

# farmaNED

NEVZAT  
ecza deposu 58  
yıl

YAYGIN SÜRELİ YAYIN 3 AYDA BİR YAYIMLANIR

KARAYİP'LERİN BEYAZ KUMU  
**Dominik**  
CUMHURİYETİ

## Cilt Sorunları

» Özel Dosya



Türkiye'nin  
Yavaş Şehirleri  
*cittaslow*  
Yazı Dizisi



» Atabay İlaç  
YK Başkan Yardımcısı  
Zeynep Atabay Taşkent



» Medipol Üniversitesi  
Eczacılık Fakültesi



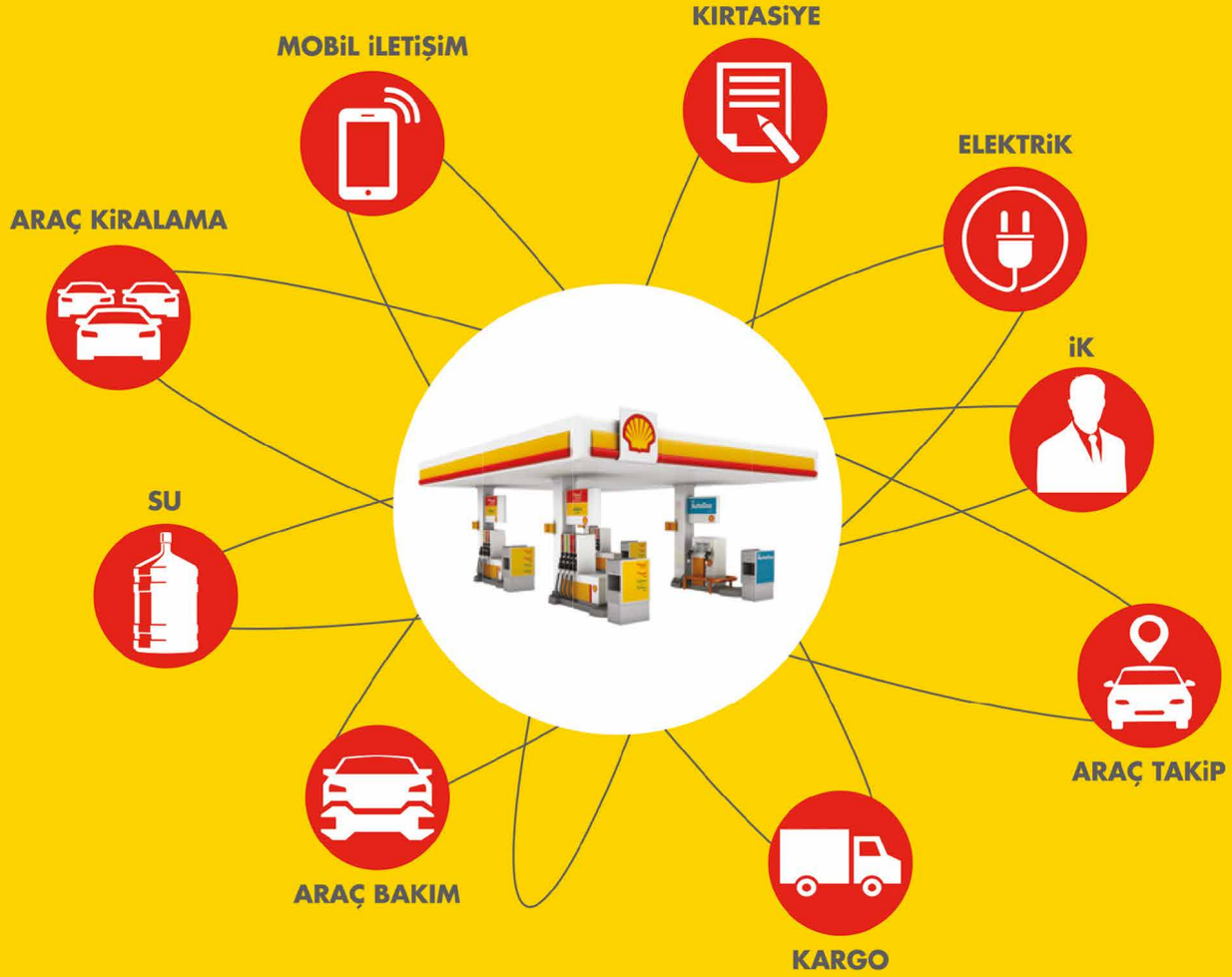
» D Vitamini Eksikliği



» Dalgalarla Edilen Dans  
Yelken

#EvdeKalTürkiye

# AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDE KAZANÇ FORMÜLLERİ



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

**Shell**  
**Business Club**

444 2914 • [www.shellbusinessclub.com](http://www.shellbusinessclub.com)





Değerli meslektaşlarım,

2020 yılının başından itibaren tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını, halen ciddiyetini korumakta ve insan sağlığı için tehlike arz etmektedir. Ülkemizde ilk kez Mart ayında görülen vakalar hızla artmış, bugüne kadar 250 binden fazla vatandaşımızı etkilemiştir. Salgının başından itibaren devletimizin almış olduğu sıkı tedbirler sayesinde salgının yayılma hızı yavaşlatılmıştır. Haziran ayında sokağa çıkmama gibi bazı kısıtlamaların kaldırılması sonrasında, yaz mevsimiyle beraber tekrar bir yayılım gözlenmiştir.

Tüm dünyada yaklaşık sekiz yüz bin insanın yaşamını yitirmesine sebep olan koronavirüs, halen ciddi bir tehdit olarak varlığını sürdürmekte ve gündelik yaşamı etkilemektedir. Pandemi olarak ilan edilen Covid-19 yüzünden ülkemizde gerek iş, gerekse eğitim hayatında radikal değişiklikler yapıldı. Uzaktan çalışma, uzaktan eğitim ve sosyal mesafe gibi kavramlar hayatımıza girdi.

Salgının dünya genelinde ne zaman sona ereceği bilinmemekle beraber, yayılımı önlemek için tedbirlerin devam etmesi gerektiği aşikâr. Toplum olarak bilinçli hareket etmeli, hem kendi sağlığımız hem de temas ettiğimiz herkesin sağlığı için maske kullanımı, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uyma gibi basit ama etkili önlemleri sürdürmeliyiz.

Sağlığımızı tehdit eden Covid-19 salgınıyla mücadelede, tüm yurttta büyük bir özveriyle çalışmalarına devam eden başta hekimler ve siz değerli eczacılarımız olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına bir kez daha şükranlarımızı sunuyoruz. İnanıyorum ki milletçe el ele vererek ve gerekli tedbirleri almaya devam ederek bu zorlu günleri de atlatacağız.

Kurumsal yayınıımız **farmaNED**'in bu sayısında, özel dosya bölümünde "Cilt Sorunları"nı ele alıyoruz. Pek çok cilt sorunu kalıtsal olabileceği gibi; sıkıntı, stres, hijyene yeteri kadar önem vermeme veya güneşten korunmama gibi nedenlerle ortaya çıkabiliyor. Toplumda yaygın olarak görülen cilt hastalıklarını, belirtilerini ve tedavi yöntemlerini değerli uzman hekimlerin kaleminden size aktarıyoruz.

Cumhurbaşkanımızın yeni vermiş olduğu Karadeniz'de bulunan doğalgaz rezervi müjdesi, ülkemiz için önemli ve tarihi bir gelişmedir. 2023 yılında kullanıma başlanması planlanan bu kaynağın tüm milletimize hayırlı olmasını temenni ediyor, hepimize sağlıklı günler diliyorum.

Saygılarımla,

**Ecz. Emin KARPUZCU**

**Nevzat Ecza Deposu  
Yönetim Kurulu Başkanı**

# farmaNED

Sayı: 28 / TEMMUZ 2020 • Yaygın süreli yayın • 3 ayda bir yayımlanır • [www.farmaned.com](http://www.farmaned.com)

## İÇİNDEKİLER



**İLAÇ SANAYİ**  
**ATABAY İLAÇ**  
**YK BAŞKAN YARDIMCISI**  
**ZEYNEP ATABAY TAŞKENT**

İnsan sağlığını temel alan ve müşteri odaklı bir şirket olan Atabay İlaç, yarım yüzyıldan daha uzun bir süredir sektörde başarılı varlığını sürdürüyor.

sayfa 4



**FAKÜLTE**  
**İSTANBUL MEDİPOL**  
**ÜNİVERSİTESİ**  
**ECZACILIK FAKÜLTESİ**

Eğitim-öğretime başladığı 2010 yılından bu yana gelişime açık, vizyonlu ve çalışkan eczacılar yetiştirmeye önem veren Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi; büyümeye devam ediyor.

sayfa 10



**ÖZEL DOSYA**  
**CİLT**  
**SORUNLARI**

Deride kabarma, kızarıklık, renk değişiklikleri, kaşıntı, döküntüler ya da iltihaplı şişlikler gibi belirtilerle karşımıza çıkan cilt sorunları kalıcı sorunlara neden olabiliyor.

sayfa 24



**DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR**  
**BURUN ESTETİĞİ**

Burun estetiği, ülkemizde ve dünyada en sık yapılan ameliyatlardandır. Bu ameliyat planlanırken, burun fonksiyonlarının dikkate alınması gerekir.

sayfa 54

**NEVZAT**  
ecza deposu **58**  
yılı

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

**Sorumlu**  
**Yazı İşleri Müdürü**  
Harika Karpuzcu Dilik

**Yayın Yönetim Yeri**  
Nevzat Ecza Deposu  
Tic. ve San. A.Ş.

Oğuzlar Mah. 1370. Sok.  
No: 7/1 Balgat / ANKARA  
T: (0312) 287 74 04

[www.nevzatecza.com.tr](http://www.nevzatecza.com.tr)  
[farmaned@nevzatecza.com](mailto:farmaned@nevzatecza.com)

**Editör**  
Ecem Koçer

**Sanat Yönetmeni**  
Fatih Çetin

**Grafik Tasarım**  
Güliden Karadeniz



**BESLENME**  
**NEDEN TURŞU**  
**TÜKETMELİYİZ?**

sayfa 56



**MUTFAK**  
**EGE MUTFAĞI**

sayfa 66



**HOBİ**  
**DALIŞ SPORU**

sayfa 68



**GEZİ REHBERİ**  
**DOMİNİK**  
**CUMHURİYETİ**

sayfa 70

<b>SEKTÖRDEN HABERLER</b> _____	8	<b>ECZACIM</b> _____	45
Herkes için Sağlık <b>D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ</b> _____	20	Bitkilerle Sağlık <b>MELİSA</b> _____	52
Aile <b>ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA</b> _____	22	<b>TEKNİSYEN KÖŞESİ</b> _____	58
Çocuk <b>SÜNNET DEYİP GEÇMEYİN!</b> _____	40	Yurt Rehberi <b>TÜRKİYE'NİN YAVAŞ ŞEHİRLERİ - 3</b> _____	60
Kadın <b>STRES, KADINLARIN KALBİNİ DAHA ÇOK ETKİLİYOR</b> _____	41	<b>KÜLTÜR &amp; SANAT</b> _____	78
Spor <b>DALGALARLA EDİLEN DANS, YELKEN</b> _____	42	<b>MİNİ TEST</b> _____	80

**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.  
MERKEZ OFİS : Anadolu Bulvarı  
Meka İş Merkezi No:5 Kat:7 Gimat  
Yenimahalle / ANKARA  
FABRİKA : Çınar Mah. Çankırı Bulvarı  
No:108 Akyurt / ANKARA  
Tel: (0312) 397 16 17 • Fax: (0312) 397 03 07  
www.basakmatbaa.com  
Basım Tarihi: 24 Ağustos 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



## ATABAY

Atabay Yönetim Kurulu Başkanı Bülent Atabay ile birlikte

*İnsan sağlığını temel alan ve müşteri odaklı bir şirket olan Atabay İlaç, "Geçmişten geleceğe sağlık" misyonuyla yarım yüzyıldan daha uzun bir süredir sektörde başarılı varlığını sürdürüyor. Bilim ve teknolojiye inanarak insan sağlığı için yeni ürünler üretmeyi hedefleyen Atabay İlaç'ın Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Zeynep Atabay Taşkent ile ilaçta yerleşmenin önemi, şirket projeleri ve daha birçok konu hakkında keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.*

**Sayın Zeynep Hanım, 1939 yılında faaliyete başlayan Atabay İlaç bünyesinde uzun zamandır Yönetim Kurulu Başkan Yardımcılığı yapıyorsunuz. Sizi biraz tanıyabilir miyiz?**

Aile şirketimiz olan Atabay Kimya'ya doğmuş ve büyümüş bir kişiyim. 1988'de Robert Kolej'den mezun olduktan sonra İngiltere'de Nottingham Üniversitesi'nde kimya eğitimimi tamamlayıp, 1992'de Gebze fabrikamızda hammadde sentez geliştirmede çalışmaya başladım ve 28 senedir değişik bölümlerde görev alıp; şu an da yönetim kurulu başkan yardımcısı olarak şirketin yönetimindeyim. Rekabetçi bir yapı var, işimin dışında aile geleneği olarak bir sporcu geçmişim de var. 2000'lerin başında Camel Trophy olsun, sonrasında başka Eco Challenge gibi macera yarışları olsun dünyanın birçok bölgesinde yarışmalara katıldım. Yelken yarışlarında kendi üretimimiz olan teknemiz Orient Express tekneleri ile babam Bülent Atabay'ın 1980'lerin başından beri katıldığı yarışları devam ettiriyorum ve takım olarak birçok başarıya imza attık. Benim için aile geleneklerini devam ettirmek ve sonraki nesillere aktarabilmek, yaptığımız işlerin tüm değer zincirine hâkim olabilmek, inanan bir takım ile çalışıp ülkemize değer yaratmak tüm kararlarımın altyapısını oluşturuyor.



“ Covid-19 süreci bizim için; şirketin geçmişten gelen sentez & formülasyon felsefesinin doğru olduğunu, bilime ve bilimsel çalışmalara önem verip fark yaratabileceğimizi gösterdi. ”

#### Atabay İlaç'ın hikâyesini ve kilometre taşlarını öğrenebilir miyiz? Şirketin bugünkü başarısının arkasında neler var?

Atabay'ın tarihçesi 1939' de Eczacı Ö. Kemalettin Atabay tarafından "Şark Merkez Ecza Deposu"nun kurulmasıyla başlar. 1955'de Tophane İlaç Fabrikası'nda beşeri ilaç üretimine başlamış, bunu 1967 senesinde şu anda bulunduğu Acıbadem Atabay İlaç Fabrikası A.Ş. merkezine taşıyıp modernleştirmiştir. 1970'de Gebze'de Atabay Kimya Sanayi ve Ticaret A.Ş. adı altında beşeri ilaç etkin hammaddesi üretimine ve 1975 yılında yine Gebze'de Atabay Tarım ve Veteriner İlaçları A.Ş. adı altında zirai ilaç hammaddesi ve zirai ilaç üretimine başlamıştır. Bu tesislerde 100'ün üzerinde beşeri, tarım ve veteriner ilaç etkin hammaddesi üretilmiştir. Parasetamol (Parol adlı ilacımızın hammaddesi) üretiminde geriye dönük entegrasyon ve zamanla geliştirdiğimiz iyi sentez yöntemi sayesinde Avrupa'da tek üreticimiz.

Tüm tesislerimiz kuruldukları seneden itibaren T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından GMP onayına sahiptir. Hammadde üretim tesisleri 1985'den itibaren Amerikan Sağlık Bakanlığı'ndan FDA ve 2002'den itibaren Avrupa Sağlık Bakanlığı Otoritesinden EU GMP sertifikalarını almıştır. Beşeri ilaç üretim tesisleri ise 2019'dan itibaren EU GMP sertifikasına sahiptir.

2019'da T.C. Teknoloji ve Sanayi Bakanlığı'ndan akreditasyonunu almış Ar-Ge Merkezimiz Farma, Biyoteknoloji ve Geleneksel Bitkisel Tıbbi İlaç üzerine yeni ürünler geliştirmektedir. Ülkemizin 8 büyük üniversitesi ile üniversite – sanayi iş birliği projeleri geliştirmekte olup, ulusal kamu Ar-Ge Merkezi olan TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi ile stratejik Ar-Ge projeleri yürütmekteyiz.

Tüm bu teknik çalışmaların arkasındaki itici güç ise tek amaç uğrunda (ilaç ve hammadde üretimini sosyal ve vatani bir görev olarak görme) tüm şirket çalışanlarındaki aidiyet duygusu ile omuz omuza vererek çalışmamıza borçluyuz.

#### Ağırlıklı olarak hangi alanlarda faaliyet gösteriyorsunuz? Ürün portföyünüzden bahsedebilir misiniz?

Atabay 4 alanda üretim yapmaktadır:

1. İlaç Etkin Maddesi (API) Üretimi: 1975 yılından bugüne 100'ün üzerinde beşer, zira ve veteriner ilaç etkin maddelerin üretimini gerçekleştirdi. FDA ve EU GMP onaylı Avrupanın tek Parasetamol üretim tesisimiz ile başta USA ve AB olmak üzere 35 ülkeye ihracat gerçekleştirdik.
2. Biyoteknolojik ilaç üretimi: Gebze'de kurduğumuz Atabay Bio tesisimizde ülkemizdeki ilk GMP onaylı hücre bankasını ürettik ve ürünlerimizi pre-klinik aşamaya kadar taşıdık.
3. Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün (GBTÜ) üretimi: 1980'lerden beri, 20'nin üzerinde geliştirdiğimiz bitki ekstraksiyon çalışmalarımız ve ihracat tecrübemizi 2019 senesinde TÜBİTAK MAM işbirliğiyle GBTÜ özeline taşıdık ve ilk ürünlerimizi 2021 senesi başında piyasaya sunmayı hedefliyoruz.
4. Müstahzar İlaç Üretimi: Özellikle antiviraller, analjezik, non-steroid anti -inflamatuvarlar, antibiyotikler, ve anti-trombotik tedavi alanları öne çıkmaktadır.

Öncelikli ürünler olarak ilaç etkin maddesinden itibaren geliştirdiğimiz ürünleri paylaşmak isterim: 2010'dan beri etkin hammadde ve beşeri ilacını yapmakta olduğumuz antiviral ilaç ENFLUVİR (Oseltamivir), 2011 senesinden beri geliştirmekte olduğumuz PAROL İNFÜZYON (özel kalite parasetamol ile üretilir), 2013'den beri steril üretim şırınga tesislerinde ürettiğimiz Enox (Enoksaparin) ve son senelerde geliştirdiğimiz HEDNAVİR (Entekavir) ve TERNAVİR (Tenofovir) sayabiliriz.

1975 yılından beri üretmekte olduğumuz Parasetamol bazlı müstahzar ürünümüz Parol senede 45 milyon kutu ile, Türkiye'nin en çok satılan ilacı olarak makul fiyatlarla her eve girebilen yerli üretim ve halkın ilacı olmuştur.





### **%100 yerli sermaye ile faaliyetinize devam ettiğiniz bu süreçte, dünya standartlarında kaliteli ürün üretmenin ve ilaçta yerleşmenin öneminden bahsedebilir misiniz?**

İlaç sektörü bir ülke için eğitim, savunma, tarım ve enerjinin yanında en önemli stratejik alanlardan biridir. Bu yüzden her şartta dünyadaki politik, ekonomik ve doğal afetlerden bağımsız şekilde, kendine yeter çalışabilmelidir.

Son dönemdeki Covid-19 salgını ilacın stratejik öneme sahip olduğunu bir kere daha gösterdi. Çin ve Hindistan'dan gelen hammaddelerin temininde oluşan zorluklar tüm yurt içi ilaç üreticilerini ciddi şekilde etkiledi.

Ülkemizde etkin ilaç hammaddesi üreten (API) birkaç şirketten biriyiz. Ürettiğimiz Parasetamol ve Oseltamivir, çok kritik ilaçların hammaddeleridir. Bu hammaddelerin piyasada bulunabilirliği ve diğer kritik hammaddeler ile güçlenmesi sektör için elzemdir. Sağlık bir ülke için stratejiktir ve sadece özel sektör dinamiklerine bırakılmaz diye düşünüyoruz.

Bu çerçevede; sentezini tamamladığımız ve formülasyonunu da geliştirip ülkemizde ilk biyoeşdeğerlik çalışmasını Gaziantep Üniversitesi'nde tamamladığımız, ruhsat başvurusunda son adımda bulunan Favicovir (Favipiravir) isimli ilacımız Covid-19 ile mücadelede stratejik olarak çok önemlidir.

### **Atabay İlaç, kuruluşundan bu yana bir aile şirketi olarak yönetilmekte. Ailenin 3. kuşak temsilcilerinden olarak sizin de fikrinizi almak isteriz; bu özellik şirkete ne gibi avantajlar sağlıyor?**

Aile şirketleri Türkiye'de çok konuşulan bir konu. Ancak bu önemli konu maalesef sadece aile fertleri arasındaki jenerasyon geçişleri ve kurumsallağa adım atma döneminde yaşanan zorluklar perspektifinde kısıtlı olarak ele alınıyor. Birçok sektörde durum bu ve yönetim danışmanlarının konuya böyle yaklaşmaları aslında çok normal. Zira küreselleşen serbest piyasa yaklaşımıyla, tüketim ekonomisine dayalı bir rekabet ortamında tek hedef herkesi kullanarak para kazanmak oldu. Ama Atabay'ın Anadolu ve aile kültürü, "kullanmak" sıfatına değil; bilgiye, saha tecrübesine, emeğe ve sürekliliğe inanan bir aile şirketi olarak tüm paydaşlarıyla beraber iş yapmaya, tek hedef uğruna omuz omuza mücadele vermeye inanıyor. Atabay; değer yaratmanın sadece para kazanma odaklı olmadığını, aile ve şirket içinde huzurlu bir ortamda çalışmaktan, doğaya saygı duymaktan, ihtiyaç duyan her haneye girebilecek ilaçlar geliştirerek Türkiye'yi ilaç açısından bağımsız kılmaktan geçtiğini bilerek 21'inci yüzyılın "hissedar değeri"ne değil "paydaş kültürüne" dayanan şirketleri arasında yerini alıyor. Dünyanın çaresiz kaldığı Covid-19 salgınıyla beraber Atabay'ın hızlı ve adaptif davranarak geliştirdiği yenilikçi ürünlerle çözüm üretebilen nadir kurumlardan biri olmasında köklü tarihinin ve benimsediği bu etik değerlerin izdüşümü yatıyor. Tüm bunları yaparken yönetimde beraber görev aldığım Satış & Pazarlama ve ve Satın Almadan sorumlu kardeşim Ayşe Atabay ile esnek ve hızlı kararlar alabilme becerisi fark yarattı.



### **Ürünlerinizin ülkemizde ve globalde pazarlanması ve tanıtımı çok geniş bir ağa dayanıyor. Bu başarıyı sağlamanızda neler etkili oldu?**

Yurt dışına satış yapabilmemiz için üretim tesislerimizin o uluslararası GMP onaylarına ihtiyacı bulunmaktadır. Ülkemizde en üst kalite standartlarında ilaç üretimi gerçekleşmektedir. Atabay olarak biz de 2019'da bitmiş ürünlerimize (FDF) EU GMP sertifikalarını aldık.

Etkin ilaç hammadde (API) tesisimiz 1985'den itibaren Amerikan Sağlık Bakanlığı'ndan FDA ve 2002'den itibaren Avrupa Sağlık Bakanlığı Otoritesinden EU GMP sertifikalarını almıştı. Kuvvetli bir satış kadrosu ve uzun vadeli iş birlikleri ile hem FDF hem de API'de satışlarımız gerçekleşmektedir.

### **Biyoteknolojik ilaç gelişiminde ilk yerli GMP onaylı hücre bankasını geliştirdiniz. TÜBİTAK tarafından desteklenen bu proje ve biyoteknolojik ilaç üretimi hakkında neler söylemek istersiniz?**

Atabay'ın 2012'de geliştirdiği ve piyasaya tek kullanımlık steril şırınga formunda sunduğu 'Enoksaparin Sodyum' ülkemizde geliştirilen ilk biyolojik ilaçlardan biri olarak kabul edilir. Arkasından 2015'de TÜBİTAK KAMAG 1007 destekli başlattığımız 'Yerli Biyobenzer Projesi' ilk Biyobenzer projelerden biridir. Yürütücüsü olarak yer aldığımız bu projede Marmara Üniversitesi Biyomühendislik Bölümü OMİC Mühendislik Araştırma Gurubu ve İTÜ MOBGAM ile beraber çalıştık. Bu proje kapsamında geliştirilen tüm üretim süreci üniversiteler ve Atabay Bio tesislerinde Türk bilim insanlarıyla gerçekleştirilmiştir. Ülkemizin ilk GMP onaylı hücre bankası yine bu süreç içinde geliştirilmiştir. Sene başından itibaren Biyoteknoloji gurubunun başına sektörün iyi tanıdığı Doç. Dr. Yıldız Özalp hocamız geçmiş, aynı anda akademik ve sanayi bilgi ve tecrübesini bir araya getirerek projeye ciddi ivme katmış, projeyi pre-klinik testler aşamasına taşımıştır.

### **Şirket olarak farma ve biyoteknolojinin yanı sıra "Genelksel Bitkisel Tıbbi İlaç" alanında da oldukça aktifsiniz. Bu anlamdaki girişimlerinizi öğrenebilir miyiz?**

Ülkemizin kadim şifa geleneğini ilaç olarak değerlendirmek adına TÜBİTAK MAM, üniversiteler ve tarım Ar-Ge merkezleri ile iş birliğine giderek 'tohumdan ilaca' değer zinciri kurularak geleneksel bitkisel tıbbi ürün (GBTÜ) kategorisinde ilaç geliştirilmeye başlanmıştır. Doku kültürü ile geliştirdiğimiz bitkileri standardize bitki ekstraksiyonu yöntemiyle etkin ilaç hammaddesi olarak hazırlıyoruz. Formülasyon ve analitik çalışmalar sonunda GMP onaylı tesislerimizde üretilen GBTÜ olarak piyasaya sunacağız.





**Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli değişimlere yol açan Covid-19 sonrası Türk ilaç sektörünün geleceğini nasıl görüyorsunuz? Firma olarak bu hassas süreçte yürüttüğünüz çalışmalarını öğrenebilir miyiz?**

Atabay ArGe olarak 4 ayaklı stratejik bir plan izledik:

1. Kısa vadede acilde yatan hastalara anti-viral ilacımız Oseltamivir verebilmek üzere Oseltamivir kapasitemizi artırdık.
2. Orta vadede halkımıza yurt dışından ithal edilen ve tedavi protokolünde bulunan Hydroxychlorokin, Favipiravir moleküllerini ve başlangıç etkin maddelerini çok zor koşullara rağmen hızlıca tedarik ettik, sentez ve formülasyon çalışmaları yapıp Sağlık Bakanlığımızda ruhsat başvurusunda bulunduk.
3. Uzun vade olarak, TÜBİTAK COVID-19 TÜRKİYE Platformu'nda 'Pandemik Koronavirüsüne (COVID-19) Karşı Dışa Bağımlılığı Azaltacak İlaçların ve Hammaddelerinin Yeni Sentez Yöntemleriyle ve Formülasyonlarla Geliştirilmesi' projesine seçilerek İstanbul Medipol Üniversitesinden Doç.Dr.Mustafa Güzel ile birlikte Hydroxychlorokin ve Favipiravir moleküllerinin sentez çalışmalarında geriye entegrasyonunu sağladık. İlaçlarımızın Etkin Maddelerini (Hammaddelerini) Yerli ve Milli olarak Gebze Tesisimizde üreteceğiz.
4. İnovasyon boyutunda ise, 'Repurpose' analizi sonucunda seçtiğimiz 2 antiviral molekül üzerinden yeni bir tedavi protokolü hazırladık, patent başvurusunu yaptık ve klinik çalışma başvurusunu yaptık. Tedavide etkinliğini ispatlayıp ülkemizin ve dünyanın kullanımına sunmayı hedefliyoruz..

Covid-19 süreci şirketin geçmişten gelen sentez & formülasyon felsefesinin doğru olduğunu, bilime ve bilimsel çalışmalara önem verip fark yaratabileceğimizi gösterdi. Şirket içinde çalışma motivasyonunu artırdı ve hepimiz neden bu işi yaptığımızı, gerçekleştirdiğimiz çalışmalar nasıl halkımıza yansıyor ve fark yaratıyor daha iyi anladık.

**Atabay İlaç olarak Üniversite-Sanayi İşbirliği Merkezleri Platformu (ÜSİMP) yönetim kurulunda yer alıyorsunuz. Aynı zamanda TİSD, İVEK ve SÜRDER derneklerinde de aktifsiniz. Bu kurumlarla gerçekleştirdiğiniz önemli projelerinizden bahsedebilir misiniz?**

ÜSİMP 1980'lerde başlayan bu konseptin ve tecrübenin kopmadan devam etmesini sağlayan kurumdur. ÜSİMP ekolü olarak 2019 senesi başından itibaren başlattığımız 'açık inovasyon' yapısı bize hem TÜBİTAK hem de üniversitelerimizin TTO'ları ile iş birliklerimizi sağladı. Covid-19'a karşı mücadelemizde geliştirdiğimiz sentez çalışmaları TÜBİTAK ve İstanbul Medipol Üniversitesi iş birliği ile olmuştur ve 'açık inovasyon' çalışmalarının meyveleridir. Geliştirdiğimiz yerli sentez bazlı Covid-19 için kullanılan Favicovir ilacı "Kamu – Üniversite – Sanayi" işbirliğine çok güzel bir örnektir.

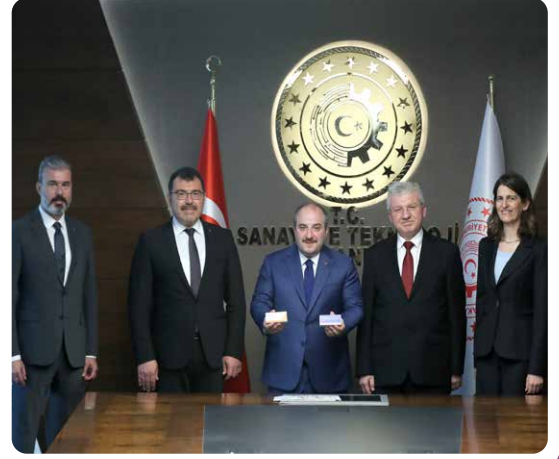
TİSD, İVEK ve SÜRDER dernekleri sektörümüz için çok kritiktir. Bu dernekler ile hazırladığımız raporlar, sektörümüzün iç piyasada ve uluslararası arenada daha da kuvvetlenebilmesi için gerekli ihtiyaçları tespit etmektedir ve rekabet öncesi iş birliği için çok doğru örnekler sergilemektedir.

**Girişimci ve başarılı bir iş kadını olarak; kadınların iş yaşamında yükselmesi ve önlerinin açılması için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?**

Kadınlar konulara çok daha bütünsel ve uzun vadeli bakabiliyorlar. Yanınızda erkekler olmalı; onlar da çok daha 'bir problem-bir çözüm' odaklı yaklaşımla yapılması gerekenleri gerçekleştiriyorlar. Yeni dönemin doğayı, huzuru, geleceği, insanların temel ihtiyaçlarını düşünerek ürün/hizmet geliştiren, tüm paydaşların kazanmasını hedefleyerek ilerleyen şirketlerin olacağına inanıyorum. Bu ortamda kadınların rolü çok daha fazla öne çıkacak ve değeri anlaşılacak.

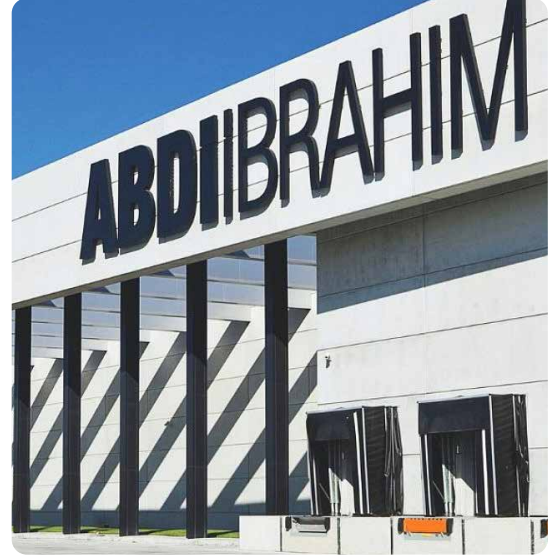
## TÜBİTAK DESTEĞİYLE GELİŞTİRİLEN YERLİ SENTEZ İLAÇ

TÜBİTAK Covid-19 Türkiye Platformu çatısı altındaki bilim insanları tarafından geliştirilen "Favipiravir" isimli ilacın yerli sentezi görüncüye çıktı. İstanbul Medipol Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mustafa Güzel ve ekibi ile Atabay Kimya firması tarafından sentezlenen yerli ilacın ilk numunesi Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank'a sunuldu. 32 kişilik ekip tarafından 40 gün gibi kısa bir sürede üretilen ilaç, Atabay ilaç firması tarafından endüstri seviyesine getirildi ve bu ürünün ticarileşmesi için gerekli altyapı sağlandı. Yerli ve milli olarak kendi sentezimizle geliştirilmiş çok önemli bir ilacı üretmiş olduğumuzun altını çizen Bakan Varank; ilacın ruhsatlandırma aşamasında olduğunu ifade etti. Yerli sentez "Favipiravir" ilacının yakın zamanda tedavide kullanılması ve ihraç edilmesi planlanıyor.



## SALGINLA MÜCADELEYE ABDİ İBRAHİM'DEN ULUSLARARASI DESTEK

Abdi İbrahim, Covid-19 mücadelesine desteğini uluslararası platforma da taşıdı. Salgının başladığı ilk dönemde harekete geçerek, hammaddesini tedarik edip hızla ürettiği 1 milyon 600 bin tableti Sağlık Bakanlığı'na hibe etti. Yılsonuna kadar tüm üretimini bağışlama taahhüdünde bulunan Abdi İbrahim; salgınla küresel mücadeleye destek amacıyla faaliyet gösterdiği ülkelere ilaç yardımında bulunma kararını da açıkladı. Abdi İbrahim; uluslararası destek hamlesini üretim tesislerinin bulunduğu Kazakistan'a "Klorokin Fosfat" etken maddeli ilacından 100 bin tablet, "Asetilsistein" etken maddeli ürününden ise 7 bin tablet hibe ederek başlattı. Şirket ayrıca "Klorokin Fosfat" etken maddeli ilacından Cezayir'e 100 bin, Azerbaycan'a ise 50 bin tablet bağışlayacağını ifade etti. Abdi İbrahim Yönetim Kurulu Başkanı Nezih Barut; şirket olarak her zaman insan sağlığı önceliğinde hayatı ve dünyayı iyileştirme sorumluluğu içinde olduklarını dile getirdi.



## ELI LILLY, COVID-19 İLACINI EYLÜL'DE PİYASAYA ÇIKARMAYA HAZIRLANIYOR

Amerikan ilaç devi Eli Lilly; test edilen iki antikor tedavisinde her şey yolunda giderse, Covid-19'a karşı tasarladıkları ilacın Eylül ayında kullanıma hazır olabileceğini açıkladı. Şirketin Baş Bilim Yetkilisi Daniel Skovronsky, ayrıca önümüzdeki haftalarda insanlar üzerinde klinik deneylere başlayabilecek üçüncü bir antikor tedavisi üzerinde de çalıştıklarını ifade etti. Lilly, iki deneysel tedavisinde insanlar üzerinde denemelere başlamıştı. Söz konusu ilaçlar; kanser tedavisi, iltihaplı romatizma ve diğer hastalıklarda yoğun bir şekilde kullanılan biyoteknoloji ilaçlarına ait monoklonal antikor sınıfından. Covid-19'a karşı özel geliştirilen bir monoklonal antikor ilacının, şu anda test edilen mevcut ilaçlara göre daha etkili olması bekleniyor.



## SERVIER, SYMPHOGEN'İ SATIN ALDI

Fransız ilaç şirketi Servier, Symphogen A/S'yi satın aldı. Symphogen, onkoloji dâhil olmak üzere birçok terapötik alanda Servier'nin antikör merkezi olarak işlev görecektir. Servier'in alt kuruluşu olarak operasyonel özerkliği koruyacak olan Symphogen; aynı zamanda merkezini Danimarka'da tutmaya devam edecek ve kendi deneyimli iş gücü ile çalışmalarını sürdürecektir. Servier'nin onkoloji ve diğer terapötik alanlardaki antikör kabiliyetlerinin artırılmasına olanak sağlayacaktır. Symphogen'in verimli antikör keşif ve araştırma platformu, yaşam kurtaran tedavileri tüm dünyada daha fazla hastaya sunma amacına uygun şekilde Ar-Ge'yi ve ürün geliştirme hattını daha da güçlendirmeyi hedefliyor. Satın alma sürecinin tamamlanması sırasında da Servier Araştırma Enstitüsü İdari Direktörü Christophe Thureau, Symphogen İcra Kurulu Başkanı (CEO) olarak atandı.



