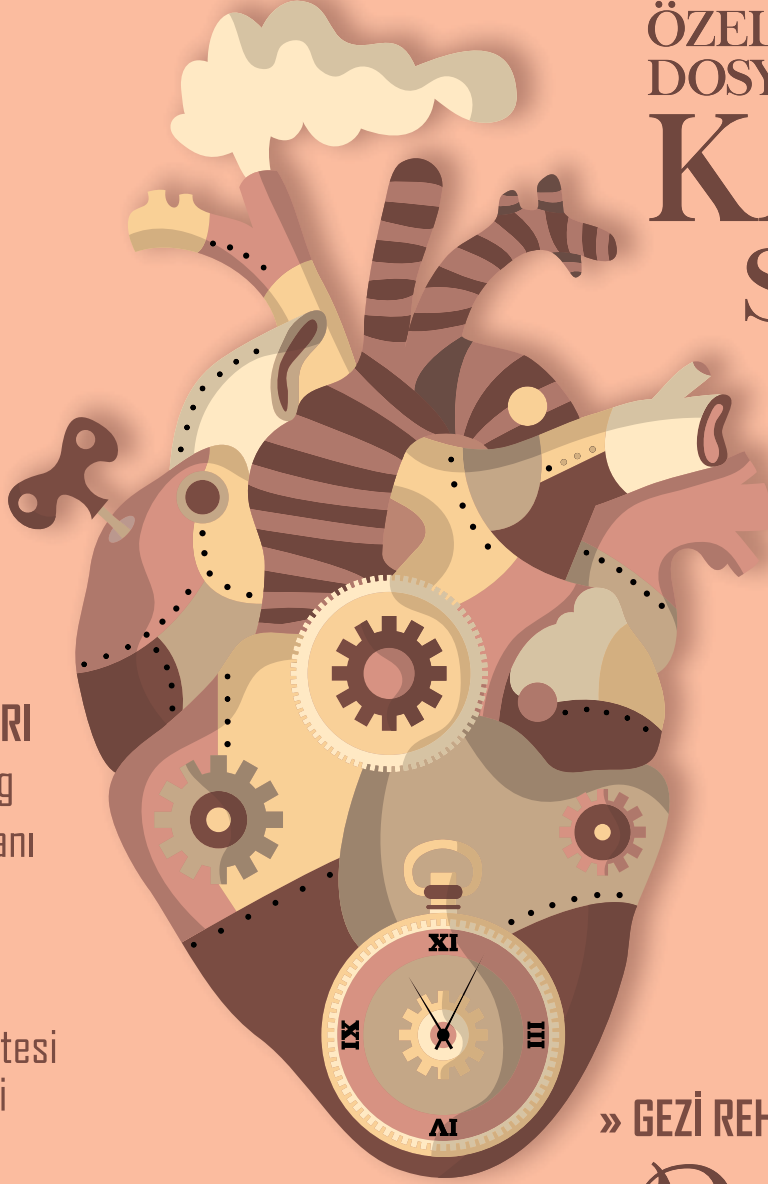


farmaNED

NEVZAT
ecza deposu 54
yıl

ÖZEL
DOSYA

KALP Sağlığı



» DÜNYA MARKALARI
Eczacıbaşı Holding
Sağlık Grup Başkanı
Elif Çelik

» FAKÜLTE
Yeditepe Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi

» ÇOCUK
Çocuklarda Bahar Alerjisi

» BESLENME
Mevsim Geçişlerinde
Besin Çeşitliliği

» GEZİ REHBERİ

Porto
Atlas Okyanusu'nda
romantik bir mola...

NEVZAT
ecza deposu 54.
yıl



Tüm Eczacılarımızın
14 Mayıs Eczacılık Bayramı'nı
Kutluyoruz.

Nevzat Ecza Deposu Ailesi



Değerli meslektaşlarım,

2015 yılına damgasını vuran terör olayları ne yazık ki 2016'da da gerek ülkemizde gerekse dünyanın çeşitli noktalarında yaşanmaya devam ediyor. Bu olayların önlenebilmesi ülkemizin gelişimi ve dünyadaki imajı bakımından oldukça önemli. En kısa sürede terör olaylarının son bulmasını, millet olarak birlik ve beraberlik içinde yaşayacağımız günlerin gelmesini temenni ediyorum.

2016 yılının başında ilaç sektörünün gündeminde yeni referans fiyat uygulaması vardı. Yeni Avro kuru esas alınarak güncellenen ilaç fiyatları Şubat ayında yürürlüğe girdi. Bu değişiklikle beraber zamlanan ilaç fiyatları, üreticiden eczacıya sektörün tüm paydaşlarını bir nebze olsun rahatlatmıştı. Bundan böyle referans fiyatların her yıl güncellenecek olmasının sektörümüz adına olumlu bir tablo çiziceğine inanıyorum.

Kuruluşundan bu yana tam 60 yıl geçen Türk Eczacıları Birliği'ne, bugüne kadar mesleğimize katmış olduklarından dolayı teşekkür ediyorum. Şubat ayında Ankara'da düzenlenen kutlamada çok değerli eczacı büyüklerimizle bir araya geldik. Eczacılık mesleğinde 60 yılını geride bırakmış olan meslektaşlarımızı tebrik ediyor, yeni yetişen eczacı nesillerin de onları örnek alarak kendilerini yetiştirmelerini temenni ediyorum.

Nisan ayı itibariyle yürürlüğe giren, Sosyal Güvenlik Kurumu ile Türk Eczacıları Birliği arasında imzalanan yeni protokolle beraber eczane kârlılıklarına ufak da olsa katkı sağlayacak bazı değişiklikler yapıldı. Bunlardan bazıları; eczacılara reçete başına ödenecek hizmet bedellerinin artırılması ve eczanenin kuruma yaptığı iskonto oranlarında düşüş yapılması oldu. Sağlığa erişimde vatan-daşa en yakın nokta olarak büyük bir özveriyle hizmet veren eczanelerimizin mali durumunun ilgili mevzuatlarla desteklenmesi gerektiğine inanıyorum.

3. yılını geride bırakan kurumsal yayıнымız **farmaNED**, içeriğine Kadın, Aile, Çocuk, Beslenme gibi bölümler ekleyerek yenilendi. Bundan böyle daha dinamik ve aktüel konularla dolu olacak dergimizi beğenerek okuyacağınızı umuyoruz. Bu sayımızda, özel dosya konusu olarak "**Kalp Sağlığı**"nı ele alıyoruz. Tüm dünyada yaşanan ölümlerin birincil sebebi olarak gösterilen kalp hastalıklarından en yaygın olanlarına değiniyoruz. Birçoğu önlenebilir veya geciktirilebilir olmasından dolayı, bu hastalıklar için risk faktörlerinin altını çizmek amacıyla değerli uzmanlara konuyla ilgili merak edilenleri sorduk.

İlaç ve eczacılık sektöründe olumlu gelişmelerin sürmesini temenni ediyor, bu vesileyle tüm meslektaşlarıımın 14 Mayıs Eczacılık Bayramını en içten dileklerle kutluyorum.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

**Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı**

İmtiyaz Sahibi

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Harika Karpuzcu Dilik

04

DÜNYA MARKALARI

Eczacıbaşı Holding
Sağlık Grup Başkanı
Elif Çelik



10

FAKÜLTE

Yeditepe Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi



24

AİLE

Okul Başarısında
Anne Babaya Öneriler



28

PORTRE

Prof. Dr.
Ekrem Sezik



36

ÖZEL DOSYA

Kalp Sağlığı



46

ÇOCUK

Bahar Alerjisi



60

HOBİ

Ebru Sanatçısı
Esengül İnâlpulat



66

GEZİ REHBERİ

Porto



Sektörden Haberler	8	Doğru Bilinen Yanlışlar: Dişlerinizin Sesine Kulak Verin	59
Kadın: Âdet Düzensizliği	26	Teknisyen Köşesi	64
Kısa Kısa Sağlık	34	Dünya Mutfakları: Portekiz Mutfağı	72
Beslenme: Mevsim Geçişlerinde Besin Çeşitliliği	48	Yurt Rehberi: Gelibolu	74
Eczacım	50	Kültür & Sanat	78
Nöbetçi Eczane	57	Mini Test	80
Herkes için Sağlık: Sağlıklı Bir Uykunun Sırları	58		

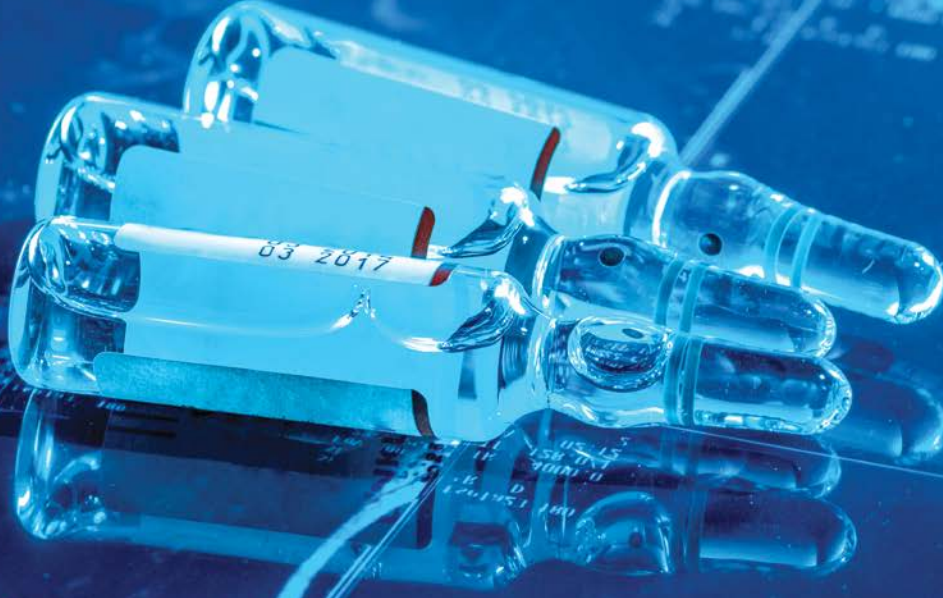
Yapım

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: 20 Nisan 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.



ELİF ÇELİK

*Eczacıbaşı Holding
Sağlık Grup Başkanı*



Eczacıbaşı

Baxalta

Baxter

*Eczacıbaşı, 1942 yılında temelleri atılan ve o günden bugüne sağlık, yapı ve tüketim ürünlerinde sektör liderliğini elinden bırakmayan bir topluluk. Eczacıbaşı'nın hastane ve sağlık ürünleri konusunda dünyanın önde gelen isimleri Baxter ve Baxalta ile de başarıyla devam eden bir yol arkadaşlığı var. Bu birlikteliğin sektör dinamiklerine etkisini, Nisan ayı itibariyle Eczacıbaşı Holding Sağlık Grup Başkanı olarak görevlendirilen, aynı zamanda da Eczacıbaşı Baxter Hastane Ürünleri Genel Müdürü olan **Elif Çelik**'ten dinledik.*

Sayın Elif Hanım; 1942 yılında temelleri atılan ve bugün sektöre yön veren oyuncuların başında gelen Eczacıbaşı Holding'in 74 yıllık serüveninden kısaca bahseder misiniz?

Dr. Nejat F. Eczacıbaşı tarafından 1942'de temelleri atılan Eczacıbaşı Topluluğu, sanayi alanındaki ilk girişimini 1952'de İstanbul'da kurulan Türkiye'nin ilk modern ilaç fabrikası ile gerçekleştirdi.

Eczacıbaşı bugün, temel olarak yapı ürünleri, sağlık ve tüketim ürünleri alanında, ulusal ve uluslararası pazarlara yönelik çalışan bir sanayi kuruluşları topluluğudur. Topluluk yapısında, bu temel sektörler dışında finans, bilgi teknolojileri, kaynak teknolojileri, madencilik ve gayrimenkul geliştirme alanında etkinlik gösteren kuruluşlar da yer alıyor.

Topluluk, dünyanın tek çatı altında toplanmış en büyük seramik sağlık gereçleri fabrikalarından birine sahip bulunuyor. Temizlik kâğıtları pazarında ise Türkiye'de liderliği elinde tutuyor.

Topluluğun sermayesinin halka açık kuruluşlarını EİS Eczacıbaşı İlaç, Sınai ve Finansal Yatırımlar San. Ve Tic. AŞ, Eczacıbaşı Yatırım Holding Ortaklığı AŞ, Eczacıbaşı Yatırım Ortaklığı AŞ ve İntema İnşaat ve Tesisat Malzemeleri Yatırım ve Pazarlama AŞ oluşturuyor.

Eczacıbaşı, dördü yabancı ortaklı olmak üzere toplam 41 kuruluşu, 12.450 çalışanı ve 2014 sonu itibarıyla 7,4 milyar TL cirosu ile Türkiye'nin önde gelen sanayi toplulukları arasında yer alıyor.

Eczacıbaşı bünyesindeki ilk serum üretimi 1961 yılına dayanıyor. Bugün kritik tedavi alanlarında insanların sağlık standartlarını sürekli yükseltmek hedefiyle yol alan Eczacıbaşı-Baxter ortaklığından söz eder misiniz?

22 yıldır çok önemli başarılarla ve ilklere imza atan Eczacıbaşı-Baxter, Eczacıbaşı Topluluğu ile Baxter arasındaki %50-50 bir ortaklıktır. Eczacıbaşı-Baxter bünyesinde bulunan hastane ürünleri, biyolojik ürünler ve renal ürünleri kapsayan çok yüksek kalitede ürün ve hizmetleri ile milyonlarca hastayı hayata bağlamıştır.

Global ortağımız Baxter'in Mart 2014 yılında aldığı dünyada ikiye bölünme kararı ile Baxter ve Baxalta adında iki şirket oluşmuştur. Bu kararın Eczacıbaşı-Baxter üzerinde de elbette etkileri oldu ve 2015 yılında çok başarılı bir transformasyon sürecini ekiplerimizle birlikte yürüterek Eczacıbaşı-Baxalta adında yeni bir iş ortaklığı daha yarattık.



“Hayatınız İlham Kaynağımız”



“Baxter/Baxalta ile Türkiye’de 18 yıllık güçlü mirasımızı yeni ürünler ile güçlendirerek hemofili hastaları için “Kanasız Bir Dünya” hayal ediyoruz.”

Türkiye’de önemli bir ihtiyacı karşılayan Eczacıbaşı-Baxter firmasının ürün portföyü ve bu ürünlerin Türkiye pazarındaki yeri hakkında bilgi alabilir miyiz?

Eczacıbaşı-Baxter altında kronik ve kritik hastalıkların tedavisinde kullanılan 3 ana ürün grubumuz bulunmaktaydı. Biyolojik ürünler ile hemofili ve immün yetmezlikli hastaların tedavisinde kullanılan yüksek teknoloji ürünlerimizi sağlık profesyonelleri ve hastaların kullanımına sunuyoruz. Hastane ürünleri kapsamında; yatan hastaların tedavisinde kullanılan parenteral solüsyonlar, parenteral nütrisyon, anestezi gazları ve ameliyathanelerde kullanılan cerrahi malzemelerin üretimini ve ithalatını gerçekleştirdik. Renal ürünler kapsamında ise son dönem böbrek yetmezliği olan hastaların tedavisinde kullanılan periton diyalizi solüsyonlarının yerli üretimini ve sarf malzemelerinin ithalatını gerçekleştirmekteydik. Geçmiş zamanı kullanmamın sebebi, 2015 yılında geçirdiğimiz büyük transformasyon sonucu Eczacıbaşı-Baxter’in 4 farklı iş modeli altında konsolide olması. Baxter’in ikiye bölünme kararı ile kurulan biyoteknoloji odaklı Baxalta firması ile Eczacıbaşı Topluluğu arasında yeni bir ortaklık kuruldu. Yüksek Ar-Ge harcamaları ile üretilen biyolojik ve biyoteknolojik ürünlerin ülkemizde satış ve pazarlamasını Eczacıbaşı-Baxalta Sağlık Ürünleri ile daha odaklı bir şekilde sürdüreceğiz. Hastane ürünleri grubumuzu, Eczacıbaşı İlaç Pazarlamaya devrettik. Renal Ürünleri’i de Baxter Türkiye’ye devrettik.

Eczacıbaşı-Baxalta Sağlık Ürünleri AŞ henüz çok yeni, geçtiğimiz Şubat ayında kuruldu. Küresel bir biyoteknoloji kuruluşu olan Baxalta’nın Eczacıbaşı bünyesine katılma süreci nasıl gerçekleşti?

Baxalta firması sizin de söylediğiniz gibi yüksek Ar-Ge bütçesine sahip bir firma olarak nadir ve yeterli tedavi görmeyen hastalıkların tedavisinde kullanılan ürünleri üretmektedir ve hastaların kullanımına sunmaktadır. Baxalta’nın değerleri ve kültürü “Hayatınız İlham Kaynağımız” mottosunun altını tamamiyle doldurmaktadır. Hematoloji, Onkoloji ve İmmünoloji alanlarında en yeni teknoloji ürünleri geliştirmektedir. Eczacıbaşı Topluluğu’nu Türkiye’de anlatmama gerek olduğunu düşünmüyorum. 22 yıllık başarılı ortaklığımızın da etkisi ile Baxalta, Türkiye’de Eczacıbaşı Topluluğu ile ilerleme kararı almıştır. Bu ortaklık her iki ortak için de büyük değer yaratacaktır.

Eczacıbaşı-Baxalta’nın ürün portföyünden bahseder misiniz? Ülkemizde nasıl bir ihtiyaca cevap verecek?

Eczacıbaşı-Baxalta ile hematoloji ve immünoloji alanlarında faaliyet göstereceğiz. Çok yakında onkoloji ürün portföyünü de bünyemize katmayı hedefliyoruz. Baxter/Baxalta ile dünyada 60, Türkiye’de 18 yıllık güçlü mirasımızı yeni ürünler ile güçlendirerek hemofili hastaları için “Kanasız Bir Dünya” hayal ediyoruz. İmmünglobulin tedavisi gereken hastalıklarla mücadele eden hastalar için intravenöz ve subkutan immünglobulin tedavi seçenekleri ile “Sınırların Olmadığı Bir Yaşam” sunuyoruz. Daha hasta odaklı ve yalın bir yapı ile Türkiye’de daha büyük başarılarla imza atacağımıza inanıyorum.



Hem Baxter hem de Baxalta adına Türkiye pazarındaki hedeflerinizden bahseder misiniz?

Belirttiğim üzere Eczacıbaşı-Baxter hastane ürünleri portföyünün büyük bölümünü Eczacıbaşı İlaç Pazarlama şirketimizin bünyesine taşıdık. Bu yapı altındaki yüksek deneyim ve gücü kullanarak anestezi, yoğun bakım, parenteral beslenme, biyocerrahi ve onkoloji alanlarında liderliğimizi korumayı hedefliyoruz.

Baxalta ile en önemli hedefimiz ise Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen bir proje kapsamında Türkiye’de bir biyoteknoloji üretim yatırımını gerçekleştirmek. Bu konuda tüm otoriteler ile görüşmelerimiz sürüyor.

Elif Hanım, uzun yıllardır Eczacıbaşı ailesinin bir üyesi ve sağlık alanındaki kilit isimlerden birisiniz. Yeni atandığınız Eczacıbaşı Holding Sağlık Grup Başkanlığı görevindeki hedefleriniz nelerdir?

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesini bitirdikten kısa bir süre sonra Deva Holding’de çalışmamın ardından Eczacıbaşı Topluluğu’na katıldım. O gün bugündür yollarımız ayrılmadı. Eczacıbaşı Topluluğu’nda yetişmiş olmaktan ve bu topluluğun bir üyesi olmaktan her zaman gurur duydum. 1 Nisan itibarıyla atandığım Sağlık Grup Başkanlığı ile topluluğumuza değer katan projelere imza atmayı, sağlık alanında Eczacıbaşı ismini daha da parlatıp en yukarılara taşımayı hedefliyorum. Elbette çok önem verdiğim iki

alandan odaklanmaya da devam edeceğim. Genç kuşağa ilham veren işlerde onlarla çalışabilmeyi ve kadınlar için iyi bir rol model olarak grubumuz içindeki katkılarını artırmayı amaçlıyorum.

Türk sağlık politikalarını değerlendirdiğinizde son düzenlemelerle birlikte sektörün geleceği hakkında neler düşünüyorsunuz?

Son 10 yılda çok önemli bir sektörel dönüşüm yaşandığını biliyoruz, elbette bunun getirdiği birçok olumlu nokta, ama aynı zamanda ciddi sorunlar da var. Bir güncellenme ve daha sürdürülebilir bir modele geçiş ihtiyacı olduğu kanısındayım.

Öte yandan gerek kamu-özel sektör paylaşım platformlarının artması, gerekse sistemdeki eksik ve gereksinimlerin daha net görülmesi ile olumlu yönde ilerleyeceğimizi düşünüyorum. Katma değeri yüksek yerel yatırımlar ve inovasyonu çekmeye dönük modellerle ilaç sektöründe hareketlenmenin artacağına inanıyorum.

“Katma değeri yüksek yerel yatırımlar ve inovasyonu çekmeye dönük modellerle ilaç sektöründe hareketlenmenin artacağına inanıyorum.”





Ecz. Nevzat Karpuzcu plaketini alırken

Türk Eczacıları Birliği'nin 60. kuruluş yıldönümü onuruna 2 Şubat'ta Ankara JW Marriott Otel'de bir resepsiyon gerçekleştirildi. Mesleğinde 60 yılını doldurmuş eczacılara ve 60 yıllık eczacı odalarına TEB tarafından onur plaketi takdim edildi.

TEB Başkanı Ecz. Erdoğan Çolak'ın açılış konuşmasını



60 YILLIK ECZACILAR ANKARA'DA BULUŞTU

yaptığı törende, 60 yılı geride bırakan Türk Eczacıları Birliği'nin kuruluş öyküsünü anlatan "Bir Uzun Yürüyüş" adlı belgesel gösterildi. Türkiye'nin hemen her bölgesinden Ankara'ya gelerek törene katılan 31 eczacı ve 8 eczacı odasına plaketleri takdim edildikten sonra geceye katılanlar müzik eşliğinde keyifli dakikalar yaşadılar.

Meslekte 60 yıl plaketi takdim edilen eczacılardan birisi de Nevzat Ecza Deposu Kurucusu ve Yönetim Kurulu Onursal Başkanı Sayın Eczacı Nevzat Karpuzcu oldu. Kendisini tebrik ederiz ve daha uzun yıllar sektöre katkılarını görmeyi dileriz.



TÜRKİYE İLAÇ ENDÜSTRİSİNİN İHRACAT ATILIMI DEVAM EDİYOR

Sahip olduğu köklü geçmişi, uzun yıllara dayanan üretim kültürü, yüksek katma değer ve ileri teknolojiye dayanan yapısı, deneyimli insan gücü ile Türkiye'nin önde gelen sektörleri arasında yer alan ilaç endüstrisi, ihracatta büyük ivme yakaladı. Aralarında, ABD ve Avrupa Birliği üyelerinin de yer aldığı 160 ülkeye ihracat gerçekleştiren Türkiye ilaç endüstrisinin 2015 yılı dış ticaret verileri açıklandı. 2015'te Türkiye'nin toplam ihracatı %8,7 azalırken, ilaç ihracatı %9,8 artarak 939 milyon Amerikan Dolarına ulaştı. Böylelikle, ihracatın ithalatı karşılama oranı, 2010-2015 dönemindeki en yüksek oranına erişerek, %20,3 seviyesinde gerçekleşti.



NBL FISH OIL Jr. ÖDÜLE LAYIK GÖRÜLDÜ

Nobel Tüketici Sağlığı'nın en genç ürünü NBL Fish Oil Jr, dünyadaki en önemli inovasyon ödüllerinden biri olan Yılın Seçilmiş Ürünü Tüketici Inovasyon Ödülü 2016'da Gıda Takviyeleri Kategorisi'nde ödül aldı. 'En iyi balık yağı içilebilir balık yağıdır' felsefiyle üretilen mango - şeftali tadındaki NBL Fish Oil Jr'a ödülü getiren ise Türkiye'de 4.155 tüketicinin referansı oldu.

Balık yağını çocuklara sevdiren NBL Fish Oil Jr, gelişme çağındaki çocukların beyin ve matematik zekâsının, sinir sisteminin, retina ve görme fonksiyonlarının gelişimini destekliyor. Mango ve şeftali aromalı şurup formundaki ürün, içerdiği Omega 3 ile bu gelişime destek olarak sağlıklı, zeki birey gelişimine erken yaşta katkıda bulunuyor.

ARAŞTIRMACI İLAÇ FİRMALARI DERNEĞİ'NİN (AİFD) YENİ YÖNETİM KURULU BELİRLENDİ

AİFD'nin geçtiğimiz Şubat ayında gerçekleştirilen 13. Olağan Genel Kurul toplantısında AbbVie Türkiye Genel Müdürü Dr. Mete Hüsemoğlu, AİFD Yönetim Kurulu Başkanlığı'na seçildi. Yapılan görev dağılımına göre; Başkanvekilliğine Dr. Emin Fadilloğlu (GSK Türkiye Başkan Yardımcısı ve Türkiye Genel Müdürü), Yönetim Kurulu Başkan Yardımcılıklarına ise Elif Aral (Pfizer Türkiye Genel Müdürü), Dr. Peter Desmond Catalino (Novartis Türkiye Ülke Başkanı), Şebnem Girgin (Lundbeck Genel Müdürü) ve Asgar Rangoonwala (Janssen Türkiye Genel Müdürü) getirildi. Dr. Pelin Eriştiren İncesu (AstraZeneca Türkiye Ülke Başkanı) ise yeni Yönetim Kurulu'nda sayman üye olarak görev yapacak.

Dr. Mete Hüsemoğlu, kurulduğu 2003 yılından bu yana faaliyetlerini "Türk tıbbında 'yenilikçi' ürünlere, teknoloji ve bilgiye erişimi artırmak, sağlık alanında 'etik ve şeffaf' bir ortam oluşturulması için çalışarak ülkemiz sağlık sektörüne katkıda bulunmak" misyonu ile sürdüren AİFD'nin, çalışmalarına 2016 yılında da aynı heyecan ile devam edeceğini belirtti.



İNTERNETTEN SAHTE İLAÇ SATIŞINDA CEZALAR AĞIRLAŞIYOR

Avrupa Komisyonu'nun Tıbbi Ürün Sahteciliği Sözleşmesi'nin Meclis Dışişleri Komisyonu'nda kabul edilmesiyle internetten sahte ilaç satışında cezalar ağırlaşacak. Buna göre artık sahtecilere hapis cezası gelecek, mağdur için de tazminat hakkı doğacak.

Geçtiğimiz aylarda Türk Eczacıları Birliği (TEB) Eczacılık Akademisi Başkanlığı'na getirilen Üsküdar Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Tayfun Uzbay, başkanlık döneminde hedeflerinden birinin de toplum sağlığının ilaçla kesiştiği her noktada toplumu korumaya yönelik etkili politikalar geliştirmek olduğunu söyledi. Uzbay konuşmasında; internetten sadece sahte ilaç değil, bonzai dâhil bağımlılık yapan birçok maddenin de denetim dışında sipariş verenlere kolayca ulaştığını ifade ederek bu tarz yasal düzenlemelerin madde bağımlılığıyla mücadele açısından son derece önem taşıdığını ve sorunla başa çıkmak için ek düzenlemelerin şart olduğunu belirtti.



FAKÜLTE



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
ECZACILIK FAKÜLTESİ

**BİLİMİN IŞIĞIYLA
PARLAYAN BİR FAKÜLTE...**



Vakıf üniversitesi bünyesinde kurulan ilk eczacılık fakültesi olan Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, eczacılığın tüm çalışma alanlarında öncelikle tercih edilen bilgili ve donanımlı eczacılar yetiştirmek amacıyla eğitim hayatına devam ediyor. Tecrübeli öğretim üyeleri ile genç öğretim üyelerinin bir arada bulunduğu dinamik bir kadroya sahip olan fakültenin eğitim dili İngilizce. Fakülte aynı zamanda öğrencilerine Genetik ve Biyomühendislik ile İşletme Bölümlerinde yan dal eğitim imkânı da sunarak bir ilke imza atıyor.

Yeditepe Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekanı
Prof. Dr. Meriç KÖKSAL AKKOÇ



Lisans: Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 1997
Yüksek Lisans: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Farmasötik Kimya Programı - 1999
Doktora: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Farmasötik Kimya Programı - 2003
Yardımcı Doçent: Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı - 2003
Doçent: Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı - 2008
Profesör: Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Anabilim Dalı - 2014

Sayın Akkoç, akademik kariyere başlama kararını nasıl verdiniz? Dekanlığa kadar uzanan bu süreçten kısaca bahsedebilir misiniz?

Aslında akademik kariyere başlama kararı vermek gibi bir durumum olmadı. Çocukluğumdan beri bir şeyler öğrenmeye ve birilerine öğretmeye çok meraklıydım. Eczacılık fakültesi de buna çok uygun bir ortam sağladı ve çok da keyif aldım. Zaten aile yapısı olarak sağlık bilimlerine çok yatkınız. Ailemde ve yakın çevremde doktorlar, eczacılar var. Ablam serbest eczacı, dolayısıyla eczacılığa da bir nevi aile geleneği şeklinde başladım diyebilirim. Mezun olduğumda da akademisyen olacağım belliydi, ben sadece hangi dalda devam edeceğimin kararını verdim.

Farmasötik Kimya, lisans eğitimimde en sevdiğim ders olduğu için bu alanda değilim; üniversitedeki hocam bana bu alandan başka bir alana gitmeyeceğimi söylediği için aslında bu yönde devam ettim diyebilirim. Aynı zamanda herkes tarafından çok zor olarak algılanan kimya dersinin sevdirilebileceğini düşündüğüm için seçtim. Farmasötik Kimya bizim işin mutfağı, bu nedenle bana çok cazip geldi. Yeni bir molekül üzerinde çalışmak, onu tasarlayabilmek, etkisini araştırmak ve sonuçların bu varsayımlarınızla paralel gittiğini görmek muhteşem bir duygu.

Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimimi Hacettepe Üniversi-

tesi Eczacılık Fakültesinde tamamladım. Daha sonrasında yeni ufuklar açacağı ve yeni bir soluk katacağını düşündüğüm için başka bir yerde devam etmek istedim. Bir de ayak olarak başladığınız bir yerde baş olabilmek daha uzun ve meşakkatli, akademik özgürlüğünüzü kısıtlayan bir süreç. Bu nedenle de bir fırsat oldu ve Yeditepe'ye geldim. 2003 yılında burada yardımcı doçent, 2008'de doçent ve 2014'te de profesör oldum. İdari işlere çok meraklı olmamama, araştırma ve laboratuvar çalışmasını çok sevmeme rağmen ilk geldiğim günden itibaren idari kadroda yer alıyorum. Dekan yardımcılığı, enstitü müdür yardımcılığı gibi görevlerde bulundum. Bugün de böyle bir görev bana uygun bulundu. Bundan dolayı çok mutlu ve onore oldum.

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, vakıf üniversitesi bünyesinde kurulan ilk eczacılık fakültesi ve eğitimine 2002 yılında başladı. Eğitim dili İngilizce olan fakültemiz, kuruluşundan bu

“Eğitimlerimizi eczacılığın her alanında aktif olabilecek mezunlar verecek şekilde programlıyoruz.”

yana burslu öğrencilerin taban yerleştirme puanında Türkiye genelinde ön sıralarda yer alıyor. 2006 yılında ilk mezunlarını veren fakültemiz, 2005-2006 eğitim-öğretim yılı itibarıyla ülkemizdeki diğer eczacılık fakültelerinde olduğu gibi 5 yıllık eğitim programına geçti.

Vizyonumuz; eczacılık çalışma alanlarında (serbest eczacı, hastane eczacısı, endüstriyel eczacı, akademisyen, araştırmacı) öncelikle tercih edilen bilgili ve donanımlı eczacılar yetiştirmek. Bu amaçla öğrencilerimiz, 5 yıllık süre içerisinde çağdaş eczacılığın gereksinimlerine uygun olarak düzenlenmiş mesleki bir eğitim programına tabi oluyorlar. Bunun yanı sıra program ile bütünlük taşıyacak tarzda eczacılık mesleği için gerekli seçmeli dersleri, stajları, klinik eczacılık ve uygulamalarını, kozmetik üretimlerini ve güncel eczacılık konularında çok sayıda projenin de hayata geçirilmesini içeren bir eğitimi alarak mezun oluyorlar.

Fakültemizde uzmanlıklarını ulusal/uluslararası saygın üniversitelerden almış tam zamanlı 20 öğretim üyesi bulunuyor. Yaş ortalaması 40 civarında olan öğretim kadrosu, tecrübeli öğretim üyeleriyle genç öğretim üyelerinin bir arada bulunduğu dinamik bir kadro. Fakültemizdeki bütün öğretim üyeleri gerekli donanımlara sahip mezunların verilebilmesi için özveriyle çalışıyorlar.

