

farmaNED

NEVZAT
ecza deposu 55
yıl



» Takeda Türkiye
Genel Müdürü
GamzeYüceland

» Çocuğum
Okula Başlıyor

» Erzincan Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi

» Ressam
Hikmet Çetinkaya

» *Selanik*

ÖZEL
DOSYA

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDEN KAZANÇ FORMÜLLERİ



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

Shell
Business Club

444 2914 • www.shellbusinessclub.com





Değerli meslektaşlarım,

15 Temmuz gecesi tüm milletimizin ve devletimizin demokrasiye olan inancı ve omuz omuza mücadelesi sayesinde, kabul edilemez darbe girişimi etkisiz hale getirilmiştir; ülkemizin demokrasi temelleri daha da kuvvetli bir hal almıştır. Devletimizin ve milletimizin beraberce bu hassas dönemi atlatacağından kuşku yok. Cumhuriyetimize olan güvenimiz tamdır; inanıyorum ve diliyorum ki yakın zamanda tüm bu hassas dönem sona ererek ülkemiz hak ettiği noktaya bir an önce gelecektir.

Bir diğer taraftan yakın coğrafyamızda olumsuz gelişmeler ön plana çıkmaktadır. Küresel ölçekte devam eden ekonomik gelişmelere karşı tedbirli olmak gerekliliği doğmaktadır. Tüm bu küresel ve bölgesel gelişmeler karşısında ülkemizin ve milletimizin hak ettiği olumlu noktaya ulaşmasını diliyorum.

Sağlık Bakanımız Sayın Recep Akdağ yakın zamanda sağlıkta dönüşüm programının ikinci fazının başlayacağı müjdesini vermişlerdir. Bu kapsamda devam etmekte olan olumlu çalışmalara ilaveten; sağlık sistemimizin daha da etkin, verimli ve kaliteli

hale gelmesi için yeni uygulamaların hayata geçeceği değerlendirilmektedir. Bu kapsamda öncelikle vatandaşımızın aldığı sağlık hizmetinin, diğer yandan da sağlık çalışanlarının ve eczacılarımızın çalışma koşullarının iyileştirileceğini temenni ediyorum.

Kurumsal yayınıımız farmaNED'in bu sonbahar sayısında, yakın zamanda eklenen yeni bölümlerle merak edilen konulara değişiyor, özel röportajlarla sektör ve sanattan önemli konukları sizlerle buluşturuyoruz. Özel dosyamızda pek çok kişinin dönem dönem yaşadığını düşündüğü, kimi zaman mutsuzlukla karıştırılan "Depresyon" konusunu işliyoruz. Depresyon; metropol yaşamın getirdiği ruhsal yük ve stresin yol açtığı mutsuzluk, doyumsuzluk halinden çok, aslında klinik bulguları olan bir rahatsızlık. Depresyon gerçekte nedir, belirtileri nelerdir, nasıl tedavi edilir, özel dosyamızda sizin için konunun uzmanlarına sorduk.

farmaNED'i keyifle okumanız dileğiyle...

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

06

İLAÇ SANAYİ

Takeda Türkiye
Genel Müdürü
Gamze Yüceland



12

FAKÜLTE

Erzincan Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi



24

AİLE

Çocuk İstismarına
Karşı Bilinçli Olun!



28

ÖZEL DOSYA

Depresyon



Yayın Yönetim Yeri

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

Editör

Elif Baysal

Görsel Tasarım

Çağrı Durtaş

38

ÇOCUK

Çocuğum Okula Başlıyor



50

SANATÇI

Hikmet Çetinkaya



60

GEZİ REHBERİ

Selanik



74

HOBİ

Kâğıt Telkâri



Kısa Kısa Sağlık	4	Doğru Bilinen Yanlışlar: Sağlığını Göz'den Kaçırmayın!	54
Sektörden Haberler	10	Teknisyen Köşesi	56
Kadın: Kışa Sağlıklı Bir Ciltle Girmek İçin...	26	Bitkilerle Sağlık: İhlamur	58
Beslenme: Doğum Sonrası Kilolar Nasıl Gidecek?	40	Yurt Rehberi: Gaziantep	66
Eczacı	42	Mutfak: Antep Mutfağı	72
Nöbetçi Eczane	49	Kültür Sanat	77
Herkes İçin Sağlık: Sağlığın Habercisi Check-Up!	52	Mini Test	80

Yapım

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

Baskı

Başak Matbaa Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No:5/15 Gimat - Yenimahalle
ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17
www.basakmatbaa.com
Baskı Tarihi: 20 Ekim 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.



ABD’de Canlı Donörden İlk Rahim Nakli Gerçekleşti.



ABD Teksas’ta Baylor Üniversitesi Tıp Merkezinde ilk kez canlı donörlerden dört kadına rahim nakli yapıldı. 14-22 Eylül’de yapılan nakiller, İsveçli doktorlardan oluşan bir ekip tarafından gerçekleştirildi. Dört rahim naklinden üçü yeterli kan akışı sağlanamadığı için başarısız olurken dördüncü naklin yapıldığı hastada iyi sonuçlar kaydedildi. Bu hastaya yapılan testlerin rahimde kan akışının iyi olduğunu gösterdiği, herhangi bir enfeksiyona ve vücudun organı reddettiğine dair bulguya rastlanmadığı belirtildi. Doktorlar, bu hastanın ABD’de canlı donörden alınan rahimle hamile olarak doğum yapacak ilk kadın olmasını ümit ediyor.

TÜRKÖK’te Hedef 500 Bin Kök Hücre Bağışçısı



TÜRKÖK projesi, başta lösemi gibi kanser türlerinin yanı sıra çeşitli hastalıklara şifa kapısını aralamak için 2014 yılında Kızılay ve Sağlık Bakanlığı tarafından hayata geçirilen bir proje. Kızılay, Türkiye’nin ilik arayışında yurtdışına bağımlılığını ortadan kaldıran TÜRKÖK projesinde, 500 bin gönüllü kök hücre bağışçısına ulaşmayı hedefliyor. Kan plazma ürünlerini ülkemizde üretmeyi planlayan Kızılay’ın bir amacı da yılda 800 milyon TL karşılığı dövizin ülkemizde kalmasını sağlamak.

Topuklu Ayakkabıda Halluks Valgus Tehlikesi



Ayak başparmağının dışarı doğru eğilmesi olan, halk arasında ayak başparmak çıkıntısı veya bunyon olarak da bilinen halluks valgus hastalığı, topuklu ayakkabı giyen kişilerde daha sık yaşanıyor. Özellikle genetik altyapısı olanların dar, çok yüksek topuklu ve ucu sivri ayakkabılar giymeleri durumunda halluks valgusa yakalanmaları kaçınılmaz oluyor. Bu nedenle yürürken çok ciddi sıkıntı yaratan hastalık, kadınlarda erkeklere oranla 7 kat fazla görülüyor.

Her Gün 2 Bardak Süt İçmek Osteoporozdan Koruyor.



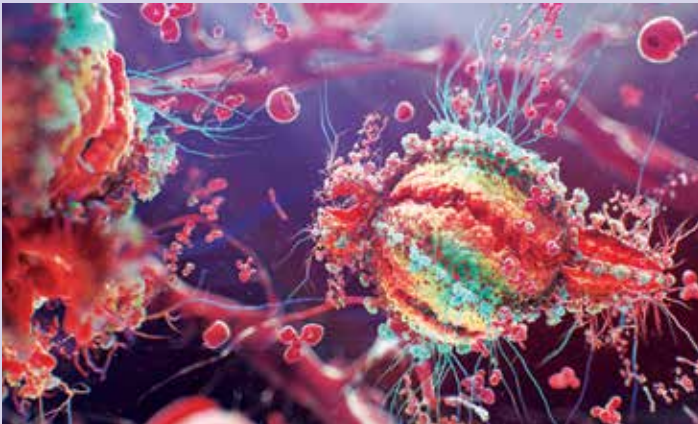
Kemik erimesi ismiyle bilinen, 50 yaş üzerinde özellikle kadınlarda sık rastlanan osteoporoz hastalığından korunmanın yolu, düzenli beslenme ve hareketle birlikte günde 2 bardak süt içmekten geçiyor. Uzmanlar; hareketsiz yaşam tarzı, düzensiz beslenme alışkanlıkları, genetik faktörler ve kalsiyum eksikliği nedeniyle ortaya çıkan osteoporozun önlenilebilir bir hastalık olduğunu ve bu konuda toplumun bilinçlenmesi gerektiğine dikkat çekiyor.

Soğuk ve Sıcak Havalarda Erken Doğum Nedeni



Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre, soğuk ve sıcak havaların erken doğuma neden olduğu ortaya çıktı. Sonuçları Environmental Health Perspectives isimli bilim dergisinde yayınlanan araştırmaya göre; Amerika'nın her tarafından seçilen 12 klinikteki 223 bin 375 doğum incelendi. Gebeliğin ilk 7 haftasında aşırı soğukta yaşayanların, 34. haftadan önce doğum yapma risklerinde %20 artış izlendi. Gebeliğin ilk 7 haftasında aşırı sıcak bölgelerde olan grupta ise 34. haftadan önce doğum yapma riskinin %11, 37. haftada doğum yapma riskinin %4 arttığı saptandı.

İngiliz Bilim İnsanları AIDS'li Hastayı İyileştirdi



İngiliz bilim insanları, geliştirdikleri tedavi yöntemiyle AIDS hastası bir adamın vücudundaki HIV virüsünün yok edildiğini açıkladı. İngiltere'nin saygın üniversitelerinden Oxford, Cambridge, Imperial Collage ve Londra Üniversitesi'nin ortaklaşa gerçekleştirdiği araştırmada 44 yaşındaki AIDS hastası bir adamın taşıdığı HIV virüsü, vücudunun tüm hücrelerinden temizlendi. Araştırma ekibi sonuçların kesinleşmesi için 5 yıla ihtiyaç duyulduğunu, kesin sonuçlar için çalışmaların devam ettiğini belirtti.

Dünyanın Üçte Biri Obez Olma Yolunda



Bağımsız Beslenmede Tarım ve Gıda Sistemleri Küresel Paneli'nin Birleşmiş Milletler (BM) Gıda ve Tarım örgütü'ne sunduğu raporda, 2030 yılına kadar dünya nüfusunun üçte birinin obez ya da aşırı kilolu olabileceği uyarısında bulunuldu. Raporda, hâlihazırda iki milyar kişinin sağlıklı kalmalarını sağlayacak vitamin ve minerallerden yoksun olduğu da vurgulandı. Gelişmiş ülkelerdeki yağlı ve işlenmiş gıdalarla bağlantılı kalp rahatsızlığı, diyabet ve diğer kronik hastalıkların, gelişmekte olan ülkelerde de ortaya çıktığı kaydedilen raporda, dünya genelinde beslenme konusunda mevcut eğilimlerin, gelecek 20 yıl içinde daha da kötüleşeceği uyarısı yapıldı.

2 Fincan Kahve Unutkanlığa İyi Geliyor



ABD'de yapılan bir araştırmaya göre; günde iki fincan kahve unutkanlığa iyi geliyor. Tam 10 yıl boyunca 65-80 yaşları arasındaki 6 bin 500 kadın arasında yapılan araştırmada, deneklerden günde 261 miligram, yani iki-üç fincan kahve içenlerin unutkanlık riskinin %36 azaldığı görüldü. Uzmanlara göre, günde 5-8 fincan siyah çay da aynı etkiyi yaratabilir.



Gamze Yüceland

Takeda Türkiye Genel Müdürü



200 yılı aşkın
geçmişiyle Japonya'nın
en büyük
ilaç firması Takeda,
Türkiye pazarına girdiği
kısır süre içinde hızlı
bir gelişim tablosu
sergiledi.
Takeda Türkiye
Genel Müdürü
Gamze Yüceland
ile hem sektör hem
de Takeda Türkiye
hakkında konuştuk.



1781

Takeda,
Chobei Takeda
tarafından küçük bir
ilaç toptan satıcısı
olarak kuruldu.

Sayın Yüceland, 200 yılı aşkın geçmişe sahip Japon ilaç devi Takeda'dan ve kurumsal yapısından kısaca bahseder misiniz?

Takeda; merkezi Osaka/Japonya'da bulunan araştırmacı, global bir ilaç firmasıdır. Kuruluş tarihi 1781, yani 1789'da yaşanan Fransız İhtilali'nden öncedir. Chobei Takeda tarafından Japonya'da küçük bir aile şirketi olarak kurulan Takeda, 1925 yılında Ar-Ge, üretim ve pazarlamayı tek çatı altında toplayan modern ve kurumsal bir organizasyona dönüşmüştür. 1962 yılında Asya'da, 1978 yılında Avrupa'da, 1985 yılında ABD'de faaliyetlerine başlamıştır. Dürüstlük ve etik gibi evrensel değerlerini gittiği tüm coğrafyalara taşıyan Takeda, faaliyet gösterdiği tüm ülkelerde sağduyulu, yapıcı ve çalışkan doğasıyla kurumlara ilham kaynağı olmuştur.

Bugün ilaç şirketleri arasında Japonya'nın en büyüğü ve dünyanın en büyük 15 ilaç devinden biri olan Takeda, dünyanın her yerinde insanlara daha iyi sağlık, daha parlak gelecek sunabilmek için ilaç alanında yeniliklere liderlik etmektedir. Takeda, 70'den fazla ülkede faaliyet göstermektedir. 18 ülkede toplam 27 üretim merkezine sahiptir ve 30 bin çalışanıyla (2014 yılı rakamlarına göre) yıllık 14,6 milyar dolarlık bir gelir üretmektedir.

Takeda Türkiye çalışanları olarak hem kendi sektörümüz içinde hem de küresel iş dünyası içinde ayrıcalıklı konumumuzdan dolayı gururluyuz. 235 yıllık bir ulu çınarın gölgesindeyiz. Kök olmazsa canlılık da olmuyor. Köklerimiz bugün; canlı, dinamik, üretken ve yüksek performanslı bir Takeda'nın varoluşunun temelini oluşturuyor.

Dünya çapında yetmişten fazla ülkede 30 binden fazla çalışanıyla faaliyet gösteren Takeda'nın Türkiye pazarına giriş hikâyesi nedir?

2009 yılında Türkiye'ye gelen Takeda, Türkiye'de hızla yol aldı; 2014'ten 2015'e kadar şirketin hacmi yüzde 150'ye yakın büyüdü. Nycomed'in ve yine yerli bir firmadan 13 ürünle eşdeğer ilaçların Takeda Türkiye portföyünü tamamlayıcı şekilde satın alınmasıyla yolumuza devam ettik. Üretimi ülkemizde yapılan eşdeğer ürünlerle yerli üretim yapan bir şirket kategorisine girdik. Portföyümüzü tamamlayıcı satın almalarla büyümemiz devam edecek. Bu gelişmelerle, sadece bu yıl 190 kişiye iş fırsatı yarattık. Bugün toplam 290 kişilik bir ekibe sahibiz.

Takeda Türkiye büyümeye devam edecek. Her şeyden önemlisi, iş dünyasında kazancın önüne koyduğu "hasta", "güven", "itibar" merkezli kültürü ile büyümeye devam edecek.

Türkiye'de yedi yıl gibi kısa bir süredir çalışmalar yürütüyorsunuz. Bu sürede nasıl bir ivme kat ettiniz, ülkemiz adına gelecek planlarınızdan bahsedebilir misiniz?

Türkiye, Takeda için çok kritik bir öneme sahip. Takeda, ilk günden beri Türkiye'de büyümeye ve yatırım yapmaya odaklandı. 2015 yılında Türkiye'de önemli bir yatırım yaparak bir yerli üretici firmadan, seçilmiş 13 ilacın bulunduğu ürün portföyünü satın aldı. Pek çok ürünümüz artık Türkiye'de üretiliyor. Bu satın alma Takeda'nın 2014-2015 yıllarında satış hacmini ve çalışan sayısını iki kattan fazla arttırmasına olanak sağladı. 290 çalışanıyla ve güçlü ürün portföyü ile Türkiye ilaç pazarının en hızlı büyüyen oyuncularından biri oldu.

Özellikle kanser ilaçları konusunda pek çok yeniliği Türkiye'de hastaların hizmetine sunmaya hazırlanıyoruz. Hasta odaklı yaklaşımla hasta ve hekimlerin ihtiyaçlarını karşılamayı hedefliyoruz. Takeda Türkiye, iş dünyasında kazancın önüne koyduğu değerleri ve ahlak anlayışıyla büyümeye devam edecek. Kurumları oluşturan insanlara yani çalışanlarına değer vererek, hastalarını iyileştirmeyi ve memnun etmeyi odağına alarak büyüyecek.

“Takeda Türkiye, iş dünyasında kazancın önüne koyduğu değerleri ve ahlak anlayışıyla büyümeye devam edecek.”



Yoğun olarak hangi alanlarda hizmet veriyorsunuz? Ürün portföyünüzden bahsedebilir misiniz?

Takeda global olarak, geniş ve yenilikçi ürün portföyü ile 6 tedavi alanında hastaların ihtiyaçlarını karşılamak üzere faaliyet gösteriyor: Kardiyovasküler, metabolik, onkoloji, merkezi sinir sistemi, solunum-immunoloji, aşı ve genel ilaç (Gastrointestinal & Genitourinary). Türkiye'de ise; onkoloji/hematoloji, gastroenteroloji, solunum, diyabet, antibiyotik, ağrı gibi tedavi alanlarında faaliyet göstermektedir. Onkoloji alanındaki yeni ürünlerimizin ruhsat ve geri ödeme süreçleri devam ediyor. Ağustos 2016'da ilk kanser ürünümüzün lansmanını yaptık, önümüzdeki lansmanlar için heyecan ve kararlılık ile ilerliyoruz.

Dünya ilaç pazarı ile ülkemizi kıyasladığınızda nasıl bir tablo karşınıza çıkıyor? İhtiyaç analizi yaptığınızda ülke ve ürün bazında farklılıklardan söz edebilir miyiz?

Türkiye'de sağlık alanında son birkaç yıldır önemli gelişmelere tanık oluyoruz. Gelişmelerin bir sonucu olarak, dünyanın pek çok ülkesine nazaran Türkiye'de sektörümüz çift haneli olarak büyümeye devam ediyor. Daha önemlisi, tedaviye-ilaca erişim konusunda dünyanın pek çok ülkesine kıyasla Türkiye olumlu bir tablo sergiliyor. Türkiye'deki ortalama insan ömrü artarken, hastalıkların teşhis ve tedavisi ile ilgili olumlu gelişmeler yaşanırken, ilaçların lokal olarak üretilmesi ile ilgili politikalar da giderek önem kazanıyor. Takeda Türkiye olarak; güçlü köklerimiz, bizi biz yapan Takedaizm değerlerimiz ve inovasyon yeteneğimiz ile Türkiye'ye yatırım yapmanın değerine çok inanıyor ve kararlılıkla ilerliyoruz.





Araştırma ve geliştirme odaklı bir felsefeyle hareket eden Takeda'nın Ar-Ge yatırımları ve dünya çapında yürüttüğü bilimsel çalışmalardan bahseder misiniz?

Takeda ilk Ar-Ge merkezini 1915'te, diğer bir deyişle, bir asır önce kurdu. Japon ve global bir ilaç devi olan Takeda için Ar-Ge çok temel bir odak. 2015 rakamlarına göre Ar-Ge bütçesi yıllık olarak 3,3 milyar dolar. Bu rakam gelirin yaklaşık yüzde 21'inin Ar-Ge'ye yatırıldığı anlamına geliyor ki, bu oran ilaç sektörü içinde oldukça kayda değer bir rakam.

Takeda her zaman girdiği pazarlarda çığır açan bir firma olmuştur. 1954 yılında dünyada ilk multivitaminin üreticisidir. Kanser alanında, diyabet alanında, uykusuzluk olarak bilinen Insomnia hastalığında, meme kanseri ve prostat kanseri alanlarında öncü ürünler geliştirmiştir.

Dünya'da bilinen 30 bin hastalık var, bunların 4'te 3'nün tedavisi ise daha keşfedilmedi. Takeda, çok sayıda yeni ürün için geliştirme çalışması sürdürüyor. Takeda Türkiye olarak bu yeni ürünlerin en hızlı şekilde Türkiye'deki hastalara eriştirilmesi için var gücümüzle çalışacağız. Çok güçlü bir ürün portföyümüz var. Onkoloji, gastro, merkezi sinir sistemi hastalıkları ve aşı, Ar-Ge odak alanlarımız arasında yer alıyor. Türkiye'de 2016 yılı itibarıyla onkoloji, hematoloji, gastroentoloji gibi alanlarda yeni ürünlerimiz için lansmanlarımızı heyecanla sürdürüyoruz.

Takeda, onkoloji ve hematoloji alanındaki çalışmalarıyla dünyada onkoloji alanının iddialı ve öncü firmalardan biri olmuştur. Takeda Onkoloji olarak misyonumuz; tüm dünyadaki kanser hastalarına bilimselliğimizden ödün vermeden, çığır açan yenilikçi yaklaşımlarımızla ve hastaların hayat kalitesini yükseltme arzumuzla yeni ilaçları ulaştırmada öncülük etmektir.

“Takeda, onkoloji ve hematoloji alanındaki çalışmalarıyla dünyada onkoloji alanının iddialı ve öncü firmalardan biri olmuştur.”



Ülkemizde yürütülen sağlık politikaları hakkında ne düşünüyorsunuz? Uzun yıllardır sektörün çeşitli kademelerinde emek vermiş bir kişi olarak geçmişten günümüze sizce neler değişti?

2000'li yılların başından itibaren Sağlık Bakanlığımızın büyük çabaları ve atılımlarıyla "Sağlıkta Dönüşüm Programı" uygulandı. Hastaneye, hekime ve hizmete erişim arttı. Türkiye'de hastalarımızın sosyal güvence kapsamında alabildikleri sağlık hizmetlerinin niteliği de arttı. Bu arada yaşam beklentisinin artması, pazarı büyüten önemli bir faktör oldu. Günümüzde çağdaş ülkelerin bile yer yer gıpta ettiği bir işleyiş sağlandı. Bu nedenle daha çok hastanın tedaviye erişimi ilaç sektörünü de giderek daha büyük ve dinamik bir sektör haline getiyor.

Sağlık Bakanlığımızın 2018'de yerli ilaçların sektördeki varlığını arttırma hedefi var. Biz de Takeda olarak buna destek oluyoruz. Yerli üretime biz de satın alma sonucu başlamış olduk. Ülkemizin bu hedefine ulaşması için destek olmaya hazırız.

Türkiye'deki sağlık sisteminin; güçlü sağlık politikaları ve hekimlerin, eczacıların, tüm sağlık profesyonellerinin, ecza depolarının ve sektöre hizmet eden özel şirketlerin çabaları sayesinde önümüzdeki yıllarda da olumlu gidişatını sürdüreceğine gönülden inanıyoruz. Zaman zaman zorluklar ile karşılaşacağımız anlar, durumlar da olacaktır ama kararlılıkla ve adanmışlıkla her türlü zorluğun aşılabacağına inanıyoruz çünkü hep birlikte daha sağlıklı, iyi bir gelecek için çalışıyoruz.

Yüzyılımızı rekabet çağı olarak adlandırabiliriz. Ancak söz konusu insan ve insan sağlığı olduğunda rekabet olumsuz tablolarla da karşımıza çıkabiliyor. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Hangi Takeda ülkesine giderseniz gidin "hastalar" her şeyin ötesinde ve öncesinde gelir. Bizler, hastalarımız için daha sağlıklı, parlak bir gelecek için çalışıyoruz. Bu amaçla ilerlerken toplumda güven oluşturmak ve güçlü bir itibara sahip olmak son derece önemli. Bu bağlamda, rekabet koşulları bizi yapabileceğimizin daha da iyisini yapmak konusunda şevklendiriyor, güçlendiriyor. Rekabet koşulları, bizi daha yüksek hasta odağı, daha etkili, güçlü ürünler/ tedaviler; daha güçlü tanıtım, daha donanımlı insan kaynağı, daha kaliteli ve verimli üretim, daha hızlı-kaliteli tedarik ve dağıtım, inovasyon, daha yoğun Ar-Ge için yönlendiriyor. Dolayısıyla rekabeti; içinde bulunduğumuz alanda real ve profesyonelce yönetilmesi gereken, bizi daha iyisi için şevklendiren bir unsur olarak değerlendiriyoruz.

“Bizler, hastalarımız için daha sağlıklı, parlak bir gelecek için çalışıyoruz”



Biraz da sizden söz edersek; bir iş kadını olarak sektörde taşıdığınız bu büyük sorumlulukla özel yaşamınızdaki dengeyi nasıl sağlıyorsunuz?

Üniversite dönemimde çalışmaya başladım ve o gün bugündür gayet yoğun bir tempoda çalışıyorum. Hayatımda önceliklerim var; iyi bir anne olmak, işimde başarılı olmak, içinde yaşadığım topluma/ insanlara değer katmak benim için çok önemli. Dolayısıyla, her ne koşullarda olursam olayım bu öncelikler ile hayatımı şekillendiriyorum. Ve sanırım önceliklerimi bilmek ve bu önceliklere göre yaşamak bir şekilde dengeyi getiriyor. Ben önceliklerimi bilerek elimden gelenin en iyisini yapıyorum, onun dışında özel bir sırrım, yöntemim yok.

İş dışında kalan zamanlarınızı nasıl değerlendirmekten keyif alırsınız?

İkiz çocuk annesiyim, 18 yaşında bir oğlum ve kızım var; bu yıl üniversiteye başladılar. Benim en büyük varlığım, gururum onlar. Onlarla zaman geçirmek, onlarla birlikte olmak hayatta bana en fazla keyif veren şey. Bu yıl, üniversite eğitimleri için Amerika'ya gittiler, aramıza her ne kadar kilometreler girse de teknoloji sayesinde birbirimizin yanında olmaya devam ediyoruz.

Öte yandan, ailem ve dostlarım ile zaman geçirmeyi çok seviyorum. Sanatın her alanından büyük keyif alıyorum, resim ve caz özel ilgi alanlarım arasında. Bu arada, kendime çok özen gösteriyorum. Sağlıklı beslenmeye, sağlıklı yaşamaya, spor yapmaya, kitap okuyarak kendimi geliştirmeye ve pozitif kalmaya çok önem veriyorum.



Takeda Ormanı Dijital Ortamda Büyüyor

Türkiye'deki büyüme hızıyla dikkat çeken Takeda, topluma ve çevreye duyarlı yeni bir proje başlattı. Takeda Türkiye'nin hayata geçirdiği bir sosyal sorumluluk projesi olan Takeda Ormanı; teknolojik altyapısıyla diğer sosyal sorumluluk projelerinden de ayrılıyor. Katılımcılara dijital platform üzerinden fidan dikme imkânı sunan proje ile kişiler, ağaçlarına sevdiklerinin isimlerini verebiliyor. Dijital ortamda bağışlanan fidanlar hedeflenen sayıya ulaştığında dikimlerine başlanacak. Gelecek nesiller için bir orman kazandırmayı hedefleyen Takeda Ormanı Projesi çeşitli kongrelerde duyurulup hekimler ile buluşarak hem fikir olarak hem projeye özel geliştirilmiş aplikasyonu ile büyük ilgi gördü.



Pfizer, Medivation'ı Satın Alıyor.

Dünyaca ünlü ilaç firması Pfizer, merkezi San Francisco'da bulunan biyoecezacılık şirketi Medivation'ı satın almak için anlaşmaya vardığını duyurdu. Anlaşma sayesinde, Pfizer kanser alanında ve bağışıklık sistemini artırıcı tedavilerde yeni yöntemler geliştirebilecek. Şirketlerden yapılan ortak açıklamada, Pfizer'in Medivation'ın hisseleri başına 81,50 ABD doları vererek firmayı 14 milyar dolara satın alacağı ve her iki şirketin yönetim kurullarının anlaşmayı onayladığı belirtildi. Medivation'ın geliştirdiği XTANDİ adlı prostat kanseri ilacının 2012'den bu yana ABD'de 64 bin erkeğin tedavisinde kullanıldığı ve geçen sene dünya genelinde 2,2 milyar dolarlık net satışa ulaştığı kaydedildi.



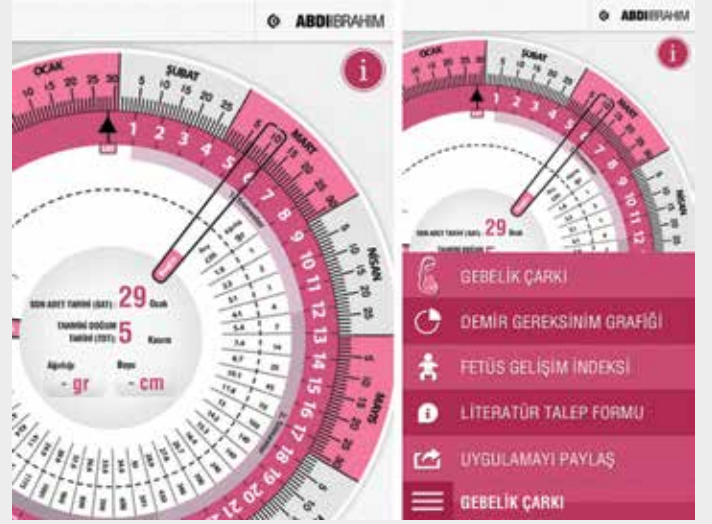
Geleceğin E Hali

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından bu yıl 22-23-24 Eylül tarihlerinde ikincisi düzenlenen en büyük eczacılık buluşması "Geleceğin E Hali", İstanbul Kongre Merkezi'nde çok sayıda kişinin katılımıyla gerçekleşti. Her biri sektörlerinin önemli oyuncularından olan 200'e yakın önemli firmanın katıldığı "Geleceğin E hali 2016"da eczacılığın geleceğine dair görüşler, planlar ve amaçlar ele alındı. Kongre, 6 ayrı salonda düzenlenen çok sayıda oturumda onlarca konuşmacıyı ağırladı. Kongre'ye konuşmacı olarak; aralarında dünyaca ünlü fütürist ve sağlık tasarımcısı Patrick Dixon, iş dünyasının yenilikçi isimlerinden Cem Boyner ve yeni nesil Omega 3 takviyeleriyle ilgili konuşmasıyla Prof. Dr. Osman Müftüoğlu gibi çok değerli isimler de katıldı. Kongre'ye katılan binlerce eczacı, yeni nesil eczaneler ve özellikle de ilaç dışı ürünlerle ilgili geniş bilgi sahibi oldu. Kongre'nin kapanış partisi Nüteras-Beyoğlu'nda yapıldı.