## DAIICHI SANKYO'NUN DESTEKLEDİĞİ PROJEYE BİLİM KURULU ONAYI

Türkiye'de kardiyoloji ve kalp-damar hastalıkları alanında ürünleriyle büyümeye devam eden, Japonya'nın en büyük ilaç firmalarından Daiichi Sankyo'nun koşulsuz desteğiyle; Covid-19 hastalarının tedavi süreçlerinde, hekimlerin kardiyak risk değerlendirme ve tedavi planlamasında doğru ve hızlı karar vermesini sağlayan ilk dijital algoritma QTCCOVID.com hayata geçti. Dijital Sağlık ve Biyoformatik Derneği ve Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin hekimleri ile işbirliği yapılarak hazırlanan projeye, bilim kurulu onay verdi. Dijital karar destek sistemi, 5 Haziran'dan itibaren kullanıma açıldı. Platformda yer alan veri hesaplayıcılar; kardiyologların dışında acil hekimleri, enfeksiyon hastalıkları uzmanları ve göğüs hastalıkları uzmanları tarafından kullanılabilir.



## İLKO İLAÇ'A TSE'DEN "GÜVENLİ ÜRETİM BELGESİ"

Tüm dünyada etkisi görülen Covid-19 salgınıyla ilgili olarak, ülkemiz de etkin önlemler alarak mücadele etmeye devam ediyor. Bu kapsamda sanayi sektörünü korumak ve üretimin sekteye uğramaması için; Dünya Sağlık Örgütü, T.C. Sağlık Bakanlığı, Bilim Kurulu ve sektör temsilcilerinin görüşleri dikkate alınarak T.C. Teknoloji ve Sanayi Bakanlığı direktifleri ile TSE tarafından hazırlanan Standart Kılavuz kapsamında İlko İlaç'ın Konya'da bulunan Üretim Tesisleri de denetlendi. Denetimler sonucunda İlko İlaç "Covid-19 Güvenli Üretim Belgelendirme" onayını alarak sertifikalandırıldı. Bu sertifika aynı zamanda sektörde bir ilki de temsil ediyor. İlko; dünya standartlarında hijyen kriterlerine tam uyum ve ilaç üretiminin devamlılığı hedefiyle Covid-19 sürecini başarıyla yürütmeyi sürdürüyor.





FAKÜLTE



# İstanbul Medipol Üniversitesi

## Eczacılık Fakültesi



## *"Başarılarla dolu bir yolculuk"*

Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi; eğitim-öğretime başladığı 2010 yılından bu yana mesleki etik değerlere sahip, gelişime açık, yaşam boyu öğrenme alışkanlığı edinmiş, toplum sağlığını ön planda tutan, vizyonlu, bilim ve teknolojiyi takip eden, kendi ayakları üstünde durabilen, çevreci, dürüst ve çalışkan eczacılar yetiştirmeye devam ediyor.





## Prof. Dr. Gülden Zehra Omurtag

İstanbul Medipol Üniversitesi  
Eczacılık Fakültesi Dekanı

**Lisans** İstanbul İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi, Eczacılık Bilimleri Fakültesi / 1981

**Yüksek Lisans** İstanbul Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, İç Hastalıkları ve Farmakoloji Anabilim Dalı / 1987

**Doktora** İstanbul Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Farmakoloji ve Toksikoloji Anabilim Dalı / 1992

**Doçent** Üniversitelerarası Kurul, Farmasötik Toksikoloji / 2002

**Profesör** Marmara Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı / 2007



## İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi “Başarılarla dolu bir yolculuk”

**Sayın Omurtag, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?  
Eczacılık mesleğinin gelişimi adına neler yaptınız?**

1960 yılında Tekirdağ'da doğdum. İ.İ.T.İ.A. Eczacılık Bilimleri Fakültesi'nden 1981 yılında mezun olduktan sonra 1983-1984 yılları arasında Merkez Laboratuvarı'nda ilaç ve hammadde kalite kontrol sorumlusu olarak çalıştım. 1987 yılında İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yüksek lisansımı, 1992 yılında doktora tamamladım. Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde 1992 yılında öğretim görevlisi, 1994 yılında yardımcı doçent kadrosuna atandım. 2002 yılında doçent unvanı olarak doçent kadrosuna, 2007 yılında ise profesörlük kadrosuna atandım. 2015 tarihinde emekli oldum ve 2016 tarihinde İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde yeniden profesörlük kadrosuna atandım.

2002-2008 yılları arasında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür Yardımcılığı, 2008-2011 yılları arasında Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Eczacılık Meslek Bilimleri Bölüm Başkanlığı ve ayrıca Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı Başkanlığı görevlerini yürüttüm. 2010-2012 yılları arasında Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü görevini, 2012-2015 arası Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanlığı görevini, 3 Mart 2014-14 Temmuz 2014 arası Marmara Üniversitesi Rektör Yardımcılığı görevlerini yürüttüm. İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde 2016'da Dekan Yardımcılığı görevine atandım. 2017 tarihinden bu yana da Dekanlık görevimi sürdürmekteyim. Şu anda Eczacılık Meslek Bilimleri Bölüm Başkanlığı ve Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı Başkanlığı görevlerimi de sürdürüyorum.

İlaç Araştırmaları, Genetik Toksikoloji, Besin Toksikolojisi, Çevre Toksikolojisi alanlarında SCI, ESCI ve diğer uluslararası indeksler kapsamında ve ulusal dergilerde yayınlanmış toplam 56 adet makale, uluslararası ve ulusal kongrelerde sunulmuş toplam 101 adet bildirimim bulunmaktadır.



3 adet eğitimle ilgili kitap editör yardımcılığı, 1 uluslararası, ulusal kitap bölümü yazarlığı bulunmaktadır. 20 adet yürütücülüğünü üstlendiğim tamamlanmış ve 1 adet devam eden bilimsel projem ile 5 adet tamamlanmış doktora ve 18 adet yüksek lisans tez danışmanlıklarım bulunmaktadır. Halen 3 adet yüksek lisans öğrencisi ve 3 adet doktora öğrencisinin tez danışmanlıklarını yürütmekteyim. Ayrıca Google Scholar'da 1327 adet atıfım vardır ve h indeksim 19'dur. Evli ve iki çocuk annesiyim. Eşim ve çocuklarım da akademisyen olarak görev yapmaktadırlar.

Yukarıda özgeçmişimde bahsettiğim idari görevler sırasında Dekanlar Konseyi Başkanlığı'nı sürdürdüğüm dönemde; Türkiye'de ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde açılmış olan tüm eczacılık fakültelerindeki eğitimin fakültelerde standart olarak yapılmasını sağlamak amacıyla, Çekirdek Eğitim Programı (ÇEP) hazırlanması konusunda yapılan çalışmalara katkıda bulundum. İlk hazırladığımız ÇEP eczacılık fakülteleri için kapsamlı bir müfredat olarak bastırılıp dağıtıldı. Daha sonra çalışmalara devam edildi ve Dekanlar Konseyi tarafından hazırlanan ECZ-ÇEP, YÖK tarafından 2015 yılında kabul edildi. Eczacılık mesleğini icra edecek öğrencilerin kaliteli bir eğitim alması konusunda her zaman çaba gösterdim. Asgari öğretim koşullarının belirlenmesi konusunda yapılan çalışmalarda yer aldım. Dekanlığım sırasında Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, 6 Ocak 2015 tarihinde ECZAK ve ECZAKDER tarafından 6 yıl için "Tam Akreditasyon"a kabul edildi. Daha sonra da İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Dekanlığım sırasında 25 Ocak 2019 tarihinde ECZAK ve ECZAKDER tarafından 6 yıl için "Tam Akreditasyon"a kabul edildi.

Eczacılık eğitimi için verdiğim bu çabanın yanında; gerek meslek örgütleri ve konusunda uzmanların yer aldığı kuruluşlarla, gerekse Sürekli Eğitim Merkezi ile iş birliği içerisinde konularında uzman eğitimcilerle eczacıların mesleki bilgilerinin güncellenmesi için programlar açılmasına katkı sağladım, sağlamaya da devam ediyorum. Buna bir örnek vermek gerekirse, açılan en son programlarımızdan bir tanesi "Spor Eczacılığı" sertifika programıdır.

### ***İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanlığına başladığınızdan beri ne gibi çalışmalar yürüttünüz?***

Fakültemizin bilimsel olarak gelişiminin sağlanması ve akademik çalışmaların sürdürülmesi konusunda akademisyenlerimize her zaman destek olup projeler yazmaları için motive edici ve yardımcı oldum. Kaliteli dergilerde yayın yapılabilmesi için imkanlarımızın artırılması bakımından üniversite-sanayi iş birliğine çok önem verdim. İlk kez fakültemiz bünyesinde bir hücre kültürü laboratuvarı kuruldu. Proje çalışmalarının sürdürülmesi ve projeden çıkan sonuçların kaliteli dergilerde yayınlanması konusunda zaman zaman bilgilendirici eğitimler düzenledim. Her yıl belirlediğimiz "Üstün Başarı ve Teşvik Ödülü" kriterlerine göre akademisyenlerimize ödüller verilmesini sağlayıp başarılarını teşvik ettim. Sıvı sabun üretimi ile yola çıkmak amacıyla "MEDFAR" ismini tescil ettirip ürün bandımızı genişletmeyi hedefledik.

Akademisyen kadromuzun genişletilmesi konusunda yaptığımız çalışmalar sonucunda fakültemiz alanlarında tecrübeli öğretim üyelerine kavuştu. Genç akademisyenlerimizin de her zaman yanındayız. Mezunlarımızın akademiye tercih ettiklerini gerek fakültemizde gerekse diğer eczacılık fakültelerinde çalışan araştırma görevlilerinden görüyoruz. Bunun daha öğrencilikleri döneminde öğretim üyeleri ile birlikte yürüttükleri çalışmalardan kaynaklandığını düşünüyorum. Bitirme projelerini danışmanları ile TÜBİTAK'tan projelendiren öğrencilerimiz var.

Çok aktif olan ve tüm öğrencilerimizin üye olduğu MEDUPSA öğrenci kulübümüze verdiğimiz destek ile kendilerinin kişisel, bilimsel ve mesleki gelişimleri için teşvik edici çok sayıda etkinlik düzenliyoruz. Her yıl 14 Mayıs Eczacılık Gününü geniş bir katılım ve coşkuyla kutluyoruz. Ayrıca mezun adaylarımıza her yıl "Önlük Giydirme" törenleri düzenliyoruz. Fakültemizin girişinde bir eczacılık müzesinin nüvesini oluşturduk. Ayrıca fakültemizde 1953 yılından bu yana çıkan prestijli bir eczacılık dergisi olan "Acta Pharmaceutica Scientia"yı uluslararası indeksler ve TR dizin tarafından indekslenen bir dergi haline getirdik.



Klinik Eczacılık ve Eczacılık İşletmeciliği Anabilim Dallarını kurup aktif hale gelmesini sağladık. Eczane açılması konusunda tahdit gelmesi nedeniyle öğrencilerimizi endüstriye yönlendirmek amacıyla global bir ilaç firması ile protokol yaptık. Derslere gelen birim yöneticileri "Endüstride Eczacılık" dersini 3 yıldır anlatıyorlar. Türkiye'deki eczacılık fakülteleri arasında bir ilk olan sanal gerçeklik tabanlı eczane simülasyonu projemiz, FarmaVR firması ile ortaklaşa gerçekleştirildi ve geliştirildi. Öğrenciler, sanal gerçeklik teknolojisi ile oluşturulan 3 boyutlu simülasyon eczanesinde gerçek eczane deneyimini interaktif bir şekilde yaşıyor. Fakültemizin akreditasyonu boyunca eğitimcilerin eğitimi programlarına katılıp, yurt dışından gelen öğretim üyesi ve öğrencilerden seminerler dinledik. Ulusal ve global ilaç firmaları ile projeler geliştirdik. Meslek örgütlerimiz olan Eczacı Odaları ile iş birliği çerçevesinde eczacılarımızın eğitimlerini güncellemeleri için destek verdik ve vermeye devam ediyoruz.

Dönemimde gerçekleşen en önemli icraatım ise şüphesiz bir anlamda fakültemizin eğitim kalitesinin belgelendiği, ECZAK ve ECZAKDER tarafından 6 yıl için "Tam Akreditasyon"a kabul edilmesidir diyebilirim.

### **Fakültenizin misyonu ve vizyonu nedir?**

İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesinin **misyonu**; "Eczacılıkla ilgili her alanda hizmet vermek üzere, etik değerlere bağlı, ilaç etkin maddelerinin hazırlanması, ilaç taşıyıcı sistemlerinin formülasyonu, farmasötik ürünlerin fiziksel, kimyasal, farmakolojik ve toksikolojik analizleri konusunda yetkin, ilacın hastaya ulaştırılmasından vücuttan atılmasına kadar geçen tüm safhalardan sorumlu farmasötik bakıma önem veren eczacılar yetiştirmektir".

**Vizyonu** ise "Eczacılık ve ilaçla ilgili olarak tüm sağlık sektörünün ihtiyacı olan akademik bilgiyi uluslararası düzeyde üretip hizmete sunarak yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir araştırma, öğretim, eğitim ve danışma merkezi olmak"tır.

### **Genç ve dinamik bir öğretim üyesi ekibiniz var. Akademik kadronuzdan ve eğitim müfredatınızdan biraz bahsedebilir misiniz?**

Tecrübeli hocalarımız ve genç, dinamik öğretim üyelerimiz ile oluşturduğumuz kadromuzla ÖSYM puan sıralamasında azami puanlara göre son yıllarda üniversiteler arasında üst sıralarda yer alıyoruz. Asgari puanlara göre de vakıf üniversiteleri arasında ilk ya da ikinci sıradaki yerimizi koruyoruz. Genç akademik kadromuz kendilerini bilimsel anlamda geliştirmek için yurt dışındaki üniversitelerde araştırma yapıyor ve yurtiçi ya da yurt dışı eğitim programlarına katılıyorlar. Bunun sonucunda da etki faktörü yüksek dergilerde yayın yapabiliyorlar.

Akademisyenlik sadece günde 8 saatlik bir çalışma ile sınırlı değildir. Tatil günlerinde ya da geç saatlere kadar laboratuvarlarda çalışmalar yaptıklarını biliyorum. Kendilerini geliştiren akademik kadromuz öğrencilerimizin de ufuklarını açıyorlar. Böylece öğrencilikleri döneminde öğrencilerimiz bilimsel projelerde yer alabiliyor.

Eğitim müfredatımız YÖK'ün onayladığı Eczacılık Çekirdek Eğitimi programına uyuyor. Fakültemizde Temel Eczacılık Bilimleri Bölümü, Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümü ve Eczacılık Teknolojisi Bölümü olarak 3 bölüm bulunuyor. Temel Eczacılık Bilimleri Bölümünde Analitik Kimya, Farmasötik Mikrobiyoloji ve Biyokimya Anabilim Dalları yer alıyor. Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümünde Farmakoloji, Farmasötik Kimya, Farmakognozi, Farmasötik Toksikoloji, Klinik Eczacılık, Eczacılık İşletmeciliği Anabilim Dalları ile Farmasötik Botanik Bilim Dalı yer alıyor. Eczacılık Teknolojisi Bölümünde ise Farmasötik Teknoloji Anabilim Dalı ile Kozmetoloji Bilim Dalı yer alıyor. Bu bölümlerde görev yapan kadrolu öğretim üyelerimizin dışında, kurum içi ve kurum dışından görevlendirilen çok değerli öğretim üyeleri ve öğretim görevlileri de öğrencilerimize ders vermektedir. Eğitim komisyonumuzun yaptığı toplantılarla her yıl müfredatımızı güncelliyoruz. Fakültemizin Eğitim ve Öğretim Rehberi, fakülte web sitemiz olan eczacılık.medipol.edu.tr'de yer alıyor.

### **Fakültenize gelen öğrencileri nasıl bir eğitim hayatı bekliyor? Laboratuvarlarınızdan, Ar-Ge ve inovasyon çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?**

Fakültemizin misyon, amaç ve hedefleri doğrultusunda; öğrencilerimiz mezun olurken eczacılık ve ilaçla ilgili her konuda bilgi sahibi olarak ilacın üretiminden, hasta odaklı eczacılık uygulamalarına, ilacın hastaya ulaştırılmasından ilacın vücuttan atılmasına kadar geçen tüm safhalar hakkında yetkin bilgiye sahip olurlar. Hedefimiz sadece uluslararası eğitime eş değer, iyi bir eğitim almaları değil; aynı zamanda vizyonları olan, yurt dışı görmüş, bilim ve teknolojiyi takip eden, kendi başlarına ayakta durabilen, çevreci, dürüst ve çalışkan gençler yetiştirmek. Bu doğrultuda çalışmalarımızı sürdürüyoruz.



Fakültemizin fiziki koşullarının modern bir alt yapıya sahip olması ve donanımlı laboratuvar imkanlarının bulunması, genç öğrencilerimizi araştırma ve geliştirmeye özendiriyor. Bu nedenle de pek çok öğrencimiz eğitimleri sırasında bilimsel çalışmalara katılabiliyor ve bitirme projelerini uygulamalı olarak yapıyorlar. Her yıl giderek artan sayıda mezunumuz yüksek lisans ve doktora başvurup değişik eczacılık fakültelerinde araştırma görevlisi olarak çalışıyorlar. Üniversitemizin Rejeneratif ve Restoratif Tıp Araştırmaları Merkezi (REMER) bünyesinde açılan kurslara katılan öğretim elemanlarımız ve öğrencilerimiz var. Sertifikalar alıp kendilerini geliştiriyorlar ve araştırma-geliştirme çalışmalarına öğretim üyelerimizin danışmanlığında katılıyorlar. Öğrencilikleri döneminde çalışmalara başlayanlar çalışmalarını mezun olduktan sonra da lisansüstü öğrenciler olarak sürdürüyorlar. Fakültemizde yapılan multidisipliner çalışmalar inovatif ve güncel takip eden çalışmalar olarak karşımıza çıkıyor. Bu durum da bizi fazlasıyla mutlu ediyor.

#### **Öğrencilerinizin sosyal ve kültürel bakımdan gelişmelerini sağlamak amacıyla eğitimleri sırasında rektörlüğünüzün kurduğu seçmeli dersler bulunuyor. Nedir bunlar?**

Öğrencilerimizin, rektörlüğümüzün oluşturduğu oldukça zengin sosyal ve kültürel seçmeli ders havuzundan seçebilecekleri 84 adet ders bulunuyor. Örnek verecek olursak bu dersler arasında; Girişimcilik ve Dijital Medya, Günlük Yaşamda Almanca, İtalyanca, Rusça, Diksiyon Eğitimi, Bağlı mıyız? Bağımlı mıyız?, Bilim Tarihi, Drama Sunum ve İkna Sanatları, Duygusal Zeka Becerileri, Ev Ekonomisi, Resim Sanatı, Sağlıklı Beslenme, Detoks, Gebelik ve Aile Planlaması, Çini Tasarımı, Yönetimde Adalet, Medikal Cihazlar ve Tıbbi Ürünler, Kent ve Gezi, Hitabet ve Beden Dili gibi öğrencilerimizin gerek kişisel becerilerini, gerekse genel kültürlerini ve vizyonlarını geliştirebilecek dersler yer alıyor.



#### **Eğitimleri sırasında öğrencilerinize ne gibi staj imkânları sunuyorunuz?**

Eczacı diploması alabilmek için öğrencilerin eğitimleri sırasında yönergemizin hükümlerine göre en az altı ay olan zorunlu stajlarını kamuya açık bir eczanede ya da hastanede bir eczacının denetiminde, ilaç üretim tesisi, tıbbi malzeme üretim tesisi, kozmetik imalathanesi ve/veya bu üretim alanlarıyla ilgili Ar-Ge merkezlerinde tamamlamaları gerekir. Kamuya açık bir eczane ya da hastane eczanesinde gerçekleştirilecek stajlarda mesul müdür eczacının en az beş yıllık deneyime sahip olması gereklidir. Staj Komisyonu'nun önerisi ve Dekan'ın onayı ile stajlar; çeşitli uluslararası programlar veya özel girişimler yoluyla belirlenen, ilgili yapacağı staj yerine eşdeğer kurum/kuruluşlarda da yapılabilir.

Öğrencilerimizin "Staj I, II, III ve IV" diye adlandırdığımız dönemlerinde stajlarını yapabilmeleri konusunda kendilerine yardımcı oluyoruz. Öğrencilerimizin mevzuatta yer alan yerlerde ya da yurt dışında staj imkanının sağlanması için staj komisyonumuzla birlikte çaba sarf ediyoruz. Dekanlık olarak özellikle endüstri stajı yapmaları için teşvik edici ve destekleyici bir tutum içindeyiz. Öğrencilerimizin eğitimleri sırasında düzenlediğimiz "Kariyer Günleri"nde özellikle endüstriden alanlarında uzman değerli konuşmacılar davet edip öğrencilerimizle buluşturuyoruz ve daha sonra bu firmalarda staj imkânı bulmalarına yardımcı oluyoruz.

#### **Eczacılık Fakültesi öğrencilerinin mesleki ve kişisel gelişimine katkı sağlaması amacıyla fakülteniz tarafından; "Algı ve Farkındalık Kongresi", "Kariyer Günleri", "Ulusal Eczacılık Kongresi" gibi önemli organizasyonlar düzenleniyor. Bunların içeriğinden biraz bahseder misiniz?**

Öğrencilerimizin mesleki ve kişisel gelişimlerine katkı sağlaması amacıyla her iki yılda bir Algı ve Farkındalık Kongreleri düzenliyoruz. 2016'da birincisi, 2018'deyse ikincisini geniş bir konuşmacı ve öğrenci katılımı ile gerçekleştirdiğimiz bu kongrenin üçüncüsü olan 3. ALFAKON 2020 Ulusal Eczacılık Kongremizi 17-19 Nisan 2020 tarihlerinde gerçekleştirmek üzere organizasyonumuz hazır. Ancak COVID-19 nedeni ile Kongremizi 1 yıl ertelemek zorunda kaldık. Algı ve Farkındalık Kongrelerimiz kapsamında çok değerli konuşmacılar, atölye çalışmaları ve yarışmalar yer alıyor. Bu kongrelerimiz 3 gün sürüyor ve Türkiye'deki ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki eczacılık fakültelerinden gelen kalabalık bir öğrenci katılımı ile gerçekleşiyor.

Bunların yanı sıra, fakültemizin en aktif öğrenci kulübü olan ME-DUPSA ile birlikte "Kadına Şiddet İnsanıya İhanettir" sloganı ile farkındalık yaratan FARMATALKS ve 3. Kariyer Günleri başlıkları altında çok başarılı organizasyonlar gerçekleştirdik. Ayrıca ilaç firmalarının ve eczacılıkla ilgili eğitim veren firmaların danışmanları tarafından öğrencilerimizin kişisel gelişimleri için kurslar ve eğitimler verilmesine de destek oluyoruz. Tüm bu çalışmaların devam etmesi için gayret göstermeye devam edeceğiz.



***Istanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi,  
2019 yılı itibarı ile ECZAKDER'den "Tam Akreditasyon" kazandı.  
Bunun anlamı nedir, lütfen okuyucularımıza açıklar mısınız?***

2019'da fakültemizin ECZAK ve ECZAKDER tarafından 6 yıl için Tam Akreditasyona kabul edilmesinin anlamı; fakültenin eğitim-öğretimi, akademik kadrosu, bilimsel araştırmaları, fiziksel ortamı, mali kaynakları, öğrenci hizmetleri, hedefleri ve misyonunu gerçekleştirme durumunun ECZAK ve ECZAKDER'in hazırladıkları kılavuzda yer alan standartlara uygun olduğunun değerlendirilmesi ve kalite güvencesinin belirlenmesidir. Ancak akredite olmakla iş bitmiyor; akreditasyon ekibinin yaptığı değerlendirmenin bizi daha ileriye götürecek bir adım olduğunu düşünüyorum. Yapılan değerlendirmeler ve yorumlar fakülte olarak geri bildirim almamızı sağlayarak bize ayna tutuyor. "Fakültemizin kalitesini daha da ileriye götürmek için ne yaptık, neler yapmalıyız?" gibi soruların cevaplarını her gün arayarak çıtamızı gittikçe yükseltiyoruz. Bu süreçte sık sık dış paydaşlarımızla toplantılar yaptık ve yapmaya devam ediyoruz. Bize önerilerinden bir tanesi; "Alt yapınız bu kadar güzel iken neden İngilizce bir bölüm açmıyorsunuz?" idi. Biz de başvurumuzu yaptık ve YÖK tarafından başvurumuz kabul edildi. Önümüzdeki dönem 60 kişilik bir İngilizce bölümümüz de olacak. Özellikle endüstride aranan özelliklerde, lisan bilen genç eczacılar yetiştirmek için elimizden geleni yapacağız.

***Türkiye'de son yıllarda açılan yeni fakültelerle beraber çok sayıda eczacılık fakültesi bulunuyor. Bunların arasından sizi hangi özellikleriniz ayırıyor?***

Fakültemiz 2010-2011 eğitim-öğretim döneminde ilk kez öğrenci almaya başlamıştır. Bu yıl 6. dönem mezunlarımızı uğurluyoruz. Bu süre içinde Türkiye'de akredite olan ilk 12 eczacılık fakültesi içinde yerimizi aldık. Vakıf üniversiteleri arasında ise akredite olan ikinci fakülteyiz. 6 yıl süre ile Tam Akredite olmamız en büyük ayrıcalığımızdır. Bunun dışında fakültemizin Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi gibi sağlıkla ilgili birimlerle aynı yerleşkede olması, ortak bilimsel ya da sosyal çalışmaların yapılmasına olanak sağlıyor. Öğrencilerin güzel bir konferans salonu olan, beslenme ve yurt imkanlarının olduğu, kütüphane ve spor imkânı olan, konumu bakımından güzel bir yerde bulunan modern bir yerleşkede eğitim alıyor olmaları ve multidisipliner etkinliklere katılabilmeleri son derece büyük bir zenginlik. Yakın çevremizde ilaç firmalarının bulunması bu firmalarla iletişimimizi güçlü kılıyor ve bu durum da öğrencilerimize olumlu yansıyor. Sosyal etkinlik konusunda son derece aktif olan öğrencilerimizi destekleyen bir yönetim anlayışına sahibiz.

***Son zamanlarda yaşadığımız Covid-19 pandemisinde yerli ilaç çalışmalarının öneminin bir kez daha altı çizildi. İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi bu dönemde ne tür çalışmalar gerçekleştirdi?***

COVID-19'a karşı dışa bağımlılığı azaltacak ilaç ve ham maddelerin geliştirilmesi çalışmalarını yürüten ve üniversitemizden bir hocamızın yürütücülüğünü üstlendiği bir ekipte, fakültemizden bir öğretim üyesi de yer alıyor. Proje TÜBİTAK ve Atabay Kimya tarafından destekleniyor. Bunun dışında öğrencilerimizi ve öğretim üyelerimizi bilgilendirmek amacıyla online olarak gerçekleştirdiğimiz Eczacılık Günü etkinliği kapsamında çok değerli bir öğretim üyesini konuşmacı olarak davet ettik. Klinik Eczacılık Anabilim Dalı'ndan bir hocamız bu konuda bir makale yazdı. Ben de bu dönemin eğitime yansımalarına yönelik bir yazı yazdım. Ayrıca COVID-19 bizi virüs ve bakterilere karşı geliştirecek yeni etken maddeler bulmaya itti. Şu anda diğer anabilim dallarımızda da bu konuyla ilgili araştırmalar yürütülüyor.

***Gelişime açık, bilime ve endüstriye ciddi katkı sağlayan öğrenciler yetiştirmek sizce hangi yollar ile sağlanıyor?***

Bence öncelikle hem öğrencilerin hem de onları yetiştiren akademisyenlerin iletişim becerileri, birlikte projeler üretmeleri, eğitimleri sırasında çeşitli eğitim ve sertifika programlarına katılarak kendilerini geliştirip araştırma ve geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmaları, motivasyonlarını arttırmaları, meraklı, çalışkan yapıda olmaları ile gelişime açık, bilime ve endüstriye ciddi katkı sağlayan öğrenciler yetiştirmek mümkündür.

***Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?  
Günümüz şartlarında öğrencileri mezun olduktan sonra  
nasıl bir hayat bekliyor?***

Eczacılık mesleğinin her zaman son derece saygın bir meslek olduğu yadsınamaz. Eczacı çok farklı alanlarda çalışabilir. İlaç firmalarının Ar-Ge laboratuvarları, kalite güvencesi, farmakovijilans, üretim gibi alanları, pazarlama, ruhsatlandırma gibi bölümlerinin yanı sıra lojistikte de çalışabilir. Ecza depolarında çalışabilir. Yardımcı eczacılık süresi dolduktan sonra eczane açabilir ya da ikinci eczacı olarak çalışabilir. Eczane açmak için mevzuattaki tahdit durumu nedeni ile eczane açma imkânı önceki döneme kıyasla azalmış da olsa çalışma alanlarının fazla olması eczacılar için her zaman avantajlı bir durumdur. Öğrenciler eğitimleri sırasında kendilerini yabancı dil donanımı ve bilgisayar programlarını kullanabilme bakımından geliştirebilirlerse daha iyi konumlarda iş bulma imkanına sahip olabilirler. Kamu ya da özel hastanelerin eczaneleri ile bakanlık ya da kamu kurumlarında çalışabilirler. Eczacı olan akademisyenlere çok ihtiyaç bulunmaktadır. Akademik kariyer yapıp akademisyen olabilirler. Klinik Eczacılık ve Fitofarmasi gibi iki alanda uzmanlık sınavına girip, bir üniversitede eğitim alıp, uzmanlıklarını tamamlayabilirler.

***Son olarak; 2020 YKS sonuçlarının yeni açıklandığı bu dönemde, eczacılık fakültesine başlayacak öğrencilere neler tavsiye edersiniz?***

Öğrencilere öncelikle tavsiyem kendilerini çok iyi tanımaları ve "Ben hangi işte mutlu olurum? Benim başarı kriterim nedir?" sorularını kendilerine sormalarıdır. Hepimizin doğuştan farklı yetenekleri, farklı özellikleri var. Kendisini iyi tanıyan gençlerimizin fikirlerine saygı duymamız gerektiğini düşünüyorum. Örneğin eczacılık eğitiminde öğrenciler biyoloji, kimya gibi temel derslerin üzerine meslek derslerini alırlar. Eğer temel dersleri seviyorlar, biyolojik ortamda kimyasal maddelerin ne tür etkiler yaptığını merak ediyorsa ve sağlık konusunda insanlara yardımcı olmak ve kendileri de bilgi sahibi olmak istiyorlarsa eczacılık tam da bu öğrencilerimize uygun olabilir.

Son zamanlarda teknolojinin ilerlemesi ile birlikte bireye özgü tedavi de gündeme geliyor. Öğrencilerimiz farmakoloji, toksikoloji, farmakognozi, farmasötik teknoloji, farmasötik kimya, biyoteknoloji, klinik eczacılık gibi alanlarda çalışarak güncel konularda kendilerini geliştirebilirler. Tüm eczacı adaylarına şimdiden başarılar dilerim. Sizlere de fakültemizi tanıtmaya imkânı verdiğiniz için teşekkür ederim.





### **Mücteba Eşref Tatlıpınar**

Farmasötik Toksikoloji Anabilim Dalı  
Araştırma Görevlisi

**En Sevdiği Ders:**  
Farmakoloji ve Toksikoloji

**En Etkilendiği Akademisyen:**  
Prof. Dr. Gülden Zehra Omurtag

#### **Akademik kariyer yapma fikri sizin için nasıl ortaya çıktı?**

Annemin eczanesi olması sebebiyle aslında hayatım eczanede geçti diyebilirim. Bunun bana kattığı birçok fayda oldu tabii ki. Eczanede büyümenin vermiş olduğu düşünceyle eczacılık fakültesinde okumak için çalıştım ve kazandım. Fakülteye girdiğimden beri de eczane haricinde biraz daha bilimsel çalışmalar yapmak ve fakültede öğrendiğim bilgileri bilim ışığında kullanmak istedim. Bu sayede birinci sınıftan beri akademisyen olma fikri her zaman aklımda bir köşesindeydi ve sınıf atladıkça, daha fazla bilgi öğrendikçe bu düşüncem daha da güçlendi.

#### **Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?**

Fakültede okurken, hocalarımı tanıma fırsatı bulmam ve yine bir aidiyet duygusu hissetmemden dolayı mezun olduktan sonra, Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmek istedim.

#### **Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?**

Eczacılık mesleği de her meslek gibi günden güne pozitif ve/veya negatif olarak değişkenlikler gösteriyor. Özellikle en son çıkan kanunla birlikte, bir bölgede 3500 kişiye bir eczane açılacak şekilde kısıtlamalar getirildi. Bu kısıtlamaların sebebinin eczane enflasyonunun önüne geçmek ve eczacılığın diğer kollarına yeni mezun öğrencilerimizi yönlendirmek olduğunu düşünüyorum. Geçtiğimiz yıllarda mesleğe EUS isminde bir sınav geldi ve bu sınav sonucunda şimdilik iki uzmanlık alanı açıldı: Klinik Eczacılık ve Fitofarmasi. Mezun olan öğrencilerimizin bu uzmanlık alanlarından birini seçmeleri de onlar için yeni bir meslek kolu olmuş oldu.

#### **Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?**

Eczacılık mesleği; halk arasında belki refah düzeyini yükselttiği için tercih sebebi olarak algılansa da şahsi fikrim, manevi kazancın daha yüksek olduğudur. Özellikle eczanemize gelen hastalara yardım etme hissi, onların iyileşmesine katkıda bulunmak ve onların yeri geldiğinde dert ortağı olarak hastalarımızla bir aile oluşturmak bu mesleğin en güzel taraflarındandır. Öncelikle bu sebeple tüm aday öğrenciler mesleğimizi tavsiye ediyorum. Mesleğimiz insanlık tarihi boyunca her zaman insanlığa hizmet etmiştir ve etmeye de devam edecektir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; hem bizlerin hem de meslektaş aday öğrencilerimizin zaman içerisindeki bu değişkenliklere adapte olabilmesidir. Aynı zamanda kendimize her gün yeni katma değerler ekleyerek, mesleğimize hizmet etmeye devam etmeliyiz.



### **Nesrin Coşkunmeriç**

Farmasötik Teknoloji Anabilim Dalı  
Araştırma Görevlisi

**En Sevdiği Ders:**  
Farmasötik Teknoloji

**En Etkilendiği Akademisyen:**  
Prof. Dr. Aziz Sancar

#### **Akademik kariyer yapma fikri sizin için nasıl ortaya çıktı?**

Eczacılık fakültesini kazandıktan sonra eczacılığın çok yönlü çalışma alanları olan bir meslek olduğunu anladım ve yapabileceğimi görmek adına öğrencilik dönemim boyunca farklı farklı alanlarda stajlar yaptım. Eczacılık eğitimimin son senesinde Farmasötik Teknoloji Anabilim Dalı'nda staj yaptım. Mezun olana kadar geçirdiğim sürede de akademi hakkındaki düşüncelerim netleşmiş oldu. Eczacılık; ilaç etken maddesinin tasarımı, sentezlenmesini, ilaç haline getirilmesini, hastaya sunulmasını, etkililiğini, güvenliliğini araştıran multidisipliner bir meslek. Bu açıdan çok fazla alanda Ar-Ge'ye açık bir meslek olması sebebiyle akademik kariyerimi yapmak istedim.

#### **İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?**

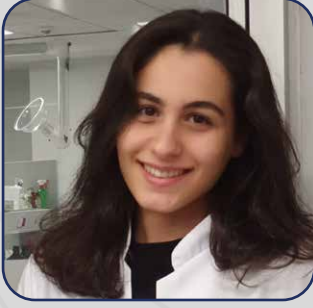
Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, hem öğrencilerine verdiği değeri hem de eğitim kalitesini öğrencisi olarak görmüş olduğum bir kurum. Teknolojik anlamda gelişmiş ve yeni yapılmış laboratuvarlarıyla araştırma yapmak için gereken ortamı sağlaması, yeni ve büyük bir kampüse sahip olması ve en önemlisi akademik kadro ile hem çalışanlarının hem de öğrencilerinin güçlü bir iletişim halinde olması sebebiyle Medipol'ü tercih ettim.

