinde alınır. İlk kontrol, işlemden bir hafta sonra yapılır. Daha sonra 3. ay ve 6. ay kontrolleriyle nihai sonuç elde edilir. Bu dönemde hastalar rahatlıkla günlük işlerini yapabilirler. Herhangi bir diyet kısıtlamasına da gerek yoktur.

Zehirli guatrdan da bu tedavi etkili midir?

Nodüle bağlı zehirli guatrlı olan hasta grubunda da Radyofrekans uygulanarak nodül yakılabilir. Böylece zehirli guatradan olan ve aşırı hormon üreten hücreler yok edilir. Tiroit bezinin fazla hormon salgısı ortadan kalkar.



RADYOAKTİF İYOT TEDAVİSİ

Doç. Dr. Emel Ceylan Günay

Liv Hospital Ulus Hastanesi Nükleer Tıp Uzmanı

Radyoaktif iyot tedavisi nedir, nasıl etki eder?

Radyoaktif iyot tedavisi (RAI); tiroit bezinin fazla çalıştığı guatr hastalıklarında ve bazı tiroit kanserlerinde uzun yıllardır kullanılan, etkinliği kanıtlanmış bir tedavi yöntemidir. Halk arasında “atom tedavisi” olarak da bilinir. Sıvı şeklinde veya kapsül formunda, tercihen ağız yolu ile uygulanır. Sıvı formu su tadındadır ve hastayı rahatsız etmez. Radyoiyot, sindirim sisteminden emilir ve tiroit dokusuna ait hücrelerde toplanır. Amaç, istenmeyen tiroit dokularını yok etmek veya aşırı çalışan tiroit hücrelerini durdurmaaktır. Radyoaktif iyot 131’in yaydığı beta ışınları tedavi amacıyla kullanılırken; daha uzun mesafeli gama ışınları görüntü elde etmeye olanak sağlar.

Tedavi kimlere uygulanır?

Atom tedavisi tiroit bezinin hızlı çalıştığı hipertiroidi durumunda (zehirli guatr) ve bazı tiroit bezi kanserlerinin tedavisinde kullanılır. Hastalığın yaygınlık durumuna göre gerekirse tekrarlanabilir. Tiroit bezinin fazla çalıştığı hipertiroidi tedavisi için düşük dozlarda, tiroit kanserlerinde ise daha yüksek dozlarda uygulanır. Bu tedavi hamile veya emzirmekte olan hastalara uygulanmaz.

Tedavi öncesi nelere dikkat etmek gerekir?

Tedavi öncesindeki hazırlık döneminde iyot açlığını artırmak için iyot içeren madde ve yiyeceklerin kısıtlanması önerilmektedir. İyottan fakir diyetin amacı, tedavi sırasında alınan radyoaktif iyotun hedef hücrelerdeki tutulumunun artırılmasıdır. Tedavi sonrası ise normal beslenmeye dönülür. Tiroit kanseri için verilen iyot tedavisi sırasında TSH (Tiroit Stimulan Hormon) düzeyinin belirli bir düzeyin üzerinde olması istenir; bu durum tedavi etkinliği açısından önemlidir. Bu amaçla tiroit hormon ilaçlarının kullanımına bir süre ara verilmesi gerekebilir.

Tedavi sonrası hastanede kalmak gerekir mi?

Radyoaktif iyot tedavisi uygulanan kişilerin hastanede kalış süresi, verilen doza bağlı olarak değişir. Yüksek doz verilen hastalar ise izolasyon amacıyla özel donanımlı bir odada yatmalıdır. Bu odaların duvarlarında ve kapılarında özel malzemeler vardır, ancak dışarıdan bakıldığında fark edilmez. İzolasyon süreci boyunca hastalar odalarını terk edemezler.

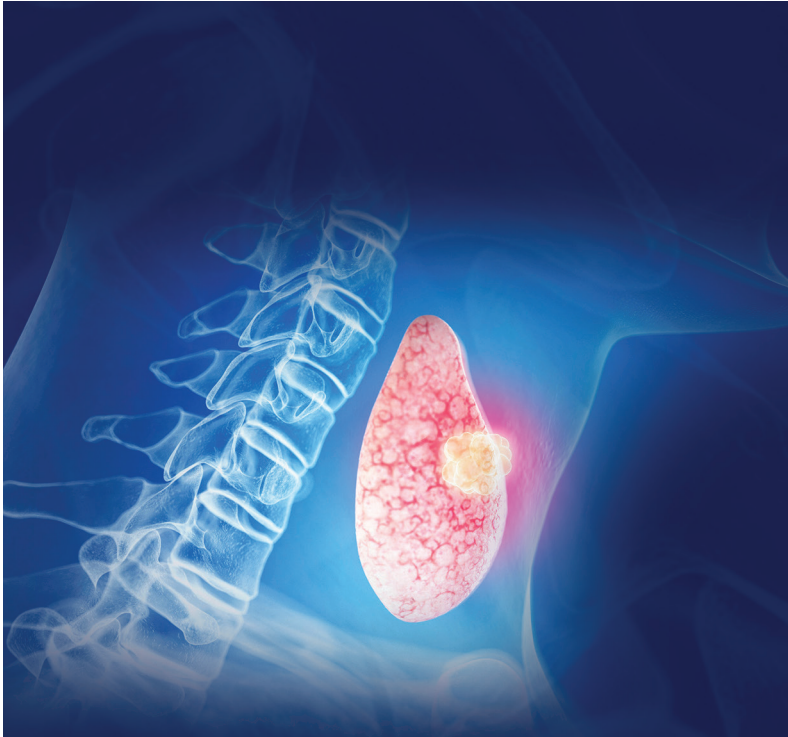
Hastanın üzerinde bulunan radyoaktif iyottan yayılan ışınların miktarı azaldıktan, vücuttaki aktivite düzeyi kanunen belirlenmiş seviyenin altına indikten sonra taburculuk işlemi yapılır.

Radyoaktif iyot tedavisinin yan etkileri nelerdir?

Tedavi sırasında ciddi yan etkiler beklenmez. Geçici bir süre olmak koşuluyla, bazen boyunda ağrı veya hassasiyet gözlemlenebilir. Tükürük bezlerinde şişlik ve ağız kuruluğu gibi etkiler izlenebilir. Mide rahatsızlığı olan kişilerde tedavi sonrası erken dönemde mide bulantısı görülebilir. Bu tedavinin kısırlık gibi bir yan etkisi yoktur; ancak tedavi sonrasında ilk altı ay süresince hamilelik önerilmez. Geçmişte iyot tedavisi öyküsü olan bir kişi çocuk sahibi olabilir, doğum yapabilir ve emzirebilir.

Tedavi sonrası nelere dikkat etmek gerekir?

Tiroit hormon ilacının düzenli kullanımına dikkat edilmelidir. Radyasyon güvenliği ile ilgili yaklaşık 1-3 hafta boyunca dikkat edilmesi gereken kurallar vardır. Kalabalık ortamlarda uzun süre bulunmamak, uzun süreli toplu taşıma yolculuklarına çıkmamak, ev halkı ile uzun süreli ve yakın mesafede zaman geçirmemek gibi önlemler gerekir. Radyoaktif iyotun aktivite miktarı zamanla azalır, bir yandan da vücut sıvıları aracılığıyla (çoğunlukla idrar yolu ile, bir kısmı da tükürük, ter ve dışkı ile) atılır. Dolayısıyla tuvalet-banyo temizliğine ve kişisel eşyaların temizliğine özen gösterilmesi gerekir. Radyoaktif iyot tedavisi, hedefe yönelik ve etkinliği yüksek bir tedavi yöntemidir. Uygun bir tedavi ortamı, uygun bir doz hesabı ve uyulacak bir takım önlemler sayesinde bu süreç olumlu bir şekilde atlatılabilir.



TİROİT BEZİ KANSERLERİ



Dr. Mahmut Yazıcı

Özkaya Tıp Merkezi

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı

Tiroit bezi kanseri nedir?

Tiroit bezindeki hücrelerin kansere dönüşmesi nedeniyle oluşur. Tiroit bezi kanserleri genellikle boyunda bir kitle veya tiroit bezi içinde bir nodül şeklindedir. Tiroit bezi kanserlerinin çoğu tedaviyle yok olur ve diğer kanserler gibi kötü seyretmez. Yapılan ameliyat ve radyoaktif iyot tedavisiyle genelde ortadan kalkar ve hastanın yaşam süresini kısaltmaz. Bu nedenle çok fazla korkulmasına gerek yoktur. Ancak, tedaviyle kanser yok olsa bile ömür boyu doktor kontrolünde olunmalıdır.

Kimlerde daha sık görülür?

Tiroit bezi kanseri kadınlarda erkeklere göre 2 kat daha fazla görülür. Ancak nodülü olan erkeklerde kanser riski daha fazladır ve her yaşta görülebilir.

Tiroit bezi kanserinin belirli bir nedeni var mıdır?

Tam olarak nedeni bilinmemektedir. Diğer kanserlerde olduğu gibi, radyasyona maruz kalmak tiroit bezi kanser sıklığını artırır. Rusya'daki Çernobil nükleer santrali kazasından sonra o bölgede ve Karadeniz Bölgesinde yaşayan kişilerde tiroit bezi kanserinde büyük artış olmuştur. Bazı genetik bozuklukların da bu durumda önemli rol oynadığı gösterilmiştir.

Tiroit bezi kanserinin belirtileri nelerdir, nasıl anlaşılır?

Hastaların çoğunda hiçbir belirti veya şikâyet olmaz. Bir kısmında boyunda bir şişlik gelişir ya da bir nodülden yapılan biyopsi sonucunda kanser saptanır. Biyopsi normal çıktığı halde ameliyat edilen bezin nodül dışındaki bir alanında bazen milimetrik boyutta küçük kanser odağı saptanabilir. Aynı zamanda tiroit bezinin hızlı büyümesi ve sert olması kanser şüphesini artırır. Ses kısıklığı ve boyunda lenf bezlerinde büyüme de yine tiroit bezi kanser şüphesini artırır. Bazen özellikle çocuklarda boyundaki lenf bezlerindeki büyüme ilk bulgu olabilir. Çok nadiren bir kanser ağrı ve baskı şikâyetleri ile ortaya çıkar. Bazen hastalar ilk olarak vücudun diğer tarafındaki lenf bezi büyüklüğü, kemik kırıkları veya çok nadiren tiroit bezi fazla çalışması (hipertiroidizm) ile karşımıza çıkabilir. Boyundaki kitlenin veya nodülün nefes borusuna yapışık olması, sert olması, son zamanlarda hızlı büyümesi, yeme zorluğu, ses kısıklığı veya ses kalınlaşması ve büyümüş lenf bezleri kanser varlığı şüphesini güçlendirir.

Tiroit bezi kanseri nasıl teşhis edilir?

Tiroit bezi kanseri tanısı, ultrasonografi ile tespit edilmiş olan nodülden veya boyundaki kitleden yapılan ince iğne biyopsisi ile konur. Alınan hücreler patoloji laboratuvarında mikroskop altında incelenerek, kanser olup olmadığı anlaşılır. Tiroit bezi kanserleri bazen başka nedenlerle ameliyat edilen tiroit bezinde patolojik inceleme sırasında da tesadüfen teşhis edilebilir.

Tiroit bezi kanseri türleri nelerdir?

1-Papiller, 2-Foliküler, 3-Medüller, 4-Anaplastik

En sık görülen tiroit kanseri papiller kanserdir (tüm tiroit kanserlerinin %75-80'i). Foliküler kanser, papiller kansere göre daha az görülür. Papiller ve foliküler kanserin tedavileri benzerlik gösterir. Papiller ve foliküler kanserleri, "tiroglobulin" adı verilen bir protein yapar ve salgılarlar. Ameliyat olmuş bir kanser hastasında tiroglobulin (TG) takibi ile izlenir.

Tiroit Papiller Kanseri

Papiller kanser, her yaşta ve çocuklukta da görülebilir. Ancak 30-40 yaşlarında görülme sıklığı artar. Hastaların yarısında tiroit bezinin birçok yerinde aynı anda papiller kanser bulunur. Boyundaki lenf bezlerine ve akciğere metastaz (yayılım) yapabilir. Bu kanser daha çok lenf bezleri yoluyla yayılır. Papiller kanser tiroit bezinde uzun zaman sessiz kalabilir ve hiçbir şikâyet ve belirti vermeden veya ölüme neden olmadan yıllarca mevcut olabilir. Genç erişkinlerde papiller kanser, genellikle iyi seyrilidir ve 40 yaş altında nadiren ölüme neden olur. Yaşlı hastalarda ise daha hızlı seyredir. Boyunda lenf bezlerinde kanser yayılımının olması genç erişkinlerde kötü bir risk taşıyorsa da, 40 yaş üzerindeki hastalarda hastalığın hızlı bir seyir göstereceğine işaret edebilir.

Foliküler Kanser

Foliküler kanser, tiroit kanserlerinin %11-15'ini oluşturur. Bu kanser damar ve tiroit bezi kapsülü denen tiroit bezini dıştan çevreleyen zara yayılım yapar. Kapsüle yayılım varsa nadiren başka organlara yayılır ve iyi gidişlidir. Damar yayılımı olanlarda ise kanser daha hızlı seyredir. Foliküler kanser, daha çok kan dolaşımı yoluyla yayılır. Akciğer, kemik ve az olarak beyin ve karaciğere yayılır. Foliküler kanserin daha kötü seyreden Hurthle hücreli (onkositik) tipi ve insuler kanser tipi de vardır.

Foliküler kanser, papiller kansere göre daha yaşlılarda oluşur ve 50'li yaşlarda fazla görülür. Foliküler kanser sıklıkla yavaş büyüyen bir tiroit kitlesi şeklinde gelişir ve ilk tanı konulduğunda hastaların %25'inde tiroit bezi dışında yayılım, % 5-10'unda boyun lenf bezlerinde metastaz ve %10-20'sinde ise uzak organlarda metastaz (yayılım) vardır. Tiroit bezini çevreleyen kaslara ve nefes borusuna direkt yayılım karakteristik özelliğidir ve tamamen ameliyatla temizlenebilmesi bu özelliğine bağlıdır. Foliküler kanser, akciğer ve kemiğe metastaz yapma eğilimindedir.

Medüller Tiroit Kanseri

Medüller kanser, tiroit kanserlerinin %6-8'ini oluşturur. Medüller kanserin % 75'i ailesel değildir, ancak %25'i ailesel veya kalıtsal özellik gösterir. Bu nedenle medüller kanserli hastaların aileleri ve çocukları bu kanser yönünden taranır. Medüller kanserde, tiroit bezindeki C hücreleri kalsitonin salgıladığı için hastaların kanındaki kalsitonin hormonu yükselir. Ameliyat sonrası kalsitonin düşer. Buna karşılık ameliyat sonrası kalsitonin artmaya devam ederse medüller kanser nüksetmiş demektir.

Nodüler guatrli bir hastada kanda aşırı kalsitonin hormonu varsa medüller kanserden şüphelenilir. Tanı için nodüle biyopsi yapılır. Operasyon öncesi medüller kanser tanısı konursa, birlikte olabilecek olan paratiroid hastalığı ve "feokromasitoma" denen böbreküstü bezi hastalığı için ameliyat öncesi kan kalsiyumu, paratiroid hormonu, kan katekolaminleri ve idrarda metanefrin tetkikleri ölçülür. Ayrıca ultrasonografi, tomografi veya MR ile boyun, karın ve göğüs taranır. Medüller kanserli hastaların %30'unda yüzde kızarma, ishal ve yorgunluk olabilir.

Medüller kanserde diğer tiroit kanserlerinde olduğu gibi ameliyatla tiroit bezinin hepsi alınır. Lenf bezlerinde kanser yayılımı varsa hepsi ameliyatla çıkarılır. Ameliyattan sonraki 8-12'nci haftada kalsitonin ölçülür. Kalsitonin yüksek ise kanser yine var demektir. Kanserin yerini bulmak için ultrasonografi, tomografi, MR, sestamibi sintigrafisi, MIBG sintigrafisi, DMSA sintigrafisi ve okteotid sintigrafisi gibi tetkikler yapılarak kanserin yeri bulunmaya çalışılır. Ameliyat sonrası kalan tiroit dokusu için radyoaktif iyot tedavisi yapılır. Devam eden veya nükseden medüller kanserde en iyi tedavi cerrahidir. Çıkarılabildiği kadar ameliyatla tümör çıkarılır. Çünkü diğer tedavilerin etkisi azdır ve radyoaktif iyot tedavisi faydalı olmaz. İlerleyen ve ameliyatla çıkarılamayan tümörlerde radyoterapi (ışın tedavisi) ve kemoterapi uygulanabilir.

Anaplastik Tiroit Kanseri

Tüm tiroit kanserlerinin %1-3'üdür ve en kötü seyirli tipini oluşturur. Tipik olarak son zamanlarda hızlı büyüyen tiroit nodülü veya kitlesi vardır. Çok hızlı seyreden bir kanserdir. Sıklıkla ilk tanı konulduğunda tümör zaten yayıldığından hastalar ameliyat edilme şansını kaybetmiş olabilir. Ameliyat, radyoterapi ve arkasından kemoterapi uygulanmalıdır. Anaplastik kanser radyoaktif iyot tutmadığından, tedavide kullanılmaz.

Kanserin iyi veya hızlı seyrine dair belirtiler nelerdir?

Tıbbi açıdan tiroitteki nodülün meme, akciğer, prostat veya vücudun başka bir yerindeki kitleden hiç bir farkı yoktur. Tiroit nodüllerinin %5'i kanserdir; tiroitteki soğuk nodüllerin ise yaklaşık %25'i kanserdir. Tiroit bezi kanseri teşhisi konulduğunda yaşı 45'ten fazla olması veya yaşı 15'ten küçük olması, uzak organlarda kanserin yayılmış (metastaz) bulunması, kanser tipinin kötü olması, tümör çapının 1 cm'den büyük olması, kanserin tiroit bezinde birkaç odakta bulunması, kanserin lenf bezlerine yayılım yapmış olması, hastanın erkek olması ve tedavinin 12 aydan fazla gecikmesi kanserin biraz kötü veya hızlı seyredeceğini düşündürür. Ayrıca ameliyatta tiroit bezinin hepsinin çıkarılamaması ve radyoaktif iyot tedavisinden fayda görememiş olması, gidişatin iyi olamayabileceğini düşündürülebilir. Tümör çapı büyüdükçe kanserin seyri daha hızlı olur. Tümörün radyoaktif iyot tutmaması da tedavi için sıkıntı yaratır.

Kanserin iyi seyredeceğini gösteren belirteçler ise; hastanın kadın olması, tümörün damara yayılmamış olması, tek bir odak halinde bulunması, ameliyatla tiroit bezinin hepsinin alınması, ameliyat sonrası radyoaktif iyot tutması ve baskılama düzeyinde "Levotiroksin" ilacının kullanılmasıdır. Lenf bezlerine kanserin yayılması papiller kanserden ölüm riskini artırmaz, ancak tiroit bezine yakın boyun bölgesinde kanserin nüksetme olasılığını artırır. Foliküler kanserde ise lenf bezi yayılımı kanser seyrinin hızlı olacağını gösterir. Medüller kanserde lenf bezi tutulumu varsa kanser daha çabuk nükseder. Bu şüphelerin varlığında mutlaka bir endokrinoloji uzmanına başvurulmalıdır.



SİNDİRİM SİSTEMİMİZLE İLGİLİ **DOĞRU BİLİLEN** **YANLIŞLAR** ✓✗



Dr. Koray Tuncer

Memorial Şişli Hastanesi
Gastroenteroloji Uzmanı



Mide-bağırsak sistemi ile ilgili sorunlarda öncelikle eskilerden kalma yöntemlere başvurarak, sorunların düzeldiğinden bahsedilir. Mide ağrısı ya da ishal gibi durumlarda toplumumuzda yaygın olarak nane-limon, karbonatlı su içmek gibi geleneksel yöntemler kullanılıyor. Özellikle mide ağrısı genellikle strese ya da üşütmeye bağlanıyor ve hastalar doktora başvurmakta geç kalabiliyorlar. Oysa şikâyetlerin uzun sürmesi durumunda doğal yöntemleri denemeye devam etmek yerine mutlaka uzman yardımı alınması gerekiyor. Sindirim sistemiyle ilgili doğru bilinen yanlışları uzmanımızdan öğreniyoruz.



Yanlış: Mide ağrısına karbonatlı su her zaman iyi gelir.



Doğru: Mide ilaçları henüz hastalıkların tedavisinde kullanılmazken, karbonatlı su mide ağrılarında sıkça kullanılmaktaydı. Günümüzde de bu şikâyetleri yaşayan pek çok insan karbonatlı su tüketmektedir. Karbonat aşırı tüketildiğinde, vücudun kimyasını etkileyip kandaki pH düzeyini bozabilir. Bu nedenle doktor önerisi ile eczanelerden temin edilecek çiğneme tabletlerini kullanmak daha güvenlidir. Ancak bu tabletler de gelişigüzel kullanılmamalıdır. Karbonatlı suyu tükettikten sonra sorun devam ediyorsa doktora başvurulması önemlidir.