Johnson & Johnson, Abbott Medical Optics'ı Satın Alıyor

Johnson & Johnson; oftalmik cerrahide küresel bir lider olan ve katarakt cerrahisinde kullanılan intraoküler lensleriyle de dünya çapında tanınan Abbott Medical Optics (AMO) şirketini 4.325 milyar dolar bedelle satın almak üzere kesin anlaşmaya varıldığını duyurdu. 2017 yılının ilk çeyreğinde tamamlanması beklenen satın alma; katarakt cerrahisi, lazer refraktif cerrahi ve tüketici göz sağlığı ürünlerini kapsıyor. "Johnson & Johnson'ın Vision Care Şirketlerinden sorumlu Şirket Grup Başkanı Ashley McEvoy satın alma ile ilgili yaptığı açıklamada, bu satın almayla en sık yapılan ameliyatlardan birisi ve önlenebilir körlüğün bir numaralı nedeni olan katarakt cerrahisine adım attıklarının da altını çizdi.



Abdi İbrahim'den "Gebelik Uygulaması"

Abdi İbrahim'in geliştirdiği ve akıllı telefonlara indirilebilen gebelik uygulaması ile sağlık profesyonelleri, hamilelerle ilgili tahmini doğum tarihi ve fetüsle ilgili gelişim bilgilerine rahatlıkla ulaşabiliyor. 'Gebelik Uygulaması' Mart ayında hizmete sunuldu. Doktor ve hemşirelerin başta gebelik çarkı olmak üzere günlük pratiklerinde sıklıkla başvurdukları cetvelleri içeren "Gebelik Uygulaması"nda 'Fetüs Gelişim İndeksi', 'Literatür Talep Formu' ve 'Uygulamayı Paylaş' bölümleri de bulunuyor. Aplikasyon, App Store ve Google Play'den 'gebelik' veya 'Abdi İbrahim' yazarak aratılıp indirilebiliyor.



Bayer Genç Bilim Elçileri Projesi'ne İki Uluslararası Ödül

Yaşam bilimleri şirketi Bayer, Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) işbirliğiyle yürüttüğü, ilköğretim çağındaki çocukların bilime bugüne kadar hiç bakmadıkları bir pencereden bakmalarını sağlamak, bilime ilgi duymaları için onları teşvik etmek ve gelecekte bilim insanı olmaları yönünde onları yüreklendirerek Türkiye'de bilimin gelişimine katkı sağlamayı amaçlayan "Bayer Genç Bilim Elçileri Projesi" ile ödüle layık görüldü. "Bayer Genç Bilim Elçileri Projesi", her yıl uluslararası arenada en başarılı iş projelerini ödüllendiren ve bu yıl 3.800'den fazla başvurunun yapıldığı dünyanın en prestijli iş ödülleri programı Stevie® Award, 13. The International Business Awards kapsamında "En İyi Kurumsal Sosyal Sorumluluk" kategorisinde gümüş ödülün sahibi oldu. Bir hafta içerisinde iki uluslararası ödül alan Bayer Genç Bilim Elçileri'nin ikinci ödülü ise İngiltere'den geldi. Dünya çapındaki sosyal sorumluluk projelerini "mükemmellik seviyesi" doğrultusunda değerlendiren The International CSR Excellence Awards ise projeyi bronz ödül ile taçlandırdı.



Anadolu'nun bilim yuvası...

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

2013-2014 eğitim-öğretim yılında 40 öğrenciyle yola çıkan Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, çok genç bir fakülte olmasına rağmen hızla gelişmekte. Eczacılık mesleğinin her dalında çalışabilecek, alanında uzman, ulusal ve uluslararası düzeyde mesleki yeterliliğe sahip eczacılar yetiştirmek amacıyla altyapısını her geçen gün güçlendiren fakültenin en büyük hedefi ise dünya standartlarında bir fakülte olmak.





Prof. Dr. Yücel Kadioğlu

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı

Lisans: Atatürk Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü - 1983

Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Analitik Kimya Ana Bilim Dalı - 1985

Doktora: Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Analitik Kimya Ana Bilim Dalı - 1990

Yardımcı Doçent: Atatürk Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü - 1990

Doçent: Atatürk Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü-1997

Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Analitik Kimya Ana Bilim Dalı - 2000

Profesör: Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Analitik Kimya Ana Bilim Dalı - 2003

Sayın Kadioğlu, akademik kariyerinizin başlangıcından bugüne kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

13.02.1962'de Erzurum'da doğdum. Atatürk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Kimya Bölümünden 1983 yılında mezun oldum. Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Bölümü Analitik Kimya Ana Bilim Dalı'nda 1985 yılında Prof. Dr. Mustafa Özdemir yöneticiliğinde "Sigara Dumanında Azot Oksit ve Nitrozamin Tazini" konulu yüksek lisansımı, 1990 yılında Prof. Dr. Samih Bayrakçı yöneticiliğinde "Değişik Ortamlarda Klor Gazıyla Prit ve FeS₂'ün Reaksiyonlarının İncelenmesi" konulu doktoramı tamamladım. 1997 yılında doçent oldum. 2000 yılı Ocak ayında Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Analitik Kimya Ana Bilim Dalı'nda doçentlik kadrosuna ve 2003 yılı başında da aynı Ana Bilim dalı'nda profesörlük kadrosuna atandım. YÖK Başkanlığı Genel Kurulu'nun

13.09.2012 tarih ve 2012/34 sayılı kararı ile Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Kurucu Dekanı olarak atandım. 27.08.2015 tarihinde de ikinci dönem olarak tekrar dekanlık görevine atandım. Evli ve üç çocuk annesiyim.

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, 23.06.2012 tarihli 28332 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Bakanlar Kurulu'nun 24.05.2012 tarih ve 2012/3243 sayılı kararı ile kuruldu. Daha sonra 13.09.2012 tarihinde Dekan ataması yapıldı ve kuruluş çalışmalarına fiilen başlanmış oldu. 2013-2014 eğitim-öğretim döneminde 40 öğrenci olarak eğitime başladık. 1., 2. ve 3. sınıfta öğrencilerimiz bulunuyor.



Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesinin yeni kurulan dört yıllık bir fakülte olması münasebetiyle birçok eksikliği bulunuyor. Özellikle, kendine ait bina ve öğretim üyesi sayısının yeterli olmaması en büyük eksiklik. Fakülte binasının en kısa sürede yapılması için çeşitli çalışmalar yürütülüyor. Fakültemizin her bir ana bilim dalına alınan araştırma görevlilerinin en kısa sürede alanlarında yetiştirilip fakültemize dönmeleri sağlanarak öğretim üyesi açığının da yakın gelecekte tamamlanması planlanıyor. Şu an itibarıyla fakültemizde 1 profesör, 7 yardımcı doçent ve 15 araştırma görevlisi bulunuyor. Fakültemiz bünyesinde Temel Eczacılık Bilimleri, Eczacılık Meslek Bilimleri ve Eczacılık Teknolojisi olmak üzere üç bölüm bulunuyor. Bu bölümlerin her birinde Analitik Kimya, Biyokimya, Farmasötik Mikrobiyoloji, Farmasötik Botanik, Farmakoloji, Farmasötik Kimya, Farmakognozi, Farmasötik Toksikoloji, Eczacılık İşletmeciliği, Farmasötik Teknoloji'den oluşan çeşitli ana bilim dalları mevcuttur.

Fakülte olarak sektörde nasıl bir ihtiyaca cevap veriyorsunuz. Öğrenci profilinizden ve uzmanlaştığınız alanlardan bahsedermisiniz?

Eczacılık toplum sağlığını yakından ilgilendiren çok disiplinli, önemli bir meslektir. Buna uygun düzenlenmiş bir eğitim programı ile; ilacın üretiminden hastaya ulaştırılmasına kadar her aşamada görev alacak yetkinlikte eczacılar yetiştirmek hedeflerimiz arasındadır. Fakültemizi tercih eden öğrencilerimiz LYS sınavı sonucunda ilk 30 bin sıralamasında fakültemize yerleşmektedirler. Fakültemizin henüz uzmanlaştığı bir alan bulunmamaktadır. Ancak fakültemizin kuruluş amaçlarından birisi öğrencilerimizi ilaç endüstrisi ve klinik eczacılık alanlarında uzman eczacılar yetiştirecek şekilde eğitim-öğretim programlarımızı oluşturmaktır.

Henüz çok genç bir fakültesiniz. İlk mezunlarınızı vermeye yaklaşıırken eczacılık eğitimiyle ilgili hedefleriniz nelerdir?

Gerçekten dört yıllık yeni kurulan bir fakültையiz. Erzincan Üniversitesinin sloganlarından birisi "Anadolu'da Bir Dünya Üniversitesi"dir. Fakültemizin temel amaçlarından birisi bu slogana uygun olarak eğitim-öğretim süreçleri, etkili ders programları ve eğitim programları oluşturmak, bunlar oluşturulurken öğrencilerin katılımını sağlayarak öğrencilerin kalite ve performanslarıyla ilgili çalışmalar yaparak eczacılık mesleğine uygun eczacılar yetiştirmektir. Bunu yapabilmek için de ona uygun ortamlar oluşturmak gerekir. İlk olarak hedefimiz mezun verdikten sonra fakültemizin eczacılık eğitiminde akreditasyonunu gerçekleştirmektir. İkinci olarak da Avrupa ve Amerika'da bulunan eczacılık fakülteleri ile öğrenci değişimine yönelik anlaşmalar yapıp öğrencilerimizi buralara göndererek eğitim almalarını sağlamaktır. Bunun için de çalışmalar yürütülmektedir. Kısaca fakültemizin hedefi, fakültemizden mezun olan öğrencilerin ulusal düzeyde bir eczacıdan beklenen görevleri üstlenebilecek yeterlilikte ve eğitim esnasında kazandıkları yeterlilikleri mezuniyetleri sonrasında uygulayabilir olmalarıdır.





Öğrencilerinizi akademik ve sosyal açıdan nasıl bir eğitim hayatı bekliyor?

Fakültemiz yeni kurulan bir fakülte olmasına rağmen her yıl altı konferans ve çeşitli etkinlikler olacak şekilde konferans ve paneller gerçekleştirdik. Bu etkinliklerin amacı; öğrencilerimizin hem meslekleri ile ilgili bilgilerinin artmasını hem de eczacılık mesleğinin duayenleri dediğimiz kişilerle öğrencilerimizin tanışmasını sağlayıp ileriye dönük hedeflerinin daha sağlıklı hedeflere dönüşmesine aracı olmaktır. Verilen eğitimin diğer eczacılık fakültelerinden farklı olduğunu öğrencilerimize göstermek de düşüncelerimiz arasındadır.

13. Bölge Erzurum Eczacı Odası tarafından öğrencilerimizle birlikte eczacılık, mesleki sorunlar ve çözüm önerilerine yönelik atölye çalışmaları gerçekleştirildi. Yeni bir fakülte olmamıza rağmen 16-21 Haziran 2014 tarihlerinde Spektroskopi Lisansüstü Yaz Okulu ve 3-7 Eylül 2015 tarihlerinde de Uluslararası Avrasya Eczacılık Kongresi'ni düzenledik. Öğrencilerimizin fakültemiz ve üniversitemiz bünyesinde kurulmuş olan kulüplerde kendi zevklerine göre çeşitli sosyal, sanatsal ve kültürel faaliyetlerde çalışma imkânları mevcut. Bu yıl fakültemizin öğrencileri arasında masa tensi turnuvası yapıldı. Ayrıca fakültemizin futbol takımı diğer fakülte öğrencileriyle

birlikte futbol turnuvasına katıldılar. Bilim İlaç Toplum Gönüllüleri tarafından "Kariyerimin Kontrolü Bende" adlı kişisel gelişim öğrenci kongresi, Erzincan Üniversitesi ev sahipliğinde ve fakültemizin koordinatörlüğünde öğrencilerin katılımıyla gerçekleşti. İleriki yıllarda öğrencilerimiz ile birlikte daha farklı etkinlikleri de gerçekleştireceğimize inanıyorum. Fakülte yönetimi olarak öğrencilerimizin sosyal ve kültürel alandaki tüm projelere ve etkinliklere katılmaları için büyük oranda destek vermekte ve teşvik etmekteyiz.



Eczacılık fakültelerinin geldiği noktayı dün, bugün ve yarın özelinde nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ülkemizde, eczacılık eğitimi 14 Mart 1939 tarihinde Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane bünyesinde açılan "Eczacı Sınıfı" ile başlamış, 1961 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi kurulmuştur. Türkiye'deki mevcut eczacılık eğitiminin temel yapısı "ilaç odaklı eczacılık eğitimi" olarak oluşturulmuştur. Çeşitli evrelerden geçerek günümüz eğitim sistemine ulaşılmıştır. Günümüzde eczacılık fakültelerinin sayısı ve öğrenci kontenjanları artmaktadır. Fakülte sayısı çoğaldıkça verilen eğitimlerde farklılıklar görülmektedir. Eczacılık eğitiminin daha iyi seviyede yapılabilmesi ve mesleğin başarılı olabilmesi için eczacılık fakültesi dekanlar konseyinin yoğun çalışması sonucunda "Ulusal Eczacılık Çekirdek Eğitim Programı" hazırlanmış ve YÖK tarafından kabul edilmiştir. Bundan sonra tüm eczacılık fakülteleri bu program dâhilinde kendi eğitim-öğretim programlarını düzenleyerek oluşturacaklardır. Ayrıca Ulusal Eczacılık Eğitimi Akreditasyon Kurulu oluşturulmuştur. Bu kurul tüm paydaşlarla birlikte işbirliği yaparak Türkiye Ulusal Eczacılık Lisans Eğitimi Programı Akreditasyon Standartları ve Kılavuzlarını hazırlayarak eczacılık fakültelerinde verilen eğitimin kalitesinin artırılmasını sağlamaktadır. Eczacılık eğitimi ile ilgili olarak yapılanlar sayesinde eczacılık mesleğine uygun eczacıların yetiştirileceğine ve gelecekte mesleğin gereken yerde olacağına inanıyorum.



Öğrencilerinize yönelik mezuniyet sonrası kariyer planlama çalışmalarınızdan bahseder misiniz?

Fakültemize ilk kez 2013-2014 eğitim-öğretim döneminde öğrenci alımı yapıldı. Şu an ilk öğrencilerimiz üçüncü sınıftalar. 31 Mayıs 2012'de 6197 sayılı Eczacılar ve Eczaneler Hakkındaki Kanun'da değişiklikler yapılmış, nüfus kriterlerine göre eczane sayısına sınırlama getirilmiştir. Bizim öğrencilerimiz de bu yasaya takılmaktadır. Öğrencilerimiz eczane açabilecek fakat bunu hemen değil, yasa da öngörülen belli kriterleri sağladıktan sonra başarabileceklerdir. Bundan dolayı öğrencilerimizin mezuniyet sonrası kendilerini nerede görmek istiyorlarsa ona göre kariyer planlamalarını yapmalarını istiyoruz.

Eczacılık mesleği sadece eczane eczacılığı yapmak değildir. İlacın üretiminden hastalara sunumuna kadar her aşamasında eczacının olması gerekiyor. Eczacılar; ilaç ve kozmetik endüstrisinde, Sağlık Bakanlığının ilaç ile ilgili tüm birimlerinde, ecza depolarında, yeni yasa ile gelen eczacılık uzmanlık alanlarında (Klinik Eczacılık ve Fitofarmasi) veya akademisyen olarak eczacılık fakültelerinde görev alabilirler. Fakülte olarak bizim hedefimiz öğrencilerimizi bu alanlarda çalışabilecek şekilde yetiştirmektedir. Ancak yukarıda da belirttiğim gibi fakültemiz öğrencilerini ilaç endüstrisinde ve klinik eczacılık alanında çalışacak şekilde yetiştirmek için eğitim-öğretim programımızı buna uygun şekilde düzenlemek ve alt yapımızı tamamlamak için gerekli olan planları yapmaktayız.

“Eczacılık mesleği sadece eczane eczacılığı yapmak değildir.”



Eczacılık mesleği serbest eczacılığın da ötesine geçerek günümüzde alternatif çalışma alanlarına taşmış durumda. Siz bu durumu ve sektörün geleceğine etkisini nasıl yorumluyorsunuz?

Eczacılık mesleği serbest eczacılığın dışında birçok alana yönelmiş durumdadır. Olması gereken de budur. 6197 Sayılı Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Kanun'da eczacılık mesleği, "Eczacılık, hastalıkların teşhis ve tedavisi ile hastalıklardan korunmada kullanılan tabii ve sentetik kaynaklı ilaç hammaddelerinden değişik farmasötik tipte ilaçların hazırlanması ve hastaya sunulması; ilacın analizlerinin yapılması, farmakolojik etkisinin devamlılığı, emniyeti, etkinliği ve maliyeti bakımından gözetimi; ilaçla ilgili standardizasyon ve kalite güvenliğinin sağlanması ve ilaç kullanımına bağlı sorunlar hakkında hastaların bilgilendirilmesi ve çıkan sorunların bildiriminin yapılmasına ilişkin faaliyetleri yürüten sağlık hizmetlisidir." şeklinde tanımlanmaktadır. Öyleyse eczacılık mesleği sadece eczane açıp işletmek değildir. İlacın olduğu her yerde eczacının olması gereklidir. Bundan dolayı da artık eczacıların çalışması gereken yerlerde başkalarının değil bunun eğitimi ni almış kişilerin çalışacağı görülmektedir.

Eczacılık üzerinden yürütülen sağlık politikalarına siz nasıl bakıyorsunuz? Sektöre kattığı artılar ve eksiler hakkında neler düşünüyorsunuz?

Türkiye'deki sağlık sistemi son on yılda Avrupa Uyum Yasaları'yla birlikte köklü bir değişime uğramıştır. Bundan tabii olarak eczacılar ve eczacılık eğitimi de etkilenmiştir. Bu değişimler ile klasik eczacılık anlayışında da büyük değişimler olmuştur. Eczacılar da meslek üzerinde söz sahibi olabilmek için bu değişimlere ayak uydurmak zorundadırlar. Benim dışardan gözlemlediğim, eczacılık meslek örgütü Türk Eczacıları Birliği (TEB), serbest eczacılar ve eczacılık fakültesi öğretim üyeleri bir arada eksiklikleri giderip daha iyisinin nasıl yapılacağı üzerinde birlikte çalışmaktadırlar. Eczacılık mesleğinde bazı sorunların olduğu görülmektedir. Fakat yapılan çalışmalar ile bu sorunların üstesinden gelineceğine inancım çok büyük. Çünkü eczacılık mesleği sağlık alanında en önemli meslekler içinde yer almaktadır. Bundan sonra sektörün her yerinde eczacılar yerlerini alacaktır. Bu da sektör açısından pozitif bir katkıdır.

“ Sektörün her yerinde eczacılar yerlerini alacaktır. ”



Sayısı hızla artan eczacılık fakültelerini bir grup uzman tepkiyle karşılarken bazı kesimler de olumlu bir hamle olarak değerlendiriyor. Sizce ülke genelinde bu dengeyi sağlamak için nasıl bir yol izlenmeli?

Günümüz Türkiye'sinde tüm meslekler ile ilgili fakülte sayılarında olduğu gibi aynı zamanda eczacılık fakülte sayılarında da artış olmaktadır. Üniversite rektörleri üniversitelerini geliştirmeye çalışırken daha çok tercih edilen fakülteleri kendi bünyelerine katmayı düşünüp ona göre tedbirler alıyolar. Böyle olunca da en çok tercih edilen fakültelerden birisi olan eczacılık fakültesini kendi üniversitelerinde açıyorlar. "Eczacılık fakültelerinin sayılarında bu kadar artış olmalı mıdır?" diye sorulabilir. Fakülte sayılarındaki artışın ülkemize getirisine ve götürüsüne bakmak gerekir. Şu an itibarıyla eczacılık mesleğinde herhangi bir enflasyon görülmemektedir. Ancak öğrenci kontenjanları sürekli artırırsa ilerideki yıllarda sorunlar görülebilir. Her yıl kaç mezun verilmesi gerektiği saptanıp her bir fakültenin öğrenci kontenjanı ona göre belirlenirse bir sorun olacağına inanmıyorum. Eczacılık fakültelerine taban puan sınırlaması

getirilip kontenjan artırımının yapılmaması gibi alınacak tedbirler ile gelecekte karşılaşılabilecek sorunlar başından önlenmiş olacaktır.

Son olarak eczacılık okumak isteyen gençlere neler tavsiye edersiniz?

Öncelikle bize bu fırsatı verdiğiniz için çok teşekkür ederim. Eczacılık mesleği önemli mesleklerden birisidir. Çünkü bu dünyada canlı olduğu sürece hastalıklar da olacaktır. Hastalıkların iyileştirilmesinde ilaçlar kullanılmaktadır. İlacın üretiminden hastaya sunumuna kadar her aşamasında da eczacıların bulunması gereklidir. Bundan dolayı eczacılık fakültesinden mezun olan öğrencilerin iş bulamama sorunlarının olacağını düşünüyorum. Eczacılık fakültelerinde eğitim-öğretim programlarında yapılan yenilikler ile daha donanımlı eczacılar yetişecek ve meslek gelecekte daha da önemli olacaktır. Kutsal bir meslek olan eczacılık mesleğini öğrencilere tavsiye ederim. Severe yapacakları bir meslek olduğunu düşünüyorum. Tüm eczacılara, eczacılık eğitimi alan öğrencilerimize ve okuyuculara sevgi ve saygılarımı sunarım.



Esra Pezik

Farmasötik Teknoloji Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji

En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. İmran Vural



“ **Eczacı, sağlık danışmanlığı zincirinin temel ögesidir.** ”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Sınav sonucum açıklanana kadar eczacılık mesleği aklımda hiç yoktu, matematik öğretmeni olmak istiyordum. Fakat sonucum istediğimden yüksek gelince yakınlarıma ve insanlara farklı bir alanda faydalı olabileceğimi düşündüm. Lisans eğitimi boyunca edindiğim izlenim ve deneyimlerden doğru bir seçim yaptığım kanaatine de vardım. Her geçen gün mesleğimi daha çok sevdim. Eczacı olduğum için mutluyum.

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Memleketime yakın olması ve Erzincan halkının kültürüne yakın olmam sebebiyle yaşayabileceğim ve mutlu olabileceğim bir yer olarak önce il seçiminde bulundum. Sonra üniversitenin faaliyet ve olanaklarını değerlendirdim. Beklenti ve isteklerimi karşılayabilecek bir üniversite olduğunu da görünce eczacılık fakültesinin temellerini atacak ilk hocalardan olmanın gururunu yaşamak isteğiyle ilk tercihim Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden yana kullandım.

Akademisyen olmaya nasıl karar verdiniz?

Akademisyen olmayı tercih etmemdeki temel sebep öğretmen olma hayalimdi. Bir kez yaşayacağım bir hayat için sevdiğim ve kendimi mutlu hissettiğim işi yapmalıydım. Hayatımda verdiğim en bilinçli ve en doğru kararlardan biri olduğunu düşünüyorum.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacı her şeyden önce alanında bilgili, güvenilir bir insan ve iyi bir anlatıcı olmalı. Toplumun her kesiminden insana danışmanlık hizmeti verebilmenin yanında kendini güncel de tutabilmelidir.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılık fakültelerindeki artış ve puanlardaki düşüş sebebiyle eczacılık öğrencilerine sunulabilen olanakların olumsuz yönde etkilendiğini düşünüyorum. Eczacı, sağlık danışmanlığı zincirinin temel ögesidir. Fakat son zamanlarda sadece serbest eczacılık alanı düşünülerek rahat olarak değerlendirilen ve maddi kaygılarla tercih edilen bir meslek grubu haline geldi.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Mesleği sadece serbest eczacılık alanıyla sınırlı görmemelerini, birçok çalışma alanının bulunduğu güncel ve dinamik bir meslek grubu olarak araştırmalarını, sınavdan almış oldukları puana göre tercih etmek yerine kendilerine uygun bir meslek olup olmadığını değerlendirmelerini tavsiye edebilirim.

İlker Ada

Eczacılık Fakültesi - 2. sınıf öğrencisi

En Sevdği Ders: Biyokimya

En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Yücel Kadioğlu



“ Bu kadar güzel bir meslek sadece oturarak icra edilmemeli, alınan bilgilerin hakkı verilmeli. ”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Bulunduğum çevrede gördüğüm hastalıkların insanların hayatını nasıl kötü etkilediğini fark ettiğim anda sağlık ile ilgili bir meslekte görev alarak bunlar üzerinde çalışmak istediğimin farkına vardım. Benim hayallerimi gerçekleştirmek için en uygun mesleğin eczacılık olduğuna karar verdim.

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Yeni açılan bir fakülte olduğu için benim ilgimi diğer fakültelerden daha çok çekti. Eğitim görevlileri ile iç içe, samimi derslerin işlenmesi ve her türlü sıkıntımızı hiç sıkılmadan güler yüzle çözmeye çalışmaları beni bu fakülteye getiren etkenlerden biridir.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedermisiniz?

Mezun olduktan sonra; çeşitli illerdeki eczacılık konferanslarına katılarak aldığım eğitimi daha ileri taşımayı planlıyorum. En başta kendi laboratuvarımı oluşturarak insanlık için yararlı buluşlar yapmak ve ilaç fabrikası kurmak istiyorum.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Bence ilk önce içinde insan sevgisi bulundurmalı. İnsan sevgisi bulunan bir eczacı daha verimli ve istekli bir şekilde mesleğine bağlanır. Aynı zamanda dürüst olmalı ve azimle işinde ilerleme kaydetmeli. Sadece eczane açıp başında beklememeli, bu şekilde aldığı eğitimin çoğunu boşa harcamış olur. Öğrenmeye ve öğrendiği bilgileri daha ileri taşımaya hevesli olmalı.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılığın gelişmekte olduğunu söyleyebilirim ama bu gelişme çok yavaş olmakla birlikte bazı duraksamalar da görülmekte. Çünkü amacı sadece eczane açıp para kazanmak olan kişiler eczacılık mesleğinin ilerleyişini engelliyorlar. Bu kadar güzel bir meslek sadece oturarak icra edilmemeli, alınan bilgilerin hakkı verilmeli. Bu sayede Türk Eczacıları Birliği ve eczacılık mesleğini icra eden kişiler bu mesleği her zaman daha ileri taşıyacaklardır.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Eczacı olmak isteyen arkadaşlarıma tek tavsiyem bu işi sadece para kazanmak ve zengin olmak için seçmemeleri. Bu meslek, bir insanın hayatını kazanmak için yapılmalı. Yani bu mesleği tercih edecek olan arkadaşların mesleği sevecek ve daha ileriye taşıyacak şekilde tercih etmelerini isterim.

Yakup Gültekin

Eczacılık Fakültesi - 3. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. İmran Vural



“ Eczacılar artık sadece eczane eczacılığında değil, sağlık sektörünün birçok alanında daha aktif olacak. ”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Her zaman sağlık bölümünde okumayı istedim, nasipte eczacılık varmış. Bu bölüme başladığım günden beri eczacılığa olan tutkum artarak devam etti. Şu an bu bölümü okuduğum için çok mutluyum. Bir şeyler üretebilmek, bir şeyler ortaya çıkarabilmek, insan sağlığı için hizmet etmek, insanlara faydalı olmak çok güzel.

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Erzincan doğa sporları için sayılı yerlerden biri ve ben de bir doğa sporları aşığım. Bu nedenle tercihim Erzincan oldu. Aynı zamanda yeni kurulmuş bir fakülte ve bizler de ilk öğrencileriz, bunun da birçok avantajını görüyoruz. Tabi ki bazı eksiklikler var ama bizim için gece gündüz uğraşan insanların olması güzel.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Eczacılık okuyanlar arasındaki yaygın kanı serbest eczacılık yapmak olsa da ben araştırmayı ve üretmeyi seviyorum. Mezuniyetimin ardından akademisyenlik veya endüstri eczacılığı alanlarında çalışmayı düşünebilirim. Bu sayede okul döneminde edindiğim yoğun bilgi birikimini daima aktif tutma ve kullanma şansına da sahip olacağımı düşünüyorum.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Bence ideal bir eczacı; insanların daima başucunda bulabileceği, donanımlı bir sağlık danışmanı olmanın yanı sıra aynı zamanda bilgisini daima taze tutmayı başaran, yeniliklere seyirci kalmayan, iletişimi kuvvetli bir kişi olmalı.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Mesleğin geleceği pek parlak gibi gözükmese de ben bu karamsarlığın aksine öyle olmadığını düşünüyorum. Çünkü artık eczane açamayacak bir nesil geliyor ve bu şu demek; eczacılar artık sadece eczane eczacılığında değil, sağlık sektörünün birçok alanında daha aktif olacak. Son dönemlerde mesleki anlamda yeni dalların da hayata geçmesiyle eczacılığın çok daha yaygın bir ağda geleceğinin daha da iyileşeceğini umuyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Eczacılık öncelikle çok güzel ve zevkle yapılacak, bir o kadar da emek ve fedakârlık isteyen bir meslek. Ayrıca bölümü tercih edecek olan arkadaşların artık kolay kolay eczane açamayacaklarını da göz önünde bulundurmaları gerekiyor. Bu nedenle kendilerini mesleki anlamda daima geliştirmeye açık olmalılar.

