2016 - KIŞ NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR SAYI 11

farmaNED

NEVZAT ecza deposu 54. yıl

ÖZEL DOSYA ÇÖLYAK

Gluten

» **FAKÜLTE**
Atatürk Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi

» **DÜNYA MARKALARI**
Boehringer Ingelheim
Türkiye Genel Müdürü
Roland Stehlin

İHTİYAÇ VARSA **54 YILDIR** İLACI BİZDE
www.nevzatecza.com.tr

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDEN KAZANÇ FORMÜLLERİ

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

Shell
Business Club

444 2914 • www.shellbusinessclub.com

Değerli meslektaşlarım,

Geride bıraktığımız 2015 yılı; gerek ülkemizde gerekse dünyanın çeşitli noktalarında terör olaylarının yaşandığı, hem Türkiye ekonomisinde hem de küresel pazarlarda önemli gelişmelerin olduğu bir yıl oldu. İlaç sektöründe son yıllarda büyük bir sorun haline gelen sabit kur referans fiyat uygulaması, 2015'te yapılan yeni düzenlemelerle bir nebze olsun düzeldi. İlaç fiyatlarının bundan böyle her yıl güncellenecek olması sektör adına yaşanan olumlu gelişmeler arasındaydı.

Geçtiğimiz aylarda Türkiye genelinde yapılan eczacı odası seçimlerinin ardından, Aralık ayında gerçekleşen Türk Eczacıları Birliği 40. Olağan Büyük Kongresi'ni ve yeni dönem seçimlerini ilgiyle izledik. Yeniden göreve gelen Ecz. Erdoğan Çolak ve Yönetim Kuruluna görevlerinde başarılar diler, yeni dönemin eczacılar ve sektör için olumlu adımların atılacağı bir süreç olmasını temenni ederim.

2015 Nevzat Ecza Deposu adına başarılı bir yıl olarak geçti. Bu başarıda bizleri destekleyen meslektaşlarımın, paydaşlarımızın ve çalışma arkadaşlarımızın payı elbette ki çok büyük. Hizmet kalitemizi artırmak ve 2016'da siz değerli eczacılarımıza daha da iyi hizmet verebilmek amacıyla pek çok noktamızda iyileştirmeler yaptık. Sektörde 55. yılına yaklaşan Nevzat Ecza Deposu, dün olduğu gibi bugün de eczacıların güveni ve desteğiyle Türkiye'nin dört bir yanına sağlık götürmeye devam edecektir.

10. sayısını geride bırakan kurumsal yayınımız **farmaNED**, 2016 yılında da sağlıkla ilgili önemli ve güncel konulara yer vermeye devam edecek. Bu sayımızda, Türkiye genelinde hem çocuk hem yetişkin yüzbinlerce kişiyi etkileyen **"Çölyak"** hastalığını ele alıyoruz. Tek kesin tedavisi ömür boyu uygun bir diyetle beslenmek olan bu gıda alerjisi, tanı konmadığı takdirde hastalara ciddi zararlar verebiliyor. Biz de bu hastalıkla ilgili farkındalık yaratmak amacıyla, çölyakla ilgili merak edilenleri konunun uzmanlarına sorduk.

2016 yılının hem milletimiz hem de sektörümüz açısından olumlu gelişmelerin yaşanacağı, huzur, başarı, mutluluk ve en önemlisi sağlık dolu güzel bir yıl olmasını dilerim.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

farmaNED

Sayı: 11 / Ocak 2016
Yaygın süreli yayın.
www.farmaned.com

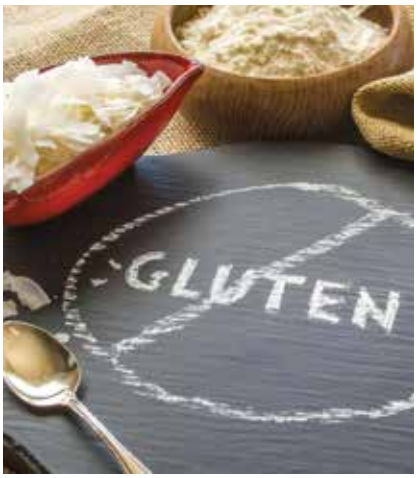
İmtiyaz Sahibi
Nevzat Ecza Deposu Tic. ve
San. A.Ş. adına
Emin Karpuzcu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Harika Karpuzcu Dilik

04
DÜNYA MARKALARI
Boehringer Ingelheim Türkiye Genel Müdürü Roland Stehlin

12
FAKÜLTE
Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

22
ÖZEL DOSYA
Çölyak



NEVZAT ecza deposu 54. yıl

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

Editör
Elif Baysal

Görsel Tasarım
Tuğba Sivri Aslan

46
SPOR
Ayşegül Birlik

56
GEZİ REHBERİ
Marakeş

68
YURT REHBERİ
Kars

Sektörden Haberler 9
Bilim İnsanları & Büyük Buluşları: Willem Karel Dicke 34
Eczacım 36
Nöbetçi Eczane 44
Halk Sağlığı: Migren 45
Müzik Dahileri: Franz Liszt 52
Teknisyen Köşesi 54
Dünya Mutfakları: Fas Mutfağı 65
Kültür & Sanat 76
Mini Test 80

Yapım
Ajans Branda
Meksika Cad. Design Plaza
No: 49 Ümitköy / ANKARA
T: (0312) 236 65 00
www.ajansbranda.com
info@ajansbranda.com

Baskı
Başak Matbaa Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No:5/15 Gimat - Yenimahalle
ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17
www.basakmatbaa.com
Baskı Tarihi: 22 Ocak 2016

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

Boehringer Ingelheim

130 yıl önce bir aile şirketi olarak yola çıkan ve bugün dünyanın saygın ilaç şirketlerinden biri olarak çalışmalarını sürdüren Boehringer Ingelheim'in Türkiye Genel Müdürü **Roland Stehlin** ile sektör ve sektöre yön veren inovatif çalışmalar hakkında konuştuk.

Sayın Stehlin, 1885'ten beri kendini insan ve hayvan sağlığı için araştırma, geliştirme ve üretime adamış olan Boehringer Ingelheim'in 130 yıllık yolculuğunu sizden dinleyebilir miyiz?

Dünyanın önde gelen 20 ilaç şirketinden biri olan Boehringer Ingelheim, 1885 yılında Albert Boehringer tarafından bir aile şirketi olarak kurulmuştur. Merkezi Almanya, Ingelheim'da bulunan şirket, kuruluşundan bu yana aile şirketi yapısını korumaktadır. Boehringer Ingelheim, dünyadaki sayılı Ar-Ge bazlı global ilaç şirketinden biri olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Bugün 146 iştiraki ve 48 bine yakın çalışanı bulunmaktadır. Boehringer Ingelheim ürünleri halk sağlığı ve hayvan sağlığı için varlığını sürdürmektedir.

Ürün yelpazenizden bahseder misiniz? Global ölçekte sağlığın hangi alanlarında ne tür ihtiyaçlara cevap veriyorsunuz?

Global ölçekte; hayvan sağlığı (farmasötikler, biyolojik ürünler ve gıda takviyeleri), tüketici sağlığı-CHC (multivitamin, gıda takviyesi, analjezikler ve gastro intestinal), solunum, kardiyovasküler, metabolizma, onkoloji, merkezi sinir sistemi ve viroloji alanlarında hastalarımıza inovatif ürünlerle destek oluyoruz.

İnsan sağlığının yanı sıra, dünya çapında hayvan sağlığı alanında yaptığınız çalışmalar ve ürünlerinizle de önde gelen şirketlerden birisiniz. Bu konu hakkında neler söylemek istersiniz?

Boehringer Ingelheim olarak hayvan sağlığıyla ilgili dünya genelinde sığırlar, kanatlılar, atlar ve evcil hayvanlar için yüksek kalitede biyolojik ve farmasötik birçok ürün üretmekteyiz. Hayvan sağlığı alanında onların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamanın yanında, hayvan refahını da son derece önemsiyoruz. Bu sayede daha sağlıklı gıdalar üretilmesini destekleyerek toplum sağlığına da katkıda bulunuyoruz. Amacımız; yenilikçi ve yüksek kalitede hayvan sağlığı ürünlerini veteriner hekimlerin kullanımına sunarak daha güvenli ve kaliteli üretimi teşvik etmek ve bu yolla hayvan ve toplum sağlığı ile üretime olumlu katkılarda bulunabilmek, evcil hayvanların yaşam kalitesini arttırarak onlarla olan dostluğumuzun uzun süreli olmasını sağlayabilmektir.

Ar-Ge çalışmalarına büyük önem veriyorsunuz ve önümüzdeki 5 yıllık süreçte Ar-Ge yatırımınızın 11 milyar Euro olacağını açıkladınız. Bu bağlamda şirketinizin Ar-Ge'ye bakış açısını dinleyebilir miyiz sizden?

Yeni bir araştırma ve geliştirme (Ar-Ge) stratejisi ve beş yıllık bir Ar-Ge yatırım programı başlatıyoruz. Bu yeni Ar-Ge programına önümüzdeki beş yıl içerisinde toplam 11 milyar € yatırım yapacağız. Toplam yatırımın 5 milyar €'sunun klinik öncesi Ar-Ge'ye, 1,5 milyar €'sunun ise şirket dışı ortaklarla iş birliğine harcanması planlanıyor. Şirket, yeni jenerasyon tıbbi yenilikler geliştirmeyi ve mükemmel rekabetçi konumunu korumayı amaçlıyor. Yeni Ar-Ge stratejisi geleceğe yönelik bilimi daha da güçlendirmek için şirket dışı iş birliği şeklindeki açık yenilikleri ve Boehringer Ingelheim'ın yeni ilaçların keşfindeki deneyim ve kapasitesini içinde barındırıyor.

2014 ve 2015 yıllarında yaptığı on bir yeni lansmanla, Ar-Ge kuruluşumuz Boehringer Ingelheim'ın bu alandaki olağanüstü kapasitesinin bir örneğidir. Yeni program ve strateji, şirketimizin uzun süreli sürdürülebilir büyüme felsefesini yansıtıyor. Bu program pazara hastalar açısından yüksek değeri olan terapötik yenilikler ortaya koyması anlamında mükemmel geçmiş performansımızı devam ettirmemizi sağlayacaktır.

Yirmi yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyorsunuz. Türkiye ilaç pazarına giriş kararı nasıl verildi? Orta ve uzun vadede buradaki hedefleriniz nelerdir?

Türkiye'nin hızla büyüyen bir ekonomisi var. İlaç sektörü için de aynı durum söz konusu. Boehringer Ingelheim Türkiye, 1995'te 5 kişi ile kuruldu. 1995'ten bu yana neredeyse her yıl yeni ürünler piyasaya sürerek hızla büyüdü. Bugün 350'ye yakın çalışanı ile sektöre hizmet veriyor.

Yeni moleküller geliştirmek ve Türkiye'deki varlığımızı kuvvetlendirmek bizim için çok önemli. Önümüzdeki dönemde yepyeni

ürünlerimiz hastaların hizmetine sunulacak. Bunlar; solunum, onkoloji ve diyabet alanlarında yeni ürünler olacak.

Boehringer Ingelheim Türkiye organizasyonunun başındaki isim olarak, devlet politikalarını da dikkate aldığınızda Türk ilaç sanayinin bugünü ve geleceği hakkında neler düşünüyorsunuz?

Türkiye'de yetkililer, hem daha iyi hizmet hem de akılcı çözümlerle doktora erişimi ve takibi kolaylaştıran sistemler oluşturdular. Herkes için "daha sağlıklı yaşam" kriterleri sağlanmaya çalışılıyor. Tedaviye ve ilaca erişim artan maliyet unsurlarını da beraberinde getiriyor. Ülkemizde ilaç firmalarının uzun vadeli yatırım planları yapabilmeleri ve Türkiye'nin küresel düzeyde doğrudan yatırımları çekebilmesi için fikri mülkiyet haklarının, patent sürelerinin uluslararası standartlarda uygulanması son derece önemlidir. Sektördeki tüm oyuncuların bir araya gelerek "akılcı ilaç kullanımını" (doğru hastaya, doğru zamanda, doğru ilaç) geliştirmeleri gerekiyor. Diğer taraftan, Türkiye'de yerel üretim gelişmiş ve ihracat gittikçe artmıştır. Ortadoğu ülkeleri ihracatına bakıldığında Türkiye'yi üst sıralarda görüyoruz. Öte yandan yetiştirilmiş insan gücü anlamında, Ar-Ge ortamı açısından Türkiye gerekli altyapıya sahip bir ülke.

"Yeni moleküller geliştirmek ve Türkiye'deki varlığımızı kuvvetlendirmek bizim için çok önemli."

Boehringer Ingelheim, 146 iştirak ve 50 bine yakın çalışanı ile dünyanın sayılı ilaç şirketlerinden birisi. Bu denli büyük bir organizasyon yapısının temelini oluşturan faktörler nelerdir?

Organizasyon yapımızın en önemli amacı, ortak hedeflerimizi gerçekleştirebileceğimiz bir çerçeve sağlamaktır. Organizasyonel yapı ve süreçler; girişimci düşünce ve davranışın, esneklik ve sorumluluğun geliştirilmesine yönelik tasarlanmıştır. Buna ulaşmak için vizyonumuz olan "Yaratıcılıkla Gelen Değerler" doğrultusunda sorumluluk ve yetki vermek ve bu yetkiyi kullanma özgürlüğü tanımak esastır. Faaliyet gösterdiğimiz iş alanında, dünya çapında gücümüzü artırmak ve yönetim özerkliğimizi korumak, şirketimizin hedeflerini başarmasını sağlayacak faktörlerdir.

Çok güçlü bir kurum kültürünüz bulunuyor. Çalışanlarınızın motivasyonu ve kariyer gelişimi için neler yapıyorsunuz?

İlaç sektörü çok dinamik ve çok farklı paydaşların olduğu, iş yapış modelini diğer sektörlere göre daha komplike tanımlayabileceğimiz bir sektör. Boehringer Ingelheim olarak önceliğimiz, son derece dinamik olan ve değişimin hep gündemde olduğu bu sektörde, değişim ile beraber gelişimin de öncüsü ve stratejik iş ortağı olmak. Farklılaşan dünya, sektör ve şirket denkleminde en kaliteli ve yetkin, bu zorluklarla baş edebilecek insan kaynağını şirkete çekmek, yetiştirmek ve tutmak çok önemli.

Biz son dönemde iş modelimizi gözden geçirdik ve paydaşlarımızı işimizin kalbine koyduğumuz bir strateji ile çalışıyoruz. Bu çalışmada bizi diğer firmalardan ayıran ve farklılaştıran güçlü yönlerimizi belirledik ve bu alanlarda yeni projeler ürettik. En önemli kaynağımız ve paydaşımız olarak konumlandırdığımız çalışanla-

rımız için belirlediğimiz strateji; performans, bağlılık ve gelişim üçgeninde yansıtılıyor.

Performans yönetimi; hedeflerimizi ve önceliklerimizi belirleyebilmemize, hedeflerimize odaklanarak ileriye yönelik plan ve projelerimizde başarılı olabilmemize olanak sağlıyor. Her sene globalimizden gelen hedefler ve öncelikler, hem lokal iş öncelikleri hem de fonksiyonel öncelikler ile harmanlanıyor. Müşteri/paydaş odaklılık ve buna bağlı öncelikler her departman için burada da ön planda. Performans sistemimiz, şirket önceliklerimizi, değerlerimizi ve yetkinliklerimizi birebir yansıtan bir sistem; performans, yetenek yönetimi ve kariyer gelişimi bu sistem üzerinden işliyor ve takip ediliyor.

Performans yönetim sistemimiz tasarlanan süreçlerle birlikte kariyer yönetimi, yetenek yönetimi ve toplam kazanç yönetimi süreçlerimiz ile entegre işler. Böylece performansı, direk ödüllendirme ile bağlantılı ve kariyer yönetimine girdi olacak şekilde yönetebiliyoruz.

Bizim kültürümüz, çalışanlarımızın yenilikçi yaklaşım ve fikirlerini destekleyici bir ortam yaratmak üzerine kurulu. "Yaratıcılıkla Gelen Değerler (Value Through Innovation)" kültürümüzün temeli ve her yıl bir günü bu konsept altında özel aktivitelerle kutluyoruz. Bunun yanı sıra, çalışanlarımızın şirketimize sağladıkları katkıların takdir edilmesi ve ödüllendirilmesinin, arzu edilen davranışların desteklenmesi ve çalışma heyecanı ile motivasyonunun yükselmesi açısından büyük önem taşıdığının bilincindeyiz. Çalışanlarımızın katkılarının sürekli olarak artırılması gereken günümüz rekabetçi iş ortamında, çalışanların çabalarının takdir edildiğini bildikleri bir ortam yaratılmasına yardımcı olmak amacıyla farklı ödüllendirmelerin bulunduğu "Takdir ve Ödüllendirme Programı"nı uyguluyoruz.

Firma yapılanmanızda sosyal sorumluluk projeleri de büyük bir öneme sahip. Bu konuda yürüttüğünüz çalışmalardan, özellikle de dünyanın ilk ve en geniş sosyal girişimci ağı Ashoka ile birlikte başlattığınız "Daha Fazla Sağlık" projesinden söz eder misiniz?

Sosyal sorumluluk konusunda üzerine düşen görevi yerine getirmek, Boehringer Ingelheim kültürünün önemli bir parçasıdır. Sosyal projelere olan bağlılık ve tüm çalışanlarını önemseme, saygı, eşit fırsatlar, kariyer ve aile yaşamı arasındaki denge ortak iş birliğinin temelini oluşturmaktadır. Çevre koruması ve sürdürülebilir sağlık projeleri Boehringer Ingelheim'ın girişimlerinde her zaman ana odak noktasıdır.

2010 yılında Boehringer Ingelheim ile Ashoka, dünyadaki tüm toplumların sağlığını geliştirmek için küresel bir girişime imza attı. "Daha Fazla Sağlık" (Making More Health) girişimi; Boehringer Ingelheim ve Ashoka'nın kendi alanlarındaki uzmanlığından faydalanarak, sağlık sorunlarını gidermek için en parlak çözümleri tanımlayarak ve bu çözümleri üreten sosyal girişimcileri destekleyerek sağlıklı bireylerin, ailelerin ve toplumların gelişmesine katkıda bulunacak.

Beş yıldır devam eden bu ortaklık, öncü ve yenilikçi sağlık çözümlerinin belirlenmesini amaçlayan bir dizi program içeriyor. Öncelikli olarak tüm dünyadan toplum sağlığı konusunda en yeni ve gelişmiş, sistematik çözümleri ve fikirleriyle topluma yön veren 50 öncü sosyal girişimci seçildi. Seçilen sosyal girişimciler üç yıllık maddi desteğin yanı sıra Ashoka'nın danışmanlık hizmetlerinden yararlanıyor ve Ashoka'nın 70 ülkeyi içeren ağına dâhil olabiliyorlar.

Boehringer Ingelheim "Daha Fazla Sağlık" projesini faaliyet gösterdiği tüm ülkelerdeki 48 bine yakın çalışanıyla destekliyor. Dünyadan örnek vermek gerekirse, "Daha Fazla Sağlık" girişimi ile sağlık sektöründe dört öncü, Ashoka sosyal girişimcisine destek verdi. Bunlar; ABD'de Health Leads'in kurucusu Rebecca Onie, Almanya'da Discovering Hands'in kurucusu Michael Hoffmann, Fransa'da ANDES'in kurucusu Guillaume Bapst ve Endonezya'da Suryani Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün kurucusu Luh Ketut Suryani'dir. Bu proje kapsamında, Türkiye'de de 2012 yılından bu yana desteklediğimiz sosyal girişimciler var. Ruh Sağlığında İnsan Hakları Derneği'nin (RUSİHAK) kurucu üyelerinden Klinik Psikolog Şehnaz Layıkel'i "Daha Fazla Sağlık projesi" kapsamında üç yıl boyunca destekledik. Layıkel'in girişimiyle kurulan RUSİHAK, zihin ve ruh sağlığı problemi yaşayan insanların toplumsal yaşama tam ve eşit katılımının önündeki yasal ve sosyal engelleri kaldırmak için çalışıyor. Genç Engelliler Gençlik ve Spor Kulubü kurucusu Celal Karadoğan'a da 2014 yılından bu yana "Daha Fazla Sağlık" kapsamında destek veriyoruz. Celal Karadoğan, Türkiye'nin engellilik ve gençliğe karşı ayrılmış yaklaşımına yeni bir alternatif getirerek engelleri aşmak, yardımlaşmanın gücünü tecrübe etmek ve kendilerinin tüm potansiyellerini açığa çıkarabilmek amacıyla engelli olan veya olmayan tüm gençlik için hem fiziksel hem de zihinsel alanlar ve tecrübeler yaratıyor. Bu kulüpte engelli gençler aktif ve anlamlı bir yaşama doğru yol alırken engelli olmayan gençler de empati ve farklılıklarla birlikte yaşayabilme yeteneğini geliştiriyor.

"Önceliğimiz, değişim ile beraber gelişimin de öncüsü ve stratejik iş ortağı olmak."

DROGSAN AR-GE, ARTIK GAZİ TEKNOPARK'TA

Yaratıcılık, yenilikçilik ve girişimcilik kültürünün gelişmesini hedefleyen Drogsan İlaçları, günümüz yeni nesil ilaç teknolojisini yakalamak, daha ileriye götürebilmek ve Türkiye'nin uluslararası arenadaki rekabet gücünü artırmak amacıyla, Ar-Ge birimini Gazi Teknopark bünyesine taşıdı. Drogsan Yönetim Kurulu Başkanı Eczacı Nevzat Karpuzcu'nun gerçekleştirdiği açılışla etkin, güvenilir ve ekonomik jenerik çözümler sunma yolunda büyük bir adım atılmış oldu. 66 adet makine, cihaz ve ekipman ile alanlarında uzman birçok bilim insanını bünyesinde barındıran Drogsan Ar-Ge birimi; International Conference on Harmonization (ICH) kılavuzları doğrultusunda tablet, kapsül, saşe, şurup, gargara, oral süspansiyon, oral sprey, nazal sprey, krem, merhem, jel ve topikal sprey gibi konvansiyonel dozaj formlarının yanı sıra kontrollü salım sağlayan dozaj formları da geliştiriyor.

ECZ. ERDOĞAN ÇOLAK YENİDEN TEB BAŞKANI OLDU

Türkiye genelinde yapılan eczacı odası seçimlerinin ardından, geçtiğimiz Aralık ayında da Türk Eczacıları Birliği yeni dönem seçimleri gerçekleşti. Eczacıların; saygın, bilimsel, sürekli gelişen bir meslek grubu olarak nitelendirilmesi amacıyla çalışmalar yürüten Türk Eczacıları Birliği, 40. Olağan Büyük Kongresini 3-4-5 Aralık 2015 tarihlerinde Ankara'da düzenledi. Kongrenin ardından 6 Aralık 2015 Pazar günü ise Türk Eczacıları Birliği Merkez Heyeti, Denetleme Kurulu ve Yüksek Haysiyet Divanı seçimleri yapıldı. Eczacı Erdoğan Çolak bu dönem de TEB Başkanı seçilerek, 4. kez bu göreve gelmiş oldu.

BAYER İLAÇ TÜRKİYE'YE YENİ GENEL MÜDÜR

Bayer'de Kadın Sağlığı ve Genel Tedaviler EMEA Bölgesi (Avrupa, Ortadoğu ve Afrika) Pazarlama Bölüm Başkanlığı görevini yürüten Dr. Oğuz Mülazımoğlu, şirketin Pharmaceuticals (İlaç) Bölümü'nün Türkiye Ülke Müdürlüğü'ne atandı. İlaç sektöründe 24 yıllık tecrübeye sahip olan Dr. Mülazımoğlu, 2008 yılında Bayer ailesine katılmadan önce dünyanın önde gelen ilaç şirketlerinde artan sorumluluklarla üst düzey görevlerde bulunmuştu. İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi mezunu olan Dr. Mülazımoğlu, Boğaziçi Üniversitesi'nde Executive MBA ve İstanbul Üniversitesi'nde Hastane Yönetimi Yüksek Lisans programlarını tamamladı.

GENZYME TÜRKİYE GAUCHER PROJE EKİBİNE "EN İYİ UYGULAMA" ÖDÜLÜ

Yaklaşık 100 ülkede nadir görülen hastalıklar için ürün ve hizmetler geliştiren Sanofi Grubu şirketlerinden Genzyme, her yıl Gaucher hastalığı alanında "En İyi Uygulama" yarışması düzenliyor. MENA, Pakistan, Fransa, Romanya ve Türkiye'nin ilk 5'e kaldığı bu yılki yarışmada "Uzmanlıklar Arası Köprü" projesiyle en fazla oyu alan Türkiye Gaucher Proje Ekibi, bu ödüle layık görüldü. Proje sayesinde Gaucher gibi ciddi bir hastalığın erken teşhis edilmesi ile ortaya çıkabilecek komplikasyonların ve ölümlerin önüne geçilmesi amaçlanıyor. Bunun sağlık harcamalarında ortaya çıkan ekonomik kaybın azaltılmasına da önemli bir katkısı oluyor. Böylece "Uzmanlıklar Arası Köprü" projesi hem ekonomi hem de sağlık alanlarında ülkeye katkı sağlıyor.

TÜRKİYE'NİN EN BEĞENİLEN İLAÇ ŞİRKETİ NOVARTIS

Capital Dergisi'nin her yıl yayınladığı, alanında lider firmaların değerlendirildiği "Türkiye'nin En Beğenilen Şirketleri" araştırmasının 2015 sonuçları açıklandı. Türk iş dünyasının gündemini belirleyen araştırmanın bu yılki sonuçlarına göre Novartis, son üç yılda olduğu gibi bu yıl da ilaç sektörünün "en beğenilen şirketi" seçildi.

Şirketlerin; çalışan memnuniyeti, kurumsal yönetim ilkelerine göre yönetilmesi, ürün ve hizmet kaliteleri, iletişim ve sosyal medya yönetimleri, finansal sağlamlığı, bilgi ve teknoloji yatırımları, pazarlama yönetimi ve uluslararası pazarlara entegrasyonu gibi 20 kriterin göz önünde bulundurularak değerlendirildiği araştırma, iş dünyasını temsilen 700'ün üzerinde şirketten 1602 yöneticiye ulaşarak 3 aylık bir saha çalışmasının sonuçlarına göre belirlendi.

LILLY İLAÇ, KURUMSAL SORUMLULUK PROJELERİYLE FARK YARATIYOR

Dünyanın önde gelen ilaç şirketlerinden Lilly İlaç, çeşitli alanlarda gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleriyle sektöre damgasını vurmaya devam ediyor.

Lilly İlaç; 2008 yılından bu yana gerçekleştirdiği ve dünya genelinde yürütülen en büyük sosyal sorumluluk programlarından biri olan "Lilly Gönüllülük Günü" kapsamında ilköğretim çağındaki çocukların eğitimine destek olmak amacıyla Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) ile iş birliği yaptı. "Adım Adım" oluşumu ile; TEGV'in 7 coğrafi bölgede 7 öğrenim birimine destek projesi çerçevesinde Lilly gönüllüleri tarafından farkındalık yürüyüşü yapılarak 17.000 çocuğun eğitimine katkı sağlamak üzere fon yaratıldı.

"Lilly Gönüllülük Günü" programı ayrıca; Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi akademisyenlerinin kamuoyunda farkındalık yaratan ve iletişim alanında dikkat çeken en başarılı çalışmaları ödüllendirmek ve teşvik etmek amacıyla "Farkında olanlar, fark yaratanlar" konsepti ile düzenlediği İletişim Akademisyenleri Medya ve İletişim Ödülleri'nde Kurumsal İletişim kategorisinde ödüle layık görüldü. Lilly İlaç bu platformda şimdiye dek ödüllendirilen tek ilaç şirketi oldu.

Lilly İlaç ayrıca sosyal sorumluluk çalışmalarına 14 Kasım Dünya Diyabet Günü kapsamında; diyabet konusunda kamuoyu farkındalığını arttırmak amacıyla Diyabet Vakfı tarafından düzenlenen "Mavi Pedal Bisiklet Turu"na destekte bulunarak da devam etti. Düzenlenen bisiklet turuna profesyonel ve amatör bisikletçilerin yanı sıra, diyabete dikkat çekmek isteyen yüzlerce kişi katıldı.

GENERICA'YA ALTIN HAVAN ÖDÜLÜ

2010'dan bu yana her yıl ilaç ve eczacılık sektörüyle ilgili çalışmaları çeşitli kategorilerde değerlendirerek sektöre dinamizm katan Altın Havan Ödülleri, 27 Kasım 2015'te İstanbul'da düzenlenen törenle sahiplerini buldu. Bu yıl altıncısı gerçekleştirilen törende Generica; geliştirdiği eklem, kas ve burkulma ağrılarının giderilmesi ve morluk oluşumunun önlenmesinde etkili olan Nemartro Jel ile "İnovatif Ürün" kategorisinde ödül almaya hak kazandı. 2007 yılında temelleri atılan ve 2009'da ilk ilacını Türk insanının yararına sunan Generica, birçok farklı tedavi alanında geliştirdiği ürünler ve Ar-Ge'ye verdiği önemle dikkat çeken ilaç firmaları arasında yer alıyor.

Doğu'nun Yıldızı!

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ

*60 yıla yakın geçmişiyle Türkiye'nin köklü üniversitelerinden birisi olan **Atatürk Üniversitesi** bünyesinde kurulan **Eczacılık Fakültesi**, bilgi teknolojisini uygulamaya dönüştürebilen ve ulusal kimliğini küresel değerlerle bağdaştırabilen bireyler yetiştirmek amacıyla 1998-1999 eğitim-öğretim yılında ilk öğrencilerini kabul etti. Geçtiğimiz yıl 13. mezunlarını veren Fakülte; Temel Eczacılık Bilimleri, Eczacılık Meslek Bilimleri ve Eczacılık Teknolojisi Bölümleri ile bunlara bağlı 11 ana bilim dalından oluşuyor.*

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı PROF. DR. ZÜHAL GÜVENALP

Lisans: Atatürk Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü - 1982
Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Eğitimi Ana Bilim Dalı - 1993
Doktora: Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Eğitimi Ana Bilim Dalı - 1999
Yardımcı Doçent: Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 1999
Doçent: Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 2006
Profesör: Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 2012

Sayın Güvenalp, öncelikle kendinizden biraz bahseder misiniz?

05.03.1961 Erzurum doğumluyum. Atatürk Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü'nden 1982 yılında mezun oldum. Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsüne bağlı olarak Fitokimya alanında yaptığım çalışmalar ve hazırladığım tezlerle 1993'de yüksek lisans ve 1999'da doktora eğitimimi tamamladım. Aralık 1999'da Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Ana Bilim Dalına yardımcı doçent olarak atandım. Aralık 2006'da "Farmakognozi ve Farmasötik Botanik" bilim alanında girdiğim doçentlik sınavında üniversite doçenti unvan ve yetkisini aldım. Aynı fakültede Ağustos 2007'de doçent, Şubat 2012'de profesör kadrosuna atandım. 29 Ocak 2015 tarihi itibariyle de Eczacılık Fakültesi dekanlığı görevini yürütmekteyim. Evli ve iki çocuk annesiyim.

Geçmişten günümüze Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden ana hatlarıyla söz edebilir misiniz?

Fakültemiz Türkiye Cumhuriyeti'nin 8. Eczacılık Fakültesi olarak 1997 yılında kuruldu ve 1998-1999 eğitim-öğretim yılında ilk öğrencilerini alarak eğitime başladı. Fakültemiz bünyesinde üç bölüm bulunuyor: Analitik Kimya, Biyokimya, Farmasötik Mikrobiyoloji Ana Bilim Dallarını içeren Temel Eczacılık Bilimleri Bölümü; Farmakognozi, Farmasötik Toksikoloji, Farmasötik Kimya, Farmakoloji, Farmasötik Botanik, Eczacılık İşletmeciliği, Klinik Eczacılık Ana Bilim Dallarını içeren Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümü ve Farmasötik Teknoloji Ana Bilim Dalının bulunduğu Eczacılık Teknolojisi Bölümü. Her yıl yaklaşık 66 öğrenci ÖSYM tarafından yapılan yerleştirme sınavını kazanarak fakültemize kayıt yaptırıyor. Fakültemizde 2015-2016 eğitim-öğretim dönemi itibariyle 358 lisans öğrencisi eğitimini sürdürüyor. Şu ana kadar 462 eczacı mezun ettik. Mezunlarımız ülkemizin dört bir yanında fakültemizi ve üniversitemizi temsil ediyorlar. Eğitim kadromuzda 3 profesör, 6 doçent, 10 yardımcı doçent, 20 araştırma görevlisi mevcut. Fakültemiz; genç ve dinamik akademik kadrosunun yoğun çalışmaları sonucu, üniversitemizde öğretim üyesi başına düşen (son beş yıl için 3 ve üzeri) en fazla uluslararası yayın sayısına sahip olma başarısını elde etti. Fakülte olarak amacımız: "Eczacılık alanında evrensel ölçütlere uygun, dinamik, yenilikçi eğitim ve öğretim programları düzenlemek ve yürütmek; bilgilerini kullanabilen, bilgi teknolojisini uygulamaya dönüştürebilen ve ulusal kimliğini küresel değerlerle bağdaştırabilen bireyler yetiştirmek; bölgesel ve ulusal olarak ihtiyaç duyulan hizmetleri bilime dayalı araştırma ve faaliyetlerle yürütmek."

Üniversitemizin batı kampüsünde yer alan fakültemiz; binası, artan öğrenci sayısına göre yenilenen derslikleri, çağın gerekliliklerine uygun dizayn edilmiş öğrenci ve araştırma laboratuvarları, bilgisayar laboratuvarı, kütüphanesi ve okuma salonları, konferans salonu, uygulama eczanesi, herbaryum ünitesi, öğrenci kantini ve dış fiziki mekânlarıyla Türkiye'nin en iyi eczacılık eğitimi veren fakülteleri arasında yer alıyor.

Son yıllarda eczacılık bölümü mezunlarının serbest eczacılık ya da akademisyenlik dışında alternatif iş kollarına da yöneldiklerini görüyoruz. Bu alternatifler hakkında öğrencilerinizi bilgilendirmek adına ne gibi çalışmalarınız mevcut?

