2016 - KIŞ NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR SAYI 15

farmaNED

NEVZAT ecza deposu 55.yıl

Özel Dosya

Obezite

» Recordati Türkiye Genel Müdürü Dr. İsmail Yormaz

» Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

» Ece Vahapoğlu

» Üstün Zekâlı Çocukla Yaşamak

» TUNA'NIN İNCİSİ Budapeşte

Kapadokya

İHTİYAÇ VARSA 55 YILDIR İLACI BİZDE
www.nevzatecza.com.tr

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDEN KAZANÇ FORMÜLLERİ

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

Shell
Business Club

444 2914 • www.shellbusinessclub.com

Değerli meslektaşlarım,

Ülkemiz açısından pek çok olumsuzlukla geçen 2016 yılını geride bıraktık. Türkiye çok kritik bir dönemden geçmektedir. 15 Temmuz'da Türkiye Cumhuriyeti tarihine damga vuran bir girişime tanık olduk. Halkımızın demokrasiye olan inancı ve omuz omuza mücadelesiyle bu girişim bastırıldı. Özellikle son aylarda meydana gelen döviz kurlarındaki hızlı artış ekonomik dengeleri sarsmakta ve pek çok sektöre sekte vurmaktadır. İnanıyorum ki milletçe el ele vererek bu hassas dönemi atlatacağız ve ülkemiz hak ettiği noktaya gelecektir.

2017'ye daha umutla bakmak, ülkemizin içinde bulunduğu tatsız ortamın düzelmesi sanıyorum tüm vatandaşlarımızın ortak temennisidir. Ülkemizin çeşitli yerlerinde ard arda yaşanan terör olaylarının bir an önce son bulmasını, milletçe barış ve huzur içinde yaşayacağımız günlerin gelmesini tüm kalbimle diliyorum.

2016 ilaç ve eczacılık sektörü için de birçok gelişmeye sahne oldu. Bir süredir devam eden İyi Dağıtım Uygulamaları çalışmaları sonucu, ecza depoları tarafından insan sağlığını en ön planda tutan, daha kaliteli bir tedarik zinciri oluşturulmuştur. 2015 yılında referans fiyat uygulamasında yapılan bazı düzenlemelerle, bundan böyle her yıl döviz kuruna göre yapılacak olan ilaç fiyat değişiklikleri eczacılarımızı bir nebze olsun rahatlatacaktır. Sektörümüz açısından bunun gibi olumlu gelişmelerin devam etmesini umuyoruz.

Kurucumuz ve Onursal Başkanımız Sayın Ecz. Nevzat Karpuzcu, bu yıl 7.'si düzenlenen Altın Havan Ödülleri'nde "Sektöre Hizmet Ödülü"nün sahibi olmuştur. 62 yıldır Türk ilaç ve eczacılık sektörüne sayısız katkılar yapmakta olan Ecz. Nevzat Karpuzcu'nun 54 yıl önce kurduğu Nevzat Ecza Deposu, 2017 yılında da eczacılarımıza en iyi hizmeti vermek için çalışmalarını sürdürecektir.

Kurumsal yayınımız farmaNED'in bu 15. sayısında, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla yayılan "Obezite" hastalığını ele alıyoruz. Kişinin yaşam kalitesini düşüren, beraberinde başka hastalıkları da getirebilen obezitenin önüne geçmek toplum sağlığı açısından giderek daha da önem kazanmakta. Obeziteyle mücadele için neler yapılmalı, doğru beslenme şekli nasıl olmalıdır, obezite tedavi yöntemleri vb. konuları çok değerli uzmanların kaleminden size aktarıyoruz.

2017 yılının geride bıraktığımız yıldan çok daha verimli, ülkemiz ve milletimiz açısından gerek ekonomik gerekse politik alanlarda olumlu gelişmelerin kaydedileceği bir yıl olmasını diliyor, bu vesileyle tüm meslektaşlarımın ve ailelerinin yeni yılını kutluyorum.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

farmaNED

Sayı: 15 / Ocak 2017
Yaygın süreli yayın.
www.farmaned.com

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Harika Karpuzcu Dilik

06
İLAÇ SANAYİ
Recordati Türkiye Genel Müdürü Dr. İsmail Yormaz

10
FAKÜLTE
Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

20
AİLE
Boşanırken Dikkat

24
ÖZEL DOSYA
Obezite

NEVZAT ecza deposu 55.yıl

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

Editör
Elif Baysal

Görsel Tasarım
Çağrı Durtaş

34
ÇOCUK

Üstün Zekâlı Çocukla Yaşamak

46
SPOR

Ece Vahapoğlu

58
GEZİ REHBERİ

Budapeşte

74
HOBİ

Lezzetli Hikâyeler

Sektörden Haberler 4

Kadın: Kış Makyajının Püf Noktaları 22

Beslenme: Kışın Nasıl Beslenmeli? 38

Eczacım 40

Herkes İçin Sağlık: Bilinçsizce Vitamin Kullanmayın! 50

Doğru Bilinen Yanlışlar: Sağlık Şakaya Gelmez! 52

Teknisyen Köşesi 54

Bitkilerle Sağlık: Zencefil 56

Yurt Rehberi: Kapadokya 66

Dünya Mutfakları: Macar Mutfağı 72

Kültür Sanat 78

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: 10 Ocak 2017

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.

NEVZAT ECZA GRUBU'NA
2 ÖDÜL BİRDEN

Bu yıl 7.'si düzenlenen Altın Havan Ödülleri'nde "Sektöre Hizmet Ödülü" Nevzat Ecza Deposu Kurucusu ve Onursal Başkanı Ecz. Nevzat Karpuzcu'ya verildi. Grup şirketlerinden Drogsan İlaçları'nın yeni ürünü Omega Royal ise "İnovatif Ürün" kategorisinde ödüle layık görüldü.

Eczacı Dergisi tarafından bu sene 7.'si düzenlenen Altın Havan Ödül Töreni, 21 Aralık 2016 tarihinde CVK Park Bosphorus Hotel İstanbul'da ilaç ve eczacılık sektörünün önde gelen isimlerini bir araya getirdi. Sektörün "Oscar" ödülleri olarak anılan geceye Türk Eczacılar Birliği (TEB) Başkanı Ecz. Erdoğan Çolak, TEB Genel Sekreteri Ecz. Arman Üney, TEB Akademi Başkanı Prof. Dr. Tayfun Uzbay, CHP Giresun Milletvekili Ecz. Bülent Bektaşoğlu ve eski Sağlık Bakanı Ecz. Kazım Dinç'in yanı sıra 500'e yakın eczacı, ilaç firmalarının yöneticileri ve yetkilileri katıldı. Gecenin sunuculuğunu Vatan Şaşmaz üstlenirken, Koro İstanbul'un Sesi ve pop müzik sanatçısı Çelik de seslendirdikleri değerli eserlerle geceye renk kattı.

Bireysel ve kurumsal kategorilerde toplam 22 ödül verilen gecede Nevzat Ecza Grubu'na 2 ayrı ödül verildi. 62 yıldır ilaç ve eczacılık sektörüne pek çok katkı sağlamış olan Nevzat Ecza Deposu Kurucusu ve Onursal Başkanı, aynı zamanda Drogsan İlaçları Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Nevzat Karpuzcu, "Sektöre Hizmet Ödülü"nün sahibi oldu. Ecz. Nevzat Karpuzcu'nun ödülünü oğlu Mustafa Karpuzcu -Drogsan İlaçları Yönetim Kurulu Başkan Vekili ve Nevzat Ecza Deposu Yönetim Kurulu Üyesi- aldı. Grup şirketlerinden Drogsan İlaçları'nın 2016 yılında lansmanı yapılan, havyardan elde edilen Omega 3 gıda takviyesi Omega Royal isimli ürünü de "İnovatif Ürün Ödülü"nü aldı. Omega Royal'in ödülünü Aslı Hoşgör -Drogsan İlaçları OTC Grubu Ürün Müdürü- ve Bahadır Bostan -Drogsan İlaçları Satış & Pazarlama Direktörü- aldı.

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden Bir İlk!

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Ulusal Eczacılık Eğitimi Akreditasyon Kurulu ve Eczacılık Eğitimi Programlarını Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği tarafından değerlendirilerek 6 yıl süre ile "Tam Akreditasyon" almaya hak kazanan ilk vakıf üniversitesi eczacılık fakültesi oldu. ECZAK tarafından hazırlanan belge, Yeditepe Üniversitesinde düzenlenen törenle verildi. Fakültenin akreditasyon sürecini anlatan Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Hande Sipahi, ilk akreditasyon başvurusunun eski dekan Prof. Dr. Hülya Akgün'ün öncülüğünde 2014 yılında yapıldığını belirterek, akreditasyon sürecine yapılan denetlemelerde elde edilen başarılı sonuçları paylaştı. Konuşmaların ardından, ECZAK Başkanı Prof. Dr. Sevim Rollas ve ECZAK Genel Sekreteri Prof. Dr. Belma Koçer Gümüşel, Eczacılık Fakültesi Dekan Vekili Prof. Dr. Meriç Köksal Akkoç ile eski Dekan Prof. Dr. Hülya Akgün'e belgeyi takdim etti.

GSK Tüketici Sağlığında Üst Düzey Atama

Türkiye GSK Tüketici Sağlığının ilk genel müdürü Sevgin İşlekel başarılı bir şekilde temellerini attığı şirkete geri döndü. Bugüne kadar şirket bünyesinde ve sektörde farklı yönetim görevlerinde bulunan İşlekel, 1 Aralık 2016 tarihi itibariyle GSK Tüketici Sağlığı Türkiye Genel Müdürlüğüne atandı. Ege Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinden sonra İstanbul Üniversitesi Uluslararası İşletme Programını tamamlayan İşlekel, ilk olarak 2007 yılında GSK ailesine katılarak Türkiye ekibini ve stratejisini kurdu ve bugün ulaşılan başarının temellerini de atmış oldu. İşlekel sonrasında İngiltere'de yerleşik olarak GSK Tüketici Sağlığı Ağız Bakım Kategorisi Global Pazarlama Direktörü olarak görev aldı. Sevgin İşlekel, son olarak, 2016 yılının başından beri sektörün önde gelen uluslararası firmalarına danışmanlık yapıyordu.

Eczacıbaşı-Baxter, Bayrağı Koçak Farma'ya Devretti

Türk ilaç sanayinin önde gelen kuruluşlarından Koçak Farma, Eczacıbaşı-Baxter'a ait serum grubu ürün ruhsatlarını, markaları, makine ve techizatı satın aldı. Bilindiği gibi Baxter'in dünyadaki yeni yapılanmasının ardından, 1994 yılından bu yana Türkiye'de % 50-50 ortaklık yapısıyla faaliyet gösteren Eczacıbaşı-Baxter Hastane Ürünleri'ne ait ürün portföyünün Eczacıbaşı-Baxalta, Eczacıbaşı İlaç Pazarlama A.Ş ve Baxter Türkiye çatıları altında pazara sunulmaya devam edilmesi kararı alınmıştı. Serum üretim ve satış faaliyetinde bayrağı Eczacıbaşı-Baxter'den devralan Koçak Farma yetkilileri, halk sağlığı açısından stratejik öneme sahip serum üretiminde çıtayı daha da yükseğe taşımayı hedeflediklerini belirttiler.

KOÇAK FARMA

DR. İSMAİL YORMAZ
Recordati Türkiye Genel Müdürü

RECORDATI İLAÇ GROUP

*90 yıllık geçmişiyle dünya ilaç sanayinin güçlü isimlerinden olan İtalyan firması Recordati İlaç; Avrupa, Kuzey Afrika, Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye ilaç pazarlarında iddialı yatırımlara imza atıyor. **Recordati Türkiye Genel Müdürü Dr. İsmail Yormaz** ile sektöre dair konuştuk.*

Sayın Yormaz, öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

16 Ocak 1973 tarihinde Ankara'da dünyaya geldim. İlk, orta ve lise öğrenimimi TED Ankara Kolejinde tamamladım. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olduktan sonra kısa bir süre M.K.E.K. Fişeksan A.Ş.'de kurum hekimi olarak çalıştım. İlaç sektörüne geçişim ise 1998 yılında Knoll Alman İlaç firması ile oldu. 1998-2001 yıllarında Knoll Alman İlaç'ta Ürün Müdürü olarak çalıştıktan sonra, sırasıyla 2001-2002 yıllarında Abbott Lab. Ürün Müdürlüğü, 2002-2006 yıllarında İ.E. Ulagay Menarini Grup'ta Grup Ürün Müdürlüğü ve Pazarlama Müdürlüğü ile 2006-2009 yıllarında Reckitt Benckiser Healthcare Pazarlama ve Satış Müdürlüğü görevlerini yürüttüm. Ağustos 2009'da Türkiye ilaç endüstrisinin "en genç" Genel Müdürü ünvanı ile Recordati İlaç Türkiye Genel Müdürü oldum. Son olarak, 15 Eylül 2014 tarihi itibariyle Recordati bünyesinde bir ilke imza atarak Recordati Grup Başkan Yardımcısı ve Güney Doğu Bölgesi Bölge Direktörlüğü görevine atandım. Bu göreve atanan ilk Türk yönetici olmaktan dolayı ayrı bir mutluluk ve onur duyuyorum.

Bir asra yakın süredir dünya ilaç sektöründe yer alan Recordati Grup'un tarihçesinden bahseder misiniz?

Recordati Grup, merkezi İtalya'da olan; Avrupa ülkeleri, Kuzey Afrika ülkeleri, Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye'de operasyonları bulunan uluslararası bir ilaç grubudur.

Recordati Grup, 1926 yılında Giovanni Recordati tarafından "Laboratorio Farmacologico Reggiano" olarak Correggio'da (Reggio Emilia, İtalya) kuruldu. 1999 yılında Fransa Doms Adrian ilaç firmasını, 2000 yılında Fransa Bouchara ilaç grubunu, 2006'da Portekiz Jaba ilaç grubunu, 2007'de Avrupalı bir grup olan Orphan Europe'u, 2008'de Rusya ve diğer BDT ülkelerinde faaliyet gösteren FIC Médical'i ve yerli Türk ilaç firması Yeni İlaç'ı satın aldı. 2009'da Çek Cumhuriyeti ve Slovakya'da mevcut bir ilaç firması olan Herbacos-Bofarma'nın, 2010'da Romanya ilaç firması Artmed International'ın, 2011'de yerli Türk ilaç firması Dr. F. Frik İlaç'ın, 2012'de Polonyalı İlaç firması Farma-Projekt'in, 2013'de Tunus ilaç firması Opalia Pharma S.A. ve İspanyol ilaç firması Casen Fleet S.L.U.'nun da satın alınması ile ilaç pazarındaki büyümesini devam ettirdi.

İtalyan Menkul Kıymetler Borsası'na kote olan ve dünyada toplam 135 ülkede ürünleri satılan Recordati Grup, üretim ve satış-pazarlama faaliyetlerinin yanı sıra araştırma ve geliştirme faaliyetleri de yürütmektedir. Araştırma-geliştirme yatırımlarını ağırlıklı olarak kardiyovasküler ve üroloji alanlarında ve nadir hastalıkların tedavisine yönelik olarak gerçekleştirmektedir.

> ***"Kuzey Afrika, Ortadoğu ve Balkanlar bölgesinde en gelişmiş ilaç endüstrisi, hem pazar hem de üretim kapasitesi ve yeteneği açısından Türkiye."***

Recordati'nin Türkiye pazarına giriş hikâyesini sizden dinleyebilir miyiz? Pazar hedefleriniz nelerdir?

Recordati Grup, Türkiye ilaç pazarına 2008 yılında yerli Türk ilaç firması Yeni İlaç'ı satın alarak girdi. 2011 yılında bir diğer Türk ilaç firması Dr. F. Frik'i satın alarak Türkiye'deki varlığını güçlendiren Recordati İlaç, bugün toplamda 774 personeli ve 67 formda 40 ayrı ürünü ile Türkiye ilaç pazarında faaliyet göstermektedir. Recordati İlaç'ın bugüne kadar İstanbul Esenyurt'ta bulunan üretim tesisinde GMP kurallarına tamamen uygun olarak granül efervesan, süspansiyon, emülsiyon, şurup, pomat, krem, tablet, draje, toz, poşet, kapsül ve mikropellet formlarında olmak üzere yıllık 40 milyon kutuyu bulan 70 değişik ilaç üretimi yapıldı. Uzun yıllar çeşitli yerli ve yabancı ilaç şirketlerine fason hizmeti verildi. Bugün ise Recordati İlaç olarak, Türkiye'deki üretim kapasitemizi artırmak adına kurduğumuz yeni üretim tesisinde faaliyete devam etmekteyiz. Tekirdağ Çerkezköy Organize Sanayi Bölgesi'nde üretime başlayan tesis için 50 milyon dolarlık yatırım gerçekleştirildi. Bu son yatırım ile Recordati Türkiye'nin, 2008 yılından beri Türkiye pazarına yaptığı toplam yatırım 255 milyon dolara ulaşmıştır.

Yeni üretim tesisi Türkiye'deki üretim hacmini artırmakla kalmayıp aynı zamanda hem artan talebin karşılanmasını sağlayacak hem de Orta Asya, Kafkaslar ve çevre bölgelerdeki pazarlara daha fazla ürün ihraç etmesine imkân tanıyacaktır. 2016 IMS verilerine göre değer bakımından 24., kutu bakımından ise 16. sırada yer almaktayız. Uzun yıllardır Türkiye ilaç pazarının üzerinde bir büyüme sergileyen Recordati İlaç, geniş saha kadrosu ve yeni lansmanı yapılacak ürünlerinin katkısıyla bu büyümeyi artırmayı ve Türkiye ilaç pazarı sıralamasındaki yerini daha üst sıralara taşımayı hedeflemektedir.

Recordati İlaç'ın ürün portföyüyle ilgili bilgi alabilir miyiz? Ülkemizde ne tür bir ihtiyaca cevap veriyorsunuz?

Recordati İlaç olarak birçok terapötik alanda ürünlerimiz bulunuyor. Bununla birlike ürün portföyümüz ağırlıklı olarak; ürogenital sistem, kardiyovasküler sistem, kas-iskelet sistemi ve gastrointestinal sistem hastalıklarının tedavisi üzerine yoğunlaşıyor. Ürogenital sistem hastalıklarında Urorec® kapsül, Mictonorm 15 mg draje, Mictonorm® SR 30 mg kapsül, Gyno-Lomexin® ovül ve krem, Urispas® tablet, Hippurin tablet ve Purinol efervesan granül; kardiyovasküler sistem hastalıklarında Lercadip® ve Zanipress® tablet; kas-iskelet sistemi hastalıklarında Cabral® tablet ve ampul, Prepagel Jel, Thermove® krem ve son olarak gastrointestinal sistem hastalıklarında Pankreoflat® tablet, Procto-Glyvenol® krem ve supozituvar, Phospho-soda® solüsyon, Metpamid® tablet, oral solüsyon ve ampul formları yer alıyor. Ayrıca Kreval® şurup, Aknetrent® kapsül, Ciprasid® tablet gibi marka bilinirliği yüksek ürünleri Türk ilaç sektörünün hizmetine sunmaktayız. Bununla birlikte Türk tıbbına önemli katkılar sağlayacağına inandığımız yeni ürünlerin lansmanları için de çalışmaya devam ediyoruz.

2014 yılında Tekirdağ Çerkezköy'de temelleri atılan yeni fabrikanız hakkında bilgi verebilir misiniz?

Çerkezköy Organize Sanayi içerisinde yer alan 45.300 m^2'lik bir alan üzerine kurulan Recordati İlaç üretim tesisi inşaatı 2015 yılı Ağustos ayında tamamlandı. Ofis, üretim, depolama ve sevkiyat alanları ile bir enerji santrali ve sıvı - katı atık arıtma merkezi ile ilgili teknik donanımlardan oluşan kompleks, 18.000 m^2'lik bir kapalı alana yayılmaktadır. Çeşitli tedavi alanlarında pazara yılda 80 milyon kutu ilaç sunma kapasitesine sahip olan tesisimiz, oral kullanılan katı, yarı katı ve sıvı haldeki ilaçların fason üretimi için de yeterli kapasiteye sahiptir.

Türkiye Sağlık Bakanlığı yetkilileri tarafından başarılı bir denetimden geçirilen tesisimiz, 2016 yılının Mart ayında "İyi Üretim Uygulaması" (GMP) sertifikasını aldı.

Yeni üretim tesisimizin özelliklerinden kısaca bahsetmek gerekirse;

- "Yalın üretim tesis konsepti" ile kolaylıkla genişleyebilme olanağı
- 6.000 palet kapasiteli kendi kendini taşıyabilen depo sistemi
- 5.000 kVA'lık kurulu güç kaynağı ile sağlam bir enerji altyapısı
- Fiber optik kablo ağı ile güçlü IT altyapısı
- 500 tonluk su deposuyla kesintisiz su sağlama kapasitesi
- Akıllı Bina Yönetimi ile GMP alanlarını sürekli izleme ve yönetme kapasitesi
- GMP alanlarına Kontrollü Geçiş Sistemi
- Yangın zon sistemi ile yüksek güvenlikli bina yapısı

Bununla birlikte tesiste, Recordati'nin stratejik imalat ve büyüme hedeflerine yönelik esnek mimari yapısıyla uzun yıllar hizmet edebilecek nitelikte dizayn edilmiş, mevcut kurgunun ikizi şeklinde değerlendirilebilecek büyüme alanları tasarlanmıştır.

İlaç sektöründe Ar-Ge'nin öneminden ve Ar-Ge yatırımlarınızdan bahseder misiniz?

Recordati uluslararası alanda Ar-Ge çalışmalarını sürdürmektedir. Yenilikçi moleküller üzerinde çalışan Recordati'nin tüm Ar-Ge çalışmaları Milano'da yer alan Ar-Ge merkezi tarafından organize ve koordine edilmektedir. Modern dünyada Ar-Ge çalışmaları ve bu alana yapılan önemli miktardaki yatırımlar, modern ilaç firmalarının olmazsa olmazıdır.

> ***"Modern dünyada Ar-Ge çalışmaları ve bu alana yapılan önemli miktardaki yatırımlar, modern ilaç firmalarının olmazsa olmazıdır."***

Sayın İsmail Bey, Türkiye'den başka hangi ülkeler sizin sorumluluğunuzda? Ülkemizi dünya ilaç sanayisiyle kıyasladığınızda karşınıza nasıl bir tablo çıkıyor?

Türkiye'nin dışında, Recordati'nin Kuzey Afrika ve Balkanlar bölgesinde kendi saha teşkilatı yapılanması olan Yunanistan, Romanya ve Tunus'tan sorumlu Bölgesel Direktör olarak görev yapıyorum. Rahatlıkla ve onurla söyleyebileceğim gerçek; Kuzey Afrika, Ortadoğu ve Balkanlar bölgesinde en gelişmiş ilaç endüstrisinin hem pazar hem de üretim kapasitesi ve yeteneği açısından Türkiye olduğudur.

Geçmişi de düşünerek Türk ilaç endüstrisinde bugün gelinen noktayı artı ve eksileriyle nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türkiye, birçok konuda olduğu gibi ilaç endüstrisinin geleceği konusunda da bir yol ayrımında. Bugüne kadar ilaç sektörü Türk sanayisinin ayrılmaz bir parçası olarak oldukça önemli gelişmeler göstermiş, dünya çapında rekabet noktasında geride kalmadığı gibi, bölgesindeki önemli bir üretim oyuncusu olma kapasitesine ulaşmıştır. Bununla beraber ilacın dünyada stratejik bir ürün olma özelliğine sahip olması sebebi ile bir miktar kendi içine kapalı bir duruş sergilemiş olarak görülmektedir. Bu durum biraz da devletimizin ilaç sanayisini sadece Türkiye iç pazarının ihtiyacını karşılayan bir yapı olarak değerlendirmesinden kaynaklanmaktadır. Hâlbuki gerek ulusal sermaye ve gerekse uluslararası sermaye sahibi şirketlerle oluşturabileceği makro politikalar ile Türkiye'yi önemli bir bölgesel ilaç gücü haline getirebilme olasılığı mevcuttur. Bu noktada belki temel bağlayıcı unsur, iç pazar ihtiyaçları ile bölgesel pazar ihtiyaçlarını dengeli planlayabilme ve bu ihtiyaçlara ortak cevap verebilme fırsatları üzerinde çalışmak olacaktır.

Son olarak, iş dışında neler yapmaktan keyif alırsınız?

Galiba iş sebebi ile edindiğim seyahat alışkanlığı, tüm hayatımı sardı. Evliya Çelebi'nin duasında yanlışlıkla söylediği "Ya seyahat Ya Resulallah" benim tüm hayatım için de geçerli oldu. Özellikle iş için olmayan bir seyahate çıktığımda yaşadığım mutluluk beni her türlü stresten uzaklaştırıyor. Belki bu iş içinde kat ettiğim binlerce km'ye dayanmamı sağlayan temel motivasyon olabilir. Çünkü ne kadar çok değişik yer görürsem ve ne kadar çok insanla tanışırsam ruhumun o kadar zenginleştiğini düşünüyorum. Bununla beraber yanlış bir anlamanın da önüne geçmek isterim. Asla "çok gezenin çok okuyandan fazla bildiğini" iddia etmem ama yine de en iyisi "hem çok gezen hem çok okuyan" birisi olmayı becerebilmekte... Bunun dışında en fazla keyif aldığım diğer aktivite, dostlarla paylaşılan bir iki lokma ile bir çift söz. Spor olarak ise tek dostum yüzme.

GENÇ & DİNAMİK

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ

44 yıllık geçmişiyle Türkiye'nin köklü üniversitelerinden birisi olan Çukurova Üniversitesi bünyesinde kurulan genç bir fakülte... Dört yıl süren titiz bir altyapı çalışması sonucunda bu yıl ilk öğrencileriyle buluşmanın heyecanını yaşayan Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, ilaç/hasta odaklı eğitim anlayışı ve 63 öğrencisi ile geleceğin eczacılarını yetiştirmek için inanç ve azimle yoluna devam ediyor.

BALCALI KAMPÜSÜ • **ADANA**

Prof. Dr. Nuran Öğülener

Çukurova Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekanı

Lisans: Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi -1982
Yüksek Lisans: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı - 1987
Doktora: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı - 1992
Yardımcı Doçent: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı - 1992
Doçent: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı - 1996
Profesör: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı – 2002

Sayın Öğülener, kısaca sizi tanıyabilir miyiz? Çukurova Üniversitesinde dekanlığa kadar uzanan süreç nasıl gelişti?

Adana doğumluyum. Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunuyum. Akademik kariyerime, 1985 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı'nda asistan kadrosunda ihtisas yaparak başladım. İhtisası takiben doktora eğitimim dâhil tüm akademik aşamalarımı Ç.Ü. Tıp Fakültesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı'nda yaptım. Aynı fakültede 1992 yılında yardımcı doçent, 1996 yılında doçent, 2002 yılında profesör olarak atandım. 2001 yılında "Akılcı İlaç Kullanımı" eğitimleri alarak Tıp Fakültesi 5. sınıf öğrencilerine Farmakoloji Ana Bilim Dalı zorunlu Klinik Farmakoloji stajının uygulanmasında görev aldım. 2000-2010 yılları arasında Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi Ana Bilim Dalı'nın kurucu öğretim üyesi olarak görev yaptım. Tıp Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda; Eğiticilerin Eğitimi Kurulu kurucu üyeliği ve Eğiticilerin Eğitimi kurslarında eğitmen olarak çalıştım. Aynı zamanda Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür Yardımcılığı (2002-2006) ve Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Yönetim Kurulu Üyeliği (2006-2009) yaptım. Ç.Ü. Rektörlüğü 2010 yılında bana Eczacılık Fakültesini kurma görevini verdi. 2012 yılından beri de Eczacılık Fakültesi kurucu dekanı olarak görev yapıyorum.

Genel hatlarıyla fakülteniz hakkında bilgi verebilir misiniz? Öğrencilerinize akademik anlamda neler sunuyorsunuz?

Fakültemiz, ülkemizin 12. eczacılık fakültesi olarak 24.10.2011 tarihinde kuruldu ve 2016-2017 yılında eğitim-öğretime başladı. Bu yıl ilk kez öğrenci aldık. Öğrenci sayımız 63, yeni kurulmakta olan bir fakülte için aslında biraz fazla ama biz bunu avantaja dönüştürerek fakültemizin hızlı bir şekilde gelişmesini ve büyümesini hedefliyoruz. Öğrencilerimiz ÖSYM'de iyi bir dilimden bizi tercih ettiler. Tavan puan olarak 22 devlet üniversitesi arasında beşinci, taban puan olarak da onuncu sıradayız. Bunun fakültemiz için iyi bir başlangıç olduğunu düşünüyoruz. Bunun nedeni de fakülte açılır açılmaz öğrenci eğitimine başlamamamız. Dört yıl süren altyapı çalışmaları, kuruluş sürecimiz oldu. Önce akademik ve idari olarak yapılanmayı hedefledik. Buna paralel olarak Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ile eğitim, öğretim ve araştırmaya yönelik bir protokol yaptık, yani H.Ü Eczacılık Fakültesi bizim garantör fakültemiz oldu. Fakültemize öğrenci alarak eğitime başlama kararını da yine H.Ü Eczacılık Fakültesi ile birlikte verdik. Fakültemizin kuruluşunda bize verdikleri desteklerinden dolayı H.Ü. Eczacılık Fakültesinin tüm yöneticilerine ve öğretim üyesi hocalarıma buradan teşekkür etmek istiyorum.

Eğitimci kimliğim nedeniyle, fiziksel koşulların olumlu eğitim ortamını nasıl oluşturduğunu bildiğim için fakültemizin eczacılık eğitimine uygun fiziksel koşulları sağlayan bir binada eğitim vermesi gerekliliğine inanıyorum. Bu nedenle, eczacılık eğitimine en uygun ideal binayı hayata geçirmek için Türkiye'de ve Kıbrıs'ta mevcut eczacılık fakültelerini gidip yerinde inceleyerek bina projemizi oluşturduk. Biraz gecikmeli de olsa 2017 yılında inşaatımız başlayacak. Şu an mevcut binamızda geçici olarak eğitim veriyoruz. Birinci ve ikinci sınıf derslerimizi verecek hocalarımız mevcut. Yine analitik kimya, farmasötik botanik, farmasötik mikrobioloji, biyokimya laboratuvarlarımız altyapı olarak öğrenci eğitimi ve araştırma çalışmaları için gerekli donanıma sahip. 2017 yılında farmasötik kimya, farmasötik teknoloji, farmasötik toksikoloji ve farmakognozi laboratuvarlarının altyapı donanımlarını tamamlayarak 3. ve 4. sınıf öğrencilerimize laboratuvarda pratik uygulama derslerini gerçekleştirmeyi hedefliyoruz. Fakültemiz akademik kadrosu; 2 profesör, 5 yardımcı doçent, iki doktorasını bitirmiş araştırma görevlisi ve 6 doktora eğitimlerini sürdüren ÖYP'li (Öğretim Üyesi Yetiştirme Programı) araştırma görevlisinden oluşuyor. En büyük zorluğumuz ÖYP ve araştırma görevlisi elemanlarımızın diğer fakültelerde lisansüstü eğitimlerine devam ediyor olmalarından dolayı fakültemizde asistan sıkıntısı yaşamamız. Önümüzdeki yıllarda kendi lisansüstü programlarımızı açarak bu zorluğu da aşacağımıza inanıyorum.