Yanlış: Mide bulantısı için nane limon tüketilir.



Doğru: Hastaların mide sorunlarında başvurduğu bir diğer yöntem de limon suyuyla kuru naneyi kaynatıp içmektir. Nane tıbbi olarak da kullanılan bir bitkidir. Özellikle bağırsak kökenli karın ağrılarında nane içerikli ürünler tedavide kullanılabilir. Ancak limon asit içerikli bir besindir; zeminde mideyle ilgili bir problem varsa nane ve limon ikilisi çözüm olmamaktadır. Özellikle reflü, gastrit veya ülseri bulunanlarda limonlu öneriler mide asit salgısını artırır. Bu nedenle mide ağrısı, ekşimesi, yanması gibi sorunlarda bu yöntemlere başvurmak yerine bir gastroenteroloji uzmanına gitmek daha doğru olacaktır.



Yanlış: İshal durumunda pirinç lapası yenir.



Doğru: İshalde yaygın olarak uygulanan bir yöntem de pirinç lapası veya haşlanmış patates tüketilmesidir. Burada temel mantık ishal olan kişinin yağlı yiyeceklerden uzak kalmasıdır. Ancak ishal şikâyetleri görülüyorsa bir uzmana danışılmalıdır. Çünkü ishal bağırsak enfeksiyonu kaynaklı da olabilir. İshal kesici yöntemler bu süreçte denenmemelidir. Kişinin bol sıvı alması daha büyük önem taşır. Doktorun uygun gördüğü şekilde tedavi planlaması yapılmalıdır.



Yanlış: Kahve ve gazlı içecek midedeki hazımsızlığı alır.



Doğru: Gazlı içeceklerin yemek borusu ve mide üzerinde tahriş edici etkileri vardır. Hazımsızlık ya da ishal problemleri gazlı içecek ve kahve karışımıyla atlatılmaz. Gazlı içeceklerdeki asit ve gaz bileşimi, midenin diğer sıvı alımlarına oranla daha da fazla büyümesine neden olur. Midede uzun süre kalabilen gazlı içecekler, mide yapısını bozar. Ayrıca gazlı içecekler beynin dopamin salgılamasına neden olur. Bu da bireyin kendisini o içeceklere bağımlı hissetmesine yol açar. Bunun yanında, asitli içecekler depresyona davet çıkarırken uzun süreli kullanımlarda da beyin fonksiyonlarını yavaşlattığı bilinmektedir. Gazlı içeceklerin içinde bulunan şeker gibi maddeler aşırı tüketimde ek olarak astım, egzama, diyabet, böbrek taşı oluşumu, ileriki safhalarda böbrek yetmezliği, diş çürümeleri gibi birçok hastalığa davetiye çıkarabilir.



Yanlış: Soğukta kalanın midesi üşür.



Doğru: Mide üşümesinin tıpta bir karşılığı yoktur. Ancak mide üşütmesi denen kavramın akut gastrit olabileceğini söylemek mümkündür. Bulantı, kusma, iştahsızlık, şişkinlik hissi, mide ekşimesi akut gastrit belirtileridir. Sigara kullanımı, aşırı alkol tüketimi, romatizmal ağrı kesicilerin uzun süreli kullanımı, stres, gıda alerjileri, besin zehirlenmeleri sonucu ortaya çıkabilir. Soğukta kalmak, ayakları üşütmek hassas bağırsak hastalığı olan kişilerde yakınmaları artırabilir. Yani üşütmeye midenin değil bağırsakların ilgisi vardır.



Yanlış: Zeytinyağı her zaman kabızlığı geçirir.



Doğru: Zeytin, üzerine dökülen kekik ve zeytinyağı ile tüketildiğinde kabızlık sorununa iyi gelmektedir. Zeytinyağı bağırsaktan yiyecek geçişini sağladığı için aç karnına 1 tatlı kaşığı zeytinyağı tüketmek faydalı olacaktır. Ancak beslenme yöntemleri her insanda aynı sonucu vermez; birine iyi gelen bir besin, bir başkasına iyi gelmeyebilir. Beslenme konusunda daha temkinli bir şekilde deneme yanılma yöntemini uygulamak doğru olacaktır. Bir besine büyük anlamlar yüklemek doğru değildir. Bağırsak hareketlerinde değişiklik, dışkılamanın sıklığında ve hacminde değişiklik meydana gelirse tıbbi yardım almakta fayda vardır. Kabızlık belirtileri üç haftadan uzun sürerse bir gastroenteroloji uzmanına başvurulmalıdır. Kabızlığın birçok sebebi olacağı unutulmamalıdır.



Yanlış: Çekirdekli gıdalar apandisit hastalığına yol açar.



Doğru: Apandisit hastalığının beslenmeyle doğru bir bağlantısı bulunmamaktadır. Ancak küçük çocuklara çekirdekli gıdalar verilirken dikkatli olunmalıdır. Ayrıca çekirdek ya da başka bir faktör olmaksızın, vücudun kendi yaptığı "fekalit" adı verilen taşlaşmış dışkı da deliği tıkayabilir ve apandisit oluşumuna ve buna bağlı sorunlara yol açabilir.

ANNEM ECZANESİ / ADANA



Ecz. Emre İncetaş

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2018 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemizin kuruluşu 2018 yılının mayıs ayında gerçekleşti. Aslında fakülte zamanlarımda eczanemi açtığımı çokça hayal ederdim. Benim için fakültenin ilk günü eczanemi açtığım gün oldu.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Daha küçük bir çocukken annemin bizi hastalandığımızda götürdüğü yer aklımdan hiç silinmedi. Bizi götürdüğü yer hastane veya aile sağlık merkezleri değil, bir eczaneydi. Ecz. Belma Aydın (Sıçramaz) çocukluğumun doktoru ve de eczacısı olmuştu. Aklıma kazınan bu anılar beni etkiledi. Çocukken sorulan "Büyüyünce ne olmak istiyorsun?" sorusuna "Eczacı olmak istiyorum" diye cevap verirdim. Üniversite hayatımı en verimli şekilde bitirip hayallerime kavuşmuş olmanın sevincini yaşıyorum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık, birçok eczacılık dalı arasında en dinamik olunması gerektir. İlacı alıp vermenin dışında yapılması gereken o kadar çok şey var ki... Hastayı en sağlıklı şekilde bilgilendirmek, ülkemizde ve dünyamızdaki yeni gelişmeleri araştırmak ve takip etmek, hastalarımızla bağ kurup kişiye özel sağlık danışmanlığı verebilmek, finansal yönetim yapmak, çalışan ilişkilerini yönetmek...

Saymaya devam edersek liste uzar. Bu listeden beni en çok mutlu eden ve bana ilerleme gücü veren, hastam ile olan iletişim ve bağlıdır. İnsanlara sağlık dağıtıyorsun hissi ve kazandığın o güven paha biçilemez. Serbest eczacılığın bana kattığı en büyük artı bu his diyebilirim. Diğer artıları (maddi kazanç, itibar vb.) zaten kendiliğinden geliyor.

Serbest eczacılığın eksi yönlerini ele alacak olursak; sıkça değişen fiyatlar, ilaç fiyat farkları, muayene ücretleri ve hastaya bunların nerelere gittiğini anlatmaya çalışmak biraz yorucu olabiliyor. Çoğu eczacının da yakındığı gibi hızla değişen SUT kuralları ve ayak uydurmaya çalışırken kaybedilen zaman ve efor da eksiler arasında. Eskiyle kıyaslandığında eczanelere karşı bir güven kaybının oluşu da can sıkabiliyor. Her şeye rağmen halkın en yakın sağlık danışmanları eczacılar olarak karşımıza çıkan engelleri aşmaktan ve yeni yollar üretmekten vazgeçmeyeceğimize inanıyorum.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Her insanın eksik yönleri vardır. İdeal bir eczacı; iyi olduğu yönlere sahip çıkan, eksik olduğu yönlerinin farkında olan ve bu eksiklikleri iyileştirmek için çaba sarf eden eczacıdır diye düşünüyorum. İdeal eczacının temel özellikleri ise dürüstlük, kararlılık, disiplin, yöneticilik ruhu ve özverili olabilmektir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Geçmişten bugüne ülkemiz sağlık alanında büyük gelişmeler kaydetmiş olup, ilacın hastaya ulaştırılması kolaylaştırılmıştır. Ancak bu yenilikleri ilk karşılayanlar biz eczacılar olduğumuz için hızla değişen kurallara karşı her zaman verimli olamayabiliyoruz. Tam alışıyoruz derken değişen bir sağlık uygulaması uyum sürecimizi sıkıntıya sokuyor. Değişimlerin hastalara, doktorlarımıza veya diğer kişilere aktarılması ve uygulanması biz eczacıların sırtında büyük bir sorumluluk. Sağlık politikaları oluşturulurken biz eczacıların görüş ve fikirlerinin biraz daha geri plana atıldığını düşünüyorum. Buna rağmen biz eczacılar olarak dimdik, sağlam ve birlikte durduğumuz müddetçe daha güzel günler göreceğimize inanıyorum.





Ecz. Nur İkrâm Boyraz

Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2012 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 8 Ağustos 2012'de açtım. 7 yıldır aynı konumda hizmet vermekteyim.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Yıllar öncesine dayanan bir hikâyem var aslında. Halamın üniversiteden "İkrâm" adında çok sevdiği, eczacılık okuyan bir arkadaşısı vardı. Rahmetli dedem ve babaannem İkrâm teyzeyi o kadar çok sevmişler ki; onun adını bana koymuşlar. Bunun üzerine ailem her zaman beni eczacı olmam yönünde yetiştirdi. Rahmetli dedem hep "Eczacılık oku kızım, bitirirsen eczaneni ben açacağım" derdi ama ikisi de eczacı olduğumu göremeden rahmetli oldular. Ben de çocukluktan beri hayalim olan bu meslek için çok çalıştım ve kazandım. Hatta hayatın bir cilvesi; şu anda eczacı İkrâm teyzemle aynı semtte eczacılık mesleğini sürdürmekteyiz.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Bu mesleğin en güzel tarafı hastaların derdine çare bulduğunuzdaki o tebessüm anıdır. Her sabah işe giderken kendi işinizin patronu olduğunı bilmek ve birçok kişi için ekmek kapısı olmak güzel bir duygu. Eksiklerine gelirse; bizimle alakalı olmayan muayene ücreti ve fiyat farkı gibi sebeplerden ötürü hastayla olumsuzluklar yaşamak diyebilirim.

Eşdeğer ilaç kavramı da hasta ve doktor arasında bizi yoran konulardandır. Bu durumun halkımıza televizyon reklamları veya görsel broşürlerle daha ayrıntılı bir şekilde anlatılması şarttır.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı, kendini her zaman geliştirmeli ve meslek içi eğitimlere mümkün olduğunca katılmalıdır. İşinde dikkatli ve hastalara karşı her zaman sabırlı olmalıdır. Günümüzde eczacılık dendiğinde sadece ilaç akla gelmiyor artık; medikal ve dermokozmetik alanda da kendimizi geliştirip çeşitlilik anlamında hastalarımıza güzel bir danışmanlık sunmamız gerektiğini düşünüyorum. Eczacı için iş disiplini her şeyden önce gelmeli, birlikte çalıştığı ekibine karşı disiplinli ve anlayışlı olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlıkla ilgili yaşanan gelişmeleri yakından takip etmekteyim. Birçok ilde açılan şehir hastaneleri, hastalar açısından kolaylık olması sebebiyle faydalıdır; ancak konum olarak eczanelerden çok uzak mesafede kalmasını dezavantaj olarak görüyorum. Sağlık politikalarının sık sık değişmesi takip açısından bizi yormaktadır. Biz eczacıların ağırlıklı ilaç verdiği kurum olan SGK'nın bunlara düzenleme getirmesini talep ediyoruz.



LOKMAN ECZANESİ / YOMRA - TRABZON



Ecz. Ensar Şimşek

İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2016 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2016 yılının ekim ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacı büyüğüm rahmetli Hüseyin Atasoy, bana bu mesleğin inceliklerinden övgüyle bahsederdi. Eczacılığın daha çok insan ilişkilerini ilgilendiren bir meslek olması da beni etkiledi. Sonrasında karakterimin bu mesleğe yatkın olduğunu fark edip, eczacılık okumaya karar verdim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Kendi işini yapıyor olmak bence en önemli artılarından. Bir de SGK durumu var; anlaşmalı olup satışımdan çoğunu devlet garantisi olan SGK'ya yapmak ve ödemeleri gününde almak bu mesleğin avantajlarından sayılabilir. Eksileri de; ticari faaliyette olduğumuzdan dolayı ekonomik olarak risk barındırıyor olmamız. Sürekli fiyat farkı, muayene ücreti, katılım payı gibi devletin bize hastadan tahsil etmemiz için yüklediği yükümlülükler var. SGK'nın sürekli kesinti yapması ve iade gibi durumlarıyla karşı karşıya kalabildiğimizden stres yaşıyoruz. Diğer yandan biz eczacılar işyerindeki tüm işleştikten sorumluyuz. Çalışan personelin yaptığı bir hata yüzünden sözleşme feshi veya ruhsat iptali gibi durumlarla karşı karşıya kalabiliyoruz. Bunlar da işin zor yanları arasında sayılabilir.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacının bence en başta güler yüzlü olması gerekiyor. Sonra ise iletişiminin iyi olması, eczaneye gelen hastayı ya da hasta yakınına memnun etmesi gerekir. Ekonomik olarak hesap-kitap işini iyi bilmeli, işinin başında eczanede durup, işleyişi takip etmelidir. Mal alımını, stok durumunu, MF'lerin kontrolünü de elinde tutabilmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Son dönemde muayene ücretleri, insanlara epey bir yük oluyor. Hastalar artık ilacı gidip yazdırmak yerine ücretiyle almayı tercih edebiliyor; çünkü biliyor ki her hastaneye gidişinde muayene ücreti, fiyat farkı, katılım payı gibi bir takım ücretlerle eczanede karşılaşacak. Öte yandan hastanelerin modernizasyonu artmakla birlikte ulaşılabilirlik de artmış durumda. "182" randevu hattı ile insanlar istediği doktordan randevu alıp, muayene olabiliyor. Hastanelerde çok modern cihazlar ile yapılan MR, röntgen, kan tahlili gibi tetkiklerin sonuçları kısa sürede bize hastalıkla alakalı veri sağlayabiliyor. Bunların hepsi çok büyük birer avantaj. Ayrıca organ nakli konusunda da yurtdışından birçok hasta, ülkemizde nakil işlemlerini gerçekleştiriyor. Hem hastanelerimizin hem de doktorlarımızın, ülkemizin adını dünyada duyurur hale getirmesi bizi mutlu ediyor.





Ec. Şule Aydın

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2017 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2019 yılının ocak ayında açtım. Yani daha ilk yılımızı yeni bitirdik.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında önceden düşünerek karar vermedim. Üniversite sınavını kazandıktan sonra mesleğe ilgim artmaya başladı. Hani derler ya "Öğrendikçe, içine girdikçe seversin", benim de mesleğimle olan bağım tam olarak öyle.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Önce artılarından başlayalım; bence insanların gözünde ne kadar yıkılmaya çalışılsa da hala çok değer gören ve sayılan bir mesleğimiz var. İnsanlara danışmanlık hizmeti vermek benim için zaten mesleki bir doyum noktası ve onu daha fazla sevme sebebim. Eczanemize ürün alırken müşterilerimizin hangisinden daha çok memnun kalacağını düşünmek ve aldıkları ürünün geri dönüşünde bize olan güven duygusunu gözlerinde görmek, gerçekten mesleğime olan sevgimi her geçen gün artırıyor. Eksilere gelecek olursak; insanla uğraşırken oluşan zorluklar hayatın her alanında olduğu gibi bizim mesleğimizde de fazlasıyla var. Fazlasıyla diyorum çünkü bizim müşteri portföyümüzün büyük bir kısmı hasta veya hasta yakını. İnsanlar saatlerce hastanede beklemiş, muayenesini olmuş, en son ilaçlarını almak için bize gelmiş oluyorlar. Sabırları oralarda tükenmiş olduğundan, bizden hemen ilaçlarını alıp gitmek istiyorlar; ama en basit reçeteyi bile sisteme işleyip ilaçlarını vermesi birkaç dakika sürdüğü için tahammül edemiyorlar. Bir de kimsenin vermek istemediği, bizimle alakası olmayan ama almak zorunda olduğumuz muayene ücretlerini tahsilde yaşadığımız zorluklar var.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Öncelikle tabi ki de tatlı dilli ve güler yüzlü olmalı. Her daim yeniliklere açık olmalı ve çağımız gereği sürekli değişen ve gelişen teknolojileri yakından takip etmeli. Karşısındaki kişiye onu gerçekten anladığını ve onunla ilgilendiğini hissettirebilmeli. Ayrıca eczacıların en çok ihmal ettiği şeylerden birisi de bence eczanelerimizin iç düzeni. Göze hoş gelen bir dizayn oluşturarak insanların daha rahat alışveriş yapmalarını sağlamalıyız.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sağlık sektörü olarak baya oturmuş bir düzenimiz var ve hakkını sonuna kadar bilen bir kitleye sahibiz. Önceliği hasta olan, süreklilik arz eden bir düzen asla göz ardı edilemez. Tabi ki bu iyileşmeye teknolojinin katkısı çok büyük ama bunları yaparken de yanlış anlaşılmalara oluşabiliyor. Mesela hastanın telefonuna mesajla yazılan ilaçlar gönderiliyor ama bizde de bazen muadili olan eşdeğer dediğimiz ilaçlar bulunuyor. Beklememesi adına hastaya durumu anlatıyoruz ancak zorlandığımız noktalar çok oluyor. Bir de hekimlerin hastalara "Ben sana bunu yazmadım, yanlış ilaç vermişler" gibi yönlendirmeleri ile iyice zor durumlarda kalabiliyoruz. Bu konularda kimseden destek görmüyoruz ama bence üzerinde durulması gereken önemli konular arasında.



ÖMER ERSÖZ ECZANESİ / ANKARA**Ecz. Ömer Fatih Ersöz**

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2001 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2001 yılında eczanemi açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Sağlık alanına her zaman bir ilgim olmuştur. Lise yıllarımda ABD’de bir ekonomi dergisinde yapılan araştırmayı okumuştum. Eczacılık mesleğinin iki yıl üst üste birinci gelmesi ve mesleğin saygın, halk arasında en güvenilir meslek olarak seçilmiş olması eczacılığa yönelmeme sebep olmuştur.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Eksileri; sürekli değişen SUT koşulları, ilaç fiyat politikasında devletin belirlemiş olduğu kur oranlarında yaşanan dalgalanmalar ve buna bağlı olarak özellikle ithal ilaçların piyasada olmayışıdır. En önemli artısı ise her türlü olumsuzluğa rağmen hastaların memnuniyetini sağlamak diyebilirim. Bu mesleğe harcadığım yıllara değdiğini düşünüyorum ve bunu düşünmek bana mutluluk veriyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacının güler yüzlü olması ve güncel tedavi yöntemlerinden haberdar olması gerekir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Günümüzde benimsenen sağlık politikası gereğince en ucuz ilaç Avrupa Birliği ülkeleri de dâhil olmak üzere ülkemizde satılmaktadır. Ancak bu durum sadece Sosyal Güvenlik Kurumu ve özel sigortaların ilaca ayırmış olduğu bütçeyi azaltmaktadır. Hastanın ilaca erişimini ise zorlaştırmaktadır.





Ecz. Emre Karaman

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2014 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

16 Aralık 2014'te eczanemizi açtık.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınavı sonucunda tüm çevre baskısına rağmen hedefini koyduğum sağlık sektörü dışında (tıp, diş hekimliği, eczacılık) bir tercih yapmadım ve o hedef doğrultusunda eczacılık fakültesi tercihlerimden birine yerleştim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Artıları konusunda bir ansiklopedi çıkar. Enteresandır ki; eksiler konusunda da bir ansiklopedi çıkar. Özetinin özetine geçilecek olursa; insan hayatına pozitif anlamda dokunmak, bulunduğunuz topluluk tarafından saygı görmek gibi özellikleri artı hanesine yazılabilir. Çoğu zaman değişen ekonomik ve mesleki gelişmelere karşı uyum sağlamaya çalışmak, başkalarına şifa ya da enerji dağıtırken bunların kendinden gittiğini fark etmek de eksiler hanesine yazılabilir.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı öncelikle ideal bir insan olmaya çalışmalıdır. Her ne kadar mevcut ekonomik sistem, nam-ı diğer kapitalizm, her geçen gün ağırlığını hissettirse de eczacı temeline parayı ya da malı değil insanı yerleştirmelidir. Dokunduğunuz hayatların değiştiğini görünce o yaşadığınız haz sizin doğru yolda olduğunuzu gösterir. İdeal bir eczacı beklentilerini de değiştirmeli ve güncellemelidir. Eczacının 5 yıl önceki beklentisi ile 5 yıl sonraki beklentisinin aynı olması bence o eczacının hiçbir beklentisi olmadığı anlamına gelir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Bu sorunun cevabı 3 sene önce farklıydı, 2 sene önce de farklıydı, geçen sene de farklıydı, bu sene farklı, seneye de farklı olacak. Bunun sebebi de kurumlardaki yönetimler değiştikçe yönetim şekillerinin de değişmesidir. Bu konudaki beklentimiz ise değişen politikaların ekseninde eczacılığın hak ettiği yere konulmasıdır.