Uygulama eczanemiz 2005 yılında Sağlık Bakanlığı izniyle açıldığından beri, Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden serbest eczacı olarak mezun olmak isteyen öğrencilerimizin ufukunu genişletecek şekilde eğitim almalarına katkıda bulunuyor. Eczane hizmetleri konusunda tecrübeli eczacılar tarafından yönetilen Uygulama Eczanesi, öğrencilerimizi eczacılık mesleğine atılan ilk adım niteliğindeki stajlara hazırlıyor. Ayrıca Ecz. Hikmet Derman Şeyhoğlu tarafından başlatılan "Karabük Eczanesi", binamızın giriş katında "Eczacılık Müzesi" adıyla Prof. Dr. Dilek Demir Erol ve Yrd. Doç. Dr. Nazlı Şencan'ın girişimleriyle 2006 yılında ziyarete açıldı. Ecz. Mehmet Hidayet Derman'ın Safranbolu'da devraldığı Rum eczanesine ait objelerin de yer aldığı müze, Anadolu'da üç nesildir süren eczacılık hizmetleri konusunda veriler sunarak öğrencilerimizin eczacılık tarihi ve etik bilinci ile yetişmelerine katkı sağlama amacı taşıyor.

Aynı zamanda fakültemizin ECZAK (Ulusal Eczacılık Eğitimi Ak-



reditasyon Kurulu) ve ECZAKDER (Eczacılık Eğitimi Programlarını Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği) tarafından incelenerek 6 yıl süre ile 'Tam Akreditasyon' almaya hak kazanması bizim için büyük gurur kaynağı oldu.

Özetle; dil bilgisi ve mevcut bilgisini kullanabilmenin farkındalığıyla iş hayatında önemli görevler alacak, farklı mezunlar yaratabilecek bir eczacılık fakültesi olmak amacıyla kurulduk. Eğitimlerimizi, eczacılığın her alanında aktif olabilecek mezunlar verecek şekilde programlıyoruz. İlaç sanayinde eczacılığın yeri %1,5 iken bizim mezunlarımız arasında yaptığımız anketin sonuçlarına göre mezunlarımızın %17'si ilaç sanayinde çalışıyor. Türkiye sınırlarını aşan, global şirketlerde çalışan çok güzel örneklerimiz var.

“Biz gücümüzü de başarıımızı da öğrencilerimizden ve mezunlarımızdan alıyoruz.”

Türkiye’de ardı ardına özel üniversiteler açılırken Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi uzun süredir bu okullar arasındaki liderliğini sürdürüyor. Bu başarının sırrı nedir?

Başarımızın en büyük sırrı, mezunlarımızın memnuniyeti. İlk mezunlarımızı vereli 10 yıl oldu. Biz, “Bizi tercih edin” deme ihtiyacı duymuyoruz. Bir ailede ya da bir bölgede Yeditepe Eczacılık mezunu bir kişi varsa zaten onun çevresindekiler de okulumuzu tanıyor ve tercih ediyor. Mezunlarımız buradaki ilişkileri, sosyal olanakları, okulumuzun onlara kazandırdıklarını o kadar güzel anlatıyorlar ki. İşte Yeditepe’nin gücü buradan kaynaklanıyor. Öğrencisini memnun eden, mesleğine atılana kadar öğrencisinin yanında olan, onu destekleyen, ona her türlü imkânı sağlamaya çalışan bir fakülteyiz. Bizim öğrencilerimiz talep edebiliyor ve sonucunda da talep ettiğini alabiliyor. Dolayısıyla biz gücümüzü de başarıımızı da öğrencilerimizden ve mezunlarımızdan alıyoruz.

Akademik anlamda öğrencilerinizi nasıl bir eğitim hayatı bekliyoruz?

Eczacılık eğitimi zaten zor bir eğitim. Yeditepe Eczacılık diğer okullardan farklı bir eğitim yapılanması içerisinde olsa da, öğretilen teorik bilgiyi azaltmaya çalışıp uygulamalara ağırlık





verse de, sektör dinamiklerine paralel olarak alan dışı seçmeli dersleri yoğun bir program yürütüyor olsa da, yine de öğrencilerimizi zor bir eğitim süreci bekliyor. Bu kampüste hiç kimse eczacılık fakültesi öğrencileri kadar çalışmıyor diyebilirim. Bununla birlikte bu zorlu sürecin onlar için gerekli olduğunu da anlayabilen bir öğrenci kitlemiz var. Bunun bilincinde oldukları için üstesinden gelebiliyorlar. Ancak bunun yanı sıra çok aktif bir hayat da onları bekliyor. Kampüs üniversitesi olmamızın verdiği avantaj sayesinde sosyal olanaklarımız ve öğrenci kulüplerimiz çok fazla. Mesleki açıdan kendilerine artı katabilecekleri konuları bizimle paylaşıp, bizden talep edip hayata geçiriyorlar. Bu anlamda eğitim programımız bunu adapte edebileceğimiz ortama da izin veren esneklikte. Çekirdekte zorlu ama etrafında öğrencilerimizin çabalarıyla farklılaştırabilecekleri ve aktif olabilecekleri bir eğitim hayatları var.

Fakültenizin sunduğu sosyal olanaklardan ve bu bağlamda öğrencilere yönelik yürüttüğünüz çalışmalarından söz edermisiniz?

Fakültemizde öğrencilerimizin sosyal aktivite düzeylerinin yüksek tutulması, etkin eğitimin gerekliliklerinden biri olarak görülüyor. Bu amaçla öğretim kadrosu olarak her sene öğrencilerimiz tarafından düzenlenen Eczacılık Bayramı Balosu, Mezuniyet Balosu gibi etkinliklere katılıyoruz. Ayrıca, fakülte öğretim üyelerimiz akademik dönem boyunca her hafta öğrencilerimizle futbol maçı yapıyorlar.

Fakültemiz 2008 yılından bu yana İstanbul Eczacı Odası ile birlikte her yıl 14 Mayıs Eczacılık Bayramı'nın olduğu hafta İstanbul'da eğitim veren eczacılık fakülteleri arasında basketbol turnuvası gerçekleştiriyor. Fakültemiz, üniversitenin de desteği ile bu maçlar için basketbol sahasını açıyor ve misafir öğrenciler için öğle yemeği ikram ediyor. Oda, hem takım halinde bu turnuvalara katılıyor hem de hakem giderlerini karşılıyor. Aynı zamanda kupaları da hazırlayarak fakültemize destek veriyor.

Bilimsel araştırma yapmak ya da bilimsel bir araştırmanın parçası olmak isteyen gönüllü lisans öğrencileri, istedikleri alanda ve öğretim üyesi ile birlikte orijinal çalışmalar yapma şansına sahipler. Bu çalışmaların sonuçları öğrencilerimiz tarafından ulusal ve uluslararası kongrelerde sunuluyor. Böylelikle öğrencilerimizin akademik kariyer ve araştırmacılık hakkında önemli

deneyimler ve motivasyon kazanmaları sağlanıyor. Bu doğrultuda öğrencilerimizi teşvik etmek amacıyla öğrenci asistanlığı imkânı da sunuyoruz.

Fakültemizin 26 Ağustos Yerleşkesi adıyla anılan geniş bir kampüste bulunması sosyal olanaklar açısından büyük avantaj sağlıyor. Örneğin, üniversitemizde öğrencilerin ders dışı etkinlik yapabilmelerini sağlayan 40'dan fazla öğrenci kulübü bulunuyor. Birçok etkinlik için üniversitenin sosyal tesis binası kullanılabiliyor. Sosyal tesis binasında bulunan spor tesisleri açık ve kapalı tesisler olarak hizmet veriyor ve öğrencilerin spor yapabilecek-





leri pek çok spor dalını kapsıyor. Kapalı mekân spor tesisleri olarak Sosyal Tesisler binasının alt katlarında seyircili ve seyircisiz iki kapalı voleybol ve basketbol sahası, squash salonu, fitness center, yarı olimpiik seyircili kapalı ve açık iki yüzme havuzu, masa tenisi alanı vs. bulunuyor. Açık havada yer alan basketbol, voleybol ve tenis kortu olarak kullanılan çok amaçlı spor alanları, halı kaplı mini futbol sahası da diğer spor tesislerine örnek olarak verilebilir.

Ayrıca, her yıl Mayıs ayında gerçekleştirilen çeşitli konserlerin, spor karşılaşmalarının ve eğlenceli oyunların düzenlendiği bahar şenlikleri de içinde bulunduğumuz kampüste yapılıyor. Bu şenliklerin organizasyonunda öğrencilerimizin birçoğu görev alıyor.

Bunların yanı sıra öğrencilerimiz Sağlık Bilimleri dalında çalışma yürüten çeşitli birlikler ile iletişim halindeler. Yeditepe University Pharmaceutical Students Association (YUPSA) 2005 yılı Mayıs ayında kuruldu ve öğrencilerin uluslararası düzeyde Avrupa'daki eczacılık fakültesi öğrencileriyle iletişim kurmalarına olanak sağlayacak şekilde çeşitli etkinlikler düzenliyor. Bunun yanı sıra, Yeditepe Üniversitesi Eczacılık, Diş Hekimliği, Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrencileri bir çatı altında toplayan SANİTAS adlı bir kulüp var. Bu kulüp, ortak projelerle okul içerisinde sağlık kültürü konusunda yelpazesi geniş bir topluluk yaratmak amacıyla 2008 yılında kuruldu ve fakültemiz öğretim üyelerinden Yrd. Doç. Dr. Gülelgül Duman da danışmanlığını

yapıyor. Öğrencilerimiz bu kulüp bünyesinde çok güzel işler başarıyorlar.

Eczacılık Fakültesi Mezunları Derneği (YUEFMED) 2008 yılında mezunlarımız ve kurucu öğretim üyeleri ile birlikte tüzel kişiliğine kavuştu ve 2013 yılı Kasım ayından itibaren de tamamen mezunların yönetiminde çalışmalarına devam ediyor. Bu sayede seminer, eğitim ve gezi faaliyetleri ile mezunları bir araya toplamayı hedefliyoruz.

Mesleki anlamda birçok yeni iş kolu olmasına rağmen eczacılık fakültesi mezunlarının çoğunlukla serbest eczacılığa yöneldiğini görüyoruz. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılık okuyan bir öğrencinin mezuniyet sonrası eczane açacağı algısı bizim toplumumuzda oturmuş durumda. Mevzuatların değişmesine, eczanelerin artık nüfusa bağlı olarak açılmasına rağmen ailede ya da yakın çevrede muhakkak bir serbest eczacı var. Eczacılar geçmişte daha iyi olmak üzere ekonomik anlamda belli bir düzeyin üzerindeler, çalışma şartları esnek, bir mezun hemen kendi işinin patronu olabiliyor, dolayısıyla serbest eczacılık bu bakımlardan artıları olan bir alan olarak görülüyor. Dolayısıyla aileler de eczacılık okuyan çocuklarını serbest eczacılığa yönlendiriyorlar. Bu toplumsal olarak bizim bir alışkanlığımız. Bunların yanı sıra tıp, diş hekimliği, eczacılık sıralamasında eczacılıkta kalmış olup da aslında ruhen eczacı olmayan ve beyaz önlüğe ilgisi olduğu için



Dekan Yardımcıları Yrd. Doç. Dr. Enise Ece GÜRDAL HAKGÖR ve Doç. Dr. Hande SİPAHI ile



serbest eczacı olan ya da zor bir eğitimden geçip bari işim daha kolay olsun deyip serbest eczacılığı seçen öğrenciler de var. Ama şunu da söyleyebilirim ki, işin içine girince bu anlayış değişiyor.

Eczane aslında bir işletme. Bugüne kadar bu denli eczacı olmasına rağmen eczacılık eğitiminde en az pay alan dersler işletme dersleri olmuştur. Bu nedenle yeni mezunlar eczane açtıkları anda aslında çok zorlanıyorlar. Bir yerin patronu olmak güzel geliyor ama devletle iş yapıyor olmanın zorlukları, prosedürlerin fazla olması, bir sermayenin döndürülüyor olması söz konusu serbest eczacılıkta. Dolayısıyla işin aslına bakarsanız mezunlarımızın umduklarından çok daha fazla efor harcamaları gerekiyor. Bu emeklerinin karşılığında da çok fazla maddi kazanç bekliyorlar ama açıkçası bugünün şartlarında maalesef bu artık mümkün değil.

Türkiye’de yapılan serbest eczacılığın bir dönem iyi yürütüldüğünü düşünüyorum. Bu iş kolu gerçekten çok önemli bir iş kolu. Çünkü hastanın en rahat ulaşabileceği sağlık personelisiniz. Hasta ilk sıkıntısını eczacısıyla paylaşıyor ve onunla bir bağ kuruyor. Serbest eczacılık aslında klinik eczacılığın mutfağı. Her alanda olduğu gibi bu alanda da birçok değişim olmalı. Günümüz koşullarında eczacının sağlık danışmanı misyonunu yeterince yerine getirdiği serbest eczaneler devamlılıklarını sağlayabileceklerdir. Eczacılarımızın sağlık danışmanı misyonlarına yeterince sahip çıkmadıklarını düşünüyorum. Ama her alanda olduğu gibi bu alanda da birçok değişim olacak ve iyi olan eczaneler ayakta kalacaktır.

Fakülte olarak mezuniyet sonrası kariyer planlaması ile ilgili yürüttüğünüz çalışmalardan bahsedebilir misiniz?

Fakültemiz bünyesinde aktif olarak kariyer haftaları, onun haricinde kariyer günleri düzenliyoruz. Bunun yanı sıra eğitim prog-

ramımızda esnek olan derslerimiz var. İlaç sanayinden seçmeli derslerimize gelen çok sayıda eğitmenler oluyor. Staj olanaklarımız çok çeşitli. Özetle; sektörün içindeyiz ve sektörlle ilişkimizi çok sıkı tutuyoruz. Sektörlle olan bu iç içe geçmişliğin de aslında öğrencilerimizin mezuniyet sonrası kariyer planlamasında çok faydası olduğu görüşündeyim. İngilizce eğitim veriyor olmamız, bilginin kullanımına yönelik eğitimler düzenlememiz gibi özelliklerimizle ilaç sanayine büyük katkıları olacak öğrenciler yetiştiriyoruz. Dolayısıyla da doğal akışında ilaç sanayinin ihtiyaç duyduğu kalifiye eczacıları yetiştirme konusunda ağırlık kazandık ve mezunlarımızın büyük bir kısmı da kariyer tercihlerini bu yönde şekillendiriyor.

Öğrencilerinize sunduğunuz yan dal eğitimleri hakkında bilgi verebilir misiniz?

Fakültemizin yanı sıra üniversitemizin genel mantığı, öğrencilerimizi yan dal eğitimlere teşvik etmek. Biz de bu anlayış çerçevesinde ilk yıllarımızda öğrencilerimizin iş hayatında neye ihtiyaç duyabileceklerini analiz ettik. İşletmeyle yan dal yaptık ve bizim en başarılı yürüyen yan dal programlarımızdan bir tanesi oldu. Her dönem mutlaka 7-8 tane öğrencimiz işletme yan dalıyla mezun oluyorlar. Özellikle sanayinin pazarlama kollarında çalışacak olanlar için bu yan dal sertifikası çok faydalı oldu.

Aynı zamanda bazı öğrencilerimizden bize genetik yan dal talepleri de geldi. Öğrencilerimizin ne istediğini bilmeleri bizi çok mutlu etti ve genetikle de yan dal başlattık. İşletme kadar olmasa da öğrencilerimizin 2 veya 3 tanesi muhakkak genetik yan dalı yaparak mezun oluyorlar. Bu öğrencilerimiz de kesin olarak araştırmacı olmak için kendilerini yetiştiriyorlar. Biz imkânları onlara biraz erken açıyoruz, onlar da bunu çok kolay kullanıyorlar. Döngü işledikçe de alt sınıflar da bunu görüp devam ettiriyorlar. Aynı zamanda fizik tedavi ve rehabilitasyon ile de çift ana dal anlaşıyoruz. Orada iki yıl burslu okuyan bir öğrencimiz bize yatay geçiş yaptı. Ama her iki alanı da çok sevdiği ve okuduğu için ikisini de bitirmek istedi. Biz de ona bu şekilde bir imkân tanıdık ve şu an eczacılığı bitirdi, Fizik Tedavi’de de son sınıfta. Biz bu konularda öğrencilerimizin taleplerine çok açığız ve esneklik gösterebilen bir yapıdayız.



Ayrıca öğrenci asistanlığı gibi bir uygulamamız var. Araştırmaya hevesli öğrencilerimizi lisans eğitimi süresince projelerimizde çalıştırıyoruz. Bu da diğer üniversitelere nazaran farklı bir uygulamamız. Bu sayede öğrencilerimiz hem araştırma projelerinde yer alıyor hem de özgeçmişlerine bu deneyimlerini ekleyebiliyorlar. Maddi olarak da, bu öğrenci asistanımıza Yeditepe Üniversitesi küçük bir destek sağlıyor.

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesinin dâhil olduğu ulusal ve uluslararası bilimsel projeler nelerdir?

Fakültemiz genç bir fakülte olmasına rağmen hızlı yol kat etti. Bunun da sebeplerinden bir tanesi deneyimli öğretim kadrosunun emeklilik sonrası Yeditepe bünyesine dâhil olmaları. Onlar bizim lokomotiflerimiz, başı çekiyorlar. Bu anlamda onların da tecrübesiyle uluslararası bitirilmiş projelerimiz, aynı zamanda TÜBİTAK'la ortaklaşa yürütülen projelerimiz var. 10 yıllık geçmiş olan bir fakülte için bunlar çok güzel adımlar. Araştırma bazında düşündüğünüzde herkesin uluslararası ayağını Yeditepe'ye taşıdığı bir yer burası. Ulusal projeler olarak baktığımızda ise; bizim de diğer fakülteler gibi TÜBİTAK ve Kalkınma Bakanlığı kaynaklı hâlâ devam eden, başvurularını gerçekleştirdiğimiz ya da bitmiş çeşitli projelerimiz var.

Son yıllarda birçok üniversite, bünyesine eczacılık fakültelerini eklemeye başladı. Bu durumu olumlu ve olumsuz açıdan nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bu durumu çok olumlu değerlendirebileceğimi sanmıyorum. Çünkü ihtiyacın çok üstünde eczacılık fakültesi açıldığı kesin. Ama belki bir akreditasyon sürecinin oluşturulmasıyla ve YÖK tarafından eğitime başlamak için asgari ölçütlerin sağlanması yaptırımla bir düzen getirilebilir. Aksi halde düzensiz bir büyüme bana çok anlamlı gelmiyor. Eczacılık Fakülteleri Dekanlar Konseyi, eczacılık mesleği ve eğitimi hakkında birçok konuda çözüm önerileri için özveriyle elbirliği ile çalışmalar gerçekleştiriyor. Umarım bunların hayata geçirilmesi ile mesleğimiz için olumlu katkıları bir an önce sağlayabiliriz. Eczacılık fakülteleri bir prestij aracı olarak görüldüğü için üniversiteler bünyelerine hızla eczacılık fakültelerini de ekliyorlar. Genel olarak zaten sağlık bilimleri ile ilgili fakülteler bilimsel platformda yer alan, donanımlı ve yetkin öğrencilerin tercih ettiği fakülteler. Bu nedenle de üniversiteye prestij katıyorlar. Ancak bu eksik bir kadro ve donanımsız yapılabilecek bir şey değil. Eğitim vermek ciddi

“Eksik kadroyla eğitim almaya çalışan eczacılarımızı ya hep birlikte kalkındıracağız ya da mesleğimiz kötüleşiyor diye söylenmekten öteye geçemeyeceğiz.”



bir iş. En nihayetinde eğitimlerinden sorumlu olduğunuz bir öğrenci kitlesi var karşınızda. Onlara yeterli öğretim üyesiyle eğitim veremeyen ve bu ihtiyaçlarını dışarıdan karşılamaya çalışan üniversitelerin fakülte bazında durdurulması gerektiğini düşünüyorum. Mutlaka asgari ölçütler olmalı ve bu ölçütlere harfiyen uyulmalı. Bu düzenlemeler olmadığı için hem Anadolu'daki hem de büyük şehirlerdeki üniversiteler zor durumda. Büyük üniversitelerimizin bünyesindeki eczacılık fakültelerinde çok geniş ve fazla öğretim üyesi kadrosu varken onların da bu konuya özverili yaklaşımları gerektiğini düşünüyorum. Bu durum onların da sorumluluğudur. Benim ana bilim dalımda on tane öğretim üyesi varken Anadolu'daki bir fakültede o ana bilim dalında öğretim üyesi yoksa bu konuda ben de taşın altına elimi sokmalıyım. Eksik kadroyla eğitim almaya çalışan eczacılarımızı ya hep birlikte kalkındıracağız ya da mesleğimiz kötüleşiyor diye söylenmekten öteye geçemeyeceğiz. Oradaki çocukların alaçağı eğitim aslında hepimizin boynunun borcu.

Gerek günümüz öğrenci profilini gerekse eczacılığın geldiği noktayı düşündüğünüzde geçmişten gününüze dikkatinizi çeken değişiklikler nelerdir?

Geçmişten günümüze sektörümüz adına çok şey değiştiğini söyleyebilirim. Her şeyden önce eczacılığın toplumdaki yeri değişti. O prestijli eczacıların yerine; bir dönem işine çok fazla sahip çıkmamış, daha çok kazancının peşine düşmüş, belki bazı etikleri ve eczacılık yeminini unutmuş bir takım eczacılar geldi. Bunları eczacılık mesleğini yerden yere vurmak için söylemiyorum, biraz aydınlanmamız gerektiğini düşündüğüm için söylüyorum. Herkes bu işin layıkıyla yapılması gerektiğinin farkında. Artık hasta profilleri de değişti, hastalar daha da bilinçlendi. Genel olarak baktığımda eczacılık mesleği bir ivme kaybetmiş ama bu kadar çok çalışma olanağı olan bir alanda donanımlı mezunlar veren fakültelerin varlığıyla eczacılığın tekrar yükselişe geçeceği kanısındayım. Eczacılık tekrar toplumun önde gelen mesleklerinden birisi olacaktır. Bunun yanı sıra eczacılık fakültelerinin sayısının ve kontenjanlarının artmasına bağlı olarak öğ-

renci başarılarında da bir düşme gözlemlendi. Bu ister istemez fakültelerin eğitimine de yansıyor. Bu nedenle eğitimin kaliteli, mezunların kalifiye olması, sektörün iyileşmesi adına bu durum baştan sıkı tutulmalı.

Mesleki açıdan ülkemiz sağlık politikalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok ilerlemeler kaydedilmesine rağmen ben hâlâ sağlık politikalarının doğru yürüdüğünü düşünmüyorum. Sağlık önemli bir konu ve aynı zamanda toplumsal anlamda da yürütülmesi zor bir konu. Eğitim ve sağlıktaki açıklarımızın kapatılması gerekiyor. İyileştirmeye çok ihtiyacımız var. Aynı zamanda insanımızın da bilinçlendirilmesi gerektiğine inanıyorum. Bu noktada devletin sağlık alanında sunduğu imkânların doğru ve bilinçli kullanılması gerekiyor. Bunların belki eczacıların çok iyi birer sağlık danışmanı olmasıyla, aile hekimlerinin hastalarını bilinçlendirme çalışmalarıyla, özetle eğitimle aşılabileceği kanaatindeyim. Sağlık politikalarına gelmeden önce, başta eğitimin iyileştirilmesi gerekiyor. Ama bu adımları atarken altlarının da doldurulması çok önemli.

Eczacı olmak isteyen gençlere fakülte tercihleri konusunda neler tavsiye edersiniz?

Ben kendi üniversite sınav sonucumu bilmeden tercihlerimi yaptım. Ama şu an öğrenciler puanları nereye tutuyorsa oraları tercih ediyorlar. Dolayısıyla da zaman zaman tam olarak bilmedikleri, tanımadıkları ya da istemedikleri bölümlere yerleşebiliyorlar. Oysa hepimizin altyapı olarak hangi alanlara yatkın olduğumuz lisede belirleniyor. Dolayısıyla üniversite giriş tercihlerinin puanlardan önce yapılması gerektiğini düşünüyorum. Eczacılık fakültesini tercih etmeyi düşünen öğrencilerin öncelikle mesleği çok iyi araştırmaları, çok bilinçli olmaları gerekiyor. Eczacılık multidisipliner bir alan, ama tercih aşamasında bunun çok farkında olmadan bu alanı seçiyorlar. Tüm bunların ardından tercih edecekleri fakültelerin de yeterli düzeyde ve donanımda olup olmadığını mutlaka araştırmalılar.



Mediwell

BIRAKIN DOĞA TENİNİZE DOKUNSUN...

Mediwell Bakım Serisi
koruyucu ve paraben içermeyen bitkisel içeriği ile
doğadan gelen sağlığı cildinize taşır



www.mediwell.com.tr
f t i /mediwelltr



ŞANLI İLAÇ SANAYİ A.Ş.

Elif Tuğçe Ertem

Eczacılık Fakültesi - 4. sınıf öğrencisi

En Sevdığı Ders: Toksikoloji

En Etkilendiği Hocalar: Prof. Dr. Ahmet Aydın,
Doç. Dr. Hande Sipahi



“Mesleki anlamda saygınlığımızın en temel belirleyicisi bilgimiz.”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Annem eczacı olduğu için onun eczanesinde ilaç kokuları içinde, hastalarla iletişim halinde büyüdüm. Küçük yaşlarda eczacı olacağım belliydi diyebilirim. Hem ailemin yönlendirmesi hem anemî örnek almamdan dolayı mesleğe ilgi ve sevgi besliyordum ve üniversite tercihim de bu bölümden yana yaptım.

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Yeditepe Üniversitesini tercih etmemin en büyük sebebi öncelikle İngilizce eğitim veriyor olması. Özellikle mesleki anlamda gerek araştırmalarımızda gerekse yurt dışındaki mesleki eğitimlerimizde İngilizce bizim için olmazsa olmaz bir dil. İngilizce eğitimin yanı sıra bu üniversite çatısı altında aynı zamanda tam donanımlı bir mesleki eğitim de alıyoruz. Bu da tercihim belirleyen önemli kriterlerden birisiydi.

Mezuniyet sonrası kariyerinize ne yönde devam etmeyi düşünüyorsunuz?

Şu an Toksikoloji bölümünde öğrenci asistanlığı yapıyorum. Lisans mezuniyetimin ardından da gerek yurt içi gerekse yurt dışı akademik kariyerime devam etmeyi düşünüyorum. Aynı zamanda İngilizce eğitimimin de yardımıyla yurt dışında yürütülen bir projeye de dâhil olma isteğim var. Annem serbest eczacı olsa da ben ilk etapta hiç düşünmedim. Serbest eczacılık zaten hepimizin altın bileziği ama şu an aldığım bilim odaklı bu ağır eğitimi elimden geldiğince geliştirmek ve farklı alanlarda halka daha çok hizmet verebilmek istiyorum.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bir şeyler kaybediyor gibi görünmemize rağmen birçok kapının aslında önümüzde açıldığını düşünüyorum. Genel anlamda sektörde yasalar değişiyor olsa da mesleğimiz açısından birçok yeni iş alanı doğdu. Geçmişten bugüne hep göz ardı edilen birçok iş kolu yeni yeni önem kazanmaya başladı. Ar-Ge ve endüstriye ağırlık verilmeye başlandı ki bu da eczacılar adına çok sevindirici bir gelişme. Bu nedenle ben mesleğimiz açısından bugün gelinen noktayı olumsuz görmüyorum, aksine çok mutlu ve umutluyum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Bu bölümü hazır meslek sahibi olmanın bir aracı gibi görmenin ötesinde gerçekten bilerek, isteyerek ve severek tercih etmeleri gerektiğini düşünüyorum. Çünkü biz halka hizmet ediyoruz, hasta odaklı bir eğitim görüyoruz ve gerçekten zor bir eğitim alıyoruz. Dolayısıyla durmadan kendimizi geliştirerek bunun hakkını vermemiz gerekiyor. Eczacı olmayı düşünen kişilerin de bu alayışta olmaları gerektiğine inanıyorum. Çünkü mesleki anlamda saygınlığımızın en temel belirleyicisi bilgimiz.

Ariyen Farşı

Eczacılık Fakültesi - 3. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Hocalar: Prof. Dr. Meriç Köksal Akkoç,
Yrd. Doç. Dr. Filiz Esra Önen Bayram



“Bu bölümü okumak için gerçekten istekli ve hevesli olmak gerekiyor.”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Babam eczacı, dolayısıyla ailemde her zaman eczacılık ön planda oldu. Ben de küçük yaşlardan itibaren bu mesleğin öneminin far-

kindaydım. Eczacılık, hem insanlarla hem bilimle hem de sağlıkla iç içe olabildiğiniz bir meslek. Tüm bu özellikleriyle birlikte kişisel olarak bu mesleğin bana uygun olduğunu düşünerek eczacı olmaya karar verdim.

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Benim hiçbir zaman eczane eczacılığı düşüncem olmadı, her zaman global bir şirkette endüstri eczacısı olarak çalışmayı düşündüm. Dolayısıyla staj imkânlarının fazlalığı, İngilizce eğitim veriyor olması, bilim odaklı bir eğitim programına sahip olması gibi sebeplerle Yeditepe'yi tercih ettim. Aynı zamanda çok güzel de bir kampus hayatımız var.

Mezuniyet sonrası kariyerinize ne yönde devam etmeyi düşünüyorsunuz?

Benim birincil amacım bir firmaya girmek. Mesleğin bu sektörünü kimyacılar kaptırdığımızı düşünüyorum, bu nedenle bir eczacı olarak sektöre neler katabileceğimi görmek istiyorum. Ama asıl hedefim kendi firmamı ve Ar-Ge merkezimi kurmak. Açıkçası kendi ilacımı geliştirmek ve insanlığa bu yönde bir katkı sağlamak isterim.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Geriye giden noktalar olduğu gibi ilerleme kaydeden de çok fazla gelişme olduğunu söyleyebilirim. Şu an yeni yeni biyolojik ilaçlara geçilmeye başlandı. Kimyasal ilaçlarda var olan geri kalmışlığımızı bu sayede aşacağımıza inanıyorum. Devletin de bu konudaki destekleriyle yabancı ülkelerle aramızdaki fark giderek kapanmaya başladı. Bu nedenle eczacılığın çok gerilediğini değil, aksine ileriye doğru bir yol katettiğini düşünüyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Öncelikle sağlıkla ilgili bir mesleğimiz olduğu için bu mesleği tercih edecek kişilerin kendilerini sürekli yenilemeleri ve güncellemeleri gerekecektir. Aynı zamanda insanlarla birebir ilişkilerin yoğun olarak yaşandığı bir alan, dolayısıyla hep güler yüzlü ve sıcak olmak zorundalar. Bizler birinci dereceden sağlık çalışanlarıyız, bu nedenle tıp, olmadı bari eczacılık okuyayım gibi bir anlayış olmamalı. Bu bölümü okumak için gerçekten istekli ve hevesli olmaları gerekiyor.

Helin Dölek

Eczacılık Fakültesi - 4. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmasötik Kimya

En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Meriç Köksal Akkoç



“Bilimin de desteğiyle eczacılığın çok ilerlediğini görüyorum.”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Annem serbest eczacılık yapıyor, bu bölümü seçmemde onun çok büyük etkisi var. Üniversite tercihi aşamasında sağlık sektö-

ründe yer alma konusunda çok nettim ama bölüme karar verememiştim. Sonrasında lise dönemimden beri kimyayı çok sevdiğim için kimya ağırlıklı bir bölüm okumak istedim ve eczacılığı tercih ettim.

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Üniversite puanımla tıp ve diş hekimliği gibi bölümlere de giriş yapabiliyordum. Tercih döneminde birçok üniversite gezdim. Yeditepe Üniversitesinin laboratuvarlarını ve kampüsünü çok beğendim ve ilk tercihim olan Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesine burslu olarak giriş yapmış oldum. Şu anda da burada olmaktan dolayı çok mutluyum.

Mezuniyet sonrası kariyerinize ne yönde devam etmeyi düşünüyorsunuz?

Farmasötik Kimya’da akademik kariyerime devam etmek istiyorum. Şu anda da Meriç Hoca ile bir projede çalışmaya başladım. Bunu bitirme projem ve stajlarımı tamamlayıp mezuniyet sonrası Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı’nda kalmak istiyorum.

Akademisyenlik kararımda dekanımız Meriç Hoca’nın çok büyük etkisi var. Kendisi benim için çok önemli bir rol model. Açıkçası bu kadar zor bir eğitime emek verdikten sonra her ne kadar annemin mesleği de olsa gidip bir eczanede kalmak istemiyorum. Var olan bilgimi daha da ilerilere taşımak amacındayım.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılık alanında birçok gelişmenin gerçekleştiğini düşünüyorum. Özellikle geliştirilen yeni ilaç sistemleri, teknolojiyle birleşen akılcı ilaç kullanımı gibi birçok önemli adım atıldı. Bunların ışığında birçok hastalığın önüne geçilebileceğini düşünüyorum. Bilimin de desteğiyle eczacılığın çok ilerlediğini görüyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Eczacılık zorlu bir eğitim sürecini de beraberinde getiriyor. Çalışmaya ve disipline alışık olmayan bir bireyin bu bölümde başarılı olması çok zor. Eczacılık tamamen sevecek ve isteyerek okunacak bir bölüm. Kimya ve sağlık derslerine ilgisi olan ve çalışmayı seven herkese bu bölümü tavsiye ediyorum.