Öğrencilerimiz, mesleki eğilimleri doğrultusunda 5. sınıfta eczane, hastane ve endüstri eczacılığı alanlarında açılan derslere yönlendiriliyorlar. Ayrıca, kendilerinin ve ilgili öğretim üyesinin ortak kararı doğrultusunda literatür çalışması ve laboratuvar uygulama çalışması yaparak bitirme tezlerini hazırlıyorlar.

Fakültemizde, mesleğin farklı alanlarında çalışan eczacıların katılımıyla kariyer günleri, mesleki seminerler ve endüstri gezileri düzenleniyor. Geçen yıl Drogsan İlaç Firması ve Novagenix Biyoanalitik İlaç Ar-Ge Merkezine bir endüstri gezisi düzenledik. Firmalar değişik dönemlerde fakültemize gelerek tanıtım yapıyorlar. Zaman zaman sanayi eczacıları ile de söyleşiler düzenliyoruz.

Öğrencilerin mesleki kuruluşları tanımaları ve gelecekteki meslek hayatlarını şekillendirmeleri amacıyla bulunduğumuz ildeki 13. Bölge Eczacı Odası ile fakültemiz sürekli iletişim halinde. Oda yönetiminin katılımıyla fakültemizde öğrencilere atölye çalışmaları düzenleniyor.

Ülkemizdeki eczacılık fakültelerinin sayısında büyük bir artış var. Bir eğitimci olarak kaliteli eğitim açısından bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bilindiği üzere ülkemizdeki eczacılık fakültelerinin sayısı ve var olan fakültelerin kontenjanları hızla artıyor. Bu artış, fakülte taban puanlarının ve bu kadar kontenjan artışına fiziki olarak hazır olmayan fakültelerde eğitim kalitesinin düşmesine yol açıyor. Ayrıca istihdam problemi de bu durumun diğer bir sonucu. Yeni eczacılık yasasının getirdiği sınırlamalar ve kamu yerleştirmelerinde açılan kontenjanların yetersizliği nedeniyle mevcut eczacıların istihdamı her geçen gün zorlaşıyor. Bu sebeplerle mevcut kontenjanların sabit kalması, hatta mümkünse azaltılmasının daha uygun olacağını düşünüyorum.

Atatürk Üniversitesi Türkiye'nin en köklü üniversitelerinden birisi. Bu üniversitenin çatısı altındaki fakültenizin öğrencilere sunduğu sosyal olanaklar nelerdir? Öğrencileri nasıl bir kampus hayatı bekliyor?

Fakültemiz öğrencileri gerek fakültemizde gerekse üniversitemizde kurulmuş bulunan öğrenci kulüplerine üye olarak sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlere katılabiliyorlar. Öğrencilerin sportif etkinliklere katılabilecekleri kapsamlı bir spor kompleksi üniversitemizin sunduğu olanaklar arasında yer alıyor. Atletizm, basketbol, voleybol, kayak, futbol, hentbol, badminton, tekvando, güreş, bowling, tenis, boks, dağcılık, satranç, okçuluk, masa tenisi gibi birçok spor dalı için uygun salonlar mevcut. Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı birçok etkinliğe maddi destek de sağlıyor. Fakültemiz öğrencilerinin bilimsel öğrenci kongresi düzenlemelerine ve diğer üniversitelerdeki kongrelere katılımlarına maddi ve manevi destek sağlıyoruz. Atatürk Üniversitesi çok sayıda sosyal etkinliğe ev sahipliği yapan bir üniversite.

Fakültemizde Farmaktif, Buz Sevenler, Ecza Sanat, Farmakademi, Atatürk Üniversitesi Eczacılık Öğrencileri Grubu (ATUPSG) isimli 5 adet öğrenci kulübü bulunuyor. Farmaktif ve Farmakademi Kulüpleri; kültürel ve sosyal amaçlı faaliyetlerle üniversite öğrencilerinin moral ve kişilik gelişmesini desteklemek, toplum bilincinin oluşmasını sağlamak, onları araştırmacı ve yaratıcı niteliklere sahip kişiler olarak yetiştirmek amacı ile kuruldu. Buz Sevenler Kulübü; Atatürk Üniversitesi öğrencileri arasında buz sporlarının tanıtılmasını amaçlıyor. Ecza Sanat Kulübü; öğrencileri sanatsal faaliyetlere teşvik amacıyla çalışmalarını sürdürüyor. ATUPSG Kulübü ise; yurt içinde ve yurt dışındaki diğer eczacılık fakültesi öğrenci gruplarıyla iletişimi sağlamak, buralardaki gelişmeleri ve yayınları fakülte öğrencilerine ulaştırmak amacıyla hayata geçti. Türk Eczacıları Birliği tarafından oluşturulan Gençlik Komisyonunda da (TEBGK) fakültemiz temsil ediliyor. Bu komisyon aracılığıyla 24-27 Nisan tarihleri arasında yapılan TEBGK 1. Ulusal kongresine 29 öğrencimiz katılma fırsatı buldu. Fakültemiz ve rektörlüğümüz desteği ile 2010, 2013 ve 2015 yıllarında fakültemiz bünyesinde Farmakon 2010, Farmakon 2013 ve Farmakon 2015 isimli üç ulusal öğrenci kongresi düzenlendi. Bu kongrelere hem akademiden hem de sanayiden konuşmacılar davet edilerek üniversite-sanayi iş birliği çerçevesinde öğrencilerimizin soruları cevaplandırılıyor ve sektör tanıtılıyor. TEB ve Ankara Eczacı Odası desteği ile Ankara Eczacı

Odası Gençlik Komisyonu tarafından düzenlenen Türkiye Geneli Hasta Bilgilendirme Yarışması'nda her yıl fakültemiz temsil ediliyor. 17 Nisan 2015 tarihinde yapılan 12. Ulusal Hasta Bilgilendirme Yarışması'nda fakültemiz öğrencilerinden Pelin Rezzan Öz birincilik elde etti.

Fakülte yönetimimiz öğrencilerin sosyal sorumluluk projelerinde yer almasına da her zaman büyük destek vermiştir. Bunlardan birkaçına örnek olarak; seçilen bir ilkokulun öğrencilerinin fakültede ağırlanması, huzurevi ziyareti, ilköğretim okul kütüphanelerine yardımlar, Kızılay'a kan bağışı ve ağaç dikimi etkinlikleri verilebilir. Eczacılık Haftası nedeniyle fakültemiz öğrencileri tarafından farmasötik bakım amaçlı bir stant açıldı. Burada; akılcı ilaç kullanımı, şeker ve tansiyon ölçümü, eczacılık mesleğinin tanıtımı ile ilgili üniversite öğrencilerine ve halkımıza yönelik bilgilendirmeler yapıldı. 2014 ve 2015 yıllarında iki kez açılan ve yüzlerce kişinin ziyaret ettiği standımızda şeker ve tansiyon ölçümü yapıldı.

Fakülteniz bünyesinde yürüttüğünüz bilimsel projelerden bahseder misiniz?

Fakültemiz öğretim üyeleri tarafından yürütülen ve tamamlanmış olan çok sayıda Atatürk Üniversitesi ve TÜBİTAK destekli bilimsel araştırma projesi bulunuyor. Ayrıca 2 adet tamamlanmış DPT projesi mevcut. TÜBİTAK-ULAKBİM tarafından yapılan Türkiye Üniversiteleri'nin Konu Kategorilerine Göre Yayın Performansı 2004-2014 değerlendirmesinde üniversitemiz ilk 8'e girdi.

Geçmişe nazaran gerek teknolojide gerekse öğrenci profilinde yaşanan değişim sonucunda beklenti ve ihtiyaçlar da artık farklılık gösteriyor. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz ve bu bağlamda sektörün geleceği açısından öngörüleriniz neler?

İlaç endüstrisindeki teknolojik gelişmelere bağlı olarak eczacının rolü de değişiyor ve hastaların bilgilendirilmesi giderek önem kazanıyor. Bu nedenle eczacılık eğitimi, çağın gereklerini yerine getirecek eğitim ve araçları sağlamak zorunda. Artık laboratuvar uygulamaları ile desteklenmiş ve güncel bilgiler ile donatılmış bir mesleki eğitim sağlamak önemli hale geldi. Modern gereklere uygun bir eczacılık eğitimi alan öğrencilerin tam donanımlı eczacılar olarak yetişmesi ve her sektörde başarılı olması kaçınılmaz. Fakülte misyonumuz ve amaçlarımız arasında; değişen koşullara ayak uydurabilen, geleceğe yönelik hedefleri olan, bilgilerini yaratıcı ve yenilikçi bir şekilde kullanabilen, bilgi teknolojisini uygulamaya dönüştürebilen eczacılar yetiştirmek ilkesi mevcut. Gerek teorik gerek uygulamalı derslerde öğrencilerimize sektördeki teknolojik yeniliklerden ve son gelişmelerden bahsediyoruz. Bunlara ek olarak sektördeki gelişmelerden öğrencilerimizin haberdar olması için mesleki ve bilimsel aktivitelere fazlasıyla yer veriyoruz (konferans, panel, seminer vb.). Örnek olarak Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma Hastanesi Eczanesi'nde bulunan ve Türkiye'de ilk olan tam otomatik ilaç sistemi hakkında öğrencilere bilgilendirme yapıldı ve sistem tüm ayrıntılarıyla öğrencilere tanıtıldı.

"Modern gereklere uygun eczacılık eğitimi alan öğrencilerin tam donanımlı eczacılar olarak yetişmesi ve her sektörde başarılı olması kaçınılmaz."

21. yy çağdaş eczacılık anlayışı çerçevesinde ülkemizin bugün geldiği noktayı ve sağlık politikalarını sektör açısından artı ve eksileriyle nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılık sektöründe yaşanan değişim ve yeni yaklaşımlar eczacıların klasik görev ve sorumluluklarının yanında onların yeni bazı rolleri de üstlenmelerine sebep oldu. 31 Mayıs 2012 tarihli Resmi Gazete'de yayınlanan kanun değişikliğinden sonra eczacılık fakültesi mezunlarının geleceğiyle ilgili tartışmaların ortaya çıkması, olayı bambaşka bir boyuta taşıdı. Eczacılar serbest eczane açmanın dışındaki seçeneklere yönelmeye başladılar. İlaç endüstrisinde çalışan ve akademisyen eczacı sayısında da gözle görülür bir artış olduğu ortada. Öte yandan eczacılık eğitim-öğretiminde de uyum ve akreditasyon çalışmaları yapıldı. İlaç odaklı eczacılıktan hasta odaklı eczacılığa geçiş de günümüz sağlık anlayışı ile bire bir örtüşüyor. Bu bağlamda eczacıların tam bir dönüşüm içerisinde olduğu söylenebilir.

Son olarak, eczacılık mesleğini tercih edecek öğrencilere tavsiyeleriniz nelerdir?

Öncelikle fakültemizi tanıtmak adına verdiğiniz bu fırsat için çok teşekkür ederim. Eczacılık mesleğini tercih edecek olan öğrencilerimizi her açıdan donanımlı olan fakültemize bekleriz. Verdiğimiz eğitimle eczacılık mesleğinin kutsallığının bilincinde, sorumluluğunun farkında, genç ve dinamik eczacılar yetişecek ve meslek asla önemini yitirmeyecek, aksine hızlı bir şekilde eski günlerine kavuşacaktır. Tüm eczacılara ve okuyuculara saygılarımı sunarım.

Ensar Güllüce

Eczacılık Fakültesi - 2. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Analitik Kimya
En Etkilendiği Hoca: Doç. Dr. Bilal Yılmaz

> *"Mesleğimiz eskiye nazaran daha geniş bir iş ağına sahip."*

Neden eczacılık fakültesini tercih ettiniz?

Doğruyu söylemem gerekirse başlarda eczacılık mesleği hiç aklımda yoktu, tıp okumak istiyordum. Sınav sonuçlarının açıklandığı sıralarda bir arkadaşımla görüştüm ve bana eczacılık hakkında çok olumlu şeyler söyledi. Ben yapı olarak özel hayatımda çok aktif bir kişiyim. Hem kendime zaman ayırabileceğim hem de mesleki açıdan kariyer yapabileceğim bir iş yapmak istediğimi düşündükçe arkadaşımın da beni yönlendirmesiyle eczacılığın kendime çok uygun bir meslek olduğuna karar verdim.

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hakkında neler söylemek istersiniz?

Ben hem Erzurumluyum hem de Erzurum aşığı bir kişiyim. Aynı zamanda ailem de burada yaşıyor. Bu nedenle Atatürk Üniversitesi'ni tercih ettim. Tercih yaparken okulla ilgili hiçbir bilgim yoktu. Ancak okula başladıktan sonra bölümümden ve okulumdan çok memnun kaldım. Başka fakültelerde okuyan arkadaşlarımla görüştüğümde derslerimiz, donanımlarımız, eğitim kadromuz ve yönetimimiz açısından bizim ne kadar şanslı olduğumuzu fark ediyorum. Özellikle eğitim kadromuzun bilgi ve tecrübesinden dolayı kendi adıma çok mutluyum. Yeni bir bina, yeni derslikler ve laboratuvarlar gibi fakültemizin fiziki koşulları da çok güzel. Burada her türlü eğitsel ve sosyal imkâna da sahibiz.

Mezuniyet sonrası kariyer planlarınızdan bahseder misiniz? Serbest eczacılık dışındaki alternatif iş kolları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Mesleğimiz eskiye nazaran daha geniş bir iş ağına sahip. Bu iş kolları arasında hastane eczacılığı, serbest eczacılık, endüstri eczacılığı ve akademisyenliği sayabilirim. Benim tercihim ise akademisyenlikten yana. Özellikle okulum ve fakültemin sağladığı eğitsel faydaları gördükten sonra bu okulda ve bu fakültede akademik hayatıma devam etmek istiyorum.

Sizce bir eczacı hangi vasıfları taşımalıdır?

Hangi meslek grubuna dahil olursa olsun bence bir insan öncelikle güler yüzlü, hoşgörülü, empati kurabilen ve diğer insanlara değer veren bir kişiliğe sahip olmalı. Bunu serbest eczacılık özelinde değerlendirdiğimde ise bir eczacının kendisine danışan kişilere müşteri gibi değil misafir gözüyle bakması gerektiğini söyleyebilirim. Bunun yanı sıra bir eczacı teknolojik, siyasi ve sosyal tüm güncel gelişmeleri yakından takip eden, kendini sürekli geliştiren ve doğru iletişim kurabilen bir yapıya da sahip olmalıdır.

Eczacı olmak isteyen adaylara neler tavsiye edersiniz?

Öğrencilerimizin tercihlerini meslekleri çok tanımadan verdiklerini düşünüyorum. Bu nedenle bence özellikle lise son sınıf öğrencilerine yönelik mesleği tanıtıcı programlar düzenlenmeli. Sektörün kalifiye ve mesleği gerçekten seven eczacılara ihtiyacı var. Bu nedenle kaliteli öğrencilerin bu meslekte yer alması gerektiğine inanıyorum. Dolayısıyla öğrencilere sınav puanlarına göre değil, bölümü gerçekten tanıyarak ve isteyerek tercih yapmalarını tavsiye ediyorum.

Duygu Kaya

Eczacılık Fakültesi - 5. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji
En Etkilendiği Hoca: Doç. Dr. Meltem Çetin

“Ülkemizin donanımlı ve mesleğine sahip çıkan eczacılara ihtiyacı var.”

Neden eczacılık fakültesini tercih ettiniz?

İlköğretim yıllarından beri sağlık sektörüne ilgi duyuyorum. Zamanla bu ilgim daha da arttı. Her alanın kendine göre önemli yönleri vardır ama insan sağlığı söz konusu olduğunda bundan daha değerli hiçbir şeyin olmadığını düşünüyorum. Bu bilinçle insanları iyileştirebileceğim bir alanda devam etmek isteyerek eczacılık fakültesini tercih ettim.

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hakkında neler söylemek istersiniz?

Dört yıl önce bu üniversitenin kapısından girerken eczacılığa dair hiçbir bilgisi olmayan, sadece öğrenme aşkıyla dolu bir kişiydim. Şimdi ise burada beşinci yılımı doldururken bize verilen eğitim ve öğretim adına sevgili hocalarıma çok şey borçlu olduğumu söyleyebilirim.

Mezuniyet sonrası kariyer planlarınızdan bahseder misiniz? Serbest eczacılık dışındaki alternatif iş kolları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Eczacılık, dışarıdan bakıldığında sadece eczane işletmeciliği gibi görünse de temelinde birçok alanda iş imkânı sağlayan bir bölüm. Ben staj dönemlerim süresince eczane, hastane ve endüstri eczacılığı stajları yaptım. Bu stajlarım sonucunda kendime uygun mesleğin endüstri eczacılığı olduğuna karar verdim. Gerek Farmasötik Teknoloji'ye olan ilgim gerekse ekiple birlikte gerçekleştirilen bilimsel çalışmalara duyduğum yakınlıktan dolayı ilaç firmalarına yöneldim. Özellikle ruhsatlandırma ve Ar-Ge departmanlarında eczacıların mesleki açıdan önlerinin açık olduğunu düşünüyorum.

Sizce bir eczacı hangi vasıfları taşımalıdır?

Bir eczacı öncelikle yaptığı mesleğin öneminin farkında olmalıdır. Çünkü bizim mesleğimizin odak noktasında insan ve insan sağlığı yer alıyor. Mesleğimiz hata kabul eden bir meslek değil. Bu nedenle işini iyi, disiplinli ve hatasız yapabilecek yeterlilikte eczacılara ihtiyacımız var.

Eczacı olmak isteyen adaylara neler tavsiye edersiniz?

Son dönemlerde ortaya çıkan gerek yeni yasalar gerekse mesleğin eski saygınlığını kaybettiğine dair söylenenlerin aksine eczacılık mesleği insanlık var olduğu sürece var olacaktır. Bu nedenle eczacılık bölümünde okumak isteyenlere tavsiyem; mesleği, maddi boyutunu düşünerek değil, gerçekten tanımak ve öğrenmek amacıyla tercih etsinler. Ülkemizin bu bakımdan donanımlı ve mesleğine sahip çıkan eczacılara ihtiyacı var.

Benan Dursunoğlu

Eczacılık Fakültesi Doktora Öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmakognozi
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Zühal Güvenalp

“Sağlık sektöründe çalışanların hata yapma lüksü yoktur.”

Neden eczacılık fakültesini tercih ettiniz?

Geçmişten beri hep sağlık sektörünün içerisinde olmak istedim. Lise yıllarımda bu isteğim daha da kendini gösterdi. Tercih aşamasında eczacılık mesleği bana çok cazip geldi ve bu bölümü tercih ettim. Bölüme başladığımda da ne kadar doğru bir tercih yaptığımı anladım. Şu anda da mesleğime çok severek devam ediyorum.

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hakkında neler söylemek istersiniz?

Fakültemizin kendini geliştiren bir yapıya sahip olduğunu söyleyebilirim. Yani akademik kadrosunu günden güne yeniliyor, altyapı çalışmalarını ve laboratuvar olanaklarını iyileştiriyor. Bu nedenle öğrenciler açısından çok iyi fırsatlar sunuyor. Fakültemiz öğrencilerini gerçekten akademik anlamda çok dolu bir şekilde mezun ediyor. Burada akademik bilgilerin yanı sıra etik bilgiler de büyük önem taşıyor. Her yönden donanımlı birer eczacı olmamız için tüm imkânları bize sunan bir fakülte.

Serbest eczacılık dışındaki alternatif iş kolları arasında sizin tercihiniz neden akademisyenlikten yana oldu?

Ben lisans eğitimim boyunca akademisyen olmak istiyordum. Sürekli çalışmak ve kendimi geliştirmek istiyorum. Bu alana da mesleğe de yeni bir şeyler katmak istiyorum. Serbest eczacılık bana çok uygun değildi. Mesleğimi çok sevdiğim ve bu alanda çalışmalarımı sürmek istediğim için de akademisyenlik yolunda ilerliyorum.

Sizce bir eczacı hangi vasıfları taşımalıdır?

Eczacılar akademik bilgiler açısından tam donanımlı olmalıdır. Çünkü sağlık sektöründe çalışanların hata yapma lüksü yoktur. Hasta sağlığı her şeyden daha önemli. Aynı zamanda bir eczacı mesleğini icra ederken etik değerleri de mutlaka ön planda tutmalı.

Eczacı olmak isteyen adaylara neler tavsiye edersiniz?

Mesleği çok iyi araştırmalı ve son gelişmelerden haberdar olmalılar. Çünkü ülkemizde her an yasalar, yönetmelikler ve uygulamalar değişiyor. Yeniliklere ayak uydurabilecek donanımla bu fakülteyi tercih etmeliler. Bir diğer önemli nokta da ne istediklerini bilmeleri. Çünkü hangi meslek olursa olsun sevmeden o meslekte devam etmek ve başarılı olmak çok zor.

Hafize Yuca

Farmakognozi Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi
En Sevdiği Ders: Farmakognozi
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Zühal Güvenalp

“Eczacı, iyi bir anlatıcı olmalı.”

Neden eczacılık fakültesini tercih ettiniz?

Her zaman sağlık alanında çalışmak istiyordum. Tıp ve eczacılık arasında kalmıştım. Sınav puanıma göre eczacılığı tercih edebiliyordum ve bu şekilde eczacılık fakültesine başladım. Zaman geçip de bölümü tanımaya başladıktan sonra kendim için ne kadar doğru bir tercih yaptığımı fark ettim. Eczacı olduğum için çok mutluyum.

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hakkında neler söylemek istersiniz?

Üniversitemiz köklü bir üniversite. Eczacılık fakültemiz de 18. yılını dolduruyor. Fakültemizin sunduğu gerek eğitsel gerekse sosyal imkânlar öğrencilerimiz için gerçekten de çok faydalı. Öğrenciliğim sırasında ben de bu imkânlardan faydalandım. Mesela yurt dışı programları benim için çok önemliydi ve fakültemiz bize bu şansı tanıyordu. Dün olduğu gibi bugün de fakültemiz, öğrencilerini bu konuda teşvik ediyor. Akademisyenliği seçmemde o yurt dışı tecrübelerinin de etkili olduğunu söyleyebilirim. Bu açıdan fakültemizin öğrencilerimiz için gerekli tüm mesleki alt yapıyı en iyi şekilde sunduğunu söyleyebilirim.

Serbest eczacılık dışındaki alternatif iş kolları arasında sizin tercihiniz neden akademisyenlikten yana oldu?

Öğrenciliğim sırasında araştırma yapmayı, farklı konular hakkında farklı bilgiler edinmeyi çok seviyordum. Zaten hocalarımızın derslerde bizden istedikleri de buydu. Başlarda zorluğundan dolayı her ne kadar akademisyenliğe yanaşmasam da aklımın bir köşesinde hep vardı. Mesleki kariyerime hastane eczacılığında başlamayı düşünüyordum. Serbest eczacılık zaten hiç aklımda yoktu. Bu kararı vermemde açıkçası hocalarımın da etkisi çok oldu. Akademisyenliğin bana çok uygun bir meslek olduğunu söylüyorlardı. Şimdi hocalarımı dinlediğim için çok mutluyum, çünkü gerçekten de akademisyenlik tam bana göreymiş.

Sizce bir eczacı hangi vasıfları taşımalıdır?

Öncelikle bir eczacı mutlaka bilgili olmalı. Eczacının en büyük görevi danışmanlık. Bu nedenle doğru bilgiyi almalı ve dolayısıyla doğru bir danışmanlık hizmeti verebilmeli. Öğrenim hayatı boyunca edindiği bilgileri mezuniyeti sonrasında da tekrar etmeli, hatta onların üzerine yenilerini ekleyebilmeli. Ayrıca eczacı, iyi bir anlatıcı da olmalı.

Eczacı olmak isteyen adaylara neler tavsiye edersiniz?

Eczacılık güzel ve dinamik bir meslek. Mesleği sadece serbest eczacılık olarak düşünmemeliler. Mesleğimiz birçok alanda iş imkânı sağlıyor. Bu nedenle bu bölümü tercih ederken bu alternatif iş kollarını da araştırıp mesleği tanıyarak seçimlerini yapmalılar. Bugünkü sınav sistemi maalesef öğrencileri puan odaklı tercihlere yöneltiyor ancak yeni neslin yine de daha bilinçli olduğunu söyleyebilirim. Özetle eczacılık birçok iş alanına sahip çok güzel bir meslek, bu nedenle ilgisi olan herkesi bu bölüme bekleriz.

ÖZEL DOSYA çölyak

Çölyak hastalığını ara sıra duyuyoruz fakat gerçekte ne olduğunu biliyor muyuz? Çölyak; ince bağırsağın, GLUTEN adlı proteine karşı ömür boyu süren alerjisi ve hassasiyeti olarak tanımlanıyor. Buğday, arpa, çavdar ve yulaf gibi tahıllarda bulunan Gluten, çölyak hastalarının ömür boyu uzak durmaları gereken bir madde. Uzun süre hiç belirti vermeyip, her hangi bir yaşta ortaya çıkabilen bu hastalık sıklıkla başka hastalıklarla karıştırılabiliyor. Çölyak belirtilerini burada tanıtarak, hem şüphe duyanların hem de çevresinde çölyak hastası olanların bu konuya dikkatini çekmek istedik.

Uzmanlar, hastalığın tek ve kesin tedavisinin ömür boyu "Glutensiz Beslenmek" olduğunu söylüyor. Çölyakla başa çıkmanın en iyi yolu belki de bunu bir hastalık olarak değil, bir yaşam tarzı olarak benimsemek...

CERRAHPAŞA TIP FAKÜLTESİ
GASTROENTEROLOJİ BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ

PROF. DR. AHMET DOBRUCALI

Sayın Ahmet Bey, çölyak hastalığı nedir ve nasıl oluşur?

"Gluten enteropatisi" olarak da bilinen çölyak hastalığı, sindirilmiş gıdalardaki besin maddelerinin bağırsaklardan emiliminin bozulmasına yol açan bir hastalıktır. Çölyaklı bireyler; buğday, arpa, çavdar ve bir dereceye kadar yulafta bulunan bir protein olan glutene karşı hassasiyet gösterirler. Glutenin esas olarak reaksiyon oluşturan maddesi ise gliadindir. Bu kişiler gluten içeren gıdalarla beslendiklerinde; ince bağırsakların iç yüzeyini örten hücrelerden oluşan ve mukoza diye adlandırılan kısımda meydana gelen immünolojik reaksiyonlar (Vücudun bağışıklık sistemi tarafından oluşturulan bir tür iltihabi reaksiyon) sonucunda bu bölgede bulunan emici hücrelerde tahribat oluşur. Oluşan bu hasar sonrasında vücut için gerekli olan besin maddelerinin sindirimi ve emilimi bozulacağından, ishal ve zamanla bağırsaklardan emilemeyen maddelerin eksikliği başlar. Bu nedenle Çölyak hastalığı emilim bozukluğu ile giden bağırsak hastalıkları arasında sınıflandırılır. Çölyaklı insanlar glutensiz diyetle beslendiklerinde bağırsaklarında oluşan tahribat düzelir, ancak tekrar glutenli gıdaları tüketmeye başlamaları halinde hastalığın bulguları yeniden ortaya çıkar.

Çölyak hastalığı kimlerde ve ne sıklıkta görülür? Hastalığın ortaya çıkmasında genetik faktörlerden söz edilebilir mi?

Çölyak hastalığı genetik bir hastalıktır, bu hastalığın oluşmasına yol açan bozuk genler aile içinde geçiş gösterebilir. Hastaların % 10 kadarında ailede çölyak hastalığı olan başka bireyler bulunur. Birinci derece akrabasında çölyak hastalığı olanlarda (%10) ve biri hasta olan eş yumurta ikizlerinin diğerinde (%75) hastalığın görülme sıklığının artmış olması çölyak hastalığının genetik öğesini güçlendirmektedir. Cerrahi girişimler, hamilelik, doğum yapma, bazı viral enfeksiyonlar ve şiddetli ruhi sıkıntılar da hastalığın ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Çölyak, siyahilerde ve Asya kökenlilerde daha nadir görülür. Her yaşta ortaya çıkabilmesine rağmen 8-12 aylık çocuklarda ve 30-40 yaş aralığında daha sık görülür. Çölyak hastalığının gerçek sıklığı bilinmemektedir. Hastalığın giderek artan sıklıkta akla gelmesi ve teşhiste kullanılan testlerin yaygınlaşması hastalığın eskiye nazaran daha sık görülür olmasından sorumlu olabilir. Hastalık en sık olarak kuzey Avrupa ve Kuzey Amerika'da yaşayan insanlarda görülmektedir. Bu bölgelerde yaşayan her 100-150 kişiden birinde çölyak hastalığı vardır. Ülkemizdeki görülme sıklığının ise 1/300 olduğu düşünülmektedir.

Çölyak hastalığının başlıca belirtileri nelerdir?

Çölyak hastalığı çocuklarda ve erişkinlerde farklı belirtilerle kendini gösterir. Çocuklarda gelişme ve büyüme geriliği çölyak hastalığının erken bulgusu olabilir. Karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal, huysuzluk, davranış bozuklukları ve okulda başarısızlık görülebilecek diğer belirtilerdir. Bulguların ortaya çıkması ve şiddetlenmesi yıllar sürebilir. Genellikle adolesan döneminde bulguların şiddetinde kısmen de olsa bir azalma görülür.

Çölyak hastalığı erişkinlerde genellikle 30-40 yaş civarında ortaya çıkmakla birlikte daha ileri yaşlarda da görülebilir. Özellikle yağlı gıdaların alınmasından sonra belirginleşen ishal, karında gaz ve rahatsızlık hissi, karın ağrıları, iştahı iyi olduğu halde kilo alamama, kilo kaybı, çabuk yorulma, yorgunluk ve eklem ağrıları, osteoporoz, nöropati, ataksi (dengesizlik) ve depresyon, erişkin yaşta ortaya çıkan çölyak hastalığın başlıca bulgularıdır. Bazı çölyak hastalarında yıllarca aralıklı ishal ve hazımsızlık dışında başka bir bulgu olmayabilir. Bazı hastalar uzun yıllar irritabl bağırsak hastalığı tanısıyla izlenmiş olabilirler. Kadınlarda adet bozuklukları, hamile kalamama, erkeklerde cinsel güçte azalma çölyak hastalığında nadir de olsa görülebilecek diğer belirtilerdir. Bazı hastalarda ishal vb. gibi sindirim sistemine ait bir belirti olmaksızın, hastalık sadece demir eksikliği ve buna bağlı bir kansızlık tablosuyla kendini gösterebilir. Gebelik döneminde kansızlığı belirgin ölçüde şiddetlenen kadınların çölyak hastalığı yönünden araştırılması gerekir. Bazı hastalarda karaciğer fonksiyon testlerinde bozulma görülebilir. Nedeni saptanamayan karaciğer fonksiyon test bozukluklarında çölyak hastalığı da akla gelmelidir.

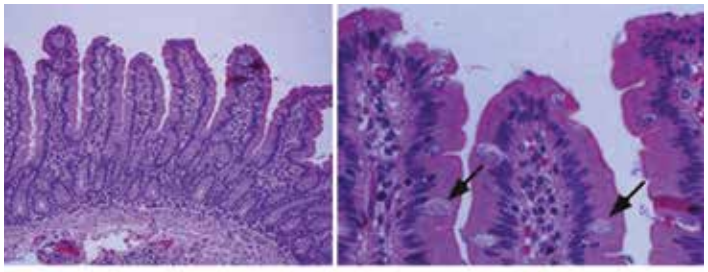
Çölyak hastalığı nasıl teşhis edilir? Hastalığın tespitinde hangi yöntemler kullanılıyor?

Çölyak hastalığından şüphelenildiğinde doktorunuz ayrıntılı bir beden muayenesinden sonra sizden bazı kan ve dışkı testleri isteyecektir. Kalsiyum, magnezyum, potasyum, protein (albumin, immun globulinler ve pıhtılaşma faktörleri), kolesterol, B12 vitamini, A vitamini, folik asit ve demir gibi bu hastalıkta vücutta eksilebilecek bazı maddelerin kandaki seviyelerinin ölçülmesi ve dışkı analizi yanında; çölyak hastalığının teşhisinde kullanılan bazı yan testlerin de (serolojik testler) mutlaka yapılması gerekir. Çölyak hastalığında olguların %6-22'sinde serolojik testler negatif olabilir. Bu hastalarda ayırıcı tanı amacıyla mutlaka endoskopik biyopsi yapılmalıdır.

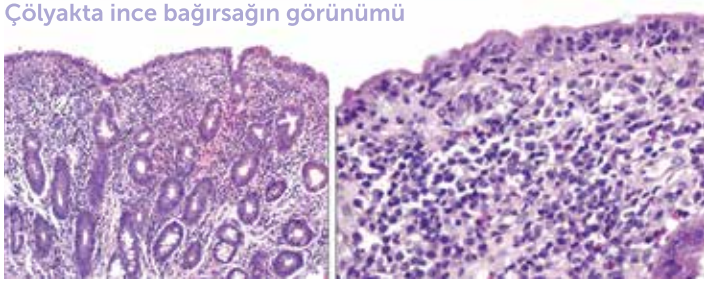
Çölyak hastalığının teşhisinde mutlaka yapılması gereken bir diğer inceleme de endoskop yardımı ile ince bağırsağın 40cm'lik ilk kısmı olan oniki parmak bağırsağından doku örneği alınmasıdır. Bu işlem için yapılacak girişim normal gastroskopiden farklı değildir. Biyopsi, olmazsa olmaz tanı yöntemidir ve serolojik testler tanı amacıyla biyopsinin yerini tutamaz. Endoskopi sırasında ince bağırsak mukozasındaki yapısal değişikliklerin görülmesi de mümkün olmaktadır. Alınan doku örneğinin özel yöntemlerle boyandıktan sonra mikroskop altında incelenerek bu hastalığa ait olabilecek bulguların görülmesi hem çölyak hastalığının kesin teşhisi hem de bu hastalıkla karışabilecek lenfoma gibi başka hastalıkların ayırımı için kesinlikle gereklidir.

Teşhiste kullanılabilecek diğer yöntemler baryumlu ince bağırsak filmi çekilmesi ve ince bağırsakların kapsül endoskopi veya enteroskopi ile görüntülenmesidir. Ancak bu yöntemler endoskopik biyopsinin yerini tutamaz. Özellikle belirgin kilo kaybı, karın ağrısı, kansızlık, gece terlemeleri ve sindirim sistemi kanaması gibi belirtileri olan hastalarda bu incelemelerin biri veya birkaçının yapılması ve gerektiğinde bilgisayarlı batın tomografisi gibi başka görüntüleme yöntemlerine başvurulması gerekebilir.