#### **Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?**

Eczacılık, sağlık sektöründe hiçbir zaman değerini kaybetmeyecek bir meslektir. İlacın üretilmesinden hastaya ulaşmasına kadar her alanını bilen tek meslek grubudur. Yeni açılan fakültelerle birlikte akademisyen ihtiyacının da artmasıyla bu alanda çalışmak isteyenler için fırsat yaratmaktadır. İlacın olduğu her yerde eczacı da olmak zorundadır; bu nedenle her zaman saygınlığını koruyacak olan sağlık sektörünün önemli bir parçası olarak görüyorum.

#### **Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?**

Öğrencilere; öğrenim hayatları boyunca kendilerini geliştirebilecekleri, fark yaratabilecekleri alanlara yönelmelerini tavsiye ederim ve farklı alanlarda stajlar yaparak en çok çalışmak istedikleri alanı bulmalarını öneririm. Günümüzde teknolojinin de gelişmesiyle birlikte ilacın da üretiminden hastaya ulaşmasına kadar pek çok farklı alanda yeni gelişmeler olmaktadır. Farklı ilgi alanlarına sahip olan bir öğrenci, eczacılıkla ilgisi olan bir alanı birleştirerek de çalışmalar yapabilir. Ben eczacı olduğum için hiçbir zaman pişman olmadım; aksine bir daha sınava girecek olsam tekrar eczacılık fakültesini tercih ederdim. Bu sebeple eczacılığı düşünen herkese öneriyorum.



### **Nihal Kayır**

**Eczacılık Fakültesi**  
**3. Sınıf öğrencisi**

**En Sevdiği Ders:**  
Farmakoloji

**En Etkilendiği Akademisyenler:**  
Prof. Dr. Gülden Omurtaç  
Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Davut Arpa

#### **Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

Çocukluktan beri hayalim sağlıkçı olmak üzerineydi. Oynadığımız oyunlarda mutlaka hasta ve sağlıkçı olurdu. Oyuncaklarımız stetoskop, ilaç kutuları ve enjektörlerdi. Üniversite tercihim ve meslek seçimimde de bu doğrultuda ilerlemek istedim.

#### **İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?**

İstanbul'a her gelişimde Medipol Üniversitesi'nin önünden geçerken bir gün burada okuyacağımın hayalini kurardım. Tercih listeme Medipol yazmadan önce uzun süren araştırmalar yaptım ve sonucunda birçok olumlu etkenle karşılaştım. Sağlık alanında en iyi bilimsel alt yapıya sahip olması, uluslararası imkânlar sunması, akademik kadrosunun kaliteli olması, gelişmiş laboratuvar imkânlarının olması, Rejeneratif ve Restoratif Tıp Araştırmaları Merkezi olan REMER sayesinde öğrencilerini araştırmaya sevk etmesi, Medipol Hastanelerinin olmasının ileride staj ve iş imkânlarında kolaylık sağlaması gibi etmenler, tercihim Medipol'den yana kullanmama sebep oldu. İlk tercihime yerleşmek ise beni çok mutlu etti.

#### **Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedebilir misiniz?**

Kişilik olarak sosyal, araştırmayı seven ve girişimci bir yapım olduğum için kariyerime yalnızca serbest eczacı olarak devam etmeyi düşünmüyorum. Son zamanlarda hızla gelişen ve önemi artan hasta odaklı "akılcı ilaç kullanımı" çalışmalarına destek vermek istiyorum.

#### **Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Mesleğimizin bugünkü ilaç satıcısı konumundan çıkması gerekiyor. Çünkü yıllardır süren bu ticari olay halkın eczacıya olan güvenini azaltmıştır. Bize bu konuda büyük görevler düşmektedir. Eczacılar, sağlık danışmanı; eczaneler halka en yakın, birinci basamak sağlık kuruluşlarıdır. Uzmanlık sisteminin gelmesi ile birlikte mesleğinde daha yetkin ve kalifiye eczacılar yetişeceğini düşünüyorum. Dünyamızın biyoteknoloji çağına girmesi ile birlikte sektörde uzman kişiler, "kişiye özel ilaç" uygulamalarının önemini vurguluyor. Ben bu uygulamaların mesleğimiz adına çok mühim olduğunu düşünüyorum. Sağlık alanında en önemli noktalardan birinin "hasta-doktor-eczacı" birlikteliği olduğuna inanıp; bu birliktelik devam ettiği sürece tedavilerde olumlu sonuçların alınacağı düşüncesindeyim. Eczacılık mesleğinin biteceğine dair söylemlere asla itibar etmiyorum. Aksine; gelişen, değişen yeni dünyada mesleğimize olan ihtiyacın daha da artacağını düşünüyorum. Tabii ki bu biz sağlık görevlilerinin kendini geliştirip, sürece ayak durmasına bağlı. Covid-19 sürecinde de hepimiz buna şahit olduk.



### **Yasemin Acar**

**Eczacılık Fakültesi**  
**4. Sınıf öğrencisi**

**En Sevdiği Ders:**  
Farmasötik Teknoloji

**En Etkilendiği Akademisyenler:**  
Prof. Dr. Gülden Zehra Omurtaç  
Klinik Ecz. Emine Karataş Koçberber

#### **Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

Üniversite tercihime lise son sınıfta karar verdim. Aslında daha önce böyle bir hedefim yoktu ama bunun sebebi eczacılık mesleğini tam olarak bilmememdi. Tercih yapacağım yıl, tüm adaylar gibi ben de meslekleri daha detaylı araştırdım ve gördüklerim beni çok etkiledi. Ben eczacıyı sadece "eczane eczacılığı" yapan kişi sanıyordum. Birçok farklı alanda çalışma imkânı olduğunu veya eğitim içeriğinin bu denli kapsamlı ve sağlık alanında bu kadar önemli bir yere sahip olduğunu bilmiyordum. Araştırmalarım sonucunda gördüm ki "eczacı olmak" diğer bir deyişle "ilacı bilmek" aslında iyileşme sürecinin temel taşıymış. "Evet, ben bu mesleği bir ömür severek yaparım" cümlesini kendime gönül rahatlığıyla söylediğim anda eczacı olmaya karar verdim.

#### **İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etmenizin sebebi nedir?**

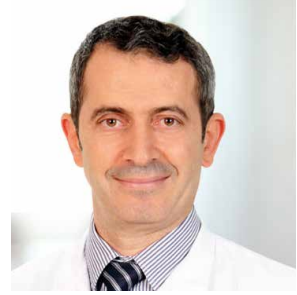
İstanbul Medipol Üniversitesi'nin %100 burslu Eczacılık Fakültesi ilk tercihimdi, nitekim orası da oldu. Burayı tercih etmemin ana sebebi zengin laboratuvar imkânları ve eğitim kalitesiydi. Burada olduğum için çok mutluyum.

#### **Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedebilir misiniz?**

Öncelikle aklımda iki plan var. Farmasötik Teknoloji dersini geçtikten severek öğreniyorum ve bu beni endüstri eczacılığına daha yakın hissettiriyor. Endüstride eczacının çalışabileceği bir sürü farklı alan var ve ben araştırmayı seven, öz motivasyonu yüksek, girişimci, özenli ve dikkatli çalışan biri olduğumu düşündüğüm için bu alanda başarılı olabileceğime inanıyorum. İkinci planım ise Medipol Mega Üniversite Hastanesi'nde yapmış olduğum staj sonucunda klinik eczacının hastanede ne kadar önemli ve gerekli bir konumda oluşunu görmemle filizlendi. Bu fikir de diğeri gibi ilgi alanıma girmekte ve hastanın sağlığına ulaşmasında çok çok önemli bir yerde olmak beni mutlu edecek.

#### **Eczacılık mesleğinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?**

"Eczacılık bitti, artık ilaçlar marketlerde satılacak" gibi bazı hurafeler dolanıyor ortalıkta. Böyle bir şeyin kesinlikle mümkün olmadığını belirterek başlamak istiyorum bu konuya. Bir kere dünya üzerinden "hastalık" kelimesi tamamen silinmediği sürece, "eczacılık" hep var olacak bir meslektir. Gelişen eczacılık teknolojisi ile birlikte, ilerleyen zamanlarda bizi kişiye özel tedavilerin, kan gruplarına ve hatta DNA sarmalına özgü ilaç kullanımlarının, şu an tedavisi mümkün olmayan bazı hastalıkların ilaçla tedavisinin beklediğine inanıyorum.



Uzm. Dr. Turgay Özay

VM Medical Park Maltepe Hastanesi  
İç Hastalıkları Uzmanı

# D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ



*D vitamini eksikliği, sağlıklı kalabilmeniz için yeterli miktarda D vitamini almadığınız anlamına gelir. Eksikliği şiddetli belirtilere neden olan D vitamini, vücutta çok farklı işlevler için kullanılır. Kemikğin ana yapı taşlarından birisi olan kalsiyumun emilebilmesi için D vitaminine gereksinim vardır. Sinir sisteminin, kasların çalışabilmesi ve bağışıklığın devam etmesinde önemli görevleri bulunur. D vitamini eksikliği ile ilgili tüm merak edilenleri uzmanımızdan öğreniyoruz.*

Vücutta ihtiyaç duyulan miktarı üç yolla alabilirsiniz. Bu yollardan ilki cildin vitamini kendisinin üretmesi, ikincisi diyet ve sonuncusu da vitamin takviyesidir. Güneş ışınlarına maruz kaldıktan sonra **D vitamini** ciltte doğal bir şekilde sentezlenir. Fakat güneş ışınlarına çok fazla maruz kalmak ciltte yaşlanmaya ve kansere neden olabildiği için çoğu insan diğer kaynakları tercih eder.

Vücudun D vitamini ihtiyacı yaşa göre farklılık gösterir. Yaş ilerledikçe alınması gereken miktar artar. Vitaminin vücuttaki seviyesi çok düştüğü zaman kemikler ince, kırılgan veya kusurlu hale gelir. D vitamini eksikliği toplumda yaygın olarak görülen bir rahatsızlıktır. Özellikle koyu renk cilde sahip olanlar, aşırı kilolu olanlar ve 65 yaşından büyük bireylerin D vitamini seviyeleri daha düşüktür. Bu nedenle kan seviyelerini normale getirmek için vitamin takviyesi gerekir. Fakat bu konuda da dikkatli olmak ve aşırı vitamin almaktan kaçınmak önemlidir; çünkü çok yüksek düzeydeki D vitamini seviyeleri ek bir fayda sağlamaz. Aksine farklı sağlık sorunlarına neden olur.

## D Vitamini Eksikliği Belirtileri

Bazı insanlarda D vitamini eksikliği bulunmasına rağmen herhangi bir belirti görülmez. Eksiklik bazen yorgunluk, genel vücut ağrısı gibi bazı belirtilere neden olur. Ciddi eksikliklerde ise kemik ağrısı ve yürümekte zorluğa neden olan kuvvet kaybı ortaya çıkar. Ek olarak bağışıklık sisteminin görevini yerine getirememesi nedeniyle enfeksiyon sıklığında artış görülür. El ve ayak bilekleri, omuz eklemleri ve parmaklarda ağrı, değişken ruh hali, depresyon, uykusuzluk, baş ağrısı, saç dökülmesi gibi belirtiler de bulunabilir.

Yetişkinlerde uzun süreli D vitamini eksikliği; kemik erimesi, kemik yapısında bozukluk, kas güçsüzlüğü ve düşme riskinde artışa neden olur. Çocuklarda ise **raşitizm** adı verilen rahatsızlığa yol açar. Hastalık; büyüme geriliği, bacaklarda eğrilik, el ve ayak bileklerinde kalınlaşma, göğüs kemiği deformitesi gibi kemik yapısında kalıcı bozukluklara neden olur. Hastalığın yetişkinlerde görülen formuna **osteomalazi** adı verilir ve kemiklerde kırılmaya seyreder.

## D Vitamini Eksikliği Nedenleri

- ▶ Yeterli güneş ışığı almamak, D vitamini eksikliğine neden olabilir. Oysa güneş ışığına doğrudan ve yeterince maruz kalan deride vücutta ihtiyaç duyulan tüm D vitamini karşılanabilir. Ancak pek çok insan kapalı alanda çok vakit geçirdiğinden ya da fazla güneş kremi kullanımından dolayı yeterince güneş ışığı alamaz. Özellikle kış aylarından güneşten alınan D vitamini oranı oldukça düşer.
- ▶ Takviye olarak D vitamini kullanmamak diğer bir eksiklik nedenidir çünkü sadece diyetle alınan yiyeceklerle vücudun ihtiyacı olan miktarı karşılamak oldukça zordur.
- ▶ Vücutta gebelik veya obezite gibi nedenlerle artmış ihtiyaç, D vitamini eksikliğini tetikleyebilir.

Bazı bireyler ise eksiklik geliştirmeye daha yatkındır. D vitamini eksikliği için risk grubunda yer alanlar:

- Gebeler,
- Aşırı kilolu bireyler,
- Koyu ten rengine sahip bireyler. Ten renginiz koyulaştıkça, aynı miktar güneş ışığına maruz kalan daha açık tenli bireylerle göre vücudunuzda daha az D vitamini üretilir,
- Gündüz zamanının büyük kısmını kapalı alanlarda geçiren kişiler. Örneğin; hastane personeli, gece çalışanlar ya da çeşitli nedenlerle evden çıkamayanlar,
- Cildini sürekli kapalı tutan insanlar. Örneğin; sürekli güneş kremi kullanıyorsanız veya cildiniz tamamen giysilerle örtülüyse eksiklik geliştirmeye yatkın olabilirsiniz,
- Amerika veya Kanada'nın kuzeyinde yaşayan insanlar. Bunun nedeni, ekvatorun uzaklaştıkça güneş ışığının daha kısa sürelerle ve daha eğik açılarla yeryüzüne ulaşmasıdır,
- Yaş ilerledikçe cilt inceler, dolayısıyla D vitamini üretimi azalır. Dolayısıyla ileri yaşta insanlar da risk grubundadır,
- Anne sütü ile beslenen ve D vitamini takviyesi verilmeyen bebekler de risk grubundadır. Bebek ya da anne takviye almıyorsa yüksek oranda risk taşır.

## D Vitamini Eksikliği Tanısı

Sağlık kuruluşuna başvurduğunuzda doktorunuz tarafından öncelikle D vitamini eksikliğine yönelik sorular sorulur. Genellikle sonrasında 25-hidroksivitamin D düzeyini belirlemek için kan vermeniz gerekir. D vitamini seviyeniz düşükse ve kemik ağrısı yaşıyorsanız, doktorunuz özel bir test yaptırmanızı isteyebilir. Bu test, kemik sağlığınızın göstergesi olan kemik yoğunluğunu kontrol etmek için yapılır.

## D Vitamini Eksikliği Tedavi Yöntemleri

Tedaviyle D vitamini depolarını güvenli aralığa getirmek ve düşmeyi engellemek hedeflenir. Tedavi enjeksiyonla ya da ağızdan D vitamini verilerek yapılabilir. Durumunuza, bireysel sağlık risklerinize, yaşınıza ve eksikliğin şiddetine göre en uygun tedavi seçeneği ve dozu doktorunuz tarafından belirlenir. Enjeksiyon, her gün ilaç almayı sevmeyen ya da unutan bireyler için daha uygun bir seçenek olabilir. Tek doz ilaç enjeksiyonu 6 aylık ihtiyacı karşılayabilir. Ağızdan tedavilerde ise ilacın günlük, haftalık ya da aylık düzenli olarak uzunca bir süre alınması gerekir. D vitamini takviyelerinin, yağ içeren bir yemekle beraber alınması öneriliyor. Yapılan çalışmalarda; D vitamini yağ içeren bir yemekle alındığında, aç karnına alıma göre ortalama %32 daha fazla emilim olduğu bildiriliyor.

## D Vitamini Eksikliğinden Korunma Yöntemleri

D vitamini eksikliğinden korunmak için etkili önlemler arasında D vitamini takviyesi ve diyetle D vitamini alımı bulunur. Ciltten sentez ise güneşe yeterince maruz kalmayı gerektirir ve mevsim, enlem, yükseklik, süre ve cilt pigmentasyonu gibi birçok faktöre bağlı olarak değişir. Uzun süreli güneşe maruz kalmanın cilt kanseri riskini artırması ihtimalinden dolayı bu yöntem eksikliği önlemek için önerilmez.

Çoğu kişi güneşten D vitamini ihtiyacının bir kısmını karşılayabilir. Yiyeceklerde bulunan miktar ise çoğu zaman yeterli değildir. Fakat yine de diyetle de mümkün olduğunca fazla D vitamini almaya çalışmak yararlıdır. Ek olarak bir miktar da takviye almak eksiklikten korunmada faydalıdır. Kendinizde eksikliğe dair belirtilerden şüpheleniyorsanız, erken tanı için bir sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz.





# ÇOCUKLU AİLELERİN YAYGIN SORUNU ALT ISLATMA



Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Medistate Kavacık Hastanesi  
Üroloji Uzmanı



*Gündüz saatlerinde idrarını kontrol etmeyi öğrenen ve alt bezinden kurtulan çocukların bir kısmı, gece uyku sırasında idrar yapmaya devam ederler. Çocuklarda sıkça görülen bir rahatsızlık olan alt ıslatma sorunu hakkında merak edilenleri ve tedavi yöntemlerini uzmanımızdan öğreniyoruz.*

**Gece alt ıslatma;** idrarını tutamayıp küçük miktarda kaçırmının ötesinde, idrarın tümünü boşaltmak biçimindedir. Aile büyükleri ertesi sabah iç çamaşırı, pijama ve çarşaflarını hatta şiltelerini ıslak bulurlar. İlkokul çağına kadar kısmen hoş görülebilen bu durum, yaş ilerledikçe ailenin olduğu kadar çocuğun kendisi için de önemli bir sorun haline gelir. Bilimsel açıdan bakıldığı zaman 7 yaşına gelmiş çocukların %5 - %10'unda görülen bu durum, haftanın 3 ya da daha fazla gecesinde ortaya çıkabilir. Erkek çocuklarda ise daha sık görülür.

Çocuklarda gece alt ıslatma, ailelerin ve çocukların birlikte yaşadığı önemli bir sağlık sorunudur. Bu vakaların çocukluk çağına görülme sıklığı dünyada %5 -%22 arasında iken, ülkemizde bu oranın %12,4 - %25,5 olduğu saptanmıştır. Yani ülkemizde bu durumun yaşanma oranı dünya standartlarının maalesef üstündedir.



## Çocukların Alt Islatmasının Olası Nedenleri

- ▶ Aile fertlerinde daha önce benzer duruma rastlanmış olması (genetik eğilim)
- ▶ İdrar torbasının yeterince büyümemiş olması (Bu çocukların gündüz saatlerinde de sık idrara çıktıkları görülür.)
- ▶ İdrar torbasında normalde olmaması gereken, istemsiz gelişen kasılmalar
- ▶ Uykunun derin olması ve çocuğun mesanesinin dolması nedeniyle beyne giden habere rağmen uyanamaması
- ▶ Gelişmiş insanda gece-gündüz farkının algılanmasıyla oluşan ve otomatik olarak gece böbreklerin idrar oluşturmasını azaltan vazopressin isimli hormonun, bu çocuklarda yeterince ve zamanında salgılanmaması
- ▶ Ailede ölüm, ayrılık, geçimsizlik, hastalık, okul başarısızlığı gibi olayların kaygı yaratması
- ▶ Yeni bir kardeşin doğması (Çocuğun ilgiyi tekrar üzerinde toplayabilmek için kardeşine özenerek altını ıslatmasına neden olabilir.)

## Tedaviye Başlarken

Tedavi planlanan bir çocukta; öncelikle bu problemin gerçek nedeninin doğumsal bir yapı bozukluğu olup olmadığından emin olmak gerekir. Genellikle idrar tahlili ve ultrasonografik incelemeye idrar iltihabı ve böbrek-idrar torbası yapılarında herhangi bir anatomik bozukluk olmadığı tespit edildikten sonra gece idrar kaçırma sorunu tedavi edilmeye çalışılır. Beraberinde gündüz kaçırma şikâyeti olan çocuklar ayrı değerlendirilmeye tabi tutulurlar.

Genellikle ailenin bu konuda şikâyete başladığı 5-6 yaş döneminde, çocuk henüz durumunun bir sorun olduğunu farkında değildir. Bu sebeple, doktorun bu konuda hem çocuğu bilinçlendirmesi hem de ailenin konuya bakış açısını yönlendirmesi gerekir; yani hem çocuğu hem de aileyi tedaviye hazırlaması gerekir. Bunu yaparken doktor; tedavi hangi türde olursa olsun sonuca varmanın uzun sürebileceğini, moral bozukluğuna yer olmaması gerektiğini de vurgulamalıdır.

## Tedavide Uygulanan Yöntemler

İdrar kaçırma, çocuğun ruhsal dünyasında önemli travmalar yaratan ciddi bir sorundur. Özellikle kimsenin duymaması için çabalama durumu işleri daha da içinden çıkılmaz bir hale sokabilir. Çocuklarda alt ıslatma sorununda uygulanan bir takım tedavi yöntemlerini şöyle sıralayabiliriz:

### ○ Alışkanlıkların Gözden Geçirilmesi

Gece yatmadan önce sıvı alımının azaltılması ve idrara çıkılması, ilk akla gelen tavsiyedir. Ancak bunun dışında, gündüz saatlerinde uzun süreler idrarını tutan çocukların bu alışkanlıklarından vazgeçirilmesi de önemlidir. Ayrıca gündüz saatleri boyunca düzenli aralıklarla sıvı alınmalıdır.



### ○ Tuvalete Çıkma Çizelgesi

Küçük çocukları motive etmek ve alt ıslatma istatistiği elde etmek için kullanılır. Bu çizelgede alt ıslatma olmadığı günler, aile tarafından çizelge üzerinde birer sembolle (yıldız veya çiçek resmi gibi) işaretlenir. Çocuğun bu günlerde ödüllendirilmesi fayda sağlayacaktır. Aynı çizelge gün içi idrar kaçırılarda da işlenirse, hekimin çocuğun vücut ritmi hakkında daha iyi fikir sahibi olmasını sağlar.

### ○ Alarm Sistemleri

İç çamaşırına ya da yatak çarşafı üzerine konan, ıslanmaya duyarlı bir parçası olan, idrar yapılmaya başladığı an ses uyarısıyla çocuğu uyandıran bu sistemler; gece idrar kaçırılmalarında başarıyla kullanılan tedavi yöntemlerinden biridir. İlk günlerde çok yararlı gibi görünmese de, 6-8 haftalık tedaviyle sonuç alınabilmektedir.

### ○ İlaç Tedavileri

Gece boyunca böbreklerin idrar oluşturma hızını azaltacak ilaçlar kullanılabilir. Ana maddesi "desmopressin" olan ve dilaltına konulup hemen eriyen bir tablet şeklindeki bu ilaç, gece boyunca idrarın daha az salgılanmasını sağlar, mesaneninin dolma zamanını uzatır. Çocukların en az %70'inde iyi sonuç verir.

*Eğer çocuğunuz 5 yaşını geçmesine rağmen geceleri yatağını ıslatmaya devam ediyorsa derhal bir üroloji uzmanına başvurmanız gerekmektedir. Çok büyük tetkikler, çok eziyetli tahliller ve filmler gerekmeyecektir. Kısa bir muayene ve basit tetkiklerden sonra çocuğunuz tedavi altına alınabilecektir. Erken başvuru ve erken tedavi ile çocuğun ilerleyen hayatında bazı sosyal ve psikolojik sorunlara sahip olmasının da önüne geçilecektir. Böylece mutlu sabahlar, mutlu çocuklar bizlerin olacaktır.*



# Cilt Sorunları

Deride kabarma, kızarıklık, renk değişiklikleri, kaşıntı, döküntüler ya da iltihaplı şişlikler...

**Cilt sorunları**, genellikle bu belirtilerle karşımıza çıkıyor. Güneş lekeleri, hassaslaşan cilt, belirginleşen kılcal damarlarla artık daha erken yaşlarda karşılaşıyor. Bazen de tanısı zor konulan dermatolojik rahatsızlıklar, geciken tanı nedeniyle pek çok olumsuz etkiye yol açabiliyor. Özellikle günümüzdeki yanlış kozmetik kullanımı, iyi temizlenmeyen bir cilt, yanlış saatlerde maruz kalınan güneş ışınları ve önemsenmeyen enfeksiyonlar ciltte kalıcı sorunlara neden olabiliyor. Tam anlamıyla tedavisi bulunmayan cilt sorunlarının yanında, günümüzde gelişen teknoloji sayesinde tedavisi mümkün olanlar da bulunuyor. Özel dosyamızda; akneden gül hastalığına, zonadan kurdeşene, sedef hastalığından uçuğa kadar birçok cilt sorununun belirtilerine ve tedavi süreçlerine dair önemli bilgileri uzmanlarımızdan öğreniyoruz.



## DERİ KANSERİ

**Prof. Dr. Nilgün Solak**

Memorial Ankara Hastanesi  
Dermatoloji Uzmanı

Ülkemizde ve dünyada görülme sıklığı her geçen gün artan **deri kanseri**, 7'den 70'e her bireyi tehdit ediyor. Özellikle uzun süre güneş ışınlarına maruz kalmak, bu kanserin önemli nedenlerinden birini oluşturuyor.

Deri kanseri, deriyi oluşturan bazı hücrelerin kontrolsüz büyümesi sonrası oluşur. Hem en sık görülen hem de her yıl düzenli olarak artan kanser türleri arasında yer alan deri kanserinin en çok rastlanan türü ise melanom olmayan grupta yer alan bazal hücreli karsinomadır.



### **Deri kanserine neden olan faktörler nelerdir?**

Deri kanserlerine neden olan faktörlerin en önemlisi ultraviyole yani güneş ışınlarıdır. Bunun dışında;

- Özellikle çocukluk döneminde haşlanma olarak adlandırılan güneş yanıkları ve yıllar içerisinde sürekli alınan kümülatif güneş ışınları,
- Açık ten, renkli göz ya da çilli bir cilde sahip olmak,
- Yüzde veya vücutta çok fazla ben olması,
- Solaryuma girmek,
- Aile öyküsünde deri kanserinin bulunması ile birlikte Albino ya da Vitiligo gibi bazı genetik hastalıklara sahip olmak,
- Güneş altında çok fazla vakit geçirmek,
- Yaşanan coğrafyada kronik arsenik gibi kimyasallara maruz kalmak,
- Baca temizleyiciliği ve kuaförlük gibi mesleklerde kimyasallara sürekli maruziyet gibi faktörler deri kanseri riskini artırmaktadır.

“ **Deri kanseri; en sık görülen kanser türleri arasında yer almaktadır.** ”



#### **Deri kanseri vücutta nasıl ortaya çıkar? Vücuttaki benler kansere dönüşebilir mi?**

Melanom ve melanom dışı olarak adlandırılan iki türü olan deri kanserinin teşhis edilmesinin öncelikli yolu, kişinin kendi vücudunu yakından incelemesinden geçer.

Deri kanserleri kendilerini genellikle cilt yüzeyinde kabarma şeklinde gösterir. En sık karşılaşılan bazal hücreli **karsinoma** denilen kanser türü, bir sivilce gibi başlar. Ardından o sivilce bir yara haline gelir, kabuklanır ve bir türlü iyileşmez. İnsanların, son dönemlerde vücutlarında gözlemedikleri hızlıca büyüyen, iyileşmeyen bir yara ya da kabartı benzeri bir oluşum varsa melanom olmayan deri kanserinden şüphelenilebilir.

Hayati risk taşıyan **melanom** ise genellikle kendini kahverengi ya da siyah bir ben şeklinde gösterirken, çok nadiren var olan benlerin üzerinden de gelişim gösterebilir. Bununla birlikte vücudumuzdaki bazı benlerin melanoma dönme riski de vardır. Bu sebeple kişiler vücutlarını çok dikkatli incelemelidir. Özellikle 50'den fazla beni olanların mutlaka dermatoloji uzmanı tarafından görülmesi ve bu benlerin dermoskop cihazıyla incelenip kayıt altına alınması gerekir.

Deri kanserleri en sık güneşe maruz kalan bölgeler olan baş ve boyun kısmında görülür. Hayati riske yol açan melanom ise kadınlarda en çok bacakta, erkeklerde ise sırtta görülür. Ancak melanom, her zaman güneşle alakalı olmaz. Güneşten bağımsız olarak ağız içinde, hatta mukozalarda ve bağırsakta bile çikabilir.

#### **Deri kanseri kimlerde sık görülür?**

Deri kanserleri beyaz ırkta daha çok görülür; ancak siyahi kişilerde de olabilir. Bununla birlikte Ekvator bölgesine yakın olup, çok güneş alan Avustralya ve Yeni Zelanda gibi yerlerde bu kanser türüne daha sık rastlanır. Güneş altında çok fazla vakit geçirenler, deniz kenarında yaşayanlar, meslekleri gereği sürekli güneş altında olan balıkçılar, çiftçiler ve denizciler de bu kanser türünün sık rastlandığı grubu oluştururlar.

#### **Deri kanserinde güneş kremlerinin etkisi nedir?**

Deri kanseri görülme sıklığının artma sebeplerinden biri de güneş kremi kullanımı ile ilgili yanlış bilgilerdir. "Nasıl da güneş koruyucu kullanıyorum" diye rahatça hareket eden kişiler, güneş altında daha çok vakit geçirirler. Ancak güneş koruyucuların etkinlik süresi en fazla 4 saattir. Bu sebeple 30 faktör üzeri korumaya sahip kremlerin 4 saatte bir yenilenmesi gerekir.

#### **Başlıca tedavi yöntemleri nelerdir?**

Deri kanserlerinde başlıca tedavi yöntemi cerrahi olmaktadır. Deri kanserinde şüphelenilen lezyon yerinden çıkartılarak patolojik incelemeye gönderilir. Bu yöntem tüm deri kanserleri için geçerlidir. Melanom olmayan deri kanserlerinde cerrahi işlemin ardından herhangi bir tedavi gerekmez; ancak melanom görülen hastalarda tedavi planlamasına kemoterapi ve radyoterapi de girer. Kısacası kişinin durumuna, oluşumun görüldüğü bölgeye ya da tümörün cinsine göre tedavi belirlenir.

#### **Deri kanserinden korunmak mümkün müdür?**

Deri kanserinden korunabilmenin en önemli yolu güneşten kaçınmaktır. Bununla birlikte şapka ve gözlük takmak, ultraviyole geçirmeyen uzun mayolar kullanmak ve pamuklu sık dokunmuş giysiler seçmek de koruyucu etki sağlar.





# ATOPIK DERMATİT (EGZAMA)

**Prof. Dr. Emel Bülbül Başkan**

Uludağ Üniversitesi  
Dermatoloji Anabilim Dalı  
Öğretim Üyesi

## **Atopik dermatit nedir, nasıl belirtiler verir?**

İnflamatuvar ve kaşıntılı bir deri hastalığı olan **atopik dermatit**, yani atopik egzama; çocukların yüzde 20'sini, yetişkinlerin yüzde 2 ile 8'ini etkiliyor. Enfeksiyon kökenli olmayan deri hastalıkları arasında sık rastlanılan rahatsızlıklardan biri olan atopik dermatitin görülmesinde, genetik faktörler önemli rol oynuyor. Başlangıçta kırmızı renkli, sulantılı ıslak döküntüler şeklinde yüzde, kol ve bacakların dış yüzeylerinde, saçlı deride görünüyor; zamanla boyun, diz arkası, kol, bilek gibi kıvrım yerlerine doğru yayılıp deriden daha koyu renkli kalınlaşmış kaşıntılı bir görünüm oluşabiliyor.

## **Hastalığın teşhisi nasıl konuluyor?**

Atopik dermatit hastalığında, derinin üst tabakasının koruma gücü zayıflar. Bundan dolayı deri kurur; alerjen geçişine ve enfeksiyon gelişimine yatkın hale gelir. Tekrarlayan kaşıntılı egzama tablosu ve egzamanın yaşa uygun şekilde belirli vücut alanlarında yerleşmiş olması; ailede benzer döküntü, astım, alerjik rinit (saman nezlesi) gibi hastalık öyküsü tanı aşamasında önemli ipuçlarıdır. Anne veya babanın birinde atopik dermatit olması çocukta görülme riskini 2-3 kat, ikisinde birden olması 3-5 kat artırır.

Henüz tanı için hastalığa özgü bir laboratuvar testi yoktur. Diğer hastalıklarla karışabilecek deri belirtilerinin detaylı dermatolojik muayenesi yapılmalı ve ayrıntılı hasta öyküsü alınması gerekir. Total IgE düzeyi sıklıkla yüksek bulunmakla beraber; düzeyin normal olduğu hastalar da bulunmaktadır. Filaggrin mutasyonu gibi genetik testlerin bakılması rutin değildir; ancak hastalığın seyri konusunda fikir verebilir.

## **Egzama, çocuklarda ve yetişkinlerde hangi sorunlara sebep olabilir?**

Atopik dermatit şiddetli kaşıntı, bozulan uyku kalitesi ve deri belirtilerinin görünümü nedeniyle yaşam kalitesini büyük ölçüde etkileyen deri hastalıklarından biridir. Üstelik atopik dermatit; çocuklarda depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna yol açabilir. Kaşıntı önemli bir özellik olup özellikle geceleri ve terleme ile şiddeti artış gösterir. Göz çevresinde renk değişikliği ve gözaltında ekstra çizgilenme, avuç içi çizgilerinde artış, kuru deri, yüzün ortasında solukluk, omuz ve kollarda pütürlü, yanaklarda beyaz lekeli görünüm bu hastalıkta rastlanabilecek diğer özelliklerdir. Zaman zaman deride enfeksiyon olabilir; bu durumda sarımsı kabuklanmalar, akıntılı yaralar görülebilir ve uçuk atakları ortaya çıkabilir.



Atopik dermatit hastalarında ilerleyen yıllarda alerjik rinit ve astım görülme olasılığı artar. Şiddetli ve uzun süre devam eden atopik dermatit hastalarında yetişkin dönemde lenfoma görülme riskinden bahsedilmektedir. Ayrıca tam mekanizması bilinmemekle birlikte; obezite, kalp damar hastalıkları, otoimmün hastalıkları ve alopesi (saçkıran) gelişmesi ile ilişkili olabilmektedir.

#### **Atopik dermatit nasıl tedavi edilir?**

Atopik dermatitle karşılaşıldığında mutlaka dermatoloğa başvurmak gerekir. Özel bir tanı yöntemi olmayan bu deri hastalığında, klinik belirtilerin doğru değerlendirilmesi ancak dermatologlar tarafından yapılabilir. Zamanla ortaya çıkabilen astım gibi solunum yolu alerjilerinin veya eklenen psikolojik yüke bağlı psikiyatrik sorunların çözümünde takım çalışması ve ilgili branşlardan destek alınması gerekir.

Yapılan çalışmalar, hastaların yüzde 80'e yakınının uygulanan tedavilerden memnun olmadığını gösteriyor. Atopik dermatit ile mücadelede yıkanılan suyun sertlik derecesinden ortam ısısına, kullanılan temizlik malzemelerinden duş şampuanlarına kadar birçok faktörün düzenlenmesi gerekir. Bu durum diğer aile fertlerinin eğitimini de içeren, ekonomik olarak da zorlayıcı bir süreçtir. Tedavinin önemli bir aşaması da düzenli ve devamlı deri bakımı ile derinin nemlendirilmesidir. Hastanın, hasta küçük yaşta ise ailenin, bunu doğru miktarda doğru nemlendiricilerle yapabilmeyi öğrenmesi gerekir. Bu korunma ve bakım tedbirlerini ve tedavinin aşamalarına göre etki ve yan etkileri hasta ve yakınına anlatabilmek için rutin hasta muayene süreleri maalesef yeterli değildir ve hasta okulları, web-tabanlı eğitimler gibi iyi organize edilmiş; doğru ve güncel bilgileri içeren eğitim programlarına gereksinim vardır. Aksi takdirde hasta ve yakınları internetten yanlış bilgilere ulaşarak; hem maddi hem manevi olarak mağdur olmaktadır.

#### **Egzama bulaşıcı bir hastalık mıdır?**

Atopik dermatit sanıldığı kadar aksine bulaşıcı değildir. Şiddetli kaşıntı özelliği nedeniyle bazen bulaşıcı bir hastalık olan uyuz ile karıştırılabilir. Ancak atopik dermatit kişiden kişiye bulaşmaz. Aynı aile fertleri arasında görülebilmesi genetik geçişle açıklanır.