Çukurova Üniversitesinin köklü bir geçmişi olmasına rağmen, eczacılık fakültesi çok genç bir fakülte. Fakülteniz adına bu durumun avantajları nelerdir?

Üniversite öğretiminde tüm dünyaca kabul edilen analitik düşünme, araştırma ve inceleme becerisi kazanma, bilgiyi fikre dönüştürme gibi evrensel beklentilerin karşılanması; kararlı ve gayretli bir öğrenci topluluğunun yanı sıra çağdaş, özgür, dinamik ve donanımlı bir üniversite ortamının sağlanmasına bağlıdır. İfade ettiğiniz gibi Çukurova Üniversitesi gerçekten ülkemizin en köklü üniversitelerinden biri olduğu gibi çevre illerdeki üniversiteleri bağrından çıkarması nedeniyle bölgemizin de öncü üniversitesi. Dolayısıyla böyle bir marka üniversiteye ait olmamız bizi 10 adım önde başlatıyor. Her şeyden önce üniversitemizin güçlü kurumsal kimliği

kuruluşumuzdan itibaren kurumsallaşmamızda lokomotif görevi görüyor. En büyük avantajımız ise; 44 yıllık üniversitemizde 17 fakülte arasından farklı programda yeni kurulan iki fakülteden biri olmamız, diğeri ise Veterinerlik Fakültesi. Bu nedenle fakültemizin gelişmesi ve büyümesi üniversitemiz üst yönetiminin öncelikleri arasında bulunuyor. Ayrıca 1300 yataklı üniversite hastanemizin olması ve Tıp Fakültesi ile çok yakın iş birliği içinde olmamız fakültemizin başlıca misyonu olan ilaç/hasta odaklı eğitimimiz için en güçlü yanımızı oluşturuyor.

Bu yıl ilk öğrencilerinizi kabul etmenin heyecanını yaşıyorsunuz. Fakülte olarak gelecek planlarınızdan bahseder misiniz?

Gerçekten bu yıl tatlı bir heyecan yaşadık. Öğrenci kabulüne yönelik dört yıllık bir ön hazırlık süreci yaşadığımız için açıkçası öğrenci alımı bizi çok zorlamadı. Bunu planlı olmaya borçluyuz ve deneyimleyerek gördüğümüz için geleceğe yönelik planlarımızla ilgili çalışmalara şimdiden başladık. Yolun başında olduğumuzun farkındayız. Ben Ç.Ü. Eczacılık Fakültesini bir aile formatında görüyorum ve ailenin her ferdi inanılmaz bir özveri ile her kademede iş yapıyor. Hepimiz mutfakta çalışarak az sayımızla doğru işler yapmaya gayret ediyoruz. Ben buradan tüm hocalarıma emeklerinden dolayı şükranlarımı sunuyorum.

Eczacı ve eczacılık mesleği, sağlık hizmetlerinin verilmesinde en önemli insan gücünü ve basamağını oluşturuyor. Eczacılık eğitiminde dünyadaki gelişmelere paralel olarak iyi eczacılık uygulamaları, klinik eczacı, sosyal eczacı gibi kavramlar son yıllarda Türkiye'de de eczacının görev sorumluluğuna girmeye başladı. Biz de değerli öğrencilerimize; ilaç/hasta odaklı bir eğitimle Eczacılık Fakülteleri Çekirdek Eğitim Programı'nda (ÇEP) belirlenen yeterlilik ve yetkinliklere sahip olarak mezun olabilecekleri kaliteli bir eğitim vermeyi hedefliyoruz. En büyük hedeflerimizden biri, yükseköğretimde kalite güvencesi ve akreditasyona yönelik çalışmalarımızı tamamlayarak Ulusal Eczacılık Eğitimi Akreditasyon Kurulu (ECZAK) tarafından akredite olabilmek. 2017 yılı takvimimizde bununla ilgili altyapı çalışmalarını planladık. Akredite olmak çok uzun ve zorlu bir süreç ve mezuniyet verilmesi gerekiyor. Biz ön çalışmalara başlayarak bu süreci belli bir takvimde gerçekleştirmeyi düşünüyoruz.

Geçmişle kıyasladığınızda öğrenci profillerinde nasıl bir değişim oldu? Eczacılığa olan ilgiyi nasıl yorumluyorsunuz?

Geçmişe göre öğrenciler şimdi çok daha bilinçli olarak mesleki tercihte bulunuyorlar. Sorgulayan ve soran bir öğrenci profili ile karşı karşıyayız. Diğer meslekler ile mukayese ettiğimiz zaman eczacılık mesleği, mesleğin uygulanması açısından tüm olumsuz koşullara rağmen yine de avantajını sürdürüyor. Bu da eczacılığa olan ilgiyi çok azaltmıyor. Vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenci alan toplam 33 eczacılık fakültesinde açılan kontenjanların dolmuş olması bunun göstergesi.

> ***"Bizlere düşen en önemli görev; öğrencilerimize mesleklerini yetkinlikler ve yeterlilikler düzeyinde yapabilecekleri eğitimi verebilmek."***

Fakülte olarak öğrencilerinize sunduğunuz sosyal imkânlar nelerdir?

Öğrencilerimizin, üniversitemizin tüm öğrenci topluluklarından yararlanma imkânları var. Çukurova Üniversitesi bünyesinde Türk Sanat Müziği Topluluğu'ndan Drama Gösterileri Topluluğu'na kadar çeşitli alanlarda toplam 83 tane öğrenci kulübü bulunuyor. Ayrıca üniversitemiz; öğrencilerimizin kapalı spor salonu, olimpik yüzme havuzu, Seyhan Gölü'nde kano ve kürek gibi hemen hemen tüm sporları yapabilecekleri altyapıya sahip. Fakülte olarak da yeni binamızda öğrenci hobi odaları olacak. Burada öğrenci arkadaşlarımız hobilerini yapma ve geliştirme fırsatı bulacaklar.

Serbest eczacılığın ötesine taşınan meslekte, öğrencilerinizin kariyer planlaması için ne gibi çalışmalarınız mevcut?

Buna yönelik olarak daha birinci sınıfta, dünyadaki gelişmelere paralel olarak bizde de değişen eczacının görevleri ve çalışma alanları ile ilgili farkındalık yaratmaya yönelik bir ders koyduk. Öğrencinin birinci sınıftan itibaren mesleği ile içselleşmesini sağlamanın gelecekteki kariyer planlamalarında çok faydası olacağını düşünüyorum. Eczacının tek alternatifinin eczane açmak olmadığını bilmelerini istiyoruz. Klinik eczacılık, hastane eczacılığı, ilaç endüstrisi, kozmetik endüstri ve akademisyenlik gibi eczacının çeşitli çalışma alanlarının olduğunu ilk günden anlattık ve dersten sonra öğrencilerden çok olumlu geri dönüşler aldık. Bundan sonraki adımımız, çalışma alanlarına yönelik rol-model alabilecekleri kendi alanında başarılı uzman eczacılarla öğrencilerimizi bir araya getirmek olacak. Öğrencilerin mesleki ve bilimsel gelişmelerden haberdar olmaları ve kariyer planlaması yapabilmeleri amacıyla belli periyotlarla seminer, panel, kariyer günü gibi etkinlikler de düzenlemeyi planlıyoruz.

Bazı çevrelerce eczacılık fakültelerinin sayısındaki artış endişe verici kabul ediliyor. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Biz 2011 yılında Türkiye'de 12. fakülte olarak kurulduk ve bizden sonra 30 yeni fakülte açıldı. Şu anda güncel sayıyı bilmiyorum. Kurucu bir dekan olarak şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki, kaliteli bir eğitim sunmak için hem akademik kadronun hem fiziksel koşulların hem de altyapının sağlanması çok zor ve uzun bir süreç. Maalesef yüksek nitelikli, belli standartlarda ve kaliteli eczacılık eğitimi için yeterli sayıda akademik kadroya sahip olunmaması yeni kurulan fakülteler için en büyük sorun. Bu da eğitimde kaliteyi aşağıya çekiyor. Bizlere düşen en önemli görev; var oluş nedenimiz olan öğrencilerimize ülkemiz sağlık sisteminin ve ilaç endüstrisinin gereksinim duyduğu niteliklere sahip, mesleklerini yetkinlikler ve yeterlilikler düzeyinde yapabilecekleri eğitimi verebilmek. Ayrıca, kontenjanların artışı eczacının istihdamı açısından sorun oluşturacaktır.

Son olarak eczacılık mesleğini tercih etmeyi düşünen öğrencilere neler söylemek istersiniz?

Mesleklerini seçme konusunda doğru ve aydınlatıcı bilgi almalarını; sadece tek kaynaktan değil, mesleğin bütün bileşenleri ile iletişime geçmelerini öneriyorum. Bunlar; akademisyen eczacılar olabilir, meslek örgütleri olabilir, ilaç endüstrisi olabilir. Çünkü günümüzde artık eczacılık sadece eczane açmak ve ilaç tedarik etmek değil. Dünyadaki ve Türkiye'deki eczacılık mesleğinin değişimini ve gelişimini takip etmenin öğrencilere meslek seçimlerinde bir yol haritası oluşturacağını düşünüyorum. Bana fakültemizi tanıtma fırsatı verdiğiniz için sizlere çok teşekkür ediyorum.

> ***"Eczacı ve eczacılık mesleği, sağlık hizmetlerinin verilmesinde en önemli insan gücünü ve basamağını oluşturuyor."***

Özden Tarı

Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi
En Sevdiği Ders: Farmasötik Kimya
En Etkilendiği Hoca: Doç. Dr. Kemal Buharalıoğlu

> *"İdeal bir eczacı ilacı gerçekten bilmeli."*

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınavına girmeden önce eczacılık fakültesi hiç aklımda yoktu, bilgisayar mühendisliğinde okumak istiyordum. Sınav sonrasında özellikle çevremin de etkisiyle fikrim değişmeye başladı. Hem daha serbest çalışma olanağı hem de eczacıların en yakın sağlık danışmanı olması nedeniyle tercihlerim arasına eczacılığı da ekledim. Bölümün içine girince ve laboratuvarlarla tanışınca da çok sevdim.

Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Mersin Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun olduktan sonra yüksek lisansımı da orada tamamlayıp doktora için Gazi Üniversitesine başladım. Doktoram devam ederken Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde eczacı olarak çalışmaya başladım. Çukurova Üniversitesinde eczacılık fakültesinin açılmasını zaten bekliyordum. Fakülte açılınca burada başladım ve şu an yardımcı doçent kadrosu bekliyorum.

Fakültenin ilk araştırma görevlisisiniz. Bu durumu artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Fakültenin ilk kuruluşundan beri, hatta inşaat halinden beri buradayım. Hem buranın düzene girme çabası hem de doktora derslerinin devam ediyor olmasının bir süre sıkıntısını çektim ama bir yandan da her şey elimizde şekillendi. Şu an ise öğrencilerimiz geldi, kalabalıklaştık. Az kişi olmamız iş yükü açısından biraz dezavantaj sağlıyor.

Akademisyen olmaya nasıl karar verdiniz?

Ne iş yaparsam yapayım aktif olmayı isteyen birisiydim. Laboratuvar çalışmalarına ilk başladığımda eczacılığın gerçekten benim işim olduğunu anladım. Somut bir şeyler elde etmenin hazzı bambaşka. Bu anlamda işimde daha çok tatmin olmak için akademisyenliğe yöneldim.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacı bence öncelikle teorik anlamda kendini tamamen geliştirmiş olmalıdır. Eczacılığın hangi alanında çalışırsa çalışsın lisans eğitimi boyunca aldığı teorik ve pratik bilgiler çok önemli. Yani ideal bir eczacı ilacı gerçekten bilmeli. Üretiminden hastalara ulaşana kadar geçen tüm süreçlere hâkim olmalı.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok fazla eczacılık fakültesi açıldı. Bu durumun eğitim kalitesini düşürdüğüne inanıyorum. Eğitim-öğretim altyapısı donanımlı bir hale gelmeden kapılarını öğrencilere açan fakültelerden mezun olan öğrencilerin elbette ki eksiklikleri olacak. Ancak bunun yanı sıra günümüz eczacıları geçmişe nazaran daha bilinçliler, çok sayıdaki mezun arasından sıyrılmaları gerektiğini ve bunun yolunun da kendilerini geliştirmekten geçtiğini biliyorlar.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Eczacı olacak kişinin pratiğinin ve özellikle de el becerisinin iyi olması gerekiyor. Eczacı olmayı düşünen kişinin laboratuvarda sıkılmadan zaman geçirebilmesi ve çalışmayı sevmesi çok önemli. Çünkü bu bölüm kolay bir bölüm değil, ezbere dayalı bir bölüm değil. Bu nedenle eczacılığı düşünen kişilerin her şeyden önce bu bölümü sevmeleri gerekiyor, sevmeden yapılacak bir meslek değil.

Berfu Boğa

Eczacılık Fakültesi - 1. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Eczacılık Terminolojisi
En Etkilendiği Hoca: Yrd. Doç. Dr. Sinem Büyüknacar

> *"Sağlık alanı disiplin gerektiren bir alan çünkü söz konusu olan insan hayatı."*

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Yakın çevremde eczacılar var, onlardan dolayı eczacılık zaten aklımda olan bir meslekti. Sağlık alanına ilgim de vardı. Sınav sonrası puanım yeterli olunca eczacılığı tercih ettim.

Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Eczacılık fakültesinin Çukurova Üniversitesi bünyesinde yeni açıldığını duydum ve bu durumun benim için avantaj olabileceğini düşündüm. Aynı zamanda Adanalıyım, bu nedenle bu üniversiteye de çok yabancı olduğum söylenemez. Buranın ne kadar köklü bir üniversite olduğunu biliyordum ve sonuç olarak şu an buradayım.

Fakültenin ilk öğrencilerindensiniz. Bu durumu artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Bu durumun en büyük avantajı, sayımızın da azlığı sebebiyle hocalarımızın bizimle daha yakından ilgilenebiliyor olması. Bize gruplar halinde danışmanlık yapıyorlar. İlk öğrenciler olmamızdan dolayı üzerimize titriyorlar. Dezavantaj olarak söyleyebileceğim tek şey ise bize gerek bölümle ve derslerle gerekse hocalarımızla ilgili yol gösterecek bir üst dönemimizin olmaması. Ancak hocalarımızın özverili yaklaşımları sayesinde bunu da kolaylıkla atlatıyoruz.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Mezuniyet sonrasında ben sanayi kolunda çalışmayı düşünüyorum. Hayalim ilacı olmayan hastalıklar için ilaç geliştirmek ve toplum sağlığına katkıda bulunmak.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Eczacılık sadece ilacı ve içindeki etken maddeyi bilmek değil. Bir eczacının insan anatomisi ve hastalıkları da çok iyi bilmesi gerektiğini düşünüyorum. Üniversitemizde de hasta-ilaç odaklı bir program çerçevesinde çalışıyoruz. Ayrıca sağlık alanı disiplin gerektiren bir alan çünkü söz konusu olan insan hayatı. Bu nedenle ideal bir eczacı, gerek aldığı eğitim süresince gerekse meslek hayatının içinde bu disiplini elden bırakmamalı.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Mezunlarımız çoğunlukla eczane eczacılığına yöneliyorlar ve dolayısıyla bu alanda bir yığılma söz konusu. Çoğu eczacı meslek hayatına ticari açıdan yaklaşıyor. Bence sağlık sektöründeki kişilerin olaya bu şekilde yaklaşmamaları gerekiyor. Günümüzde eczacıların çalışabileceği kırk iki tane alan var ama birçok insanın aklına eczacı deyince eczane açan kişiler geliyor. Bu kalıplaşmış düşüncenin değişmesi gerektiğine inanıyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Bu bölümü okuyacak öğrencinin kesinlikle bölüme isteyerek gelmesi gerekiyor. Çünkü sanıldığı kadar kolay bir bölüm değil, multidisipliner bir bölüm. Bunun dışında öncesinde gelip bu havayı biraz solumaları ve bölüm hakkında bilgi almaları gerektiğini düşünüyorum. Ben burada olmaktan mutluyum. Eczacılığı, özellikle Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni öneririm.

Mehmet Erbay

Eczacılık Fakültesi – 1. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmakoloji
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Nuran Öğülener

> *"Bir eczacı için olmazsa olmaz şey, araştırmacı ve yenilikçi bir kişilik."*

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında moleküler biyolojiyi istiyordum. Fakat ülkemizde genetik mühendisliğinin önü eczacılık kadar açık değil. Kimya ve biyoloji ağırlıklı olduğu için tercihimi eczacılıktan yana yaptım. Ayrıca ilaçlara karşı ayrı bir merakım da vardı ve aynı zamanda hasta odaklı bir meslek yapmak istiyorum.

Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Tercih döneminde araştırdım ve yeni bir fakülte olduğunu öğrendim. İlk öğrencilerden olma fikri ve Hacettepe Üniversitesi ile birlikte çalışıyor olmaları beni cezbetti. Ayrıca hasta odaklı bir eğitim sistemi uygulanıyor ve bu da benim için çok önemli. Adana'nın güzelliğini, üniversite kampüsümüzü ve üniversitemizin sosyal imkânlarını da düşününce şu an buradayım.

Fakültenin ilk öğrencilerindensiniz. Bu durumu artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Bu durumun bence çok fazla artısı var. Sınıf sayımız az ve gruplar halinde hepimizin danışmanları var. Gerek bireysel gerekse grup halinde bizimle çok ilgileniyorlar. Tek dezavantajı ise bir üst sınıfımızın olmaması. Bu nedenle derslerde biraz yabancılık çekiyoruz. Bunun haricinde bence ilk öğrencilerden olmak çok güzel.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Birçok eczacılık mezununun aksine eczane eczacılığını düşünmediğimi söyleyebilirim. Kariyerimi bir ilaç firmasının AR-GE departmanında şekillendirmek istiyorum. Olmadı bir laboratuvarda çalışmayı düşünüyorum. Özetle daha çok işin mutfağında olmak istiyorum.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Eczane eczacılığı özelinde düşünürsek; ideal bir eczacı yenilikçi olmalı, ilaçları sadece alıp satmak yerine kendini geliştirebilmeli ve işinde her zaman en iyisini hedeflemeli. Aynı zamanda güvenilir olmalı ve mesleğini ticari kaygılarla değil hasta odaklı bir anlayışla sürdürmeli. Ama tüm iş kolları açısından düşündüğümüzde bir eczacı için olmazsa olmaz şey araştırmacı ve yenilikçi bir kişilik.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Geçmişe nazaran eczacılık mesleği çok gelişti. Sadece eczane eczacılığı anlayışından çıkarak farklı iş kollarına doğru açıldı. Ayrıca uzmanlık sınavının da gelmesiyle eczacıların önünün açılacağını düşünüyorum. Bence iyi bir gidişat söz konusu ancak bazı konularda devletin de yaptırımları olmalı.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Bu bölümü sevmeden okuyamazlar. Eğitimi zor, çok sayıda mezun var ve bu nedenle rekabet çok. Kimya ve biyolojiyi seven herkes eczacılığı tercih edebilir ama zorluğunu da göze almalılar.

Eylül İlkar

Eczacılık Fakültesi- 1. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Genel Kimya
En Etkilendiği Hoca: Prof. Dr. Pınar Çıragil

> *"Sağlık disiplin gerektirir."*

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Ben çocukluğumdan beri insanların sağlık sorunlarına yardımcı olmak istiyordum. Bu nedenle sağlık sektöründe çalışacağım küçüklüğümden belliydi. Ama hangi biriminde yer alacağım tabii ki net değildi. Tercih döneminde yaptığım araştırmalar sonucunda eczacılığın geleceğinin açık olduğuna karar verdim ve eczacılığı tercih ettim.

Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Adana'da yaşıyorum. Dolayısıyla üniversitemizin akademik ve sosyal imkânlarını biliyordum. Köklü bir üniversite olması sebebiyle eczacılık fakültesinin gelecekte büyük yol alacağını da biliyordum. Bu nedenle tercihimi Çukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden yana kullandım.

Fakültenin ilk öğrencilerindensiniz. Bu durumu artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Açıkçası tercih döneminde bunun bir avantaj mı yoksa dezavantaj mı olduğu konusunda çok kararsızdım. Ancak bölüme başladığımda anladım ki bu bir avantaj. Her zaman hoca-öğrenci arasındaki soğukluktan korkmuşumdur ancak ilk öğrenciler olmamızdan dolayı çok sıcak karşılandık. Hocalarımızla çok samimi bir iletişimimiz var. Dezavantajı ise tecrübelerini paylaşabileceğimiz bir üst sınıfımızın olmaması. Ancak hocalarımız bu konuda da bize çok destek oluyorlar.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Bildiğiniz üzere bu yıl uzmanlık sınavı kesinleşti. Bu sınav sayesinde önümüzde klinik eczacılık yolu açıldı. Klinik eczacılık şansı olduğu için eczacılığı seçtiğimi bile söyleyebilirim. Benim düşünceme göre bir hastanede ilaç takibini doktordan ziyade ilacın her şeyini bilen bir eczacının yapması daha doğru. Bu nedenle de şu anki düşüncem klinik eczacılık yolunda devam etmek.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Özellikle klinik eczacılık açısından değerlendirmem gerekirse; üniversitede öğretilen bilgilerin mezuniyet sonrası için de çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle öğrenilen bilgilerin her zaman taze kalması ve sürekli güncellenmesi çok önemli. Dolayısıyla ideal eczacının, temel bilgilerini koruyan, aynı zamanda yeniliğe açık ve duyarlı bir eczacı olması gerektiğini düşünüyorum.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Son çıkan yasanın eczacılığı körelttiği yönünde düşünceler mevcut ama ben buna katılmıyorum. Ben bu yasanın eczacıyı koruduğunu düşünüyorum. Çünkü bir eczacılık fakültesi mezununun sadece eczane eczacısı olma ihtimalini ortadan kaldırıyor ve yeni iş kollarına yönelmelerini sağlıyor.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Sağlık disiplin gerektirir. Sonuçta üzerine eğitim aldığımız insan hayatı. Bu nedenle bu bölümde okumak isteyen kişinin disiplinli olması gerektiğine inanıyorum. Ayrıca bölümümüz zor bir bölüm ve bu bölüme gelecek kişilerin bu zorluğu göze alması gerekiyor.

Boşanırken DİKKAT!

Banu Kaplan
Eğitim Uzmanı ve Aile Danışmanı

Eşler arasında yaşanan bazı problemler ayrılık ile sonuçlanabilir. Bu zor süreçte anne ve babalar çocuklarına bu durumu nasıl açıklayacakları ya da çocuklarına karşı nasıl davranacakları konusunda çoğunlukla kararsız kalırlar. Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi, ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam etmeleri için boşanma arifesinde neler yapmaları gerektiği gibi soruların cevabını yazımızda bulabilirsiniz.

Boşanmalara baktığımızda; büyük bir kısmının sebebinin ebeveynler arasındaki geçimsizlik olduğunu görürüz, sonrasında ise aldatma gelir. Çocuklar, anne baba arasında evde sürekli yaşanan kavgalardan olumsuz etkilenirler. Bazı ebeveynler bu süreci çocuklarına hiç hissettirmediklerine özellikle değinseler de boşanma sonrası terapiye gelen çocukların her şeyin farkında olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu durum, çocukta en az boşanma kadar olumsuz sonuçlar yaratır. Önemli olan boşanma sürecine girildiğinde ve sonrasında atılan adımların doğru olmasıdır.

Çocuğun ebeveynlerinden en büyük beklentisi "korunma ihtiyacı"dır. Çocuk iki ebeveyn tarafından korunurken, boşanma yaşandığında tek ebeveyn tarafından yeterince korunamayacağını düşünür. Bu bilinçaltında gelişen bir süreçtir. Bilinç düzeyinde ise çocuk boşanmaya, suçluluk (sorumlunun kendisi olduğu duygusu), kızgınlık (anne-babadan birini ya da her ikisini suçlama) ve yadsıma (hiçbir şey olmamış gibi davranma) olarak tepki verir.

Özellikle beş yaş dönemindeki çocuk, benmerkezci olduğu için boşanma sebebinin kendisi olduğunu zanneder. Çok büyük bir suç işlediğini, iyi bir çocuk olmadığını, anne ya da babanın bu yüzden evden ayrıldığını düşünebilir. Anne ya da baba evden ayrıldığında çocuk onu bir daha göremeyeceğini zanneder. Annesini ve babasını yeniden barıştırmaya çalışır. Eğer iyi bir çocuk olursa giden ebeveynin eve döneceğini düşünür.

Boşanmanın çocukta bıraktığı en önemli etki anne baba ile olan bağlanma ilişkisinin zarar görmesidir. Bu ilişkinin bozulması ve çocuğun bakımında yaşanan aksaklıklar, onun yetişkin hayatında yaşayacağı ruhsal problemlere neden olabilir. Boşanma sürecinde veya sonrasında olumsuz etkilenen küçük yaşlardaki çocuklarda kekemelik, alt ıslatma; okul çağı çocuklarında ise okul hayatında uyumsuzluk ve başarısızlık görülebilir. Bu sonuçlar ailedeki kopukluğun süresine, ebeveynlerin durumu ele alışına, çocuk ya da çocukların cinsiyetine ve yaşına göre değişiklik gösterir.

Boşanma gerçekleştiğinde çocuk ebeveynlerden birisi ile beraber kalmaya, diğerini de belli zaman aralıkları ile görmeye başlar. Genellikle evden ayrılan ebeveynin bir süre sonra çocuğunu daha seyrek görmeye başladığını söyleyebiliriz. Zamanla ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişki değişmeye başlar. Her iki ebeveynin de yeni evlilikleri olduğunda, yeni kardeşler edinildiğinde ilişkiler daha da karmaşıklaşır.

Tüm bunlar olurken çocuğun kişilik gelişiminin sağlıklı devamı için şu noktalara dikkat etmek gerekir:

Boşanma kararı çocuğa nasıl açıklanmalıdır?

Boşanma kararını çocuğa anne ve baba beraber açıklamalıdır. Ancak çift arasında kavga varsa ve bir araya gelemiyorlarsa ayrı ayrı konuşmaları daha doğru olur. Ebeveynler çocuğa sadece eş rollerinden ayrıldıklarını, ona anne baba olmaya devam edeceklerini söylemelidirler. Çocuğun boşanma olsa bile her zaman bir ailesi olduğunu bilmesi önemlidir. Boşanmanın nedeninin ondan kaynaklanmadığı, ebeveynlerin kendi aralarında yaşanan problemlerden kaynaklandığı çocukla paylaşılmalıdır. Bu durum çocuklara onların hayatlarından örnekler verilerek anlatılmalıdır. Kendilerinin daha önce sevdiği ve anlaştığı arkadaşları ile sonrasında anlaşamadığı için onlarla arkadaşlık yapmaması gibi anne babanın da artık anlaşamadığı örneği verilebilir.

Boşanma gerçekleştiğinde nelere dikkat edilmelidir?

- Çocuğun boşanmanın sebebini kendisi olarak görmesi nedeniyle ebeveynler iyi bir çocuk olduğunu, onu her zaman seveceklerini ve koruyacaklarını sözel olarak çocuklarına ifade etmelidirler.
- Eşlerin birbiri hakkında çocuğa olumsuz aktarımlarda bulunması, çocuğun aktaran kişi hakkında da olumsuz algı geliştirmesine neden olur. Eşlerin birbiri hakkında olumlu aktarımlarda bulunması çocukların boşanmayı daha kolay kabullenmesini sağlayacaktır. Çocuk bir ebeveynden diğer ebeveyn hakkında olumlu bilgiler aldığında korunacağını bilir.
- Evde oluşacak değişiklikler hakkında çocuklara net ve doğru bilgiler verilmelidir. Anne veya baba ile çocuğun nerede yaşayacağı, anne veya babayı ne zaman görebileceği, onların evlerinde ne zaman kalabileceği anlatılmalıdır.
- Alınan kararlar çocukla paylaşıldığı şekliyle uygulanmalı, uygulamalarda net ve tutarlı olunmalıdır.
- Evden ayrılan ebeveynin yeni evinde çocuk için bir oda hazırlanması çocuğun orayı da evi olarak görmesini sağlayacaktır.
- Boşanmadan sonra çocukla geçirilen vakit boşanmadan önceki gibi olmalı, etkinliklerde çok fazla değişiklik yapılmamalıdır.
- Ebeveynlerden birinin yeniden evlenmesi söz konusu olduğunda çocuğa olacak değişiklik ile ilgili bilgi verilmelidir.
- Ebeveynlerin artık aynı evde yaşamasalar da çocuğa ve birbirlerine karşı tutarlı davranışlar sergilemeleri, kurallar konusunda net olmaları çocuğun karakter gelişimini olumlu yönde destekleyecektir.
- Çocuğu az görmenin bedeli olarak ya da diğer ebeveyn ile rekabet haline girilerek kendini daha çok sevdirmek için çocuğa sürekli hediyeler alınmamalıdır.
- Eşlerin birbirlerinden öç almak amacıyla çocuğu diğerine göstermemesinin çocuğun psikolojisini olumsuz etkileyeceği unutulmamalıdır.

Çocuğunuzla birlikte diğer ebeveyne el işi bir hediye hazırlayın. Bu çalışmayı her iki ebeveyn çocukla ayrı ayrı yapsın. Çocuk hediyeyi, hediye hazırlanan ebeveynin evine kendisi götürsün. Bu çalışma, çocuğun evdeki aidiyetlik duygusunun gelişmesine yardımcı olurken ayrı ebeveynler arasında da olumlu ilişkiler gelişmesine destek olacaktır.

Uğur Arslan
Makyaj Sanatçısı

Kış Makyajının Püf Noktaları

Kış iyice kendini hissettirmeye başladı. Lapa lapa yağan karın güzelliğiyle doğa beyaza bürünürken oluşan romantik görüntünün yanında, bu soğuk mevsim bize sert yönlerini de gösteriyor.

Yeni güne uyanıyor, evden çıkmak üzere kalkıp hazırlanıyor, özenle makyajınızı yapıyorsunuz ve kapıdan çıktığınız anda soğuk hava yüzünüze sertçe çarpıyor. Soğuğun etkisiyle ciltte ve dudaklarda oluşan kuruma ve çatlama yüzünden yaptığınız o güzel makyajın, yerini hoş olmayan bir görüntüye bırakmasını istemiyorsanız, bazı noktalara dikkat etmenizde fayda var.

Özellikle soğuk havalarda cildinizi mevsimsel etkilerden korumanın, sağlıklı bir cilde sahip olmanın ve güzel bir makyajın ilk koşulu, **doğru nemlendirici** ve cilt bakımını ihmal etmemek. Sık yapılan bir yanlış ise cildin yağlı olması sebebiyle nemlendirici kullanımına ihtiyacı olmadığını düşünmek. Tam aksine; cildinizi düzenli olarak temizleyip cilt tipinize uygun, yağlı ciltler için su bazlı ve yağ oranı dengeleyici bir nemlendirici ürün kullanırsanız daha sağlıklı bir cilde sahip olursunuz.