Ayşe Civaş

Eczacılık Fakültesi - 3. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji

En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. İmran Vural



“Mesleğimizin geldiği nokta tamamen meslektaşlarımızın elindedir.”

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Biyoloji ve kimya derslerini sevdiğimden dolayı bu mesleğin bana uygun olduğunu düşündüm. Zaten sağlık alanında bir bölüm tercih etmek istiyordum. Hocalarım ve yakınlarım da bu fikrime destek verdiler. Bu yüzden tercihlerim arasına eczacılığı da yazdım.

Erzincan Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Aslında üniversite olarak spesifik bir tercihim yoktu. Daha çok bölüm odaklı düşündüm. Puanıma uygun bir üniversiteyi tercih edecektim çünkü benim için önemli olan meslek seçimimdi.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedebilir misiniz?

Aslında üniversitede kalıp kariyer yapmak istiyorum ama ailem ve çevremdekiler eczane açmamı istiyor. Bunun yanı sıra endüstride de çalışmak istiyorum. Yani bütün alternatifleri değerlendirmeyi düşünüyorum.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Öncelikle eczacılık mesleği etik kurallarına uygun hareket etmeli, karşısına çıkan sorunları etik kurallar çerçevesinde değerlendirmeli ve ona göre doğru kararı vermelidir. Adaletli, güler yüzlü, anlayışlı ve sabırlı olmalıdır. Mesleğine sahip çıkıp gereken değeri vermelidir.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Mesleğimizin geldiği nokta tamamen meslektaşlarımızın elindedir. Bu güne kadar genellikle eczacılar eczane açma eğilimindeydi. Bu nedenle de mesleğin diğer alanlarında eczacı sayısı azdı. Fakat son zamanlarda bu yargının önüne geçiliyor ve eczacılık mesleğini farklı alanlara yaymak için çaba harcıyor. Bizler de üzerimize düşen görevi yaparsak eczacılık mesleğini daha ileri götürmüş oluruz.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Bu bölüme, eczacılığın sadece eczane eczacılığından ibaret olmadığını bilincinde olarak gelmelerini tavsiye ederim. Gelecekteki değişimlere hazırlıklı olmaları gerekir. Bunların yanı sıra her zaman disiplinli bir şekilde çalışmaları gerektiğini bilmeliler. En önemlisi de insan ve insan sağlığına değer vermeliler.



ÇOCUK İSTİSMARINA KARŞI BİLİNÇLİ OLUN!



Deniz Temur

Çocuk Gelişim Uzmanı



Özellikle son dönemlerde medyada oldukça fazla yer alan, okuduğumuz her haberde, duyduğumuz her olayda içimizi sızlatan, toplumun açık bir yarası çocuk istismarı; mağdurları ise tertemiz kalpleriyle savunmasız çocuklarımız...

Bu yazımızda farklı şekillere bürünebilen çocuk istismarına değiniyor, çocukları istismardan korumak için neler yapılmalı, istismara uğrayan bir çocuğa nasıl yaklaşılmalı sizlerle paylaşıyoruz.

Çocuk İstismarı Nedir?

Çocuk istismarı, çocukların çoğunlukla yetişkinler tarafından psikolojik, cinsel ya da fiziksel olarak zorlanmaları olarak tanımlanabilir. Bu zorlama yüz yüze olabileceği gibi, internet ortamı gibi sanal yollarla da gerçekleşebilir.

Cinsel İstismar Vakaları Ne Sıklıkla Görülüyor?

Avrupa Konseyi verilerine göre, her 5 çocuktan 1'i cinsel şiddet veya tacize maruz kalmaktadır. Vakaların %70'ini küçük yaş grubu oluşturur. Çocuk istismarlarının %30'u 2-5 yaş arasında, %40'ı 6-10 yaş arasında, %30'u ise 11-17 yaş grubunda görülmektedir. İstismarcıların %96'sı erkek, %80'i ise çocuğun tanıdığı biri olmaktadır.

Kız çocuklarının cinsel istismara maruz kalma oranı %65 iken, erkek çocuklarının cinsel istismara maruz kalma oranı %48'dir. Araştırma sonuçlarına göre; ailesinde baskı ve şiddet, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı görülen, sevgi ve denetimden uzak aile ortamında yetişen çocukların cinsel istismara uğrama oranları daha yüksektir.

Çocuklarınızı Cinsel İstismara Karşı Nasıl Eğitebilirsiniz?

- 👉 Çocuklarınıza mutlaka inanmalısınız. Araştırmalar cinsel istismarla ilgili çocukların ailelerine anlattıklarının büyük oranda doğru olduğunu göstermektedir.
- 👉 Aile bireyleri olarak -ki buna anne ve babalar da dâhil- çocuklar istemiyorsa onlara dokunmamalısınız. Çocukları zorla öpmemeli, sıkıştırarak sevmemeli, özel bölgeler üzerinden şaka yapmamalısınız. Bu tür şakalarla sıklıkla karşılaşan bir çocuk kendisine yönelik cinsel tehdidi de şaka olarak algılayabilir ve tehlikelere açık hale gelebilir.
- 👉 Çocuklarınızın cinsel organlarından mutlaka gerçek isimleriyle söz etmelisiniz. Cinsel organlara komik isimler takılmamalıdır. Unutmayın ki, cinsel organlara komik isimler vermek çocuk istismarcılarının da sıklıkla kullandığı bir yöntemdir.
- 👉 Çocuklarınızın cinsellikle ilgili sorularını yaşlarına uygun olarak yanıtlamalısınız. Sorular 'ayıp, günah' diyerek geçiştirilmemelidir. Cinsellikle ilgili aileleriyle konuşamayan çocuklar, cinsel istismarla karşı karşıya kaldıklarında ailelerine durumu anlatamayabilirler.

İç Çamaşırı Kuralı

İç Çamaşırı Kuralı; 3-7 yaş yani erken çocukluk döneminde çocukların özel bölgelerini öğrenip, korumalarını amaçlayan bir uygulamadır, cinsel istismara karşı basit ama etkili bir yöntemdir. Amaç, çocuğun iç çamaşırı ve çamaşırının içine kimsenin dokunmasına izin vermemeyi öğrenmesidir. Bir diğer amaç da çocuğa diğer bireylerin özel bölgelerine dokunmaması gerektiğini öğretmektir.

Güven Bağı

Cinsel istismarı önlemenin en etkili yolu çocuk ve ebeveynler arasında güçlü 'güven bağı' kurmaktır. Kendisine yönelik rahatsız edici davranışı ailesine anlatabilen çocukların istismardan korunma şansları ise diğerlerine oranla çok daha yüksektir. Şunu unutmayın ki istismarcılar çocukları 'Seni ailene söylerim' diyerek tehdit ederler.

Akrabalar ve Yakın Çevreye Dikkat

'Bizim ailemizde olmaz' demeyin; istismar vakalarının çoğunda fail ya aileden ya da çok yakın çevreden biridir. Bu nedenle anne ve babalar olarak, mutlaka akrabalarınızın çocuklarınıza olan yaklaşımını ve çocuklarınızın akrabalara karşı davranışlarını izlemelisiniz. Çocuklarınızı tedirgin etmeden, 'kendisine sık sık hediye alan', 'sır saklamasını isteyen', 'fiziksel şaka ve istenmeyen davranışta bulunan' yakınlar konusunda konuşmayı aile içinde bir kural haline dönüştürmelisiniz.

Güvenli Birey Ağı

Çocuklarınızı sizin dışınızda güvenebileceği kişiler konusunda da bilgilendirmeli ve 'güvenli birey ağı' oluşturmalsınız. Aile bireyleri dışında seçilen güvenli birey ağından, çocuğunuzun ihtiyaç duyduğunda istediği kişiyi seçebileceğini ve sıkıntılarını anlatabileceğini öğretmelisiniz.



Yabancılarla Yaklaşım

Yabancılarla ilişkiler konusunda çocuklarınızın sınırlar çizmesine yardımcı olmalısınız. "Asla bir yabancıya arabasına binme! Tanımadığın kişilerden asla hediye alma!" uyarılarını çocuklarınızın benimsemesini sağlamalısınız.

İstismara Uğrayan Çocuklarda Görülen Fiziksel ve Duygusal Belirtiler

- ☑ Cinsel organ çevresinde, ağız ve boyunda ağrı, morarma, kanama
- ☑ Tuvalet ihtiyacı görülürken şiddetli ağrı, kanama ve zorlanma
- ☑ Alt ıslatma veya tuvalete gitmeyi reddetme
- ☑ Uyuyamama, kâbus görme, karanlık ve gece korkularının başlaması
- ☑ İnsanlardan kaçma, sürekli yalnız kalma isteği
- ☑ Okuldan ve evden kaçma,
- ☑ Kendine ve çevresine zarar verme eğilimi
- ☑ İştah kaybı veya aşırı yeme isteği

Cinsel İstismara Uğrayan Çocuğunuza Nasıl Davranmalısınız?

Hiçbir aile çocuğunun cinsel istismara uğramasını istemez; ancak bu istenmeyen durumla karşılaşan aileler hiç zaman kaybetmeden çocuklarına duygusal olarak sahip çıkmalıdırlar. Aile içinde değerli olduğunu hisseden çocuk yaşadığı travmayı daha kolay atlatabilecektir. Çocuğunuzun yaşadıklarını unutmasını sağlamak yerine anlatarak rahatlamasını sağlamak, güven bağının yeniden oluşmasını hızlandıracaktır. Ayrıca uzman yardımı almaktan da korkmamalısınız.



Kışa Sağlıklı Bir Ciltle Girmek İçin...



Uzm. Dr. Zerrin Baysal

Memorial Etiler Tıp Merkezi



Yaz boyunca güneşten, denizden, klorlu havuz sularından yıpranan cildimiz için mevsim geçişi ve ani hava değişikliklerinin yaşandığı şu günlerde tedavi ya da bakım açısından hazırlık yapmak gerekiyor. Soğuk havalarda cilt sağlığımızı korumak için alınması gereken önlemler ile kışın cilt bakımı hakkında ipuçlarını yazımızda bulabilirsiniz.

Cildinize nem verin

Ciltteki nem oranı özellikle mevsimsel geçişlerde çok önemlidir; çünkü yazın cildimiz UV ışınlarından etkilenir ve sonbahar gelince kararmış, bronzlaşmış, kurumuş ve kırılgan olur. Havaaların gide-rek soğumasıyla birlikte cildin içerdiği su miktarı da aniden düşer. Dolayısıyla yaz aylarında kullandığımız cilt bakım ürünlerini de-ğiştirmek gerekebilir. Yazın aşırı terleme sonucunda doğal olarak nemlenen ciltler için su bazlı nemlendiriciler yeterli, bu duru-mun ortadan kalkmasıyla artık yağ içeriği ve onarıcı özelliği yük-sek olan nemlendiricileri kullanmak gerekir. Evde kullanılan gün-lük nemlendiriciler cilt kuruluğunu önleyemiyorsa haftalık bakım maskeleri ve yoğun içerikli nemlendiriciler kullanılmalı, gerekirse mezoterapi ile deri altı dokusunun kaybettiği yapılar takviye edil-melidir.

Vitaminleri ihmal etmeyin

Sonbaharda aldığımız vitamin ve mineraller cildimizi rahatlatı-rak deriye daha parlak ve pürüzsüz bir görünüm verir. Bunu da deri altı dokusuna gerekli olan nemlenmeyi sağlayarak yapar. A, C, E vitaminleri ile taze havuç, kayısı ve domateste bolca bulunan beta karoteni mümkün olduğunca çok tüketmek önemlidir. Bu vitaminlerin antioksidan değerleri çok yüksektir ve güneşin cilde verdiği zararlarla savaşarak cilt hasarlarını onarır. Ayrıca her zaman yediğimizden daha fazla taze meyve ve sebze yemeye gayret et-mek gerekir.





Sadece yüzünüze değil vücudunuza da özen gösterin

Her zaman yüz cildimiz ilk planda düşünüldüğü için aslında gerçekten su kaybı yüksek olan vücut derimiz ihmal edilir. Soğuk havaların gelmesiyle vücudu kapatan kıyafetler tercih edildiğinden problemin varlığı da görülmez. Oysa her gün banyo sonrasında mutlaka vücut nemlendiricileri sürülmelidir. Deri henüz nemliken sürülmeleri daha başarılı sonuç verir. Nemlendirici krem ya da losyonlar gelişigüzel seçilmemeli, içeriklerine dikkat edilmeli, bu konuda dermatoloji uzmanlarından yardım alınmalıdır. Özellikle vazelin, dimetikon, gliserin, linoleik asit, seramid gibi maddeleri içeren kremleri tercih etmek gerekir.



Sonbahar ve kış aylarında da güneş koruyucu ürün kullanın

UV ışınları sebebiyle gelişmiş kırışıklıklar için acil önlem almak gerekir. Öncelikle şunun bilinmesi gerekir ki; sonbahar ve kış aylarında da güneş koruyucu ürünler kullanmaya devam edilmelidir. Çünkü gün ışığının olduğu her mevsimde ve saatte cildimiz UV ışınlarına maruz kalır ve gittikçe yaşlanır. Yaşlanmış ya da kırışmış ciltler için antioksidan özellikleri olan gece kremleri, maske ürünleri ve de cildin kalınlığını azaltmaya yönelik tedavi yöntemleri tercih edilmelidir. Cilt kalınlığını azaltan en etkili tedavi yöntemi peelingdir ve bu tedavi mutlaka dermatologlar tarafından yapılan kimyasal peeling olmalıdır. Kimyasal peeling; sadece kırışıklıklara yönelik etkili bir yöntem değil, aynı zamanda güneş ışınlarıyla oluşmuş pigmentasyonları ve akneyi azaltıp yüze canlı şeffaf bir görüntü sağlamak için de ideal bir tedavi yöntemidir.

Güneş lekesi deyip geçmeyin

Bilinçsiz güneşlenmenin ardından gelişmiş kahverengi, çile benzen ve "Lentigo" olarak bilinen lekeler, yine renk açıcı tedaviler ve peeling yöntemi ile tedavi edilir. Bu lekeler göz ardı edilmemeli ve tedavisine önem verilmelidir. Böylece her yıl yenileri oluşarak tablonun ciddi boyutlara ilerlemesi önenebilir. Aynı zamanda özellikle ailesel ya da doğuştan benleri olan hastaların her yaz sonunda ben muayenelerini yaptırmaları gerekir. Bu, benlerin malign yani kanser gelişimlerini kontrol altına almak için mutlaka üzerinde hassasiyetle durulması gereken bir önlemdir.



DEPRESYON

7'den 70'e hemen hemen herkesin kullandığı, son yılların en popüler kelimesi, "Depresyon". Sosyal yaşantımızda karşılaştığımız zorluklar, hızla akan yaşamın beraberinde getirdiği stresler, anlamlandıramadığımız duygu geçişleri, yorgunluk, mutsuzluk vb. birçok duruma belki de bir çıkış yolu bulma ümidi "depresyondayım" demek. Acaba ağzımızdan düşürmediğimiz bu kavram gerçekte neyi ifade ediyor?

Depresyon nedir, çeşitleri nelerdir, yaş gruplarına göre nasıl seyreder, tedavisi var mıdır gibi soruların yanıtlarını aradığımız dosyamızda uzmanlarımızla birlikte bu hastalığı masaya yatırdık.





Sayın Ergene; öncelikle okuyucularımız için kısaca psikiyatrist, psikolog ve psikolojik danışman kimdir, birbirlerinden ayrıldıkları yönler nelerdir, anlatır mısınız?

Psikiyatrist, psikolog ve psikolojik danışman arasındaki fark eğitimleridir. **Psikiyatristler**, üniversitelerin tıp fakültelerinden tıp hekimisi olarak mezun olurlar ve tıpta uzmanlık sınavını kazandıktan sonra üniversite hastanesi ya da Sağlık Bakanlığı eğitim araştırma hastanelerinin psikiyatri kliniklerinde, psikiyatri uzmanlık eğitimini tamamlayıp, uzmanlık tezini hazırladıktan sonra girdikleri uzmanlık sınavında başarılı oldukları takdirde psikiyatri uzmanı (psikiyatrist) unvanını alırlar. **Psikologlar**, üniversitelerin, fen-edebiyat fakültelerinin psikoloji bölümlerinden mezun olurlar ve psikolog unvanı alırlar. Belirli bir alanda uzmanlaşmak isteyen psikologlar yüksek lisans yaparak uzman psikolog unvanı alırlar. **Psikolojik danışmanlar**, üniversitelerin eğitim ya da eğitim bilimleri fakültelerinin psikolojik danışma ve rehberlik programlarından mezun olurlar ve psikolojik danışman unvanı alırlar. Belirli bir alanda uzmanlaşmak isteyen psikolojik danışmanlar okul psikolojik danışmanlığı, evlilik ve aile danışmanlığı, rehabilitasyon danışmanlığı, kariyer danışmanlığı, ruh sağlığı danışmanlığı alanlarda yüksek lisans yaparak uzman psikolojik danışman unvanı alırlar. Psikolojik danışmanlar bireyin kişisel-sosyal, eğitimsel ve mesleki alanlardaki gelişimini kolaylaştırmak, bu alanlarda karşılaştığı sorunlarla

başta çıkabilmesini sağlamak ve ruh sağlığını güçlendirmek amacıyla bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve sistemik müdahale stratejilerini uygulurlar. Psikiyatrist, psikolog ve psikolojik danışman arasındaki önemli fark ilaç yazma yetkisidir. Psikiyatristler hekim oldukları için ilaç verme, reçete yazma ve diğer biyolojik tedavileri de uygulama yetkisine sahiptirler. Psikiyatrist, psikolog ve psikolojik danışman arasında farklılıklar yanında benzerlikler de vardır. Her üçü de zihinsel ya da duygusal sorunları olan çocuk ve yetişkinlerle çalışırlar, ruh sağlığı ve hastalıkları alanındaki ekip çalışmasının birbirlerini tamamlayıcı elemanlarıdır.

**Sürekli gündemde olan depresyon nedir?
Stres yüzyılında yaşadığımızı göz önüne alırsak
stres=depresyon diyebilir miyiz?**

Stres, bedenin çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Stres, fizyolojik ve psikolojik olmak üzere ikiye ayrılabilir. Üzüntü ve stres her insanda olan, acı veya endişe veren durumlara verilen tepkilerdir. Depresyon ise mutsuz bir ruh halinden daha fazlası olarak insanın yaşantısına zarar verebilen bir hastalıktır. Stres geçici bir duygudur. Depresyon ise tedavi edilmediği sürece kalıcı olma ihtimali yüksektir. Stres içinde bulunulan ortamdan uzaklaşınca kendiliğinden geçebilir, depresyona ise bir ruh sağlığı uzmanı gözetiminde müdahale edilmesi gerekir.

**Hemen hemen karşılaştığımız herkesin ağzından en az bir kez de olsa "depresyondayım" sözünü duymuşuzdur.
Sizce insanlar depresyonu doğru tanıyorlar mı?**

Birçok kavram gibi depresyon kavramı da magazinleştirilmiştir. Bu nedenle günlük yaşamda zaman zaman bireyler güç durumda olduklarında veya canları sıkkin olduklarında "depresyondayım" diyebilmektedirler. Hatta bu söz popüler şarkı sözlerine de yansımıştır. Kişinin ilişki ve etkinliklerini etkilemeyen, üzgün olma durumu ve kişinin moralinin bozukluğu çoğu zaman depresyon olarak anılır. Fakat klinik depresyon tıbbi bir teşhistir ve günlük kullandığımız depresif olma durumundan çok daha farklıdır. Depresif kişi kendisini yorgun, üzgün, çökkün, sinirli, motivasyonu düşük hissedebilir. Klinik depresyon, normal üzüntü hissinden daha yoğun, sürekli ve kişinin günlük işlerini etkileyecek düzeydeki çökkün bir duygusal durumu ifade eder. Dünyada en fazla kabul gören sınıflama sistemi, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan DSM V'dir (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition). DSM V'e göre depresyon altı alt grup içerisinde değerlendirilmektedir. Diğer bir deyişle tek bir depresyon durumu yoktur.



Depresyonu tetikleyen etmenler nelerdir?

İnsanın yaşamında depresyonu tetikleyen en önemli nedenler, kendi yaşamındaki olumsuz yaşantılarıdır. Diğer bir neden biyolojik yatkınlıktır. Bireyin birinci dereceden yakınları arasında depresyon yaşayan, daha önceden depresyon geçirmiş insanlar varsa o kişide depresyon ortaya çıkma olasılığı artar. Kişinin çocukluğunda yaşamış olduğu travmalar, olumsuz olaylar erişkinlikte depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilir. Erişkinlikte gelen terk edilme, ölüm, işini kaybetme gibi olumsuz olaylar da depresyonun ortaya çıkmasına ya da var olan depresyonun tetiklenmesine ve şiddetlenmesine neden olabilir.

Mevsim geçişlerinin depresyon üzerindeki etkisi nedir? Özellikle hangi mevsimler depresyon halini tetikliyor?

Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu olarak da bilinen bu rahatsızlık her yıl sonbahar ve kış aylarında günlerin kısılmasıyla ortaya çıkan bir depresyon biçimidir. Genellikle ilkbahar ve yaz aylarında günlerin uzamaya başlamasıyla birlikte mevsimsel depresyonu olan bireylerin şikâyetlerinde iyileşme görülür. Ancak bazen ilkbahar ve yaz mevsiminde oluşan bir tipi de bulunmaktadır. Neden ve nasıl olduğu henüz kesin olarak bilinmese de, mevsimsel depresyonun beynin sonbahar ve kış aylarında günışığının azalmasına verdiği tepki ile tetiklendiği düşünülmektedir. Beyinde bulunan iki özel kimyasal madde olan Serotonin ve Melatonin'in düzeylerindeki değişikliklerin mevsimsel depresyonla bağlantısı olduğuna inanılmaktadır.



Depresyondaki bir kişide en dikkat çeken özellikler nelerdir?

Depresyonda bulunan bireyin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- **Konsantrasyon güçlükleri:** İş yerinde, okulda ya da yemek ya-parken dahi konsantre olamama hali, bir kitabın veya filmin sonu-nu getirmekte zorlanma.
- **Detayları hatırlamakta zorlanma:** Yaşanan bir olayın önemli detaylarını unutma, hatta bazen olayların kendisini unutma.
- **Karar vermekte zorlanma:** Daha önceden kolaylıkla verilen ka-rarları depresyon nedeniyle verememe, yanlış karar vereceğin-den korkma.
- **Halsizlik ve enerji azlığı:** Nedensiz halsizlik, hobi veya keyif alı-nan diğer aktiviteleri yapmakta zorlanma, sürekli bir ilgisizlik hali.
- **Suçluluk, değersizlik ve/veya beceriksizlik hisleri:** Nedensiz ola-rak ya da sizin kontrolünüzde olmayan olaylar nedeniyle yaşanan suçluluk hissi, günlük aktiviteler sırasında dahi beceriksizlik hissi.
- **Normalden fazla veya az uyuma:** Uykunuz olsa dahi bir türlü uykuya dalamama veya tam tersi olarak yorgun olmasanız dahi günde 9-10 saat uyuma.
- **Olumsuz düşüncelerin önüne geçememe:** Her şey yolunda olsa dahi gelecekle ilgili aşırı kaygılanma, kendinizle ya da sevdik-lerinle ilgili önüne geçemediğiniz olumsuz düşünceler.
- **İştah azlığı veya aşırı iştahlı olma:** İştahta, uyku gibi depresyon sırasında iki farklı uçta olabilir. Bazı kişiler olumsuz düşünceler nedeniyle iştahını kaybederken bazı kişiler bu mutsuzluk halini aşmak için daha fazla yemek yiyebilir.
- **Sürekli bir huzursuzluk hissi, agresif olma hali:** Ortada bir ne-den yokken huzursuz hissetmek, olaylar karşısında aşırı sinirli ve agresif tepkiler vermek.
- **Aşırı alkol tüketimi:** Depresyonda olan kişilerde alkol tüketimi-nin artması dışında aşırı hızlı araç kullanma, kumar oynama ve tehlikeli sporlar yapma gibi düşüncesiz davranışlarda artış görü-lebilmektedir.
- **Hayatın yaşamaya değer olmadığı düşüncesi:** Renkli bir sosyal yaşantınız, iyi ilişkileriniz ve başarılı bir işiniz olabilir ancak depres-yondaysanız bunların hayatınıza değer kattığını görmeden yaşa-manın bir anlamı olmadığı düşünebilirsiniz.

Depresyon geçiren bir hastaya karşı yakınları tarafından gösterilmesi gereken tutum nedir?

Bazen, sevdiğiniz bir insanla depresyon ile ilgili konuşurken ne söyleyeceğini bilmek zor olabilir. Endişelerinizi belli ederseniz sinirlenebileceğinden, hakarete uğramış hissetmesinden ya da kaygılarınızı göz ardı etmesinden korkabilirsiniz. Ne soracağınızdan ya da nasıl destek olacağınızdan emin olmayabilirsiniz. Söze nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız aşağıdaki öneriler yardımcı olabilir. Ancak unutmayın ki, ilgili bir dinleyici olmak tavsiyeler vermekten çok daha önemlidir. Depresyondaki kişiyi hissettikleri hakkında konuşması için cesaretlendirin ve yargılamadan dinlemeye istekli olun. Ayrıca, tek bir konuşmayla her şeyin sona ermesini beklemeyin. Depresyondaki bireyler diğer insanlardan uzaklaşıp kendilerini soyutlamaya yatkın olurlar. Kaygınızı ve dinleme isteğinizi defalarca dile getirmeniz gerekebilir. Ancak ısrarcı değil, nazik olmak gerekir.

Konuşmaya başlarken şu ifadeleri kullanabilirsiniz:

- Son zamanlarda senin için kaygılanıyorum.
- Son zamanlarda sende bazı değişiklikler gördüm ve nasıl olduğunu merak ediyorum.
- Son zamanlarda bayağı bezgin görünüyorsun, bu yüzden seninle görüşmek istedim.

İletişim sırasında şu ifadelerle devam edebilirsiniz:

- Bu konuda yalnız değilsin.
- Senin için buradayım.
- Buna şu anda inanmıyor olabilirsin ama duygularında değişimler olabilir.



- Nasıl hissediyor olduğunu tam olarak anlayamıyorum olabilirim ama seni umursuyorum ve sana yardım etmek istiyorum.
- Bırakmak istediğin zaman, kendine sadece bir gün, saat, dakika daha- elinden ne kadar geliyorsa- dayanacağını söyle.
- Benim için önemlisin. Hayatın benim için önemli.
- Sana yardım etmek için şu anda ne yapabileceğimi söylersen memnun olurum.

İletişim sırasında şu ifadeleri kullanmaktan kaçının;

- Her şey senin kafanda bitiyor.
- Hepimiz böyle zamanlardan geçiyoruz.
- İyi tarafından bak.
- Uğrunda yaşayacağın çok şey varken ölmek neden?
- Durumun için elimden hiçbir şey gelmez.
- Toparla kendini artık.
- Senin neyin var?
- Şimdiye kadar daha iyi olman gerekmez miydi?

Toplum olarak fiziksel bir rahatsızlık yaşarken doktora gitmeye çekinmezken ruhsal rahatsızlıklarımızda bir danışmana başvurmak konusunda genel bir çekingenlik yaşıyoruz. Siz bu durumu nasıl yorumluyorsunuz?

Toplumumuzda ruh sağlığı ile ilgili konulara hâlâ bir damgalanma devam etmektedir. Damgalanma (Stigma) herhangi bir kişinin karışındakini kişisel özelliklerine dayanarak yargılamasıdır. Stigma bu tarz zihinsel hastalıklarda tedavi konusunda olumsuz yorumlardan kaynaklı doğrudan ya da dolaylı rahatsız edici bir durumdur. Veya durum hemen göze çarpmayabilir, etrafınızdaki insanlar sizin ruhsal sağlığınızdaki problemlerden dolayı kararsız, şiddete eğilimli ve tehlikeli olabileceğinizi düşünebilirler. Diğerlerinin yargılamaları nerdeyse her zaman, gerçekler ile ilgili bilgiler yerine anlayış yoksunluğundan dolayı ortaya çıkmaktadır. Kendi durumunuzu kabul etmeyi öğrenmeniz ve bunu değiştirmek için neye ihtiyacınız olduğunun farkına vararak, destek almanız gerekmektedir.





**TÜRKİYE PSİKIYATRİ DERNEĞİ
GENEL BAŞKANI**

PROF. DR. E. TİMUÇİN ORAL



Sayın Oral, toplumumuzda en sık görülen duygudurum bozuklukları nelerdir?

Unipolar, yani tek uçlu depresyon yalnız ülkemizde değil dünyada da en sık görülen duygudurum bozukluğudur. Yapılan taramalar toplumda görülme sıklığının %12-20 arasında olduğunu göstermektedir. Bipolar, yani iki uçlu biçim ise % 0.6-6 arasında değişen sıklıktadır.

Çağımızda dillerden düşmeyen, hatta hemen hemen herkesin yaşadığını iddia ettiği depresyon gerçekte nedir?

