2019 - İLKBAHAR NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR SAYI 23

farmaNED

NEVZAT ecza deposu 57. Yıl

Janssen Türkiye Genel Müdürü «
Maria Fernanda Prado

Sağlık Bilimleri Üniversitesi «
Eczacılık Fakültesi

Bahar Toksoy Guidetti «

Çocuklarda Duygusal Zeka «

» Yurt Rehberi
Yeni Delhi
Mistik bir Serüvene Doğru

Özel Dosya «
Hareket Özgürlüktür
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ

» Gezi Rehberi
Tarihin En Büyük Tanığı...
ÇANAKKALE

İHTİYAÇ VARSA 57 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,

Ülke ekonomimiz Ağustos ayından beri sert iniş-çıkışlara sahne olmuştur. Gerek kamu gerekse özel sektörde son aylarda önemli kararlar alınamamış, pek çok karar yerel seçimlerin sonrasına kalmıştır. 2018'in ikinci yarısından itibaren dalgalanan döviz kurları ve yükselen borçlanma maliyetleri tüm iş dünyasında öngörülebilirliği olumsuz yönde etkilemiş, dolayısıyla yatırımları yavaşlatmıştır. Bu durum üretimi olumsuz yönde etkilemekte, işsizliği arttırmakta ve dolayısıyla ekonomiyi bir kısır döngüye girme riski ile karşı karşıya bırakmaktadır. Ülke ekonomimizin toparlanması adına; yetkiler tarafından belirli bir takvim çerçevesinde ve tüm ekonomi paydaşları için detaylı olarak yapılması gerekenlerin ifade edildiği bütüncül bir programın oluşturulması önem arz etmektedir.

Öte yandan ülkemiz; benzer ekonomik dengesizlikleri daha önceki dönemlerde de yaşamış, ancak ekonomi her defasında daha da güçlenerek tekrar dengeye gelmiştir. Türkiye ekonomisinin belirsizliklerden kurtularak en kısa zamanda yeniden hareketlenmesini ve hak ettiği noktaya gelmesini diliyorum. Bu noktada, devletimizin başlattığı istihdam seferberliğini takdirle izliyor, katılıyor ve işverenlere sağlanan teşviklerden ötürü tüm yetkililere teşekkür ediyorum.

Kurumsal yayınımız farmaNED'in bu sayısında, "Ortopedi ve Travmatoloji" konusunu özel dosyamızda ele alıyoruz. Hemen hemen vücudumuzun tüm hareketlerinden sorumlu olan kas ve iskelet sistemimizin sağlığı, günlük yaşam kalitemiz açısından büyük öneme sahip. Genel olarak hareket sistemiyle ilgilenen Ortopedi branşının alanı çok geniş olduğundan, konuları iki sayıda ele alacağız. Birinci bölüm olan bu sayımızda; bel ve boyun fıtığından alt ve üst ekstremite rahatsızlıklarına, kireçlenme ve kırık tedavisinden ortopedide fizik tedavinin önemine kadar pek çok konu hakkında merak edilenleri değerli uzmanların kaleminden size aktaracağız.

Her sektörde olduğu gibi ilaç ve eczacılık sektöründe de ekonomiden kaynaklanan olumsuzluklar yaşanmıştır. Yükselen Avro kuruna göre çok düşük kalan referans ilaç fiyatlarının Şubat ayında yeniden düzenlenmesi ilaç sektörü paydaşlarını bir nebze olsun rahatlatmıştır, fakat yine de sektörümüzde, bilhassa serbest eczacılık mesleğinin sürdürülebilirliği için atılabilecek pek çok adım vardır. Bu yıl Mayıs ayında bilimsel eczacılığın 180. yılını kutlayacağız. Gerek sağlıkta dönüşüm projeleri, gerek referans fiyat sistemi güncellemesi, gerekse meslek örgütlerinin yoğun çabaları ile önümüzdeki yılların eczacılık mesleği için çok daha olumlu ve sürdürülebilir bir ortam sağlayacağını umut ediyorum. Bu vesileyle tüm eczacı meslektaşlarımın 14 Mayıs Eczacılık Bayramı'nı en içten dileklerimle kutluyorum.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

farmaNED

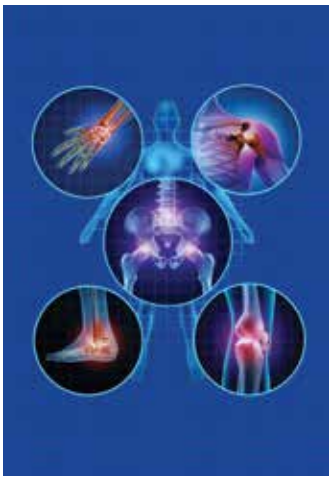
Sayı: 23 / Nisan 2019 • Yaygın süreli yayın • **www.farmaned.com**

İ Ç İ N D E K İ L E R

04
İLAÇ SANAYİ
Janssen Türkiye Genel Müdürü Maria Fernanda Prado

08
FAKÜLTE
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

20
ÖZEL DOSYA
Ortopedi ve Travmatoloji



38
KADIN
Hamilelikte Bel Ağrısı

NEVZAT ecza deposu 57. yıl

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Harika Karpuzcu Dilik

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

Editör
Elif Baysal

Görsel Tasarım
Çağrı DURTAŞ

52
YURT REHBERİ
Çanakkale

60
HOBİ
Binicilik Sporu

64
SPOR
Bahar Toksoy Guidetti

68
GEZİ REHBERİ
Yeni Delhi

Sektörden Haberler 7
Herkes İçin Sağlık: Baharın Tetiklediği 5 Hastalık 16
Çocuk: Duygusal Zeka 18
Doğru Bilinen Yanlışlar: Egzersiz 36
Eczacım 40
Bitkilerle Sağlık: Sarmaşık Yaprağı 45
Beslenme: Kalp Sağlığı İçin Karbonhidrat ve Posa Tüketimi 46
Aile: Çocuk İçin Babanın Ailedeki Rolü 48
Teknisyen Köşesi 50
Mutfak: Baharatlar Diyarına Lezzetli Bir Yolculuk 76
Kültür & Sanat 78
Mini Test 80

Yapım
Ajans Branda
Güzeltepe Mah. Abidin Daver Sok.
No: 7/9 Çankaya / 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: 26 Nisan 2019

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.

Janssen Türkiye Genel Müdürü
Maria Fernanda Prado

133 yılı aşkın bilimsel mirası ve yenilikçi bakış açısı ile insanların yaşamlarını değiştirmek için çalışan Johnson & Johnson, dünyanın en büyük sağlık şirketlerinden biri. Johnson & Johnson'ın ilaç şirketi Janssen'in Türkiye Genel Müdürü ***Maria Fernanda Prado*** *ile sektör üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.*

Johnson & Johnson'ın ilaç şirketi Janssen'in global ve Türkiye vizyonu nedir? Türkiye'de hangi tedavi alanlarında faaliyet gösteriyorsunuz?

Janssen'in global vizyonu, dünyanın bir numaralı yenilikçi ilaç şirketi olmaktır. Janssen olarak, 6 tedavi alanında (onkoloji & hematoloji, merkezi sinir sistemi, immünoloji, bulaşıcı hastalıklar, kalp-damar/metabolizma ve pulmoner arteriyel hipertansiyon) toplumun karşılanmamış medikal ihtiyaçlarına yönelik insan hayatını dönüştüren çözümler üretiyoruz. Türkiye özelinde, onkoloji & hematoloji, merkezi sinir sistemi, immünoloji ve pulmoner arteriyel hipertansiyon tedavi alanlarına odaklanıyoruz.

Global vizyonumuzdan hareketle, Türkiye'nin sağlık alanında yüksek kalite, erişilebilirlik ve sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmasına yönelik bağlılığımızı, paydaşlarımızla kurduğumuz iş birlikleri ve topluma dokunan yenilikçi sağlık çözümlerimizle gösteriyoruz. Türkiye'de faaliyet gösterdiğimiz 20 yıl boyunca, 40 molekülü tıbbın hizmetine sunarak hastaların yenilikçi tedavilere ulaşmasını sağladık.

Johnson & Johnson olarak, ürünlerimiz ve çözümlerimizle dünyada her gün 1 milyardan fazla insanın hayatına dokunuyoruz. Bu sorumluluğumuzla, toplum sağlığını geliştirmek için kalbimizi, bilimselliğimizi ve zekamızı ortaya koyuyoruz. İşimizi yaparken en önemli rehberimiz olan andımızdan aldığımız güçle, paydaşlarımız ve toplum için çalışıyoruz. Güçlü Ar-Ge odağımızla, toplum sağlığını dönüştürmek için yenilikçi sağlık çözümlerine yatırım yapıyoruz.

Dünyada Ar-Ge'ye en çok yatırım yapan ilaç şirketlerinden birisiniz. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Dünyanın en büyük ve en çeşitli sağlık hizmetleri üreticisi Johnson & Johnson olarak değişen dünyaya yapabileceğimiz en büyük katkının inovasyon olduğuna inanıyoruz. İnovasyonun toplum için sürdürülebilir fayda sağlanmasındaki en önemli değer olduğunu düşünüyoruz.

Janssen, hastalar ve daha sağlıklı bir toplum için güçlü bilimsel mirasını alanında en yetkin araştırmacılarla bir araya getiriyor. Janssen Global, yıllık gelirinin %20'den fazlasını araştırma ve geliştirme çalışmalarına yatırıyor. 7 milyar dolara ulaşan bu yatırım ile Janssen dünyada Ar-Ge'ye en çok yatırım yapan şirketlerden biri olmayı sürdürüyor.

Janssen'in toplum sağlığına gösterdiği bağlılık ve bilimsel mükemmelliyeti önceliklendirmesinin sonucunda, kuruluşumuzdan günümüze fark yaratan 40 yeni molekül ihtiyaç sahibi hastalar için tıbbın hizmetine sunuldu. Bunların içerisinde Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından çığır açan molekül unvanı almış birçok yenilikçi molekül bulunuyor.

> ***"Global yıllık gelirinin %20'sini Ar-Ge'ye ayıran Janssen, dünyada araştırma ve geliştirmeye en çok yatırım yapan şirketlerden biri olmayı sürdürüyor."***

Johnson & Johnson, Fortune Dergisi'nin '2019 Yılı Dünyanın En Beğenilen Şirketleri Listesi'nde ilk 20'de yer alarak global ilaç kategorisindeki liderliğini sürdürdü. Bu listede yer almanızı sağlayan kriterlerden söz eder misiniz?

Dünyanın en prestijli ekonomi dergisi Fortune her yıl yayınladığı 'Dünyanın En Beğenilen Şirketleri Listesi'ni; şirketlerin yönetim kalitesi, yenilikçi uygulamaları, sosyal sorumluluk aktiviteleri, yetenekli kişilerle çalışma ve bu kişileri elinde tutma gibi özelliklerini dikkate alarak oluşturuyor. Ve bu liste farklı sektörlerden yüzlerce yöneticinin oylamalarıyla belirleniyor.

Yenilikçi uygulamaları ve sosyal sorumluluk alanındaki kararlılığı ile Johnson & Johnson, başarısından ödün vermeden 17 senedir art arda bu listede yer aldı. Ayrıca, arka arkaya 6 yıldır 'Global İlaç' kategorisinde birinci sırada kalarak liderliğini korudu. Bu başarı, Johnson & Johnson için ayrı bir önem taşıyor çünkü değerlendirme kriterlerinin çoğu, 2018'de 75'inci yıl dönümünü kutladığımız ve şirketimizin kılavuz metni olan andımızda yer alan değerlerle örtüşüyor.