Makyaj Sırları...

Cildinizi makyaja hazırladıktan sonra ikinci adım elbette ki doğru bir ten uygulaması yapmak. Seçeceğiniz fondöten/kapatıcı ürünün yapısına en az cilt bakım ürünü kadar önem vermelisiniz. Pek çok markanın yağlı veya kuru ciltler için farklı ürün serileri mevcut. Bunlar arasından cilt tonunuza en yakın ürünü seçmek de bir o kadar önemli. Bazı mağazaların aydınlatmaları yanıltıcı olabildiğinden renk seçimini mutlaka gün ışığında yapmanızı öneririz. Bazı ciltler sarı alt tonlu iken bazıları pembe alt tonludur. Hatalı bir renk seçimi yüz, boyun, dekolte bölgeniz ve elleriniz ile ton farkı oluşturacak ve kötü bir görüntüye sebep olacaktır. Bu konuda seçim yapmakta zorlanıyorsanız en doğru karar, profesyonel bir makyaj sanatçısından yardım almak.

Yüzünüzde sivilce/leke gibi kusurlar varsa, fondöten uygulamasından önce buna uygun bir kapatıcı kullanarak **cilt tonunuzu eşitleyebilir** ve kusurları kapatabilirsiniz. Leke ve sivilceleri nötrlemek için **zıt renkler**den faydalanabilirsiniz, örneğin kırmızı bir leke veya sivilceyi kapatmak için yeşil tonlu bir kapatıcı kullanabilirsiniz. Bu işlemin ardından bir aplikatör veya fırça yardımıyla fondöteni çok kalın olmayacak şekilde uygulamalısınız. Aksi takdirde gün içinde ürün mimik çizgilerinizde birikme veya kusma yapabilir. Doğru bir ten uygulamasının ardından isteğinize göre **kontür teknikleri** ile yüzünüzü boyutlandırabilir ve aydınlatıcı yardımıyla ışığın gücünden faydalanabilirsiniz. Bu ürünleri kullanırken dikkat etmeniz gereken en önemli şey, yüzünüzde leke gibi kalmaması için ürünü iyice dağıtmak.

Kışın Göz Alıcı Görünmek...

Yıllardır modası geçmeyen **buğulu göz makyajı** bu kış da göz makyajı için ilk tercih olacak gibi. Etkili bir göz makyajı için yine ilk adım uygun bir baz kullanımı. Göz altlarınızda morluklardan şikâyetçiyseniz turuncu renkli bir kapatıcı kurtarıcınız olabilir. Özellikle renkli göze sahip olanlar bu makyajı biraz farklılaştırmak için siyah ve kahverengi ürünlerin yanı sıra, kızıl ve mürdüm tonları ile gölgelendirme yaparak gözlerini daha da öne çıkarabilirler.

Makyajınızın gün içinde akma/dağılma yapmaması için suya dayanıklı eyeliner ve maskara kullanmanızı tavsiye ederiz. Ancak makyajı temizlerken bu ürünler için özel bir makyaj temizleyici kullanmanız gerektiğini hatırlatmakta da fayda var. Aksi takdirde makyajı temizleyeyim derken zorlayarak cildinizi tahriş edebilir veya göz altınıza doğru akmış siyah bir görüntü ile yeni güne merhaba demek zorunda kalabilirsiniz.

Kışın dudaklarda yine koyu renkler ve bordolar ön plana çıkıyor. Bu senenin **mat ruj trendi**yle birleştiğinde çarpıcı bir görüntü sağlayan bu rujları kullanmadan önce özellikle dudak peelingi yapmanızı ve nemlendirici bir dudak balmı kullanmanızı öneriyoruz. Mat rujlar dudaklarda daha fazla kuruma ve çatlamaya sebep olduğundan sık sık çatlayan dudaklarda bu bakımı atlamamak önemli.

Özellikle yoğun bir göz veya dudak makyajı tercih ettiyseniz yanaklarınızı renklendirmek için daha soft renkler seçmeniz gerekiyor. Şeftali tonlarında bir allık yüzünüze sıcaklık katmak için çoğu zaman yeterli olacaktır. Daha sert bir görünüm için bronz tonlar kullanıp kontörle destekleyebilirsiniz. Keyifli bir bitiriş için makyajınızı transparan bir pudra yardımıyla sabitleyebilir ve gün boyunca göz alıcı görüntünüz ve makyajınızın keyfini sürebilirsiniz.

Makyajın tamamlayıcısı kaşlar ve dudaklar...

Bu kış gittikçe öne çıkan bir diğer trend de **kalın ve belirgin kaşlar** ve **dolgun dudaklar**. Doğal kaş yapısı buna uygun olmayanlar ise çoğunlukla her makyajda kalem veya far ile kaş şekillendirmek yerine kalıcı makyaj, microblading gibi yöntemleri tercih ediyor. Gittikçe öne çıkan bu teknikler için doğru bir uygulama merkezi ve uygulayıcı seçmek büyük önem taşıyor. Tıbbi bir uygulama olan bu teknikler yaygınlaştıkça denetim eksikliği sebebiyle maalesef yeterince bilgi sahibi olmayan kişiler de bu uygulamaları gerçekleştiriyor. Sağlığınızı riske atmadan bu uygulamaları yaptırmak istiyorsanız, yaptıracağınız yer seçimi ve ucuza kaçmamak önemli.

Bu konuyla ilgili dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da seçeceğiniz şekil ve renk. Bir başkasında beğendiğiniz kaş şekli ve rengi yüzünüze uygun olmayabilir ve sizde aynı güzellikte durmayabilir. Önemli olan yüz yapınıza göre boyutlandırma yapılması ve doğal kaş renginize yakın bir ton uygulanması. Ayrıca kullanılan iğnenin steril olması, boyanın kalitesi ve kalıcılığı dikkat edilmesi gereken diğer hususlardan. Hijyenik olduğundan emin olmadığınız hiçbir uygulamayı cildinize yaptırmamalısınız. Alerjik bünyeye sahip kişilerin özellikle bu konuya dikkat etmesini öneriyoruz. Kaş tasarımı ve dudak dolgu işlemlerinde tüm estetik müdahalelerde olduğu gibi abartıya kaçmamaya ve ideal oranlardan şaşmamaya dikkat etmelisiniz.

Keyifli, sağlıklı ve içinizdeki ışıltının yüzünüze yansıdığı bir kış geçirmenizi dilerim.

OBEZİTE

Yıllar boyu "Can boğazdan gelir." cümlesiyle büyüdük. Atalarımızdan gelen bu anlayışa son yıllarda iyice hayatlarımıza giren fast food kavramı ve hareketsiz yaşam tarzının da eklenmesiyle "**Obezite**" yani aşırı kilo problemi günümüzde büyük bir hızla yayılmakta.
Beraberinde birçok sağlık problemini de getiren obezite hastalığını, sağlık açısından yarattığı tehlikeleri, obezite tedavi yöntemlerini ve sağlıklı bir beden için yapılması gerekenleri konunun uzmanlarından öğreniyoruz.

BESLENME VE DİYET UZMANI

ÇAĞLAYAN ŞAHİN ARTANTAŞ

Son yıllarda ülkemizde gittikçe yaygınlaşan obezite sorununun temel kaynağı nedir?

Obezite, özellikle son yıllarda gerçekten hızla arttı ve sonucunda da birçok hastalığı peşinden getirdi. Obezite için tek bir sebep söylemek pek doğru olmaz ama obezitenin temel sebebi olarak yiyecekler yoluyla vücudumuzun enerji ihtiyacından daha fazlasını almamız diyebiliriz.

Bunun altında yatan birçok etmen var:

- Dışarıda yemek yeme kültürünün artması: Dışarıda karşımıza daha işlenmiş (pastörize işlemi, nitrat-nitrat kullanımı) ve daha koruyuculu (MSG) yiyecekler çıkıyor. Hızla tükettiğimiz yiyecekler sonucu hem ne yediğimizin hem de ne kadar enerji aldığımızın farkına varamıyoruz.
- Ofis ortamında çalışma: Dünya Sağlık Örgütü önerisine göre sağlığı korumak için günlük 10.000 adım atmamız gerekirken ofisten çıktığımızda sadece 2.500-3.000 adım (en iyi ihtimalle) atmış oluyoruz. Bu hareketsiz yaşam vücutta dolaşımı yavaşlatıp hem metabolizma hızını hem de sindirim hızını düşürüyor.
- Çocukluktaki beslenme: Anne-baba obez olursa direkt olarak çocuk da obez oluyor. Fakat bunun esas sebebinin genetik değil beslenme eğitimi olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle çocukluk çağı iştahsızlıklarında ödül olarak çikolata-şekerleme-hamur işi yiyecekler verilmesi, bireyin her zorlukta bu tarz besinleri istemesini tetikliyor.
- Doktora gitmekten çekinme: Obezitenin altında yatan birçok hastalık da var. Örneğin; hipotroid, insülin direnci, vücut kortizol seviyesi, böbrek üstü bezleri, yavaş sindirim sistemi (kabızlık), kadın hastalıkları gibi durumlar beslenmeye dikkat edilse dahi kilo artışına sebep olabiliyor. Bu nedenle senede en az 1 kez sağlık durumunu kontrol ettirmekte fayda var.

Size fazla kilolarından yakınarak gelen bir kişiye ilk nasıl yaklaşıyorsunuz? Zayıflama programı oluşturmadan önce neleri dikkate alıyorsunuz?

İlk etapta mutlaka bir dâhiliye veya endokrin doktorunun görmesini istiyoruz. Bunun sebebi, kişinin diyet yapmasına engel bir durum olup olmadığını öğrenmek veya diyetinde düzenlemeye gerek duyulabilecek durumları gözden geçirebilmek. Bütün tetkiklerini yaptırıp geldikten sonra bizim düzenlemelerimiz başlıyor. Öncelikle kişinin besin tüketim öyküsü, ailenin metabolik hastalık öyküsü, kişinin ölçüm bilgileri alınıyor. Kişinin beslenme saatleri ve aktivite saatlerini düzenleyebilmek için kişinin günlük yaşamı, hareketliliği, su tüketimi de çok önemli.

Bir bireye hangi durumlarda obez tanısı konur?

Obezite ölçümünde en yaygın kullanım "**beden kitle indeksi**"dir. Bu ölçüte göre (yaşa göre değişmekle beraber) ortalama 20-25 BKI normal aralık olarak kabul edilmektedir. Bu hesaplama "kilo/boyun karesi" (Örn: 70 kg / 1.70 m x 1.70 m = 24,2) olarak hesaplanır. Aslında bu ölçüm çok da bir veri vermez; çünkü vücut kompozisyonu kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir. Bunun tayini için vücut kompozisyon cihazları ile (BIO empedans yöntemi) vücudun ne kadar yağ ve su içerdiğine bakılır. Bu değer de cinsiyet ve yaşa göre değişmekle beraber örneğin 30 yaşında bir kadın için %20-28 yağ aralığı hedeflenir. Bu cihazlar ile aynı zamanda iç yağlanma verisi de almak mümkündür (bu değerin de 1-13 arası olması gerekir).

Bir diğer ölçüm ise bel/kalça oranıdır. Kadınlarda bu oran 0.80, erkeklerde ise 1,0 olmalıdır. Ortalama sağlıklı bir kadın bel çevresi 68-80 cm, bir erkek bel çevresi ise 79-94 cm aralığında olmalı-

dır. Bel/kalça ölçümü almışken bir de deri kalınlığı ile (kaliper ile ölçüm) doku altındaki yağ birikimine bakılır. Ortalama 30 yaşındaki birey için olması gereken 8mm-15mm arası deri kalınlığı ile saptanabilir.

Beden kitle indeksi obeziteyi gösteren bir danışanınızı nasıl bir diyet programı bekliyor? Böyle bir yetişkin ne kadar sürede sadece diyet ve egzersiz ile normal bir vücuda sahip olabilir?

Kişinin öyküsü alındıktan sonra, günlük düzenine uygun (uyanma saati, yatma saati, beslenme saatleri) diyet programı oluşturuluyor. Diyet programının ana hatlarını kişinin sağlık durumu etkiliyor. Örneğin insülin direnci varsa kan şekerini sabit tutmaya yönelik bir program uygulanıyor, gut hastalığı varsa pürinden kısıtlı bir program uygulanıyor, vitamin eksikliği veya fazlalığı varsa yüklemeler veya kısıtlamalar yapılıyor. Eğer kişinin metabolik bir problemi yoksa veya kontrol altına alınmışsa ayda yaklaşık 2-6 kilo arası kilo kaybı hedefleyebiliyoruz. Bu aralık biraz geniş biliyoruz ama hedef genellikle haftalık kayıpta kilonun %1-1,5 arası olması. Örneğin 100 kilo bir kişinin 80 kiloya ulaşması ortalama 5-6 ay sürebiliyor.

Obeziteye sahip danışanlarınız arasındaki ortak beslenme problemleri nelerdir?

Obeziteye sahip kişiler, genellikle var olan durumlarından hoşnut olmadıkları için sürekli sağlıksız ve hızlı etki almayı bekledikleri diyetler yapmayı tercih ediyorlar. Bu diyetler vücutta "yoyo" etkisi yaptırarak vücudu kilo alma ve verme döngüsüne sokuyor. Vücut yağlarını yakmak için olması gereken sağlıklı ve dengeli beslenme dışına çıkan bireyler, metabolizma hızlarını bozuyorlar ve bir sonraki diyet denemesinden daha da az sonuç alıyorlar, bu da motivasyonlarının düşmesine sebep oluyor.

Ortak beslenme hatalarını ise şu şekilde sıralayabiliriz:

- Yemeklerin olması gerekenden hızlı tüketilerek daha fazla kalori alımına sebep olmak,
- Vücut ihtiyacından az su tüketmek, buna bağlı olarak şeker içeriği daha yüksek veya kafeinli içeceklere yönelmek,
- Vücut ağırlığının artmasıyla hareket etmek istememe ve yine buna bağlı sindirim sisteminin yavaşlaması,
- İşlenmiş ve "fast-food" diye anılan hızlı besinleri tüketmek

Cerrahi müdahale gerektirmeden obezitenin önüne geçilebilir mi?

Obezite durumunda ilk tercih beslenme hatalarını düzeltmek olmalıdır. Kilosu yüksek olan kişilere özel yapılan tahliller sonucu, kiloya sebebiyet veren değerler düzeltilmeli, sonrasında acısız bir tedavi yöntemi olan beslenme eğitimi ve kilo takibi sürecine başlanmalıdır. Eğer kişi hiçbir beslenme tedavisine yanıt vermiyorsa ve BKI değeri 45-50'nin üzerindeyse o zaman cerrahi müdahale yapılabilir, fakat bu sürecin de bir beslenme kısıtlanması dönemi olduğu unutulmamalıdır. Tüp mide ameliyatı son dönemde çok sıklıkla yapılan müdahalelerdendir. Bu ameliyat sonrasında normal beslenmeye geçmek neredeyse 1-2 ay sürmektedir.

Hazır ve dondurulmuş gıdaları, genetiğiyle oynanmış birçok besin grubunu mutfaklarımıza sokuyoruz. Bu durumun obezite üzerindeki etkisi nedir?

Yukarıda işlenmiş besinlerin obeziteye sebep olduğundan bahsetmiştim. Uzun raf ömrü sağlayabilmek için bu gıdalara birçok katkı maddesi ekleniyor veya ısıl işlemler uygulanıyor. Süt ile başlayalım; sütün uzun süre rafta kalabilmesi için hastalık yapan unsurlar yok edilirken aynı zamanda sindirime yardımcı olan enzimler ve probiyotikler (faydalı bakteriler) de ölüyor. Bu da zaten sindirmekte zorlandığımız sütün iyice şişkinlik yapmasına neden oluyor. Diğer bir benzer etki de raflardaki yoğurt ve ayranlar için geçerli. Bir başka etkili katkı maddesinin "çin tuzu" yani "MSG" olduğunu söyleyebiliriz. Hemen hemen raftan aldığımız birçok üründe var; köfte harçları, hazır çorba ve soslar, cips, kraker, et/tavuk tabletleri, salam-sosis gibi. Tadı normalde pek de güzel olmayan besinlerin lezzetlerini artırıyor ve ihtiyaçtan fazla tüketilmesine sebep oluyor.

Genetiğiyle oynanmış besinlere gelince; direkt olarak obeziteye sebep olur diyemesek de sağlığı olumsuz yönde etkiliyor. Vücut esas işlemi olan sindirimin yanında bir de kendini bu tarz olumsuzluklara karşı korumaya çalışırken sindiremediği besinleri yağ depolarına atıyor. Bir de "diyet ürün" adı altında satılan, yağı azaltılmış ama içerisindeki basit karbonhidratlara dokunulmayan ya da tatlandırıcı (Aspartam, Asesulfam-K, Sakkarin gibi uzun vadede kemik erimesi, alzeimer, kanser vb. olumsuz sonuçlara sebep olabilen) maddeler eklenen yiyecekler var. Bunları sınırsız yiyebileceğimiz algısı yaratıldığı için de kilo arttırma özellikleri var, ayrıca içerdikleri karbonhidratlar da insülin direnci ve Tip 2 diyabeti tetikleyebilir.

Dengeli ve sağlıklı beslenmenin sırrı nedir?

Ben, hem kendim hem de danışanlarım için mutlaka "gerçek besinler"i öneriyorum. Doğa bize bütün besinleri mevsimine uygun vitamin içerikleriyle zaten sunuyor. Öncelikle bilmemiz gereken vücudumuzun ihtiyaçlarını belirleyebilmek. Bir sağlık kuruluşundan yardım alıp hormon, kan ve vitamin değerlerimizi bilmek ve buna uygun beslenmek çok önemli. Genel bir örnek menü düzenlemek yanlış olur fakat sabah ve öğle öğününün protein içerikli olması gün içindeki iştahı kontrol etmeye yardımcı oluyor. Akşam hava kararmasıyla beraber hormonların nöbet değişimi yaşanıyor. Vücudun daha sakin olması ve uykuya hazırlanması bu nöbet değişimi sayesinde oluyor. Bu nedenle akşamları et yemekleri, kızarmış ve yağlı yiyecekler gibi sindirimi uzun süren besinler yerine sebze içerikli besinlerin tercih edilmesi faydalı oluyor. Bir diğer yapmamız gereken ise vücut ihtiyacı doğrultusunda "su" tüketmek. Vücut neredeyse her besini sindirebilecek enzimlerle donatılmıştır. Tek tip bir beslenme yerine, doğanın bize sunduğu yiyecekleri mevsiminde tüketmek, dengeli ve sağlıklı beslenmenin anahtarı gibidir.

Sağlıklı bir yaşam için egzersiz neden önemlidir?

Egzersiz diyet yapanlar için % 30 oranında önemli. Vücudumuzdaki yağların bir yakıt olduğu düşünülürse bu yakıtı ancak düzenli ve sağlıklı bir aktivite ile harcayabiliriz. Bunun dışında egzersizin; dolaşım sistemini hızlandırmak, sindirim sistemini düzenlemek, kan yağlarını dengelemek, kondisyonu artırarak yorgunluğu azaltmak, vücudun daha çok oksijen kullanmasını sağlayarak kalp ve akciğer sağlığını korumak, seratonin (mutluluk hormonu) seviyesini yükselterek daha pozitif olmayı sağlamak gibi faydaları da var.

> ***"Tek tip bir beslenme yerine, doğanın bize sunduğu yiyecekleri mevsiminde tüketmek, dengeli ve sağlıklı beslenmenin anahtarı gibidir."***

Okul çağındaki çocuklarda ne tür beslenme hataları obeziteye yol açıyor?

Okul çağı ve hatta evde başlayan beslenme eğitimi, çocuğun neredeyse ileride yaşayacağı bütün hastalıkların temelini oluşturuyor. Burada hem aile, hem okul, hem de televizyon etkili. Çocuklara ne verirseniz onu yemek durumundalar. Başta anlattığım gibi ailelerin "cici" yiyeceği, sağlıklı bir besini yemeleri için ödül olarak vermesi çocuk tarafından bu besinlerin daha çekici görünmesine sebep oluyor. Okulda ise beslenme çantaları düzeni vardır fakat detaylı incelediğimizde bir gün çikolatalı ekmek, diğer gün hamur işi/meyve suyu, bir diğer gün köfte/patates kızartması gibi öğünlerin yer aldığını görürüz. Geneline baktığımızda, basit karbonhidratlarla dolu bir beslenme çantası karşımıza çıkar.

Bunun dışında bir de televizyon reklamları var ki, çocukları hipnotize eder nitelikte. Çocuk bu ürünleri ezberine alıyor ve markete gider gitmez bunları ailesinden ısrarla istiyor. Bana gelen 12-13 yaşında çocuklarda insülin direnci seviyeleri 6-7 civarlarında geziyor (normal değeri 2,5 olmalı). Aileleriyle görüşüp besin tüketim kaydı aldığımda; mantı, pizza, hamburger, hamur işi, pastalar, kalitesiz içerikli çikolatalarla dolu bir beslenme gözlemliyorum. Çocuklara sebze, meyve, tam buğday ürünleri, tahıllar hiç çekici gelmiyor. Bir de buna ek olarak tablet ve bilgisayar başında geçirilen zamandan dolayı aktivite de olmayınca daha minicikken Tip 2 diyabet adayları oluveriyorlar.

TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU OBEZİTE, DİYABET VE METABOLİK HASTALIKLAR DAİRE BAŞKANI

DOÇ. DR. NAZAN YARDIM

Sayın Nazan Hanım, ülkemizde obezite görülme sıklığı nedir? Yaşa ve cinsiyete bağlı olarak nasıl bir tablo söz konusu?

TÜİK 2014 verilerine göre; obezite sıklığı 15 yaş ve üzerinde % 19,9 iken erkeklerde % 15,3 ve kadınlarda % 24,5 olarak bulunmuştur. 2013'de yapılan COSI araştırmasında 7-8 yaş grubu çocukların % 14,2'si fazla kilolu, %8,3'ü obez olarak tespit edilmiştir.

Obezitenin ülkemizde bu denli artmasının altında yatan sebepler nelerdir?

Obezite oluşumunda aşırı ve yanlış beslenme ile fiziksel aktivite yetersizliği en önemli neden olarak kabul edilmektedir. Ayrıca genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyokültürel ve psikolojik pek çok faktör birbiriyle ilişkili olarak obeziteye neden olabilmektedir. Bununla birlikte, bazı hormonal ve sendromik hastalıklar da obezite ile sonuçlanabilir. Yaşam tarzı değişiklikleri, obezojenik çevre, hazır gıdaya erişim ve tüketiminin artması da etmenler arasında sıralanabilir.

Obezite, yaşam kalitesini düşürmesinin yanı sıra birçok hastalığın da habercisi. Obezitenin yol açtığı başlıca hastalıklar nelerdir?

Kardiyovasküler Sistem Hastalıkları: Konjestif kalp yetersizliği, koroner arter hastalığı, hipertansiyon ve periferik damar hastalıkları.

Nörölojik Hastalıklar: İnme, subaraknoid kanama, periferik ve tuzak nöropatiler.

Metabolik-Hormonal Komplikasyonlar: İnsülin direnci, hiperinsülinemi, Tip 2 DM, dislipidemi, hipertansiyon, gut hastalığı.

Solunum Sistemi Hastalıkları: Obezite-hipoventilasyon sendromu, obstrüktif uyku apne sendromu

Sindirim Sistemi Hastalıkları: Gastroözofagial reflü hastalığı, hiatal herni , kolelitiazis ve safra kesesi hastalığı, karaciğer hastalığı (yağlı karaciğer, hepatosteatoz ve siroz).

Genitoüriner Sistem Hastalıkları: Cinsel işlev bozuklukları, obstetrik komplikasyonlar.

Cerrahi Komplikasyonlar: Perioperatif riskler (anestezi, yara komplikasyonları, enfeksiyonlar, insizyonal herni).

Kanser: Özellikle hormona özgü kanserler (meme, kolon).

Obezitenin Mekanik Komplikasyonları: Artrit, artroz, düşmeye eğilim

Psiko-sosyal Komplikasyonlar: Psikolojik sorunlar, depresyon, sosyal izolasyon

Diyabet ile obezite arasındaki ilişkiden bahseder misiniz?

Tip 2 diyabet hastalığının temelinde, genetik olarak yatkın kişilerde yaşam tarzı ile tetiklenen ve giderek artan insülin direnci ve zamanla azalan insülin salınımı söz konusudur. Son yıllarda yaşam ve günlük aktivitelerdeki değişiklikler ve artan obezite sıklığı nedeniyle çocuk ve adolesan yaşlarında da tip 2 diyabet sıklığı artmaktadır.

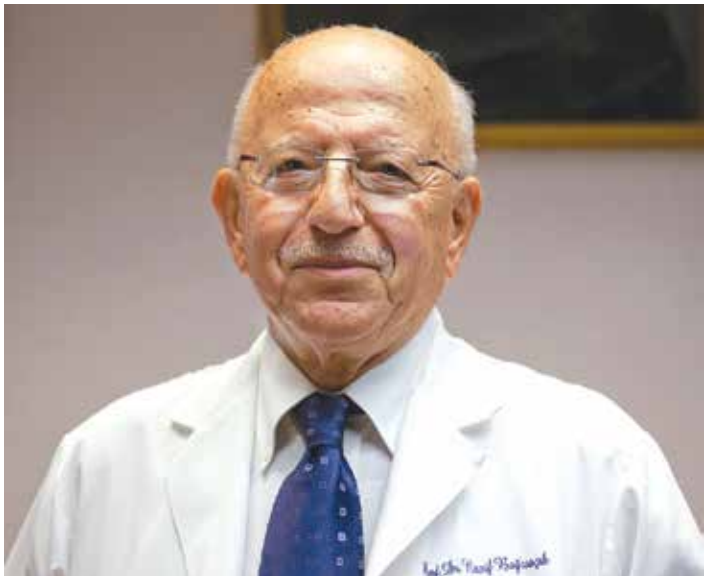
Bakanlık olarak halkı bilinçlendirmek adına ne tür faaliyetler gerçekleştiriyorsunuz?

Bakanlık olarak **Obezite Mücadele Hareketi Kampanyası** yürütüyoruz. Bu kapsamda ulusal kamu spotlarımız hazırlandı. Ayrıca 81 ilimizde farkındalık artıran faaliyetler gerçekleştiriyoruz.

- Özel gün ve hafta kutlamaları yapıyoruz. Bakanlığımız ve THSK Başkanlığımız web sitelerini (**www.beslenme.gov.tr**, **www.thsk.gov.tr**) ve sosyal medyayı vatandaşlarımızın bilgilendirilmelerinde aktif olarak kullanıyoruz.
- Toplumda fiziksel aktivitenin artırılması kapsamında; belediyeler, okullar, üniversiteler, STK ve kamu kurumlarına bisiklet desteği sağlıyoruz.
- Çocuklarımıza yönelik pazarlama baskısının azaltılması çalışmaları kapsamında RTÜK yasası ve yönetmeliği gereği; çocuk programlarında reklam sınırlaması yapılacak yiyecek içecek listesini RTÜK'e ilettik; uygulamanın başlamasını bekliyoruz.
- Okul kantinleri için yiyecek ve içecek standartları hazırladık. Bu standartlara göre okulların kantinlerinde gıda satışını düzenleyen genelge MEB tarafından güncellendi. Buna göre; cips, kolalı ve gazlı içecekler, çikolata ve şekerlemeler okullarda satılamayacak. Diğer ürünler ise şeker, tuz ve yağ içeriğine göre belirlenen kriterlere göre olacak. Bu kriterlere göre firmalar tarafından reformülasyon çalışmaları ile uygun ürünler yapılmaya başlandı.
- **"Okul Sütü Programı"** (2016 yılında 6 milyon öğrencimize haftada üç gün süt dağıtımı) ve **"Kuru Üzüm Programı"**nı (2016 yılında 6 milyon öğrencimize haftada 1 gün 25'er gram kuru üzüm dağıtımı) uyguluyoruz.
- Ortaokul ve liselerde okul karnesini etkilemeyecek «**fiziksel aktivite karnesi**» hazırladık. Beden eğitimi derslerinde öğretim yılı başında ve sonunda olmak üzere yılda 2 defa yapılacak fiziksel uygunluk ölçümleri konusunda beden eğitimi öğretmenlerine yönelik eğitim videoları hazırladık ve eğitici eğitimlerini tamamladık. Uygulamada mekik, şınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilecek.
- MEB ile iş birliğinde; **Beslenme Dostu Okul** Protokolünü yürütüyoruz. Şu an için 2052 okula sertifika verildi.
- Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı iş birliğinde; ekmek, salça, pul biber, peynir ve zeytinde tuzu azalttık. Tuz azaltılacak kategori ve yıllık hedefleri sektör iş birliğinde belirledik.
- Ulusal Fiziksel Aktivite ve Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Rehberleri hazırladık.
- Türkiye Beslenme Rehberini (TÜBER) hazırladık.
- Aile hekimleri için Obezite-Diyabet Klinik Tanı Tedavi rehberi hazırladık.
- Aile hekimleri ve aile sağlığı elemanları için "Obezite Diyabet Danışmanlık Rehberleri" hazırladık, 1.200.000 adet basıp dağıtımını yaptık.
- Aile hekimleri ve aile sağlığı hemşirelerinin bu danışmanlıkları verebilmeleri için TSM'lerde çalışan hekim, hemşire ve diyetisyenlere eğitici eğitimleri verdik.
- 81 il Halk Sağlığı Müdürlükleri bünyesinde Toplum Sağlığı Merkezleri ile Obezite Danışma Birimleri ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde beslenme tedavileri veriliyor. 2016 yılı ilk 6 ayında 72.000 vatandaşımıza tedavi verdik.
- Obez vatandaşlarımızın acil ya da tedavi amaçlı nakilleri için 91 adet obez ve yoğun bakım ambulansı alımını gerçekleştirdik.
- DSÖ Avrupa Bölgesi iş birliğinde; Çocukluk Çağı Obezite Araştırması (COSI) yapılmakta olup 2017 yılı içinde Türkiye Hane Halkı Sağlık Araştırması yapacağız.

TÜRK DİYABET VE OBEZİTE VAKFI BAŞKANI

PROF. DR. NAZİF BAĞRIAÇIK



Sayın Nazif Bey, obezite nedir ve insan sağlığını nasıl tehdit eder?

Obezite, 20. asrın sonlarında tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de büyük artış gösteren kronik bir hastalıktır. Cerrahpaşa ve Türk Diyabet Cemiyeti servislerinde 1976 yıllarından itibaren gözlediğimiz, hasta sayısı ve buna bağlı sağlık sorunlarının hızla artmasına sebep olan obezite, 21. asırda halk sağılığını yalnız kilo fazlalığı problemleri ile değil, komplikasyonları ve onunla birlikte gelişen eş hastalıkları ile de tehdit etmektedir. Obezite ile birlikte ortaya çıkan hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, solunum sistemi bozuklukları, karaciğer yağlanması, Tip 2 diyabete dönüşmesi ve insülin direnci, insan organizmasındaki tüm doku ve organları içine alan bir tabloyu (sendromu) önümüze getirmektedir.