Depresyon çökkünlük anlamına gelmektedir. Yukarıda da söz ettiğim gibi aslında sık görülen bir rahatsızlıktır. Fakat bunu "hemen herkesin yaşadığını iddia etme" kalıbıyla ifade ettiğimizde sıklıkla yaygın ve yanlış değerlendirilmektedir diyebilirim. Günümüz dünyasında, benim de çeşitli ortamlarda sık sık dile getirdiğim şekliyle "birey olamadan yalnız kalınan metropol yaşantısında", mutsuzluk depresyonla çok sık karıştırılmakta ve kolay yoldan ilaçla bundan kurtulma isteği öne çıkabilmektedir.

Depresyon çeşitleri nelerdir? Kısaca tanımlayabilir misiniz?

İki uçlu (mani tablosunun eşlik ettiği) ve tek uçlu (yalnızca tekrarlayan depresyonların görüldüğü) tablolar dışında; eşik altı diyebileceğimiz, depresyon belirtilerinin en az iki yıl sürdüğü distimi ve depresif özellikli uyum bozuklukları en sık görülen depresyon türlerini oluşturur. Bunun dışında, depresyon döneminin şiddet belirteci olarak ortaya çıkan psikotik özellikli (gerçeği değerlendirme yetisinde bozulma ile giden) ya da melankolik (sabah erken uyanamama, enerji kaybı ve durgunluğun ön planda olduğu) tablolar görülebilmektedir. Ayrıca, depresyonda sık görülen uyku ve iştah azalması belirtilerinin tam tersine iştah ve uykuda artışla seyreden ve daha çok mevsimsel özellik gösteren atipik depresyon da bir başka klinik antitedir.

Bu çeşitlenmede cinsiyet ve yaş faktörü ne derece etkilidir?

Tek uçlu yineleyen tipte depresyon; kadınlarda erkeklerin 2 katı kadar fazla görülmektedir. Bunda genetik faktörler ve hormonlar başlıca etkenlerdir. İki uçlu depresyon ise kadın ve erkek cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Öte yandan bu depresyonun görülme sıklığı yaşam döngüsünün iki ucunda yani gençlerde ve yaşlılarda daha fazladır. İki uçlu bozukluk ise daha çok erken yaş dönemi hastalığı olup, en sık 15-25 yaş arasında başlamaktadır.





Depresyon tedavi edilebilen bir hastalık mıdır?

Depresyon %70-80 oranında tamamen tedavi edilebilen, %20-30 oranında bazı kalıntı belirtiler ile kronikleşebilen bir hastalık tablosudur. Ama genel olarak depresyonun, psikiyatrinin tamamen tedavi edilebilen hastalıklarından biri olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Depresyon tedavisinde kullanılan yöntemler nelerdir?

Depresyon beyin biyokimyasında bozulma ile oluşan bir tablo olduğu için öncelikle ve mutlaka ilaçla tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Bunu söylerken yukarıda söz ettiğim özelliğin yani mutsuzlukla karıştırılmaması gerektiğinin altını da tekrar çizmek isterim, çünkü mutsuzluk ilaçla tedavi edilebilecek bir durum değildir. İlaç tedavisi ile hastalık belirtilerinin geriletilmesini takiben çeşitli psikoterapi yöntemlerinin, özellikle de bilişsel davranışçı terapinin en sık kullanılan tedavi türü olduğunu eklemek gerekir. Yapılan çalışmalar ilaç ve psikoterapi uygulamalarının, tek başına ilaç tedavisi ya da bilişsel davranışçı terapiye nazaran daha etkili ve tedavi edici olduğunu göstermektedir.



Tedavi olmayan hastalarda depresyonun ileri safhalarında kişi nelerle karşılaşabilir?

Depresyon tedavisiz de düzelebilen bir hastalık olmakla birlikte, hastalığın çok daha uzun sürmesi ve kronikleşmesi olasılığı tedavi uygulananlara kıyasla tedavi edilmeyen hastalarda çok daha fazladır. İşlevselliğin bozulması, ekonomik kayıplar ve ortaya çıkan yeti yitimi hastalığın düzelme olasılığını azaltmakta, bazı hastalarda da hastalık dönemi intiharla sonuçlanabilmektedir.

Yüzyılın hastalığı olan depresyondan korunmak için neler yapılmalıdır?

Depresyondan tümüyle korunmak mümkün değildir. Genetik yatkınlığı olan kişilerde çevresel koşulların da hastalık ortaya çıkmasını kolaylaştıracak özellikler taşıması halinde, hastalığın ortaya çıkması kaçınılmaz olabilir. Fakat, hastalık bir kez ortaya çıkıp tedavi edildikten sonra hastalığın yinelenmesini engellemek için koruyucu ilaç tedavisi ve psikoterapi çok yararlı olacaktır. Hastalığı birden çok kez tekrarlamış olan kişilerde kimi zaman yaşam boyu ilaç kullanılması da önerilebilmektedir. Bütün bunların yanı sıra kişinin depresyonun ortaya çıkmasını kolaylaştırdığını sandığı çevresel koşulları değiştirmek için de çaba harcaması ve terapi sürecinde bunlar üzerinde çalışması çok önemli olacaktır.

Türkiye Psikiyatri Derneği olarak 20 yıldır ruh sağlığının önemi konusunda halkı bilinçlendirmek için ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

TPD olarak en önemli çabamız halkımızın doğru bilgiye ulaşmasını sağlamaktır. Bu nedenle sosyal medyayı etkin biçimde kullanmaya, çeşitli basın açıklamaları ile halkımızı bilinçlendirmeye gayret ediyoruz. Dünya Ruh Sağlığı Günü, Ruh Sağlığı Sorunları ve Ayrımcılıkla Mücadele, İntiharı Önleme Günü, Bireysel Silahsızlanma Günü vb. uluslararası düzeyde de gündeme gelen etkinlikler vesilesiyle dikkatleri bu alana çekmeye çalışıyoruz. Kamu spotu çalışmalarımızın yanında, yurt genelinde psikiyatri uygulamalarının niteliğinin artırılması için de çabalarımız sürmektedir.



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ**

PROF. DR. BERNA DİCLENUR ULUĞ



olumsuz şeyler zihni meşgul eder ve geleceğe dair yoğun kaygılar olur. Kişi dikkatini toplayamaz, günlük işlerini ya da ilişkilerini eskisi gibi yürütemez. Bazı ağır depresyonlarda kişi ciddi suçluluk duyguları taşır. Kendine karşı güveni, saygısı azalır. Bu duygular gerçek durumla bağdaşmayacak şekilde abartılı olabilir. Örneğin, şikâyetlerini gayet iyi şekilde anlatabilen bir hasta, “ben konuşmıyorum, kendimi ifade edemiyorum” diyebilir. Ya da geçmişte birçok başarıları olduğu halde “ben hayatta hiçbir şey başaramadım” gibi bir ruh hali içinde olabilir. Uyku ve iştah bozuklukları da görülür. Uyku azalmış ya da artmış olabilir. İştah genellikle azalır ve kilo kaybı olabilir. Bazı hastalarda ölüm ve intihar düşünceleri de bulunabilir. Bu belirtiler en az iki haftadır sürüyorsa depresyon tanısı konur.

Majör Depresyon ve Kronik Depresyon nedir?

Majör Depresyon terimi, kişinin günlük yaşam faaliyetlerini engelleyen, iş gücü görme kapasitesini azaltan, belirtilerin şiddetli olduğu depresif dönemler için kullanılan bir terimdir. **Kronik depresyon** ise belirtilerin süreklilik kazandığı, tedavilere beklenen cevabın alınmadığı durumlar için kullanılmaktadır. Belirtiler sürekli biçimde kişiyi rahatsız ediyorsa ve ruhsal bakımdan sıkıntılı bir durum yaratıyorsa, ancak kişi zorlanarak da olsa günlük yaşamını, işini gücünü sürdürüyorsa o zaman da “kronik hafif depresyon”u tanımlayan bir terim olan **Distimi** kullanılmaktadır.

Sayın Uluğ, depresyon bir hastalık mıdır?

Depresyon, ruhsal bir rahatsızlıktır. Yalnızca üzüntülü, kederli olma hali değildir. Toplumda çok sık görülen bir rahatsızlık olduğu için doğru biçimde tanı konması ve tedavi edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bir rahatsızlık olarak depresyon; birey, yakınları ve toplum için büyük bir yük oluşturmaktadır ve bu yükün giderilmesi çok önemlidir. Sık görülen bir hastalık olduğu için yalnızca psikiyatrlar, ruh sağlığı çalışanları tarafından değil, birinci basamak sağlık hizmetlerinde ve diğer hekimler tarafından da akılda tutulmalı ve tanınasal değerlendirilmesi yapılabilir.

Depresyonun belirtileri nelerdir? Nasıl tanı konur?

Kişide dikkat çeken özellikler nelerdir?

Depresyon geçirmekte olan bir kişinin ruh hali üzüntülü ve çökkündür. Kişi, hiçbir şeyden zevk almaz hale gelir. Eskiden ilgilendiği şeylere karşı ilgisiz olur. Enerjisi düşüktür; isteksizliği, halsizliği ve güçsüzlüğü vardır. Güne başlamak zor gelir; günlük işler gözünde büyür. Sıklıkla sabah sıkıntı ile uyanma olur. Geçmişteki



Depresyonun nedenleri nelerdir?

Depresyon hem ruhsal/psikolojik hem de bünyesel zemini olan bir hastalıktır. Yalnızca psikolojik etkenlere veya stresli olaylara bağlamak doğru değildir. Kalıtsal yönü vardır. Beyin biyokimyasındaki bozukluklara, hormon düzensizliklerine de bağlıdır. Bu nedenle tedavisinde hem psikolojik yaklaşımların hem de ilaç tedavisinin önemli bir yeri vardır. Bu iki tedavi yaklaşımının birlikte uygulanması gereklidir. Hasta ve hasta yakınlarının hastalık hakkında bilgilendirilmesi ve tedavi için işbirliği yapılması çok önemlidir.

Depresyon iyileşir mi? Nasıl?

Depresyon genellikle iyileşebilen bir hastalıktır. Tanı koyduğumuzda bu bilgiyi hasta ve hasta yakınları ile paylaşıyoruz. Depresyondaki kişiler sıklıkla "hiç iyileşemeyeceğim" gibi bir duygu içindedirler. Bu nedenle; tedavinin etkili olduğunu ve faydalı olacağını vurgulamak önemlidir. Bazı özel durumlarda hastalık tedaviye yanıt vermeyebilir. Örneğin bedensel bir hastalığa bağlı olarak gelişen depresyonlarda (hipotiroidi, yani tiroid bezinin az çalıştığı ve yeterli hormon üretemediği klinik durum gibi) altta yatan hastalık teşhis ve tedavi edilmediği sürece depresyon da iyileşememektedir. Ya da tekrarlayan depresyon dönemleri söz konusu ise depresyonun nüksettiği dönemlerde tedaviye cevap daha az ve daha geç olabilmektedir. Ancak bu gibi durumlarda da ilaç ayarlamalarının yapılması ve yine psikoterapilerle birlikte uygulanması sonuç vermektedir.

Depresyonda ilaç tedavileri etkili midir?

Antidepresan kullanımı ile ilgili görüşleriniz nelerdir?

Depresyon tanısı konulduğunda -özellikle majör depresyonda, yineleyici ve kronik depresyonda, manik depresif hastalığın depresyon dönemlerinde- ilaç tedavisi mutlaka yapılmalıdır. İlaç tedavisinin yapılmaması hastalık sürecini uzatacak, hastanın sıkıntılı durumunun sürmesine yol açacak ve komplikasyonlara yol açacaktır.



Antidepresan ilaçlar bağımlılık yapmaz. Bunu hasta ve hasta yakınlarına izah etmek gereklidir. Çünkü hastalarda ilaç kullanmaya ilişkin olarak en sık gördüğümüz çekince budur. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi kronik ve yineleyici durumlarda antidepresanların uzun süreli kullanımı gerekmektedir. Kronik ve yineleyici olmasa da ilk depresyon dönemlerinde de belirtiler yatışır yatışmaz ilaç hemen kesilmemekte, erken nüksleri önlemek için koruyucu olarak ilacı bir süre daha devam ettirmek gerekmektedir.

Antidepresan ilaçların uzun süreli kullanımda ciddi bir yan etki yapmadıklarını biliyoruz. Bunlar çoğunlukla kalp, karaciğer, böbrek gibi hayati organlarımıza, ya da beyne toksik yani zararlı etkileri olan ilaçlar değildir. Yine de antidepresan alan hastaların yan etkiler ve bedensel sağlık bakımından takipte tutulması zorunludur.

Bazı çalışmalarda depresyon tedavisinde plaseboya (ilaç gibi verilen, aslında içinde antidepresan etkili bir etken madde olmayan preparatlar) cevabın, yani plasebo ile belirtilerde düzelme oranının yüksek bulunmasından yola çıkılarak antidepresan ilaç tedavisinin gereksiz olduğu gibi bir tartışma yürütülmüştür. Ancak bu çalışmalarda hafif şiddetli depresyonların çalışma kapsamına alındığı ve yanıltıcı bir sonuca varıldığı saptanmıştır. Klinik olarak Majör Depresyon tanısı koyduğumuz durumlarda antidepresan ilaç tedavisinin şart olduğunu bir kez daha vurgulamak isterim.



**GAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ÇOCUK RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ**

PROF. DR. ELVAN İŞERİ



Sayın İşeri, ülkemizde çocuk ve gençlerde en sık görülen ruhsal rahatsızlıklar nelerdir?

Çocukluk ve gençlik döneminde sık görülen ruhsal bozukluklar arasında; ayrılık kaygısı bozukluğu, özgül fobiler, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, konuşma bozuklukları, tik bozuklukları, karşı gelme-karşıt olma bozukluğu, davranım bozukluğu, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, otizm, öğrenme bozuklukları, depresyon ve sosyal fobiyi sayabiliriz.

Çocuk ve gençlerde görülen depresyon çeşitleri nelerdir? Yaş gruplarına göre nasıl ayrılırlar?

Depresif bozukluklar başlığı altında "Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu", "Majör Depresif Bozukluk" ve "Distimi" yer almaktadır.

Sürekli olarak huzursuz duygudurumu olan, şiddetli ve gelişim düzeylerinden beklenmeyecek öfke patlamaları yaşayan çocuklar için tanımlanan Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu belirtilerinin 10 yaş öncesi başladığı bilinir.

Majör depresif bozukluk için bebeklikten erişkinliğe dek her gelişim döneminde tanı konulabilir. Çocuk ve gençlerde tanı ölçütleri erişkin major depresyon tanı ölçütlerine benzer olsa da bazı farklılıklar görülmektedir. Tanı ölçütlerinden çökkün ruh hali yerine irritabilite (huzursuzluk), kilo kaybı yerine beklenen kiloya ulaşamama, iş başarısındaki düşüklük yerine derslerde başarısızlık, ilgi kaybı ve zevk alamama yerine oyuna ve arkadaşlara karşı ilgi kaybı kullanılmaktadır. Klinik deneyimlerimiz çocuk ve genç depresyonunda duygusal değil davranışsal belirtilerin öne çıktığı şeklindedir.

Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemini ele alan araştırmalar depresyon oranının yaş ile arttığını desteklemektedir. Major depresyonun 9 yaş öncesinde görülme sıklığı oldukça düşükken, 9-19 yaşları arasında hızla artmaktadır. Bu durum özellikle kızlarda daha belirgindir. Klinik örneklem ile yapılan araştırmalar depresyonun belirgin olarak 10 yaşından sonra artmaya başladığını göstermektedir.

Yaş ve cinsiyetle ilgili bu özelliklerin hormonal değişiklikler, genetik etkenler, olumsuz yaşam olaylarının artışı ve koruyucu etkenlerdeki azalma ile ilişkili olabileceği ileri sürülmüştür. Depresyon; değersizlik duygusu, önceden hoşlandığı etkinliklerden keyif almama, uyku bozukluğu, konsantrasyon güçlüğü, kararsızlık, alkol ve madde kullanımı ve intihar düşünce ve davranışları ile birlikte gelişebilir.

Distimi belirtileri; depresif duygudurum, uyku ve iştahta artma ya da azalma, enerji düzeyinde azalma ya da artış, düşük benlik saygısı, düşüncelerini yoğunlaştıramama, karar verme güçlüğü ve umutsuzluk duygularını içeren, major depresyon kadar yoğun olmayan ama bir yılı aşkın süre devam eden bir bozukluk olup başlama yaşı 8 yaş ve üstüdür.



Çocuk ve gençlerde depresyonu tetikleyen faktörler nelerdir?

Bebeklik döneminde; 4 veya daha fazla ay anneden ayrılma depresyonu tetikler. Bu bebeklerde büyüme ve gelişme geriliği meydana gelir.

Oyun çağı (3-6 yaş) döneminde; depresyonu tetikleyen faktörler daha çok ayrılık, taşınma, hastalık, kardeş doğumu, kayıp vb. gibi çevresel faktörlerdir. Bu yaş grubu depresyonunda çocuklar beklenen gelişmeyi göstermez, geri çekilme, hareketlerinde azalma veya hırçınlaşma, huysuzluk, davranış bozukluğu, uyku, yeme alışkanlıkları ve dışkılamada bozulma, değişim ve gerileme ortaya çıkabilir.

Okul döneminde; arkadaş, okul, aile ilişkilerinde yetersizlik ve kronik hastalık ya da biyolojik yatkınlık depresyonu tetikleyen faktörler olarak sayılabilir. Erken başlangıçta kalıtımın önemli bir rolü olduğu ve gelişimi olumsuz etkileyebileceği kabul edilmektedir.

Ergenlik döneminde; arkadaş, okul, aile ilişkilerinde bozulma, planlarda aksama, kronik hastalık, ayrılık ve kayıplar çevresel etmenler arasındadır. Ancak çocukluktan ergenliğe geçişte kalıtımın etkisi artmakta, paylaşılan çevrenin etkisi azalmaktadır. Genetik ve hormonal etmenler depresyonun ortaya çıkmasında önemli rol oynar. Ergenlerde depresyon karmaşık ve çok etmenlidir. Tek bir risk etmeni sorumlu tutulamaz.

Çocuklar için uygulanan depresyon tedavisinin yetişkinlerinkinden ne gibi farkları vardır?

Çocuklar için uygulanan depresyon tedavisi, yaş ve gelişim dönemine göre farklılıklar gösterir. Bebeklik döneminde anneden ayrılığa bağlı gelişen depresyon için anne yerine bakım veren birisinin olması ve sağlıklı bağlanmayı destekleyecek bir tutarlılık ve süreklilik göstermesi önerilir. Oyun çocukluğunda depresyon tedavisinde ebeveynlere danışmanlık verilir ve çocukla oyun terapi yapılır. Okul ve ergenlik dönemi depresyonunda antidepresan ilaç desteği yanı sıra bireysel destekleyici terapiler, grup çalışmaları, okul ve aile danışmanlığı yapılır.



Çocuklarının sağlıklı bir ergenlik dönemi geçirmeleri için ebeveynlerin nelere dikkat etmesi gerekiyor?

Bebeklikten başlayan sağlıklı bağlanma ve etkili iletişim çok önemlidir. Çocuklarını iyi gözlemleyen, iletişim becerileri iyi olan aileler ergenlik döneminde de bu etkileşimi koruyarak devam ettirebilirler. Tutarlı sınırlar koyarken çocuğun gelişimine özgü esneklikleri sağlayabilmek ve özerkliği desteklemek önemlidir. Özerkliği desteklemek, ergenin kendini ortaya koyabilmesi ve karar verme sürecine katılmasını ailenin desteklemesi anlamına gelmektedir.

Tedavi edilmesi gereken durumları fark etmek de önemlidir. Örneğin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi bir durumun atlanması duygu, davranış ve ilişki sorunlarına yol açacaktır. Bir başka deyişle çocuk için koruyucu ve risk oluşturunca etmenlerin bilinmesi önemlidir.

Günümüzde ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarında en yaygın olan hatalar nelerdir?

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarında sıkça yaptıkları hatalar:

- Çocuk ve gençlerden yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan yaklaşımlar (olduğundan daha bebeksi yetiştirmek ya da erken sorumluluklar yüklemek gibi),
- Güven ilişkisinin ve sağlıklı etkileşimin olmaması,
- İletişim eksiklikleri,
- Destek sistemlerinin zayıflığı,
- Modellerin uygunsuz olması,
- Eğitim sisteminde ve akran iletişiminde yıkıcı rekabet ortamı yaratılması olarak sayılabilir.



ÇOCUĞUN OKULA BAŞLIYOR



Anıl Saraç

Çocuk, Ergen ve Evlilik
Terapisti & Cinsel Terapist



Okulların açıldığı, çocuklarımızın öğrencilik ve okul ile yeni tanıştığı aylardayız. Pek çok aile, çocuğun yaşantısında yeni ve ilk olan bu sürece çocuklarını alıştırmada derdinde. Üstelik bazı aileler için bu süreç zor ve sancılı geçebiliyor. Bu yazımızda anne ve babalara yardımcı olabilecek pratik ipuçları ile okul sürecinde ailelerin dikkat etmesi gereken noktaları bulabilirsiniz.

"Okula İlk Adım" sürecini kolaylaştırmak için, anne-baba olarak öncelikle kendimize bakmak, kendimizden emin olmak, kendi içimizde net ve tutarlı davranmak ve hem eğitimcilere hem de uzmanlara güven duyabilmek oldukça önemlidir. Bazen çocuklar okula gitme konusunda ailelerine zorlu saatler yaşatabilirler. Anne ve babalar çocuklarını okula bırakırken ya da okuldan alırken çocuklarının çeşitli protestolarıyla karşılaşabilirler. Çocukların okula

gitmeyi reddetmelerine bazen baş ve mide ağrısı ya da mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler de eklenebilir. Bazen sınıfın ve okul yaşantısının zor ve sıkıcı olduğundan, bazen de öğretmenlerinin "takmasından" yakınır. Çocuğunuz bu şikâyetlerini evde size ya da okulda öğretmenine ya da okul müdürüne iletebilir.

Çocuğun okula gitmeyi istememesi genellikle evden, evde alışık olduğu düzeninden veya anne-babasından ayrılmak istememesiyle ilgilidir. Bazen çocuklarından ayrıldıkları için kendileri de huzursuz olan anne-babalar, çocuğun aklına bilmeyerek okul korkusunu sokabilirler. Ailenin bu tutumu, çocuğun ileride bunu size karşı kullanmasına sebep olur. Bu tür durumlarda, çocuklar bir okul gününü evde geçirebilmek için anne ve babalarının zayıflıklarından faydalanırlar. Bu nedenle anne ve babaların, çocuklarını okula hazırlarken net ve kararlı olması çok önemlidir.

Çocuğunuz okula bırakırken, anlayışlı ama kararlı bir şekilde ona şu açıklamada bulunabilirsiniz: "Bu hafta senin için bir ilk. Okul hayatına başlamak konusunda kaygılı olmanı anlıyorum. Ama daha önce de konuştuğumuz gibi senin yaşındaki pek çok çocuk okula gidiyor ve bazen bu kaygıyı yaşayabiliyor. Daha önce öğretmenle de tanıştık. Okulda yeni arkadaşların olacak, onlarla da tanışacaksın. Okulda oynayacağın oyunların, yapacağın etkinliklerin ve çalışmaların keyfini çıkarmaya çalış. Burada çok keyifli vakit geçirebilirsin. Seni almaya geldiğimde de bana neler yaptığını anlatabilirsin."





Çocuğunuzun Okula Uyum Sürecini Kolaylaştırmak İçin:

► Anne ve babalar, eğitimcilerle ve uzmanlarla etkin bir iletişim halinde olmalıdırlar. Çocuğunuza nasıl yaklaşabileceğiniz konusunda, bu ekiple ortak bir hareket planı doğrultusunda ilerlemek ve tutarlı bir tavır sergilemek, çocuğunuzun okula uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

► Ev ile okul arasında bir bağ kurulması yararlı olacaktır. Bu bağ oluşturmak için evde bir pano yapın ve çocuğunuzun okuldaki etkinliklerini ve yaptıklarını bu panoda sergileyin. Çocuğunuzun evde sizinle birlikte yaptığı resimleri ya da çalışmalarını ise öğretmenine hediye olarak götürmesini isteyin. Eğer çok sevdiği bir oyuncak varsa onu yanında götürmesine izin verebilirsiniz. Yanında tanıdık bir şey bulundurması ilk günlerde çocuğunuzun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilir.



► Okula ilgili korkuları hakkında çocuğunuzla konuşun, onu yatıştırmaya çalışın. O okuldayken, gün içinde sizin nerelerde olacağınız, okulda acil bir durum olursa onunla kimin ilgilenebileceği ve korkuları olduğunda okulda bunu kimlerle konuşabileceği hakkında çocuğunuza bilgi verin. Okuldaki rutin hakkında çocuğunuzun mutlaka bilgilendirin. Çünkü çocuğunuzun kaygı yaşamasına neden olan belirsizliktir.

► Sabah evden çıkarken çok fazla çatışmaya girmemeye özen gösterin (özellikle giydikleri ve yedikleri ile ilgili).

► Okula düzenli devam etmesi konusunda net ve tutarlı davranın. Onun için kaygılandığını sözlü iletişimle ya da beden hareketleriyle belli etmeniz durumunda çocuğunuz bu durumdan hemen faydalanmaya çalışacak ve o gün ya da sonrasında okula gitmemek konusunda sizi ikna etmeye uğraşacaktır.

► Bir kere bile olsa, önemli bir engel (hastalık, kaza, doğal afet vb.) olmadığı takdirde, çocuğunuzun okula gitmeme ısrarını kazanmasına izin vermeyin. Başa çıkmakta zorlandığınız noktalarda okul personelinden ve uzmanlardan yardım istemeyi unutmayın.

► Okul saatleri dışında çocuğunuzla evde kaliteli ve bol etkileşimli zaman geçirmeye çalışın. Birlikte oyun oynayın, onun keyif aldığı bir etkinliği gerçekleştirin.

Çocuğunuzun uyumlu bir okul süreci yaşaması ve ebeveynleri olarak sizlerin de onlarla bu süreci keyifle paylaşmanız dileğiyle...



DOĞUM SONRASI KİLOLAR NASIL GİDECEK?



Emre Uzun

Beslenme ve Diyet Uzmanı



Anne olmanın verdiği heyecan gibisi var mı? Kadınlara atfedilmiş bu en kutsal görevi hakkıyla yerine getirmek, minik bir bebeği kucağınıza alıp yaşamınız boyunca onun her şeyi olmak, onunla birlikte büyümek, onunla birlikte sevgiyi büyütmek... Hemen hemen her kadının hayali olan annelik, aylarca bedeninizde taşıdığınız minikle o ilk karşılaşma günü geldiğinde bir mucize gibi sarar içinizi... Her şey o kadar güzeldir ki, ta ki hamilelik süresince aldığınız kilolarla yüzleşene kadar.

Birçok yeni annenin karşılaştığı doğum sonrası kalan fazla kilolardan eski formunuza kolayca ve hem kendiniz hem de bebeğiniz için sağlıklı bir şekilde ulaşmanın sırlarını sizinle paylaşıyoruz.

Güne kahvaltıyla başlayın

Metabolizmanızı hızlandırmak için güne mutlaka kahvaltı ile başlayın. Genelde çok kalorili ve çok şekerli gıdaların süt yaptığı sanılır fakat bu durum gereksiz kalori almanıza sebep olabilir. Kahvaltıda hem uzun süre tok kalmak hem de bebeğinizi emzirmenizi desteklemek için süt, yoğurt, yumurta, peynir gibi kaliteli protein tercih etmelisiniz.

Egzersiz şart

Vücudunuzu ısıtmak ve sakatlıkları önlemek için egzersize yürüyüş ile başlayın. Yoga ve pilates gibi vücut olarak sıkışmanızı ve incelmeyi sağlayacak sporlar tercih edebilirsiniz. Açık havada yürüyüş veya yüzmek de yine faydalı egzersizler arasında yer alır. Egzersize zaman bulamadığınızı düşünüyorsanız egzersizinizi bebeğinizi de dâhil edebilirsiniz. Günlük yürüyüşünüzü bebeğinizle yapabilirsiniz veya esneme hareketlerinden hem kendiniz hem de bebeğiniz için uygun olanlarını yapabilirsiniz. Hafif bebek egzersizleri bebeğinizin kas gelişimini de olumlu yönde destekleyecektir.

Bebeğinizi emzirin

Emzirmek için günlük ekstra 500 kkal enerjiye ihtiyacınız olur. Emzirirken günde yaklaşık 600-800 kkal enerji harcarsınız. Hem bebeğinizin sağlıklı gelişimi hem de sizin için çok faydalı olduğundan mümkün olduğunca uzun süre bebeğinizi emzirin.

Yeteri kadar uyuyun

Gün içinde hafif uyku, daha fazla yemenizi veya şekerli-yağlı yiyeceklerle yönelmenizi engeller. Günlük uyku eksikliği ise egzersiz yapmanıza engel olacak, kendinizi yorgun hissetmenize sebep olacaktır. Ayrıca düzenli uyku metabolizma hızınızın düşmesini engeller ve belirli düzeyde kalmasına yardımcı olur. Bu nedenle uyku düzeninize dikkat edin, fırsat buldukça kestirin.

Porsiyonlarınızı küçültün

Kilo kaybı ve kilo sabitlemek için küçük porsiyonda yemek önemli. Küçük tabak seçmek daha az porsiyon tüketmenize yardımcı olacaktır. Küçük tabakta yediğiniz yemek göz alınızı da tatmin edecek ve daha az besinle daha çabuk tokluk hissi yaşamınızı sağlayacaktır..