Janssen ve Abdi İbrahim ekibinin imza töreninden bir kare

Yakın bir tarihte sektörün önemli firmalarından Abdi İbrahim ile bir iş birliği içerisine girdiniz. Bu iş birliğinin detaylarını öğrenebilir miyiz?

Abdi İbrahim ilaç şirketiyle iş birliğimiz, Türkiye'nin yerli ilaç üretim kapasitesini ve yetkinliğini artırmak ve küresel pazarda daha rekabetçi olmasını sağlamak için farklı kanser türlerinin ve nadir hastalıkların tedavilerini kapsamaktadır.

İlk olarak prostat kanseri ve pulmoner arteriyel hipertansiyon tedavileri için geliştirilen iki ürünümüz yerelleştirilecek. Sonrasında da yine farklı kanser tedavilerinde kullanılan yenilikçi ürünler ile yerelleşme süreci devam edecek.

Yerelleşme projemiz, hükümetin ülke insanlarının sağlık ihtiyaçlarına yönelik politikalarını ileriye taşımaya yönelik girişimlerimizden biridir. Abdi İbrahim ile kurduğumuz bu önemli iş birliğinden dolayı gururluyuz. Janssen olarak, yerelleşme projesinin ilk ayağını tamamladığımızda, yerli üretim kapasitesini iki katına çıkarmayı hedefliyoruz.

"Hastaların daha uzun ve daha kaliteli bir hayat sürmelerini sağlayacak çözümler üretmeye, en az ilaç geliştirmeye olduğu kadar tutkuluyuz."

Rekabette şirket olarak sizi farklı kılan unsurlar nelerdir?

Janssen'de hastalık kavramının geçmişte kalacağı bir gelecek için çalışıyoruz. Bu amaçla, sağlık hizmetlerini bütünsel olarak ele alıyoruz. Rekabet, bizim için hastayı merkeze alarak hastanın ihtiyaçlarına yönelik çözümler üretmek yönünde daha çok çalışmak ve daha iyisini başarmak anlamına geliyor. Toplum sağlığı için kalbimizi, bilimselliğimizi ve zekamızı ortaya koyuyoruz. Cesur ve anlamlı çözümlere odaklanan Janssen Türkiye olarak, klinik çalışmalara 2009'dan bu yana yaklaşık $45 milyon yatırımda bulunduk. 8 yeni klinik çalışma ile Türkiye'de 2017 yılında en çok çalışma başlatan 2. ilaç şirketi olduk. Ar-Ge alanında gösterdiğimiz kararlılık ile ülke ekonomisine ve Ar-Ge altyapısına önemli katkılar sağladık.

Daha sağlıklı bir Türkiye için hasta dernekleriyle ve sivil toplum kuruluşlarıyla güçlü iş birlikleri kurarak ilaca erişim sağlamaktan çok daha fazlası için çalışıyor, yaptığımız her işte sosyal sorumluluk bilinciyle hareket ediyoruz. Gerek hastalıkların toplumsal farkındalıkları, gerekse hasta ve hasta yakınlarının tedavi süreçlerini daha rahat geçirebilmeleri için kamu, dernekler ve sağlık çalışanlarıyla sürdürülebilir çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Hastaların daha uzun ve daha kaliteli bir hayat sürmelerini sağlayacak çözümler üretmeye, en az ilaç geliştirmeye olduğu kadar tutkuluyuz.

Dünyanın En Beğenilen İlaç Şirketi Yine Johnson & Johnson Oldu

Johnson & Johnson, Fortune Dergisi'nin "2019 Yılı Dünyanın En Beğenilen Şirketleri Listesi"nde ilk 20'de yer alarak global ilaç kategorisindeki liderliğini sürdürdü.

Dünyanın en prestijli ekonomi dergilerinden Fortune'un; yönetim kalitesi, yenilikçilik uygulamaları, sosyal sorumluluk aktiviteleri, yetenekleri kendine çekme ve elde tutma gibi şirket kriterlerini göz önünde tutan Dünyanın En Beğenilen Şirketleri Listesi, farklı sektörlerden yüzlerce yöneticinin oylarıyla belirleniyor.

Başarısından ödün vermeden 17 senedir art arda listede bulunan Johnson & Johnson, aynı zamanda yenilikçi uygulamaları ve sosyal sorumluluk alanındaki kararlılığı ile arka arkaya altı yıldır 'Global İlaç' kategorisinde birinci sırada kalarak liderliğini korudu. Bu başarı Johnson & Johnson için ayrı bir önem taşıyor; çünkü değerlendirme kriterlerinin çoğu, 2018'de 75'inci yıl dönümü kutlanan ve şirketin kılavuz metni olan Credo'da yer alan değerlerle örtüşüyor.

İbrahim Etem – Menarini "İyi Farmakovijilans Uygulamaları" Sertifikasına Sahip İlk İlaç Firması Oldu

"İnsan için değer" vizyonuyla 100 yılı aşkın süredir hizmet veren Türkiye'nin köklü ilaç firmalarından İbrahim Etem – Menarini, alanında bir ilki gerçekleştirerek Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu tarafından verilen "İyi Farmakovijilans Uygulamaları" sertifikasını aldı.

"İlaç güvenliği" anlamına gelen farmakovijilans alanında İbrahim Etem - Menarini'nin yürüttüğü çalışmalar denetlenerek uygunluğu kanıtlandı ve ilaç güvenliliğine verdiği önem sertifika ile tescillendi.

İbrahim Etem - Menarini Medikal Direktörü Dr. Meltem Özel Karataş "Bu başarının arkasında, bugüne kadar farmakovijilans departmanında yer alan bütün arkadaşlarımızın emeği var. Herkes sistemin en güzel şekilde çalışması için çaba harcadı ve sonunda en doğru farmakovijilans sistemine ulaşıldı. Üst yönetimden başlamak üzere tüm firma çalışanları olarak farmakovijilansı titizlikle ele alıyoruz. Bu alanda sağladığımız yüksek standardımızı korumak için yine var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz" dedi.

Japon İlaç Devi Takeda, İrlandalı Shire'ı Satın Aldı

237 yıllık Japon ilaç devi Takeda, İrlandalı ilaç üreticisi Shire'ın satın alma sürecini tamamlayarak biyofarmasötik alanında liderliğini duyurdu.

8 ay süren 46 milyon sterlinlik bu satın almayla Takeda, yüksek düzeyde yenilikçi ilaçlarını dünyada yaklaşık 80 ülkeye ulaştırarak hem Japonya hem de ABD'de büyüyen coğrafi varlığıyla lider pozisyonuna sahip oldu.

Takeda Başkanı ve CEO'su Christophe Weber süreci; hastalara son derece yenilikçi ilaçlar sunmak amacıyla gerçekleştirdikleri dönüşüm yolculuğunu hızlandıran heyecan verici bir adım olarak tanımladı. Entegrasyon sürecinin 8 Ocak 2019 itibariyle uygulanmaya başladığını belirten Weber; güçlü bir başarı geçmişine sahip, deneyimli ve çeşitli tecrübeleri olan Takeda yönetim kadrosunun liderliğinde sorunsuz bir entegrasyon gerçekleştireceklerine dair inancını dile getirdi.

Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'nin Mirası...

SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

ECZACILIK FAKÜLTESİ

Temelleri Sultan 2. Abdülhamid Han tarafından atılan ve yüzyılı aşkın bir süredir tıp bilimine hizmet veren bir yerleşkede, Türkiye'nin ilk ve tek sağlık temalı devlet üniversitesinin bünyesinde kurulan Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, sektörün her alanına önder eczacılar yetiştirmek amacıyla eğitim veriyor.

Prof. Dr. Derya Büyükkayhan
Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekan Vekili

Sayın Büyükkayhan, öncelikle sizi kısaca tanıyabilir miyiz? Dekanlığa uzanan yolda gerçekleştirdiğiniz çalışmalardan bahseder misiniz?

1995 yılında, Eskişehir Osmangazi Üniversitesinden mezun olduktan sonra eğitimime Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde Araştırma Görevlisi olarak devam ettim. Cumhuriyet Üniversitesinde öğretim üyesi olarak çalışmaya başladıktan sonra da yan dal eğitimimi Kayseri Erciyes Üniversitesinde tamamladım. 2009 yılı sonuna kadar Cumhuriyet Üniversitesi öğretim üyesi olarak çalıştım. Ardından İstanbul Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanelerinde eğitim görevlisi olarak bulundum. 2017 yılı Ocak ayında Sağlık Bilimleri Üniversitesi öğretim üyesi olarak atandıktan sonra, Bilimsel Araştırma Proje Birimi Koordinatörü olarak görev aldım. 2018 yılı Mayıs ayında da Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekan Vekili oldum.

Üniversiteniz, Türkiye'nin sağlık temalı ilk ve tek devlet üniversitesi. Odağında sadece sağlık olan bir üniversite bünyesinde yer almanın avantajları nelerdir?

Bir eczacılık fakültesi olarak sağlık odaklı bir üniversitede bulunmanın en büyük avantajı, sağlık alanındaki tüm disiplinler ile bir arada olabilmek. Üniversitemizde ikisi eczacılık fakültesi olmak üzere, sağlık alanında 12 farklı fakültemiz olduğundan çoklu disipliner öğrenme, çalışma ve araştırma altyapısına sahibiz. Ayrıca üniversitemizde çoğu sağlık alanında olmak üzere otuz kadar uygulama ve araştırma merkezinin bulunması da eczacılık fakültemizin etkinlik alanını genişletiyor. Hedefimiz; öğrencilerimizin fakülteden mezun olduktan sonra da üniversitemizin çatısı altında araştırma ve geliştirme çalışmalarına devam etmeleri. Sağlık Bilimleri Enstitülerimizde, araştırma yapmak istedikleri alanlarda öğrencilerimize mentör olabilecek öğretim üyelerimiz ile bilimsel altyapımız; Validebağ Araştırma Parkımız ve Teknokentimizin kurulması ile de fiziksel altyapımız tamamlandı. Üniversitemizin afiliasyon protokolü yapmış olduğu 58 eğitim araştırma hastanesinin varlığı da günümüzde "hasta odaklı" olması hedeflenen eczacılık eğitiminde öğrencilerimize yetkinlik ve yeterlilik kazanabilecekleri en geniş sahayı sunuyor.

Lisans: Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - 1995
Tıpta Uzmanlık: Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı - 2001
Yardımcı Doçent: Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı - 2003
Doçent: Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Kliniği, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı - 2011
Profesör: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı - 2017

"Eczacılık mesleği sağlık politikalarının etkilediği bir meslek olmaktan çıkıp; sağlık politikalarını etkileyen, destekleyen, güçlendiren, şekillendiren bir konuma yükselecektir."

Laboratuvarların olduğu tarihi bina

Fakülteniz, temellerini Sultan 2. Abdülhamid Han'ın attığı ve yüz yılı aşkın süredir tıp bilimine hizmet veren tarihî bir yerleşkede bulunuyor. Bu muazzam geçmiş, beraberinde nasıl bir sorumluluğu getiriyor?

Üniversitemizin eğitim verdiği Mekteb-i Tıbbiyye-i Şahane Külliyesi, tıp eğitimi vermek üzere Sultan II. Abdülhamid Han tarafından yaptırılan ilk tıp okulu. Yapımına 1894'te başlanmış ve 1903 yılında tamamlanmış. Bünyesinde cerrahhane de barındıran Mekteb-i Tıbbiyye-i Şahane, botanik bahçesi ve tıbbi bitkileri ile eczacı yetiştirilmesine de katkı sunmuş. Sultan II. Abdülhamid Han'ın, dönemin en muhteşem eseri olarak tamamlamış olduğu bu yerleşke, modern tıp ve modern eczacılık eğitiminin öncülerini yetiştirmiş.