Obezitenin ortaya çıkışında yanlış beslenme alışkanlıkları dışında, genetik bir yatkınlık da söz konusu mudur?

Obezite oluşumunda; hareket azlığı, yanlış ve düzensiz beslenme, hormonal ve endokrinolojik bozukluklar kadar genetik faktörlerin de etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Çağımızın önemli ve yaygın bir sağlık sorunu olan obeziteyle ilgili veriler nasıl?

Türkiye Obezite Araştırma Derneği ve Türk Diyabet ve Obezite Vakfı tarafından 2000 yılında başlatılan ve ülkemizin 7 ilinde 18.784 kişinin taranması sonucu elde edilen verilere göre; halkımızın % 39,6'sının fazla kilolu (BKI 25-30), % 29,5'inin obez (BKI > 30) ve % 2'sinin de morbid obez (BKI > 40) olduğunu görüyoruz.

Toplumumuzun obeziteye bakış açısı nasıl? Ciddi bir sağlık problemi olduğu biliniyor mu?

Geçmiş yıllarda obezite ve buna bağlı hastalıklar konusunda ciddi bakış açıları geliştirilmemesine rağmen günümüzde artık derneklerimiz, üniversitelerimiz ve son 4 yıldır da Sağlık Bakanlığımızın çalışmaları ile toplumda obeziteye karşı bilinçlenme, doğru ve sağlıklı beslenmeye yöneliş artmıştır.

Obezite ile özellikle Tip 2 diyabet birlikte anılan iki rahatsızlık. Bu ikisi arasındaki ilişkiyi açıklar mısınız?

Yapılan çalışmalar sonucunda; obezlerin %25'inde Tip 2 diyabet gelişmesi, Tip 2 diyabetlilerin %80'inde de kilo fazlalığı olduğunu görüyoruz. Aşırı yağ dokusu ve yağ hücrelerinde oluşan insülin direncini kırmak için pankreasın devamlı çalışması ve insülin salgılaması, bu rahatsızlığı taşıyan kişilerde sık sık acıkmalar, halsizlik ve hipoglisemi görülmesine neden olur. Hastalar huzursuzdur, yaşam kaliteleri bozulmuş ve iş verimlilikleri azalmıştır. Bu durum diyabete gidişi de hızlandıran bir nedendir.

Obezitenin tedavi edilmesine bağlı olarak diyabette de iyileşme görülüyor mu?

Diyabetik obezler; diyet, hareket, ilaç ve cerrahi girişimlerle kilo verdiklerinde kan şekerleri %80 normoglisemik değerlere iner. Fakat bu düzelme Tip 1 diyabetlilerdeki "balayı dönemine" benzer. Bu geçici düzelmeye aldanılmamalı ve tedavi bırakılmamalıdır.

Türk Diyabet ve Obezite Vakfı hangi amaçla kuruldu? Vakıf olarak yürüttüğünüz çalışmalardan bahseder misiniz?

Türk Diyabet ve Obezite Vakfı 1999 yılında Türk Diyabet Cemiyeti içinde doğan ve gelişen bir oluşumdur. Derneklerin çalışma koşullarının daima problemli olması, üyelerin değişimi ile çalışmaların aksaması ve dernekler kanununda sık sık değişiklikler olması nedeniyle derneklerde sürdürülebilir çalışma temposu ve verimlilik bozulur. Vakıflar ise bu yönden daha sağlam ve istikrarlıdır. Mütevelli heyetleri daha uzun ömürlüdür. Bu nedenle de çalışmalarımıza vakıf olarak devam ediyoruz. Amacımız; hastalığın ortaya çıkarılması, tedavisi ve korunmasıdır. Toplumumuzda kadınların % 34-36'sı, erkelerinse % 26-28'i şişmandır. Bunların erken dönemde tespiti, devamlı eğitim ve tedavileri halk sağlığını koruma bakımından çok önemlidir.

ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ GENEL CERRAHİ
ANA BİLİM DALI BAŞKANI

PROF. DR. CİHAN URAS

Sayın Uras, Bariatrik Cerrahi nedir ve uygulanabilmesi için hastanın hangi şartları taşıması gerekir?

Bariatrik cerrahi, diyet veya medikal tedaviler ile kilo veremeyen hastalarda uygulanan cerrahi girişimlerin tamamını kapsayan genel bir terimdir. Özellikle diyet ile kilo veremeyen, vücut kitle indeksi 40 ve üzeri olan hastalarda veya diyabet gibi yandaş hastalığı olup vücut kitle indeksi 35 ve üzeri olan hastalarda uygulanabilir. Yeme bozukluğu, tedavi edilmemiş psikiyatrik bozukluklar gibi bazı durumlarda ise yapılması uygun değildir.

Bariatrik cerrahi yöntemlerinden bahseder misiniz?

Başlıca yöntemler; gastrik band (kelepçe), sleeve gastrektomi (tüp mide), gastrik by-pass ve pankreatikobilier diversiyondur. Bu yöntemler arasında güncel olarak en sık uygulanan sleeve gastrektomi ameliyatıdır. Bu yöntemi laparoskopik veya robotik (kapalı yöntemle) uygulayabilmekteyiz.

Obezite tanısı konmuş bir hastada hangi cerrahi yöntemin uygulanacağına nasıl karar veriyorsunuz?

Vücut kitle indeksi, hastanın daha önce geçirdiği ameliyatlar, beslenme şekli gibi faktörler etkilidir. Hangi yöntemin seçileceğine hasta ile karşılıklı görüşülerek karar verilir.

Operasyonun gerçekleşmesi için yaş faktörü etkili midir? Obezite tanısı konmuş çocuk hastalarda cerrahi müdahale mümkün müdür?

Bariatrik cerrahi daha çok 16 ile 65 yaş arasındaki hastalara uygulanmakla birlikte günümüzde özel durumlarda bu yaş sınırları esnemeye başlamıştır. Ancak çocukluk çağında obezitenin metabolik sebepleri daha sık görüldüğünden, obezite tedavisinde öncelikle medikal yaklaşımlar tercih edilmelidir.

Operasyon sonrası dikkat edilmesi gereken unsurlar nelerdir? Nasıl bir beslenme programı uygulanması gerekiyor?

Ameliyat sonrası dönemde en önemli nokta beslenmedir. Hastalar ilk ay sıvı gıda ile beslenirken daha sonra diyetisyen kontrolünde ek gıdalara geçmektedirler. Hastanın bu diyete uyumu çok önemlidir. Özellikle alkol alımı veya tatlı içecekler (sıcak çikolata gibi) ameliyat sonrası yetersiz kilo vermenin başlıca nedenleri arasındadır.

> *“Ameliyat sonrası dönemde en önemli nokta beslenmedir.”*

Bariatrik cerrahi uygulanan bir hastada hastalığın tekrar etme olasılığı var mıdır?

İyi bir cerrahi sonrası düzenli takip edilen, diyet ile uyumlu hastalarda tekrar kilo alımı beklenmezken yeme bozukluğu olan hastalarda tekrar kilo alımları veya yetersiz kilo verme görülebilir.

Bariatrik cerrahi sonrasında oluşabilecek olası sağlık sorunları nelerdir?

Bariatrik cerrahi sonrası özellikle ilk aylarda hızlı kilo kaybına bağlı vitamin ve mineral eksiklikleri ve bunlara bağlı kansızlık, saç dökülmesi gibi sorunlar görülebilir. Bu hastalar yakın takip edilmeli, eksiklik gelişmesi durumunda destek tedaviler verilmelidir. Bu durumlar genellikle ameliyatın 1. yılından sonra düzelmektedir. Kadın hastalarımıza ameliyat sonrası 1 yıl gebeliği önermemekteyiz. İkinci bir nokta, özellikle başlangıç vücut kitle indeksi çok yüksek olan hastalarda kilo verme sürecini takiben deri sarkmaları görülebilmektedir. Bu hastalar ameliyatın 1. yılını doldurduktan sonra plastik cerrahiye yönlendirilmektedirler.

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ GENEL CERRAHİ
ANA BİLİM DALI

PROF. DR. AHMET KARAMERCAN

Sayın Karamercan, obezite nedir ve yaşam kalitesini nasıl etkiliyor? Başka hastalıklarla obezite arasında bir ilişki söz konusu mudur?

Obezite bir hastalıktır. Obezite sınırı "vücut kitle indeksine" göre belirlenir. VKİ 35 kg/m^2 üzerinde olan ve ek hastalığı bulunan (Diyabet gibi) insanlar ve VKİ:40 kg/m^2'ın üzerinde olan tüm bireylerde obezite tedavisi şarttır.

Obezite tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obezite Tip 2 diyabete yol açan; fiziksel aktiviteden cinsel yaşamınıza kadar hayatınızı etkileyen bir hastalıktır. Obezite nedeniyle ortalama yaşam kadınlarda 9, erkeklerde 12 yıl kısalmakta, obezite nedeniyle 60 ila 80 kat fazla diyabet riskiniz olmakta, obezite nedeniyle milyarca dolar sokağa atılmaktadır. Dolayısıyla obezite tedavisi bu kişiler için hayatta en önemli ve ilk olarak yapılması gereken işlemdir.

Tüm dünyada olduğu gibi son yıllarda ülkemizde de hızla yayılan obezite konusunda veriler nasıl? Bu noktaya nasıl gelindi sizce?

Obezite yani aşırı şişmanlık ilk çağlardan beri insanoğlunun en sevimsiz problemlerinden biridir. 1980'li yıllardan sonra özellikle batı toplumlarını kitlesel anlamda etkilemeye başlayan obezite probleminin son yıllarda bu kadar ilgi çekmesinin en önemli nedeni ise maddi anlamda dev boyutlara ulaşmış bir balon haline gelmiş olmasıdır.

Eskiden bu boyutta kitlesel olmayan obezite neden şimdilerde bir "toplum sorunu" haline geldi peki? Cevap aslında gelişen endüstri ile ilgili. Vücudumuzda sindirim sistemi, yaşayabilmemiz için alınan gıdaların parçalanması ve emilmesi görevini üstlenmiş bir kısım. Geleneksel beslenme şeklinde, yalnızca temizlenmiş ve gerekli durumlarda pişirilmiş ama önemli bir kısmı çiğ olan yiyeceklerin sindirilmesi sonucu ciddi bir kısmı posa olarak dışkı ile atılır"dı"!

Gelişen endüstri aslında insanların temel ihtiyacı olan "beslenme" sektörü üzerinden daha çok para kazanmak amacı ile rafine gıdalar sunmaya başladı. 1980'lerden sonra başlayan bu hızlı uyanış; 'sodyum mono glutamat' gibi (halk arasında ki adı ile 'Çin tuzu') mutluluk verici veya doyma hissini yok eden nişasta bazlı tatlandırıcılarla (halk arasındaki adı ile 'mısır şurubu') daha da ileri boyutlara taşındı. Sonuçta 1990'larda toplumun %18-22'sini, 2000'li yıllardan sonra ise toplumun neredeyse %34-36'sını etkileyen obezite sorunu ile karşımıza çıktı. Basit bir örnekle dikkatinizi çekeyim: Fark ettiniz mi, siz veya çocuğunuz zincir fast-food restoranlarında yemek yerken ne kadar keyifli ve neşelisiniz, ekstra bir şeyler yemek istiyorsunuz, büyük seçimler yapıyorsunuz. Veya evde yaptığınız kurabiyeden 2 tane yediğinizde 'tıkanmanıza' rağmen, paket bisküvi yerken doyma hissiniz hiç olmuyor.

Gerçek aslında ortada; anneannenizin yaptığı gibi yemeğe çorba ile başlayıp salata ve yoğurt olmayan sofraya oturmayacaksınız; babaannenizin yediği gibi bulgur ve soğan-sarımsaktan korkmayacaksınız...

Obeziteyle mücadele için sizce neler yapılmalı?

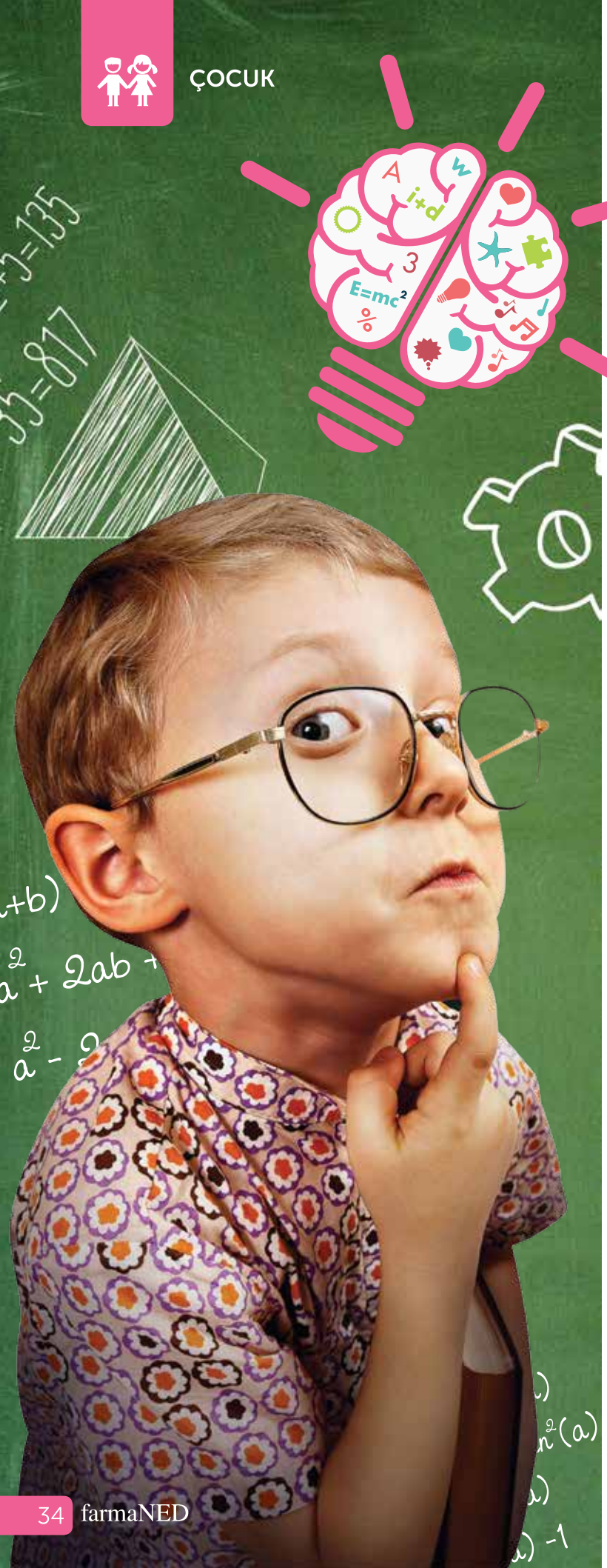
Yukarıda saydığım tüm bu nedenlerle, obezite ile mücadelede önce ameliyat değil toplumsal yeme kültürünün değiştirilmesi ve eski alışkanlıklara geri dönülmesi birincil önceliktir. İkinci sırada aktivitenin artırılması, sedanter dediğimiz bilgisayar ve televizyon karşısında geçirilen yaşamdan vazgeçilmesi gelir. Üçüncü sırada barsak florası dediğimiz içinizdeki mikrobiyal yapının dengelenmesi ve hiçbir çare bulunamazsa mutlaka ama mutlaka tekrar tekrar gözden geçirilip cerrahi kararın verilmesi gereklidir. Cerrahi ilk ve tek seçenek olmayıp özenli ve dikkatli bir değerlendirme ile en son uygulanacak yöntem olmadır.

Obezite tedavi yöntemleri nelerdir? Kesin tedavisinden söz edebilir miyiz?

Obezite tedavisinde; hem kilo verdirme hem de diyabet ve hipertansiyon üzerine etkinliği ve güvenliği gittikçe daha da belirginleşen **Tüp Mide (sleeve gastrektomi)** operasyonu ve **Mide Bypass** operasyonları ve son çare olarak **Duodenal Switch** operasyonları, Dünya Sağlık Örgütü, ABD, Avrupa ve ülkemiz otoritelerince kabul edilmiş, uygulamaları onaylanmış operasyonlardır. Bunun dışında uygulanan operasyonlar deneysel ve kişisel uygulamalar olup henüz adı geçen otoritelerce uygulama kapsamına alınmamışlardır. Ülkemizde en popüler yöntem tüp mide operasyonu, ABD'de en yaygın kullanılan yöntem de mide bypass operasyonudur.

Tüp mide ameliyatında stapler adı verilen 6 adet zımba ile midenin ¾'ü çıkarılmakta; mide bypass operasyonlarında ise mide ile ince bağırsak arasına bir köprüleme yapılarak yenilen gıdaların safra ve pankreastan salgılanan sindirim enzimleri ile karşılaşmaları geciktirilerek emilimlerinin bozulması amaçlanmaktadır. Ancak bu işlemlerin tümünde sindirim sisteminiz geri dönüşü olmayan bir şekilde ameliyatla yeni bir şekle bürünmektedir. Neden? Yeme isteği ve ihtiyacı kontrol edilemediği için. Neden? Rafine gıdaların şişmanlık yapıcı etkisinden korunmak için. Neden? Kimse üzülüp kırılmasın ama cihazlar ve bu ameliyatlar çok pahalı ve ekonomik getirisi yüksek olduğu için.

Gelişen tıbbi uygulamalar ve imkânlar ışığında; vücut bütünlüğünün bozulmasına gerek kalmayan kalıcı obezite tedavi yöntemleri keşfedilene kadar uzman ellerde bu yöntemlerin uygulanması şu an için makul görünmektedir.



Prof. Dr. Ayşegül Ataman
Lefke Avrupa Üniversitesi
Dr. Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi
Özel Eğitim Bölümü Başkanı

ÜSTÜN ZEKÂLI ÇOCUKLA YAŞAMAK!

Birçok ebeveynden "Benim çocuğum çok zeki" cümlesini duymuşsunuzdur. Aileler genel olarak çocuklarının var olan potansiyelini ya abartma eğilimindedirler ya da göz ardı ederler.
Peki, siz çocuğunuzu ne kadar tanıyorsunuz? Sizin çocuğunuz üstün zekâlı olabilir mi? Gerçekte üstün zekâlı çocuklar kimlerdir ve üstün zekâlı bir çocuğa sahip ebeveynler nelere dikkat etmeliler?

Üstün zekâlı çocuk kimdir?

Her çocuk özeldir. Ancak üstün zekâlı çocuklar farklı biçimde öğrenir, farklı biçimde davranır, akranlarından farklı biçimde tepki gösterirler. Ancak her çocuk gibi üstün zekâlı çocukların da temel ihtiyaçları vardır ve aileleri tarafından bu temel ihtiyaçlarının karşılanmasını beklerler. Bunları; sevgi, güven, disiplin ve gözetilmek olarak özetleyebiliriz.

Üstün zekâlı çocukları nasıl tanılayabiliriz?

Üstün zekâlılığın herkes tarafından benimsenmiş kişilik ve zihinsel niteliklerine ilişkin ortak bir tanım bulunmuyor. Buna rağmen anne-baba ve öğretmenlerin üstün zekâlılıkla ilgili kafalarını karıştıran oldukça fazla söylence bulunuyor. Zihinsel yetenekleri ya da zekâsı akranlarına göre üst performans gösteren ya da gizilgüce sahip ve yaratıcılık yanı güçlü olan, bir işe başladığında asla vazgeçmeyen çocuklar üstün zekâlı olarak tanımlanabilir.

Üstün zekâlı çocukların özellikleri:

- Sonu gelmeyen sorular
- Ne zaman ne olduğunu hatırlama
- Erken öğrenme
- Eşzamanlı olmayan gelişme
- Motor becerilerde farklılık
- Nedenleri ve kuralları sorgulama
- Erişkinlerle arkadaşlık
- Güçlü bir mizah anlayışı
- Hızlı ve derinlemesine öğrenme
- Aşırı duyarlılık
- Erken okuma
- İletişim becerilerinde üst ve hızlı gelişim
- Genellikle tüm alanlarda erken gelişim

Üstün zekâlı çocuğun kendini algılama biçimi:

- Üstün zekâlılık bireyi diğer arkadaşlarına karşı yabancılaştırır.
- Üstün zekâlılık bir yaratıcılıktır.
- Üstün zekâlılık herkeste olmayan doğal bir yetenektir.
- Üstün zekâlılık bir seçme durumudur.
- Üstün zekâlılık güdülenmeyi sağlar.
- Üstün zekâlının kendine ve topluma karşı sorumluluğu vardır.
- Üstün zekâlılık bireyde iç baskı oluşturur. Öğrenmek için yanıp tutuşan bir istekleri vardır.
- Üstün zekâlı çocuk kendisi için standartlar oluşturmak zorundadır. Öğretmenleri çok iyi notlar verse de kendisinin yaptığı işten nasıl mutlu olacağını belirlemesi gerekir.
- Kendisine ait sorumlulukları vardır.
- Kendisini bir azınlık grubu olarak görür.
- Akran baskısı hisseder.
- Yetenekleriyle nasıl baş edeceğini öğrenmesi gerekir.

Üstün zekâlı çocuk ebeveyni olmak

Üstün zekâlı çocuklar anne-babaları için güç çocuklardır. Akranlarından farklı olarak, her şeyin daha fazla farkında, zeki, sebatkâr, kolaylıkla uçlara kayabilen, yoğun bireylerdir. Bu nedenle anne babaların üstesinden gelmesi gereken fazla sayıda problemle karşılaşmaları olasıdır. Bu olası problemler öncelikle çocuğun güçlü olduğu özellik alanlarında ortaya çıkabilir.

Üstün zekâlı çocukların güçlü ancak problem yaratabilecek özellikleri:

- Yaşının çok üstünde kavrama gücü: Sınıf arkadaşlarının muhakeme yeteneğini "aptalca" bulmalarına neden olur. Bunun sonucu diğer çocuklar arkadaşlık yapmaktan kaçınırlar.
- Yaşına göre çok üst sözcük dağarcığı: Sınıf arkadaşlarının yaşının çok üstündeki sözcükleri kullanması sonucu arkadaşları onun ne dediğini anlayamayabilir.
- Yaratıcı düşünür: Öğretmenin anlattığı biçimde değil, kendine has biçimde problemleri çözer. Bunun sonucu olarak öğretmen kendisini tehdit altında hissedebilir.
- Hızlı düşünme: Rutin ödevlerden ve görevlerden çabuk sıkılır. Çoğu zaman da görevi tamamlamaz.

» Yüksek enerji - ataklığa sahip olma: Her şeyle ilgilendiği için kolaylıkla ilgisi başka yöne kayabilir ve hiçbir şeyi tamamlayamaz. Ayrıca yüksek enerji çocuğun dikkat eksikliği ve hiperaktivite (ADHD) ile yanlış tanılanmasına neden olabilir.

» Odaklanmanın çok güçlü oluşu: Bazen bir proje üzerinde gereksiz yere uzun süre çalışır, ayrıntılarda boğularak zamanında projeyi yetiştiremez.

» Yetişkin düzeyinde düşünme becerisi: Yetişkin düzeyinde düşünme becerisine sahip olmasına karşın ortama göre davranma gibi yetişkin düzeyinde sosyal becerileri bulunmamaktadır.

Üstün zekâlı çocukları yetiştirirken ana babaların oynaması gereken roller

Üstün zekâlı çocuk her ortamda gelişmez. Uygun ortamın sağlanması anne babaların görevidir. Bu nedenle anne babalar öncelikle çocuğa zaman ayırmalıdır. Yaşadıkları yaşamın tümünü onunla paylaşmalı ve onu dışlamamalıdırlar. Onun tüm gelişimini gözlemlemeli ve belirli özelliklerini mutlaka kayıt altına almalıdırlar. Çocuk kendilerinden yardım istediğinde mutlaka bunu sağlamalıdırlar.

» Anne babalar çocuğun sosyal modeli olmak zorundadırlar: Çocuğa, sadece güçlü olduğu zihinsel alanın ya da yeteneğin değil, tüm temel gereksinimlerinin dikkate alındığı aile ortamı sağlanmalıdır. Çocuk; üzüldüğünde ağlayabileceğini, çocukluklar yapabileceğini, yaramazlık ya da bebekçe davranışlarının hoş görüyle karşılanacağını, güvenli bir ortamda olduğunu hissetmelidir.

» Aile, olumsuzluklara karşı çocuklarının haklarının savunucusu olmalıdır: Üstün zekâlı çocuklar her ortamda karşılaşabilecekleri olumsuz tutumlara karşı anne babalarının kendilerini savunacaklarını bilme ihtiyacındadırlar. Bu olumsuzluklarda okul ortamının, öğretmenin, yöneticinin, sınıf arkadaşının ve personelin etkisi olabilir. Aile özellikle çocuğu aşağılamak için kullanılan lakaplara karşı çocuğun yeteneklerini öne çıkartacak, arkadaş ilişkilerini kuvvetlendirecek biçimde uzlaştırıcılık rolünü üstlenmelidir.

» Zaman planlayıcı olarak anne babalar neler yapabilir? Üstün zekâlı çocukların gereksinimlerinin çoğunu karşılayabilmek için anne babaların bir zaman planlayıcısı olmaları gerekir. Özel olarak sanat, resim, drama, yabancı dil, dans, müzik gibi etkinliklere katılımı düzenlemelidirler. Ayrıca okul saatleri sonrası okulda yapılan çeşitli kursları ayarlayabilirler. Üstün zekâlı çocuklar çoğu zaman hiçbir şey yapmadan geçirebilecekleri bir zaman dilimine de ihtiyaç duyarlar. Çocuğun öğrenmeye olan açlığı ve merakının yanı sıra kendisini rahat hissedeceği zaman dilimlerinin de dengeli biçimde ayarlanması gerekir.

» Anne babalar iyi bir dinleyici olmalıdır: Öğrenmeden zevk alınabilmesi için sizi anlayan ve dinleyenlerin olması gerekir. Çünkü öğrenilen yeni bir konunun en güvenilir kişiyle paylaşılması çok önemlidir. Bu paylaşımın sadece anne babayla değil diğer kişilerle de olması durumunda çocuğun sosyalleşmesi daha hızlanır.

Aileler ne tür stratejiler uygulayabilir?

Doğumdan itibaren ailelerin temel olarak bilmesi gereken en önemli gerçek, çocuklarını yetiştirirken onların tüm gelişimlerine etki yapamayacaklarıdır. Çok küçük yaşta kurallarla disipline edilmeleri ve temel becerileri bağımsızca gerçekleştirmeleri pekiştirilerek ileri yaşta oluşabilecek olumsuzluklar önlenebilir. Çocuğun yaşantısında yer alan öğretmenden bakıcıya her bireyin gelişime etkisi vardır. Bu paydaşların tümü yakın iş birliği içinde hareket etmelidir. Çocuğun yaşantısındaki en önemli kişiler şüphesiz ki ebeveynleridir. Ancak bu onlara çocuklarının tüm yaşamını planlama hakkını vermez. Çocuğunuzun diğerlerinden ne kadar farklı olduğunu gözlemlemek kadar diğer çocuklarla olan benzerliklerini fark etmek de önemlidir, böylece onlarla uyumunu sağlamak kolaylaşacaktır.

Stratejileri uygulamada ipuçları nelerdir?

- Onunla olmaktan hoşlandığınızı ve onu sevdiğinizi söyleyin.
- Çocuğunuzun tüm özelliklerini nasıl kabul edeceğinizi ya da eleştirebileceğinizi öğrenin.
- Kendisine olduğu kadar diğerlerine de hoşgörülü olabilmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun güçlü ve zayıf yönlerini anlayın ve geliştirin.
- Çocuğunuzun güçlü ve duygusal yanları geliştirmesine yardımcı olacak beceriler geliştirin.
- Çocuğunuza zaman tanıyın.
- Çocuğunuza kurallar koyarken "yapmalara" değil, "yap" ya da "yapabilirsinlere" yer verin.
- Kuralların bozulması durumunda kuralları tekrar gözden geçirin.
- Çocuğunuzun güçlü olduğu yanlardan başlayarak kararlılığınızı gösterin.
- Çocuğunuzun, hangi davranışlarının onaylanmayacağını bilmesini sağlayın.
- Kendisini disipline etmesini sağlayın.
- Çocuğunuzla yetişkinmiş gibi konuşun ama asla yetişkin pozisyonuna sokmayın.
- Ailedeki her çocuk için belirli aralıklarla özel zaman dilimleri ayarlayın.
- Çocuğunuza belirli sınırlar koyarak eşinizle birlikte olabileceğiniz zaman dilimleri oluşturun.
- Onlar büyüseler dahi kitap okuyun ve okuma alışkanlığını geliştirin.
- Sadece kolaylıkla elde ettikleri başarılarını değil risk aldığı çalışmaları da ödüllendirin.
- Katı ve kesin kurallar yerine onların seçmelerine fırsat tanıyacak kurallar koyun.
- Hatalarını herkesin önünde değil, yalnızken dile getirin.

Uyumlu ve Üretici Üstün Zekâlı Çocuk Yetiştirmenin 10 Kuralı

1. Çocuğu büyük ölçüde anlamaya çabalamak etkili ebeveyn olmanın ilk kuralıdır.
2. Üstün zekâlı çocuğunuz için mükemmel ana baba olma yerine iyi ana baba olun.
3. Üstün zekâlı çocuğun duygusal olarak yoğun olduğunu, bu durumun da onun aksi ve patron gibi davranmasına yol açabileceğini bilin.
4. Eğitimini planlarken okul seçeneklerini iyi bilmek gerekmekle birlikte "mükemmel okul" olmadığını aklınızdan çıkarmayın.
5. Çocuğunuzun haklarını savunmayı öğrenin.
6. Çocuğunuzun gelişimsel gereksiniminin ne olduğunu bir uzmana danışın ve onun size verdiği girdileri kullanın.
7. Üstün zekâlı çocuğu olan diğer ailelerle ve öğretmenlerle bir araya gelin.
8. Çocuğunuzun sosyal gelişimini dikkatli gözlemleyin.
9. Çocuğunuzun duygularını, endişelerini, okul ve arkadaşlarıyla olan durumunu bilmek ve takip edebilmek için aile bireyleri ile iletişim becerilerinizi geliştirin. Bu iletişim, sorgulayıcı ya da tehdit edici biçimde değil paylaşım ağırlıklı olmalıdır.
10. Çocuğunuzla ilgili planlarınızı sürekli değerlendirin ve gerektiğinde değiştirin.

KIŞIN NASIL BESLENMELİ?

İbrahim Taşdelen
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Kış mevsiminin en büyük özelliği hiç kuşkusuz ki kendine özgü hastalıkları da beraberinde getirmesi... Havaların soğumasıyla birlikte soğuk algınlığı, grip, bronşit gibi birçok hastalığın görülme sıklığı da bu aylarda artıyor. Peki, kışın en sevimsiz yanı olan bu hastalıklardan nasıl korunabiliriz?