İnce bağırsağın normal görünümü



Çölyakta ince bağırsağın görünümü



Erken dönemde teşhis edilmediğinde çölyak hastalığı ciddi problemlere yol açabilir. Yukarıda tarif edilen bulgulara benzer şikâyetleri veya ailesinde çölyak hastalığı öyküsü olanların bir gastroenterologa başvurmaları gerekir. Çölyak hastalığı ailevi geçiş gösterdiğinden hastaların yakınlarının da en azından serolojik testlerle incelenmesi uygun olacaktır. Çölyak hastalığı olanların %10 kadarının anne, baba, kardeş veya çocuklarında da aynı hastalık görülebilmektedir.

Tanı aldıktan sonra çölyaklıyı nasıl bir süreç bekler? Çölyak hastalığının tedavisi nasıldır?

Çölyak hastalığında tedavinin temelini sıkı bir glutensiz diyet uygulanması oluşturur. Bu amaçla gluten içeren tahıl ürünleri (buğday, arpa ve çavdar) kullanılarak yapılan gıda maddelerinin kesinlikle yenmemesi gerekir. Glutenle bulaşmamış yulaf tüketilebilir ancak genellikle içinde buğday parçacıkları bulunabileceğinden, en azından hastalığın erken dönemlerinde yulaf da yenmemelidir. Pirinç, mısır, patates ve soya unundan yapılmış ürünler yenebilir. Normal un yerine pirinç unu veya mısır unu ve bunlardan yapılan hamur işleri tercih edilmelidir. Mısır şurubu, sos vb. yapımında kıvam artırıcı olarak kullanılabilir. Bu hastalarda laktaz eksikliği (laktoz intoleransı) de olabildiğinden başlangıçta süt ve sütlü gıdaların alınmaması tavsiye edilmelidir. Meyve, sebze, yumurta ve et ürünlerinin yenmesinde sakınca yoktur ancak sosların hazırlanmasında buğday unu kullanılmamalıdır. Gluten içermeyen bir diyetin uygulanması normal beslenmeye göre pahalı, güç ve sıkıcı olduğundan kesin teşhis konulmadan bu tür bir diyetin uygulanması tavsiye edilmemelidir.

Günümüzde çölyak hastaları için hazırlanmış çeşitli gıda ürünleri marketlerden temin edilebilmektedir. Alınan gıdaların etiketleri dikkatle okunmalı ve gluten içerip içermediği araştırılmadan çölyak hastasına verilmemelidir. Piyasada satılmakta olan ve gluten içermediği sanılan birçok üründe (salata sosları, hazır pudingler vb.) gluten bulunabilir. Sıkı diyet uygulayan bir çölyak hastasının günün birinde glutenle tekrar karşılaşması ciddi tablolara yol açabileceğinden bu durum özellikle önemlidir. Yapılan araştırmalar çölyak hastalığında günde 10 mg'dan az gluten alımının bağırsak mukozasında bir toksik etki oluşturmadığını göstermiştir (2 dilim ekmek 3 g'dan fazla gluten içerir). Günde 10-100 mg gluten tüketiminin çölyak hastalarında güvenli olduğu kabul edilir. Günde 500mg ve üzerindeki miktarda gluten alımında bağırsak mukozasında hasarlanma oluşması kaçınılmazdır.

Glutensiz diyete başlanmasından günler sonra şikâyetlerde azal-

ma görülmeye başlar. Klinik iyileşme genellikle 3-6 ay içinde gerçekleşir. Şikâyetlerin tamamen ortadan kalkmasına rağmen bağırsak mukozasının tamamen iyileşmesi bazen 2 yıl kadar uzun bir süre alabilir. Sıkı bir glutensiz diyet uygulayan hastalarda hastalık genelde iyi bir gidiş gösterir. Tedavi edilmeyen hastalarda bağırsaklardaki emilim bozukluğuna bağlı yukarıda anlatılan bulgular da devam edecektir. Tedaviye cevap vermeyen vakalarda ince bağırsakların lenfoma gibi başka hastalıklarının araştırılması gerekir. Çölyak hastalığında ilaç tedavisi yoktur. Glutensiz diyete cevap vermeyen hastalarda kortikosteroid tedavisi denenebilir.

Çölyaklı bir kişide başka hangi hastalıkların oluşma riski yüksektir?

Çölyak hastalığında osteoporoz (kemik erimesi) ve fraktür (kırık) riski artmış olduğundan hastaların kalsiyum, magnezyum, D vitamini ve parathormon (PTH) seviyeleri düzenli aralıklarla takip edilmeli ve 2-3 yılda bir kemik yoğunluğu ölçümü yapılmalıdır. Oral kalsiyum alımı en az 1000 mg/gün olmalı, D vitamini eksiği düzeltilmelidir. Hiposplenizm (dalak fonksiyonlarının azalması) nedeniyle çölyak hastalarında kapsüllü bakterilere bağlı enfeksiyon riski artmış olduğundan hastaların pnömokok, hemofilius ve meningokoklara karşı aşılanması önerilebilir. Çölyak hastalarının hepatit B aşılamasına yetersiz yanıt verebileceği unutulmamalıdır. Vitamin ve mineral eksikliği saptanan hastalarda uygun preparatlarla eksiklik giderilmelidir.

Çölyak hastalığında görülebilecek başka bir rahatsızlık da suçiçeğine benzer bir görünümü olan, daha çok sırtta, alt ve üst

ekstremitelerde ve kalçalarda kaşıntılı, döküntülü ve su toplayan lezyonlarla ortaya çıkan ve dermatitis herpetiformis olarak adlandırılan bir cilt hastalığıdır. Ayrıca bazı eklem rahatsızlıkları (romatizmal hastalıklar), tiroid bezi ve böbreküstü bezi hastalıkları da çölyak hastalığı ile birlikte bulunabilir.

Tedavi edilmeyen çölyak hastalığı için uzun vadeli riskler nelerdir?

Çölyak hastalığı tedavi edilmediğinde ince bağırsaklardaki emilim bozukluğu nedeniyle zamanla vücutta vitamin, mineral ve diğer besin maddelerinin eksikliği ortaya çıkar. Bunlar arasında özellikle demir, folik asit ve B12 vitamini eksikliği sonucunda değişik şiddetlerde olabilen kansızlık (anemi) en sık görülen bulgulardan biridir. D vitamini ve kalsiyum emiliminin bozulması sonucunda kalsiyum seviyesinde azalma, kemik erimeleri ve kırılmaları, A vitamini eksikliğine bağlı görme bozuklukları ve cilt problemleri, B vitamini türevlerinin eksikliğine bağlı denge bozukluğu ve his kusurları gibi sinir sistemine ait problemler, K vitamini eksikliğine bağlı pıhtılaşma bozuklukları ve kanamalar, sodyum, potasyum ve magnezyum gibi elektrolitlerin eksikliğine bağlı kas güçsüzlükleri ve eksikliğine bağlı bacak ödemleri ve bağışıklık sisteminde zayıflama ortaya çıkabilecek diğer bulgulardır.

Tedavi edilmeyen çölyak hastalarında uzun dönemde ortaya çıkabilecek ciddi hastalıklar ince bağırsak adeno kanseri ve bir tür ince bağırsak tümörü olan ve lenfoma olarak adlandırılan bir hastalıktır. Çölyak hastalığı olanlarda ince bağırsak kanseri ve lenfoması görülme sıklığı normal bireylere göre üç misli daha fazladır. Sıkı diyet uygulanan vakalarda lenfomaya dönüşüm engellenebilmektedir. Lenfoma gelişen vakalarda ise kemoterapi gerekebilir.

GAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
GASTROENTEROLOJİ BİLİM DALI BAŞKANI

PROF. DR. BUKET DALGIÇ

Sayın Buket Hanım, çölyak hastalığı nedir ve çocuklarda ne sıklıkla görülür?

Çölyak hastalığı; çocukluk yaş grubunda ortaya çıkabilen ve özellikle ince bağırsakları etkileyen ancak farklı organ ve sistemlerde de sorunlar oluşturabilen bir hastalıktır. Hastalığın ortaya çıkabilmesi için genetik yatkınlık, bazı tahıllarda bulunan ve gluten olarak adlandırılan bir tahıl proteini ve tam olarak belirlenememiş bazı çevresel faktörlerin tetikleyici etkisi söz konusudur. Başka bir deyişle çölyak hastalığı; genetik olarak duyarlı bireylerde buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan glutene karşı gelişen anormal bir yanıttır ve bu tahılların tüketilmesi ile başta ince bağırsaklar olmak üzere vücutta tüm sistemleri etkileyen bir hastalık olarak ortaya çıkabilir. Çölyak; batı toplumlarında %1, bizim ülkemizde ise %1,7 yani neredeyse her yüz çocuktan ikisine yakın bir oranda görülebilecek kadar sık rastlanan bir hastalıktır.

Hastalığın ortaya çıktığı belli yaş aralıkları var mıdır?

Hastalık tahılların diyete girmesinden sonra herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir. Çocuklarda 6 ay-2 yaş arasında, erişkinlerde ise 30-40 yaşlarında ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir.

Çölyak hastalığında genetik faktörlerden söz edilebilir mi?

Evet, hastalığın gelişiminde genetik önemli bir faktördür. Çölyak hastalarının büyük çoğunluğu HLA DQ2-DQ8 dediğimiz genetik yapıyı taşırlar ancak bu yapıyı taşıyan herkes çölyak hastası olmaz. Çölyak hastalarının birinci derece akrabalarında toplumun diğer kesimlerine göre hastalık sıklığı artmıştır. Normalde % 1 civarında olan sıklık, hastaların birinci derece akrabalarında %10 oranlarına dek yükselir. Bu da hastalığa genetik yatkınlık olduğunu gösterir.

Hastalığın bulguları nelerdir?

Hastalığın bulgularını klasik-tipik bulgular ve atipik bulgular olarak sınıflandırabiliriz. Uzun süren ishal ve bu nedenle oluşan besin kayıpları, kilo alamama, kilo kaybı, büyüme-gelişme problemleri, vitamin ve mineral eksiklik bulguları hastalığın tipik bulgularıdır. İshale karın ağrısı ve kusma eşlik edebilir. Diğer yandan bazı olgularda ishal olmaksızın tekrarlayan karın ağrıları, boy kısalığı, kemik zayıflığı (osteoporoz), ilaçlara yanıt vermeyen demir eksikliği ve buna bağlı kansızlık, diş çürükleri, deri döküntüleri, karaciğer testlerinde bozukluk gibi atipik bulgu ve yakınmalar görülebilir.

Çocuklarda çölyak hastalığı nasıl teşhis edilir?

Anlattığımız bulgularla hastalığın akla gelmesi teşhisin en önemli aşamasıdır. Çölyak hastalığında kanda antikor dediğimiz bazı özel maddeler oluşur. Tahıllarda bulunan glutenin yapısındaki gliadin olarak adlandırılan bir proteine karşı oluşan antikorlar (antigliadin antikorlar), doku transglutaminaz antikoru, anti-endomizyal antikor gibi bağırsak dokusuna karşı oluşan antikorlar hastalığın teşhisi için ilk aşama testler olarak bakılır. Bu antikorlar kan testlerinde pozitif bulunursa, on iki parmak bağırsağından alınan bir biyopsi ile tanı kesinleştirilmelidir. Biyopsi endoskopik yöntemle alınır. Bu amaçla çocuğa anestezi verilip uyutulur ve ağızdan ışıklı bir hortum ile girilerek bağırsağa ulaşılır. Bağırsak iç yüzeyinden küçük örnekler alınır. İşlem çok kısa süreli ve güvenlidir. Alınan örneklerin mikroskop altında incelenmesi ile teşhis aşamaları tamamlanmış olur. Normalde ince bağırsağın iç yüzeyinde parmaksı çıkıntılar vardır ve besinler bu çıkıntılar tarafından emilir. Çölyak hastalığında bu çıkıntıların kısmen veya tamamen kaybolduğu mikroskobik inceleme ile görülür. Besinlerin yeterince

emilememesinin nedeni bağırsaklarda oluşan bu değişikliklerdir. Daha sonra başlanacak glutensiz diyet ile hastaların yakınmalarının gerilemesi ve geçmesi ise tanının doğruluğunu kesinlikle kanıtlar.

Çocuklarda hastalığın seyri nasıldır?

Çölyak hastalığına tanı koyulmaz ve uygun tedavi başlanmazsa, bir başka deyişle çölyak hastaları tam glutensiz diyet yapmazlarsa çeşitli besinsel eksiklikler gelişir ve kilo kaybı, kilo alamama, boy kısalığı gibi bulgular, özetle büyüme-gelişme geriliği ortaya çıkar. Bu çocuklardan kızlar üreme çağına geldiklerinde tekrarlayan düşükler yapabilirler. Tanı almayan olgularda uzun vadede en korkulan olay, bağırsak kanserlerinin gelişmesidir. Bu olgularda sadece bağırsak kanserleri değil, meme kanseri gibi diğer kanser türlerinde de normal bireylere göre artış bildirilmektedir. Teşhisi gecikmeyen ve tedaviye tam uyum gösteren çocuklar ise sağlıklı yaşıtlarına benzer biçimde normal bir yaşam sürme şansı yakalarlar.

Çocuklarda hastalığın tedavisi mümkün müdür?

Hastalığın tedavisi buğday, arpa, çavdar ve yulaf tahıllarının diyetten tamamen çıkarılmasıdır. Bu tahılların çok az miktarlarda tüketilmesi dahi hastalığın devam etmesine neden olur. Glutensiz diyet olarak adlandırdığımız bu diyet ömür boyu sürdürülmelidir çünkü çölyak hastalığı bir süre diyet yapmakla iyileşmez. Diyet bozulduğunda tekrar problemler ortaya çıkar. Pirinç, mısır, baklagiller, meyveler, sebzeler ve et tüketiminde sakınca yoktur. Ayrıca özel ticari glutensiz ürünler de mevcuttur.

Çocuk çağında tanı almış çölyak hastaları tedavi açısından ayrı bir önem taşır. Çocukluk büyüme ve gelişmenin sağlandığı kritik bir dönemdir. Erişkin sağlığının temellerinin atıldığı bu dönemde hastalığın teşhis alması önemli, tedavinin düzgün yürütülmesi erişkin yaşamı da etkileyeceği için ayrıca önemlidir.

Tekrar vurgulamak gerekirse; çölyak hastalığının bugün bilinen TEK TEDAVİ YÖNTEMİ GLUTENSİZ DİYET'tir. Bunun dışında bir tedavisi yoktur. Bu nedenle hastalarımızın diyetlerini bırakıp kendilerine çeşitli kişiler tarafından önerilen (örneğin Biyorezonans gibi) sözde tedavilere yönelmemelerini önemle belirtmek isterim.

Çölyak hastalığına eşlik eden başka hastalıklar olabilir mi?

Çölyak hastalığı bazı hastalıklarla birlikte daha sık görülebilir. Bu hastalıklar otoimmün hastalıklar olarak adlandırılan ve vücudun kendi dokularını yabancı gibi algılayıp reaksiyon verdiği hastalıklardır. Çocuklukta ortaya çıkan şeker hastalığı (tip 1 diyabet), tiroit bezinin bazı hastalıkları (Haşimato hastalığı), otoimmün karaciğer hastalıkları, Immünglobulin A eksikliği gibi bazı bağışıklık sistemi hastalıklarının çölyak hastalığı ile birlikteliği sıktır. Mongolizm gibi bazı özel durumlarda da çölyak hastalığı sıklığı artmıştır.

Çölyak hastası bir kadının gebelik yaşamasında herhangi bir sakınca var mıdır ve hastalığın yeni doğanda gözlenme riski nedir?

Çölyak hastası olan kadınlarda sık düşükler görülebilir ancak teşhis edilmiş ve tedavisini iyi uygulayan bir çölyak hastası normal gebeliğini sürdürüp sağlıklı çocuk sahibi olabilir. Hastalık yeni doğan bebeklerde görülmez, çünkü yeni doğan döneminde henüz bebeğin diyetinde saydığımız zararlı tahıllar yoktur. Bebeğin diyetine tahıllar girdikten sonra hastalık gelişme riski vardır.

Çocuğunda çölyak hastalığı olan ailelere neler tavsiye edersiniz?

Çölyak hastalarının aileleri özellikle hazır besinlerin etiketlerini gluten içerip içermediklerine dikkat ederek iyi okumalıdır. Çocuklar okulda ve sosyal yaşamda diyetlerine uyum yönünden dikkatle izlenmelidir. Aileler ve hekimler çocuklara çölyaklı olmanın bir hastalık değil bir yaşam tarzı olduğunu anlatmalı ve kendileri gibi yaşayan çok sayıda çocuk olduğunu hatırlatmalıdır. Bu anlamda çölyaklıların birlikte olabileceği ortamlara; özellikle büyük şehirlerimizde özveri ile çalışan sivil toplum kuruluşları, dernekler ve bu kuruluşların aktivitelerine katılımın kuvvetle desteklenmesi yararlı olacaktır.

Çölyaklı çocuklar diyetlerine tam uyum gösterdikleri sürece kendi yaşıtlarından farksız büyüyüp gelişecek ve sağlıklı birer erişkin olacaklardır.

ÇÖLYAKLA YAŞAM DERNEĞİ YÖNETİM KURULU BAŞKANI

OYA ÖZDEN

Sayın Oya Hanım, çölyak nedir kısaca bahseder misiniz?

Çölyak hastalığı, ince bağırsağın gluten adlı proteine karşı ömür boyu süren ve kronikleşen alerjisidir. Bildiğiniz gibi gluten; buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan bir proteindir.

Çölyaklı bireyler nelere dikkat etmeliler? Ne tür bir diyet uygulamalılar?

Çölyak hastalığına sahip bireyler, gluten içeren gıdaları kesinlikle tüketemezler. Bu yüzden özel glutensiz ürünlerle beslenirler. Çölyaklılar glutensiz diyeti uygularken mutlaka çok iyi bir ürün etiketi okuyucusu olmalılar. Üstelik sadece gıda ürünleri hakkında değil, gluten içerebilen ilaç, kozmetik gibi birçok tüketim malzemesi konusunda da bilgi sahibi olmalılar. Yani kısacası Çölyaklı bir birey yiyip içtiği gıda maddelerinin yanı sıra şampuandan kreme, ilaçtan makyaj malzemesine kadar kullandığı her şeyi araştırarak tüketmeli. Bu nedenle de "Glutensiz Yaşam" oldukça detaylı bir diyetin uygulandığı bir yaşam şeklidir. Ama zamanla her Çölyaklı bu hayat tarzına alışıp edindiği bilgi ve tecrübeyle kaliteli bir yaşam sürme becerisini edinebilmektedir.

Toplumumuzda çölyakın görülme sıklığı nedir?

Toplumumuzda çölyak görülme sıklığı 1/200-300 olarak tahmin edilmektedir. Ancak ne yazık ki ülkemizde tanı alabilmiş çölyaklı sayısı Sağlık Bakanlığı verilerine göre 67 bin civarında. Görülme sıklığı oranına bakılırsa tanı almamış çölyaklı sayısının çok olduğu kolayca tahmin edilebilir. Zira altındaki asıl nedenin çölyak olduğu birçok hastalık mevcut; pek çok kişi çölyak olduğunu bilmeden başka hastalıklarla uğraşıyor. Ama bilinirlik az olunca bu durumun önüne geçmek ne yazık ki mümkün olmuyor.

Oya Hanım, aynı zamanda siz de bir çölyaklısınız. Çölyak tanısı ne zaman kondu? Hangi belirtilerle doktora başvurdunuz?

Bana çölyak tanısı 21 yıl önce kondu. Çok şiddetli ve uzun süreli ishal vakasıyla çok ciddi bir kilo kaybı yaşıyordum ve bu sebeple de kalple ilgili sıkıntılarımdan ötürü hastaneye yatırıldım. Daha sonra sorunumun kalp rahatsızlığı değil çölyak nedeniyle olduğu anlaşıldı. Birkaç ay içinde de glutensiz diyetle beraber hızla toparlanma sürecine girdim.

Çölyakın gündelik yaşamınıza etkileri nasıl oldu?

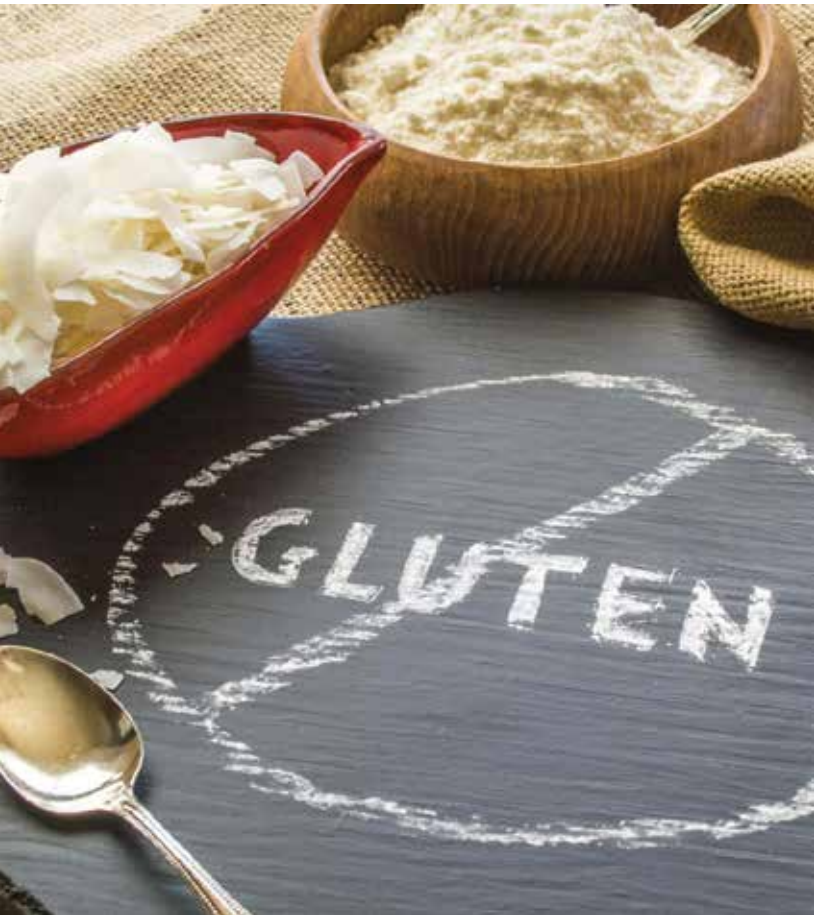
Hastalığın gündelik yaşantıma olumsuz etkileri oldu tabii. Ama zamanla yaptığım araştırmalar ve dernek çalışmalarımızla edindiğim bilgiler sayesinde hem kendime hem de birçok yeni tanı almış çölyaklıya yardımcı oldum, hâlâ da olmaktayım. Çölyaklılara bir nebze de olsa yol gösterebilmek amacıyla yazdığım "Çölyakla Yaşam Rehberi" adlı bir kitabım var. Ayrıca Çölyakla Yaşam Derneğimiz (www.colyak.org.tr) kurulduğu 2002 yılından beri sayısız çölyaklıya destek verdi. Hâlâ her gün onlarca çölyaklı bir şekilde bize ulaşıyor ve bizler de gönüllü olarak elimizden geleni yapmaya çalışıyoruz. Yıllar geçtikçe, daha çok bilgi ve tecrübe sahibi oldukça günlük yaşantım da daha kolaylaştı tabii. Farkındalık çalışmalarımızla yarattığımız bilinirlik ürün çeşitliliği de sağladı. Böyle olunca da eskiye göre yaşam daha kolaylaştı ve çeşitlendi. Özellikle sosyal hayatım daha da rahat organize olabileceğim bir hâl aldı. Bu nedenle de hem kendim hem de diğer çölyaklılar adına çok mutluyum.

Çölyak, tüm beslenme alışkanlıklarını da değiştiriyor. Bu süreçte ne gibi zorluklar yaşadınız?

Çok fazla buğdayla beslenen bir ülkede yaşadığım için bunun zorlukları malum. Ama biz çölyaklılar artık başka tahıllar ve glutensiz olarak kendi ürettiğimiz birçok ürünle bu sıkıntılarımızı epeyce azalttık. Ama tabii ülkemizde yapılacak daha çok şey var. Özellikle glutensiz ürünlere ulaşabilme ve alım gücünün artabilmesi için daha çok çalışmamız gerekiyor. Ama bu da olacak, ben inanıyorum. Nasıl buralara geldiysek daha da iyisini yapabiliriz diye düşünüyorum.

Çölyakla Yaşam Derneği'nin kuruluş amacı nedir? Çölyak hakkında toplumu bilinçlendirmek için ne gibi çalışmalar yürütmektesiniz?

Çölyakla Yaşam Derneği'nin kuruluş amacı; yeni tanı almış çölyaklıya glutensiz yaşam şekline ayak uydurabilmesi için her türlü desteği gönüllülük ruhuyla vermektir. Derneğimiz; çölyakluların yaşam kalitesini arttırmalarına yardımcı olur, eğitim ve bilgilendirme seminerleri düzenler. Üretici ve glutensiz ürün ithalatçılarıyla Ar-Ge çalışmaları yaparak ürün geliştirilmesinde önemli rol oynar. Bakanlıklarla ve üniversitelerle çalışmalar yapıp çölyaklıların sosyal haklarını korur. Türkiye'nin birçok yerinde farkındalık yaratmak adına çalışmalara katılarak sosyal sorumluluk projeleriyle çölyaklılara ulaşır ve destek vermeye çalışır. Çölyaklı çocuklara yaz kampları düzenler, kermesler, piknikler ve yemekler organize eder.



Market raflarında gün geçtikçe glutensiz ürünlerin sayısının arttığını gözlemliyoruz. Hastalar ve gıda firmaları açısından bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ürünlerimiz market raflarında sayı ve çeşitlilik olarak arttı. Bu çok güzel, ancak bu durum maalesef Türkiye'nin her yerinde aynı değil. O yüzden bizim bu durumu ülkemizdeki tüm çölyaklıların rahatlıkla ulaşabilecekleri bir hâle getirmemiz lazım. Ama tabii bir de her bütçeye uygun ürünlerin üretilmesi şart ki; herkes alabilsin, tüketebilsin. Çünkü insanın nefsine hâkim olması gerçekten zor, hele ki bunu hayatı boyunca yapması gerekiyorsa bu daha da zor. Üretici ya da ithalatçı firmalar da haklılar. Özellikle ithalatçı firmalar çok yüksek vergiler ve yüksek analiz paraları ödüyorlar. Bu miktarlar da ürüne yansıyor ve alım gücü düşüyor. Ama en azından artık çölyaklı tüketici de bilinçli, market raflarında nerde ne arayacağını az çok biliyor.

Son olarak, çölyaklılara yaşam kalitelerini artırmak adına neler tavsiye edersiniz?

Çölyak hastalarına yaşam kalitelerini arttırmak adına tavsiye edebileceklerimin başında iyi bir etiket okuyucusu olmaları geliyor. Bunun dışında eğer kendi oturdukları ilde bir dernekleri varsa mutlaka dernekleriyle iletişim içinde olmaları kendi yararlarına olacaktır. Glutensiz diyetle yaşamayı bir yaşam şekli olarak düşünmelerini ve bunu böyle kabul etmelerini öneririm. Çölyak tanısı alındıktan sonra bu bir hastalık olarak görülmemelidir. Her ne kadar ömür boyu böyle yaşamak gerekse de sürekli kullanılacak herhangi bir ilaç ya da başka takviye gerekmediğinden hastalık kelimesini kullanmayı bizler pek sevmeyiz. Bu nedenle de bizler glutensiz diyet için "bir yaşam şekli" deyip öyle yaşıyoruz. Ben hiçbir çölyaklının sosyal hayatından vazgeçmemesini, hepsinin hayata sıkı sıkı sarılmasını öneriyorum. Hayatta yapılacak o kadar çok şey varken "Çölyaklıyım" deyip yalnız bir hayatı seçmemelerini, çevrelerinden çölyaklı olduklarını saklamamalarını kesinlikle öneririm. Çünkü "Hayat Glutensiz de Güzel".

DİYETİSYEN

KEVSER BAŞKARA

Çölyak hastalığının tek tedavi şeklinin glutensiz beslenmek olduğunu biliyoruz. Peki, Glutensiz Diyet nedir?

Glutensiz beslenme; arpa, buğday, çavdar ve yulaftan yapılmış ve bunların karıştığı hiçbir gıdanın tüketilmemesi demektir. Çölyakın ortaya çıkmasıyla beraber laktoz ve fruktoz intoleransları gibi durumlar da görülebilir. Bu nedenle, çölyakta ilk ay süt ve süt ürünleri vermeyiz.

Çölyakta glutensiz beslenmenin de ötesinde glutensiz bir yaşam tarzından söz edilmesi gerekiyor; çünkü glutenin kullanım alanı sadece gıdalar ile sınırlı değil. Sanayide esneklik verici, kıvam arttırıcı, kabarma sağlayıcı, yapışkanlık sağlayıcı olarak geniş bir kullanım alanı var. Bu nedenle gluten içerebilen diş macunları, makyaj malzemeleri, kenarı yapışkanlı karton bardaklar, mektup zarflarının yapışkan kısımları gibi besin olmayan maddelerden de kaçınılması gerekiyor. Yapışkan her madde glutenli.

Çölyaklılar beslenmelerinde nelere dikkat etmeliler?

Çölyakta glutenden kesin suretle uzak durulması gerekiyor. Gluten; gliadin ve glutenin adlı iki proteinin birleşmesiyle oluşur ve suyla beraber gluten kompleksini oluşturur. Ekmeğin kabarmasını sağlayan da gluten kompleksidir. Ancak, hastalığa asıl neden olan kısım gliadindir.

Glutenin toplumumuzda çok yaygın bir gıda maddesi olarak kullanılan buğdayda bulunmasından dolayı çölyaklı bir birey gluten tehditlerine karşı dikkatli olmalı. Ailede bazı bireylerin bu risklerin farkında olmaması ve bilinçsizlik, çölyakın yanında mide-bağırsak kanserleri, beslenme yetersizlikleri, kansızlık, kemik erimesi gibi sorunların da ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Örneğin; ince bir dilim ekmekte (25 gram) 4 gram gluten bulunuyor. İnce bir dilim ekmeğin 40'da biri veya bir çay kaşığının sekizde biri oranında gluten dahi, çölyaklı için riskli.

Diyete dikkat edilmezse besinlerin emilim ve sindirimden sorumlu bir organ olan ince bağırsakta hasar görülür. Hasar engellenmediği, yani diyet yapılmadığı zaman vücuda alınan hiçbir gıda vücuda tam anlamıyla yararlı olamaz. Çünkü midemizin gıdalarla dolması değil, ince bağırsaklarımızın bu gıdalardan besin emilimini gerçekleştirip vücuda yararlı maddeleri kan damarlarına vermesi gerekiyor. Vücudun işlevleri ancak bu şekilde sağlıklı olarak sürdürülür.

Beslenmeye dikkat etmek, glutenden uzak durmayla başlar. Ancak önemle üzerinde durulması gereken bir başka konu da çapraz bulaşmadır (cross contamination). Fabrikalarda glutenli ve glutensiz ürünlerin aynı anda üretimi, yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi, depolanması ve saklanması aşamalarında gluten içermeyen gıdalara gluten bulaşma riski oluşabilir. Glutensiz diyetine dikkat ettiğini düşünen ancak karın ağrısı, ishal gibi klasik çölyak şikâyetleri devam eden, antikorları negatifleşmeyen çölyaklılarda çapraz bulaşmadan şüphelenmemiz gerekir.

Gluten içermeyen besin maddeleri nelerdir?

Etler, sebzeler, meyveler, süt, yoğurt, pirinç, mısır, kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye vb.), amarant, esmer pirinç, karabuğday, mısır unu, mısır irmiği, öğütülmüş mısır, darı, kinoa, sorgum ve tef doğası gereği gluten içermez. Ancak hazır olarak satılan, paketlenmiş doğal glutensiz ürünlere karşı da dikkatli olmak gerekiyor. Glutensiz onayı olmayan ürünlerin hepsinden uzak durulmalı. "Glutensiz" onayı almış gıdalar, Ankara Çölyak Der-

neği'nin resmi sayfasından takip edilebilir. Ayrıca, glutensiz gıda üreten ve ithal eden markalara da bu site aracılığıyla ulaşılabilir.

Hangi besinler gluten riski taşır?

Doğası gereği glutensiz olan hazır ürünleri satın alırken "glutensiz" ibaresini ve buğdayın üzerindeki çarpı işaretini görmek gerekir. Bu ibareyi ve işareti taşımayan her ürün; hazır soslar, çeşniler, kuruyemişler, çikolatalar, şekerlemeler, krema ve pudingler, rokfor gibi peynir çeşitleri, her türlü hazır yemek, çorba, salata gluten riski taşır.

Et doğası gereği glutensiz bir gıda ancak konserve şeklinde tüketilmesi güvenli değil. Piyasadaki bazı etlere esneklik sağlaması amacıyla buğday kökenli "suplex" maddesi şırınga ediliyor; bu şekilde ete % 20-30 hacim kazandırılıyor. Çok sulu gözüken, paketine suyu çıkmış ve ateşte hacmi azalmayan etlerde bu maddeden şüphe edilmeli. Ayrıca gıda katkı maddelerine karşı da bilinçli olunması gerekiyor. Bitkisel protein, hidrolize edilmiş protein, modifiye nişasta, bitkisel gum, kamut-QK-77 gibi maddelerin buğday kökenli olma riskleri yüksek. Bu nedenle bir çölyaklının sağlıklı bir bağırsak yapısı ve dolayısıyla sağlıklı bir yaşam için etiket okuma alışkanlığını kazanması çok önemli.

Çölyak hastalığının görülme sıklığı nedir ve oluşumunda etkili olan faktörler nelerdir?

Çölyakın, gluten içeren bir gıda olan buğdaydan ağırlıklı beslenen Avrupa, Amerika kıtası, ülkemizin de yer aldığı Ortadoğu (%1 görülme sıklığı) ve beyaz ırkta görülme olasılığı yüksek. Doğasından dolayı glutensiz bir gıda olan pirinç ağırlıklı beslenen Asyalılarda daha az görülüyor (%0,33). Ancak, çölyak oluşumunda küreselleşen dünyada hamburger, pizza gibi fast- food yiyeceklerinin tüketiminin fazla olması etnik ve genetik faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkili olduğunu gösteriyor.