Geçmişe karşı sorumluluğumuz; saygı ve minnet içerisinde bu eserin ruhunu hissetmek ve yaşatmak. Geleceğe karşı en büyük sorumluluğumuz ise; yapabileceklerimizin, hayal edebildiklerimizin çok ötesine geçebileceğine dair inancımızı kaybetmemek.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, öğrencilerini nasıl bir altyapıyla karşılıyor? Fakültenizin akademik olanaklarından bahseder misiniz?

Eczacılık fakültesi öğrencilerimizin eğitimlerine, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane binamızdaki tarihî öğrenci amfimizde ve aynı binadaki multidisipliner laboratuvarlarımızda başladık. Ancak Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane binamızın restorasyon sürecinde olması nedeniyle, ulusal düzeyde çekirdek eğitim programımızın altyapısını tamamlamak ve uluslararası düzeyde sekiz yıldızlı eczacılar yetiştirebilmek için üniversite yönetimimiz tarafından bize Selimiye Kampüsümüzde de geniş bir alan tahsis edildi. 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Selimiye Kampüsü'ndeki dersliklerimizde ve öğrenci laboratuvarımızda eğitime başladık. Eczacılık fakültemizin eğitimleri; aynı kampüs içerisinde bulunan beş öğrenci laboratuvarı, dört derslik ve bir konferans salonunda yürütülecek şekilde planlandı.

Eczacılık fakültesi öğretim üyesi kadromuz, öğrencilerimize araştırma yapmak istedikleri alanda mentörlük yapabilecek donanıma sahip akademisyenlerden oluşuyor. Fitoterapi ve farmakognozi alanında yüksek lisans ve doktora eğitimlerimiz devam ederken; farmasötik teknoloji alanında da yüksek lisans ve doktora eğitimlerimize başlamak için hazırlıklarımızı tamamladık. Enstitü bünyesinde kurulan Sağlık Bilişimi Ana Bilim Dalımızda, eczacılıkta bilişim sistemlerinin kullanımına yönelik çalışmalar yapmayı hedefliyoruz. Deneysel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi bünyesinde bulunan hayvan deneyi laboratuvarımız ve Validebağ Araştırma Parkımız fakültemizin akademik olanakları arasında yer alıyor.

Üniversitemiz bünyesinde kurulacak Sağlık Teknokenti ile birlikte; sağlık yazılımları, aşı çalışmaları, ilaç üretimi, sağlık danışmanlık hizmetleri ve biyo-medikal mühendislik hizmetleri kapsamında ürün ve materyal geliştirilmesi amaçlanıyor. Kendi aşısını yapabilen, kendi ilacını ve tıbbi teknolojilerini üretebilen bir Türkiye sürecini hızlandırmayı hedefleyen üniversite-sanayi iş birliği projemiz, öğrencilerimize Sağlık Teknokentimizde yer alabilme imkânı sunacak.

> *Geleceğe karşı en büyük sorumluluğumuz; yapabileceklerimizin, hayal edebildiklerimizin çok ötesine geçebileceğine dair inancımızı kaybetmemek.*

Öğrencilerinizi nasıl bir kampüs hayatı bekliyor? Sosyal olanaklarınız hakkında bilgi verir misiniz?

Selimiye Kampüsümüz, tarihî mimari dokusuyla birlikte tarihî manolya ağacı ile de ziyaret edenleri büyülüyor. Üniversitemizin tadilat çalışmaları bittikten sonra yapılması planlanan botanik bahçesi, bilimsel çalışmalarımızın yanı sıra kampüsümüzün peyzajına da zenginlik katacak. Ayrıca Yaşam Bilimleri Fakültesinin en yakın komşusu olarak en çok sosyal alana sahip fakülteyiz. Kampüsümüzde her biri tarihî değeri olan binalar olmak üzere; spor salonumuz, kafeteryamız ve okuma salonumuzun yapılanma süreçleri devam ediyor.

Genç bir fakülte olarak diğer eczacılık fakülteleri arasında ayrışabilmek için yürüttüğünüz çalışmalar nelerdir? Gelecek hedeflerinizi öğrenebilir miyiz?

Henüz eğitim sürecinde iki yaşını tamamlamamış bir fakülte olarak, ilk hedefimiz çekirdek eğitim programının sürekliliğini sağlamak. Diğer hedeflerimiz; öğretim üyelerimizin çalıştıkları alanlar ile genişletilmiş eğitim programımızı desteklemek, öğrencilerimizi kendilerine mentörlük yapabilecek öğretim üyelerimizle bir araya getirmek, uluslararası değişim programlarına ve bilimsel araştırma projelerine öğrencilerimizin katılım oranlarını arttıracak çalışmalar yapmaktır.

Eczacılık mesleği ağırlıklı olarak serbest eczacılıkla özdeşleştirilirken, bugün birçok farklı iş koluna doğru genişlemiş durumda. Bu bağlamda öğrencilerinizin kariyer planlamasıyla ilgili neler yapıyorsunuz?

Üniversitemiz bünyesinde kariyer merkezi ve öğrencilerimizin çoğunluğunun oluşturmuş olduğu kariyer kulübü bulunuyor. Hem kariyer merkezi hem de kariyer kulübümüzün etkinlikleri gelecekle ilgili planlamaları konusunda öğrencilerimizi destekliyor. Ayrıca danışman öğretim üyelerimiz de öğrencilerimizin hem üniversite öğrenim süreçlerini destekliyor hem de iş birliği yapılması gereken kurum ve kuruluşlar ile iletişimlerini sağlıyor. Öğrencilerimizin öncelikle mesleklerini daha iyi tanımalarını ve başarı öykülerini sahiplerinden dinlemelerini sağlamaya çalışıyoruz. Ülkemizdeki eczacılık fakültelerinde çok iyi düzeyde eğitimler veriliyor. Fakültemizdeki öğrencilerin mezun olduklarında eczacılık mesleğinin tüm alanlarında yetkin şekilde çalışmalarını sağlayacak eğitim programımız ve akademik kadromuz bulunuyor. Bunun yanı sıra Validebağ Araştırma Parkımız ve teknokent bünyesinde öğrencilerimizin lisans sonrasında çalışabilecekleri çok farklı projeleri de hazırlama aşamasındayız.

Eczacılık fakültelerinin sayısı her geçen gün artıyor. Genç bir fakültenin dekanı olarak bu durumun avantajları ve dezavantajları hakkında neler söylemek istersiniz?

Eczacılık fakültelerimizin sayısının artması, eczacı adaylarımızın da sayısının artmasını sağlıyor. Bu durumun en önemli avantajı; eczacı adaylarımızın serbest eczacılık alanından daha çok akademik alanda ve ilaç sanayisinde çalışacak olmalarıdır. Geçmişte serbest eczacılığın öncelikli tercih edilmesi nedeniyle, eczacılık fakültelerimizde lisans eğitimi eczacılık fakültesinden olan akademisyenlerimizin sayısı azdı. Günümüzde eczacılık fakültelerimizde eczacı öğretim üyelerimizin sayısı giderek artıyor. Benzer şekilde endüstri ve ilaç sanayi alanında da gelecekte daha çok eczacının çalışacak olması, daha başarılı multidisipliner çalışmaları ve daha başarılı ilaç çalışmalarını beraberinde getirecek.

Diğer yandan genç bir fakülte olmanın en önemli dezavantajı, yapılanma süreci diyebilirim. Güçlü ve dinamik bir akademik kadronuz olsa bile ilmek ilmek dokunması gereken fakülte yapılanması, hem geniş bir zaman hem de yüksek bir enerji gerektiriyor. Diğer bir dezavantajı da farklı üniversite, şehir ve ülkelerde eğitim almış akademisyenlerimizin ortak bir ekolü birlikte şekillendirme süreci. Genç bir fakülte olmanın en güzel yanı; yolun başında olmanın verdiği heyecan ve farklı akademik birikimlerin zenginliği. En önemli avantajı ise akademisyenlerimizi yetiştiren üniversitelerin bizlere verdikleri destektir.

> *Eczacılık eğitimi; geçmişte ilaç odaklıyken günümüzde hasta odaklı bir eğitim sürecinde ilerliyor.*

Anadolu'daki eczacılık fakültelerini düşündüğünüzde, İstanbul gibi bir metropolde bulunmak öğrencilerinize neler sağlıyor?

İstanbul gibi bir metropolde bulunmak, özellikle bir eczacılık fakültesi öğrencisi için büyük fırsatlar sağlıyor. Endüstrinin bu kadar zengin ve çeşitli olduğu bir metropolde lisans eğitimi almak, mesleki kariyerlerinde ne istediklerini anlayabilmeleri açısından avantajlı. Diğer yandan on bir eczacılık fakültesinin bulunduğu bu metropolde eczacılık eğitimi almak; gelecekteki meslektaşlarını erken, hızlı ve yakından tanıma fırsatını da sunuyor. Mesleki alanda yapılan bilimsel ve sosyal toplantılar sürekli ve çeşitli. Ancak metropolde ulaşımda tüketilen zaman, konaklama ve ulaşımın artan ekonomik yükü, sosyal iletişim ve sosyal mutluluk için ayrılacak zamanın kısıtlanması en önemli dezavantajlardır.

Geçmişle kıyasladığınızda eczacılığın bugün geldiği nokta nedir ve gelecekte mesleği neler bekliyor?

Eczacılık eğitimi geçmişte ilaç odaklı iken, günümüzde hasta odaklı bir eğitim sürecinde ilerliyor. Geleceğin eczacıları, koruyucu halk sağlığı hizmetinin önemli bir yapıtaşı olarak hazırlanıyorlar. Eczane işletmeciliği önemini kaybetmedi, aksine bilişim sistemleri ile desteklenen profesyonel bir boyut kazandı. Eczane işletmeciliği; lisans sürecinde eğitimi verilmiş olan liderlik ve iletişim becerilerinin sürekli kullanılarak geliştirildiği alan olarak devam edecek.

Günümüzde lisans öğrencilerinin bilimsel çalışmalar içinde yer alabileceği yüksek lisans ve doktora programlarına sürekli yenileri ekleniyor. Eczacı adaylarımızın yüksek lisans ve doktora konusunda ilgi duydukları alanları belirlemeleri, bu alanda çaba sarf etmeleri büyük önem taşıyor. Bu alanda yapacakları çalışmalar hem kendilerinden sonraki meslektaşlarını yetiştirmeleri hem de ülkemizde ilaç sanayisinin gelişimine katkıda bulunmaları için en önemli mesleki sorumlulukları.

Ülkemizde değişen sağlık politikalarından ilk etkilenen meslek kolunun eczacılık olduğunu söyleyebiliriz. Bu konuda siz neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları, sağlıkta ana bileşenin ilaç ve tıbbi malzeme olması nedeniyle eczacılık mesleğini yakından etkiliyor. Ancak son on beş yılda sağlık alanında olduğu gibi, ilaç ve eczacılık alanında da çok başarılı bir sistem yürütülüyor. Bu sistem değişiklikleri, artan iş yükü ve artan sorumluluklar nedeniyle eczacılık mesleğini zorlaştırıcı şekilde olumsuz etkileyebiliyor. Ancak ülkemizde çok iyi düzeye gelmiş olan sağlık sistemi, ilaç ve eczacılık alanında yapılan atılımlar sayesinde mesleğimiz bulunduğu noktayı koruyabilecek ve daha ileriye gidecek. Eczacılık mesleğini tercih etmek isteyen öğrencilerimize; bulundukları hastanelerde gerekli ilaçları üretebilen hastane eczacıları olmalarını, teknokentler içerisinde kendi şirketlerini kurarak ilaç sanayisinin gelişimine katkıda bulunmalarını, biyoteknolojik ilaç üretiminde uluslararası alanda söz sahibi olmayı hedeflemelerini öneriyorum. Bu sayede eczacılık mesleği sağlık politikalarının etkilediği bir meslek olmaktan çıkıp; sağlık politikalarını etkileyen, destekleyen, güçlendiren, şekillendiren bir konuma yükselecektir.