Kış mevsiminde vücudumuzun bağışıklık sistemini güçlü tutmak, hiç kuşkusuz ki hastalıklara yakalanmamızı önlemenin en basit ve güvenli yolu. Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek de **yeterli ve dengeli beslenmek**ten geçiyor. Yeterli ve dengeli beslenmek için; gün içerisinde tüm besin gruplarından yeterli miktarda almak, böylece vücudumuzun ihtiyacı olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral dengesini sağlamak gerekiyor.

Kışın hangi yiyecekler tüketilmeli?

Çeşitli vitaminler, özellikle antioksidan olan A, C ve E vitaminleri, kış aylarında bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç sağlar. **A ve C vitaminleri**; havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerde ve kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma, greyfurt gibi meyvelerde yüksek oranlarda bulunur. **E vitamini** ise daha çok kuru baklagillerde, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlarda, bitkisel sıvı yağlarda ve yeşil yapraklı sebzelerde yüksek oranda yer alır. Bu vitaminler bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Deniz ürünleri, buğday ürünleri, susam, badem gibi yağlı tohumlarda bol miktarda bulunan **çinko** ile süt ve süt ürünleri, et, deniz ürünleri, mantar gibi besinlerde bulunan **selenyum** da birer antioksidandır ve yeterli oranda düzenli tüketilmelidir. Ayrıca önemi son zamanlarda giderek artan deniz ürünleri ve yağlı tohumlarda bulunan **omega-3 yağ asitleri** de bağışıklık sistemimiz için çok önemlidir. Bu nedenle haftada 2-3 kez mutlaka balık tüketilmelidir.

Kış geldi diye su içmeyi ihmal etmeyin!

Yazın sıcaklar nedeniyle rahatlıkla içtiğimiz suyu kışın da ihmal etmememiz gerekir çünkü su, vücudumuzdaki bütün metabolik reaksiyonların temel direğidir. Antioksidan besinlerin düzenli tüketiminin yanında, zararlı besinlerin vücuttan atılmasını sağlamak amacıyla günde en az 2-2,5 litre (8-10 bardak) su içmek gerekir. Eğer unutuyorsak her saat başı 1 bardak su içmeyi alışkanlık haline getirmeliyiz.

Yağlı besinlerden uzak durun!

Kış aylarındaki beslenme alışkanlıklarının başında genellikle daha yağlı yiyecekleri tüketme eğilimi gelir. Oysaki yağ tüketimine özellikle dikkat edilmeli, katı margarin ve tereyağından kaçınılmalı, yağlı etler tüketilmemelidir. Vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasında; saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmeli, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar ve meyve tatlıları tercih edilmeli, hareketsizlik nedeniyle artan sindirim problemlerinin önlenmesi için posa içeriği yüksek olan kuru baklagillerin tüketimi (haftada 2-3 kez) arttırılmalı ve düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır.

Vitamin alımına dikkat!

Kış aylarında yapılan en önemli hatalardan biri de hastalıklardan korunmak amacıyla doktora danışmadan vitamin ve mineral tabletlerinin tüketilmesidir. Yeterli ve dengeli beslenildiği takdirde, özel bir hastalık durumu yoksa zaten günlük gereksinimi karşılayacak kadar vitamin-mineral alınmış olur. Bu tabletlerin bilinçsiz kullanımı kansızlık, böbrek taşı hastalıkları, baş ağrısı, saç dökülmesi ve bulantı gibi pek çok yan etkiye yol açar. Sağlıklı bir kış ayı geçirmek için beslenmeyi çeşitlendirmek ve sağlıklı besin seçimleri yapmak çok önemlidir.

Portakal

Bağışıklık sistemimiz enflamasyon durumlarında C vitaminini silah olarak kullanır. Bu nedenle grip gibi mevsimsel hastalıklarda C vitamini tüketimi önem kazanır. Ancak portakal suyu yerine portakalın kendisini tüketmenin daha çok faydası vardır. Ayrıca portakal glisemik yükü düşük olan bir meyvedir. Bu nedenle diyabetik bireylerin güvenle tercih edebilecekleri bir meyvedir. C vitamini, kollajen doku oluşumunu sağladığı için cilt sarkmalarının önüne geçer, ayrıca yağların yakılmasını sağlayan karnitin adlı maddenin sentezine destek olur. Bu nedenle düzenli C vitamini tüketimi kilo vermeyi de kolaylaştırır.

Elma

İçeriğindeki E ve C gibi antioksidan vitaminler ile bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı vücut direncini artırır. Lif ve flavanoidler ise sağlığın devamlılığı konusunda elmayı besin öğelerinin yıldızı yapar. Elmadaki çözünen ve çözünmeyen lifler toksik maddelerin dışkı ile atılmasını sağlayarak kansere karşı koruyucu aktivite gösterir. Çözünmeyen lif, LDL kolesterolü tutarak vücuttan dışarı yollarken, çözünen lif olan pektin ise karaciğerde üretilen LDL kolesterol miktarını azaltır.

Nar

Antioksidan kapasitesi oldukça zengin olan nar önemli miktarda mineral, potasyum, lif, C ve A vitamini ve niasin (B3 vitamini) içerir. Ayrıca nar, kış aylarında bağışıklık sistemini de güçlendirdiği için gribe karşı koruyucu olarak tüketilmesi gereken bir meyvedir. İçeriğinde bulunan besin öğeleri ile kolesterolü düşürür, kalp sağlığını korur ve antioksidan içeriğinin gücü ile kansere karşı koruyucu etki yaratır.

Armut

İçerdiği fosfor ve B vitaminiyle zihinsel yorgunluğu giderir. Çözünür lif sayesinde kan kolesterol seviyesini dengeler. Çözünmeyen lif ise bağırsakların düzgün çalışmasını sağlar. C vitamini ve bakır içeriği oldukça yüksektir. Her iki besin öğesinin de antioksidan etkisi olduğundan vücudu serbest radikallere karşı korur. Kolon kanseri riskini azaltır. Aynı zamanda armut hipoalerjenik bir meyve olduğu için rahatlıkla tüketilebilir.

Kivi

Kış meyvelerinden olup soğuk algınlığı gibi hastalıklardan korunmamız için bize yardımcı olacak çok iyi bir vitamin deposudur. Bileşimindeki vitaminlerden en önemlileri A ve C vitaminleridir. Ayrıca bol miktarda kansere karşı koruyuculuk gösteren lutein içerir. 100 gramında yaklaşık 30 kalori vardır.

Mandalina

İçerdiği zengin ve doğal C vitaminiyle bedenimizin hastalıklara karşı direnme gücünü artırır. Yüksek orandaki potasyum içeriğiyle de yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olur. İçerdiği antioksidan maddelerle bedenin kansere yakalanma riskini azaltır. Kötü kolesterol düzeyini düşürdüğü için kalp hastalıklarına karşı şaşırtıcı bir ilaç olma özelliği taşır.

AKSOY ECZANESİ / ÇORUM

Ecz. Senem Deveci Aksoy

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2003 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2003'de mezun olduktan sonra 1 yıl İstanbul Ataköy'de Yonca Eczanesi'nde yardımcı eczacı olarak çalışıp, 2004'de kendi eczanemi açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Babamın tavsiyesi ile eczacılık bölümünü tercih ederek bu mesleği yapmaya karar verdim. İyi ki seçmişim, mesleğimi gerçekten severek yapıyorum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Hastalar ile devamlı iletişim içinde olarak ilaç danışmanlığının yanı sıra her türlü konuda onlara yardımcı olmamız mesleğimizin en güzel yanları. Fiyat farkları ve muayene ücreti tahsilatı yaparken hastalarla yüz göz olmamız ise eksilerinden birisi.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacı her zaman yeniliklere açık olmalı ve kendini yetiştirmesini bilmeli. Güler yüzü ve insan ilişkileriyle örnek birisi olmalı. Bizler sadece hastalarımıza ilaçlarla ilgili bilgi vermekle kalmayıp, onların her türlü derdini dinleyerek yardımcı olmaya da çalışıyoruz.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

MEDULA sistemi ve e-reçete döneminin başlanması ile ilaç karşılamamız hızlandı. Karekod sistemine geçilmesi ile bir nebze de olsa ilaç hırsızlığının önüne geçilmiş oldu. İlaç fiyatlarındaki düşüşlerin eczacılara mâl edilmesi eczane ekonomilerini olumsuz yönde etkiliyor. Muayene ücretlerinin eczaneler üzerinden tahsil edilmesi, hastalar ile yüz göz olmamıza ve biz eczacıların çok fazla yıpranmasına neden oluyor. Bizim işimiz hastalara yardımcı olmak, devlet için tahsildarlık yapmak değil. Bu tahsilatlardan dolayı eczacılık görevimizi yerine getiremiyoruz.

Açılan eczacılık fakültelerindeki öğretim üyelerinin yetersizliği, eczacılık öğrencilerinin gerekli bilgiyi almalarına engel olup donanımsız ve kalitesiz eczacı yetişmesine neden oluyor. Devletimizin bu konuda gerekli araştırmaları yapıp, alanında uzman öğretim üyesi olmayan fakülteleri kapatması gerekiyor. Daha güzel günlerin bizimle olması dileğiyle teşekkür ediyorum.

DEVLET ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Hikmet Özbey

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2010 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 27 Nisan 2011 tarihinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında fen lisesi mezunu olduğum için lise hayatım boyunca ağırlıklı olarak mühendislik ve teknik dallara yönlendirildim. Fakat özellikle son sınıfta, insana ve insan hayatına faydalı olabilme isteğimi gerçekleştirebilmenin en uygun zemininin sağlık sektörü olduğu kanaatine vardım. Bu istek, zaten eskiden beri var olan ticarete karşı olan ilgimle birleşince kendimi kaçınılmaz olarak eczacılık fakültesinde buldum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Mesleğin artıları; kendi işinin patronu olma, ekonomik açıdan yükselebilme ihtimalinin olması, danışmanlık hizmetinden dolayı hastaların size duyduğu güven, teşekkürleri, hatta dualarından gelen mesleki tatmin. Tabii ki bunlar aynı zamanda mesleğin eksi yönlerini de içinde barındırıyor. Yani kendi işinizin patronu olmanızdan gelen hem tıbbi hem ticari sorumluluk, ekonomik yönden devamlı risk altında çalışma, para kazanamama, hatta batma riski ve bunun getirdiği psikolojik yük söz konusu. Aynı zamanda insanla uğraşılan her meslekte olduğu gibi muhatap olunan onlarca hastayla girilen diyalogların getirdiği yıpranma ve bir de bunun üzerine eczanelerin yarı resmi kurumlar olması sebebiyle tabi olunan prosedürler gerçekten ağır bir yük getiriyor ve serbest eczacıyı yoruyor.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal bir eczacıda bence ilk ve olması gereken en önemli özellik analitik düşünme becerisi. Biz buna hikmetli hareket edebilme de diyebiliriz. Çünkü bu beceriye sahip olan bir eczacı; hastaya yaklaşımını, çözüm odaklı çalışabilmeyi, personeli idare edebilmeyi, ticari dengeleri ve kâr-zarar durumunu kontrol altında tutabilmeyi başarabilir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Şu an ülkemizde uygulanan sağlık politikası aslında uygulanan ekonomi politikasıyla doğrudan ilişkili. Her yıl artan sağlık giderleri, kurumu bir takım tedbirler almaya itiyor olabilir. Tabii bu durum sektörel bazda tüm sağlık birimlerini etkiliyor. Fakat bence sosyal devletin gerektirdiği durumlar da göz ardı edilmemeli. Yani sağlık harcamaları kontrol altında tutulurken bir yandan da hastanın sağlık hizmetine ücretsiz ulaşabilmesini ve ciddi bir istihdam sağlayan sağlık sunucularının ayakta kalabilmesini sağlamak devletin görevi. Biraz zaman alsa da çoğu meslektaşımın aksine gelecekten umutluyum.

SERRA ECZANESİ / ANTALYA

Ecz. Serra Bacaksız

Yakındoğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2014 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2015 yılı Kasım ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Lise son sınıftayken sağlık fakülteleri hep ilgimi çekmişti ancak eczacılık fakültesi tercih etmemdeki en büyük neden, yakın arkadaşımın tavsiyesi olmuştur. Nitekim o arkadaşım da, ben de eczacıyız şu anda.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Eczacılık fakültesinden mezun olduktan sonra kısa bir süre ilaç firmasında deneyimim oldu. Ancak idealimde kendi eczanemi açmak vardı. Serbest eczacılıkta bilgilerimi ve önerilerimi hastalarımla paylaşmak, hastaların hayatlarına dokunmak meslekten edindiğim en büyük tat benim için. Ne yazık ki günümüz serbest eczacılığındaki ticari kaygılar, reçetelerde karşımıza çıkan muayene ücretleri ve fiyat farklarının bizim tarafımızdan tahsil ediliyor olması mesleğimizin eksilerinden.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Bence en başta mesleğini severek yapan eczacı, ideal eczacıdır. Bunun yanı sıra ideal bir eczacı, hastalarıyla sevgi ve güven bağı kurabilmeli, bilgilerini güncel tutabilmeli.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde olumlu yönde değişen sağlık politikalarının yanında, olumsuz gördüğüm bir hayli değişiklik de mevcut. Örneğin e-reçete sistemi, eczacının hastaya daha çok zaman ayırabilmesini sağlarken çıkan muayene ücretleri ve fiyat farklarının bizim üzerimizden tahsil edilmesinin mesleğin değerini düşürdüğünü düşünüyorum. Ayrıca gün geçtikçe azalan kâr oranlarına da yeni bir düzenleme getirilmesi gerekiyor.

GÜNDOĞDU ECZANESİ / ORDU

Ecz. Meriç Sercan Gündoğdu

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2007 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2008 yılı Nisan ayında açtım. Kısa bir süre başka depolarla çalıştıktan sonra Nevzat Ecza Deposu'yla tanıştım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eğitim sistemimizden dolayı önceden hangi mesleği seçeceğinizi kestirmek pek mümkün olmuyor, sadece hayal edebiliyorsunuz. Ben de uçak mühendisi ya da pilot olmayı hayal ederdim. Fakat hayatta realite denen bir şey var, ondan da öte üniversite sınavı... Açıkçası sonuç belgemi elime aldım ve tercihlerimi bu gerçeğe göre sıraladım. Eczacılık bu listeye babamın kontenjanıyla girmiş oldu ve hayatımın geri kalanı buna göre şekillendi.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Her şeyden önce eskisi kadar olmasa da insanların gözünde saygın bir meslek olması ve onların size güvenerek bir şeyler danışması, sizi bir nevi sağlık koçu olarak görmesi önemli. Bir süre sonra sadece sağlık konusunda değil başka birçok konuda da size bilgi sorduklarına şahit olabiliyorsunuz. Aradaki güveni ve ilişkiyi bozabilen tek şeyin muayene ücreti ve fiyat farkı olduğunu görmek ise üzücü...

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Mesleğinin başında duran, devamlı kontrol eden ve kendini güncel tutan eczacı her zaman başarılı olur ve hastalarına da bu başarıyı yansıtır. Mutlu hasta mutlu toplumu, mutlu toplum ise mutlu bir ülkeyi beraberinde getirir. Bunu, eczanelerimize gelen yaşlı amca ve teyzelerimizin gözlerinden okuyabiliyoruz. Kısacası, ideal eczacının hastalarıyla ilişkisi pozitif olmalıdır diyebiliriz.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

O kadar değişiyor ki, biz bile takip etmekte zorluk çekiyoruz. Bugün var olan yönetmelik, yarın yok oluyor ya da bir bakıyorsunuz değişmiş. Gün geçmiyor ki yeni bir uygulama gelmesin. Devamlı istikrar diyen bir devletin sağlık konusunda isabetli kararlar alamaması; doktoru, hemşireyi, eczacıyı geçtim, sadece hastaya zarar veriyor. Bu da hastayla doktoru, hastayla eczacıyı, en kötüsü de doktorla eczacıyı karşı karşıya getiriyor. Bunlara örnek olarak ilaç fiyat farkları, muayene ücretleri, ilaçların ödenme şartları ve e-reçete imzası gibi konuları verebiliriz. Hatta geçtiğimiz yıllarda depocu ve eczacıyı karşı karşıya getirebilecek bir İTS ve kare kod sorununu hep beraber yaşamıştık. Neyse ki Nevzat Ecza Deposu'nun çözüm odaklı hamleleri ve çalışanların özverisiyle bu süreç hasarsız atlatılmış oldu. Bu gibi kararlar alınırken devletin, her kesimi düşünerek hamle yapması en uygun adım olacaktır. Eczaneleri amortisör olarak görmek yerine onları koruyup daha etkili bir pozisyona sokmak, hem hastaya hem de ülkeye kazandırmak yetkililerin elinde. Bu fırsatı eczaneler yok olmadan kullansınlar diyorum.

ÇÖLLÜ ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Seda Ateş Yanar

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2014 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Mezun olduktan yaklaşık üç ay sonra Ağustos 2014'de eczanemi devir aldım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılık ve hatta mezun olduğum Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencisi olmak hep hayalim ve hedefimdi. Bu isteğimde küçükken gittiğim eczacı ablamın bana örnek olmasının da katkısı büyük sanırım. Küçükken eczacılık bana göre en güzel meslekti ve şimdi diyorum ki; iyi ki eczacı olmuşum. Tüm zorluklarına rağmen çok seviyorum mesleğimi.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Bana göre en güzel artısı; daimi olarak farklı hasta profilleriyle iletişim halinde olmamız. Bu durumun beni geliştirdiği ve değiştirdiğine inanıyorum. Öyle ki, eczane açtıktan sonra iletişimle ilgili dersler almaya başladım. Eksi olarak gördüğüm ise; sürekli parasal konularla uğraşmamız. Halkın alım gücünün olmadığını görmek beni oldukça üzüyor.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Öncelikle insanlarla iletişimi iyi olmalı. Aynı zamanda çok iyi bir muhasebeci, çok iyi bir satın alma müdürü olmalı. İnsanları sevmeyen bir eczacı bu işten keyif alamaz, verimli olamaz; hümanist ve yardım sever olmalı. Teknisyenleriyle işveren kimliğinin yanı sıra çalışma arkadaşı olabilmeli. Meslek örgütüne değer vermeli, onun için çaba gösterip mesleki birlikteliğin idamesine yardımcı olmalı.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizdeki değişimler her geçen gün eczacının çemberini daraltıyor, eczacıyı darboğaza doğru sürüklüyor. Her gün değişen SUT, düşen ilaç fiyatları ve ödenen ilaçların geri ödemeden çıkarılması en büyük sorunlar arasında. Ayrıca halkın alım gücünün kısıtlı olması, farklar ve tahsil etmek zorunda olduğumuz muayene ücretleri, hastaların alamadığı reçeteler vb. sebepler; hastaların hastaneye gitmeye çekinmesine ve hatta aktarlardan, bilinçsiz TV programlarından medet ummasına neden oluyor.

Avrasya ilaç pazarına açılan kapınız!

CPhI istanbul

icse P-mec InnoPack BioPh

8 - 10 Mart 2017

İstanbul Fuar Merkezi
Yeşilköy

ŞİMDİ KAYIT OLUN!

Türkiye İlaç Sektörü Raporunu **Ücretsiz** Alın!

★ **Gelişen bu pazara açılmanın ve kaynak bulmanın en hızlı ve etkin yolu.** - Doğu'yu ve Batı'yı birleştiren bu kentte 200'den fazla yerel, bölgesel ve uluslararası ilaç firmasıyla bir araya gelin.

★ **Yeni ortaklıklar kurmanın en yeni ve kolay yolu:** İkili Görüşmeler.İkili Görüşmeler aracılığıyla geleceğe yönelik işbirliği için yeni ortaklar bulun.

★ **BioPh Konferansı**
Biyoteknoloji sektörü ilk kez CPhI İstanbul bünyesinde global gündemi görüşüyor. YENİ

★ **1 çatı altında 5 etkinlik!** – İlaç sektörüne dair aradığınız tüm ürün ve hizmetleri tek bir noktada bulabilirsiniz: ilaç bileşenleri, makineler, ambalaj çözümleri, sözleşmeli hizmetler ve Bioteknoloji

★ **İş Kadınları Buluşması** – İlaç sektöründeki üst düzey kadınları bir araya getirip, iş birlikleri kurmalarını sağlayan geleneksel etkinlik bu yıl ikinci kez düzenleniyor.

★ **"C Zirvesi"** – Zirvede Avrasya'da uzun süreli ortaklıkların nasıl kurulabileceği, bölgedeki avantajlar, kısıtlamalar ve önümüzdeki 5 senenin yol haritası sektördeki öncü CEO'lar tarafından tartışılıyor.

www.cphi.com/istanbul adresinden online kayıt olun

www.cphi-istanbul.com
info@cphi-istanbul.com

Destekleyenler: KOSGEB İEİS

Diamond Sponsor: DEVA

Organizasyon: UBM

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.

Ece Vahapoğlu

İtalya'da İşletme, Fransa'da Uluslararası İlişkiler okudu. Yayınlanmış 6 kişisel gelişim kitabı ve bir romanı var. 4 dilde sunuculuk yapıyor. Spor tutkunu, wellness eğitmeni, sunucu, yazar, gazeteci... On parmağında on marifet olan Ece Vahapoğlu sizlerle...

Gazeteci, yazar, sunucu, wellness eğitmeni... Sizin için çok şey söylemek mümkün. Peki, birisini seçmeniz gerekse?

Son yıllarda spor çok zevk veriyor. Spor etkinlikleri yaparken bir yandan sosyal medyada da paylaşıyorum. Aslında hem spor yapıyorum hem yazıyorum. İkisi de bir nevi içimi dökmek. Ama ne sunuculuğu, ne yazarlığı ne de sporu bırakmak istemem. Birini seç deseler, hayat boyu yazarlık yapabilirim. Dünyanın her yerinde, her yaşta yazabilirim. Tabii bazen aynı anda birçok konuyu düşünmek yorabiliyor. Ancak zihin karar verdi mi beden itaat ediyor. Hızlı düşünüp, hemen harekete geçen bir yapım olduğu için zaman yönetimini iyi yapıyorum. Sporun, sağlıklı yaşamın ve iyi uykunun da etkileri var elbette. İyi hissettiğimde her şeyi yapabilirmişim gibi geliyor. Çalışmaktan, üretmekten kaçmam. Proje insanıyım. Sürekli projeler düşünür ve hayata geçiririm. Çalışmak ve koşturmak beni zinde tutuyor. İşleyen demir ışıldar.

Ülkemizde yeni yeni duyulmaya başlayan Wellness kavramı hayatınıza nasıl girdi ve hayatınızda neler değiştirdi?

Öncelikle altyapımın sağlam olması için Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Herkes İçin Sağlık Federasyonu'ndan wellness antrenörlük belgemi aldım. Wellness; sağlıklı bir yaşam tarzı demek. İnsanın yaşam kalitesini ve süresini olumlu yönde etkiliyor. Hastalanıp bunu ilaç ve tedavilerle çözmeye uğraşmak yerine, hastalığa önlem almaya yönelik yaşam kalitenizi yükselten daha pozitif bir yaklaşıma geçiyoruz. Sağlığımızı koruyup güçlendirmek yönünde yaşamaya eğilimimiz oluşuyor. Ben de böyle yaşıyorum. Yediğime dikkat ediyor, bakımlar yaptırıyor, hem beden hem zihin sağlığıma özen gösteriyorum. Beslenme ve hareket alışkanlıklarımız, hastalıkları önleyebiliyor. Böylelikle anlıyoruz ki esas olan aslında sağlıklı yaş almak. Yaşımızın rakamsal olarak ilerlemesi kaçınılmaz ama esas yaşımızı yaşantımızla kendimiz belirleriz.

> *“Esas olan sağlıklı yaş almak.”*

Wellness kavramı içinde neleri barındırıyor?

Wellness kavramının fiziksel, entelektüel, duygusal, sosyal, ruhsal ve çevresel boyutları var. Sağlıklı yaşayarak iyi hissetmeyi anlatıyor ve aslında bu enerjiyi spor, beslenme, zihinsel, ruhsal gibi çeşitli açılardan ele almak gerekiyor. İngilizce kullanılan evrensel “wellness” kelimesinin tam karşılığını bulamasak da Türkçesi’ni ‘iyi olma hali’ olarak tanımlayabilirim. Bu durumu biraz açacak olursam; sağlıklı yaşamın şartlarından sayılan doğru beslenme ve spor ile birlikte edinilen fiziksel ve zihinsel iyi olma durumu diyebilirim.

Sağlıklı bir yaşam için siz neler yapıyorsunuz?

Adanalı babamın ve Boşnak annemin memleketleri yemek üzerine olsa da küçüklükten beri evde hep sağlıklı ve hafif beslendik. Bol bol salata ve balık yiyerek büyüdük. Üniversite için yurtdışına gittiğimde ancak rahat rahat makarna, nutella yedim ben. Yine de spor salonuna gittiğim için beslenmeme dikkat ediyordum. Üniversite yıllarımdan beri spor yapmakla beraber son beş yılda sportif yaşantım profesyonel mesleğim haline de geldi. İçkiyi hiçbir zaman sevmedim. Alkol ve sigara kullanmadığım için düzenli bir sağlıklı hayat tarzım hep vardı. İşlerimin ve seyahatlerimin yoğunlaşması spor hayatımı etkilemedi; bilakis son yıllarda daha da çok spor yapıyorum. Neredeyse toplantı randevularımı bile spor saatlerime göre ayarlarım.

18 yaşından beri spor yapıyorum ama en fit dönemim son bir senem! Haftanın altı günü, günde ortalama bir saat spor yapıyorum. Her gün farklı kas gruplarına ve güçlendirme, esnetme gibi farklı dinamiklere yönelik sporlar yapıyorum. Haftada bir veya iki gün açık havada koşarım. Yine haftada iki gün yoga ve pilates yaparım. Diğer günleri de fonksiyonel fitnesse ayırırım. Yazın keyif için yüzerim. Yani, farklı spor dallarını kombinleyerek egzersiz yaparım. Koşan kişilere kesinlikle yoga ve pilates gibi kas esnetici sporları öneriyorum.

Yıllardır kitapları çok okunan bir yazar olarak son 4 kitabımı hep sağlıklı yaşam ve spor üzerine yazdım. Çok okudum, araştırdım, deneyimledim ve şimdi de paylaşıyorum. İç sesim de beni ceketli, ciddi Ece Vahapoğlu'ndan sportif ve neşeli Ece'ye dönüştürdü. Yaptığım işin toplumsal geri dönüşü çok fazla; müthiş bir enerji var. Sunuculuk ve yazarlık hâlâ devam tabii ama sportif kimliğim önde gidiyor artık. Mesleklerim arasında güzel bir sinerji oluştu.

Toplum olarak spordan uzak bir yaşantımız var. Sizce bu durumu değiştirmek için neler yapılmalı?

Bireysel ve toplumsal olarak iyi hissetmek içten başlar. Derin nefesler almak her an kurtarıcıdır. Gün içinde kendine, ruhuna, özüne mutlaka birkaç dakika ayırmak iyi gelecektir. Sonsuz kaynağında hep güvende olduğunu hatırlarsan bir şeyleri dert etmeye çok zamanını vermezsin. Daha çabuk toparlarsın. Sağlıklı yaşamak ve sağlıklı kararlar almak için de huzurlu ve enerjik hissetmek gerekli.

Sonucunda nasıl fit bir vücuda sahip olacağını, kıyafetlerin daha çok yakışacağını, enerjinin iyi yönde değişeceğini, sağlık bulacağını, gençleşeceğini, yüzüne kocaman bir gülümseme yerleşeceğini hayal ederek işe başlanabilir. Kendinle gerçekten yüzleşebilirsen o ilk adımı atarsın. Önce kendini sevdiğini ve sana emanet olan bu geçici bedene iyi bakman gerektiğini ruhuna hatırlat. Fit insanların fotoğraflarına bakmak, belki sosyal medyada motive edici hesapları takip etmek de faydalı olacaktır. Beni takip edenlerden biliyorum; koşuya başlayanlar, fazla kilolarını verenler o kadar çok ki. Eğer kendinizi tek başınıza disipline edip sağlıklı yaşamaya başlayamıyorsanız, kendinize bir 'suç ortağı' bulun. Bir arkadaşınız, ailenizden birisi, eşiniz, sevgiliniz, çocuğunuz, iş arkadaşınız yoldaşınız olabilir. Birbirinize söz verin. Nasıl bir yol izleyeceğinizi belirleyin. Spor yapmak için saatler belirleyip ajanda oluşturun.

Sonucunda pozitif sonuçlarını gördüğünüz ve iyi hissettiğiniz bir şeyi bırakmak istemiyorsunuz. Derdin mi var, spor yap geçer. Kilon mu fazla, spor yap geçer. Sakinleşmek mi istiyorsun, spor yap geçer. Spor her derde deva bence, müthiş bir enerji oluşuyor. Spor yapmamak için bahanem olmaz. Yoğun tempo, yaş gibi kavramlar zihnin kısıtlayıcıları. Kendinizi motive ederseniz istikrarla sürdürürsünüz. Alışkanlık haline gelmesi için de ilk başta en az 21 gün, 21 kez spor yapın. Spora alışınca zaten bırakamazsınız.

Düzenlediğiniz "21 Günde İyi Hisset" programı hakkında neler söylemek istersiniz? Neden 21 gün?

21'in hayatımda özel bir yeri var. Sayı olarak estetik geliyor o ayrı. Alışkanlıkları dönüştürmek için gereken bilimsel süre 21 tekrar, yani 21 gün. Yeni bir alışkanlık kazanmak için onu 21 gün boyunca yapmak işi kolaylaştırır. Bir kremin bile cildinize iyi gelmesi için en az 21 kez kullanımı gerekiyor. İyi hissetmek için de karar verin ve 21 gün sağlıklı beslenin, spor yapın ve meditasyonlarla zihninizi farklı şekilde çalıştırın. 21 gün felsefesini kitabımda günlük şeklinde uyguladım. 21 gün boyunca ne yediğini, ne spor yaptığını hepsini yazıyorsunuz. Ayrıca, butik bir çalışma olan 21 günlük fitleşme ve zayıflama kampı da yapıyorum. Küçük özel gruplara 21 gün boyunca hem spor yaptırıyor hem de evlerine sağlıklı yemekler gönderiyorum.

Herkes İçin Spor Federasyonu'ndan ve bünyesinde yürüttüğünüz çalışmalardan bahseder misiniz?

Gençlik ve Spor Bakanlığının bir nevi arka bahçesi olan Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu'nun proje başkan vekili ve sözcüsüyüm. Sağlık Bakanlığının "Hareket Her Yerde" projesinin sunucusu oldum; toplumun her kesimine, her yaşta spor kültürünü aşılamak için oluşturulan yeni bir proje. Çok heyecan ve gurur duydum. Ayrıca Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığında da sağlıklı yaşam seminerleri veriyorum ve projelerine destek oluyorum. Özel işlerimin yanı sıra böyle büyük ve resmi kurumlarla çalışmak da daha emin adım atmamı ve ince eleyip sık dokumamı sağlıyor. Benim için bunlar bir yük değil; hoşuma giden iyi projeler. Çünkü sevdiğim işi yapıyorum.

Ece Vahapoğlu'nun rutin bir günü nasıl geçiyor?