Gerçekçi hedefler belirleyin

Doğum sırasında bebek ve amniyotik sıvı ile beraber yaklaşık 5-6 kilo kaybı görülmektedir. Doğumdan sonraki ilk hafta da kilo kayıpları görülebilir fakat bu kilonun çoğu yine vücuttaki fazla sudur. Asıl yağları kaybetmek zaman alacak bir süreçtir. Doğru beslenme ve egzersizle haftada 500-800 g kilo kaybı uygun ve ideal miktarda kilo kaybıdır.

Süper gıdalar (Super Food) ile tanışın

Doğum sonrası anne vücudunun besleyici besinlere duyduğu ihtiyaç maksimum düzeydedir. Daha az kalorili olan ve sağlıklı yağları dengeli bir şekilde içeren besinleri tüketmeye çalışın. Süper gıdalar arasında chia tohumu, maka, kinoa, goji vb. gıdaları sayabiliriz. Ayrıca Omega 3 yağ asidi içeren gıdalar DHA (Dokosaheksaenoik Asit) içeriği bakımından oldukça zengin gıdalardır. Bu gıdalar beyin ve sinir sistemi gelişiminde ve kanserden korunmada etkilidir.

Daha fazla süt için bol bol su için

Dehidrasyonu önlemek ve vücut enzimlerinin sağlıklı bir şekilde fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için su tüketimi çok önemlidir. Unutmayın gün içinde çay içiyor olmak size sıvı kazandırmaz, aksine çay diüretiktir ve sıvı kaybına sebep olur. Gün içinde en az 3 litre su içmek metabolizmanızın hızlanmasına, kilo kaybının kolaylaşmasına ve toksinlerden arınmanıza yardımcı olacaktır. Dehidrasyon seviyenizi idrarınızın renginden analiz edebilirsiniz. Eğer idrar renginiz koyu ise bu durum yeteri kadar vücudunuza sıvı almadığınıza işarettir.

Sebze-meyve ve lif tüketin

Günde en az 5-6 porsiyon meyve sebze tüketmeyi ihmal etmeyin. Bunun yanı sıra yulaf, tahıl ürünleri ve baklagiller gibi lifli besinler tüketin.



Emzirme Dönemi İçin Örnek Menü:



Kahvaltı:

- Bol sütlü müsli veya yulaf ezmesi veya;
- 1 su bardağı süt
- 1 adet yumurta
- 1 ince dilim peynir
- 4-5 adet zeytin
- 1-2 ince dilim ekme



Ara Öğün:

- 1 porsiyon meyve
- 1 su bardağı süt



Öğle:

- 1 porsiyon etli sebze yemeği
- 1 porsiyon bulgur pilavı
- 1 kase yoğurt veya 1 su bardağı ayran
- 1 kase salata



Ara Öğün:

- 1 ince dilim peynir
- 1-2 ince dilim ekme
- 1 porsiyon meyve



Akşam:

- 1 kase çorba
- 2-3 yumurta büyüklüğünde et/balık/tavuk veya kıymalı sebze yemeği
- 1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği
- 1-2 ince dilim ekme



Gece:

- 1 porsiyon meyve
- 1 su bardağı süt veya yoğurt



HANİFE ECZANESİ / SAMSUN**Ecz. Hanife Topaloğlu**

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1993 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi Şubat 2000'de açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Eczanem ASM karşısında semte hitap eden bir noktada yer alıyor. Hastalarımıla samimi ilişkiler içindeyiz. Sadece ilaç ihtiyaçları için gelmiyorlar bize. Bize güvendikleri için pek çok farklı konuda da paylaşım içine giriyorlar.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Bence ideal bir eczacı; mesleğini seven, saygı duyan ve kendini yenileyen bir eczacı olmalı. Ayrıca ilaç-ürün yelpazesini ve muhasebeyi de iyi takip etmeli.

Mesleğinizi olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirecek olursak neler söylemek istersiniz?

Mesleğimizin olumlu yönleri olarak ilk aklıma gelenler; kendi işimizi yapıyor olmamız, güvenilir bir meslek olarak görülmesi, insanlarla sürekli iletişim halinde olmamız. Özellikle semt eczanelerinde 'danışman' kimliğimiz oldukça ön plana çıkıyor. Hastalarımız eczaneyi sadece ilaç alınan bir yer olarak görmeyip güvenle her konuyu paylaşıyorlar. Mesleğimizin olumsuz yönleri ise; ilaç fiyatlarının ve SUT protokol hükümlerinin sürekli değişiyor olması. Reçetelerde çıkan muayene ücretleri ve fiyat farkları da sıkıntılarımız arasında yer alıyor.

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

Türkiye'de eczacılık fakültelerinin çoğalması, eğitim kadrolarının yeterli olmaması, yeni mezunların istihdam konusunda zorlanması gibi faktörler sektörün sıkıntıları arasında. Yurtdışındaki eczacılıktan farkımız ise; henüz Türkiye'de zincir eczane kavramının olmaması diyebiliriz. Hizmet kalitesi ve ilaç çeşitliliği konusunda bir farkımız olduğunu düşünmüyorum.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

Bana göre günümüzde tutarlı bir ilaç ve sağlık politikasının olmaması sektörün en büyük sorunu. Bu da bizi ve toplumu olumsuz olarak etkiliyor.



KEMERAĞZI ECZANESİ / ANTALYA

Ecz. Ömer Poyraz



Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2013 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanem 24 Mart 2015 tarihinde faaliyete başladı.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Serbest eczacı olan kuzenimin etkisiyle ilkokul çağından itibaren kafamda böyle bir düşünce oluşmaya başlamıştı. Lise öğrenimim sırasında kesin olarak eczacı olmaya karar verdim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Mesleğin artıları olarak; hastalarla bire bir ve daha yakından iletişim kurarak insanlara yardımcı olabilmenin getirdiği mesleki tatmini ve kamusal veya akademik alanda faaliyet gösteren meslektaşlarıma nazaran daha rahat çalışma şartlarının olmasını gös-

terebilirim. Mesleğimizin eksileri olarak da; uzun çalışma saatleri ve devletin düzenleyici kurumlarının serbest eczanelerin aleyhine düzenlemelerde ısrar etmesini belirtebilirim. Örneğin, muayene ve reçete katkı paylarının eczanelerde tahsili, sürekli değişen ilaç karşılama şartlarından doğan mağduriyetler var.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir serbest eczacı; mesleki anlamda donanımlı, yeni gelişmeleri takip eden ve buna göre kendini mesleki anlamda yenileyebilen, güler yüzlü ve insanlarla iletişim kurabilen bir karaktere sahip olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizdeki sağlık politikaları hakkında olumlu fikirlere sahibim. İlaç takip sistemi ve reçetesiz antibiyotik satılmasının engellenmesi vasıtasıyla akılcı ilaç kullanımının arttığı ve devletin üzerine binen maddi külfetin azaldığı kanısındayım. Bunun yanında ilaç fiyatlarının dramatik şekilde düşmesiyle birçok elzem ilacın temininde yaşanan sıkıntıların çözülmesi ve eczacıların görevi olmayan (muayene ücretlerinin tahsili vb.) konularda yeni düzenlemelerin hayata geçmesi gerektiğini düşünüyorum.



FIGEN ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Figen Kocaoğlu



Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1977 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

İlk eczanemi 1982 yılında Ankara Şentepe’de açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Öğrenim hayatım boyunca kimya en sevdiğim dersti. Ayrıca insanlarla iletişim kurmayı da çok sevdiğim için eczacılık mesleğini seçtim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Mezun olduktan sonra bir süre kamu eczacısı olarak çalıştım. Daha sonra eczacı olan eşimin destekleriyle ilk eczanemi açtım.

Serbest eczacılığın artısı; eczaneme gelen danışanlarımla sürekli iletişim içinde olmak, tavsiyelerde bulunmak ve onlara odaklı hizmet sunmaktır. Eczane bütçesini ve mali yükümlülükleri yakındantakip etmek bir eczacının temel görevlerinden biri olsa da ticari kaygıların her zaman var olması serbest eczacılığın bir ek-sisidir.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı; kesinlikle yeniliklere açık, bilgilerini sürekli yenileyebilen, hastaları ile yakından ilgilenen ve onlarla ilgilenirken her zaman güler yüzlü olmayı başarabilen eczacıdır. Bütün bu özelliklerinin yanı sıra etik değerlere önem vermek de ideal bir eczacıda bulunması gereken özelliktir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde son yıllarda değişen sağlık politikaları biz eczacıların geleceğini de yakından ilgilendiriyor. Uzun yıllardır bu mesleğin içinde olmam değişiklikleri daha yakından ve her yönüyle yorumlayabilmemi sağlıyor. Örneğin ilaç fiyatlarının düşmesi ve buna bağlı olarak kârlılığın azalması, hastalara yansıyan muayene ücretlerinin artması ve durumu hastalara anlatmanın zorlaşması gibi yaşanan olumsuzluklar sağlık politikalarının değişmesinden kaynaklanmaktadır.

2014 yılında ebediyete uğurladığımız Ecz. Ertuğrul Kocaoğlu’nu saygı ve rahmetle anıyoruz...



ZÜLAL ECZANESİ / ÇORUM

Ecz. Elif Özge Maz



Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2011 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Ağustos 2006'da açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınavına ilk girdiğimde ODTÜ Mimarlık Fakültesini kazandım ancak bir süre sonra bölümün bana uygun olmadığı kanaatine vardım. Çünkü ben insanlara yardımcı olabileceğim, onları yönlendirebileceğim bir meslek seçmeliydim. Sınava tekrar hazırlanırken bir aile dostumuz bana eczacı olmamı tavsiye etti. Eczacılık mesleğini çok bilmediğim için çekincelerim vardı ve aile dostumuzun eczanesine giderek meslek hakkında fikir edinmek istedim. Beklediğimden çok farklı bir ortamla karşılaşmıştım. O an kararımı verdim, ben eczacı olmalıyım. Hacettepe Eczacılık Fakültesini kazandım. Çalışma hayatına başladıktan sonra çok isabetli bir karar vermiş olduğumu anladım, eczacı olmanın gururunu ve şükürünü yaşıyorum diyebilirim.

Eczacılık mesleğini günümüz şartlarında nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eczacılık mesleği her zaman için özenilen, göz önünde olan mesleklerden biri olmuştur. Üretimden tüketime ilaç nerede ise orada olmak zorundayız. Eczacılık eğitimi, içi doldurularak kaliteli olarak verilmeli, yeni açılan fakültelerde öncelikle bu durum düzeltilmeli. Kaliteli eczacılarla fabrika ve hastanelerdeki gerçek eczacı boşluğu doldurulmalı. Çünkü eczacılığın, eczane eczacılığından ibaret olmadığını iliklerimize kadar hissedeceğimiz bir

döneme giriyoruz. Bu kapsamda yatan her 50 hastaya bir eczacı düşecek şekilde eczacı istihdam edilmeli. Klinik eczacılık uygulamaları bu açıdan büyük bir ufuk açıyor. Eczanelerin geleceğinin ilacı, OTC'yi, kişisel bakımı, besin desteklerini ve dermokozmetikleri içine alan kapsayıcı eczacılıkta olduğu kanaatindeyim.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı eğitimli kalmalıdır. Yani olması gereken, bilgileri tazelemek, yeni bilgiler edinmek, eğitimlere katılmak, yeni çıkan ürünleri tanımak, sorulduğunda cevap verebilmek. Aynı zamanda eczacı güzel ahlaklı, özveri ve sabır sahibi olmalıdır. Eğitimli, sağlık danışmanı kimliğimizden ve okumuş esnaflar olmamızdan dolayı insan ilişkilerimizi geliştirmiş olmalıyız. Bunların dışında ideal eczacı; iyi bir idareci, iyi bir eğitimci, iyi bir muhasebeci, etik ve vicdanlı bir kişi olmak zorundadır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Geçtiğimiz yıllar halkımız için sağlıkta çok güzel gelişmelere imza attı. SGK olarak birleşmek sağlıkta çifte standartı bitirdi. Sigortasını yatıran herkes eşit duruma dönüştü. MEDULA sistemi ilaçların ödenilirliği açısından bir çığır açmıştır. E-reçete uygulamasıyla zaman ve efor kaybı azalmış oldu. Sağlıkta yapılan reformlar ilaç bütçesini düzeltemedi ki, firmalardan büyük indirimler istendi. Yetmedi eczacı kârlılığı yaşamla ölüm sınırına çekildi, muayene ücreti alınmaya başlandı. Halk ilaca çok daha fazla para ödemeye başladı. İlaç farkları eczacıyla hastayı karşı karşıya getirdi. Reçete kontrolleri hızlandı ama bilgisayardan olduğu için zorlaştı. Yani dünden bugüne inişler ve çıkışlar yaşandı diyebilirim.



EMİR ECZANESİ / NALLIHAN - ANKARA**Ecz. Türkan Bahadır**

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık
Fakültesi 1984 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Beş yıl kamu eczacılığı yaptıktan sonra evlilik nedeniyle farklı bir şehre yerleşmem gerektiğinden kamudan istifa ederek 11 Mayıs 1991 tarihinde eczanemi açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Lise son sınıfta meslekleri araştırırken aklımda bilgisayar mühendisliği vardı. Işıklar içinde yatsın, rahmetli annemin yönlendirmesiyle eczacılık fakültesini tercih ettim. İyi de yapmışım, annemi şükranla anıyor, bu mesleği edinmeme vesile olduğu için teşekkür ediyorum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Ailenizin, dostlarınızın, çevrenizin her an size fikir danıştığı; derdini, kederini, sevincini, üzüntüsünü sizinle paylaştığı bir sağlık danışmanısınız. Her türlü ilki (arkadaşlık, evlilik, gebelik gibi) onlarla yaşayan, tüm duyguları onlarla paylaşırsınız. Bu saydıklarım mesleğin manevi ve güzel tarafları. Diğer açıdan eksileri ise; artan fiyat farkları ve muayene ücretlerinin tarafımızdan alınıyor olması, bunları hastalarımıza açıklamakta zorlanıyor olmamız. Bu durum beni çok üzüyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Herkesin ideali farklıdır. Bu noktaya gelebilmek için bir eğitimden geçiyorsunuz zaten. İşin özü "insan" olabilmektedir. Asıl önemli olan güler yüz, güven, hoşgörü, yardımseverlik gibi özelliklerle mesleğinizi severek ve isteyerek yapabilmenizdir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sağlıkta yaşanan şiddet giderek tırmanıyor, bu konuda mutlaka bir şeyler yapılmalı. Kamu kurum iskontolarının eczacıların üzerinden kaldırılmasını diliyorum. Her yıl bütçe açıklandığında ke-sintiye uğrayan hep sağlık harcamaları oluyor. Oysa sağlık, insan hakkıdır. Ekonomik kâr aracı olmamalıdır. İnsana, hayvana, doğaya, gelecek nesillerin emaneti dünyaya saygı ve sevgi duyulduğu, koruyucu sağlık hizmetlerinin geliştiği bir ülke olmayı diliyorum.



YILDIZ ECZANESİ / ADANA

Ecz. Murat Cafer Şayan



Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2004 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2006 yılında askerlik görevimi bitirdim. 1 yıla yakın yer ve ruhsat problemlerini çözmekle uğraştım. 2007 yılının yaz girişinde cadde ya da semt eczanesi olarak isimlendirilen eczanemi açtım. 2 sene orada çalıştıktan sonra eczanemi yine Adana' da başka bir bölgeye taşıdım ve o zamandan beri aynı yerde hizmet veriyorum.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında genel olarak ilgilendiğim bir meslek olmasına rağmen dönemin rehberlik yönlendirmeleri ile sıcak bakmaya başladım. Üniversite eğitimi sırasında özellikle kimya bilimine yatkınlığım ile daha çok keyif aldım. Her ne kadar aldığım eğitim ile yaptığım iş arasında ciddi farklar olduğunu düşünüyor olsam da 10 yıldır keyifle mesleğimi sürdürüyorum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık gerçek anlamda zordur. Bunun nedeni ise özellikle belirgin bir iş tanımının olmamasıdır. Bir eczacı aynı zamanda doktor, muhasebeci, tacir, patron, tezgâhtar, psikolog hatta öğretmen olmak zorundadır. Bir kişiden aynı anda bu kadar çok şey beklenmesi ister istemez mesleği zaman zaman çekilmez kılıyor. Özellikle mesleğin ve meslektaşlarımızın maddi kaygılar yaşaması ve varlığını devam ettirmek için tüm emeğimizi bu yöne kaydırmak yaşadığımız en büyük sorunlardan birisi. Bunun yanı sıra; kamunun yıllardır bitmek bilmeyen istekleri, kuralları, hastaların sırtındaki ekstra ücretler ve bu konuda muhatabın biz olma-

ısı, tüm bunlarla beraber meslektaşlarımızın zayıf dayanışması en büyük eksiklerimizden. Çok değişik hayatlara ve bunların hikâyelerine temas etmek, kapıdan her an nasıl bir hikâyeye gireceğini bilmemek, belirli rutin işleri ekip ruhu ile yapabilmek ve günün devingenliğini her daim hissedebilmenin ise yaptığım işin artıları olduğunu düşünüyorum.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Eczacının esnek ve uyum sağlayan bir karakterde olması gerektiğini düşünüyorum. Dönem belki de değişim açısından en ivme almış dönem. Bu değişime yatkın olmak, kabul etmek bir eczacının mesleğini devam ettirebilmesi için şart. Bununla birlikte; bilgilerinin güncelliğini koruması, eczanesinin başında durması, hastalarını gerçek anlamda tanınması, günü kurtarmayı değil geleceği kurtarmayı düşünmesi ve bunun için planlamalar yapması günümüz eczacısının özellikleri olmalı.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizin pek çok sektörde olduğu gibi sağlık politikası da oldukça kırılgan. Bu durumun uzun vadeli bir planlama yapılmamasından kaynaklandığını düşünüyorum. Her yeni yönetim kendi günü kurtarma politikasıyla durumu düzeltmeye çalışıyor ve sonuç olarak artık yama yapmaktan özünü kaybetmiş bir sistemle karşı karşıyayız. Tabii ki tüm bunlar hastasından doktoruna, hemşiresinden hasta bakıcısına, eczacısından sigorta kurum çalışanına kadar herkesi etkiliyor ve mutsuz ediyor. Kimse işini severek mutlu bir şekilde yapmıyor. Hepimiz başka işler yapma, başka sektöre kayma düşüncesindeyiz. Bu durum yakın zamanda düzeleceğe de benzemiyor. Ama yine de umudumu kaybetmiş değilim. Çünkü yeni nesil dünyayı tanıyor, farkları görüyor ve talep ediyor. Bu durum aydınlık günlerin uzak olmadığını gösteriyor.



ALKIŞ ECZANESİ / KEPEZ - ANTALYA**Ecz. Ece Alkış**

Mersin Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2015 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2016 yılının Mart ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında eczacı olmamda bir öğretmenimin çok etkisi var. Bizi ilkokuldan beri takip eden, yetiştiren, üniversiteyi kazanıncaya kadar peşimizi bırakmayan, annemiz babamız gibi sahiplenen sayın öğretmenim Ali Önal bu mesleği seçmemdeki en büyük etkidir ve kendisi benim için çok değerlidir.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık; sürekli hayatın içinde olmamızı sağlayan ve aktif bir şekilde insanlarla diyalog halinde kalabildiğimiz çok güzel bir meslek. Bir şeyler danışmak ya da öğrenmek için gelen insanlara yardımcı olabilmek, onları doğru yönlendirebilmek güzel. Kötü tarafı ise ticari boyutu. Serbest eczacılıkta ticaret çok ön planda kalıyor. Oysaki okulda alınan eğitim bundan çok farklı. Mesleğe başlayınca kendini bu kadar ticaretin içinde bulmak bana göre serbest eczacılığın eksi tarafı.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Öncelikle güler yüzlü olmak çok önemli. İnsanlara değer vermek, değer verdiğini göstermek, güler yüzlü yaklaşmak, danışmak is-

tedikleri noktalarda onlara vakit ayırmak ve hastalarımızı dinlemek, elimizden geldiğince bize danışanlara yardımcı olabilmek, konuşulan ne varsa hepsinin eczacıyla hasta arasında kalmasını sağlamak, hastaları doğru yönlendirebilmek ve bunun için donanımlı olmak, devamlı kendini geliştirmek, bilgilerini güncel tutabilmek mesleğimiz açısından çok önemli.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

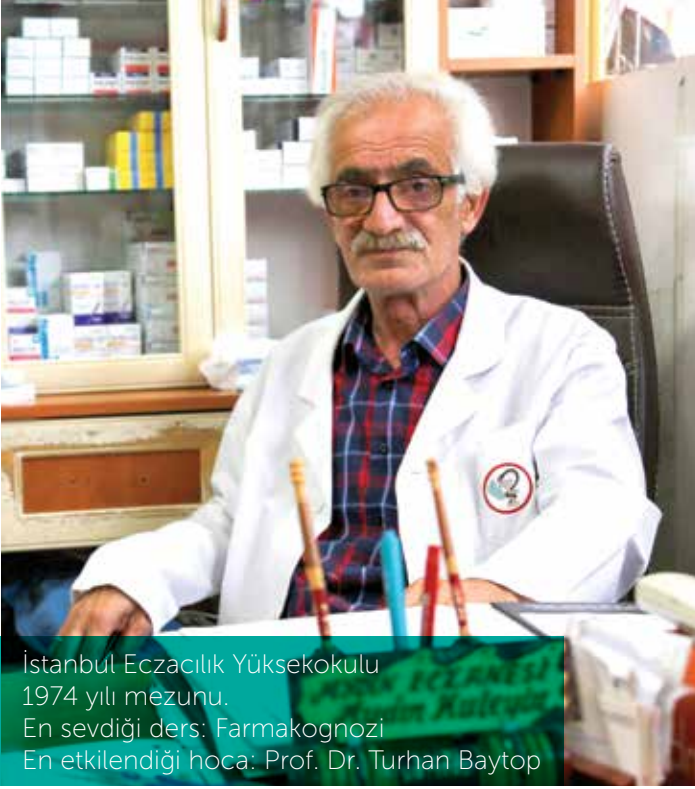
Uygulanan sağlık politikaları kazancın düşmesine ve buna bağlı olarak rekabet ortamının artmasına neden oluyor ve bu nedenle para kazanma hırsı insan sağlığının yerini alıyor.





AYDIN ECZANESİ / AKÇAABAT - TRABZON

Ecz. Aydın Kuleyin



İstanbul Eczacılık Yüksekokulu
1974 yılı mezunu.
En sevdiği ders: Farmakognozi
En etkilendiği hoca: Prof. Dr. Turhan Baytop

Nöbetçi olduğum bir gece uyandırıldım ve gelen kişiyi ıslak bir vaziyette karşımda gördüm. Aracının da yabancı plakalı olduğunu fark edip kendisine şaşkın bir ifadeyle ne olduğunu sordum. Kendisi de bana denize düştüğünü söyledi. Bunun üzerine ben de sürücüyü kendi giysilerimi verdim ve beyaz gömlekle nöbetime devam ettim. O zamanlar gece bekçileri bulunuyordu ve bu duruma şahit olmuşlardı. Bu anıyı hiç unutamaz, hatta emekli olduktan sonra bile her karşılaşmamızda bana teşekkür ederler.

Yine bir gece nöbetinde de; eczaneye giren bir hanımefendi reçetesini verdi. Biz de kendisine reçeteyi imzalamasını söyledik. Hanımefendi de bizden ücret talep etti. Biz de bunun üzerine imza değerini sorduk, 5 TL olduğunu söyledi. Biz kendisine ücretini ödedikten sonra bizim ücretimizi almaya sıra gelince hanımefendi çok şaşırdı. Bizim de bir ücretimiz olduğunu söyleyerek reçete bedelini tahsil ettik. Bu enteresan anımız 17 yıldır bizi iyi birer dost yaptı.





HİKMET ÇETİNKAYA

Her yaşamın bir rengi var onun için ve o, kendi yaşamının renklerini gelinciklerle anlatıyor. Renklerin diliyle konuşuyor, renklerle nefes alıyor, renklerle yaşıyor. Her bir fırça darbesinde duygularını renklerle harmanlayıp hayallerini kovalıyor...

*Keyifli bir sohbetle
Ressam Hikmet Çetinkaya sizlerle...*



Sayın Çetinkaya; kendinizden kısaca bahseder misiniz?

1958 yılında Konya-Hasanşeyh'de doğdum. 1976 yılında ilk defa elime fırça aldım ve resim yapmaya başladım. 2016 sanatımın 40. yılı. Şimdiye kadar 126 kişisel resim sergim oldu. Bunun 45 tanesi yurt dışında gerçekleşti. Amerika'da Brooklyn; Kanada'da Toronto, Ottawa, St. John's; Çin'de Pekin; Kırgızistan'da Bışkek; Avustralya'da Canberra ve Melbourne gibi şehirlerde bulunan 11 müze-de eserlerim kabul edildi. Ankara Yenimahalledeki Nazım Hikmet Kültür Sanat ve Kongre Merkezi'nde bulunan sanat galerisine "Ressam Hikmet Çetinkaya Resim Galerisi" adı verildi. İzmir Adnan Menderes Havaalanı'nda 2 metreye 18 metre boyutlarında büyük bir eserim daimi olarak sergilenmekte. Sanat yaşamımı Toronto ve Ankara'da bulunan atölyelerimde sürdürmekteyim.

Resim; çocukluk yıllarından gelen bir yol arkadaşı mı, yoksa sonradan mı hayatınıza girdi? Bu serüven nasıl başladı?

Resim dersi çocukluk yıllarımda hiç sevmediğim bir dersti. O yüzden Denizli Endüstri Meslek Lisesi Motor Bölümünde okudum. Daha sonraki yıllarda resim sanatına ilgim arttı. Ankara Gazi Üniversitesi Resim Bölümünü bitirdim. O günden itibaren yaşamımda resim hiç eksilmedi, kartopu misali büyüyerek hayatım oldu.

Resmin sizin için ifade ettiklerini birkaç kelimeyle nasıl tanımlarsınız?

Direnmek, düşünce tekrar ayağa kalkmak için kendinizde o gücü hissetmek, yaşam gayesi, başkaldırı, isyan, sembollerle konuşmaktır resim benim için.

Gelincikler ve resim... Bu ikili nasıl bir araya geldi? Gelinciğin sizin için anlamı nedir?

Gelincik insan ömrü gibidir. Dünyü vardır, yaşamıştır; bugünü vardır, yaşıyordur ama yarını belli değildir, yarını yoktur. Her şey bugün, içinde bulunduğumuz "an"dır. Nefes almanın, bir şeyi yiyebilmenin, yürüyebilmenin, görebilmenin, huzurlu bir uykudan sonra heyecanla uyanabilmenin keyfini yaşamalıyız. Çünkü bunun yarını yok, yarın böyle olmayabilir. Her şeyin olduğu gibi bazı şeylerin de sonu vardır. Son yediğimiz yemek, son giydiğimiz giysi, son kez baktığımız insan kim dersiniz. Bu sonlar gelmeden, içinde bulunduğumuz yaşamda sahip olduğumuz zenginliklerin farkına varalım. Biz her nedense bir organımızı, sevdiğimiz kişiyi, bir eşyamızı kaybedince onun değerini anlıyoruz. Önemli olan ona sahip iken değerini, kıymetini bilebilmektir.





Gelincik değer bilmektir, kadir kıymet bilmektir, unutmamaktır, sevmektir, hatırlamaktır... Gelincik; yürek saflığı, yürek temizliğidir, güzel görmektir... Gelincik, yaşadığımız anın kıymetini, değerini bilmektir. Benim gelinciğe borcum var.

Her bir fırça darbesi yeni bir yolculuk... Yanınıza renklerinizi alıp tuvaldeki bu yolculuğa çıkmaya sizi iten güç nedir?

40 yıldır günde ortalama 10 saat resim çalışınca, resim artık yaşamınızın bir parçası, yaşam gayeniz oluyor. İsteseniz de bırakamazsınız. Daha yükseğe, en yükseğe, tepeye çıkmak için bir elimde fırça bir elimde boyalarım vardır. Bu duygu durumuna kısaca başkaldırı ve isyan diyebiliriz.

Renklerin içinden gelen bir kişi olarak sizce her yaşamın bir rengi var mı? Hikmet Çetinkaya kendisini hangi renk ya da renklerle tanımlar?

Her duygunun, her söylemin, her yaşamın mutlaka bir rengi vardır. Bazen tek bir renk değildir. Birkaç rengin kombinasyonu da olabilir. Mesela benim uzun yıllar en çok etkilendiğim mavi, mor ve yeşildir.

Yurt dışında da atölyeleriniz mevcut. Bu atölyelerde ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Yılın yarısını Kanada-Toronto'daki atölyemde sanat çalışmalarımı sürdürerek geçiriyorum. Ankara'daki atölyemden farklı olarak bir de buna özlem, uzaklar, Anadolu hasreti ekleyin. Daha duygu yüklü çalışmalar çıkıyor diyebilirim.

Gerek yurt dışında gerekse ülkemizde sanatınıza gösterilen ilgi için neler söyleyebilirsiniz, arada ne gibi farklar dikkatinizi çekiyor?

Yurt dışında sanatçı olmanın keyfini, gururunu daha fazla hissediyorum ve yaşıyorum. Daha doğrusu sanatçı olmanın farklılığını size hissettiriyorlar. Türkiye'de maalesef çalışmalarımıza ilgi yeterli değil.



Ressam olabilmek için resim çizebilmek yeterli mi yoksa bu unvan çizebilmekten öte bir şey mi?

Resim yapan herkes ressamdır. Herkes ressam olabilir ancak sanatçı olmak farklı bir kavramdır ve zordur. Yaptığınız çalışmanın orijinal, özgün ve özgür olması sizi farklı yapar. Yapılmayanı yapmak sizi sanatçı yapar.