Zeynep Yeşim Can

Klinik Eczacılık Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi
En Sevdiği Ders: Klinik Eczacılık
En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Mesut Sancar

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Eczacılık fakültesini tercih ederken, öğrenme ve öğretme isteğimin beni akademisyen olmaya yönelteceğini biliyordum. Eczanede, ilaç firmasında, TİTCK'da ve öğrenci değişim programıyla yurt dışında yaptığım stajlar sonucunda akademik kariyer yapma düşüncem netlik kazandı. 4. sınıfa geldiğimde klinik eczacılık dersini görünce de alanıma karar vermiş oldum.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, sağlık temalı ilk ve tek devlet üniversitesi olup eczacılık fakültesi İstanbul'un tarihî yerleşim yerlerinden Üsküdar Selimiye'dedir. Üniversitenin afiliasyon protokolü yapılan çok sayıda hastaneyi bünyesinde bulundurması, klinik eczacılık adına geniş ve detaylı araştırmalar yapma imkânı sunuyor. Ben de bu sebeplerle SBÜ Eczacılık Fakültesini tercih ettim.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık her daim prestijli bir meslek olmuştur ve bundan sonra da böyle olacaktır. Günümüzde eczacılık denilince akla sadece eczane eczacılığı gelse de eczacılık fakültelerinin sayısının artması ve eczane açmanın sınırlandırılması ile birlikte yeni mezunlar artık eczane eczacılığından farklı alanlara da yöneliyorlar. Klinik eczacılık ve fitofarmasi uzmanlığının gelmesi ve ilerleyen yıllarda yeni uzmanlık alanlarının oluşturulmasının bu istihdam probleminin çözülmesine yardımcı olacağına inanıyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık eğitimi multidisipliner bir eğitimdir. Kimya ve biyolojinin yoğun olduğu teorik derslerle birlikte, laboratuvarlar ve klinik pratikler de programın büyük bir kısmını oluşturur. Eczacılık sanatını icra etmek isteyen öğrenciler, mesleğin birçok alanda çalışma imkânı sunduğunu bilerek ufuklarını geniş tutmalı ve sağlık meslek mensubu olmanın sorumluluk bilincini kavrayarak tercihlerini yapmalılar.

Rümeysa Yücer

Farmakognozi Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi
En Sevdiği Ders: Farmakognozi ve Fitoterapi
En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Tu Youyou

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Fakültede öğrenimimi sürdürürken zaten eczane açma fikrine uzaktım. Yaptığım çeşitli stajlarla birlikte yönelimlerim ve tercihlerim şekillenmeye başladı. Dördüncü sınıf itibariyle de akademik kariyer yapmaya karar verdim.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Fiili olarak yeni kurulmasına rağmen potansiyeli yüksek olan, Ar-Ge'ye önem veren ve yakın gelecekte Ar-Ge merkezleri, Sağlık Teknokenti ve Teknoloji Transfer Merkezleri kurmaya hazırlanan bir üniversitede görev yapmaktayım. Aynı zamanda üniversitenin konumunun getirdiği avantajlar da büyük.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

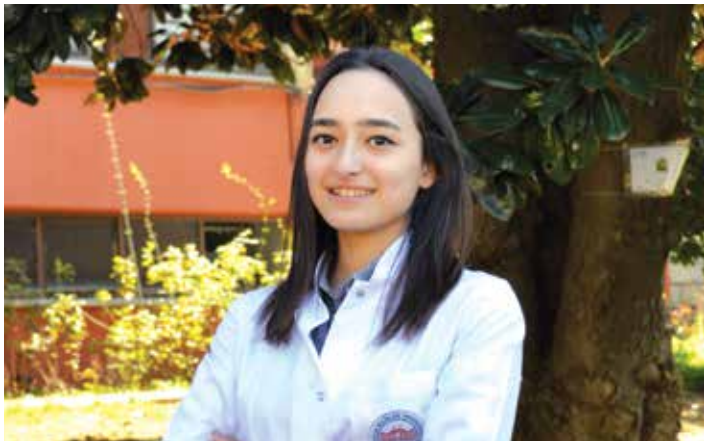
Çok fazla bilginin eskiye oranla çok daha kısa sürede elde edildiği bir çağdayız. Bu çağın gerekliliğine uygun hareket edip doğru bilginin peşinde olan ve kolaya kaçmayan eczacılar her yerde ve her şekilde farkını ortaya koyacaktır.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık gibi multidisipliner bir alanı seçecek öğrenciler, özellikle kimyayı ve biyolojiyi sevdiklerinden emin olmalılar. Lisans döneminin en az yarısı pratik uygulamaların yapıldığı laboratuvarlarda ve stajlarda geçiyor. Bunun bilincinde olarak tercihte bulunmalarında fayda var.

Zeynep Aleyna Kahraman

Eczacılık Fakültesi 2. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmakoloji
En Etkilendiği Akademisyen: Dr. Emir Alper Türkoğlu



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Her zaman sağlık sektörünün içinde olmak istemiştim. Aslında daha çok tıp fakültesine gitmek istiyordum. Tercih listeme hem tıp hem de eczacılık yazmıştım ve burayı kazandım. Bölümün içine girdikten sonra çok mutlu olduğumu fark ettim, iyi ki buradayım ve bu bölümü okuyorum dedim.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Sağlık Bilimleri Üniversitesi yeni kurulmuş olmasına rağmen gücünü geçmişinden alan bir üniversite. Burayı tercih etmemdeki en büyük etkenlerden birisi, Türkiye'de kurulan sağlık temalı ilk devlet üniversitesi olmasıydı. Bunun yanında konum olarak İstanbul'un en merkezi semtlerinden birinde bulunuyor olması da etkiliydi. Laboratuvarlar ve tüm altyapı son teknoloji cihazlarla donatılmış. Bu yüzden eczacılık sektörüne burada çok iyi hazırlanabileceğimi düşünerek tercih ettim.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Mezun olduktan sonra çalışabilecek birçok alanımız var. Ben daha çok firmaların Ar-Ge departmanlarında yer almak istiyorum. Ama klinik eczacılıkta uzmanlık yapmak gibi bir düşüncem de var. Sanırım kariyer planlarım stajların hepsini bitirip sektörün içine girdikçe şekillenecek.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılığın sadece eczane eczacılığı olduğu yönünde genel bir yargının olduğunu düşünüyorum. Oysaki eczacılık mesleğinin birçok çalışma alanı var. Yeni getirilen Eczacılıkta Uzmanlık Sınavının da ilerleyen süreçlerde eczacılığın geleceğini önemli ölçüde değiştireceğine inanıyorum. Eczacılık, sağlık sektörünün vazgeçilemez bir parçası ve bundan dolayı da sürekli kendi içinde gelişmeye devam edecektir.

Süleyman Talha Mazlum

Eczacılık Fakültesi 2. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmakoloji
En Etkilendiği Akademisyen: Dr. Emir Alper Türkoğlu

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversite sınavına hazırlanırken ne okumak istediğime henüz karar vermemiştim. Sınav dönemi geçtikten sonra araştırmaya koyuldum. Çevremdeki eczacılara danıştıktan sonra eczacılığın bana göre bir meslek olduğuna karar verdim. Ablamın eczacılık öğrencisi olması ve onun sayesinde eczacılığı daha yakından tanımam bu kararı vermemde etkili oldu.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Tercih döneminde çeşitli üniversiteleri araştırdım. Sağlık Bilimleri Üniversitesinin sağlık temalı ilk ve tek devlet üniversitesi olması ve Türkiye'nin kalbi İstanbul'da bulunması bu kararı vermeme neden oldu.

Mezuniyet sonrası kariyer planlarınızdan bahseder misiniz?

Eczacılık bölümünün istihdam alanları çok geniş olduğu için henüz karar vermiş değilim. Yapacağım stajlar ve alacağım derslerle bu konuda daha çok bilgi sahibi olduğumda karar vermeyi düşünüyorum.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Teknoloji sürekli gelişiyor ve eczacılık mesleği de aynı oranda gelişmeye ve değişmeye devam ediyor. İlaç üretiminde yeni metotların bulunması ve kişiye özel ilaç üretimi gibi konulardaki gelişim, hem ilacı hem hastayı tanıyan eczacıların bu gelişmeleri gerçekleştirecek en yetkin meslek grubu olmasını sağlayabilir. Ayrıca çeşitli uzmanlık alanlarının oluşturulması, eczacılığın sadece eczane eczacılığı olmadığı algısını güçlendirebilir.

Dr. Edvin Murrja
Acıbadem Taksim Hastanesi
İç Hastalıkları Uzmanı

YOKSA BAHAR MI GELDİ?
Baharın Tetiklediği 5 Hastalık

Soğuk havaların ardından güneşin kendisini iyiden iyiye göstermesiyle birlikte içimizde bahar kıpırtısı başladı. Bu aylarda doğa gibi bizler de canlanıyor ve enerji doluyoruz. Ama bu mevsim geçişinde bazı hastalıklar da kapımızı çalıyor.

Baharın tetiklediği hastalıkları ve korunma yollarını uzmanımızdan öğreniyoruz.

Kışın bitmesiyle zincirlerini kıran doğa, bütün renkleriyle kendini göstermeye başladı. Bahar mevsimiyle birlikte güneşin yeniden göz kırpmasıyla, kışın dondurucu soğuğunda kapalı mekânlarda geçirdiğimiz günlere inat kendimizi olabildiğince doğaya atma, onun enerjisinden faydalanma isteğimiz de arttı. Fakat aynı zamanda bir geçiş dönemi olan bu mevsimde değişikliklere ayak uyduramadığımızda bazı hastalıklarla birlikte birçok bedensel ve ruhsal problem yaşıyoruz. Bu nedenle bahar aylarının tetiklediği hastalıklara karşı baştan önlem alarak korunmak gerekiyor.

ENFEKSİYONLAR

Kış aylarında, başta grip ve soğuk algınlığı olmak üzere birçok hastalığa maruz kaldık. Baharın gelişiyle tam 'kış griplerinden kurtulduk' derken bu kez de havaların değişkenliği nedeniyle bağışıklık sistemimizin zayıflaması sonucu diğer virüslerin yaptığı üst ve alt solunum yolu enfeksiyonlarına maruz kalıyoruz.

Korunma yolları: Enfeksiyonlardan korunmak için ilk yapmamız gerekenler; sağlıklı ve dengeli beslenmek, hasta kişilerle teması önlemek. Enfeksiyonların çoğu el ve ağız yoluyla bulaştığından ellerinizi gerektiği sıklıkta sabunla yıkayın. Bulunduğunuz ortamı düzenli havalandırın.

Spor yapmak ve güneş ışınlarından yararlanmak hastalıklardan korunmak için çok önemli. Bu nedenle en azından haftada 3 gün yarım saat tempolu yürüyün. Bağışıklık sistemini en çok güçlendiren C ve D vitaminleridir. C vitamini kaynağı olarak taze meyve ve sebzelerden faydalanırken, D vitaminini güneş ışınları ile artırmayı ihmal etmeyin.

BAHAR ALERJİSİ / ALERJİK RİNİT

Bahar alerjisi yaşam kalitesini etkileyen bir hastalıktır. Ateş olmadan görülen; gözlerde sürekli yanma, sulanma, kaşıntı gibi şikâyetler bahar alerjisini düşündürmeli. Bu durum da üst solunum yollarının fonksiyonunu etkilediğinden alerjik bünyeli kişiler diğer kişilere göre daha sık sinüzit ve kulak enfeksiyonları ile karşılaşıyor. Bu şikâyetler, çocukların okul başarısını veya erişkinlerin gün içi performansını aşağıya çekebiliyor.