ŞAHİNDAL ECZANESİ / ADANA



Ecz. Melika Şahindal

Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2017 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2018 yılının nisan ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Her zaman bir sağlık çalışanı olmak istemiştim. İnsanların dertlerine çare olarak hayatımı devam ettirmek güzel bir yaşam şekli gibi göründü bana. Puanlarımın eczacılık bölümünü kazanmaya uygun olduğunu görünce çok sevindim. Bunun benim için doğru seçim olacağını o zamanlarda anlamıştım.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığın en büyük artılarından biri, insanlarla birebir iletişim kurabildiğimizden dolayı muhteşem mesleki tatmin imkânı veriyor olması. Hastanın güvenini kazandıktan sonra gerçekten onların hayatlarına dokunduğunuzu hissedebiliyorsunuz. Bir sağlık çalışanı olarak söyleyebilirim ki; hastaların derdine çare olduğunuzu görmek paha biçilemez bir his. Eksilerine gelirsek de; bu eczanelerin konumuna ve işleyişine göre değişebilecek bir konu. Bana göre en büyük eksisi ilaçların ödenme koşullarından dolayı yaşadığımız sorunlar ve ilaçları bulamamamız. Bir eksi yönü de ülkemizde çok sayıda serbest eczane olması. Bu son zamanlarda kısıtlandı ama bu kısıtlama o kadar yeni ve belirsizliklerle dolu ki, serbest eczacılığın geleceğini nasıl etkileyeceğini öngörmek zorlaştı. Sürekli eczacılık fakülteleri ve eczacılık mezunları artıyor fakat serbest eczacılık, eczacılara yeterli gelmiyor. Serbest eczacılık, esasında bir sağlık hizmeti olsa da büyük bir pazarın ortasında perişan oluyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacıda bulunması gereken en önemli özellik aslında her meslek mensubunda bulunması gereken bir şey, mesleğine karşı olan sevgisi ve tutkusudur. Bunun kadar önemli ikinci nokta da bilgili olmaktır. Çünkü eczacının bilgisi sağlık alanının olmazsa olmazıdır. İlaç yapımında da şarttır, halka yardımcı olurken de şarttır, bir reçeteyi değerlendirirken de şarttır. Diğer özellikler de eczacının çalışma alanına göre değişir. Serbest eczacı olduğum için bunun üzerinden devam etmem daha kolay. Diğer alanlardan farklı olarak, bir serbest eczacıda bulunması gereken en önemli özelliklerden biri iletişim becerisidir. Hastayla doğru iletişim kurmak tedaviye uyumu büyük oranda arttıracaktır. Yani ideal eczacı; güler yüzlü, sabırlı, empati yeteneğine sahip ve etkili konuşabilen biri olmalıdır. Eczaneler aynı zamanda birer işletme olduğundan ve çok sorumluluk gerektirdiğinden, iyi bir iş insanı da olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlık politikaları çok hızlı değiştiği için düşündüklerimi söylemek çok zor. Biz de şaşırıyoruz. Çoğunun sonucuyla boğuşurken işimizi yapmak güçleşiyor. Hastalar ülkemizdeki ilaç fiyatlarından dolayı, ilaca ulaşamaz duruma geldiler. Bir ilacı bulamadığımızda elimiz kolumuz bağlanıyor. Politikaların işimizi düzgün yapmamızın önüne geçmemesini isterdim. Keşke hiç bunlar hakkında düşünmesek ve sadece işimizi yapabilirsek.





Ecz. Engin Yavuz

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2016 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2016 yılında Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, aynı yılın ekim ayında eczanemi açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacı olma isteğim, lise yıllarımdan beri vardı. Sağlık alanına ilgi duymam ve insanlara yardım etmeyi sevmem doğrultusunda gelişen bir hayalimin sonucudur. Sanırım gerçekleştirmiş olduğum bu hayalim, hayatımın en doğru tercihiydi.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığı bir teraziye koyduğum zaman kesinlikle artı yönleri daha ağır basıyor. Günümüzde toplum içinde halen eczacılık, sağlık danışmanlığı anlamında ilk sıralarda yer alıyor. Saygın bir meslek olması, toplumun her kesimi ile bizzat iletişimde olup onların duygularını paylaşmak benim için oldukça değerli. Sürekli bir mesleki gelişimin içinde olmak gerekiyor. Sağlık ve ilaç konusunda hastalara rehberlik ederek topluma daha faydalı olabilmek bu meslekteki mutluluk ve haz kaynakları arasında sayılabilir. Negatif yönlerine bakmak gerekirse; meslek içinde birlik ve beraberliğin sağlanamıyor olması en büyük sorunumuzdur. Bunun yanında sürekli bir mevzuat ve SUT takibi, aynı zamanda ilaç zamlarının takibi, gün içinde sürekli uğraşılan bu gibi konular eczacıyı ilaç uzmanlığı ve rehberliği konusunda geriye atıyor. Bir diğer en büyük sorun ise; ilaçların uzmanı olmamıza rağmen sürekli olarak bir itibarsızlaştırma çabalarının olması, dağınık bir yapılaşma olup düzene girememesi diyebilirim.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Her meslekte olduğu gibi eczacılıkta da bazı olmazsa olmaz özellikler vardır. Bunlar arasında öncelikle eczaneyi bir ticarethane olarak görmeyip, her zaman önceliğin toplum sağlığı olması gerektiğini unutmamaktır. Sürekli olarak kendini yenilemeli, birlikte çalıştığı personele yardım ederek onun gerekli bilgi ve donanımına sahip olmasını sağlamaktır. Eczane personeli ile bir takım halinde çalışarak hastalara maksimum düzeyde rehberlik edebilmektir. Bunların yanında sabırlı, dikkatli, sorunları yönetebilen, kolay çözüm üreten, yenilikçi ve yenilenmeye açık, anlayışlı, kendine güveni yüksek ve en önemlisi mesleğini severek yapan bir kişiliğe sahip olmaktır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sürekli olarak değişen SUT kuralları bize oldukça zorluk yaşatmaktadır. Bunun yanında hastaların sürekli olarak dün aldığı bir ürünü bugün alamıyor olması ve bir hafta sonra sistemin tekrar değişmesi güvensizlik oluşturabiliyor. SUT kurallarının bu düzensizlikte devam etmemesi halinde; hem hastalara karşı yaşadığımız ifade güclüğü artacak, hem de ülke içinde sağlık sistemine olan güvenin azalmasına kaçınılmaz olacaktır. Önümüzdeki günlerin daha iyi olması dileğiyle.





ERGENLİK DÖNEMİNDE YEME BOZUKLUĞU



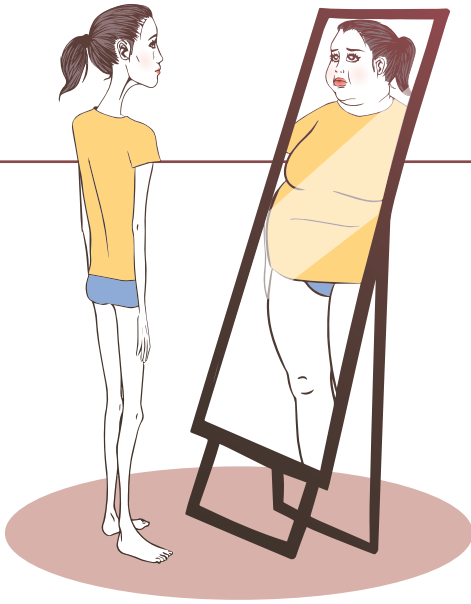
Prof. Dr. Müjgan Alikashioglu

Acıbadem Altunizade Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Uzmanı



Takıntılı bir şekilde kalori mi sayıyor? Her yemek sonrasında banyoda çok uzun süre kalıyor mu? Kilosunda kısa sürede büyük bir değişim oldu mu? Sürekli bedeni hakkında olumsuz şeyler mi söylüyor? Son zamanlarda egzersiz yapmada aşırıya mı kaçıyor? Ergenlik çağındaki çocuğunuzda bu belirtilerden bazıları varsa, dikkat! Ergenlerde görülme sıklığı giderek artan yeme bozukluğunun habercisi olabilecek sinyallere gelin, göz atalım.

Anoreksiya nervroza, bulimia nervroza ve yeme bozukluğu... Günümüzde bu 3 unsur ergenler arasında giderek yaygınlaşıyor. Yapılan araştırmalara göre; her 100 ergenden 1'inde yeme bozukluğu gelişiyor. Bu hastalıklar özellikle genç kızları tehdit ediyor. Bunun nedeni ise kız çocuklarının daha küçük yaşlardan başlayarak, oyuncak bebekleri aracılığıyla toplumun idealleştirdiği beden ölçülerine maruz kalmaları. Ayrıca "Ne kadar zayıfsan, o kadar güzelsin" şeklinde medyada ve sosyal ortamda yaşadıkları baskılar da beden algılarında bozulmaya ve yeme bozukluğuna neden olabiliyor. Üstelik tedaviye geç kalındığında karaciğerde yağlanmadan böbrek yetersizliğine, hipotansiyondan osteoporoz, adetlerin kesilmesinden kalp ritim bozukluklarına kadar birçok ciddi sağlık problemine yol açabiliyor.



Yeme Bozukluğunun 15 Önemli İşareti

1. Yemekleri çok küçük porsiyonlar halinde tüketiyorsa veya öğün atlıyorsa,
2. Aile sofrasında yemekten kaçınıyorsa,
3. Yediği besinlerin çeşitliliği azaldıysa,
4. Takıntılı bir şekilde kalori sayıyorsa,
5. Aşırı egzersiz yapıyorsa,
6. Yemekleri odasında biriktiriyor ve saklıyorsa,
7. Gizli gizli yemek yiyorsa veya yemek yerken görülmek istemiyorsa,
8. Her yemek sonrası banyoda çok uzun süre zaman geçiriyorsa (yediklerini çıkarmak için kusuyor olabilir),
9. Kilosunda kısa sürede büyük bir değişim olduysa,
10. Arkadaşlarından ve sosyal ortamlardan kaçınıyorsa,
11. Genellikle mutsuz, kaygılı ve sinirliyse,
12. Ayna karşısında uzun zaman geçirip, sürekli bedeni hakkında olumsuz duygu ve düşünceler belirtiyorsa; yani kendini, bedenini gerçekçi olmayan bir şekilde kusurlu buluyorsa,
13. Kilo kaybını bol kıyafetler giyerek saklamaya çalışıyorsa,
14. Aşırı kilo kaybettiyse ve bundan hiç rahatsız değilse, kilo almaya dair yoğun korku yaşıyorsa,
15. Fiziksel sorunlar da yeme bozukluğuna işaret edebilir. Dolayısıyla karın ağrısı, dışkılama alışkanlığında değişme ve kabızlık sorunu varsa, adetleri kesildiyse, sürekli üşüyorsa, parmaklarının üzerinde kesikler ve yaralar varsa (kendini kusturmaya çalışıyorsa, dişleri parmaklarını kesiyor olabilir) zaman kaybetmeyin.



Tedavide Aile ve Uzman Desteğinin Önemi

Yeme bozukluklarının; ergen sağlığı alanında uzmanlaşmış bir çocuk hekimi, ergen ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı psikolog ile diyetisyenden oluşan uzman bir ekip tarafından yönetilmesi tedavinin başarısında büyük önem taşıyor. Tedavinin ilk hedefi; aşırı kilo kaybı ya da kusma nedeniyle gelişen yaşamsal bir riskin olup olmadığını saptamak ve varsa bunu ortadan kaldırmaktır. Ardından, ergenin sağlıklı beslenme konusunda motivasyonunu artırarak yeterli kaloriyi alması hedeflenir. Tedavi sürecinde psikiyatrik değerlendirme ve psikoterapi de büyük önem taşır. Hastalığa duygu durum bozukluğu ya da başka bir psikiyatrik tablonun eşlik edip etmediği değerlendirilir.

Yeme bozukluğunun tedavisinde ebeveyn desteği çok önemlidir. Bu süreçte çocuğunuzun zor bir dönemden geçtiğini kabul etmelisiniz. Dolayısıyla size karşı öfkeli ya da suçlayıcı olsa da, gerçekte desteğinize ne kadar çok ihtiyacı olduğunu unutmayın. Sabırlı olun ve suçlayıcı ya da yargılayıcı tavırlardan kaçınin. Görüntüsü hakkında olumlu da olsa, yorum yapmayın. Unutmayın ki; en büyük kaygısı kilo almak, dolayısıyla ısrarla yemek yedirerek kilo aldirmaya çalışmayın. Hastalığı hakkında konuşun, her zaman yanında olacağınızı belirtin ve tedaviye düzenli gidebilmesi için ona destek olun.



**Uzman Klinik Psikolog
Gözdem Özdem**

Memorial Bahçelievler Hastanesi
Psikoloji Bölümü

SÖMESTİR TATİLİNİ VERİMLİ GEÇİRMEK İÇİN 5 ÖNERİ

Her sene öğrencilerin heyecanla beklediği sömestir tatili, aslında bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Bu tatili verimli geçirebilmek oldukça önemli; çünkü tatil dönemlerini stressiz ve eğlenerek geçirmek, öğrencinin eğitim motivasyonunu artırmaya yardımcı oluyor. Üstelik ailelerin tutumu, öğrencinin başarısında büyük rol oynuyor. İşte tam da bu noktada "Sömestir tatilini verimli geçirebilmek için neler yapılabilir?" sorusunu uzmanımız cevaplıyor.

Sömestir; öğrenciler için derslere kısa bir mola vererek dinlenmek, oyunlar oynamak, dönemin yoğun temposundan biraz uzaklaşmak anlamına gelir. Ebeveynlerde ise eğer o zamana kadar çocuğun ders başarısı düşükse üzüntü hali ve bunun ardından telafi için çözüm çabaları görülür. Bu durumun aksine, çocuk derslerde başarılı ise bu performansı korumak adına beklentiler ortaya çıkar. Sömestirde yapılan en yaygın hata, çocuktan dersler ve ödevler konusunda aynı performansın beklenmesidir. Sömestirin amacı ödev yapmak, sürekli kitap okumak ya da proje yetiştirmek değildir. Bu süreçte çocuğun stressiz ve mutlu zaman geçirmesi önemlidir.



Sömestir Tatilinde Ebeveynlere Öneriler

1

Tatilde ders çalış baskısı yapmayın.

Çocuğunuza sürekli "ders çalış" demeyi seçerseniz, onun önümüzdeki dönemde motivasyonunun azalmasına neden olabilirsiniz. Tatil dönemlerinde ders söylemlerinden uzak durulmalıdır. Çünkü baskı, çocuk dersini çalışsa bile yeterli verimi almasını engeller. Birçok ebeveynin ortak görüşü, sömestir tatilinde çocuğun eksik kaldığı dersleri tamamlaması gerektiği yönündedir; ancak bu doğru bir yaklaşım değildir. Tatil, derslerinde başarılı olsun ya da olmasın her çocuğun hakkıdır.

2

Tatilin, tatil gibi olduğunu çocuğunuza hissettirin.

Çocuğunuzun her zamanki yatma saatinden biraz daha geç yatmasına izin verin. Hatta sabahları daha geç kalkmasına, yatak keyfi yapmasına da müsaade edilebilir. Çocuğunuz geç kahvaltı yapmak isteyebilir. Bu gibi beklentilerini öğrenerek onun istediği şekilde kahvaltı hazırlayıp, yemek saatlerini yeniden düzenleyebilirsiniz.



3

Oyun oynamalarına izin verin.

Ebeveynler bu dönemlerde en çok çocuklarının oyun oynama isteklerinden yakınırlar. Genellikle "Sadece oyun oynar oldu, oyunun başından kaldıramıyoruz" gibi söylemler sıklaşır. Oysaki çocuklar, kendilerine sunulan seçeneklerin içerisinde en çok hoşlandıklarını seçer. Bu sebeple; seçenekler arasında çocuğun yeni şeyler deneyip, keyif alacağı alternatiflerin olması önemlidir. Bu durumda şu tarz söylemler işe yaramaktadır; "Şunu denemeye ne dersin?" Eğer bu söylemi duymakta zorlanıyorsa "Tv izleme!" ya da "Konsol oyunu oynama!" gibi emir söylemleri yerine "Eğer bu şekilde oyun oynamayı seçersen arkadaşlarınla vakit geçirmek istemediğini anlarım" diyerek seçeneklerin varlığının çocuğa hatırlatılması gerekir. Eğer çocuk bunu algılamakta ve uygulamakta zorlanıyorsa ve gerçekten oyunun başından hiçbir şekilde kalkmak istemiyorsa işte o zaman uzman desteği alınması faydalı olabilir.

4

Tatil fırsatını yaşayın.

Aile üyelerinin bir arada vakit geçirme olanağı, yoğun iş temposu içinde günden güne azalmaktadır. Tatil dönemleri anne ve babanın çocuklarıyla ilişki ve iletişimlerini artırmak, güçlendirmek açısından önemli bir fırsat sunar. Ailece vakit geçirmek, çeşitli aktiviteler yapmak ya da imkân varsa kısa bir tatil organize etmek işe yarayacaktır.

5

Öğretmen rolüne asla geçmeyin.

Çocuğun okul performansından hoşnut olmayan bazı ebeveynlerin bu durumla en yaygın baş etme yöntemi öğretmen rolüne geçmektir. Bu, kısa süreli bir fayda sağlayabilir ancak bazı olumsuz durumlara da neden olabilir. Çocuk, bu tarz bir durumda aileden uzaklaşabilir veya performansı daha da düşebilir. Ek dersler, etütler ve çalışma programlarının ebeveynler tarafından üstlenilmemesi gerekir. Anne ve baba çocuğuna, ancak ihtiyaç halinde yardımcı pozisyonunda olmalıdır. Ancak unutulmamalıdır ki; bu planlamalar tatil dönemlerinde değil, bir sonraki eğitim döneminde gerçekleştirilmelidir.



kayak ve *snowboard* ile biraz adrenaline ne dersiniz?

Kış sezonu geldi, çattı. Peki, sömestir tatili için bir planınız var mı? Eğer hala bir organizasyon yapmadıysanız, karlı havaların tadını çıkarabilirsiniz. Şimdi tam da kayak zamanı! Soğuğu sevenlere ve kış sporu yapmak isteyenlere eğlenceli, adrenalin dolu bir tavsiyemiz var; kayak ve snowboard! Kişiyeye denge ve güç katan bu spor dalı ile ilgili merak edilenleri **Türkiye Kayak Federasyonu Başkanı Ali Oto'ya** sorduk.

Sayın Oto, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz? Ne kadar süredir TKF Başkanlığını yürütmektesiniz?

1964 yılında Bitlis'te doğdum. Kış şartlarının ağır ve karın bol olduğu bir ilimiz olduğu için 10 yaşında kayağa başladım. Sporculuktan gelen bir başkanım ve kayağı iyi biliyorum. Aynı zamanda iş adamıyım, evli ve 2 çocuk babasıyım. Sinema, kayak, dağcılık ve denizi çok severim. Haksızlık ve adaletsizliğe tahammül edemem. Soğuk ve karlı yaşam şartlarında hayatımın büyük bölümünü geçirdiğim ve sporu çok sevdiğimden dolayı TKF başkanlığı için yola çıktım. Yaklaşık 15 aydır federasyon başkanlığı görevini sürdürüyorum. Daha önce de federasyon yönetimlerinde görev aldım.



Kış sporlarını uzun süredir yapmaktasınız. Karda olmak size ne ifade ediyor?

Kışın gelmesini ve karın yağmasını her yıl iple çekiyorum. Kar benim için mutluluk ve huzur demek. Çocukluğumdan bugüne kadar sporun içerisindeyim; çok seviyorum. Kayağın her bölümünde yer aldım diyebilirim. Zaten soğuğu sevdiğim ve önem verdiğim için başkanlık görevini yürütmeye çalışıyorum.

Türkiye’de popüler olarak yapılan kış sporları nelerdir?