Beril Kadioğlu

Farmakoloji Ana Bilim Dalı Arş. Gör.

En Sevdiği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Turgay Çelik



“Bilime ve eczacılığa katkı sağlayabilecek olmak beni heyecanlandırıyor.”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

İlkokuldan beri hep sağlık çalışanı olmak istiyordum. Babam doktor ve Türkiye’de doktorluğun zorluğundan hep bahsederdi. Ben de bu sebeple eczacılığa yöneldim. Meslek derslerine başladığımda doğru yerde olduğumu anladım. Şu anda da mesleğime severek devam ediyorum.

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Bu fakülteyi özellikle İngilizce eğitim verdiği için tercih ettim. Bunun dışında fakültemizin enerjik bir yapısı var. Bu enerji de kaynağını hocalarımızın öğrencilerle olan ilişkilerinden alıyor. Özellikle 5. sınıfta seçmeli derslerin çeşitliliği ve staj imkânları sayesinde öğrenciler kariyer planlarını yapıp mezun olduklarında hangi yol-

da ilerleyeceklerine karar verebiliyorlar. İngilizce eğitimi mezuniyet sonrası özellikle ilaç endüstrisinde avantaj sağlıyor. Bunlar ve benzeri birçok özellikle diğer fakültelerden ayrıldığımızı düşünüyorum. Bu da bana ne kadar doğru bir tercih yaptığımı gösteriyor.

Akademisyen olmaya nasıl karar verdiniz?

Akademisyenliğe elimdeki seçenekleri eleyerek yöneldim. Örneğin; eczane stajımdan sonra serbest eczacılığın bana göre olmadığını anladım. Aslında hastane eczacılığıyla devam etmek istiyordum ama o dönemki klinik eczacılık hocam beni akademisyenliğe teşvik etti. Bunun yanı sıra okulumun bana sunduğu Erasmus fırsatıyla Macaristan’a gittim ve orada farklı çalışmalara tanıklık etme şansım oldu. Tüm bunlar bir araya gelince de kariyerimi akademisyenlik yönünde şekillendirmeye başladım. Bir deney yaptığınızda onun sonucunu almak, bilime ve eczacılığa katkı sağlayabilecek olmak beni heyecanlandırıyor ve bu alanda ilerleyebildiğim için de kendimi şanslı hissediyorum.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Eczacılar tüm sağlık branşlarında olduğu gibi gönüllü, sabırlı ve yardımsever olmalı. Hastaya danışmanlık hizmeti verirken doğru bilgiyi aktarabilmek için donanımlı ve yenilikleri takip eden bir yapıya sahip olmalı. En önemlisi ise; mesleklerini icra ederken Eczacılık Yemini’ne uygun şekilde etik değerleri gözetmeyi de unutmamalı.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılığın günümüzde yeniden yapılandığını düşünüyorum. Özellikle uygulanması düşünülen eczacılıkta uzmanlık sınavının gelecek açısından çok başarılı bir yöntem olduğuna inanıyorum. Serbest eczacılıkta yeni düzenlemeler ve kısıtlamaların olduğunu düşündüğünüzde klinik eczacılık gibi eczacılar için yeni iş alanlarının yaratılıyor olması çok güzel bir gelişme.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Öncelikle mesleği çok iyi araştırmalarını, yasa ve yönetmeliklerdeki son gelişmeleri takip etmelerini öneriyorum. Mesleğimizi sadece serbest eczacılık olarak görmeyip alternatif iş kollarını araştırarak bu bilinçle seçim yapmalı. Eczacılık mesleği gerçekten dinamik bir meslek, bu nedenle eczacılıkta mutlu olacağını düşünen herkese bu bölümü tavsiye ediyorum.



OKUL BAŞARISINDA ANNE BABAYA ÖNERİLER

ÇOCUĞUNUZU BAŞKA ÇOCUKLARLA KİYASLAMAYIN!



ANIL SARAÇ

Çocuk, Ergen ve Evlilik Terapisti & Cinsel Terapist

İlkokul ile başlayıp uzun yıllar devam eden okul hayatında tüm anne-babalar çocuklarının başarılı olmasını isterler. Başarısızlığın faturası ise çoğu zaman çocuklara kesilir. Peki çocuğun okul başarısında aile ne derece etkilidir ve ailenin çocuğa yaklaşımı nasıl olmalıdır?

Yapılan araştırmalar başarıda ailenin, okul ve akademik çalışmalara yaklaşımının ve çocuk yetiştirmede benimsediği tutumun son derece önemli olduğunu gösteriyor. Anne baba olarak kendi yetiştiriliş tarzımız, büyüdüğümüz çevre, kişilik özelliklerimiz vb. etkenlerle benimsediğimiz bir çocuk yetiştirme tutumu ediniriz. Bu tutumlar çocuğumuzun akademik çalışmaları ve sosyal ilişkilerinde oldukça etkili bir rol oynar.

Otoriter Tutum: Çocuk hiçe sayılır, katı ve sert bir disiplin uygulanır, çocuğun her hareketi izlenir ve çocuğun hata yapmasına fırsat verilmemesi sonucu çocuğun öz güveni yeterince gelişmez.

Çocuk; silik, hata yapmaktan korkan, başarısızlıklarda yalana başvuran, güvensiz bir öğrenci profili çizer.

Aşırı hoş görülü tutum: Çocuk hiçbir şekilde sınırlanmaz, olabildiğine özgür bırakılır, aile ile ilgili önemli kararlar bile çocuğa göre alınır, "çocuk erkil" bir aile tipi yaratılır.

Çocuk; okulda kurallara ayak uydurmakta zorlanan, uyumsuz davranışlar sergileyen, diğer her konuda olduğu gibi okul ve derslerle ilgili sorumluluklarını yerine getirmede isteksiz ve yetersiz kalır.

Aşırı koruyucu tutum: Çocuk aşırı korunur, gereğinden fazla kontrol altında tutulur.

Çocuk, okulda kendini rahat ifade edemez, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir, akademik çalışmalarda geri planda kalmayı tercih eder, okulla ilgili sorumluluklarını tek başına yerine getirmekten kaçınır, karşılaştığı sorunları tek başına çözmekte yetersizlikler gösterir.

Çocuk eğitiminde önerdiğimiz doğru tutum:

Destekleyici tutum: Çocuk kendini ifade edebilir, ilgi görür, teşvik edilir, başarıları takdir edilip pekiştirilir, kurallar tutarlı bir şekilde uygulanır.

Çocuk, okul ve öğrenmeye olumlu bakış açısı geliştirir. Okul kurallarına uymakta zorlanmaz, kendini rahatça ifade edebilir, yeni şeyler öğrenmeye meraklı olur, sorumluluklarını yerine getirmede istekli ve başarılıdır.



Çocuğunuzun okul başarısı için neler yapmalısınız?

➡ Çocuk kendi görevleriyle baş başa kalmalıdır. Onun görevini üstlenip sorununu çözmeye kalkışan ebeveynler yaşam boyu böyle bir sorumluluğun altına girmiş olur. Bu nedenle çocuk dersini çalışırken ebeveyninden aynı masayı paylaşmaması beklenir. Ancak anlaşılmayan sorular için çocuk ebeveyne başvurabilmelidir. Ödevini yapmadığı zaman çocuk kendi sorununu öğretmeni karşısında kendi başına çözebilme yollarını bulmalıdır.

➡ Başarıda önemli bir faktör çok çalışmak değil, etkili ve verimli çalışmaktır. Bu nedenle çocuğa zamanını iyi kullanmasını ve yönetebilmesini öğretin. Programını öyle yapsın ki, ders çalışmanın yanı sıra bir spor ya da müzik etkinliğine de zamanı kalsın.

➡ Eğer çalışma davranışının sıklığı arttırılmak isteniyorsa, çalışma hoşlanılan ve sık yapılan bir etkinlikten önceye alınmalıdır. Bu kurala göre çocuğun hoşlandığı bir şeyi yapabilmesi için önce belirli bir miktarda ders çalışması gerekecektir.

➡ Başarıda ölçü başkaları değil bireyin kendisidir. Doğru olan başkalarıyla yarışmak yerine bireyin kendisiyle yarışmasıdır. Eğer çocuk bugün düne oranla olumlu bir değişim göstermişse bu başarı sayılmalıdır. Anne baba şunu aklından çıkarmamalıdır: "Başarısızlık diye bir şey yoktur; yalnızca öğrenilecek dersler vardır. Büyüme, bilgi kazanma, denem-yanılma, cesaret gerektiren deneyimler sürecidir. Başarısızlıkla sonuçlanan girişimler de o son başarıyı getiren hamle kadar değerli ve katkılıdır. Bu nedenle çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın. Rekabeti çocuğun kendi potansiyelinin tavanında performans göstermesini sürdürmenin bir yolu olarak görün. Çocuğun başarısı elinden gelenin en iyisini yapmaktan kaynaklanır.

➡ Çocuğunuzu iyi tanıyarak beklenti düzeyinizi gerçekçi kılabilirsiniz. Aksi takdirde sizin hayal gücünüze kapasitesini bilmediğiniz çocuğunuzu sığdırmaya çalışmanız kimseye yarar sağlamaz. Ebeveynin yüksek beklentisi çocuğun cesaretini kırar. Ebeveyni hayal kırıklığına uğratma telaşı ise çocukta başarısızlık kaygısına neden olabilir.

➡ Çocuğa yapabileceğiniz en büyük yardım ilgi ve yetenekleri doğrultusunda onu yönlendirmek, ihtiyacı olan desteği ona sağlamak, sorunu çözmede ona yardımcı olmaktır. Çocuğu başarılı kardeş ve arkadaşlarıyla kıyaslamak veya aşağılamak, yarar yerine zarar getirir.

➡ Bütün bu bilgilerin ışığında çocuğunuzu olduğu gibi kendisi olarak görmeyi öğrenin. Kapasitesine ve bireysel özelliklerine en uygun öğretim yöntemini seçmesi konusunda onu destekleyin.

➡ Anne ve baba olarak geçmiş okul yaşantısındaki başarılarınızı çocuğunuzun tekrarlamasını beklemek ya da elde edemediklerinizi çocuklarınızı zorlayarak elde etmeye çalışmak kendinizi tatmin etmekten öte bir işe yaramaz.

➡ Çalışmayı, çalışma için ayrılmış alanda yapmak yararlıdır. Çocuğunuz için böyle bir ortam hazırlamaya ve burada çalışmasını sağlamaya gayret edin. Burada unutulmaması gereken; okul ve derslerin öğrencinin sorumluluğu olduğu ve bu konudaki aktif rolün öğrenciye ait olması gerektiğidir. Anne babanın çocuğun okul başarısındaki en önemli görevi gerekli ilgi ve desteği sağlamaktır.

➡ Çocuklar ebeveynlerinin eğitim konusundaki düşünce ve duygularını kendilerine mal ederler. Eğitimsel süreçlere değer veren, öğretmenin çabasına saygı duyan anne babalar çocuğun okula ve öğrenmeye karşı ilgisini olumlu etkilerken, tam tersi bir tutum bu ilgiye engel olup olumsuz etkiler. Okul ile ilgili olumsuz düşünce ve kaygılarınızı çocuğunuza yansıtmadan, öğretmeni veya okul ilgilisi ile görüşerek gidermeye çalışın.

“Unutmayın, başarılı bir okul hayatının arkasında siz anne-babalar varsınız...”





ÂDET DÜZENSİZLİĞİ



OP.DR. TEVFİK SİPAHİ

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Âdet düzensizliği ne demektir?

Âdet düzensizliği; âdet kanamasının normal periyodunun dışında olması, âdetlerin beklenenden önce veya sonra gelmesi veya beklenen zamanda olsa bile miktar olarak az veya çok olmasına denir.

Kadınların çoğu yıl boyunca 11-13 kez âdet döneminden geçer. Bu rakama yakın değerler (1-2, az veya fazla) normal olarak kabul edilir. Bu nedenle, âdet düzensizliği konusunda ancak sizin için normal olan değerlere bakılarak bir değerlendirme yapılabilir. Âdet dönemi, genç kızlıkta ilk âdet (menarş) görmeye başladıktan sonraki birkaç yıl boyunca sık sık düzensizlik gösterebilir. Âdetin normal zaman döngüsüne girebilmesi için, âdet görmeyi sağlayan hormonların dengelenmesi gerekir. Aynı durum, âdetin sona ermeye yaklaştığı "perimenopoz" ve sona erdiği "menopoz" dönemleri öncesinde de geçerlidir.

Âdet düzensizliğine; hormonal değişimler, yumurtalık kistleri, endometriyal hiperplazi yani rahim içini döşeyen tabakadaki fazla büyüme, kalınlaşma ya da rahim ağzındaki polipler, miyomlar ve nadiren rahim kanseri gibi etkilere sebep olabilir. Anormal âdet ka-

namaları organik bir sebebe dayanabildiği gibi, organik olmayan yani disfonksiyonel uterin kanamalar şeklinde de oluşabilir. Âdet düzensizliğinin olma sebebi genellikle disfonksiyonel kanamalardır.

Âdet düzensizliğinin bazı nedenleri şu şekilde sıralanabilir:

Stres: Aşırı kilo alma veya zayıflama, yetersiz beslenme ve düşük kalorili diyet programları, egzersiz rutininde yapılan değişiklikler, gerginlik, stres, geçirilen ağır hastalıklar, seyahat ve günlük hayatı etkileyen değişiklikler âdet düzensizliğine yol açabilir.

Doğum Kontrol Hapları: Doğum kontrol haplarının çoğu östrojen ve progestin hormonlarının (bazıları sadece progestin içerir) bir kombinasyonunu içerir. Bu haplar yumurtalıkların yumurta bırakmasına engel olarak hamileliği önler. Doğum kontrol hapi kullanmak veya bırakmak âdet düzensizliğine neden olabilir. Âdet düzeninin sağlanması, hapi bırakıldıktan sonra 2- 6 ayı bulabilir. Sadece progestin içeren doğum kontrol hapi kullananlar âdet aralarında kanama yaşayabilirler.

Uterin Polipleri veya Miyomları: Rahim polipleri, rahmin iç tabakasında görülen küçük et parçası (kanseri olmayan) şeklinde oluşumlardır. Miyomlar ise rahim duvarının içinde, ortasında veya dış yüzünde bulunan tümörlerdir. Boyutları 0,5 mm'den 10-15 cm'e kadar olabilir. Miyomlar genellikle iyi huyludur ancak ağır kanamalara ve ağrıya neden olabilirler. Miyom büyüklüğüne bağlı olarak mesane ve makata baskı yapabilir.

Endometriozis: Rahmi kaplayan ve her ay âdet akıntısı ile birlikte atılan endometriyal doku, rahim dışında büyümeye başladığında





“endometriozis” görülür. Doku; yumurtalık, alt sindirim sistemi, rektum ve rahim arasındaki bölge, bağırsak, fallop tüpleri ve bölgedeki diğer organlar üzerinde büyüyebilir. Endometriozis belirtileri arasında âdet düzensizliği dışında; kramplar, cinsel ilişki sırasında ağrı, anormal kanama, âdet öncesi ve sonrası ağrılar vardır.

İltihaplı Pelvis Hastalığı: Kadın üreme sistemini etkileyen bakteriyel bir enfeksiyondur. Cinsel temas yoluyla vajinaya giren bakteriler, rahim ve üst genital sisteme yayılabilir. Bu bakteriler ayrıca düşük, doğum ve kürtaj operasyonu sırasında üreme organlarına bulaşabilir. Belirtileri arasında âdet düzensizlikleri, vajina bölgesinde hoş olmayan koku, leğen kemiğinde ve alt karın bölgesinde ağrı, ateş, bulantı, kusma, ishal ve ağır vajinal akıntı bulunur.

Polikistik Over Sendromu: Polikistik over sendromunda yumurtalıklar normalden fazla androjen (erkeklik hormonu) üretir. Bunun sonucu olarak sıvı dolu çok sayıda keseler (kistler) oluşabilir. Yüksek miktarda androjen, yumurtaların olgunlaşmasını önler ve ovülasyon (yumurtanın atılması) gerçekleşmez. Bu durum genellikle obezite, kısırlık, hirsutizm (aşırı kıllanma) ile ilişkilidir. Bu hastalar seyrek ve az âdet olurlar (oligohipomenore).

Prematüre Yumurtalık Yetmezliği: Bu durum genellikle 40 yaş altındaki, yumurtalığın fonksiyonlarını tam olarak yerine getirmedeği kadınlarda görülür. Âdet kanamaları düzensiz olabilir veya

hiç olmayabilir. Genetik olarak görülebileceği gibi kemoterapi ve radyasyon terapisi nedeniyle de oluşabilir. Hastada kanama, pıhtılaşma sistemi bozukluklarıyla da seyreden hastalıklar olabilir; bunlar da fazla ve düzensiz kanama yapabilir.

Nasıl tedavi edilir?

Tanı koyma esnasında yapılan incelemeler şu sorulara cevap arar: Gebelik var mıdır? Tedavi edilmesi gereken hormonal dengesizlik var mıdır? Cerrahi yolla uzaklaştırılması gereken kanser öncüsü lezyon ya da kanser var mıdır? Bu üç durum da saptanmamışsa bu durumda en muhtemel neden hormonal dengesizlik veya kisttir. Sonra enfeksiyon ihtimali gelir ve antibiyotik tedavisi verilir. Tedaviye rağmen devam eden kanamalarda incelemelerin tekrar edilmesi gerekebilir.

Hormonal dengesizlik çoğunlukla yumurtlama olmaması şeklindedir. Bu durumun tedavi edilmesi önemlidir; zira endometrium tabakasının progesteron salgısı olmaksızın kalınlaşması dokuda kanser öncüsü lezyon (oluşum) ve daha ileri durumlarda kanser gelişimine neden olabilir. Tedavi için; çocuk isteği olanlarda yumurtlamanın tekrar sağlanması, çocuk isteği olmayanlarda ise eksik olan progesteron hormonunun takviye edilmesi gerekir.

Servikte polip (rahim ağzı iyi huylu oluşum), endometriumda polip (rahim iç tabakası iyi huylu oluşum) ya da diğer kanamaya yol açacak kitleler (miyom gibi) varsa kanamayı kontrol altına almak için sıklıkla cerrahi müdahale gerekir. Bu müdahale polip durumlarında basit olarak polipin çıkarılması şeklinde olabileceği gibi, büyük miyomlarda (rahimde bulunan iyi huylu urlar) uterusun içinden miyomun çıkarılması veya daha büyük ve rahimi deforme etmişse tamamının çıkarılması şeklinde de olabilir.

“Âdet dönemi, genç kızlıkta ilk adet görmeye başladıktan sonraki birkaç yıl boyunca sık sık düzensizlik gösterebilir.”



PROF. DR. EKREM SEZİK

Bilim aşkıyla elli yıldır yorulmaksızın çalışan, araştırmalarıyla gelecek nesillere rehber olan, bitkiler dünyasına ışık tutan, Türk Halk İlacı araştırmalarını başlatan, eczacılığın mutfağından yetişmiş bir isim... Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi kurucularından ve Türkiye'nin ilk Orkidolojisti Prof. Dr. Ekrem Sezik ile meslek yaşamında bir zaman yolculuğuna çıktık.

Sayın Ekrem Hocam, eczacılık camiasında çok tanınan bir isimsiniz. Şimdiye dek binlerce gence hocalık yaptınız ve Farmakognozi alanında Türkiye'nin en deneyimli kişilerindensiniz. Akademik hayatınızdan bahsedermisiniz?

1942 doğumluyum. Bütün tahsil hayatım İstanbul'da geçti. İstanbul Erkek Lisesi mezunuyum, daha sonra İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesini bitirdim ve yine İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde Prof. Turhan Baytop'un yanında doktoramı yaptım. 1967 yılında doktoramı tamamladım. Doktoram olduğu için Ordu İlaç Fabrikasına tayin edildim ve 1969 Mayıs'ına kadar yedek subaylık görevimi Ordu İlaç Fabrikasının değişik bölümleri ve bilhassa kalite kontrol laboratuvarında yaptım. Askerlik sonrasında niyetim Antalya'da bir eczane açmak ve tıbbi bitki kültürü yapmaktı, tüm planlarımı buna göre şekillendiriyordum. Bu nedenle İstanbul'daki hocam Prof. Dr. Turhan Baytop'un, İstanbul'dan Ankara Üniversitesi'ne gelmiş olan Prof. Dr. Mekin Tanker ve TÜBİTAK Başkanı Prof. Dr. Yusuf Vardar'ın tekliflerini reddettim.

1968 Kasım ayında, Hacettepe Üniversitesinde profesör olan eniştem üniversitenin öğretim üyesi aradığını, Hacettepe ile bir görüşmemin iyi olabileceğini söyledi. Başlarda bu teklifi de reddettim ama sonrasında "Ne kaybederim?" diye düşündüm. O yaşta her yerden bu kadar çok teklif almak çok hoştu. O yıllarda Tıp Fakültesi dekanı olan Prof. Dr. Doğan Karan ile görüştüm. Bana eczacılık Yüksek Okulunun kurucu üyelerinden biri olmamı teklif

etti. Anlattığı şeyler bana çok cazip geldi. Ama yine benim aklım Antalya'da açmayı hayal ettiğim eczanemdeydi. Yerini bile ayarlamıştım. İlk görüşmeden bir süre sonra tekrar bir araya geldik. Aklıma takılan soruları sordum ve hepsine beni tatmin edecek olumlu cevaplar aldım. Bu ikinci görüşmede beni İhsan Doğramacı hocayla da tanıştırdılar. İhsan Hoca, beni şimdiki yardımcı doçente denk gelen bir unvanla göreve alabileceklerini söyledi. Bana sunulan bunca imkânın karşısında daha ciddi düşünmeye başladım ve 1968 Aralık başında üçüncü görüşmede tekliflerini kabul ettim. Ama öncesinde "Ben eczacıyım, bana öyle bir ücret teklif edin ki gözüm dışarıda olmasın." dedim. O dönemde Hacettepe'de öğretim elemanlarının ne ücret aldıkları hakkında hiçbir fikrim yoktu çünkü devletin verdiği maaşın yanında, bir de Hacettepe Vakfı'nın kapalı zarf içinde verdiği ilâve ücret vardı. Vakfın ödediği bu ücret ise kişilere göre farklılık gösterebiliyordu. Doğan Bey şöyle bir düşündü ve "Size sizin durumunuzdakilerin iki üstü olarak 2750 lira net maaş" dedi. Oysaki ben, nasılsa düşük ücret söyleyecekler ben de Antalya'ya hayalimin peşine gideceğim diye düşünüyordum. O yıllarda profesör maaşı 2000 lira, benim normal üniversiteye girdiğimde alacağım maaş 1100 lira, yani 1650 lirayı vakıftan karşılayacaklar. 2750 liranın satın alma gücü bugünkü 10.000 lira civarında. Aslında o dönemlerde eczanemde daha da çok kazanabiliirdim ama aynı zamanda o zamana kadar öğrendiklerimin bana yetmediğini de düşünüyordum. Hâl böyle olunca diyecek hiçbir şey kalmadı. Hem aklımdakileri uygulama imkânı hem de tatminkâr bir ücret... Böylece Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Yüksek Okulunun ilk kurucu üyesi oldum.

Türkiye'nin en önemli eczacılık fakültelerinden Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesinin kuruluşunda bizzat bulundunuz. Bu hikâyeyi dinleyebilir miyiz?

Şubat 1969'da askerlik görevim bitmeden, birikmiş yıllık izinlerimi kullanarak Hacettepe'ye başladım. Mayıs 1969'da, Galenik Farmasi için Turan Altinkurt, Farmasötik Kimya için Altan Bilgin ve Farmakoloji için rahmetli Prof.Dr. Suna Duru'nun da katılımıyla 4 kişi kurucu heyet olarak göreve başlamış olduk. Hep birlikte

Hacettepe Üniversitesi Eczacılığı kurmaya başladık. Çalışmalara Mayıs ayında başlandı ve 4 ay içinde eğitimi yetiştirdik. Yazın hepimiz asistan aldık. Benim ilk asistanım ve doktorandım Dr. Eczacı Akın Çubukçu'dur.

Çok farklı bir eğitim programı yaptık. O yıllarda Hacettepe'de eczacılık eğitimi 2 yılı lisans, 3 yılı mesleki eğitim olmak üzere 5 yıldır. 3. yılın 1. dönemini eczane eczacılığı, hastane eczacılığı, araştırma eczacılığı ve fabrika eczacılığı olmak üzere dallara ayırdık. İlk sınıfımız 24 kişiydi. Bunların 7 tanesi öğretim üyesi oldu. Hepimiz çok emek sarf ettik. İlk mezunlarımızı da 1972'de verdik. Türkiye'de ilk olan bu uygulama 3 yıl devam etti. Sonra fakülte olunca bu dal eğitimi kaldırıldı ve eğitim diğer fakülteler gibi oldu. Bizden tam 40 yıl sonra eczacılık eğitimi 5 yıla çıkarılınca dal eğitimini tekrar koydular.

“Halkı aydınlatmak kadar güzel bir şey yok.”

Hacettepe Eczacılığın kuruluşuna öncelik verdiğim için akademik yükselmem tam 5 yıl gecikti. Normalde profesör olmam gereken 1977 yılında doçent, 1982'de de profesör oldum. 2 kere profesör oldum diyebilirim. Eski kanuna göre profesör olmuştum ama yeni YÖK Kanunu çıktığı için profesörlüğe yükseltilesek de ne hakkını alabildik ne de unvanı kullanabildik. Bu şekilde işlemleri yarım kalmış, epey öğretim üyesi vardı.1986'da Gazi Üniversitesi'ne geçerken yeni kanuna göre tekrar profesör oldum. Arkadaşım olan Prof. Dr. Mehmet Haberal da bizim durumumuzda idi. Kendisinin politik yanı da olduğu için uğraştı ve geriye dönük unvan ile ilgili hakkımızı geri almamızı sağladı.

Gazi Üniversitesine geçişiniz ve sonrasındaki çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?

Hacettepe benim için çok büyük bir tecrübe ve maceraydı. Üniversitenin ve fakültenin genel yapısı bozulmuştu. Gençliğimi verdiğim fakülte ve üniversite değildi artık. Bu yüzden ayrılıp Gazi Üniversitesine geçtim. Orası da kurulma aşamasındaydı. Kuruluşunda önemli hizmetler yaptığıma inanıyorum. Kendime söz verdiğim için idarecilik görevi üstlenmedim. Yoksa iki defa dekanlık, iki defa da başka üniversitelerden rektörlük teklifi geldi. Ama ben artık sadece araştırmalarıma yoğunlaşmak istiyordum.



Beş yaşında İstanbul'da



Hacettepe Eczacılığın kuruluşunda – 1971



Gazi Üniversitesi – 1988

Gazi Üniversitesinde o aklımdaki araştırmaları, araştırma görevlisi gençlere aşılayıp onları yetiştirmek için çalıştım. Bu sırada Hacettepe Üniversitesinde görev yapan Erdem Yeşilada'yı da yanıma çağırdım ve geldi. Gazi'deki tüm başarılarım onunla birlikte yaptığımız çalışmalardır. Erdem gelmeseydi başarabilir miydim, bilmiyorum.

Önce Hacettepe'de başladığımız Türkiye'nin halk ilaçları envanteri çalışmalarını Gazi'de devam ettirdik. İlk proje sonuçları çok iyi olduğu için Japonlardan 4 proje aldık. 12 sene her yıl 2 aydan az olmamak şartıyla Türkiye'de halk ilacı olarak kullanılan bitkileri dağ bayır gezip topladık. Bilimsel isimlerini bulup ne için kullanıldıklarını araştırdık. Çünkü ilaca giden yolda halk ilaçları çok önemlidir. Erdem'le birlikte 10 tane de yurt dışı yayın yaptık. Aynı zamanda bu bitkiler üzerinde de değişik biyolojik aktivite çalışmalarına başladık. Gazi'deki gençleri yoğun bir şekilde biyolojik aktivite çalışmaya yönlendirdik. Şimdi hemen hemen hepsi halk ilaçlarında biyolojik aktivite yapıyorlar. Bu çalışmalar sayesinde biz oradan ayrılacak da eczacılık fakülteleri arasında biyolojik aktivite çalışan Farmakognozi Ana Bilim Dalı olarak akla ilk Gazi geliyor. Türkiye'de bu iki fakültenin de Farmakognozi Ana Bilim Dalı bilimsel açıdan yarışıyor. İkisinde de kurucu olduğum için çok mutluyum.

Orkideler sizin hayatınızda önemli bir yere sahip. Nasıl başladı bu orkide macerası?

Doktora tezim salep üzerineydi. Turhan Baytop Hoca çok değişik, dikkat çeken, çok güzel doktora tez konuları verirdi. Bir gün rahmetli Asuman Baytop Hoca ile bana tez konusu düşündüklerini söyledi. Nedir hocam dedim, salep veya kitle dedi. Hocanın teklifi üzerine salebi seçtim. "Salep, hangi orkideden elde edilirse daha kaliteli olur" tezin amaçlarından biri idi. Allahtan kendi istediğim konuyu değil de hocamın verdiği konuyu çalışmışım. İstediğim alkaloid konusunu çalışsaydım elime hiçbir şey geçmeyecekti. Turhan Hoca'ya bir gün "Hocam o kadar güzel bir konu verdiniz ki hâlâ bundan ekmek yiyorum" dedim. O da, "Ben çok konu verdim ama sen devam ettirdin" dedi.

Çalışmalarım ilerledikçe gördüm ki orkideler tahrip oluyor ve korunmaları gerekiyor. Çalışmalarımı derinleştirerek TÜBİTAK projeleri aldım. Orkidelerle ilgili 1984'te Türkiye'deki ilk Türkçe orkide kitabı olan "Türkiye'nin Orkideleri" adlı kitabı yazdım. Böylece Türkiye'nin tek orkidolojisti oldum. Ama bu beni rahatsız ediyordu; çünkü eczacı araştırma görevlileri orkidelerin taksonomisiyle çalışmak istemiyor, biyolojik aktivite yapmak istiyordu. Dört biyoloğa orkidelerle ilgili doktora tezi yaptırdım. Bunlardan üçü hâlâ çok aktif orkide çalışıyor. Dolayısıyla artık içim rahat. Bir de orkide takvimi yapmayı çok istiyordum. Geçen sene sonunda bir fırsat çıktı ve onu da gerçekleştirdim. Daha önce de orkide kartpostalları ve üzerinde Latince isimleri yazan orkide pulları çıkarmıştım. Bunların hepsi benim çektiğim fotoğraflar kullanılarak hazırlandı.

Başka neler yaptınız?

Bir yandan orkide, bir yandan da halk ilacı çalıştım. Bitkilerin kimyasını da çalıştım. Tabii pek çok başka görev de yaptım çünkü ben temelde eczacıyım. Sağlık Bakanlığında değişik komisyonlarda görev aldım, sağlık bakanı özel danışmanlığı bile yaptım. Uluslararası bilimsel komisyonlarda Türkiye adına bulundum. 1994'te bitkilerle tedavi yani Fitoterapi Derneği'ni kurdum, hâlâ da başkanlığına sürdürüyorum.

Ekrem Hocam, çok uzun süre eczacılık mesleğine katkıda bulundunuz, emekli olmanıza rağmen hâlâ aktif bir şekilde çalışıyorsunuz; peki, hedeflerinize ulaştınız mı?