Erken yatıp erken kalkarım. Saat 23.00'de vücut hücreleri kendini yenilemeye başlar. Ben de gece yarısını bulmadan uyurum. Sabahları bir bardak su içerek ve dua ederek kalkarım. Sporu genelde sabah yaparım. Ya açık havada koşarım, ya da salona veya özel derse gidip fitness, yoga veya pilates yaparım. Yoğun tempoma rağmen haftada 6 gün spor yapıyorum. Gün boyu toplantılarım, yeni projelerin geliştirilmesi ve katılmam gereken davetler oluyor. Sunuculuk işim varsa onun provası ve sahnesi ile ilgileniyorum. Çalışmıyorsam akşamları sevgilimle sakin geçiriyorum. Sık sık seyahatlerim de oluyor. Bavulum her hafta hazır bekler beni.

Son olarak okuyucularımıza sağlıklı ve kaliteli yaşama geçiş için neler tavsiye edersiniz?

Her şeyi kolay yoldan pat diye istiyoruz. Hemen zayıflayalım, fit olalım, zengin olalım, şöhret gelsin vs. Kısa yoldan kazanıldığı sanılan şeyler kalıcı değildir. Bir günde fit olunmaz. Ama karar verirsin, kendine inanırsın, başaracağım dersin ve zaman ayırıp çalışırsın. O zaman sonuç gelir. İçinizden gelmeyen hiçbir şeyi zorla yapmayın. Sürekli zihninizi arındırın.

Kötü beslenmeyin, iyi beslenin. Yedikleriniz hem bedeninizin şeklini hem psikolojinizi etkiler. Şekeri hayatınızdan çıkarın. Şeker tatlı zehirdir. Lokmalarınızı iyice çiğneyin. Her lokmayı en az 30 kez çiğneyin. Akşamları sindirimi kolay yiyecekler yiyerek hafif beslenin. Çorba veya ızgara sebze iyi gider. Saat 16'dan sonra sindirimi zorlaşacağı için çiğ sebze ve meyve yemeyin. Bol su için ama yemek yerken değil; yemek öğünleri aralarında su tüketin. Şok diyetlere girmeyin. Spor yapmadan sadece diyetle kilo vermeyin. Yağdan kaliteli kilo verin.

Fit bir beden için sağlıklı beslenme, düzenli spor, bol su içmek, meditasyon yapmak hepsi bütünsel bir harmanda yaşam tarzı olmalı. Fit bir vücut bir günde yaratılmaz, istikrarla sürdürün. Her gün farklı kas grubuna yönelik spor yapın. Sadece yürüyüş yeterli değil.

> ***"Sağlıklı yaşamak ve sağlıklı kararlar almak için huzurlu ve enerjik hissetmek gerekli."***

Bilinçsizce **Vitamin** Kullanmayın!

Evnur Saray
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Emsey Hospital

Kış aylarının gelmesiyle birlikte vücudumuz da birçok hastalıkla karşı karşıya kalıyor. Birçoğumuzun kurtarıcısı ise düşen vücut direncimizi desteklemek amacıyla sıklıkla başvurduğumuz vitaminler...
Ancak şeker gibi tükettiğimiz vitaminler, belirli miktarlarda alındığında vücudumuza yarar sağlarken bilinçsiz kullanımlarda sağlığımızı tehdit edebiliyor.

Bilinçsiz vitamin kullanımı bir süredir sık sık gündeme geliyor. Son dönemlerde artık hangi vitaminin neye yaradığından çok, hangi vitamini bilinçsiz tüketirsek ne tür zararlara yol açacağı araştırılıyor. Çünkü gitgide vitamin takviyelerine ilgi artıyor ve bilinçsiz tüketim baş gösteriyor. Örneğin, "D vitaminim eksik çıktı 1 kutu aldım ve bitirdim." veya "Son günlerde unutkanlığım çok arttı, arkadaşım iğnesini almış iyi geleceğini söyledi ve ben de aldım.", "Kış aylarında her gün düzenli olarak C vitaminimi alıyorum." vb. cümleleri çevremizden sık sık duyuyoruz. İlginç olan bir araştırma sonucu; bilinçsiz vitamin tüketiminin sosyoekonomik ve sosyokültürel açıdan yüksek kişilerde daha çok görüldüğünü ortaya koyuyor.

Vitamin takviyelerini alırken dikkat etmemiz gereken noktalar

- Kişiye gerekli olan vitaminler ve miktarları doktor ve diyetisyen kontrolünde belirlenmelidir. Eğer herhangi bir hastalığınız yoksa, doktorunuz veya diyetisyeniniz önermemişse supleman (besin desteği) kullanmayın.
- Büyüme ve gelişme çağında, hamilelikte, ileri yaşlarda, kronik hastalıklarda ve alkolizmde eksikliği belirlenen vitaminler kullanılmalıdır.
- Vitaminlerin tavsiye edilen günlük miktarları "RDA" olarak tanımlanır. Bu değerler vitaminlerin etiket bilgilerinde yer alır.
- Bazı hastalıklarda kişiye daha yüksek oranda vitamin tavsiye edilir; ayrıca ilaçlar vitaminlerin aktivitelerini engelleyebilir. Gerekli görülen miktar kişiden kişiye farklılık gösterebileceğinden mutlaka doktor veya diyetisyen kontrolünde olunmalıdır.

A Vitamini *fazlalığı*

Antioksidan bir vitamindir. Vücutta birikip karaciğer zehirlenmelerine yol açabilir. Klinik çalışmalar, akciğer kanseri gelişme riski olan kişilerde (genetik, sigara tüketimi, kanserojen maddeye mazur kalma vb...) yüksek doz beta karoten alımının kansere yakalanma riskini artırdığını ortaya koymuştur. En zengin kaynakları; karaciğer, balık yağı, süt, yumurta, sarı/turuncu renkteki sebzeler (havuç, kış kabağı vb.), koyu yeşil yapraklı sebzeler(roka, maydanoz, tere gibi), sarı ve turuncu renkteki meyveler (kayısı, şeftali vb.)

B Vitamini *fazlalığı*

Belirtileri; hissizlik, cilt rahatsızlıkları, gözlerde ışık hassasiyeti, uykusuzluk, bitkinlik, baş ağrısı, çarpıntı, ishal şeklinde görülebilir. B6 vitamininin uzun süreli yüksek dozda alımı ise kimi zaman kalıcı sinir hasarlarına neden olabilmektedir. ABD'de yapılan araştırmalarda aşırı vitamin kullanımı ile ilerlemiş prostat kanseri arasında bağlantı olduğu doğrulanmıştır. Yüksek dozda folik asit alımı B-12 vitamin eksikliğini maskeleyebilir. Bu nedenle nörolojik hastalığın ilerlemesine neden olabilir.

K Vitamini *fazlalığı*

Kanın pıhtılaşmasında ve yıkılmasında problemler yaratabilir. K vitamini fazlalığında belirti olarak yeni doğan sarılığı (hiperbiluribinemi) görülebilir. En zengin kaynakları; ıspanak ve benzeri yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, kuru baklagiller ve balıklardır.

C Vitamini *fazlalığı*

Antioksidan bir vitamindir. Soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklarda ilk başvurulan C vitamini tüketimi olmaktadır. Ancak yüksek dozda C vitamini alınması oksalat taşları oluşturabilmektedir. C vitamininin mide asidini artırdığı bilinmektedir. Anemik hastalarda demirle birlikte C vitamini alınması önerilir; ancak demir birikimi olan ve hemolitik anemilerde C vitamini önerilmemektedir. En çok bulunduğu besinler; kuşburnu, limon, portakal, mandalina gibi turunçgiller, çilek, böğürtlen, domates, lahana, patates, yeşilbiber, asma yaprağı, ıspanak, roka, marul, gibi yeşil yapraklı sebzeler zengin kaynaklarıdır.

D Vitamini *fazlalığı*

Vücutta; kanser oluşumunu ve gelişimini önlemede, kilo kontrolünü sağlamada, bağışıklık sistemini güçlendirmede, kalsiyum ile birlikte metabolizma hızını arttırmakta görevlidir. Fazlalığında kanda kalsiyum yükselmesine, böbrek hastalıklarına, damar sorunlarına, böbrek taşlarına neden olabilir. En çok bulunduğu besinler; balık yağı, balık, karaciğer, yumurta sarısı, tereyağı ve güneş ışınlarıdır. Her gün 15-30 dakika süre ile güneşlenme düzenli olarak yapılmalıdır.

E Vitamini *fazlalığı*

Antioksidan bir vitamindir. Kanın pıhtılaşmasını önler. Özellikle kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalara önerilmez. 1 gramın üzerindeki dozlarda bulantı, gazlanma ve ishal yapabildiği bildirilmiştir. En çok bulunduğu besinler; bitkisel yağlar, tahıllar, yağlı tohumlar, soya, yeşil yapraklı sebzeler, baklagillerdir.

Mucizevi bir çözüm yok!

Sonuç olarak sağlıklı beslenmeyi kendi hayat standartlarımıza göre dengeleyip, uyarlayıp, kendimizi de mutsuz etmeden bir alışkanlık haline getirmeliyiz. Mucizevi bir çözüm yoktur. Muhakkak doktorunuzun veya diyetisyeninizin istediği kan tahlilleri ışığında, yine doktor ve diyetisyen yönetiminde mevcut olan hastalıklara göre verilen vitamin takviyeleri dozunda kullanılmalıdır.

SAĞLIK ŞAKAYA GELMEZ!

Yrd. Doç. Dr. Halit Yerebakan
Başhekim Yardımcısı
Yeditepe Üniversitesi Hastanesi

✖ ***Yanlış: Kahvaltı obeziteyi önleyen bir öğündür.***

✔ **Doğru:** Kahvaltı obeziteyi önleyen bir öğün değildir. Kahvaltı gün içinde önemli bir öğündür ancak kahvaltıda ne tükettiğiniz de bir o kadar önemlidir.

✖ ***Yanlış: Yağlanmaya (bedensel yağ oranınızın artmasına) sebep olan yediğiniz yağlı besinlerdir.***

✔ **Doğru:** Sağlıklı yağlar beslenmenizin %30'unda olmalıdır. Ancak trans ve satüre yağlardan uzak durulmalı.

✖ ***Yanlış: Akşam saat 8'den sonra yemek yemek kilo almanıza sebep olur ve yedikleriniz yağ olarak depolanır.***

✔ **Doğru:** Geç yemek yemek uyku düzenizi bozar, reflü problemine sebep olabilir ancak akşam yediğiniz yemek direkt yağa dönüşmez. Geç saatte yemek yiyenler genelde yağlı ve ağır gıdalar aldıkları için kilo alırlar. Hafif ve sağlıklı yediğiniz takdirde kaçta yediğinizin önemi yoktur.

✖ ***Yanlış: Saçları kestirmek, saçların daha hızlı uzamasına ve daha gür çıkmasına yardımcı olur.***

✔ **Doğru:** Yapılan araştırmalara göre kesilen saçlar daha hızlı ya da gür uzamıyor. Kıl genetiği değişmiyor. Saçlarınızı bakım yaparak gürleştirebilirsiniz.

✖ ***Yanlış: Şekerli yiyecekler çocukları hiperaktif yapar.***

✔ **Doğru:** Şeker bedeni bir enerji kaynağı olarak besler ancak çocukların hiperaktif olmasıyla şeker tüketimi arasında bir ilişki yoktur.

✖ ***Yanlış: Günde 4 saat uyku bana yetiyor diyorsanız, sizin için yeterlidir. Ayrıca, eksik kalan uykularınızı hafta sonları fazla uyuyarak tamamlayabilirsiniz.***

✔ **Doğru:** Uyku sonradan telafi edilemez. İnsan vücudunun ihtiyaç duyduğu ideal uyku süresi 6-7 saattir.

✖ ***Yanlış: Hipertansiyon (yüksek tansiyon) hastalığı ilaç ile tamamen tedavi edilebilir.***

✔ **Doğru:** İlaçlar tansiyonu kontrol altında tutar ancak hipertansiyonu tamamen iyileştirmez.

✖ ***Yanlış: Çok yakından televizyon izlemek, gözlerin bozulmasına sebep olur.***

✔ **Doğru:** Televizyonu yakından ya da uzaktan izlemenin görme bozukluğuna sebep olduğunu gösteren herhangi bir bulgu yoktur.

✖ ***Yanlış: Anne karnındaki bebek ne kadar büyük ise o kadar sağlıklıdır.***

✔ **Doğru:** Bebeklerin normal doğum kilosu 2,8 ile 3,5 kg arasında olmalıdır. Daha yüksek kilolar ileri yaşlarda bebekte kalp büyümesi, şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.

✖ ***Yanlış: En sağlıklı uyku pozisyonu için bebeğinizi sağ yanına yatırmalısınız.***

✔ **Doğru:** Bebeğin en doğru yatış pozisyonu sırt üstüdür. Sırt üstü yatmanın bebek ölümlerini azalttığını gösteren birçok araştırma mevcuttur. Aynı zamanda yatakta oyuncak, yastık vs. bulundurmamak gerekir.

✖ ***Yanlış: Yumurtada çok fazla kolesterol bulunur.***

✔ **Doğru:** 1 yumurtada 200 mg kolesterol bulunur. Her gün bir adet yumurta tüketebilirsiniz. Yumurtanın içindeki kolesterol gıda ağırlıklı olduğu için günde iki tane tüketilmesinde de herhangi bir sakınca yoktur.

✖ ***Yanlış: Anne sütü ile beslenen bebeğe, sıvı ihtiyacını karşılamak için mutlaka su da içirilmelidir.***

✔ **Doğru:** Anne sütü bebeğin tüm ihtiyacını karşılar, ayrıca su vermeye gerek yoktur.

✖ ***Yanlış: Hamilelik süresince iki kişi için yemek yenmeli, bebeğin iyi gelişmesi için her gün en az 1000 kalori fazladan alınmalıdır.***

✔ **Doğru:** Anne adayı sağlıklı ve dengeli beslendiği takdirde hamileliğin 20. haftasına kadar ek bir enerji alımına gerek duymaz. Bu nedenle "İki kişilik beslenmeliyim" gibi düşünülüp ihtiyaçtan fazla yemek yenmemelidir.

✖ ***Yanlış: Anne sütü almak çocuğunuzun ileride obez olmasını engeller.***

✔ **Doğru:** Obezite sonradan edinilen yeme-içme alışkanlıklarına göre ortaya çıkar.

✖ ***Yanlış: Zayıflama ve az yemek midenizi küçültür.***

✔ **Doğru:** Midenin fiziken küçülmesi yalnızca ameliyat ile mümkündür.

✖ ***Yanlış: Eğer çiğnediğiniz sakızı yutarsanız mide-bağırsaklara yapışır ve senelerce orada kalabilir.***

✔ **Doğru:** Yapılan son araştırmalar sakızın temel maddesini oluşturan kimyasalların %50'sinden fazlasını vücudun tanımadığını gösterdi. Dolayısıyla vücut tanımadığı her maddeye yaptığı gibi sakızı da dışkı ile atar.

Güldali Keşoğlu

30.03.1998 tarihinde Antalya'da Gürkaynak Eczanesi'nde bir tesadüfle işe başladım. Şimdi Serra Eczanesi'nde işime devam etmekteyim. İyi bir eczane teknisyeni, eczanede oluşabilecek olumlu ve olumsuz durumlarda sabırlı ve saygılı olmalı, duruşunu koruyabilmelidir. Her hastanın ihtiyaçları doğrultusunda özverili davranıp güvenilir olmalıdır. Eczanede en önemli konulardan birisi de insanlarla olan ilişkilerdir. Bu konuda yeni başlayan arkadaşlarımın kendilerini geliştirmelerini öneririm. Ayrıca eczane teknikerlerinin özel firmaların düzenlediği eğitimlere katılarak bilgilerini çoğaltmaları gerekiyor. Mesleğimizi severek yapmalıyız. Kişisel temizliğe ve dış görüntümüze dikkat etmeliyiz. Hastalarla iyi iletişim kurabilen, güler yüzlü, sorumluluk duygusu yüksek, sabırlı, ilgili, dikkatli ve düzenli olmalıyız. Ülkemizdeki eczanelerin ekonomik dalgalanmalardan oluşan maddi ve manevi sıkıntıları beni çok düşündürüyor.

Hüseyin Sarman

Eczane teknisyenliğine Temmuz 1996'da başladım. İyi bir eczane teknisyeni; eczaneye gelen müşterileri güler yüzle karşılamalı, gerekli konularda yardımcı olmalı, eczaneyle ilgili resmi işleri takip etmeli, eczanenin düzenini sağlamalı, ikili ilişkilerini iyi tutmalı ve eczane ile ilgili konularda donanımlı olmalıdır. Yeni başlayan teknisyenler; ikili ilişkiler, özverili çalışma, SUT ve SUT takibi konusunda kendilerini yetiştirmeliler. Mesleğimiz ile ilgili devamlılığın öncesine nazaran az olması ve farklı sektörlerde kolay kolay iş bulamamamız bizi en çok düşündüren konuların başında geliyor. Son olarak eczacı teknisyenleri mesleklerinin değerini bilmeliler, ona sahip çıkmalılar ve hep bir adım ileriye götürmeliler.

Hacı Bekir Ünlüer

Bu mesleğe, 2006 yılında ilaçlara duyduğum merak üzerine başladım. Eczanede çalışmak, hastalar ile birebir iletişim kurmak, onların dertlerini dinlemek ve onlara elimden gelen her yardımı yapmak hep hayalimdi. Öncelikle ne olursa olsun eczacı teknisyeni, yaptığı mesleği sevmeli ve benimsemelidir. Ayrıca titiz, çalışkan ve düzenli olması gerekir. Sattığı ürünler hakkında yeterli bilgiye sahip olmalı ve bu bilgisini de eczaneye gelecek müşterisine aktarmalıdır. Mesleğe yeni başlayan teknisyen arkadaşlar, her şey dıştan göründüğü gibi değil maalesef. Her türlü hasta ile karşı karşıya kalıyoruz. Biz mesleğimizi her zaman severek ve benimseyerek yapıyoruz. Yeri geldiğinde bizi düşündüren sorunlar da oluyor. Mesela, bu meslekten gerçekten emekli olacak mıyız? Gerçekten eczanelerde eczacı teknisyenliği devam edecek mi? Mesleğimiz çok onur verici ve yaptığımız işin önemi çok büyük. Bu sebeple eczacı teknisyenlerine sahip çıkılmalı, onların verdiği emeğe saygı gösterilmelidir.

Arzu Yılmaz

İlk kez 2009 yılında eczanede çalışmaya başladım. İdeal bir eczacı teknisyeni; hasta ile doğru iletişim kurabilmeli, ilaç bilgisine sahip, güler yüzlü ve her zaman hastaya güven veren bir kişi olmalı. Sonuçta işini severek yaparsa bunların hepsi zamanla zaten oluyor. Bu mesleğe yeni başlayanlara tavsiyem; her zaman güler yüzlü ve hoşgörülü olmaları. İşlerini severek yaparlarsa ve yeniliklere açık olup yaptıkları mesleği önemserlerse daha verimli ve daha başarılı olurlar. Bizi en çok düşündüren ve üzen şey ise; muayene ve ilaç fiyat farkı olayları yüzünden hastalarla bizlerin karşı karşıya getirilmemiz. Bu sebeple yapacağımız işlere konsantre olamıyoruz. Belki de bu farklar ve muayene ücretleri yüzünden hastalarımızın gözünde bizler kötü oluyoruz. Eczacı teknisyeni arkadaşlarıma her zaman güler yüzlü ve samimi olmalarını, gelen her müşterinin bir hasta ve ilgi bekleyen bir insan olduğunu unutmamalarını öneririm. İşimizi severek yapmak, her ne olursa olsun bizim için en büyük kuraldır.

Yusuf Yılandiloğlu

Eczacı teknisyenliğine 1989 yılında tavsiye üzerine başladım. İdeal bir eczacı teknisyeni, öncelikle yapmış olduğu işin önemini bilmeli, insanlara yaşamsal doğrultuda ilaç ve hizmet verirken onların tüm hassasiyetlerini önemsemeli. Mesleğe yeni başlayan teknisyenler her şeyden önce insan ilişkileri konusunda kurum, makam ve mevki gözetmeksizin anlaşılır bir dille ve uygun bir üslupla insanlara yardımcı olmalılar. İkinci aşamada ise yapmış oldukları işin önemi doğrultusunda gerekli olan bilgi ve beceriyi geliştirmeliler. Genellikle yaşamış olduğumuz sorunların en başında muayene ücretlerinin bizim tahsil ediyor olmamız geliyor. Öncelikle yaptığımız mesleğin ve içinde olduğumuz sektörün önemini ve hassasiyetini benimsemeliyiz. Eczaneye gelen kişilerle muhatap olurken bize bir sağlık sorunu için geldiklerini unutmamalıyız. Bu özveriyle insanlara yardımcı olmalıyız. Yaşamsal değer, duygu ve düşüncelerimizin esnekliğiyle maddi-manevi özel yaşantımızı asla işimize katmadan, insan sağlığını ilke edinerek bu alanda yükselmeliyiz.

Yunus Emre Doğan

Eczane teknisyenliğine ilk olarak 01.02.1998 tarihinde arkadaşımın vesilesi ile başladım. İlk başlarda benim için geçici bir iş pozisyonu iken insanlara yardımcı oldukça sektörü daha çok benimsedim. Öncelikle bizim işimiz eczanemize gelen kişileri müşteri olarak değil, hasta olarak görmek ve onların sorunlarını en iyi şekilde çözebilmektir. İyi bir eczane teknisyeni olmak, her iş gibi işini sevmekten geçer. Kişi eğer insanlara yardımcı olmayı seviyorsa sorumluluklarını da en iyi şekilde yerine getirecektir. Yeni başlayan teknisyen arkadaşlara ilk olarak şunu söylemek isterim; bu sektörde heyecanlarını her zaman taze tutmaya çalışsınlar, bu sayede olası zorluklara karşı sabırlı olmayı öğrenir, yaptıkları her işi de layığıyla tamamlayabilirler. Eczane sektöründe her sektörde olduğu gibi inişler ve çıkışlar yaşanabiliyor. Son zamanlarda sıkça yapılan ilaç fiyat değişiklikleri eczacıyı zarara uğratabiliyor. Dolayısıyla bu durum teknisyenleri de olumsuz etkiliyor. Neredeyse her ay SUT kuralları değişiyor ve teknisyen ile hasta karşı karşıya kalıyor. Muayene ücretlerini de unutmamak lazım. Biz evimizden çok iş yerinde zaman geçiriyoruz ve bize düşen, sabırlı olup işimize sahip çıkmak.

Zencefil

Sadece Baharat Değil, İlaç da!

Prof. Dr. Ekrem Sezik
Fitoterapi Derneği Başkanı

İnsanoğlunun bitkileri binlerce yıldır gıda, şifalı gıda ve ilaç olarak kullandığını biliyoruz. Bu yazımızda yüzyıllardır gerek yemeklere verdiği farklı lezzeti gerekse sağlığımıza olumlu etkileriyle her derde deva olan bitkilerden zencefili tanıtıyoruz.

Zencefil; bilimsel adı *Zingiber officinale* olan bitkinin, ya olduğu gibi ya da dilimlenerek kurutulmuş toprakaltı gövdesidir. Zencefilin Hindistan, Nijerya, Çin, Japonya, Endonezya, Avustralya, Jamaika gibi ülkelerde tarımı yapılmakta ve dünya üretiminin % 35'i Hindistan tarafından sağlanmaktadır.

Kullanılışı:

Taze zencefil sebze, kurusu baharat olarak asırlardır kullanılmaktadır. Batı ülkelerinde baharat, zencefilli ekmek, bisküvi, kek, puding, çorba, bira, şarap vb. gıdaların yapımında kullanılmasının yanında, zencefilden elde edilen uçucu yağ ve oleorezin de gıda sanayinde kullanılmaktadır. Gıda olarak kullanımların yanında değişik geleneksel tıp sistemlerinde de ilaç olarak kullanılmış ve hâlen kullanılmaktadır.

Birkaç örnek verelim:

- MÖ iki binli yıllarda yazılmış Ayurvedik Tıp kitaplarında gaz söktürücü, hazmı kolaylaştırıcı, koliklere ve basura karşı ayrıca kronik cilt hastalıklarında kullanıldığı kayıtlıdır. Ayurvedik tıpta hâlâ bu ve diğer amaçlar için kullanılmaktadır.
- Geleneksel Çin Tıbbı'nda; öksürük, kusma, karın ağrısı, ishal, romatizma, diş ağrısı gibi rahatsızlıkların yanında ilaç formüllerindeki diğer bitkilerin zararlı etkilerini azaltıcı olarak kullanılmaktadır.
- MS 2. yüzyılda yaşamış, Anadolulu hekim- eczacı Dioscorides'in Materia Medica adlı meşhur kitabında sindirim sistemi rahatsızlıklarında kullanılabileceği, mide ve bağırsaklar için yararlı olduğu kayıtlıdır
- Avrupa'da denizcilerin, dalgalı havalarda ağızlarında adeta pastil gibi zencefil parçalarını emdikleri bilinmektedir.

Etkileri:

Son 30 yılda yapılan araştırmalar, bu geleneksel tıp sistemlerindeki kullanılışların önemli bir kısmını açıklayan sonuçlar vermiştir. Zencefil ve etkili maddeleri üzerinde her yıl çok sayıda araştırma yayınlanmaktadır. Bu araştırmalardan çıkan sonuçları birkaç cümle ile özetleyelim:

- Avrupa İlaç Kurumu vasıta tutmasında kusma ve bulantıyı önlemek için kullanılabileceğini kabul etmiştir. Ayrıca hafif gaz, şişkinlik ve spazm görülen sindirim sistemi rahatsızlıklarına karşı da kullanılabileceği kabul edilmektedir.
- Hamilelerdeki ve kemoterapi sırasındaki bulantı ve kusmayı önlemek için kullanılabileceği kabul edilmektedir. Hatta son bir çalışmada, sezaryen ameliyatlarından sonra görülen bulantı ve kusmayı önlemek için ameliyat öncesi zencefil ekstresi taşıyan ilaç verildiğinde yararlı sonuçlar alınmıştır. Zencefilin romatizma ve osteoartrit ağrılarını giderici etkileri üzerindeki çalışmalarda da epey yol alınmıştır. İltihap giderici ve spazm çözücü etkilerinin tespit edilmesi, bu kullanılışları destekleyen bulgulardır.

- Antioksidan etkisinin bulunması soğuk algınlığında veya vücut direncini artırma hatta bazı kanserlerde etkili olmasını açıklamaktadır.
- Değişik kanser hücrelerine olan etkileri üzerindeki çalışmalarda genellikle pozitif sonuçlara ulaşılmıştır. Ama kanseri önler veya kanser ilacı demek için henüz çok erkendir. Daha çok, çok çalışma gerekmektedir.

Etkilerinden faydalanmak için ne yapılabilir?

Preparatları kullanılabilir. Bunun yanında çayı da yapılabilir: Kaba bir rende ile rendelenmiş 1 gram kadar zencefil, çay gibi demlenip içilebilir. Bu kadar yorulmayıp, poşet zencefil çayı da kullanılabilir.

Zararları var mı?

Çin'de hem gıda hem ilaç olarak emniyetle kullanılabilecek 70 bitkiden biridir. Amerikan Gıda ve İlaç Kurumunun ise "genel olarak güvenilir" grubunda yer almaktadır. Bunlar zencefil için çok pozitif değerlendirmeler. Zaman zaman zencefil çayı içmekte yarar var. Hemen uyaralım: Kullanılacak miktar ve süreyi abartmamak gerekir. Bilhassa hamileler, safra taşı bulunanlar aşırı kullanmamalıdır.

Kısacası, zencefile artık sadece değişik yararlı etkileri bulunan bir baharat olarak bakılmıyor. Bulantı ve kusmaya karşı olan etkilerinin bilimsel verileri yeterli olduğu için ilaç olarak kullanılmakta. Diğer etkileri üzerinde yapılan çalışmalar arttıkça, değişik amaçlar için kullanılabilecek yeni bitkisel ilaçların elde edilmesine aday bir ürün.

Sağlıklı ve mutlu bir yeni yıl geçirmenizi içten temenni ederim.

TUNA'NIN İNCİSİ

Budapeşte

Tuna'nın tüm güzelliğini yansıtan, Avrupa'nın en romantik şehirlerinden birisi... Tarihi yapısını hiç bozmadan modernleşen, bu özelliğiyle diğer Avrupa şehirlerinden farklılaşan bir başkent... İhtişamlı mimari yapıları, sıcakkanlı insanları ve büyüleyici atmosferiyle **Budapeşte**'deyiz.

Tuna Nehri'nin ayırdığı iki farklı şehir olan **Buda** (Budin) ve **Peşte**, birbirlerine farklı kıyılardan göz kırparken 1873'te birleşerek Budapeşte adını alıyor. Macaristan'ın başkenti olan şehir; politik, kültürel ve ticari açıdan önem taşıdığı gibi endüstri ve ihracat merkezi olarak da Orta Avrupa'nın en büyük ikinci şehri olarak anılıyor.

Macaristan, bizim tarihimiz açısından da öneme sahip. Kanuni Sultan Süleyman döneminde ünlü Mohaç Meydan Muharebesi ile Osmanlı topraklarına katılmış ve 150 yıl boyunca Osmanlı hâkimiyetinde kalmış. Bu dönemde, Budapeşte dâhil tüm Macaristan'a günümüze fazla örneği ulaşamasa da çok sayıda cami, medrese ve mescit yapılmış.

Her ne kadar iki farklı şehir bir isim altında birleşmiş olsa da; Peşte, şehrin modern yüzünü, Buda da şehrin tarihî dokusunu yansıtıyor. Bu bakımdan özellikle yabancı turistlere farklı tatlar sunan şehirde gündüzler yoğun olarak Buda'da geçerken, şehrin renkli ve hareketli saatleri yemek, alışveriş ve eğlencenin merkezi Peşte'de yaşanıyor.

Barok ve Gotik mimarisi, etkileyici sokakları, termal hamamları, ferah park ve bahçeleri, simgeye dönüşmüş köprüleri ve müzeleriyle göz alıcı bu Avrupa şehrine doğru yolculuğumuz başlıyor.

Buda Bölgesi

İki bölgeye ayrılan şehirde, Buda Bölgesi Peşte'ye nazaran daha dağlık ve tepelik bir alan üzerine kurulmuş. Şehrin önemli tarihî yapılarının büyük bir kısmı bu bölgede yer alıyor.