Çölyakta oluşum, bebeklik döneminde buğday ağırlıklı ek gıda alımları ile glutenin bebeğin vücuduna girmesiyle başlayabilir. Mama, bisküvi gibi glutenli gıdalar ile çocuğun erken dönemde tanışması, tüketilen toplam gluten miktarı, bebeklikte geçirilen ishal atakları, kesin belirlenmiş olmasa da anne sütü ile beslenme süresi gibi çevresel faktörler bağırsaklardaki hasarın nedenlerinden sayılabilir. Avrupa Pediatrik Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Birliği (ESPGHAN) glutenle tanışma zamanının hem erken (< 4 ay) hem de geç (>7 ay) olmasından kaçınılmasının ve bebeğin beslenme programına gluten eklenirken anne sütü alımının da devam etmesinin gerekliliğini vurguluyor.

Çölyak ile ilgili koruyucu önlemler acilen alınmalıdır. Azımsanmayacak sıklıkta olmak üzere, toplumumuzdaki 110 çocuktan 1'inde çölyak görülüyor. Çölyakın en trajik tarafı ise teşhisinin zor olması. Şu an teşhis konulmuş çölyaklılar bütün çölyaklıların sadece %3'ünü oluşturuyor. Yani, kalan %97'lik kısım hâlâ tanı almayı bekliyor. Birey çölyak tanısı aldıktan sonra ailesinin de çölyak taramasından geçirilmesi gerekiyor. Bunun için hızlı çölyak testi olan Biocard, yüksek bir güvenilirlik yüzdesiyle pratik bir yöntem olarak kabul ediliyor.

Sosyal yaşam açısından çölyak nasıl değerlendirilmelidir?

Sosyalleşmek için gidilen lokanta, kafe gibi mekânlarda gluten ağırlıklı menüler yer alıyor. Çölyaklılara özel glutensiz menülere sahip olanlarda da olması gereken çeşitlilik bulunmuyor. Bu nedenle bir çölyaklı sosyal ortama girdiğinde büyük sıkıntılar yaşayabilir. Seyahatte, okulda, işte glutensiz beslenmenin zorlukları ile "diyet yorgunluğu" denen durum oluşabilir. Çölyaklılar diyetlerini tam uygulayabilmek için her gittikleri yere kendi ekmek ve unlarını götürmek zorunda kalırlar.

Özellikle ergenlik döneminde diyete uyumda büyük sorunlar yaşanabiliyor. Bu sorunları aşmak için çölyaklının, ailesinin, çocuksa öğretmenlerinin, bütün dallarda çalışan hekimlerin, diyetisyenlerin, psikologların, hemşirelerin ve diğer bütün sağlık çalışanlarının tedavide ve tedaviye uyumda multidisipliner bir yaklaşım oluşması için daha fazla bilgilendirilmesi ve eğitilmesi gerekiyor. Bu bilgilendirmelerle sosyal yaşam daha yaşanılır hale gelecektir. Bütün bunların yanında devletin gerekli organlarının bu konuya eğilmesi, yasal hakların yeniden düzenlenmesi konusu da önem arz ediyor. Çölyakla Yaşam Dernekleri'nde sosyal yaşam ve uyum için yararlı etkinlikler yapılıyor. Bu çalışmalara katılım sağlanmalı ve konuyla ilgili bilimsel toplantılar takip edilmelidir.

Çölyak ve diyabet arasında bir ilişkiden söz edilebilir mi?

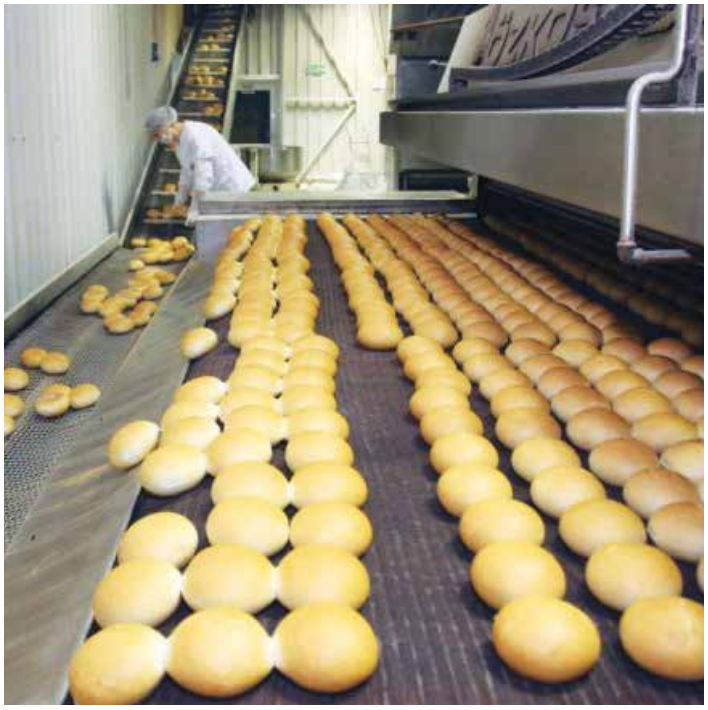
Çölyak ve Tip 1 diyabette vücut kendi hücrelerini yok etmeye çalışır, bu duruma otoimmünite denir. Ayrıca ikisinin de kökeninde genetik faktörler yer alıyor. İki hastalıktan da ortak bir gen grubu sorumlu. Çölyak ve Tip 1 diyabet birlikteliği sık görülen bir durum. İki durum da ardı ardına ya da aynı dönemde ortaya çıkabilir. Tip 1 diyabetli olgularda çölyakın görülme sıklığı normalde görünenden 20 kat daha yüksektir. Bu nedenle Tip 1 diyabetlilerin yıllık antigliadin ve antiendomisyel antikorlar kullanılarak taranması öneriliyor. Çölyakta ise Tip 1 diyabet taramasının gerekmediği düşünülüyor. Tip 1 diyabetle birlikte teşhisi geciken ve teşhis edilmemiş çölyak vakalarında hipoglisemi artışları görülebilir. Çünkü ince bağırsaktan gerektiği gibi emilemeyen glikoz (şeker); kan şekeri düzenlenmesi, dışarıdan insülin alımı ve diyabet beslenme tedavisi yöntemi olan karbonhidrat sayımında hesaplanamaz ve hipoglisemiler yaşanır.

Glutensiz ürünlerin üretimi ve satışıyla ilgili geçmişe nazaran nasıl bir yol kat edildi?

Glutenli ve glutensiz ürünler genelde aynı fabrikalarda üretiliyor. Bu da akla çapraz bulaşma riskini getiriyor. Aynı fabrikalarda üretilen glutenli ve glutensiz ürünlerin çapraz bulaşma riskleri resmi organlarca sıkı bir şekilde denetlenmeli, sadece glutensiz ürün üreten fabrikalar teşvik edilmeli.

Türkiye'de %100 ve sadece glutensiz ürün üreten fabrikalar var; ancak sayıları az. Üstelik konunun ehemmiyeti sadece fabrika sayısı ile de sınırlı kalmıyor. Tedarikçilerin güvenilirliği, glutensiz ürünlerdeki kalite, lezzet, bol çeşit, uygun fiyat henüz pazarda oluşmuş değil. Yurt içindeki tüm bu engellere bir de ithal ürünlere konan engeller eklenince maalesef kaliteli rekabet alanı daralıyor. Kaliteli rekabetten faydalanamayan çölyaklılar ürün tercihlerini sağlıklı bir şekilde yapamıyor.

Çapraz bulaşma konusuna ve üretimdeki kaliteye dikkat çekmek amaçlı birkaç bilgi de vermek istiyorum: Günde 10 mg gluten tüm çölyaklılar için güvenli. Bununla beraber 3 ay süreyle günde 50 mg gluten tüketimi ile patolojik değişikliklerin oluştuğu biliniyor. Bir çay kaşığının sekizde biri veya bir ince dilim ekmeğin 40'ta biri kadar gluten bile çölyaklılar için riskli. Araştırma sonuçlarına dayanarak çapraz bulaşma ortadan kaldırılmadan, fark edilmeyerek alınan glutenin çölyak belirtilerini en başa döndüreceğini söyleyebiliriz. Tüm bunlardan dolayı glutensiz üretim, oldukça hassas yaklaşılması gereken hayati bir konu. Havadan bile bulaşabilen bu proteinin mutlak surette çapraz bulaşma riskinin olmadığı bir üretim hattında üretilmesi gerekiyor. Ülkemizde de bu anlamda gerekli titizlik gösterilmeli. Glutensiz ürünlerin temininde üreticinin güvenilirliği bu nedenle önem kazanıyor. Ayrıca, devletin üretim hususunda yerli üretimi desteklemesi ile birlikte ithalatta çıkarılan zorlukları ortadan kaldırması önem arz ediyor. Bu durum, yerli üretim ile ithal ürünler arasında rekabeti teşvik edecek; yerli üretimin daha kaliteli, lezzetli ve güvenli bir şekilde "gerçek glutensiz" gıdalar üretmesine olumlu ivme kazandıracaktır.



Gıda firmalarının çölyak hastalığına karşı tutumları nasıl? Glutensiz ürünlerin pazarda bulunabilirliği ne düzeyde?

Dernekler, gönüllüler, çölyaklılar, aileleri, konuya eğilen profesyonel sağlık çalışanları, glutensiz gıda firmaları, çeşitli etkinliklerde bir araya geliyor. Bu etkinliklerin amacı, glutensiz beslenme konusunda toplumda farkındalık yaratmak ve çölyakı daha fazla kişiye anlatmak. Bazı firmalar bu tür etkinlikleri destekliyor. Glutensiz ürünlere ulaşmak isteyenler, bu ürünleri büyük marketler ve eczanelerde bulabiliyor; ayrıca ürünler internetten de sipariş edilebiliyor.

Çölyaklılara yaşam kalitelerini artırmak adına neler tavsiye edersiniz?

Tıp literatüründe "hastalık" olarak geçse de bu durumun bir hastalık olarak değil, bir yaşam tarzı olarak algılanması gerekiyor. Çünkü çölyaklılar glutensiz beslenerek sağlıklarına kavuşurlar. Eğer sıkı bir diyet uygularlarsa çölyaktan kaynaklanan kötü sonuçları bertaraf edebilirler. Yeni tanı almış çölyaklılarda diyete sadık kaldıkları zaman yakınmalar; özellikle ishal, karın ağrısı ve halsizlik 3-4 haftada tamamen geriler. Çölyaka özel testlerde 6 ay içinde düzelmeler başlar. Ancak sıkı bir glutensiz diyetle tam düzelme 2 yılda tamamlanır. Diyetin yanında çölyaklıların bir arada olması sosyal hayata uyumu kolaylaştırır. Çölyak ile ilgili etkinliklere, bilimsel toplantılara katılmak, çölyakı daha iyi kavrayıp bilinçlenmeyi sağlar. Bilinçlenme başlayınca da çözüm odaklı yaklaşımlar gelişir. Glutensiz tarifler geliştirme yollarını öğrenip daha geniş bir glutensiz yelpaze oluşturulabilir. En önemlisi ise; yasal hakların kazanımı konusunda "Birlikten kuvvet doğar" mantığıyla beraber hareket edilmesidir. Devlet desteği ile çölyak raporuyla yapılan ödemelerin arttırılması için çalışmalar yapılmalıdır. Kulaktan dolma bilgilere ve umut tacirlerine fırsat verilmemelidir. Çölyaklı bireyler, bilimin ışığından ayrılmadan glutensiz diyetlerini sıkı bir şekilde uygulamalılar.

9 Mayıs 2015'te Dünya Çölyak Günü'nde başlayan Glutensiz Türkiye projesi nedir?

Proje; Sağlık Bakanlığı, Çölyakla Yaşam Derneği, gönüllüler, çölyaklılar, basın yayın organları, bisiklet gezgini aktivist Hakan Pekzorlu, glutensiz ürünler üreten bir restoran ve glutensiz ürünlerde ithalat devi bir firmanın iş birliği ile gerçekleştirildi. Projenin amacı, glutensiz beslenme konusunda toplumda farkındalık oluşturmak. Proje dâhilinde aktivist Hakan Pekzorlu, bisikletle 1750 km'yi 9 ili kapsayacak şekilde (Ankara, Eskişehir, Antalya, Denizli, İzmir, Balıkesir, Bursa, İzmit, İstanbul), çölyak konusunda verilen eğitimler, seminerler, yürüyüşler, dağıtılan eğitici broşürler ile tamamladı. Akademisyenler, hekimler, belediyeler bu illerdeki etkinliklere destek verdi. Proje ciddi anlamda ses getirdi. Yapılacak olan farkındalık çalışmalarına ve sosyal sorumluluk konuları ile ilgili örnek teşkil eden bir proje oldu.

GLUTENSİZ TURkiye

Willem Karel Dicke
Çölyak hastalığında yeni bir devrin başlangıcı…

1905 Hollanda Dordrecht doğumlu Willem Karel Dicke, çölyaklılarda bazı un çeşitlerinin hastalığa sebep olduğunu kanıtlamak için gluten içermeyen diyeti geliştiren ilk pediatrist olarak tıp tarihinde büyük bir buluşa imza atmıştır.

1922-1929 yılları arasında Hollanda'daki Leiden Üniversitesi'nde tıp okuyan Dicke, tıp eğitiminin hemen ardından 1929-1933 yılları arasında Hague'daki Juliana Çocuk Hastanesinde pediatri bölümünde uzmanlığını tamamladı. Başarılı bir eğitim hayatının ardından yaptığı araştırmalar ve yoğun çalışmalar sonucu 1936 yılında, henüz 31 yaşındayken hastanenin tıp direktörlüğüne atandı.

Hague'da çocuk doktoruyken, genç bir annenin çölyak hastası çocuğunun diyetinden ekmeği çıkarınca döküntülerinin iyileştiğini söylemesi, Dicke'in ilgisini bu konuya çekti. Ağırlıklı olarak çölyak hastalığı üzerinde klinik çalışmalarda bulunan Dicke, 1930'lu yıllarda çölyakın nedenlerine ilişkin çalışmalar yapmaya ve buğday içermeyen diyetlerle deneylere başladı. Çölyaklı çocukların tedavi yöntemlerini ve klinik sonuçlarını tamamen değiştirerek, gluten içermeyen diyeti tıp literatürüne kesin olarak 50'li yıllarda ekledi.

Dicke, ilk buğday içermeyen diyet raporunu çalışmalarını en yoğun yürüttüğü dönemde, 1941'de Het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde'de yayınladı. O dönemde çölyak hastalığına Gee-Herter Sendromu deniyordu. Dicke bu raporda diyetinden ''Güncel literatürde çölyak hastalarının tedavisinde en iyi sonucu Haas (muz diyeti) diyeti ve Fanconi diyetinin (sebze ve meyveler) verdiği belirtiliyor. Şimdi ise (2. Dünya Savaşı zamanı) bunlar elde edilemiyor. O nedenle, karne ile dağıtımın uygulandığı bu dönemde çölyaklı çocuklara yardımcı olmak için basit bir diyet hazırladım. Diyet, ekmek ya da galeta içermemeli. Günde iki kez sıcak yemek tüketilmeli. Üçüncü yemek ise buğday unu içermeyen tatlı veya ekşi püresi olmalı.'' şeklinde bahsediyordu.

2. Dünya Savaşı'nın son kışı (1944/45) Hollanda'da ''Açlık Kışı'' olarak biliniyordu. Bu dönemde Dicke, daha az tahıl tüketmenin kendi hastalarının klinik durumlarına iyi geldiğine daha çok ikna olmuştu. 2. Dünya Savaşı'ndan sonra Dicke, Utrecht'deki Wilhelmina Çocuk Hastanesinden dört ve Hague'daki Juliana Çocuk Hastanesinden bir çocuk üzerinde standardize edilmiş diyetlerle bir dizi deney gerçekleştirdi. Savaş sonrası yaptığı deneylerle çocukların sıkı bir diyet protokolüyle gaita miktarlarını, vücutlarının yağ hücrelerini parçalama kapasitelerini ve yağ emilim katsayılarını hesaplayarak çocuklara çeşitli tahıllarla besin yüklemesi yaptı. Tüm bu bulgulara dayanarak; buğday unu (fakat iyi arındırılmış buğday nişastası değil) ve anoreksiyayı tetikleyen çavdar unu sonucu çölyak hastalarında dışkı miktarında artışa ve steatore (yağlı

II. Dünya Savaşı sırasında çölyaklı bir bebek

dışkı) artışına sıkça rastlandığını belirterek 1950'de doktora tezini tamamlamış oldu. Dicke, bu tezini 1936'da tedavi edilen bir çölyak hastasına atfetti. Dicke'in tezinde; buğday içermeyen diyet uygulanan çocuklara ait birçok büyüme grafiği yer alıyordu. Ayrıca birçok yılı aşan uzun vadeli çalışmalarında buğday içermeyen diyetle beslenen çocukların kilo aldığını, kendi yaş grubuyla kıyaslandığında normal büyüme hızına ulaştığını gösteriyordu. Tezinin üçüncü bölümünün sonunu Dicke şu şekilde bitiriyordu: "Eğer buğday ve çavdar gibi belirli çeşitte yemekler günlük beslenmeden çıkarılırsa akut ishal atakları gelişmez. Eğer kısa bir süre içinde sakıncalı yemek türleri beslenmeye eklenirse, süresi değişken olan latent periyotta bozulma ve akut ishal atakları tekrar gözlenir."

Dicke, Juliana Çocuk Hastanesindeki çölyaklı bir çocuğun birkaç yıllık detaylı diyet çalışmasının sonuçlarını içeren ve çölyak hastalığı ile buğday içermeyen diyet üzerine çığır açan teziyle, 1952 yılında hastalığa karbonhidratların değil buğday proteinlerinin tüketilmesinin neden olduğunu kesin olarak ortaya koydu. Ondan öncesinde 1880'lerin sonlarından 1930'lara kadar hastalığın tedavisinde alternatif diyetler araştıran ve muz, meyve, karbonhidrat (meyve, domates ve patates püresi), biftek ve süt diyeti gibi özel diyetlerin kullanılmasında öncülük eden R.A. Gibbons, Sidney Haas gibi doktorlar hastalık üzerinde çalışsalar da hastalığa neyin neden olduğunu tam olarak tespit edememişlerdi.

1953'te, Van de Kamer ve Weyers ile birlikte "Çölyak Hastalığı IV - Buğdayın Zarar Verici Bileşenlerinin Çölyak Hastalığı Üzerindeki Etkisinin Araştırılması'' adlı çalışmayı yayınladı. Bu çalışmada çölyak hastalarındaki yağ emilim bozukluğundan alkolde çözünen veya buğdayın suda çözünmeyen gliadin bileşeninin sorumlu olduğunu ortaya koydu. Bu bulgular İngiltere, İskandinavya ve Almanya'daki araştırmacılar tarafından kolaylıkla onaylanmasına rağmen, özellikle Amerika'daki bazı araştırmacılar gluten içermeyen diyetin mantığını sorguladılar. Çölyak hastalığının teşhisi için kullanılan bağırsak biyopsi tekniğinden sonra, Dicke'in iddiasında olduğu gibi buğday içermeyen diyetin yeterli cevap alınana kadar uzun bir süre devam ettirilmesi gerektiği ortaya çıktı. 1954'te Dicke, Charlotte Anderson ve çok sayıda meslektaşı tüm bu buluşları onayladı ve ince bağırsağın iç yüzeyindeki hasarların doğrudan çölyak hastalığı ile ilişkilendirildiğini tanımladılar.

1957 yılında Dicke Utrecht Üniversitesine profesör olarak atandı ve Wilhelmina Çocuk Hastanesinin tıbbi direktörü oldu. Hollanda Gastroenteroloji Derneği Willem Karel Dicke'i onurlandırmak için öncü araştırmacılara verilmek üzere onun adına bir altın madalya ödülü düzenledi ve ilk Altın Dicke Madalyası Willem Dicke'in kendisine verildi.

Dicke, 1962 yılında henüz 57 yaşında serebrovasküler hastalığından hayatını kaybederken ardında tıp dünyası için altın bir miras bıraktı.

ASUMAN ECZANESİ / MERSİN

Ecz. Asuman Altunbay

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1996 yılı mezunu.
En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Levent Üstünes

Eczanenizi ne zaman açtınız?

İlk eczanemi 2010 yılında Konya Beyşehir'de açtım. 2011 yılında ise Mersin'e taşıdım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Bizi farklı kılan özelliklerimiz, güler yüzümüz ve özverili çalışmalarımız. Hastalarımız aradıkları güler yüzü bulunca bizleri kendilerine yakın görüyor ve çeşitli sorunlarında bizlerden danışmanlık hizmeti alabiliyorlar. Bu da onları memnun eden bir durum.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanem özel bir hastanenin karşısında yer alıyor ve bu bakımdan eczanemin konumundan memnun olduğumu söyleyebilirim. Ancak eczane önündeki caddenin trafik yönünden oldukça yoğun olması hastalarımızın karşıdan karşıya geçerken sıkıntı yaşamasına sebep oluyor. Sürücülerimizin hastane yakınlarında daha yavaş ve dikkatli olmaları gerektiğini düşünüyorum.

Yurt dışındaki eczanelerle Türkiye'deki eczaneler arasındaki fark sizce nedir?

Her ne kadar yurt dışı tecrübem olmasa da, çeşitli toplantılardan edindiğim bilgilere göre zincir eczanelerin yurt dışında yaygın olması bence kötü bir durum. Yakında Türkiye'de de zincir eczane ağlarının oluşabilecek olması bizim için endişe verici. Dilerim bu hiçbir zaman olmaz.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalı?

İdeal bir eczacı; öncelikle güncel bilgiye sahip, kendisini yenileyen ve hasta ile iletişime geçebilen eczacıdır. Kendindeki bilgiyi hastalarına aktarabilmesi ve onlara yardımcı olacak çözümleri eczanesinde bulundurabilmesi çok önemli.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Tabii ki geleceğimiz... Oluşturulmak istenen zincir eczane ağı, gün geçtikçe artan eczane sayısı, fiyat düşüşleri ve kârlılığın azalması bize geleceğin zor, gelecek nesil eczacılar içinse çok daha zor şartlarda yaşanacağını düşündürüyor.

KAYA ECZANESİ / SAMSUN

Ecz. Birsen Karaca

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2002 mezunu.
En Sevdiği Ders: Klinik Eczacılık
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Fikret Vehbi İzzettin

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2006 yılının sonunda açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

9 yıldır aynı yerde, aynı personelle semt eczanesi olmamızdan dolayı hastalarımızı çok iyi tanıyor olmamız ve hastalarımızın beklentilerini bu doğrultuda optimize etmemiz en önemli özelliğimiz. Hastalarımızla ilişkilerimizde özenli ve empatik bir yaklaşıma sahibiz.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacı etik bir tutum içerisinde hareket ederek mesleğinin gerekliliklerini ticari kaygılarının üstünde tutmalı. Hastaların hastanelerden eczaneye kadar olan süreçte yaşadıkları sıkıntıları göz önünde bulundurarak empatik yaklaşabilmeli, hastalara doğru ve yerinde ilaç kullanma konusunda rehberlik etmeli ve bilgilerini her zaman güncellemeli.

Mesleğinizin olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirecek olursak neler söylemek istersiniz?

Mesleğimizin olumlu yanı insanlarla sürekli iletişim halinde olabilmemiz. Kendi hayat akışımız ve koşullarımız bir yana, mesleğimiz gereği hastalarla iç içe olmak benim için hayatın gerçekleriyle sürekli bir yüzleşme durumu sağlamakla birlikte, hayatın değerini de önüme sunuyor. Bunun farkında olabilmek benim için çok kıymetli. Bunun yanı sıra birçok olumsuz durumla da karşı karşıyayız. Sürekli değişen SUT uygulamaları ve fiyatlardaki değişiklikler hastalarımızın güven kaybına sebep oluyor. Uygulamalar ve fiyatlarda stabil bir durumun sağlanmaması çalışma koşullarımızı ve eczanenin ekonomik yapısını zora sokuyor.

Size göre Türk eczacılık sektörü dünyada ne düzeyde? Yurt dışındaki eczacılıkla buradaki arasında ne gibi farklılıklar söz konusu?

Türk eczacılık sektörünün, özellikle klinik eczacılık alanında dünyanın oldukça gerisinde olduğunu düşünüyorum. Bu alanda ülkemizde yapılacak gelişmeler, çok sayıda eczacılık fakültesinin de açılmasıyla oluşan istihdam fazlası eczacı sorununa bir nebze de olsa çözüm getirecektir.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

Son yıllarda ülkemizde özel hastanelerin sayısındaki hızlı artış bu hastanelere olan talebi de artırıyor. Buna paralel olarak artan maliyetlerden ötürü hastalara yansıyan ödeme miktarı da artıyor. Ayrıca bu durum devlet kurumlarının yapısını bozuyor. Bu gidişatın sağlık sektöründe özelleştirmeye kadar gidebilecek olumsuzluklara yol açabileceğinden endişeliyim.

ESİN ECZANESİ / GİRESUN

Ecz.Esin Gürses Koçuk

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1996 yılı mezunu.
En Sevdiği Ders: Mikrobiyoloji
En Etkilendiği Hoca: Bütün hocalarım

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1997'nin Ocak ayında açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Eczanemin hem semt eczanesi olup hem de bir sağlık kuruluşuna yakın olması önemli bir özelliğimiz. Aynı zamanda ekip ruhuyla çalışarak hasta memnuniyetini üst seviyelerde sağlıyor olmamız da özelliklerimiz arasında.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacı; mesleki konularda kendini yenileyen, eczanesine hâkim, hasta ile iyi diyaloglar kurabilen bir kişi olmalıdır.

Mesleğinizi olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirecek olursak neler söylemek istersiniz?

Hâlâ en güvenilir meslek gruplarından biriyiz. İnsanların dertlerine çare bulmak, onların yüzlerini güldürebilmek mesleğimizin en güzel tarafı. Ancak ilaç sektöründeki değişiklikler; fark, yüzde, muayene ücretleri ve ödenmeyen ilaçlarla uğraşıyor olmamız üzücü oluyor.

Yurt dışındaki eczanelerle Türkiye'deki eczaneler arasındaki fark sizce nedir?

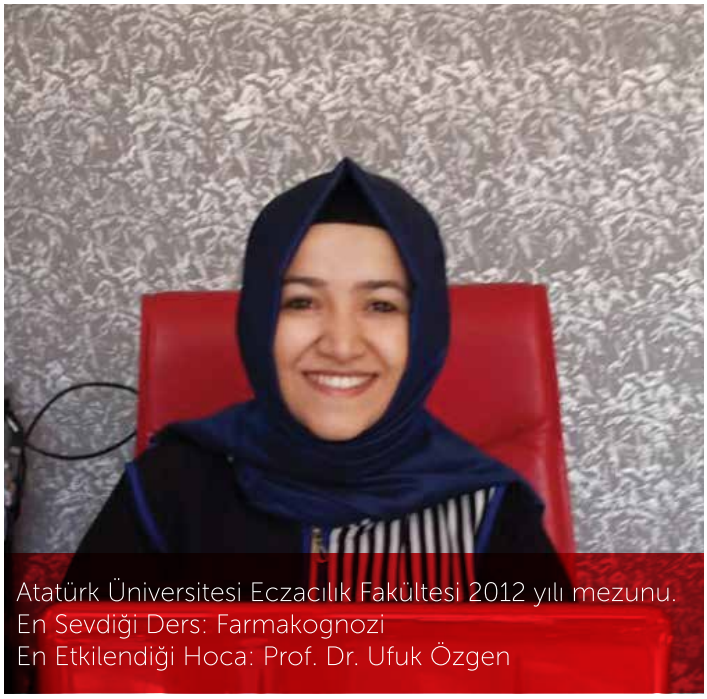
Yurt dışındaki eczacılık anlayışı ile bizimkini kıyaslamak çok doğru olmaz. Bununla birlikte Türk eczacılık sektörünün dünyada olması gerektiği yerde olmadığını da düşünüyorum. Avrupa'da eczaneler daha kurumsal; bizde ise daha samimi ve daha sıcak bir eczane profili var.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

En önemli sorunun gelecek kaygısı olduğunu söyleyebilirim. Sürekli değişen ilaç politikaları, sağlık uygulama tebliğleri ve angarya sayılan tahsilâtların yükünü hâlâ çekiyor olmamız en önemli sorunlardan.

ÇETİN ECZANESİ / KOZAN - ADANA

Ecz. Funda Çetin



Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2012 yılı mezunu.
En Sevdiği Ders: Farmakognozi
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Ufuk Özgen

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 14 Şubat 2014 tarihinde açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Semt eczanesi olmamızdan dolayı hastalarımızla daha yakın ilişkiler kurabilen, sıcakkanlı ve mütevazı bir eczane olmamız sanırım bizim en önemli özelliğimiz.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Çok şükür ki eczanemizin konumundan memnunuz. Tabii ki sürekli çıtayı ve hedeflerimizi yüksek tutmamız gerekiyor. Bu açıdan bakarsak farklı yerlerde de olabiliriz.

Şehir merkezine uzak bir noktada eczacılık yapmanın getirdiği artılar ve eksiler nelerdir?

Şehir merkezine uzak bir noktada eczacılık yapmanın getirdiği en büyük artı; alternatifi olmayan bir bölgede hizmet verdiğiniz takdirde müşterilerinizin size yaklaşımının daha saygılı olması. Eksi tarafı ise ilaç temini yönünden zaman kaybı yaşayabiliyor olmamız.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalıdır?

Bence ideal bir eczacı her şeyden önce dürüst olmalı ve insan sağlığını öncelikli tutmalı. Para hırsına kapılıp hak yememeli.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Mesleğin maalesef eski değerini kaybetmiş olması bizi en çok düşündüren konuların başında geliyor. Öğretim üyesi olmayan üniversitelerin açılması ve aşırı mezun vermesi işsizlik oranını arttıracaktır. Kamuda ve serbest eczacılık alanlarında çalışan meslektaşlarımın hak ettiği maddi olanaklara sahip olamaması başlıca sıkıntılardandır.

DEVA ECZANESİ / ARAKLI - TRABZON

Ecz. Mümtaz Altuntaş

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1996 yılı mezunu.
En Sevdiği Ders: Farmasötik Kimya
En Etkilendiği Hoca: Bütün hocalarım

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1996 yılında hizmete açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Çözüm ve insan odaklı, güler yüzlü ve kaliteli sağlık ve danışmanlık hizmeti veren bir eczane olmamız.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Çarşı merkezinde olmamızdan dolayı hasta ve müşteri portföyümüz geniş ve sadece bir kuruma bağlı olduğumuz için konumumuzdan memnunum. İlaç dışı ürünlerde müşterilerimize hizmet veriyor olmamız da artımız.

Şehir merkezine uzak bir noktada eczacılık yapmanın getirdiği artılar ve eksiler nelerdir?

Bunun en büyük artısı; küçük yerlerde herkes birbirini tanıdığı için neredeyse bütün hastalarımızla birebir ilişki içinde olmamız ve bizden beklentilerini tahmin edebilmemiz. Bu da bizim mesleğimizi yapmamızı daha kolay ve keyifli hale getiriyor. Olumsuz yanı ise; doktor sıkıntısından dolayı hastaların ilaç almasında yaşadığı sorunların bizi de etkiliyor olması.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacı; güler yüzlü, sabırlı, bilgili ve iyi bir dinleyici olmalı, kendini her zaman mesleki ve diğer konularda geliştirmeli, sağlık danışmanlığı misyonunu iyi bir şekilde gerçekleştirmelidir. Hastaların dertlerinin çözümüne yardımcı olmak ve bunun sonucunda insanların size müteşekkir olmasının verdiği manevi haz paha biçilemez.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Mesleğimizin saygınlığı gün geçtikçe artıyor; ancak gelecek belirsizliği, değişen ilaç politikaları ve buna bağlı olarak özellikle ithal ilaçlarda yaşanan sıkıntılar, fiyat farklarının gittikçe artması, muayene ücretleri ve bunun tahsilâtını yapmak zorunda kalan bizlerin durumu hastalara anlatmakta yaşadığı zorluklar da mesleğimiz adına bizi en çok düşündüren noktalar.

NİLÜFER ECZANESİ / ORDU

Ecz. Nilüfer Kurt Tepe

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1999 yılı mezunu.
En Sevdiği Ders: Farmasötik Kimya
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Gülden İskender,
Prof. Dr. Sedef Atmaca

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi Ekim 2005'te açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Eczanemizin en önemli özelliği hasta odaklı hizmet sunmamız. Yani bizim özelliğimiz, eczaneden içeri giren hasta veya başka bir konuda danışmanlık için gelen kişiye en iyi şekilde hizmet sunabilmemiz. Hastanın sorununa veya ihtiyacına odaklanıp onu memnun edebilmek.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacı bence mesleğini seven ve mesleğine saygı duyan kişidir. Bir insan mesleğini sevip saygı duyuyorsa zaten en ideali olur. Eczane eczacısını değerlendirirsem; etik, gelişmeleri takip eden, iyi bir yönetici, iyi bir muhasebeci ve en önemlisi iyi bir danışmandır diyebilirim.

Mesleğinizi olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirecek olursak neler söylemek istersiniz?

Mesleğimin en önemli artısı; fakülteden mezun olan bir eczacının tercih yapma şansının çok olması. Mezun olan eczacı fakültede kalıp yükselme şansına sahip, ilaç sanayisinde çalışabilir, hastanelerde hastane eczacısı olarak çalışabilir ve isterse kendi eczanesini açabilir. Bu kadar seçenek olması büyük bir artı. Ben mezun olduktan sonra 4,5 sene sanayide kalite kontrolde çalıştım ve kendime çok şey kattığımı düşünüyorum. Daha sonra eczane eczacılığını tercih ettim. Eczane eczacılığının en güzel tarafı, hastalarımızla veya hasta olmadan eczanemize gelen danışanlarımızla birebir konuşup onlara yardımcı olabilmek. Bu yüzden bilgilerimizi her zaman güncel tutmamız gerekiyor. Aktif olarak çalışmak meslek körlüğüne düşmemizi engelliyor. Ben şanslı bir eczacıyım; mesleğimin hep olumlu yönlerini görerek her geçen gün daha da zevk alarak çalışıyorum. Ama bu demek değildir ki mesleğimin kayıplarının farkında değilim. Ancak bu kayıpların nasıl artıya dönüştürülebileceğini düşünerek çalışmaya devam ediyorum.