Korunma yolları: Bahar alerjisi olanların ağaç ve çiçeklerin yoğun olduğu yerlerden uzak durmaları önemli. Evde halı, kilim gibi toz tutan eşyaları kaldırmak ve sık temizlik yapmak faydalı olabilir. Tedavi olarak alerji ilaçları kullanılabilirken bazı hastalarda aşı da uygulanabiliyor. Tedaviyi ihmal etmemek, hastalığın astıma dönüşmemesi açısından çok önemlidir.

ASTIM

Baharla birlikte polenler alerjik yapıdaki kişilerde hapşırık, burun akıntısı, nezle, nefes darlığı gibi şikâyetlere de yol açabiliyor.

Korunma yolları: Astımlı hastalar bahar aylarında sık atak geçirme riskiyle karşı karşıya kaldığından bu hastalarda ilaç tedavisinin yeniden düzenlenmesi gerekebiliyor. Önlem olarak; polenlerin yoğun olduğu sabah saatlerinde dışarıya çıkmamaya dikkat edilmeli, pencereler kapalı tutulmalı, evin havalandırılması polenlerin azaldığı geç saatlere bırakılmalıdır. Akşam eve dönüldüğünde kıyafetlerin değiştirilmesi ve duş alınması gerektiği de unutulmamalı.

MİDE BAĞIRSAK HASTALIKLARI

Mide-bağırsak sistemine ait hastalıklardan özellikle gastrit ve reflü şikâyetleri bahar mevsimiyle birlikte artış gösteriyor. Bu dönemde bazı virüslere bağlı ishal vakalarına da sık rastlanıyor. Stres ve beslenme değişiklikleri ile birlikte bağırsak düzensizlikleri de ortaya çıkabiliyor.

Korunma yolları: Dikkatli bir diyetle; bir yandan kışın aldığınız fazla kiloları verirken, diğer yandan mide bağırsak şikâyetlerini de azaltabilirsiniz. Bol su içmek, sebze meyveleri bol suyla yıkamak ve iyi temizlendiğinden emin olmadığınız yerlerde yeşillik ve çiğ sebze tüketmemeniz önemli.

BAHAR YORGUNLUĞU

Bahar ile birlikte hormonal sistemler ve metabolizmadaki değişikliklerle birlikte kişinin ruhsal yapısı da etkilenebiliyor. Buna bağlı olarak; halsizlik, yorgunluk, uyku hali, eklem ağrıları gibi şikâyetler görülmeye başlıyor. Işık, ısı, renk gibi doğadaki değişikliklerin kişilere pozitif yönde etki etmesi beklenir ancak uyum sağlanamadığında negatif etkisi olduğu da unutulmamalı. Ancak alacağınız bazı önlemlerle bahar yorgunluğuna karşı koyabilirsiniz. Bu tedbirlere rağmen geçmez ise altta yatan farklı nedenler olabileceğini de hatırlamalı ve bir uzmanla görüşmelisiniz.

Korunma yolları: Bahar yorgunluğunu önlemek için özellikle günde 2-3 litre su tüketimi, yeterli vitamin, mineral ve antioksidan içeren dengeli beslenme önemli. Bu dönemde yürüyüş, koşu, yüzme gibi düzenli egzersizler yapılmalı; yeterli uyku uyumaya, çalışma/dinlenme aralıkları ve ısı değişimlerine dikkat edilmeli. Aynı zamanda sigara, kafein ve alkolden de kaçınılmalı.

Banu Kaplan Kurtoğlu
Aile Danışmanı ve
Eğitim Uzmanı

DUYGUSAL ZEKA

ÇOCUĞUM DUYGULARININ FARKINDA MI?

*Hepimiz gün içinde pek çok farklı duygu yaşıyoruz; ancak birçoğunu göstermiyoruz ya da gösteremiyoruz. Hatta belki farkında bile değiliz... Oysaki diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurmamız için duygularımızın farkında olmalı ve onları nasıl göstereceğimizi bilmeliyiz. Temeli çocuklukta atılan bir kavram olan **Duygusal Zeka** ile ilgili ayrıntıları gelin uzmanımızdan öğrenelim...*

Bebekler dünyaya geldiğinde bakıma ihtiyaçları vardır. Bakım veren ebeveyn, bebeğin ihtiyaçlarını anlamak için yüksek empati becerisi geliştirir. Bebek büyüdükçe ebeveyn çocuğunu artık tanıdığını düşünür. Oysaki "Çocuğumu tanıyorum" demek için onların duygularını nasıl yaşadıklarını da anlamamız gerekir.

Çocukların sağlıklı gelişimleri için sadece birkaç duyguyu yoğun olarak yaşamaları değil; tüm duygularının farkında olmaları gerekir. Duygu farkındalığının oluşması ise duygusal becerilerle yani **duygusal zeka** ile ilgilidir.

Çok yakın bir zamana kadar duygusal zeka kavramından bahsedilmiyordu. Başarının sadece IQ'dan geçtiği yanılgısı vardı. İlk defa 90'lı yıllarda ortaya atılan duygusal zeka kavramıyla birlikte güçlü iletişim becerilerinin nasıl oluştuğu araştırılmaya başlandı ve başarı için iletişim becerilerinin IQ'dan daha önemli olduğu sonucuna varıldı.

Ebeveynlerin bir kısmı akademik başarıyı duygusal gelişimin önünde tutar. Şunu unutmamalıyız ki; duygusal zekası yüksek olan çocuklar akademik olarak da başarılı olurlar. Çünkü sorumluluk sahibi bireyler olarak neleri yapıp yapmamaları gerektiğini iyi bilirler. Çocuklar kendileri ile ilgili farkındalık kazandığında bu, tüm gelişim alanlarını da olumlu yönde etkiler.

Peki, nedir bu duygusal zeka?

Duygusal zekayı "duygularının farkında olma ve onları nasıl kullanacağını bilme becerisi" olarak tanımlayabiliriz. İçerisinde beş temel yetenek barındırır ve duygusal zekamızı kullanmak, bu yetenekleri doğru kullanabilmemizle mümkündür.

Öz bilinç: Bir bireyin kendisi ve duyguları ile ilgili farkındalık sağlaması.

Duyguları yönetebilme: Duyguları uygun bir biçimde denetleyebilme.

Motivasyon: Belli hedefler doğrultusunda duyguların harekete geçirilebilmesi.

Empati: Bireyin kendini başkalarının yerine koyarak onların duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi.

İlişkileri sürdürebilme: Kişilerarası ilişkilerin etkili bir biçimde kullanılabilmesi.

Aileler, çocuklarının bu beş temel yeteneği kazanması konusunda onlara destek olurlarsa onların hayatta emin adımlarla yol almalarına da destek olacaklardır. Ama bu noktada önemli bir husus var: Çocuklarımızın duygusal farkındalıklarının artmasını istiyorsak öncelikle kendi duygularımızın farkında olmalıyız. Bu hem kendimiz hem de çocuğumuzu anlayabilmek için gereklidir.

Çocuğumuzun duygusal zekâ gelişimine destek olmak için neler yapabiliriz?

- Yaşına uygun sorumluluklar verebiliriz.
- Kendi duygularımızı çocuğumuza tanıtabiliriz. Mutlu ya da mutsuz olduğumuzda duygularımızın isimlerini söylememiz çocuklarımızın duyguları tanımasına yardımcı olacaktır.
- Çocuğumuzun duygularını ifade etmesine olanak vermeliyiz.
- Yaşına uygun problemlerini kendi başına çözmesi için destekleyici olmalıyız.
- Yakın akraba dışındaki diğer bireylerle sosyalleşmesine olanak sağlamalıyız.
- Gelişimlerine uygun oyunlar oynamalı, bu oyunlar sırasında duyguları tanımalarına fırsat yaratmalıyız.

Şunu unutmamalıyız ki, kendi duygusal farkındalığımızı arttırmak, çocuğumuza bu konuda rehber olmak için atabileceğimiz en önemli adımdır.

Duygusal becerileri gelişmiş ebeveynlerin çocuklarının özellikleri:

- Ebeveynlerinin yanındayken mutludurlar.
- Huzursuz olduklarında kendilerini daha etkili bir şekilde yatıştırırlar.
- Arkadaş ilişkileri iyidir.
- Kabalık, saldırganlık davranışlarını az gösterirler.
- Dikkatleri iyidir, bilişsel olarak başarılıdırlar.

Evdeki herkesin duygu farkındalığının olması, diğer bireyleri daha iyi anlamalarını sağlar ve böylece evdeki ilişkiler daha sağlıklı gelişir.

Duygu farkındalığı olan çocukların genel özellikleri:

- Kendinden emin ve çevreye ilgilidir.
- Kendinden nasıl bir davranış beklendiğini bilir.
- Yanlış davranma dürtüsüne nasıl hâkim olacağını bilir.
- Bekleyebilir, verilen talimata uyabilir.
- Çevresindeki yetişkinlerden yardım isteyebilir.
- Diğer çocuklarla iyi geçinirken ihtiyaçlarını ifade edebilir.

Duygusal zekâsı yüksek bireylerin özellikleri:

- Kendini iyi ifade edebilirler.
- Kendinin ve başkalarının duygularının farkındadırlar.
- Dışa dönük yani sosyalleşmeye açıktırlar, yardımseverdirler.
- Kişilerarası sorun çözmede başarılıdırlar.

Bende ne değişti? OYUNU

Anne-baba ve konuşma çağındaki çocuklarla oynanabilecek bir oyundur. Aile bireylerinin birbirleri hakkında fiziksel, duygusal ve davranış farkındalıklarının artmasını sağlar. Oyunu oynarken dikkat dağıtacak şeylerin ortamda bulunmamasına özen gösterilmelidir. Örneğin; yemek yerken veya televizyon seyrederken oynanmamalıdır. Oyunu oynarken tüm aile bireylerinin dikkati birbirlerinde olmalıdır.

Nasıl Oynanır?

Anne: "Son zamanlarda bende farklı bir şey gözlemliyor musun?"

Baba: "Evet, seni bu hafta çok neşeli görüyorum. Neşeli olmana ne sebep oldu?"

Anne: "Evet neşeliyim, çünkü bu hafta iş yerinde yeni bir projeye başladım. / Çocuğumla harika vakit geçirdik. / Çok sevdiğim arkadaşlarımla buluşacağım vb."

Oyun; evdeki her bireyin birbirlerine örnekteki gibi sorular sorması üzerine gelişir ve sorular üzerine bir etkileşim başlatılır. Soruların cevapları, aynı zamanda hissedilen duyguların sebeplerini açıklamaya yöneliktir. Sorular, dilediğiniz kadar çeşitlendirilebilir ancak cevabı evet/hayır olan kapalı uçlu soru kalıpları kullanılmamalıdır.

Büyüme dönemindeki çocuklar fiziksel birçok değişiklik yaşarlar. Bu nedenle çocuğun bedeni hakkındaki farkındalığını artırmaya yönelik (boyu, kilosu, dişleri vb.) sorular da sorulabilir. Aynı zamanda çocukların davranış ve yeterlilik farkındalıklarına yönelik konuşmalarla da oyun desteklenebilir. Örneğin; "Ayakkabı bağcıklarını kendinin bağladığını fark ettim. / Bisiklete daha iyi bindiğini gözlemledim. / Sofra hazırlamaya süper katkı sağlıyorsun."

Hareket özgürlüktür...