Gellert Tepesi (Gellért Hegy)

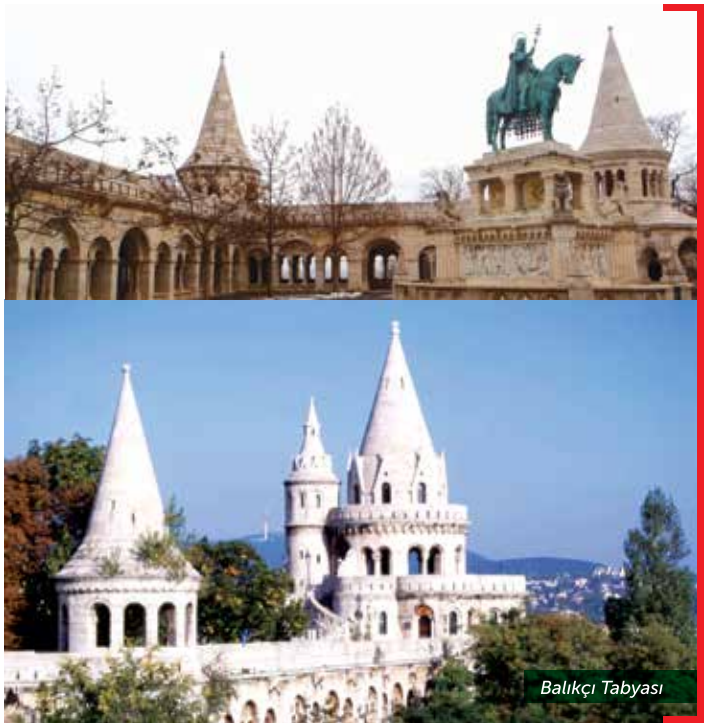
Göz alıcı yeşillikler arasında şehrin panoramik manzarasını yukarıdan kuşbakışı seyretmek istiyorsanız Tuna Nehri'nden 140 metre yükseklikte bulunan Gellert Tepesi tam da aradığınız yer. Hristiyanlığı kabul etmek istemeyen paganların Piskopos Gellért'i bir varil içerisinde tepeden yuvarlayıp öldürmesi sonucu adını alan tepenin eteklerinde Gellért'in bir de anıtı bulunuyor. Tepe üzerinde bulunan kale, Avusturyalı Habsburgs tarafından 1850 ile 1854 arasında Macar Kurtuluş Savaşı'ndan sonra şehri daha iyi kontrol edebilmek için yapılmış. Ayrıca tepede Gellért Oteli ve Kaplıcası, Sokullu Mustafa Paşa tarafından genişletilmiş Rudas Hamamı ve yine Osmanlı döneminden kalma Rac Hamamı yer alıyor. Tepenin en uç noktasında Tuna Nehri boyunca hemen her yerden görülen ve Budapeşte'nin 1945'te Rus ordusu tarafından kurtarılışının anısına dikilmiş devasa Özgürlük Anıtı da ilgi çeken bir diğer yapı.

Gellert Tepesi

Matyas Kilisesi (Matthias Templom)

Budapeşte'nin en göz alıcı yapılarından birisi de Kale Bölgesi'nin tam merkezinde, Trinity Meydanı'nda yer alan Matyas Kilisesi. Macaristan'daki Osmanlı hâkimiyeti boyunca cami olarak kullanılan kilise, içinde yapılan taç giyme törenlerinden dolayı günümüzde de büyük öneme sahip. Kilisenin en önemli yerlerinden biri neo-gotik tarzda dekore edilmiş olan ana mihrabı. Güney kulesinin altında yatan Loreto Şapeli, orijinali İtalyan köyü Loreto'da bulunan Barok Madonna Heykeli'nin bir kopyasını barındırıyor. Kilisede görülmesi gereken en önemli yer ise Kral Bela'nın lahiti. Onun döneminde inşa edilmiş olan kilisede, orijinalleri Parlamento Binası'nda sergilenen ve taç giyme törenlerinde giyilen geleneksel kıyafetlerin de bir kopyası bulunuyor. Bunun dışında Kral Bela III'ün dev sandukası ve eşi Anne de Chatillon'un Trinity Şapeli'ndeki lahiti de görülmeye değer. Kilisede aynı zamanda birçok kutsal emanet ve hazine korunuyor. Bunların arasında Matthias Chalice ve orijinali Parlamento Binası'nda bulunan Macar Kraliyet Tacı da yer alıyor.

Matyas Kilisesi



Balıkçı Tabyası

Balıkçı Tabyası (Halászbástya)

1800'lerin sonunda Macaristan'ın kuruluşuna ithafen mimar Frigyes Schulek tarafından inşa edilen yapı, Kale Tepesi'nde Matyas Kilisesi'nin önünde yer alıyor. Yapımında neo-romanesk ve neo-gotik tarzı mimari uygulanan yapı, ülkeyi kuran yedi kavimi temsil eden yedi adet kuleye sahip. Ayrıca konum itibariyle Tuna'nın ve şehrin muhteşem manzarasını izleyebileceğiniz yapının ismi yakınında kurulan balık pazarından geliyor. Tüm görkemiyle sizi karşılayacak olan bu masalsı yapıya Chain Köprüsü'nün sonundaki füniküleri kullanarak 3 dakikada ulaşabilirsiniz.

Buda Kalesi

Buda Kalesi (Budavári Palota)

İlk olarak 1255'de kale olarak inşa edilmiş. Günümüzde Kraliyet Sarayı olarak da adlandırılan yapı, 1849'da Bağımsızlık Savaşı'nın ardından kurulan Macar Hükümeti'nin yönetim binası olarak kullanılmaya başlanmış. Günümüze gelene kadar birçok değişikliğe uğramış olan yapı, şu an ne bir kale ne de bir saray olarak kullanılıyor. Adı her ne kadar Kraliyet Sarayı olarak geçse de içinde Macar Ulusal Galerisi, Budapeşte Tarih Müzesi, Macar Ulusal Müzesi, Ulusal Szechenyi Kütüphanesi ve Ludwing Çağdaş Sanatlar Koleksiyonu'nun bulunduğu çok yönlü bir kompleks olarak varlığını sürdürüyor. Kale bölgesi ayrıca; Aslanlı Avlu, Hunyadi Bahçesi, Matyas Çeşmesi, Savoyai Terası, Avusturya Savoy Prensi Eugene Heykeli, Hussar Generali Andras Hadik Heykeli ve Mary Magdalene Kulesi'ne de ev sahipliği yapıyor. Kaleye doğru çıkan sakin ve yemyeşil yürüyüş yoluna Kemal Atatürk isminin verilmiş olması da biz Türkler için ayrı bir gurur kaynağı.

Macar Ulusal Müzesi (Magyar Nemzeti Múzeum)

Şehrin en etkileyici müzelerinden birisi olan Ulusal Müze, Múzeum Caddesi üzerinde yer alıyor. Müzenin temelleri, 1802'de Kont Ferenc Széchényi'nin ülkeye millî bir müze kurulması için bağışladığı koleksiyon ile atılmış. 1846 yılında Mihály Pollack'ın dizayn ettiği şimdiki neo-klasik binaya taşınan müze; heykeller, resimler ve mozaiklerle zenginleştirilmiş. Müzenin en çok ilgi gören parçalarından birinin Mozart'ın Klavseni (klavyeli ve telli bir çalgı) olduğunu söyleyebiliriz. 3 katlı müzedeki belli başlı diğer sergiler ise şöyle: Modern ve Çağdaş Tarih, Macaristan Topraklarında Yaşayanların MÖ. 400.000'den MS. 804'e Tarihi, Taç Giyme Töreni Kıyafetleri, Roma Taş İşlemeciliği.

Macar Ulusal Müzesi

Budapeşte Tarih Müzesi (Budapesti Történeti Múzeum)

Ulusal Müze'den sonra en çok ziyaret edilen müzelerden birisi de Tarih Müzesi. Müze, diğer birçok tarihî yapı gibi Kale Bölgesi'nde yer alıyor. İçerisinde 17, 18, 19 ve 20. yüzyıllara ait çeşitli tarihî eserin bulunduğu müze, ziyaretçilerini Budapeşte tarihine doğru bir yolculuğa çıkarıyor. Müzede 150 yıllık Osmanlı hâkimiyetini yoğun olarak hissedebileceğiniz Osmanlı dönemine ait birçok eser de sergileniyor. Ayrıca müze bahçesinde Osmanlılara ait çok sayıda mezar yer alıyor.

Budapeşte Tarih Müzesi

Memento Park (Szobor Park)

Memento, Macaristan'da 1956 yılında başlayan devrim ve 1989 yılında çöken Komünist rejim sonucu Komünizm dönemine ait olan heykellerin çeşitli bölgelerden toplanarak oluşturulduğu Budapeşte'nin en önemli açık hava müzesi. Park, Macaristan'da 1949-1989 yılları arasında yaşanan Komünist rejim dönemi anısına, Sovyet güçlerinin Macaristan topraklarından tamamen atılmasının ikinci yıldönümünde açılmış. Şehir merkezinden yaklaşık 25 km mesafede, Budapeşte'nin hemen dışında oluşturulan bu açık hava müzesinde Lenin, Marx, Engels, Béla Kun ve diğer birçok Macar Komünist liderin heykelleri ve işlemeli plakaları bulunuyor. Ayrıca parkın en ilgi çeken heykeli **25 metrelik Stalin Botları**.

Memento Park

Kahramanlar Meydanı

Peşte Bölgesi

Peşte Bölgesi; Buda Bölgesi'ne nazaran daha hareketli yaşamı, cıvıl cıvıl atmosferi ve turistler için sayısız konaklama imkânıyla şehrin modern yüzü, alışveriş ve eğlence merkezi.

Kahramanlar Meydanı (Hösök Tere)

Kahramanlar Meydanı, Budapeşte'nin en ünlü ve en büyük meydanı. Meydanda; 895'de Karpat Havzası'na yerleşen 7 Macar kabilesinin liderlerinin, Macaristan tarihindeki önemli kişilerin ve devlet adamlarının heykelleri bulunuyor. Ayrıca meydan, 20. yüzyılın en önemli Macar heykeltıraşı Zala György'nin yaptığı ikonik heykellerle süslü Milenyum Anıtı ile de ünlü. 1896'da inşa edilen anıt, burada yerleşik bir Macar devletinin temellerinin atılmasının 1000'inci yılı anısına yapılmış. İki yarım daireden oluşan anıtın üstünde barış ve savaşı, çalışma ve refahı, bilgi ve zaferi simgeleyen semboller, kolonlarda ise Macaristan tarihindeki mihenk taşı kişiler, devlet adamları ve kralların heykelleri bulunuyor. Meydanın sağında ve solunda Budapeşte'nin en önemli güzel sanatlar müzesi ve sanat galerisi yer alıyor. Meydanın hemen yanında gezilmeye değer güzellikte Varos Liget adlı yemyeşil ve kocaman bir park bulunuyor. Parkta ilk ağaçların dikildiği ve yolların açıldığı tarih, kayıtlara 1751 olarak geçmiş. Parkın içinde hayvanat bahçesinden Széchenyi Hamamı'na, eğlence parkından bitpazarına kadar günü dolu dolu geçirebileceğiniz bir sürü seçenek bulabilirsiniz.

Terör Evi Müzesi (Terror Haza)

Andrassy Caddesi üzerinde yer alan ve 2002 yılında açılan Terör Evi Müzesi'nin Macar halkı için taşıdığı anlam bambaşka. II. Dünya Savaşı ve sonrasında önce Hitler, sonra Stalin tarafından halkın gördüğü zulmü etkileyici bir şekilde gözler önüne sermek amacıyla açılan müze dört katlı bir yapı. Terör Müzesi'nin en alt katında hücreler ve işkence odaları arasında gezerken ses ve efektlerle tüyleriniz ürperiyor ve halkın uğradığı zulüm karşısında kanınız donuyor. Duvarlarda ise işkence gören ve katledilen insanların fotoğrafları sergileniyor.

Parlamento Binası

Parlamento Binası (Orszaghaz)

Lajos Kossuth Meydanı'nda yer alan Parlamento Binası, mimari görüntüsüyle Peşte Bölgesi'nde turistlerin en çok ilgi gösterdiği yerlerden birisi. Avrupa'nın en eski yasama binası olan yapı, aynı zamanda Tuna Nehri boyunca uzanan ihtişamlı duruşuyla şehrin en büyük ve en yüksek binası. Özellikle gece ışıklandırmasıyla göz alıcı bir esere dönüşen yapıda 10 avlu ve yüzlerce oda bulunuyor. Binanın dış katmanında ise Macar kahramanları, krallar, prensler ve efsane isimlerin heykelleri ve yapıtları yer alıyor. Budapeşte Parlamento Binası, mecliste oturum olmadığı zamanlarda turistler için ziyarete açılıyor. Macaristan kraliyet hazinesini de görebileceğiniz, yaklaşık 45 dk. süren ve rehber eşliğinde katılabileceğiniz bu turda birçok dilden çeviri hizmeti de mevcut.

Szent İstvan Bazilikası

Szent İstvan Bazilikası; 9,5 tonluk ağırlığıyla ülkenin en büyük çanının bulunduğu, şehrin en görkemli ve en önemli ibadethanelerinden birisi. 8500 kişi kapasiteli Bazilika, göz alıcı freskleri ve mozaikleriyle dikkat çekiyor. Neo-rönesans tarzdaki iç dekorasyonu ile dönemin ihtişamını yansıtan yapı; Aziz İstvan Şapeli, Hazine Odası ve Kubbe bölümlerinden oluşuyor. Ayrıca yapının sağ kubbesinden, 364 basamak yükseklikten, muhteşem Budapeşte manzarasını izlemenin keyfi de bir başka güzel.

Szent İstvan Bazilikası

Tuna Ayakkabıları

Not Defteri

- Macaristan'ın para birimi Forint (HUF). 1 TL yaklaşık 100 Forint ediyor.
- Ülkenin resmi dili Macarca.
- İstanbul'dan direkt uçuşlarla yaklaşık 2 saatlik bir sürede Budapeşte'ye ulaşmak mümkün. Sert karasal ikliminden dolayı şehri gezmek için en uygun dönem ise bahar ayları.
- Peşte'nin merkezindeki Zincirli Köprü'ye yakın bir otelde konaklamanız halinde her yere yürüyerek ulaşabilirsiniz.
- Şehri ikiye bölen Tuna Nehri'nde tekne turlarına katılıp şehri bütün olarak görme şansını yakalayabilirsiniz.
- Budapeşte'ye kadar gitmişken Osmanlının batıda sahip olabildiği en uç noktada yer alan, şehre 60 km uzaklıktaki Estergon Kalesi'ni de görmeden geçmeyin.
- Széchenyi Kaplıcaları başta olmak üzere kaplıcalar, termal havuzlar ve Türk hamamlarıyla ünlü şehirde yorgunluğunuzu atıp, farklı bir deneyim yaşayabilirsiniz.
- 1873 yılında muhteşem bir mimariyle Tuna'nın üzerine inşa edilen, şehrin en eski köprüsü Széchenyi Zincirli Köprü'den Buda ve Peşte arasını yürüyerek geçebilir ve boylu boyunca uzanan Tuna'nın keyfini çıkarabilirsiniz.
- II. Dünya Savaşı'nda kurşuna dizilerek nehre atılan Yahudiler anısına Tuna Nehri kenarında, Kossuth ter ve Szechenyi ter arasındaki noktaya yerleştirilmiş Tuna Ayakkabıları'nı (Cipők a Duna-parton) görmeyi ihmal etmeyin.
- Eğer gezinizi Ağustos ayına denk getirebilirseniz mutfak, kültür ve müzik odaklı Avrupa'nın en ünlü etkinliklerinden birisi olan Sziget Festivali'ne mutlaka katılın.
- Kanuni ile birlikte Budin Seferi'ne katıldıktan sonra orada kalan ve Türkler kadar Macarlar tarafından da sevilen Gül Baba'nın türbesini, son Osmanlı Valisi Abdurrahman Abdi Paşa'nın mezarını, Osmanlı Akıncı Mezarlığını ve Türk Şehitliği'ni ziyaret ederek tarihimizden kesitlere tanık olabilirsiniz.
- Tuna Nehri'nin tam ortasında kalarak size doyumsuz bir şehir kaçamağı fırsatı sunan Margaret Adası'nın muhteşem doğasına kendinizi bırakabilirsiniz.
- Şehrin en göz alıcı müze restoranlarından birisi olan ve günümüzde otel olarak hizmet veren New York Sarayı'nın giriş katındaki New York Cafe'de soluklanmayı da ihmal etmeyin.

Dohany Sinagogu

Avrupa'nın en büyük ve dünyanın beşinci büyük sinagogu olan Dohany Sinagogu, 1854 – 1859 yılları arasında Viyanalı mimar Ludwig Förster tarafından yapılmış. Tuğla örme olan binanın dış cephesinde sarı ve kırmızı renkler hâkim. Ana girişin üzerinde bulunan renkli cam ve iki sekizgen kuleye bakır kubbeler eşlik ediyor. Sinagog'un iç tasarımı Frigyes Feszl tarafından yapılmış ve oldukça renkli bir atmosfere sahip. İçerisinde günümüzde hâlâ konserlerde kullanılan, geçmişte ise Franz Liszt ve Camille Saint-Saens gibi büyük bestecilerin kullandığı dev bir kilise orgu bulunuyor.

Dohany Sinagogu

Gerçek bir peri masalı...

Kapadokya

Sabahın erken saatleri...
Doğa henüz yeni yeni uyanmaya başlarken bir tablo gibi karşınızda uzanan büyüleyici kızıl gökyüzüne doğru yükseliyorsunuz. Ardınızda peribacalarını, vadileri, kaya oluşumlarını bırakırken yüzünüzü okşayan rüzgârın tatlı melodisiyle güne başlıyorsunuz. Muhteşem bir manzara serilirken önünüzde, siz de bu doğa harikasının bir parçası oluyorsunuz.

Bugünkü Kapadokya Bölgesi

Nevşehir, Aksaray, Niğde, Kayseri ve Kırşehir illerinin kapladığı alandır. Daha dar bir alan olan kayalık Kapadokya Bölgesi ise Uçhisar, Ürgüp, Avanos, Göreme, Derinkuyu, Kaymaklı, Ihlara ve çevresinden ibaret. Türkiye'nin en önemli turizm merkezlerinden birisi olan Kapadokya'nın adı Pers dilinde "güzel atlar ülkesi" anlamına gelen Katpatuta kelimesinden geliyor. Günümüzden 60 milyon yıl önce oluşmaya başlayan Kapadokya ve çevresi; Erciyes, Hasandağı ve Güllüdağ volkanik dağlarının patlaması ve püskürttükleri lav ve küllerin bir araya gelmesi sonucu oluşan tabakaların uzun yıllar boyunca rüzgâr ve yağmur aşındırmalarıyla şekillenmiş.

İlk yerleşimi Paleolitik döneme rastlayan Kapadokya'nın tarihi MÖ 3 bin yılına kadar uzanıyor. Tarih boyunca Hititler, Frigler, Lidyalılar, Medler, Persler, Romalılar, Bizanslılar, Selçuklular ve Osmanlılar hâkimiyetinde kalan bölge, bu özelliğiyle medeniyetler beşiği olarak da tanımlanıyor. Bu yoğun geçmiş, Kapadokya'yı tarihî ve kültürel açıdan da eşsiz kılıyor. Kapadokya, tarih ile doğanın iç içe geçtiği, topraklarında birçok uygarlığı ağırlayan, doğal oluşumlarıyla göz alıcı bir mirası bünyesinde taşıyan müthiş bir coğrafya. İpek Yolu'nun da önemli noktalarından birisi olan bölge, tüm bu özelliklerinin birleşmesi sonucu bugün UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alıyor. Ayrıca yayınlandığı dönemde milyonları ekran başına toplayan Asmalı Konak dizisinin de Kapadokya'nın popülerliğinde etkisi olduğunu hatırlatalım.

Kapadokya deyince ilk akla gelen elbette ki ***peribacaları***. Doğanın bir armağanı olarak kabul edebileceğimiz bu muhteşem oluşumlar her yıl binlerce yerli ve yabancı turisti çekiyor. Milyonlarca yıl sel ve rüzgâr aşındırmasıyla killi yumuşak toprağın aşınarak, sert kısmın kalması sonucu meydana gelen mantar görünümlü yapılar olarak tanımlayabileceğimiz peribacaları, Kapadokya'da gün doğumu ve gün batımının kızıl görüntüsüyle birleşince tam bir masal diyarına dönüşüyor. Geçmişte kolay aşınabilen yapısıyla barınma yeri, kale, kilise ya da manastır olarak kullanılan peribacalarının Kapadokya'ya kattığı mistik havanın dünyada bir eşi benzeri daha yok. Zaman içinde bu bölgede yaşayan topluluklar tarafından içleri oyularak yerleşim ve ibadet yerleri haline getirilen peribacaları, büyük bir özenle yüzyıllardır korunuyor.

Şimdi balonumuza atlıyor; tarihi ve kültürüyle, doğanın armağanı dokusuyla, ayak basmış medeniyetlerin izleriyle harmanlanmış eşsiz Kapadokya'ya doğru yol alıyoruz.

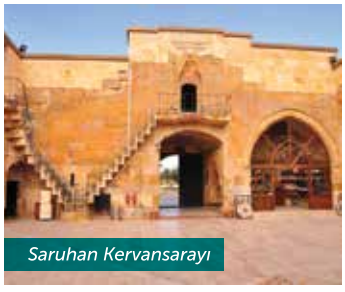
Peribacaları

Avanos

Avanos

Nevşehir'in kuzeyinde, Kızılırmak kıyısında yer alan bölge, Antik dönemde Venessa, Zuwinasa ya da Ouenasa olarak adlandırılmış. Daha sonra Selçuklular döneminde önemli komutanlardan biri olan Evronas Bey'in adını alarak günümüze Avanos adıyla ulaşmış. Kapadokya'nın en eski yerleşim yerlerinden birisi olan Avanos'un tarihi Hititlere kadar dayanıyor. Çömlek ve seramikleriyle ünlü Avanos'ta her köşe başında elle işlenen toprağın mükemmel sanat eserlerine dönüşmesine tanıklık edebileceğiniz bir seramik atölyesi görebilirsiniz. Bunun yanı sıra ipek ve yün halı dokuma atölyelerinde dokunan halılar da turistler tarafından büyük ilgi görüyor. Aynı zamanda bağcılık konusunda da adından söz ettiren bölgede, birinci kalitede üzümler yine aynı kalitede sirke ve şarap üretiminde kullanılıyor.

Güray Müze


Saruhan Kervansarayı

Çavuşin Kilisesi

Bölgenin 3 km uzağındaki Kapadokya'nın en önemli açık hava müzelerinden olan Zelve Vadisi'nde yüzlerce ilginç peribacasına eşlik eden 15 kilise bulunuyor. Avanos'a bağlı Çavuşin Köyü, kaya kütlelerine oyulmuş birçok eski yerleşim alanıyla dikkat çekiyor. Köydeki en önemli yapılar; ***Çavuşin Kilisesi, Vaftizci Yahya Kilisesi,*** Bizans İmparatoru adına yapılan ***Güvercinlik Kilisesi*** ile Güllüdere'nin yakınlarındaki ***Haçlı Kilise***. İpek Yolu üzerinde bulunan ve 13. yüzyıl Selçuklu mimari örneği olan ***Saruhan Kervansarayı***, Avanos'a 13 km mesafede yer alan ***Özkonak Yeraltı Şehri***, Kapadokya bölgesinin en önemli kiliselerinden birisi olan ve geçmişi 2. yüzyıla dayanan ***Dereyamanlı Kilisesi***, Avanos'un yaklaşık 15 km batısında ve Kızılırmak'ın güneyindeki 32 metre yüksekliğe sahip ***Çeç Tümülüsü***, Avanos'ta Kızılırmak kenarında bulunan ve Kapadokya Bölgesi'nde bugüne kadar ele geçen tek lahit olması açısından oldukça önem taşıyan ***Lahit Mezar***, 6. yüzyıla ait ***Belha Manastırı***, 13'üncü yüzyıl Selçuklu eseri olan ***Alaaddin Cami***, dünyanın ilk ve tek yeraltı seramik müzesi olan ve seramik sanatının tarihi süreçteki gelişimini sergileyen ***Güray Müze*** Avanos Bölgesi'nde ziyaret etmenizi önerdiğimiz yerler arasında.

Ürgüp

Ürgüp

Kapadokya'nın en önemli bölgesinin Ürgüp olduğunu söyleyebiliriz. Bizans döneminde Assiana, Selçuklular döneminde Başhisar, Osmanlılar döneminde Burgut olmak üzere tarih boyunca birçok isimle anılmış. Son olarak Cumhuriyet'in ilk yıllarından itibaren de Ürgüp olarak adlandırılmış. Ürgüp, özellikle gün doğumlarında ve gün batımlarında peribacalarının muhteşem manzarası eşliğinde balonla yapılan eşsiz seyahatlerin merkezi. Hem tarihî hem de doğal güzellikleri içinde saklayan Ürgüp'te mutlaka görülmesi gereken yerler arasında; Ürgüp-Göreme yolu üzerinde bulunan, kilise, yemekhane, yatakhane, mutfak gibi yaşam alanlarının aynı yerde olduğu iki katlı bir yapı olan ***Fıratkan***, Karamanlılar döneminde yapılan ***Taşkın Paşa Cami***, özellikle peribacaları açısından oldukça zengin bir bölge olan ***Pembe Vadi***, 1971 yılında ziyarete açılan ve prehistorik dönemlerden Osmanlı dönemine kadar etnografik ve arkeolojik eserlerin sergilendiği ***Ürgüp Müzesi***, gün batımının ve gün doğumunun en güzel manzaralara eşlik ettiği ***Kızılçukur Tepesi***, yapı itibariyle Kapadokya'daki birçok kiliseden ayrılan ***Aziz Theodore Kilisesi*** ve 1288 yılında Kılıçarslan için yaptırılan ***Temenni Anıt Mezarı*** sayılabilir.

Pembe Vadi

Göreme Açık Hava Müzesi

Göreme

Kapadokya gezisinin en keyifli duraklarından birisidir Göreme Volkanik bir bölgede yer alan ***Göreme Tarihî Milli Parkı***, bölgede görülmesi gereken yerlerin başında geliyor. Bölgede; platolar, ovalar, küçük dağ bitkileri, yüksek tepeler, alüvyonla dolmuş dere ve ırmak vadileri yer alıyor. Bizans kilise mimarisi ve dinsel sanat tarihinin günümüzdeki önemli yapılarına, birçok kilise ve manastıra ev sahipliği yapan Göreme Tarihî Milli Parkı bu doğal ve tarihî dokusuyla yerli ve yabancı turistlerin çok ilgisini çekiyor. Ayrıca 2 vadinin bir araya gelmesiyle muhteşem bir doğa harikasına dönüşen ***Güllüdere Vadisi***'nde üzüm bağları ve eski kiliseler eşliğinde yürüyüş yapmanın keyfi ise doyumsuz. Göreme yakınlarında peribacaları, üzüm bağları, kuş sesleri, temiz hava, doğa ve huzurla baş başa kalacağınız ***Paşabağları'nda*** peribacalarının en büyük boyutlularını görebilirsiniz. Göreme'nin tarihi eski mağaralarını kapsayan ***Göreme Açık Hava Müzesi*** de bölgenin ilgi odaklarından. Geçmişte barınma amaçlı kullanılan mağaralar ve içlerindeki oyma yapılar göz alıcı bir güzelliğe sahip. Tüm Kapadokya Bölgesi içinde Göreme kendi başına o kadar çok güzelliğe ev sahipliği yapıyor ki, saymakla bitmez. Bu nedenle bir rehber eşliğinde gezerek hiçbir noktasını atlamamanızı tavsiye ederiz.

Ihlara Vadisi

Uçhisar Kalesi

Ihlara Vadisi

Hasandağı Volkanı'ndan püsküren lavlar sonucu şeklini bulan ve 14 km uzunluğunda olan Ihlara Vadisi, Ihlara bölgesinden başlayarak Selime'de son buluyor. Yeşilin bin bir tonuna sahip olan vadi boyunca kayalara oyulmuş sayısız mağara, kilise ve mezarlar görebilirsiniz. Vadinin gerek tarihi gerekse eşsiz güzellikteki doğası insanı büyüleyecek bir etkiye sahip. Merdivenlerle inilen vadide, bu gezinti öncesi rahat giysi ve ayakkabı tercihi yapmanız yerinde olacaktır. Vadinin özellikle yabancı turistler tarafından bu denli ilgi çekmesinin en önemli sebebi ise mağara içine oyularak inşa edilen yaklaşık 100 adet kiliseye ev sahipliği yapıyor olması. Kayaları oyarak mağara şeklinde yapılan kiliseler eski zamanlarda yaşayan keşişler için inzivaya çekilme yerleri olarak kullanılmış. Ihlara Vadisi'nin en dikkat çekici ve en eski kilisesi ise ***Yılanlı Kilise***. Batı duvarında bulunan ve yılanların saldırısına uğramış 4 kadını anlatan freskolar sebebiyle bu ismi alan yapı, iki bölümden oluşuyor ve günümüzde hâlâ sağlamlığını koruyor.

Ortahisar Kalesi

Ortahisar

Kapadokya'nın hemen hemen her bölgesindeki etki Ortahisar'da da yoğun olarak hissediliyor. Özellikle Etiler zamanında oyulmuş 1200 metre rakımlı 86 metre yükseklikteki ***Ortahisar Kalesi***'yle ünlü. Bölgenin tam ortasında dev bir peribacasıyla dikkat çeken kale, oyularak yapılan oda ve salonlardan oluşuyor. ***Sarıca Kilise, Cambazlı Kilise, Tavşanlı Kilise, Balkan Deresi Kiliseleri*** başta olmak üzere bölgede aynı zamanda birçok kilise ve manastır da yer alıyor. Bunlar arasında en öne çıkan yapı ise 11. yüzyılda büyük bir kütle üzerine inşa edilmiş olan ve günümüze kadar ayakta kalmış ***Hallaç Dere Manastırı***. Ayrıca 2004 yılında tüm Kapadokya yaşantısının anlatıldığı Kapadokya'nın ilk ve tek ***Etnografya Müzesi*** de Ortahisar'da yer alıyor.

Güvercinlik Vadisi

Uçhisar

Kapadokya'nın en yüksek yerleşim yeri olan Uçhisar, eşsiz Kapadokya manzarasıyla karşılar sizi. Bölgenin en önemli yapısı ise ***Uçhisar Kalesi***. Kale, sonradan keşfedilerek büyük bir hayranlık uyandıran gizli odalar ve yollara sahip. Kalenin üst kısmında Bizans Dönemi'nden kaldığı düşünülen ve kayalar oyularak yapılan 3 adet mezar bulunuyor. Kapadokya'nın da en yüksek noktası olan Kale, ziyaretçilerine tarihî ziyafetin yanı sıra muhteşem bir manzara da sunuyor. Buradan Güvercinlik Vadisi'nden Avanos'a kadar bütün vadiler ve bütün Kapadokya'yı görmeniz mümkün. Uçhisar Kalesi'nin içerisinde; oyularak yapılmış, birbirine merdivenler ve tünellerle bağlanmış çok sayıda oda, ev, sığınak, depo, sarnıç, mahzen yer alıyor. Uçhisar Bölgesi'nde aynı zamanda Kapadokya'nın en büyük ve en uzun vadisi olan ***Güvercinlik Vadisi*** yer alıyor. Geçmişte halk burada kayalar oyularak yapılan ve güvercinlik denilen yuvalarda kuşları besler ve bu yuvalardan topladıkları gübreleri bağlarında kullanırmış. Vadiye ismini veren güvercinler ise eskisi kadar çok olmasa da vadinin doğu yamacında yer alıyor.