Türkiye Kayak Federasyonu olarak 5 branşımız bulunmakta: Kayaklı Koşu, Snowboard, Alp Disiplini, Kayakla Atlama ve Biathlon. Bizim için hepsi popüler; bu branşlarda faaliyet gösteren yüzlerce sporcumuz bulunmakta ve her geçen gün büyümekteyiz.

Türkiye’de kış sporları için uygun merkezler hangileridir?

Türkiye, kış turizmi ve kış sporları için son derece uygun bir coğrafyaya sahip. Ülkemizde 41 adet kayak merkezi ve 5 adet turizm amaçlı tesisimiz bulunmakta. Erzurum Palandöken, Bursa Uludağ, Kars Sarıkamış, Kayseri Erciyes ve Kastamonu Ilgaz gözde ve dünya standartlarında olan kayak merkezlerimizdendir.



Kayağa gitmek için ideal zaman aralığı nedir?

Kayak merkezlerindeki kar kalınlıkları nasıl olmalı?

Kayağa gitmek için ideal zaman aralığı insanların tercihine göre değişmektedir. Biz Türkiye Kayak Federasyonu olarak 20 Aralık’ta sezonu açıyoruz ve mart ayının sonuna doğru sezonu tamamlıyoruz. Kayılabilir kar kalınlıkları ise merkezlere göre değişkenlik gösterir; genellikle 10 cm ile 30 cm arasında değişir.

Kayarken riski minimuma indirip, güvenliğini arttırmak için neler yapılmalı; tavsiyelerinizi alabilir miyiz?

Kayarken ve kayak sporunu yaparken riski en aza indirmek için kayak malzemelerini eksiksiz kullanmak şarttır. Uygun kayak kıyafeti, kask, ayakkabı ve uygun kayak kişinin güvenliği için çok önemlidir. Ayrıca kişinin kayak bilme durumuna göre kayak öğreticisi ile derse çıkması gerekebilir.

Snowboard ve kayak eğitiminden biraz bahseder misiniz?

Her yaştan insan bu sporları yapabilir mi?

Dünyada 7 yaşından 70 yaşına kadar yapılabilen iki branş vardır; kayak ve yüzme. Snowboard kişinin sağlıklı olması durumunda 70 yaşına kadar yapılabilir. Çok küçük yaşlarda kayak eğitimine başlayan sporcularımız bulunmakta. Kayak merkezlerimizde federasyondan onaylı kayak öğreticileri de, tüm vatandaşlarımıza yardımcı olmaktadır.



Kayağa giderken neler götürülmeli? Kayak ekipmanları ve kıyafetleri hakkında bilgi verir misiniz?

Kayağa giderken kayak ekipmanları (kayak tulumu, ayakkabı, kask, uygun kayak, eldiven, gözlük) götürülmelidir. Bu ekipmanlar kişinin sağlıklı ve güvenli bir şekilde kayak yapmasını sağlayacaktır. Kayak, kask ve ayakkabı gibi ekipmanlar pek çok kayak merkezinde kiralanabilmektedir.

**Snowboard ile kayak kıyafeti arasında ne fark vardır?
İlk kez kayak yapacaklara neler tavsiye edersiniz?**

Eğer kişiler turizm amaçlı kayak yapıyorsa her iki kıyafet arasında büyük bir fark yoktur. Sportif olarak düşünüldüğünde ise snowboard daha bol kıyafet giymeyi gerektirir. Normal kayak yapanlar ise daha sıkı kıyafetler giymelidir. İlk kez kayak yapmaya gideceklere tavsiyem ise, uygun ekipman ve uygun hocalarla bu işe başlamaları.

Türkiye Kayak Federasyonu (TKF) olarak bünyenizde ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Türkiye Kayak Federasyonu'nun öncelikle daha kurumsal bir yapıya kavuşması gerektiğini düşünüyorum. Yönetimimiz sporcu kökenli ve kendilerine güveniyoruz. Kurumsal bir yapı ile başarılı işlere imza atmak istiyoruz.

Kulüplerimize daha fazla destek olmak, olmazsa olmazımız. Kim kayakta daha fazla sporcu yetiştiriyorsa onlara yardım etmek de bizim görevimiz.

Asıl amacımız ülkemizde kayağın gelişimine yardımcı olmak. Özellikle "Kayaklı Koşu" ve "Kayakla Atlama" gibi branşlarımızda yetenekli sporcularımız mevcut. Yaptığımız kamplarla sporcularımızın gelişimine yardımcı oluyoruz; onları yarışmalara hazırlıyoruz. Biathlon, Snowboard ve Alp Disiplini branşlarımızda da yürüttüğümüz ciddi organizasyonlar var. Altyapı çalışmalarımız son hızıyla devam ediyor. Tesisleşme, antrenör eğitim ve sporcu tarama çalışmalarımız devam etmekte.



Biz Türkiye Kayak Federasyonu olarak, ülkemizi uluslararası platformlarda en iyi şekilde temsil etmek arzusundayız. Bu yılki planlamamızı yaptık ve organizasyonlarımızı tesislerimizde başarıyla gerçekleştireceğiz.



Ne tür organizasyonlar ve yarışmalar gerçekleştiriyorsunuz?

Yeni sezon için tüm hazırlıklarımızı tamamladık. Sezonun ilk yarışı olan Alp Disiplini Murat Dedeman FIS Kupasını 17-20 Aralık 2019 tarihinde Erzurum'da gerçekleştireceğiz. Ocak ayında Kayseri, Sivas, Kars, Erzurum, Erzincan ve Bitlis illerinde farklı etkinlikler yapacağız. Bu sezon tüm kayak merkezlerimizde organizasyon yapmaya gayret ettik. Özellikle şubat ve mart ayları en yoğun dönemlerimiz. Şampiyonalara rekor katılımlar bekliyoruz çünkü lisanslı sporcu sayımız her geçen gün artıyor. Federasyon olarak tüm imkânlarımızı branşımıza katkı sağlamak için yapıyoruz.

Kayak ve snowboard gerek ekipman gerekse eğitim açısından pahalı sporlar olarak biliniyor. Federasyon olarak bu konuda çalışmalarınız bulunuyor mu? Bu sporları toplumda yaygınlaştırmak için neler yapılabilir?

Halk arasında yaygınlaşan ve kayağın pahalı bir spor olduğu bilgisi tamamen yanlıştır. Şöyle ki; yeni başlayan birisi kayak ekipmanı aldığında bunu en az 5 yıl kullanabilecektir. Yani diğer branşlara baktığınızda rakam pahalı olmuyor. Federasyon olarak biz, kulüplerimize ve milli takım sporcularımıza malzeme yardımı gerçekleştiriyoruz. Hem kayakta hem de snowboardda malzeme yardımlarımıza bütçemiz uygun olduğu takdirde devam edeceğiz.

Son olarak; yeni başlayacak olanlar için kayak mı yoksa snowboard mu daha idealdir? Sizce hangisini öğrenmek daha kolay?

Ülkemizde çok yetenekli kayak eğitmenleri bulunmakta. Her iki branşın da kendilerine göre zorlukları var elbet; ancak kişinin yeteneğine ve becerisine göre zorluk dereceleri değişebilir. Tüm okuyucularımıza sporu yaşam biçimi haline getirmelerini ve özellikle kayak ve snowboardu denemelerini tavsiye ediyorum.

“ **Türkiye, kış turizmi ve kış sporları için son derece uygun bir coğrafyaya sahip.** ”



7 SORUDA ROMATİZMA İLE İLGİLİ MERAK EDİLENLER



Prof. Dr. Şenol Kobak

Liv Hospital Romatoloji Uzmanı

Ülkemizde romatizmal hastalıklar oldukça yaygın olarak görülüyor. Başta eklemler olmak üzere; kaslar, kemikler, eklem bağları ve omurga gibi hareketi sağlayan doku ve organlar hastalıktan etkileniyor. Romatizma nedeniyle kalp-damar sisteminin etkilenmesi ise belirti vermeden seyredebileceği için kişinin hayatını tehdit edebiliyor. Romatizma ile ilgili merak edilenleri 7 soruda uzmanımızdan öğreniyoruz.



1. Romatizma nedir, kimler romatizmal hastalıklara yakalanır?

Romatizma kas-iskelet sistemini tutan, fakat birçok iç organ tutuluşu da yapabilen kronik hastalıklardır ve çocukluk çağı dahil her yaşta görülebilir. Genç yaştaki erkeklerin veya doğurganlık çağındaki kadınların yanı sıra, yaşlılarda dejeneratif ağırlıklı romatizmal hastalıklar da görülebilir.

2. Genetik bir geçiş söz konusu mudur?

Evet, birçok romatizmal hastalıkta genetik geçiş söz konusu olabilir. Bazı genlerin varlığında, hastalığa yatkınlık artmıştır ve hastalık daha ağır seyreder.

3. Hangi şikâyetler varsa, romatizmadan şüphelenilmelidir?

Romatizmal hastalıklar, çok geniş ve farklı bulgularla kendini gösterebilir. Her ne kadar ağrı şikâyeti ön planda olsa da bu, buzdağının sadece görünen kısmıdır. Genel olarak eklemlerde ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı ve sabah tutukluğu mevcuttur.

4. Hastalar hangi şikâyetlerle doktora başvurur?

Ağrı, hastayı doktora getiren en önemli şikâyettir. Genç erkeklerde oluşan sabah tutukluğu ile birlikte bel, sırt ve boyun ağrıları varlığında romatizmal bir hastalık düşünülmelidir. Genç ve orta yaş kadınlarda küçük eklemlerde ağrı, şişlik ve sabah tutukluğu da görülebilir. Bunun yanı sıra; ağız ve göz kuruluğu, deri döküntüleri, ağız ve genital bölgede aftlar, el veya ayak parmaklarında beyazlaşma, sararma ve morarma, deri sertliği, saç dökülmesi, kas ağrıları ve güçsüzlük, tekrarlayan ateş, karın ve/veya göğüs ağrıları atakları da görülebilir.

5. Romatizmal hastalıklar iç organları da tutabilir mi?

Evet; hastalar sıklıkla eklem şikâyeti ile başvurur fakat romatizmal hastalıklar, hayatı tehdit eden iç organ (kalp, akciğer, böbrek, sinir sistemi) tutuluşları da yapabilir. Efor ile gelişen nefes darlığı ve/veya kuru öksürük, akciğer tutuluşunun ilk belirtileri olabilir. Göğüs ağrısı ve/veya çarpıntı, kalp tutuluşunun bulguları olabilir. İdrarda renk değişikliği, hipertansiyon ve/veya böbrek yetmezliğine kadar varan böbrek tutuluşu görülebilir. Yine baş ağrısı, unutkanlık, epilepsi veya el ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma ve güçsüzlük, sinir sistemi tutuluşunun bazı belirtileridir.

6. Romatizmal hastalıklar sakatlık yapar mı ve tanısı nasıl konulur?

Evet, bazı romatizmal hastalıklar sakatlıkla sonuçlanabilir. Toplumda en sık görülme oranı %1'dir. Romatizmal hastalıklar farklı seyir ve prognoza sahiptirler. Bu seyri belirleyen faktörlerin içinde; hastalığın tipi, erken tanı ve tedavinin yanı sıra hasta eğitimi ve bilinçlendirilmesi gelir. Erken tanı, sakatlıkları ve iç organ tutuluşlarını önleyebilir. Bunda önemli unsur, hastalıkla ilgili iyi bir öykü ve hasta muayenesidir. Hastanın şikâyetleri, öz ve soy geçmişi ile ilgili bulgular, iyi bir muayene ile beraber doğru tanı için olmazsa olmazlardır.

7. Romatizmal hastalıkların tedavisi mümkün müdür?

Romatizmal hastalıklar, kronik ve enflamatuvar hastalıklardır. Tedavideki amaç sadece hastalığı kontrol altına almak değil, hastaların fonksiyonel durumunu ve yaşam kalitesini de artırmaktır. Son yıllarda gelişen tedavi seçenekleri ile bu hedeflere büyük oranda ulaşılmaktadır. Romatizmal hastalıkların tedavisi ağrı kesici ilaçlarla değil, hastalığın seyrini ve prognozunu değiştiren, temel etkili ilaçlar ile olmalıdır. Hedef sadece ağrıyı değil, hastalığı kontrol altına almak olmalıdır. Son 10 yılda bu alanda devrim niteliğinde gelişmeler olmuştur ve bazı ilaçlar ile hastalığın kontrol altında tutulması mümkün olmuştur.

Kübra Albayrak



Mesleğe 2015 yılında Konya Kan Eczanesi'nde yardımcı eleman olarak başladım. Hayata karşı genel görüşümü mesleğime de kattım ve her zaman kendini geliştiren, yeni bilgilere açık biri olmak gerektiğine inandım. Bu meslekteki tüm çalışanların hastalara karşı ılımlı ve anlayışlı bir tavır sergilemesi gerekiyor ben- ce. Aynı zamanda SUT bilgilerine hâkim olmalı ve eczanedeki ilaçların SKT ve stok sayımlarını takip etmelidir. İş arkadaşlarıyla uyumlu bir çalışma içinde olmak da işyerindeki huzur için oldukça önemli.

Yeni başlayan meslektaşlarıma tavsiyem, hasta iletişimi konusunda sabırlı ve anlayışlı olmaları. Bir de şu anki mevcut duruma göre, çoğunlukla SGK'ya ilaç verildiği için kendilerini reçete inceleme alanında geliştirmeleri faydalı olur. Sevdiğin ve çalışmaktan mutlu olduğun bir iş için, tüm çabayı ve gayreti göstermenin doğru olduğuna inanırım. Bizler sağlık sektörünün önemli parçaları arasındayız. Bu sebeple teknisyenler, kendilerine güvenmeli ve ilaç bilgisi konusunda kendilerini yetiştirmeliler. Ben şahsım adına daha iyi noktalara gelebilmek istiyorum ve sektörle ilgili eğitimlerin artmasını talep ediyorum. Dermokozmetik ve medikal alanda kendimizi geliştirecek sertifika programlarının bizler için faydalı olacağına inanıyorum.

Seda Serim



Mesleğe ilk olarak 2015 yılında, bir ecza deposunda başladım. Hani derler ya; "İlacın kokusunu alan bir daha bırakamaz". Gerçekten ilaçlara olan merakım ve insanlara yardım etme isteğim, benim bu mesleğe geçmeme sebep oldu ve "iyi ki" dediğim kararlarımın başında gelir.

Biz teknisyenler her şeyden önce anlayışlı ve sabırlı olmalıyız. Evet, güler yüz her meslekte olduğu gibi bizim mesleğimizde de büyük önem taşır; fakat karşımızdaki hastanın ilk ihtiyacı olan şey anlayış ve güvendir. Bu nedenle yeni başlayan meslektaşlarımızın öncelikle hasta ile iletişime ve anlayışa önem vermeleri gerekir. Doğru yönlendirme çok önemlidir. Karşımızdaki insanın güvenini kazandığımız zaman bir nevi onun tedavisine de başlamış oluruz.

Bizim işimizde önemli olan diğer bir konu da, değişen yönetmelik- leri iyi takip edebilmektir. Çünkü doğru bilgi her şeyden önce gelir. SUT kurallarına getirilen uygulamalar, her gün değişen yönetmelik, ilaç ödenme koşulları gibi sorunlar her sabah kafamızda sorularla uyanmamıza neden oluyor. Ancak bir bakıma hastaların sığındığı kapı olmak her şeyi unutturuyor; onlara karşı anlayışlı ve sevecen olmak ilk görevimiz. Bunun dışında mesleği kurallara uygun, etik, güvenilir icra etmek ve doğru yönlendirmeler tüm teknisyenlerin ve eczanelerin geleceği adına güzel bir kapı açar. Önemli olan kendimize ve mesleğimize itibar kaybı yaşatmadan insanları memnun bir şekilde eczanemizden uğurlamaktır. Bu meslekte daha aydın ve güzel günler görmek dileğiyle...

İsmail Yağcı



İlk olarak 1985 yılında Cebeci Eczanesi'nde teknisyenliğe başladım. O günden beri işimi severek yapıyorum. Bence iyi bir eczane teknisyeni güncel SUT bilgilerinden haberdar olmalı, yeni çıkan ilaçları takip etmeli. Bu işe yeni başlayacak olan meslektaşlarıma tavsiyem; ilaç etkileşimleri ve ilaçların olası yan etkileri konusunda kendilerini yetiştirmeleridir.

Bu mesleğin bana göre tek dezavantajı çalışma saatleri diyebilirim. Mesaimizin daha uygun hale getirilmesini isterim. Her şeye rağmen mesleğimin kutsal olduğunu biliyorum. Tüm teknisyenlerin bu duruma yakışır şekilde davranması gerektiğini düşünüyorum.

Serkan Tulum



01.01.1993 tarihinde Ordu'da Türkmen Eczanesi'nde işe başladım. O günden beri de aynı düşüncedeyim: Bence eczane teknisyeni kesinlikle işini severek yapmalıdır. Hastalara yol göstermeli, yardımcı olmalı, kendini sürekli yenilemeli ve araştırmacı olmalıdır. İlk önce hastalarla doğru diyalog kurması gerekir. Onların hasta olduğunu düşünüp, tüm sorularına anlayacakları dilde cevap vermesi de şarttır. Eczaneye gelen tüm müşterilere karşı ilgili olmalıdır.

Beni son zamanlarda mesleğime dair en çok düşündüren noktaların başında, SGK'nın neredeyse her gün sistem üzerinde değişiklik yapması geliyor. Bu durum her geçen gün eczacı ve eczane teknisyeninin yükünü artırıyor. Tüm bunlara nazaran; en başta söylediğim gibi bu mesleğe başlamayı düşünenler teknisyenliği sevmeli ve benimsemelidir. Onlara önerim, öncelikle SUT'u iyi takip etmeleri. Bir de hastanın eczaneye gelene kadar hastanede sabrının tükenmiş olabileceğini göz önünde bulundurmaları. Bu yüzden sabırlı ve saygılı olmayı da ihmal etmemeliler.

Semanur Akpınar



Hayatım boyunca sağlık sektörüne ilgi duydum ve bu mesleği sevdiğim için 2012 yılında eczanede çalışmaya başladım. Bence iyi bir teknisyen; her meslekte olduğu gibi kararlı, düzenli, istikrarlı olmalıdır. Daha iyi bir hizmet sunabilmek için yenilikçi olmalı, iyi iletişim kurabilmeli ve insanlara güven vermelidir. Yapıcı, pozitif olmalı ve mesleğini sevmelidir.

Yeni başlayan arkadaşlarımız birçok alanda kendilerini geliştirmeliler. Onlar için ilk tavsiyem; her konuda bilgiye açık olmaları yönünde. Etkin maddeleri, ilaç etkileşimlerini ve SUT'u eksiksiz bilmeliler. Ayrıca işimizi daha iyi yapmamız için zihnimizin ve bedenimizin de rahat olması gerekiyor; bunun için fırsat buldukça kendilerine zaman ayırmalıdır. Eczanelerin üzerinde maddi-manevi çeşitli baskıların olduğu bir dönemdeyiz. Her gün yeni bir yasa ile karşı karşıya kalıyoruz. Devam eden fiyat düşüşleri, muayene ücretleri ve yüksek ilaç fiyat farklarının tahsilatının eczanelere yüklenmesi ve akabinde hastalarla karşı karşıya gelmemiz başlıca sıkıntılarımız arasında yer alıyor.

Genel olarak eczane teknisyeni arkadaşlarımla mesleki konularda birlikte hareket etmeleri ve yaptıkları işe sahip çıkarak gerekli önemi ve özeni göstermeleri gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca ilaç ve sistem konusunda kendilerini güncel tutmalarını öneriyorum.



Hız, Buz ve Zirve!

Buz hokeyinde iddialı bir sporcu olan ve 7 kez Türkiye şampiyonluğu kupası kaldıran tıp fakültesi öğrencisi **İlkim Dilan Uygun**, spor hayatına 3 yaşında başladı. Şimdilerde "Türkiye Buz Hokeyi Kadınlar Ligi Takım Kaptanı" olarak yeteneklerini sürdürüyor ve milli takımlar düzeyinde ülkemizi temsil etmeye devam ediyor. Henüz 16 yaşındayken, ilk milli maçında "Takımın En Değerli Oyuncusu" ödülünü alan İlkim Dilan Uygun ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Sayın Uygun, öncelikle bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

4 Ocak 1995 doğumluyum ve spora 3 yaşında jimnastikle başladım. O gün bugündür spordan kopamadım. 6 yaşında artistik buz pateni ne geçtim, daha sonra ise 3-4 yıl boyunca buz hokeyi ve artistik buz patenini beraber devam ettirdim. Enerjimin fazla olduğu o yıllarda (11-14 yaş) bir yandan da voleybol ve keman ile ilgileniyordum. Fakat bütün bu aktiviteler arasında beni en çok tatmin eden, mutlu eden buz hokeyiydi. Daha sonrasında ders tempomun artması ile sadece buz hokeyine odaklandım. Üniversite sınavında hedefim tıp fakültesi-ydi, spora ara vermeden kazanmak istedim. Fakat ilk senemde yeterli başarıyı elde edemedim; vazgeçmedim, bir yıl daha hem spora devam ettim, hem de sınava hazırlandım. Tabi ki de bunları yaparken ailem her zaman destek oldu. "Yapamazsın, sporu bırak" demediler asla. Aksine "Sana inanıyoruz, sen yaparsın" dediler. Şu an 25 yaşındayım ve hala hem hokeyi, hem tıp fakültesini beraber götürmeye çalışıyorum.