Size göre Türk eczacılık sektörü dünyada ne düzeyde? Yurt dışındaki eczacılıkla buradaki arasında ne gibi farklılıklar söz konusu?

Türkiye'deki eczacılık sektörü son 10 yıl içinde değişti. Bunların birçoğu zorunlu, olması gereken, eczacılık mesleğini ve eczaneleri iyileştirmek adına yapılan değişikliklerdi. Avrupa Birliği uyum yasaları gereği olan değişiklikler de vardı. Ama ne yazık ki altyapı olmadığından olsa gerek, eczane eczacılarına maddi ve manevi çok kayıplar yaşattı. Yeni yasalar uygulamaya sokulurken Avrupa'daki veya dünyadaki eczacı kârları göz ardı edildi. Çünkü Türkiye'deki eczacılık kârları yüksek görülse de 27 bin eczacının hepsi aynı kârı yapmıyor. Bu yüzden zorluk yaşayan birçok meslektaşım oldu. Meslektaşlarım ayrıca dünyanın gerisinde kalmamak adına eczanelerini imkânları doğrultusunda yenilediler. Farklı ürün gruplarını eczanelerine soktular, kaybedilen pazarı geri kazanmak adına çabaladılar. Yani eczacı mesleğinin sonuna kadar arkasında olduğunu gösterdi. Şunu göstermeye de devam edeceğiz; Türk eczacısı mesleğini dünyadaki gelişmelerin gerisinde bırakmayacak.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

Sağlık sektörünün bana göre Türkiye'deki en önemli sorunu koruyucu tıbbın bilinmemesi ve gelişmemesi. Ülkemizde koruyucu tıp denildiğinde halk arasında akla ilk olarak aktarlar geliyor. Bu konuda dünyanın çok gerisinde olduğumuzu düşünüyorum. Tıp kelimesi sadece hastalıkları tedavi etmek durumunu akla getiriyor. Aslında o hastalığın ortaya çıkmasını önlemek çok daha önemli ve maliyetsiz. Konuya başka bir açıdan da bakmak isterim. Türkiye'deki ilaç pazarı her yıl %10-12 oranında büyüme gösteriyor. Neden ilaç fiyatları düştüğü halde ilaç pazarı büyüyor? Çünkü halkımızı sağlıksız gıdalardan ve ürünlerden koruyamıyoruz. Yasalarımızın ucu açık, cezalar caydırıcı değil. Çok basit bir örnek vermek istiyorum. Avrupa'ya ihraç ettiğimiz 10 ton çilekte tarım ilacı kalıntısı yüksek çıktığı için çilek Türkiye'ye geri gönderiliyor. Bu çileği ve benzer ürünleri bizler tüketiyoruz, önlem yok. "Gıdamız şifamız, şifamız da gıdamız olsun ''sözünü unutmamak lazım.

TEZCAN ECZANESİ / ANTALYA

Ecz. Setenay Tezcan

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2011 mezunu.
En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji
En Etkilendiği Hoca: Doç. Dr. Kutay Demirkan

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2012 yılı Şubat ayında Antalya merkezde açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Güler yüzlü ve hoşgörülü yaklaşımımız, doğru yönlendirmeyi ve bilinçlendirmeyi amaç edinmiş bir semt eczanesi olmamız. Hasta ve yakınları ile iletişime önem veren bir eczaneyiz.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanem sağlık ocağına bağlı mahallelerden birinde, sağlık ocağına birinci konumda ve özel bir hastanenin acil çıkışı karşısında yer alıyor. Mesleğe ilk adımı burada attım ve yaklaşık 4 yıldır da buradayım. Hastalarımın da desteği sayesinde eczanemin konumundan memnunum.

Yurt dışındaki eczanelerle Türkiye'deki eczaneler arasındaki fark sizce nedir?

Yurt dışındaki eczaneleri görme şansım olmadı. Ancak meslektaşlarım ve arkadaşlarımla olan paylaşımıma istinaden bize göre daha resmi ve iletişim konusunda zayıf olduklarını söyleyebilirim. Ancak teknoloji olarak çok daha ilerideler.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalı?

İdeal bir eczacı her şeyden önce eczanesinin başında olmalıdır. Hiç kimseye bağımlı olmadan eczanesini idare edebilme yetisine sahip olmalı, ticari kaygılardan olabildiğince uzak ve hasta odaklı çalışmalıdır.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Özellikle SUT değişiklikleri, bunlardan haberi olmayan personelin hatalarının eczacıya yüklenmesi, fiyat farkı ve muayene ücreti tahsilâtının neden olduğu hasta-eczacı tartışmaları, fiyat düşüşü ve kurum iskontolarından kaynaklı stok zararı gibi maddi-manevi konular eczacıları en çok düşündüren şeyler olup gelecek kaygısı yaşatmaktadır.

ÖZLEM ŞİFA ECZANESİ / HENDEK – SAKARYA

Ecz. Özlem Coşkun Bahadırlar

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1989 yılı mezunu.
En Sevdiği Ders: Analitik Kimya
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Mürşit Pekin,
Prof. Dr. Mert Ülgen

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 01.01.1990 tarihinde açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Ulaşılabilir bir yerde olması ve insanların bizleri ailelerinden biri gibi görüp bizimle dertleşmeleri, bizden kendilerine çare olmamızı istemeleri en önemli özelliğimiz.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Bence ideal bir eczacı; kendisini daima yenileyebilen, güler yüzlü, sabırlı ve yardımsever bir kişi olmalıdır.

Mesleğinizi olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirecek olursak neler söylemek istersiniz?

Mesleğimi severek yapıyorken son yıllarda evladımın bile eczacı olmasını istemez hale gelmiş durumdayım. İnsanlarla iletişim halinde olmak, onlara bilgi ve tecrübelerimizle yardımcı olabilmek bu işin en sevdiğim yönü. Ancak son yaşadığımız prosedürler, hastalarımızdan mesleğimiz dışında alınan muayene ücretleri, ilaç farkları vs. gibi açıklamalar yapmak zorunda kalmamız sıkıntılı şeyler olarak karşımıza çıkıyor. Ayrıca belli zamanlarda tatile çıkamamamız yani tatil yapmamızla ilgili sıkıntılarımızın olması da bu işin zor yanı bence. Aslında senelik tatil işlerinin bir düzene sokulması, nöbetleşe izin yapılabilmesi (bulunulan nöbet çizelgesi içinde arkadaşlarımızla bu işi halledebilmeliyiz) sağlanmalıdır. Yani 1 hafta ben kapalıyken diğer arkadaşım açık olmalı, o kapalıyken 1 hafta da ben açık olmalıyım gibi. 14 eczaneli bir yerde 7 eczane açık, 7'si kapalı gibi. Bir de eczacılar gelecek korkusu yaşamamalı, hayat standartlarını kaybetmemeli ve ilaç fiyat düşüşlerinden etkilenmemeli. Bence bu iş hizmet sektörüne dâhil olduğundan eczacılar para sıkıntılarıyla boğuşmamalı.

Size göre Türk eczacılık sektörü dünyada ne düzeyde? Yurt dışındaki eczacılıkla buradaki eczacılık arasında ne gibi farklılıklar söz konusu?

Öncelikle Türkiye'deki eczacılık sektörünü gerçek sıkıntılarıyla ortaya koyup sorunları giderip düz yola çıkarmalıyız ki, dünyadaki sektörlerle karşılaştırabilelim. Çünkü her toplumun karakteri ve ihtiyaçları farklıdır. Çözümler buna göre şekillendirilmelidir.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

Sanırım şu anda sağlık sektörünün en önemli sorunu, güven sorunudur. Hasta ve yakınlarının gittikleri doktora, hastaneye ve eczacıya güvenmesi gerekir. Çünkü tedavinin başı, hastanın ihtiyaç duyduğu bu kişilere sorgulamadan kendilerini teslim edebilmeleridir. Bunun için de öncelikle sağlık sektöründe çalışan, en üstten en alta kadar hizmet veren kişilerin çalışkan, doğru, dürüst, kendilerini yenileyebilen, ahlaklı kişiler olmaları çok önemlidir. Sağlık çalışanları, hastaların kendilerine emanet olduğunu düşünerek hareket etmeli ve birbirlerine sahip çıkmalıdır. Aralarındaki güven ilişkisini asla menfaat ilişkisine dönüştürmemelilerdir.

BÜYÜK ECZANESİ / ADANA

Ecz. Bilge Üstekidağ

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1978 yılı mezunu.
En Sevdiği Ders: Farmakoloji
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Ayhan Ulubelen

37 yıl içerisinde sayısız nöbet tuttuk, dolayısıyla çok değişik olaylar yaşadık. Komik olayların yanı sıra üzücü, ürkütücü olaylar da yaşadık. Geçen yıl başımızdan geçen olay ise şu şekilde: Eczanem ara sokakta aile sağlık merkezi yanında hizmet veriyor. Nöbet akşamı saat 22.00 sularında ortalık son derece sakindi. Ben ve iki kalfam eczanede oturuyorduk. 16-17 yaşlarında iki genç eczaneye girdi. Kasanın yakınındaki kalfadan ilaç istediler. Şu an adını hatırlamıyorum ama sıradan bir ilaç. Kalfam tedirgin hallerinden kuşkulanıp "ilaç yok" dedi. Daha sonra ileri geri konuşup uyuşturucu ilaç istediler. "Roche istiyoruz" diyerek saldırmaya başladılar. Eczanenin arka kısmından polisi aradık. Yaklaşık 10 dakika içerisinde 6-7 tane motosikletli polis geldi. Olay çıkaran gençler de mahallenin gençleri ve kalfamla aynı mahallede oturuyorlar. Giderken tehdit ve hakaretler savurdular. Polis memuru bizden şikâyetçi olup olmadığımızı sorunca "Olsak ne olur?" diye sordum. "Hiç bir şey olmaz serbest bırakılırlar" dedi. Ben de bunun üzerine eczanemin ve kalfalarımın güvenliğini düşünerek şikâyetçi olmadım. Aradan 7-8 ay geçmesine rağmen bir gün yolda bizim kalfalardan birisi ile karşılaşıp kendisini tehdit ettiler fakat daha ileriye gitmediler.

MİGREN

DOÇ. DR. NURTEN İNAN
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi
Anestezi ve Reanimasyon Anabilim Dalı,
Algoloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Sayın Nurten Hanım, migren nedir kısaca bahseder misiniz?

Migren, bayanlarda daha sık görülen birincil baş ağrılarındandır. Genellikle zonklayıcıdır. Bazen sağ bazen sol tarafta olmak üzere başın yarısı ağrır. Baş ağrısına bulantı, kusma, ışık ve ses rahatsızlığı eşlik eder. Hareket ile artar ve tedavi edilmezse 4 saatten uzun sürer.

Baş ağrılarının migren olup olmadığı nasıl anlaşılır? Migren tanısı nasıl konur?

Migren klinik bir tanıdır, tanı hastadan alınan hastalık hikâyesi ile konulur. Bu amaçla yukarıda aktarılan migren baş ağrısı özellikleri sorgulanır ve bununla karışacak ikincil baş ağrıları dediğimiz baş ağrıları dışlanır. İkincil baş ağrılarına; enfeksiyonlar, travma, beyin damar hastalıkları, beyin tümörleri vb. hastalıklar örnek gösterilebilir.

Migreni tetikleyen faktörler nelerdir?

Açlık, uykusuzluk, hava değişiklikleri, stres, regl, kokular ve bazı yiyecekler gibi nedenler migreni tetikleyebilir. Tetikleyiciler hastadan hastaya değişir. Migreni tetikleyen sebeplerin tanınması sonucu düzenlemeye gidilerek önlemek daha faydalıdır.

Migrenin kalıtsal özelliğinden bahsedilebilir mi?

Ailesinde migren görülenlerde migrene daha sık rastlanır. Migrenin değişik alt tipleri vardır. Bazı migren tiplerinin aileden geçişi daha güçlüdür. Buna, ailevi felçli migren örnek olarak gösterilebilir. Sık görülen migren tiplerinde bu geçiş yukarıda belirtilen tiplerde olduğu kadar güçlü değildir.

Migrenin tedavisi var mıdır? Tedavi süreci hangi aşamaları kapsar?

Migren baş ağrısında, ağrı olduğunda onu geçirmek ve/veya gelen ağrı atağı sayısını azaltmak şeklinde tedaviler uygulanır. Aylık ağrı atak sayısı ve şiddeti yüksek olan hastalarda önleyici tedaviler kullanılır. Gelen migren ağrısını geçirmek için basit ağrı kesiciler, steroid olmayan antienflamatuar ilaçlar (aspirin ve naproksen gibi ilaçlar) ve spesifik migren ilacı dediğimiz ergo ve triptanlar kullanılabilir. Önleyici tedavilerde betablokerler, antidepresanlar, kalsiyum kanal blokerleri, antiepileptikler, botulunium toksinleri ve büyük oksipital sinirinin lokal anestetik ile blokajları kullanılabilir. Botulinum toksini ve büyük oksipital sinirin lokal anestetik ile blokajları ayda 15 günden fazla migren ağrısı olanlarda kullanılır. Baş ağrısı ile baş etmeyi öğrenmek ve yaşam kalitesini artırmak için bilişsel davranışçı tedaviler de faydalı olabilir.

Migren en sık hangi hastalıklarla karışır?

En çok diğer baş ağrıları ile karışır, gerilim tip baş ağrısı buna örnek verilebilir. Başka hastalıklara bağlı oluşan baş ağrısının hastanın sorgulanması ve muayenesi ile migrenden ayrımı yapılmalıdır.

Migren ataklarının görülme sıklığı nedir? Atak geçiren bir hastaya neler önerirsiniz?

Migren atakları sıklıkla ayda 1-2 veya 3-4 defa gelir. Bazen migren tedavisinde kullanılan ağrı kesiciler, ergo ve triptan gibi ilaçların sık kullanılması ve stres gibi diğer faktörler ile birlikte bu atakların sıklığı artabilir. Bu nedenle migren ağrısı tedavisinde kullanılan ilaçları sık kullanma ihtiyacı olursa dikkatli olunmalı ve doktora başvurulmalıdır. Atak geçiren hastanın sessiz, karanlık bir yerde dinlenmesi ve ağrı kesicilerini ya da özel migren ilaçlarını alması önerilir. Hastanın, tanısının migren olduğunu kesinleştirmesi ve kendini gözlemleyerek ağrıyı başlatan sebepleri bulması ve onlara yönelik düzenlemeler yapması da önemlidir.

Ayşegül Birlik

Hayatın akışına adımlarıyla hız katan bir isim... Eczacı, uzun mesafe koşucusu, sağlık danışmanı, aktif yaşam uzmanı **Ayşegül Birlik** ile hem mesleği hem de sağlıklı ve kaliteli yaşama dair ipuçlarını konuştuk.

Ayşegül Hanım, kısaca kendinizden bahseder misiniz?

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1997 yılı mezunuyum. 4 yıl uzman eczacı olarak Farmakoloji Ana Bilim Dalında akademik çalışmalar gerçekleştirdikten sonra şu an hâlâ mesleğime kendi eczanemde serbest eczacı olarak devam ediyorum. Akademik kariyerim sırasında 6 ay boyunca Lizbon Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde misafir araştırmacı olarak çalışmalara katıldım. Çeşitli akademik araştırmalarda yazılar yazdım.

Aktif yaşam, sağlıklı beslenme, temiz-yemek (eatclean), alkali beslenme ve sporcu gıda takviyeleri ile ilgileniyorum. Eczacılık mesleğim ve sağlık danışmanı misyonumdan hareketle bireysel Sağlık Koçluğu hizmeti ile spor eczacılığını geliştirmek ve farkındalık yaratmak adına mesleki eğitimler veriyorum. Günümüzün stresli ve yoğun yaşam şartlarında kişiye özel aktif hayat, beslenme şekli, gıda/sağlıklı yaşam takviyeleri tavsiyesi ile danışanlarımın kaliteli yaşam yolculuğuna rehberlik ediyorum. Kısacası kişiye özel kalıcı çözümler bularak yaşam dönüşümü (transformasyon) sağlamak amacındayım.

Eczacılık mesleğini aktif olarak sürdürmenin yanı sıra profesyonel bir uzun mesafe koşucususunuz. Bu hikâye nasıl başladı? Katıldığınız maratonlardan bahseder misiniz?

2010 yılından beri aktif spor hayatıyla iç içeyim ve uzun mesafe koşucusuyum. Ondan öncesinde ise okul ve fakülte hayatımda basketbol ve yüzme kulüplerinde yer aldım. İş hayatımla beraber spor yaşamına koşuyla devam ediyorum. Önceleri idman için uzun yürüyüşler yaparken, kısa kilometrelerde koşmaktan zevk aldığımı fark ettim ve koşan arkadaşlarımla tanışınca bu ortak hobiyi beraber sürdürmeye başladık. İlk uzun koşumu yani 10 kilometreyi bir gezim sırasında Londra şehir koşusunda gerçekleştirdim. Aldığım keyif tarifsizdi. Hem koşmayı sevmem hem de organizasyonun motive edici havasının etkisiyle bir daha vazgeçemedim koşmaktan. Zaten sonrasında biraz daha profesyonel bir bakış açısıyla antrenman, beslenme tarzı ve yeni hedefler belirledim. Yaşam şekline dönüşen koşu tutkum bana daha düzenli bir hayat ve sağlıklı seçimler de kazandırdı.

"Hareket en iyi ilaçtır."

10 km ile başlayan koşular önce 15 km İstanbul Maratonu, sonra 21 km Antalya ve Prag yarı maratonları, son olarak da bu sene içerisinde gerçekleşen Paris Maratonu'na kadar geldi. Son koştuğum mesafe ise durmaksızın gerçekleşen 42,2 km'lik maraton. Bu süre zarfında da yerli yabancı birçok organizasyonda bulundum. Londra, Rotterdam, Prag, Avusturya Kaprun, Lyon ve Münih çeşitli tarihlerde koştuğum yerler arasında.

2016 hedeflerim için şimdiden antrenmanlar başladı. Mart ayında Barselona Maratonu ve Eylül'de Berlin Maratonu kayıtlarımı yaptırdım. Yoğun bir program beni bekliyor ancak koşu tutkum karşısında bu beni korkutmuyor. Artık hayat amaçlarımdan birini, ulaşabileceğim her ülke ve şehirde koşmak olarak tanımlıyorum.

Koşmak sizin için ne ifade ediyor? Maratonlara nasıl hazırlanıyorsunuz?

Hiçbir zaman çok hırslı ve skor odaklı bir koşucu olmadım, daha doğrusu olmak istemedim. Koşmak benim için stresli iş hayatı ve günlük yaşamın getirdiği olumsuzluklara karşı iyileştirici ve sağlıklı bir metabolizma, yaşam hali demek. Aynı zamanda hedef odaklı ve keyif veren bir süreç. Ayrıca yaz kış açık havada koştuğumdan dolayı insan doğasının en temel ihtiyacı olan sağlıklı ve bol oksijenli hareket etme şansına sahibim. Bunun hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlığıma kazandırdıkları çok değerli. Bu yüzden bir eczacı olarak diyorum ki "Hareket en iyi ilaçtır".

Maraton mesafesi 42,2 kilometredir. Bir maratona katılma kararı aldığımda en az 14 hafta öncesinden bir antrenman sürecine giriyorum. Genelde haftanın 6 günü aktif ve 1 günü toparlanma yani istirahat günü oluyor. Aktif günlerde çeşitli süre ve yoğunlukta kısa/uzun koşuların yanı sıra, ağırlık çalışmaları ve yüzme gibi kas kuvvetlendirici çalışmalar da olmak zorunda. Her ne kadar koşu sporu akciğer kapasitenizle ilgili gibi görünse de uzun mesafe-

lerde vücudu taşıyacak sağlam gövde ve kalça kaslarına da ihtiyacınız var. Güçlü kaslar hem dayanıklılık artışı hem de iskelet sistemine binen stresin azalması demek ve sakatlanma riskini de düşürüyor.

Biraz da Istrunbul'dan söz edelim. Istrunbul nasıl bir araya geldi ve neler yapıyor?

Istrunbul 3 sene önce koşu tutkunu iki arkadaşın -şu anki başkanlarımız- kendi arkadaş çevrelerini katarak ve 'Team Istrunbul' adıyla başlattıkları bir koşu grubu. Zamanla bu grubu duyarak katılanlarla birlikte yaklaşık 50 aktif sporcunun haftada 3 gün sabahları birlikte antrenman yapmasıyla devam ediyor. Ben ilk zamanlardan itibaren grubumla aktif olarak antrenman yapıyor ve koşu organizasyonlarına katılıyorum. Hafta içi iş öncesi sabah 6.00 koşularımız ile boğaz sahilinde, hafta sonu da yine erken cross koşularında Belgrad ormanındayız. Koşu sonrası herkes kendi iş hayatına dönüyor. Kışın özellikle sabah karanlığında başlayan koşularımızda güneşin doğuşuna tanık olarak koşmak ortak zevkimiz.

Istrunbul benim için hayatımın en güzel döneminde içinde olmaktan zevk ve gurur duyduğum bir koşu grubundan öte, bir 'Koşu Akademisi'. Çünkü 1-2 km koşarak gelen çoğu arkadaşımız bir müddet sonra 21, 30, 40 hatta ultra dediğimiz daha uzun mesafelere kadar koşmaya başlıyor. Koşarken de sağlıklı beslenme ve antrenman konularında bilgiler paylaşılıyor. Her sene belli dönemlerde belirlenen ortak maraton hedeflerimizle iş hayatının yanında koşu tutkusunu devam ettiren her yaştan insan aynı heyecanı paylaşıyor. Bunun yarattığı sinerji ve motivasyon takım ruhunu besliyor ve bu sonunda adrenalin kardeşliğine dönüşüyor.

Eczacılık ve profesyonel spor hayatını nasıl dengede tutuyorsunuz?

Eczane sahibi bir eczacı olarak uzun mesai saatlerimin yanında haftalık antrenman programını dengelemek, disiplinli ve düzenli bir yaşam tarzı gerektiriyor. Günde yaklaşık 2 saatimi maalesef trafikte harcıyorum. Haftanın 4 günü sabah 6-8 saatleri arası koşuyorum. Yarış gününe yakın günlerde çift antrenman olunca, iş sonrası akşam ya ağırlık çalışıyor ya da yüzüyorum. Sabah koşularım sonrası saat 9'da eczaneme döndüğümde sporun bende yarattığı zindelik, coşku ve zihin açıklığı etkileriyle işime daha keyifli başladığım da bir gerçek. Eczaneme gelen hastalarımla ve çalışanlarımla ilişkilerimde de sporun yarattığı pozitif etkinin

ve iyi olma halinin çok yararını gördüm. Daha net, açık bir zihin ve ruh hali ile günlük iş stresinin getirdiği olumsuzluklarla baş edebilme kapasitemin arttığını düşünüyorum.

Koşarken vücudunuzun verdiği tepkiye ve cevaba göre zihinsel olarak dayanıklılık geliştirmek her sporcu için öğrenilen bir yetenek. İşte bu zihinsel dayanıklılığım, iş yaşamımdaki zorluklarla baş etme, hedefe odaklanma ve çözüm geliştirme yeteneği anlamında hayatıma kattığım en büyük artıdır.

Eczacı ve sporcu kimliğinizin yanı sıra aynı zamanda uzman bir sağlık danışmanısınız. Biraz da bu yönünüzü ve ilgili çalışmalarınızı dinleyebilir miyiz sizden?

Şüphesiz ki, her eczacı bir sağlık danışmanıdır, üstelik en güvenilir ve en kolay ulaşılabilir bir danışman... Ben bu danışmanlığı birkaç adım öteye götürerek spesifik bir alana yoğunlaştım. Son 2 yıldır sporcu performansı ve beslenme, özellikle kullanılması gereken sporcu ürünleri, gıda takviyeleri gibi konularla ilgileniyorum. Yurt dışından online verilen sağlık koçluğu ve sporcu beslenmesi sertifika programlarına katılıyorum. Bu hedefte ilerlerken en büyük gücü eczacılık diplomamdan alıyorum. Çünkü bir eczacı fakülte eğitimi boyunca aldığı derslerle uzman bir sporcu danışmanı olabilecek birikime mutlaka sahip oluyor. Fizyoloji, biyokimya ve farmakoloji bilgilerimizle sporcu metabolizması, beslenmesi ve takviye ürünlerin içeriği hakkında çok önemli birikimlere sahibiz. İşte benim asıl amaçlarımdan biri de hem toplumda hem de meslek içersinde bu farkındalığı oluşturmak.

Başlarda sporla iç içe bir yaşamım olması sebebiyle ve çevremdeki sporcu arkadaşların da güvenerek bana danışmalarının bir sonucu olarak ilgim olan Spor Eczacılığı alanına daha çok yöneldim. Bir bakıma danışanlarımın kafa karışıklığı ve güvenilecek adres arayışları bana bu alandaki uzmanların yetersizliğini gösterdi. Spor hekimleri, diyetisyenler ve çok iyi antrenörler vardı şüphesiz; ancak biz eczacılar sporcu sağlığı alanının hiçbir yerinde yoktuk. Oysa ki doping ajanlarından tutun da en basit performans vitaminine kadar çok geniş bir yelpazede ürünlerin satışına aracı oluyorduk. O zaman bu ürünlerin uzmanı olduğumuzu ve en güvenilir danışman noktaların eczaneler olduğunu da topluma hatırlatmalıyız diye düşündüm.

Bilgi ve danışmanlığımı eczacı sağlık koçu olarak sürdürmeye başladım. Hem eczanemi sporcuların başvurduğu bir danışma noktası yaptım hem de spor yaptığım ortamlarda sporcuların danışma taleplerini karşıladım. Kendi adıma bir web sitesi hayata geçirdim. Aktif hayatı seçen bireylere, amatör ve üzeri sporculara sporcu beslenmesi ve gıda takviyeleri konularında danışmanlık vermeye başladım. Sosyal ortamlardaki paylaşımlarda durmadan eczacı danışmanlığının önemine ve gıda takviyelerinin en doğru adresinin eczaneler olduğuna dair mesajlar paylaştım. Yurt dışından bavul dolusu vitamin vs. ürünlerle gelenlere, internetten bilmeden ürün alanlara, spor salonlarında ilaçlarla kas yapmaya çalışanlara kadar yanlışları göstermeye çalıştım ve hâlâ da devam ediyorum. İki değişmez kuralım ve cevabım var: "İnternetten aldığınız vitamin ve gıda takviyesi ürünleri eczacınıza danışmayın çünkü içerisinde ne var bizler de bilmiyoruz" ve steroidlerle kas

"Spor, yaşam şekline dönüşerek kişiye fiziksel ve zihinsel katkı sağladığı ölçüde gerçek spordur."

ve performans artışını hedefleyerek spor yaptığını zannedenlere "Siz spor yapmıyorsunuz" diyorum. Bu konuda mesleğim gereği uyarılarımı yapıyorum ancak danışmanlık vermiyorum.

Sonuç olarak danışmanlığıma aldığım kişiler aktif hayatı seçen, sürekli spor yapan ve bu süreçte hem beslenme hem takviye olarak bilinçli, kaliteli seçimlerle bir yaşam tarzı kazanmak isteyenler oluyor. Kronik hastalığı olanlarla şimdilik çalışmıyorum. Sağlıklı yetişkin bireylerle çalışmaya başlamadan tam kan analizi ve özel bazı analizler isteyerek doktoruyla beraber değerlendiriyorum. Bu verilerden hareketle günlük egzersiz, kilo ve yaş durumuna göre uygun beslenme seçeneği ve takviyeler öneriyorum. Genelde önerdiğim beslenme, performans ve içerik olarak yararına en çok inandığım alkali beslenmedir. Buna

bazı sebze sularıyla detoks kürleri de ekliyorum. Bunlarla ilgili ayrıntılar sitemde mevcut (www.aysegulbirlik.com). Tabii şu an bu çalışmalar tamamen bireysel eczacı kimliğim ve mesleki bilgilerim çerçevesinde. Amacım eczacıların spor danışmanlığını arttırmak ve eczanelerin aktif sporcular ve aktif hayatı seçenler için vazgeçilmez ilk adres olması yolunda farkındalık yaratmak. Çok olumlu geri dönüşler alıyorum. Bu da motivasyon ve konuya inancımı daha çok arttırıyor.

Spor eczacılığından ve bu alanda verdiğiniz eğitimlerden söz eder misiniz?

İlaç dışı yani sporcu sağlığı ve gıda takviyesi dediğimiz ürünlerin neredeyse zincir pazarlamacılar, mankenler, spor salonları, internet ortamı ve vasıfsız çoğu kişinin elinden geçtiğini üzülerek ve korkarak izliyorum. Çok daha can acıtıcı bir durum da olimpiyat düzeyinde yarışan yabancı sporcuların bile doping ajanlarını temin etmek için Türkiye'yi tercih etmeleri. Ceza alan çoğu sporcunun itirafında bu durum belgelenmiştir. Kontrolsüz bir şekilde eczanelerden temin edilebilen ve performans arttırıcı olarak kabul edilen, WADA (Dünya Anti-Doping Ajansı) tarafından yasaklı listesine alınan doping etkili ilaçların keyfi satışı Türk eczacıları için utanç verici bir durum.

Bu konularda neler yapılabilir ve Spor Eczacılığı nasıl geliştirilir diye araştırırken Argevis'le yollarımız kesişti. Argevis; eczacılığa yeni bir vizyon kazandırmayı amaçlayan, kurucu iki eczacının birlikteliğiyle hayata geçmiş, başta sağlık sektörü olmak üzere çeşitli sektörlere kapsamlı ve spesifik çözümler sunan bir şirket. Yeni vizyonlarında Spor Eczacılığı olduğunu öğrendiğim Ecz. Somer Helvacıl ile bu konuda iş birliği yapmak için bir araya geldik. Konu hakkında farkındalık eğitimleri yapmak, Spor Eczacılığı'nı serbest eczacılara tanıtmak ve hatta akademik düzeyde çalışmalarla eczacılık fakültelerinde sertifikalı program olarak yer almasını sağlamak, eczanelerde spor eczacısı noktaları oluşturmak, görsel ve materyallerle bu algıyı destekleyerek eczacıya yeni bir alan kazandırmak niyetindeyiz. Eğitimlerin ilki Mersin'de geçen aylarda gerçekleşti. 2016 programımız kapsamında farklı şehirlerde birçok eczacı organizasyonunda yer alarak tanıtımlarımıza devam edeceğiz. Şu an aldığımız yorumlar çok destekleyici. Eczacıların konuya ilgisinin arttığını görmek bizi mutlu ediyor. Bize ulaşan her eczacı, eczane, firma ve organizasyona konuyla ilgili sunumları ve desteği yapmak hedefindeyiz.

Toplum olarak maalesef spora uzağız. Sporun zor bir aktivite değil bir yaşam tarzı olarak görülebilmesi için sizce neler yapılmalı? Bu anlayış nasıl değişir?

En önemli konu, çocukluk çağında spor bilincinin oluşması. Yalnız özür dileyerek, tam tabiriyle "yarış atı" gibi spor yaptırılan ve spordan bezdirilen çocuklardan bahsetmiyorum. Bunu dayatan ebeveynleri görmek beni üzüyor. Spor tamamen kişisel bir zevk ve tercihtir, zorla yaptırılamaz. Bunun için ebeveynler örnek ve teşvik edici ortamlar yaratarak etkin olmalı. Şehirlerimizde de spor alanlarının çoğalması ve sosyal hayata dâhil edilmesi gibi hizmetlerin yaygınlaşması önemli bir konu. Spor alanlarından

kastım kalabalık ve makineli spor salonları değil tabii ki. Yürüyüş, koşu ve bisiklet yolları en başta spor kültürünün oluşumunu destekleyecek basit ama etkili çözümler.

Yabancı dilde, uzun süre hareketsiz kalıp sadece hafta sonu spor yapanlar için "weekend warrior" yani "hafta sonu savaşçıları" diye bir tabir var. Sanıyorum bizim toplumda çok yaygın olan haftada bir halı saha maçı ya da hafta sonu 1-2 saatlik zorlayıcı hareketler yapanlar tam da bu tanıma uyuyor. Böyle bir spor mantığı olamaz. Spor, kişinin kendi kapasitesinde sürdürülebilir olduğu sürece ve yaşam şekline dönüşerek kişiye fiziksel ve zihinsel katkı sağladığı ölçüde gerçek spordur. Ayrıca kaliteli beslenmeyle desteklenmelidir. Son yıllarda özellikle medya ve sanal ortamda vurgulanan aktif yaşamın önemiyle toplum olarak farkındalığın arttığını söyleyebilirim. Ancak özellikle tekrar vurguluyorum ki, bilinçli ve sürekli bir spor hayatı oluşturmak çok önemli. Bu da işin uzmanlarını takip ederek olmalı.

Birçoğumuz var olan potansiyellerimizden bihaber yaşıyoruz. Bu noktada bir yaşam ve sağlık koçu olarak yaşam kalitesini artırmak için neler tavsiye edersiniz?