Bunları Yapmadan Dönmeyin!

- Kapadokya'nın olmazsa olmazı balon turuna çıkıp, bu eşsiz doğayı gün doğumunda kuşbakışı seyredin.
- Fotoğraf makinenizi yanınızdan ayırmayın.
- Yöreye özel muhteşem testi kebabını deneyin.
- Ürgüp'ün meşhur şaraplarını tadın.
- Avanos'ta çömlek yapımlarına katılın ve bizzat deneyin.
- Yeraltı şehirlerini gezin.

MACAR MUTFAĞI

Köklü bir kültüre sahip Macarların, yüzyıllar öncesinden gelen yeme alışkanlıklarına bağlı ve mutfaklarına düşkün bir halk olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle günde üç öğün yemek yemeye özen gösteren Macarlar için sabah, öğlen ve akşam yemekleri olmazsa olmazlardandır. Yemek yemek Macarlar için keyif işidir, bu nedenle 21. yüzyıl yeme alışkanlıklarının aksine hızlı tüketim yerine yemek için vakit ayırmayı tercih ederler.

Zengin bir kahvaltı sofrasına sahip olan Macarlarda salamlı ekmek ya da salatalı kepek ekmeği kahvaltı sofralarında sıklıkla rastladığımız geleneksel tatlardandır. Macar Mutfağı'nda tüm öğünler arasında en önem verdikleri öğün ise, yoğun iş hayatının ardından özenle hazırlanmış akşam yemekleridir. Macar Mutfağı'nda çorbaların özel bir yeri vardır. En ünlü çorbaları zengin içeriği ile Gulaş çorbasıdır. Aynı zamanda Tarhanya dedikleri ve 150 yıllık Osmanlı hâkimiyetinden miras kalan tarhana çorbası da Macarlar arasında sıklıkla tüketilir. Macar Mutfağı'nın önemli bir diğer besin maddesi ise balıktır. Hem Orta Avrupa'nın en büyük gölü Balaton'un hem de Tuna Nehri'nin varlığı mutfağa balığın onlarca lezzetli tarifinin eklenmesini sağlamıştır. Çorbaya ve balığa verdikleri önem birleşince, balık çorbası da mutfağın olmazsa olmazları arasındaki yerini alır.

Patates de sıklıkla kullanılan besinlerdendir. Hemen hemen her yemeğin içinde ya da yanında, farklı çeşitlerde sunumu vardır. Ayrıca bizim erişteme benzeyen kesilmiş ev yapımı makarna da (csipetke) oldukça fazla tüketilir. Lezzetli ve baharatlı yemekleri seven Macarların kırmızıbiberi paprika, mutfağın demirbaş lezzetlerindendir. Bu baharatın kullanılmadığı tek yerin tatlılar olduğunu söylemek abartı olmayacaktır. Ayrıca soğan ve sarımsak da Macar Mutfağı'nın tamamlayıcı malzemelerindendir.

Macaristan'ın en yaygın tatlısı ise içine dövülmüş ceviz ve toz şeker serperek yenen, bir nevi krep olarak tanımlayabileceğimiz Palaçinka'dır (Palacsintak). Palaçinka'nın taze tuzsuz peynir, toz şeker ve cevizle birlikte fırında ısıtılarak hazırlanan sunumu; eriyen peynir şeker ve cevizle karıştığında ortaya nefis bir lezzet çıktığı için yoğun olarak tercih edilir. Macarların bir diğer ünlü tatlısı ise Dough nut'dur (Donut). Özellikle karnavallarda çok tüketilen bu çörek, Macar göçmenlerle Amerika'ya gitmiş ve ünlü Amerikan çöreği Donut haline gelmiştir.

ESTERHAZY ROSTELYOS

Malzemeler

- 1 kg dana rostosu veya dana bifteği (6 parçaya dilimlenmiş)
- 3 çorba kaşığı un
- 100 gr tereyağı
- 2 havuç
- Yarım demet maydanoz
- 1 küçük baş kereviz
- 1 baş soğan
- 2-3 parça limon kabuğu
- 1 et suyu tableti
- 1 defne yaprağı
- 1 çorba kaşığı kapari
- 1 çorba kaşığı hardal
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- Tuz, karabiber

Ayrıca:

- 1 su bardağı ekşi krema
- 1 çorba kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- Tuz

Yapılışı

Havuçlar ve kereviz soyulup, ince dilimler halinde kesilir. Soğan küçük küçük doğranır. Maydanozların yaprakları saplarından ayrılarak yapraklar ince ince, saplar ise iri iri doğranır. Unun içine biraz tuz ve karabiber serpilip karıştırılır ve etler bu una bulanır. Tavada tereyağının yarısı eritilerek kızdırılır ve etler içinde çabucak çevrilerek kızartılır. Kızartılan etler tabağa alınır. Tavada etlerin kızardığı yağa; kalan tereyağı ve sıvıyağ eklenir. Yağ kızınca içine soğanlar maydanoz sapları ile birlikte atılır, altın rengi alıncaya kadar kavrulur. Üzerlerine yarım su bardağı sıcak su ilave edilip et su tablet ufalanarak kaynamaya bırakılır. Etler altı geniş bir tencereye dizilir. Üzerine parça limon kabukları ve defne yaprağı eklenir. Tavada kaynatılan su, etlerin üzerine süzerek dökülür. Hardal, yemekten alınan bir parça su ile açılır ve yemeğin suyuna hafifçe karıştırılarak eklenir. Kapariler tencereye atılır, tencerenin kapağı kapatılarak etler yumuşayıncaya kadar hafif ateşte pişirilir. Et piştikten sonra içine havuçlar ve kerevizler eklenir. Kaynamaya başlayınca ateş iyice kısılır ve hafif ateşte havuçlar ve kerevizler pişip, yemeğin sosu iyice azalıp koyulaşıncaya kadar pişirilir. Ekşi krema; un, limon suyu ve şekerle karıştırılır. Limon kabukları ve defne yaprağı pişmiş yemekten çıkarılır, yemeğin içine krema karışımı yemeğin koyu sosu ile karıştırılarak yavaşça katılır. Tekrar tencerenin kapağı kapatılır ve 2-3 dakika daha kısık ateşte pişirilir. Daha sonra yemek bir servis tabağına alınarak üzerine maydanozlar serpilir. Yanında haşlanmış pirinç veya patates ile servis edilir.

Not: Ekşi krema yoksa normal krema kullanıp, yemeğe koyacağınız limon suyu miktarını bir tatlı kaşığı daha artırabilirsiniz.

PALAÇİNKA

Malzemeler

- 2 adet yumurta sarısı
- 1 su bardağı süt
- Yarım su bardağı su
- 3 fincan un
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 fiske tuz
- 1 adet muz
- Dövülmüş ceviz
- Sprey Krema
- Sıvı yağ
- Çokokrem

Yapılışı

Yumurta sarısı çırpılır; içine su ve süt ilave edilerek çırpma işlemi tekrarlanır. Un, tuz ve karbonat ayrı bir kapta karıştırılarak sıvı karışıma eklenir. Karışım 1 saat kadar dinlendirilir. Teflon tava bir peçete yardımı ile yağlanır ve ince dökülen karışım alt üst pişirilir. Pişen hamurların içine çikolata sürülür, üzerine muz dilimleri konarak krema sıkılır ve son olarak ceviz kırıkları eklenir. Palaçinkalar sarılarak üzerine çikolata sosu eklenerek servis edilir. Dilerseniz palaçinkalarınızı taze tuzsuz peynir, ceviz ve toz şeker ile hazırlayıp fırında peynirler eriyene kadar ısıtıp da servis edebilirsiniz.

GULAŞ ÇORBASI

Malzemeler

- 500 gr yağsız dana eti (kuşbaşı doğranmış)
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı fazla acı olmayan kırmızı biber
- 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
- 2 orta boy soğan (ince doğranmış)
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 diş sarımsak (dövülmüş)
- 2 çorba kaşığı un
- 125 gr (6,5 su bardağı) et suyu
- 2 büyük patates (kabukları soyulup küp biçiminde doğranmış)
- 400 gr domates (kabukları soyulup kuşbaşı doğranmış)

Yapılışı

Bir tabakta 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber ve kırmızı biber karıştırılıp etler bu karışıma iyice bulanarak bir kenara bırakılır. Büyük bir tencerede tereyağı eritilir. Yağ kızınca etler eklenip, her tarafı hafif pembe olana kadar 5 dakika kızartılır. Ardından tencereye soğanlar da eklenerek ara sıra karıştırmak suretiyle 5 dakika daha pişirilir. Kimyon, sarımsak, kalan yarım tatlı kaşığı tuz ve un da eklenerek malzemeler iyice yedirilene kadar karıştırılır. Yemek devamlı karıştırılarak 1 dakika boyunca pişirilir. Et suyu da eklenip harlı ateşte kaynatılır. Kaynayınca ateşin altı kısılarak 2 saat boyunca yavaş yavaş pişmesi sağlanır. Yemek suyunu çektiyse biraz daha suyla eklenebilir. Patatesler ve domatesler de yemeğe eklenerek etler ve patatesler yumuşayana kadar 1 saat daha pişirilir. Hazırlanan çorba sıcak olarak servis edilir.

Lezzetli Hikâyeler

Çok lezzetli bir sanatla uğraşıyor, elinin hamuruyla mutfakta harikalar yaratıyor. Ödülü ise gülen yüzler ve mutluluk... Şeker hamuruyla hayalleri lezzetli hikâyelere dönüştüren Pasta Tasarımcısı Bilge Şahin sizlerle...

Bilge Hanım kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

1981 Çorlu doğumluyum. Eğitim hayatım babamın görevi sebebiyle ülkenin dört bir yanında, çeşitli şehirlerde geçti. Bursa Uludağ Üniversitesi Maliye bölümünü bitirdim. Mezuniyetimin ardından 5 yıl mali müşavirlik yaptım. Evliyim, bir köpeğimiz ve bir kedimiz var.

Pastacılığa olan ilginiz nasıl başladı? Mesleğinizi bırakıp bu alana sizi yönelten neydi?

Mali müşavirlik mesleği bana göre değildi, çok mutsuz olduğumu görüyordum. Hayatımın böyle mutsuz geçemeyeceğine 27 yaşında karar verip bir şeyler yapmam gerektiğini düşündüm. O zamanlar butik pastacılık Türkiye'de çok yeniydi. Bir iki isim dışında yardım alabileceğim, akıl danışabileceğim kimse yoktu. Çocukluğumdan beri mutfakta çalışmayı severdim ama bu işe "Bu hayatta ne yaparsam mutlu olurum?" diye düşünerek karar verdim. Ankara'da eğitim alabileceğim herhangi bir yer bulamadım. İnternette pastacılıkla ilgili araştırmalar yaparken İstanbul'da yeni açılmış bir okulla karşılaştığımdaki heyecanımı anlatamam. Mutfak Sanatları Akademisi o zaman çok yeniydi ve görür görmez ilk mezunlarından olmaya karar verdim. Ama bu hayalim için para biriktirmem gerekiyordu ve bu nedenle iki sene daha eski mesleğimi yapmak zorundaydım. Dayandım ve sonunda hayallerime kavuşmamdaki ilk merdiveni çıkmayı başardım. Ailem ve eşimin desteğini ise asla yadsıyamam. Zaferler tek başına kazanılmıyor.

Hayalleri lezzetli hikâyelere dönüştürürken neler hissediyorsunuz?

Kendimi kaybediyorum. Sessiz, güzel bir müzik eşliğinde yaptığım pastaların lezzet kalitesi için bütün risklere giriyorum. İstenen figürlerle bazen konuşuyorum bile. Çok seviyorum bu işi. Sonunda alacağım güzel bir gülümsemeyi düşünerek çalışıyorum. Bana sipariş verenlerin pastalarını ilk gördüklerindeki o yüz ifadeleri ve gönderdikleri mutluluk dolu mesajlar işimin başarısında benim için en önemli gösterge. İşte bunun için çalışıyorum.

Size gelen talepler doğrultusunda pasta tasarım süreci nasıl gelişiyor?

En geç bir hafta önceden siparişleri kabul ediyorum. Yüz yüze görüşmek isteyenleri ise dükkâna davet ediyorum. Genelde pasta tasarımlarının konseptini müşteriler belirliyor. Ben parti süslemelerinde, konsepte uygun pasta tasarımının renk ve figür detaylarında müşterilerime yardımcı oluyorum. Fikir alışverişiyle nasıl bir pasta olacağını netleştiriyoruz. Yüz yüze görüşme imkânı bulamadığım müşterilerimle ise mail veya telefon aracılığıyla pastaya karar veriyoruz. Müşterilerimin isteklerine elimden geldiğince cevap vermeye çalışıyorum.

Pasta tasarımını bir nevi sanat olarak da düşünebiliriz. Bu sanatın inceliklerinden bahseder misiniz?

Dediğiniz gibi incelik gerektiriyor. Yemeye kıyamadığımız o pastalar lezzetinden görünüşüne kadar titiz bir çalışma sonucu ortaya çıkıyor. Kaliteli malzemeler, hijyen, huzurlu bir ortamda çalışmak, sabır, azim ve yetenek... İşte tüm bunların birleşimi sonucu ortaya çıkan bir sanat bu. Çok emek istiyor. Bu işte en önemli faktör ise sabır.

Son zamanlarda butik pastacılık oldukça yaygınlaştı. Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz?

Ben mutlu oluyorum. Özellikle kadınların bu işteki becerisi ve hevesi beni mutlu ediyor. Üretmek çok güzel bir şey ve bu meslek, kimse alınmasın, bence kadınlara çok yakışıyor. Sanayi tipi düşük maliyetli ürünlerdense butik dükkânların ürünlerini tercih ediyor insanlar. Pastacılık hilelere, fabrikasyon ürünlere çok açık bir alan. O yüzden butik pastacılığın yaygınlaşması hepimizin lehine. Kaliteyi çok ucuza alamazsınız ama en azından nadir tükettiğiniz bu ürünleri sağlığınıza zarar vermeyecek yerlerden seçmenizi tavsiye ederim.

Biraz da Pasta Dükkânı'ndan bahseder misiniz? Ne tür lezzetler çıkıyor mutfağınızdan?

Biz genelde sipariş üzerine çalışıyoruz. Bireysel müşterilerimizin taleplerine göre her türlü pasta, tatlı, tuzlu siparişlerini kabul ediyoruz. Ayrıca kafe ve restoranlar için tatlı menüleri de çıkarıyoruz. Ankara'da tatlı menülerini yaptığımız, ürün verdiğimiz çok hoş mekânlar var. Yine dükkânımızda sakinlik, huzur arayanlar için kahvelerine eşlik edecek truffle ve kurabiye çeşitlerimiz var.

Yapmayı hayal ettiğiniz bir pasta var mı?

Köpeğim Muffin benim her şeyim. Her doğum gününde ona köpek pastaları yapmaya çalışıyorum ama hayalimde sağlığına zarar vermeyecek, tamamen onun sevdiği şeylerden oluşan dev bir kemik şeklinde pasta yapmak var. Biraz pasta tasarımcısı hayali olmadı ama benimki de bu.

Gelecek hedeflerinizden bahseder misiniz? Bir sonraki basamak nedir?

Bir gün bu işi yapacak takatim kalmayana kadar pasta yapmak istiyorum. Hayalim küçük şirin bir pasta dükkânıydı, daha büyüğünü hiç istemedim. Böyle çok mutluyum. O gün geldiğinde muhakkak iyi fikirler bulacağıma inanıyorum. Sonuçta bizler yaratıcı insanlarız.

Son olarak bu mesleği öğrenmek ve kendini geliştirmek isteyenlere neler tavsiye edersiniz?

Mesleğimiz dışardan görüldüğü kadar kolay değil, günlerce uyumadan ayakta çalıştığım oluyor. Yapıp yapıp başa döndüğüm oluyor. Sabır ve çok çalışmak büyük önem taşıyor. Bu ikisi olmadan hiçbir şey yapamazsınız. Merak etmeliler, araştırmalılar ve okumalılar. Bana çok geliyor gençler, okulu bırakıp bu işi yapmak isteyenler. Sakın diyorum, önce eğitim. Herhangi biri de bu işi öğrenip yapar ama bir farkı olmaz. Eğer bir farkımız olsun diyorsanız lütfen okuyun, öğrenin, merak edin. Yeri gelecek tabanlarınızın ağrısından yere basamayacaksınız, dayanın. Sonunda hep değecek. Ve cesaret edin, sonunda başaramazsanız bile en azından denedim dersiniz. Hayata bir kere geliyoruz, hayallerinizin peşinden gidin. Ama sağlam adımlar atın.

“Çok seviyorum bu işi. Sonunda alacağım güzel bir gülümsemeyi düşünerek çalışıyorum.”

KONSER

VOLKAN KONAK

10 Şubat 2017
Jolly Joker, Antalya

Kuzey'in Oğlu Volkan Konak, 10 Şubat'ta Jolly Joker Antalya sahnesinde en sevilen şarkılarını seslendirecek. Sanatçı, 1993 yılında çıkan ilk albümü Efulim'den, son albümü Lifor'a; türkülerden şiirlere kadar çok geniş bir yelpazede yepyeni bir repertuvarla izleyicileriyle buluşacak. Usta yorumu, kendine has üslubu, tatlı sohbeti ve hikâyeleriyle Karadeniz'in güçlü sesi Antalyalı izleyicilerine tadına doyulmaz bir gece yaşatacak.

DANY BRILLANT

18 Şubat 2017
Zorlu PSM, İstanbul

Küçük yaştan itibaren dans etmeye ve enstrüman çalmaya başlayan dünyaca ünlü Fransız sanatçı Dany Brillant, Akdeniz ritimlerinden Fransız şansonlarına ve Porto Rico ezgilerine uzanan geniş müzik repertuvarıyla tüm müzikseverlere keyifli bir akşam yaşatmak için Zorlu PSM'de. 1985 yılında bir kabare ile sahne tecrübesine başlayan ve gerçek adı Daniel Cohen olan Fransız sanatçı, ilk albümünü 1991 yılında, 26 yaşında 'C'est Ça Qui Est Bon' adı ile yayınladı. 'Suzette' adlı jazz ritimleri ile donanmış parçasıyla dünya çapında bir üne kavuşan Brillant, günümüze kadar geçen müzik yolculuğunu İstanbullu dinleyicileri için unutulmaz bir geceye taşıyor.

GÖSTERİ

NOTRE DAME QUASIMODO MÜZİKALİ

9 Ocak – 14 Şubat 2017
İstanbul, Ankara, İzmir, Aydın, Muğla, Manisa, Antalya

Victor Hugo'nun ölümsüz eseri; "Notre Dame - Quasimodo Musical" Türkiye'de ilk defa seyirci karşısına çıkıyor. Kumbara Görsel Sanatlar tarafından sahnelenen müzikal, Fransız İhtilali sonrası Fransa'nın karanlık günlerinden kesitler veriyor. Müzikal; çirkin, kambur, engelli ve çok acayip bir yaratık olan kilise zangocu Quasimodo ile Fransa'nın ruhani ve dini lideri Claude Frollo'nun, semtte yaşayan Çingene Kızı Esmeralda'ya olan aşklarını, Zangoç ile Papazın ruhlarında oluşan ikilemleri ve tepkileri romantik bir dille ele alıyor.

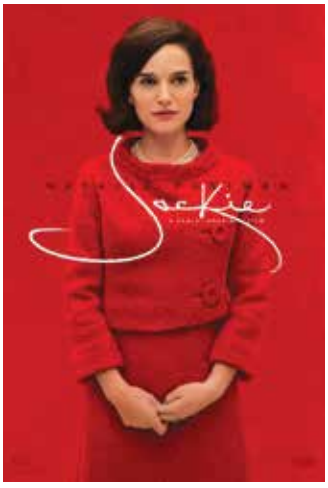
MÜNAŞAKA – YILMAZ ERDOĞAN

4 – 5 Şubat 2017
MEB Şura Salonu, Ankara

12 yıllık aradan sonra tek kişilik oyunu "Münaşaka" ile Yılmaz Erdoğan yine muhteşem performansıyla sahnelerde. Bu uzun soluklu aradan sonra tiyatro severlerle buluşacak olan Erdoğan, yaşamın içinden tespitleriyle hayranlarını gülme krizine sokacak bir gösteriyle Ankara'da. Hem iç yolculuğunu hem de yurt dışındaki yolculuğunu anlatan Erdoğan, dijital dünyayı ve sosyal medyayı da kendine has diliyle izleyicilerine aktarırken güldürürken düşündürüyor, düşündürürken güldürüyor.

SİNEMA

JACKIE



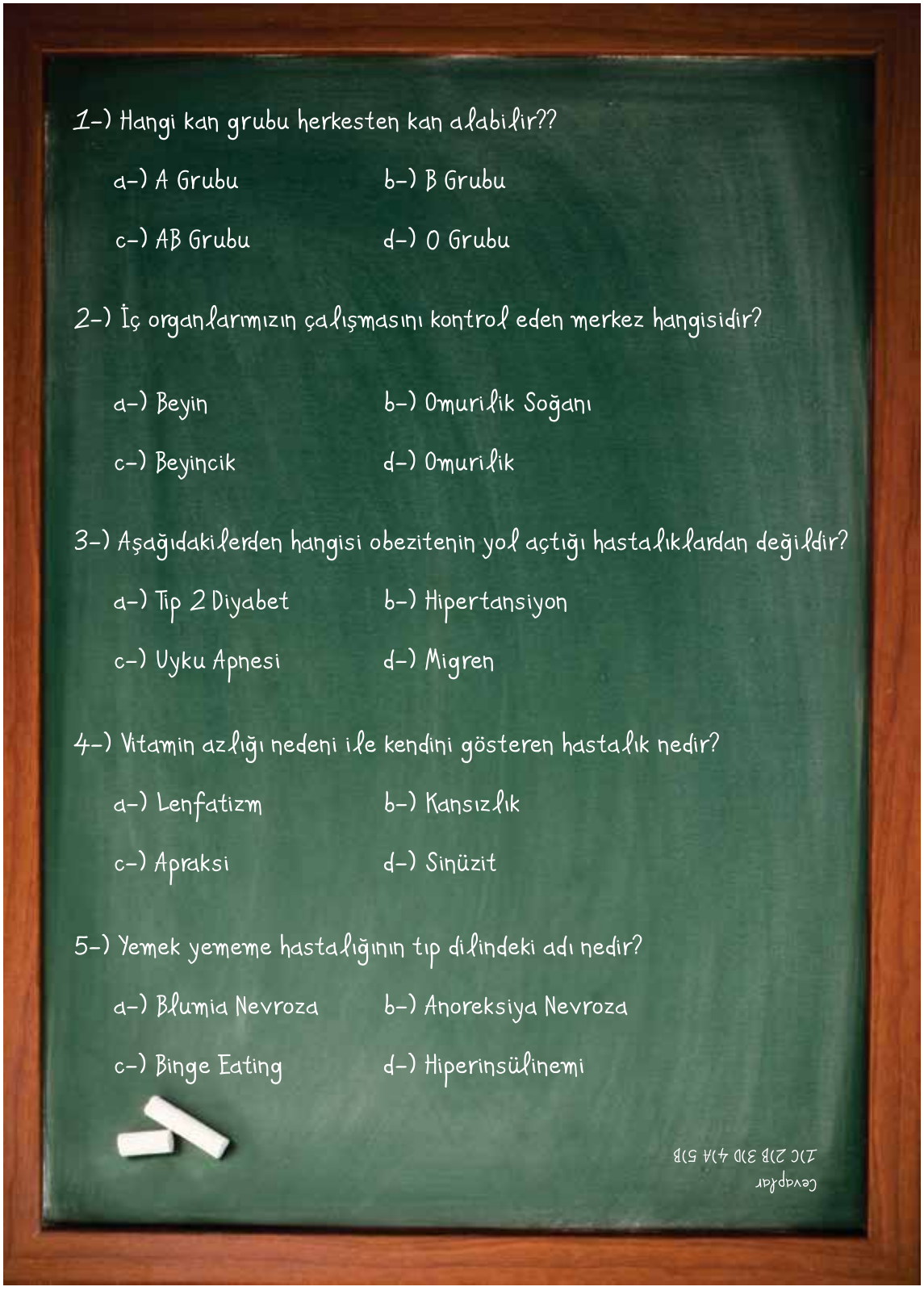
Vizyon Tarihi: *20 Ocak 2017*
Tür: *Biyografi, Dram*
Yönetmen: *Pablo Larrain*
Oyuncular: *Natalie Portman, Peter Sarsgaard, Billy Crudup, Greta Gerwig, Corey Johnson*
Ülke: *ABD*

Natalie Portman'ın Jackie Kennedy'i canlandıracağı politik-drama filmi, Başkan John F. Kennedy'nin suikaste kurban gitmesinden sonraki dört günü, eşi Jacqueline Kennedy'nin yaşadıklarına odaklanarak anlatıyor. Yönetmen koltuğunda Pablo Larrain'in yer aldığı filmde başroldeki Portman'a Greta Gerwig, John Hurt ve Max Casella eşlik ediyor. Yapımcılığını Darren Aronofsky'nin üstlendiği filmin senaryosu ise Noah Oppenheim tarafından yazıldı.

LEGO BATMAN

Vizyon Tarihi: *10 Şubat 2017*
Tür: *Animasyon, Aksiyon, Komedi*
Yönetmen: *Chris McKay*
Seslendirenler: *Zach Galifianakis, Ralph Fiennes, Rosario Dawson, Michael Cera, Mariah Carey*
Ülke: *ABD*

Sakin ve durağan bir hayat süren Batman, kocaman evinde hiçbir şey yapmadan zaman geçirirken Robin ve Batgirl'ün ortaya çıkmasıyla işler değişir. Ekip henüz birbirine alışamadan Joker'in hain bir planla Gotham'ı tehdit ettiği haberi duyulunca, taze ekip birleşmek zorunda kalır. Batman'in artık sadece kendinden değil, evlat edindiği oğlundan da sorumlu olması işleri daha da zorlaştırır ve ortaya minik sinemaseverler için soluksuz izlenecek bir animasyon çıkar.



1-) Hangi kan grubu herkesten kan alabilir??

a-) A Grubu b-) B Grubu

c-) AB Grubu d-) O Grubu

2-) İç organlarımızın çalışmasını kontrol eden merkez hangisidir?

a-) Beyin b-) Omurilik Soğanı

c-) Beyincik d-) Omurilik

3-) Aşağıdakilerden hangisi obezitenin yol açtığı hastalıklardan değildir?

a-) Tip 2 Diyabet b-) Hipertansiyon

c-) Uyku Apnesi d-) Migren

4-) Vitamin azlığı nedeni ile kendini gösteren hastalık nedir?

a-) Lenfatizm b-) Kansızlık

c-) Apraksi d-) Sinüzit

5-) Yemek yememe hastalığının tıp dilindeki adı nedir?

a-) Blumia Nevroza b-) Anoreksiya Nevroza

c-) Binge Eating d-) Hiperinsülinemi

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

OmegaRoyal

Tüm
Seçkin
Eczanelerde

HAVYARDAN GELEN SAĞLIK

Havyardan elde edilen Omega 3

/omega3royal

www.omega3royal.com

drogsan
Sağlığa Saygı

www.nevzatecza.com.tr

NEVZAT
ecza deposu
55 yıl

Köklü bir geçmiş,
yaygın hizmet ağı.

2017 yılında da hizmetinizdeyiz.

ANKARA MERKEZ ŞUBE: Tel: (0312) 287 74 04 Fax: (0312) 287 26 35-36 • Oğuzlar Mah. 1370. Sokak No: 7/1 06520 Balgat - ANKARA » **ETİMESGUT BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 244 84 04 • İstasyon Mah. Tuzun Sokak No:17/A Etimesgut - ANKARA » **BALGAT BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 474 14 20 • Cevizlidere Mah. Gökkuşağı Cad. 1252. Sok. No:25/A-B Çankaya - ANKARA » **KEÇİÖREN BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 360 33 05 • 19 Mayıs Mah. 19 Mayıs Cad. No:50/A İncirli - ANKARA » **CEBECİ BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0312) 562 20 20 • Bahçelerüstü Mah. Orhaneli Sokak No: 19 / 13 Mamak - ANKARA » **NEVŞEHİR BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0384) 212 05 04 • Güzelyurt Mahallesi 80.Yıl Bulvarı No:58/A-B NEVŞEHİR » **BOLU BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0374) 212 33 00 • Tabaklar Mah. Ferit Talay Cad. Doğanay Apt. No:6 BOLU » **KASTAMONU İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0366) 212 47 38-39 • Topçuoğlu Mah. Banka Sokak No:4/4 KASTAMONU » **SAMSUN ŞUBE:** Tel: (0362) 439 20 00 Fax: (0362) 439 20 10 • Büyükkolpınar Mah. Şehit Can Şencan Cad. No:6 Atakum - SAMSUN » **ORDU İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0452) 225 20 88 • Çelebi İşhanı Yenimahalle Zübeyde Hanım Cad. No:59 Kat:2/8 ORDU » **SAMSUN İLKADIM BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0362) 230 15 56 • Hürriyet Mah. Turgut Reis Sokak No:18/A SAMSUN » **ÇORUM BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0364) 333 03 11 • Yavru Turna Mah. Kulaksız 1. Sokak No:25/A ÇORUM » **TOKAT BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0356) 232 92 99 • Yeniyurt Mah. Vali Zekai Gümüşdiş Cad. No:203/B TOKAT » **ADANA ŞUBE:** Tel: (0322) 274 00 01 Fax: (0322) 274 00 44-45-46 • Sümer Mah. Kıyıboyu Cad. No:84 Seyhan - ADANA » **MERSİN BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0324) 337 43 53 • Mesudiye Mah. 5120. Sok. No:54/A Akdeniz - MERSİN » **İSKENDERUN İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0326) 614 82 19 • Barbaros Mah. 134.Sokak Sarıkonak Apt. No:1 Kat:2 İskenderun - HATAY » **KAHRAMANMARAŞ İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0344) 224 07 56-57 • Hayrullah Mah. 25. Sokak No:3 KAHRAMANMARAŞ » **ANTALYA ŞUBE:** Tel: (0242) 244 91 51 Fax: (0242) 244 91 84-85 • Tahıl Pazarı Mah. Çatalköprü Cad. No:32/1 ANTALYA » **KONYA İRTİBAT BÜROSU:** Tel: (0332) 237 89 66 • Feritpaşa Mah. Kerkük Cad. Malazgirt Sokak Sema İş Merkezi No:13/404 KONYA » **ISPARTA BÖLGE DEPOSU:** Tel: (0246) 232 96 74 • Yayla Mah. 111.Cad. No:76/2 ISPARTA » **TRABZON ŞUBE:** Tel: (0462) 224 40 00 Fax: (0462) 224 40 24 • Fatih Mah. Betül Sokak No:8/A TRABZON » **ERZURUM ŞUBE:** Tel: (0442) 317 29 72 Fax: (0442) 317 29 92 • Yukarı Koşk Mah. Malazgirt Sokak Yenişehir Kavşağı Doğuş Apt. No:1 ERZURUM