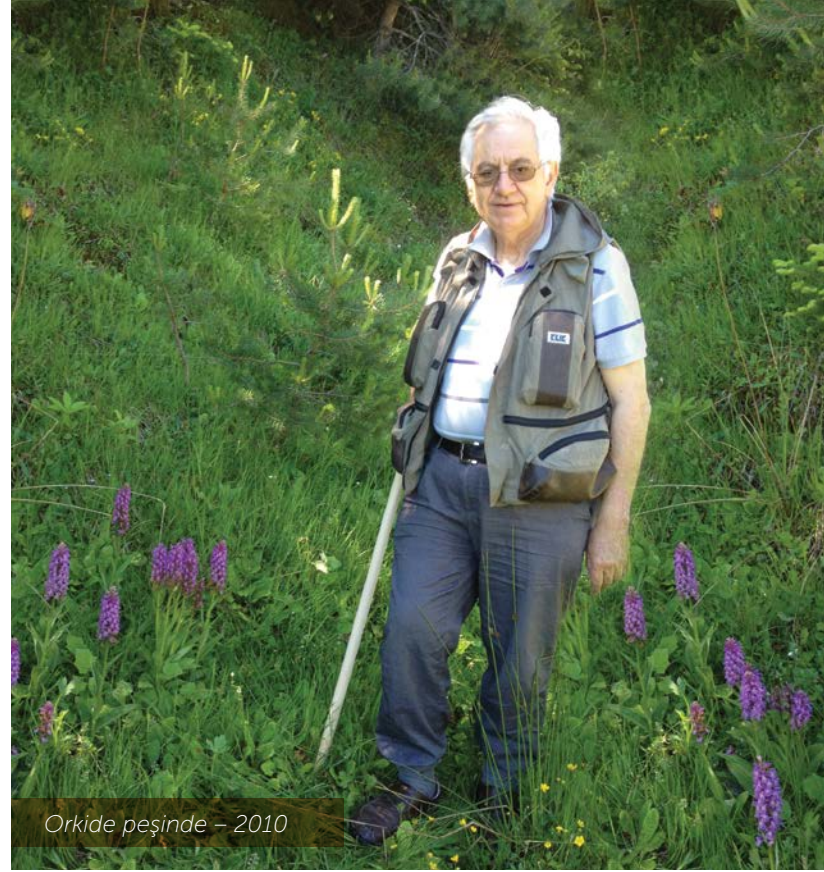
Meslek hayatınızda ana hedefleri koymazsanız hiçbir şey başaramazsınız. Genelde bilimsel açıdan koyduğum tüm hedeflerime hemen hemen ulaştım. Türk Eczacıları Birliği Akademisi Eczacılık Bilim Ödülü'nü de verdiler. Tüm bu yaptıklarınızın bilimsel meyvelerini, yetiştirdiğiniz bilim insanlarının başarılarını görmek çok mutluluk verici. Bir tek öğrencilik yılı hayalim olan tıbbi bitki kültürü yapacağım eczanemi açamadım. Ama hâlen belki daha büyük çaplı üç proje yürütüyorum: İki Orman Bakanlığı Marmara Araştırma Enstitüsüyle; ıhlamur ağacı kültürü, bir de tavşanme-

mesi denilen Ruscus Aculeatus kültürü hakkında. Bir projem de ziraatçılarla yürüttüğüm, salebe alternatif bir bitki ile ilgili. Bu tarz birkaç tane daha projem var. Hepsini yapabilirsem hayalimi de bir nebze gerçekleştirmiş olacağım. Bilim adamı emekli olmaz. Üniversiteden emekli olur ama bilimden emekli olmak mümkün değildir. O yüzden hâlâ araştırmalarım ve çalışmalarım devam ediyorum. Çünkü bilimden emekli olduğunuz zaman ne yapacaksınız, yapacağınız hiçbir şey yok. Bu bilim tutkum dışında aynı zamanda fotoğrafçıyım. Öğrenciliğimde profesyonel fotoğrafçılık yaparak harçlığımı çıkarırdım ve epey de para kazanırdım.

“Bilim adamı emekli olmaz.”

Öğrenme bambaşka bir şey. O yüzden bir bilim adamı “5 sene içinde ne yapacağım, 10 senede nereye varacağım” diye düşünmeli. Ben emekli olup deniz kenarında oturup, denize bakarak ölümü beklemek nasıl olur ki diyorum. Allah sağlık verdiği sürece bilime devam etmek istiyorum. Üniversiteden emekli olduktan sonra araştırmaların yanında, Prof. Dr. Erdem Yeşilada ile birlikte Fitoterapi Derneği olarak mezun eczacılara eğitim verme üzerinde yoğunlaştık. Bunun bir kısmını Türk Eczacıları Birliği adına yaptık, bir kısmını da dernek olarak gerçekleştirdik. Bu eğitim talepleri bazen odalar bazen de firmalar aracılığıyla geliyor. Dernek bünyesinde epey güzel işler başarıyoruz. Bir de Türk halk bilimi araştırmalarım var ve bunlar folklorik çalışmalar. Bu vesileyle Gazi Üniversitesi Türk Halk Bilimi Bölümünde lisans ve yüksek lisans dersleri verdim ve bir tanesine hâlâ devam ediyorum. Onun yanında son 3 yıldır da eczacılara ilave bir kazanç ve bilgi kaynağı olacak ve onların alanına girdiğine inandığım aromaterapi eğitimi veriyoruz.

Bunların dışında bir iki tane de kitap hazırlığım var. Bir süre halka ve eczacılara konferanslar düzenledim. Halka doğrusunu öğretebilmek için her ay düzenli olarak makale yazıyorum, hepsine



Orkide peşinde – 2010

internet üzerinden ulaşılabilir. Aynı zamanda eczacılıkla ilgili iki dergide de makalelerim düzenli olarak yayınlanıyor. Geçmişte de TRT’de programlarım oluyordu ama daha sonra idare değişince yayından kaldırıldı. Yine TRT için 8-9 tane belgesel hazırladım. Bunların iki tanesi orkidelerle ilgili, biri Eski Türk Eczanesi Müzesi, biri sakız belgeseli, biri Gölgenin Bereketi. Bir bilim adamının hem meslektaşlarına hem de meslekten olmadığı halde ihtiyacı olanlara bilgisini aktarması lazım. Özellikle halkı aydınlatmak kadar güzel bir şey yok.

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesine kurmuş olduğunuz tarihi eczacılık müzesinden bahseder misiniz?

Turhan Baytop Hoca eczacılık tarihiyle de uğraşırdı ve ondan bize de geçti. Eczacılık tarihiyle yoğun olarak ilgilendiğim dönemlerde hep bir eczaneyi müze yapmayı hayal ederdim. 1982-83 yıllarında Moda’da çok güzel bir eczanesi olan ve 1964 yılından beri tanıdığım Eczacı Melih Ziya Sezer’e bu hayalimden bahsettim. O da İstanbul’da kapanan bir eczane olduğunu ve sahibesiyle konuşabileceğimi söyledi. Sahibesi rahmetli İsmet Hanım’a telefon ettim, sıcak karşıladı ve beni davet etti. Gittim ve anlattım niyetimi. O kadar heyecanla anlatmışım ki parça parça satmayı düşünen Eczacı İsmet Hanım, “Tamam, ben size bunu hibe ederim yalnız şu tarihe kadar eczaneyi taşımanız lazım, çünkü dükkânı kiraya vereceğim” dedi. Eczaneyi söküp dolaplarıyla, ilaçlarıyla bütün olarak Hacettepe’ye taşıdım, ama çok kolay olmadı tabii, epey emek, para ve zaman harcadım. O sırada destekler de aldım tabii, işlerim de rast gitti. Üyesi olduğum Rotary Kulübü’ne toplum projesi olarak teklif ettim, kabul ettiler ve desteklediler. Fakültede Farmakognozi Bölümündeki iki odayı yıkıp mimar bir arkadaşımın yardımıyla yerine eczaneyi kurdum. Tanıdıklar sayesinde el birliğiyle dolaplar tamir edildi, eksikler giderildi ve bir yıllık uğraş



Gazi Üniversitesi – 2003



sonucunda bitti ve çok da güzel oldu. Bir dönem danışmanlığını yaptığım dönemin Sağlık Bakanı rahmetli Mehmet Aydın, rektörümüz ve emeği geçen herkesin katılımıyla çok güzel de bir açılış yaptık. Eczanemizin açılışı medyada da yer aldı. Bu müze eczanemiz Türkiye'nin Osmanlı Dönemi'nden tamamen bozulmadan korunan ilk ve tek eczane müzesi oldu. Hâlâ da Hacettepe'de varlığını sürdürüyor. Şu an 150 yaşına falan gelmiş olmalı. En güzeli de Turhan Baytop hoca, eczaneyi gezdikten sonra "Bugüne kadar bu devlete hiçbir şey yapmamış bile olsan ki öyle değilsin, bu yaptığınla bütün maaşlarını hak ettin." dedi. İnsanları övmeyi çok sevmeyen hocamdan böyle bir iltifatı işitmek tabi bambaşka bir şey. Onun vasiyetiyle 2 yılda bir düzenlediğimiz Türk Eczacılık Tarihi toplantılarımız da hâlâ devam ediyor. Şu an eczacılık tarihiyle ilgilenen çok sayıda eczacımız da var.

Meslek hayatınız boyunca unutamadığınız bir anınız var mı?

Pek çok, ama şu an aklıma ilk geleni anlatayım. Maraş Orkideleri ve salebi projesini yürüttüğümüz sırada bir bilimsel gezi sonrası elimde pet şişenin içinde iki tane açmış orkide ile uçağa binmeyi beklerken. Bir hanım baktı, yanıma geldi ve "Bu bir orkide değil mi?" dedi. "Evet" dedim. Ardından, orkidelerle ilgili Ekrem Sezik adında bir profesörün yazdığı çok güzel bir kitap olduğunu söyledi. "O karşınızda duruyor." dedim. Hanımefendi bu cevabım karşısında çok memnun oldu. Ben de yaptığım bu çalışmaların bana böyle hoş şekillerde dönmesinden dolayı çok mutlu oldum.

Sektörün duayenlerinden biri olarak geçmiş ve günümüzü kıyasladığınızda eczacılık sektörünün durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılar bizim dönemimizden itibaren hayatlarını idame ettirmek için serbest eczacılığı öne aldılar. Eczacılık şimdiki gibi küçücük kârlarla dönmüyordu. Türkiye'nin de serbest eczacılığa ihtiyacı vardı. Türkiye'nin 8 veya 10 vilayetinde eczane yoktu veya sadece merkezinde vardı. Eczanelerin çoğu İstanbul'da birikti.



Gazi Üniversitesi; Halk İlacı araştırmaları



Hacettepe'de öğrencilerle

Böyle bir ortamda mezunlar serbest eczacılığı tercih ediyorlardı. Üniversitelerde ancak ya bizim gibi meraklı olanlar ya da serbest eczacılığın mesuliyetinden korkanlar devam ediyordu. Hacettepe'de hem araştırma hem eğitim açısından aklımdakileri yapabilme fırsatım oldu. Şimdi düşününce çok büyük bir işe girmişim diyorum. Hacettepe kuruculuğu muazzam bir şeymiş. Hem akademik yükselmemi yapacağım hem yanımdakileri yetiştireceğim. Bilgi olarak da onlardan önde olmalısınız, yoksa sizi saymazlar.

Hâlen, politik kararlarla sürekli yeni eczacılık fakülteleri açılıyor. Öğretim üyesi kadrolarını 1982 sonrası çok az verdiler. Ben üniversite değiştirdim çünkü hem Hacettepe'nin havası bozulmuştu hem de aynı yerde profesör olmaya izin yoktu, başka üniversiteye gitmeniz gerekiyordu. Gazi Üniversitesi çağırdı oraya gittim. Geriye dönüp baktığımda, doğru bir karar olduğunu görüyorum. Daha sonra kadrolar, sırası gelen herkese verilmeye başladı, şimdi büyük şehirlerdeki iki-üç fakültede yığılmalar oldu. Bunlar; Gazi, Hacettepe ve Ankara Üniversiteleri. Bir ana bilim dalında, 10 profesör varsa en az 20-25 araştırma görevlisi olması lazım ki, araştırmalar istenen gibi yürüyebilsin. 10 profesöre 5 asistan, böyle saçmalık olur mu? Ben bu noktada yeni fakülte açılmasından ziyade kontenjanların çok fazla tutulmaması gerektiğini düşünüyorum. Bu düşüncemi kabul ettirmeye de çalıştım. Türkiye'nin eczacı ihtiyacıyla ilgili ilk araştırma Mekin hocamın yönlendirmesi ile ikimizin. Dolayısıyla ben 1964 senesinden beri bu konunun içindeyim, yani konuyu biliyorum. Ayrıca YÖK Denetleme Kurulu üyeliği de yaptım, sistemi de biliyorum. YÖK'e yazı

"En büyük tehdit, düşük puanlı kişilerin eczacılığa girmesi ve eczacı olmayanların elinde eğitilmeleri."

yazan değil, gidip derdini anlatabilen çaresini bulur. Derdini anlatacağın, gerekirse politikacıya çıkacaksın, kapıdan kovacaklar başbakana çıkacaksın, bu iş ancak bu şekilde yürür. Bir şey elde etmek istiyorsanız, haklıysanız sonuna kadar derdinizi anlatmak için uğraşacaksınız.

Bugün için en büyük tehdidin, düşük puanlı kişilerin eczacılığa girmesi ve eczacı olmayanların elinde eğitilmeleri olduğunu düşünüyorum. Eczacılığı benimsememiş insanların elinde yetişen eczacılar da mesleği benimseyemeyeceklerinden mesleği kötüye de kullanabilirler. Bu durumu düzeltmek meslek kuruluşlarının da üniversitelerin de görevi.

Ecz. Nevzat Karpuzcu ile olan dostluğunuzdan söz eder misiniz?

Nevzat Bey, hocam Prof. Dr. Mekin Tanker'in arkadaşıdır. Nevzat Bey'in adını ilk ondan, Konya'da Ecza Deposu var diye duymuştum. Daha sonra Ankara'da Nevzat Ecza Deposu'nu kurunca kendisi ile tanıştım. İlk poşet çay tesisini kurduğunda tanışıklığımız ilerledi, hatta rahmetli ağabeyim bu poşet çayların İstanbul'da dağıtımını üstlendi. Ama dostluğumuzun artması Nevzat Bey'in Kocatepe Rotary Kulübü'ne üye olması ile başladı. Hem meslektaş olmamız hem de meselelere benzer açıdan yaklaşmamız dostluğumuzu pekiştirdi. Nevzat Bey denince, yumuşak ama kararlı ve temkinli bir kişi gelir aklıma. Bence, onun bu kişiliği Nevzat Ecza ve diğer kuruluşlarının müesseseseleşmesini ve devamlılığını sağlamıştır. Sizin müesseseniz ile yakınlığım sadece Nevzat Bey ile de sınırlı değil. Büyük oğlu, Yönetim Kurulu Başkanınız Ecz. Emin Karpuzcu da Hacettepe Eczacılık'tan bana hiç sıkıntı çıkarmamış iyi bir talebemdi.



Yıllar sonra Ecz. Nevzat Karpuzcu ile

Önemli tarihlerle Prof. Dr. EKREM SEZİK

1942: Isparta'da doğdu.

1959: İstanbul Erkek Lisesini bitirdi.

1964: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun oldu ve aynı fakültede Farmakognozi Kürsüsü'nde asistan oldu.

1965: TÜBİTAK doktora bursunu kazandı.

1967: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Kürsüsü'nde doktora-rasını tamamladı.

1967-1969: M.S. B. Ordu İlâç Fabrikası, Kalite Kontrol Laboratuar Şefi olarak yedek subaylık görevini (1969 Mayıs ayına kadar) yaptı.

1969: Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi (Kurucu üye)

1977: Farmakognozi Doçenti oldu. (Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi)

1982: Farmakognozi Profesörü. (Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi)

1983: Eski Türk Eczanesi Müzesi'ni Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Ana Bilim Dalına kurdu.

1984: Orkidelerimiz (Türkiye'nin Orkideleri) kitabını yazdı.

1984: Sağlık Bakanı Mehmet Aydın'ın Özel Danışmanı (2 yıl), Bitkisel İlâçlar Ruhsat Komisyonu Başkanlığı (7 yıl),Sağlık Bakanlığı İlâç Danışma Kurulu Üyeliği (3 yıl).

1984-2010: Türk Farmakope Komisyonu üyeliği.

1986: Mehmet Akif Ersoy'un Hacettepe Üniversitesi Sıhhiye kampüsü içindeki evini restore ettirdi ve ölüm yıldönümünde yapılan bir toplantı ile tekrar ziyarete açılmasını sağladı.

1986: Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesine geçti.

1989: Doğa Türk Botanik Dergisi Editörlüğü (2 yıl).

1989: Yüksek Öğretim Kurumu, Denetleme Kurulu Üyeliği (1 yıl).

1990: Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesindeki görevine döndü.

1990: TÜBİTAK Yayın, Dağıtım Daire Başkanlığı (3 yıl).

1991: Türkiye'de bulunan yeni bir orkide türüne soyadı verildi (Orchis sezikiana)

1991: Doğa Türk Eczacılık Dergisi Editörlüğü (2 yıl).

1994: Türk Fitoterapi Derneğini kurdu ve Başkan seçildi (devam ediyor).

1994: Cumhurbaşkanlığı Denetleme Kurulunda Uzman (3 yıl-değişik görevler için).

1995: ESCOP Bilimsel Komite (9 yıl) ve Genel Kurul Üyeliği (devam ediyor).

1995-2010: Avrupa Farmakopesi 13 A (Phytochemistry) no'lu Komitesine Türkiye adına uzman

1999-2007: Avrupa Farmakopesi 13 H (Fats and oils) nolu Komitesine Türkiye adına eksper (uzman).

2001-2007: Eczacı Dünya'da ve Türkiye'de (Ankara Eczacı Odası Dergisi) Dergisi Editörlüğü.

2002: Sağlık Bakanlığı Ara Ürünler İzin Komisyonu Üyeliği (1,5 yıl)

2005-2012: Tarım Bakanlığı Bitki Danışma Kurulu üyeliği ve Başkanlığı

2006: Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Fitoterapi Yüksek Lisans- Farmakognozi doktora programında görevlendirildi (devam ediyor)

2006: Gazi Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Halk Bilimi Bölümünde Lisans programında ders vermek üzere görevlendirildi (devam ediyor)

2006-2009: European Botanical Forum üyeliği.

2008: TEB Eczacılık Akademisi Bilim Ödülü'nü kazandı.

2009: 17 Ağustos'ta emekli oldu, Gazi Üniversitesinde eğitim ve araştırma için görevlendirildi (3 yıl).

2012: Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı "Gıda Olarak Kullanılabilecek Bitkiler Komisyonu" üye ve Başkanlığına seçildi

2015: Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Bitki Komisyonu üyeliğine ve başkanlığına tekrar seçildi.

32 yüksek lisans ve doktora tezi yönetmiştir. 250 civarında bilimsel, popüler bilim ve gazete makalesi bulunmaktadır. Science Citation Index'te 54 yayınına 2000 civarında atıf yapılmıştır. (h index:24)



Ebola küresel acil durum kategorisinden çıkarıldı



Dünya Sağlık Örgütü, ebola virüsünün seyrek aralıklarla kendini gösterse de artık küresel yayılma riskinin düşük olduğunu açıklayarak 11 binden fazla kişinin ölümüne neden olan virüsü küresel acil durum kategorisinden çıkardı. Gine, Liberya ve Sierra Leone'nin yeni ebola vakalarına hızlı bir şekilde müdahale edebileceğini açıklayan örgüt, bu bölgelere seyahat ve ticaret kısıtlamalarının kaldırılması çağrısında bulundu.

Sosyal medya depresyon sebebi



ABD'de gerçekleştirilen bir araştırmada sosyal medya kullanımı ve depresyon arasında sıkı bir ilişki olduğu ileri sürüldü. Pittsburgh Üniversitesinde gerçekleştirilen araştırmada, sık ve uzun süre sosyal medya kullananların depresyona daha yatkın olduğu tespit edildi. Daha önce de bu tarz araştırmalar yapılmış ancak hem katılımcılar hem de araştırılan sosyal medya siteleri sınırlı olduğundan elde edilen sonuçlar geneli temsil eder nitelikte olmamıştı.

Mumyadan tam DNA elde edildi



Pretoria, Botswana ve Zürih Üniversitelerinden bir grup araştırmacıyla çalışan Prof. Maryna Steyn; Botswana-Tuli Block'da bulunan geç demir çağına ait mumyadaki DNA üzerinde gerçekleştirilen radyolojik ve genetik analizi rapor etti. Kısmi olarak mumyalanmış olan bireyden elde edilen DNA kalıntılarından tarih öncesi veya antik olarak adlandırılabilir insan DNA'sı (aDNA) ilk kez tamamlandı ve analiz edildi. Mumyanın üzerinde bulunan DNA'lardan tam bir genom elde edilmesi araştırmayı da sonuçlarını da literatür için oldukça önemli bir konuma getirdi.

Devlet hastanelerinde yumurta dondurma dönemi başladı



Sağlık Bakanlığı, geçen yıl sadece kemoterapi görecektir kadınlarla tanıştığı yumurta dondurma hakkını, yumurta rezervi az bekâr kadını da kapsayacak şekilde genişleterek uygulamanın kamu hastanelerinde de yapılabilmesinin önünü açtı. İki ay öncesine kadar sadece özel hastanelerde uygulanan yumurta dondurma işlemi, şimdilik sadece Süleymaniye ile Zeynep Kamil Kadın-Doğum ve Çocuk Hastaneleri'nde gerçekleştiriliyor. Yumurta dondurma işlemi için aranan tek şart ise uygulamanın yapıldığı kamu hastanelerinden alınabilecek olan yumurta rezervlerinin azlığını belgeleyen rapor.

Bahar yorgunluğundan korunmanın yolu doğru beslenme



Sağlıklı ve enerjik bir yaşam için vücudun ihtiyacı olan proteinin dengeli alınması gerektiğini belirten besin uzmanlarına göre, bahar yorgunluğundan korunmak için doğru beslenme ve fiziksel aktivite şart. Haftada 2 gün kırmızı et, 2 gün balık, 2 gün baklagil ve 1 gün tavuk tüketilmesini öneren uzmanlar, bahar yorgunluğuna karşı metabolizmayı harekete geçirmek için bol su ve vücuttaki toksinlerden kurtulmak için de bol meyve tüketiminin önemine dikkat çekiyor.

Yoğurt gibisi yok



Hemen hemen her yemeğin yanına yakışan yoğurdun vücuda birçok faydası var. Yoğurdu bu denli vazgeçilmez kılan temel faktör iyi bir protein kaynağı olması. Ayrıca güne yoğurt yiyerek başlayanlarda bel bölgesinde yağlanmanın azaldığı da gözlemleniyor. İçindeki probiyotikler sayesinde sindirimi düzenlemeye yardımcı olan yoğurt, midedeki sağlıklı bakterilerin miktarını artırarak mutluluk hormonu olarak adlandırılan serotonin düzeyini de etkiliyor. Bu da özellikle stresli günlerde kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlıyor.

Japonların uzun yaşamasının sırrı



Japonya'da 15 yıl boyunca yapılan bir araştırmaya göre; Japonların uzun yaşam sırrı beslenme şekillerinde saklı. Araştırmada Japonların beslenmelerinin yüksek miktarda karbonhidrat, sebze, meyve, balık ve kırmızı ete dayandığı ortaya kondu. Araştırma sonuçlarına göre Omega-3 asidi içeren balık ağırlıklı besinler ile kolesterol azaltıcı etkisi bulunan sebze ve antioksidanli meyvelerin bolca tüketilmesi uzun ve sağlıklı bir ömrün de habercisi.

Maydanoz böbrek dostu



Böbreklerin normal işlevlerini yerine getirememesi durumuna böbrek yetmezliği deniyor. Ülkemizde birçok kişi bu hastalıkla mücadele ediyor. Böbreklerde biriken tuz ve toksinleri temizlemeye yarayan maydanoz ise böbrekleri korumaya yardımcı oluyor. Bunun formülü ise; iyi yıkanmış maydanozların on dakika kadar demlenip iyice soğuduktan sonra süzdürülerek içilmesi. Kalan maydanoz suyunu da buzdolabınızda saklayarak her gün bir bardak tüketip böbreklerinize yardımcı olabilirsiniz.



Dünya Sağlık Örgütüne göre, kalp hastalıkları tüm dünyada en fazla ölüme neden olan hastalık grubu. Peki, bu hastalıkların birçoğunun önlenabilir veya en azından geciktirilebilir olduğunu biliyor muydunuz?

Yaşam biçimimiz, beslenme düzenimiz, egzersiz alışkanlıklarımız, yaşıyoruz ve ailesel faktörler kalp hastalıklarına yakalanma riskimizi etkiliyor. Tabii ki sigara ve stresi de unutmamak lazım! Pek çok organımızın olduğu gibi, kalbimizin de baş düşmanıdır sigara ve stres... Bunlar gibi kontrol edebileceğimiz durumları göz önüne alırsak, aslında kalp sağlığını korumak için kendimize çok görev düşüyor.

Kalp sağlığıyla ilgili olarak en sık rastlanan durumları -hipertansiyon, damar sertliği (ateroskleroz), kalp yetmezliği, kolesterol yüksekliği- sizler için araştırdık, konunun uzmanı değerli hekimlere sorduk. İşte kalp sağlığınıza ilgili merak ettikleriniz...

KALP Sağlığı



Sayın Ahmet Bey, modern çağın bir hastalığı olan stres kalp sağlığını nasıl etkiliyor?

Stres hepimizin bildiği gibi, sağlığını ve yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkileyen en büyük düşmanlarımızdan biri. Özellikle ruh, kalp ve damar sağlığımız üzerinde sayısız olumsuz etkisi var. Stres; yaşadığımız ortama, yaptığımız işe, hayat tarzımıza, hayata bakış açımıza ve kişilik yapımıza göre hepimizi farklı farklı değişen oranlarda etkiliyor. O halde sağlıklı yaşamamız da bu amansız düşman ile ne ölçüde mücadele edebilişimize bağlı. Düşmanla mücadelede temel hedeflerden biri düşmanı iyi tanımak, daha sonra da mücadele etmekten geçer.

Peki, stresle başa çıkmak için neler yapılabilir?

Herkes için yararlı tek bir yöntemden söz etmek mümkün olmakla birlikte, mücadelede 3 adım önemlidir:

Adım 1: Problemi ortaya koyalım

Strese neyin veya nelerin yol açtığını ortaya koymak oldukça önemlidir. Bunlar çoğu zaman belirlenebilir. Ancak bazen nedeni belirlemek zor olabilir. Geçmişte olan bazı olumsuzluklar günümüzü etkileyebilir. Problemin tam olarak belirlenemediği durumlarda psikiyatrik destek almak yararlıdır.

Adım 2: Problem ile mücadele

Problemin ne olduğu anlaşıldıktan sonra onunla mücadelede 2 yol vardır: Problemi ortadan kaldır, kaldıramıyorsan onunla stressiz geçinme yollarını öğren. Aslında bu söylediklerim yeni

şeyler değil elbette, uzun zamandır bilindiği şu sözlerden anlaşılmakta: "Allahım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmemi, değiştirebileceğim şeyleri yapabilme cesaretini ve bu ikisini ayırt edebilme bilgeliğini bahşet." Elbette insan yaşamında, kontrol dışı olup değiştiremeyeceği ve stres kaynağı olan sayısız durumlar vardır; ölüm, hastalık, kaza, diğer insanların davranışları vs. Bu durumlarda önemli olan onları nasıl kabul edeceğimizi öğrenmektir.

Adım 3: Gevşeyin

Stresle mücadelede gevşeme teknikleri önemlidir. Bunun için değişik yöntemler vardır:

- **Solunum egzersizleri:** Stres altında olduğumuz zaman solunum daha yüzeyselleşir ve nefesimizi tutarız. Sonuç olarak vücudumuza daha az oksijen girer. Solunum egzersizleri vücudumuza daha fazla oksijen girmesini sağlayarak stresi azaltmayı ve zihnimizi daha berraklaştırmayı amaçlar. Bu egzersizler Yoga ve meditasyon tekniklerinde sıkça kullanılır. İyi bir nefes, burun yoluyla ve karından alınmalı (göğüs kafesini şişirerek değil!), ağır, derin ve sessiz olmalıdır.
- **Gevşeme egzersizleri:** Stres kendimizi kasmamıza ve kaslarımızın kasılı kalmasına neden olur. Gevşeme egzersizleri, kasılı kalan bu kas gruplarını gevşetmek amacıyla yapılır.
- **Meditasyon egzersizleri:** Meditasyonun stres düzeylerini azalttığı ve buna bağlı hastalıkların gelişimini önlediği uzun bir zamandır bilinmektedir. Bu konunun uzmanlarından destek alınabilir.

- Banyo yapma
- Yürüyüş
- Hayvan dolaştırma
- 10'a kadar sayma
- Çalışmaya ara verme
- Masaj
- Dua etme
- Resim yapma
- Enstrüman çalma
- Hobi ile uğraşma
- Kendi kendine olumlu telkin ("Ben bunu yapabilirim!")
- Rahatlatıcı kitap okuma
- Gezi veya günlük yazma
- Arkadaş ile dertleşme
- Rahatlatıcı müzik dinlemek veya televizyon seyretme



Yukarıdaki gevşeme yöntemleri sağlıklı yöntemlerdir. Bir de sağlıklı gevşeme yöntemleri vardır ki bunlar da insanı rahatlatıyor gibi görünmekle birlikte aslında düşmanın işbirlikçisidirler: Alkol, uyuşturucular, sakinleştirici ilaçların doktor önerisi dışında aşırı kullanımı, sigara, aşırı yeme, şiddet, başkalarına bağırma. Lütfen bunlardan uzak duralım.

Vücudumuzdaki kan yağları nelerdir? Görevleri nedir?

Kan yağları esas olarak 2 çeşittir: Kolesterol ve trigliserid

Kolesterol

Kolesterol, normalde her insanın kanında bulunan ve hücre zarları ile bazı hormonların yapımında kullanılan bir maddedir. Büyüme ve gelişmeyi sağlar. Kolesterol büyük oranda vücutta üretilir, az bir kısmı ise dışarıdan besinler yolu ile alınır. Kolesterol tüm hayvansal besin ve yağlarda (et, süt, tereyağı vb.) bulunurken, bitkisel besin ve bitkisel yağlarda (meyve, sebze, tahıl vb.) bulunmaz. Kolesterol esas olarak 2 çeşittir:

Kötü kolesterol (LDL): Kolesterolün bir parçası olan LDL kolesterol, kanda kolesterolü taşıyan esas maddedir. LDL kolesterol oranının

yüksek olması tehlikelidir, kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini artırır ve bu hastalıkların ilerlemesini hızlandırır. LDL kolesterol damarların iç yüzüne yapışarak plak denilen yapılar oluşturur ve bunlar da ilerleyerek damarlarda darlık ve tıkanıklıklara neden olur. Bu olaylar ise, kalpte miyokart infarktüsüne (kalp krizi), beyinde ise felce yol açabilir. Son yapılan çalışmalar açıkça göstermiştir ki LDL kolesterol yüksekliği kalp damar hastalığının en büyük nedenlerinden biridir. Bundan dolayı günümüzde kolesterol yüksekliğinin tedavisinde esas hedef, LDL kolesterolün düşürülmesidir.

İyi kolesterol (HDL): HDL kolesterol LDL kolesterolü taşıyarak damar duvarından uzaklaştırır. HDL kolesterolün yüksek olmasının kalp-damar hastalıklarından koruyucu bir rolü vardır. Sigara, HDL kolesterol oranını azaltırken, egzersiz ve spor artırır.

LDL (kötü) kolesterol, damar duvarlarında damar sertliğinin bulgusu olan “plak” denilen yapıları oluşturmaya çalışırken, HDL (iyi) kolesterol ise tam tersine bunları damar duvarından uzaklaştırmaya çalışır. Genellikle HDL (iyi) ve LDL (kötü) kolesterol karıştırılır. LDL kolesterolü “lanet kolesterol” olarak düşünerek aklımızda tutabiliriz.

Trigliserid

Bunlar vücudun enerji depolarını oluşturur. Yağın doğada bulunduğu şeklidir. Tıpkı kolesterol gibi, bir kısmı vücutta yapılır, bir kısmı ise besinlerle alınır. Kolesterol kadar olmamakla birlikte kandaki oranının yüksek oluşu, kalp hastalığı riskini artırmaktadır.

Besinlerle alınan yağlar hangileridir?

Biliyoruz ki besinlerle alınan yağlar, kan yağlarını etkiler. Besinlerle alınan yağlar 3 çeşittir:

1. **Doymuş yağ:** Tereyağı, Hindistan cevizi yağı, hayvan eti yağları (koyun, kuzu, siğir, domuz eti, ördek vs), yağlı sütte yapılmış süt ürünlerinde,
2. **Çoklu doymamış yağ:** Ayçiçeği ve mısır özü yağı gibi sıvı yağlarda,
3. **Tekli doymamış yağ:** Zeytinyağı, fındık, ceviz, avokadoda bulunur.

Çoklu doymamış ve tekli doymamış yağların kalp damar sağlığını koruyucu etkileri vardır. Doymamış yağlar HDL (iyi) kolesterol düzeylerini yükseltirler, LDL kolesterolü ve trigliseridi ise düşürürler. Bunların içinde LDL kolesterolü yükselten yağlar doymuş yağlardır. Doymuş yağlar oda ısısında katı durumdadır.

Margarinler: Bundan başka doymamış yağların hidrojenizasyon işlemine tabi tutulmasıyla katı nebati yağlar (margarinler) elde edilir. Bu yağlar fast food, patates cipsi ve hazır dondurulmuş



gıdalarda bolca kullanılır. Bu yağlar da oda ısısında katıdır. Değiştirilmeden devamlı kullanımıyla trans-fat denen ve kalp damar sağlığı açısından son derece zararlı yağlar haline dönüşürler.

Günlük toplam kalori ihtiyacının en fazla %30'u yağlardan alınmalıdır. Bu miktar erkekler için günde 55-70 gr, kadınlar içinse 50-60 gr demektir.

Neden kiminin kan yağları yüksek, kiminin düşüktür?