Gelecek hayallerinizden de söz eder misiniz? Hikmet Çetinkaya nereye doğru yürüyor?

Hayallerim çok büyük. Bir insanın kavak boyu kadar hayalleri varsa, gerçekleşmesi yaprak kadardır. Ben dünya avucumun içinde olsun diye uzayda, gezegenlerde sergi yapmanın, resim çalışmanın hayalini kuruyorum.

Son olarak resim sanatıyla ilgilenenlere neler tavsiye edersiniz?

Resim sadece tuvale boya yapmak değildir. Resim yapmak; biraz felsefe, biraz kimya, biraz fizik, biraz geometri, biraz şiir, biraz türkü, biraz edebiyattır. Resim yapmak sosyalleşmektir, araştırmaktır, neden ve niçinlerdir. Resim bir duruş biçimidir.

Yaşamınızdan umut ve coşkuyu simgeleyen renkler eksilmesin. Gelincik tadında bir yaşam dilerim.





SAĞLIĞIN HABERCİSİ CHECK-UP!



Dr. Sertaç Esin

Acıbadem Ankara Hastanesi
Check-up Kliniği



Pek çok ebeveyn, çocuklarını belirli aralıklarda doktor kontrolüne götürüyor. Bu kontrollerde çocukların gerekli aşıları yapılarak mental ve fiziksel gelişimleri izleniyor. Ancak sadece çocukluk döneminde değil, erişkin yaşlarda da sağlığın takip edilmesi yaşamsal önem taşıyor. Çünkü düzenli şekilde ve belli aralıklarla check-up yaptırmak, birtakım sağlık sorunlarının henüz baş göstermeden önlenmesini sağlıyor. Bunun yanı sıra bazı hastalıklarda da erken tanı konulması, tedavi sürecini kısaltarak başarılı sonuçlar alınmasında etkili oluyor.

Küçük değişimler bile fark ediliyor

Check-up yapılırken kişiler; cinsiyetine, yaşına, ailesinde olan hastalık öyküsü ile beslenme alışkanlıkları, düzenli egzersiz yapma durumu, stres düzeyi, sigara ve alkol kullanımı gibi faktörlere bağlı olan yaşam tarzına göre değerlendiriliyor. Check-up programında gerekli kan testleri ve radyolojik görüntülemeler yapılıyor, ilgili bölüm muayeneleri tamamlanarak sonuca göre kişinin hangi kontrolleri, hangi aralıkta yaptırtmasının uygun olacağı belirleniyor. Bu sayede kişinin sağlığı tıbben uygun formda takip edilmiş olup, zaman içinde oluşabilecek küçük değişimler bile fark edilebilir hale geliyor.



Erken tanı, uzun ve sağlıklı yaşama yardım ediyor

Kanser, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı gibi birçok sağlık sorununun fark edilebilir belirtileri ortaya çıkmadan önce tanı konulması, kişinin kendisini sağlıklı hissederken de kontrollerini düzenli yaptırması ile mümkün olabiliyor.

Herhangi bir kronik sistemik hastalığı olmayan ve ciddi ailevi riskler taşımayan sağlıklı kadınlar ve erkeklerin de check-up'ı belirli aralıklarda yaptırma fayda var.

➡ Kadınların 20 yaşından 40 yaşına kadar en az 2 yıllık periyotlarda genel doktor muayenesi, temel kan testleri ve idrar analizi, akciğer grafisi, meme kontrolü, jinekolojik kontrol yaptırması,

➡ Erkeklerin 20 yaşından 40 yaşına kadar en az 2 yıllık periyotlarda genel doktor muayenesi, temel kan testleri, idrar analizi ve akciğer grafisi yaptırması,

➡ Kadınların 40 yaşından itibaren yılda bir genel doktor muayenesi, temel kan testleri ve idrar analizi, EKG, akciğer grafisi, mamografi, gaitada gizli kan testi, jinekolojik kontrol ve Smear testi yaptırması,

➡ Erkeklerin 40 yaşından itibaren yılda bir genel doktor muayenesi, temel kan testleri ve idrar analizi, EKG, akciğer grafisi, gaitada gizli kan testi, ürolojik kontrol ve PSA testi yaptırması,



➡ 50 yaş ve sonrasında ise yukarıdakilere ek olarak hem kadınlar hem de erkeklerin herhangi bir şikayeti bulunmasa da kolonoskopi ve endoskopi yaptırması ve sonuca göre periyodik takibini gerçekleştirilmesi gerekiyor.

Bunların yanı sıra; sigara kullanan, aile öyküsü bulunan, şeker veya yüksek tansiyon gibi sağlık sorunları olan kişilerin en geç 40 yaş ve sonrasında maksimum 2 yıllık periyotlarda Eforlu EKG ve kardiyoloji kontrolü yaptırması öneriliyor.



Düzenli olarak check-up yaptırmak;

Kişinin sağlık durumu hakkında düzenli bilgi sahibi olmasını,

Birçok sağlık sorununa erken tanı konmasını,

Aileden gelen genetik risklerin veya yaşam tarzına bağlı risklerin yönetiminin öğrenilmesini sağlar, erken önlem alınmasına yardımcı olur.





SAĞLIĞINIZI GÖZ'den KAÇIRMAYIN!

Kulaktan dolma bilgilerin ışık hızında yayıldığı günümüzde doğru bildiğimiz ne çok yanlış var. Özellikle sağlık alanında ortada dolanan bu bilgi kirliliği arasında neye inanıp inanmayacağımız ise tam bir muamma... İşin aslını uzmanlarımızdan öğrendiğimiz bu bölümümüzde göz sağlığı hakkında doğru bildiğimiz birçok yanlış sizlerle paylaşıyoruz.



✗ **Yanlış:** Gözde yanma, kaşıntı, kuruluk gibi şikâyetler olması durumunda, suni gözyaşı preparatları satın alınarak kullanılabilir. Göz doktoruna başvurmaya gerek yoktur.

✓ **Doğru:** Her ne kadar göz kuruluğu toplumda sık görülen bir durum olsa da, gözlerde yanma, batma, kaşıntı ile seyredebilecek pek çok farklı göz hastalığı bulunmaktadır. Alerjik konjonktivitelerden kornea iltihaplarına kadar değişebilen bu pek çok farklı durumun tanı ve tedavisi, ancak göz hekimince yapılacak muayene ile mümkündür. Suni gözyaşı kullanarak gözdeki bu rahatsızlıkların geçmesini beklemek, tedaviye başlamayı geciktirebilir ve bu hastalıklar daha sonra tedavi başlansa bile sekel ile iyileşebilir.



Op. Dr. Başak Bostancı
Okan Üniversitesi Hastanesi



✗ **Yanlış:** Bebeklerin ancak çocuk doktorları tarafından gerekli görülür ise göz muayenesi olmaları gerekir.

✓ **Doğru:** Bebekler doğumdan hemen sonra ve bir yaşında iken göz doktoru tarafından muayene edilmeli ve bebeklik çağında görülebilecek göz hastalıklarının, kayma veya kırma kusurlarının olup olmadığı değerlendirilmelidir.



✗ **Yanlış:** Katarakt yaşlıların hastalığıdır.

✓ **Doğru:** Yeni doğan bebeklerden ileri yaşlara kadar her dönemde görülebilecek bir durum olan katarakt, gözümüzün içinde yer alan doğal merceğimizin saydamlığını yitirmesine verilen addır. Bebeklerde anne karnında geçirilen enfeksiyonlar, genetik veya metabolik hastalıklar bu duruma sebep olabilirken; erişkinlikte bazı ilaçların kullanılması, travmalar, sistemik hastalıklar ve ışın maruziyeti gibi durumlar ileri yaşlardan önce kataraktın oluşmasına sebep olabilir.



✗ **Yanlış:** Gözlük takmak gözü tembelleştirir.

✓ **Doğru:** Özellikle çocukluk çağında doğru muayene ile verilmiş gözlüklerin kullanımı ambliopi adını verdiğimiz göz tembelliğinin önlenmesi ve tedavisinde önemlidir. İleri yaşlarda da hastaya uygun olarak reçete edilmiş gözlüklerin kullanılması gözün tembelleşmesine sebep olmadığı gibi, iyi görme keskinliği sağlayarak hastalarda ense, şakak ve göz ağrılarının önüne geçilmesini sağlar.



❌ **Yanlış:** Göz tansiyonu gözlerde ağrı ile bulgu verir.

✅ **Doğru:** Bir kaç farklı tipi olan glokom hastalığı ya da halk arasında bilinen adı ile göz tansiyonu, çok az bulgu veren sinsi bir hastalıktır. Genellikle göz doktorları tarafından rutin muayene esnasında şüphelenilerek yapılan tetkiklerde ortaya konur. Özellikle periferik (çevresel) görme daralması yapacağından görme azlığı hasta tarafından fark edilmez. Bu sebeple özellikle ailesinde glokom hastalığı bulunan kişiler, yüksek kırma kusuru olan bireyler ve şeker hastalığı, kardiyovasküler rahatsızlıkları olan kişilerin yılda bir kez glokom açısından değerlendirilmeleri gerekmektedir.



❌ **Yanlış:** Çocukların güneş gözlüğü takmasına gerek yoktur.

✅ **Doğru:** Ultraviyole ve mavi ışın adı verilen yüksek enerjili görünür ışınlar bebeklikten yaşlılığa her bireyin göz sağlığı açısından tehlike arz eder. Bu tür zararlı ışınlar kataraktan makula dejenerasyonlarına kadar pek çok hastalığa sebep olabilmektedir. Çocuk gözünün doğal merceği, daha saydam oluşu sebebi ile erişkinlik çağına göre UV ışığın daha az miktarını bloke eder. Ek olarak çocukluk çağında bireylerin dış ortamda geçirdiği zamanın pek çok erişkinden fazla olduğu da göz önüne alınırsa, çocuklarımızın gözünü güneşten korumanın ne denli önemli olduğu anlaşılacaktır.



❌ **Yanlış:** Gözler yorulduğunda dinlendirici gözlük kullanmak gerekir.

✅ **Doğru:** Tıbbi olarak dinlendirici gözlük diye bir kavram yoktur. Bu, genellikle halk arasında düşük numaralı gözlüklere verilen bir isimdir. Ancak gözlük takması gerekli olan bir hastaya doğru muayene ile verilmiş bir gözlüğün hastalarda ense, şakak ve göz ağrılarının önüne geçerek yaşam konforunu arttıracaktır da ortadadır.



❌ **Yanlış:** Göz kuruluğu yaşayan kişiler ağlayamaz, gözde sulanma olmaz.

✅ **Doğru:** Gözyaşımızın üretimi refleks ve bazal üretim dediğimiz iki yöntemle olmaktadır. Yine göz kuruluğuna sebep olabilecek hastalıkların bir kısmı gözyaşı üretiminin yetersiz olması sebebi ile ortaya çıkarken bir kısmı ise üretimin normal olması ancak gözyaşının hızlı buharlaşması ile ilişkilidir. Tüm bu faktörler göz önüne alındığında, göz kuruluğu yaşayan insanların da ağlayabileceği, zaman zaman gözlerinde sulanma olacağı anlaşılabilmektedir.



❌ **Yanlış:** Bebeklerde gözde sulanma normaldir ve tedavisine gerek yoktur.

✅ **Doğru:** Doğduğu andan itibaren gözde sulanma yaşayan bebeklerde en sık karşılaştığımız sebep gözyaşı kanallarının tıkanıklığıdır. Tedavisinde ılık pansuman ve kanal açıcı masajın günlük olarak yapılması ve gerekli görülen durumlarda damla şeklindeki antibiyotik formlarının kullanılması gerekebilmektedir. En önemli nokta doğumdan sonra görülen sulanmanın göz yaşı kanalı tıkanıklığına mı yoksa nadir görülen başka doğumsal/edinsel göz hastalıklarına mı bağlı olduğunun ortaya konmasıdır. Bu sebeple gözlerinde sulanma olan bebeklerin göz doktorunca vakit kaybedilmeden muayenesi gerekmektedir.



❌ **Yanlış:** Lazer cerrahisi sonrasında numara artışı olması durumunda tekrar lazer olunamaz.

✅ **Doğru:** Kornea kalınlığı, düzeltilecek numara miktarı ve korneal kurvatür gibi bazı faktörlerin uygun olması durumunda daha önce lazer cerrahisi olmuş kişilere tekrar lazer uygulanabilir.

Hatice Ataseven



Eczane teknisyenliğine ilk olarak 2009 yılında Kevser Eczanesi'nde başladım. İyi bir eczacı teknisyeni öncelikle insanlarla diyalogu çok iyi, güler yüzlü ve ilgili bir kişi olmalı. Mesleğe yeni başlayan eczane teknisyenleri SUT ve ilaç bilgisi konularında daha verimli olup kendilerini bu konu üzerinde iyi yetiştirmeliler. Eczane teknisyenleri olarak sadece Pazar günleri eczanelerin tatil olmasından dolayı sosyal yaşantımıza yeterince zaman ayıramıyoruz. Dolayısıyla bizim için en mutluluk verici düzenleme eczanelerin Cumartesi günleri de tatil edilmesi olur. Eczane teknisyeni arkadaşlarımdan ricam; hastalarını doğru bilgilendirip doktor yönlendirmesi olmadan ilaç tavsiyesinde bulunmamaları, hastalarını ilgili bölümlere yönlendirip muayene olmalarını sağlamalarıdır.

Ayhan Kaşar



Teknisyenliğe 1983 yılında yakın bir aile dostumuzun katkılarıyla başladım. İyi bir eczane teknisyeni öncelikle mesleği ile barışık olmalıdır. Gelen müşterisini güler yüzle karşılayıp samimiyetle onlara güven vermelidir. Sorunlarına eğilmelidir ve yeniliklere her zaman açık olmalıdır. Mesleğe yeni başlayanlar eczanelerinde bulunan ilaç, dermokozmetik, medikal ürünler hakkında ve müşterilerine karşı kendilerini geliştirmelidir. Son günlerde sürekli değişen mevzuat ve yasalar eczaneleri zora sokuyor. Eczaneler olmazsa teknisyenler de olmaz. Meslektaşlarıma mesleklerini önemseyip özverili çalışmalarını ve yeniliklere açık olmalarını, en önemlisi de mesleklerini çok sevmelerini tavsiye ederim.

Hakan Şeren



Her şey, 1989 yılında yaz tatilinde geçici olarak bir akrabamızın eczanesinde çalışmamla başladı. İyi bir eczane teknisyeni tam donanımlı, kendini devamlı geliştiren, bilgi ve öğrenmeye aç, işini ve insana hizmeti seven bir kişi olmalı. Mesleğe yeni başlayanlar, eczaneyi bir bütün olarak görmeli ve çözüm odaklı olmalı. Eczanenin kapısından giren herkese maksimum hizmet anlayışıyla yaklaşmalı. Tüm ürünler hakkında kendilerini geliştirmeli, eğitilmeli. Madem bu işi yapıyoruz; o zaman hedefimiz en mükemmeli olmalı. Tüm eğitimlere katılmalı, kendimizi en iyi şekilde geliştirmeliyiz. En önemlisi işimize aşıklık olmalıyız..

Hâlâ örgütlü bir meslek kuruluşu olamamamız, sendikali ve bilinçli bir şekilde hak ve hukukumuzu koruyamamamız, iş garantisinin yasal değil, duygusal olması yaşadığımız en büyük sorunlar arasında yer alıyor. Ayrıca eczane kârlarının düşmesi nedeniyle istihdam edilen personel sayısındaki küçülme biz eczane teknisyenlerini en çok düşündüren konular.

Mehmet Caner



2001 yılında Figen Eczanesi'nde Ertuğrul Abi'nin yanında işe başladım. Ertuğrul Abi'nin isteği üzerine başladım ve ilk bilgilerimi onun yanında öğrendim.

İyi bir eczane teknisyeni hastalarla iyi iletişim kurmalı, bilgili, güler yüzlü, dürüst ve çalışkan biri olmalı. Yeni başlayan eczane teknisyenlerinin kendilerini iyi kaynaklar kullanarak geliştirmeleri gerekir. İlaç ve ilaç dışı ürünleri iyi tanımalı gerekir, kullanım alanlarını iyi bilmeli ve müşteri diyaloglarını güçlendirmelidirler. En önemlisi ise mesleklerini sevecek yapmalıdır.

Eczanelerin içinde bulunduğu zor koşullar bizi de etkilemektedir ve bundan dolayı biz de endişe duymaktayız. Eczane teknisyeni arkadaşlarıma mesleklerini sevecek yapmalarını, dürüst olmalarını, büyüklerine saygı göstermelerini ve her zaman yeniliklere açık olmalarını söylemek isterim.

İlhan Tahmaz



Eczane teknisyenliğine 2004 yılında bir arkadaşımın tavsiyesi ve yardımıyla başladım. İyi bir eczane teknisyeni öncelikle güler yüzlü ve tatlı dilli olmalı. Hastaya güven vermeli. O güveni sağladıktan sonra gerisi kendiliğinden gelir. Her gün değişen sisteme ayak uydurabilmeli, SUT bilgisi çok iyi olmalı. Bilgisayarın karşısına oturduğu zaman sosyal medya hesaplarına değil eczacılıkla ilgili haberlere bakmalı. Mesleğe yeni başlayan arkadaşlara tavsiyem; kendilerine güvenlerinin tam olması, işlerini zevk alarak ve sevecek yapmaları. Araştırmacı olmaktan kaçınmasınlar. Bu meslekte her zaman yeniliklere açık olmak gerekiyor. Ayrıca hastalara karşı sabırlı ve anlayışlı olunmalı.

Bugünlerde eczane teknisyenlerini en çok düşündüren şey, eczanelerin ticari olarak zor durumda olması. Bu durum birçok meslektaşımızın işsiz kalmasına sebep oldu. Ayrıca eczacı teknisyenlerinin meslek haklarını savunacak bir sendika kurulmalı. Son olarak; iyi bir eczacı teknisyeni işini ve işyerini sevmeli ve ona sahip çıkmalı demek istiyorum. Okumaktan ve öğrenmekten kaçınmayın. Buradan meslektaşlarıma selamlar gönderiyorum.



SOĞUK ALGINLIĞINDA İYİ BİR DOST: İHLAMUR



Prof. Dr. Ekrem Sezik

Fitoterapi Derneği Başkanı

Her ne kadar Barış Manço'nun "Nane, limon kabuğu" şarkısında adı geçmese de soğuk algınlığı geçirenlerin aklına ilk gelen drog ıhlamurdur. Ihlamur enfüzyonu, uzun yıllar eski hekimlerin yazdıkları majistral reçetelerde bazı maddelerle beraber soğuk algınlığına karşı kullanılan terkiplere girmiş, bunun yanında taşıyıcı olarak da yaygın bir şekilde kullanılmıştır.

Ihlamur çiçekleri artık çoğunlukla gıda olarak değerlendirilmektedir. Buna rağmen, Avrupa Farmakopesi'nde monografi bulunmaktadır. Avrupa Farmakopesi ıhlamuru, "*Tilia cordata*, *T. platyphyllos* ve *T. X vulgaris*'in kurutulmuş çiçek durumlarıdır." diye tarif eder. Bu, türlerin çiçek durumlarının tek başlarına veya karışık olarak da kullanılabileceğini belirtir. Çiçek durumunun altındaki brakteninin (çiçek yaprağı) de bulunabileceği kabul edilmektedir.

Kimyasal yapı

Ihlamurun kimyasal yapısı; Flavonoidler (%1 civarı), fenolik asitler, Müsilaj (%3) uçucu yağ (% 0.02-0.1), kondanse tanenler ve amino asitlerden oluşur. Enfüzyonunun sarı rengini, taşıdığı flavonoidler; hoş kokusunu ise uçucu yağ verir.

Ülkemizdeki durum

Marmara ve Karadeniz ormanlarında genellikle dağınık olarak yetişen 3 ıhlamur (*Tilia*) türü bulunmaktadır: *T. tomentosa*, *rubra* ve *platyphyllos*. Ofisinal türlerden sadece *T. platyphyllos* ülkemizde dar bir alanda yetişmektedir. Çiçekleri toplanıp satılan türler daha çok *T. tomentosa* ve *rubra*'ya aittir. Piyasada bu türlerin çiçekleri genellikle aktar ve baharatçılarda karışık olarak satılmaktadır. Ihlamur bu dükkânlarda çuval veya kutuların içinde "çiçek ıhlamur", "ıhlamur", "yaprak ıhlamur" olarak isimlendirilen çeşitler halinde satılmaktadır.

- Çiçek ıhlamurda sadece çiçekler,
- Ihlamurda çiçek ve çiçek yaprakları,
- Yaprak ıhlamurda ise çiçek, çiçek yaprakları ve ağacın yaprakları bulunur.

Havaların yavaş yavaş soğumaya başlamasıyla günlük hava değişimleri soğuk algınlığı, grip gibi mevsimsel rahatsızlıkları da beraberinde getirmeye başladı. Dolayısıyla çoğumuz hazırlanışı kolay, hem lezzetli hem de soğuk algınlığına faydalı ıhlamura sarılmaya başladık. Biz de bu sayımızda soğuk havaların vazgeçilmez içeceklerinden birisi olan ıhlamur bitkisini daha yakından tanıyalım istedik.



Türkiye’de yetişen türlerden elde edilen çiçeklerin kimyasal yapısı çok ayrıntılı olarak incelenmemiştir. Ama bugüne kadar elde edilen bulgular, ofisinal olanlara benzer olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla ıhlamurun gıda olarak kullanılmasında mahzur yoktur.

Kullanımı

İhlamur, çok eskiden beri soğuk algınlığında ter verici ve göğüs yumuşatıcı olarak kullanılan bir drogtur. Avrupa İlaç Kurumu’nun yayınladığı monografa, ıhlamurun uzun süre geleneksel kullanıma sahip olmasından dolayı soğuk algınlığının ve stresin belirtilerini hafifletici olarak kullanılabileceği kabul edilmektedir. Bu amaçlarla genellikle enfüzyonu yani çayı halinde günde 2-4 defa kullanmak yeterli olmaktadır.

Dört yaşına kadar olan çocuklarda da aynı şekilde kullanılabilir. Daha küçük çocuklarda yeterli bilimsel kayıt bulunmadığı için kullanılması tavsiye edilmemektedir. Ama ülkemizde, halk arasında bebeklere bile çok düşük miktarlarda kullanıldığı görülmektedir. Diğer taraftan, ıhlamurun fazla miktarda kullanılmasından doğan yan etkilere ait herhangi bir yayın bulunmamaktadır. Dolayısıyla çok da çekinmeyi gerektiren bir husus yoktur.

Etki çalışmaları

Çok eski ve hâlâ kullanılan bir drog olmasına rağmen, üzerinde yapılan biyolojik etki çalışmaları çok azdır.

Önemli hususlar!

- Ülkemizde dökme olarak aktar vb. dükkânlarda satılan ıhlamurların büyük çoğunluğu ofisinal türler değildir. Diğer türlere aittir.
- Ülkemizde, ıhlamur elde edilirken istenen şekilde kurutulmadığı ve saklanmadığı için kolaylıkla mikroorganizma üremesi olmakta ve aflatoksinler meydana gelmektedir. Dolayısıyla, aktar vb. dükkânlardan satın alınan ıhlamurlarda mikrobiyolojik kirlenme olabileceği hususu göz ardı edilmemelidir. Hastaların bu hususta uyarılmasında yarar vardır.
- Hastaya demleme süresinin 10 dakika olduğunu söyleyiniz ki etkili maddeleri yeterli miktarda taşıyan bir çözelti elde edilebilsin. Demleme sonucu poşeti sıkmalarını da hatırlatınız, böylece çiçeklerde kalan müsilaj da tamamen çözeltiye geçebilsin. İhlamur 10 dakikadan daha uzun bir süre bekletilirse, çözeltideki maddelerin kimyasal yapısı değişir, sarı olan renk kırmızıya dönmeye ve kendine has kokusunu kaybetmeye başlar. Bu, istenmeyen bir durumdur.
- Eğer yaprak taşıyan bir ıhlamur kullanılmışsa, ilk demleme anından itibaren çözelti kırmızı renkli olur. Peki kırmızı renkli olursa zararlı mıdır? Zararlı olduğu hakkında herhangi bir çalışma bulunmamaktadır ama yararlı etkisi, yapısındaki maddeler değiştiği için çok azalmıştır. Ayrıca hoş kokusu ve tadı da kaybolur.
- Soğuk algınlığı geçirenlere ıhlamur demleyip içmelerini tavsiye etmenizde hiçbir mahzur yoktur. Bu, soğuk kış günlerinde hastanızın nezle, grip ve soğuk algınlığı belirtilerinin hafiflemesine ve hastanın rahatlamasına yardımcı olur.
- Mikroorganizma bulaşmamış, analizi yapılmış ıhlamuru nereden bulacağız dersiniz, her zamanki cevabı vereceğim: Tıbbi bitkisel çaylar eczanelerde satışa sunuluncaya kadar, bilinen firmaların gıda kalitesindeki poşet çaylarını tavsiye ediniz.

Sağlık ve mutluluk dileklerimizle...



İstanbul'un kızı,
İzmir'in kız kardeşi

Selanik

(Thessaloniki)

İlkokul sıralarındayken Mustafa Kemal Atatürk'ün hayatını öğretmenimizden heyecanla dinlediğimiz yılları düşünün. Bugün Yunanistan'ın ikinci büyük şehri olan Selanik, Atamızın dünyaya gözlerini açtığı şehir olarak çocuk aklımıza nasıl da yer etmişti. O yıllardan beri Selanik ismini ne zaman duysak içimizde bir sıcaklık hissederiz. Kordonuyla İzmir'i, Yedikule ve Ayasofya'sıyla İstanbul'u anımsatan; bu özelliğiyle İstanbul'un kızı, İzmir'in kız kardeşi olarak anılan, tarihimizde önemli bir yer tutan, kültürüyle bize çok tanıdık gelen Selanik yolculuğumuz başlıyor...



Selanik Sokakları

Tarihi MÖ 300'lü yıllara kadar dayanan şehir, Makedonya kralı Kassandros tarafından kurulmuş. Büyük İskender'in kız kardeşiyle evli olan Kassandros, şehre eşi Thessaloniki'nin adını vermiş. Sonraki dönemlerde önce Romalılara ve ardından Bizans yönetimine geçen şehir, bağımsızlığına kavuşuncaya kadar Osmanlı egemenliğinde kalmış. Tarih boyunca birçok farklı milleti topraklarında barındıran Selanik'te bugün hâlâ farklı milletlere mensup kişilerin birlikte ve sorunsuzca yaşadığına tanıklık ediyoruz.

Selanik, gezilip görülmeye değer onlarca yere sahip. Aynı zamanda Selanik için günün her saati insan dolu sokaklarıyla enerjisi hiç tükenmeyen bir yer diyebiliriz. Başucumuzdaki bu güzel şehirdeki, başta Atatürk'ün Evi olmak üzere, gezilip görülecek yerleri sizler için derledik.

Atatürk Evi

"Atatürk, 1881'de Selanik'te doğdu." cümlesiyle hafızalarımıza kazınan şehirde, bizler için mutlaka görülmesi gereken yerlerin başında doğal olarak Atamızın dünyaya gözlerini açtığı, çocukluk ve gençlik yıllarını geçirdiği evi yer alıyor. Selanik'in Aya Dimitriya mahallesinde Türk Başkonsolosluğunun yanında yer alan Atatürk Evi, günümüzde müze olarak ziyaretçilerin yoğun ilgiyle karşılaşılıyor.



Atatürk Evi

Geçmişte, Lozan Antlaşması ile birlikte Yunan hükümetine devrolan ev, Yunanlı bir iş adamına satılıyor ancak daha sonra Selanik Belediyesinin girişimleri ile Yunanlı işadamlarından geri alınarak Atatürk'e hediye ediliyor ve 19 Şubat 1937'de tamamen boşaltılarak Selanik Konsolosluğumuza devrediliyor. Müze olarak düzenlenmesi sırasında gerekli eşyaların Dolmabahçe ve Topkapı Saraylarından seçilerek Selanik'e gönderildiği ev, 10 Kasım 1953 günü törenle ziyarete açılıyor.



Ev; üzeri tuğla çatılı, çıkartmalı, eski Türk evleri tipinde ve zemini ile birlikte üç katlı bir yapı. Tuğla döşemeli bir holden girilen zemin katta aslına göre döşenmiş kiler ve mutfak yer alıyor. Girişinde ahşap tavanlı geniş bir sofanın bulunduğu birinci katta, misafir odası ve bu odadan geçilen bir de sandık odası yer alıyor. Aynı katta küçük bir mutfak ve yatak odası da yer alıyor. İkinci katın girişinde sağdaki alçı işleme tavanlı oda Atatürk'ün doğduğu oda. Bu odada Atatürk'ün tunç bir büstü ile bir yazı masası, pirinç mangal ve koltuklar yer alıyor. Sağda yer alan yatak odasında Atatürk'ün kullandığı elbiseler ve şahsi eşyaları sergileniyor.