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ

Vücudumuza yapısal olarak destek sağlayarak bize hareket özgürlüğü kazandıran kas ve iskelet sistemimiz; kemik, kıkırdak, eklem, tendon ve bağ dokulardan oluşan son derece karmaşık bir yapıya sahiptir. Yürümek, koşmak, eğilmek, uzanmak, spor yapmak, elimizle bir şeyi kavramak gibi gündelik hayatımızda önemli yer tutan pek çok hareketi yapmamızı sağlayan kas ve iskelet sistemimizin sağlıklı olması, aslında yaşamdan keyif alabilmemizin de anahtarıdır.

Kas ve iskelet sistemini etkileyen her türlü rahatsızlığın teşhis ve tedavisiyle ilgilenen tıp branşı olan **Ortopedi ve Travmatoloji**; özellikle son yıllarda yaşam şekillerinin dönüşmesi ile birlikte masa başında geçirilen uzun çalışma süreleri, spordan uzak hareketsiz yaşam, duruş bozuklukları, sağlıksız beslenme gibi faktörlerin artmasıyla kritik bir branş haline geldi diyebiliriz. Bunlara bir de genetik anomaliler, doğumsal rahatsızlıklar, travmalar ve kazalar da eklenince konunun kapsamı bir hayli genişliyor.

Toplumumuzda da son derece yaygın olan ortopedik rahatsızlıkları, çok çeşitli olmaları sebebiyle iki sayıda ele alacağız. Bu sayımızda inceleyeceğimiz ilk bölümde; bel ve boyun fıtığı, el, kol, ayak, diz rahatsızlıkları, kireçlenme, kırık tedavisi, ortopedik rahatsızlıklarda fiziksel tıp ve rehabilitasyonun önemi gibi konuların ayrıntılarını çok değerli uzman hekimlerden öğreniyoruz.

PROF. DR. ALİ ŞEHİRLİOĞLU

TÜRK ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ BİRLİĞİ DERNEĞİ (TOTBİD) İKİNCİ BAŞKANI

Sayın Ali Bey, ortopedi ve travmatoloji nedir? Hangi alanları kapsar?

Ortopedi branşı; vücudumuzda bulunan kas, kemik, tendon ve bunların meydana getirdiği eklem ve hareket sistemini oluşturan iskelet sistemini kapsamaktadır. Ortopedi sadece halk arasında konuşulduğu gibi kırık çıkık üzerine geliştirilen bir bilim değildir. Vücuttaki genetik ve doğumsal anomaliler, yürüyüş ve denge bozuklukları, yumuşak doku ve kemik tümörleri, sistemin enfeksiyonları, omurga rahatsızlıkları, ekstremitelerdeki görünüş ve fonksiyon bozuklukları ile ilgilenen bir bilim dalı diyebiliriz.

Ülkemizde ortopedi alanında en sıklıkla görülen rahatsızlıklar nelerdir?

Hayat standartlarının yükselmesi ve uzayan yaş ortalaması nedeniyle eklem cerrahisi son yıllarda ciddi artış göstermiştir. Yine çocukluk çağlarında görülen kalça, ayak ve omurga sorunları sık görülen rahatsızlıklar arasındadır. Travma, ortopedinin en geniş alanı olarak görülür. Hayat ve teknoloji varsa travma her zaman ilk sıradadır diyebiliriz. Spor sakatlıklarında ise en çok bel ve diz problemlerini görmekteyiz.

Kas ve kemik sistemimizi nasıl güçlendirebiliriz?

Yaşımıza, sosyal yaşantımıza, vücudumuzun yapısına uygun egzersizler ve hareket tarzı benimsemek; düzenli beslenme, kilo kontrolü ve vitamin-mineral dengesinin sağlanması kas ve kemik sistemimizi güçlendirmek için yapabileceklerimiz arasında sayılabilir.

Bel ve boyun fıtığı rahatsızlıklarının toplumumuzda sıklıkla görülmesinin sebepleri nelerdir? Fıtıktan korunmak için neler tavsiye edersiniz?

Kas ve kemik dokudan oluşan sistemimiz karşılıklı bir uyum içinde olmalıdır. Kilo artışı, sedanter hayat, bilinçsiz spor aktiviteleri, ağır iş yükü ve bence önemli bir nokta olan vücut anatomi ve dinamiğinin tam olarak bilinmemesi nedeniyle yanlış yapılan yüklenmeler sonucunda oluşan kas problemleri çeşitli travmalara sebep olabilir. Bu gibi olumsuz koşullardan korunmak ve dengeyi korumak fıtık gelişimini önlemenin en temel yollarıdır.

Bel ve boyun fıtığında en iyi sonucu veren tedavi yöntemleri nelerdir?

Burada hastanın muayenesi, radyolojik tetkikler ve EMG sonuçları önemlidir. İyi bir fizik muayene, ileri radyolojik tetkikler yapılması hastalığın derecesinin saptanması açısından gereklidir. En basitinden daha komplikeye kadar yani; egzersiz, medikal tedavi, fizik tedavi ve rehabilitasyon yöntemlerinden cerrahiye kadar farklı tedavi yöntemlerine gerek duyulabilir.

Bel kayması neden olur? Bu hastalara nasıl bir tedavi uygulanır?

Omurga, omur adı verilen birbirine komşu bağlar ve disk dediğimiz yapılar ile bağlanan kemik yapılardan oluşmuştur. Pars lezyonu ya da spondilolizis dediğimiz durum daha kaymaya başlamamış omurga lezyonu için söylenir. Bir omurun diğeri üzerinden kaymasına spondilolistezis denir. Bu durum omurun korpus dediğimiz ön kısmı ile lamina dediğimiz arka kısmı arasındaki kırılma nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Spondilolizis ya da spondilolistezisi MR görüntüleri ile ortaya koymak zordur; bu nedenle ya özel radyolojik değerlendirmeye (oblik ya da dinamik grafiler) ya da bilgisayarlı tomografiye ihtiyaç duyulmaktadır.

Spondilolistezisin birçok nedeni vardır;

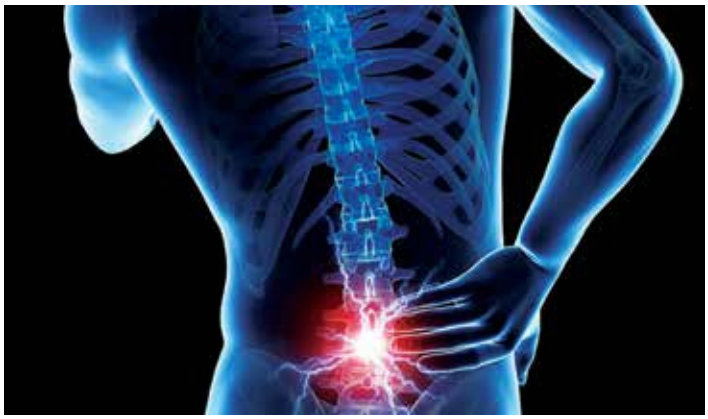
Displastik spondilolistezis (doğuştan): Genellikle en alt seviyede ve genç yaşta görülür.

İstmik spondilolistezis (istmusta çatlağa bağlı): Sıklıkla orta yaşta görülür.

Dejeneratif spondilolistezis: Faset eklemlerinde dejenerasyon ve genişlemenin görüldüğü, öne doğru kaymanın söz konusu olduğu durumdur. Kayma derecesi çok belirgin olmayabilir.

Travmatik spondilolistezis: Şiddetli travma sonucu pedikül-lerin kırılması söz konusudur.

Patolojik spondilolistezis: Tümör, paget, osteogenezis imperfekta, akondroplazi, romatoid artrit gibi hastalıklarda görülür.



Toplumumuzda sıkça görülen diz ve eklem ağrılarının sebepleri nelerdir?

Bunun sebebi genetik ya da yapısal sorunlar olabilir. Sedanter (fiziksel aktivitenin olmadığı ya da düzensiz olduğu) yaşam tarzı, obezite ve kilo artışı, eklem kıkırdaklarının bozulması, kas güçsüzlüğü, kalsiyum veya D vitamini eksiklikleri, uzun süreli steroid ve benzeri ilaç kullanımı, romatolojik veya enflamatuar hastalıklar ve eklem iltihapları toplumumuzda sıkça görülen diz ve eklem ağrılarının sebepleri olarak sayılabilir.

Hangi ortopedik rahatsızlıklarda fizik tedaviye başvuruluyor?

Cerrahiye gerek duyulmadan çözülebilecek sorunları genellikle fizik tedavi ve rehabilitasyon programları ile tedavi etmeye çalışırız. Kas ve tendon güçsüzlüğüne bağlı problemler, vücutta denge bozukluğu oluşturan eğiklikler ya da fonksiyon bozuklukları, düşük evrede kas tendon yırtıkları, eklem bozuklukları ya da problemleri, ağrılı omurga ya da omurilik sorunları, kısaca ifade etmem gerekirse; cerrahiden fayda görmeyeceğini düşündüğümüz tüm rahatsızlıkları fizik tedavi ile tedavi etmeye çalışırız. Ancak çoğu zaman cerrahiden sonra da fizik tedaviye gerek duyulmaktadır.

Harp cerrahisinde en sık karşılaşılan ortopedik sorunlar nelerdir?

Bunlar genellikle yüksek enerjili yaralanmalardır. Ciddi kanamalar ve kan kayıpları ile karşımıza gelirler. Ekstremite kayıplarına neden olan travmatik ampütasyonlar, ciddi açık kırıklar ve yumuşak doku kayıpları karşılaştığımız olgulardır. Kirli sayılacak yaralar nedeniyle enfeksiyonla mücadele çok önemlidir. Tedaviye, yaraların iyileşmesi ile birlikte ortez, protez ve rehabilitasyonla devam edilir. Bu hastaların büyük bir kısmı ruhsal problemleri nedeniyle psikiyatristler, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanlarının desteğini almalıdır.

Ortopedi ve travmatoloji alanında ülkemizde uygulanan tedavi yöntemlerini dünyayla kıyasladığınızda karşınıza nasıl bir tablo çıkıyor?

Hızla büyüyen ve dünyadaki her gelişmeyi takip eden ortopedi ailesi olarak; gerçekleştirilen ulusal ya da uluslararası kongrelere katılım, sunular, deneyimli cerrahların katıldığı kurslar gibi bilimsel çalışmalar ile çağı takip etmek ve yeni gelişmeleri uygulamak, hatta dünya literatürüne yeni uygulamalar katmak konusunda Türkiye olarak çok üst düzey bir yerimiz olduğunu görüyor ve düşünüyorum. Hatta şu anda dünyada çeşitli ortopedi derneklerinin başında ya da idari görevlerinde birçok ortopedist meslektaşımız bulunuyor ve onlarla gurur duyuyoruz.

TOTBİD bünyesinde yürüttüğünüz faaliyetlerden bahseder misiniz? Omurga sağlığı konusunda halkı bilinçlendirmek için ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?

TOTBİD olarak özellikle genç meslektaşlarımızın eğitimine çok önem vermekteyiz. Yurt içi kurslar, toplantılar ve kongreler, yurt içi ve yurt dışı burslar bu eğitimlere ciddi katkıda bulunmaktadır. Ayrıca meslektaşlarımız yazılı ve görsel medya yolu ile halkımızı ortopedinin her konusunda bilinçlendirmektedir. Özellikle gelişme çağındaki çocuklarımıza çeşitli taramalar yapmak ya da bu taramalara destek olmak suretiyle ortopedik sorunları -bunun içine omurgayı da katabiliriz- önlemeye çalışmaktayız.

PROF. DR. NİLÜFER KUTAY ORDU GÖKKAYA

S.B.Ü. GAZİLER FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ BAŞHEKİMİ

Fiziksel tıp ve rehabilitasyon nedir? Kısaca anlatır mısınız?