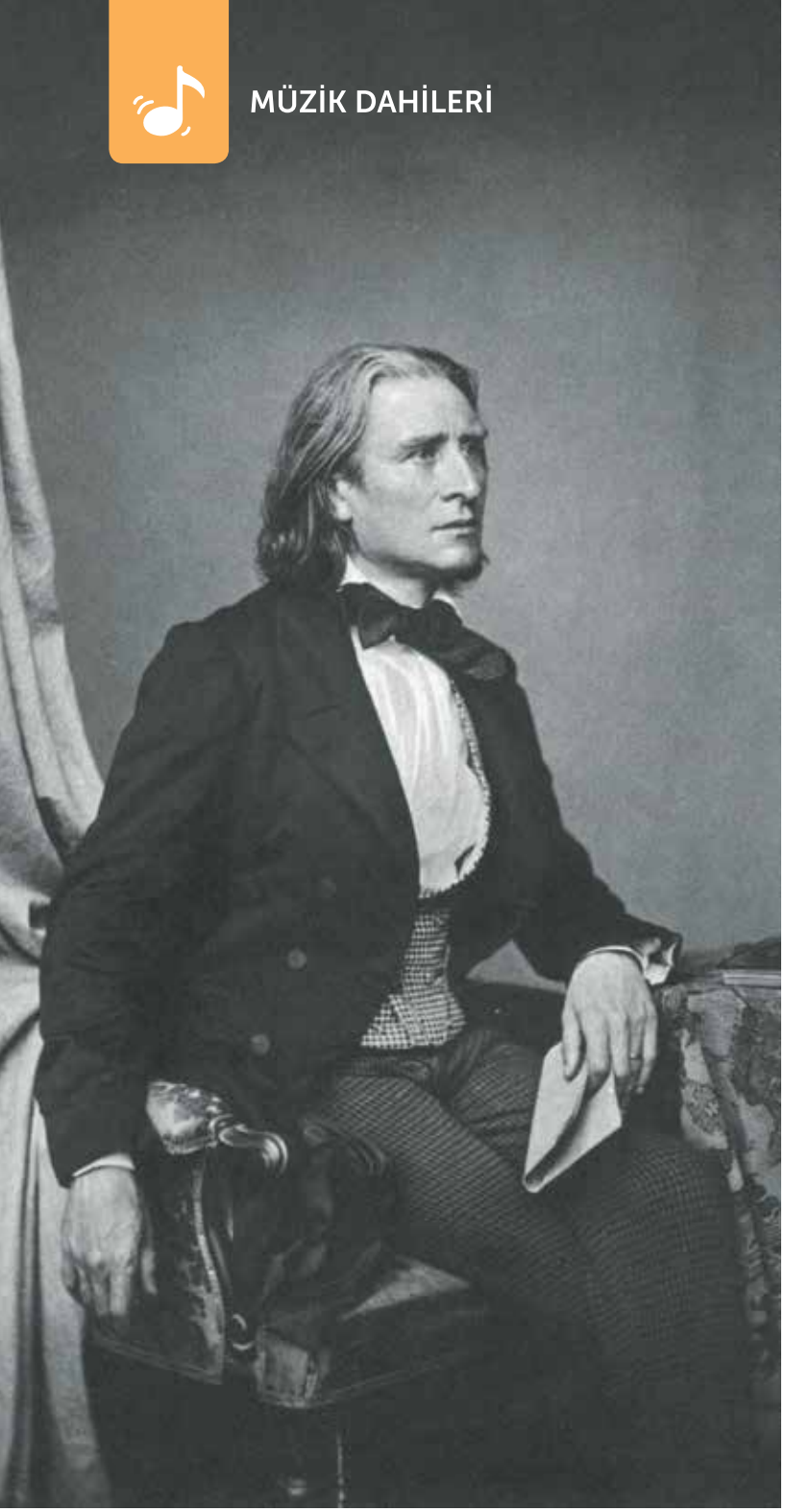
Mucizevi karışımlara ve karmaşık reçetelere ihtiyacımız yok. İnsan olarak doğamıza uygun yaşayalım yeter. Hareket edelim, güne erken başlayalım, kaliteli ve yeterli uyuyalım, doğal ve çiğ beslenelim, vücudumuzu tanıyarak eksiklerimizin farkında olalım ve bunları doğru, kaliteli ürünlerle takviye edelim.

Mesela ben multivitamin kavramına karşı bir eczacıyım. Bunu danışanlarıma söylemekten de çekinmiyorum. Sayısız vitamini ve minerali vücuda her gün pompalamanın bir anlamı yok. Bu vücudun kendi dengesini de olumsuz etkiler. Kan ve diğer analizler sonucu tespit edilen eksiklikler takviye edilmelidir.

Dönemsel spor seansları, gramlı porsiyonlu diyet listeleri ya da hafta sonu aktiviteleri maalesef kendimizi kandırmaktan öteye gitmez ve yaşam kalitemizi yükseltmez. Aksine vücudu strese sokar ve üretilen kortisol hormonuyla yağ yakımı ve sağlıklı hücre işleyişi engellenir. Bu olumsuzluklardan korunmak için hareketli yaşamı hayatımıza bir şekilde adapte edip mutlaka aktif olmalıyız, kaliteli beslenmeye önem vermeli ve stres kontrolünde kendimizi geliştirmeliyiz. Bunların hepsi spor yaparak mümkündür. Bedensel ve zihinsel bir detoks sağlayarak yaşam kalitenizin arttığına tanık olacaksınız.

Son olarak, bir serbest eczacı olarak ülkemiz sağlık politikaları ve eczacılara etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Sağlık politikalarının bugünkü durumuyla özellikle eczane eczacılarının madden zorlandığı muhakkak, bunu son yıllarda giderek kötüleşen bir durumda yaşıyoruz. Yeni kazanç alanları yaratarak bu kayıpları gidermeye çalışan meslektaşlarımın çoğu ise ya marketleşme ya da fazla ilaç, ilaç dışı ürün ve kozmetik alanını genişletmeye çalışıyor. Yani metaya yatırım inanılmaz bir boyutta. Benim şahsi gözlemim bu. Ancak bu kadar mal ve vitrin odaklı bir eczacılık anlayışı; yeni dünyayı gözlemlemekten uzak, kendi dünyasında kaybolmuş, yeni ihtiyaç alanlarını görmeyen, kaçıran ve uzman olduğu alanları vasıfsız, sadece para odaklı kesimlere bırakan bir durum yarattı. Ne yazık ki, eczacılar olarak en büyük eksiğimiz eczacı vasfımıza değer katamamak diye düşünüyorum. Oysaki artık eczacının kendi gelişimine olan yatırımını arttırması, uzman olduğu alanlarda mal değil bilgisini pazarlama yeteneğini kullanması gerekiyor. Eczacılık diplomalarımızı sadece eczane duvarlarına asmak için almadık. Onlara gerçek değerini katacak olan "ECZACI"nın ta kendisidir. Lütfen gerçek gücümüzün bilgimiz ve mesleki yetkinliğimiz olduğunun farkına varalım. Bir şeyleri değiştirmek istiyorsak "Şikâyet etmeyi bırak, bir mum da sen yak." diyorum.



Franz Liszt

Romantik müziğin dâhi çocuğu...

Liszt, 22 Ekim 1811 tarihinde Macaristan'ın Doborjan kasabasında doğdu. Hayatını Dük'ün hayvanlarına bakarak kazanan ve aynı zamanda da amatör bir piyanist olan babası, Liszt'in çok küçük yaşta müziğe karşı büyük bir yeteneği olduğunu anlayarak kendi başaramadığı hayallerini onun gerçekleştirmesi arzusuyla oğluna ilk piyano derslerini vermeye başladı. Babasının öncülüğünde sıkı bir disiplinle çalışan Liszt, sabahları erkenden kalkıp gün doğumundan öğleye kadar aralıksız piyano çalışıyordu.

İlk konser gezisine 10 yaşındayken çıkan Liszt, bu sırada dönemin en ünlü piyano öğretmeni Carl Czerny ile tanıştı. Czerny, Liszt'in yeteneğine ve piyanoya olan hâkimiyetine hayran kalarak ona ders vermeye karar verdi. Liszt için bu karşılaşma yeni bir dönemin başlangıcı oldu. Küçük Liszt, Czerny'dan ders almak üzere Viyana'ya gönderildi. Viyana'daki ilk konserini 11 yaşında veren Liszt, üstün yeteneğiyle dinleyicileri derinden etkiledi. O yıllarda art arda başarılı konserler verdi ve büyük besteci Beethoven ile tanıştı. 1823'te müzik eğitimi almak üzere ailesiyle birlikte Paris'e taşınan Liszt, 1824 yılının Mart ayında henüz 13 yaşındayken "Don Sanche" adlı ilk operasını tamamlayarak verdiği konserde büyük beğeni topladı. 1827'de babasıyla birlikte Paris'te yeni bir konsere hazırlandığı sırada babasının ani ölümüyle yıkılan Liszt, piyano dersleri vererek annesinin geçimini sağlamaya çalıştı. Babasının vasiyeti üzerine kendini tamamen müziğe adayarak 1839-1847 yılları arasında bestecilik hayatının en parlak yıllarını yaşadı.

İngiltere, Rusya, İstanbul, Portekiz ve İrlanda gibi dünyanın çeşitli yerlerinde birçok konser veren Liszt, bu başarıları sonucunda

uluslararası üne sahip bir besteci olarak anılmaya başladı. Hatırı sayılır müzik otoriteleri tarafından "Piyanonun Paganini'si" olarak nitelendirilen besteci, babasının istediği gibi gelmiş geçmiş en büyük piyano virtüözlerinin arasına katılmıştı artık. Liszt, Haziran 1847'de İstanbul'a gelerek Padişah Abdülmecit'e Dolmabahçe Sarayı'nda bir konser verdi. Padişahın büyük beğenisini kazanan Liszt, Padişah tarafından bir nişanla kutlandı. Özgün ve coşkulu yapıtlarıyla romantik müziğin simgesi haline dönüşen Liszt, 1849'da koro şefi olarak Almanya'da Weimar'a yerleşerek Weimar Grandükü'nün sarayında müzik yönetmeni ve orkestra şefi olarak çalıştı. Genç besteciler Liszt'in peşinde dolaşırlar ve besteledikleri eserleri onun konserlerde çalmasını sağlamaya çalışırlardı. Genç bestecilere her zaman yardımcı olmaya çalışan Liszt, o dönemde aralarında Hector Berlioz ve Richard Wagner'in de bulunduğu birçok yetenekli besteciyi Weimar'da dünyaya tanıtmaya çalışarak Weimar'ı Avrupa'nın en önemli müzik merkezlerinden birine dönüştürdü. Aralarında Üstün İcra Etütleri, Hac Yılları, Dante ve Faust senfonilerinin yer aldığı en önemli yapıtlarını Weimar'de besteledi.

Konser seyahatlerinin birinde 1834 yılında tanıştığı Agoult Kontesi Marie ile evlendi ve bu evlilikten üç çocuk sahibi oldu. Kızı Cosima sonradan babasının öğrencisi ve arkadaşı Wagner'le evlenecekti. Evliliği çok uzun sürmeyen Liszt, 1844'te tam da ününün doruğundayken evliliğini sonlandırdı. Bu boşanmanın ardından Kiev'de tanıştığı, Çar'ın yardımcısının karısı Prenses Carolyne Sayn-Wittgenstein ile birlikte olmaya başlayan Liszt, tutucu saray çevreleri tarafından hoş karşılanmadığı için 1851'de Weimar'daki görevini bıraktı. 1861'de Roma'ya yerleşen besteci, yaşamının geri kalan bölümünü Roma, Weimar ve Budapeşte arasında geçirerek çok sayıda genç piyanist yetiştirdi.

Kızı Cosima'yla ilişkisi yüzünden uzun süre dargın kaldığı dostu Wagner'le 1872'de barıştıktan sonra her yıl Beyrut'ta düzenlenen Wagner Festivali'ne düzenli olarak katılmaya başladı. 1886'da yine Beyrut'taki Wagner Festivali'ne katılmak üzere çıktığı yolculuk sırasında zatürreeye yakalanarak yaşamını yitirdi.

700'ü aşkın bestesi ve müzik üzerine yazılmış çok sayıda kitabı ve denemesi bulunan ünlü besteci, piyanodaki olağanüstü virtüözlüğünü göstermek için çalınması çok güç parçalar yazdı. Bunlardan en tanınmış olanları Macar Rapsodileri, iki piyano konçertosu (1839-61), 12 senfonik şiir ve 1853'te tamamladığı Si Minör Sonat'tır.

Liszt, Faust ve Dante senfonilerinde olduğu gibi bir öyküyü orkestra müziğiyle anlatma denemesi ile müziğe önemli bir yenilik de getirerek müzik dünyasında ölümsüzlüğe kavuşan saygın müzik dâhileri arasındadır.

Franz Liszt'in Başlıca Yapıtları

Orkestra Müziği: I. Piyano Konçertosu, 1849; 20 Macar Rapsodisi, 1851-1886; II. Piyano Konçertosu, 1861; Faust Senfonisi, 1857; Dante Senfonisi, 1857

Senfonik Şiir: Mazeppa, 1849; Prelüdler, 1854

Piyano Müziği: Hayaletler, 1834; Bir Yolcunun Albümünden, 1835-1836; Hac Yılları, 1835-1837; Şiirsel ve Dinsel Armoniler, 1845-1852; Üstün İcra Etütleri, 1851; Siminör Sonat, 1852-1853

Oratoryo: İsa Oratoryosu (Christus), 1855-1866; Azize Elizabeth Efsanesi, 1857-1862

Nur Zengin

Eczane teknisyenliğine 1994 yılında başladım. Görevimiz gereği hastalarımızla doğrudan irtibatta olmak zorundayız. Tedavi her ne kadar hastanın kendisinde başlayıp uzman doktor tavsiye ve ilaçları ile takviye edilse de hastanın çevresi ile doğru orantıda ilerliyor. Bu da tedavinin ilk aşamasında bizlere birinci seviyede sorumluluk yüklüyor. Bu, hasta-eczane arasındaki ilk iletişim. Aynı zamanda teknisyenlik büyük ölçüde farmakoloji tecrübesi de gerektiriyor. Teknisyenlik her anlamda eczacıya bağlı kalmaktır. Bu da her eczacı ile irtibat gerektiriyor. İnisiyatif yüzdelik orana bağlanırsa neredeyse %10'un altında. Çünkü sağlık riske edilemeyecek kadar önemli bir husus. Bu da teknisyenlik açısından riske başvurmamak anlamına geliyor. Öncelikle herkesin katılacağı bir husustur ki; en büyük zenginlik sağlıktır. Biz de bu faktöre hizmet etmekte olan insanlar olarak, yüklendiğimiz bu kutsal vazife ile onore oluyoruz. Fayda sağlayabildiğimiz her hastanın bir anlık tebessümü ile mutlu olabiliyor ve her türlü negatif etkene göğüs gerebiliyoruz. Bu durum da mesleğimizin yapılabilir bir meslek olmasına haddinden fazla yetiyor.

Zorluklarına gelecek olursak; takdir edeceğiniz üzere sağlık çalışanları kendi hayat güvencelerini dahi hiçe sayarak görevlerini icra etmeye çalışıyorlar. Bu konuya özellikle değinmek istedim çünkü sizlerin de bildiği üzere son zamanlarda sağlık çalışanları ki bunlar; doktor, hemşire, eczacı, hasta bakıcı hatta onların güvenliğini sağlamayı kendine görev edinmiş güvenlik çalışanları hayati tehlike ile karşılaşıyorlar. Biz teknisyenler de tıpkı diğer sağlık çalışanları gibi bir takım zorluklar ile karşı karşıyayız. Muhakkak ki hastalarımızın tepki ve tavırları her zaman sevecen olamıyor. Bunları izole etmek bizim öncelikli vazifelerimizden birisi. Onların memnuniyetini sağlamak bizim için zor bir hâl alabiliyor. Bunun dışında dış faktör tehlikesi bizler gibi güvenlik elemanı olmaksızın çalışan arkadaşlarım için zor bir durum. Örnek verecek olursak; nöbetçi olduğumuz zamanlar bizlerin anlaşılması için yeterli olacaktır. Uykusuzluğa direnmek, akabinde dikkatli olmak, hastalara her zamanki dinginlikle karşılık vermek gibi ince detaylardan ziyade hırsızlık, gasp ve şiddete maruz kalmak gibi riskler de söz konusu.

Her mesleğin zorlukları olduğu gibi albenileri de vardır. Her çalışan muhakkak işini severek yapmak ister. Hatta sevdiği işi yapmak ister. Yeni başlayan arkadaşlarımıza tavsiyem; misyon ve vizyona yönelik kişisel farkındalıklarının olması. Bu doğrultuda her bir çalışan muhakkak ki farkındalık yaratmayı ve bu kutsal zincire bir halka daha katmayı hedeflemelidir. Mesleğe yeni başlayacak arkadaşlarım bilmeli ki, bu maddi bir edinim sektörü değildir. Öncelikle amacımız; sağlıklı bireyler kazanmak, ardından bu başarı ile yeni başarılar elde etmek. "Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi." sözünde anlatılan bilinç vazife edinilmeli.

Aysu Bayrak

Eczane teknisyenliğine 1996 yılında başladım. İyi bir eczane teknisyeni, kendisine danışan hastasına saygılı ve güler yüzlü, eczane içinde temiz ve düzenli olmalıdır. En önemlisi de işini severek yapmalıdır. Kişisel olarak cumartesi günlerinin tatil olması gerektiğini düşünüyorum. Mesleğimizin zor tarafı; ilaç farklarını ve muayene ücretlerini hastalara izah etmekten geçiyor. Güzel yanları ise artık hastalarınızla aile gibi olmanız. İnsanlara sağlık hizmeti veriyoruz. Bir sürü bilgi sahibi oluyoruz. Kendimizi daha çok geliştiriyoruz. Bence eczane teknisyenliği güzel ve temiz bir meslek. "İyi ki bu işi yapıyorum" diyorum. İnsanlara yardımcı olmak, onlarla ilgilenmek güzel bir duygu.

Ümit Çam

1995 yılının Haziran ayında eczanede çırak olarak çalışmaya başladım. İyi bir eczane teknisyeni sadece raftaki ilacı hastaya sunan kişi değil, aynı zamanda iyi bir ilaç bilgisi dağarcığına sahip, hastayı kullanım yönünden doğru şekilde bilgilendirebilecek ve yönlendirebilecek donanıma da sahip olmalıdır. Yeni eczacı teknisyenlerimiz sadece sistem üzerinden ilaç temini konusunda kendilerini geliştiriyorlar. Aynı zamanda gelen hasta psikolojisini de iyi algılamalı, gerektiğinde kendilerini hastanın yerine koymalı ve hastanın eczaneden ilaçların kullanımı konusunda kafasında tereddütler kalmadan, eczaneden doymuş olarak çıkmasını sağlayabilmeliler. Biz eczane teknisyenleri hasta psikolojisini çözmeye çalışmaktan yeri geldiğinde kendi psikolojimizi çözemiyoruz. Mesleğe yeni başlayan teknisyenlerin her şeyden önce kendilerine ve mesleklerine saygı duymalarını, etik kurallar dışına çıkmadan hareket etmelerini temenni ediyorum.

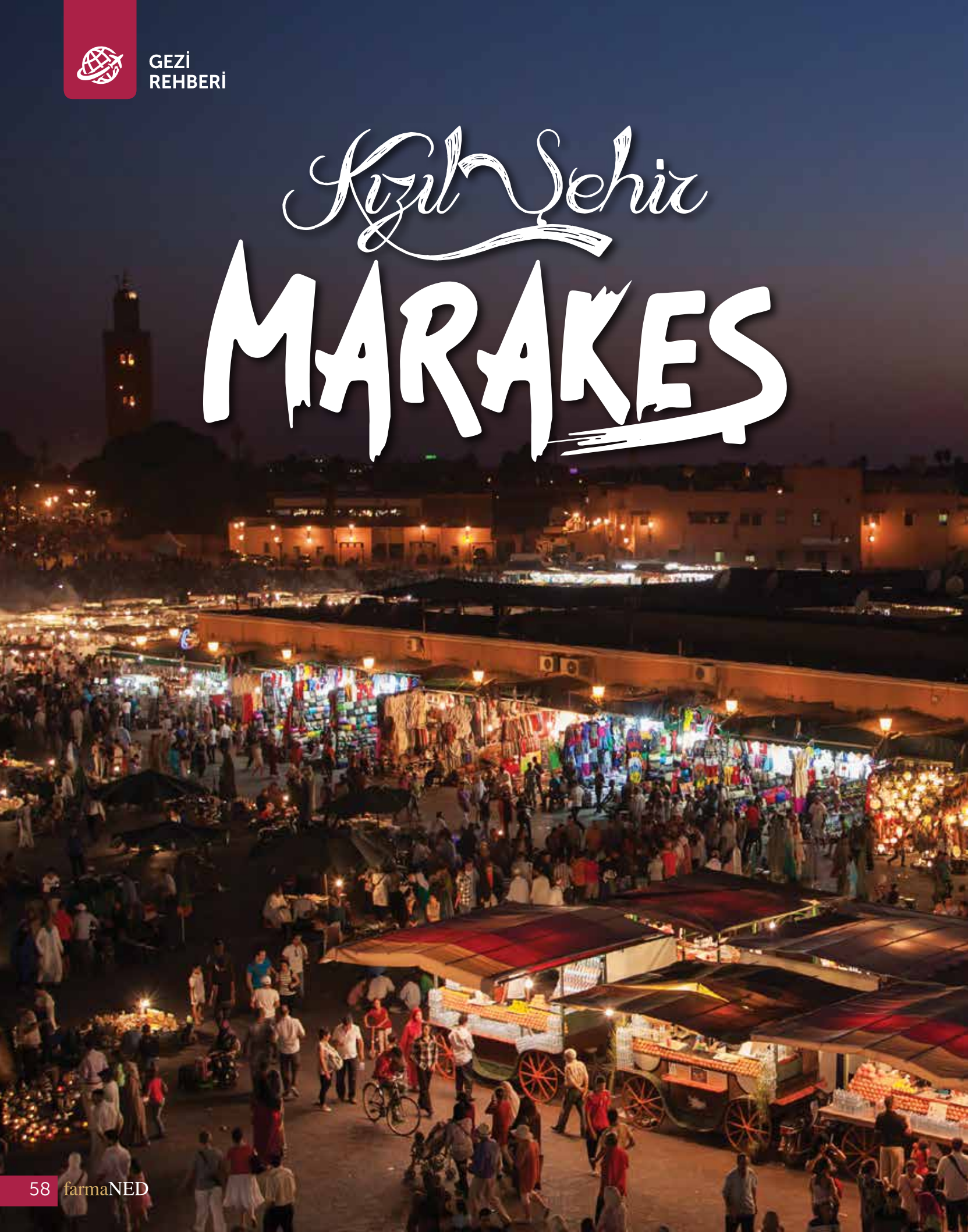
Fahrettin Küçükçalık

Mesleğime, 1979 yılında eczacı çıraklığı ile başladım. Devamlı alışveriş yaptığımız bir eczaneydi. Eleman ihtiyacı olduğu söylendi, ben de başvurdum ve kabul edildim. O günden beri sektörün içindeyim. Bence iyi bir eczane teknisyeni öncelikle güler yüzlü, sabırlı ve dikkatli olmalı, aynı zamanda da çalıştığı yeri kendi işi gibi benimsemelidir. Mesleğe yeni başlayan eczacı teknisyenlerinin müşteriye nasıl ve ne şekilde davranacağını öğrenmeleri gerekiyor. Daha sonra işin akışıyla olan genel bilgileri, ilaç isimlerini ve Medula eczane programını bilmesi gerekiyor. Günümüz şartlarında malum eczanelerin kâr marjlarının düşmesinden dolayı çalışanların iş sözleşmelerinin feshi teknisyenlerin korkusu olabilir. Eczane teknisyenleri bu meslekte başarılı olmak istiyorlarsa işlerinde dikkatli ve yeniliklere açık olmalılar. Aynı zamanda değişen sistem kurallarını da iyi takip etmeleri gerekiyor.

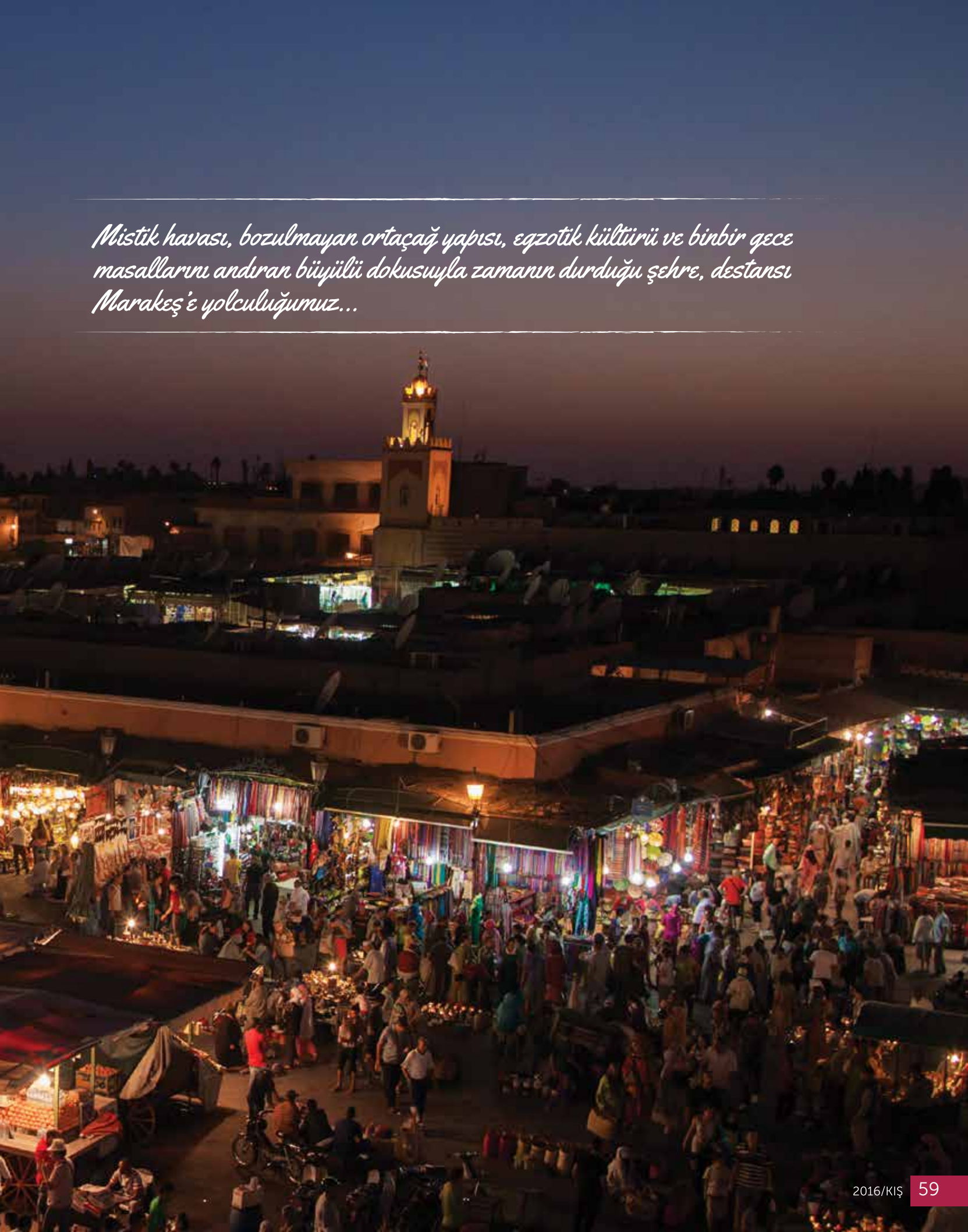
Mehtap Şentürk

Mesleğe Temmuz 1999 tarihinde okul kâtibinin beni eczaneye önermesiyle başladım. O tarihten itibaren de hiç ara vermeden hâlâ çalışmaya devam ediyorum. İyi bir eczane teknisyeni ilk olarak işini sevmeli, müşteriye karşı her zaman saygılı, güler yüzlü olmalı ve o müşteriyi her ne olursa olsun eczaneden memnun bir şekilde göndermelidir. Yeni başlayan eczacı teknisyenlerine önerim bizim gibi abla ve ağabeylerini, iş arkadaşlarını kendilerine örnek almaları. Bunu yaparlarsa zaten kısa sürede uyum sağlamaya başlarlar. İşimizin büyük sorumlukları olduğu gibi, bir o kadar da zevkli bir iş olduğunu benimserlerse kısa sürede çok daha iyisini başarırlar. Bugünkü şartlarda fiyat farkları ve muayene ücretleri yüzünden bazı zorluklar yaşıyoruz. Çok sorunlar yaşıyoruz ama bir şekilde müşteriye bunları anlatıp onları ikna etmeye çalışıyoruz. Teknisyen arkadaşlarıma işlerini daha çok benimsemelerini, çalışmış oldukları ortamda birlik, beraberlik, saygı, sevgi çerçevesi içersinde olmalarını tavsiye ediyorum. Bu şekilde çalışırlarsa daha başarılı olurlar. Bu da çevrelerine ve işlerine olumlu bir şekilde yansır.

Kızıl Şehir MARAKEŞ



Mistik havası, bozulmayan ortaçağ yapısı, egzotik kültürü ve binbir gece masallarını andıran büyülü dokusuyla zamanın durduğu şehre, destansı Marakeş'e yolculuğumuz...



Berberi dilinde "Murnakush" yani ''Tanrının Ülkesi'' anlamına gelen Marakeş; Fas'ın ilk başkenti. Bu özelliğiyle hem ülke hem de otantik havasıyla turistler için büyük önem taşıyor. Şehirdeki binaların kızılımsı renginden dolayı "Kızıl Şehir" olarak da bilinen Marakeş, Atlas Dağları'nın eteğinde 1062 yılında Almoravide Hanedanlığı'nın başkenti olarak kurulmuş. Atlantik Okyanusu ile Fas arasında bir geçiş noktası oluşturan şehir, aynı zamanda tarihî kimliğini ve yapısını o dönemlerden günümüze kadar bozmadan taşıyan nadir yerleşim yerlerinden. Arapların, 'en uzak batı' olarak adlandırdığı ve uzun yıllar Fransız sömürgesinde kalan Marakeş'te Fransız etkisi günümüzde hâlâ yoğun olarak görülüyor. Hatta Fransızca halk arasında Arapça'nın yanı sıra yaygın olarak kullanılan bir diğer dil.

Şehrin ana bulvarı üzerinde şehir süslemelerinin bir parçası olarak dikilen bol miktarda turunç ağacı bulunuyor. Şehirde karmaşa ve sakinlik iç içe. Her köşe başında sizi bambaşka dünyalara sürükleyecek yeni hikâyeler saklı. Şehir; eski ve yeni şehir olarak ikiye ayrılıyor (Medina ve Ville Nouvella). Bu eski ve yeninin büyüleyici birlikteliğinden dolayı şehre, "Ağa Han" uluslararası mimarlık ödülü verilmiş. Eski şehirde; egzotik yapılar, camiler, saraylar, dar sokaklar ve bu dar sokaklarda küçük el işi atölyeleri bulunurken yeni şehirde modern yapılar, lüks malikâneler, yüksek binalar, pahalı restoranlar yer alıyor.

Bu şehri ne rehber eşliğinde ne de ürkek bir tavırla tanıyamazsınız. Marakeş'i en güzel, kendinizi dar ara sokaklara atıp kaybolarak gezer, hisseder ve yaşarsınız. Genelde sakin bir yapıya sahip Marakeş halkı arasında güvenliğinizden endişe edeceğiniz durumlarla ise çok fazla karşılaşmazsınız. Marakeş, bozulmayan ortaçağ yapısı, kendine has gizemli dokusu ve büyülü atmosferi ile Kuzey Afrika'nın en can alıcı şehirlerinden birisi. Zamanın durduğu bu şehirde mutlaka ziyaret etmeniz gereken yerleri ise sizin için derledik.

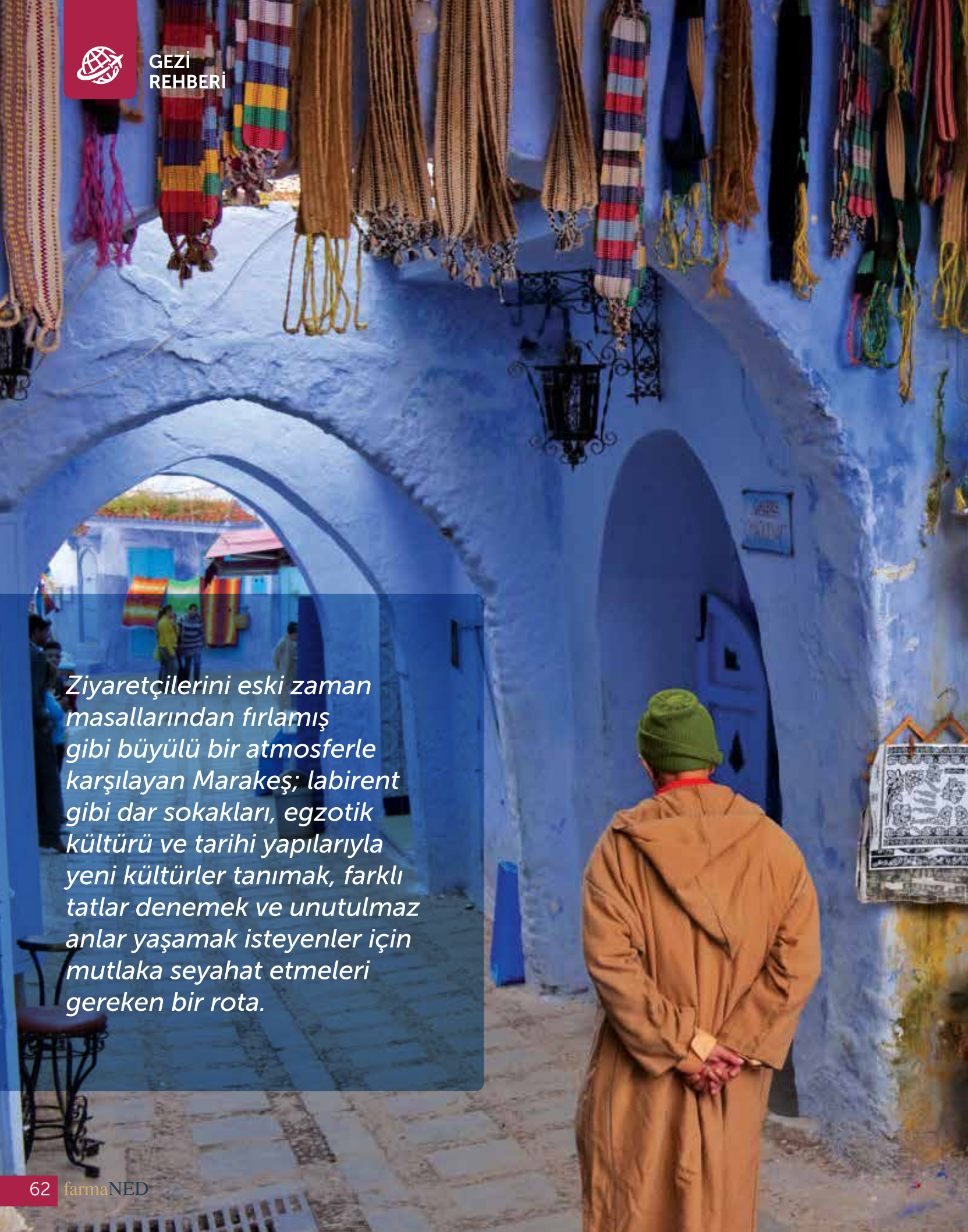
Medina (Eski Şehir) ve Masalsı Djemaa El Fna Meydanı

Medina Marakeş'in en canlı ve otantik bölgelerinden. 16 km'lik duvarlarla çevrili olan bölgenin ise en önemli merkezi Djemaa El Fna yani "Ölüler Meydanı". Meydanın bu ismi almasının sebebi 19. yy.a kadar idam cezalarının burada infaz edilmesi ve kolera hastalığından dolayı hayatını kaybedenlerin bu meydanda toplanması. Geçmişi çok iç açıcı olmasa da günümüzde Marekeş'in en çok turist çeken, en egzotik yeri. Falcılar, cambazlar, maymun ve yılan oynatıcıları, dövmeciler, hokkabazlar, hikâye anlatıcıları, sokak tiyatroculari, çalgıcılar, şifacılar ve diş çekiciler gibi; bazılarına sadece filmlerden aşina olduğumuz bazılarını ise hayatımızda ilk kez göreceğimiz birçok farklı meslek grubu meydanın değişmezlerinden. Djemaa El Fna, bu farklı dokusuyla sanki bir masaldan fırlamış gibi duran insan kesitleriyle karşılıyor bizi.