Hem tıp fakültesinde okumak hem de milli bir sporcu olmak size ne hissettiriyor? Gelecek planlarınız nedir?

Buz hokeyi de tıp fakültesi de hayatımın merkezinde bulunan iki şey. Tıp fakültesi bana hayatımın mesleğini kazandıracak olan eğitim ve okurken gerçekten çok keyif alıyorum. İleride insanlara bir şekilde yardım edebilecek olmak şimdiden beni mutlu ediyor. Hokey ise şu ana kadar benim kendimi ifade etmemi sağlayan, karakterimin şekillenmesinde büyük payı olan, en iyi yaptığım şeylerden biri. İkisi de beni tanımlıyor, beni oluşturuyor. İkisi de beni zorluyor, yoruyor ama tatmin ediyor, mutlu ediyor, enerji veriyor. O yüzden ikisinden de vazgeçmeye niyetim yok açıkçası. İleriye yönelik planım ise buz hokeyinden hala kopmayan iyi bir cerrah olmak. Bir yandan da kazan-cım ile spor ve eğitimde hedefleri olan genç yaştaki bireylere destek olmak istiyorum.

Spor hayatınız ve olimpiik bir branş olan buz hokeyi yolculuğunuz nasıl başladı?

6 yaşındayken evimize yakın olan Bahçelievler Buz Pisti'ne sporcuları izlemeye gittiğimizde ailem ilgimi fark edip bana sormuş; "Sen de yapmak ister misin? Ancak başlarsan bırakmayacaksın, gitmek istemiyorum demeyeceksin" diye. Böyle sormalarının sebebi ise daha önce başladığım jimnastiğe gitmemek için evde türlü numaralar çeviriyor oluşum ve ailemin beni düzenli olarak bir sporda profesyonelleştirmek istemesi. Ben de bu soruya "Evet" demişim ve böylece buz patenine başladım. Sonra 11 yaşındayken yaşça büyük buz pateni yapan yakın arkadaşlarım eğlence olsun diye buz hokeyi oynamaya başladılar. Birkaç antrenman sonra ben de dâhil oldum onlara. Buz pateni bireysel bir spor; hokeyin takım oyunu oluşu, gol atmak, omuz omuza mücadele etmek bana ayrı bir keyif vermeye başladı. 3-4 yıl boyunca hem hokey hem artistik buz pateni yaparak devam ettim. Daha sonra ailemle oturup karar verdik; hokeyden çok keyif aldığımı, buzda kendimi daha iyi hissettiğimi anlattım ve ailemin de hemfikir oluşuyla artistik buz patenini bırakıp sadece hokeye odaklandım.

“Elimde sopam, ayaklarımda, patenim, spot ışıkların altında buza çıktığımda kendimi tamamen özgür hissediyorum.”

Milli takım sürecinizden bahseder misiniz?

Daha yeni hokeye başladığım sıralarda (11 yaşında), Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu milli takım kurmaya karar verdi. Kanada'dan getirilen Clive Tolley isimdeki antrenörümüz bütün lisanslı buz hokeyi sporcularını seçmelere davet etti. Zaten kayma tekniğim artistik paten sebebiyle gayet iyi olduğu için seçmelerde kendimi kolayca belli ediyordum. İki günlük elemeler sonucu milli takım listesi buz pistinin girişine asılmıştı. Babamla beraber listeye baktığımızda adımı görünce sevinçten çılgına dönmüştük. Ardından birkaç dakika geçmeden listenin asılı olduğu yere Clive geldi, beni görünce "Seninle ilgili kaçır-dığımız bir nokta olmuş; yaşı 11, maalesef milli takıma girmek için yeterli değil, 16 yaşına kadar çalışmaya devam et, yine gireceğine eminim" dedi. Yaşıma milli takım için küçük geldiğini öğrendiğim an gözyaşlarımı tutamamıştım.



Clive'in dediği gibi yaptım ve çalışmaya devam ettim, 16 yaşında milli takıma seçildim. Milli takıma seçilen en genç oyuncu oldum böylece. İlk maçımız Bulgaristan'a karşıydı. İlk maçımızın ilk golünü ben attım ve o turnuva sonunda "Takımın En Değerli Oyuncusu" ödülüne layık görüldüm. Bu benim hokeye olan aşkımı daha da arttırdı.

Aynı tempo ve ciddiyetle çalışmalarına devam ediyorum. Şu ana kadar milli takımlar seviyesinde bir kez daha turnuva kapsamında "Takımın En Değerli Oyuncusu" ödülünü kazandım ve birçok kez de "Oyunun En Değerli Oyuncusu" ödülü kazandım. Bu sezon için ise milli takım için çalışmalarım devam etmekte, İzlanda'da yapılacak turnuvadan madalya kazanarak dönmek istiyoruz. Ben de bana düşen görevimi iyi yapabilmek için bireysel olarak kendimi geliştire-bilmeye çalışıyorum.

Hem başarılı bir sporcu hem de iyi bir akademik kariyere sahip olmak için yoğun bir tempo içindesiniz. Günlük programınızı nasıl yapıyorsunuz?

"Zor olmuyor mu ya?" diye soranlar oluyor. Aslında hem oluyor, hem de olmuyor. Bazen o yoğun ders temposu arasında akşam antrenmana çıkıp, soğuk buz pistinde özgürce kayıp, şut çekip, arkadaşlarımla paslaşınca kafamı dağıtmış ve kendimi şarj etmiş oluyorum. Ertesi gün sabah tekrardan dersler için güzelce motive olmuş oluyorum. Bazen de turnuvalar için 10-15 gün yurtdışında olmam gerekiyor. Derslerden tamamen kopmamak adına 3-4 hafta boyunca her hafta sonu cumadan şehir dışına çıkıp, 2 maç oynayıp, pazar günü maç bitiminde hemen geri dönüp, pazartesi sabahtan bitmiş enerjim ile dersime devam ediyorum. Ama yıllardır böyle olduğu için bu duruma alışığım ve kolaylaştırabiliyorum. Bu noktada önemli birkaç bir şey var; disiplinli, iradeli, planlı ve istekli olmak.

Genelde sezon başlamadan tarihleri belli olan sınavlarımı ve maçlarımı doğru takvimde şekillendiriyorum. Sınavlar için gerekli minimum çalışma sürelerimi belirleyip, ona göre bireysel antrenman programımı belirliyorum. Bazen aksatmam gerekse de, genellikle planıma uyuyorum ve bir sezonu/bir eğitim yılını nasıl geçtiğini bile anlamadan bitiriyorum.



Patenlerin ve buzun üzerinde durmak size ne hissettiriyor?

Buz pateni çok farklı bir spor bence; ayaklarımızın altında genişliği 0,5 cm'den az olan bir çelik üzerinde durup, 30-40 km/h hıza kolaylıkla ulaşıp yüzümüzde o rüzgârı, serinliği hissedebiliyoruz. Buza çıktığımda kendimi tamamen özgür hissediyorum; elimde sopam, ayaklarımda patenim ile maçta spot ışıkların altındayken farklı bir ruh haline giriyorum. Aklımda ne varsa tamamen çıkıyor. Sadece buz ve o anı düşünüyorum.

Buz Hokeyi Kadınlar Ligi Şampiyon Takım Kaptanı olarak spor kariyerinize devam ediyorsunuz. Bu zamana kadarki başarılarınızı ve şampiyonluklarınızı anlatabilir misiniz?

Hokeye başladığım andan bu yana dâhil olduğum takımlarla beraber 7 kez şampiyonluk kupası kaldırdım. Kadınlar Ligi'nde en fazla şampiyonluk yaşamış sporcu benim. Bireysel olarak ise Türkiye Kadınlar Ligi'nde 1 kez MVP (En Değerli Oyuncu), 5 kez "Ligin En İyi Defans Oyuncusu", uluslararası turnuvalarda ise (Milli Takım ve Şampiyonlar Ligi) 10'dan fazla maçın "En Değerli Oyuncusu" ödülü ve 2 kez Türkiye Milli Takımı'nın "Turnuvanın En Değerli Oyuncusu" ödülüne layık görüldüm. Yaptığım sporu çok seviyorum, tutkuyla bağlıyım; özgüvenimin en yüksek olduğu yer buzun üstü. Dolayısıyla zaman ayırıp, emek harcıyıp, kendimi bir şekilde geliştirmeye çalışıyorum. Karakter olarak da fevri olmayıp, takımın aleyhine hareketler sergilememeye çalışıyorum. Küçük yaştaki sporcuların hokeyi sevmesi için yüreklendirip, onlara bir şeyler öğretmeye gayret ediyorum. Böyle olunca da turnuvalarda, liglerde bir şekilde öne çıkıyorum ve ödüle layık görüyorlar. Tabi bu ödüller beni oldukça fazla motive ediyor ve daha da istekli çalışmama sebep oluyor.

Dünyanın en hızlı ve sert takım oyunu buz hokeyi için yetenek gerekli mi? Yoksa öğrenen ve çalışan herkes yapabilir mi?

Öğrenen ve çalışan herkes kolaylıkla yapabilir. Yetenek çok küçük bir noktada ileriye taşır. Onun dışında istekli, kendini adayan ve güzelce çalışan herkes kolaylıkla yapabilir.

"Takım ruhu" kavramı buz hokeyinde önemli mi?

Takım ruhu buz hokeyinin en önemli noktalarından biridir. Maç bittiğinde bireysel olarak kazanılıp kaybedilmez, bireysel hataların veya bireysel başarıların sorumlusu bir kişi değildir. Başarıyı da başarısızlığı da paylaşmamız gerekir yani. Gol attığında kendi kendine sevinmezsin, arkadaşlarına koşup sarılırsın, benchte oturan arkadaşlarına gidersin, onlarla sarılırsın. Ya da hata yapıp takımının gol yemesine sebep olursan, başka bir takım arkadaşının desteğiyle kendine gelersin. Buz içinde de buz dışında da birbirini kollarsın, desteklersin. Bireysel hareketler bu spora uygun değildir kesinlikle. Ben tek çocuğum fakat çok anaç ve paylaşımcı biriyimdir. Bunun sebebinin kesinlikle buz hokeyi olduğunu düşünüyorum. Bu spor "ben" değil, "biz" kavramını aşıladı bana.





Milli takım çalışmalarında, idman ve kondisyon antrenmanlarında neler yapıyorsunuz?

Milli takım kamplarımız genellikle günlük 4 saat buz antrenmanı, 1-2 saat buz dışı ve 1 saat toplantı, taktiksel ders çalışma şeklinde geçiyor. Bu 4 saatin 1 saatinde paslaşma sopa tekniği, 1 saatinde kayma tekniği, 1 saatinde gerekli driller ve 1 saatinde pozisyon çalışıyoruz. Her şey planlı ve programlı oluyor. Kendim bireysel antrenman yaptığımda ise koşu antrenmanları, ağırlık antrenmanları, merdiven antrenmanları ve sopa tekniği çalışmaları yapıyorum. Eksik olduğumu düşündüğüm yönlerimi geliştirmek için buz dışında ekstrasından çalışıyorum.

Kadın ve erkek buz hokeyi kuralları farklı mı?

Genel olarak kurallar aynı; sadece erkeklerin biraz daha sert oynamasına izin veriyorlar, kadınlarda sert oynamak yasak. Sert oynadığımızda hakem tarafından 2 dakika veya 10 dakika ceza veriliyor ve bu süre boyunca takım 1 kişi eksik oynuyor.

Buz hokeyinde hangi kriterler önemli? Maçları kazanmakta neler etkili?

İstemek ve maçı ciddiye almak önemli kriterlerden bazıları. Maçlardan önce rakip takımı iyi analiz etmek de gerekli. Çünkü eksik oldukları ve güçlü oldukları yönleri bilirsek ona göre defansımızı ve ofansımızı ayarlıyoruz. Sporcuların maçtan önceki ruh halleri de çok önemli. Maç esnasında bütün sporcuların aklında sadece maç olmalı, buzda ve benchte herkes birbirine destek olmalı. Buna rağmen maçı kazansak da kaybetsek de herkes "Elimizden geleni yaptık, olsun" diye iç rahatlığıyla ayrılmalı; biz öyle yapıyoruz.

“ Alternatif bir spor arayışıdaysanız, buz hokeyi ile mutlaka tanışın! ”

Buz hokeyinin Türkiye’deki yaygınlığı nasıl? Buz hokeyi için yeterli tesis bulunuyor mu?

Son birkaç yılda buz hokeyinde ciddi bir ilerleme kaydetti federasyonumuz. Birçok tesisimiz var; Samsun, Bursa, Kayseri, Gebze’de yeni pistler açıldı. Onun dışında Ankara, İstanbul, İzmir, İzmit, Erzurum’da da pistler mevcut. Fakat İstanbul ve Ankara’da daha fazla pist açılabilir, özellikle son zamanlarda halkımızın bu spora ciddi bir ilgisi mevcut.

Ülkemizde buz hokeyi sporcu sayılarında ve kulüplerinde artışlar var. Bu sporun geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Federasyonumuzun sporu tanıtmak adına yaptığı çalışmalar ve biz sporcuların kendi çevremizi bir şekilde buz hokeyi camiasına dâhil etmemiz ile altyapıdaki sporcu sayısı ciddi anlamda arttı. Yeni başlayan sporcuların %20’si bile profesyonel olarak devam etse, buz hokeyi adına büyük bir gelişme olur. Tabi temennim bu sporcuların hepsinin devam edip, ileride milli formayı giyebilecek düzeye gelmeleri.

Son olarak çocuklara ve gençlere buz hokeyine başlamalarını tavsiye eder misiniz?

Kesinlikle tavsiye ederim. Sanılanın aksine buz hokeyinde sakatlıklar, giydiğimiz malzemeler sebebiyle minimum seviyede oluyor. Kask, omuzluk, dirseklik, dizlik, şort, eldiven ve patenleri giydiğimizde vücudumuzda koruması olmayan hiçbir yerimiz kalmıyor. Dolayısıyla düştüğümüzde veya oyun esnasında omuz omuza mücadele ettiğimizde canımız yanmıyor; aksine adrenalin sebebiyle keyif alıyoruz. Onun dışında buzda kaymanın nasıl bir his olduğundan bahsetmişim zaten; yüze çarpan serin hava ve özgürlük bir şekilde kendisine bağımlı yapıyor. Bir kez buza giren çocuklar ya da gençler kesinlikle bir daha girmek için can atıyorlar. Ben herkesin buz hokeyine bir şans vermesini ve aslında ne kadar keyifli bir spor olduğunu tecrübe etmelerini isterim.



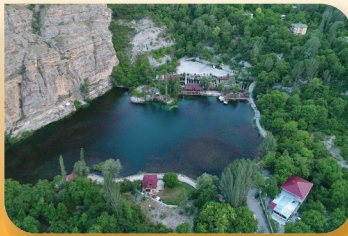


"Cittaslow"

Hızlı yemek yemek, uzun çalışma saatleri, sosyallikten uzak şehir yaşamı, az üretim-çok tüketim, trafik, stres ve daha fazlası... Şehir yaşamının bize dayattığı bu kavramlardan uzak, ürettiği mamulleri tüketen, AVM'si olmayıp küçük esnaftan ve bakkaldan alışveriş yapan, otoparkı değil yeşil alanı çoğunlukta olan "Cittaslow" yani "Yavaş Şehirler", sakinliğini korumayı sürdürüyor. Bu sayımızda Türkiye'de bulunan 17 Yavaş Şehrimizden 4 tanesini keşfedeceğiz.



Ahlat/Bitlis



Uzundere/Erzurum



Vize/Kırklareli



Şavşat/Artvin

1999 yılında, İtalya'nın Metropolitan şehrinde bir kasabanın eski belediye başkanı Paolo Saturni'nin düşüncesi sayesinde ortaya çıkan **Cittaslow** fikri, bugün neredeyse tüm dünyaya yayılmış durumda. Küreselleşmenin getirdiği standartlaşmaya karşı Avrupa'da temelleri atılan bu hareket; hızlı çalışılan, hızlı yaşanan ve üretmekten çok tüketen, kendi kendine yetemeyen yaşam alanlarını değiştirebilmek için başlatıldı.

Günümüzde 30 ülkede 262 yerleşim yeri "Cittaslow" yani "Yavaş Şehir" unvanını almaya hak kazandı. Dünyanın gözü üzerinde olan bu yerleşimlerin 17'si Türkiye'de yer alıyor: Bunlar Aydın/Yenipazar, Isparta/Yalvaç, Kırklareli/Vize, Erzurum/Uzundere, Sakarya/Taraklı, İzmir/Sefirhisar, Artvin/Şavşat, Ordu/Perşembe, Bolu/Mudurnu, Şanlıurfa/Halfeti, Bolu/Göynük, Sinop/Gerze, Çanakkale/Gökçeada, Isparta/Eğirdir ve Muğla/Akyaka. 23 Mart 2019 tarihinde ise Muğla/Köyceğiz ve Bitlis/Ahlat ilçelerimizin de üyelik sertifikaları verildi, böylelikle bu merkezler de Cittaslow oldu.

Genel olarak Cittaslow; karşılıklı iletişim kurabilen, sosyalliği arttıran, kendi üretimini kendi yapabilen, doğasını koruyabilen, gelenek ve göreneklerine sahip çıkabilen, el sanatlarını sürdürebilen, yenilenebilir enerji kaynakları kullanabilen bir yaşam merkezi olabilmek hedefiyle yola çıkıyor. Bir merkezin Cittaslow ismiyle anılabilmesi için, birçok kriteri sağlamış olması gerekiyor. Bunlar; detaylarını yan tarafta verdiğimiz gibi altyapı, şehir yaşamı, çevre düzeni, turizm politikaları gibi onlarca alandan oluşuyor.

Bir bölge "Yavaş Şehir" unvanını almak için başvurduğunda; kriterlere uygun olup olmadığı yetkililer tarafından araştırılıyor, ziyaret ediliyor ve rapor hazırlanıyor. Bunun sonucunda da sertifika almaya hak kazanıp, kazanmadığı bildiriliyor. Bu merkezlerin sağladığı kriterlerin de sürdürülebilir olması ve sakinliğini koruması şartı koşuluyor.

Büyük şehirlerde; tempolu yaşam içinde kaybolan, sağlıksız beslenme düzeni olup spora yeterli vakit ayıramayan, kirli hava soluyan, kalabalık içinde yalnızlık çeken, yeterli komşuluk ilişkisi olmayan ve alışveriş tutkunu gibi birçok insan modeli var. Bu tür faktörler; depresyon, kalp rahatsızlıkları ve kanser gibi hastalıklara sebep oluyor. Özellikle uzmanlar bu rahatsızlıkların son zamanlarda sıklaşmasının sebebini düzensiz ve sağlıksız şehir hayatına bağlıyor. "Cittaslow" da bu yaşam tarzının tam aksini yaşatmaya çalışıyor ve gerçekçi bir alternatif olacağı hedefiyle ilerlemeye devam ediyor. Bu sayımızda Cittaslow sertifikası almaya hak kazanmış ve her yeri doğa harikası olan 4 bölgemizi tanıtacağız.

Cittaslow

ÜYELİK KRİTERLERİ

- Hava ve su temizliğinin belirtilen parametrelerde olması,
- Kentsel, endüstriyel ve evsel atıkların ayrıştırılarak toplanması,
- Binalarda ve kamu kullanım alanlarında enerji tasarrufu yapılması,
- Kamunun yenilenebilir enerji kaynaklarından enerji üretimi yapması,
- Görsel kirliliğin ve trafik gürültüsünün azaltılması,
- Kamusal ışık kirliliğinin azaltılması,
- Hane başına düşen elektrik enerjisi tüketimi sınırlaması,
- Biyoçeşitliliğin korunması,
- Verimli bisiklet yolları ve bisiklet park yerleri oluşturulması,
- Engellilere yönelik mimari engellerin kaldırılması,
- Aile hayatı ve hamile kadınlar için girişimler olması,
- Sağlık hizmetlerinin ulaşılabilir olması,
- Şehir dışında çalışan şehir sakinlerinin oranının sınırlandırılması,
- Havayı kirleten araçlar yerine elektrikli veya motorsuz taşıtlar kullanılması,
- Verimli bitkiler ve meyve ağaçları kullanılarak sosyal yeşil alanların iyileştirilmesi,
- Doğal/yerel alışveriş merkezlerinin oluşturulması,
- Geleneksel kasap, fırın, bakkal vb. dükkânların desteklenmesi,
- El yapımı ve etiketli veya markalı esnaf/sanatkâr ürünlerinin korunması,
- Kamuya ait restoranlarda ve okullarda yerel, organik ürünlerin kullanılması,
- Tarımda GDO kullanımının yasaklanması,
- Misafirperverlik,
- Farklı etnik kökene sahip insanların aynı mahallede yaşamması.