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon branşı; eşlik eden hastalıkların tüm yaş gruplarında önlenmesi, tıbbi tanısı, tedavi edilmesi ve rehabilitasyonundan sorumlu ana tıp branşıdır. Özürlülük/engellilik oluşturan sağlık durumu ile bozuklukları ve aktivite kısıtlanmasını azaltarak özellikle bireylerin fiziksel ve bilişsel işlevselliklerini (davranış dahil) ve sosyal katılımlarını (yaşam kalitesi dahil) artırmak için bireysel ve çevresel faktörleri modifiye etmeyi hedefler.

Fiziksel tıp ve rehabilitasyon uygulamaları hakkında bilgi verebilir misiniz? Bu kapsamda başlıca hangi tedavi yöntemleri kullanılıyor?

Fiziksel tıp ve rehabilitasyon uygulamaları, çok yönlü ve iç içe geçmiş tedaviler bütünüdür. İlaç tedavileri, yumuşak doku, eklem, sinir blokajları gibi enjeksiyon prosedürleri, fizik tedavi cihazları (elektroterapi) uygulamaları, masaj ve manipülasyon, kinezyoterapi ve egzersiz tedavisi, hidroterapi, kaplıca tedavisi, iş-uğraşı terapisi, konuşma ve yutma terapisi, nöropsikolojik müdahaleler, psikoterapi, diyet uygulamaları, ortez-protez uygulamaları, asistif teknoloji uygulamaları, ileri teknolojiye dayalı rehabilitasyon uygulamaları (robotik rehabilitasyon, sanal gerçeklik, telerehabilitasyon ve nörostimülasyon vb) ve hasta eğitimi ve rehabilitasyon hemşireliği uygulamaları bu tedaviler arasında sayılabilir.

Hastalarımızın ya da bize başvuran danışanlarımızın mevcut durumlarının muayenesi ve değerlendirilmesi sonrası, kişiye özel oluşturduğumuz bireysel reçetelerle tüm bu tedavi yaklaşımları birlikte uygulanır.

Fiziksel tıp ve rehabilitasyon süreçlerinden bahseder misiniz? Ülkemizde en çok hangi durumlarda ve ne amaçla bu tedaviye ihtiyaç duyuluyor?

Az önce tanımladığım tüm tedavi çeşitliliği fiziksel tıp ve rehabilitasyon süreçlerini oluşturur. Kişinin değerlendirilen tıbbi durumuna göre hangi tedavinin hangi aşamada önem kazanacağı, hangi miktarda hangi süreyle uygulanacağı kararı verilirken birkaçının ya da tümünün birlikte uygulanma gerekliliği olabilir.

Ülkemizde en çok ağrı ve ağrı ilişkili durumların tedavisinin ilk sıralarda olduğunu söyleyebilirim. Bunlar arasında; aşırı ya da yanlış kullanıma bağlı ağrılar, mekanik ağrılar, spor yaralanmalarına bağlı ağrılar, osteoartrite bağlı ağrılar ve diğer tüm bölgesel ağrı sebeplerini sayabiliriz. Tanı olarak; boyun, omuz, el-el bileği, bel ve diz ağrıları ile birlikte yumuşak doku romatizması veya diğer ismi ile fibromyalji gibi yaygın ağrı sendromu ile kendini gösteren hastalıklar sayılabilir.

Özürlülük/engellilik oluşturan sağlık durumunun iyileştirilmesi ve engellilik düzeyinin azaltılması amacıyla biz FTR hekimlerine tedavi için başvuran hasta grubumuz içinde sıklıkla karşılaştığımız durumlar arasında; inme (beyin felci) ve ilişkili sendromlar, multipl skleroz, parkinson ve parkinsonizm, serebral palsi, omurilik yaralanması, anjioplasti ve by pass sonrası kardiak rehabilitasyon sayılabilir.

Tabi bunların yanında tamamen sağlıklı ancak iyilik halini arttırmak, düzeltmek amaçlı danışanlarımız da azımsanmayacak düzeyde. Örneğin duruş bozukluğunun düzeltilmesi, kendine uygun egzersiz tipinin belirlenmesi ya da hangi egzersizleri uygulayacağını bilemeyen sağlıklı kişilere danışmanlık da yapıyoruz.

Ortopedi ve Travmatoloji alanıyla Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon alanı için kol kola ilerleyen tıp dalları diyebilir miyiz?

Aslında fiziksel tıp ve rehabilitasyon alanı, tıbbın tüm branşları ile kol kola ilerler çünkü her hastalık/engellilik/özürlülük oluşturan durumun rehabilitasyonunda biz devreye gireriz. Ortopedi ve travmatoloji bu branşların öne çıkanlarından biri. Hem operasyonlar öncesi hem de sonrası fiziksel tıp ve rehabilitasyon yaklaşımlarının tüm dünyada önem kazandığı ve cerrahinin etkinliğini arttırdığı bilimsel gerçekler ışığı ile desteklenmektedir. Az önce de bahsettiğim gibi; uygulanan tedavi çeşitliliği hastanın tablosuna, kişilik özelliklerine, yapılan ya da yapılacak ameliyatın özelliğine göre farklılıklar gösterir. Uygulanacak reçete tüm bu özelliklere göre kişiye özel, takip edilebilir ölçüm metodları ile değerlendirilir ve sık aralıklarla değişiklik gösterir. Önemli olan hastanın yaşamında iyiliği geri getirmek, cerrah arkadaşlarımızın emek emek yaptığı tüm tedavi yöntemlerinin başarısını arttırarak daha bağımsız, mutlu bir birey ve dolayısı ile toplum oluşturmaktır.

Ortopedi branşından size yönlendirilen hastaların tedavi süreçleri hakkında bilgi verir misiniz?

Tedavi süreçleri hastanın operasyon öncesi değerlendirilmesi ile başlar; operasyon öncesi yapılacak olanlar sonra da devam edeceği için hastanın uyumu ve gücü arttırılır. Hasta ameliyata daha az ağrılı, daha güçlü ve sonraki süreçlere de aşina olarak alınır. Ardından operasyon sonrası süreç başlar. Operasyonun ilk gününden itibaren çok yönlü ve iç içe geçmiş tedaviler önem kazanır.

FTR uygulamalarını sadece egzersiz ile kısıtlamak, yapılan tüm cerrahi emeklere yazık etmektir. Artık dünya örneklerinde olduğu gibi ortopedist arkadaşlarımız tüm bu tedavilerin uygulandığı FTR hastaneleri ile iletişime geçerek hastalarının iyiliği için ellerinden geleni yapmaktadırlar. Eskiden, her şeyiyle bütünleşik olarak kurulmamış FTR yaklaşımlarının sonuçlarının kendilerine tekrar şikayetlerle dönecek hasta grubu olduğunu, yaptıkları ve emek verdikleri ameliyatların amacına ulaşmadığını görmek onları çok üzmekte ve yormaktaydı. Artık dünya eşlerine yakışır gelişmelerle tüm bu süreçler planlanıp yorumlanmakta ve tüm halkımıza hak ettikleri hizmet ulaşmaktadır. Gönülden emek veren tüm hekim arkadaşlarıma bu anlamda teşekkür ediyorum.

Fizik tedavi kimlere uygulanır? Herhangi bir yaş sınırından bahsedebilir miyiz?

Fizik tedavi uygulamaları FTR uygulamalarının bir bölümüdür. Genellikle yaş sınırı olmadan, uygulama amacına göre herkese uygulanabilir. Bu uygulamalar içinde; hotpack (sıcak paket), cold pack (soğuk paket), parafin uygulamaları, infraruj, ultrason, kısa dalga ve mikrodalga diatermi, interfaransiyel akımlar, diadinamik akımlar, lazer, elektrokoporal şok tedavisi, terapötik elektrik stimülasyon, fonksiyonel elektrik stimülasyon ve girdap banyosu, kelebek banyolar, galvanik küvetler, fluidoterapi, kriyoterapi gibi birçok tedavi modalitesi bulunur.

Fizik tedaviden maksimum faydayı sağlamak için hastaların dikkat etmesi gereken noktalar nelerdir?

Fizik tedaviden maksimum faydayı sağlamak için hastalarımızın öncelikle hekimlerinin önerilerine uymaları ve düzenli tedavilerinin uygulanmasına destek vermeleri gerekir. Hastalar özellikle tanı ve tedavisini takip eden hekimine tedavi öncesi kişisel sağlık geçmişleri hakkında bilgi vermeli ve tedavi esnasında da fark ettiği değişiklikler olursa paylaşmalıdır. Fizik tedavi seansları tedavi reçetesine göre farklılıklar gösterir. Yaklaşık uygulama süresi boyunca hastalar bu sürece mümkün olduğu şekilde katılmalı ve pasif bir rol üstlenmemelidir.

Masa başında ve hareketsiz geçirilen saatlerin artmasıyla yaygınlaşan rahatsızlıklar nelerdir?

Masa başı çalışma sürelerinin uzaması ne yazık ki özellikle baş, boyun ve sırt, hatta bel ve diz ağrılarına neden olmaya başladı. Otuz dakikayı aşan her oturma süresinin fazla olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla bu süreden sonra mutlaka ayağa kalkılmalı, yaklaşık 5 dakikayı aşmayan yürüyüş sonrası postür egzersizlerinden ofis ve işyeri ortamında rahatça yapılabilecek en az üç tanesi yapılmalı ve her otuz dakikada bir bu süreç yinelenmelidir.

Romatizmal hastalıklarda fizik tedavinin etkisinden bahseder misiniz? Nasıl sonuçlar alınıyor?

Romatizmal hastalıkların, iltihaplı ve iltihapsız dönemleri bulunan birçok hastalık perspektifini içerdiğini söyleyebilirim. Buna osteoartritten tutun da romatoid artrit, sjögren sendromu, ankilozan spondilit, gut gibi birçok hastalık dahil edilebilir. Bize başvuran ve kişisel tedavi reçetesi çizilmiş tüm hastalarımızın memnuniyetle tedavilerini sürdürdüğünü, takiplerinin bizlerce düzenli yapıldığını söylemek beni mutlu ediyor. Türkiye tıbbının geldiği noktada her türlü sağlık hizmeti gibi FTR hizmetleri de dünya örneklerinin üstünde. Bunda Bakanlığımızın, hekimlerimizin ve diğer sağlık çalışanlarımızın etkisi çok fazla.

Bel fıtığı tedavisinde fiziksel tıp ve rehabilitasyonun öneminden bahseder misiniz?

Bel fıtığı dediğimiz durum aslında bel ağrısı çeşitlerinden sadece bir tanesidir. Bel ağrısının neredeyse 20'ye yakın sebebinden biri olmakla birlikte, en sık bilinenlerindendir. Son yıllarda radyolojik tetkiklerin artışı ile ortaya çıkan bel fıtığı vakalarının çoğunda aslında ağrıyı yaratan ana sebep diğer bel ağrısı sebepleridir. Muayeneden çok radyolojik değerlendirmenin öne çıktığı vakalar nedeniyle "bel fıtığım var" diyen hasta sayısında ciddi artış var. Bizlerin FTR hekimleri olarak ana görevlerimizden biri bu vakaları ayırt etmek ve kişiye özel tedavi süreçlerini planlamaktır. Kişinin mevcut muayenesi sonucunda ağrının kaynağı olan bölge ve neden sıklıkla bulunur ve bu nedene yönelik FTR uygulamalarının herhangi biri, birkaçı veya tümü uygulanabilir. Bunlar arasında; ilaç tedavisi, ilaç tedavisinin yanında yumuşak doku, eklem ya da sinir blokajı tedavisi ya da FTR modaliteleri ile birlikte tümü sayılabilir. Bu süreçler sağlıklı izlendiği ve takip edildiği sürece hasta memnuniyeti ve göreceği fayda artacaktır.

Sıklıkla görülen bel ve boyun ağrılarının aslında bir rahatsızlık değil semptom olduğunu söyleyebiliriz. Peki, altta yatan ne gibi sorunlar bu ağrılara sebep oluyor?