Atopik dermatitli hastaların yarısına yakınında besin alerjileri vardır. Çocuklarda süt, yumurta, yer fıstığı, buğday, fındık, soya, balık ve kabuklu deniz ürünleri hastalığı tetikleyebilir; ancak bu durumun alerji uzmanı tarafından değerlendirilmesi gerekir. Aksi takdirde gelişme çağındaki çocuklarda gereksiz ve aşırı diyetlerle farklı sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Çocuklar için ayrıca çok renkli, metal veya boncuklu, yünlü kıyafetlere ve hatta yorganlara, tüylü oyuncaklara dikkat edilmelidir.

Oyun hamurları, oyuncak boyaları, mobilya ve zemin kimyasalları özellikle çocukluk döneminde temas yerlerinde döküntülerin alevlenmesine yol açabilir.

#### **Egzaması olan kişiler nelere dikkat etmeli?**

Tetikleyici faktörlerin başında ev tozu akarları gelir. Ayrıca diğer alerjik maddeler, örneğin kedi-köpek tüyleri de hastalığı şiddetlendirebilir. Bu durumun tespiti için alerji testleri uygulamak gerekir. Pamuklu veya penye kıyafetleri tercih etmek, çamaşırların bol suyla durulanması, doğal ve katkısız ürünlerle beslenme gibi önlemlerin alınması gerekir. Deriyi nemlendirmek için kullanılan ürünlerde ise parfüm ve renklendirici bulunmamalıdır. Döküntü alanları başta olmak üzere, özellikle de duştan hemen sonra tüm vücut nemlendirilmelidir. Dozunda güneşlenmek hastalık belirtilerini hafifletir; ancak güneş yanıklarından korunmak gerekir. Spor aktiviteleri arasında en çok önerilen yüzme olup; havuz yerine deniz tercih edilmeli ve çıkar çıkmaz duş ve sonrasında nemlendirici uygulanmalıdır. Stres atopik dermatite yol açmaz, ancak kaşıntıya neden olabilir ve durumu kötüleştirir. Dolayısıyla stres yönetimi ve gevşeme teknikleri konusunda destek almak da yararlı olabilir.





# SEDEF

**Uzm. Dr. Kübra Esen Salman**

Anadolu Sağlık Merkezi Dermatoloji Uzmanı

## **Sedef hastalığı nedir?**

Cilt hücreleri cildin en derin tabakasında oluşur. Cilt yüzeyine doğru kademeli olarak ilerleyen hücreler burada ölür. Gün içerisinde yapılan aktiviteler ile birlikte parçalanarak dökülürler. Dökülen cilt hücreleri yerini alt dokuda oluşan yeni hücrelere bırakır. Cilt hücrelerinin meydana gelme ve dökülme süreci yaklaşık 28 gün sürer. Sedef hastalığında ise bu süreç oldukça hızlıdır. Normal süreçten yaklaşık 10 kat daha hızlı seyreden hastalıkta, cilt hücrelerinin dökülmesi 2-6 gün arasındadır. Bu durumda da ölü cilt hücreleri yüzeyde birikir. Kısır döngüye giren ciltte aşırı üretim ve dökülmeye bağlı olarak tipik görünümüne sahip olan sedef rengi pullanmalar ve kabuklanmalar oluşur.

## **Kimlerde ve ne sıklıkla görülür?**

Sık görülen bir cilt hastalığı olan sedef hastalığının ülkemizde görülme oranı %1-3'dür. Alevlenme atakları ile kendini gösteren hastalık erkek ve kadınlarda eşit oranlarda görülür. Sedefe benzeyen beyaz-gri pullanmalarla karakterize olan cilt hastalığı her yaşta ortaya çıkabilir ancak yaygın olarak 20'li yaşlarda başlar. Kadınlarda adolesan çağda, hamilelikte ve emziliklik döneminde daha sık rastlanırken; erkeklerde de adolesan çağ ve sosyo-ekonomik problemlerin olduğu dönemlerde ortaya çıkar.

## **Sedef hastalığı neden oluşur?**

Kronik bir hastalık olan sedef hastalığının nedeni kesin olarak belli değildir. Herhangi bir bakteri veya virüs kaynaklı bir hastalık olmadığından ise bulaşıcılığı yoktur. Sedef hastalığının nedenlerinden biri, hastalığın genetik yatkınlığa sahip olmasıdır. Annede veya babada sedef hastalığı olmasa bile daha önceki kuşaklarda hastalığın olması kişide ortaya çıkmasına neden olabilir.

Aşırı üzüntü, stres ve depresyon gibi durumlarda sedef hastalığı görülme oranı daha yüksektir. Başışıklık sisteminin zayıflaması, aşırı alkol ve sigara kullanımı ve yüksek kilo da hastalığı tetikleyici unsurlar arasındadır. Bunlara ek olarak iyodit, antimalaryal, beta bloker ve yüksek tansiyon ilaçlarının yan etkisi olarak da sedef hastalığı görülebilir.



## **Sedef hastalığı belirtileri nelerdir?**

- Özellikle diz ve dirsek bölgelerinde yer alan sedef rengi pullanma ve kabuklanmalar. Bu cilt lezyonları genital bölgede, tırnak ve saç derisinde de gözlenebilir. Arıca kollar, bacaklar, avuç içleri ve ayak tabanında kırmızı lekeler üzerinde gri-beyaz renkli deri döküntüleri ve kabuklanmalar olabilir.
- Tırnaklarda çukurcuklar, kalınlaşma ve sarı renk oluşumu, tırnak çevresinde şişlik ve kızarıklıklar,
- Ciltte kuruluk, yanma hissi, kaşıntı ve kanamalar,
- Eklemelerde ağrı, şişlik ve kızarıklık gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

## **Sedef hastalığı tedavi edilebilir mi?**

Ömür boyu devam eden yani kronik bir hastalık olan sedef hastalığı, uygun tedavi yöntemi ile kontrol altına alınabilir. Hastalığın erken teşhis edilmesi kontrol altına alınmasını kolaylaştırır. Ancak döküntü ve pullanmalar vücut derisinin %10'unu kaplamışsa fototerapi ya da sistemik tedavi uygulanmalıdır.

Sedef tedavisi kişiye özeldir. Hastalığın cilt üzerindeki yaygınlığı, hastanın yaşı, cinsiyeti, tedaviye uyumlu davranışı uygulanacak tedavinin seçiminde önemli faktörlerdir. Döküntü ve pullanmalar sınırlı bir alandaysa krem şeklinde olan ilaçlar ya da nemlendiriciler kullanılır. Hastalık yaygınlaşmışsa sentetik A vitamini içeren ilaçlar, fototerapi ve bazı kanser ilaçları uygulanabilir.

“ **Kronik bir hastalık olan sedef hastalığının nedeni kesin olarak belli değildir.** ”



# SİVİLCE (AKNE)

**Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Aktaş Karabay**

BAU Medical Park Göztepe Hastanesi  
Dermatoloji Uzmanı

## **Sivilce nedir ve kimlerde daha sık görülür?**

**Sivilce (akne)**, cildin orta tabakasında bulunan "sebum" yani yağ salgılayan kanalların tıkanması, şişmesi ve daha sonra bakterilerle enflamasyon olması nedeniyle ortaya çıkar. Deride artan yağ salgısı ve gözeneklerin tıkanması sonucu siyah nokta (komedon) oluşur. Daha sonra bu komedonlar bakteriler tarafından istila edilir ve ciltte kabarık kırmızı ve iltihabi şişlikler oluşur. Aşırı büyük olanlar deride iz bırakırlar.

Akne genellikle ergenlik çağında başlar ve otuzlu-kırkly yaşlara kadar uzayabilir. Bebeklik döneminde görülen iyi huylu akne tipi de vardır. Akne erkeklerde, kadınlara oranla daha fazladır. En sık; yüz, sırt, kol ve göğüs bölgelerinde görülür.

## **Sivilce oluşumuna etki eden faktörler nelerdir?**

Sivilce oluşumunda; genetik, beslenme, çevresel faktörler ve hormonların rolü vardır. Her iki cinstede testosteron hormonunun rolü bilinmektedir. Bazı vakalarda testosteron hormonu fazlayken, bazı vakalarda bu hormon normal seviyede olmasına rağmen yağ hücrelerinin testosterona yanıtı aşırı olabilir. Anne-babanın birinde akne görülmesi çocuklarında aknenin ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Kimi ilaçların (özellikle hormon ilaçları) akne artırıcı özelliği vardır. Bazı vakalarda cildin aşırı yağlı olması esas faktördür. Kalitesiz kozmetik ürünler, aşırı yağlı besinler akneyi artırabilirler. Aknenin yoğunluğu sonbahar ve kış mevsiminde de artış gösterebilir.

## **Akne tipleri nelerdir?**

**Akne Vulgaris**, genellikle ergenlerde görülen basit aknelerdir. Daha ziyade yüzde görülürler. Siyah noktalar ve sarı kapalı papüller şeklindedir. Büyük nodüller ve kistler genellikle görülmez. Erken tedavi ile yara izi gelişimi çok aza indirilebilir.

**Akne Conglobata**, şiddetli kist ve apselerle karakterize bir akne türüdür. Daha ziyade gövdede görülür. Polikistik over hastalığı, aşırı tüylenme ve adet düzensizliği ile beraber ortaya çıkabilir. Akneler derin izler bırakırlar.

**Akne Fulminans**, daha ziyade ergen erkeklerde görülen, ateş ve eklem ağrısı ve şiddetli aknelere karakterize bir hastalıktır.

## **Akne tehlikeli bir durum mudur?**

Akne, özellikle de şiddetli vakalar bazı hastalıklara eşlik edebilir. Bu nedenle sadece kozmetik sorun olarak kabul edilmemelidir. Akne ile beraber kızlarda aşırı tüylenme, adet düzensizliği, tip 2 diyabet, yumurtalık kistleri olabilir. Bu vakalarda hormonal testlerin mutlaka yapılması ve altta yatan hastalığın tedavisi gereklidir.

Böbrek üstü tümörlerinde aşırı hormon salınımına bağlı olarak akne ortaya çıkabilir. Mesleki veya kimyasal maruziyete bağlı akne ortaya çıkabilir. Ağır yağlar, gres, polivinil klorür, klorlu aromatik hidrokarbonlar ve katran maruziyeti akneye neden olabilir. Bazı ilaçların kullanımından sonra ani ve şiddetli akne oluşumu gözlenebilir. Bu durumda tanı öykü ile konur. Uzun süreli güçlü antibiyotik kullananlarda antibiyotiğe dirençli akne ortaya çıkabilir.

## **Akne nasıl tedavi edilir?**

Akne tedavisinde "retinoid" denilen ilaçların krem ve oral formları kullanılabilir. Cildin sebum dengesinin sağlanması için etkili cilt temizliği yapılmalıdır. Antibiyotiklerin de akne tedavisinde yeri vardır; krem veya oral formu tercih edilebilir. Yağ bezlerinin aktivitesini baskılamak ve yeni komedon oluşumunu önlemek içinde ilaçlar geliştirilmiştir. Tedavi edilmeyen akne, skar yani iz yaratarak hem kozmetik hem de ruhsal sorunlara yol açabilir. Sivilce izlerinin giderilmesi için kimyasal peeling, mikrodermabrazyon, dermaroller ve lazer peeling kullanılabilir.

## **Sivilceli cilt bakımı nasıl olmalıdır?**

Yüze özel sabunlar veya temizleyici jel solüsyonlarla günde iki defa yüz yıkanmalıdır. Sivilceli cilt, leke oluşumuna karşı çok hassastır. Bu nedenle yağsız güneş kremi kullanılmalıdır. Bu kremler ayrıca cildi nemlendirerek tahrişi önler. Sivilce ilaçlarının yaptığı kuruluk ve tahrişle başa çıkmak için yağsız nemlendiriciler kullanılabilir. Komedonları ve sivilceleri sıkıkmamak gereklidir. Komedonların temizliği için dermatologlar tarafından kimyasal peeling yapılır ve özel komedon başlıkları ile boşaltılır.



# UÇUK

**Uzm. Dr. Arzu Aydın Çapkın**

Medical Park Trabzon Hastanesi  
Dermatoloji Uzmanı

## Uçuk nedir, nasıl oluşur?

**Uçuk**, *herpes simplex* virüsüne bağlı olarak oluşan ve dudak, ağız veya diş etinde yaralar ile ortaya çıkan mikrobik bir enfeksiyondur. Tıp literatüründe "oral herpes" ya da "herpes labialis" olarak da isimlendirilir. Uçuk yaraları genellikle dudak ve çevresinde kümeler halinde yerleşmiş içi sıvı dolu ağrılı kabarcıklar şeklinde ortaya çıkar. Bununla birlikte dil de dâhil olmak üzere cilt üzerinde herhangi bir yerde ortaya çıkabilirler. Ayrıca daha nadir olarak ateş ve kas ağrıları gibi şikâyetlere yol açabilir.

*Herpes simplex* virüsü sadece insanları etkiler. Ağız içi yaraları en çok 1-2 yaş arası çocuklarda görülse de her yaştan insanı etkileyebilir. Bebeklerde, sıklıkla pamukçuk yaraları ile karıştırılır. Uçuğa neden olan virüs alındıktan sonra ömür boyu vücutta kalır. Kesin bir tedavisi yoktur ve tekrar tekrar ortaya çıkar. İnsanlar enfekte tükürük, mukoza veya deriye dokunarak uçuk virüsünü kaparlar. Oldukça bulaşıcı olduğundan, çoğu insan yetişkinlikten önce virüsle enfekte olmuştur.

## Uçuğun evreleri nelerdir?

*Herpes* virüsü vücuda alındıktan sonra enfeksiyon üç aşamada kendini gösterir:

**Birincil enfeksiyon:** Virüs cilde veya mukoza zarına girer ve çoğalır. Bu aşamada, ağızda yaralar ve ateş gibi belirtiler gelişebilir ya da virüs herhangi bir yara ve belirtiyeye neden olmayabilir. Kişi uçuk geçirdiğini anlamaz. Buna "asemptomatik enfeksiyon" denir. Asemptomatik enfeksiyon, belirtilerle seyreden hastalıktan iki kat daha sık görülür.

**Pasif dönem:** Virüs, enfekte olmuş bölgeden omurgada bulunan ve "dorsal kök ganglionu" adı verilen sinir dokusuna geçer. Bu bölgede tekrar ürer ve pasif hale geçer.

**Nüks:** Kişi duygusal veya fiziksel streslerle karşılaştığında virüs yeniden aktif hale geçerek yeni yaralara ve belirtilere neden olabilir.

“ İlk enfeksiyondan sonra tekrar eden uçukta belirtiler sıklıkla daha hafiftir. ”



## Uçuk hangi bölgelerde görülür ve bulaşıcı mıdır?

Uçuk, viral kaynaklı bir cilt enfeksiyonudur. *Herpes simplex* tip 1 virüsü (HSV-1)'dür. HSV-2 virüsü ise daha sık olarak genital bölgede yaralara neden olur. Bununla birlikte her iki tip virüs de ağız ve genital bölgeye bulaşabilir. Çoğu insan 20 yaşına kadar HSV-1 virüsü ile enfekte olur. İlk enfeksiyondan sonra virüs, yüzdeki sinirsel dokularda uyku haline geçer. Daha sonraki dönemlerde zaman zaman aktif hale gelerek tekrarlayan enfeksiyonlara neden olur. Virüsün en bulaşıcı hali bir yaranın mevcut olduğu dönemdir. Fakat herhangi bir belirti olmasa bile virüs başkalarına bulaştırılabilir. Paylaşılan yeme-içme kapları, tıraş makineleri ve ortak kullanılan havlular HSV-1'in yayılmasına neden olabilir.

Uçuğa neden olan *herpes simplex* virüsü, enfeksiyon için daha çok dudak ve ağız çevresindeki bölgeleri tercih eder. Bununla birlikte belirtiler her zaman bu alanla sınırlı değildir. Bazı bireylerde, üst dudaklar ve burun arasındaki "filtrum" adı verilen üçgenimsi bölgede, burun içinde veya dışında, çene, boyun veya yanakta da uçuk oluşabilir. Bağışıklık sistemi zayıf olan, organ nakli geçirmiş bireylerde ya da kanser hastalarında gözde de uçuk oluşabilir. Bu oldukça tehlikeli bir durumdur ve körlüğe kadar gidebilir.

## Uçuk belirtileri nelerdir?

HSV-1 virüsü ile ilk kez karşılaşan bazı bireylerde ağız içi yaralar görülür. Diğerlerinde ise hiçbir belirti yoktur. Virüsle temas ile belirtilerin ortaya çıkması arasındaki süre kuluçka süresi olarak bilinir ve 2 - 12 gündür. Çoğu insanda bu süre ortalama 4 gün sürer. İlk kez virüsle karşılaşmadan sonra belirtiler en sık 1 - 5 yaş arası küçük çocuklarda görülür. Belirtiler hafif veya şiddetli olabilir ve genellikle virüsle temas ettikten sonraki 1 - 3 hafta içinde ortaya çıkar. Şikâyetler 3 hafta kadar sürebilir ve çoğu durumda 2 - 3 hafta içinde iz bırakmadan tamamen iyileşir. İlk enfeksiyondan sonra tekrar eden uçukta belirtiler sıklıkla daha hafiftir.

Uçuk çıkmadan hemen önce; dudak veya etrafındaki deride kaşınma, yanma, ağrı ve karıncalanma gibi uyarılar görülür. Kabarcıklar görünmeden önce ise; boğaz ağrısı, ateş, yorgunluk, kas ağrıları, baş ağrısı, boyun lenf bezlerinde şişlik, yutma sırasında ağrı ve sinirlilik gibi şikâyetler görülebilir.

Uçuğa bağlı içi sıvı dolu kabarcıklar veya kızarıklık; dudaklar, diş etleri, ağız içi veya boğazda görülebilir. Kabarcıklar kümeler halinde aniden ortaya çıkar. Bu kabarcıklar kısa bir süre sonra patlar ve açık yaraya dönüşür. Yara, kırmızı bir taban üzerinde küçük, siğ, gri ülserler şeklinde görülür. Birkaç gün sonra kabuklanmaya başlar ve daha kuru ve sarı görünür. Ağız içi yaralar ise ağrılıdır ve ağrı başlangıçta en şiddetlidir. Ağrı nedeniyle yeme ve içme zorlaşır.

Yaralar dudaklarda, diş etlerinde, dilin ön kısmında, yanaklarda, boğazda ve ağızın çatısında oluşabilir. Diş etleri hafifçe şişmiş ve kırmızı olabilir ve diş etlerinde kanama görülebilir. Boyun lenf bezleri şiş ve ağrılı hale gelebilir. *Herpes virüsü* 20'li yaşlardaki gençlerde boğaz ve bademcikler üzerinde siğ ülserlere ve grimsi bir kaplamaya neden olabilir. Belirtileri tetikleyen faktörler arasında; adet dönemleri veya hormonal değişiklikler, güneşe fazla maruz kalmak, vücut ısısının yükselmesine bağlı ateş, stres, enfeksiyonlar, dudakta tahriş ve kuruluk sayılabilir.

#### **Uçuğun tedavisi nasıl yapılır, beslenmenin etkisi nedir?**

Antiviral, antimikrobiyal ve bağışıklık güçlendirici bileşikler; genellikle uçğun tedavisinde faydalıdır. Bazıları virüsün yayılmasını sınırlamaya yardımcı olur. Diğerleri ise enfeksiyonun tekrarlama olasılığını azaltır veya ağrı ve rahatsızlığı hafifletir. Her yöntem her bireyde işe yaramayabilir. Fakat çeşitli doğal ürünler şikâyetleri azaltmak ve gelecekteki alevlenmeleri önlemek için tercih edilebilir. Uçuğa iyi gelen doğal ürünler ve yiyeceklerden bazıları şunları içerir:

**Probiyotikler:** Yoğurt, elma sirkesi, lahanaya turşusu gibi probiyotik yiyecekler bağışıklık sistemini doğal olarak güçlendirir. Düzenli olarak tüketilirse uçuk çıkması önlenir.

**E vitamini açısından zengin besinler:** E vitamini cildi rahatlatarak uçuk kaynaklı ağrı ve rahatsızlığın giderilmesine yardımcı olabilir. Antioksidan özelliği ile hasar görmüş cildi onarır ve iltihaplanmayı azaltır. Badem, ıspanak, tatlı patates, avokado, ayçiçeği çekirdeği ve zeytinyağı E vitamini açısından zengin besinlerdir.

**Yüksek C vitamini içeren besinler:** C vitamini vücudu istilacılara karşı korumaya yardımcı olan beyaz kan hücrelerinin sayısını artırır. Bağışıklığı güçlendirmek, cilt sağlığını geliştirmek ve uçğun iyileşmesini hızlandırmak için C vitamini açısından zengin gıdalar tüketilebilir. Portakal, kırmızıbiber, yeşilbiber, lahanaya, brüksel lahanası, brokoli, çilek, greyfurt ve kivi bol miktarda C vitamini içerir.

**Çinko:** Çinko, inflamasyonu azaltmak ve bağışıklığı güçlendirmek için gerekli olan önemli bir eser mineraldir. Alternatif tıp tedavileri alanında yayınlanan bir çalışmada, çinko oksit kreminin oral *herpes* enfeksiyonu için etkili bir tedavi olduğu tespit edilmiştir. Çinko oksit içeren kremler ve çinko takviyeleri uçuğa iyi gelir.

**Aloe vera jeli:** Uçuk yaraları gibi cilt koşullarını tedavi etmek için kullanılabilir. Aloe vera; antioksidan vitaminler, enzimler, mineraller, yağ asitleri ve enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olan çeşitli hormonlar içerir.

Tüm önlemlere rağmen şiddetli uçuk şikâyetiniz varsa ve sık sık tekrar ediyorsa bir sağlık kuruluşuna başvurmakta fayda vardır.



### **UÇUK TEDAVİSİNDE ETKİLİ DOĞAL ÜRÜNLER**

Uçuk virüsünün uyku halinden aktif hale geçmesiyle henüz yaralar ortaya çıkmadan önce dudak ve çevresinde kaşıntı, uyuşukluk, yanma gibi ön işaretler ortaya çıkar. Bu işaretler hissedilir hissedilmez ilgili bölgeye bazı doğal ürünler sürüldüğünde kabarcıklı yaralar ortaya çıkmadan uçuk geçebilir. Bu amaçla aşağıdakiler denenebilir:

- **Sarımsak:** Sarımsak ezilerek kaşınan bölgeye bir gün boyunca 4 - 5 defa sürülür.
- **Bal ve arı sütü:** Bal arı sütü ile karıştırılarak 2-3 defa kaşınan bölgeye sürülür.
- **Vanilya yağı veya özü:** Kaşıntı ve karıncalanma hissi duyulduğu anda vanilya yağı veya özü sürülür.



## ÜRTİKER (KURDEŞEN)

**Doç. Dr. Işıl Bulur**

Memorial Ataşehir Hastanesi  
Dermatoloji Uzmanı

### **Ürtiker nedir, hangi belirtileri gösterir?**

**Ürtiker** yani halk arasında daha çok bilinen ismiyle **kurdeşen**; deride kabarık, kızarık ve kaşıntılı döküntüler ile karakterize bir cilt hastalığıdır. Hastalığın tanısı dermatolojik muayene ile konur. Döküntülerin en önemli özelliği kaşınması, kızarması ve genellikle 24 saat içerisinde kendiliğinden kaybolmasıdır. Ürtiker, yüz dâhil tüm vücutta görülebilir. Bulaşıcı özellik göstermez. Ürtikerin en sık rastlanan belirtileri arasında; dudaklar, göz çevresi ve genital bölge dâhil olmak üzere vücudun her yerinde ten rengi ya da kırmızı renkte kabarcıklar çıkması, kaşınma isteği, dudak ve göz kapaklarında şişme sayılabilir. Bu şikâyetler kişiyi geceleri daha çok etkiler.

Ürtiker hastalığının içinde sınıflandırılan “**anjioödem**”, deri (el içi, ayak tabanı) ve mukozalarda (dil, dudak, ağız, genital bölge) şişlik ile kendini gösteren bir rahatsızlıktır. Şiddetli ürtiker vakalarında anjioödem ve solunum sıkıntısı da eşlik edebilir veya tek başına anjioödem atakları da görülebilir ve tamamen gerilemesi 72 saati bulabilir. Bu atakların en sık nedeni; ilaçlar, özellikle ağrı kesiciler, tansiyon ilaçları ve doğum kontrol haplarıdır.

### Ürtiker çeşitleri ve tetikleyici faktörler nelerdir?

Ürtiker, akut ve kronik ürtiker olmak üzere ikiye ayrılır.

**Akut ürtiker;** 6 haftadan kısa süren ürtikeri tanımlamak için kullanılır. Toplumun yaklaşık dörtte biri hayatının bir döneminde akut ürtiker atağı geçirir. Akut ürtiker, hastaların %25’inde ise 6 haftadan uzun sürer ve kronik ürtiker formuna geçiş gösterir. Akut ürtiker başlıca enfeksiyon, ilaçlar ve gıdalar tarafından tetiklenir. En sık nedeni erişkinlerde ilaçlar, çocuklarda ise başlıca üst solunum yolu enfeksiyonları olmak üzere enfeksiyonlardır.

Teorik olarak tüm ilaçların ürtikere neden olma riski olmakla beraber sıklıkla antibiyotikler, ağrı kesiciler, radyokontrast maddeler gibi etmenler ürtikere neden olur. Gıdalar ve gıda katkı maddeleri akut ürtikerin etiyolojisinde sık karşılaşılan nedenlerdir. Süt, yumurta, buğday, kuruyemiş ve deniz ürünleri akut ürtikere en sık neden olan gıdalardandır. Gıda katkı maddeleri ise psödoallerjik reaksiyona yol açarak ürtikeri tetikler. Bitki, meyve, sebze, latex gibi kontakt alerjenler, böcek ısırığı ve aşılar da akut ürtiker nedenleri arasındadır.

**Kronik ürtiker;** 6 haftadan uzun süren ürtiker ataklarını tanımlamak için kullanılır ve toplumda %0,5-1 oranında görülür. Hastalık sıklıkla 1-5 yıl arası sürer. Ancak kronik ürtiker hastalarının küçük bir yüzdesinde ömür boyu da sürebilir. Fiziksel olabileceği gibi spontan da gelişebilir. **Kronik spontan ürtiker**, nedeni bilinmeyen ürtiker ataklarını tanımlamak için kullanılır. Kronik ürtikere; ilaçlar, gıdalar, enfeksiyonlar ve dâhili hastalıklar yol açabilir.

Gıdaların içinde bulunan renklendiriciler, antioksidanlar, ilaçlar, hormonlar ve enzimler immünolojik yoldan farklı olarak “psödoallerjik reaksiyon” ile ürtikere yol açabilir. Kronik spontan ürtiker nedenleri arasında kronik sinüzit, *helicobakter pylori* pozitifliği, bağırsak parazitleri ve diş çürükleri bulunmakla beraber, kronik ürtiker hastalarının yaklaşık %70’inde herhangi bir neden bulunmamaktadır.

“ **Kronik ürtiker hastalarının yaklaşık %70’inde neden bulunmamaktadır.** ”



Kronik spontan ürtikeri tetikleyen gıdalar arasında; kuruyemişler, kabuklu deniz ürünleri, balık, muz, kivi, çilek, domates, ispanak, patlıcan, enginar, bezelye, mantar, biber, turşu, yumurta, aromalı çaylar ve paketli ürünler sayılabilir.

Stres ile ürtiker oluşumu arasındaki ilişki tam olarak net değildir. Ancak özellikle kolinerjik ürtikerlerde tetikleyici olabilmektedir.

### Ürtiker nasıl teşhis ve tedavi edilir?

Ürtiker teşhisi hastanın klinik görünümü ile konulur. Ancak özellikle ateş, eklem ağrısı eşlik eden ve döküntüleri 48 saatten uzun süren hastalarda otoinflamatuar hastalıkların ve romatolojik hastalıkların dışlanması gerekir. Akut ürtiker hastalarında detaylı laboratuvar tetkiklerine gerek olmayıp tam kan sayımı ve sedimentasyon değerlendirmesi yapılabilir.

Ürtikerde tedavinin amacı semptomların giderilmesidir. Tetikleyici faktörlerin tespit edilmesi, olası tetikleyicilerden uzak durulması ve ilaç tedavisi hastalıkta tedavi basamaklarını oluşturur. İlaç tedavisinde ilk basamak, sedasyon göstermeyen antihistaminiklerin kullanılmasıdır. Tedavinin her basamağında şiddetli ürtika lezyonlarının olması ve anjioödem eşlik etmesi durumunda tedaviye sistemik steroid tedavisi eklenebilir. Ürtiker tedavisinde topikal uygulanan kortizonlu kremlerin yeri yoktur.

### Ürtikerin bitkisel tedavisi var mıdır?

Ürtiker tedavisinde bitkilerin kullanımı ile ilgili sınırlı sayıda yayın olup, hastalık tedavisindeki yeri kesinleşmemiştir. Ürtiker tedavisinde halk arasında faydası olduğuna inanılan; ayurveda, ayva ağacı toprağı, elma sirkesi, zerdeçal, sarımsak, kefir gibi gıdaların tüketiminin bir faydası olduğu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Ürtikere D vitamini eksikliği eşlik ediyorsa hastalık daha dirençli seyredir ve tedavi desteğinin hastalık düzenlenmesinde de etkisi görülür.



## ZONA

**Uzm. Dr. Hasan Alakbarov**  
İstanbul Aydın Üniversitesi  
VM Medical Park Florya Hastanesi  
Dermatoloji Uzmanı

### **Zona nedir ve kimlerde sık görülür?**

**Zona**, tek bir sinirin ya da tek bir sinir tarafından kontrol edilen cilt yüzeyinin "*varicella zoster*" adı verilen virüs tarafından enfekte olması durumudur. Uçuk virüsünün de içinde bulunduğu herpes virüs ailesinden olan *varicella zoster* virüsü, zona hastalığının nedenidir. Geçmişte suçiçeği geçirmiş olan herkeste zona hastalığı görülebilir. Suçiçeği veya buna neden olan virüse hiç maruz kalmamış olanların, zonaya yakalanması mümkün değildir. Zona, en yaygın olarak 50 yaşın üzerindeki kişilerde görülür; fakat daha önceden suçiçeği geçirmiş olan her yaşta insanda bir ya da daha fazla kez ortaya çıkabilir.

### Zona hastalığı nasıl oluşur?

Zona hastalığı, suçiçeğine neden olan "varicella zoster" isimli virüsün neden olduğu bir enfeksiyondur. Suçiçeği enfeksiyonu sonrasında etken virüs kişinin sinir sistemine yerleşerek uzun yıllar inaktif şekilde yaşayabilir. Virüsün vücut bağışıklık sisteminde zayıflık olduğu dönemlerde zona olarak yeniden harekete geçmesi mümkündür. Fakat virüs çoğunlukla aktif hale geçmez ve zona ya da başka bir probleme neden olmaz. Ancak bazı kişilerde birden fazla kez zona hastalığı ortaya çıkabilir.



### Zonanın belirtileri nelerdir? Hangi bölgelerde görülür?

Zona belirtileri genellikle döküntülerin ortaya çıkacağı bölgede yanma, karıncalanma, kaşıntı veya batma ile başlar. Bazen bu bulgular çok şiddetli olabilir ve bireyler dayanılmaz bir ağrı tarif eder. Etkilenen bölgede kırmızı yama şeklinde kızarıklık tipiktir. Bu başlangıç belirtilerinden 1-5 gün sonra, döküntüler oluşur ve bunlar içi sıvı dolu kabarcık kümelerine dönüşür. Nadir durumlarda karakteristik zona döküntüleri görülmez. Döküntüler suçiçeği ile aynıdır; fakat suçiçeğindeki gibi tüm vücutta görülmez. Zonada döküntüler sadece yüz, boyun, sırt, kalça ya da gövde gibi sadece tek bir alanda sınırlıdır ve vücudun bir yarısında konumlanmıştır. Optik zona olarak bilinen ve gözde görülebilen enfeksiyon ağırlı göz iltihabına yol açarak oldukça tehlikeli olan geçici veya kalıcı görme kaybına sebep olabilir.

Enfeksiyonun diğer belirtileri;

- Baş ağrısı,
- Ateş ve titreme,
- Baş dönmesi,
- Mide bulantısı,
- Karın ağrısı,
- Mide ekşimesi,
- Lenf nodlarında şişme,
- Yorgunluk,
- Halsizliktir.

### Zona tekrarlayan bir hastalık mıdır?

Tipik olarak çocuklarda ya da ergenlerde ilk kez ortaya çıkan varicella zoster enfeksiyonu suçiçeği gelişimine yol açar. Suçiçeği iyileştikten sonra virüs, omurgada bulunan bazı sinir hücrelerinde uyku moduna geçer. Virüs uyku durumunda iken kişide herhangi bir belirti ya da bulgu gözlenmez. Bununla birlikte bazı bireylerde varicella zoster virüsü yıllar sonra yeniden aktifleşebilir ve zonaya yol açarak sinir yollarında ilerleyebilir. Zonada görülen döküntünün yeri ve paterni, etkilenen sinirlerin bölgesini yansıtır.



“ Geçmişte suçiçeği geçirmiş olan herkeste zona hastalığı görülebilir. ”

### Zona tanısı nasıl konulur ve tedavisi nasıldır?

Zona belirtileri durumunda sağlık kuruluşlarının enfeksiyon hastalıkları bölümüne başvurmak gerekir. Doktor hastanın şikâyetlerini sorgulayarak ve fiziksel muayene yaparak kolaylıkla tanı koyabilir. Gerekli durumlarda döküntülerden kazıntı alınarak ya da kabarcıklardaki sıvı ile kültür yapıp, kesin tanı koymak mümkündür.

Hastalığın kesin bir tedavisi yoktur; fakat belirtileri sınırlandırmak ve ilerlemesini durdurmak için ilaç tedavisi uygulanır. Zona hastalığı tedavisi için varicella zoster virüsüne karşı etkili asiklovir ve valasiklovir etken maddeli antiviral ilaçlar kullanılır. Ağrı, yanma, batma gibi belirtiler için de ağrı kesici haplar, kremler ve losyonlar reçete edilir.



## ROSACEA (GÜL HASTALIĞI)

**Dr. Yeşim Altun**  
Dermatoloji Uzmanı

### ***Rosacea nedir, vücutta hangi bölgelerde sık görülür?***

**Rosacea**, yüzde kızarıklık ve şişme ile karakterize yaygın bir deri hastalığıdır. Sıklıkla erişkin aknesi olarak bilinir. Yüzün orta kısmında başlayıp; yanak, alın, çene ve burnu tutan kızarıklık olur. Bazen kulaklar, sırt ve göğüste etkilenebilir. Hastalık ilerlediğinde küçük kılcal damar genişlemeleri ve üzerinde küçük kırmızı kabartılar meydana gelir. Bununla beraber aknedeki (sivilce) siyah noktalar yoktur.

Hastalık ilk başladığında kendiliğinden iyileşip tekrar edebilir. Fakat deri rengi normale dönmüyorsa ve sivilce benzeri kızarıklıklar, kılcal damar genişlemeleri mevcut ise muhakkak bir dermatoloji uzmanına muayene olunması gerekir. Bu durum nadiren kendiliğinden gerileyebilir, genellikle yıllar sürer, tedavi edilmezse hastalık kötüleşir.



### **Rosacea nasıl tanınır?**

Rosacea da yüzde küçük, kırmızı, bazıları da iltihaplı kabarcıklar olabilir. Deri yüzeyinde birçok ince kılcal damar vardır. Bu yüzde kalıcı bir kızarıklığa neden olur. Burun bölgesine yerleşmiş Rosaceanın daha ilerlemiş şekli "Rinofima" olarak bilinir. Rinofima da yağ bezleri genişlediğinden kabarık kırmızı bir burun ve çene görüntüsü vardır ve kadınlarda nadir görülür.

Hastaların yaklaşık % 50'sinde göz tutulumu vardır. Bazı Rosacea hastalarında "Konjunktivit" denen, gözde yanma batma ile seyreden bir durum ortaya çıkabilir. Bu durum tedavi edilmezse gözde ciddi reaksiyonlara neden olabilir.

### **Kimler Rosacea açısından risk taşır?**

Rosacea, daha çok açık tenli kişilerde görülür. Hastalık erkekler ve kadınlarda, herhangi bir yaşta, hatta çocuklukta bile gelişebilir. Özellikle kadınlarda, 30-50 yaşlar arasında görülen bir hastalıktır. Bazen menopozda da görülebilir. Rosacea genellikle uzun bir süreç içinde meydana gelir. İlk olarak yüz kızarıklığına eğilim, kozmetiklere olan hassasiyet ile başlar. Utanma gibi ruhsal olaylarda kızarıklık tetiklenir.