Beyaz Kule

Selanik'in simgesi olarak kabul edilen ve 2008 yılında anıt müze olarak hizmet vermeye başlayan kule, Selanik tarihine ışık tutması açısından büyük öneme sahip. Beyaz Kule, Osmanlılar döneminde Kanuni Sultan Süleyman tarafından denizden gelecek tehlikelere karşı savunma amacıyla yaptırılmış. O dönemlerde önce kale, sonra garnizon ve son olarak da hapisane olarak kullanılan kule, 16. Yüzyılda "Aslan Kulesi" olarak anılmış, yapıya daha sonra halk arasında "Yeniçeri Kulesi" denmiş. 1826'da zindan olarak kullanılan kule, Sultan II. Mahmud'un emri üzerine tutukluların hepsinin kılıçtan geçirilmesiyle "Kan Kulesi" adını almış. Kule, Balkan Savaşlarının Osmanlılar tarafından kaybedilmesi ve Selanik'in Yunanistan'a bırakılması üzerine arınmayı temsil eden sembolik bir vaftiz uygulamasıyla beyaza boyandığı için günümüzde "Beyaz Kule" adıyla anılıyor. 30 metre yüksekliğindeki 6 katlı Beyaz Kule'nin geçmişte çevresini saran surlardan geriye kalanlar 1904 yılında tamamen temizleniyor ve kule günümüzde tek başına varlığını sürdürüyor. 1988 yılında Hristiyanlık ve Bizans anıtları ile UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'ne giren Selanik, aynı yıl Beyaz Kule ile Europa Nostra (Avrupa Kültürel Miras Kuruluşları Federasyonu) koruma ödülünü almış. Beyaz Kule, Selanik'in en önemli tarihi eseri sayılıyor.

Ayasofya Kilisesi

8. yüzyılda inşa edilen ve Bizans mimarisinin en iyi örneklerinden biri olan Ayasofya Kilisesi, Selanik'in merkezinde yer alıyor. O dönemlerde Selanik'in en büyük katedrali olan yapının inşasında İstanbul'daki Ayasofya örnek alınmış. Venedikliler döneminde Katolik Kilisesi'ne dönüşen yapı, Osmanlı hükümdarlığı boyunca da Müslümanların merkez cami olarak hizmet vermiş. 1912'de Yunanistan'ın Osmanlı hâkimiyetinden çıktığı tarihten itibaren yine kiliseye dönüştürülmüş.

Ayasofya Kilisesi



Ayasofya Kilisesi, 1988 yılında UNESCO kültür mirasları listesine alınıyor. Kilise, haç şeklinde kubbesi ve tapınağın ana kısmının çevresini saran peristoo ile benzer dini yapılar arasında en önemlisi. Dışarıdan ağır küp şeklinde bir bina olan tapınağın kuzey batı tarafında Osmanlı döneminde minare olarak kullanılan bir kule bulunuyor. Doğu tarafında ayin için ayrılmış üç bölümlü kısım, merkezinde iki küçük kemeraltına ayrılan bir büyük kemer bulunan ve kare şeklinde inşa edilen binanın tam ortasında bir haç şekli oluşuyor. Aynı zamanda duvarlarını süsleyen farklı dönemlere ait resimler de oldukça ilgi çekici.

Ano Poli (Yukarı Şehir)

Hemen hemen bütün şehrin görülebileceği, şehrin en tepe noktası olan Ano Poli, her noktadan izlenebilecek muhteşem bir manzaraya sahip. Yüz yıl önce Türk Mahallesi olan semtin diğer ismi ise Kastr. Semtte hâlâ Osmanlı mimarisinden kalma birçok yapıyı görmek mümkün. Selanik'in kültür başkenti seçilmesiyle kentsel dönüşüme giren Ano Poli, o tarihlerden itibaren tamamen restorasyona girerek şehirdeki en popüler merkezlerden birisi haline dönüşmüştü. Bölgede bulunan tavernalar ve eşsiz manzarasıyla yerli yabancı turistlerin uğrak yerlerinden olan Ano Poli'nin dar sokaklarında gezmek ise oldukça keyifli.

Ano Poli (Yukarı Şehir)





Aristoteles Meydanı

Aristoteles Meydanı

Selanik'in ana meydanı olan ve 1918 yılında Fransız mimar Ernest Hébrard tarafından dizayn edilen Aristoteles Meydanı, şehir merkezinde Nikis Bulvarı üzerinde yer alıyor. Gösterişli cepheler, anıtsal eksen ve Bizans İmparatorluğu ile şehrin bağlantısını vurgulamak için Bizans ve Batı mimarisinden esinlenerek tasarlanan meydan, büyüleyici bir mimari yapıya sahip. Meydanın solunda Selanik'in en iyi otellerinden biri olan Electra Palace Hotel ve sağında ünlü sinema Olympion bulunuyor. Festivaller, kutlamalar, mitingler ve buluşmaların organize edildiği meydan bu özelliğiyle şehrin kalbi sayıldığı gibi Yunanistan'ın da en önemli merkezlerinden. Çevresinde yer alan kafeler, barlar, mağazalar ile her yaş ve kesimden insana hitap eden yapıyla günün her saati canlı olan Aristoteles Meydanı, bu sayısız alternatifte sahip dokusuyla oldukça ilgi çekici.



Rotonda

Rotonda

Selanik'in en eski ve gösterişli yapılarından birisi olan ve geçmiş uygarlıklarca tapınak ve ibadethane olarak kullanılmak için yaptırılan Rotonda, günümüzde müze olarak ziyaretçilerini karşılıyor. MS 300 yıllarında Roma İmparatorluğu'nun en büyük liderlerinden olan Sezar Galerious tarafından inşa ettirilen yapının tavanında, dıştan konik şekilde çatıyla kaplanmış büyük bir yarı dairesel kubbe, içinde ise silindirik duvarın temelinde kemerlerle örtülü dört büyük kubbe ve küçük tapınakları andıran sekiz küçük kubbe dikkat çekiyor. Eski Hristiyanlık döneminde Hristiyan Kilisesi'ne dönüştürülen yapının doğu kısmına ayin için yeni bir dikdörtgen ek, batı kısmına yeni bir giriş ve güney kısmına iki küçük kilise eklenmiş. Bina Selanik'in en önemli sanat eserleri arasında sayılan mozaiklerle süslenmiş. 1591 yılına kadar Selanik Katedrali olarak kullanılan yapı, Selanik'in Osmanlı hâkimiyetine geçmesinin ardından minareler eklenmek suretiyle camiye dönüştürülmüş. 1912'de Yunanistan'ın hâkimiyetine geçtikten sonra tekrar Hristiyan inancına hizmet etmeye başlayan Rotonda, kısa bir süre sonra Makedon Müzesi olarak varlığını sürdürmüş ve hâlâ günümüzde galeri ve müze olarak hizmet veriyor.



Ladadika

Ladadika

Selanik'in tavernaları ile ünlü bölgesi Ladadika, geleneksel Yunan ezgileri eşliğinde Yunan Mutfağı'nın oldukça lezzetli tatlarını deneyebileceğiniz onlarca kaliteli restoraniyle turistlerin uğrak yerlerinden. Selanik gece hayatının en eğlenceli mekânlarına ev sahipliği yapan Ladadika, yan yana kıvrımlı sokaklar boyunca eski yağhanelerden dönüştürülmüş sıra sıra tavernalardan taşan müzik sesiyle muhteşem bir atmosfere sahip.



Yedikule (Zincirli Kule)

Yedikule (Zincirli Kule)

1431 yılında Çavuş Bey tarafından Bizans surları içerisinde inşa edilen ve şehrin en önemli sembollerinden birisi olan Yedikule, Osmanlı'daki adıyla Zincirli Kule, şehrin sırtlarında yer alıyor. 1980-1989 yılları arasında hapisane olarak kullanılan yapı, mahkûmların duvarlara kazıdığı tarihler ve isimlerle yakın tarihe de tanıklık ediyor. Sonradan Adalet ve Kültür Bakanlıklarının ortak idaresine verilen Yedikule, günümüzde açık hava müzesi olarak kullanılıyor. Şehri kuşbakışı izlemeye olanak tanıyan yapı, bu bakımdan turistlerin de yoğun ilgisini çekiyor. Yedikule'den şehrin panoramik manzarası ise yolu Selanik'e düşenlerin mutlaka görmesi gereken bir güzellik.

Bizans Kültür Müzesi

1989 – 1993 yılları arasında yapımı tamamlanan ve geniş bir arazi üzerine Yunan geleneksel mimari özellikleri ile modern mimarinin iç içe geçtiği çizgilerle inşa edilen Bizans Kültür Müzesi, geçmiş bugüne taşıyan bir zaman makinesi gibi. Kalıcı sergi salonlarının yanı sıra, bünyesinde dönemsel sergilere ev sahipliği yapabilecek bölümler, küçük amfiler, kafeterya – restoran, hediyeelik eşya satış mağazası, tarihi eserleri korumak amacıyla geniş kapsamlı, iyi organize ve tam donanımlı bakım atölyeleri de barındıran müze, 2005 yılında kültürel miras alanında Avrupa Konseyi onur ödülüne layık görülmüş. Üç bine yakın kategoride eserin sergilendiği müzede; resimler, duvar resimleri, mozaikler, mimari heykeller, yazıtlar, mutfak eşyaları, sikke, takı, tekstil, giyim, baskılar, el yazmaları, basılı kitaplar ve dağınık mezarları görmek mümkün. Müzede sergilenen eserler, hem Bizans hem de Bizans İmparatorluğu'nun Osmanlı tarafından yıkılışından sonraki dönemleri yansıtıyor. Müze aynı zamanda çeşitli dönemlerde özel sergilere de ev sahipliği yapıyor. Ayrıca eğitim, bilgilendirme programları, bilimsel seminerler, konferanslar, yayınlar ve çeşitli kültürel etkinlikler de müzenin faaliyetleri arasında.

Not Defteri:

Komşumuz Selanik'in para birimi Euro, resmi dili ise Yunanca.

Türkiye'den Selanik'e otobüs, özel araç, tren ya da uçak olmak üzere çeşitli yollardan ulaşabilirsiniz.

Öğrenci şehri olan Selanik'e seyahat etmek için en uygun mevsim şehrin de en canlı olduğu bahar ayları.

Gün batımında Selanik'in simgelerinden birisi olan "Şemsiyeler" ile birlikte fotoğraf çektin.

Bizim Bağdat Caddesi'nin minyatürü olan Tsimiski Caddesi'nde alışverişin keyfini çıkarın.

Ücretsiz düzenlenen tekne turlarına katılın, Selanik'i bir de farklı açılardan keşfedin.

Şehrin bir nevi geleneksel içeceği olan Frappe'nin tadına bakmadan dönmeyin.

Tavernalardan taşan geleneksel Yunan müzikleri eşliğinde kendinizi eğlencenin kollarına bırakın.

Selanik Expo Fuar alanı içindeki Ote Tower'ın 360° dönen restoranında yemeğinizi yerken şehrin tamamını seyretmenin tadını çıkarın.

Kordon boyunca yürüyerek deniz kokusunu iğnize çekin.



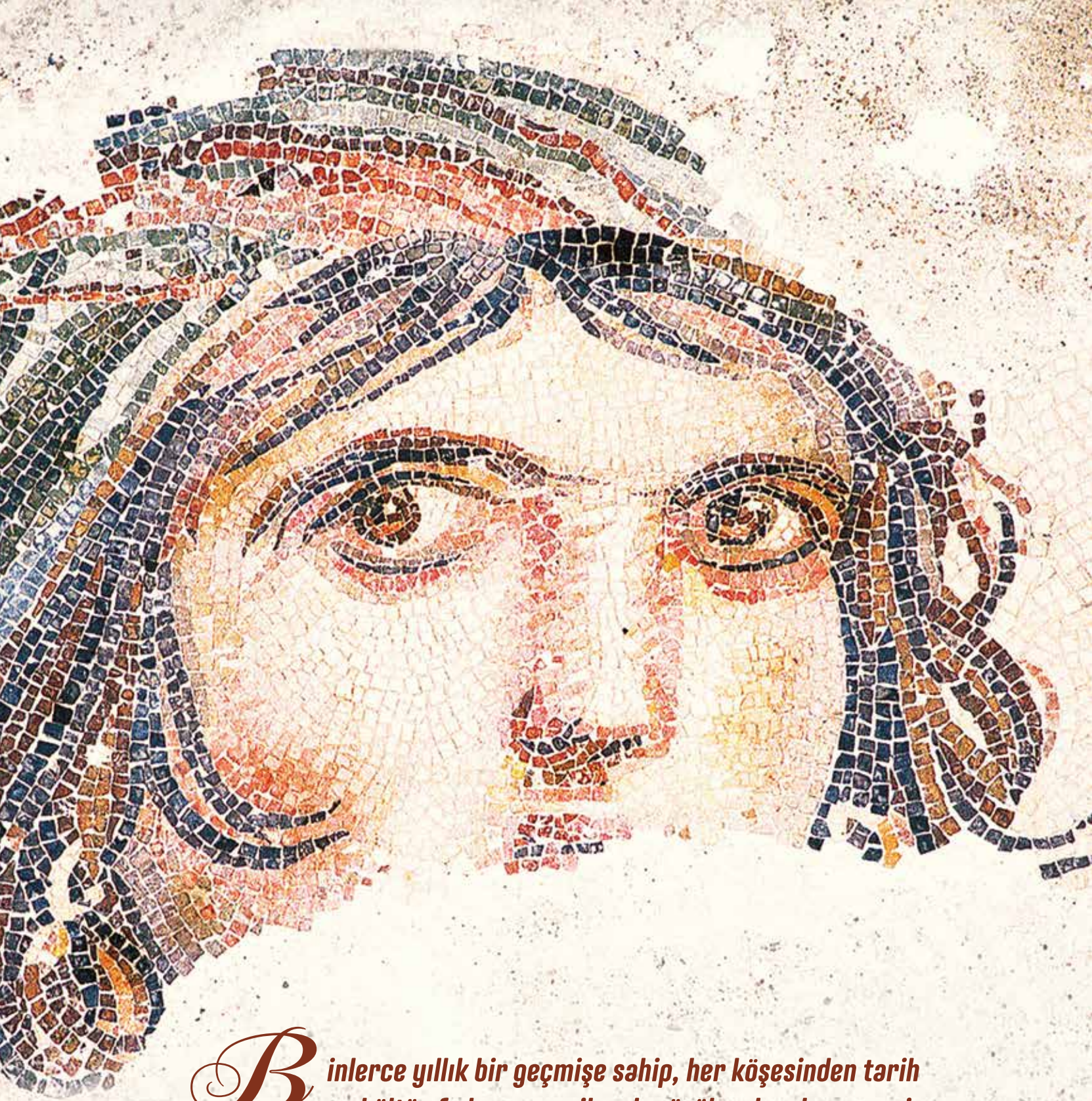


Gazi Antep

"Ben Gaziantep'linin
gözlerinden nasıl öpmem ki?
Onlar yalnız Gaziantep'i değil,
bütün Türkiye'yi kurtardılar."

H. Atatürk





***B**inlerce yıllık bir geçmişe sahip, her köşesinden tarih ve kültür fışkıran, gezilecek-görülecek onlarca yeri, tadılacak nefis lezzetleri olan unutulmaz bir şehirdir Gaziantep. Bu muhteşem coğrafyayı gelin birlikte gezelim, büyüleyici otantik dokusunun içinde kendimize de bir yer açalım.*



Türkiye'nin altıncı, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin ise en büyük kenti olan Gaziantep; ilk uygarlıkların doğduğu Mezopotamya ve Akdeniz'in kesişme noktasında olması ve doğuya, kuzeye ve batıya giden yolların kavşağında bulunması açısından birçok medeniyete kucak açmış bir coğrafya. Tarih sahnesinde Paleolitik, Neolitik, Kalkolitik, Tunç, Demir ve Geç Hitit gibi dönemlerin yaşandığı Gaziantep'te; Hitit, Mitanni, Asur, Pers, Selevkoslar, Roma, Bizans, Selçuklular, Memlûklular, Dulkadiroğulları ve Osmanlılar gibi uygarlıkların izlerine rastlıyoruz. Bu medeniyet çeşniyle yoğrulmuş kent, yerleşik uygarlıkların yanı sıra tarihi İpek Yolu güzergâhında yer almasıyla daha yüzlerce uygarlığı da topraklarında misafir etmiş. Bu özelliğiyle birçok tarihi ve kültürel öğeyi içinde barındırıyor. 1. Dünya Savaşı sırasında önce İngilizlerin, daha sonra Fransızların işgaline uğrayan kent, düşmana karşı kadın, erkek, çocuk, yaşlı demeden mücadele verip 8 Şubat 1921'de "Gazi" unvanını almıştır. Şehri özel ve önemli kılan bir diğer özelliği ise; 26 Ocak 1933 tarihinde Gaziantep'i ziyaret eden Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün, Gaziantep'in tarihi "Bey Mahallesi" nüfusuna kaydedilmiş olması. Gaziantep Şehir Meclisinde yapılan bir törenle nüfus belgesi, Mustafa Kemal Atatürk'e Belediye Başkanı Hamdi Kutlar tarafından sunulmuştur.

Tarihi Antep evleri arasında ilerleyeceğiniz dar sokakların hemen hemen her birinin güzelliklere açıldığı Gaziantep; tarihi, kültürü, mimari yapıları, dillere destan mutfağı, geleneksel el sanatları ve misafirperver halkı ile her yıl binlerce yerli ve yabancı turisti alıyor. Biz de sayfalara sığmayacak bu muhteşem şehirde mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerleri sizin için derledik.

Zeugma Antik Kenti

M.Ö. 300 civarında Büyük İskender'in generallerinden Selevkos Nikador tarafından kurulan ve günümüzde Roma döneminden kalan mozaikleriyle dünyaca ün salmış Zeugma Antik Kenti, Gaziantep'in Nizip İlçesi Belkıs Köyü sınırları içerisinde Fırat Nehri ve Birecik Baraj Gölü'nün kıyısında yer alıyor. Uzun yıllar sular altına gömülecek tarihi eserlerin kurtarılma çalışmalarıyla gündemimizde kalan ve bugün binlerce yıllık bu tarihi hazinenin sulara gömüldüğüne şahit olduğumuz antik kent, Fırat Nehri'nin üzerinde Mezopotamya'ya geçişi sağlayan bir kapı niteliğinde. Kentin kuzeyinde toprak altında; agora, odeon (basamaklı tiyatro) ve hamam gibi resmi binalar, batısında; tiyatro, askeri kamp, kuzey batısında; atölyeler, doğusunda ise villaların olduğu teraslar mevcut. Nekropol (toplu mezarların bulunduğu bölge) alanı kenti gü-



Zeugma Antik Kenti

ney ve batıdan iki ucu Fırat nehriyle sonlanan yarım ay biçiminde sarmış. Zeugma Antik Kenti'nde yapılan kazı çalışmalarında gün ışığına çıkarılan ve dönemine göre lüks sayılabilecek villaların sığ havuz, çeşme ve odalarının tabanında yer alan dünyaca ünlü mozaikler ise sular altında kalmaktan kurtarılıp bugün Zeugma Mozaik Müzesi'nde sergileniyor. Ayrıca çalışmalar sırasında fresk ve stüko tekniğinde yapılmış figürlü, bitkisel, geometrik duvar resimleri de kurtarılan eserler arasında. Çok sayıda sikkelerin yanı sıra bronz ve pişmiş toprak heykelcik, kandil ve çömlekler, sırt üstü yatar şekilde duran Savaş Tanrısı ünlü bronz Mars heykeli de buradaki önemli tarihi eserlerden. Kentin su altında kalmayan bölümünde yer alan villalar, tiyatro, sütunlu caddeler, hamam, agora ve tapınak ise tamamen gün ışığına çıkacağı günü bekliyor.

Kültürlerin buluşma noktası Gaziantep'te Zeugma Antik Kenti dışında Dülük Antik Kenti, Karkamış Antik Kenti, Tilmen Höyük ve Zincirli Ören Yeri de bugün geçmişe ışık tutarak ziyaretçilerini kucaklayan diğer tarihi yerleşimlerden.

Zeugma Mozaik Müzesi

Zeugma Mozaik Müzesi, gerek yapısal özellikleri gerekse içinde yer alan eserler açısından dünyanın en önemli müzeleri arasında yer alıyor. 2011 yılında ziyarete açılan müze, Zeugma Antik Kenti'nin eşsiz mozaiklerine ev sahipliği yapıyor. 3 bölümden oluşan müzede; 1. bölümde Zeugma Antik Kenti'nden ve bölgeden çıkartılan mozaikler, 2. bölümde ise 5. ve 6. yüzyıla ait kilise mozaikleri sergileniyor. 3. bölüm ise idari birimler ve konferans salonlarından oluşuyor. Zeugma Mozaik Müzesi'nde; Roma ve Geç Antik Dönem'e ait 2748 metrekare mozaik, 140 metrekare duvar resmi, 4 Roma çeşmesi, 20 sütun, kireç taşından yapılmış 4 heykel, bronz Mars heykeli, mezar stelleri, lahitler ve mimari parçalar ziyaretçilerle buluşuyor. Müzenin en nadide parçası ise dünyaca ünlü "Çingene Kızı" mozaïği.



Emine Göğüş Mutfak Müzesi



Gaziantep Savaş Müzesi

Gaziantep Savaş Müzesi

Şehreküstü'de Şehitler Parkı'nın yanında, 12 odalı tarihi binada hizmet veren Gaziantep Savaş Müzesi; 1. Dünya Savaşı sırasında düşman işgaline karşı şehir halkının verdiği mücadeleyi anlatıyor. Müze binasının altında bulunan mağara ve buradan şehrin farklı yönlerine açılan geçitlerin bulunduğu mağara sergi alanında, "Mermi Toplayan Çocuklar", "İmalat-ı Harbiye", "Savaşta Kadınlarımız" ve "Şehitlerin Nakli ve Çello'nun Emine'si" canlandırmaları ile Antep halkının düşmana karşı direnişi gözler önüne seriliyor. Gaziantep savunmasına dair belgelerin kronolojik sırayla anlatıldığı tarihi binada İngiliz ve Fransızlara ait silah parçaları, şehir halkının kullandığı tabanca, av tüfeği, kılıç, kama, et satırı, kazma, kürek ve nacaklarla şehitlere ait birçok eşyayı da görmek mümkün. Müzeye adım attığınız andan itibaren sizi karşılayan, işgale ve savunmaya karşı tüm ayrıntıları belge ve resimlerle anlatan panolar sayesinde dönemin savaş atmosferini, bölge halkının inanç ve gücünü içinde hissedeceksiniz.



Zeugma Mozaik Müzesi



Emine Göğüş Mutfak Müzesi

1904 yılında yapılan, Gaziantep Kalesi'nin güneyinde bulunan ve Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından restore edilerek 2008 yılında hizmete açılan Göğüş Konağı, bugün Emine Göğüş Mutfak Müzesi adıyla anılıyor. Büyük bir keyifle gezeceğiniz Emine Göğüş Mutfak Müzesi, muhteşem Gaziantep yemeklerine ve mutfak kültürüne aralanan bir kapı. Gaziantep Mutfağı'nı tanıtmak amacıyla hizmete giren müzede, Gaziantep Mutfağı'nda kullanılan araç gereçler ile unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemekler görselleriyle birlikte sergileniyor. Türkiye'de kurulan ilk mutfak müzesi olan Emine Göğüş Mutfak Müzesi'nde; Antep Mutfağı'nda bulunan yemek malzemelerinden mutfak araç gereçlerine, yöresel yemeklerden içeceklere, pişirme yöntemlerinden hazırlanışına ve erzakların saklanması kadar mutfak kültürü tüm yönleriyle ziyaretçilere tanıtılıyor.

Gaziantep Oyun ve Oyuncak Müzesi

Gaziantep Bey Mahallesi'nde tarihî bir Antep evinde yer alan Gaziantep Oyun ve Oyuncak Müzesi, Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından restorasyonu tamamlanarak 2013 yılında hizmete açıldı. Geniş bir oyuncak koleksiyonuna sahip olan müzede; 1700-1990 yıllarına ait el yapımı oyuncaklar ile serilerinin ilk üretimi olan çizgi film, sinema filmi ve masal karakterlerinin bulunduğu 600 yakın oyuncak sergileniyor. Bunun yanı sıra müzede dünya çocukları temalı iki katlı mağara ve çocuklar için oyuncak atölyeleri de küçük ziyaretçilerin keyifli zaman geçirmeleri için düşünülmüş ayrıntılardan.

Beyazhan Kent Müzesi

Antep'e dair ne ararsanız bulabileceğiniz Beyazhan Kent Müzesi'nde Gaziantep'in kronolojik tarihi; Antep savunması, coğrafyası, Gaziantep'in eşsiz el sanatları, Antep evi mimarisi ve yaşamı, Gaziantep kültürü, turizm zenginlikleri, folklorik değerleri ve kültür sanat alanları, Antep baklavası belgeler, görsel sunum öğeleri, canlandırmalar ve maketlerle anlatılıyor. Giriş katında yer alan kent maketinde şehir merkezinin tamamını görmek mümkün. Maketin iki yanında yer alan Kiosklarla da maket üzerinde incelenen yerler hakkında bilgi alınabiliyor. Müzenin üst katında Gaziantep'in kronolojik tarihi; filmler, heykeller ve panolarla anlatılıyor. Ardından ziyaretçileri el sanatları odaları karşılıyor. Gerçeğine birebir uygun olarak hazırlanan el sanatları dükkanlarında sanatkarlar sanatlarını icra eden tasvir ediliyor. Müze içerisinde baklava yapım atölyesi ve Fıstık Kıran Aile canlandırmalarının da



Gaziantep Oyun ve Oyuncak Müzesi



Beyazhan Kent Müzesi



Gaziantep Kalesi

bulunduğu; tarım, Antep fıstığı, baklava, spor, basın tarihi gibi konuların anlatıldığı ve geniş bir koridorda karşılıklı olarak dizilen odalar da ziyaretçilerin oldukça ilgisini çekiyor.

Tarihi ve kültürel değerlerine bu denli sahip çıkan Gaziantep'te mutlaka ziyaret etmeniz gereken diğer müzeler ise şöyle: Yemek Açık Hava Müzesi, Gaziantep Arkeoloji Müzesi, Hasan Süzer Etnoğrafya Müzesi, Gaziantep Atatürk Anı Müzesi, Gorgo Medusa Cam Eserler Müzesi, Gaziantep Savunması ve Kahramanlık Panoraması Müzesi, Şahinbey İslam Bilim Tarihi Müzesi, Bakır Eserler Sergisi, Gaziantep Mevlevihanesi Vakıf Müzesi, Gaziantep Hamam Müzesi, Gaziantep Kültür ve Tarih Müzesi.

Gaziantep Kalesi

Allaben Deresi'nin kenarında höyük üstünde kente hâkim bir konuma kurulan kale, tüm ihtişamıyla ziyaretçileri karşılıyor. Ülkemiz sınırlarında ayakta kalan kaleler arasında önemli bir yere sahip olan Gaziantep Kalesi'nin kimler tarafından ve ne zaman yapıldığına dair kesin bilgiler bulunmuyor. İç ve dış kale olmak üzere iki kısımdan oluşan kalenin dairevi yapıda oluşu ise dikkat çeken bir özellik. Anıtsal giriş kapısından dış kaleye girince, kalenin iç kesimlerine ve üstüne doğru açılan iki yol görülüyor. Sola açılan yoldan, demir kaplamalı anıtsal ikinci bir kapıyla ve buradan asma köprüyle geçilen yolla iç kaleye ulaşılabilir. İç kale kapısının doğrultusunda 150 m uzunluğunda ışıklandırılmış bir galeri yer alıyor. Aralıklarla mazgal pencerelerinin yerleştirildiği bu galeriden burçlara ulaşılabilir. Bedeninde on iki burcun olduğu kalede 13. yüzyıla ait bir hamam ve mescit kalıntısı mevcut.

Bakırcılar Çarşısı

İpek Yolu güzergâhında yer alan Gaziantep, kurulduğu binlerce yıl öncesinden günümüze dek önemli bir ticaret merkezi. Kavşak bir noktada yer alması açısından tarih boyunca medeniyetleri ağırlayan kentte ticaret hayatının en önemli öğelerinden birisi ise bakırcılık. Gaziantep'te 500 yıla aşkın bir geçmişe sahip olan bakır işlemeciliğinin, Bakırcılar Çarşısı'nda bugün aynı emek ve özveriyle devam ettiğini görüyoruz. Bakır ustaları tarafından hayat bulan el yapımı benzersiz ürünlerin bulunduğu ve geleneksel bakır işlemeciliğinin en nadide örneklerinin yer aldığı Bakırcılar Çarşısı; köklü tarihi, güler yüzlü esnafı ve büyüklü otantik havasıyla yerli ve yabancı turistlerin uğrak yerlerinden.

Bunları Yapmadan Dönmeyin

- ▶ Dillere destan Gaziantep Mutfağı'nın eşsiz lezzetlerini tadın.
- ▶ Tarihi Antep evleri arasındaki otantik dokusunu kaybetmemiş dar sokaklarda gezin.
- ▶ Geçmiş 1653 yılına dayanan tarihî Tahmis Kahvesi'nin müthiş atmosferinde Menengiç kahvenizi yudumlayın.
- ▶ Almacı Pazarı'na uğrayıp çeşit çeşit baharatlar, mis kokulu ev yapımı salçalar, kuru sebze ve meyveler ile seyahatinizi renklendirin.
- ▶ Zincirli Bedestenin tarihi ve kültürel dokusu içinde alışveriş keyfini yaşayıp Antep'e özgü yöresel eşyalar satın alın.



Bakırcılar Çarşısı



DİLLERE DESTAN

Antep Mutfağı

Gaziantep için “Lezzet Diyarı” tabirini kullanmak herhalde yanlış olmaz. Dünya çapında dillere destan bir mutfağa sahip olan bu şehirde, adımınızı attığınız andan itibaren yüzlerce tat ve kokunun sizi sarıp sarmalaması, sabah kahvaltısından akşam yemeğine kadar aklınızı başınızdan alacak muhteşem lezzetlerin peşinde koşmanız çok olası. Hatta Antep gezisini sadece yeme-içme üzerine şekillendiren kişilerle karşılaşırsanız hiç şaşırmayınız.