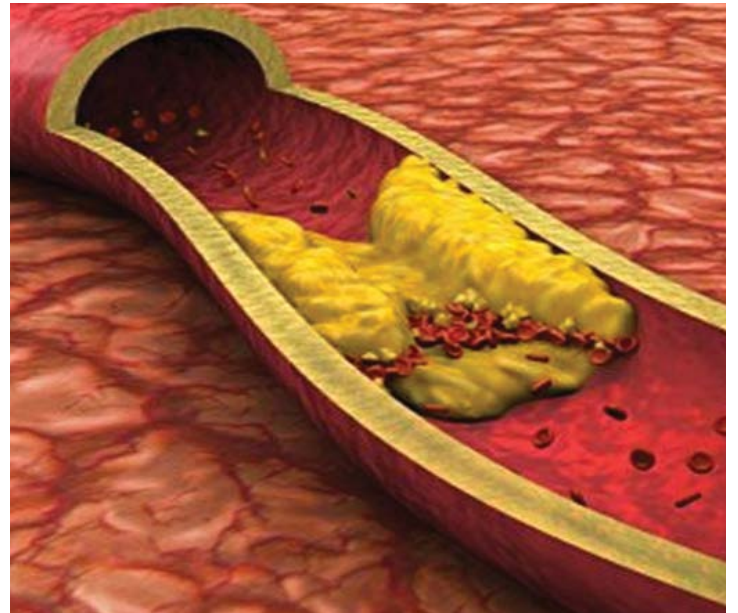
Kolesterol ve trigliserid düzeyleri her zaman yenilen yiyeceklerin etkisiyle yükselmez. Kandaki düzeyleri "doğuştan gelen ve çevresel faktörlerin" bir birleşimi olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla kişinin genetik yapısı da önemlidir. Yağların emilmesi, karaciğerde işlenmesi, yapılması, hücreler tarafından alınması, çeşitli faktörlerin etkisi altındadır. Bu faktörler kan düzeylerinin de farklı olmasına yol açar. Toplumlar için de durum aynıdır. Diyetlerinde fazla yağ bulunan toplumların ortalama kan kolesterol düzeyi, yağ tüketimi düşük olanlara göre daha yüksektir. Kişinin yapısal özelliklerinin de önemli olmasından dolayı, katı yağlar hiç alınmasa bile kolesterol düzeyi yüksek çıkabilir. Bundan dolayı diyetin tek başına yeterli olmadığı durumlarda doktorunuz gerekirse ilaç verecektir.

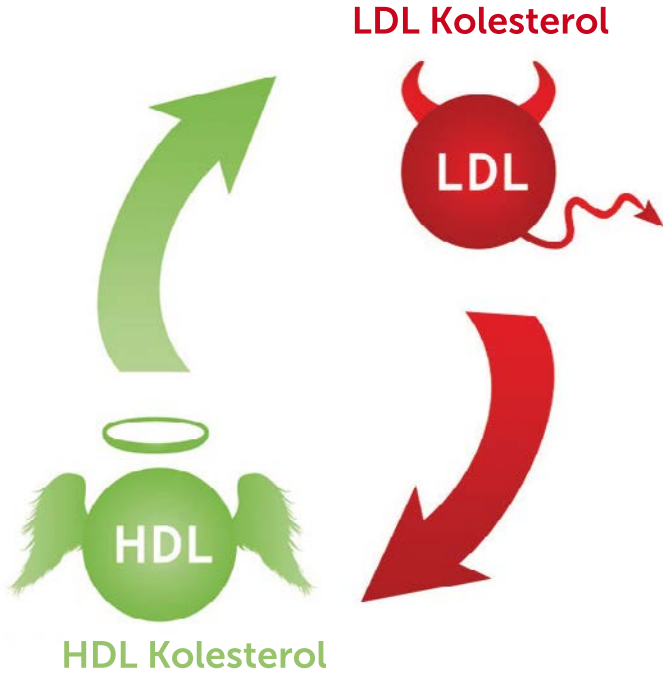
Vücuttaki kolesterol ve trigliserid düzeyleri ne olmalıdır?

Trigliserid yüksekliğinin, LDL kolesterol gibi damar hastalığında rolü yoktur. Fakat 500 mg/dl ve üzerindeki değerlerin tedavi edilmesi gerekir (pankreatit riski).

HDL kolesterol değeri 40 mg/dl'den az ise düşük, 60 mg/dl ve üzerinde ise yüksek değer kabul edilir.

Arzu edilen LDL kolesterol düzeyleri ise kişinin mevcut durumuna göre değişir. Kalp damar hastalıkları yönünden ciddi risk faktörlerinin olup olmaması, varsa bu risk faktörlerinin sayısı, arzulanan LDL kolesterol düzeylerini değiştirir.





En son kabul edilen görüşe göre ilaç verilmesi gereken hasta grupları ve LDL kolesterol düzeyleri şöyledir:

- Kalp damar hastası olduğu kesin olanlar (LDL düzeyine bakmadan),
- LDL ≥ 190 mg/dL olanlar,
- Diyabeti ve LDL düzeyi 70-189 mg/dl olan, 40 ile 75 yaş arası hastalar
- Kalp damar hastası ve diyabeti olmayıp, 40-75 yaşında, LDL düzeyi 70-189 mg/dL olup, 10 yıllık kalp damar hastalığına yakalanma riski % 7,5 veya daha fazla olanlar.

Kolesterolün istenilenden yüksek olması ne gibi sonuçlara yol açar?

Kalp damar hastalıklarının en başta gelen nedeni koroner aterosklerozdur (damar sertliği). Bu hastalıkta, koroner damarlarda yer yer, başta kolesterol olmak üzere bir takım maddeler birikmekte ve buralarda darlıklar ve tıkanıklıklar oluşmaktadır. Kolesterol yüksekliği -diğer bazı risk faktörlerinin de varlığında- aterosklerozun en büyük nedenidir. Ateroskleroz da başta kalp ve beyin enfarktüsü olmak üzere hayati organlarda büyük hasarlara ve hatta ölüme yol açar.

Kolesterol düşerse kalp hastalığı riski de düşer mi?

Kesinlikle evet. Diyetle ve/veya ilaçlarla, kolesterol düzeyi (esas itibarıyla LDL kolesterol) düşürüldüğünde kalp hastalığı bulunan-

larda yaşam süresinin uzadığı, kalp hastalığı bulunmayanlarda ise hastalığa yakalanma riskinin azaldığı kesin olarak kanıtlanmıştır.

Risk faktörleri dediniz, peki risk faktörleri nelerdir?

- Yaş: Erkeklerde 45 yaşın üstü, kadınlarda 55 yaşın üstü veya erken menopoz
- Cinsiyet: Erkeklerde daha sık
- Aile öyküsü: Birinci derecede (anne, baba, kardeş) erkek akrabalarında 55 yaşından, birinci derecede kadın akrabalarında 65 yaşından önce kalp damar hastalığı, kalp krizi (enfarktüs) veya ani ölüm bulunması
- Sigara içiyor olmak
- Hipertansiyon (140/90 mmHg veya daha fazla veya hipertansiyon için tedavi alıyor olmak)
- İyi kolesterolün (HDL kolesterol) 40 mg/dl'den düşük olması
- Kötü kolesterolün (LDL kolesterol) yüksek olması
- Hareketsizlik: Haftada en az 3 gün ve günde en az 30 dakika egzersize zaman ayırmalısınız (tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklet, dans, bahçe işleri vs.).
- Şeker hastalığı (diyabet)
- Kilo: Bu konuda en değerli kriter, vücut kitle indeksi ve bel çevresidir. Vücut kitle indeksi, kg olarak ağırlığın, metre olarak boyun karesine bölünmesiyle elde edilir (VKİ: kg/m²). Vücut kitle indeksinin 25'in üzerinde olması veya bel çevresinin erkeklerde 102 cm, kadınlarda ise 88 cm'nin üzerinde olması, yalnızca kalp damar hastalığı riskini artırmakla kalmayıp şeker hastalığı, yağ yüksekliği ve tansiyon yüksekliği riskini de artırır.
- Stres: Uzun bir zaman sürekli strese maruz kalma, hastalığın gelişmesini kolaylaştırır.
- Depresyon: Özellikle son yıllarda depresyon da kalp damar hastalıkları yönünden risk faktörü olarak kabul edilmeye başlandı.

Kolesterol yüksekliğinde tedavi yöntemleri nelerdir?

Kolesterolümüz yüksekse mutlaka doktorumuza görünmeliyiz. Doktorunuz kan yağlarınızın profilini, kan tetkikleriyle ortaya çıkardıktan sonra beraberinde başka risk faktörlerinin de olup olmadığını değerlendirecek ve tedavi için ne şekilde bir yaklaşımda bulunacağını size söyleyecektir.

Tedavide birinci basamak diyetdir. Diyetin özü, kolesterolden zengin gıdalardan yani hayvansal yağlar dahil olmak üzere her türlü katı yağlardan uzak durmaktır. Ek olarak fazla kilonuz da varsa her



türlü ekmek-tahıl türü yiyeceklerden de uzak durmalısınız. Bitkisel yağlar (zeytinyağı, ayçiçeği yağı, pamuk, mısır, fındık, soya vs) kolesterol içermediklerinden kullanılabilir.

Tek başına diyet ile kan yağları her zaman istenilen düzeye indirilemez. Bu durumlarda doktorunuz gerekirse diyet ek olarak ilaç tedavisi uygulayacaktır. İlaç tedavisinin süresini doktorunuz belirleyecektir. Bu süre genelde oldukça uzun, belki de yaşam boyu olabilir. Kolesterol yüksekliğinde ilaç kullanımına doktorunuz karar verecektir.

Kan yağlarının yüksekliğinde ilaç tedavisi

Kolesterol yüksekliğinin ilaçla tedavisinde en çok kullanılan ilaçlar statinlerdir (atorvastatin, rosuvastatin, simvastatin, pravastatin vs). Statinler kolesterolün karaciğerdeki fazla yapımını azaltarak yüksek seviyeleri normale indirirler. Statinler büyük çalışmalarla binlerce insan üzerinde kullanılmış ve yararlılığı kanıtlanmış ilaç-

lardır. Bu ilaçlar damar hastalığı olanlarda, darlıkların probleme neden olma olasılığını azaltmakta, hatta darlıkların gerilemesini bile sağlayabilmektedir. Damar hastalığı olmayanlarda ise damarlarda hastalık gelişmesini önlerler.

Görüldüğü gibi damar sağlığı açısından son derece yararlı olan bu ilaçlar hakkında özellikle nadir görülebilen bazı yan etkilerinden dolayı oldukça yanlış düşünceler bulunmaktadır. Her ilaçta olduğu gibi bu ilaçların da bazı yan etkileri vardır. Bunlardan en çok bilineni kaslar ve karaciğer üzerine olan yan etkilerdir. Oldukça nadir (% 0,08) görülen kaslar üzerine olan yan etkileri, çoğunlukla yüksek dozlarda ve yağları düşürücü birden fazla ilaç kullanıldığı zaman olabilmektedir. Karaciğer üzerine olan yan etkiler ise karaciğer enzimlerinin yükselmesi şeklindedir, % 0,5-% 2 oranında görülür ve çoğunlukla dozla ilgilidir. Böyle bir şey olması ise karaciğer hasarını göstermez. Bu yan etkinin olması da çoğunlukla ilacın kesilmesini gerektirmez, doz azaltılır veya başka bir statin verilirse sorun çoğunlukla çözülür.

Doktorunuzun sizi belli zamanlarda kontrole çağırmasının nedenlerinden biri de bu tür yan etkilerin ortaya çıkıp çıkmadığını anlamak ve böyle bir şey varsa gereken önlemleri almaktır. Aslında bu ilaçların karaciğer yağlanmasına bağlı enzim yükselmelerini bile normale indirebildiği bilinmektedir.

Unutulmamalıdır ki hiç yan etkisi olmayan ideal bir ilaç henüz yoktur. Önemli olan ilacın sağlayacağı yararın, oluşturabileceği bir takım yan etkilerinin çok çok üzerinde olmasıdır.

www.ahmetalpman.com





**TÜRK KARDİYOLOJİ DERNEĞİ GENEL SEKRETERİ
GAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KARDİYOLOJİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ**

PROF. DR. ADNAN ABACI



Sayın Adnan Bey, ülkemizde kalp damar hastalıklarının görülme sıklığı nedir?

Birçok gelişmiş ülkede olduğu gibi ülkemizde de kalp damar hastalıkları ölüme en çok sebep olan hastalık grubudur. Kanser ülkemizde çok artmasına rağmen kalp damar hastalıkları hâlâ birinci sırasını muhafaza ediyor.

Kalp hastalıklarında uyarıcı belirtiler nelerdir?

Kalp söz konusu olduğunda çok çeşitli kalp hastalıklarının olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar; kalp damar hastalıkları, kalbin adale hastalıkları, kalbin kapak kasları hastalıkları ve kalbin ritimle ilgili hastalıkları. Bunların her biri birbirinden farklı belirtiler verebiliyor ama kabaca özetleyecek olursak; kalp hastalığını düşünmemiz gereken belirtilerden ilki göğüs ağrısıdır. Göğüs ağrısı göğsün ortasında yaygın bir alanda ağrı olmasıdır. Özellikle 5-10 dakika süren bir ağrı olup geçse bile bu ağrının kalp ağrısı olabileceğini düşünmek gerekir. Daha uzun süren bir göğüs ağrısına özellikle terleme, halsizlik ve bitkinlik eşlik ediyorsa kalp krizi olabilir. Onun dışında kalp hastalığının belirtisi çabuk yorulma, nefesin daralması ve çarpıntı da olabilir.

Hipertansiyon nedir ve nasıl ortaya çıkar?

“Hipertansiyon kalp hastalıklarının bir tanesi midir?”, soru bu şekilde de sorulabilir. Hipertansiyon bir taraftan bir hastalıktır, bir taraftan da değildir. Aslında biz hastalarımıza bunun bir hastalık olduğunu çok fazla söylemiyoruz. Hipertansiyon, kendi başına belirti veren bir hastalıktan ziyade başka hastalıklara zemin hazırlayan bir risk faktörüdür. Tansiyon yüksekliği olduğunda kalp damar hastalığı ve kalp adale hastalığı riski de artar. Tansiyon hem kalp damarlarında daralmaya yol açan bozukluklar yapar hem de kalp adalesinde kalınlaşma ve sertleşme yaparak kalp yetmezliğine sebep olur. Yani hem büyük kalp enfarktüsüne yol açar hem kalp yetmezliğine. Bunun yanında tansiyon yüksekliği sadece kalbe değil böbreklere, göze, beyine ve benzeri organlara da zarar veren bir durum. Ancak kendi başına bir hastalık gibi söylenmesini ben doğru bulmuyorum. Toplum erişkin yaş grubumuzun 3'te 1'inde hatta daha fazlasında hipertansiyon var. Şimdi sadece hipertansiyon ismi vererek toplumun 3'te 1'ine hasta demek, “sen bir hastasın” psikolojisine sokmak doğru değil. Bu, çoğu zaman ilaç kullanmayı gerektiren bir risk faktörü. Tedavi edilmesi gereken bir durum ama hastalıktan ziyade buna bir risk faktörü demek daha doğru olabilir.

Hipertansiyon hangi belirtilerle kendini gösterir? Ne zaman hipertansiyondan şüphe etmek gerekir?

Hipertansiyonun çoğu zaman bir belirtisi olmayabilir. Tansiyon yüksekliği baş ağrısı yapabilir ama her baş ağrısı da tansiyona bağlı değildir. Çoğu zaman, tansiyon yüksekliği olan hastalarımızdaki baş ağrısı bile tansiyon yüksekliğine bağlı olmayabilir. Baş ağrısı da tansiyon yüksekliği yapabilir. Yani başı ağrıyan bir insanın tansiyonu biraz yükselir. Farklı ağrıları olan bir insanında da tansiyonu yükselebilir. Onun dışında hipertansiyon baş ağrısı dışında pek belirti vermez. Hipertansiyon, biraz önce bahsettiğim hastalıklara yol açtığında o hastalıklar belirti verir yani hipertansiyon belirti verdiğinde aradan zaten çok uzun zaman geçmiş demektir. Bu da siz uzun süredir hipertansifsiniz demektir. Kalp damarları daralmıştır, kalp adalesi sertleşmiş ve kalınlaşmıştır, böbrek bozulmuştur, beyin damarlarında daralmalar, tıkanmalar olmuştur, felç olmuşsunuzdur, beyin kanaması geçirmişsinizdir.

Hipertansiyon yapacağı zararları yaptığı zaman ancak belirti verir. O nedenle hipertansiyonun belirti vermesi beklenmeden tansiyon ölçümü yapılmalıdır. İnsanların yaş grubuna göre belirli aralıklarla tansiyonunu ölçtürerek hipertansif olup olmadıklarını öğrenmeleri gerekir; çünkü belirti vermeyen ya da belirti verdiğinde



çok zaman geçmiş ve oldukça gecikmiş olduğumuz bir durumla karşı karşıyayız. O zaman da işte kalbi kalınlaşmış, kalp damarları daralmış hastamızda tansiyonu tedavi etmemiz gerekiyor ancak yapacağı zararların önemli bir kısmını yaptıktan sonra tedaviye başlayabiliyoruz. Tedavi, ancak erken başladığında hasarları önlemede ya da geciktirmede faydalı olur.

Hipertansiyon tedavi edilebilir bir hastalık mıdır? Tanı ve tedavi süreçleri nasıldır?

Eğer tansiyon çok yüksekse tedaviye direkt ilaç ile başlıyoruz. Hatta bazen 2 veya 3 ilaçla birden başladığımız da oluyor. Sınırdaki bir tansiyon yüksekliği varsa öncelikle ilaç dışı yöntemleri deniyoruz; tuz kısıtlama, kilo kontrolü, egzersiz yapma vs. Eğer bunlarla cevap alabiliyorsak ilaçsız devam ediyoruz, cevap alamazsak ilaca başlamamız gerekiyor. Tabii hipertansiyonda ilaç tedavisi ömür boyu sürecek, hatta ne yazık ki zamanla daha çok ilaç kullanmayı gerektirecek bir durum.

Halkı bilinçlendirmek adına Türk Kardiyoloji Derneği çatısı altında ne gibi çalışmalar yürütülüyor?

Ben aynı zamanda Türk Kardiyoloji Derneği genel sekreteriyim. Türk Kardiyoloji Derneği olarak biz bir uzmanlık derneğiyiz. Kardiyologlarımızın sorunlarını çözmeye çalışıyoruz, onların eğitimlerine katkıda bulunmaya çalışıyoruz, yılda birkaç kere kongreler düzenliyoruz, gelişmelerden onları haberdar etmeye çalışıyoruz. Bir taraftan da halkımızı kalp sağlığı ve kalp hastalıklarıyla ilgili bilgilendirmeye çalışıyoruz. Onları hem hasta olduklarında ne yapmaları konusunda bilgilendirmeye, hem de kolesterol yüksekliği, sigara, kalıtım gibi risk faktörleri hakkında bilinçlendirmeye çalışıyoruz. Dernek olarak düzenlediğimiz faaliyetlerle bunları gündeme getirmeye çalışıyoruz. Örneğin Mayıs ayı içerisinde Dünya Hipertansiyon Günüümüz var. Bazı faaliyetler yaparak bunun farkındalığını oluşturmaya çalışıyoruz. Halkımız hipertansiyonun, tansiyon ölçülmeden anlaşılamayacak bir durum olduğunu bil-

sin istiyoruz. Bunun için de değişik etkinlikler düzenleyerek onları haberdar etmeye çalışıyoruz. Bunun yanında zaman zaman belediyelerle iş birliği yaparak halka yönelik eğitici toplantılar düzenlediğimiz de oluyor. Bu tür faaliyetlerle de halkımızı bu konuda bilinçlendirmeye çalışıyoruz.

“Hipertansiyon, kendi başına belirti veren bir hastalıktan ziyade başka hastalıklara zemin hazırlayan bir risk faktörüdür.”

Özellikle yaklaşan 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü vesilesiyle okuyucularımıza neler söylemek istersiniz?

Bir kere hipertansif iseler mutlaka hekim gözetiminde -çoğu hastamız için bu gereklidir- ilaç tedavilerini alsınlar. İlaç tedavisinin ömür boyu olduğunu unutmasınlar. Zor bir şey tabii ömür boyu ilaç kullanmak ama bu gerekli. Şunu bilsinler ki, kan basıncı kontrol altında tutulduğunda hipertansif olsanız bile bunun vereceği zararlar çok ileri yaşlara kadar gecikebiliyor, azalabiliyor, riskler düşürülebiliyor. Dolayısıyla bunun bilincinde olarak sabırla ilaçlarını kullansınlar. Sağlıklı, hipertansiyonu olmayan kişilere de şunu söyleyebiliriz; onlar da belirli aralıklarla kan basınçlarını ölçtürsünler. Eğer bu ölçümler yüksek çıkarsa bir hekime danışarak hipertansif olup olmadıklarını öğrensinler. Genellikle bir sıkıntı söz konusu olduğunda tansiyon ölçülüyor. O sıkıntı sırasında tansiyonun yüksek çıkması hemen hipertansifsiniz demek değil ama böyle bir durumda da yine doktora gidip bunun hipertansiyon olup olmadığı kontrol edilmeli. Sağlıklı bir insanın yaşına göre, yaşı arttıkça daha sık aralıklarla tansiyonunu ölçtürmesi gerekiyor. Ama genç birinin, örneğin 30-40 yaşındaki bir kişinin kan basıncını 2-3 yılda bir ölçmesi yeter. Ama yaş 40'ları geçip 50-60'lara geldikten sonra kişi sağlıklı olsa bile ölçümleri yılda 1, hatta 6 ayda 1 yaptırmalı.



MEDİCANA ÇAMLICA HASTANESİ
KALP VE DAMAR CERRAHİSİ UZMANI

PROF. DR. AHMET ÖCAL



“Gerek yanlış beslenme gerekse genetiği oynanmış, dondurulan gıdaların çok tüketilmesi kalp hastalığı riskini artırdı.”

Sayın Ahmet Bey, kalp damar hastalıklarında risk faktörleri nelerdir?

Günümüzde o kadar çok risk faktörü var ki... Hipertansiyon, kontrolsüz diyabet, yanlış beslenme, genç obezite, sigara ve uyuşturucu kullanımı, stres, çarpık kent yaşamı, kentsel kirlilik ve genetik faktörler ana risk faktörleri olarak sıralanabilir.

Yanlış beslenmenin kalp sağlığı üzerindeki etkilerinden bahsedermisiniz?

Yanlış ve aşırı beslenme günümüzde yeni beliren risk faktörlerinin başında geliyor. Gerek yanlış beslenme gerekse genetiği oynanmış, dondurulan gıdaların hızla artması kalp hastalığı riskini arttırdı. Hem de özellikle koroner kalp hastalığına yakalanma, myokard enfarktüsü geçirme riski ve yaşını daha genç yaşlara indirdi. Metabolik sendrom dediğimiz bu sonuç hali ne yazık ki günümüzün ana sağlık sorunlarının başında gelir oldu. Buna bağlı olarak erken başlayan diyabet de gerek kalp hastalıklarına gerekse damar hastalıklarına çanak tutan ana dertlerden biridir.

Sigaranın sağlığa çok zararlı olduğu malum. Peki, sigaranın özellikle kalbe olan etkileri nelerdir?

Özellikle endotel dediğimiz damar iç çeperinde aterosklerozun (damar sertliği) oluşumunda, stabil plakların unstabil hale gelmesinde tütün kullanımının önemli zararlı etkileri vardır. Diğer bir sakıncası da oksijenasyonu bozması ve başta KOAH gibi solunum sistemi hastalıklarına yol açması. Yoğun tütün kullanımı ayrıca damarda konstriksiyon dediğimiz kasılmalara da yol açarak kalp krizi riskini arttırmaktadır.

Damar sertliği (ateroskleroz) nedir ve nasıl ortaya çıkar?

Endotel günümüzde artık en büyük ve önemli organımız olarak kabul edilmektedir. Yani damar iç çeperi, başta ateroskleroz olmak üzere birçok hastalık endotel hastalığıdır. Koroner damarlar dediğimiz kalbi besleyen damarların endotellerinde oluşan düzensizlikler ve yırtılmalar sonucu buralara lökositler ve onarıcı vücut elemanları hücum eder. Bu düzensizliklerin arasına çok sayıda yağ hücreleri ve kolesterol birleşikleri de sızar. Damar bir savunma hareketiyle bu düzensizliği onarıırken, damarda intimal kalınlaşmalar da oluşur. Bu da koroner darlığın başladığı ilk andır.

Ateroskleroz sistemik ve ilerleyici bir hastalıktır. Bu da aterosklerotik plakların giderek yaygınlaşacağı, var olanların daha da damarı daraltacağı anlamına gelir. İşte bu stabil plaklar belli bir orana ulaşip unstabil hale gelirse buraya hücum eden özellikle trombosit dediğimiz kan hücreleri damarı tümüyle kapatarak akut myokard infarktüsü dediğimiz kalp krizine neden olur. Kalp hücreleri de yeterli miktarda kan ve oksijeni alamayacağı için buradaki myokard dokusu erken müdahale olup damar açılmamışsa doku ölümüyle sonuçlanır. Tüm bu süreç özellikle diyabetik hastalarda daha da tehlikeli bir süreç izler. Bunun iki sebebi var-



dır; birincisi kontrolsüz diyabet damarları inceltir ve çok sayıda darlığa yol açar, ikincisi ise hastayı aslında alarme edecek angina pectoris dediğimiz göğüs ağrısının hissedilmesini perdeler. Çünkü diyabetiklerde ağrıyı ileten çevresel sinir hücrelerini besleyen vasorumlarda yok olma olur ve bu hastalar ciddi risk altında olsalar bile bunu ağrı olarak hissedemezler ve bir şeyleri yok sanırlar.

Damar sertliğini önlemek için neler yapılabilir?

Önlemek için aslında elimizde ciddi silahlar var. Başta tütün kullanımını bırakmak, doğru, yeterli ve sağlıklı beslenme, stresten uzak durma vs gibi, ama genetik faktör pozitifse her şeye rağmen bu hastalığın oluşumu ancak bir süre geciktirilebilir.

Tedavi edilmediği takdirde kalpte damar sertliği ne gibi sorunlara yol açar?

En önemli ve büyük organımız endotel. Her şey orada başlıyor ve sonlanıyor. Erken tanı ve tedavi çok önemli tabii ama genç yaşlarda olası bir kalp hastalığı ve ölümcül komplikasyonlarından en başta sakınarak ve kontrollü yeni bir yaşam şeklini tercih ederek korunabiliriz. Koroner kalp hastalığı ve myokard enfarktüsü dün-

yada ve bizde hâlâ en önemli ikinci ölüm sebebi. Bunun dışında periferik atardamar hastalıkları, inme gibi önemli sorunlara da yol açtığını anımsatmak gerekir.

Kalp yetmezliği nedir? Nasıl belirti verir?

Kalp yetmezliği; özellikle sebep olan ana hastalığa da bağlı olmak üzere kalp kasının kapaklarının senkronize çalışma özelliğinin veya hepsinin topyekûn bozulması ve sonuç olarak da vücuda yeterli oranda oksijene olmuş kanın pompalanamaması demektir. Bu da başta beyin, böbrek gibi oksijensizliğe direnci az olan organlarda önemli sorunların oluşacağı kombine bir düşük debi sendromu anlamına gelir. Oluşan yeni dramatik süreç hastanın kendi suyunda boğulduğu bir klinik trajediye yol açacaktır.

Kalp yetmezliğini tetikleyen faktörler nelerdir?

Asıl neden çok önemli iskemik dilate kardiyomiyopati. Bu, tedavi-siz kalmış bir koroner arter hastalığının sonlanım noktası demektir. Bizzat kalp kasının hasta olduğu bir grup daha var. Bunların bir kısmı doğumsal nedenlidir, kardiyomiyopatiler denir. Yine tedavisi yeterli ve zamanında yapılmamış kalp kapak hastalıkları ve doğumsal anomaliler de bir sebeptir.





ÇOCUKLARDA BAHAR ALERJİSİ

HAPŞUUUU!!



PROF. DR. YONCA TABAK

Çocuk Sağlığı, Astım ve Alerji Uzmanı

Kimimiz baharı heyecanla beklerken birçoğumuz için bu mevsim tam bir eziyete dönüşür. Hapşırıklar, burun akıntıları, gözlerde yanmalar derken baharın tadı damaklarımızda kalır. Çocukluk çağlarında temelleri atılan ve "Bahar Alerjisi" olarak adlandırdığımız bu can sıkıcı durum hakkında merak ettiklerinizi sizler için öğrendik.

Bahar alerjisi nedir?

Çocuklarda bahar alerjisi diye bilinen hastalık, eskilerin saman nezlesi diye tabir ettikleri hapşırık, burun kaşıntısı, burun akıntısı, gözlerde sulanma, kızarma ve burun tıkanıklığı ile seyreden alerjik bir nezle halidir. Tıpta biz buna genel anlamıyla "Alerjik Rinit" diyoruz. Alerjik rinit yıl boyu süren ve baharda alevlenen şekilde olmak üzere ikiye ayrılır. Bazı çocuklarda ev tozu alerjisi vardır ve o çocuklar yıl boyu bu şikâyetleri yaşar. Bazı çocuklarda ise polenlere alerji vardır ve sadece bitki polenlerinin havaya salındığı

Mart, Nisan, Mayıs aylarında şikâyet yaşarlar. İşte ilkbaharda doğanın canlandığı ve bitkilerin polenlerini bıraktığı bu döneme has yakınmaların olduğu alerjik nezle haline "Bahar Alerjisi" diyoruz.

Çocuklarda görülme sıklığı nasıldır?

Polenlere bağlı saman nezlesi genellikle ergenlik dönemine doğru ortaya çıkmaya başlıyor. Alerjiyi bir kartopuna benzetirsek; çocuklarda ilk ortaya çıkış hali gıdalara alerji şeklindeyken, okul çocukluğu döneminde ev tozu alerjisine bağlı yıl boyu alerjik yakınmalar ekleniyor. Eğer alerji bu yaşta tedavi edilmezse ergenlik döneminde polenlere karşı da alerji duruma eşlik etmeye başlıyor. Nadir olarak da ergenliğe kadar hiç alerjik şikâyet yaşamamış bir çocukta birden sadece polen alerjisi ortaya çıkabiliyor. Tüm erişkin yaş saman nezleleri için konuşursak, bu kişilerin yüzde 80'inde polen alerjisi en geç 20 yaş civarı baş göstermiş oluyor. 0-18 yaş döneminde ortalama her üç çocuktan birine denk gelen bir sıklığı var. Bu sıklık alerjik astımı olan çocuklarda yüzde 80'e çıkıyor.

Bahar alerjisinin belirtileri nelerdir ve ne zaman başlar?

Bahar alerjisinin en sık belirtileri; hapşırık, burun kaşıntısı, berrak su gibi ve çok bol bir akıntı, burun tıkanıklığı, gözlerde sulanma, kaşınma ve kızarmadır. Özellikle burun akıntısı hayat kalitesini çok bozan bir şikâyettir. Adeta bir musluk gibi devamlı damla damla burnun akması söz konusu olabilir. Burun tıkanıklığından hasta nefes alamaz hale gelir. Hapşırmaktan yaptığı işe konsantre olamaz. Öte yandan bu durumu baskılamak için alınan alerji ilaçları uyku yaptığı için durum iyice karmaşıklaşır. Bazı çocuklarda burun tıkanıklığına bağlı sinüzit, geniz akıntısı, orta kulakta tıkanma ve iltihap bu duruma eşlik edebilir. Bütün bu yakınmalar polenlerin atmosfere salınmaya başladığı Mart ayı itibarıyla başlar ve genellikle Mayıs sonuna kadar sürer. Ancak nadir de olsa bazen alerjik olunan polenin tipine göre bu ayların dışında da yakınmalar yaşanabilir. Hava ile teması gerek ev içinde gerekse ev dışında kesmek zordur. Ancak ufak tefek bazı önlemlerle bu süreci biraz daha az yakınma ile atlatmak mümkündür.

Korunmak için ne gibi önlemler alınmalıdır?

Hava ile teması gerek ev içinde gerekse ev dışında kesmek zordur. Ancak ufak tefek bazı önlemlerle bu süreci biraz daha az yakınma ile atlatmak mümkündür.



Polen alerjisinde işe yarayabilecek birkaç öneriyi şöyle sıralayabiliriz:

➡ Özellikle sabahın erken saatleri havada polen sayısının en fazla olduğu zamanlardır. Bu saatlerde mümkün olduğunca ev dışı aktivitelerden kaçınmak yakınmaları azaltabilir. Yine sabah ve mümkünse günün diğer saatlerinde de kapı ve pencereleri kapalı tutmak gerekir.

➡ Evi cam açarak havalandırmak yerine polen filtreli klima kullanılması işe yarayabilir. Klimanın olmadığı durumlarda polen filtreli hava temizleyiciler kullanılabilir.

➡ Dışarıdan eve gelindiğinde el, yüz yıkanmalı, kıyafetler değiştirilmelidir.

➡ Kıyafetleri açık havada kurutmaktan kaçınılmalıdır.

Ancak yine de bilmek gerekir ki, tüm bu önlemler alınsa bile hava teması sıfırlanmayacağı için sadece önlemlerle hastalık kontrolü çok zordur. Bu aşamada mutlaka alerji tedavisi gerekir.

Bahar alerjisi teşhisi nasıl konulur?