### **Bu hastalığa karşı nelere dikkat edilmelidir?**

Rosaceanın gerçek nedeni bilinmemektedir. En iyi korunma yolu yüzde kızarıklık oluşturan nedenlerden uzak kalmaktır. Sıcak içeceklerden, baharatlı gıdalardan, kafeinli ve alkollü içeceklerden kaçınmak gereklidir. Alkol, Rosacea hastasının bulgularını şiddetlendirmektedir ancak; hiç alkol alınmasa da hastalık şiddetli olabilir. Bu durum alkolizm ile yakından ilişkilidir.

Rosacea hastaları güneşten korunmalıdırlar. Bunun için şapka takmalı ve 15 faktörün üzerinde güneşten koruyucu kullanılmalıdır. Sıcak ve soğuk hava hastalığın bulgularını arttırabilir. Fazla sıcak ortamda kalmamak gerektiği gibi; serin ortamda egzersiz yapmak da bu hastalığa çok iyi gelir. Yüzü ovuşturmadan ve masaj yapmaktan kaçınılmalıdır. Yüzün ovuşturulması deriyi tahriş ederek kızarıklığı arttırır. Tahriş edici kozmetik ürünlerden uzak durmak, sprey kullanırken yüze temas etmesinden kaçınmak gereklidir. Yüz bölgesinde kızarma oluşturan gıda, ürün, aktivite, ilaç ve diğer tetikleyici faktörlere de mesafeli olmak neredeyse şarttır.

“ Sıcak ve soğuk havalar Rosacea hastalığının bulgularını arttırabildiğinden kaçınılmalıdır. ”

“ Rosacea, erken evrelerinde tedavi edilirse kontrol altına alınabilir bir hastalıktır. ”

### **Rosacea nasıl tedavi edilir?**

Birçok kişi Rosaceayı bilmediği için hastalığı erken dönemde fark edemez. Tedavide ilk adım hastalığa tanı koymaktır. Hastalar çoğunlukla "ekzema" tanısı almakta, bu durumda uzayan tedavilere neden olmaktadır. Dermatoloji uzmanları hastaya göre değişen kombine tedaviler uygulamaktadırlar. Bu tedaviler Rosaceanın ilerlemesini, bazen de tekrar etmesini engeller. Doktorunuz tarafından jel veya kremler yazılabilir. İlk 3-4 haftada hafif bir iyileşme olurken, belirgin iyileşme ise 2. ayda görülür. Ağızdan alınan antibiyotikler, retinoik asit türevi ilaçlar daha hızlı bir iyileşme sağlarlar.

Kalıcı damar genişlemeleri laser tedavisi ile giderilebilir. Kozmetik amaçlı yeşil renkli fondötenler kamuflaj için kullanılabilir. Deride tahriş yapabilecek faktörlerden kaçınmak gerekir. Günlük kullanılan sabunlar, nemlendiriciler ve güneşten koruyucular alkolsüz olmalı; tahriş edici ajanlar içermemelidir. Dışarıda kaldığında, özellikle sıcak yaz günlerinde 15 faktörün üzerindeki güneşten koruyucular kullanılmalıdır.

Rinofima genellikle cerrahi olarak tedavi edilir. Fazla doku elektrocerrahi veya laser cerrahisi ile alınır. "Dermabrazyon" denilen cerrahi bir metot derinin üst yüzeyini düzleştirmek için kullanılır.

Rosaceanın başarılı tedavisi erken tanı ve tedavi ile yapılabilir. Ayrıca dermatoloji uzmanınızın uyarılarına da uymak önemlidir. Rosacea erken evrelerinde tedavi edilirse kontrol altına alınabilir bir hastalıktır. Tedavi edilmezse rosacea kötüleşir ve tedavi edilmesi zorlaşır. Yüzün sürekli kızark durması hastada belirgin rahatsızlık oluşturur.



# SÜNNET DEYİP GEÇMEYİN!



**Prof. Dr. Feryal Gün Soysal**  
Memorial Ataşehir Hastanesi  
Çocuk Cerrahi Uzmanı

*Erkek çocukların hayatında önemli bir yeri olan sünnetin zamanlaması kadar, kullanılan yöntem ve işlem sonrası bakım kurallarına uyulması da büyük önem taşıyor. Çocukların cinsel kimliklerini tanımaya başladığı 2-6 yaş arası dönem sünnet için tavsiye edilmezken, işlemin mutlaka bir doktor tarafından yapılması gerekiyor. Sünnet konusunda önemli noktaları uzmanımızdan öğreniyoruz.*

Sünnet, tıbbi bakımdan her yaşta yapılabilen bir operasyondur. Ancak sünnetin çocuğun psikolojik dünyasında olumsuz sonuçlar yaratmaması için zamanlamasına çok dikkat edilmelidir. Çocukların cinsel kimliklerini keşfetmeye başladığı dönem (2-6 yaş arası) sünnet için tercih edilmemelidir. Anneye son derece bağlı olunan bu dönemde yapılacak sünnet çocukta cinsel organını kaybettiği yönünde bir algı oluşturabilir. Ancak bu yaş aralığında çocuğun inmemiş testis veya kasık fıtığı gibi durumlardan ötürü olması gereken zorunlu bir ameliyatı varsa sünnet de bu ameliyatlara birlikte yapılabilir.

## Yenidoğan Sünneti ve İlk 24 Saat İlişkisi

Son yıllarda sıkça tercih edilen yenidoğan sünneti için ilk 24 saatin geçmesinin beklenmesi daha sağlıklıdır. Bebeğin anne sütünü nasıl emdiği gözlemlendikten ve kan değerleri kontrol edildikten sonra her şey yolundaysa sünnet gerçekleştirilebilir. İlk 1 aya kadar bebeklerin ağrı eşiği daha farklı olduğu için bu dönemde sünnet lokal anestezi ile yapılabilir. Yenidoğan sünnetinin ardından ağrı kesici kullanımı az olduğu gibi bebeğin bakımı da daha kolaydır. Bu dönemde sünnet olan çocuklar emzirilerek veya kucağa alınarak kolaylıkla sakinleştirilebilir.

## En İdeal Zaman İlk 6 Ay

İlk 6 ayın ardından bebeklerin ağrı eşiklerinde değişiklikler yaşanır. Bunun yanında, annesine daha fazla alışan bebek ameliyathanede tek başına durmakta zorlandığı için lokal anestezi yerine genel anesteziye ihtiyaç duyulabilir. Ağrı eşikleri değiştiği için ağrı kesici kullanmak zorunda kalınabilir. 2 yaşına kadar sünnet yapılması planlanıyorsa ilk 6 ay en ideal zamandır.

## Sünnet Yöntemleri ve İyileşme Süreci

Son yıllarda sünnet operasyonlarında lazerle sünnet veya dikişsiz sünnet gibi yöntemler kullanılmaktadır. Sünnet için kullanılacak yöntemi ailelerin değil, yapılan muayenenin ardından doktorun seçmesi daha sağlıklıdır.

Klasik yöntemle yapılan dikişli sünnetlerde, dikişler 1 hafta sonra kendi kendine kaybolur. Basit bir operasyon gibi gözükse de sünnetin ehil olmayan kişiler tarafından gerçekleştirilmesi ileride daha ciddi sorunlara yol açabilir. Sünnet derisinin fazla bırakılması enfeksiyonlara yol açabilirken, fazla alınması ise ileri dönemlerde çok daha ciddi sorunlara zemin hazırlayabilir. Konunun uzmanı kişiler tarafından yapıldığında 30 dakika gibi kısa bir sürede tamamlanan sünnetin ardından çocuk taburcu edilir. Tamamen iyileşme ise 1 hafta kadar sürer. Dikişsiz sünnet ise yenidoğan döneminde rutin olarak uygulanan bir yöntemdir. Dünyaya yeni gelen bebeklerde ilk 1 ay içinde, tercihen doğumdan sonraki ilk birkaç günde yapılması uygundur.

## Sünnet Sonrası Nelere Dikkat Etmeli?

- ✘ Bez kullanan bebeklerin sünnetinde bakım çok daha kolaydır. Bu dönemdeki bebeklerde beze sürülecek özel pomatlar kullanılmalıdır.
- ✘ Bezli bebekler genellikle ağrı sorunu yaşamaz. Huysuzlandığı zamanlarda emzirmek bebeği sakinleştirebilir. Yine de ağrı sorunu yaşayan bebeklerde fitil yöntemi kullanılabilir.
- ✘ Genital bölgeyi koruyan özel iç çamaşırları kullanılmalıdır.
- ✘ Her iki gruptaki sünnetli çocuklarda sünnetten 2-3 gün sonra banyo yapmak toparlanmayı hızlandırır.
- ✘ Sünnet sonrası kanama, enfeksiyon veya yara iyileşmesinde sorun yaşandığı durumlarda mutlaka doktora başvurulmalıdır.



# STRES KADINLARIN KALBİNİ DAHA ÇOK ETKİLİYOR

Doç. Dr. Erin Michos

Johns Hopkins Medicine Ciccerone  
Kalp Hastalıklarının Önleme Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı

*Stres, duyguları olumsuz etkileyerek hem ruhsal hem de fiziksel sağlığı şekillendiriyor. Yaşam boyunca stres yaratan faktörlerden tamamen kurtulmak maalesef mümkün değil; ancak stresi yönetmek, zararlı etkisini azaltmak için önlem almak kalp sağlığını korumak için oldukça önemli. Özellikle kadınlarda daha da ön plana çıkan stres ve kalp sağlığı ilişkisini uzmanımızdan öğreniyoruz.*

Araştırmalar; stresin özellikle kadınların sağlığını olumsuz etkilediğini, kalp hastalıklarına yol açtığını ve var olan hastalıkları kötüleştirdiğini gösteriyor. Stres altında yaşayan kadınlar, aynı stres seviyesiyle yaşayan erkeklere göre bir kalp krizinden sonra daha zor toparlanıyor. Özellikle iş hayatının yanında aynı zamanda da aileyle ilgilenip çocuk yetiştirmek veya ileri yaştaki anne-babanın bakımıyla meşgul olmak aşırı yorgunluğa bağlı tükenmeye sebebiyet verebiliyor. Bir süre sonra tatile çıkmak, sevdikleriyle bir arada olmak veya hayalindeki bir eve taşınmak bile kadınlar için mutluluk değil, stres kaynağı olabilir.

Hem iş yaşamından hem de ev hayatından dolayı kendine vakit ayıramayan kadınlar stresini azaltacak aktivitelerde de pek bulunmuyor. Örneğin egzersiz yaşamına katmıyor, sağlıklı beslenmiyor ve düzenli olarak sağlık kontrollerine gitmiyor. Stres ve korkularıyla başa çıkamayan kadınlar, kalp krizinden sonra daha fazla sağlık sorunu ve komplikasyonla karşı karşıya kalıyorlar. Stres ve korkular hastalandıktan sonra iyileşme sürecini yavaşlatmakla kalmıyor; **kalp hızını, ritmini ve tansiyonu da olumsuz etkiliyor.**

Stres, vücutta ufak tefek birçok rahatsızlığa da yol açıyor. **Sık sık terleyen avuç içleri ve mide şikâyetleri** ise en önemli rahatsızlıklar arasında yer alıyor. Stres, sadece ruhsal durumu olumsuz etkilemekle kalmayıp, tansiyonu yükselten ve kalp hızını arttıran *adrenalin* hormonunun da vücutta salgılanmasına yol açıyor. Strese bağlı olarak salgılanan bir diğer hormon ise *kortizol*. Stres hormonu olarak bilinen kortizolün yüksek seviyelerde olması, kan şekerini de yükselterek insülin direncine yol açıyor. Bu durum da **diyabet, kalp hastalıkları ve depresyon riskini artırıyor.**



## STRESLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN KADINLARA 5 ÖNERİ

- 1. Sevdiklerinizle görüşün, sosyalleşin.**  
Sosyal yaşamdan uzak durmanın, kendini insanlardan soyutlamanın kalp hastalıkları riskini artırdığını gösteren pek çok bilimsel çalışma var. İnsan içine çıkmamak, kendini izole etmek ve yalnız kalmak; insanı hareketsizlik ve sigara kullanımı gibi kalp hastalıklarına yol açan riskli davranışlara itebilir.
- 2. Egzersiz yapın.**  
Egzersiz, "mutluluk hormonu" olarak da bilinen endorfin salgılanmasını sağlıyor. Endorfin ruh halini olumlu etkilediği gibi, genel sağlığı da düzelterek kalp sağlığını koruyor. Amerikan Kalp Cemiyeti; kalp sağlığı için haftada 5 kez, günde 30 dakikalık yürüyüş veya aerobik egzersiz öneriyor. Hareketli bir yaşam tarzı için 20-8-2 kuralına uyulmalı; yani her 20 dakikalık oturma süresinden sonra, 8 dakika ayakta durulmalı ve 2 dakika yürünmeli. Ayrıca her gün en az 10 bin adım atılmalı.
- 3. Sağlıklı beslenin.**  
Strese girince iştahınız açılıyor ve yemek yiyerek stres atmaya çalışıyorsanız, yanınızda sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun. Strese girdiğinizde abur cubur tüketmeyin ve öğünlerinizi önceden planlayın.
- 4. İyimser olun.**  
Yapılan pek çok araştırma, iyimser olmanın sağlık açısından faydalarını ortaya koyuyor. İyimser insanlar, kalp ameliyatlarından sonra da daha çabuk iyileşiyor.
- 5. Kendinizi ihmal etmeyin.**  
Genellikle kadınlar; hayatlarının merkezine çocuklarını, eşlerini veya arkadaşlarını koyarak kendilerini sık sık ihmal ediyor. Oysa öncelikle kendinize ve sağlığınıza dikkat etmeniz çok önemli. Sağlıklı beslenmeye, egzersiz yapmaya ve hobilerinize vakit ayırmaya özen gösterin.



SPOR



# DALGALARLA EDİLEN DANS **YELKEN**



*Tutku içinde yapabileceğiniz su sporlarının başında gelen **yelken**, gerçek bir zekâ ve beden becerisi gerektiriyor. Doğayla baş etmenin macerasını sunan bu spor; rüzgâra, denize ve dalgalara meydan okumanın keyfini yaşıyor. Mavinin sonsuzluğuna sürükleyen yelken sporunu, birçok ulusal ve uluslararası şampiyonlukları bulunan **Oğuz Ayan** ile konuştuk.*

### **Sayın Ayan, ilk olarak sizi kısaca tanıyabilir miyiz?**

1975 yılında İstanbul'da doğdum, doğduğum günden 40 gün sonra denize çıkmışım babamla. Yelkenci bir babanız olunca haliyle denizle buluşmanız da erken oluyor. Babam yelkenci olduğu ve hayatımızın büyük bir bölümü denizlerde geçtiği için birçok şey kendiliğinden gelişti diyebilirim. Daha sonra da Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'ndan mezun oldum.

### **Yelkendeki ulusal ve uluslararası başarılarınızdan biraz bahseder misiniz?**

İlk ulusal başarımla optimist sınıfında (7-15 yaş grubu teknesi) 10 yaşında kazandığım 1.lik ile başladı. Arkasından Cadet sınıfı, 470 sınıfı, Laser sınıfı ve Dragon sınıfında aldığım birçok Türkiye ve İstanbul Şampiyonlukları ile devam etti. 350 kez milli sporcu olarak ülkemizi çeşitli yarışlarda temsil ettim. En önemli uluslararası başarılarımdan birini Dragon sınıfında Avrupa Şampiyonasında 7. olarak yaşadım. Son gün üçüncülüğü kaçırmıştık maalesef. Ayrıca Dubai'de gerçekleştirilen Matche Race yarışlarında 2. olduk. Bugün halen yatlarda yarışmaya devam ediyorum.



### **Uzun yıllar İstanbul Yelken Kulübü ve Fenerbahçe Spor Kulübü'nde antrenörlük ve yetişkin eğitimleri verdiniz. Daha sonra kendi okulunuzu açtınız. Yetiştirdiğiniz isimlerden söz eder misiniz?**

Çok kaliteli ve karakterli sporcular ile bir arada oldum hep. Antrenörlük hayatım boyunca çok şanslı olduğumu düşünüyorum. İlk şampiyon olan sporcum Tuğçe Subaşı 4.7 Laser Dünya Şampiyonu oldu, Avrupa 3.sü Yonca Yıldırım ve isimlerini sayamayacağım kadar birçok Türkiye şampiyonu yetiştirdim. Bugün her ne kadar antrenörlüğünü yapmasam da ilk gelişiminde yanlarında olduğum Alican Kaynar ve Nazlı Çağla Dönertaş'ın başarıları ile gurur duyuyorum. Bu son saydığım iki sporcumun uluslararası o kadar çok şampiyonluğu ve derecesi var ki; onlara ayrı bir sayfa ayırmak gerek...



### **Yelken herkesin yapabileceği bir spor mudur? Daha önce hiç yelken deneyimi olmayan kişiler ilk nereden ve nasıl başlamalı?**

Herkes bu sporu yapabilir; hep söylenen bir sözdür: "7 den 70'e haydi yelkene". Milli takım yolculuğu için elbette 7-8 yaşlarında yelkene başlamak lazım. Her spor branşında olduğu gibi erken başlamak o branşta uzmanlaşmanızı sağlar ama bu yaşlarda başlanmayınca da artık asla yelkenci olamam demek değildir. Hayat koşturmacasından geciktiyseniz bugün bile başlayabilirsiniz yelkene. Hem hobi hem de yarışçı olma şansınız her zaman var. Birçok şirket artık takımlar oluşturup eğitimler aldırırken yine bireysel olarak da aynı yolu izleyen birçok kişi ile hala çalışıyorum. Biraz araştırırsanız hem güneyde hem de İstanbul'da birçok yelken okulu bulursunuz; yeter ki isteyin!

### **Çocuklar bu sporu yapabilir mi? Anne ve babalara, çocuklarını yelken sporuna yönlendirmeleri konusunda ne tavsiyeniz olur?**

Bu spor özellikle çocukluk evresinde şiddetle tavsiye ettiğim spor branşları arasında. Çocuğunuz yelken yaparken özgüven patlaması yaşayacak. Bu sporda yardımlaşma var, karar alma becerisi var ve ayrıca doğa sporu olduğundan size hızlı kararlar almayı öğretiyor. Yelken bence her kişinin yaşaması gereken deneyimler arasında geliyor.

### **Yelkene bindiğinizde denize açılmadan önce ilk hazırlıklar ne olmalıdır?**

Elbette güvenlik... Denize ve doğaya hep saygı duyacak ve biraz korkacaksınız. Bu korkudan kastım; doğanın gücüne saygı duyacak şekilde önlem almaktan geçiyor. Küçük bir tekne olan optimist ile denize çıkıyorsanız; üzerinizde bulunması gereken çakınız, düdüğünüz, can yeleğiniz ve kovanızın olmasından başlayan bu önlemler, büyük bir yata bindiğinizde yine benzer özellikler gösterir. Orada işaret fişekleri, can yelekleri, can salı ve yedek birçok ip ve aksesuar ile desteklenmelidir.



### **Hava şartları ve deniz suyu sıcaklığının öneminden biraz bahsedermisiniz? Hangi durumlarda yelken yapılamaz?**

"5 derecenin altında yelken sporu yapmayın" diye tavsiye vardır. Ancak bugün o kadar çok gelişmiş kıyafet ve donanım var ki; biz bu 5 derece kavramını oldukça zorluyoruz. Ancak soğuk bir havada denize düştüğünüzde 15 dakikalık süreniz vardır hipotermiye girmek için. Ayrıca 35 knot üstü rüzgâr koşullarında tekneyi ve donanımı riske atacağınız için bu rüzgâr kuvvetinden sonra denizde olmamanızı tavsiye ederim.

### **İlk denize çıkış zor olabiliyor. Siz ilk deneyiminde neler hissettiniz?**

İlk denize çıkışında batmıştım optimist teknesi ile! İnsan gerçekten çok heyecanlanıyor ama bunun eğitimini aldığım için teknemi düzeltip suyunu boşaltmış ve karaya geri dönebilmişim. O ara 10 yaşlarındaydım. Büyük bir iş başarmış edası oluşuyor kendinizde...

### **Yelkenle uğraşmak sizin hayatınıza neler kattı?**

Sporla uğraşmak, yelken ile uğraşmanın en önemli kazancı çevreniz oluyor. Çok temiz ve kaliteli bir çevre kazandım diyebilirim. Bugün 44 yaşına geldim ve halen aynı çevre ile hayatıma devam ediyorum. Yelkenin kazandırdığı en önemli özelliklerden biri de soğukkanlılık. Sakin kalmayı ve çözüm üretmeyi sağlıyor. Yardım her zaman size gelemez. Çözüm üretmek sizin hayatınızın bir parçası oluyor bu sporla birlikte.

### **Suyun üstünde doğanın gücüne karşı durabilmek sanıldığı kadar kolay olmasa gerek. Bu durumla nasıl başa çıkıyorsunuz?**

Daha önce de bahsettiğim üzere doğaya çok büyük saygı duymalısınız. Önlemlerinizi almalı ve onu tanımalısınız. Bazen ait olmadığınız bir yerde olmamanız gerektiğini size çok iyi hatırlatır doğa. Evet, biz her önlemi alırız ama bazen şartlar gereği o denizin üzerinde olmamız gereken günler de vardır. Limanda veya karada olmalısınız. Bu durum da doğaya göstermemiz gereken saygıyı tekrar hatırlatıyor.

### **Doğa ile uyum sağlamanız sosyal yaşamınızda insanlarla da uyum içerisinde yaşama yeteneğinizi geliştiriyor mu?**

Kesinlikle geliştiriyor! Bir denizciden küstahlık veya kibir pek görmezsiniz. Doğa sizi öyle güzel törpülüyor ki anlayışınızı, özgüveninizi arttırdığı için de normal hayattaki bazı problemleri çözmek gerçekten çok kolay ve daha basit oluyor. Liderlik gelişiminize ciddi katkılar sağlıyor yelken sporu. Nerede konuşmanız, nerede susmanız gerektiğini ve bir kriz anında sakinliğinizi korumanızı sağlıyor. Kısacası yelkenin sayamayacağım kadar fazla olumlu etkisi var ve bu insanlarla uyum yeteneğinizi artırıyor.

### **Son olarak, yelkene ilgi duyanlara neler söylemek istersiniz?**

Hiç "geciktim" demeyin asla, bu keyfin, bu heyecanın bir an önce içine gelin. Bir ucundan muhakkak denizle, yelkenle buluşun. Biz bu heyecanı ve keyfi her gün yaşıyoruz. Siz de gelin ortak olun bu keyfimize...

## BERRİN ECZANESİ / ORDU



Ecz. Berrin Baş

Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
1988 yılı mezunu.

**Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

1982'de üniversiteye başladım. Ben çok çalışkan, sorumluluk sahibi bir çocuktum ve üniversiteyi mutlaka okumak isteyen, kendime ve topluma fayda sağlamak için çabalayan bir gençtim. Eczacılık aslında idealize ettiğim bir meslek değildi o dönemlerde. Sınav sisteminde yaşanan bir hata nedeniyle eczacılık okudum ancak itiraf etmeliyim ki; bu meslek benim için biçilmiş kaftanmış.

**Eczanenizi açtiğiniz ilk gün neler hissettiniz?**

Eczanemi Şubat 1990 tarihinde açtım ve şanslıyım. Ailem sayesinde büyük bir ekonomik yük altına girmeden eczane sahibi oldum ancak mesleğimin sorumluluğunu hissederek, gururla onu taşımaya ve icra etmeye çoktan hazırlanmıştım. Küçük şehirde yaşamın avantajlarından biri de; meslektaşlar arasındaki yardımlaşma ve dayanışmadır. Açılış günümde bunu ziyadesiyle yaşamış ve gururlanmıştım.

**Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?**

Her zaman insanlar arasında olmayı, sorumluluk almayı, paylaşmayı ve fayda sağlamayı seven bir karakterim oldu. Bu bağlamda topluma en yakın sağlık danışmanı olan eczacılık, benim için ideal bir meslek haline geldi. Bizler her birimiz klinik eczacılığı bir nebze uyguluyor ve hasta odaklı çalışıyoruz. Ben de geçmiş yıllara baktığımda pek çok insana dokunduğumu ve hatta hayati faydalar sağladığımı biliyor ve gururlanıyorum. Bunun kişisel fayda sağlamanın ötesinde kelebek etkisi yaratarak tüm topluma yayıldığını düşünüyorum.

**Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?**

Eczacılık mesleği ekonomik-ticari güçlükleri de toplumla eş zamanlı yaşayan bir meslek. Hiçbir eczacı hastasını üzmemek, onu eczanesinden mutsuz yollamak istemez. Gerek hastanın eczaneye ödediği ücret (muayene ücretleri, fiyat farkları vb.) gerekse bulunmayan ilaçlar asla eczacının yetersizliği ve tercihi değil. Toplum artık bunu anlamalı ve elimizden gelenin maksimumunu yapan bir meslek kuruluşu olduğumuzu bilmeli.

**Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?**

Eczanelerin ortak 1. derece sağlık kuruluşu olarak nitelendirilmesi gerektiğini düşünüyorum. İlaçta KDV'nin düşülmesini, muayene ücreti tahsilatının eczacıların üzerinden alınmasını istiyorum. Aynı zamanda sağlık hizmetlerinden alınan vergi (oranının) azaltılması gerekiyor. Klinik eczacılığın daha öne çıkacağı gerçeğini bilerek hem eczane eczacısı hem kamu eczacısı için kişi (hasta) bazlı ilaç programı öne çıkmalı ve ülkemizde bu konuda yeni politikalar oluşturulması gerektiğine inanıyorum.



## DEMET ERKAN ECZANESİ / TOKAT



Ecz. Demet Erkan Turan

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
2015 yılı mezunu.

***Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?***

Üniversite sınav sonucu açıklandıktan sonra, bir sayısal öğrencisi olarak tıp, diş hekimliği ya da eczacılık okumak istiyordum. Daha önceleri eczacılıkla ilgili araştırmalar yapıp, eczacılarla görüşmüştüm. Onların deneyimleri ve anlattıkları sonucunda da tercihlerime eczacılık fakültesini de ekledim ve Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde eğitimime başladım.

***Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?***

İlk günler tamamen farklı bir düzen içerisinde olduğum için zorlandım. Öğrencilik zamanlarından çok daha farklı sorumluluklarımız oluyor. Eczane ortamına stajlardan biraz alışkındım ve her zaman çok severdim. Zamanla bir şeylerin derinliği öğrendikçe daha da hoşuma gitmeye başladı. İlk gün yaşadığım en büyük kaygı ilaçların yerlerini bulamamak ve reçeteleri sisteme hızla girememek düşüncesiydi. Zorlukları da var elbet ama genel olarak oldukça heyecanlı günlerdi.

***Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?***

En yakın sağlık danışmanı olmak, hastaya doğru bilgi verme sorumluluğunu yüklediği için sürekli kendini geliştirmek ve bilgi tazelemek zorunluluğu oluşturuyor. Bunun için elimden geldiği kadar meslek içi eğitimleri kaçırmamaya ve projelerde aktif olmaya çalışıyorum. İletişim konusu da önemli benim için, onu da daha fazla geliştirmeye çalışıyorum ve hastalara empati kurmaya gayret ediyorum.

***Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?***

Topluma düşen görev, onların sağlığı için her zaman yanlarında olduğumuzu bilmeleri diye düşünüyorum. Bir de tüm sağlık çalışanlarına karşı saygı ve anlayış içerisinde olmaları gerektiğine inanıyorum.

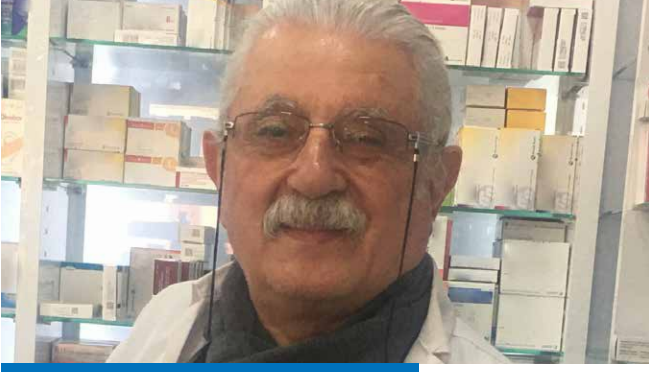
***Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?***

Bu biraz uzun bir konu ama genel olarak cevaplamak gerekirse; eczacılık mesleğinin itibarsızlaştırmasına göz yummamak gerekiyor. Bunun için gerekli çalışmaları eczacılar birliğimiz ve eczacı odalarımız yapıyor. Tüm bunlara kulak kapatılmaması ve acilen çözüm bulunması gerektiği kanaatindeyim. Ayakta alabilmemiz ve halka daha faydalı olabilmemiz adına ise ekonomik şartlarımızın iyileştirilmesi gerekiyor.





## CUMHURİYET ECZANESİ / EREĞLİ- ZONGULDAK



Ecz. Mustafa Özdemir

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
1980 yılı mezunu.

### **Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

1970 yılında rahmetli babamın mide kanserinden ölmesi üzerine sağlık hizmeti vermem gerektiğini düşündüm ve geride kalan tüm insanlığa fayda sağlayabilmek için eczacı olmaya karar verdim.

### **Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?**

Mutlu, huzurlu ve millete yararlı bir kişi olacağımı hissettim ve bunu da başarmanın mutluluğunu hala yaşıyorum. İyi ki bu mesleği yapıyorum.

### **Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?**

Yüz hastadan birini bile mutlu edebiliyorsam ne mutlu banal! Eczaneye gelen hastalarımın ileride sağlığına kavuştuğunu ve yüzünün güldüğünü gördüğüm anı hiçbir şeye değişmem. O anki mutluluğum bu hayattaki yaşamımın gerekliliğini ortaya koyuyor. Yine dünyaya gelsem sağlık hizmeti vermek isterim. Genlerimden dolayı sağlık hizmetini yani eczacılığı seçerim.

### **Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?**

Öncelikle devlet tarafından gerekli saygı ve itibarın eczacılara verilmesi gerekiyor. Verildiği takdirde toplumdan da itibar görülür. Önceki yıllara dönmek isterdim. O zamanlar mesleki itibar daha iyi seviyelerdeydi. Bence tüm eczacılar bir araya gelerek topluma daha sağlıklı ve daha iyi hizmet verebilmek için çalışmalıyız.

### **Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?**

Türkiye'de yaşayan bütün vatandaşlar tüm haklardan yararlanabilmeli. Örneğin bazı hastalıkların da ücreti devlet tarafından karşılanmalı ve bu devletin birinci asli görevi olmalıdır.

## PELİNSU ECZANESİ / BATIKENT - ANKARA



Ecz. Pelinsu Çöl

Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
2018 yılı mezunu.

### **Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

Lise yıllarımdan beri aklımda hep sağlık alanında bir meslek seçmek vardı ve yaptığım araştırmalar sonunda kendime en uygun mesleğin eczacılık olduğuna karar verdim.

### **Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?**

Lisans eğitimim boyunca yaptığım stajlardan dolayı eczane tecrübem az da olsa vardı. Buna rağmen ilk gün oldukça heyecanlandım ve eczane sahibi olmanın verdiği sorumluluğu omuzlarımda hissettim.

### **Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?**

Eczaneler hastaların randevuya ihtiyaç duymadan doğrudan ve ücretsiz danışmanlık hizmeti alabildikleri, toplum nezdinde çok önemli işletmelerdir. Bu yüzden bilgilerimi her daim canlı ve güncel tutmaya çalışıyorum.

### **Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?**

Toplumun eczacının bilgisine güvenmesi, internet vb. kaynaklardan edinilmiş asılsız bilgilere itibar etmemesi, soru sormaktan çekinmemesi ve dinlemeyi öğrenmesi gerekiyor. İnternet üzerinden satışı yapılan büyük çoğunluğu sahte olan ürünlere hastaların aldanmaması ve orijinal ürünlere sadece eczaneler üzerinden ulaşabileceklerini unutmamaları gerekiyor.

### **Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?**

Sadece eczacılık yapmak istiyoruz ancak eczacının mesleğini yürütmesine engel olan çokça konu mevcut. Eczacılığın üzerinden hastaların kafasında soru işareti yaratan; örneğin muayene ücreti gibi yüklerin kalkmasını istiyoruz.

## ÖZGÜR ECZANESİ / TRABZON



Ecz. Özgür Bal

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
2008 yılı mezunu.

**Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

Eczacılık, ortaokul yıllarımdan beri aklımda olan bir meslekti. Hem kendi işinin olması hem o zamanki eczacılığın maddi kazancı hem de insanlarla direk temas ederek onların sorunlarını çözebilmek beni eczacılık mesleğine yakınlaştırdı.

**Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?**

Açıkçası biraz heyecan ve mutluluk ve çok miktarda da korku içeren günlerdi. Kendimi bir anda büyük bir sorumluluğun altında bulmuştum. Başarıp başaramayacağımı bilmiyordum ama bir yandan da hayallerime ulaşmanın gururunu yaşıyordum.

**Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?**

Bu bize büyük bir sorumluluk yüklüyor tabii ki. İnsanların sağlıkları üzerine ciddi yatırımları olan bir meslek gurubuyuz ve çoğu zaman doktoruyla çekindikleri konuları hastalar bizimle paylaşıyor, bizden gelecek cevaba göre hareket ediyor. Hastalar bizlere çok güveniyor, onların güvenlerini boşa çıkarmamak için biz de kendimizi her gün geliştirmeye çalışıyoruz.

**Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?**

Biz eczacılar olarak hastalardan tek istediğimiz bizi anlamaları. Biz birer sağlık personeli olmanın yanında SGK'nın ilaç politikalarını hastalara anlatmaya çalışan kamu personeli gibi de hizmet vermekteyiz. Bu yüzden elimizde olmayan sebeplerle bazen hastalarla karşı karşıya gelmekteyiz ve ne yazık ki bu olaylar büyük tartışmalara neden olmakta. Toplumdan beklentimiz kural koyucunun biz olmadığımızın farkına varması ve bizi sadece eczacılık bilgilerimizle yargılamalarıdır.

**Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?**

En çok mağdur olduğumuz konu, ülkedeki sağlık politikaları. Sağlıkta dönüşümün artılarını, eksilerini direk olarak yaşayan biz eczacılar; hem hasta sağlığını hem de eczane ekonomisini bir denge içinde yürütmeye çalışıyoruz. Ancak son yıllarda bu konuda çok zorlandığımız da bir gerçek. Düşen karlılıklar, yüksek maliyetler mesleki olarak ayakta durmamızı zorlaştırıyor. Aynı anda sürekli güncellenen SUT hükümleri de asıl işimiz olan sağlık danışmanlığını yapmamızı engelliyor. Biz eczacılar olarak hastaya daha iyi hizmet verebilmek adına eczanelerimizde sadece ilaç konuşmak istiyoruz. Tahsildar veya kontrolör olmak istemiyoruz.





**Ecz. Hilal Urut Davarcı**

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
2017 yılı mezunu.

### **Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

Küçüklüğümden beri hep sağlık ile ilgili bir bölüm okumak istiyordum. Yıllar geçtikçe bu isteğim giderek kuvvetlendi ve ilgim bu alanlara yoğunlaştı. Lisede sayısal alanı seçtim ve sağlık bölümlerini daha ciddi bir biçimde araştırmaya başladım. O kadar bölüm içerisinden eczacılığı seçmemdeki en büyük etken ise sosyal yönü en kuvvetli olan bir sağlık sektörü olmasıydı.

### **Eczanenizi ilk açtığınız gün neler hissettiniz?**

Heyecan... Tek başına çalışmaya karar vermiş yeni bir eczacıydım. Dolayısıyla başlarda çok gergindim. Semt eczanesi olduğum için insanlar ilk önce hayırlı olsun demeye ve tanışmaya geldiler. Mahalledeki vatandaşla da yavaş yavaş tanışmaya, kaynaşmaya başladık. Zaman geçtikçe de ilk baştaki gerginliğim kayboldu, kendimi daha iyi ifade edebilmeye ve insanlarla daha rahat iletişim kurabilmeye başladım.

### **Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?**

Bu durum özellikle benim gibi etrafında sağlık kuruluşu olmayan eczacıları yakından etkiliyor. İnsanlar gerek iş gerek sağlık koşulları, hatta bazen hava muhalefeti nedeniyle bile hastaneye veya sağlık ocaklarına gidemeyebiliyorlar. Özellikle çocuklu anneler, işyerinde hekimi bulamayan çalışanlar, öğrenciler pek çok sağlık sorunu için ilk önce eczaneye gelmeyi tercih ediyor. Onlar sorunlarını anlatıyor ve birlikte çözüm üretmeye çalışıyoruz.