Vize

Kırklareli'nin Ihlamur Kokulu İlçesi



Türkiye'nin 8. Cittaslow bölgesi olan **Vize** ilçesi, Kırklareli'ne bağlıdır. Tarihi geçmişiyle, dokusuyla ve bozulmamış doğasıyla "Yavaş Şehir" unvanını alan Vize, Trakya Bölgesi'nin turizm merkezidir. Yerel kalkınma anlamında rol model olarak gösteriliyor. İstanbul'a 138 km uzaklıkta ve yaklaşık 15.000 nüfusa sahip. Bizans döneminden kalma önemli bir kültür ve yönetim merkezi olan Vize, zengin bir tarihi mirası barındırıyor.

Hava kirliliğini önlemek amacıyla bölgede bisiklet kullanımı teşvik ediliyor. Bunun için bisiklet turları ve yarışmalar düzenleniyor. Doğayla iç içe yaşayan tüm sakinler, bahçeye ve tarıma önem veriyor. Vize'de yaşayan kadınlar yerel tohum üretiyor ve organik tarım yapıyor. Sağlıklı meyve ve sebzelerin daha çok tüketilmesi için ilçede bulunan restoranların çoğu yerel halktan alışveriş yapıyor. Gelen turistlerin de bu restoranları tercih etmesiyle esnafın ekonomik olarak kalkınması sağlanıyor. Halkın refah düzeyini arttıracak birçok faaliyete imza atan Vize, Cittaslow unvanının devamlılığını sağlamak için çalışmalarına devam ediyor. Vize'ye gidince görmemiz gereken yerlerin başında **Küçük Ayasofya Kilisesi** ve **Gazi Süleyman Paşa Camii** geliyor.

Hem ibadet hem de eğitim merkezi olarak kullanılan bu tarihi yapılar, zamanında bazilika tarzında bir Bizans mabedi olarak kullanılıyordu. Küçük Ayasofya Kilisesi; kalem işleri, suluboya süslemeleri, yapı taş ve tuğla duvarları ile Vize'nin günümüzde toprak üstündeki en önemli kültür mirası sayılıyor. İlçenin sakinleri tarafından "Vize Ayasofyası" olarak anılan bu yapı, Hristiyanlık için büyük öneme sahip Azize Maria'nın hikâyesindeki yeri anlatıyor.

Antik dönemde inşa edilmiş çok eski bir yapı olan **Vize Kalesi**, batı ve güney yönündeki izleri günümüze kadar ulaştırıyor. Sur kalıntıları, su kuleleri ve iç kale kapısının oluşturduğu bu tarihi kale; Vize sınırları içinde Hisartepe'de bulunuyor. Surların tepeyi tam olarak sardığı bu tarihi yapının büyük bir kısmı 19. yüzyılda harabeye çevriliyor ve günümüze sadece küçük bir kısmı ulaşıyor.

Akşam güneşinin batmasıyla serin bir havaya sahip olan Vize'yi Ihlamur kokusu içinde gezebilir, kıpkırmızı vişnelerinin tadına baka bilir, mis kokulu kayısılarını dalından ellerinizle toplayabilirsiniz. Vize'nin mavi ve yeşilin kesiştiği doğasında huzur bulacak, yörenin lezzetlerini tadararak tazeleneceksiniz.



Şavşat

Artvin'in Tarih ve Kültür Kokan İlçesi



Türkiye'nin 10. Cittaslow bölgesi olan **Şavşat**, Artvin iline bağlıdır. Sessizliği, doğal yaşamı, ahşap mimarisi, kültürü, tarihi, doğası ve müziği ile dikkat çeken Şavşat, kışın karlı manzarasına hayran bırakıyor. Fotoğrafçılara eşsiz kareler sunan ve doğal güzellikleriyle dikkat çeken Şavşat'a en rahat Kars üzerinden gidiliyor. Karadeniz Bölgesi'nin en doğusunda konumlanan Şavşat yaklaşık 20.000 nüfusa sahip ve Artvin şehir merkezine 71 km uzaklıkta.

Şavşat'ta bulunan Ortaçağ ve Osmanlı dönemlerine ait çeşitli tarihi yapılar günümüze kadar ulaşmıştır. Bu nedenle ilçeyi gezerken tarihi dokusu ve geleneksel mimarisi yoğun olarak hissediliyor. Soğuk havasının yanında sıcak insanları ile de huzur veriyor. -30 derecenin kış aylarında normal kabul edildiği Şavşat'ta kar kalınlığı 30 cm'ye ulaşüyor ve buna rağmen birçok farklı bitki türü bulunuyor. Yaylalarıyla, ormanlarıyla, yerel üreticileriyle, sıcak ve lezzetli yemekleriyle tanınıyor. Aynı zamanda kadına verdiği değeri, belediyenin açtığı Kadın Yaşam Merkezi ile ispatlıyor. Cittaslow'un en önemli kriterlerinden olan yerel üretim Şavşat'ta oldukça değerli. Kadınların geleneksel el sanatlarını sergilediği ve mesleki kursların verildiği bu merkezde, tüketmekten çok üretmeyi felsefe edinmiş kadınlar ve genç kızlar yetişiyor.

Şavşat'a gidince görmeniz gereken yerlerin başında, doğa harikası **Karagöl** geliyor. Burası seyahat severler ve kampçılar için ilk duraklar arasında yer alıyor. "Yeşil Artvin" isminin hakkını veren Karagöl; ladin, sarıçam, ahlat, kızılçık ve fındık ağaçları ile manzaraya renk katıyor. Çevresi yoğun ormanlarla kaplı olmasının yanında, Bagat mevkii ve çevresinde çim kayağı pisti bulunuyor. Göl ortalama 30 metre derinliğine sahip, içerisinde sazan ve 11 çeşit akvaryum balık türü yaşıyor. Trekking için oldukça elverişli olmasının yanında, gölde sandalla gezinti yapılabilir; ancak bu bölgede avlanmak yasak.

Doğal yaşamı içselleştiren ve koruyan bir yapısı olduğu için balıkları tutup, yiyemiyorsunuz. Masallardaki gibi büyülü kara ormanlarını görmek ve oksijen dolu bir nefes almak istiyorsanız Karagöl'ü ziyaret edebilirsiniz. Yerli ve yabancı turistlerin akınına uğrayan **Tibet (Cevizli) Manastırı** da Şavşat'ta görmeniz gereken yerlerden. Günümüzde kullanılabilir durumda olmayan Tibet Manastırı, yörenin önemli dini merkezleri arasında yer alıyor. Geçmişte, bölgenin Müslüman yoğunluğunun artması ile birlikte cami olarak kullanılan yapı, 1885 yılında yıldırım düşmesi sonucu hasar görüyor ve terk ediliyor. Anıtsal boyutta inşa edilen bu manastır; cephe süslemeleri, duvar resimleri, malzemeleri ve teknik özellikleriyle önemli kültürel miraslarımız arasında bulunuyor.

Şavşat merkezine 4 km uzaklıkta olan **Şavşat Kalesi** ise iki derenin birleştiği vadinin içerisinde yer alıyor. Oval biçimde kaya üzerinde şekillenmiş olan bu yapı, 1987 yılında taşınmaz kültür varlığı olarak tescillendi. Ortaçağ'da Gürcü Bagratlı Krallığı tarafından kurulan kale, moloz taşlardan yapılmış. Yok olmaya yüz tutmuş bu tarihsel yapı, 2007 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin katkılarıyla restore edildi ve artık ziyaretçilerini bekliyor.

Şavşat'ta güreş sporu kar üzerinde yapılıyor ve gelenekselleşmiş Karakucak güreşleri yoğun ilgi görüyor. Farklı ülkelerden gelen katılımcılarla gerçekleşen bu etkinlik, "berobana" denilen eski bir oyun ile başlıyor. Berobana ekibi çevreyi dolaşıyor, herkesten kendi ürettiği malzemeleri topluyor ve daha sonra bu malzemelerden hep beraber yemek yapılarak yeniliyor.

Çayır ve mera alanları, bölgede hayvancılığın en önemli gelir kaynağı olmasını sağlıyor. Yaylalarda üretilen hayvansal ürünler ve tarımsal faaliyetler, büyük oranda ailelerin kendi ihtiyaçlarına cevap verebilecek düzeyde gerçekleştiriliyor.



Uzundere

Erzurum'un Saklı Cenneti



Türkiye'nin 11. Cittaslow bölgesi olan, Erzurum'a bağlı **Uzundere** ilçesi; misafirperver halkı, ekolojik yaşamı, otantik yöresel sivil mimarisi, 20 çeşit elması ve bol oksijenli havası ile biliniyor. Türkiye'nin en yüksek şelalesi "Tortum" burada bulunuyor. Uzundere; birçok endemik bitki, memeli, kuş ve kelebek türlerinin yuvasıdır ve biyoçeşitlilik açısından oldukça önem taşır. Bunun nedeni ise, Kafkasya Ekolojik Bölgesinde ve Çoruh Vadisinde yer almasıdır.

İl merkezine 84 km mesafede olan Uzundere, Doğu Anadolu Bölgesi'nde yüzyıllardır varlığını sürdürüyor. Özellikle kırsal yaşamı, doğa sporları ve tarihi eserleri ile Cittaslow unvanının hakkını veren bölgelerimizden. Bitki örtüsü bakımından zengin, birçok farklı meyve ve sebze yetişen Uzundere'de yeşil alanlar bütün bir yıl soğuk hava şartlarına rağmen kendini koruyor. Modern tarımın girmedikleri ilçede, yiyeceklerde kimyasal madde bulunmuyor. Cittaslow'un kriterlerine uygun olarak kendi üretimini kendi yapabilen ilçelerimizden Uzundere'de yöre halkının geçim kaynağını tarım ve hayvancılık oluşturuyor.

Uzundere'ye gidince görmeniz gereken yerlerin başında, yüksekliği ve oluşumu bakımından dünyanın en önemli şelaleleri arasında sayılan **Tortum Şelalesi** geliyor. Tüm yıl boyunca farklı bir güzelliğe sahip olan Tortum Şelalesi, özellikle bazı dönemlerde su seviyesinin azalmasıyla daha da görkemli görünüyor. İlkbahar aylarında elektrik enerjisi üretmek amacıyla Şelale'nin suları kesiliyor.

Aynı zamanda Şelale ve çevresi, Erzurum'un ön önemli mesire yerleri arasında yer alıyor. Görülmesi gereken bir diğer bölgeler arasında ise **Yedigöller**; Tortum Şelalesi'nden akan suların oluşturduğu irili ufaklı ve zümrüt gibi yeşillikler arasında sıralanan 7 tane gölden oluşuyor. Ağaçların ve bitki örtüsünün yeşilinin gökyüzünün mavisiyle harmanlandığı bu bölge, yörede turistler tarafından yoğun ilgi gören doğa harikalarının başında geliyor. Gölün üzerinde bir alabalık çiftliği ve karşısında piknik alanları var. Göllerden en büyük olanının etrafını bir kanyon çevreliyor ve eşsiz güzellikte bir manzara sunuyor. Yedigöller her mevsim ziyaret edilebileceği gibi, kış aylarında da seyahat rotasına eklenebilir.

Uzundere'de doğa, "halkın dostu" olarak anılıyor. Tortum Şelalesi ve Tortum Gölü'nü besleyen Tortum Çayı'nda rafting, yelken, yüzme ve göl kanosu gibi su sporları yapılıyor. Mayıs-Haziran aylarında karların erimesi ve su seviyesinin yükselmesiyle rafting için daha uygun koşullar oluşuyor. Trekking ve bisiklet turu için de oldukça elverişli olan Uzundere'de doğa ve doğal hayat görenleri çok etkiliyor.

İnsan ilişkilerinin çok samimi olduğu bu bölgenin yemekleri de bir o kadar organik ve lezzetli. Yerel ve doğal lezzetler arasında bulunan "döğme tatlısı", incir ve cevizden yapılıyor. Tandır ekmeği, çağ kebabı, Erzurum ketesi gibi lezzetli tatlar da Uzundere yöre-
de bulunuyor.



Ahlat

Bitlis'in Açık Hava Müzesi



Türkiye'nin en son ve 17. Cittaslow bölgesi olan **Ahlat** ilçesi, Bitlis iline bağlıdır. Anadolu'daki ilk büyük Türk şehri olan Ahlat; mavi deniziyle, yemyeşil doğasıyla, Selçuklu mezar taşlarıyla ziyaretçilerini büyülüyor. Atalarımızın Anadolu'yu yurt edinmeden önceki ilk durağı olan bu bölge, Van Gölü ile Nemrut ve Süphan Dağı arasındaki geniş ovada bulunuyor. Ortaçağ İslam medeniyetinin en büyük bölgelerinden biri olan Ahlat, "Selçukluların İslam Kubbesi" olarak adlandırılıyor. Şehir merkezinde bulunan **Etnografya Müzesi**'nde yöre yaşamının yerel eşyaları, çeşitli canlandırmalar ve el yazmaları gibi eserler sergileniyor.

Ahlat Selçuklu Mezarlığı, ilçede görülmesi gereken önemli tarihi yerlerin başında geliyor. 12. yüzyılda yapılan ve Anadolu'ya ilk gelen atalarımızın yattığı bu mezarlık, binlerce yıllık Türk geleneğini yansıtıyor. Mezar taşlarıyla, süslemeleriyle ve yazı tarzıyla Türk-İslam kültüründe gün geçtikçe daha da değerlendiriliyor. Bu mezarlıkta 8200 mezar taşı bulunuyor. Taşların üzerinde yazılarla birlikte, ejderha başları ve geometrik şekiller bulunuyor. Ahlat Selçuklu Mezarlığı, Göktürk Yazıtlarından sonra Türk dünyasının bu alandaki en önemli eseri olarak kabul ediliyor.

Bitlis'in Tatvan, Ahlat ve Güroymak ilçeleri arasında yer alan **Nemrut Gölü**; dünyanın ikinci, Türkiye'nin ise en büyük krater gölüdür. Eğer Bitlis'e giderseniz uğramanız gereken yerler arasında olmalı. Dağın zirvesinde patlamalar sonucunda çukurla birlikte oluşan gölün derinliği 150 metre civarında.

Kraterin içinde hem soğuk hem de sıcak göl bulunuyor ve özellikle buhar bacaları görülmeye değer. Kaplıca olarak da kullanılan Göl'ün su sıcaklığı 70 dereceye kadar çıkabiliyor. Araştırmalar sonucu bu kaplıcanın birçok hastalığa iyi geldiği tespit edildiği için turistlerin yoğun ilgisi söz konusu. Sağlam ve güzel mimarisiyle ziyaretçilerin akınına uğrayan **Çifte Kümbet**, 13. yüzyılda inşa edilmiştir. Kümbetlerin üstündeki yazıların 1280 yılından kalma olduğu düşünülüyor. Ahlat'ın önemli mimari yapılarından biri olan **Emir Bayındır Kümbeti** de, 1481 yılında Akkoyunlu döneminde yaptırılmıştır. Kümbet üstündeki yazılardan anlaşıldığı kadarıyla "Babacan" adlı yerel bir sanatkâr tarafından oluşturulmuş. Meşhur Ahlat taşlarının yoğunlukta olduğu ve Ayet-el Kürsi yazılı bir kitabe bulunan Emir Bayındır Kümbeti ve Çifte Kümbet Ahlat'ta görülmesi gereken tarihi yerlerden.

Hem Tarihi Kentler Birliği hem de UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Ahlat; huzurun yüksek olduğu, trafik kurallarının ihlal edilmediği, cadde ve sokakların pırıl pırıl olduğu bir Cittaslow üyesi. Tarihi yapılarının yanı sıra Ahlat; meyve bahçeleriyle ve bastonları ile de meşhurdur. Özellikle bölgede yetişen ceviz, kiraz ve vişne ağaçlarından yapılan bastonlar sağlamlığı ve iyi cila tutması ile tercih edilir. Tarihi ve doğal güzellikleriyle de ilgi gören bu bölge, hayvansal ve bitkisel ürünlerin birlikte sunulduğu ihtişamlı bir mutfak zenginliğine sahiptir. Özellikle "insanlığa şifa dağıtacak bir merkez" unvanıyla ziyaretçilerini bekliyor.



MASALSI BİR İSKANDİNAV ŞEHİRİ



*Bir kasaba şirinliğine sahip olan Bergen, Norveç'in ikinci büyük şehri. Yedi tepesinde de doğanın ve yeşilin uyumu kartpostal görünümü oluşturuyor. Bu sayımızda ahşap ve rengârenk evleriyle, dar sokaklarıyla masalsi bir İskandinav şehri olan **Bergen**'i keşfediyoruz.*





Refah seviyesi en yüksek ülkeler arasında sayılan Kuzey Avrupa ülkesi Norveç, özellikle kış aylarında yüz binlerce ziyaretçi alıyor. Norveç'in güneybatı kıyısında yer alan Bergen ise ülkenin en büyük ikinci şehri. Hordaland eyaletine bağlı Bergen; bir yarımada, yedi tepe ve yedi fiyort üzerine kurulu bir bölge. UNESCO Dünya Mirası Şehri ve bir Avrupa Kültür Şehri olan Bergen, "Norveç fiyortlarına açılan kapı" olarak tanımlanıyor.

Ülkenin en çok turist çeken bölgelerinden biri olan Bergen, Orta Çağ döneminden bugüne kadar varlığını sürdürmüş bir liman kenti. 1070 yılında Kral Olav Kyrre tarafından kurulan şehir, 1229 yılına kadar Norveç'in başkenti idi. 14. ve 16. yüzyıllarda Hansa Ticaret İmparatorluğu'nun en önemli ticaret limanları arasında yer alan Bergen, bugün Kuzey Avrupa'nın en büyük seyahat gemisi limanı olma özelliği taşıyor.

"Yedi tepe arasındaki şehir" anlamına gelen Bergen; sağanak yağışlarıyla biliniyor. Nadiren kendini gösteren güneşe rağmen içini ısıtan rengârenk evler, şehri farklılaştırıyor ve adeta bir kartpostal görünümü sunuyor. Hava şartları caydırıcı olmasına

rağmen gezginler için mutlaka görülmesi gereken yerler arasında sayılıyor. Yağışlı olmasından dolayı yemyeşil bir doğaya sahip. Soğuk havasının oluşturduğu fiyortları, karlı dağları ve her yerden akan çağlayanlarıyla da adeta görenleri büyülüyor.

Küçük bir şehir olması nedeniyle her yeri yürüyerek gezilebiliyor ama yine de alternatif olarak şehir içi otobüsleri mevcut. Sivri çatılı, rengârenk Hansa evlerinin bulunduğu bölge; turistlerin oldukça ilgisini çekiyor. Şimdilerde yaklaşık 280.000 olan nüfusun 19.000 kadarını üniversite öğrencileri oluşturuyor.

Seyahat rotası olarak; öncelikle Norveç'in başkenti Oslo'ya gidip, buradan Bergen'e doğanın en güzel sahnelerine tanık olacağınız harika bir tren yolculuğu ile ulaşabilirsiniz. Dünyadaki sayılı rota örnekleri arasında gösterilen bu yolculuk oldukça etkileyici bir manzara sunuyor. Üstelik National Geographic Traveler tarafından "Avrupa'nın en güzel 10 tren yolculuğu" listesinde yer alıyor.

Sevimli Bryggen Evleri, Balık Pazarı, Torgallmenningen Meydanı, Bergen Sanat Müzesi, Floyen Tepesi ve daha birçok yeri ile masalsi şehir Bergen'i keşfediyoruz.



Floyen Tepesi

Bergen’de ilk durak Floyen Tepesi olmalı. Bryggen evlerine ve balık pazarına yakın olan bu tepe, ziyaretçilerine muhteşem bir panoramik manzara sunuyor. 15 dakikada bir kalkan finiküler sistemi ile yaklaşık 320 metre yüksekliğindeki tepeye çıkılıyor ve çevredeki tüm adalar buradan seyrediliyor. Özellikle günbatımında harika fotoğraflar ortaya çıkıyor. Floyen Tepesi’ne ulaşmak için bisiklet kiralayabilirsiniz ya da herhangi bir turizm ofisinden satın alacağınız trekking malzemeleriyle yürüyüş yaparak limana doğru inebilirsiniz. Yürüyerek yaklaşık 40 dakika süren bu yolculuk, Bergen’i daha yakından tanıma fırsatı da sunuyor. Buranın keyfini çıkardıktan sonra ormanlık alanda piknik yapabilirsiniz ya da kano, zipline gibi farklı ve heyecanlı etkinliklere katılabilirsiniz.