Baş döndüren bin bir çeşit baharatın satıldığı baharatçılar, tahta oymacılar, rengârenk yerel kumaşların satıldığı dükkânlar, halıcılar, bakırcılar ve daha birçok alternatifi bulabileceğiniz tezgâhların yer aldığı meydan, aynı zamanda kültürel yaşamı sürdürmek amacıyla UNESCO tarafından koruma altına alınan tek meydan olma özelliğine de sahip. Meydanın arkasında yer alan ve Souk denilen çarşı ise antikacı ve kuyumcularıyla, deri eşya satan dükkânları ve el yapımı takılarıyla alışveriş düşkünleri için inanılmaz seçenekler sunuyor. Meydanda sabahın erken saatlerinde başlayan koşturma akşam saatlerinde yemek tezgâhlarının da eklenmesiyle tam bir cümbüşe dönüşüyor. Kurulan seyyar lokantalarda hayatınız boyunca tatmadığınız birbirinden değişik lezzetleri tadarken yılanların dansını izleyebilir, bir hikâye anlatıcının büyüsüne kapılabilir ya da maymunların muzip gösterileriyle eğlenebilirsiniz.

Marakeş'in modern yüzü: Ville Nouvella (Yeni Şehir)

Marakeş'in diğer yüzü Villa Nouvella, Fransız egemenliği sonrasında kurulan bir bölge. Burası için Marakeş'in modern yüzü de diyebiliriz. Medina'nın duvarlar arasında zamanı durduran yapısı Villa Nouvella'da tamamen değişiyor. Modern alışveriş merkezleri, bankalar, Avrupa standartlarındaki lüks oteller, villalar ve malikâneler şehrin bu bölgesinde toplanmış. Binaların birçoğunun Fransız tarzında inşa edildiği bölgede dünyaca ünlü birçok ismin de villaları yer alıyor. Villa Nouvella'yı faytonlarla gezip bu farklı dünyayı keşfetmeniz mümkün.



Ziyaretçilerini eski zaman masallarından fırlamış gibi büyülü bir atmosferle karşılayan Marakeş; labirent gibi dar sokakları, egzotik kültürü ve tarihi yapılarıyla yeni kültürler tanımak, farklı tatlar denemek ve unutulmaz anlar yaşamak isteyenler için mutlaka seyahat etmeleri gereken bir rota.

Koutoubia Cami

Koutoubia Cami

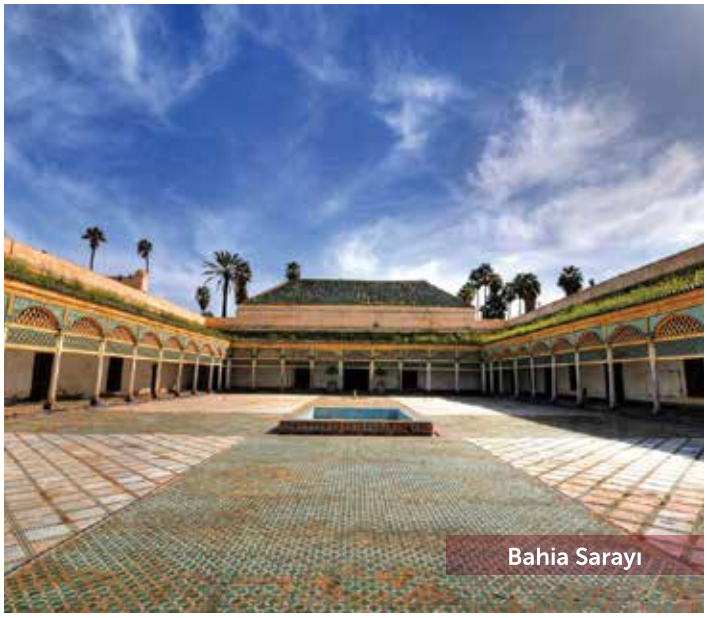
Koutoubia Cami, Djemaa El Fna'nın en önemli yapılarından birisi. 12. yy.dan günümüze bozulmadan ulaşan bu dinî yapı, 17 koridor ve 112 kolondan oluşuyor. Caminin 67 metre yüksekliğindeki kare minaresi şehrin her yerinden rahatça görülebiliyor. Afrika ve Endülüs mimarisinin izlerini taşıyan bu dikdörtgen formlu yapı aynı zamanda Marakeş'in de simgesi. Koutoubia Cami, Fas'ta yaygın olarak görülen köşeli minare geleneğinin ilk örneği. 1147'de yapılan camide kıblenin hatalı olduğu fark edilince 1199 yılında yanına yeni bir eşi yapılmış. Bir süre ikiz cami olarak anıldıktan sonra hatalı yapı yıkılarak günümüzdeki son halini almış. Camiyi özel kılan bir diğer özelliği de minaresine merdivenle değil eğimli dar bir yolla döne döne çıkılması. Geçmişte ezan okumak için müezzinlerin minareye atla çıktığına dair rivayetler bulunuyor.

Caminin içi kadar dışı da çok etkileyici. Marakeş'e özgü kızıl toprak rengindeki cami, aynı zamanda müthiş el işlemesi oyma mimarisiyle de ünlü. Dış süslemelerde kullanılan yeşil seramikler cenneti sembolize ederken, caminin çevresindeki süs bahçeleri ve portakal ağaçları göz alıcı bir resim gibi...

Bahia Sarayı

Taş süslemeleri ve görkemli yer karolarıyla dikkat çeken ve Fas'ın en ihtişamlı saraylarından birisi olan Bahia Sarayı, 1800'lü yılların sonunda Sultan I. Moulay el Hassan'ın baş veziri Bou Ahmed tarafından ailesinin ve hareminin konaklaması amacıyla inşa edilir. Saray, 1912 Fransız işgalinin ardından Fransız generaller tarafından üs olarak kullanılır. İşgal bitip Fransızlar şehri terk edince ören yeri olarak halka açılır.

Saray, toplam 45 dönüm arazi üzerinde yer alıyor. Sarayda, rengârenk boyalı tahtadan oyma duvar süsleri, muazzam bir işçilikle oluşturulan tavan boyamaları, alçı süslemeler, eşsiz güzellikteki mozaikler ve göz alıcı el işlerinin dolu olduğu geleneksel Fas de-



Bahia Sarayı

korasyonuyla bezenmiş odalar dikkat çekici unsurlardan. Avluda en göze çarpan şey Endülüs Bahçeciliği'nin minik bir örneğini oluşturan bitkiler ve ağaçlar. Avlunun zemini Fas'a has zelli denen pişirilmiş, boyanmış, sırlanmış topraktan oluşuyor. Sarayın genel yapısında odaların çok basit ve sade olduğu ve baş vezirin ailesinin ve haremindeki kadınların sosyal statülerine göre odalarının giderek büyüdüğü ve ihtişamının arttığı gözlemleniyor.

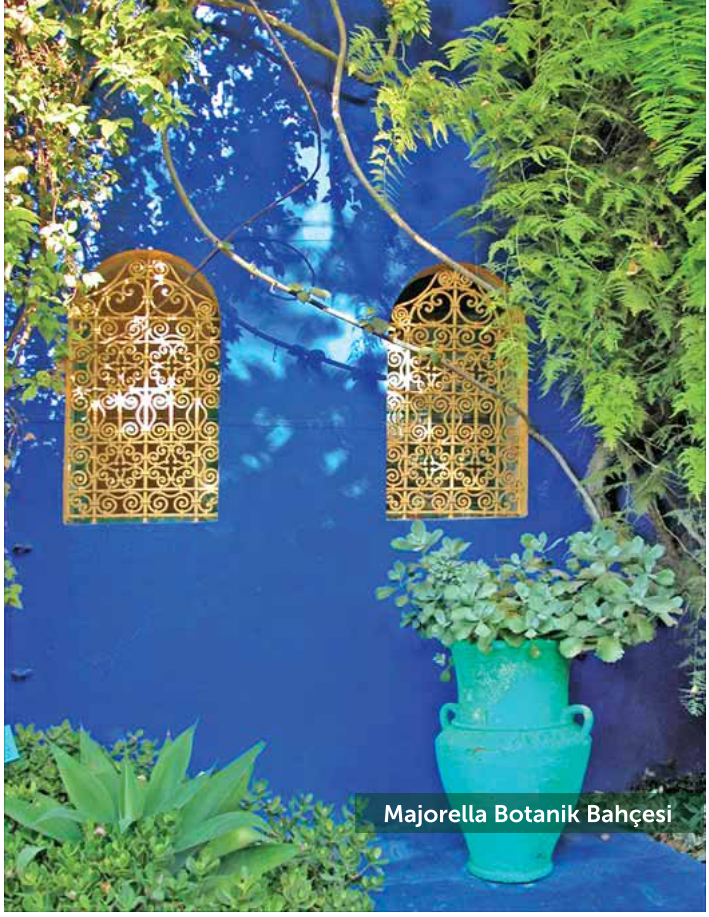
Menara Bahçeleri

Çöl ikliminden dolayı Marakeş'i kurak bir yer olarak düşünenleri hayrete düşürecek güzellikteki bahçeler, bu büyülü coğrafyanın önemli özelliklerinden, Menara Bahçeleri de bunun en göz alıcı örneklerinden. 12. yüzyıldan bu yana Almohad Hanedanlığı üyelerince çalıştırılan bir çiftlik ve etrafındaki yemyeşil ormanlık bahçelerden oluşuyor. Atlas Dağları'nın eteğinde muhteşem güzellikteki bu bahçelerde; içi yüzlerce çeşit balık türüyle dolu dev bir akvaryum, ziyaretçilerin faydalanabileceği bir tesis ve 1869 yılında sonradan inşa edilerek alana eklenen mezdeh adında bir de piknik alanı bulunuyor. 30 bin zeytin ağacının bulunduğu Menara Bahçeleri'nde yeşilin her tonuna rastlayabileceğiniz bir doğa harikası saklı.

Majorella Botanik Bahçesi ve İslam Sanatları Müzesi

Ziyaretçilerini enfes bir manzarayla kucaklayan Menara Bahçelerinin yanı sıra Ville Nouvelle'de yer alan ve Fransız iki kardeş tarafından 1931'de kurulan Majorella Botanik Bahçesi de mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerlerden. Bahçe, dünyanın birçok yerinden getirilmiş 3 binin üzerinde egzotik bitki türüne ev sahipliği yapıyor. Bahçeyi kuran kardeşlerin Marakeş'i terk etmesinin ardından belediye bahçenin bakım masraflarını karşılamakta zorlanınca ünlü tasarımcı Yves Saint Laurent bahçeyi satın alarak bugünkü güzelliğine taşımış.

Majorella Botanik Bahçesi'nin her yönüyle bir çöl çiçeği gibi insanı büyülediğini söyleyebiliriz. Bahçede ayrıca ilginç mimarisi ile dikkat çeken İslam Sanatları Müzesi yer alıyor. Müzede İslami eserlerin yanı sıra Yves Saint Laurent'in özel koleksiyonu ve Kuzey


Majorella Botanik Bahçesi

Afrika tarihine ışık tutabilecek farklı türlerde eserleri de görmek mümkün. Ayrıca resim bölümünde yine Yves Saint Laurent tarafından yapılmış Majorella Botanik Bahçesi'nin eşsiz manzarasını konu edinen göz alıcı eserler yer alıyor. Egzotik bitki türlerinin yanı sıra Fas'a özgü birçok bitkiye de ev sahipliği yapan bahçede 15 farklı kuş türü de yaşamını sürdürüyor.

Dar Si Said Müzesi

Djemaa El Fna Meydanı'ndan beş dakikalık yürüyüş mesafesinde olan Dar Si Said Müzesi, Fas el işçiliği sanatının nadide örneklerine ev sahipliği yapıyor. Saray kâhyası Si Said'in 19. yüzyılda inşa edilen eski sarayı içerisine kurulan müzede; sedir ağacından özel olarak yapılan geleneksel Fas mobilyaları, çöl yaşamına ait objeler, el işi ürünler, rengârenk boyanan tahtadan özenle oyularak süslenmiş pencere ve kapı çerçeveleri koleksiyonu, Fas'a özgü müzik ve savaş aletleri sergileniyor. Müzeye adımınızı atar atmaz Fas'ın kültürel tarihine doğru bir yolculuğa çıktığınızı hissedeceksiniz.

Menara Bahçeleri

Saadian Mezarları

Saadian Mezarları

Saadian Mezarları, Kasbah Camisi'nin bahçesinde yer alıyor. Marakeş'in en etkileyici yapılarından birisi olan mezarlık, 16. yüzyılda Saadian Sultanı Ahmed el Mansour tarafından kendisinin, ailesinin ve mahiyetinin gömülmesi için inşa edilir. 100 mozolenin yer aldığı mezarlık 1917 yılında ziyarete açılır. Saadian Mezarları, birbirlerine paralel uzanan mermer mozoleler ve Fas mimari stilinde alçı süslemelerle bezeli bir tavan ve büyük taş sütunlardan oluşuyor. Sultanın ve en sevdiği oğullarının mezarları farklı bir alanda inşa edilerek diğerlerine nazaran daha dikkat çekici süslerle çevrelenmiş. Mezarlıkta sultanın karısının, haremindeki cariyelerin, din adamlarının ve devlet büyüklerinin bir bölümünün naaşları yer alıyor.

Ben Youssef Medresesi

Ben Youssef Medresesi, Kuzey Afrika'nın en büyük İslam okullarından biri olma özelliğine sahip. 14. yüzyılda Berberi Merenids Hanedanlığınca yaptırılan medrese, bu özelliğiyle diğer medrese binalarından oldukça farklı bir yapıya sahip. 16. yüzyılda Sultan Abdullah el Ghallib tarafından bir kısmı yıktırılıp yeniden inşa ettirilen medreseye bu yenileme çalışmaları sırasında Endülüs mimari öğeleri de eklenmiş. Hat sanatıyla süslü duvarları, tahtadan oyma pencere ve kapıları ile alçıdan göz alıcı kabartmalarıyla dikkat çeken medrese, inşa edildiği dönemin tüm ihtişamını günümüzde de aynı canlılıkla gözler önüne seriyor. 1106 – 1142 yılları arasında bölgenin hâkimi olan Sultan Ali İbn Yusuf'tan esinlenerek adlandırılan medresenin içinde küçük bir de cami yer alıyor.

Not Defteri:

Çöl ikliminin etkisi altındaki Marakeş'e seyahat için **en ideal mevsim sonbahar.**

Fas'ın **para birimi Dirhem.** 1 TL yaklaşık 3 Fas Dirhemi ediyor. Ancak yanınıza **Türk Lirası yerine Dolar ya da Euro** alırsanız bozdururken zorluk çekmezsiniz.

Resmi dili Arapça olmasına rağmen geçmişteki Fransız sömürgesinin etkisiyle halk arasında **Fransızca da yaygın olarak konuşuluyor.**

Türkiye'den direkt uçuş yok; aktarmalı olarak yaklaşık **5,5 saat uçarak Marakeş'e ulaşabilirsiniz.**

Marakeş'e gitmeniz için **vize almanız gerekmiyor.**

Marakeş'e kadar gitmişken **1942 yılında** çekilmiş olan efsanevi Hollywood filmine konu olan, Atlas Okyanusu'nun kıyısındaki Fas'ın en büyük liman kenti **Kazablanka**'ya da uğramadan dönmeyin. **Marakeş-Kazablanka arası arabayla 2 saat, trenle 3,5-4 saat sürüyor.**

Fas Mutfağı'nın kendine has yerel tatlarını denemeden dönmeyin.

ATM'den para çekme konusunda herhangi bir sıkıntı yaşamazsınız. Bu nedenle yanınızda fazla nakit para taşımamaya özen gösterin.

Dar Si Said Müzesi

Fas Mutfağı

Fas; yaşam tarzı, mimarisi, mistik dokusu ve gizemli havasıyla Kuzey Afrika'nın en göz alıcı ülkesi. Adım attığınız andan itibaren ruhunuzu saracak bu büyülü diyarın, birbirinden farklı ve otantik lezzetlerden oluşan mutfağına konuk oluyoruz.

Bin bir çeşit baharat, zengin lezzet seçenekleri ve kendine özgü damak tadıyla Fas Mutfağı dünyadaki yöresel tatlar arasında ön sıralarda yer alıyor. Uzun yıllar sömürge altında kaldığından yoğun olarak Fransa, İspanyol ve İtalyan yemek kültürünün izlerine rastlamak mümkün. Ancak en farklı ve otantik lezzetler Kuzey Afrika'nın yerli halkı Berberiler'den miras kalmış. Alışılagelmişin dışında tatlar denemek isteyenler için Fas Mutfağı, muhteşem seçenekleri ve eşsiz lezzetleriyle tam bir cennet.

Fas'ta geleneksel yemek kültürü kendini en çok sokak tezgâhlarında gösteriyor. Başta Marakeş olmak üzere hangi şehre giderseniz gidin sokak tezgâhlarından yükselen enfes baharat kokularının sizi o noktaya çektiğini hissedersiniz. Yemeklerin hemen hemen hepsinde tuz ve şekerin bir arada sıklıkla kullanılması ve ortaya çıkan bu farklı ama cazibeli lezzetlerin taze ve kuru meyvelerle harmanlaması Fas Mutfağı'nın en dikkat çekici özelliklerinden. Bu mistik ülkede damak tadının bile bir felsefesi var. Fas'ın yemek kültürü, kullanılan bu zıtlığın her bir lokmada nefis bir uyuma dönüşmesinin hikâyesini anlatıyor. Zıtlıkların kendi içindeki döngüsel uyumuyla hayat bulan doğanın ve var oluşun, adeta tabaklara yansıyan küçük bir formu bu engin lezzet diyarındaki ince nüanslar.

Hem Akdeniz hem de Atlantik Okyanusu'na kıyısı olan Fas'ta dolayısıyla deniz ürünleri de büyük bir öneme sahip. Çok değişik şekillerde hazırlanan bu muhteşem lezzetlerin değişmeyen yardımcısı ise kuskus. Ama bu bizim bildiğimiz minik yuvarlak makarnalardan değil. Fas'ta hemen hemen her yemeğin yanında gördüğümüz kuskusun ana maddesi irmik. Kuzey Afrikalılar irmiği ıslatılmış elleri ve un ile özel bir yöntem kullanarak yumuşatıyor ve değişik irilikte kuskuslar yapıyorlar. Balıklı kuskus ise Kuzey Afrika ülkeleri arasında sadece Fas'ta tadabileceğiniz bir lezzet. Fas'ta en az 6-7 değişik şekilde kuskus yapılıyor; kuzu etli, tavuk etli, sebzeli, kuru üzümlü ve tarçınla yapılan tatlı kuskusu bunlar arasında sayabiliriz. Balığın yanı sıra et yemekleri de bu mutfağın vazgeçilmezlerinden. Özellikle kuzu, koyun, tavuk ve güvercin etini kullanan Faslılar, et yemeklerini taze ve kuru meyvelerle pişirerek ve içine şeker katarak değişik lezzetler yaratıyorlar. Fas'ta taze meyve olarak en çok ayva kullanılırken, kuru meyveler arasında kara erik ve kuru üzüm çoğunlukla tercih ediliyor. Kara erikli tavuk veya kuru üzümlü kuskus Faslıların en lezzetli yemeklerinden sadece ikisi.

Her ne kadar çöl iklimine sahip olsa da Fas'ta sebze yetiştiriciliği de önemli bir yere sahip. Dolayısıyla et ve deniz ürünlerinin yanında sebze yemekleri de vazgeçilmezlerden. Faslılar sebzeyi et, tavuk ve balık ile pişirdikleri gibi yalnızca soslu sebze olarak da tüketiyorlar. Çeşit çeşit sebzelerden hazırladıkları salata ve mezeler de Fas sofralarının farklı renklerinden. Salata ve mezelerde en çok kullanılan sebzeler; salatalık, patlıcan, dolmalık biber, turp, karnabahar ve kabak. Ayrıca domates de salata ve giriş yemeği olarak çok kullanılıyor. Aynı zamanda Fas Mutfağı deyince zeytinden de bahsetmek gerekiyor. Zeytin bizim için sabah kahvaltılarının değişmez tadıyken Faslıların yemeklerinde ve salatalarında kullandığı çok önemli bir besin maddesi.

Fas'ta gelişmiş bir tatlı kültüründen söz edemiyoruz. Genelde ceviz ya da badem ezmesinden yapılan tatlılar ağırlıkta. Tatlı olarak en çok karşımıza çıkan ise kurabiyeler. Fas kurabiyeleri ikiye ayrılıyor: Çayla yenen içi badem ezmesiyle doldurulan kurabiyeler ile üzerine bal dökülerek daha tatlı olarak hazırlanan ve kahveyle ikram edilen kurabiyeler. Fas Mutfağı'nın en ünlü tatlısı ise "Pastilla" adı verilen, baklava hamuru ile yapılan bir nevi tatlı ve tuzlu börek. Geleneksel olarak yalnızca bayramlarda ve özel günlerde yapılan bu özel tatlı börek; çekilmiş badem, kuru üzüm, tarçın, bal, maydanoz, güvercin veya tavuk eti ile hazırlanıyor.

Faslıların kahvaltı kültürlerinin pek olmadığını söyleyebiliriz. Öyle bizdeki gibi mükellef kahvaltı sofralarına Fas'ta rastlamak mümkün değil. Kahvaltıda genel olarak tereyağı, ekmek, reçel ve bal tüketiyorlar. Tatlıdan çok hoşlanmayalar için Fas'ta kahvaltı seçenekleri maalesef daralıyor. Fas'ta en önemli öğün, öğle yemeği. Zayıf bir sabah kahvaltısının ardından çorba, salata ya da mezelerden oluşan giriş yemeği; sebze, beyaz ya da kırmızı etli ana yemek ve tatlıyla tamamlanan öğle yemekleri Faslıların değişmezi. Akşam yemeklerini hafif geçiştiren Faslılar bu öğünde genellikle nohut, mercimek veya bakla ile yapılan çorbalar, krep veya börek gibi hamur işleri ya da kuskusu tercih ediyorlar. En çok çay, kahve veya sütlü kahve içiyorlar. Tabii nane çaylarını da unutmamak gerekiyor. Fas'ta hemen hemen her yerde en çok tüketeceğiniz içecek nane çayı. Gittiğiniz her yerde mutlaka ikram ediliyor. Nanenin o ferahlatıcı aroması çöl ikliminin ortasında içinizi serinletiyor. Fas'ta ekmek çok tüketilen bir diğer besin. Özellikle kara ekmek tüketen Faslılar, bayramlarda ve özel günlerde içine buğday taneleri koyup üzerini süsledikleri beyaz ekmeği tercih ediyorlar. Günümüzde hâlâ ekmeklerini evde yapan Faslılar için ekmeğin sofralarda özel bir yeri var.

Et ve Kuru Erikli Tajine

Malzemeler:

Büyük parçalar halinde kesilmiş 1 kg dana veya kuzu eti

Rendelenmiş ya da çok ince kıyılmış 2 orta boy soğan

İnce doğranmış veya ezilmiş sarımsak

3 karanfil

3/4 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı zencefil

1/2 çay kaşığı safran

1/2 çay kaşığı zerdeçal

1 çubuk tarçın

1/4 su bardağı zeytinyağı

1/4 su bardağı tereyağı

2,5 bardak su

Bir demet kişniş

Erik Şurubu İçin:

250 g kuru erik

1 çorba kaşığı bal

2 yemek kaşığı şeker

1,5 tatlı kaşığı toz tarçın

Üzeri İçin:

1 çorba kaşığı susam (isteğe bağlı)

Bir avuç kavrulmuş badem (isteğe bağlı)

Yapılışı:

Tencereye zeytinyağı ve tereyağı konularak ocağın altı açılır. Bu sırada soğan, sarımsak ve baharatlar ile karıştırılan etler tencereye alınır. Et, orta ateşte rengi dönene kadar bir kaç dakika çevrilir. İçine 2,5 bardak su ile kişniş demeti ve tarçın çubuğu eklenir. Yüksek ateşte biraz kaynatıldıktan sonra pişirme işlemine orta ateşte devam edilir. Su azaldığı halde et henüz pişmediyse az miktarda daha su eklenerek pişirme işlemine bir süre daha devam edilebilir. Et pişerken küçük bir tencerede erikler haşlanmaya başlanır. Erik oldukça yumuşayıncaya kadar kapağı kısmen kapalı bir şekilde orta ateşte yaklaşık yarım saat haşlanır. Etin suyundan yarım bardak alınarak eriğin üzerine dökülür ve karıştırılır. Ardından bal, şeker ve toz tarçın da eriklere eklenerek 10 dk daha pişirme işlemine devam edilir. İşlem sonrasında yoğun bir şurup kıvamının elde edilmesi gerekmektedir. İçinden tarçın çubuğu ve kişniş demeti çıkarılan et, genişçe bir tabağa boşaltılır ve üzerine erik şurubu dökülür. İsteğe göre garnitür olarak üzerine kızarmış badem veya susam eklenerek servis yapılır.

** Yemeğe ismini veren Tajine, üzerinde koni şeklinde bir kapağı bulunan yayvan bir güveç kabıdır. Tarifin orijinalinde tencere yerine Tajine kullanılır.

Pastilla

"Şekerli ve Tuzlu Börek"

Malzemeler:

1 kg tavuk göğsü
1 adet soğan
1/2 demet maydanoz
1/2 demet taze kişniş
1 tatlı kaşığı zencefil
1/2 tatlı kaşığı safran
2 çorba kaşığı tarçın
2 çorba kaşığı Hindistan cevizi rendesi
1 yumurta
1/2 kg badem
1 çorba kaşığı portakal çiçeği esansı
1,5 su bardağı toz şeker
100 gr pudra şekeri
20 adet küçük baklava yufkası
250 gr tereyağı
1/2 su bardağı sıvı yağ
2 tatlı kaşığı karabiber
Tuz

Yapılışı:

Tavuk etleri çok yumuşayıncaya kadar haşlanır. Başka bir tencereye sıvıyağın yarısı konularak ince ince kıyılmış soğanlar ilave edilir. Tuz, karabiber, 1 çorba kaşığı tarçın ve tüm diğer baharatlar soğanların üzerine eklenir. Taze kişniş ve maydanoz kıyılarak soğan ve baharat karışımına katılır. Karışımın içine 50 gr tereyağı ilave edilir ve hafif ateşte 20 dakika sebzeler suyunu bırakıp tekrar çekinceye kadar pişirilir. İç malzeme piştikten sonra tencere ateşten alınıp soğumaya bırakılır. İyice pişen tavuk etleri ayrı bir yerde didiklenir. Bademler çekilir; toz şeker, Hindistan cevizi rendesi, kalan tarçın ve portakal esansı ile farklı bir kapta karıştırılır. 200 gr tereyağı eritilerek içine kalan sıvıyağ konulur. Derin bir fırın tepsisi tereyağı ile yağlanarak baklava yufkalarının iki veya üçü tepsinin dibine, dibini örtüp kenarlardan bolca sarkacak şekilde yayılır. Tepsiye yayılan yufkalar tereyağı ile yağlanır ve hazırlanan bademli karışım yufkanın her yerini kaplayacak şekilde üzerine konulur. Üzeri bir tane yufka ile kapatılır ve yufka tekrar yağlanarak didiklenen tavuklar eklenir. Etler yine bir yufka ile kapatılarak yufka tekrar yağlanır ve üzerine hazırlanan soğan, maydanoz, kişniş ve baharat karışımının yarısı kalın bir şekilde sıvanır. Tekrar yufka ile kapatılıp yufka yağlanır ve yine badem karışımı sırası ile başlayarak kalan karışım yufkanın üzerine konularak altı kat olacak şekilde sıralama devam eder. Son katın badem karışımı olmasına dikkat edilir. Daha sonra üzerine bir yufka kapatılarak yufkanın dışarıda kalan kısımları içe doğru katlanıp yağlanarak çırpılmış yumurta sarısı sürülür. Son olarak bir veya iki yufka ile böreğin üstü düzgün bir şekilde yufkaların fazlalıkları böreğin altında kalacak şekilde kapatılır. Üstü, yağ ve yumurta sarısının kalanı ile yağlanır. Pişerken içindeki buhar çıksın diye böreğin birkaç yerine çatal batırılması gerekir. Börek, orta derecede kızdırılmış fırında 30 dakika pişirilir. Üzerine bol pudra şekeri ve tarçın serpilerek sıcak olarak servis yapılır.

Serhat Şehri KARS

Beyaz giysileriyle sıcacık bir coğrafya...

Beyaza bürünmüş toprakları ve buz gibi havasına rağmen tarih kokan dokusu ve cana yakın insanlarıyla içinizi ısıtacak bir coğrafyaya; Doğu'nun çatık kaşlı, sert görünümlü ama bir o kadar da naif şehri Kars'a yolculuğumuz…

Urartulardan Bagratlılara, Selçuklulardan Osmanlı'ya, Ruslardan Malakanlara, Gürcülerden Ahıskalara kadar birçok kültürün etkisinde kalan Kars, binlerce yıllık tarihiyle Doğu'nun kültür mozaiği...

Adını buraya yerleşen Türk boyu Karsaklar'dan alarak Türkçe isme sahip olan ilk şehir. Dağ ve yaylalarıyla ülkemizin en yüksek yerleşim yerlerinden birisi olan şehir, çetin geçen kış koşullarına rağmen yüzünden gülümseme, evinden misafirperverlik eksik olmayan halkıyla karla kaplı dağların ve yayların içinde sıcacık bir coğrafya. Türkiye'nin Kafkasya'ya açılan kapısı konumundaki Kars, bu kültür geçişinin de en önemli tanıklarından.

Kars; Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından hayata geçirilen "Türkiye Turizm Stratejisi 2023 ve Turizm Stratejisi Eylem Planı" kapsamına alınan 15 il merkezinden birisi. İklimi ve coğrafi özellikleri açısından kış turizmine, geçmişte ev sahipliği yaptığı medeniyetlerle kültür turizmine ve doğal güzellikleriyle doğa turizmine imkân sağlayan şehir, Doğu'ya olan ilgiliyi her yıl artırarak üzerine çeken nadide bölgelerden. Ruslardan kalan taş binalarıyla St. Petersburg'u andıran bir mimariye sahip olan Kars, kaşar peyniri ve Karakovan balıyla ünlü. Ayrıca Doğu Anadolu ve Karadeniz mutfaklarından örnekler barındıran Kars Mutfağı'nda birbirinden güzel alternatif lezzetler bulmak da mümkün. Un, baklagiller ve hayvansal ürünlere dayalı yiyecek ve yemeklerin yanı sıra özellikle kaz etiyle hazırlanmış muhteşem yöresel tatlar, mutfağın vazgeçilmezlerinden. Hangel, Umaç Helvası, Kaz Dolması, Elma Dolması, Haşıl ve Katmer mutlaka denemeniz gereken lezzetlerin başında geliyor.

İklim ve coğrafi özelliklerinden dolayı yerli halk geçimini çoğunlukla hayvancılıkla sağlıyor. Halkın bir diğer geçim kaynağı ise turizm. Hem şehir merkezinde hem de çevre bölgelerde tarihi ve turistik birçok yapı, antik kent ve ören yeri mevcut. Türkiye'nin sayılı kayak merkezlerinden birisine sahip olan Kars, özellikle kış aylarında bu yönüyle de ülkemizin vazgeçilmezlerinden birisi.

Kars'ın dikkat çekici bir özelliği ise ülkemizde en çok heykelin bulunduğu şehirlerden biri olması. Özellikle 2000 yılı ve sonrasında heykel yapımına çok ağırlık verilmiş. Bu heykeller arasında Leyla ile Mecnun, Dört Mevsim Kadın ve Meyve Toplayan Kadın heykelleri en önemlilerden. Ayrıca 2006 yılında dünyada barışa ve insan sevgisine dikkat çekmek amacıyla heykeltıraş Mehmet Aksoy tarafından yapımına başlanan ve Türkiye'nin en büyük heykeli olan İnsanlık Anıtı da büyük öneme sahip. Ancak 35 metre genişliğinde ve 30 metre yüksekliğinde inşa edilen bu anıt heykel, çeşitli nedenlerden dolayı yıkılmış.

Birçoğumuzun uzaklardan sadece ismini duymakla yetindiği Kars; mutlaka gezilmesi, görülmesi ve yaşanması gereken bir rota. Onlarca uygarlığın izlerini taşıyan, binlerce yıllık tarihe sahip Kars'ta ayak basılacak nice yerler, yaşanacak nice hikâyeler, nice hayatlar saklı. En göz alıcı yerler arasından sizin için seçtiklerimizle Kars yolculuğumuz başlıyor...

Ani Harabeleri

Kars'ın görülmeye değer en önemli yerlerinden birisi olan Ani Harabeleri, kent merkezine 45 km mesafede yer alıyor. Bölge, Ermenistan – Türkiye sınırını çizen Arpaçay kıyısında volkanik tüf tabakalarının üzerine kurulmuş, tarihî bir ortaçağ şehrinden kalan yapılardan oluşuyor. Antik kent, uğrunda nice savaşların yapıldığı ve ele geçiren uygarlıklar tarafından dönemin güç unsurlarından birisi olarak görülen ticaretin kalbi İpek Yolu üzerinde bulunuyor. Bu özelliğiyle Anadolu'ya girişte ilk konaklama kenti olduğundan dönemin önemli ticaret merkezlerinden de birisi.