Bazen yaşlı hastalar uzak hastanelerde reçetelerini yazdırıyor ancak hastanelerimizdeki malum yoğunluk sebebiyle doktorlarıyla yeterince iletişim kuramayabiliyor, ilaçlarını nasıl kullanacağını anlamayabiliyor, unutup karıştırabiliyor. Birlikte hepsinin kullanımını oturup konuşuyoruz, kutuların üzerlerine yazıyoruz. Okuma-yazması olmayan hastalar için de farklı çözümler üretiyoruz; örneğin renkleri kodluyoruz. Kırmızı etiketli ilaçlar tok, yeşil etiketli ilaçlar aç karnına içilecek gibi...

### **Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?**

Toplumun öncelikle sağlık okur-yazarlığını öğrenmesi gerekli. Sağlık okuryazarlığı (SOY), "Kişilerin doğru sağlık kararları vermek için gerekli sağlık bilgi ve hizmetlerini anlama, edinme ve işleme kapasitesinin derecesidir" şeklinde tanımlanıyor. SOY düzeyinin yetersiz olması, toplum sağlığı açısından genel sağlık düzeyinde düşüklük, koruyucu sağlık hizmetlerini kullanma oranında düşme, ilaç kullanım hatalarında artış gibi pek çok olumsuz durum ortaya çıkmasına sebep olur. SOY oranı düşük olan bir toplumda eczacının bilgisi ve deneyimi ne kadar muazzam olursa olsun; sağlık hizmeti istenilen kaliteye ulaşamaz. Bu nedenle önce ailelere, sonra öğretmenlere ve yine toplumdan biri olan biz eczacılara çok büyük sorumluluklar düşüyor. Bence bu durumun en vahim örneklerinden birisi "aşı karşıtlığı". Biliyorsunuz son zamanlarda pek çok aile çocuklarına aşı yaptırmama konusunda ısrarcı ve bu sektörün tamamen ticarete döküldüğü konusunda ikna olmuş vaziyette. Bu ve bunun gibi toplum sağlığını tehlikeye atan durumların önlenmesi için halkın doğru bilgiye doğru kaynaktan ulaşması, internetteki bilgi kirliliğinden uzak durması ve kulaktan dolma bilgilere değil, bilimsel veriye dayanan, akıl süzgecinden geçirilmiş bilgilere itibar etmesi çok önemli.

### **Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?**

Türkiye'de son birkaç yıldır sağlık politikalarını iyileştirmeye yönelik güzel çalışmalar yapıldı, hala da yapılıyor. Ancak yapılan bu çalışmalar gerek yetersiz hazırlık gerek teknik altyapı yetersizlikleri sebebiyle bizleri çoğu zaman zor durumda bırakıyor. Bunun son örneğini 2020 Ocak ayı itibarı ile e-faturaya geçerken yaşadık. Günlerce e-arşiv portaldaki KDV hesaplaması sorununun çözülmesi için herkes uğraştı. İşin içinden çıkılmayınca pek çok eczacımız faturalarını şirketler aracılığıyla kestirmek için paralar harcadı. Sonrasında sorun bir şekilde çözüldü, sistem güncellendi ama günlerce yaşanan stres ve nasıl fatura kesileceğini anlamak için harcanan enerji birçoğumuzu yıprattı. Bunun gibi durumların yaşanmaması adına gelecekteki iyileştirme çalışmalarının yeterli alt yapı sağlandıktan ve gerekli hazırlıklar yapıldı, sistem tamamlandıktan sonra bizlere sunulması tüm eczacılar olarak en büyük temennimiz diyebilirim.

**ÖZGÜR ECZANESİ / EREĞLİ - ZONGULDAK****Ecz. Özgür Akşar**

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
2004 yılı mezunu.

***Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?***

Eczacılık bizde baba mesleği. Bu nedenle özellikle lise dönemlerinden beri yatkınlığım vardı. Sonraları daha da arttı. O dönemlerde babamın eczanesine çok sık gidip geliyordum. Bu nedenle eczacı olmayı da çok istedim, öyle de oldu. Eczacı olduğum için çok mutluyum.

***Eczanenizi açtığınız ilk gün neler hissettiniz?***

Eczacılık mesleğini bilmeme rağmen ilk gün çok heyecan vericiydi. O günü hala dün gibi hatırlıyorum. Babamdan eczacılığı az çok biliyor olsam da artık kendi ayaklarımın üstünde durmam gerekiyordu. Bu da bana gurur veriyordu. Kısa zamanda çalışanlarımın da desteği ile güzel bir ekip olduk ve birbirimize uyum sağladık. O zamanlardan kalma alışkanlığım; rafları farmakolojik olarak yerleştirirken ilk günler çok özenlediğimi hatırlıyorum. Hala da öyle, bence bu meslekte her zaman özenli ve titiz olmak gerekiyor.

***Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?***

Vatandaşlara karşı en yakın sağlık danışmanı olmak kendimi mutlu hissetmemi sağlıyor. Özellikle bir insana/ hastaya faydalı olabileceğini düşünmek mesleki açıdan da oldukça tatmin edici oluyor. Şu an ki eczanemin konumu itibarı ile semt içerisinde olduğu için gerek yakın hastalarımızın gerek ise hastaların ziyareti bizi mutlu ediyor.

***Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?***

Biz eczacılar olarak elimizden geldiğince sistemin zorluğuna rağmen, hastaların sorularına yanıt vermeye ve sorunlarına yardımcı olmaya çalışıyoruz. Onların bizlere güvenmesini istiyoruz. Bu çok önemli bir husus. Her meslekte olduğu gibi tabi ki eczacılıkta da zorluklar var ama bunları aşabilmek için birlik olmak gerekli.

***Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?***

Ülkemizdeki sağlık politikaları hakkında düşüncelerime gelecek olursak; ilaç/fiyat kararlarının yeniden düzenlenmesini istiyorum ve belli standartlara oturtulması gerektiğine inanıyorum. Bunlar gerçekten biz eczacılar için oldukça önemli hususlar. Gerek ilaç fiyatları gerekse sağlık uygulama tebliği (SUT) çok sık değişikliğe maruz kalıyor. Bu tüm eczane çalışanlarını rahatsız ediyor ve mesleğimizi yapmamızın önüne geçiyor. Sürekli güncelleme takip etmekten bazen işimize tam anlamıyla odaklanamıyoruz. Bunlardan ötürü yaşanan sıkıntıların uzun vadeli bir çözüme kavuşturulması gerekiyor. Hem de hızlı bir şekilde...

**“ Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak kendimi mutlu hissetmemi sağlıyor. Özellikle bir insana faydalı olabileceğini düşünmek mesleki açıdan oldukça tatmin edici oluyor. ”**



Ecz. Hüseyin Yıldız

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi  
2011 yılı mezunu.

### **Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?**

Açıkçası ilk başta eczacılık okumak aklımda yoktu. Üniversite sınavında gelen puandan sonra karar verdim. Diş hekimliğini de istiyordum fakat sonra eczacılık daha ağır bastı. O yüzden eczacılık yazdım.

### **Eczanenizi açtiğiniz ilk gün neler hissettiniz?**

İnsanın kendi işini yapması güzel hissettiriyor fakat bu çok fazla sorumluluk gerektiren bir meslek. O nedenle hem güzel, hem de bir o kadar zor. Hala eczanemi açtığım ilk günkü heyecanımı hatırlar ve tebessüm ederim.

### **Toplumun en yakın sağlık danışmanı olmak sizi nasıl etkiliyor?**

Güzel bir duygu fakat karşımızdakinin de anladığı kadarız sonuçta. Başkasına yardımcı olmak, başka birinin hayatına etki etmek insanı gerçekten tatmin ediyor. Elimizden geldiği kadar yardımcı olmaya, sağlık durumlarına olumlu yönde etki etmeye çalışıyoruz.

### **Eczacılık mesleğinin daha iyi şartlarda yürütülebilmesi için topluma ne gibi görevler düşüyor?**

Toplumun her kesimine, kamu kurum ve kuruluşlarına çok iş düşüyor. Çünkü ödemeler kısıtlandıkça yük hastaya ve eczacıya biniyor. Hastaların kendi sağlıklarından çok sağlık harcamalarını düşünmeleri, biz sağlık çalışanlarını son derece yaralayan bir durum olarak karşımıza çıkıyor. Gerekli düzenlemeler yapılarak hastanın üzerindeki bu yük kaldırılmalı ve hasta sadece kendi sağlığını düşünür duruma gelmelidir.

### **Türkiye'deki sağlık politikaları hakkında beklentileriniz nelerdir?**

Daha iyi olabileceğini düşünüyorum. Doktorlar başta olmak üzere, tüm sağlık çalışanlarına düzenli olarak gerekli eğitim verilmeli ve çalışanların yetkinlikleri artırılmalıdır. Çünkü reçete, rapor gibi herhangi bir evrakın eksik ya da yanlış olması biz eczaneleri fazlasıyla uğraştırmakta ve işlerin olması gerekenden daha yavaş ve zahmetli işlemesine neden olmaktadır.





# MELİSA

## STRES, ANKSİYETE VE UÇUĞA KARŞI ETKİLİ



Prof. Dr. Ekrem Sezik

Fitoterapi Derneği Başkanı



### “Dikkat! Aktarlarda satılanlar melisa yaprağı değil!”

*Melissa officinalis* L. (Lamiaceae) otsu bir bitkidir. Türkçe adı “oğul otu”; Őehirlerde bu isim pek kullanılmıyor, daha çok “melisa” deniyor. Melisa, son yıllarda pek çok kız çocuğuna da isim olarak veriliyor. Epey yaygınlaŐtı. Melisanın ne işe yaradığını anlatmadan biraz kelimenin kökeninden bahsedelim.

### Melisanın kökeni ve mitolojisi

Melisa, eski Yunancadaki (Grekçe) melissa (arı) kelimesinden gelmektedir. Meli (bal) kelimesi de ondan türemiŐtir. Ama daha eski bir medeniyet olan Hititlerde (M 1500ler) de “melit” bal demektir. Muhtemelen Hititlerden sonra Anadolu’da yaşayan değişik medeniyetler vasıtası ile Grekçeye geçmiş.

Grek Mitolojisinde melissa ile ilgili pek çok mit (efsane) vardır. Bunlardan birkaçını kısaca sizlere naklediyim:

- Melissa, Girit Kralı Melisseus’un kız kardeŐidir.
- Melissa bir su perisidir, balı bulup kullandığı için arılar da onun adını almıştır.
- Zeus’u büyüten nimflerden (su perisi) biridir. Zeus’un beslenmesinde “ambrosia”nın yanında bal da kullanmıŐtır. Bu sebepten ona benzeyen bütün su perileri aynı ismi almıştır.

### Su perisi nedir?

Nemf, nimf, nymphe veya su perisi olarak bilinirler. Grek mitolojisine göre yeri ve denizi dolduran sayısız, genellikle diŐi ve tanrısal varlıklardır. Tanrılar gibi sonsuz bir hayatları yoktur; ancak tanrıların yediği ve onlara sonsuz hayat veren, bala benzer bir madde olan “ambrosia” ile beslendikleri için oldukça uzun bir hayatları vardır. Aynı zamanda beslendikleri bu yiyecek sayesinde her zaman genç ve güzel kalırlar.

İstanbul Erkek Lisesi’nde 3 yıl klasik Latince okurken mitoloji de oğrendiğimiz için, bazen mitolojiye girince uzatıyorum konuyu. Artık Melisa yaprağına dönebiliriz.

### Melisa bir Farmakope droğudur.

**Avrupa Farmakopesi (AF) ve Avrupa Farmakopesi Uygulaması-Türk Farmakopesi (AFU-TF)**’nde yaprak ve ekstresi kayıtlıdır. Yaprakın en az % 1 rozmarinik asit taŐıması ve limonu andıran kokuda olması istenir. **Melisa kuru ekstresi**, yaprakın 70° C civarında sıcak su veya sulu etanol ile ekstre edilmesiyle elde edilir.

## Kimyasal yapı

- Hidroksisinnamik asit türevleri (% 6-11): Rozmarinik asit (% 2-5), kafeik asit (% 2), klorojenik asit...
- Tanenler - % 4-14
- Flavonoidler - % 0.5 luteolin ve türevleri, apigenin türevleri
- Uçucu yağ % 0.1-0.4. **Uçucu yağ**; sitral izomerleri (geranial, neral - % 45-90), sitronellal (1- 40), az miktarda beta karyofillen, linalol, geraniol, nerol... taşıır.

## Kullanım

**Avrupa İlaç Kurumu (AİK) M. Officinalis'in** 2 kullanımını geleneksel kullanım olarak kabul etmekte:

- ▶ Hafif stres belirtilerini azaltıcı ve uykusuzluğu gidermede yardımcı,
- ▶ Gaz ve şişkinlik ile kendini gösteren hafif sindirim sistemi rahatsızlıklarında belirtileri giderici.

### Diğer kaynaklarda:

- ▶ **Dahilen** uykusuzluk, ruhsal gerginlikler, hafif depresyon, anksiyete ve dispepside,
- ▶ **Haricen** uçukta. Melisa ekstresi ve uçucu yağı, merhemleri halinde değişik uçuk virüslerine karşı (bilhassa *H. simplex labialis*) etkilidir.
- ▶ **Son yayınlarda ise, Alzheimer ve bunamada belirtileri azaltıcı olarak kullanılabileceği belirtilmektedir.**

## Kullanım şekilleri

- Çay, tentür, diğer ekstraktları ve kuru ekstresi halinde kullanılmakta.
- 12 yaş üstü dozları şu şekilde: Çayı günde 1-3 defa, tentürü (günde 2-6 ml) 1-3 defa. Ekstre dozu ise kullanılan ekstrenin kimyasal yapısına göre tayin edilmekte.
- **AİK monografında** 12 yaş altı kullanımına dair yeterli çalışma olmadığı için tavsiye edilmemekte. Diğer kaynaklarda bu kısıtlama yok. Ayrıca Avrupa'da çocuklar için hazırlanmış karışım preparatların formülünde bulunmakta.
- Uçukta, kuru ekstreten hazırlanmış (%1'lik) merhem günde 2-4 defa lezyon üzerine sürülmesi, lezyonlar iyileştikten sonra en çok 14 gün devam edilmesi tavsiye edilmekte. **Uçukta kullanımı ile ilgili başarılı klinik çalışmalar olduğunu belirtelim.**
- Uçucu yağı aromaterapide yaygın bir şekilde kullanılmakta.
- **Kullanım emniyeti:** Bitki **GRAS (Generallally Recognised as Safe - Genellikle emniyetli)** olarak değerlendirilmekte.

Melisadan hazırlanan ekstraktlar veya uçucu yağı ile ilgili çok sayıda biyolojik aktivite çalışması var. Bu çalışmalardan sedatif, spazmolitik, antiviral, antifungal, antimikrobiyal, antiinflamatuar, antioksidan etkilere sahip olduğu bilgileri elde edilmiş. Melisanın kullanımışlarını açıklayan çok sayıda klinik çalışma da var. Sadece, anksiyete ve demansta kullanımı ile ilgili 2 klinik çalışmadan kısaca bahsetmek istiyorum.



### Anksiyetede:

Randomize, çift körlü, plasebo kontrollü, yaş ortalaması 19 olan 20 sağlıklı gönüllü üzerinde bir çalışma yapılmış. Gönüllülere 4 gün süre ile tek doz olmak üzere 300, 600, 900 mg standart melisa ekstresi verilmiş. Deney sonucunda değişik ölçme yöntemleri kullanılmış ve kişilerin genel ruhsal durumlarında (600 mg'in üstü dozlarda) belirgin düzelme olduğu tespit edilmiş.

### Demansta:

Aromaterapi uygulaması yapılmış. Çok merkezli, çift körlü, plasebo kontrollü, yaş ortalaması 79 olan bariz demans belirtileri gösteren 72 hastada 4 hafta süren bir klinik çalışma. Hastaların yüzüne ve her 2 koluna % 10 melisa uçucu yağı taşıyan bir losyon muayyen aralarla sürülmüş. Bu uygulamaya 4 hafta devam edilmiş. Hastaların ajitasyonlarındaki azalma standart bir yöntemle ölçülmüş, verum (UY tatbik edilen) grubunda % 35, plaseboda % 11 olarak tespit edilmiş. Yani verum grubunda azalma bariz. Hayat kalitesi indisinin ölçüm değerleri de benzer sonuç vermiş.

Melisanın bilhassa valerianla olan preparatları uyku düzeni bozukluklarında ve sedatif olarak kullanılmaktadır. **Alzheimer, bunama ve uçuktaki etkileri ihmal edilemez.**

### Yine aktar tababeti!

Aktarlarda melisa veya oğul otu yaprağı olarak *Aloysia citriodora* (Verbenaceae) bitkisinin yaprakları satılmakta. Değişik zamanlarda yaptığımız çalışmalarda hep aynı sonuca ulaştık. Peki melisa yaprağı yok mu? Yok! *A. citriodora* yaprağının kimyasal yapısının farklı ve dolayısıyla etkilerinin değişik olduğunu hatırlatalım.

Melisanın, üzerinde araştırma yapıldıkça yeni etki ve kullanılışları ortaya çıkmaktadır. GRAS kategorisinde olduğu için uyku düzeni bozuk hastalara rahatlıkla tavsiye edilebilir. **Ama aktardan yaprak almamaları konusunda da uyarmayı unutmayın.** Çayını tavsiye ediyorsanız bilinen firmaların poşet çaylarını tercih edin. Diğer ilaç formları ise zaten sadece eczanelerde bulunuyor.

Koronavirüssüz günler, sağlık ve mutluluk dileklerimizle...



# BURUN ESTETİĞİNDE DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR ✓✗

Burun estetiği yani rinoplasti, ülkemizde ve dünyada en sık yapılan ameliyatlardan birisidir. Halk arasında, bu ameliyatla ilgili adeta şehir efsanelerine dönüşen birçok kafa karışıklığı da mevcut. Bu ameliyat planlanırken, mutlaka burun fonksiyonlarının dikkate alınması gerekiyor. Burun estetiği ameliyatlarında doğru bildiğimiz yanlışları uzmanımızdan öğreniyoruz.



Doç. Dr. Seçkin Ulusoy

Burun Estetiği Cerrahisi Uzmanı

✗ Yanlış: Burun estetiği sırasında, burun ucu düşer.



**Doğru:** Ameliyat, tecrübeli ellerde yapıldığında burun ucu düşmez. Modern rinoplastide, burun ön kısmını mutlaka "greft" dediğimiz kıkırdaklarla destekliyoruz. Burun ucunun bu şekilde desteklenmesi, ilerleyen yaşlarda oluşabilecek fizyolojik burun ucu açısı düşmelerine karşı da dirençli oluyor ve bir nevi anti-aging katkısı oluyor.

✗ Yanlış: Burun estetiği ve nefes alma ameliyatı birlikte dışarıdan yapılır.



**Doğru:** Burun içi ve dışı beraber bir organdır. Bazen burun içinde bir sorun olmamasına rağmen, sırf dışındaki aks eğrilikleri sebebiyle burun içindeki hava pasajı engellenir. Bazen de, burun içindeki kıkırdak eğriliğini düzeltmeden dışına yapılacak bir estetik müdahale yetersiz kalabilir. Burun içindeki "septum" denen kıkırdak ve dışındaki estetik beraber düşünülmelidir. Tek bir kesi ile burnun hem dışına, hem de iki taraflı olarak içine müdahale edilebilir.

✗ Yanlış: Çok genç veya ileri yaşlarda burun estetiği ameliyatı yapılmaz.



**Doğru:** Bu ameliyatlar için alt sınır kadınlarda 16, erkeklerde 18 yaşdır. Fakat burundan havayolu tıkanıklığına bağlı ileri derecede zorluğu olan daha küçük yaştaki çocuklarda da bu ameliyat gerçekleştirilebiliyor. Ancak çok mecbur kaldığında yapılan bu çocukluk çağı burun estetiği ameliyatlarında, kıkırdak ve kemik büyüme noktalarına dokunmadan ameliyatı gerçekleştirmek gerekiyor. İleri yaşlarda ise bu ameliyatlar için bir yaş sınırı yoktur. Hastanın genel durumunun iyi olduğu ve anestezi almasında sakınca olmadığı her yaşta, uygulanabilir.

✗ Yanlış: Burun estetiğinde, lazer uygulaması daha başarılı sonuç verir.



**Doğru:** Lazerin burun estetiği ameliyatlarında yeri yoktur. Lazer, asla kemik ya da kıkırdak dokuyu şekillendirmez. Ancak çok nadiren de olsa; açık teknik burun ameliyatlarından sonra, kesi izinin bariz belli olduğu hastaların bu şikâyetini azaltmak için cildin soyulması yani bir nevi derin peeling amaçlı hastalar lazere yönlendirilebilir. Ayrıca, geçmişte burun içindeki "konka" dediğimiz etlerin lazerle küçültülmesi kullanılmıştır ama günümüzde bu yöntem terk edilmiştir. Şimdilerde bu amaçla "radyofrekans" olarak adlandırılan, lazer benzeri küçültme yapan teknolojiler yoğun bir şekilde kullanılmaktadır.



❌ **Yanlış: Burun estetiği sonrası, ağrılı bir süreçtir.**



**Doğru:** Bu ameliyatlarda büyük oranda ağrısızdır, ameliyattan sonraki 3. günden itibaren pek çok hasta ağrı kesici kullanma ihtiyacı dahi duymaz. Günümüzde kullanılan "Ultrasonik Piezo" teknolojisiyle, morluk en az orandadır. Ameliyatta yapılan kemik kesilerinin hareketli bir bölgede olmaması, sürecin ağrısız olmasının başlıca nedenidir. Bu dönemde hafif ağrılara sebebiyet vermemesi için hastalara; yüz bölgesini fazla hareketlendirecek sert çiğneme, aşırı gülme gibi durumlardan 1 hafta kadar uzak kalmaları ve yumuşak diş fırçası kullanmaları önerilir.

❌ **Yanlış: Açık yöntemde yara izi kalır.**



**Doğru:** Bu ameliyat, farklı tekniklerle gerçekleştirilir. Bazı cerrahlar sadece kapalı yöntemi kullanırken; bazıları da açık yöntemi, bazıları da hastanın burun yapısına göre ikisinden birini tercih eder. Açık teknikle; tüm burun anatomik yapılarının ortaya konulması sebebiyle ameliyat esnasında cerrahi saha çok daha ayrıntılı değerlendirilebilir ve uygun tekniklerle sorunlar giderilebilir. Hastanın tek problemi burun kemeri veya kanatlarının enine genişliği ise kapalı teknikle bunu düzeltmek yeterli olabilir. Ancak ilaveten başka sorunları da varsa, çoğu zaman kapalı yöntem yetersiz kalır. Günümüzde uygulanan açık yöntem ile yara izini 6 ay sonrasında çıplak gözle fark etmek neredeyse imkânsızdır. Kapalı yöntemin ise çok daha kısa sürede bitmesi en büyük avantajı olmakla birlikte, dezavantajı ise cilt altından çalışılması ve bazı sorunlara müdahale edebilmedeki teknik zorluklardır.

❌ **Yanlış: Ameliyatın en zor tarafı, burun tamponlarının çıkarılmasıdır.**



**Doğru:** Dokuya yapışık ağırlı bası yapan ve çıkarılırken acı veren uzun burun tamponları uzun yıllardır kullanılmıyor. Günümüzde tampon etkisini oluşturmak amacıyla, dikiş tekniği olarak kendiliğinden eriyebilen tamponlar veya silikon tamponlar tercih ediliyor. Bunların tümü de, tamamen ağrısız ve son derece konforlu uygulamalardır.



❌ **Yanlış: Tüm burun estetiği ameliyatları aynı yöntemlerle uygulanır.**



**Doğru:** Her birey özgün olduğu gibi her burun yapısı da özgündür ve kişiye özel planlama yapılmalıdır. Diğer tüm ameliyatlardan farklı olarak; tamamen cinsiyete ve kişisel anatomik özelliklere göre değişkenlik gösterir. Bunlardan en önemlileri; kişinin kırık yapısı, kemik, cilt, cilt altı dokusunun kalınlığı, yüzdeki simetri durumu gibi çeşitli faktörlerdir.

❌ **Yanlış: Burun estetiği sorunları, sadece cerrahi müdahale ile düzeltilir.**



**Doğru:** 10 yıl öncesine kadar burun şeklindeki sorunların düzeltilmesinde, ameliyat dışında alternatif bir yöntem yoktu. Fakat günümüzde, gelişen dokuya uyumlu dolgu maddeleri teknolojileriyle az sayıdaki seçilmiş olgularda ameliyatsız da burun estetiği mümkündür. Fakat tüm burun şekil bozukluklarının da "ameliyatsız burun estetiği" olarak da tabir edilen dolgu, botoks veya cilt germe ile düzeltilebileceği konusundaki algı, doğru değildir. Çünkü bu yöntemler, ancak çok küçük sorunları olan seçilmiş hastalarda uygulanabilmektedir.



# NEDEN TURŞU TÜKETMELİYİZ?



Sıla Bilgili Tokgöz

Acıbadem Bakırköy Hastanesi  
Beslenme ve Diyet Uzmanı



*Kornişon, pancar, lahana, acur, fasulye, karnabakar ve sarımsak gibi pek çok çeşidi olan turşu; şüphesiz en gözde yiyeceklerimizden. Üstelik evde cam kavanozda ve uygun koşullarda yapıldığında sağlık için de son derece yararlı. Ancak içeriğindeki yüksek oranda tuz nedeniyle turşunun her gün ve aşırı miktarda yenilmemesi gerekiyor. Turşu tüketimi hakkında önemli bilgileri uzmanımızdan öğreniyoruz.*

Sağlıklı kişilerde turşunun haftanın 2 günü, maksimum bir avuç içi kadar tüketimi yeterli gelecektir. Çünkü böbreklerin idare edebileceğinden daha fazla tuz veya tuzlu gıdalar tüketmek kan basıncını yükselterek yüksek tansiyona sebep olabiliyor. Ayrıca fazla tuza bağlı böbrek hasarı, diyabet ve mide hastalıkları gelişebiliyor. Bu sorunları olan kişilerin turşuyu son derece kontrollü tüketmeleri ve hastalığın düzeyine göre gerekirse hiç yememeleri gerekiyor.

Genel olarak sadece sirke ve tuzla yapılan, mayalanmış ve koruyucu içermeyen turşunun faydaları saymakla bitmiyor. Peki, uygun koşullarla yapıldığında ve kontrollü tüketildiğinde turşunun sağlığımız üzerindeki yararları neler?

### Bağışıklık Sistemini Destekliyor

Sebze ve meyvelerden oluşan turşu; içeriğinde bağışıklık sistemini güçlendiren pek çok vitamin, mineral ve antioksidan barındırıyor. Üstelik farklı sebzelerin turşuları, vücuttaki antioksidan çeşitliliğini artırdığı için daha fazla yarar sağlıyor. Bunlardan en önemlileri ise polifenollerden ve betalaninden zengin olan pancar turşusu ile içinden glikosinolat maddesi elde edilen lahana turşusudur. Yüksek antioksidan çeşidi ve kapasiteleri nedeniyle bu sebzelerden yapılan turşular, adeta soğuk algınlığına karşı kalkan oluşturuyor.

### Kan Şekerini Dengeye Tutuyor

Turşu gibi fermente yiyecekler öğünlerle birlikte tüketildiğinde, içeriklerinde yer alan sirke sayesinde insülin salınımını dengeleyerek daha kontrollü bir kan şekeri sağlıyor. Ancak diyabet ve buna eşlik eden tansiyon ile böbrek rahatsızlığınız varsa turşu tüketmek sizin için bir risk oluşturabiliyor. Dolayısıyla tüketim miktarında kontrollü olmanız gerekiyor.

### Kas Kramplarına İyi Geliyor

Turşunun sağladığı bir başka önemli fayda da, kaybedilen sıvı ve minerallerin hızla yerine konmasına destek olması. Ayrıca içeriğindeki sirke ile kas ağrıları üzerinde de rahatlatıcı etki oluşturuyor. "Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim" (*Medicine & Science in Sports and Exercise*) adlı akademik bir dergide yayımlanan makalede; susuz kalan erkek sporcularda 1/3 bardak turşu suyunun kas kramplarına iyi geldiği sonuçlanan raporlar arasında yer alıyor.

### Kilo Kontrolüne Yardım Ediyor

Turşu yüksek miktarda lif içerdiği için özellikle yemekle beraber tüketildiğinde besinlerin mideyi terk etme süresi yavaşlıyor. Dolayısıyla tokluk hissi daha uzun süre devam ediyor. Turşuda bulunan sirke kaynaklı asetik asit, vücutta yağ depolanmasını da önüyor. Ayrıca hem düşük kalorili hem kabızlığa karşı etkili olmasından dolayı turşu kilo vermek isteyenlere yardımcı oluyor.



### Kanserden Korunmaya Destek Oluyor

Turşu yapımında kullanılan sebzelerin her biri ayrı bir antioksidandan zenginler. Antioksidanlar, serbest radikallerle reaksiyona girerek hücrelere zarar vermelerini önüyor. Turşu, antioksidan etkileriyle serbest radikallere karşı mücadele ediyor; bu sayede kanserden korunmaya destek oluyor. Sarımsak, pancar ve karnabahar turşusunda bulunan flavonoidlerin antioksidan kapasitesi oldukça yüksek. Dolayısıyla tek bir turşu tüketmek yerine çeşitlendirmek farklı vitamin, mineral ve antioksidanların alınmasına olanak sağlıyor. Ancak dikkat! Avrupa Kanseri Dergisi'nde (*European Journal of Cancer*) yayımlanan bir makaleye göre; yüksek sodyum içeriğine sahip besinlerin mide kanseriyle ilişkili olduğu raporlar arasında yer alıyor. Bu da bize turşu tüketiminde miktarın çok önemli olduğunu hatırlatıyor. Bu nedenle mide problemi olan kişiler turşuyu çok dikkatli tüketmeliler.

### Kalp Damar Hastalıklarına Karşı Koruyucu Etki Gösteriyor

İçeriğindeki antioksidanlar, vitamin ve mineraller sayesinde turşu sağlıklı kişilerde kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu etkiye sahip. Ancak bu koruyuculuk sağlıklı bireyler için geçerli. Turşunun içerdiği yüksek tuz oranı nedeniyle tansiyon problemi olan kişilerin turşu tüketiminden kaçınmaları gerekiyor; çünkü tansiyon hastalarında kan basıncını çok yükseltebiliyor. Bu da damarların yapısına zarar veriyor.

### Bağışıkların Düzenli Çalışmasını Sağlıyor

Sadece sirke ve tuzla yapılan, koruyucu içermeyen, fermente (bağışak florasındaki faydalı bakterilerin devamlılığını ve büyümesini sağlayan) olan ev turşusu; bağışıklar için de önemli. Bunun nedeni ise bağışak dostu bakteri olan probiyotikler içermesi. Bu da mikrobiyotayı, bir başka deyişle bağışak sağlığını koruyor. Bağışak florasının sağlığı bağışak hareketlerinin düzenli olması açısından son derece önemli. Yüksek lifli sebze ve meyvelerden yapılan turşular bu etkileriyle dışkı hacmini artırarak, metabolik atıkların vücuttan daha rahat atılmalarına katkıda bulunuyor. Aynı zamanda kabızlık sorununa da faydalı oluyor.

“ Sirke ve tuzla yapılan, mayalanmış ve koruyucu içermeyen turşunun faydaları çok fazla. ”

**Cemal Kolsuz**

Mesleğe 1979 yılında çırak olarak başladım. İşe başladığımda 13 yaşındaydım ve okuldan çıkmıştım. O dönemlerde saç mantarı, egzama, kepek gibi sorunlara karşı üretilen medikal şampuanlar yoktu. Büyük tenekelerde alkol ile ayrışması gerekirdi ve dirseğe kadar giyilen eldivenlerle şampuanları yapardık. Yani eczane ile ilk tanışmam laboratuvarında oldu. Tüm teknisyenler, eczaneye gelen müşteriye karşı güler yüzlü, tatlı dilli olması gerekiyor. Karşındaki hastanın nabzına göre hareket etmek de oldukça önemli. Kendisine saygısı olanın işine de saygısı olur düşüncesindeyim. Hastalara yardımcı olup fayda sağlayabilmek bana huzur veriyor. Onların sıkıntılarını halledebilmek beni rahatlıyor, mutlu oluyorum. Bu mesleğe yeni başlayacak olan kişilere tavsiyem tebesümünü yüzlerinden eksik etmesinler ve halkla ilişkiler konusunda kendilerini geliştirsinsinler. Tabi ki başta kişinin kendisinin de öğrenme isteği olması gerekiyor. Eğer var ise her şeyin üstesinden gelebilir. Son olarak Türkiye'deki sağlık hizmetleri hakkında birkaç fikrimi de eklemek istiyorum. Sağlık Bakanlığı'nın bazı düzenlemeleri yapması gerekli. Belirli dönemlerde ilaçların üretim ve temininin olması nedeniyle hastaya karşı "ilaç yok" denmesi sıkıntı oluşturuyor. Bu durum çözülmüşse bizlerin de bu yolda daha rahat yürümesi sağlanır.

**Murat Ceylan**

Eczane teknisyenliğine 2000 yılında başladım. İlk iş gününde sadece ilaçları gözlemlediğimi hatırlıyorum. Bu kadar ilacı nasıl tanıyıp ve öğreneceğim diye kara kara düşündüm. Açıkçası çok zor olacak sandım ama tecrübeli arkadaşlarım sayesinde kısa sürede mesleğimi kavradım. Bence ideal bir eczacı teknisyeni konuşmada aktif ve anlaşılır olmalıdır. Hastaya ilacı vakit kaybetmeden ve bekletmeden seri bir şekilde vermelidir. İlaç tarifi yaparken güven vermelidir. Müşteri eczaneden ayrıldığında tatmin olmuş şekilde gitmelidir. Kılık kıyafetinde eczane kurallarına uymalıdır. Her gün gelişen teknoloji ve bunun yanında gün geçtikçe artış gösteren hastalıklarla birlikte sağlık alanına toplum olarak uyum sağlamak gerekir. Bilinçli toplum olmak, bilinçli tüketici olmak insanlara da bu bilinçle yaklaşım hem yardımcı olmak, hem de mesleğin gereği olarak hizmet vermek insanı manevi yönden de güçlü kılıyor. Ancak yine de sektörde bazı eksiklikler var. Örneğin; bence sağlık hizmeti tamamen ücretsiz olması ve yurt dışındaki sağlık hizmeti Türkiye'de de olmalı. Bu işe yeni atılacak arkadaşlara tavsiyem her konuda dürüst, adaletli olmaları ve eşitliği korumaları. Bu meslekteki biriken tecrübeyi yeni başlayan teknisyene aktarmak da çok önemli. Bana tecrübelerini doğru bir şekilde aktardıkları için Mustafa Deniz, Ahmet Eren, Turgut Ceren'e çok teşekkür ederim.

Sedat Dündar



Meslek hayatıma 1995 yılında Düzce’de başladım. İlk günden bugüne kadar eczacılık sektörü olağanüstü değişiklikler yaşadı. Açıkçası içinde bulunduğumuz bu değişimi hayal bile edemezdim. Bence bizler, meslek içi tüm değişiklikleri güncel olarak takip edip, daima kendimizi yenilememiz gerekiyor. Yoksa ister istemez meslek seni geride bırakıyor. Eczaneler, her konuda güzel gibi görünse de sonuçta biz de devlete bağlı bir sektörüz. Bu mesleğin etik kuralları var ve bu kurallar dâhilinde işimizi icra etmemiz gerekiyor. Yoksa uygulanan etik dışı yanlış kurallar kendi kimliğimize zarar verdiği gibi mesleğe yeni giren arkadaşlarımızın da doğrusu oluyor. Sağlık ve hizmet sektöründe bulunduğumuz için biz eczane teknisyenleri olarak çalıştığımız eczanelerin adını temsil ediyoruz. Verdiğimiz hizmetin yanı sıra hastalarımızın bize duyduğu güven ve bizden beklediği hizmet kalitesi, bizim giydiğimiz beyaz önlüğün hakkını verebilmenin en güzel gururu. Benim bu işe yeni başlayacak olan kişilere en büyük tavsiyem; önce işini sevmekle başlamaları gerektiği. Sonra düzen, güven, disiplin, temizlik ve sabır ile devam edip saygıyla son buldurmak lazım. Bu arada; çiraklıktan başlayıp eski unvanımız olan kalfalığa kadar uzanan bu yolda üzerimde büyük emeği bulunan tüm eczacılarımıza şükran ve saygılarımı sunarım.