Torgallmenningen Meydanı

Bergen’in en kalabalık ve canlı alanlarından birisi de Torgallmenningen Meydanı. Balık pazarının biraz ilerisinde bulunan bu meydanda her türlü mağaza bulunuyor. Trafığe kapalı olmasından dolayı da yaya trafiği oldukça yoğun. Burada bir de alışveriş merkezi bulunuyor. Meydanın tam ortasındaki anıtın çevresinde; belli saatlerde farklı gösteriler yapılıyor sokak sanatçıları, ressamlar eserlerini sergiliyor.

Meydandan Starvhusgaten Caddesine bağlanıp Lille Lungegardsvannet Gölü’nü ziyaret edebilir, göl kenarında keyifli vakit geçirebilirsiniz. Bu gölün etrafındaki evlerin çoğu sanat müzesi olarak kullanılıyor. Bergen Sanat Müzesi (KODE) de burada bulunuyor.



Bryggen Limanı ve Hansa Evleri

“Bryggen” şehrin tarihi limanına verilen isimdir. “Rıhtım” anlamına geliyor ve genelde Bergen’den bahsederken bu limanın fotoğrafları kullanılıyor.

12. yüzyılda Alman tüccarların kuzey limanlarını himayeleri altına almak istemesiyle Hansa Birliği kuruluyor. O dönemlerde büyük bir liman olan Bryggen de bu listede yer alıyor ve Alman tüccarlar kendi yaşam alanlarını kurmak için tarihi limanın yakınlarında yaşamaya başlıyor. Bölgedeki evlere bu nedenle “Hansa Evleri” deniliyor.

Limanın hemen yanı başında bulunan ve şehrin sembolü olarak kabul edilen rengârenk boyanmış ahşap evler, UNESCO’nun Dünya Kültürel Mirası Listesi’nde yer alıyor. Sahil boyunca bitişik ve nizami olarak dizilen bu şirin evlerin bazıları kafe ve el yapımı hediyelik eşyaların satıldığı butik mağazalar olarak değerlendiriliyor.

Bu sevimli bölgede bulunan Bryggens Müzesi’nde şehrin geçmişten bugüne kadar gelen arkeolojik kalıntılar, yerel objeler ve deniz ticaretine ilişkin belgeler sergileniyor. Balık pazarı ve Berghus Kalesi de yine bu civarda yer alıyor. 18. yüzyıla kadar balık ticaretinin merkezi olan Bryggen bölgesinde şimdilerde yangın tedbiri olarak evlerin yapımında ahşap kullanmak yasak.



Balık Pazarı (Fisketorget)

Bergen limanının hemen yanında, Vagen Koyu'nun bittiği yere kurulan balık pazarının geçmişi 13. yüzyıla kadar uzanıyor. Burada Norveç Denizi'nden çıkan her türlü balık ve deniz ürününü bulmanız mümkün. Turistik cazibesinin de oldukça fazla olması sebebiyle fiyatlar biraz yüksek ama yine de orada beğendiğiniz bir deniz ürününü satın alıp, taze taze pişirebilirsiniz. Ya da kendinize bir tabak hazırlatıp orada bulunan masalarda yiyebilirsiniz. En çok tercih edilenler arasında somon, kral yengeç ve balina eti bulunuyor. Ayrıca geyik etinden yapılan sucuk ve salam ürünleri de oldukça dikkat çekiyor.



Bergen Sanat Müzesi (KODE)

Müze, 14. yüzyıla kadar uzanan geleneksel Norveç sanatını sunan üç ana koleksiyon içeriyor. Şehrin merkezinde bulunan Lille Lungegårdsvann Gölü'nün kıyısında yer alan Bergen Sanat Müzesi'nde; ünlü Rasmus Meyer Koleksiyonu, Oslo dışında sergilenen en iyi Edvard Munch çalışmaları ve diğer ünlü Norveçli ressamların birçok eseri sergileniyor.



Edvard Grieg Müzesi (Troidhaugen)

Bergen, tam bir üniversite ve kültür şehri. Bergen Üniversitesi'nden diploma alan Nobel ödülüne sahip çok sayıda bilim insanı ve meşhur sanatçı bulunuyor. Bunlar arasında, klasik müziğin efsane isimlerinden olan besteci Edvard Grieg de var. Grieg'in yıllarca ailesi ile birlikte Bergen'de yaşadığı ev, şimdilerde müze olarak ziyaretçilerini ağırlıyor. Bergen Sanat Müzesi'ne bağlı bu konut, şehrin güneyinde ve Nordasvatnet Gölü'nün kıyısında yer alıyor. Grieg, bu evi sessizliğin içinde ve gölün kenarında müzikal fikirleriyle baş başa kalmak için kullanıyordu. Günümüzde Edvard Grieg ve eşi Nina'nın mezarı, göle bakan dağın kenarında bulunuyor.

Yemyeşil bir bahçe içinde yer alan müzede; modern sergi alanları ve 200 kişilik konser salonu yer alıyor. Piyano konserlerinin olduğu dönemlerde akşam gösterileri için ücretsiz bir shuttle servis hizmeti veriliyor. Müzenin mevsimlere göre giriş-çıkış saatleri de değişiklik gösteriyor. Mayıs- Eylül aylarında 09.00-18.00, Ekim-Nisan aylarında ise 10.00-16.00 saatleri arasında ziyaretçi kabul ediliyor.



Dekoratif Sanatlar Müzesi

1887'de kurulan ve bir Rönesans yapısı olan Dekoratif Sanatlar Müzesi; Norveç'teki en büyük Çin resimlerine ev sahipliği yapıyor. Müzede aynı zamanda; gümüş, cam, porselen, tekstil gibi dekoratif sanat eserlerini barındıran modern sergiler bulunuyor. Binanın alt katı Su Ürünleri Müzesi olarak ziyaretçilerini ağırlıyor. Burada tekerlekli sandalyedeki konuklar için de asansörler mevcut. Fotoğraf çekmek serbest, ancak bazı hassas ürünlerde kısıtlamalar var. Yurtdışındaki birçok müzenin kurallarında olduğu gibi Bergen Dekoratif Sanatlar Müzesi'ne de büyük çanta, şemsiye ve mont gibi eşyalarınızla giremiyorsunuz. Bunları vestiyere bırakıp, koleksiyonları zaman sınırlaması olmaksızın gezebilirsiniz. Özellikle radikal sergilere ve çağdaş koleksiyonlara ilginiz varsa Bergen Dekoratif Sanatlar Müzesi sizin için önemli duraklardan olabilir.



Gamlehaugen Sarayı

Bergen'in merkezine yaklaşık 2 km mesafede bulunan ve kendine özgü mimarisiyle dikkat çeken Gamlehaugen Sarayı, tarihi ve görkemli bir estetik yapı olarak karşımıza çıkıyor. Geçmişte ülkenin İsveç himayesinden kurtulmasında önemli etkisi olan eski başbakanın yaşadığı bu saray, bugün Norveç Kralı'nın Bergen'deki resmi ofisi ve aynı zamanda Kraliyet Ailesi'nin evi olarak kullanılmakta.

İskoçya ve Fransa'daki bazı kalelerden esinlenerek yapılan sarayın içine girenler büyük bir sürpriz yaşıyor; çünkü Saray'ın iç dizaynı dışıyla tam bir kontrast oluşturuyor. İçerideki mobilyalar Hollanda Barok ve Neo-Barok tarzın yanı sıra, Rokoko ve Neo-Rönesans tarzı da kullanılarak döşenmiş. Bir müzik odası, kütüphanesi ve kış bahçesi bulunuyor. Sarayı ve yeşilin her tonunu görebileceğiniz sarayın bahçesini rehberler eşliğinde gezebiliyorsunuz. Tam bir aile etkinliği tadında olan Gamlehaugen Sarayı gezisi sadece yaz aylarında düzenleniyor.



Bergenhus

Norveç'in koruma alanları içinde yer alan ve 13. yüzyılda ülke kraliyet ailesinin sarayı olan Bergenhus Kalesi, halen oldukça gösterişli bir yapı. Şimdilerde resmi organizasyonlar, önemli toplantılar ve prestijli sanat etkinliklerinin gerçekleştiği Kale'nin yakınlarında da Rosenkrantz Kulesi bulunuyor. Kalenin sınırları içinde yer alan bu kulenin bahçesinde ise İsa Kilisesi yer alıyor ve kraliyet ailesinin mezarlığı olarak kullanılıyor. Bu üç önemli yapıyı barındıran deniz manzaralı bölgeye "Bergenhus" deniliyor.



Norveç Fiyortları

Turizm açısından Norveç'e oldukça katkı sağlayan fiyortlar, tüm dünyaya nam salmış durumda ve özellikle Bergen'de yer alanlar için esaslı bir tırmanış gerekiyor. UNESCO Kültür Mirası Listesi'nde olan ve eşsiz bir manzara sunan bu fiyortlara belirli günlerde gezi düzenleniyor. "Norveç fiyortlarına açılan kapı" olarak tanınan Bergen'de kaç gün kalırsanız kalın, bu manzarayı görmeden gitmemelisiniz. Bunun için uzun ve kısa seçenekleri olan birçok rota belirlenmiş. Hem bütçenize hem de zamanınıza uygun olanı seçebiliyorsunuz.

Fiyort gezisi, aile olarak gidilebilecek güzel ve eğlenceli bir aktivite, üstelik her yaşta ziyaretçi kabul ediliyor. Bergen'de bu tarz doğal güzelliklere şahit olmak istiyorsanız, fiyort geziniz sırasında Eski Çağ zamanında Vikingler tarafından işgal edilmiş evleri görmek de sizin için ilgi çekici olabilir.



Fitjar Adası

Norveç'te düzenlenen bazı turlarda Fitjar adası da, bir durak olarak ekleniyor. Burada öğle yemeğinizi deniz kenarındaki ahşap masalarda yiyebilir, çevreyi yürüyerek gezebilirsiniz. Adaya Bergen'den gemi ya da feribot ile geçiş sağlanıyor. Adanın harika bir manzarası var ve tamamen yeşil ile kaplı. Mevsime göre, ahşap evlerin önünde otlayan birçok koyun ve ineğe rastlayabilirsiniz. Yerli halk her türlü gelişmişliğe rağmen tarım ve hayvancılık yapmaktan vazgeçmiyor. Fitjar adası biraz zaman geçirip fotoğraf çekmek için oldukça ideal.



Ulriken Dağı

Bergen turunuzu tamamladıktan sonra eğer zamanınız kalırsa Bergen Kalesi'ne çıkıp şehir manzarasını izleyebilirsiniz. Bu manzaraya şahit olabileceğiniz bir diğer alternatif de Ulriken Dağı. Bu dağ, Bergen'i çevreleyen yedi dağın en yükseği; deniz seviyesinden 643 metre yüksekliğe sahip. Bir hava tramvay hattı olan "Ulriksbanen" ile zirveye çıkabilirsiniz. En tepede bir TV kulesi, dağın yüksekliğinden ismini alan "Ulriken 643" adında bir restoran ve ücretsiz kullanabileceğiniz teleskoplar bulunuyor. Teleferikten indiğinizde güzel bir manzaranın sizi karşılayacağından emin olabilirsiniz. Yürüyerek de çıkabileceğiniz Ulriken Dağı'nda, spor amaçlı dağa tırmanan Norveçlileri görebilirsiniz. Aynı zamanda yamaç paraşütü ve zipline yapabilirsiniz.

Not Defteri

- ✓ Norveç'in para birimi NOK denilen Norveç Kronu. 1 Türk Lirası yaklaşık olarak 2,7 Norveç Kronuna denk geliyor.
- ✓ Ülkenin resmi dili Norveççe'dir ancak İngilizce de yaygın olarak konuşuluyor.
- ✓ Norveç, Türkiye saatinden 1 saat geridedir.
- ✓ Norveç'e ve Bergen'e gitmek için Schengen vizesi gerekiyor.
- ✓ Bergen'e Türkiye'den yaklaşık 6 saatlik aktarmalı uçuşlarla ulaşmak mümkün. Şehir merkezi havalimanına 19 km uzaklıkta, ancak araçlarla yaklaşık yarım saatte erişim sağlanabiliyor. Eğer Oslo üzerinden şehre geçmek isterseniz, kısa süreli bir tren yolculuğu ile Bergen'e ulaşabilirsiniz.
- ✓ Eğer uzun süre konaklayacaksanız Bergen Kartı almanızda fayda var. Bu kart, bazı etkinlikler ve gezi turlarının yanı sıra müzelere de ücretsiz giriş veya indirim imkânı sunuyor.
- ✓ Kış aylarında Bergen'i ziyaret ediyorsanız yanınıza kalın giysiler alın, çünkü oldukça soğuk bir iklimi var.
- ✓ Şehrin en büyük kilisesi Johanneskirken'e mutlaka uğrayın.
- ✓ Denk gelerseniz her yıl Mayıs ayının sonunda düzenlenen Bergen Uluslararası Festivali'ne katılın.
- ✓ Bergen'e ait spesiyaller arasında sayılan tarçınlı çöreği ve Skifingsboller'i yemeden dönmeyin.
- ✓ Şehrin merkezine yaklaşık 20 km uzaklıkta Lone Kamping alanı yer alıyor, konaklama açısından değerlendirebilirsiniz.
- ✓ Çocuklu ailelere alternatif olarak Bergen Aquarium ve Vilvite Science Center (bilim merkezi) ziyaret edilecek yerler arasında olabilir.
- ✓ Rundemanen Tepesi'ne yürüyün. Muhteşem manzaralara şahit olmak istiyorsanız yaklaşık 2-3 saatinizi ayırmanız gerekiyor.
- ✓ Bergen merkeze uzak olan Arboretum ve Botanik bahçesini de ziyaret edebilirsiniz; giriş ücretsiz.
- ✓ Mavi uçlu ikiz kuleleriyle kentin her yerinden görünen Azize Mary Kilisesi'ni hafta içi her gün ziyaret edebilirsiniz.
- ✓ Dar sokaklarda ve buram buram tarih kokan evlerin etrafında yürümenin keyfini çıkarın ve bol bol fotoğraf çekin.
- ✓ Torgallmenningen Meydanı'nda bulunan hediyeleş eşya satan dükkânlardan el yapımı özel ürünleri satın alıp, hediye götürebilirsiniz.



2020 AMELİYATSIZ DEĞİŞİM YILI OLACAK



Op. Dr. Evrim Uçkunkaya

Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Gelişen teknolojiyle birlikte her yıl estetik trendleri değişse de, genç ve ışıldayan bir cilt ile yıllara meydan okuma isteği hiç değişmiyor. Yılın estetik trendleri de bu isteklere daha hızlı ve kolay cevap veren ameliyatsız uygulamalarla şekillenmeye başladı. Peki, 2020 trendlerinde neler var? Doğal görünüm sunan ameliyatsız değişimler, kök hücre tedavisi ile yenilenme, kişinin kendi yağlarıyla yapılan büyütme işlemleri en çok tercih edilen uygulamalar arasında yer alıyor. En çok merak edilen 2020 estetik trendlerinin detaylarını uzmanımız anlatıyor.



Kök Hücre Tedavisi ile Hızlı Değişim

2020'nin estetik trendleri arasında ilk sırada yer alan **kök hücre tedavisi**; yüz, boyun, el, diz kapağı gençleştirilmesi, yara ve yanık izlerinin tedavisi, kalça dolgunlaştırma işlemlerinin tümünde kalıcılığı en üst noktaya çıkarıyor. Kök hücre tedavisi; uzun süre istirahat gerektirmeyen, ağrı ve şişlik oluşturmeyen operasyonlar arasında bulunuyor. Çünkü tıp dünyasında mucizeler yaratan kök hücre, estetikte tam anlamıyla "kök"ten bir yenilenme hareketi oluşturuyor. Üstelik tek seansta ve yaklaşık 1-1.5 saat süren bir işlemle alerji, reddedilme ve yabancı madde reaksiyonu riski taşımadan kalıcı bir etki sağlanabiliyor. Çünkü kişiden alınan kök hücreler, enjekte edilen bölgedeki hücrelere dönüşüp, hemen aktif hale geliyor ve hızlı bir değişimin başrol oyuncusu oluyor.

Cerrahi Operasyona Gerek Kalmadan Yenilenme

Hem uygulama aşamasında, hem de sonrasında sunduğu etki ile adeta hızla yarışan **Endolift lazer ağı uygulaması**, kişiyi sosyal hayattan uzaklaştırmayan bir uygulama olarak 2020 trendleri arasında ilk sıralarda yer alıyor. Özellikle yüz, çene, boyun bölgelerindeki sarkmalar ile gözaltında oluşan torbalanmalardan cerrahi işleme gerek kalmadan kurtulmayı sağlıyor. Sadece 45 dakika süren bir seansta; yüz şekillendirme, boyun çizgilerini sıkılaştırma, çene hattı belirginleştirme, gıdı eritme ve sigara çizgilerini ortadan kaldırma gibi işlemlerde anında sonuç alınabiliyor. Üstelik kişiler; yara izi, morarma ve şişme gibi sorunlarla karşılaşmadan hayatlarına kaldıkları yerden devam edebiliyor.

Protez Yerine Yağ Enjeksiyonları

Son yıllarda göğüs ve kalça büyütme işlemlerinde kullanılan, sağlık açısından ciddi riskler barındıran protezlerin yerini 2020 yılında **yağ enjeksiyonları** alacak. Kişinin kendi vücudundan alınan yağ dokuları enjekte edilerek gerçekleştirilen büyütme operasyonları, yabancı bir madde içermediği için alerjik reaksiyon riski de taşıyor. Uygulamalar; kök hücreden zenginleştirilmiş yağ enjeksiyonlarıyla destekleniyor ve yaklaşık yüzde 70 oranında daha hızlı ve kalıcı bir etki sağlanıyor. Uygulamanın ardından birkaç gün dinlenme süreci sonunda kişiler hayatlarına kaldıkları yerden devam edebiliyor.

Liposuction 2020'de de Favoriler Arasında

Bölgesel yağlanma sorunlarına tek başına cevap veren bir uygulama olan **Liposuction** (bölgesel yağ aldırma); 2020 yılında da en çok tercih edilen uygulamalar arasındaki yerini koruyacak. Ancak bu işlemin bir kilo verme yöntemi olmadığını, spor ve diyetle yok edilemeyen fazla yağlardan kurtulma işlemi olduğunu hatırlatmakta fayda var. Bu yöntemle; özellikle karın, bel, bacak içi, kalça, diz kenarı, kol ve sırt bölgelerinde oluşan inatçı yağlar ortadan kaldırılabilir. Bunun için öncelikle kişinin olabildiği kadar fazla yağlarından kurtulması ve ulaştığı kilosunu uzun süre muhafaza etmesini beklememiz gerekiyor. Buna rağmen rahatsızlık veren bölgesel yağlardan kurtulmak mümkün olmuyorsa, Liposuction bu soruna kesin çözüm sunuyor. Bu uygulamanın en büyük avantajı, ilerleyen dönemlerde az miktar olmak şartıyla kilo alınırsa uygulamanın yapıldığı bölgede yağlanma oluşmamasıdır.



Prof. Dr. Ekrem Sezik

Fitoterapi Derneği Başkanı

SALEP UėRUNA TÜRKİYE ORKİDELERİ YOK OLUYOR!



**Her yıl 120 milyon civarında
orkidenin canına kıyılıyor!
Lütfen, salep kullanılarak
üretilmiş olan salepleri içmeyin,
dondurmaları yemeyin ve
bu katliama ortak olmayın.
Yapısında salep olmayanları
tercih edin.**

Havalar soğudu, sıcak salep içme mevsimi geldi. Sıcacık salebi içerken veya yazın dondurmanın serinliği sizi rahatlatırken, nadir ve korunması gereken orkidelerin yok edilmesine ortak olduğunuzu hiç düşündünüz mü? Evet; kış günlerinde göğüs yumuşatan, Maraş dondurmasının "olmazsa olmazı" denen salep, orkidelerden elde ediliyor. Orkide denince; çiçekçilerde görülen son derece güzel, gösterişli, uzun ömürlü, pahalı çiçekler akla gelir. Bahsettiėim bunlar değil. Benzer çiçek yapısına sahip, fakat daha küçük boyutlarda ve genellikle toprakta yaşayan orkideler, yani "orta kuşak orkideleri". Bu orkideler, toprak altında yumru, kık veya toprak altı gövdesi taşırlar.

Türkiye, orta kuşak orkideleri bakımından Avrupa ve Ortadoėu'nun en zengin ölkelerinden biridir. Türkiye'de 160 civarında orkide bulunmaktadır. Ölkemizin hemen her bölgesinde yabani orkide bulmak mümkündür. Orkideler bakımından en zengin bölge ise Muğla - Antalya çevresi idi. Yazımı süsleyen birkaç resim bile onların güzelliğlerini size göstermeye yeter.