Ermeni ve Hıristiyan inanışlarına göre kutsal kabul edilen kent, günümüze sadece 100-150 metrelik bir bölümünün kaldığı 4,5 km uzunluğunda surlarla çevrili olarak inşa edilmiş. Jeopolitik öneminden dolayı geçmişte 24 farklı uygarlığa ev sahipliği yapan Ani'nin ilk misafirleri ise Hurriler, İskitler, Urartular, Kimmerler ve Bagratuniler. Ancak şehrin gelişmesi Kars'a da ismini veren Karsaklar zamanında büyük hız kazanmış. Bu yönüyle Ani'de birçok medeniyetten izler bulmak da mümkün. Antik kentte sekiz kilise ve bir cami günümüze kadar ulaşan yapılardan. Kentin ana girişinde Aslanlı Kapı yer alıyor. 989 yılında mimar Trtad tarafından inşa edilen Meryemana Kilisesi, günümüze en az hasarla ulaşan yapılar arasında. Milattan önce kurulan ancak asıl önemini ortaçağda kazanan kentte Türk dönemi öncesinden kalan başlıca ya-

Ani Harabeleri

pılar; Surlar, Aziz Gregor Kilisesi, Büyük Katedral, Çoban Kilisesi, Keçeli Kilise, Havariler Kilisesi ve Altıgen Martyrion. Bunların yanı sıra yıkıntı halinde birkaç yapının daha bulunduğu antik kentte bugüne kadar ayakta kalmış Türk yapıları ise Ebul Muammeran Camisi, Menuhçehr Camisi ve Selçuklu Kervansarayı.

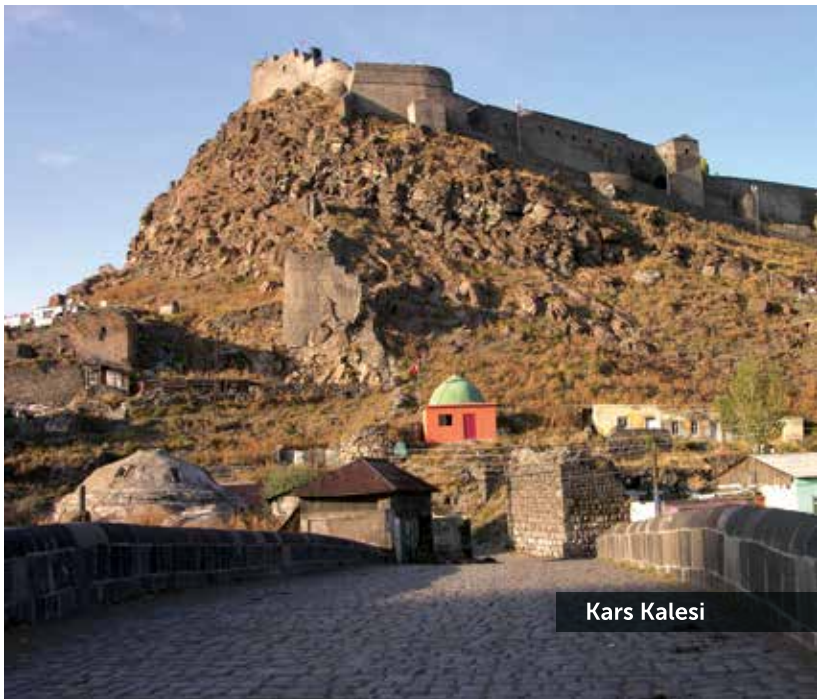
Kars Kalesi

Kars'ın kuzeyindeki dik yamaçlı bir tepe üzerinde yer alan kaleyi Saltuklu Sultanı Melik İzzeddin'in emri ile veziri Firuz Akay 1153 yılında inşa ettirmiş. Timur'un Anadolu'yu işgali sırasında yıkılan kale, Osmanlı döneminde Sultan III. Murat'ın isteği ile Lala Mustafa Paşa tarafından 1579 yılında yeniden yaptırılmış. 1606 yılında İran Şahı I. Abbas tarafından tekrar yıkılan kale, 1616 ve 1636 yıllarında iki kez onarılmış ve bu onarımlar sırasında kaleye yeni yapılar eklenmiş. Son olarak 1877-1878 Osmanlı-Rus Savaşı'nda tahribata uğrayan kale, maalesef orijinalliğinin büyük kısmını bu sırada kaybetmiş.

3500 metre uzunluğunda olan ve 220 burçla takviye edilen kalede günümüzde bu burçlardan sadece yedi tanesi varlığını sürdürüyor. Kale iç ve dış kale olarak iki bölümden oluşuyor. Beş sıra halinde inşa edilen dış surların önünde derin hendekler dikkat çekiyor. Üç büyük kapısı bulunan kalenin dış surlarının yapımında kesme bazalt taşı kullanılmış. Bu kapılardan batıdaki Su Kapısı (Çeribaşı Kapısı), güneydeki Kağızman Kapısı (Orta Kapı) ve doğudaki Behram Kapısı olarak adlandırılıyor. Kale burcuna taş döşeli bir yol ve yolun bitiminde de merdivenlerle ulaşılıyor. Kale içerisinde; 1239'da Moğol saldırısı sırasında ölen Celal Baba'nın çini kubbeli türbesi, askeri koğuşlar, düz tarlalık alanlar, cephanelik ve bir de mescit yer alıyor. Kale, günümüzde Kültür Bakanlığı tarafından sit alanı olarak ilan edilmiş.

Kars Beylerbeyi Sarayı

Kars Kalesi'nin eteklerinde yer alan Beylerbeyi Sarayı, köklü tarihiyle yerli ve yabacı turistler tarafından en çok ziyaret edilen noktalardan birisi. 1579 yılına Lala Mustafa Paşa tarafından inşa edilen sarayın yapımında kesme ve moloz taş kullanılmış. 1828 yılında Osmanlı-Rus Savaşı sırasında yıkılan saray, günümüze oldukça harap bir durumda ulaşmış.



Kars Kalesi

Kazım Karabekir'in Vagonu

Kars Müzesi

Bölgedeki yoğun arkeolojik yerleşmenin oluşturduğu kültür varlıklarının korunması ihtiyacını karşılamak üzere ilk olarak 1959 yılında Vilayet Konağı'nda Müze Memurluğu kurulmuş. Daha sonra bölgeden toplanan eserlerin çoğalması sebebiyle 1964 yılından 1978 yılına kadar Kümbet Cami olarak da bilinen "Havariler Kilisesi" müzeye dönüştürülmüş. Son olarak 1978 yılında İstasyon mahallesinde yeni yapılan modern müze binası 1981 yılında hizmete açılarak bugünkü halini almış. Kars Müzesi günümüzde arkeolojik, etnografik ve taş eserlerin sergilendiği önemli müzeler arasında yer alıyor. Arkeoloji salonunda Paleolitik dönem, eski tunç çağı, Urartu dönemi, Roma ve Bizans dönemi, geç Hıristiyanlık dönemi, Selçuklu dönemi eserleriyle sikkeler, pithoslar ve taş eserler sergileniyor. Müzenin ikinci katında sergilenen etnografik eserler ise; 18. ve 19. yüzyıllarda Osmanlı döneminde kullanılan yöresel giysiler, mutfak kapları, halı ve kilimler, silahlar, el yazması Kuran-ı Kerimler'den oluşuyor.

Müzenin ev sahipliği yaptığı dikkat çekici bir diğer unsur ise 15. Kolordu Komutanı Kazım Karabekir'e 13 Ekim 1921 Kars Antlaşması için şehre gelen Rus generalleri tarafından hediye edilen Beyaz Vagon. Vagon, Kazım Karabekir'in kolordu komutanlığı yaptığı yıllarda Kars – Erzurum arasında özel vagonu olarak kullanılmış. Kars Müzesi bahçesinde yer alan 13 metre uzunluğundaki Beyaz Vagon; salon, dinlenme odası, yemek odası ve banyo kısımlarından oluşuyor.

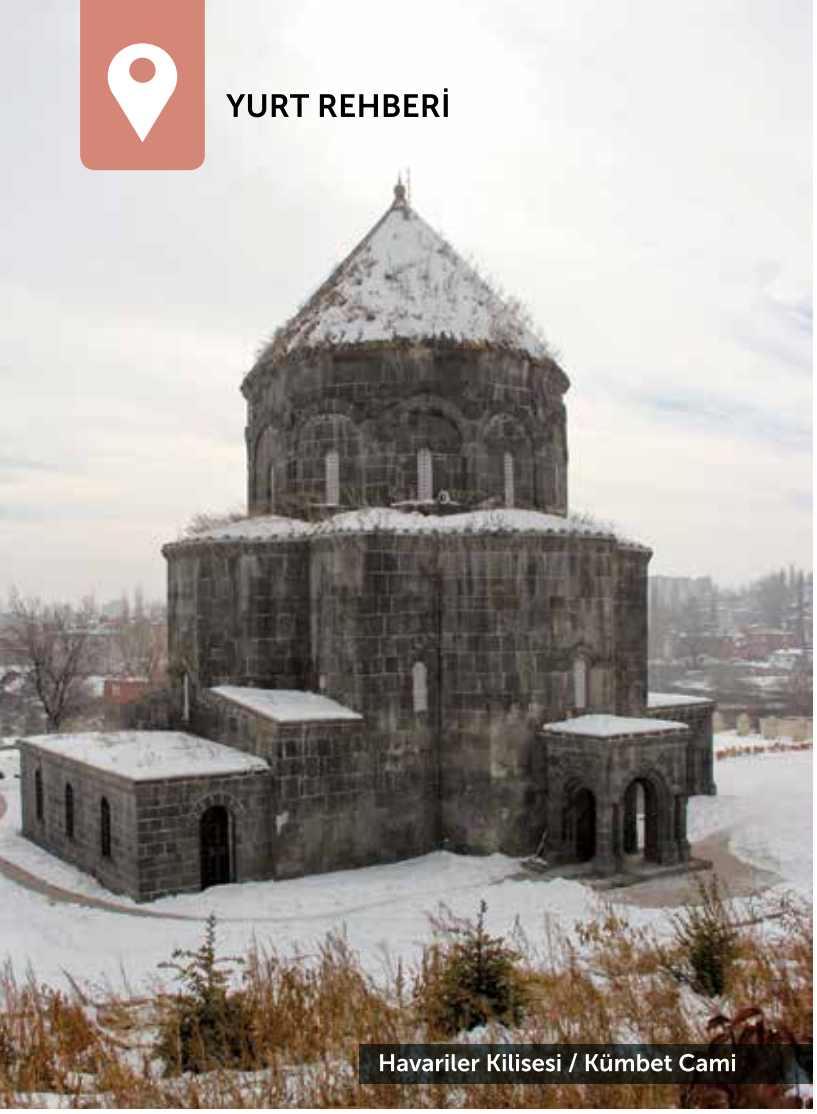
Kuyucuk Kuş Cenneti

Kars'ın yaklaşık 40 km kuzeydoğusunda yer alan Kuyucuk Gölü Kuş Cenneti, başlıca türler olan angut, uzunbacak, sakarmeke, karaboyunlu batağan, dikkuyruk, sığıcık kuşları ve bozkaz kuş türlerini barındırmasıyla Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan en önemli doğal değerlerden. 2012 yılında yapılarak halka açılan Kuyucuk Turizm Merkezi, ziyaretçilerin bu merkezde eğlenmesine, kısa süreli tatil yapıp konaklamasına, bilimsel ve eğitsel amaçlı çalışmalarda bulunmasına imkân sağlayarak da her yıl yüzlerce ziyaretçiyi ağırlıyor. Bölgede kuş türlerini gözlemleyebilir, kuş gözetleme kulesine çıkarak tüm gölü izleyebilir ve kuş cıvıltıları arasında unutulmaz anlara tanıklık edebilirsiniz.

Hasan-ı Harakani Türbesi

Kars Kaleiçi mahallesinde bulunan Hasan-ı Harakani Türbesi; Anadolu'daki Oğuz Beyleri'nin yapmış olduğu savaşlarda şehit düşen, Mevlana, Yesevi ve Nakşibendî'nin manevi hocası ve Mevlana'dan 200 yıl önce yaşamış Hasan-ı Harakani'ye ait. Hasan-ı Harakani'nin mezarı 16. yüzyılda bulunmuş ve Serdar Lala Mustafa Paşa tarafından 1579 yılında türbesi yapılmış. Türbe'nin çevresinde 21 adet mezar bulunuyor. Dikdörtgen planlı olarak inşa edilen türbenin üzeri dıştan çinilerle kaplı bir kubbe ile örtülü. Türbe duvarlarında 3 küçük pencere ve üzerine kitabesi yerleştirilmiş bir de giriş kapısı bulunuyor. Ayrıca türbe avlusunun girişinde 972 (1564) tarihli bir kitabe daha var. Türbeyi ziyaret edenler, burada tutulan dileklerin yerine geldiğine inanıyorlar. Her yıl yurt içi ve yurt dışından çok sayıda kişi, türbeyi ziyaret etmek ve dilekte bulunmak için Kars'a akın ediyor.

Hasan-ı Harakani Türbesi



Havariler Kilisesi / Kümbet Cami

Havariler Kilisesi / Kümbet Cami

Kaleiçi mahallesindeki Havariler Kilisesi, mimari açıdan Selçuklu kümbetlerine benzediği için günümüzde Kümbet Camisi olarak da anılıyor. 12 Havari adına inşa edilen kilise, Bagrat Kralı Abbas 2. Takavor tarafından yaptırılmış. 1064 yılında Müslümanların egemenliğine geçen yöredeki bu kilise camiye dönüştürülerek Kümbet Cami adını almış. Sonraki dönemlerde yine kilise olarak kullanılan yapı 1918 yılında yeniden camiye çevrilmiş. 1964 yılında ise müzeye dönüştürülerek Kars´ta yapılan kazılardan elde edilen tarihi eserler burada sergilenmeye başlanmış. Havariler ismini, kubbesinin altında bulunan 12 Havari figüründen alan yapının kubbesi konik biçimde inşa edilmiş. Mimari bakımdan Ermeni kiliselerinin tipik bir örneği olan kilise, yöreye özgü düzgün kesme bazalt taşından yapılmış.

Katerina Av Köşkü

1896 yılında II. Çar Nikola döneminde Çar'ın hasta oğlu Aleksi için bir rehabilitasyon merkezi ve ailenin av köşkü olarak kullanılmak üzere inşa edilen Katerina Av Köşkü, av köşkü ve ana köşk olmak üzere iki yapıdan meydana geliyor. Yapının en önemli özelliği, yekpare ağaçtan çivi kullanılmadan inşa edilmiş olması. 19. yüzyıl sonunda Baltık mimari tarzında, Doğu-Batı istikametinde inşa edilen yapı, dikdörtgen planlı ve üç bölümden oluşuyor. Köşk, Sarıkamış ormanları içerisinde yer alıyor ve günümüze kadar özgün mimarisini korumuş nadide yapılardan.

Kurbanağa Mağarası

Kars'ın Camuşlu Köyü mevkide yer alan; 11,30 metre derinliğinde, 8,50 metre genişliğindeki Kurbanağa Mağarası'nın girişi 4,50 metre çapında. Mağarayı önemli kılan özelliği ise Paleolitik dönemlerden kalma olması. Kurbanağa Mağarası'nda bulunan taş araçlar, ocak yerleri ve şölen tipi el baltaları MÖ 10 bin yılına denk gelen alt Paleolitik dönemden günümüze ulaşmış. Kars Aladağ'da keşfedilen bu mağaranın denizden yüksekliği ise 2 bin metre. Kurbanağa Mağarası'nda sadece Paleolitik çağdan kalma kaya resimleri değil, Tunç Devri'ne ait çanak-çömlek, kement ve file gibi avlanma malzemelerini anlatan duvar resimleri de yer alıyor.

Bunları yapmadan dönmeyin!

- Ardahan ile Kars il sınırları içinde kalan Çıldır Gölü donduğunda buzda balık avlayın.
- Alpler'den sonra dünyada toz kristal karın yağdığı tek yer olan Sarıkamış'ta kayak veya snowboard yapın.
- Mesafeler birbirinden uzak olsa da bu muhteşem doğanın her karışını arabayla gezerek keşfedin.
- Balı, kaşarı ve peyniriyle dillere destan Kars Mutfağı'nın yöresel tatlarını mutlaka deneyin.
- Eşsiz doğası ve mükemmel havasıyla Kars yaylalarında kendinizi doğanın kucağına bırakın.

SARIKAMIŞ

HÜZÜNLÜ BİR ÖYKÜDEN **KIŞ TURİZMİNE...**

Koynunda hüzünlü bir öykü barındıran Sarıkamış, tarihe adını acıyla yazdırmış bir coğrafya... Birinci Dünya Savaşı sırasında Rus işgali altındaki toprakları kurtarmak amacıyla Enver Paşa'nın emriyle Allahuekber Dağlarını aşmak üzere yola çıkan on binlerce askerimizi buz gibi kollarıyla kucaklayan Sarıkamış, çoğu yazlık üniformayla olan gencecik askerlerimizin ebedi istirahatgâhı... Nice askerimizi kalbinde yaşatan, nice anaların gözlerindeki yaşları donduran, her bir kar tanesinde geçmişin hüznünü saklayan Sarıkamış; bugün kış turizminin öne çıkan merkezlerinden birisi olarak büyük rağbet görmekte.

Ülkemizdeki sayılı kayak merkezlerinden biri olan ve kış turizmiyle bölgeye hem turizm hem de ekonomik açıdan canlılık katan, bembeyaz bir örtünün altına gizlenmiş sarıçamların arasındaki Sarıkamış Kayak Merkezi, Kars merkezine 60 km mesafede. Sarıkamış İlçesi'nin batısında 2200-2900 metrede Süphan Kayak Merkezi, doğusunda 2200-2810 metrede Ağbaba Kayak Merkezi ve güneydoğusunda 2200-2634 metrelerde Cibiltepe Kayak Merkezi olmak üzere farklı tesisler yer alıyor. Tüm pistler toplamda günlük 15.000 kişinin kayak yapabileceği kapasiteye sahip. Sarıkamış Kayak Merkezi yılın birçok günü güneşli olmasına rağmen kar özelliğini kaybetmiyor ve çığ tehlikesi barındırmıyor. Pistler sarıçam ormanları ile çevrili olduğundan rüzgâra karşı da korunaklı.

Türkiye'deki favori kayak pistlerinden birisi olan Cibiltepe (Bayraktepe), Sarıkamış kayak merkezleri içerisinde de ilk sırada yer alıyor. Cibiltepe Kayak Merkezi, en uzunu 3500 metre olan ve toplamda 12 km'lik 5 etaplı yedi piste sahip. Günde 5000 kişi kapasitesine ulaşabilen kayak merkezinde kayakçılar ve snowboardçular için farklı pistler bulunuyor. Bu özelliğiyle keyifli ve güvenli kayak imkânı sunan merkezde kullanımda olan bilgisayar donanımlı telesiyej; dünyanın sayılı, Türkiye'nin ise en modern telesiyeji. Alp ve kuzey disiplini kayak uygulamaları, kayak safari ve kızaklı geziler, snowboard, slalom, büyük slalom ve Super-C kayak için oldukça uygun olan pistin 5 km'lik bölümünde aynı zamanda uluslararası onaylı Cross Country alanı bulunuyor.

Cibiltepe Kayak Merkezi'nin en önemli özelliği; kayak için en uygun kar tipi olan ve kayakçılar ile snowboardçuların en çok tercih ettiği "Kristal Kar". Kristal karı bu denli değerli kılan ise sezon boyunca karın "taze" kalması. Ayrıca Kristal Kar; biri İsviçre Alpleri, diğeri Kars Sarıkamış Kayak Merkezi olmak üzere dünyada sadece iki kayak merkezinde bulunmasıyla da özel bir yere sahip.

Kış sporu meraklıları için eşsiz bir yer olan Sarıkamış'a ulaşım ise sanıldığı kadar zor değil. Sarıkamış Kayak Merkezi'ndeki oteller Kars'a 45 km, Erzurum'a 140 km uzaklıkta. Kars ve Erzurum'a hava yoluyla ulaşım mümkün. Ayrıca otellerin havaalanı transferleri de var.

GÖSTERİ

HARLEM GLOBETROTTERS

27 Mart 2016
Ankara Arena

Dünyanın en eğlenceli basketbol takımı Harlem Globetrotters, 90. yılında 3 büyük şov için Türkiye'ye geliyor. Basketbolu mizansen bir dille işleyen efsane basketbol takımı Harlem Globetrotters, 27 Mart tarihinde Ankara Arena'da meraklılarıyla buluşacak. Tüm dünyayı etkisi altına alan potanın sihirbazları, en uzun basket atışıyla Guinness rekorlar kitabına giren Big Easy ile birlikte muhteşem bir basketbol şovuyla Ankaralı hayranlarını şaşkına çevirecek.

SWAN LAKE RELOADED

1 Nisan 2016
Congresium, Ankara

Dünyanın en önemli koreograflarından Fredrik Rydman'ın bir Çaykovski klasiği olan Kuğu Gölü'nden uyarlayıp modernize ettiği muhteşem gösterisi Swan Lake Reloaded, Türk izleyicisinin beğenisine çıkıyor. Sadece 10 gösteri için geldiği ülkemizde 1 Nisan'da Ankaralılarla buluşacak olan Swan Lake Reloaded, Çaykovski'nin yanı sıra dünyaca ünlü pop ve rock sanatçılarının da eserlerini sahneye taşıyor. Dünya prömiyerinin Stokholm'de yapıldığı gösteri; Paris, Londra, Berlin, Frankfurt, Essen, Moskova, Zürih ve Viyana dâhil dünyanın en önemli başkentlerinde sahnelendi. Klasik bale ile beraber sokak dansının da kullanıldığı gösteri, Ankaralı izleyicilere unutulmaz anlar yaşatacak.

HOLIDAY ON ICE "PASSION"

8 Nisan 2016
Ülker Sports Arena, İstanbul

70 yılda 327 milyonu aşkın kişiye ulaşan Holiday On Ice, Nisan ayında ilk kez Türk seyircisiyle buluşuyor. Dünyanın en sevilen buz revüsü Holiday On Ice "Passion"; bale, dans, akrobasi, tiyatro, müzik, opera, illüzyon gibi çeşitli gösterilerden oluşuyor. Her yıl 15 ülkede 75'den fazla şehirde izleyicilerle buluşan Holiday On Ice, her yaştan izleyicilerin ilgisini çekecek bir kurgu ile her buz pateni artistinin deneyimlerinin sergilendiği bir yolculuk... Nefes kesen özel aksiyonlar, insanın içine işleyen müziği, muhteşem kostümleri ve özel sahne şovlarıyla izleyicileri bambaşka bir dünyanın içine çeken Holiday On Ice, kaçırılmayacak bir gösteri.

KONSER

CHRIS DE BURGH

28 Şubat 2016
Ülker Sports Arena, İstanbul

70'lerden günümüze hiç eskimeyen şarkılarıyla milyonların beğenisini kazanan Chris de Burgh, Şubat ayında İstanbullu müzikseverlere muhteşem bir gece yaşatmaya geliyor. Müziğin romantik prensi, kadife gibi sesi ve benzersiz sahne şovlarıyla Türk izleyicisinin hayranlığını bir kez daha kazanacak. Klasikleşmiş parçalarıyla akıllarda yer etmiş Chris de Burg ile İstanbul'da esecek romantizm rüzgârını kaçırmayın.

KITARO

4 Nisan 2016
Zorlu PSM Ana Tiyatro, İstanbul

80'li yıllardan bu yana Türkiye'de milyonları etkileyen, Altın Küre ve Grammy ödüllü, New Age ve dünya müziğinin öncü isimlerinden Kitaro İstanbul'a geliyor. Kitaro, 4 Nisan gecesi Zorlu PSM'de etnik ve elektronik öğeleri bir araya getiren büyülü müziğiyle İstanbulluları saracak. 30 yılı aşkın kariyeri boyunca müziğiyle milyonları peşinden sürükleyen Kitaro'nun bu muhteşem müzik şölenini unutamayacaksınız.

BUENA VISTA SOCIAL CLUB

29 Mart 2016
MEB Şura Salonu, Ankara

2016 dünya turnesiyle sevenlerine elveda demeye hazırlanan efsane grup Buena Vista Social Club, bir kez daha Türk müzikseverlerle buluşuyor. Grammy ödüllü çok satan albüm Buena Vista Social Club'ın 1997'de çıkışının hemen ardından kurulan ve hâlâ bu eserin hazırlanışında yer alan orijinal sanatçılardan oluşan grup, 1997 yılından bu yana dünyayı dolaşarak geleneksel Küba müziğinin klasik tarzını ve ritmini dünyaya tanıtıyor. 29 Mart'ta MEB Şura Salonu'nda gerçekleşecek olan konser; tromboncu ve grup lideri Jesus Aguaje Ramos yönetiminde, eşsiz Diva Omara Portuondo, trompetist Guajiro Mirabal ve ud virtüözü Barbarito Torres dâhil yıllar önce albümün ve filmin yapımında yer alan birçok müzisyen ile Buena Vista deneyiminin geçmişini ve bugününü yansıtarak unutulmaz bir geceye imza atacak.

SİNEMA

DEADPOOL

Vizyon Tarihi: *12 Şubat 2016*
Tür: *Bilim Kurgu, Aksiyon, Fantastik*
Yönetmen: *Tim Miller*
Oyuncular: *Ryan Reynolds, Morena Baccarin, Gina Carano, Ed Skrein , T.J. Miller*
Ülke: *ABD*

Yönetmenliğini Tim Miller'in üstlendiği, ünlü Marvel çizgi roman karakteri Deadpool'dan uyarlanan filmde kanser olduğunu öğrenen Wade Wilson, bilinen tedavi yöntemleriyle hayatta kalma ihtimalinin olmadığını biliyordur. Bu nedenle onu eskisinden daha iyi hale getirme vaadinde bulunan Weapon X adlı bir programa katılan Wilson, üzerinde birçok testin yapılmasını da kabul etmiş olur. Üzerinde uygulanan prosedürler, onu yepyeni bir karaktere, alışıldık süper kahramanlara hiç benzemeyen, umursamaz, tuhaf bir espri anlayışı olan Deadpool'a dönüştürür.

KÖTÜ KEDİ ŞERAFETTİN

Vizyon Tarihi: *5 Şubat 2016*
Tür: *Animasyon, Aksiyon, Komedi*
Yönetmen: *Mehmet Kurtuluş, Ayşe Ünal*
Seslendirenler: *Uğur Yücel, Demet Evgar, Okan Yalabık, Ayşen Gruda, Ahmet Mümtaz Taylan*
Ülke: *Türkiye*

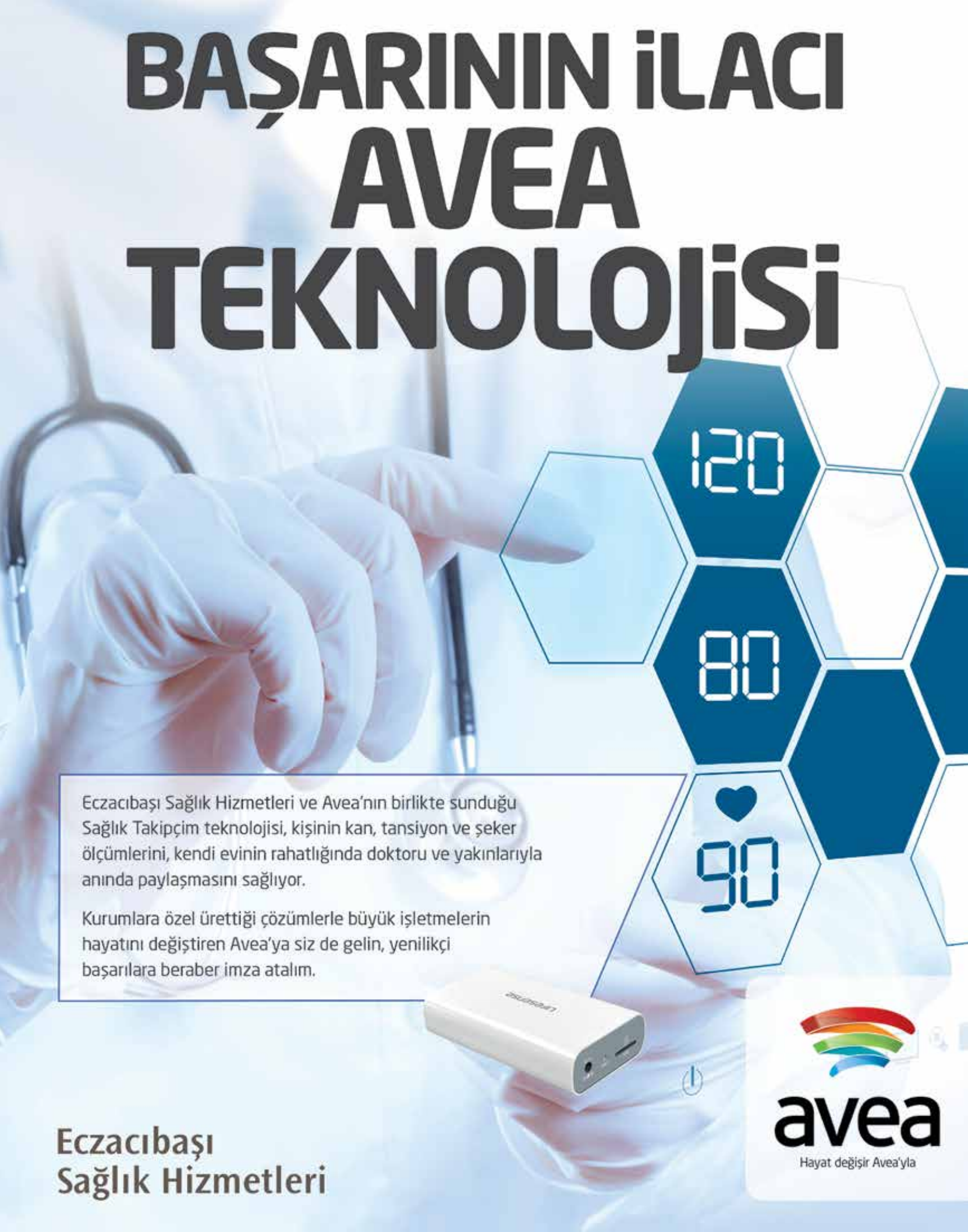
Bülent Üstün'ün yazıp çizdiği kült çizgi roman dizisinden, Türkiye'nin en büyük animasyon stüdyosu Anima tarafından uyarlanan Kötü Kedi Şerafettin, tanınmış ve çok sevilen oyuncuların sesiyle beyaz perdede hayat buluyor. Kötü Kedi Şerafettin, kadim yancıları Fare Rıza ve Martı Rıfkı ile akşama mangal hazırlığı yapmaktadır. Ne var ki evdeki hesap çarşıya uymaz... Zira Şero, o gün içinde babası Tonguç tarafından evden kovulur, bir dizi düşmanının saldırısına uğrar, hayatında ilk kez aşık olur dahası baba olduğunu öğrenir. Sorunların çözümü ise Rıza'dan gelir: Bundan böyle hayvan değil, insan gibi düşüneceklerdir ve ortaya yetişkinlere hitap eden keyifli bir animasyon çıkar.

GİZLİ DÜNYA (ROOM)

Vizyon Tarihi: *26 Şubat 2016*
Tür: *Dram*
Yönetmen: *Lenny Abrahamson*
Oyuncular: *Joan Allen, William H. Macy, Brie Larson, Megan Park, Amanda Brugel*
Ülke: *İrlanda*

"Trainwreck" ve "Kumarbaz / The Gambler" filmlerindeki başarılı oyunculuğu ile dikkat çeken Brie Larson'ın başrolünde yer aldığı Amerikan yapımı film, bir anne ve oğlunun yaşam mücadelesini konu alıyor. Emma Donoghue'un dünya çapında 2 milyondan fazla satan aynı adlı kitabından uyarlanan filmde; 5 yaşındaki Jack ve annesi Ma, sadece tavanında ışıklığı olan penceresiz ve küçük bakımsız bir yerde yaşamaktadır. Zamanla Yaşlı Nick denilen bir adamın esiri olmaya başlarlar. Jack'in 5. doğum gününde Ma, Jack ile birlikte zorlu bir kaçış planı yaparak öncesinde oğlunu bu plana uygun olarak eğitir. Plan işe yarar; ancak bu kez de uzun yıllar kapalı bir odada yaşamak zorunda kalmış Jack ve annesi, dış dünyadaki yaşamın bir parçası olmak için mücadele edeceklerdir.

BAŞARININ İLACI AVEA TEKNOLOJİSİ



Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri ve Avea'nın birlikte sunduğu Sağlık Takipçim teknolojisi, kişinin kan, tansiyon ve şeker ölçümlerini, kendi evinin rahatlığında doktoru ve yakınlarıyla anında paylaşmasını sağlıyor.

Kurumlara özel ürettiği çözümlerle büyük işletmelerin hayatını değiştiren Avea'ya siz de gelin, yenilikçi başarılara beraber imza atalım.

Eczacıbaşı
Sağlık Hizmetleri

avea
Hayat değişir Avea'yla

1-) İnsan vücudundaki en büyük organ hangisidir?

a-) Karaciğer b-) Beyin

c-) Akciğer d-) Kalp

2-) Halk arasında peynir hastalığı olarak bilinen hastalığın tıptaki ismi nedir?

a-) Çölyak b-) Brusella

c-) Vasküllit d-) Vertigo

3-) Aşağıdakilerden hangisi Temel Eczacılık Bilimlerinden birisi değildir?

a-) Biyokimya b-) Analitik Kimya

c-) Farmasötik Mikrobiyoloji d-) Farmakognozi

4-) Kanı kalbe götüren damarlara ne ad verilir?

a-) Atardamar b-) Aort Damarı

c-) Toplardamar d-) Kılcal Damar

5-) Çölyak hastaları aşağıdakilerden hangisine duyarlıdır?

a-) Gluten b-) Şeker

c-) Süt ürünleri d-) Magnezyum

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

drogsan 40 yıl
Sağlığa Saygı

1975 Yılından Beri,
İnsan Sağlığına Duyduğumuz
Saygı
İle Hizmet Ediyoruz...

www.drogsan.com.tr
www.facebook.com/drogsanilaclari
www.twitter.com/drogsanilaclari

NEVZAT ECZA DEPOSU

YARIM ASIRDIR HASTALIKTA VE SAĞLIKTA YANINIZDA

NEVZAT ecza deposu 54. yıl

www.nevzatecza.com.tr