Bahar alerjisi teşhisini öncelikle hastalığın ve yakınmaların hikâyesini dinleyerek koyuyoruz. Yukarıda saydığım belirtilerin varlığı alerji uzmanını alerjik nezleden şüpheye götürür. Bu ön teşhis sonrası hastaya alerji deri testi uygulanır. Alerji deri testinde sorumlu alerjen, örneğin çayır otu poleni veya ağaç poleni tespit edilirse teşhis kesinleşmiş olur.

Alerji tespiti için kullanılan yöntemler nelerdir?

Alerji tespitinde en sık olarak alerji deri testi kullanılır. Ancak alerji deri testinin de doğru sonuç verebilmesi için doğru teknikle yapılması ve doğru değerlendirilmesi gerekir. Her çıkan alerji saman nezlesinden sorumlu olmayabileceği gibi bazen sorumlu alerjen, deri testlerinde çıkmayabilir. Bu noktada şikâyetler ile test sonuçlarını ilişkilendirmek alerji uzmanının sanatı oluyor. Birkaç alerjinin çıktığı hallerde sorumlu alerjenin doğru tespit edilmesi, ileride bu hastalığın kökten çözümü için kullanılan dilaltı aşı tedavisinin içeriğinin belirlenmesinde büyük önem taşıyor. Yanlış bir alerjen ile aşı tedavisi boşa gitmiş zaman ve emek oluyor.

Alerji tespitinde kullanılan bir diğer yöntem de kandan alerji testleridir. Bazen alerji ilaçlarının kesilemediği durumlarda deri testi yapılamadığı için, bu yolla alerjen tespitine gideriz. Ancak bilinmeli ki, alerji tespitinde bütün dünyada altın standard deri testidir.

Bahar alerjisi tedavi edilebilir bir hastalık mıdır ve tedavi yöntemleri nelerdir?

Saman nezlesi, ilaçlara çok iyi yanıt veren bir durumdur. Hızlı ve etkili yanıt almak için genellikle kortizonlu burun spreylerini kullanırız. Halk arasında bu ilaçlara karşı bir tepki var, ancak belirtmekte yarar var ki bu kortizonlar mikrogram düzeyinde kana karışmayan özel kortizonlar ve uzun süreli kullanıma uygunlar. Bahar ayı sürecinde kullanabiliyoruz. Bazen yıl boyu kullandığımız da oluyor. Uygun teknik ve uygun doz ile yan etki yapmadığı gibi çocuğun hastalığını kontrol altına alarak hastalığa bağlı sinüzit ve orta kulak enfeksiyonu ve duyma kaybı gibi, çocuğa ilaçtan daha çok zarar verecek bazı istenmeyen durumlar da önlenmiş oluyor. Öte yandan bu ilaçların hastalığı sadece kullandıkları sürece baskıladığını bilmek gerekir. Alerji ilaçları alerjiyi ortadan kaldırmaz. Alerjinin tek kökten çözümü, aşı tedavisidir. Aşı tedavisini çocuklarda, bütün dünya ile birlikte, artık dil altı damla veya tablet aşı şeklinde uyguluyoruz. En az 3 yıl süreyle evde uygulanan bu yöntem, alerjik olunan maddenin sürekli dil altından vücuda uygulanması sonucu, bu maddeye tolerans geliştirilmesini hedef alıyor.





MEVSİM GEÇİŞLERİNDE BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ ÖNEMLİ!



TUĞÇE SERT

Beslenme ve Diyet Uzmanı

Sosyal medya üzerinden "Mevsim geçişlerinde daha sağlıklı olmak için neler yaparsınız?" sorusuyla yapılan bir ankete katılanların %39'u soruya "Bağımsızlık sistemini güçlendirici yiyecekler yerim" cevabını verdi. Ankete verilen cevaplar sonucu ortaya çıkan tablonun devamı ise şu şekilde:

- Spor yaparım %25
- Kalın kıyafetler giyerim %13
- Kapalı ve kalabalık alanlardan uzak dururum %11
- Detoks diyeti yaparım %3

Yediklerimiz ve içtiklerimiz sağlık kalitemize yön veriyor

Dengeli ve doğru beslenme, sağlıklı ve dinamik bir bedene sahip olmanın önemli bir adımıdır. Sağlıklı beslenmek, her besin grubundan dengeli bir şekilde tüketmek ve günde 5 – 6 öğün halinde yemektir. Günün en önemli öğünü ise kahvaltıdır; kahvaltı

metabolizmanızın hızlanmasına ve gün içindeki kalori alımınızın azalmasına yardımcı olur. Güne mutlaka iyi bir kahvaltı ile başlayın.

Ara öğün alışkanlığınız yoksa bundan sonra ara öğün yapmayı alışkanlık haline getirin. Çünkü ara öğün yapmak, kan şekerinizin dengelenmesini ve tok kalmanızı sağlar. Öğle yemeğini atlamayın. Öğle öğününü tüketmek, akşam yemeğindeki porsiyonunuzun azalmasını sağlar. Günde 6 öğün beslenin ve öğünleriniz arasında 3 saati geçirmeyin. Bu şekilde beslendiğinizde, daha kolay kilo verdiğinizizi ve hiç aç kalmadığınızı hissedeceksiniz.

Besin Çeşitliliğine Özen Gösterin...

Karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerin dengeli bir şekilde her gün tüketilmesi gerekir. Karbonhidrat kaynağı olarak tam buğday ekmeği, bulgur, yulaf tarzı tam tahıl ağırlıklı besinler; yağ grubundan sıvı yağlar, ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumlar; protein kaynağı olarak ise yarım yağlı süt, yoğurt, yumurta, balık, tavuk veya yağsız etler tercih edilebilir. Bunlar dışında günde 5-6 porsiyon meyve, sebze tüketilmeli. Ancak bahar aylarına doğru daha çok artan sebze, meyve çeşitliliği porsiyon kontrolünüzün kaçmasına neden olabilir. Bu nedenle porsiyonlar konusunda dikkatli olunmalı.

Daha Az Kırmızı Et, Daha Fazla Balık Tüketmeyi Alışkanlık Haline Getirin

Sıklıkla kırmızı et tüketmek kanser riskini arttırdığından, kolesterol ve trigliseriti yükselttiğinden haftada 1, en fazla 2 kez kırmızı et





“Güne mutlaka iyi bir kahvaltı ile başlayın.”

“Daha fazla balık, daha az kırmızı et...”

tüketmek yeterlidir. Omega- 3 açısından çok zengin bir protein kaynağı olan balık ise daha çok tercih edilmeli; düzenli balık tüketimi kalp-damar hastalıklarına karşı korur ve kilo vermeyi de kolaylaştırır. Özellikle somon, levrek, uskumru, tonbalığı, çupra gibi yağlı balıkları haftada 2 gün tercih etmek gerekir. Elbette pişirme tekniği de önemli; balığın da etin de kızartma şeklinde değil, fırında veya ızgarada pişirilmesi önem taşıyor.

Düzenli Spor Yapmayı Hedefleyin

Sağlıklı bir bedene sahip olmanın yollarından en önemlisi de, dengeli beslenmenin yanında şüphesiz ki düzenli spor yapmaktır. Spor, hem daha fit bir bedene sahip olmanızı hem daha iyi hissetmenizi sağlar. Ancak spor yaparken de bilinçli olmak gerekli. Saatlerce spor salonunda kalıp, vücudu çok fazla yormak yerine, daha hafif ve düzenli egzersiz yapmak yaşam kalitesi için daha faydalı. Ayrıca çok yoğun egzersiz yapmak, bırakıldığında verilen kiloların tekrar geri dönmesine neden olabiliyor. Bu yüzden haftada 150 – 200 dakika arası spor yapmak sağlıklı bir vücut için yeterli kabul ediliyor. Özellikle bahar aylarında açık havada yürüyüş yapmak metabolizmanızın daha iyi hızlanmasını sağlayacaktır.

Detoks Yaparak Vücudunuzu Toksinlerden Arındırın

Hava kirliliği, sigara dumanı, radyasyon, yağlı besinler tüketmek gibi durumlar vücuttaki serbest radikallerin artmasına neden olur. Bu durum bağışıklığın düşmesine, yorgunluğa, kilo alımına ve bazı hastalıklara da neden olabilir. Detoks diyetlerinin amacı ise vücudu bu serbest radikallerin etkisinden kurtarmak ve toksinlerden temizlemektir. Özellikle mevsim geçişlerinde, tatil dönüşlerinde veya çok fazla yemek yediğinizi düşündüğünüz bir haftanın ardından maksimum 5 gün uygulayabileceğiniz detoks kürleri, metabolizmanızın hızlanmasına yardımcı olur.



KAYALAR ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Arif Cüneyt Kaya



Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2000 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

İlk eczanemi 2000 yılı Nisan ayında açtım. Yakınımdaki sağlık ocağı depremde hasar gördü ve uzağa taşındı. Benim de askerlik görevimi yapmam gerekiyordu, bu yüzden yaklaşık 2 yıl işlettikten sonra eczanemi kapattım. Askerlik dönüşü tekrar eczane açtım ancak işler istediğim gibi gitmedi ve eczanemi Eskişehir'e taşıdım. Eskişehir'in iki farklı köyünde; toplamda yaklaşık beş yıl eczacılık yaptım. Daha sonra tekrar Ankara'ya geldim. Kısa bir süre Yenimahalle'de eczanem oldu, daha sonra şimdiki yerime taşındım. Beş yılı aşkın süredir de Mamak Nato Yolu'nda Kayalar Eczanesi'ni işletiyorum.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

İlaç firmasında çalışan sevdiğim bir ağabeyimin sınav yılı eczacı olmam konusunda telkinleri oldu. Aslında ben mühendis olmak istiyordum. Bizim zamanımızda tercihler önceden yapılıyordu. Son gün babamı kırmamak için tercihlere eczacılığı da ekledim. Kısmet diyelim, Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni ka-

zandım. Yani eczacı olmak pek benim kararım değildi.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Her mesleği insanın hayatını idame ettirmesi ve taleplerini karşılaması için ihtiyaç duyduğu ekonomik değeri kazanma aracı olarak görüyorum, bu işin ekonomik boyutu. Bu arada zamanın çoğu işte geçiyor, bu da işin sosyal boyutu. Eczane eczacılığı sosyal olarak değerlendirildiğinde halkla ilişkiler bakımında tatminkâr bir meslek. Ancak bugünkü yapısıyla yeniliğe açık ve işleyiş bakımından gelişim gerektiren bir meslek değil. Üretim sınıfında değil de destek sınıfındasınız. Bu biraz sıkıcı. Ekonomik olarak değerlendirildiğinde ise durumun her geçen gün kötüye gittiği kesin. Yaşadığımız dünya ve düzen büyük ve güçlü olmayı gerektiriyor. Bu örgüt yapısı ve muhafazakâr tutumuyla eczacılığın daha iyiye gitmesi mümkün değil. Sonuçta günümüz parametreleriyle değerlendirildiğinde eczacılık bütün bunlara rağmen, hâlen sosyo-ekonomik olarak üst sınıf meslek grupları arasında.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Mesleki özellikler ile ilgili yorum yapmam yanlış olur. Sonuçta herkes akademik bir eğitimle sınanıyor. İnsani olarak değerlendirildiğinde; eczacı bulunduğu çevrenin her konudaki en yakın danışmanıdır. Sıkıntıları dinleyen, sorunları çözen ya da çözme çabasında olan kişidir. Bu bakımdan doğruluk, dürüstlük, sırdaşlık, sabır, paylaşımcılık her eczacının sahip olması gereken özellikler.

Ülkemizde değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Diğer birçok alanda olduğu gibi sağlıkta da artık her şeyin paraya bağlı olduğu kesin. Evet; ülkemizde herkes sağlık hizmetlerinden faydalanma hakkına sahiptir. Ancak maalesef sunulan hizmetlerde farklılıklar var. Söz konusu sağlık olunca hizmetin de hastanın ekonomisinden bağımsız standartta olması gerekir. İzlenen politikalar sonucunda; insanlarda ilaçlarda bile farklı kalitenin olduğu kanısı oluştu. Oysaki ilaç 2. kalitesi olmayan bir üründür. İnsanların genelinin yaşam süreci uzuyor ve yaşam kalitesi artıyorsa politikalar başarılı demektir.





Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1992 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1997 yılında Antalya Merkez’de açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Bizim için en iyi ilaç gülümsemektir. Eczanemizin kapısından içeri giren ve olası sağlık sorunlarına çözüm arayan insanları müşteri olarak görmüyor, ticari kaygıları aramıza sokmuyoruz. İlk olarak hasta öncelikli ve etik değerlere önem veren “Bizim Eczane” algısını oluşturuyoruz. Önem verdiğimiz diğer bir özelliğimiz ise güvenilirlilik. Güvenle kendisini eczacısına teslim eden hastalarımız var artık. En önemli değerlerimizden birisi de empati hastalarımızla empati kurmak. Hayatın her aşamasında ve ilişkilerinizde empati kurabilirseniz sorunlara çözüm de üretebilirsiniz.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Genel anlamda evet. Zaman zaman sosyo-ekonomik seviyesi yüksek bölgelerde yer alma isteği duyuyoruz. Ama yine de uzun yıllardır burada bulunmaktan, herkesi tanıyarak olmaktan ve bilinirliğin ayrıcalığını yaşamaktan dolayı oldukça memnunuz.

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

Avrupa ile kıyaslayacak olursak; orada hasta - eczacı ilişkisi oldukça mekanik. Eczacı reçeteyi hazırlıyor, üzerini yazıyor, soru sormazsan diğer hastaya geçiyor. Biz hastalarımızla çok kolay diyalog kuruyoruz. Teknik ya da sosyal içerikli, özellikle güncel konularla ilgili bir diyalog mutlaka oluyor. Mesleki olarak gelecek kaygısını tüm çalışma hayatında yaşıyoruz. Meslek hakkımız yok gibi. Avrupalı eczacı ciddi bir meslek hakkı alıyor ve gelecek kaygısı konusunda bize göre çok daha rahat. Bizim eczacılığımız özellikle son 10 yıldır MEDULA sistemi çalışacak mı, fiyat düşüşü var mı, muayene ücreti farkı vb. sorunlarla sürekli boğuşuyor. Avrupalı meslektaşlarımız bu konularda bizden oldukça rahat durumdalar.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalıdır?

İster eczacı isterse başka meslek sahibi olun, öncelikle mesleğinizi ve yaptığınız işi seveceksiniz. İdeal eczacı; kendini yenileyebilen, gelişmeleri takip eden, ayırım yapmaksızın her hastaya en iyi danışmanlık hizmetini verebilen, empati yeteneği yüksek, sabırlı ve güler yüzlü olandır. Bunların hepsini başarmak de oldukça güçtür.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Sürekli değişen ilaç politikaları, ücretsiz gibi görünen sağlık hizmetlerinin ücretli olması, SGK’nın bu politikaları belirlerken eczacıya danışma gereği görmemesi, ancak son hesabın hasta tarafından eczacıya kesilmesi gibi konular çok ama çok büyük bir sorunlar yumağı. Önünü göremeyen, gelecek kaygısı yüzünden umutsuzluğa düşen biz eczacılar yine de her sabah koşarak eczanemize gitmeye gayret ediyoruz.



İLKER EVREN ECZANESİ / ANKARA

Ecz. İlker Evren



Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2008 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2010 yılının Eylül ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınav sonucuna göre çok da bilinçli olmayarak bu mesleği seçtim. Üniversiteye giriş yaşlarının kişinin hayatına yön verecek meslek seçimini doğru yapabileceği yaşlar olduğunu düşünüyorum. O dönemlerde bu karar için yeterli bilgi ve olgun-

luğa pek sahip olunamıyor. Ama ben bu konuda kendimi şanslı hissediyorum. Her ne kadar eczacılık küçüklüğümden beri hayatını kurduğum meslek olmasa da "İyi ki seçmişim" dediğim ve kendimle özdeşleştirdiğim bir meslek.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Eczane eczacılığı denildiğinde dışarıdan çok cazip görünen, sadece ilaçların çıkarılıp verildiği bir meslek icra edildiği düşünülmektedir. Aslında birçok donanımına sahip olunması gereken ve klinik eczacılığı içinde barındıran bir alandır serbest eczacılık. Bu anlamda eczacının mezun olduktan sonra da kendini geliştirmesine ortam ve hakkıyla yapıldığında mesleki bir tatmin sağlar. Bununla birlikte eczacının mesleki donanımının dışında birçok işi tek başına üstlenmesi gerekiyor. Son yıllarda ilaç fiyatlarındaki düşüşün aksine giderlerdeki artışlar nedeniyle ekonomik sıkıntılarla yüz yüze gelme durumumuz oldukça arttı. Nitekim son yıllarda ülkemizde iflas eden, kapanan ya da ciro su belli bir sınırın altında kalan eczane sayısının giderek artması bu sıkıntıları kanıtlayıcı niteliktedir.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı; etik, ilkeli ve dürüst olmalıdır. Sahip olduğu, hak kazandığı diplomanın sorumluluğu altında hareket etmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde son yıllarda sadece sağlık harcamalarını azaltmayı amaçlayan değişiklikler yapılıyor, bu değişiklikler ise çoğunlukla ilaç ve eczane üzerinden yürütülüyor. Hasta veya eczacı ile maalesef empati yapılmıyor. Ayrıca sağlık uygulama tebliğinde çok sık değişiklik yapılıyor. Hastalara değişen bu sağlık mevzuatlarının bilgisini vermek eczacıya kaldığı için bu konuda birçok sıkıntıyla yüzleşmek zorunda kalıyoruz.



MİMAROĞLU ECZANESİ / SAKARYA

Ecz. Fatma Betül Mimaroglu



İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1981 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

1987 yılının Ağustos ayında açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Hoşgörülü, güler yüzlü oluşumuz en önemli özelliğimiz. Biz eczane olarak müşteri memnuniyetini her şeyin üstünde tutarız.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Her şeyden önce mesleki hayatını sevmeli, onunla bir bütün olmalıdır.

Mesleğinizi olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirecek olursak neler söylemek istersiniz?

Mesleğimiz şu an durma noktasına gelmiştir. Çünkü kâr payımız düştü ve zaman zaman zararına bile devlete ilaç vermekteyiz. Tabii ki hastalarımıza ilaç temini yapmak zorundayız. Onlarla iç içeyiz. Bu da mesleğimizi doğrudan etkiliyor.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

Sağlık alanında yapılan düzenlemeler sağlık sektörünü olumsuz etkilemektedir.

FATİH ECZANESİ / TRABZON

Ecz. Hurşit Erol



Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1975 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1977 yılında açtım

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılık mesleğini doktor olan ablamın telkini ile seçtim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığın avantajlı yönleri; insanlarla fazla diyalog, zamanı istediğin gibi kullanabilme, biraz daha fazla maddi imkân şansını yakalama, iş, ticaret ve sosyal yaşantıya daha fazla katılabilme şansı yaratması. Olumsuz yanları ise; mali risk taşımanız ve stres. Bir de kamuda iseniz kırmızı pasaportunuz olur, serbest eczacının ise gri pasaportu vardır.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı her şeyden önce güvenilir olmalıdır. Bir eczacı için para asla birinci sırada olmamalıdır. Eczacı bilgi sahibi olmalı ve toplum içerisinde örnek bir sosyal duruş sergilemelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Özellikle son on yıldır uygulanan sağlık politikalarının esası, "buradan nasıl siyasi rant elde edilir" üzerine kurulmuştur. Sık değişen politikalarla kalıcı bir istikrar yakalamak imkânsızdır.

EZGİ ALTUNTAŞ ECZANESİ/ ANKARA**Ecz. Ezgi Altuntaş**

Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2012 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2014 yılında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Çocukluğumdan beri istemiş olduğum bir meslekti ve çok sevdiğim eczacı bir ablam sayesinde eczacı olmaya karar verdim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığın eksi yönleri; çok fazla zamanımızın olmayışı, tatil imkânımızın olmaması, tüm gün insanlarla ilgilendiğimiz için ailemize zaman ve enerjimizin kalmaması. Artı yönleri ise; bir semt eczanesi olmamız sebebiyle ailemizin ve arkadaşlarımızın sayısının artması.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Kesinlikle insan ilişkileri ve eczacının eczanesinde daimi bulunmasıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

İlaç fiyatları ve değişen sağlık politikaları sebebiyle birçok ilacın bulunmamasından dolayı çok büyük bir sıkıntı yaşıyoruz ve bu nedenle hastalarımızın güvenini kaybediyoruz.





Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2006 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2006 yılının Temmuz ayında açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Lokasyon olarak hastane ve diğer sağlık merkezlerine yakınız. Bunun dışında misyonumuz hasta odaklı çalışmak. Hasta memnuniyeti bizim birincil amacımız. Tüm bunları en önemli özelliklerimiz arasında sayabilirim.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı sağlık uzmanları arasındaki iş birliğini sağlamalı,

hasta güvenliğinin başarılı bir biçimde iyileştirilmesi için her bir eczacılık hizmeti ögesini hastaya göre uyarlamalı ve sürece dâhil olan tüm bireylere (hasta-hasta yakını) durumu etkili bir biçimde açıklayabilmeli, hastanın tedavi olanaklarından optimum şekilde yararlanabilmesi için gerekli hizmeti vermelidir.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

İnsanlarla iç içe olmamızdan dolayı sosyal yönü fazla olan bir mesleği icra ediyoruz. Her kesimden ve düşünceden kişiler ile iletişim şansımız oluyor. Bu benim hoşuma gidiyor. Ayrıca hastalarımızı bilgilendirmenin ve yardımlarımız neticesinde sağlığının iyiye gidiyor olduğunu görmenin verdiği haz ve mutluluğun tarifi yok. Bunun yanında eczane eczacıları için her gün değişen mevzuatlar, artan iş yükü ve maliyetler mesleğimizi icra etmeyi gün geçtikçe zorlaştırıyor.

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

Bana göre şu anda eczacılık hizmetleri açısından dünyaya göre geride kalıyoruz. Mevcut yasa ve yönetmeliklerin eczacılık uygulamasında hasta odaklı pozitif gelişmelerde neden olduğu engeller sebebiyle dünya standartlarında eczacılık yapma imkânımız kalmıyor. İlerleyen zamanda aile eczacılığı uygulamasının gelmesiyle ve eczanelerde meslektaşlarımızın birincil yükümlülüğü olan sermaye zorunluluğunun azalmasıyla daha iyi günlerin geleceğini umut etmekteyim.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

Son yıllarda sektörümüzü etkileyen birçok sorunumuz olmasına rağmen dikkatleri en çok çeken ve öncelikli çözülmesi gereken yegâne sorun sağlık çalışanlarına şiddet konusudur. 2015'in son günlerinde biri İstanbul diğeri Gaziantep'te olmak üzere nöbetçi eczaneler gasp ve reçetesiz antibiyotik almak isteyen kişilerin saldırısına maruz kalmıştır. Dileğim yeni yılda eczanelerimizde böyle tatsız hadiselerin tekrarının yaşanmamasıdır.



FERDA ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Ceren Zeynep Ayyıldız



Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2006 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

7 yıldır aktif hizmet veren bir eczaneyi 2 Temmuz 2007 tarihinde devraldım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite tercih dönemindeki Türkiye koşullarını değerlendirdiğimde sağlık sektörü içerisinde yer almayı hedeflemiştim. Eczacılık da çok değerli bir sağlık hizmeti olmasının yanı sıra işletme, insan ilişkileri, pazarlama - satış gibi birçok alanı bünyesinde barındırdığı için çok yönlü bir meslek grubu olarak ilgimi çekti ve tercihim bu yönde kullandım.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Eczacılar olarak halkın en yakın ve en kolay ulaşabildiği sağlık danışmanlarıyız. İnsanlarla birebir ve samimi ilişkiler kurma imkânına ve işletmemize ait bütün karar ve inisiyatifleri alma hakkına sahibiz. Bunun yanında birçok risk ve sorumluluğu üzerimizde taşıyoruz. Ülkemiz ilaç politikalarındaki istikrarsızlık, serbest piyasa rekabet ortamındaki adaletsizlik, mesleki sorumluluklarımızın dışında bize yüklenen yükler, giderek fazlaşan eczacılık fakültesi arzı ile piyasanın ihtiyacının çok üzerinde eczacı sayısının bulunması ve en önemlisi geleceğimize güvenle bakamamamız mesleğimizin olumsuz yanları.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı; sağlık alanındaki gelişmelere hâkim, hastasına karşı ilgili ve samimi, hastasına güven veren bir ilişki içerisinde yardıma açık, etik kurallara bağlı, sabırlı ve güler yüzlü olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlık politikasındaki en önemli sorunlar; üzerinde yeterince düşünülmeyen yönetmelik ve tebliğlerin hayata geçirilmesi ve bir süre sonra yaşanılacak sorunların öngörülebilmesi, bu nedenle sürekli değiştirilen uygulamalar, bunların uygulayıcısı olarak bizlerin hastalarla karşı karşıya kalması. Diğer büyük sorun ise, kaliteli ve ücretsiz sağlık hizmetine ulaşmanın zorluğu ve bunun yarattığı güvensizlik. Hastalar bir yanda yetersiz sayıdaki üniversite ve devlet hastanelerinde zor şartlarda çalışan doktorlar tarafından yeterince kaliteli hizmet alamazken, diğer yanda sayıları her gün giderek artan özel hastanelerde yüksek ücretler ödemek zorunda kalıyorlar.





YUSUF BAYSAL ECZANESİ / KOZAN - ADANA

Ecz. Betül Baysal



İstanbul Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2015 yılı mezunu.

Nöbet anıları genellikle aynıdır. Mesela bölgemizde eczaneler 17.30'da kapanıyor. Nöbetçi olduğumuz akşam 21.00'de hasta geliyor ve "nöbetçi misiniz?" diyor. Bu komik geliyor. Nöbetçi olduğum bir gün ailesiyle birlikte hasta geldi, reçetesini sisteme girdik. Muayene ücreti çıktı. Hasta "Ben daha önce ödemiştım, hep böyle oluyor." diye itiraz etti. Ben de "Ödeme yapıldıysa sistem düşer, nerelere gittiğinizi söyleyeyim." dedim. Gittikleri yerleri sırasıyla saydım. Bu defa da hasta "Gitmedik", eşi ise "Gittik" diyerek birbirleriyle tartışmaya başladılar. Çok şaşırdım ama sonra komik geldi. Böyle olaylarla daha çok karşılaşacağımı anladım. Hasta ikna oldu ödemesini yaptı ve olayı tatlıya bağladık. Zor ama komik bir olaydı.

AYDOĞAN ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Ekrem Aydoğan



Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2004 yılı mezunu.

2006, sonbahar nöbetlerinden biriydi. Son dönemlerde olduğu gibi yine bir eczacı ablamıza psikotrop ilaç için saldırıda bulunmuşlardı. Eczacı odasının tavsiyesi doğrultusunda gece yarısından sonra kepenk arkasından satış yapıyorduk. O zamanki kepenklerim baklava dilimliydi. İlk gelen hasta biraz da muzipçe kredi kartıyla ödeme yapacağını, bana şifresini söylemek istemediğini belirtti. Mecburen kepenkleri açtık. Bir sonraki hastanın da aldığı mama kepenk arasından geçmeyince yine mecburen kepenkleri kaldırdık. Daha sonra "Şükürler olsun oğlum nöbetçiymiş" diyerek gecenin üçünde tansiyon ölçtürmeye gelen teyzeden sonra bir daha da kepenk indirmemiştik.



SAĞLIKLI BİR UYKUNUN SIRLARI



YRD. DOÇ. DR. EMİR RUŞEN

Nöroloji Uzmanı

Türkiye’de her 3 kişiden biri, uyku bozuklukları sorunuyla mücadele ediyor. Kimimiz horlama ve uykuda soluk kesilmesi gibi nedenler yüzünden sağlıklı uyuyamamaktan şikâyet ederken kimimiz ise uykuya dalmakta sorun yaşıyor. Siz de yatakta döne döne sabahı edenlerdenseniz, alacağınız bazı önlemlerle uykusuzluk probleminizden kurtulabilirsiniz.

Uyku; gün boyu yorulan vücudun ve yıpranan sinir sisteminin yenilenmesi ve dinlenmesi için kendini bakıma aldığı bir zaman dilimidir. Uykunun iyi şekilde geçirilmesi, ruhsal ve bedensel dengenin korunması için büyük önem taşır. Oysaki gece deliksiz bir uyku çekmek bazılarımız için tam anlamıyla bir hayaldir.

İşte rahat bir uykuya yardımcı olacak tüyolar!

Sağlıklı Uykunun Kriterleri

Sabahları dinlenmiş bir şekilde uyanıyorsanız, gündüz saatlerini uykunuz gelmeden enerjik bir ruh haliyle geçiriyorsanız, dalgınlığınız, bir konuya odaklanma sorunuz, unutkanlığınız, sinirli bir haliniz yoksa, kendinizi halsiz hissetmiyorsanız, gece uykuya dalmakta zorlanmıyorsanız, uykuya daldıktan sonra sık sık uyanmıyorsanız sağlıklı bir uykunuz var demektir.

Uykuya Dalamamak En Büyük Sorun

En sık görülen uyku bozukluğu bir türlü uykuya dalamamaktır, diğer bir şekli ise gece sık sık uyanmaktır. Ayrıca horlama ve uykuda soluk kesilmesi gibi nedenlerle uykunun sık sık bölünmesi gibi sorunlar da yaşanabilir. Bu sıkıntıları yaşayan kişiler sabah çok zor kalkarlar, gündüz uyuklama sorunu yaşarlar, gergin ve sinirli olurlar. Dikkat dağınıklığı, unutkanlık, direksiyon başında uyuklama sorunu ile gün içinde baş ağrıları çekerler.

7- 7,5 Saat En İdeal Süre

Ortalama 7-7,5 saat uyumak, yetişkin yaştaki insanlar için yeterlidir. Ama bu süre herkes için standart değildir. Çocukluk çağında uyku süresi daha uzun iken, yaşla beraber uyku süresi kısalır. Sabahları hep aynı saatte kalkmaya kendinizi alıştırmalısınız. Gece 1-2 saat uyumuş olsanız bile, sabah aynı saatte kalkın. Bir süre sonra beyniniz bu programa uyacak ve gece hangi saatte uyanmanız gerektiği ortaya çıkacaktır.

Uykuyu Kovalamaktan Vazgeçin

Yapılan diğer bir hata da yatakta uzun süre kalmaktır. Ancak uykunuz açılmasın diye yatakta kalmaya devam ederseniz uykuya dalmanız daha da zorlaşır. Unutmayın; uykuyu ne kadar bekler, onu ne kadar kovalarsanız o da sizden o kadar kaçır. Bu yüzden uykunuzun tekrar gelmesini sağlamak için yataktan çıkmak, dikkatinizi uyuma düşüncesinden uzaklaştırmak ve hoşlandığınız birkaç işle uğraşmak işe yarayacaktır.

Sağlıklı Bir Uyku İçin Bunları Yapın!

- Yatak odanız dağınık olmasın
- Yatak odanızda televizyon bulundurmayın
- Uykunuz gelmeden yatmaya gitmeyin
- Karanlıkta uyuyun
- Her gün aynı saatte uyanın
- Yatmadan ılık bir banyo yapın
- Sabahları spor yapın
- Odanızın ısısını ayarlayın
- Yatak odanız sessiz olsun
- Ayaklarınızı sıcak tutun
- Kahveyi abartmayın
- Yatmadan ılık süt veya yasemin çayı için
- Doğru yatak ve yastık seçin



DT. RECEP EŞKAR

Diş Hekimi

Birçok hastalık, ağız ve diş sağlığına gereken özenin gösterilmemesinden kaynaklanır. Yalnızca "diş ağrısı" olarak adlandırılan belirtiler bile temelde bazı önemli tıbbi ve psikolojik sorunların habercisi olabilir. Ülkemizde ağız ve diş sağlığı konusunda ne yazık ki yeterince bilinç oluşmamıştır. Ağız ve diş hastalıklarında meydana gelen bozukluklar; beslenme, çiğneme problemleri, tat alma, gülme, kahkaha atma, uyku ve konuşma gibi fonksiyonel işlevleri negatif yönde etkileyebilir ve bunlara bağlı olarak da sosyal ilişkilerde zayıflama, utangaçlık, özgüven kaybı, anksiyete ve depresyon gibi psikososyal sonuçlar ortaya çıkabilir.

Dişlerinizin Sesine Kulak Verin!



- ❌ **Sert diş fırçası kullanmak dişleri bembeyaz yapar.**
✅ Önemli olan fırçanın sertliği değil, fırçalama tekniğidir. Diş fırçası sentetik kıldan yapılma olmalıdır. Uçları düzgün sonlanmalıdır. Sert fırçalar diş etini tahriş eder, dişlerimizin minesine zarar verir ve dişlerde hassasiyet oluşturur. Fırça kılları aşınır aşınmaz (ortalama 6 ayda bir) mutlaka değiştirilmelidir.
- ❌ **Hamilelikte diş kaybı olması çok normaldir, anne adayları diş kaybı yaşayabilir.**
✅ "Her çocuk bir diş götürür" düşüncesi ne yazık ki ülkemizde yaygın bir kanıdır. Ancak bu doğru değildir. Ağız bakımlarını doğru ve düzenli yapan bir anne adayları için böyle bir durum söz konusu değildir.
- ❌ **Çocuk dişleri iğne ile çekilirse bir daha çıkmaz.**
✅ Süt dişleri 6. aydan başlar, 3 yaşına kadar devam eder. Kalıcı dişler ise 6 yaşında çıkmaya başlar ve 12-13 yaşlarında tamamlanır. Burada önemli olan hangi dişin çekildiği; dişin iğne ya da başka bir şey ile çekilmesinin önemi yoktur.