Salep Nedir?

Yumrulu orkidelerin toprak altında 2 yumrusu bulunur. Kış bir önceki sene meydana gelen yumrunun aracılığı ile geçiren bitki, bahara doğru bir yumru daha verir. Bu yumru gelişirken, yukarı doğru yeni yılın gövdesi de meydana gelir. Bitkinin gelişmesi ilerledikçe yeni yumru da gelişir, eski yumru yeni yumrunun yanında ona yapışık ve içi boşalmış halde kalır. Salep kazıcıları, genellikle bitkiler çiçek açtığı anda, yeni yumruları çıkarır, alır; eski yumru taşıyan bitkiyi ise atarlar. **Atılan, tohumları meydana getirecek olan çiçekli orkidedir yani bitki tohumu geçemeyecek ve ondan yeni orkideler meydana gelemez.**

Toprakta çıkarılan yumrular kaynatılıp, güneşte kurtulur. Kuru yumrular son derece sert tanecikler halindedir. Kullanılacağı zaman değirmenlerde ince toz haline getirilir. Sizler bu ürünü almaktasınız. Anadolu'da Trakya, Marmara ve Karadeniz bölgelerinin bazı kısımları hariç hemen her yerde salep elde edilmektedir. 160 civarında orkide türünün 100 kadarı değişik bölgelerde salep elde edilmiş ve kullanılmaktadır. Pek çok nadir ve az bulunan orkidelerin de salep elde edilmek amacı ile yumruları kazılmaktadır.



Nerelerde Kullanılır?

Salep, "Similia similibus curantur" (benzeri ile tedavi) kuralından dolayı, asırlarca cinsel gücü artırıcı olarak kullanılmıştır. Yumrulu orkidelerin 2 yumrusu testislere benzetilmiş, bu yüzden cinsel gücü artırıcı olarak kullanılmıştır. Böyle bir etkisi yoktur; ama internet ve bazı kitaplarda hâlâ bu kullanılışa rastlayabilirsiniz.

Salep yazın dondurma, kışın sıcak sütlü içecek "salep" hazırlanmasında kullanılmaktadır. "Maraş Dondurması" şöhretini salebe borçludur. Maraş dondurmasına sertlik ve geç erime özelliği veren, salebin yapısındaki glikomannan denen, su veya süt ile şişerek, akıcılığı az olan bir çözelti meydana getiren poliholozittir. Aynı madde, kış günleri içtiğimiz **sıcak salebin göğüs yumuşatıcı etkisini** de sağlamaktadır.



Salep Üretim Miktarı Ne Kadardır?

TÜBİTAK için yaptığım, 2007 yılında biten araştırmamda; yılda 40 ton civarında salep elde edildiğini tespit ettim. Geçen 12 yılda bu rakam 60-70 tona yükseldi. Bu rakam çok değil gibi görülebilir. Kuru salep yumrusunun ortalama ağırlığı 0.5 gramdır. 1 kiloda 2 bin, 1 tonda iki, **60 tonda ise 120 milyon orkide anlamına gelir.** Yanlış okumadınız! Yüz yirmi milyon orkide. Bu soykırıma orkideler ne kadar dayanacaktır? Dayanamadılar. Her geçen yıl sayılarının azalmasının yanında, artık bazı türler uzun aramalara rağmen bulunamamaktadır. Muğla - Antalya için "Orkide cenneti idi" dememin sebebi bu. Orkideler Avrupa'da koruma altına alınmış bitkiler grubundandır. Bu ülkelerde; yumrularının sökülmesini bırakın, çiçeklerinin koparılması bile cezayı gerektiren suçlar arasındadır.

Salepsiz Salep Yapılabilir mi?

Evet, ülkemizde uzun yıllardır, "guar gum, çözünen nişasta, karboksimetil selüloz" ve benzeri maddeler, ya tek başına veya salep ile karıştırılarak salep içeceği ve dondurma hazırlanmasında kullanılmaktadır. Yurt dışında ve ülkemizde üretilen lezzetli pek çok dondurmada salep hiç kullanılmamaktadır. Pastanelerde içtiğiniz saleplerin hazırlanmasında, daha çok nişasta veya suni salep denen guar gum kullanılmaktadır! Hazır saleplerin kutularına bakınız lütfen. Salep yerine içtiğiniz bu maddeler, şişme özelliğine sahip tabii maddeler. Hiç biri zararlı değil. Aynı etkiyi yapıyorlar. Çekinecek bir husus yok.

Mutlu ve sağlıklı bir yeni yıl geçirmenizi içten temenni ederim.

DOĞU ANADOLU'NUN TANDİREVİ

VAN

Mutfağı

7000 yıllık geçmişe dayanan Van, kültürüyle ve tarihiyle eşsiz güzelliklere sahip. Ülkemizin her şehrinde olduğu gibi Van'ın da kendine has bir mutfağı var. Doğu Anadolu'nun incisi Van; zengin mutfak kültürüyle türkölere, hikâyelere, efsanelere konu olmuştur.

Kendine özgü birçok meşhur yemeği bulunan Van mutfağında, başta Arap ve İran tatlarının dokunuşları görülüyor. Van için en önemli öğün olarak kabul edilen kahvaltı menüsü dünyaca ünlüdür ve bunun sebebi Van'ın İpek Yolu güzergâhında olmasıdır. Avrupa'nın ve ABD'nin bazı büyük şehirlerinde Van kahvaltısı menülerine rastlamak mümkündür. Van kahvaltısını bu kadar özel kılan ise yiyeceklerin tamamen doğal ürünlerden oluşmasıdır. Kahvaltı sofrası; hakiki Van balı, yoğurt kaymağı, süt kaymağı, yayık tereyağı, cacık, otlu peynir, örme peynir, beyaz peynir, kavurmalı-sucuklu yumurta, zeytin, murtuğa, kavut, gencirundan meydana gelir. Semaver çayı eşliğinde sunulan kahvaltı malzemeleri, özel yöntemlerle hazırlanan ve taş fırınlarda pişirilen lavaş ekmeği ve Van çöreği ile sofraya getirilir. Özellikle koyun sütüyle yapılan ve içinde dağ nanesi, kekik, yabani sarımsak, mendo ve çaşur gibi otların bulunduğu Van otlu peynirinin kokusu ve lezzeti dünya mutfağındaki özgün yerini almıştır.

Van'ın hamur işleri ve tatlıları da şehrin sınırlarını aşan bir üne sahiptir. Özellikle, ekşimsi bir tadı olan ve genelde Van köylerinde organik sütlerle yapılan "kurutulmuş yoğurt" denilen "kurut", eşsiz bir tat sunar. Çiriş pilavı, Sengeser, Keledoş, Murtuğa, Helise, Eşkili, Borani, Van ketesi ve Kaşık tatlısı diğer meşhur yiyecekleri arasında sayılabilir.

Yörenin ekonomik geçim kaynağının tarım ve hayvancılık olması nedeniyle, akşam menülerinin temelinde et yemekleri yer alır. Et yemeklerinin pişirilmesinde ve yapılışında farklı metotlar uygulanır. Et yemeklerinde baharatlar bol kullanılır ve yanında patates püresi ile servis edilir. Genel olarak bu bölgede geleneksel lezzetler ve eski yemek kültürü hala sürdürülmektedir.

Van mutfağında yumurta da oldukça sık tercih edilir; Çılbır ve Yumurtalı Erişte en çok tüketilen yemekler arasındadır. Bölgedeki evlerde mutfak yerine "tandirevleri" vardır ve lavaş, taptapa gibi yöreye özgü ekmecekler burada pişirilir. Meyvelerin birçoğu buğdaya gömülerek saklanırken, sebzeler de Van'a has bir yöntem olan "kuyulama" ile korunur.

Van yöresinde tavukla ve buğdayla pişirilen bir yemek olan Helise, İç Anadolu'da "Keşkek" olarak bilinir. Bu yemek, düğünlerde ve bayramlarda pişirilir ve erkekler tarafından yapılır. Eskiden toprak, şimdi ise alüminyum kazanlarda yapılmaktadır. Genellikle köy muhtarının evinde ve köyün en yaşlısı tarafından hazırlanır. Bayramın ilk günü bayram namazından sonra bu evde toplanılır ve helise ile köyün bütün erkekleri kahvaltı eder.

Van Gölü taraflarında arıcılık, balıkçılık ve tavukçuluk da yapılır. Balık ürünleri, genellikle bulgur ve yoğurtla yapılan Ayran Aşı çorbası ile birlikte tüketilir. Özellikle "İnci Kefali" balığı Van Gölü'nün tuzlu ve sodalı sularında yaşayabilen tek canlı türüdür ve bu balıktan havyar elde edilir.

Geleneksel tatları ve kahvaltısıyla ünlü Van şehri, Doğu Anadolu'nun cezbedici yemek kültürünü tatmak isteyenler için harika bir adres. Şimdi gelin bu yörenin öne çıkan yemeklerine bir göz atalım.



Kurut Köftesi

Malzemeler:

- ▶ 1 kg köftelik bulgur
- ▶ 2 adet kuru soğan
- ▶ 2 kaşık un
- ▶ Ezilmiş kurut veya süzme yoğurt
- ▶ 3 diş sarımsak
- ▶ 300 gr kavurma
- ▶ 2 kaşık yağ
- ▶ 1 çorba kaşığı reyhan
- ▶ Tuz, karabiber, kimyon

Yapılışı:

Ufak doğranmış soğanlar tencerede pişirilir. Üzerine bulgur, reyhan, tuz eklenir ve kaynar su ilave edilir. Kısık ateşte haşlanarak suyu çekilir ve bir tepsiye boşaltılır. Daha sonra içine un katılarak iyice yoğrulur, avuç içinde sıkılarak köfteler hazırlanır. Tencereye koyulan bir miktar su ocağa alınır ve kaynayınca köfteler atılarak pişirilir. Köfteler suyun yüzeyine çıkmaya başlayınca ocaktan indirilir, çatalla çırpılan süzme yoğurt ya da ezilen kurut köftelerin üzerine dökülür. Diğer tarafta tavada yağı kızdırdıktan sonra kavurma ve bir tatlı kaşığı pul biber (istenirse) eklenir ve kıvamlı bir sos yapılır. Hazırlanan yemeğin üzerine önce yoğurt sonra kavurmalı sos dökülür ve sıcak servis edilir.



Keledoş

Malzemeler:

- ▶ 200-250 gr kuşbaşı dana/kuzu eti
- ▶ 1 su bardağı yeşil mercimek
- ▶ 1 su bardağı den (buğday)
- ▶ 1 su bardağı haşlanmış nohut
- ▶ 1 orta boy kuru soğan
- ▶ 2 su bardağı çökelek
- ▶ 3 yemek kaşığı tereyağı
- ▶ Pazı otu (pazık)
- ▶ 3 diş sarımsak
- ▶ Tuz, karabiber, pul biber

Yapılışı:

Yeşil mercimek ile buğday bir tencerede haşlanır. Bu sırada 1 kuru soğan tereyağı ile kavrulur. Soğanlar kavrulduktan sonra kuşbaşı doğranmış kırmızı et tencereye eklenerek kavurmaya devam edilir (Et önceden de haşlanmış olabilir). 10 dakika eti çevirdikten sonra; yeşil mercimek, buğday, haşlanmış nohut ve ince doğranmış pazı otu ile tuz, karabiber ve üzerini kapatacak kadar su eklenerek 35-40 dakika düdüklü tencerede pişirilir. Piştikten sonra ocaktan alınan yemeğin içine 2 su bardağı çökelek ile 3 diş sarımsak eklenip iyice karıştırılır. En son olarak, yemeğin üzerine yağda kızdırılmış pul biber gezdirilerek servis edilir.

Not: Yemeğin yöresel tarifinde 2 avuç ak pancar ile 2 avuç heliz otu da bulunuyor. Ancak bu otları Van dışında bulabilmek pek mümkün olmuyor. Çökelek ya da süzme yoğurt yerine de yöresel olarak kurut kullanılıyor.



Sengeser

Malzemeler:

- ▶ 1 kg kuşbaşı et
- ▶ Yarım kilo yeşil mercimek
- ▶ 2 adet soğan
- ▶ 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ▶ 1 yemek kaşığı salça
- ▶ Tuz
- ▶ Karabiber
- ▶ Kurut ya da çökelek

Yapılışı:

Kuşbaşı et ve yeşil mercimek ayrı tencerelerde haşlanır. Halka halka doğranan soğanlar, zeytinyağında hafif kavurulur. Daha sonra salça, tuz ve karabiber ilave edilip 15 dakika daha pişirilir. Haşlanan kuşbaşı et ve yeşil mercimek de ilave edildikten sonra yemeğin pişmesi beklenir. Üzerine az miktar suyla ezilen kurut ya da çökelekle süslenerek servis yapılır.



SAHNE

AMELIE MÜZİKALİ



15 Şubat 2020 UNIQ Hall - İstanbul
21-23 Şubat 2020 Merinos Atatürk Kültür Kongre Merkezi - Bursa

Bir dönem çok popüler olan, toplam 5 dalda Oscar'a aday gösterilen ve romantik hikâyesiyle sinema klasikleri arasına giren Amélie Müzikali; 2020'de Bursa'da ve İstanbul'da Türk izleyicileriyle buluşuyor. Audrey Brisson'ın hayat verdiği Amélie, küçük ama sıra dışı dokunuşlarıyla etrafına mutluluk saçıyor. Aşk, sevgi ve dostluk eksenindeki büyümlü hikâyesiyle hayalperestler için benzersiz bir yolculuk vaat ediyor. Yaklaşık 2,5 saat süren gösterinin dili İngilizce olup, performans sırasında Türkçe altyazı ekleniyor.

TOLGSHOW



17 Ocak 2020 GAÜN Mâvera KSM - Gaziantep
18 Ocak 2020 Atatürk Kültür Merkezi - Mersin
20 Ocak 2020 Anadolu Oditoryum - Konya
22 Ocak 2020 Congressium - Ankara
25- 26 Şubat 2020 Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu - İzmir
10 Mart 2020 Zorlu PSM - İstanbul

Tolga Çevik'in televizyon programı Tolgshow turneye çıkıyor. Bugüne kadar gösterilerinde yönetmenin ilginç isteklerini yerine getirmeye çalışan "Arkadaşım", Türkiye turnesinde yönetmeni çıldırtmaya kararlı. Fırat Parlak ve "Minik" lakaplı müzisyenin de eşlik ettiği doğaçlama gösteri, seyircisiyle buluşuyor.

ŞEN MAKAS



"En uzun süreli oynanan oyun" olarak Guinness Rekorlar Kitabı'na giren "Şen Makas", Boston'da 1979 yılından bu yana aralıksız olarak perde açıyor. "Charlie Chaplin Komedi Ödülü" alan ve tüm dünyada yıllarca sahnelenen tek oyun olma özelliğine sahip "Şen Makas"ta seyirciler, bir kuaför salonundaki olayın tüm ayrıntılarına tanıklık ediyor. Kuaför salonuna sızan katil, oyunculara soru sorarak belirleniyor. Oyunun sosyal medya kullanımının yoğunlaştırıldığı yeni versiyonu, yönetmen Nedim Saban tarafından farklı bir yorumla Türk tiyatrosu severlerle buluşuyor. Sahnelere geri dönen Melek Baykal, neşeli bir dul kadını oynuyor. Diğer rollerde ise Bülent Seyran, Jess Molho, Özgür Yetkinoğlu, Müge Kement ve Cem Güler yer alıyor.

15 Ocak 2020 Zübeyde Hanım Kültür Merkezi - Eskişehir
16 Ocak 2020 MEB Şura Salonu - Ankara
25 Ocak 2020 Duru Tiyatro - İstanbul
30 Ocak 2020 01 Burda PGM Sahne - Adana
15 Şubat 2020 Trump Sahne - İstanbul

KONSER

FERİDUN DÜZAĞAÇ



15 Şubat 2020 *The Big One - Aydın*
22 Şubat 2020 *KTÜ AKM Salonu - Trabzon*
23 Şubat 2020 *Ordu Kültür Sanat Merkezi - Ordu*
11 Mart 2020 *01 Burda PGM Sahne - Adana*
13 Mart 2020 *SKM Anadolu Oditoryum - Konya*

Güçlü sesi ve müziği ile sevenlerini etkileyen başarılı yorumcu Feridun Düzağaç, sevilen şarkılarını seslendirmek için Türkiye'nin birçok ilinde sahne almaya hazırlanıyor. 15 Şubat-13 Mart tarihleri arasında Aydın, Trabzon, Ordu, Adana, Konya gibi şehirlerde dinleyicilerinin kulaklarındaki pası silecek olan Düzağaç, 1990'lı yıllardan beri melankolik şarkı sözleriyle dikkat çekiyor.

SİNEMA

FERİDE



FESTİVAL

4. ABANT KIŞ UÇUŞLARI FESTİVALİ



05-09 Şubat 2020 - Bolu

Her yıl şubat ayında Bolu'da gerçekleşen Abant Kış Uçuşları Festivali kapsamında; Ankara, İstanbul, Bursa ve diğer illerden gelen yamaç paraşütü pilotları çevrede bulunan tepelerden uçuş gerçekleştiriyor. Geçen yıl kar kalınlığının 50 santimetreyi geçtiği Çepni Yaylası'nda, AFAD ekiplerince hazırlıklarını tamamlayan paraşütçüler; uygun rüzgârı yakaladıktan sonra karlar altındaki ovaya uçuş gerçekleştirmişti. Bu yıl dördüncüsü düzenlenen festival, kış sporlarını sevenler için oldukça ideal bir etkinlik olarak karşımıza çıkıyor.

Vizyon Tarihi: 24 Ocak 2020

Tür: Komedi, Romantik

Yönetmen: Ali Yorgancıoğlu,
Zeynep Çamcı

Oyuncular: Zeynep Çamcı,
Ersin Korkut, Barış Yıldız

Ülke: Türkiye

Zeynep Çamcı "Feride" ile beyaz perdede seyircileriyle buluşuyor! İçinde bulunduğu başarılı projelerde adından sıkça söz ettiren Zeynep Çamcı, yeni karakteri "Feride"nin senaryosunu da kaleme aldı. Yer altında kahraman kostümleri dikilen bir atölyede terzilik yapan Feride'nin, emek ve sevgi hırsız patronuna başkaldırıp iddialeşmesi ve daha sonra moda devlerine kafa tutan yolculuğunu anlatan film ocak ayında beyaz perdede olacak. Gücünü sevgiden alan kahramanların hikâyesini anlatan ve yönetmen koltuğunda Ali Yorgancıoğlu ile birlikte Zeynep Çamcı'nın oturduğu "Feride" yılın en komik ve en duygusal filmi olmaya şimdiden aday.



1) Bulantı, kusma ve denge kaybının baş dönmesine eşlik ettiği duruma tıp dilinde ne denir?

- A) Migren
- B) Vertigo
- C) Alzheimer
- D) Parkinson

2) Hangisi bir hücrede bulunan organel değildir?

- A) Lizozom
- B) Mitokondri
- C) Antikor
- D) Endoplazmik retikulum

3) Az aydınlık yerlerde görememe şeklinde ortaya çıkan göz hastalığı hangisidir?

- A) Katarakt
- B) Tavukkarası
- C) Göz tansiyonu
- D) Konjonktivit

4) Bir adı da "kanbilim" olan; kanın yapısı, işlevi ve hastalıklarını konu edinen tıp dalına ne ad verilir?

- A) Kardiyoloji
- B) Hematoloji
- C) Onkoloji
- D) Patoloji

5) Burun boşluğu bölgesinde bulunan bölgenin iltihaplanması sonucu burun ve alın bölgesinde çok ağır ağrı belirtisi ile oluşan hastalığın adı nedir?

- A) Sinüzit
- B) Menenjit
- C) Bronşit
- D) Farenjit

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

st^orice[®]

Dermatological Care

Storice
Stronsiyum + Likoris
kombinasyonu
içerir.



drog san

Sağlık Saygı

Köklü geçmişimiz,
yaygın hizmet ağıımız ile
her mevsimde ve
her koşulda yanınızdayız.

NEVZAT
ecza deposu 58
Yıl

Sağlıklı ve mutlu yıllar...



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. Gökkuşağı 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 » **CEBEÇİ BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 562 20 20 » Bahçelerüstü Mah. Orhanlı Sokak No: 19 / 13 Mamak - 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 » **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 Turna 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 » **ORDU BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0452) 502 20 10 » Şahincili Mahallesi 543. Sokak No:12 Altınordu/ORDU » **ERZURUM ŞUBE:** Tel: (0442) 317 29 72 Fax: (0442) 317 29 92 » Yukarı Köşk Mah. Malazgirt Sokak Yenişehir Kavşağı Doğu Apt. No:1 ERZURUM