Sibel Durmaz



Eczane teknisyenliğine 2010 yılında başladım. İlk günüm yeni bir iş tecrübesi olacağı için heyecanlı ve tedirgin geçmişti ama çalışma arkadaşlarım sayesinde kısa sürede adapte olmuşum. Bence ideal bir eczane teknisyeni işinde ciddi, kendini her daim geliştiren, güler yüzlü, ilgili ve anlayışlı olmalıdır. Üstelik bence sağlık alanında çalışmak çok keyifli. Paylaşımı ve yardımı seven biri olarak yaptığım işten zevk alıyorum. Sıkıntı ve sorunlardan sonra sığınılan bir liman olan eczaneler, bazen hastalara ve bizlere sorunlar doğuruyor. Bunların başında randevu sistemindeki yetersizlik sebebiyle hastaların yaşadığı sıkıntılar geliyor. Bunlar mutlaka çözülmeli ve hastalar sağlık hizmetinden yararlanabilmek için günlerce beklememeli. Muayene ücretlerinin tahsil edildiği yer eczane olmamalı. Bu durum bizleri hastalara karşı zor durumda bırakıyor. Teknisyenliğe yeni başlayan arkadaşlara tavsiyem; öncelikle yapacakları işi sevmeleri ve insan ilişkilerinden keyif almaları. Sabır ve anlayış olmadan bu iş yürümüyor. Her daim bilgilerini yenilemeli, eğitim ve tanıtımlara katılarak sertifikalar almaya çalışmalılar.



## "Cittaslow-3"

*Cittaslow felsefesi; süregelen hayatın, yaşamaktan zevk alınacak bir hızda geçmesini savunuyor. Yani tempodan, trafikten, gürültüden olabildiğince uzak durmanın gerekliliğini ve önemini bize hatırlatıyor. Özellikle günümüz şartlarında yoğun ilgi gören yavaş şehirler, yaz tatili için de farklı alternatifler sunuyor. Daha çok dinleneceğiniz ve yorucu gürültüden kurtulacağınız bir tatil hedefliyorsanız, bu sayfalar tam size göre. Yaz sayımızda da devam ettiğimiz Cittaslow serimizde; İzmir/Seferihisar'a, Muğla/Akyaka ve Köyceğiz'e, Çanakkale/Gökçeada'ya doğru yolculuğa çıkıyoruz.*



Seferihisar/İzmir



Akyaka/Muğla



Köyceğiz/Muğla



Gökçeada/Çanakkale

Ülkemizde yaz ayları, rotaların belirlendiği ve tatil planlarının yapıldığı dönemlerin başında geliyor. Bu seneye damgasını vuran pandemi dolayısıyla oteller ve tatil köyleri yerine karavan ile yapılan seyahatler veya kalabalık olmayan bölgeler daha sık tercih ediliyor. Gürültüden uzak durup bolca dinleneceğiniz bir tatilin yanında, aynı zamanda organik ürünlerle kahvaltı yapmak istiyorsanız; sizin için en ideal yerler Cittaslow sertifikasını almış bölgeler olabilir.

Avrupa'da yerel dokuyu korumak amaçlı başlayan Cittaslow hareketi, şimdilerde tüm dünyada ve Türkiye'de hızla yayılıyor. 30 ülkede yaklaşık 264 yerleşim yerine yayılan bu hareketin amacı ise "Slow Food" felsefesini kentsel boyutlara taşımak. Dünyanın gözü üzerinde olan bu yerleşimlerin 19'u Türkiye'de yer alıyor ve bu bölgeler "Yavaş Şehir" olarak anılıyor.

Akyaka, Gökçeada, Perşembe, Seferihisar, Vize, Yalvaç, Yenipazar, Halfeti ve Taraklı gibi bölgelerin Cittaslow belgesi aldığı günümüzde; bu yavaş şehirler bizi modern dünyanın baş döndürücü hızından alıp yavaş ve huzurlu bir yaşam serüvenine çağırıyor.

Önceki sayılarımızda Cittaslow felsefesinden bahsetmiştik ama tekrar etmekte fayda var. Cittaslow felsefesi; hayatın çok hızla yaşanmasını kabul etmeyip, daha sakin ve sağlıklı yaşamın faydasını savunuyor. Cittaslow hareketi; insanların komşuları ve çevresiyle iletişim kurabilecekleri, sosyalleşebilecekleri, kendine yeten, sürdürülebilir, el sanatlarına, doğasına, gelenek ve göreneklerine sahip çıkan ama aynı zamanda alt yapı sorunları olmayan, yenilenebilir enerji kaynakları kullanan, teknolojinin kolaylıklarından yararlanan kentlerin gerçekçi bir alternatif olacağı hedefiyle yola çıkıyor.

Bir şehrin Cittaslow olması; o şehrin dokusunun, renginin, müziğinin ve hikâyesinin uyum içinde, şehir sakinlerinin ve ziyaret edenlerin zevk alabilecekleri bir hızda yaşanması anlamına geliyor. Yerel zanaatı, tatlı ve sanatları sadece eskilerin hatırlayabildiği kavramlar olmaktan çıkarmak; bunları yeni nesillerle ve kenti ziyaret eden misafirlerle paylaşmaktan geçiyor. Hayatın tek amacının bir yerlere hızla yetişmek olmadığını, doğaya zarar vermeden de kentlerin gelişebileceğini ve içinde olunan andan zevk alınması gerektiğini insanlara hatırlatmak; Cittaslow'un başlıca hedefleri arasında sayılıyor.

Yavaş şehir unvanı almak için belli başlı kurallara uymak gerekiyor. Bu kurallar da sanıldığı kadar kolay ve sürdürülebilir değil aslında. Ancak ülkemizdeki bazı bölgeler zaten bu kriterleri bir kural olmasızın, çok önceden beri yaşam tarzı haline getirdiği için bu organizasyona üye olmakta zorlandıklarını söyleyemeyiz. Cittaslow birliğine üye olan kentlerin ve üye adaylarının "Sakin Şehir" felsefesine bağlı kalmaları ve bu çerçevede hareket etmeleri için 59 adet üyelik kriteri bulunuyor. Bu birliğe üye olmak için belirlenen kriterleri gerçekleştirmek, projeler geliştirmek ve uygulamak gerekiyor. Bu kriterler çevre, altyapı, teknoloji, misafirperverlik, farkındalık ve Slow Food projelerine destek gibi alt başlıklarda toplanıyor.

Gelin hep birlikte, tüm bu kurallardan daha fazlasına sahip olan ülkemizdeki cennet köşelerinden birkaçına daha göz atalım. Cittaslow yazı serimize devam ediyor; bu sıcak yaz günlerinde ziyaret edebileceğiniz İzmir/Seferihisar'a, Muğla/Akyaka ve Köyceğiz'e, Çanakkale/Gökçeada'ya doğru gezintiye çıkalım.

## Not Defteri

- Seferihisar'a gittiğinizde limandan kalkan tekneler ile koyları, harabeleri, Papaz Boğazını, Taş Ada ve Akvaryum'u keşfedebilirsiniz.
- Enginar tarlası manzaralı, enginarla dolu menüye sahip bir aile işletmesi olan Artemis Restoran; Seferihisar'a gittiğinizde akşam yemeği yiyebileceğiniz yerlerden.
- Seferihisar'a özgül bir tat denemek isterseniz Egenin doğal otları ile yapılan katmeri oldukça meşhur.
- Sığacık Kalesi içinde kalan Süleyman Han Camii, Seferihisar'da görülmesi gereken yerler arasında yer alıyor. Özellikle hamamı, medresesi ve şadırvanı merak uyandırıyor.
- Akyaka'nın tertemiz denizinde Akdeniz Fokuna rastlamanız ve onlarla birlikte yüzmeniz mümkün.
- Yalnızca şaniyla bile müşteri ağırlayan Akyaka Akçapınar Tostçusuna uğrayıp tost ve ayran ikilisini tadabilirsiniz.
- Akyaka'nın okaliptüs ağaçlarıyla çevrelenmiş ve bol yeşilliğin içinde bulunan Gökova Âşıklar Yolu'nda bol bol oksijen depolayabilirsiniz.
- Ülkemizdeki en güzel orman kamplarından biri olan ve merkeze oldukça yakın bir mesafede konumlanmış Akyaka Orman Kampında, kamp keyfini yaşayabilirsiniz.
- Bungalov evleri ve plajı ile dinlemek için ideal bir yer olan Gedova Adası, Köyceğiz'de ziyaret edilebilecek bölgeler arasında.
- Doğal yat limanı olarak bilinen Ekincik, mavi yolculuğa katılanların uğrak yeri. Köyceğiz'de derin denizlere açılmak isterseniz bu turlar sizin için ideal olabilir.
- Buz gibi akan suları, yeşilin bin bir türünü barındıran ormanı ile Ağla; Köyceğiz'de ayrı bir doğa harikası. Buranın serin havasında piknik yapabilir, balık tutabilir ve uzun bir yürüyüşe çıkabilirsiniz.
- Gökçeada'da günbatımını Yukarı Kaleköy'den seyredebilirsiniz.
- 15 Ağustos'ta Gökçeada'da olursanız Tepeköy'de yapılan Meryem Ana Şenliklerine katılabilirsiniz.
- Gökçeada'da yapılabilecek aktivitelerden biri de, Zeytinli'de taş dibekte dövülen dibek kahvesini tatmak olabilir.
- Tamamen organik tarım cenneti olan Gökçeada'da özellikle zeytinyağı ve süt ürünleri satın alabilirsiniz.



## Seferihisar Türkiye'nin İlk Sakin Şehri



İzmir'e bağlı **Seferihisar** ilçesi, 2009 yılında Türkiye'de Cittaslow üyeliğini alan ilk sakin şehir. İzmir merkezden yaklaşık 52 km sonra Seferihisar'ın huzurlu doğasına ulaşıyor. Seferihisar, kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmenin anahtarı olarak anılıyor. Belediyenin "yavaş şehir" felsefesini benimsemesi ve gerçekleştirdiği projeler Seferihisar'ı bu anlamda Türkiye'de örnek bir belediye haline getiriyor.

Ege bölgesinde yer alan Seferihisar'ın; mandalina bahçeleri, zeytinlikleri, bağları, enginar tarlaları ve verimli topraklarıyla ana geçim kaynağını tarım oluşturuyor. 49 kilometrelik bir sahil şeridi bulunuyor ve turizm açısından oldukça hareketli. Seferihisar'da peyzaj alanında aromatik bitkiler kullanılıyor, sokak aydınlatmalarında güneş enerjisi tercih ediliyor, karbon salınımı hesaplanıyor ve daha nice projeler gerçekleştirilmek üzere gün sayılıyor.

Yerel yemeklerin ön plana çıktığı, yerli tohumların korunduğu, organik tarımın desteklediği, üreticiden aracısız olarak tüketiciye ulaşan pazarların kurulduğu, harika bir doğasının olduğu, eşsiz güzelliklerle dolu bir bölge Seferihisar.

Seferihisar'ın en meşhur yeri **Sığacık** adlı şirin bir belde. Seferihisar merkeze sadece 8 km uzaklıkta bulunan Sığacık'a gittiğinizde; muhteşem bir estetik restore edilen sokaklar sizi karşılayacak. Arnavut kaldırımlı bu sokaklarda, cumbalı tahtadan evlere bakınarak gezerken zamanın nasıl geçtiğini anlamanız pek mümkün değil. Sığacık; kalesiyle, balıkçı lokantaları ve kafeleriyle Seferihisar'da görülmesi gereken başlıca yerlerden. Korunaklı doğasıyla tekneler için bir sığınak olduğu kadar şehir hayatının keşmekeşinden kaçanlar için de bir sığınak görevi görüyor diyebiliriz. Özellikle pazar günleri kurulan **Sığacık Üretici Pazarı**'ndan sevdiğiniz harika ürünler satın alabilirsiniz. Bu pazarda Cittaslow felsefesine uygun, ülkemizde yeni başlayan ama Seferihisar'da uzun zamandır kullanılan naylon poşet yerine file veya kese kâğıdı kullanımına tanık olacaksınız.

Sığacık'ta gezilecek yerlerin başında **Sığacık Kalesi** geliyor. Kanuni Sultan Süleyman'ın emri üzerine donanma komutanı Parlak Mustafa Paşa tarafından inşa ettirilen bu kale, Sığacık Limanı'nın hemen yakınında yer alıyor. Önceleri bir deniz üssü olarak hizmet verirken daha sonra gümrük kontrol merkezi olarak kullanılmış. Kuşadası, Ayasuluk ve Sivrihisar adında 3 ayrı kapısı bulunuyor. Tarihin, doğanın hatta teknolojinin bile yıpratamadığı bu nadir kale; Sığacık ziyaretinde mutlaka görülmesi gereken yerlerden.

Tarihi çok eski yıllara dayanan **Teos Antik Kenti**, döneminin en büyük liman kenti olarak anılıyor. "Sanatçılar Kenti" olarak da bilinen bu bölgede yapılan bazı kazılar neticesinde Dionysos Tapınağı, Antik Liman, Agora, Odeon ve Antik Tiyatro'nun tekrar günışığına çıkarılması hedefleniyor. Teos'un en önemli özelliği ise, tarihteki ilk aktörler birliğinin burada kurulmuş olması. Zeytin ağaçlarıyla dolu bu antik şehrin içinde hala konserler verilen bir amfi tiyatro bulunuyor. Seferihisar'a gittiğinizde minimum 1-2 saatinizi ayırıp Teos Antik Kenti gezmenizi tavsiye ederiz.

Teos Antik Kenti ve çevresi sit alanı olduğundan, burada çok kalabalık yerleşim yerleri bulunmuyor. Tertemiz ama genellikle serin olan denize girmek içinse civardaki oteller ve plajlardaki kamp alanlarına gidebilirsiniz. Özellikle **Akkum Plajı** size masmavi bir deniz vaat ediyor. Sığacık plajları sadece denize girmek için değil aynı zamanda sörf için de gayet uygun. Her yıl yerli ve yabancı turistler burada sörf yapmaya geliyorlar.

Aynı zamanda Seferihisar televizyon dünyasının da uğrak bölgelerinden biri. Birçok dizi ve televizyon yapımı bu bölgede çekiliyor. Özellikle yaz yapımları için ideal bir görüntü veren Seferihisar'da yıllar önce severek izlenen Kavak Yelleri dizisi, bölgede büyük yankı uyandırmıştı. Seferihisar'ın ve Sığacık'ın tanıtımı açısından eşsiz bir fırsat olan, TRT'nin çektiği Ege'nin Hamsisi dizisi ise bunlardan bir diğeri. Seferihisar'a gittiğinizde bu dizilerin setlerinden görüntüleri hatırlayabilirsiniz.





## Akyaka

### Muğla'nın Begonvil Bahçesi



Ege'nin yükselen yıldızı **Akyaka**; Muğla'ya bağlı, mavi-beyaz renklerin uyumunun dile geldiği, cezbedici doğasıyla misafirlerini ağırlayan bir cennet köşesi. Yaz aylarında Ege tatili yapmayı planlayanlardanansanız Akyaka'nın görülmeye değer olduğunu belirtelim. Hem tarihi güzellikleri hem de tertemiz deniziyle tatilinizi renklendirebilir.

Muğla merkeze yaklaşık 30 km mesafede olan Akyaka, rengârenk güzelliğiyle **Gökova Ovası**'nı içinde barındırıyor. Gökova Körfezi de tüm muhteşemliğiyle ziyaret listenize eklemeniz gereken yerlerin başında geliyor. Yemyeşil çam ormanları, dantel gibi işlenmiş koyları ile körfez sonrası Gökova sahiline geçebilirsiniz. Burası gerçek bir tatil cenneti olarak anılıyor.

Çeşitli medeniyetlerin izlerini taşıyan Akyaka, doğal güzelliklerinin yanında tarihi ile de oldukça merak uyandırıyor. Farklı mimarisi ve denizden esen ılık meltem rüzgârları adeta büyütüyor. Burada evlerin her biri ayrı ayrı güzel bahçelere sahip. Begonvillerin sarmaladığı ve ahşap şirin oymalarla işlenmiş bu şirin evler doğa ile uyum içinde göz kamaştırıyor.

Akyaka'da doğal akvaryum izleri taşıyan **Kadın Azmaği**, yörenin doğal dokusunu hala yaşıyor. Serin suları, su altının kartpostal görüntüsü, elinizle tutuvorecekmiş hissine kapılacağınız balıkları ve kaplumbağaları, sevimli ördekleriyle burada keyifli anlar yaşatabilirsiniz. Bu bölgeyi yürüyerek gezebileceğiniz gibi tekne turlarına da katılabilirsiniz. Çevrede bulunan şirin restoranlarda deniz ürünlerinin tadına bakabilirsiniz.

Akyaka'nın mavi bayraklı plajları oldukça ünlü. Özellikle orman içi dinlenme tesisleri ve Akyaka'nın gözdesi **Çınar Plajı**'nda bedeni-

nizi Gökova Körfezi'nin masmavi sularına bırakabilirsiniz. Biraz ileride **Akbük Koyu**'na uğrayabilir, vaktiniz kalırsa **Ören** (Gereme Keramos)'e ulaşabilirsiniz. Bu bölgede su sporları oldukça revaçta. Aynı zamanda orman yürüyüşleri, kaya tırmanışları, kano ve bisiklet turları yapabileceğiniz gibi Sakar Tepe'de yamaç paraşütü yaparak adrenalin dolu anlar yaşayabilirsiniz. Gezi teknelerinin düzenlediği günlük turlarla **İncekum** ve **Sedir Adası**'na gidip, Gökova Körfezi'nin unutulmaz güzelliklerini keşfedebilirsiniz.

Akyaka Gökova'nın eşsiz manzarasını panoramik olarak görmek istiyorsanız, **Sakartepe Seyir Terası** size beklentilerinizin üzerinde bir deneyim sunuyor. Genellikle yolculuk sırasında mola vermek isteyenlerin uğrak noktası olan bu terasta, yörenin lezzetli yemeklerini manzara eşliğinde tadabilme imkânı yakalayabilirsiniz. Denizin uçsuz bucaksız manzarasına tanık olacağınız bu noktayı, Akyaka'da gezilecek yerler listenize ekleyebilirsiniz.

Mavi bayrak ödülüne sahip Akyaka'da bulunan **Yelken Okulu**, özellikle son dönemde dünya çapında ünlü ve "uçurtma sörfü" denilen **kitesurf** alanında bir eğitim veriyor. Sörf tutkunlarına yeni bir deneyim yaşatan kitesurf, Akyaka mevkiinde sıklıkla yapılan su sporları arasında yer alıyor. Farklı aktiviteleri denemekten hoşlanıyorsanız, hem kitesurf hem de yelken eğitimi alabileceğiniz bu okulu ziyaret edebilirsiniz.

Akyaka'yı ortalama 2 günde gezebilmeniz mümkün. Her mevsim ziyaret edilebilen bir bölge olsa da yaz aylarında daha uygun. Ege mutfağının tüm özelliklerini yansıtan Akyaka'nın yöresel yemekleri, deniz mahsulleri, mezeleri, zeytinyağlıları ve salataları da oldukça meşhur.



## Koycegiz

### Yeşilin ve Mavinin Buluştuğu Yer



Muğla'ya yaklaşık 73 km mesafede bulunan **Koycegiz**; çok kalabalık tatil beldeleri Bodrum, Fethiye ve Marmaris ilçelerine göre daha az turist ağırlıyor. Özellikle sakin bir tatil yapmak isteyenlerin mutlaka keşfetmesi gereken bir yer olarak karşımıza çıkıyor. Giderken bulmayı umduğunuz sessizlik, doğal güzellikler ve temiz bir deniz, Koycegiz beldesinde sizi bekliyor.

Akdeniz ve Ege Bölgeleri'nin kesişme noktasında bulunan Koycegiz, ismini kendi adını taşıyan gölden alıyor. **Koycegiz Gölü**, çeşitli balık türlerini barındırıyor. Kükürtlü suyuyla acı bir tadı var ve gölün üstündeki ufak adada bulunan kalıntılar tarihi güzelliklerini yansıtıyor. Üstelik bu adada bulunan Nil kaplumbağaları görülmeğe değer. Gölün bir başka özelliği ise bağlandığı kanallar. Örneğin Dalyan, Dalyan Kanalı ile Koycegiz'e bağlanıyor.

Ülkemizin şifa dağıtan kaplıcalarının başında olan ve en yüksek radyoaktiviteye sahip suları arasında yer alan **Sultaniye Kaplıcaları**nın; özellikle romatizma hastalıklarına, siyatik, cilt ve kadın hastalıklarına iyi geldiği söyleniyor. Kaplıcanın 39 derece su sıcaklığı var ve suyun bileşiminde kalsiyum, sülfür, radon, sülfat ve klorür kimyasalları bulunuyor. Roma zamanında hastane olarak kullanılan bu kaplıca; bu nedenden dolayı Bizans, Selçuklu ve Osmanlı zamanlarında da kullanılmış.

**Dalyan** da Koycegiz'de ziyaret edilebilecek bölgeler arasında yerini alıyor. Dalyan'ın kuzeyinde, orta çağdan kalma bir kale bulunuyor. Bu kale, kulelerle destek verilmiş surlar ile çevrili. Batısında ise 4. yüzyılda yapıldığı tahmin edilen duvarlar yer alıyor. Bu duvarların özelliği ise çokgen taş işçiliğini yansıtmaması. Aynı zamanda burada kaya içine oyulmuş olan bir tiyatro bulunuyor. Koycegiz'e gitmişken bu antik kenti mutlaka görmenizi tavsiye ederiz.

Ağaçlar ile çevrili Kargıcak Çayı'nın göle dökülme noktasında yer alan **Kulak Mesire Alanı**, özellikle kamp yapmaktan hoşlanan ziyaretçiler için oldukça ideal bir alan. Tarihi sığla ağaçları altında sessiz ve sakin bir gün geçirmek isteyenlerin uğrak yeri denilebilir. Üstelik hem yazın hem de kışın spor yürüyüşleri yapılabilir. **Toparlar Şelalesi**, Koycegiz'de muhteşem doğa manzarası sunan yerler arasında bulunuyor. İçeri doğru yol alırken insanı çam ağaçlarının ve suyun sesi karşılıyor. Yürüyüş yapmak için rahat bir spor ayakkabınızı mutlaka yanınızda bulundurmalısınız.

Koycegiz'e bağlı **Ekincik Koyu**, ilçeye 35 km mesafede yer alıyor. Yat teknelerinin sık sık uğradığı bu plajda kamp da yapılabilir. Muğla'nın soğuk çayı olarak da bilinen **Yuvarlak Çay**, Topgözü Kanyonu'nda bulunuyor. Serin ve harika bir doğa güzelliğine sahip bu çay, Sandras Dağı'ndan gelen kar suları ile besleniyor. Özellikle yöre halkının yazın dinlenmek için geldiği alanlar arasında yer alıyor. Yazın sıcaklığından bunalan ziyaretçiler, buz gibi soğuk suyla serinleyebilir. Tesisler de oldukça ideal ve kullanışlı. Herkese yönelik hizmet veriliyor.

Narenciye bahçeleri ile ünlü Koycegiz'i sadece deniz kenarında, yazlık bir bölge olarak düşünmemek gerekir. Genel olarak ülkemizde en çok yağış alan yerlerden biri olarak biliniyor; bu nedenle yazın dahi giderken hazırlıklı olmak gerekiyor.

Doğal güzellikleri, tarihi eserleri, masmavi gökyüzü ve denizi ile harika bir tatil beldesi olan Koycegiz; ülkemizde henüz tam keşfedilmemiş bir cennet olarak anılıyor. Deniz ve güneşin hiç eksik olmadığı ve doğallığın, sakinliğin ana merkezi Koycegiz, tatil listenizde yer alabilir.



## Gökçeada

### Dünyanın İlk ve Tek Sakin Adası



Ülkemizin en batı noktasında yer alan ve en büyük adası olan **Gökçeada**, Çanakkale'ye bağlıdır. Eski adıyla İmroz, Ege Denizi'nin kuzeyinde yer alıyor. Yaklaşık 91 km kıyı şeridine sahip olan Gökçeada, 2016 itibarıyla Cittaslow üyesi olarak anılıyor.

Bozulmamış doğası, her adımda tarihin kokusu ve organik ürünlerle harmanlanmış, çok kültürlülüğün ahengini sonuna kadar duyumsayacağınız bir tatil için Gökçeada eşsiz bir seçenek olabilir. Nostaljik evleri, doğal yaşamı, organik ürünleri ve alternatif spor olanakları ile son yıllarda önemli bir turizm merkezi haline gelen Gökçeada; organik tarım faaliyetleri ile ön plana çıkıyor. Misafirlerine eşsiz bir doğal ortam sunan Gökçeada, sörf sporu için Ege Denizi'ndeki en ideal noktalardan biri olarak karşımıza çıkıyor. Özellikle son yıllarda çeşitli ulusal ve uluslararası organizasyonlar ile adından sıkça söz ettiriyor. İstanbul, Bursa ve İzmir gibi büyük şehirlere yakınlığı nedeniyle de kısa tatiller için sık tercih edilen bölgeler arasında yer alıyor.

Yüzyıllar öncesine dayanan yerleşim yerleri arasına yer alan **Tarihi Rum Köyleri**, Gökçeada'yı tam anlamıyla hissetmek için mutlaka gezilmesi gereken yerlerden. Nostaljik havasının yanında; Bademli, Zeytinli, Tepeköy ve Dereköy kentsel sit alanları tarihi dokusunu yansıtıyor. Bu köyler, eskiden korsan saldırılarından korunmak için yüksek tepelere ve denizden uzak bölgelere kurulduğu için etkileyici bir panoramik manzara sunuyor. Aynı zamanda taş kaplı yolları, kahveleri, kili-seleri ve çamaşırhaneleriyle özellikle fotoğraf severleri cezbediyor.

Eğer Gökçeada'yı ilkbahar ve yaz aylarında ziyaret ediyorsanız, Aydıncık sahili yakınındaki **Tuz Gölü**'nü görmeyi ihmal etmeyin. Flamingoların göç yolu üzerinde olan bu bölgede, belki daha önce görmediğiniz kuşları izleyebilirsiniz. Yazın buharlaşan gölün üstü bembeyaz bir tuz tabakasıyla kaplanıyor ve gölden çıkan siyah çamurun bazı hastalıklara iyi geldiği rivayet ediliyor.

Gökçeada'da denize girebileceğiniz birçok koy bulunuyor. Bunların başında Gizli Liman, Yıldızkoy, Aydıncık Koyu, Güzelcekoy, Kapıkaya, Laz Koyu, Mavi Koy ve Yuvalı sayılabilir. Ülkemizin en batısında yer alan Avlaka Burnu'nda yer alan **Gizli Liman** güneybatının en güzel izlenebileceği noktalardan biri olarak biliniyor. Burada bir gün geçirmesene bile Gökçeada'ya gitmişken güneşi Gizli Liman'da batırabilirsiniz. Bir adada ender görülebilecek bir şelale olan **Marmaros Şelalesi**, yaklaşık 40 metre yüksekten dökülüyor. Eğer bu doğa harikasını görmek istiyorsanız, uzun bir yürüyüşe hazırlıklı olmalısınız.

Gökçeada'ya gidildiğinde mutlaka görülmesi gereken yerler arasında olan **Çınaraltı**, dinlenmek için ideal bir yer olarak karşımıza çıkıyor. Bu köyde bulunan yaşlı çınar ağacı tüm ziyaretçilerin dikkatini çekiyor. Sebebi ise 625 yaşında olmasına rağmen halen gölgesinde ziyaretçilerini serinletebilecek kadar sağlıklı olması. Bu ağaçla birlikte Gökçeada'da koruma altında bulunan 6 adet çınar ağacı daha mevcut. Piknik yapılmasına izin verilen bu bölge, masmavi bir deniz ve etrafta dolaşan keçilerle doğanın güzelliğini size bir kez daha hatırlatıyor.



Türk kültürünün en önemli yapı taşlarından birini oluşturan Ege Mutfağının geçmişi yaklaşık 8500 yıl öncesine dayanıyor. Romalı yazar Apicius; kitaplarında zeytinyağıyla yapılan balık, sebze ve et yemeklerine yer veriyor. Bol yeşilliği, sebzeleri ve farklı pişirme yöntemleri ile sağlıklı bir beslenme vaat eden Ege mutfağı; zeytinyağı ile harmanlanan onlarca salata, meze ve atıştırmalık tarifi barındırıyor. Ayvalık, İzmir, Datça, Muğla, Urla, Seferihisar gibi bölgelerde mutfağın içinde yerel farklılıklar olsa da genel olarak yiyecekler kimliğini değiştirmeden sofralarda yerini alıyor.

Envaiçeşit otlarla yapılan salatalar, sabah kahvaltısında yenilen kekik ve kırmızıbiberle harmanlanmış zeytinyağına bandırılan ekmekler, kuru domateslerle yapılan yoğurtlu mezeler ve daha birçoğu... "Ege Mutfağı" denince akla her zaman daha hafif ve daha çok yaz aylarında tüketilen yiyecekler gelse de; etli yemekleri ve pilavları da oldukça ünlüdür. Ancak diğer bölgelerden büyük farkı; tüm yemeklerin ve salataların zeytinyağı ile yapılmasıdır diyebiliriz. Aynı zamanda baharat olarak kekik, karabiber ve kırmızıbiber oldukça sık kullanılıyor.

Ege bölgesinde sayıları 800'ü aşan ot çeşidi olduğu tahmin ediliyor. Bunların 50'sinden fazlası ise yemeklerde kullanılıyor. Arapsaçı, sarmaşık, şevket-i bostan, ebegümeci, turp otu, ci-bez, deniz börülçesi, radika, ısırğan otu, kuşotlu, helvacık, marata, kenger, gelincik, sinirotu ve su teresi gibi birçok ot da Ege mutfağında sayılabilir. Bu otların her birinin, besin değeri düşmeyecek şekilde oldukça az pişirerek hatta mümkünse çiğ olarak tüketilmesi öneriliyor.

Limon ve zeytinyağı eşliğinde akşam yemeklerinde salata olarak servis edilebilirken, bu otları kavurup yumurtalı meze yapmak da oldukça pratik lezzetler sunuyor.

Sebze olarak diğer Türk mutfaklarından çok farkı olmasa da en çok enginar, bakla, yeşil fasulye ve patlıcan tüketiliyor. Balık ise Ege mutfağının vazgeçilmezleri arasında yer alıyor. Mevsime göre değişkenlik gösteren balık çeşitlerinin yanında yine meşhur otlar servis ediliyor. Lezzetiyle ve sağlıklı yemekleri ile oldukça beğenilen Ege mutfağında kırmızı et pek tercih edilmiyor. Balık dışında tavuk, kırmızı ete göre daha fazla tüketiliyor. Kırmızı et de genellikle kıyma olarak kullanılıyor. Örneğin Ege bölgesine has, Türkiye sınırlarını aşan ve memleketinin ismini taşıyan İzmir köfte harika bir lezzet şöleni sunuyor.

Tatlı menülerinde genellikle sakızlı muhallebi gibi sütlü ve hafif olanlar tercih ediliyor. Ancak incir tatlısı, şambali, kabak tatlısı gibi şerbetli tatlılar da Ege mutfağının menüsünde yerini alıyor. Lor peynirli ve karadut reçelinden yapılan tatlısı ise genellikle kahvaltılarda tüketiliyor. İncir, Ege bölgesinde oldukça yaygın yetiştiriliyor. Oldukça farklı incirli tatlı tariflerinin yanı sıra; tüm mevsimlerde komposto olarak incir tüketiliyor.

Yaz aylarında olduğumuz bu günlerde harareti alan ve mideyi yumuşatan zeytinyağılı soğuk tarifler sıkça tüketilmeli. Aslında sağlık açısından her dönem ağır kızartma ya da fast food yiyeceklerin yerini yeşil otlar, hafif ve lezzetli atıştırmalıklar almalı. Kısacası Ege mutfağının yemekleri ile tarif defterinizi doldurabilirsiniz. Şimdi sizler için bir araya getirdiğimiz, damaklara lezzet katan birkaç Ege mutfağı tarifini yakından tanımaya ne dersiniz?



## Kabak Çiçeği Dolması

### Malzemeler:

- 12 adet kabak çiçeği
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- Yarım su bardağı pirinç
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı toz şeker
- Dereotu, tarçın

### Yapılışı:

Kabak çiçekleri suya daldırarak zedelemeden yıkanır. Sularının süzülmesi için ters çevirip dizilir. Daha sonra soğan diş şeklinde çentilir. Pirinçler yıkanır ve süzülür. Kuş üzümü de içinde ılık su olan bir kaba koyulur, 10-15 dakika bekletilir. Dereotunun kalın sapları atılır ve ince ince kıyılır. Tencereye 3 kaşık zeytinyağı koyulup, soğan ve fıstık kavrulur. Soğanlar pembeleşince pirinç eklenir. Sıcak su ve tuz da ilave edildikten sonra suyunu çekene kadar pişirilir. Ateşten alınca kuş üzümü, yenibahar, karabiber, tarçın, toz şeker ve dereotu koyulur. İç harç hazırlanınca kabak çiçekleri avuca alınır, üst yaprakları zedelenmeden açılır. İçleri sıkı bir şekilde doldurulur ve uçları katlayarak kapatılır. Tencereye dizip biraz su ekleyerek 15 dakika kadar pişirilir. Tamamen piştiğinde kalan 2 kaşık zeytinyağı da dökülür ve soğumaya bırakılır.



## Şambali

### Malzemeler:

- 2 su bardağı irmik
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu
- 50 gr badem

### Şerbeti için:

- 3 su bardağı toz şeker
- 3 su bardağı su
- 1/2 tatlı kaşığı limon suyu

### Yapılışı:

Hamur yoğurma kabına yoğurt, şeker, vanilya ve kabartma tozu eklenip çırpma teli ile karıştırılır. İrmik de katılıp özlü bir hamur haline gelene kadar yoğrulur. Hamur, margarinle yağlanan ve tabanına un serpilen tepsiye boşaltılır. Daha sonra üzeri düzeltilir. Bademler sıcak suda bekletilir ve kabukları çıkarılır. Hamurun üzerine sık aralıklarla badem serpiştirilir. 180° ısıfı fırında altı ve üstü pembeleşene dek pişirilir. Şerbeti için; şeker, su ve limon suyu 5 dakika kaynatılır. Daha sonra ateşten alınarak şerbet iyice soğutulur. Tatlıyı fırından çıkarır çıkarmaz üzerine önceden hazırlanan ve soğutulmuş şerbet gezdirilir. Tatlı, sönmüş fırında 5 dakika daha bekletilip şerbetini iyice emmesi sağlanır ve servis edilir.



## Zeytinyağlı Deniz Börülcesi

### Malzemeler:

- 1 demet deniz börülcesi
- 1 limon suyu
- Zeytinyağı

### Yapılışı:

Deniz börülcesinin kök kısımları kesildikten sonra bol su ile 2-3 defa yıkanır. Bir tencerede kaynamakta olan suya börülceler eklenir. Deniz börülcesi kendinden yeterince tuza sahip olduğu için tuz ilavesine ihtiyaç yoktur. Tencerenin kapağı açık olarak, orta hararetle ateşte haşlanır. Pişip pişmediğini kontrol etmek için; bir tane börülce alınır ve kök kısmından uç kısmına doğru iki parmağın arasında sıyrılır. Kolayca sıyrılıyorsa pişmiş demektir. Haşlanan börülceler bir süzgece çıkarılır, üstünden soğuk su geçirilir ve süzülmesi için bekletilir. Daha sonra her dal börülce kökten uca doğru sıyrılarak temizlenir. Tabaklara alınan deniz börülcelerinin üstüne limon suyu ve zeytinyağı gezdirilerek servis edilir.



# SU ALTININ RENKLI DÜNYASI DALIŞ SPORU



Suyun altını, balıkları ve okyanus dibini yakından keşfetmek belki de çoğumuzun hayallerini süslemiştir. Dünyada en fazla talep gören ekstrem sporların başında gelen **dalış** sporu, artık tatil beldelerinde eğlence ve keyif amaçlı da yapılabiliyor. Dalış sporunun ülkemizdeki başarılı temsilcilerinden birisi de üst üste rekor kırarak Türkiye Şampiyonu olan ve Dünya Kupasını kaldıran milli sporcumuz **Rüstem Derin**. Kendisiyle eğlenceli bir röportaj gerçekleştirdik.

**Sayın Derin, sizi biraz tanıyabilir miyiz?  
Serbest dalışa ne zaman başladınız?**

Çocukluğumdan beri maske ve paletim olmadan suya girmeyenlerdenim. Doğma büyüme Çengelköy'lüyüm. Çocuk yaşta boğazda midye çıkararak başladım dalış yapmaya diyebilirim. 2010 yılında zıpkınla balık avına başladım. 35 yaşına kadar alaylı bilgilerle dalıyordum, 2015 yılında serbest dalış eğitimi aldım ve yarışmalara katılmaya karar verdim. Gerçek anlamda dalmaya başlayalı çok olmadı aslında.