- ❌ **Hamilelikte diş tedavisi yaptırmak bebek için sakıncalıdır.**
✅ Hamileliğin her döneminde aciliyet gerektiren diş tedavileri yapılabilir, bebeğe bir zararı olmaz.
- ❌ **Süt dişlerinin yerine daha sonra kalıcı dişler geleceğinden süt dişlerinin önemi yoktur.**
✅ Süt dişlerinin en önemli görevi çocuğun düzgün beslenmesini sağlamaktır. Konuşmanın düzgün gelişimi de süt dişlerine bağlıdır. Süt dişleri kapladıkları alanla kendilerinin yerine gelecek olan kalıcı dişler için yer tutarlar. Bu nedenlerle süt dişleri çok önemlidir.
- ❌ **Bir kez diş taşı temizliği yaptırdıktan sonra her zaman yaptırmak gerekir.**
✅ Diş taşı temizliğinde diş yüzeyine ait olmayan maddeler (plak, diş taşı) temizlenir. Diş taşı temizliği yaptırmayan bir kişi dişleri üzerinde biriken diş taşlarını fark edemez ancak temizlik yaptırdıktan sonra birkaç gün fırçalanmayan dişlerdeki değişim hemen göze çarpar. Yani diş taşı temizliği yapılmış ya da yapılmamış olsun ağız ve diş bakımı yapılmadığı sürece diş taşlarının oluşumu kaçınılmazdır.
- ❌ **Çarpık dişler ancak küçük yaşlarda düzelebilir.**
✅ Çarpık dişler her yaşta düzgün hale getirilebilir. Tel tedavisi her yaştan kişiye uygulanabileceği gibi tel tedavisini estetik bulmayan hastalar görünmeyen teller sayesinde düzgün dişlere sahip olabilirler.
- ❌ **Dişleri fırçalarken diş etlerinin kanaması normaldir.**
✅ Dişleri fırçalarken diş eti kanaması normal bir durum değildir ve diş eti iltihabının en önemli belirtisidir. Vakit kaybetmeden diş hekimine başvurulması gerekir.
- ❌ **Ağrıyan dişe aspirin koymak gerekir.**
✅ Aspirin ağrı kesicidir ancak etkisi ağız yolu ile alınıp kana karışınca ortaya çıkar. Dişin üzerine konulan aspirin ağrınızı dindirmedeği gibi, ıstırabınızı da artırır. Çünkü diş etinizde yara açar.
- ❌ **Ağız kokusu herkeste olur ve geçmez.**
✅ Ağız kokusu; diş çürükleri, diş eti hastalıkları, aftlar, uyumsuz ve kötü kullanılan protezler, ağız kuruluğu, sindirim sistemi ile ilgili rahatsızlıklar veya bademcik iltihaplanmaları sonucu meydana gelebilir. Ağız kokusunun asıl nedeni olan yukarıda sayılan hastalıkların tedavisi yapıldıktan sonra ağız kokusu önlenabilir.





Ebru Sanatı

SONSUZLUK VE AŞKIN YANSIMASI

Doğanın ve insan varoluşunun renk ve desenlere büründüğü köklü sanat geleneğimiz Ebru'nun tanıtılması, geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması konusunda aktif rol alan Ebru Sanatçısı ve Eğitmeni Esengül İnalpulat ile ruhumuza dokunan keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Sayın Esengül Hanım, öncelikle kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

Burdur'da doğdum. Kimyager olarak, Portaş elektro porselen fabrikasında şef, ODTÜ Mimarlık Fakültesi Restorasyon Ana Bilim Dalında akademik uzman ve Başbakanlık Vakıflar Genel Müdür-lüğünde İpek Yolu Projesi'nde restoratör-araştırmacı olarak çalış-tıktan sonra iş yaşamı boyunca sürdürdüğüm sanat çalışmalarına ve uzmanlık alanım olan restorasyona ağırlık verdim.

Bir sanat eserinde bulunması gereken tüm değerleri taşıyan ge-leneksel ebru sanatına hak ettiği önemin verilmesi ve tanıtılması gerektiğine inanarak kitap sanatı olan ebru çalışmalarımı Anka-ra-Tunalı Hilmi Caddesindeki "Ebru İşliği"nde sürdürmekte ve öğ-renciler yetiştirmekteyim.

ICCROM Ensti. (Tarihi Eserlerin Korunmasının Bilimsel Prensipleri) diploma sahibiyim. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığının Ebru Sanatçısıyım. Lösev'de tedavisi bitmiş çocuklarımıza yeni yaşam-larına alışma projesinde ebru kursu ile katkım oldu. Dumlupınar, Mehmet Akif Ersoy ve Lüblana Üniversitelerinde ebru sanatı ile ilgili sunumlarda bulundum. Yurt içinde Başkent, Gazi, Ankara, Mehmet Akif Ersoy, Dumlupınar Üniversitelerinde, yurt dışında ise Tiran (Arnavutluk), Melbourne ve Sydney (Avustralya), Lüblana (Slovenya), Zagreb (Hırvatistan), Belgrat (Sırbistan) ve Varşova'da (Polonya) sergiler açarak sanatımızı tanıttım. Slovenya devlet ar-şivinde bulunan ebru kâğıt ile kaplanmış ciltlerin restorasyonu konusunda çalışma ve sunumlar gerçekleştirdim.

Bazı kamu kuruluşlarında ve okullarda ebru kursları açtım. Çocuk ebru sanatçıları ile 23 Nisan kapsamında Çağdaş Sanatlar Merkezi ve Nurol Sanat Galerisi'nde ebru sergisi açtık. MEB Ankara Hizmet İçi Eğitim Enstitüsü-Avrupa Birliği çalıştayında farklı ülkelerden gelen kişilere ebru eğitmenliği yaptım. Ayrıca, ebru sanatının bi-reylere ve çocuklara kazandırdıkları konusunda çeşitli kuruluşlar-da seminerler vererek ebru sanatının tanıtılması ve yayılması ko-nusunda katkılarda bulundum. Yurt içinde ve yurt dışında 30'un üzerinde kişisel sergi açtım. Hâlâ kendi atölyemde (Ebru İşliği) ve Ankara Üniversitesi bünyesindeki öğrencilere ebru sanatı dersi vermekteyim.



Ebru sanatı ile tanışma hikâyenizi anlatır mısınız?

İtalya-Roma'da Restorasyon eğitimi aldığım sırada bir dükkânın camının üzerinde gördüğüm "Turkish Marbling Art" yazısı beni hem gururlandırdı hem de utandırdı. Gururlandım, Türk sanatı olduğu için. Utandım, sanatımızı bilmediğim için... Eski kitapla-rın ciltlerinde ve iç sayfalarında gördüğüm bu sanatı hep merak ederdim. Türkiye'ye döner dönmez sanatımızı bilmek ve öğren-mek istedim. 1989 yılında araştırarak çalışmalara başladım.

Elinize fırçayı aldığınız o an neler hissediyorsunuz? Çalışmaya nasıl başlıyorsunuz?

Bilinçaltına atılmış semboller, çevremizdeki güzellikleri ve ruh durumumuzu ses ile ifade edemeyince bunu renk ve şekillerle anlatma yolunun ebru sanatı olduğunu düşünürüm. Fırçayı eli-me aldığımda; sergi konusundan, doğadan, o günün gündemin-den etkilenerek çalışmaya başlarım. O an tamamen yaptığım işe odaklanır ve hiçbir şey düşünmem. Güzel çalışma elde edene kadar çalışırım. Araştırma ve çalışma ortamımın temizliği ve bo-ya-öd ayarını yaptıktan sonra duruma göre müzik (Norah Jones, Yansımalar Grubu) eşliğinde çalışırım.

Ebru sanatının bir felsefesi olduğu söylenir; bir ebru sanatçısı olarak size göre bu felsefe nedir? Ebru sanatını bu denli eşsiz ve özel kılan değerler neler?

Ebrunun felsefesi sonsuzluk ve aşka dayanır. Aşk, en iyiye en gü-zele ulaşmaktır. Mevlana'nın "Bir damladan göl olur" felsefesiyle damlaların sonsuzluğa, kâinata dönüşmesi gibi... Ebru sanatında dört tarafı çevrili bir alanda farklı boyalar kendi güçleri oranında farklı özellikler gösterir, tıpkı canlılar gibi... Her boya tekne üze-rinde ya büyük (güçlü) ya da küçük (güçsüz) damlalar halinde dağılır. Damlalar gücü oranında güçsüz boyayı iter ve yerleşir. Yani zarar vermez, diğer boya ile karışmaz. Bizler de birbirimize saygı göstererek, güçsüze yer vererek, birbirimizin alanına gir-

“Ebrunun felsefesi sonsuzluk ve aşka dayanır.”





meden, bilgimiz ve gücümüze göre durumumuzu ve seviyemizi bilirsek başkalarına zarar vermeden, haklarını çiğnemeden, sevgi ve saygının olduğu bir dünyada mutlu ve güzel bir şekilde yaşarız. Eğer boya ayarı doğru yapılmazsa, ortamın şartları uygun değilse boyalar ya dibe çökerek yok olur ya da tekneye yayılarak diğer boyaların teknede yerleşmesine izin vermez. İnsanlar da kendilerini güçlendirmek için kendini yetiştirmeli ve bilgi sahibi olmalıdır. Bu ipuçlarını ebru teknesinde görür ve yaşarız. Onun için tüm şartları, ayarları, dengeleri bir arada tutmalı ki sorunsuz güzel ebru örnekleri elde edelim. Her işte olduğu gibi ebru sanatında da ebru çalışmasını kâğıda alana kadar sabır ve dikkati elden bırakmamak lazımdır.

İçinde birçok tasavvufi ve dünyevi duyguyu içeren bu sanat dalının insan ruhuna kattıkları hakkında neler söylemek istersiniz? Bunun bir nevi terapi olduğunu düşünüyor musunuz?

Güzel ebru elde etmek için; çalışma ortamı, boyaların ayarı ve doğru sıra ile serpilmesi yanında, yapanın ruh hali de önemlidir. O anki ruh durumunuz esere yansır. Bu nedenle ortam koşullarını ve boya ayarını dengeli tutup sizi rahatsız eden ruh halinizden arındığınızda güzel ebru örnekleri elde edebilirsiniz. Aksi halde hatalı ebru dediğimiz örnekler oluşur ve ebru yapımından zevk almazsınız. Ayrıca hareket eden su pozitif iyonlar yaydığı için insanlar üzerinde olumlu etki bırakır. Yapılışının kısa sürmesi, renklerin dağılımı, yapanı ve seyredenı büyüleyip her şeyi unutturduğundan ebrunun terapi özelliği de vardır.

Ebru sanatını icra etmek için hangi hassasiyetlere dikkat etmek gerekir?

En başta ebru sanatının tarihini, sanatçılarımızı, kullandığımız malzeme özelliklerini bilmek ve malzemeyi tanımak lazımdır. Çalışma ortamının ısısı doğru ayarlanmalı ve ortam temiz olmalı. Ortamın havasında duman, yağ gibi malzemeler olmamalı. Kitreli suyun yoğunluğu, boyanın su ve öd oranı, bunların birbirleri ile olan ilişkisi çok önemlidir. Bu hassas dengeyi kurmak zaman, dikkat ve tecrübe ister. Yaparken kesinlikle gergin ve stresli olmamak gerekir.

Köklü Anadolu kültüründe var olan birçok sanat dalı zamana yenik düştü. Bu durumu ebru sanatı açısından değerlendirdiğinizde karşınıza nasıl bir tablo çıkıyor?

Sanatçılar doğada var olan kesitleri ve motifleri en güzel yanlarıyla ele alıp stilize ederek sanatseverlerin beğenisine sunarlar. Ebru sanatı da bu benzersiz sanatlarımızdan biri olarak tarihimizde yıllardır yer alıyor. Türk süsleme sanatlarının belki de en taklitsiz (yaptığınız eser sadece bir tanedir), özgün ve doğayı içine alan sanatlarından biri ebru sanatıdır. Batı'nın bir Türk Sanatı olarak kabul etmiş olduğu ebru; emekle hazırlanan, zahmetli ve sabır isteyen ama zevkli bir sanattır. Köklü ve saygın bir geçmişe sahip olan ebru sanatı doğru bilgilerle, doğru malzemelerle ve doğru tekniklerle nesillere aktarılmalı ve bu sanata sahip çıkılmalı. Ebru sanatının unutulmaması ve nesillere aktarılması için ebru okullarında ders olarak verilmelidir.

Yurt içi ve yurt dışında birçok sergi açtınız. Bu süreçlerden kısaca bahseder misiniz? Ebru sanatına gösterilen ilgiyi nasıl buluyorsunuz?

Açtığım sergilerde veya tanıtım stantlarında bana sorulan sorular ve gösterilen ilgiden o şehrin veya ülkenin kültür seviyesini anlayabiliyorsunuz. Doğadaki malzemeler kullanılarak tamamen el emeği ile yapılan sanatlar her zaman yurt dışında ilgi görüyor. Farklı kültürleri tanımak hoşlarına gidiyor. Tanıtım ve sergi için gittiğim Melbourne Lale Festivali'nde, Ljubljana, Tiran, Zagreb, Belgrad, Varşova, Bükreş ve Balkan ülkelerinde sanatımızı başkalarına tanıtmaya gururunu yaşadım. Varşova'da Kültür Ateşeliği öncülüğünde ebru sanatı kursu yeri açarak ebruyu orada yaşayan vatandaşlarımızla bütünleştiriyoruz. Ljubljana Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesinde bilinen sanatların dışında ebru sanatının da olduğunu gördüğünüzde ve ebruyla ilgili seminer verdiğinizde sanatımızın değerini daha çok anlıyorsunuz. Slovenya devlet arşivinde bulunan ebru kâğıt ile kaplanmış eski (1700-1800 yılları) ciltli kitap restorasyonu hakkında seminer verip ebru uygulamasını gösterince sanatımızın ne kadar değerli olduğunu anlıyorsunuz. Bu ilginin ve değerlin Türkiye'de de olmasını isterim. Kültürümüze sahip çıkmadığımız zaman başka kültürleri kabul etmek zorunda kalırız.



“Ebrunun felsefesi sonsuzluk ve aşka dayanır.”

Aynı zamanda ebru eğitmenliği de yapıyorsunuz. Daha çok hangi yaş grubu bu sanatı öğrenmeye hevesli ve derslerinizi nasıl işliyorsunuz?

Türkiye’de yaşayanların bilmesi gerektiğine inanarak her yaş grubuna birebir ve amaçlarına göre programlarla bu sanatın eğitimi veriyorum. Çocuklar ve yetişkinlere yönelik eğitimlerim var. Çocukların bu sanatı denemelerini istiyorum. Bu sanatta eğitmen olmak isteyenler ve bu sanatı bilenlere atölye kullanımı ve kendi atölyelerini açmaları için farklı farklı eğitimlerim var. Ankara Üniversitesinde farklı programlarda eğitim alan öğrencilerin sevdikleri bir ortamda birbirlerini tanımalarını sağlayan kurs ve etkinlikler düzenliyorum.

Son olarak, bu sanata merak duyanlara neler söylemek istersiniz?

Ebru; sabırlı olmayı, olanı değiştirmeyi değil kabul etmeyi öğretir. Günlük koşuşturmadan az da olsa uzaklaştırarak insanı dinginleştirir. Suyun yaymış olduğu pozitif iyonlar sayesinde rahatlatır. Renklerin sudaki hareketleri kişinin başka şeyler düşünmesini engeller. İyi bir iş çıkartmak için hedefli ve gayretli olmanızı sağlar. Yaşam boyunca zamanı iyi kullanmanızı öğretir. O anki ruh durumunuzu yansıtır. Dikkatinizi toplamanızı, sorunlardan uzaklaşmanızı sağlar. Boyaların dağılımını ve suyun hareketlerini izlemek olumsuz düşüncelerden arındırır. Su, oynama fırsatı verdiği için kişiye özgürlük duygusu hissettirir. En önemlisi ise, kendinize ait bir şeyi üretme ve ürettiğinizi başkaları ile paylaşmanın zevki özgüveninizi artırır. Tüm bunları düşünerek; insanların sanatımızın değerini bilmesi, bu sanatı öğrenmesi ve kendi öz sanatımızı tanıması gerektiğini belirtmek isterim.

“Ebru; sabırlı olmayı, olanı değiştirmeyi değil kabul etmeyi öğretir.”

Ebru nasıl yapılır?

Renkli toprak ve minerallerin el taşı ile ezilmesi ve siğır ödü ile karıştırılması ile elde edilen boyaların, kitreli su ile doldurulmuş tekneye at kılı fırçalarla atılması ile EBRU yapımına başlanılır. Kendine has tekniklerle şekillendirilir.

Ebru Sanatının Tarihçesi

Ebru sanatının kim tarafından, ne zaman ve nasıl bulunduğu bilinmemektedir. Kitap ve cilt süsleme sanatı olarak bilinen ebru sanatının 1500’lü yıllarda Türkistan’ın Buhara şehrinde doğup buradan İpek Yolu ve göçlerle Anadolu’ya geldiği bilinmektedir. Ebru, Osmanlı döneminde İstanbul-Üsküdar’daki Özbekler tekkesinde yaşam bulmuş ve yöneticilerce korunup sahiplenilerek desteklenmesi ile gelişmiştir. Elimizdeki örneklerin tarihlerine göre ebru sanatının doğuşu 15. yüzyıl olarak söyleniyor olsa da daha eskilere dayanmış olduğu düşünülmektedir.

Kağıt üzerinde renk kümelerinin buluta benzemesi nedeni ile Farsça’da bulut, kaş anlamına gelen EBRİ, Çağatayca’da harelî, damarlı kumaş yüzeyi anlamına gelen EBRE sözcüklerinden etkilenecek bu geleneksel sanatımız EBRU adını almıştır. Avrupalılar ise Türk mermer kağıdı “Turkish Marble Paper” veya “Marbling Art” diye adlandırır.

Elimizde en eski tarihli ebrular; Topkapı Müzesi’nde bulunan Arifi’nin 1539/40 tarihli “Gay-ı çevgan” eseri, Uğur Derman’ın koleksiyonunda bulunan 1544 tarihli Malik-i Deylemi’nin eseri ve İstanbul Üniversitesi Kütüphanesinde 1539 tarihli Herat’lı Mir Alihan’ın ebrusu’dur. Bu yıllarda yazılmış bazı el yazması kitapların içinde de ebru örnekleri bulunmaktadır. Tarihimizde adı bilinen en eski ebrucu 1608 yılında “Tertib-i Risale-i Ebri” adlı eserin yazarı Şebek’tir. İkinci önemli ebrucu ise Hatip Ebrusu’nu yapan Ayasofya Hatibi Mehmet Efendi’dir.



Emine Derebent



Eczane teknisyenliğine Kahramanmaraş'ta tamamen tesadüf eseri başladım. İyi bir eczane teknisyeni, insanlarla iyi iletişim kurabilmelidir. Mesleğe yeni başlayan teknisyen arkadaşlar öncelikle insanlara karşı sabırlı olmayı öğrenmeliler. Bunun yanı sıra meslekleri hakkında yeterli bilgiye sahip olup gelen hastalara da bu bilgiyi doğru şekilde aktarabilmeliler. Diğer çalışma arkadaşlarım hakkında yorum yapamam ama kendi adıma insanlarla SGK arasında sıkışıp kalmanın yaşadığım en büyük sorunlardan birisi olduğunu söyleyebilirim. Eczane teknisyeni arkadaşlarımla mesleği ve insanları sevmelerini, sabırlı olmalarını diliyorum. Bunları yaptıkları sürece hem kendileri mutlu olurlar hem de karşılardaki insanların memnuniyetlerini görürler.

Nil Öz



15 yıl önce Esin Eczanesi'ne kupür yapıştırmak için yardıma gitmiştim, o günden beri de aynı eczanede çalışmaya devam ediyorum. İyi bir eczane teknisyeninin sahip olması gereken özelliklerin güler yüzlülük ve samimiyet olduğunu düşünüyorum. Bunun yanı sıra en önemli bir diğer özellik ise işini severek yapıyor olması. Sadece yeni başlayan eczane teknisyenleri değil tüm eczane teknisyenleri için bence müşteriler memnuniyeti ilk sırada olmalı. Eczane teknisyenleri; "Onun yerinde ben olsam nasıl hizmet almak isterim" diye düşünmeli, işlerini sevmeli ve bu konuda en iyisi olmaya çalışmalılar. Eczane teknisyenleri için en büyük sorun mesleğin geleceği hakkında kaygıların olması. Bunun dışında hastalarla SGK arasında kalıp muayene ücreti ve fiyat farkı gibi konuları hastalara anlatmaya çalışmak da bizi zor duruma düşüren bir diğer faktör. Önce insanları sonra işinizi sevmelisiniz. İşinizi severek yaparsanız hem karşınızdakini mutlu edersiniz hem de sizler mutlu olursunuz.

Memet Alıç



Teknisyenlik mesleğine 1985 yılının Ocak ayında başladım. Bu güne kadar da hiç ara vermeden devam ediyorum. İşimi yaparken en önem verdiğim unsurlar; hastalarıma güven sağlamak, onları eksiksiz bilgilendirmek ve güler yüzdür. Bu işe başlayacak arkadaşlar mesleklerini kesinlikle sevmeliler, aksi takdirde asla başarılı olamazlar ve mesleğe uzun süre devam edemezler. Eskiden eczaneler arası diyaloglar daha yakındı. Bizler yeni bilgileri ve yaşanan değişiklikleri sürekli paylaşırdık. Şimdilerde bu çok fazla yapılmıyor, daha doğrusu yapılamıyor. Bizler bu tür ilişkileri canlı tutabilmek için teknisyen arkadaşlarla çeşitli aktivasyonlar yapıyoruz. Ben öncelikle Nevzat Ecza Deposu'na biz teknisyenlere bu fırsat verdiği için teşekkür ediyorum. Sizin aracılığınızla bu mesleğe ilk başladığım günden beri mesleği bana sevdiren Sayın Eczacımdan Medet Doğruyusever'e de çok teşekkür etmek istiyorum. Kendisinin üzerimde büyük emekleri vardı.

Reyhan Sağlam



Eczacı teknisyenliğine 2007 yılında farklı bir meslek edinmek istediğim için başladım. İyi bir eczane teknisyeni; hastaları ile iyi bir iletişim kurarak onların ihtiyaçlarını karşılayabilmeli ve hastaya ihtiyacı olan bilgiyi verebilecek konumda olmalıdır. Güven bizim mesleğimiz için çok önemli bir unsur, dolayısıyla iyi bir eczane teknisyeni hastaya güven verebilmelidir. Mesleğe yeni başlayan eczane teknisyenleri; hem ilaç hem OTC konusunda kendilerini geliştirmelidir. İnsanlar artık doğal tedavi yöntemleri kullanmak istiyor. Bu nedenle özellikle OTC grubunda daha çok gelişme göstermeliler. Aynı zamanda dermokozmetik (cilt bakımı) konusunda da bilgi sahibi olmaları gerektiğini düşünüyorum. Çünkü insanlar artık hastalıkları kadar cilt bakımına da önem gösteriyor. Son günlerde değişen mevzuat ve yasalarla birlikte eczanelerin geleceği ve devamlılığı ile ilgili kaygılı olduğumuzu söyleyebilirim. Bu nedenle eczane teknisyeni arkadaşlarıma işimize sahip çıkmamız gerektiğini iletmek istiyorum.

Sinan Kolsuz



1999 yılında yakın bir aile dostumuzun vasıtasıyla eczacı teknisyenliği görevine başlamış oldum. Bizim mesleğimizde hastalarımıza karşı yaklaşımımız son derece önemli. Bir teknisyenin hastaların ihtiyaçlarına cevap verebilen ve dürüstlüğü ön planda tutan bir yapıya sahip olması gerektiğine inanıyorum. Tabi ki bunlara ek olarak kendini yenilemesi de gerekmektedir. Yeni başlayan arkadaşlarımız, bizim geçmişte çalıştığımız şartlara nazaran daha iyi ve rahatlar. Bence mesleğe yeni başlayan arkadaşlar işlerine iyi sarılmalı ve eczacı teknisyenliğini meslek olarak görmeliler. Bu çalışma hayatının ne kadar devam edeceği biz teknisyenleri en çok düşündüren konuların başında geliyor. Mesleğimize birleştirmenin el atması ve daha rahat çalışma ortamlarının hazırlanması gerektiğini düşünüyorum. Son olarak herkese çalışma hayatında başarılar diler, yaşanan tüm zorluklara rağmen birlik beraberliğimizi korumayı temenni ederim.

Muharrem Köklüagaç



1977 yılından beri eczanede çalışıyorum. Bu yıllar içinde meslek adına iyi kötü birçok anı biriktirdim ve tüm bunlar benim yaşam tecrübem oldu. Bu işi yapıyor olmak insana büyük sorumluluklar yüklüyor. Hasta sizden her türlü konuda yardım ve bilgi isteyebiliyor. Bu nedenle işinizin gerektirdiği tüm bilgilere hâkim olmalısınız ve tüm yenilikleri takip etmelisiniz. Eczane kapısından giren herkes bizim misafirimiz. Bizim en büyük mutluluğumuz da hastalarımızın olumlu geri dönüşleri, teşekkür ve memnuniyetleri. Ben işimi yıllardır severek yapıyorum. Genç meslektaşlarıma da bunu öneriyorum. İşlerini sevsinler, çünkü bizim işimizde özveri çok önemli. Bu özveriyi de ancak severseniz gösterebilirsiniz. Ben tek bir gün bile meslek seçimimden dolayı pişmanlık duymadım. Size ve sizin aracılığınızla bana kattığı değerler için sayın eczacım Esin Ülkealan hanımefendiye çok teşekkür ederim.



*Atlas Okyanusu'nda
romantik bir mola...*

Porto

O kyanusla nehrin kucagında kendine özgü bir şehirde, Ortaçağ'dan kalma bir romantizm yaşamaya ne dersiniz? Ruhunuzun en derinine işleyen tārīhi dokusuyla sizi saracak olan Porto'ya yolculuğumuz...





Avrupa'nın en eski şehirlerinden birisi olan Porto, Portekiz'in kuzeyinde, Douro Nehrinin Atlas Okyanusu'na döküldüğü deltada yer alıyor. Bu özelliğiyle hem nehir hem de okyanusun eşsiz manzarasına sahip. Lizbon'dan sonra ülkenin bu en büyük ikinci şehri; Ortaçağ dokusunu bozmayan şehir merkezi, tarihi binalarla iç içe geçen modern yapıları, ihtişamlı müzeleri ve Douro Nehrinin muhteşem manzarası ile ziyaretçilerini kucaklıyor.

Douro Nehrine bakan tepeler üzerine kurulmuş olan Porto, Roma İmparatorluğu hâkimiyeti sırasında "Portus Cale" olarak adlandırılmış. Roma İmparatorluğu'nun ikiye bölünmesinin ardından bir süre Arap hâkimiyetinde kalan şehir, 10. yüzyılın ikinci yarısına kadar sınır kenti olarak kalmış ve bu nedenle uzun süre gelişememiş. 17. yüzyılın sonlarında İngiliz ticaretine açılmasıyla gelişimini hızlandıran şehir, bugün hem ticari hem de turistik açıdan önemli yerleşim merkezlerinden birisi.

Tarihi ve turistik bölgeleri, dillere destan şarabı ve mutlaka ziyaret edilmesi gereken yapılarıyla sizin için kısa bir Porto turu hazırladık.

Tadiyla baş döndüren Porto Şarabı ve Liman Şarap Mahzenleri

Porto deyince akla ilk olarak kentin simgesi olan muhteşem lezzeteki şarabı geliyor. Dolayısıyla Porto'nun gelişmesindeki en büyük rol, şehrin en önemli ihracat ürünü olan dünyaca ünlü



Ribeira (Eski Şehir)

Porto şarabına ait. Yumuşak içimi ve açık rengiyle alışılmışın dışında bir lezzet sunan Porto şarabı, üzümün içindeki doğal şekerin fermantasyon sırasında alkole dönüşürken üzüm alkolünün eklenmesi sonucu fermantasyonun durdurulmasıyla elde edilen tatlı ve yüksek alkollü bir şarap. Duoro Nehri boyunca uzanan dik yamaçlarda, socialcos adı verilen teraslardaki bağlarda yetiştirilen üzümlerden elde edilen şarabın yapımında 80 çeşit üzüm cinsi kullanılabiliyor. Dünyaca ünlü bu lezzeti sağlamak için kullanılan birbirinden farklı üzüm cinsleri arasında en uygun olanları ise kırmızı üzüm çeşitleri. Üzümün geldiği bölge, olgunlaştırma yöntemleri ve kalitesine bağlı olarak Porto şarabı farklı stillerde ve lezzetlerde çeşitleniyor.

Şehrin en önemli simgesi şarap olunca, elbette şehrin mutlaka görülmesi gereken yerleri arasında da şarap mahzenleri geliyor. Porto'nun tarihi bölgelerinden birisi olan Vila Nova de Gaia'daki şarap mahzenleri, Ribeira Limanı'nın karşısında yer alıyor. Kalın granit duvarlarıyla şarapları muhafaza etmek için inşa edilen bu karanlık ve soğuk mahzenler, turistler tarafından oldukça ilgi görüyor. 1960'lı yıllarda ziyaretçilere açılan mahzenlerde dönemsel olarak bir rehber eşliğinde turlar ve şarap tadım etkinlikleri düzenleniyor. Bu turlara katıldığınızda mahzenlerin büyüleyici atmosferinde, bir yandan meşhur Porto şarabını yudumlarken bir yandan da şarabın yapımına dair ilginç bilgiler edinmeniz mümkün.

Ribeira (Eski Şehir)

Porto'nun târihi Ortaçağ dokusunun günümüze kadar korunduğu bir bölge Ribeira. Her köşesinden tarih fışkıran bu bölge, Duoro Nehri boyunca uzanıyor. Ortaçağ'a özgü dar ve kıvrımlı sokakları ve târihi mimari yapılarıyla Porto'yu keşfetmek isteyen gezginler için eşsiz bir başlangıç noktası. Geçmişe doğru yolculuğa çıkmışçasına bir duyguya kapılacağınız şehrin bu en romantik ve etkileyici bölgesinin merkezi Praça de Ribeira Meydanı. Günün her saati canlı ve enerjik yapısıyla dikkat çeken bölge, geçmişle günümüzü uyumlu bir harmoni içinde sunuyor. Palacio de Bolsa gibi şehrin en turistik bölgelerine de ev sahipliği yapan Ribeira, 1996 yılında UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne de alınarak var olan dokusunu bozmadan gelecek kuşaklara ulaşabilecek.

Sao Francisco Kilisesi (Igreja de Sao Francisco)

Ribeira bölgesinin en göz alıcı ve en ihtişamlı yapılarından birisi olan Sao Francisco Kilisesi, Porto'da yer alan kiliseler arasında başı çekiyor. 15. yüzyılda Barok ve Gotik mimari tarzda inşa edilen kilise, Ribeira'nın bir parçası olarak UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde. Kilise; müze ve kilise olarak iki ayrı bölümden oluşuyor. Müze kısmında önemli din adamlarının mezarları ve yaşadıkları odalar ile eşyalarını görmemiz mümkün. Portekiz'in yaşadığı altın çağın yansımalarını net bir şekilde görebileceğiniz kilisenin her tarafı altın yaldızlı varak ve işlemelerle süslenmiş. Büyük bir kısmı



Sao Francisco Kilisesi

kilisenin görkemli kemerlerinin inşasında olmak üzere, kilise yapımında 400 kilo altın kullanılmış. Günümüzde kilisede herhangi bir dinî hizmet verilmesinde de bu mekân klasik müzik konserlerine ev sahipliği yaparak muhteşem bir atmosfer yaratıyor.