Bu sayımızda iştahınızı kabartacak Gaziantep Mutfağı'na konuk oluyoruz.

Gaziantep geçmişten günümüze kültürel ve geleneksel öğelerin yoğun olarak yaşandığı; bunu el sanatlarından mutfağına, folklorundan müziğine, giyiminden konuşmasına kadar yoğun olarak taşımış ve günümüzde hâlâ yaşatan canlı bir coğrafya. Gaziantep ismini duymaz duymaz aklımıza ilk gelen ise dillere destan mutfağı. Gerek İpek Yolu üzerindeki konumuyla farklı kültür arasındaki alış-verişe tanıklık etmiş olmasının, gerekse insanlığın ilk kez tarım ve hayvancılık yapmaya başladığı Mezopotamya ile verimli Akdeniz'in kavşak noktasında yer almasının, eşsiz lezzetlerindeki çeşitliliğin bir nevi sebebi olduğunu söyleyebiliriz. Gaziantep Mutfağı'nın vazgeçilmezleri olan çeşit çeşit kebablarda, baklavanın bin bir çeşidinde, yoğurtlu ve etli yemeklerde, damaklarda iz bırakan lezzetlerde şehrin bu tarihi ve coğrafi özelliklerinin etkisini yadsıyamayız.

Tahıllar, baklagiller, sebzeler, meyveler, Antep fıstığı, onlarca farklı yöresel ot ve baharatlar Gaziantep Mutfağı'na yüzlerce farklı lezzet kazandırmış, tüm bu tarımsal malzemelerin etle birleşerek, haşlanarak, soslar ile terbiye edilerek, kızartılarak veya ızgara yapılarak pişirilmesiyle mutfağın belli başlı tatlarını içine alan yelpaze daha da genişlemiştir. 300'e yakın yemek çeşidinin tescillendiği Gaziantep'te, kullanılan malzeme ve pişirme yöntemine dayanarak kebablar, et yemekleri, yoğurtlu yemekler, zeytinyağlılar, tatlılar, pilavlar, sebze yemekleri, köfteler, börekler, salata ve piyazlar, dolmalar ve çorbalar olmak üzere 12 farklı yemek türünden söz ediliyor. Her bir yemek türünün altında onlarca farklı tarifi olması da mutfağın zenginliğine işaret ediyor. Hemen hemen her yemekte rastladığımız etlerin terbiye edilerek, kızartılarak, sos içinde haşlanarak ve ızgara edilerek, bazen tek başına bazen hamur işleri ile birleşerek fırında hazırlandığını görüyoruz. Antep deyince adıyla meşhur Antep Fıstığı'ndan da söz etmemek olmaz. Özellikle nefis baklavaların olmazsa olmazı Antep fıstığı; ezilerek, kırılarak, şeker ile karıştırılarak, sade şekilde ve tatlılarda yoğun olarak kullanılıyor. Farklı malzemeler ve aromalarla hazırlanan kahveler de Antep Mutfağı'nda özel bir yere sahip. Özellikle kavrulmuş ve çekilmiş Antep fıstığının tohumlarından yapılan Menengiç Kahvesi, Gaziantep'e özgü tadı ve sunumuyla sofraların baş tacı.



Katmer

Malzemeler:

Hamur için

150 gr un
1 çay bardağı su
1 çay bardağı tuz

İçi için

2 yemek kaşığı şeker
2 yemek kaşığı çekilmiş Antep fıstığı
100 gr süt kaymağı

Yapılışı:

Hamur malzemeleri birbirine karıştırılarak yoğrulur. Kulak memesi yumuşaklığına geldiğinde avuç içiyle yumak haline getirilerek bir saat dinlenmeye bırakılır. Dinlenen hamur kâğıt inceliğine gelene kadar merdaneyle açılarak muska gibi katlanır ve dört köşe haline getirilir. Hamura iç malzemeleri konarak tekrar dört köşesinden katlanır. Hazırlanan katmer tepsiye alınarak kızarınca kadar fırında 10-15 dakika pişirilir ve üzerine yine Antep fıstığı serpilerek servis edilir.



Çağla Aşı

Malzemeler:

500 gr parça et
1 kg taze çağla
1 su bardağı nohut (ıslanmış)
2 su bardağı süzme yoğurt
2 yemek kaşığı tereyağı
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı haspir (bir tür baharat)
Tuz, karabiber

Yapılışı:

Çağlalar ortadan ikiye kesilerek beyazları çıkartılır. Kaynar suda 10 dk. kadar haşlanır. Haşlanan çağlalar 2-3 defa soğuk suda bekletilerek suyu değiştirilir. Et bir tencereye konur. Nohut ve tuz ilave edilerek pişmeye bırakılır. Et pişince çağlalar etin üzerine ilave edilir ve 15 dakika daha pişirilir. Yoğurt bir yumurta ile hafif ateşte ısıtılır. Yemeğin suyundan alınarak karıştırılır. Isınan yoğurdu yemeğin üzerine dökerek karışması sağlanır ve bir taşım kaynatılır. Üzerine ısıtılmış yağ, haspir ve karabiber gezdirilerek bulgur pilavı ile servis edilir.



Alenazik

Malzemeler:

400 gr yağsız iri kıyma
1, 5 kg topak veya bostan patlıcan
1,5 – 2 su bardağı süzme yoğurt
1-2 diş sarımsak
1 adet orta boy domates
1 adet yeşilbiber
Yarım yemek kaşığı biber salçası
Yarım yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı:

Patlıcanlar fırında közlenip kabukları temizlenip bıçakla ince ince kıyılır. Tavaya konulan ete 1 fincan su ilave edilerek et suyunu salıp çekinceye kadar ağzı kapalı olarak hafif ateşte tuz da eklenip pişirilir. Suyunu çektiğinde içine tereyağı ilave edilir. İçine çok ince kıyılan biber ve domates katılır. Kısık ateşte domates ve biber soluncaya kadar kavrulur. Salçalar ve az karabiber eklenip 1-2 dakika karıştırılarak kavrulur. Ilık bekletilen patlıcanlara yoğurt ve ince kıyılan sarımsak ile tuz ilave edilip karıştırılır ve servis kabına alınır. Üzerine kavrulan kıyma sıcak olarak yayılıp, kalan karabiber eklenir.





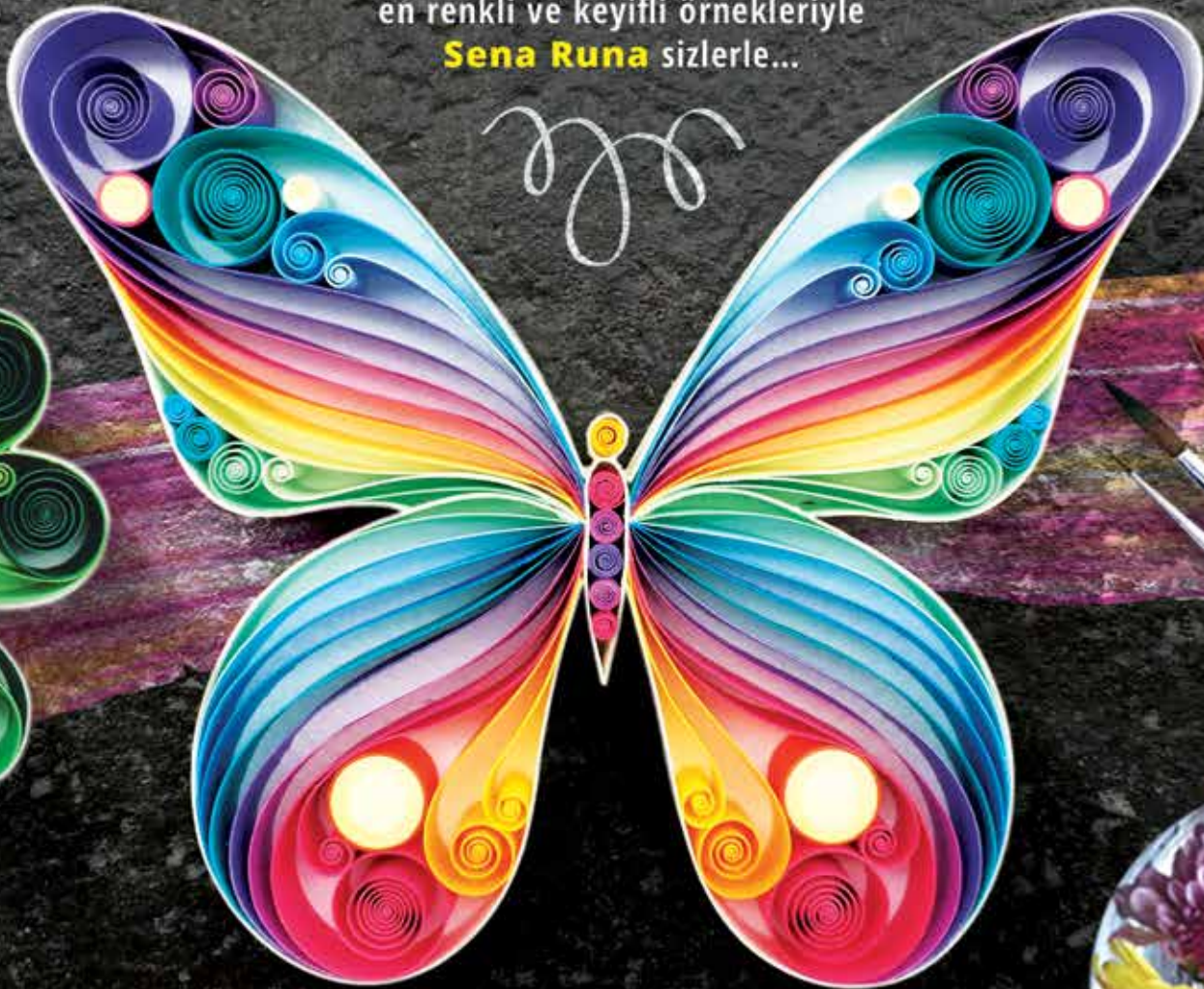
Kâğıt Telkârî

QUILLING

Tüm kariyerini rengârenk kâğıtları için sonlandırıp kendisine yepyeni bir yol çizerek kadar cesur, hayallerini şekillere dönüştürecek kadar yaratıcı, kendi tekniğini yaratacak kadar özgün...

Bir tür kâğıt katlama sanatı olan ve dilimize Kâğıt Telkârî olarak geçen Quilling sanatının en renkli ve keyifli örnekleriyle

Sena Runa sizlerle...



Sayın Runa, kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

1983 yılında İstanbul'da doğdum. Marmara Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden 2008 yılında mezun olduktan sonra 7 yıl boyunca çeşitli şirketlerin İK departmanlarında çalıştım. 2015 yılının başlarında daha önceden hobi olarak yapmakta olduğum Quilling sanatını tam zamanlı yapmak üzere İK kariyerimi sonlandırdım. O zamandan beri evde oluşturduğum atölyemde çalışıyorum ve internet üzerinden satış yapıyorum.

İşletme eğitimi almış olmanıza rağmen bambaşka bir yolda devam ediyorsunuz. Kâğıtlarla ne zaman ve nasıl tanıştınız?

Aslında küçüklüğümde beri sanata yatkındım ve denemeler yaptım. Karakalem, yağlı boya, kâğıt katlama gibi değişik teknikleri daha önce de denemiştım. Bir gün internette dolaşırken bir Quilling fotoğrafı gördüm. Bunun farklı bir kâğıt sanatı olduğunu bile bilmiyordum o zamanlar. Denemeye karar verdim ve tabii ki ilk yaptıklarım çok başarısız oldu. Yine de denemelere devam ettim ve yavaş yavaş kendi tekniğimi oluşturdum.

Dilimize Kâğıt Telkâri olarak giren Quilling sanatı hakkında bilgi verebilir misiniz?

Çok kesin olmamakla birlikte Ortaçağ Avrupa'sında ortaya çıkan bir sanat olduğuna dair bilgiler var. Daha sonra zaman içinde unutulmaya yüz tutmuş. Son yıllarda tekrar popüler hale gelmeye başladı. Özellikle bazı başarılı sanatçıların ortaya çıkışı, kendi tekniklerini bu sanata yansıtmaları ve sosyal medyanın katkılarıyla bu sanata oldukça meraklı bir kitle oluşmaya başladı.



Sanatınızın incelikleri nelerdir? Belli bir teknikten söz edebilir miyiz yoksa tamamen kişisel bir yaratım süreci mi söz konusu?

Belirli teknikleri elbette mevcut; kâğıdın şerit şeklinde kesilmesi, kıvrılması ve bir tabana yapıştırılması gibi standart süreçler var. Fakat kişisel olarak elbette bu aşamalarında farklılaşmak da mümkün. Farklı şekiller oluşturmak için farklı kıvrma biçimleri, farklı yapıştırma biçimleri ve farklı tipte çerçeveler kullanılabilir.

Kâğıt katlama sanatıyla sulu boyayı bir arada kullanarak kendi tarzınızı yarattınız. Bu fikir nasıl doğdu?

Aslında bu biraz tesadüfen gerçekleşti diyebilirim. Bir balerin figürü yapmak istiyordum ve vücudunun bütünü Quilling ile yapmak oldukça zordu. Nasıl bir çözüm üretebileceğimi düşünürken aklıma vücudun üst kısmını çizim ve boya ile, etek kısmını Quilling ve bacak kısmını da tekrar çizim ve boya ile yapmak geldi. Çok güzel bir sonuç aldım ve gelen tepkiler de çok olumluydu. Daha sonra bu tekniği balon, tavus kuşu gibi dizaynlarımda da kullanmaya devam ettim.





İlk kâğıdı elinize aldığınızda zihninizde çalışmayı bütün olarak görüyor musunuz yoksa katladığınız her bir kâğıt sizi farklı bir yere mi götürüyor?

Yapılacak şeklin ilk başta bir şablonunu çıkarıyorum ve ana hatları belirlenmiş oluyor. Kullanılacak renkleri de belirledikten sonra her şey, yapım aşamasında anlık olarak geliyor. Yani belirli bir noktadan sonra her şey kendiliğinden ve doğal akışında ilerliyor.

Çalışmalarınızın hikâyeleri var mı? Bu hikâyeler nasıl yazılıyor?

Aslında yarattığım eserlere bakan herkes kendine bazı hikâyeler çıkarabilir. Bazen insanlar benimle iletişime geçip daha önce yapmadığım bir şekli yapıp yapamayacağımı soruyor. Bunlar tamamen o insanların kendi hikâyeleri, ben sadece onlara farklı bir bakış açısı sunuyorum.

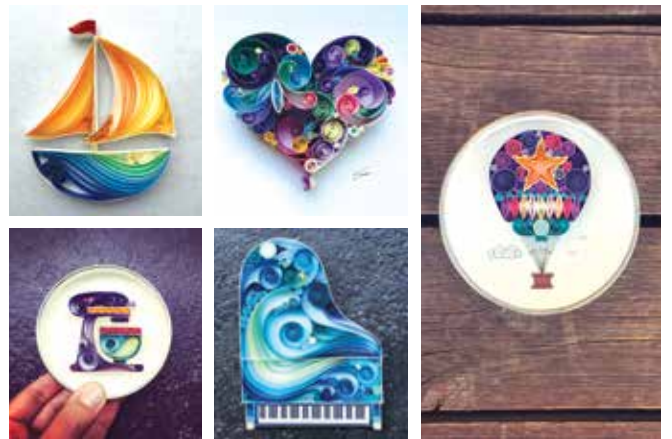
Bu sanata ilgi duyanlar için eğitimler düzenliyor musunuz?

Bazen bu konuda hem yurtiçinden hem de yurtdışından teklifler geliyor. Fakat şu aşamada bu sanatın eğitiminden çok uygulamasına odaklanıyorum. Verimli bir dönemde olduğumu hissediyorum ve bu dönemi de en iyi şekilde değerlendirmek istiyorum. Şu etapta zamanımı eğitimlere ayırmam da çok mümkün değil. Umarım gelecekte bu eğitimlere de vakit ayırabileceğim.



Gelecek hayallerinizden bahseder misiniz? Sanatınızla birlikte nereye doğru yürüyorsunuz?

Bu sanata 3 sene önce başladığımda şu anda bulunduğum noktaya gelebileceğim aklımın ucundan bile geçmezdi. Bundan 3 sene sonra nerede olacağımı da pek hayal edemiyorum açıkçası. Ama eserlerimi dünyanın olabileceğince çok noktasına ulaştırmak, sergiler açmak ve daha büyük ölçekli eserler yaratmak şu anki hayallerim diyebilirim.





SİNEMA

JACK REACHER 2



Vizyon Tarihi: 21 Ekim 2016
Tür: Aksiyon, Dram, Gerilim, Gizem, Suç
Yönetmen: Edward Zwick
Oyuncular: Tom Cruise, Robert Knepper, Cobie Smulders, Aldis Hodge, Holt McCallany
Ülke: ABD

Jack Reacher eskiden çalıştığı birimin merkezine geldiğinde hiç beklemediği bir suçlamayla karşılaşır. 16 yıl önce gerçekleşmiş bir cinayetin bir numaralı şüpheli olarak görülmektedir. Reacher adını temize çıkarıp hayatta kalabilmek için mücadeleye başlar. Aksiyon dolu bu mücadelede Reacher karakterine can veren Tom Cruise, yine muhteşem bir performansla beyaz perdede izleyicilerin karşısına çıkıyor.

İKİMİZİN YERİNE



Vizyon Tarihi: 21 Ekim 2016
Tür: Dram, Romantik
Yönetmen: Umut Turagay
Oyuncular: : Nejat İşler, Serenay Sarıkaya, Taner Bırsel, Zerrin Tekindor, İştah Gökseven
Ülke: Türkiye

Küçük bir kasabada yaşayan ve sürekli kendini tekrarlayan hayatının sırrını çözmeye çalışan Çiçek, ailesinin kendisine dayattığı hayatın içinde sıkışıp kalmış genç bir kadındır. Hayata dair çözülmeyen soruları olan genç kadın kasabaya yeni gelen edebiyat öğretmeni Doğan ile karşılaşınca her şey değişir. Doğan bu yasak aşka ne kadar dirense de kendini Çiçek'e aşık olmaktan alıkoyamaz ve ikili arasında büyük bir aşk başlar. Doğan ve Çiçek farklı hayatlarına rağmen birbirlerinin yaralarını sarmaya çalışırken bir ailenin de kaderini kökünden değiştireceklerdir.

CANAVARIN ÇAĞRISI



Vizyon Tarihi: 11 Kasım 2016
Tür: Dram, Fantastik
Yönetmen: Juan Antonio Bayona
Oyuncular: Felicity Jones, Sigourney Weaver, Lewis MacDougall, Liam Neeson, Geraldine Chaplin
Ülke: ABD, İspanya

13 yaşındaki Conor O'Malley (Lewis MacDougall) hayatının en zor döneminden geçmektedir. Annesi (Felicity Jones) terminal kanserlidir, okulda arkadaşları onu sürekli aşağılamaktadır, babası ve büyükannesiyle de yakın bir ilişkisi yoktur. Bir gece yarısı penceresinden içeri devasa bir ağaç-insan şeklindeki canavar gelir. Canavar ona öyküler anlatacak, karşılığında Conor da kendi hayatını hiçbir yalan söylemeden canavara anlatacaktır. Conor kendi duygularıyla ve hayatın gerçekleriyle yüzleşmeyi bu sayede yavaş yavaş kavramaya başlayacaktır.



KONSER

SILA

5 Kasım 2016
Congresium Ankara



Yaz başında "Mürekkep" isimli altıncı albümünü çıkaran Sila, Ankaralı hayranlarıyla buluşmaya hazırlanıyor. Sahne performansı ve sevilen şarkılarıyla her bir konseri unutulmaz anlara tanıklık eden Sila, hafızalardan uzun süre çıkmayacak bir geceyle Ankara'yı sallayacak gibi görünüyor.

TAKSİM TRIO

9 Kasım 2016
MEB Şura Salonu, Ankara



Eylül'de yayınlanan üçüncü albümlerinin tanıtım turnesinde Ankaralı müzikseverlere buluşacak olan, enstrümantal müzik sanatının önemli temsilcilerinden Taksim Trio, dinleyicilerini bu kez çok farklı bir müzikal yolculuğa çıkarıyor. Bazı ölümsüz Flamenko eserlerini kendi üsluplarınca yorumlayan grup, bu müzikal şöleni yeni besteleriyle unutulmaz bir geceye dönüştürüyor.

OH LAND



1 Aralık 2016
Jolly Joker, Ankara

İsveç Kraliyet Bale Okulu'ndayken geçirdiği bir kaza nedeniyle dans kariyerine veda eden Danimarkalı sanatçı Nanna Oland Fabricius, sahne adıyla Oh Land, başkentli müzikseverlerle buluşmaya hazırlanıyor. Popüler electro-pop tarzını enerjik sahne performansı ile birleştiren Oh Land, soğuk bir kış akşamını sıcak müziğiyle ısıtırken aynı zamanda Ankaralı hayranlarına unutulmayacak bir gece yaşatacak. Yumuşacık sesi, sıra dışı tarzı ve göz dolduran danslarıyla Oh Land konserini kaçırmayın.

GÖSTERİ

VIVALDIANNO



5 Kasım 2016
Ülker Sports Arena, İstanbul

Barok döneminin dehası Antonio Vivaldi'nin eserlerini yeniden yorumlayan "Vivaldianno City of Mirrors" seyirciye eşsiz 3 boyutlu bir müzikal deneyimi sunuyor. Vivaldianno, özgün ve çağdaş yorumunun yanı sıra teknolojinin sahne ve ışıklar ile birleşmesiyle izleyiciye unutulmaz anlar yaşatacak. Vivaldi'nin klasikleşmiş eserlerini yeniden ele alan "Vivaldianno City of Mirrors", IEG organizasyonu ile 5 Kasım Cumartesi günü Ülker Sports Arena'da müzikseverle buluşacak.

AÇILIŞ

MADAME TUSSAUDS İSTANBUL



Aralık 2016
İstiklal Caddesi, İstanbul

Dünyanın en ünlü balmumu heykel müzesi Aralık ayında Madame Tussauds İstanbul adıyla İstiklal Caddesi'nde açılıyor. 250 yıllık bir geçmişe sahip, dünyanın en ünlü balmumu heykel müzesi olan Madame Tussauds İstanbul'da; Mustafa Kemal Atatürk'ten Mevlana'ya; Adile Naşit'ten Messi'ye; Rihanna'dan, Muhammed Ali'ye Türkiye'den ve dünyadan tarih, kültür, sanat, spor, bilim ve siyaset alanlarının en popüler 60'a yakın ismi yer alacak.

FESTİVAL

İSTANBUL KOMEDİ FESTİVALİ



16-19 Kasım
Çeşitli Mekânlar

BKM, yeni sezonunda Türkiye'de ilk defa uluslararası bir komedi festivaline ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor. Beş gün sürecek festivalde, mizahın ulusal ve uluslararası düzeyde en iyi isimleri yer alacak. "Söyleyin de beraber gülelim!" sloganıyla yola çıkan İstanbul Komedi Festivali 16-20 Kasım 2016 tarihlerinde BKM Tiyatro, BKM Mutfak, Zorlu PSM, Uniq Hall'de izleyenleri kahkaha tufanına sürükleyecek.



1-) Damar iltihabı olan hastalık hangisidir?

- | | |
|--------------|--------------|
| a-) Mastit | b-) Miyelit |
| c-) Vaskülit | d-) Tonsilit |

2-) İnsan beyninde kaç ana lob bulunur?

- | | |
|-------|-------|
| a-) 2 | b-) 3 |
| c-) 4 | d-) 5 |

3-) Psikolojide "Heyecan"a ne ad verilmektedir?

- | | |
|-------------|---------------|
| a-) Emosyon | b-) Adrenalin |
| c-) Lezyon | d-) Apraksi |

4-) Anne doğumdan sonraki bir ay içinde majör depresif dönem yaşadığı zaman hangi tür depresyon tanısı konur?

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| a-) Atipik Depresyon | b-) Postpartum Depresyon |
| c-) Psikotik Depresyon | d-) Bipolar Depresyon |

5-) Kalın bağırsaktaki bakteriler hangi vitamini üretirler?

- | | |
|---------------------|---------------------|
| a-) B ve K vitamini | b-) A ve D vitamini |
| c-) C vitamini | d-) D vitamini |



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



Tüm
Seçkin
Eczanelerde

HAVYARDAN GELEN SAĞLIK

Havyardan elde edilen Omega 3



NEVZAT
ecza deposu 55.^{yı}

Sağlıkta köklü geçmişi ve yaygın hizmet ağıyla

ANKARA MERKEZ ŞUBE: Tel:(0312) 287 74 04 Fax:(0312) 287 26 35-36 · Oğuzlar Mahallesi 1370.Sokak No: 7/1 06520 Balgat » **ETİMESGUT BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0312) 244 84 04 Fax:(0312) 245 16 60 · İstasyon Mahallesi Tüzün Sokak No:17/A Etimesgut – ANKARA » **BALGAT BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0312) 474 14 20 Fax:(0312) 474 14 27 · Cevizlidere Mah. Gökkuşağı Cad. 1252. Sok. No:25/A-B Çankaya - ANKARA » **KEÇİÖREN BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0312) 360 33 05 Fax:(0312) 360 05 82 · 19 Mayıs Mahallesi 19 Mayıs Caddesi No:50/A İncirli – ANKARA » **CEBECİ BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0312) 562 20 20 Fax:(0312) 562 23 71 · BAĞCELERÜSTÜ MAH. ORHANELİ SOK. NO: 19 / 13 MAMAK/ANKARA » **NEVŞEHİR BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0 384) 212 05 04 Fax:(0 384) 214 14 70 · Güzelyurt Mahallesi 80.Yıl Bulvarı No:58/A-B NEVŞEHİR » **BOLU BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0 374) 212 33 00 Fax:(0 374) 217 06 10 · Tabaklar Mahallesi Ferit Talay Cd. Doğanay Apt. No:6 BOLU » **SAMSUN MERKEZ ŞUBE:** Tel:(0 362) 439 20 00 Fax:(0 362) 439 20 10 · Büyükkolpınar Mahallesi Şehit Can Şencan Cd. No:6 Atakum – SAMSUN » **SAMSUN İLKADIM BÖLGE DEPOSU:** Telefon:(0 362) 230 15 56 Fax:(0362) 230 65 00 · Hürriyet Mahallesi Turgut Reis Sokak No:18/A SAMSUN » **ORDU İRTİBAT BÜROSU:** Tel:(0452) 225 20 88 · Çelebi İşhanı Yenimahalle Zübeyde Hanım Caddesi No:59 Kat:2/8 ORDU » **KASTAMONU İRTİBAT BÜROSU:** Tel:(0366) 212 47 38-39 · Topçuoğlu Mahallesi Banka Sokak No:4/4 KASTAMONU » **ÇORUM BÖLGE DEPOSU:** Telefon:(0364) 333 03 11 Fax:(0364) 224 22 43 · Yavru Turna Mah. Kulaksız 1. Sokak No:25/A ÇORUM » **TOKAT BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0 356) 232 92 99 Fax:(0 356) 232 95 66 · Yeniyurt Mahallesi Vali Zekai Gümüşdiş Cd. No:203/B TOKAT » **SİVAS İRTİBAT BÜROSU:** Tel:(0346) 224 26 01 · Uluanak Mahallesi Hakkı Hafız Sokak Ürgüp Apt. No:1 SİVAS » **ERZURUM ŞUBE:** Tel:(0 442) 317 29 72 Fax:(0 442) 317 29 92 · Yukarı Köşk Mahallesi Y.Şehir Kavş. Malazgirt Sk. Doğuşevler No:1 ERZURUM » **ADANA ŞUBE:** Tel:(0322) 274 00 01 Fax:(0322) 274 00 44-45-46 · Sümer Mah. Kiyıboyu Cad. No:84 Seyhan - ADANA » **MERSİN BÖLGE DEPOSU:** Tel:(0324) 337 43 53 Fax:(0324) 337 43 87-88 · MESUDİYE MAH.5120 SOK.NO:54/A AKDENİZ / MERSİN » **İSKENDERUN İRTİBAT BÜROSU:** Tel:(0326) 614 82 19 · Barbaros Mahallesi 134.Sokak Sarıkonak Apt. No:1 Kat:2 İskenderun - HATAY » **KAHRAMANMARAŞ İRTİBAT BÜROSU:** Tel:(0344) 224 07 56-57 Fax: (0344) 224 07 58 · Hayrullah Mah. 25. Sokak No:3 KAHRAMANMARAŞ » **ANTALYA ŞUBE:** Tel:(0 242) 244 91 51 Fax: (0 242) 244 91 84-85 · Tahir Pazarı Mahallesi Çatalköprü Cad. No:32/1 ANTALYA » **KONYA İRTİBAT BÜROSU:** Tel:(0332) 237 89 66 · Feritpaşa Mahallesi Kerkük Caddesi Malazgirt Sokak Sema İş Merkezi No:13/404 KONYA » **ISPARTA BÖLGE DEPOSU:** Telefon:(0 246) 232 96 74 Fax:(0 246) 232 96 75 · Yayla Mahallesi 111.Cadde No:76/2 ISPARTA » **TRABZON ŞUBE:** Tel: (0 462) 224 40 00 Fax:(0 462) 224 40 24 · Fatih Mahallesi Betül Sokak No:8/A TRABZON » **GİRESUN İRTİBAT BÜROSU:** Tel:(0454) 212 34 55 · Alparslan Caddesi Çilesiz Pasajı No:1/B GİRESUN