**Spor kariyerinizden biraz bahseder misiniz?**

Çocuk yaşlarda futbolcu olmak isterdim, üniversite dönemime kadar Çengelköyspor'un altyapısında futbol oynadım. Zıpkınla balık avı ve serbest dalış lisanslı olarak yaptığım sporlar, ama potansiyelimi kesinlikle serbest dalışta buldum. Sporcu olarak bunu geç keşfettiğim için biraz üzülüyorum. Daha erken yaşlarda serbest dalış yarışmacısı olmak isterdim.

**Dalış sporuna gönül verdikten 3 yıl sonra Türkiye Şampiyonu, 4 yıl sonra Türkiye rekortmeni ve 5. yılınızda Dünya Kupası Şampiyonu oldunuz. Bu spora geç başlamış olmanızı nasıl avantaja çevirdiniz?**

Ben sadece dalıyorum ve bundan çok keyif alıyorum. Hep daha derine dalmak isteyen, kendine meydan okumayı seven biriyim. En iyi derecemın daha iyisini yapmak beni çok motive ediyor. Galiba başarılı olmamın en büyük sebebi dalışa olan tutkulu sevgim ve hep daha iyisini yapmaya olan açlığım.

**Dalış sporu esasen nedir, isteyen herkes yapabilir mi?**

Serbest dalış, nefesimizi tutarak yaptığımız bir spor. Nefes tutma becerisi bize doğuştan verilmiş durumda; fakat biz bu özelliğimizi kullanmadığımız için körelen bir yetenek. Bu yeteneği keşfeden ve kullanan her insan serbest dalış yapabilir. Bedenimiz inanılmaz yeteneklerle donatılmış durumda; bunları kullanmamak bedene büyük haksızlık.

### **Dalış için gerekli malzemeler nelerdir?**

### **Dalış öncesi ne gibi hazırlıklar yapıyorsunuz?**

Aslında dalmak için hiç malzemeye ihtiyacımız yok. Hiç malzemesiz denize girip dalmaya başladığım çok oluyor. Malzeme kullanmamızın sebebi daha konforlu dalışlar yapmak. Öncelikle su altının muhteşem güzelliklerini görmek için maskeniz olursa harika olur. Sonra daha hızlı gidebilmemiz için palet, üşmeden daha uzun süre suda kalabilmek için dalış elbisesi ve o elbisenin pozitif yüzerliğini nötrleyecek kurşun ağırlık... Malzemeler dışında dalış için en gerekli şey aslında bir buddydir; yani dalış eşi. Buddy olmadan dalış yapmak çok tehlikelidir.

### **Türkiye’de nerelerde dalış yapılır?**

### **Sizin en çok tercih ettiğiniz bölgeler hangileri?**

Deniz ve su olan her yerde yapılır, yapılıyor ama favori dalış noktalarım; Kaş ve Çanakkale.

### **Dalış sporu yılın her mevsimi yapılabilir mi?**

### **Ülkemiz şartlarında hangi aylar daha elverişli oluyor?**

Serbest dalış ülkemizde her mevsim yapılabilir ama kış ayları oldukça zorlayıcı oluyor ve sular soğuk olduğu için çok derin dalışlar yapılamıyor. Yarışmacı olarak en derin dalışlarımı Temmuz-Ekim döneminde yapıbiliyorum.

### **Suyun altında uzun süre kalabilmek için ne gibi yöntemler var? Bunlar için alınan özel eğitimler var mı?**

Serbest dalışta zihinsel olarak rahatlama çok önemlidir. Bedenimizin ve zihnimizin dingin, anda ve haz alıyor olması sualtı performansımızı çok etkiler. Doğuştan bize verilen “memeli dalış refleksi” denilen bir yetenek var. Yüzümüz suya temas ettiğinde ve nefes tutmaya başladığımızda bu sistem çalışmaya başlar ama genetik olarak bu yetenek hepimizde aynı seviyede çalışmaz. Kimileri benim gibi çok şanslıdır ama herkes çalışarak memeli dalış refleksini güçlendirebilir. Herkes kendi en iyi dalışıyla yarışmalıdır, rakipleri veya diğer insanları referans olarak d alınmaz. Kendi potansiyelimizin en iyisine ulaşmalıyız; çünkü herkesin potansiyeli farklıdır.

### **Su altı sporlarına karşı ülkemizdeki ilgi nasıl?**

İlgi çok düşük diyebilirim. Birçok amatör branş gibi medyadan yeterli desteği göremiyor. Böyle olunca sponsor bulmak ve bu sporu yapmak için harcadığımız bütçeyi geri kazanmak çok zor oluyor. Dalışı çok sevdiğim için giderlerimi kendim finanse ettim. Kulüpler için yarışım, şampiyonluklar kazandım, rekorlar kırdım ama maddi olarak oldukça fedakârlık yaptım. Şu an dalışla ilgilenenler ve takip edenler sadece serbest dalış yapanlar diyebilirim.

“ Nefes tutma becerisi bize doğuştan verilmiş. Bu yeteneği keşfeden ve kullanan her insan serbest dalış yapabilir. ”



### **Su altında nasıl iletişim kuruyorsunuz?**

### **Olumsuz bir durum olduğunda nasıl bir yol izleniyor?**

Birlikte dalış yaptığımız kişilerle su altında iletişim kurmayız. Buddy, bizim güvenlik dalgıçlığımızı yapar. Buddymiz bizim beden dilimizi iyi tanımalı, normalden farklı sinyaller alıyorsa dikkatli olmalı ve olası bir aksilikte hemen müdahale etmelidir. Çok basit ilkyardım kuralları var, bunları biliyor olması çok önemlidir. Dalış yapmadan önce dalışı en ince detayına kadar planlar ve buddy-nize aktarırsınız. O, bu plana göre size güvenlik yaptığında ve siz de plana uyduğunuzda sorun yaşanması neredeyse imkansızdır.

### **Daha önce hiç dalış yapmamış okuyucularımıza su altını tanımlamak gerekirse neler söylersiniz?**

Dünyamızın büyük bir kısmı denizlerle çevrili, bizler mavi su gezegeninin canlılarıyız. Kendini gezgin olarak tanımlayan ama sadece karada gezen insanlara anlam veremiyorum. Dünyamızın güzelliklerinin büyük kısmı su altında; gezilecek görülecek o kadar çok şey var ki, saymakla bitmez. Doğanın eniletken enerjisi su, suyun büyüğü enerjisini kafalarını suya soktuklarında kesinlikle hissedecekler. Dalış boyunca tüm olumsuz düşüncelerden uzaklaşıp, büyülenmiş gibi harika zaman geçirecekler. Korkuları olan insanlar denemekten çekinmemeli ve pes etmemeliler.

### **Son olarak, dalış yapmak isteyenlere neler tavsiye edersiniz?**

Mutlaka eğitim alarak dalışa başlasınlar. Uluslararası geçerliliği olan, bilimsel ve güncel verilere dayalı eğitimler çok önemli. Ülkemizde iyi eğitim veren dalış okulları mevcut. Denemekten korkmasınlar, hayat korkarak yaşanmıyor. Korkularının arkasında büyük potansiyeller yatıyor olabilir. Hayatlarını değiştirecek bir deneyim su altında onları bekliyor.





KARAYİP'LERİN BEYAZ KUMU



# Dominik

CUMHURİYETİ

*Mükemmel bir tatil için beklentilerin ötesini sunan Dominik Cumhuriyeti; uçsuz bucaksız turkuaz suları, yeşilin bin bir tonunu barındıran doğası, eğlenceli akşamları, beyaz renkli kum plajları, tropik ormanları ve kıvrımlı dağlarıyla görenleri büyülüyor. Bu sayımızda iklimiyle sıcak bir ada ülkesi olan **Dominik Cumhuriyeti**'ne doğru yola çıkıyoruz.*







Macao Plajı

**Karayipler'i** cennet köşesine çeviren "Dominik Cumhuriyeti" denildiğinde akıllarda ilk canlanan görüntü deniz, kum ve güneş üçlüsü oluyor. Popüler yarışma programı Survivor ile hafızalarımızda yer eden Dominik, sunduğu muhteşem manzaraları ve tropik iklimiyle ekran başındaki izleyicileri cezbediyor.

1492 yılında Kristof Kolomb'un yeni dünyayı keşfi sırasında karaya ilk ayak bastığı yer olan Dominik, bu özelliğiyle tarih kitaplarında sıkça yer alıyor. Her yeri ayrı ayrı renkli ve görülmeye değer olan Dominik Cumhuriyeti'ni Kristof Kolomb, İspanya kralı ile kraliçesine yazdığı mektupta şu sözlerle anlatmış: "Yeryüzünde bundan daha güzel bir yer olamaz."

Karayipler'deki Hispanyola Adası'nda yer alan Dominik Cumhuriyeti, aynı zamanda Avrupalıların Amerika kıtasında oluşturdukları ilk yerleşim yeridir. Üç yüzyıldan fazla süren İspanyol sömürgeciliğinin ardından, Dominik halkı 1821'de bağımsızlığını ilan ediyor. Kristof Kolomb Hispanyola'ya (günümüzde Haiti ve Dominik Cumhuriyeti) geldiğinde burada 5 Taino şefliği bulunmaktaydı. Denizcilikle uğraşan bir Amerika yerli halkı olan Tainolar'ın tüm kabilelerinin başında bir lider vardı ve liderlik yetkisi babadan oğula geçirdi. Tainolar'ın İspanyol sömürgecilerinden sonra soyu tükendi.

Yaklaşık 11 milyon nüfusa sahip olan ve Karayipler'in yüzölçümü bakımından Küba'dan sonraki 2. büyük ülkesi konumunda olan Dominik Cumhuriyeti, doğal güzellikleriyle görülmesi gereken ülkelerden. Eğer siz de deniz, kum, güneş, macera ve eğlenceli sosyal aktivitelerle dolu bir tatil yapmayı planlıyorsanız ve rotanızı yurt dışına çevirmişseniz, Dominik tam da aradığınız kriterlere uygun bir seçenek olabilir. Burada tatil yapmak isteyenlere; bölgenin muhteşem kumsalları, tertemiz suları ve su sporları cazip geliyor. Bunların dışında balıkçılık ve balina izleme gibi aktiviteler de oldukça ilgi çekiyor.

Tropik iklimi ile sıcak bir mevsim sunan Dominik Cumhuriyeti, doğal güzellikleri ve tarihi çekicilikleri olan bir ada ülkesi. Dominik'i ziyaret için en ideal zaman ekim ile mayıs ayları arası. Diğer aylarda kasırga ve aşırı yağış görülebildiğinden pek tercih edilmiyor. Buraya yaz aylarında gitseniz dahi yağmura yakalanma olasılığınız oldukça yüksek, hazırlıklı olmak gerekiyor. Genel olarak yıllık ortalama sıcaklık ise 26 derece.

Adeta cennetten bir köşe olan Dominik; dalış, rüzgâr sörfü gibi su sporlarına meraklı olan kişilerin, göz kamaştıran su altı yaşamını ve mercanları gözlemlemek isteyenlerin de ilk adresi.



Mangrov ormanlarından flamingolara, iguanalardan beyaz balinalara, egzotik kuşların yuva yaptığı mağaralardan yağmur ormanlarına kadar şahane bir atmosferi yaşatan ulusal parkları ise dünya eko turizminde yeni yeni keşfediliyor.

Dominik Cumhuriyeti, başka hiçbir yerde bulunmayan 1500 türü kapsayan bitki örtüsü ve 200'den fazla olan kuş türü ile doğal bir güzellik sunuyor. Aynı zamanda leziz yemeklere de ev sahipliği yapıyor. Burada Latin Amerika, Orta Amerika ve uluslararası lezzetleri barındıran pek çok restoran bulunuyor. Sebzenin ve etin bulunduğu bir çorba türü olan Sancocho, daha çok kahvaltılarda salam-yumurta-kızarmış patates ile servis edilen bir tür püre çeşidi olan Mangu, barbunyadan elde edilen domates soslu bir yemek türü olan Habichuelas Guisadas bunlardan sadece birkaçı. Eğer yeni lezzetlere açkınsanız, Tostones denilen kızarmış yeşil muzun da tadına bakabilirsiniz.

Şimdi, rengârenk görüntülere hazırsanız başkent Santo Domingo, Las Terrenas, Punta Cana, Samana ve daha birçok bölgesiyle Karayip cenneti Dominik Cumhuriyeti'ne doğru yola çıkıyoruz.

## Santo Domingo

Dominik Cumhuriyeti'nin başkenti olan **Santo Domingo**, boylu boyunca bir sahil şehri olarak karşımıza çıkıyor. Tatilinize hem denizden ve güneşten faydalanmak, hem de tarihi gezi için önemli bir nokta ile başlamak istiyorsanız Santo Domingo oldukça ideal. İlk İspanyol sömürge şehri olan ve Karayip bölgesinin en önemli turizm merkezi sayılan Santo Domingo, kıyı ve ovaları ile adeta bir cennet görüntüsü sunuyor.

Başkent Santo Domingo'yu gezmeye, şehrin merkezinde bulunan **Parque Colon**'dan başlayabilirsiniz. Alandaki yerel restoranlarda Dominik mutfağına özgü lezzetler tadabilir ve yerel butiklere göz gezdirebilirsiniz. "**Colonial Zone**" adı verilen eski şehirde birçok bölge ziyaret edilebilir. Bunların başında **Santa María la Menor Katedrali** geliyor; eski oymalar, mobilyalar, mezar anıtlar, gümüş ve takılardan oluşan mükemmel bir sanat koleksiyonuna sahip. Tüm Amerika'nın en eski katedrali olması nedeniyle de oldukça fazla turist ağırlıyor. Bu katedralin etrafında birbirinden güzel kafeler ve hediyelik eşya satan dükkânlar bulabilirsiniz. Aynı zamanda günün her saati canlı performans sergileyen Karayip sokak şarkıcılarıyla da harika vakit geçirebilirsiniz.

Kristof Kolomb'a verilen bir anıt olan **Columbus Deniz Feneri**, eski şehir merkezine 5 km uzaklıkta bulunuyor. Burada Kolomb'a ait eşyalar ve tarihte ilişkileri olan her devlet adına eserler sergileniyor. Işıkları Porto Riko'dan dahi görünen bu deniz fenerini Dominik Cumhuriyeti'ne gittiğinizde mutlaka ziyaret etmelisiniz.

Ülkede yaşayanların bağımsızlıklarını kazandıklarında bayraklarını astıkları ilk kapı olan **Puerto del Conde**'de büyük bir park bulunuyor. Bu parktaki **Altar de lo Petria** anıtı da ilginizi çekebilir. Santo Domingo'nun en çok turist çeken bölgesinden bir diğeri de **Los Tres Ojos Parque**. Bu parkta 3 tane göl olduğu için parka "üç göz" deniliyor. Parkta bulunan bazı mağaralara merdivenle ulaşılabilir.





Playas el Portillo

### Las Terrenas

Las Terrenas, Dominik'e gittiğinizde görmeniz gereken yerlerin başında geliyor. Dominik Cumhuriyeti'nin kuzey kıyısında yer alan **Las Terrenas**, eskiden sadece küçük bir balıkçı kasabasıydı. 1946'dan sonra ülkenin iç kesimlerinde oturan vatandaşların buralara gidip çiftçilik ve balıkçılık yapmasıyla şehrin kaderi değişti.

Şimdilerde Las Terrenas giderek büyüyen turistik bir bölge olarak karşımıza çıkıyor. Muhteşem manzaraları, beyaz kumları ve inanılmaz temiz okyanus suları ile biliniyor. Turistler dışında, Santo Domingo'da yaşayan kişilere de sadece iki saatlik bir mesafede yer aldığı için çok sık ziyaret ediliyor. En popüler plajları **Playas el Portillo** ve **Las Ballenas**. Bu plajlarda yunuslarla birlikte yüzebilir ve balinaları izleyebilirsiniz.



Las Ballenas



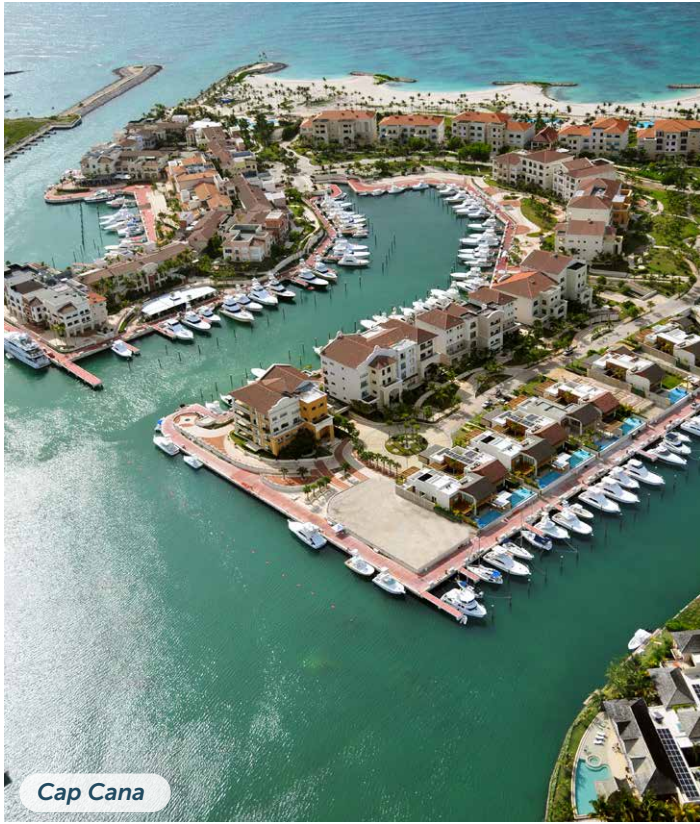
Bavaro Beach

### Punta Cana

Adeta bir turizm merkezi olan **Punta Cana**, Dominik Cumhuriyeti'nin yeni yeni keşfedilen bölgelerinden. Etrafı harika doğal çekicilikler ve eğlenceli parklarla çevrili olan Punta Cana'da birbirinden farklı sevimli mekânlar bulunuyor. Özellikle plajları oldukça popüler ve tertemiz sularda yüzme fırsatı sunuyor. Bembeyaz kumlarla kaplı bir plajda vakit geçirmek istiyorsanız **Bavaro Beach**'i tercih edebilirsiniz. İçerisinde büyük bir marina barındıran ve marinanın etrafında yer alan otel ve apartmanlardan oluşan yaşam alanı niteliğindeki **Cap Cana**, tatiliniz için hem konaklayabileceğiniz hem de denize girebileceğiniz bir alternatif olabilir. Bölgede bulunan şık restoranlarda akşam yemeği yemek de oldukça keyif verebilir.

Macera ve doğa yaşamının iç içe bulunduğu **Scape Park**, eğlenceyi sevenler için biçilmiş kaftan. İçerisinde doğal bir şekilde oluşmuş mağaralar, şelaleler ve göller bulunuyor. Sadece uzaktan bakmakla yetinmeyip her birini deneyimleyebilirsiniz. İsterseniz mağaranın içinde belirli saatlerde gerçekleştirilen turlara katılabilir, isterseniz de gölde yüzebilirsiniz. Ya da daha fazla adrenalin istiyorsanız zipline ile şelalenin üzerinden suya atlayabilirsiniz.

Salaş ama dümdüz, çarşaf gibi bir deniz istiyorsanız **Macao Plajı** tam size göre. Dominik kültürünü yansıtan ve yerel halkın en çok tercih ettiği plajlardan birisi olan Macao, tüm gün denizde zaman geçirmek için oldukça ideal.



Punta Cana çevresinde birbirinden güzel çiftlikler bulunuyor. Bu çiftlikleri yerel halk "hacienda" olarak isimlendirmiş. Burada kakao ve kahve bahçeleri, zipline noktaları, ATV sürmek isteyenler için macera dolu yollar bulunuyor. Bölgede yer alan at çiftliklerinde de ailenizle birlikte kaliteli zaman geçirebilirsiniz.

Sürprizlerle dolu Punta Cana, ada olmasına rağmen içinde küçük bir ada daha barındırıyor. **Saona Adası**, sabahın erken saatlerinden akşamüzerine kadar süren gününbirlik turlarla gezilebiliyor. Bu turda Karayip denizine ve iç yaşantısına şahit olabilir, Dominik Cumhuriyeti'nin atası olan Taino'ların simgelerini görme fırsatı yakalayabilirsiniz.



### Santiago

Dominik Cumhuriyeti'nin ikinci büyük şehri olan **Santiago**, görünenleri adeta büyülüyor. Farklı dekore edilmiş restoranları, kültürel parkları ve sınırsız gece hayatı ile adeta ülkenin kalbinin attığı merkezlerden biri denilebilir. Tekstil, sigara ve puro endüstrisinin merkezi olan Santiago, entelektüel açıdan da gelişmiş; eğitim ve kültür anlamında Dominik Cumhuriyeti'nin adeta kalbi. Monumento de Santiago, Centro Cultural Eduardo León Jimenes, Mundo Acuático, Fortaleza San Luis, Duarte Park, Palacio Consistorial ve Museo Folklorico don Tomas Morel bu şehirde gezilecek önemli yerlerden.





## Samana

Bir günün gezmek için yeterli gelmediği **Samana**, bohem tarzında doğal güzelliklerin bulunduğu bir şehir. Samana'da bulunan ve küçük bir ada olan **Cayo Levantado**'da günübirlik turlara katılabilirsiniz. Belirli saatlerde düzenlenen tekne turları ile de gelebileceğiniz bu bölge, turistlerin tercih ettiği rotalardan. Doğal oluşumlu **Cascada Lulu Şelalesi**'nde birbirinden tatlı flamingoları ve diğer kuş türlerini izleyebilirsiniz. **Puente Samana**'da ip gibi sıralanan adaları birbirine bağlayan yürüyüş yolunda yürümek farklı bir deneyim olabilir. Burada harika fotoğraflar çekme fırsatınız olacak.

Gerçek bir cennet olan **Samana Yarımadası** ve **Samana Körfezi**; ormanları, berrak suları, kuşların yuva yaptığı mağaraları ve rahatlatıcı atmosferi ile bu dünyanın dışında bir yermiş gibi. Sadece Dominik'in değil Karayipler'in de en büyük gölü olan ve ender hayvan ve bitki türlerinin gözlemlenebildiği **Enriquillo Gölü**; yok olma tehlikesi altında bulunan balık türleri, iguana, gergedan ve aynı zamanda flamingoların da yaşam alanı.



Samana



Jarabacoa

## Jarabacoa

Tropik ikliminden dolayı **Jarabacoa** sık sık "İlkbaharın bitmediği şehir" olarak da anılıyor. Dağlık ve muhteşem doğası içinde **Jimenoa ve Baiguate Şelaleleri** ve **Ebano Verde Bilimsel Araştırma Bölgesi** burada yer alıyor. Eğer maceraperest bir ziyaretçiyse **Jimenoa Nehri**'ni, tahta ve iplerden oluşan köprüsünden geçerken oldukça adrenalin yaşayabilirsiniz. Sakinlik arıyorsanız da dokuz delikli golf sahasında bir oyun oynayabilir ya da **Santa Maria del Evangelio Manastırı**'ni ziyaret edebilirsiniz. Şubat ayında gelerseniz Jarabacoa'nın, ülkenin en önemli karnavallarından birine ev sahipliği yaptığını da hatırlatalım.



Baiguate Şelalesi



## Cabarete

Karayıpler'deki en popüler sörf mekânlarından biri olan **Cabarete**, turizm için de gerekli altyapıya sahip bir bölge olarak karşımıza çıkıyor. Restoranlar, oteller ve alışveriş mekânları neredeyse her biri çok kolay ulaşılabilir şekilde ana caddede sıralanıyor. Cabarete'in nefis plajlarında denize doyduktan sonra, hemen yakınlarda ziyaret edebileceğiniz bolca mağara yer alıyor. Ayrıca şnorkel, kano ve tüplü dalış gibi seçenekler de fazlasıyla turistlere sunuluyor. Eğer macera sporlarından hoşlanıyorsanız Cabarete, kendinizi şımartabileceğiniz mükemmel bir destinasyon. 1835'de bir köle tüccarı tarafından kurulan ve bir dönemin sakin bir balıkçı kasabası halindeyken şimdilerde kitesurf tutkunlarının ve uluslararası birçok yarışmanın düzenlendiği bir yer haline gelen Cabarete, Dominik'e gittiğinizde uğrayacağınız yerler arasında yer alıyor.



## Not Defteri

- ✓ Ülkenin para birimi Dominik Pezosu. 1 Dominik Pezosu yaklaşık 0,12 Türk Lirası'na denk geliyor.
- ✓ Resmi dil olarak İspanyolca kullanılıyor.
- ✓ Türkiye, Dominik Cumhuriyeti konumundan 7 saat ileride.
- ✓ Dominik Cumhuriyeti turist olarak gelen Türk vatandaşlarından 90 güne kadar vize istemiyor. Sadece pasaport ile ülkeye giriş yapabilirsiniz.
- ✓ Dominik'e ülkemizden Avrupa, Meksika ve Amerika üzerinden uçuşlar bulunuyor. Aktarma sayısına göre 12-16 saat kadar süren bir yolculuk sonrası bölgeye ulaşıyorsunuz. Ancak Amerika üzerinden geçmek için transit vize gerektiğini hatırlatmakta fayda var.
- ✓ Dominik Cumhuriyeti'nde Amerikan sistemi priz kullanılıyor, yanınızda adaptör bulundurmanız iyi olur.
- ✓ Katamaranla denize açılmak ya da zipline ile macera yaşamak isterseniz Punta Cana bölgesini ziyaret edebilirsiniz.
- ✓ Sakin sulara mercan kayalıklarını ve dalış yaparak birçok balık türünü görmek isterseniz Sosua'ya gidebilirsiniz.
- ✓ Yöreye özgü olan Merengue danslarının sergilendiği restoranlarda geceleri eğlenceli vakit geçirebilirsiniz.
- ✓ El Limon Şelalesi, trekking severler için unutulmaz bir yürüyüşün adresi olabilir.
- ✓ Dominik'in en popüler öğle yemeği menüsü olan "La Bandera Dominicana"yı tadabilirsiniz. Fasulye, sebze, et, pirinç ve kızarmış muzdan oluşan bir servis sizi bekliyor.
- ✓ Samana'da bulunan Balina Müzesi'ni gezerken ailece eğlenceli vakit geçirebilirsiniz.
- ✓ Kilitse olarak 1700'lü yıllarda inşa edilen Panteon Nacional, ilgi çekici duvar resimleri ve dış mimarisi ile görülmeye değer yapılardan biri.
- ✓ Dominik'te Morne Trois Pitons milli parkında yer alan Kaynayan Gölü keşfedebilirsiniz.
- ✓ Zona Colonial bölgesinde bulunan Mercado Modelo, yerel ürünler ve otantik parçalar bulabileceğiniz eski bir pazar yeri. Burada alışveriş yapıp hediyelik eşyalar satın alabilirsiniz.
- ✓ Bu bölgeye özel olan, çeşit çeşit el yapımı purları hediye olarak sevdiklerinize götürebilirsiniz.
- ✓ Dominik Cumhuriyeti'nin öz bitkisi kakao ve kahveyi bir de burada deneyin.



#HayatEveSiğar

# EVDE KALALIM!

*Son zamanlarda yaşadığımız pandemi nedeniyle hepimiz evlerimizde daha fazla vakit geçiriyoruz. Evlerde geçen bu uzun süreçte de televizyona daha çok vakit ayırır olduk. Daha önceleri belki de fırsat bulup izleyemediğiniz önemli filmleri ve dizileri sizler için derledik. Her dönemin en çok izlenenleri olma unvanına sahip, kült haline gelmiş, IMDb puanı yüksek bu başyapıtlar ilginizi çekebilir. İyi seyirler...*

## FİMLER



### ESARETİN BEDELİ (THE SHAWSHANK REDEMPTION)

1994  
Dram/Gizem  
2 saat 22 dakika  
IMDb Puanı: 9,3/10

Tim Robbins, Morgan Freeman ve Bob Gunton'un başrollerinde yer aldığı film; genç ve başarılı bir bankacı olan Andy Dufresne'nin hikâyesini konu alıyor. Karısını ve onun sevgilisini öldürme suçundan ömür boyu hapse mahkûm edilen Andy, gönderildiği hapisanede yeni arkadaşlar edinir. Hapishane yaşamına uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan da bilgisi ve kültürüyle etrafındaki insanları etkilemeyi başaracaktır.



### BABA (THE GODFATHER)

1972-1974-1990  
Polisiye/Dram  
IMDb Puanı: 9,2/10

Başrollerinde Marlon Brando, Al Pacino, Robert De Niro ve daha birçok başarılı aktörün yer aldığı sinema dünyasında büyük başarılar elde etmiş Baba – The Godfather üçlemesi; yazar Mario Puzo'nun aynı adlı romanından beyazperdeye uyarlanmıştır. Üçlemenin her bir filmi vizyona girdiği yıl birçok dalda Oscar ödülüne layık görülmüştür. Baba filmi, 40'lar ve 50'lerin Amerika'sında bir İtalyan mafya ailesinin destansı öyküsünü konu alıyor.



### YEŞİL YOL (THE GREEN MILE)

1999  
Dram/Fantastik  
3 saat 9 dakika  
IMDb Puanı: 8,6/10

Tom Hanks, Michael Clarke Duncan ve David Morse'un başrollerinde yer aldığı film, bir hapishane görevlisi ile bir mahkûmun öyküsünü anlatıyor. Paul Edgecomb'un hapisanedeki görevi, idama mahkûm edilenleri son yolculuklarına uğurlamaktır. Bir gün John Coffey isimli korkutucu görünümlü bir adamla tanışır. Ancak Coffey'in bu görünümünün altında oldukça saf bir ruh yatmaktadır. Coffey'in gün yüzüne çıkan dünya ötesi güçleri, karakteri hakkında yeni ipuçlarını ortaya çıkaracaktır.



### PİYANİST (THE PIANIST)

2002  
Dram/Tarihi drama  
2 saat 30 dakika  
IMDb Puanı: 8,5/10

Adrien Brody, Thomas Kretschmann ve Emilia Fox'un başrolleri paylaştığı film; Polonyalı bir Yahudi müzisyeni konu ediyor. Polonyalı ünlü piyanist Wladyslaw Szpilman'ın anılarını anlattığı aynı isimli kitaptan sinemaya uyarlanan film; Nazi işgali altındaki Polonya'da yaşamının imkansızlaştırıldığı bir dönemde, bir şekilde esir kampına gitmekten kurtulan ünlü piyanistin Varşova'nın kenar mahallelerinde ki hayatta kalma mücadelesini anlatıyor.



## 🎬 DİZİLER



### **BREAKING BAD** • IMDb Puanı: 9,5/10

2008–2013 yılları arasında toplam 5 sezon olarak yayınlanan Breaking Bad, bir ABD drama televizyon dizisidir. 50 yaşında, lisede kimya öğretmeni olan Walter White; maddi açıdan ailesinin gereksinimlerini karşılayabilmek için araba yıkamacısında ek iş yapmaktadır ancak bir süre sonra ileri derecede akciğer kanseri olduğunu ve çok kısa bir ömrünün kaldığını öğrenir. Dizide Walter White ailesine para bırakabilmek için, uyuşturucu yaptığını bir rastlantı sonucu öğrendiği eski öğrencisi Jesse Pinkman ile birlikte birtakım yanlış yollara girer ve her ikisinin de tüm hayatı değişir.



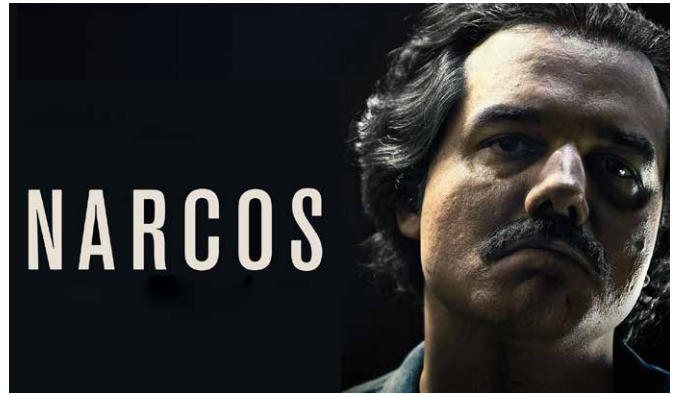
### **THE WALKING DEAD** • IMDb Puanı: 8,7/10

2010 yılında ilk sezonu yayınlanan dizi, bugün halen devam etmektedir. Yayılan bir hastalık sonucu zombilerin ortaya çıkışı sonrasında yaşam mücadelesi veren grubun hikâyesini ele alan dizi; yaşayan herhangi bir canlıyı yakalayıp yiyen ve insanları ısırarak onları da kendileri gibi yapan "aylaklar" sürüsünden bahsetmektedir. Konu; yaşam mücadelesi veren grubun zombi sürüsüne karşılık hayatları ile kendi insanlıklarını dengelemeye çalışmaları, gruptaki üyelerin öldürülmeleri ile başa çıkmaları, tanıştıkları ve çoğu tehlikeli ya da yırtıcı olan başka insanlarla uğraşmaları gibi ikilemleri ele almaktadır.



### **AVRUPA YAKASI** • IMDb Puanı: 8,4/10

2002-2009 yılları arasında yayınlanan bu Türk yapımı dizi, "yerli sitcom" denince akla ilk gelenlerden oluyor. Kardeş olan Volkan ile Aslı, anne ve babası ile birlikte Nişantaşı'nda yaşamaktadır. Sütçüoğlu ailesinde huzur içinde bir yaşam sürmeyi amaçlayan evin annesi İffet ve evin babası Tahsin'e karşı Volkan ile Aslı sürekli didişir. Sütçüoğlu ailesi ve çevresindekiler ile Aslı'nın çalıştığı "Avrupa Yakası" isimli moda dergisinde çalışanların maceralarının anlatıldığı dizinin senaryosu Gülse Birselle'ye ait. Maceralar, aşklar ve entrikaların konu edildiği bu komedi dizinin oyuncu kadrosunda ise Gülse Birselle, Ata Demire, Gazanfer Özcan, Hümeysra Akbay, Levent Üzümcü, Engin Günaydın gibi önemli isimler yer alıyor.



### **NARCOS** • IMDb Puanı: 8,8/10

2015-2018 yılları arasında 2 sezon olarak yayınlanan ve hızla efsane diziler arasında yer alan Narcos, ünlü uyuşturucu kaçakçısı ve dünyanın en büyük suç örgütü lideri Pablo Escobar'ın gerçek hayat hikâyesinden uyarlanmıştır. Dünya çapına yayılmış bir uyuşturucu şebekesini engellemeye çalışan kolluk kuvvetlerini konu edinen yapımda; Meksikalı bir ajan olan Javier Pena'nın, Pablo Escobar'ı yakalamak için Birleşik Devletler tarafından Kolombiya'ya yollanmasıyla işler değişmektedir.



- 1) Aşağıdaki hastalıklardan hangisi damar iltihabıdır?
  - a) Varis
  - b) Romatizma
  - c) Vaskülit
  - d) Siyatik
- 2) İnsan el parmağında kaç eklem vardır?
  - a) 1
  - b) 2
  - c) 3
  - d) 4
- 3) Halk arasında peynir hastalığı olarak bilinen rahatsızlığın tıptaki ismi nedir?
  - a) Arpacık
  - b) Brusella
  - c) Kuruyel
  - d) Gut
- 4) İnsan vücudunda iki farklı damar sistemi ile beslenmekte olan tek organ hangisidir?
  - a) Akciğer
  - b) Böbrek
  - c) Dalak
  - d) Karaciğer
- 5) Kadın hastalıklarıyla ilgilenen ana bilim dalının adı nedir?
  - a) Jinekoloji
  - b) Onkoloji
  - c) Hematoloji
  - d) Nöroloji

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

# storice®

Dermatological Care

Storice  
Stronsiyum + Likoris  
kombinasyonu  
içerir.



**drogsan**

Sağlığa Saygı



NEVZAT  
ecza deposu

58  
yılı

**Köklü bir geçmiş, yaygın hizmet ağı.**

**ANKARA MERKEZ ŞUBE:** Tel: (0312) 287 74 04 - (0312) 248 60 00 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 » **CEBECİ BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 562 20 20 \* Bahçelerüstü Mah. Orhaneli 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 » Yeşildere 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 » Yenimahalle Behzat Cad. 3. Sok. A Blok No 3/A 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:57/A Akdeniz - MERSİN » **İSKENDERUN 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 « Ferit Paşa Mah. Kerkük Cad. Gökhan Sok. No 24/G Selçuklu/KONYA » **İSPARTA BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0246) 232 96 74 « Yayla Mah. 111.Cad. No:76/2 İSPARTA » **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 » Adnan Menderes Mahallesi Fatih Sultan Mehmet Bulvarı NO:2/A Yenişehir-Palandöken/ERZURUM