Borsa Sarayı (Palacio da Bolsa)

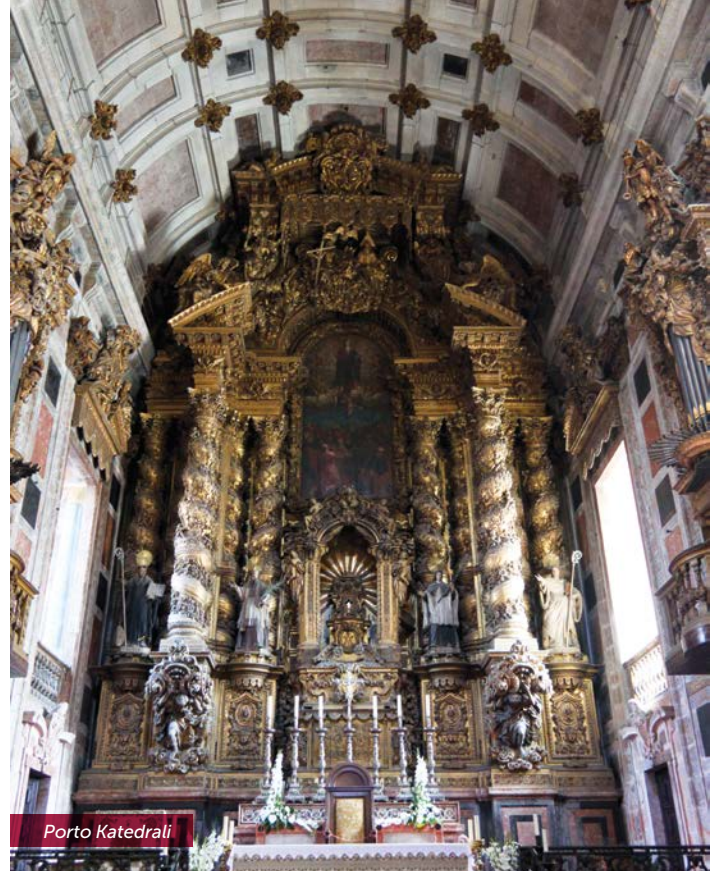
19. yüzyılda Porto Ticaret Odası tarafından yabancı yatırımcıları etkilemek ve Porto'ya yatırım yapmalarını sağlamak amacıyla neoklasik tarzda inşa edilmiş olan Saray, adından da anlaşılacağı üzere uzun bir süre borsa binası olarak hizmet vermiş. Hem dış mimarisi hem de iç tasarımıyla çok gösterişli bir görünüme sahip olan saray, günümüzde Kongre ve Kültür Merkezi olarak kullanılıyor. Zengin koleksiyonuyla borsa tarihine ışık tutan saray, her gün yüzlerce turist tarafından ziyaret ediliyor.

Aliados Caddesi (Avenida dos Aliados)

Ribeira'nın tarihi dokusunun aksine, şehrin modern bölgesi Baixa bölgesinde yer alan Avenida dos Aliados; mağazaları, kafeleri, iş merkezleri ve restoranlarıyla Porto'nun ticari hayatının en yoğun yaşandığı bölge. Şehrin en kalabalık ve hareketli yerlerinden birisi



Borsa Sarayı



Porto Katedrali

olan Avenida dos Aliados'un çevresinde şehrin popüler noktaları olan Özgürlük Meydanı (Praça da Liberdade), Sao Bento Tren İstasyonu, Porto Belediye Binası ve Bolhao Pazarı yer alıyor.

Porto Katedrali (Sé do Porto)

Uzaktan bile dikkat çekici bir görünüme sahip olan katedral, Porto'nun en eski mimari yapılarından biri. 12. yüzyılda romanek tarzda inşa edilmeye başlanmış ancak 13. yüzyılın sonlarında tamamlanabilmiş. 18. yüzyılda barok tarzda süslemelerle yapısı değişen katedralin 12. yüzyıldan günümüze kadar elde kalan tek orijinal bölümü ise giriş kapısının üstünde yer alan gotik tarzda gül figürü. Yine 18. yüzyılda katedralin dış duvarları dinî motiflerin ve olayların tasvir edildiği çinilerle (azulejos) döşenmiş. Katedralin merdivenlerle çıkılan ana giriş kapısının her iki yanında kare biçimli romanek iki çan kulesi bulunuyor. Katedralin içinde kutsal sayılan kişiler adına yapılmış birkaç şapel (dua odası) bulunuyor. Katedralde şapellere adını veren kişilerin mezarlarını da ziyaret edebilirsiniz. Portekiz'deki pek çok dinî yapı gibi Porto Katedrali'nde de Portekiz'in yaşadığı ihtişamlı çağın yansımalarını görmek mümkün.



Aliados Caddesi



Clerigos Kilisesi

Clerigos Kilisesi (Igreja dos Clerigos)

İtalyan mimar Nicalai Nasoni tarafından Barok mimari tarzında inşa edilen kilisenin yapımına 1732 yılında başlanıp kilise 1750 yılında hizmete açılmış. Clerigos Kilisesi, aynı zamanda Porto'nun sembolü olarak sayılan Clerigos Kulesi'ni de bünyesinde barındırıyor. 76 m yüksekliğindeki kuleye yaklaşık 240 basamaklı dar bir merdivenle ulaşıyor. Yorucu bir tırmanış olsa da kuleye çıktığınız karşınızda sizi selamlayan muhteşem Porto manzarasına kendinizi bırakıp tüm yorgunluğunuzu atabilirsiniz.

I. Luis Köprüsü (Ponte Luis I.)

Porto'nun en muhteşem yapılarından birisi de I. Luis Köprüsü. Köprü, Eyfel Kulesi'nin mimarı Gustave Eiffel'in öğrencilerinden Theophile Seyring tarafından 1886 yılında Duoro Nehri üzerinde inşa edilmiş. Tamamen demirden yapılmış ve yaklaşık 365 metre uzunluğunda olan köprü bu özelliğiyle dünyanın en uzun metal yapı köprüleri arasında yer alıyor. Ribeira ile Gaia Bölgesi'ni birbirine bağlayan köprünün üst tarafı tren, alt tarafı yaya ve araç trafiği için kullanılıyor. Gece tamamen ışıklandırılarak göz alıcı bir ışık şovuna sahne olan köprüden büyüleyici şehir manzarası eşliğinde yürüyerek geçerken şehir tüm güzelliğiyle sizi selamlıyor.

Not Defteri:

Akdeniz ikliminin hâkim olduğu Porto'yu ziyaret etmeniz için en ideal zaman bahar ve yaz ayları.

Porto'nun resmi dili Portekizce, para birimi ise Euro'dur.

İstanbul'dan yaklaşık 5 saatlik direkt uçuşlarla Porto'ya ulaşabilirsiniz.

Porto, şarabın başkenti olarak tanınıyor. Porto'ya yolunuz düşerse şehrin çeşitli noktalarında yapılan şarap tadımlarına katılabilirsiniz.

Porto'nun en önemli simgesi olan I. Luis Köprüsü'nü gün batımı ya da gün doğumunda yürüyerek geçin ve muhteşem manzaraya tanıklık edin.

Duoro Nehri'nde tura katılarak Porto'yu bir de farklı açıdan keşfedin ve ardından nehir kenarındaki restoranlarda deniz ürünlerinin keyfini çıkarın.

Gaia bölgesinin bir ucundan diğer ucuna teleferikle geçin ve Porto'yu kuşbaşı seyretme şansı yakalayın.

1921'den beri hizmet veren tarihi Majestic Cafe'nin büyüleyici atmosferinde kendinizi lezzetin kollarına bırakın.

Atlas Okyanusu kıyısında yürüyüş yapın.

Clerigos Kulesi'ne çıkıp şehri seyredin ve Livraria Lello'da kitap karıştırın.



I. Luis Köprüsü



Canınız Deniz Ürünü mü İstedi?

BUYRUN PORTEKİZ MUTFAĞI'NA



İber yarımadasının Atlantik kıyısında yer alan Portekiz; kuzey ve doğudan İspanya, güney ve batıdan da Atlas Okyanusu ile çevrili. Konumunun etkilerini kültürel öğelerinde de yoğun olarak taşıyan ülke, bunu en net mutfak lezzetlerinde açığa çıkarıyor. Bu sayımızda da yolculuğumuz Akdeniz lezzetlerinin hâkim olduğu ve deniz ürünlerinin bin bir çeşidinin bir harmoniyle sunulduğu Portekiz Mutfağına...

Kendine has bir mutfak kültürünün görülmediği Portekiz'de yoğun olarak Akdeniz ve komşusu İspanya mutfak özelliklerini görüyoruz. Lezzet skalasında başta balık ve deniz ürünleri olmak üzere ekmek, domuz eti, tavuk, patates, lahana, pirinç ve yerel bazı baharatlar yer alıyor. Et yemekleri ise genellikle sebze ve pirinçle birlikte hazırlanıyor. Yemeklerinde zeytinyağı ve sarımsağa ayrı bir önem veren Portekizliler, hiçbir yemeklerini bu ikiliden mahrum etmiyorlar.

Okyanusun kıyısındaki bu ülkede deniz ürünlerinin birçok çeşidini farklı pişirme yöntemleriyle bulabilirsiniz. Özellikle morina, sardalya, mezgit, ahtapot ve kabuklu deniz ürünleri favoriler arasında. **Bacalhau** denilen morina balığı için milli yemekleri de diyebiliriz. Yüzlerce çeşit pişirilme yöntemi olan morina balığı; genellikle patates, ıspanak ve soğan gibi sebzelerle servis ediliyor. En popüler bacalhau yemekleri ise; lazanyanın bir çeşidi olan **bacalhau com natas**, çeşitli sebzeler ve yumurta ile hazırlanan **bras a bacalhau**, balık köftesi olarak da bilinen **bolinhos de bacalhau** ve kırmızıbiberle marine edilen **bacalhau a minhota**. Bunların yanı sıra ızgara sardalya da mutfağın vazgeçilmezleri arasında. Aperatifler arasında ise ahtapot salatası, sardalya ızgarası veya

kalamar tavayı önerebiliriz.

Tatlı, özellikle de hamur işi konusunda Portekiz mutfakları son derece zengin. Pek çoğunun içeriğinde yumurta ve peynir de bulunan tatlılar mevsimine göre vanilya ya da tarçın gibi tatlarla zenginleştiriliyor. Popüler tatlılarının başında **leite-creme** denilen krem karamel havasındaki tatlı geliyor. **Papos de anjo** bir başka lezzetleri. Oldukça tatlı olan bu lezzeti birer kadeh Porto şarabıyla yumuşatıyorlar.

Portekiz'de kahvaltı erken saatlerde yapılıyor. Ama yerleşmiş bir kahvaltı kültürlerinin olduğunu söyleyemeyiz. Daha çok kahve ve Portekiz kruvasanı olarak da adlandırabileceğimiz bir tür turtla tüketiliyor. Karamelli ya da tarçın ve limonlu kremasıyla çanak şeklindeki milföy hamurunun yüksek ısıda pişirilmesiyle elde edilen bu turtaya **Pastéis de nata** diyorlar. Öğle yemekleri genellikle iki saat kadar süren önemli bir öğün. Akşam yemekleri ise patates, lahana, rendelenmiş peynir ve sosis parçaları ile hazırlanan çorba çeşitlerine ağırlık verdikleri bir öğün olarak karşımıza çıkıyor.

Ana hatlarıyla bahsettiğimiz Portekiz Mutfakları'na ait lezzetlerden birkaç tanesini sizin için seçtik.



PASTÉIS DE NATA (Muhallebili Turta)

Malzemeler:

250 gr toz şeker

125 ml su

Yarım limon kabuğu parçası

1 tarçın çubuğu

250 ml süt

30 gr un

20 gr mısır nişastası

3 adet yumurta sarısı + 1 tam yumurta

Yarım paket milföy hamuru



Hazırlanışı:

Su, şeker, limon kabukları ve tarçın çubuğunu bir tencereye koyup kaynatın. Başka bir kapta sütün ¼'ü ile un ve nişastayı iyice karıştırın, kalan sütü bir tencereye alıp üzerine bu karışımı çırparak yavaş yavaş ekleyin. Süt, nişasta ve un karışımını pişene kadar karıştırın. Kaynayan şekerli su karışımının içinden limon kabuğu ve tarçını çıkararak nişasta ve unla pişirdiğiniz sütü bunun içine ekleyin. Daha sonra bir kapta çırpıtığınız yumurtaları da tencereye ekleyerek çırpıma devam edin. Birbirine eklenen tüm malzemeler kaynayıp muhallebi kıvamı alana kadar karıştırmayı bırakmayın. Kaynayan muhallebinin üstünü yağlı kağıt ile kapatarak 1 saat kadar soğumaya bırakın. Bu sırada önceden yağladığınız muffin kalıplarının her birinin içini milföy hamurlarıyla kaplayıp çanak şekli verin. Üzerine soğumuş olan muhallebiyi döküp 220 derecede ısıttığınız fırına vererek 20 dakika kadar pişirin. İsteğe göre tarçın ve pudra şekeri serpererek de servis edebilirsiniz.



BOLINHOS DE BACALHAU (Balık Köftesi)

Malzemeler:

250 gr Morina balığı (tuzsuz)

200 gr patates

½ soğan

3 yumurta

Tuz, karabiber

Maydanoz

Yeteri kadar fındık parçası

Kızartma yağı



Hazırlanışı:

Patatesleri haşlayıp kabuklarını soyun ve püre haline getirin. Balığı haşlayın, süzdürün, derisini soyun ve kılçıklarını ayıklayarak iyice küçük parçalara bölün. Bir kapta patates püresi, balık, doğranmış soğan ve maydanozu iyice karıştırın. Karışıma baharat ve fındıkları ekleyerek yumurtaları da kırıp tekrar karıştırın. Karışımın homojen olmasına ve şekil verilecek forma gelmesine dikkat edin. Gerekirse bir yumurta daha ekleyebilirsiniz. Karışımdan bir kaşık alarak içli köfte tarzında şekil verin ve hazırlanan köfteleri kızgın yağda kızarmaya bırakın. Kızaran köfteleri sıcak olarak servis edebilirsiniz.





Bir Kahramanlık Destanı

GELİBOLU

Birinci Dünya Savaşı sırasında Türk askerinin cesaretiyle, azmiyle, acısıyla, gözyaşıyla yoğrulmuş topraklar... Vatan sevgisinin ve inancın tarihe yazıldığı bir kahramanlık destanı... Unutulmaz bir zaferin adı, Gelibolu.

Bunca hüzne rağmen gün batımında masmavi denizinin sunduğu şiir gibi muhteşem manzaraları ve doğal güzellikleriyle yerli ve yabancı turistleri kendisine âşık eden masalsı bir coğrafya Gelibolu...

Eski çağlardan beri tarih sahnesinde başrollerde yer alan, binlerce yıllık geçmişinde onlarca medeniyete ev sahipliği yapan, mitolojik hikâyelere konu olan, doğası, kültürü ve tarihiyle benzersiz bir kent Çanakkale... 3000 yıldır yerleşimin görüldüğü; Assos Antik Kenti, Truva ve Kaz Dağı Milli Parkı gibi birçok tarihî, doğal ve turistik değeri bünyesinde barındıran kent, adını verdiği Çanakkale Boğazı ile Asya ve Avrupa'yı Ege Denizi ile birbirinden ayırıyor. Bu nedenle gerek doğası gerekse jeopolitik konumuyla çağlar boyu savaflara tanıklık etmiş. Ancak İstanbul'a ve dolayısıyla Avrupa'ya açılan bu kapı, Birinci Dünya Savaşı sırasında 18 Mart 1915'de yurdumuza yönelik başlayan saldırılara karşı Gelibolu'da düşmanın yüzüne tokat gibi çarpmış. Burada en acı öyküler yazılmış, en kanlı savaşlar yaşanmış, düşmanlık dostluğa dönüşmüş, mucizeler gerçekleşmiş... Türk milletinin tarihi burada, Gelibolu'da yazılmış.

Gelibolu bambaşka bir dünya... Bu eşsiz dünyaya İstanbul'dan karayolu ile Çanakkale'den ise keyifli bir feribot seyahatiyle ulaşılıyor. Tarihî ve turistik bölgeleriyle Gelibolu'nun öne çıkan bazı değerlerini sizin için derledik.



Gelibolu Yarımadası Tarihî Milli Parkı

Gelibolu Yarımadası Tarihî Milli Parkı

Çanakkale Savaşları'nın merkezi olan Gelibolu Yarımadası Tarihî Milli Parkı'nın kara sınırlarını Gelibolu Yarımadası'nın Saros Körfezi'nden Ece Limanı ile Çanakkale Boğazı'nda yer alan Akbaş İskelesi arasında çizilecek bir hat oluşturuyor. Seddülbahir Köyü çevresinde Tekke ve Hisarcık Burunları, Ertuğrul, Morto, İkizkoyları, Alçıtepe, Kerevizdere, Zığındere ile kuzeydoğuda yer alan Arıburnu, Conkbayırı, Kocaçimen, Kanlısirt, Anafartalar ve Suvla koyları, savaşın en hararetli ve kanlı sahnelerine tanıklık etmiş. Tarihimizin en hüzünlü öyküsünün yazıldığı bu topraklarda çok sayıda şehitlik yer alıyor. Her biri ayrı bir kahramanlık örneği olan bu şehitliklerin en önemlisi Morto Koyu'nda, Hisarlık Tepe üzerinde tüm şehitlerimizin anısına dikilen Şehitler Abidesi.

Eski Hisarlık Burnu üzerinde 41 metre yüksekliğindeki Şehitler Abidesi'nin yapımına 1944 yılında Savunma Bakanlığının açtığı proje yarışmasıyla başlanmış. İkinci Dünya Savaşı'nın ülke ekonomisini etkilemesi ve ilerleyen yıllardaki çeşitli maddi olanaksızlıklar nedeniyle yapımına ara verilen abide, Milliyet Gazetesi'nin tüm yurttaki başlattığı bağış kampanyası ile ihtiyaç duyduğu maddi desteği alarak tamamlanmış ve 21 Ağustos 1960 yılında halka açılmış. Çanakkale Muharebeleri'nde şehit düşen Türk askerleri için inşa edilen Abide'nin bahçesinde ayrıca; 2007 yılında açılan sembolik şehitlik, Heykeltıraş Tankut Öktem'in yaptığı "Yaralı Asker Anıtı", Metin Yurdanur'un yaptığı "Mustafa Kemal Çanakkale'de Anıtı" ve 45 metre uzunluğunda bir rölyef bulunuyor. Resmi olmayan kayıtlara göre 250 binden fazla şehidimizi anmak için yapılan ve

yarımadadaki anıtların en yükseği olan Şehitler Abidesi projesinde anıtın alt kesiminde Savaş Eserleri Müzesi, yanında Mehmetçik Anıtı ve Türk Şehitliği bulunuyor. Çanakkale Şehitler Abidesi çevresindeki kabirler arasına yapılmış kubbesiyle dikkat çeken yapı ise Türk Bahçesi.

Şehitler Abidesi'nin hemen yanında Fransız askerleri için yapılmış mezarlık ve Morto Koyu yer alıyor. Bu koya çıkan Fransız askerlerinin tamamı öldüğü için Fransızlar bu koya "ölüm" anlamına gelen "Morto" ismini vermiştir. Tarihî Milli Park içerisinde çeşitli yerlerde yüz binlerce şehidi bağrına basan 37 adet Türk anıt, kitabe ve şehitliği; İngiliz, Fransız, Avustralya ve Yeni Zelanda ülkelerine ait de 33 adet anıt ve mezarlık yer alıyor.

Gelibolu Yarımadası; bizim olduğu kadar, ne uğruna savaşmış olduklarını bilmeden topraklarımıza gelip bu topraklarda şehit olan, kısaca Anzak olarak adlandırılan Avustralya ve Yeni Zelanda kolordusunda görev alan askerlerin aileleri için de büyük önem taşıyor. 24 Nisan 1915'te gün daha yeni yeni ağarırken Avustralya ve Yeni Zelandalı askerlerin büyük kayıplarla sonuçlanan başarısız Arıburnu çıkarmasını gerçekleştirdikleri, bugün Anzak Koyu olarak bilinen bölgede, Anzak torunları her yıl ataları için düzenlenen anma törenine katılıyorlar. Şafak Ayini olarak adlandırılan ve her yıl 24 Nisan'ı 25 Nisan'a bağlayan gecenin şafağında Arıburnu bölgesinde düzenlenen anma töreni; Avustralya, Yeni Zelanda ve İngiliz halklarının katılımı ile binlerce kişilik bir organizasyona dönüşüyor. Büyüklü bir atmosferde gerçekleşen Şafak Ayini, aynı zamanda ülkemizi canları pahasına koruyarak Anzaklara geçit vermeyen 57. Alay'ın anısını da yaşatması bakımından büyük bir öneme sahip.



YURT REHBERİ



Kilitbahir Kalesi

Kilitbahir Kalesi

Kilitbahir Kalesi, Fatih Sultan Mehmet tarafından İstanbul'un güvenliğini artırıp Latinlerin olası saldırılarını engellemek amacıyla yaptırılmış. Kilitbahir kelimesinin anlamı, deniz kilidi. Kale son görevini Çanakkale Savaşlarında İngiliz ve Fransız donanmalarına karşı başarıyla gerçekleştirmiş. Kale, iç ve dış kale olarak iki bölüme ayrılıyor ve iç surlar dış surlara oranla çok daha güçlü, kalın, yüksek ve sağlam. Kale, 2004-2005 yıllarında yapılan restorasyon çalışmaları sonunda düzenli ziyaretçi almaya başlamış. Kalede cephanelik, hamam kalıntısı, mazgallar, topçular, okçular ve askerlerin kullanım alanları bulunuyor. Kilitbahir'in güneyindeki yolda bir sürü eski tabya ve cephane sığınağı da var. Yolun biraz ilerisinde ise Onbaşı Seyit Heykeli bulunuyor. Heykel, Şubat ve Mart 1915'te müttefik savaş gemilerinin sayısız bombardmanı karşısında dimdik ayakta duran Türk topçularının anısına dikilmiş. Heykelde, mermileri toplara taşıyan mekanizma bozulduğu için kendisi taşıyan Onbaşı Seyit'in kollarında Rumeli Mecidiye Tabyası'ndaki bataryasına taşıdığı 275 kiloluk bir top mermisi işlenmiş. Onbaşı Seyit, taşıdığı son mermiyle Britanya savaş gemisi Ocean'ı vurup gemiyi batırarak Çanakkale kahramanları arasına adını altın harflerle yazdıran tarihin önemli isimlerinden.



Saros Körfezi

Saros Körfezi

Yunanistan sınırındaki Enez ile güneyde Gelibolu yarımadası arasında yer alan ve antik çağda Melas Kolpos olarak da bilinen Saros Körfezi, hem dünyada kendi kendini temizleme özelliğine sahip beş körfezden birisi olması hem de çevresindeki yerleşim yerlerinin azlığı nedeniyle tüm dünyada denizinin temizliğiyle ünlü. Birçok balık çeşidine ve deniz canlısına ev sahipliği yapan Körfez'de pırıl pırıl deniz buraya doğal bir akvaryum özelliği kazandırıyor. Dalış meraklılarınca sıklıkla ziyaret edilen Körfez'de su altının büyümlü dünyası hafızalara kazınacak nitelikte. Sahilleri genelde geniş kumsallar ve irili ufaklı sayısız koylardan oluşan Saros'ta sahillerin birçoğuna ancak denizden ulaşılabilir. En güzel zamanlarını Eylül-Ekim aylarında yaşayan Körfez, bu aylarda birçok balık çeşidini turistlerin sofrasına da sunuyor.

Çimpe Kalesi

Çimpe Kalesi, Gelibolu'nun 10-12 km dışında Kara Yokuş mevkinde, yüksekçe bir tepenin üzerinde yer alıyor. Kale, Gelibolu'nun geçmişine ışık tutan köklü bir tarihe sahip. 1356 yılında Orhan Bey döneminde alınan kale, Osmanlı Devleti'nin Rumeli'ye ilk adımını





nı attığı yer olarak tarihe geçmiş. Anadolu'nun Avrupa'ya açılan kapısı diyebileceğimiz kale, aynı zamanda Balkanlarda askeri üs olarak da kullanılmış. Bölgeye gelen yerli ve yabancı turistlerin yoğun ilgi gösterdiği Çimpe Kalesi, Gelibolu yarımadasına yapılacak saldırılara karşı cephe oluşturacak şekilde planlanmış. Kaleden, Marmara denizi Çanakkale boğazı girişi ve Saros Körfezi rahatlıkla izlenebiliyor. Bu konumuyla stratejik açıdan büyük bir öneme sahip.

Gelibolu Mevlevihanesi

Gelibolu Mevlevihanesi, 1621 yılında Azade Mehmet Dede ve dervişleri tarafından inşa edilmiş. Mevlevihane, ilçenin Hamzakoy mevkiinde, denizin hemen yanı başından yükselen tepenin üzerinde yer alıyor. Gelibolu Mevlevihanesi diğer 15 Mevlevi ashanesi içinde en geniş alana yayılmış, aynı zamanda en büyük ve görkemli semahaneye sahip. Döneminde mescid ve zengin içerikli bir kütüphaneye sahip olan Mevlevihane'de aynı zamanda geniş bir yemekhane, bir han, Mevlevi hücreleri, iki katlı büyük bir semahane, kadınlar mahfili ve 60 kişilik harem ile abdesthaneler de yer alıyor. II. Selim döneminde kapsamlı bir onarımdan geçen Gelibolu Mevlevihanesi, uzun bir süre askeri bölgenin içerisinde kaldıktan sonra 1994 yılında Vakıflar Genel Müdürlüğü tarafından alınıp restore edilmiş. Restorasyon dönemi bittikten sonra ziyarete açılarak hizmet vermeye başlayan Mevlevihane'nin kuzey kısmında semahane-türbe olup, güney kısmında ise dedeler mezarlığı bulunuyor.

Muhteşem Turkuaz Sular...

Gelibolu; tarihî mirasının yanı sıra muhteşem koyları, pırıl pırıl denizi ve unutulmaz tatil seçenekleriyle de yerli ve yabancı turistlerin uğrak yerlerinden. Gelibolu merkezde yer alan Hamzakoy Plajı, 3 km uzunluğundaki altın sarısı kumsalı ve aniden derinleşmeyen ipeksi deniziyle en rağbet gören plajlardan birisi. Bunun dışında kayalıkları ve falezleriyle ünlü Feneraltı, su altı meraklılarının uğrak yerlerinden. Piri Reis Kordonu ise bölgenin en uzun sahil şeridi ve yürüyüş bandına sahip. Muhteşem sulara kendinizi bırakabileceğiniz, eşsiz manzaraları seyre dabileceğiniz, sualtı dünyasının cazibesine kapılacağınız diğer turistik bölgeler arasında ise; Güneyli, Koruköy, Bolayır, Ocaklı, Yeniköy Bahçeler Limanı, Fındıklı Kömür Limanı, Değirmen Düzü, Armutlu, Karainebeyli Ece Limanı ve Burhanlı Cennet Koylarını sayabiliriz. Gelibolu'ya yolunuz düşerse, bu muhteşem turkuaz sulara serinlemeyi ihmal etmeyin...



Gelibolu Mevlevihanesi



KONSER

IMANY

15 Mayıs 2016
ODTÜ MD Vişnelik, Ankara



Müzik listelerini alt üst eden Fransız sanatçı IMANY, 15 Mayıs'ta ODTÜ Vişnelik sahnesinde ilk kez Ankaralı hayranlarıyla buluşuyor. Gerçek adı Nadia Mladjao olan Komor Adaları asıllı sanatçı, 2011 yılında piyasaya çıkan ilk albümü "The Shape of a Broken Heart" ile kısa sürede çok satan albümlere verilen "Disques d'Or'un (Altın Plak Ödülü) sahibi oldu. Adını en çok "You Will Never Know" adlı şarkısıyla duyuran sanatçı son şarkısı "Don't Be So Shy" ile de müzik dünyasında uzun süre adından söz ettirdi.

JOSHUA BELL

16 Mayıs 2016
Congresium, Ankara



Dünyanın en iyi keman virtüözlerinden biri olarak kabul edilen Grammy ödüllü yıldız kemancı Joshua Bell, geçen yıl büyük ilgi gören İstanbul konserinin ardından tekrar Türkiye'de. Konser; 73 Organizasyon ve Piu Entertainment işbirliği ile 15-16 Mayıs tarihlerinde İstanbul ve Ankara'da gerçekleşecek. 5 milyon satan ilk albümü 'Romance of The Violin' (Kemanın Romansı) ile 54 hafta boyunca klasik müzik listelerinin zirvesinde kalan sanatçı, 16 Mayıs'ta ilk kez Ankaralı müzikseverlerle buluşarak unutulmaz bir müzik ziyafeti yaşatacak.

GÖSTERİ

OPERADAKİ HAYALET (PHANTOM OF THE OPERA)



7 Nisan – 17 Mayıs 2016
Zorlu Performans Sanatları Merkezi, İstanbul

Sir Andrew Lloyd Webber'in ölümsüz eseri, Broadway'in en uzun soluklu şovu "The Phantom of the Opera" (Operadaki Hayalet), 7 Nisan-17 Mayıs tarihlerinde Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde İstanbullu sanatseverlerle buluşacak. İlk kez 1986 yılında Londra'da sahneye konan müzikal; dünya çapında 40 ülkede 65 bin performansla 80 milyonluk bir izleyici kitlesine ulaştı. Cats, Evita gibi unutulmaz müzikallerin bestecisi Sir Andrew Lloyd Webber'in İngiltere'de müzik listelerine bir numaradan giren, dünyanın en çok gişe hasılatı yapan ve gelmiş geçmiş en başarılı müzikali olarak kabul edilen The Phantom of the Opera, Türkiye'de ise ilk kez seyirciyle buluşuyor.

SİNEMA

AVCI: KIŞ SAVAŞI



Vizyon Tarihi: 22 Nisan 2016

Tür: Dram

Yönetmen: Cedric Nicolas-Troyan

Oyuncular: Chris Hemsworth ,
Jessica Chastain , Emily Blunt ,
Charlize Theron , Sam Claflin

Ülke: ABD

Chris Hemsworth ve Kristen Stewart'ın başrolünde oynadığı 2012 yapımı fantastik aksiyon filmi Pamuk Prenses ve Avcı'nın devam filmi olan Kış Savaşı'nda; Buz Kraliçesi Freya (Emily Blunt), kız kardeşi Ravenna'nın (Charlize Theron) öldüğünü öğrenince, onu hayata döndürebilmek için Büyülü Ayna'yı kullanabilecek son büyücünün yardımına başvurur. Bu sayede Ravenna, aynanın altından derinliklerinden geri gelir ve iki kardeş güçlerini birleştirirler. Onları durdurabilmenin tek yolu; bizzat Freya'nın yetiştirdiği, ancak onun "kalplerini aşka kapatma" emrine itaat etmeyen Eric (Chris Hemsworth) ve Sara'nın (Jessica Chastain) başını çektiği avcı grubudur.

FESTİVAL

CHILL - OUT FESTIVAL İSTANBUL

28-29 Mayıs 2016

Life Park, İstanbul



BROOKLYN



Vizyon Tarihi: 29 Nisan 2016

Tür: Dram, Romantik

Yönetmen: John Crowley

Oyuncular: Saoirse Ronan,
Domhnall Gleeson, Emory
Cohen, Jim Broadbent,
Julie Walters

Ülke: İngiltere, Kanada,
İrlanda, ABD

Genç bir İrlandalı kadın olan Eilis Lacey (Saoirse Ronan), ABD'nin sunduğu imkânlarla kapılarak annesini de geride bırakmak pahasına New York'a göç eder. Başlarda İrlanda'ya ve ailesine büyük bir özlem çekse de New York'ta tanıştığı Tony (Emory Cohen) ile olan aşkı ona her şeyi unutturur. Ancak bir gün İrlanda'yı tekrar ziyaret etmesi gerekir ve İrlanda'da tanıştığı Jim'den de (Domhnall Gleeson) etkilenir. Eilis'in iki ülke, iki çok farklı yaşam tarzı ve iki aşk arasında bir seçim yapması gerekecektir.



1-) Geniş, açık bir sahada yalnız kalınca hissedilen ve kontrol edilemeyen fobiye ne ad verilir?

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a-) Agorafobi | b-) Klostrofobi |
| c-) Farmakofobi | d-) Hematofobi |

2-) Tıp dilinde ağrı kesiciye ne denir?

- | | |
|---------------------|-------------------|
| a-) Antienflamatuar | b-) Antispazmodik |
| c-) Antitüssif | d-) Analjezik |

3-) İrinli kabarcıklar dökerek yüzde izler bırakan, ateşli ve ağır seyreden, variola olarak da bilinen bulaşıcı hastalığın adı nedir?

- | | |
|---------------------|---------------|
| a-) Çiçek Hastalığı | b-) Sarıhumma |
| c-) Verem | d-) Sıtma |

4-) Yutak iltihaplanmasına ne ad verilir?

- | | |
|--------------|-------------|
| a-) Kızamık | b-) Nezle |
| c-) Farenjit | d-) Bronşit |

5-) Dünyada daha çok malarya olarak bilinen hastalığın adı nedir?

- | | |
|---------------|-----------|
| a-) Sarıhumma | b-) Verem |
| c-) Bronşit | d-) Sıtma |



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

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



ilaç değildir



GRİPTEN KORKMA, CISTUS ANTIVIRUS PASTİL YANINDA!

CISTUS ANTIVIRUS Pastil, ağız içinde kalkan oluşturarak, kalabalık ortamlarda grip virüsüne karşı doğal bir koruma sağlamaya yardımcı olur.



SEYAHAT



ALIŞVERİŞ
MERKEZLERİ



TOPLU TAŞIMA
ARAÇLARI



SİNEMA
KONSER



OKUL

www.cistusantiviruspastil.com



ŞEKER İÇERMEZ