Evet kesinlikle öyle. Ağrılar, sadece ağrıya sebep olan bölgelerimizdeki sorunların bize işaretleri yani semptomdurlar. Altta yatan sorunlar kas ve fasya, eklem ya da diskojenik kaynaklı olabilir. Altta yatan tüm bu nedenleri tetikleyen sebeplerden dolayı ağrılar oluşabilir.

Mekanik ve dejeneratif sebepler bel ağrılarının %90'nını oluşturur. Bu grup içinde; bel omurlarındaki yapısal bozukluklar, omurgadaki eğrilikler, osteoartrite bağlı dejeneratif süreçler (faset sendromu, spondiloz, spondilolistezis gibi), diske bağlı sebepler (diskopatiler) sayılabilir.

Ayrıca çok dikkatli olarak ayırt edilmesi gereken önemli durumlar vardır. Bunlar arasında; inflamatuvar hastalıklar (ankilozan spondilit ve spondiloartropatiler), diskojenik enfeksiyonlar (tüberküloz, brusella) ve özellikle bu bölgelerdeki iyi veya kötü huylu kanserler sayılabilir.

Bel ve boyun ağrılarında fizik tedavinin kalıcı etkisinden söz edebilir miyiz? Tedavi süreci bittikten sonra rahatsızlığın tekrarlaması söz konusu mudur?

Sebebe yönelik uygulanan ve tüm tedavi metotları ile başa çıkılan ağrılar genellikle kalıcı olarak ortadan kalkar. Ancak kas ve fasya kaynaklı olarak ortaya çıkan ağrılar, tetikleyen sebep devam ettiği sürece çoğunlukla karşımıza yeniden çıkar. Tedavimizde iyilik halinin devamını "4 doğru kuralı" sağlar. Nedeni doğru olarak ayırt edilip doğru planlanmış ve her hekimlik alanında olduğu gibi reçetesi doğru çizilmiş, tedavisi doğru uygulanmış hastalar ya da danışanlar iyilik haline uzun süreli kavuşurlar.

İnme rehabilitasyonu nedir ve nasıl bir süreci kapsar?

İnme; beyin damarlarının iskemik ya da hemorajik sebeplerle beyne giden kan akımının ani bir şekilde kesilmesi veya azalması durumudur. Etkilenen beyin bölgesine göre hareket, duyu ya da tüm bu tabloların kombine fonksiyon bozuklukları karşımıza çıkabilir. Buna bilişsel fonksiyonlar, konuşma bozuklukları, solunum bozuklukları, kardiyolojik bozukluklar, yutkunma fonksiyon bozuklukları, mesane ve barsak fonksiyon bozuklukları, seksüel bozukluklar yanında motor ve duyu ve hareket bozuklukları eşlik edebilir. Rehabilitasyon süreci erken dönem, subakut dönem ve kronik dönem ile toplumsal entegrasyon-takip dönemini içeren uzun soluklu bir süreçtir.

İfade ettiğimiz tüm bu alanların rehabilitasyonu fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzman hekiminin yaptığı başlangıç muayenesi, ölçme ve değerlendirme testleri, radyolojik ve laboratuvar incelemelerden elde ettiği verilere göre hastaya özel olarak hazırladığı tedavi programı bizzat kendisi ve rehabilitasyon ekibi tarafından çeşitli hizmet üniteleri ve cihazlarla hastaya uygulanmaktadır. Bunlar; elektroterapi bölümü, hidroterapi bölümü, mekanoterapi bölümü, egzersiz salonu, el rehabilitasyonu ünitesi, medikal/ girişimsel tedavi uygulamaları ünitesi, ortez-protez ünitesi, ürodinami ünitesi, seksüel rehabilitasyon ünitesi, kardiyopulmoner rehabilitasyon ünitesi, izokinetik test ve egzersiz ünitesi, robotik rehabilitasyon ünitesi, sanal gerçeklik uygulamaları ünitesi, nörostimülasyon ünitesi, kemik dansitometri ünitesi, yürüme ve hareket analizi ünitesi, dil ve konuşma bozuklukları ünitesi, yutma terapisi ünitesi, psikoterapi ünitesi, bilişsel (kognitif) rehabilitasyon ünitesi, iş-uğraşı ünitesi ve mesleki rehabilitasyon ünitelerinden oluşmaktadır. Bir seans fizik tedavi ve rehabilitasyon hizmeti; FTR uzman hekimi tarafından hastanın verilerine göre hazırladığı tedavi programının yukarıda belirtilen hizmet üniteleri ve cihazlarla hastaya uygulanmasının toplamından meydana gelir. Bu uygulamaların yanında, sorunlu alanların ayrı ayrı ele alındığı ve gerekli girişimlerin yapıldığı alanlardan oluşan çok yönlü ve iç içe geçmiş tedaviler bütünüdür.

Kas ve iskelet sistemimizi güçlendirmenin yolları nelerdir? Günlük hayatımızda rutin olarak yerine getirmemiz gereken olmazsa olmaz egzersizler nelerdir? Hangi hareketlerden kaçınmalıyız?

Kas ve iskelet sistemimizi güçlendirmenin ana ögesi aktivitedir. Düzenli, planlı ve kişiye özel oluşturulmuş aktiviteler bütünü de egzersiz olarak tanımlanabilir. Yaradılışımızın kodları zaten hareket üzerine kurulmuştur. Ancak endüstriyel hayat bizi daha hareketsiz, daha aktivitesiz bıraktığı için özellikle ana hareket gruplarını içeren kalistenik (kişinin kendi vücut ağırlığıyla yaptığı) egzersizler mutlaka yapmamız gereken egzersizlerdir. Günlük hayatımızın bir bütünü olarak her sabah ya da tercihen vücut uyanışımızın başladığı 05:00 ile 09:00 saatleri arasında yapılması daha fazla fayda sağlar. Kalistenik egzersizlerin yanında aerobik egzersiz dediğimiz hem kardiyopulmoner sistemimizi hem de dayanıklılığımızı arttıran egzersizler de önemlidir.

Özellikle insan için en fizyolojik olan aerobik egzersiz çeşidi yürüyüştür. Tabi bahsedilen yürüme; açık havada, karbon monoksit oranının az olduğu, mümkünse gürültüden uzak alanlarda, tabanı kalın ancak yumuşak olan ayakkabılar ile yapılan yürümedir. Her gün 10 bin adım, doğamız gereği yaşamsal fonksiyonlarımızı sağlıklı yürütmemiz için gereken aktivite düzeyidir. Ancak yürüme zorluğu yaşayan ya da yürüyemeyen hastalarımız için alternatif egzersiz çeşitleri önerebiliriz. Bunlardan biri kol bisikleti olarak tanımlanan üst ekstremite bisiklet egzersizleridir. Ayrıca istasyon şeklinde kürek egzersizleri ile yüzme bilen ve imkânı bulunan hastalarımız için yüzme de önereceğimiz egzersizler arasındadır. Üst ekstremite yani kol ile yapılan egzersizlerde dikkat edilmesi gereken husus; daha hızlı kan basıncı yüksekliğidir. Bu nedenle kan basıncı yüksekliği yani hipertansiyonu bulunan kişilerin egzersiz öncesi ve sonrası kan basıncı takiplerini düzenli yapmaları, sakin bir ortamda kan basınçlarını istirahatte ölçmeleri ve kaydetmeleri çok önemlidir.

Kaçınmamız gereken egzersizler ise; vücut sesimizi dinleyerek, vücudumuza kulak vererek rahatlıkla farklılıkları hissedebileceğimiz egzersizlerdir. Hangi tür egzersiz olursa olsun; egzersiz esnasında ya da sonrasında aşırı yorgunluk, ağrı, nefes darlığı, kasılma yaşanıyorsa bu egzersizler vücudumuz için zararlıdır.

Fiziksel tıp ve rehabilitasyon alanında teknolojik bakımdan ülkemizin geldiği son nokta nedir? Küresel yenilikleri takip edebiliyor muyuz?

Teknolojik gelişmelerin bu kadar hızla ilerlediği bir yüzyılda branş olarak şanslıyız. Kalıplaşmış, değişmez kurallarımızın yanında oldukça gelişmeye açık olan ve dinamik bir branş olduğumuzu düşünüyorum. Hem doğu tıbbının en eski, en kadim özelliklerini içimizde barındırıyor hem de teknolojik en son cihazlarla hastalarımızı tedavi ediyoruz. Bir yanda akupunktur ve nöral terapi uyguluyor, bir yandan robotik rehabilitasyon sistemleri ile hastalarımızı daha da aktifleştiriyor ve yeni teknolojileri takip ediyoruz. Sanal gerçeklik ile yürüme deneyimini gerçeğe çeviriyor, bilişsel tedaviyi bilgisayar sistemleri aracılığı ile daha da aktif kullanıyoruz.

Özellikle ileri teknolojiye dayanan rehabilitasyon uygulamaları bizlere heyecan veriyor. Çeşitli sebeplerle oluşan kayıpların rehabilitasyonu sırasında kullanılan sistemlerden bazılarını; üst ve alt ekstremite için robotik rehabilitasyon sistemleri, transkraniyal manyetik stimülasyon, sanal gerçeklik uygulamaları, telerehabilitasyon, invasiv ve non invasiv nöromodülasyon sistemleri olarak ifade edebilirim. Tümündeki gelişmeleri Türkiye olarak yakından takip ediyor ve Ar-Ge çalışmaları yapıyoruz. Bunlara ileri teknoloji protezler, yürüme sistemleri ve robotlar da dahil. Elbette teknolojik olarak "Sahada biz de varız" demek için daha fazla gelişme ve çalışmaya ihtiyacımız var; ancak dünya eşlerimizi de yakalamamıza çok az kaldı diye düşünüyorum.

Günümüzde birçok hastanın fiziksel tıp ve rehabilitasyon yerine alternatif tıbba yöneldiğini görüyoruz. Siz bu konuda neler söylemek istersiniz?

Çok uzun yıllar batı tıbbı da denilen klasik ve geleneksel tıp yaklaşımlarını çok iyi öğrenerek yürüdük yolumuzda. Aynı zamanda kadim kültürümüzün bir parçası olan şifacılık ve iyileştiriciliğin içindeki kültürel olguları tanımaya, bilgi sahibi olmaya da çalıştık. Bu sanırım hekimliğin bir dönemi. Aslında doğu tıbbının yüzyıllardır varlığını sürdürmesinin de çok önemli olduğuna, buna sırt çevrilemeyeceğine ikna olduk.

Türkiye'de son yıllarda hızla artan alternatif tıp ilgisi çok dikkat çekici. Elbette dünyada birçok ülke bu yol ayırımlarını yaşamış. Diğer ülkelerde yaşanmasında öncelikli sebep hep sigorta sistemlerindeki ödeme zorlukları, kapsayıcılığın azlığı olmuş. Ancak bizim ülkemizde bu durum yok biliyorsunuz. Özellikle sağlık reformumuz sonrası hem oldukça geniş kapsayıcılığa sahibiz, hem de Sağlık Bakanlığımıza bağlı hastanelerimizde ödeme sınırımız bulunmamakta.

Ülkemizde artan ilginin geleneksel iyileştirici ve şifacı kültürümüzden, Anadolumuzdan, geldiğine inanıyorum. Er ya da geç hepimizin evinde bizi bulan nane limon gibi, kupa çekme ile başlayan ve farklı farklı modellerle arta arta devam eden bir kültür. Bu sebeple Bakanlığımız hem bu kültüre hem de bu tedavi şekline sahip çıkmak, geliştirmek ve ehil ellerde, sağlık tesislerinde yapılmasını sağlamak amacıyla Geleneksel Tamamlayıcı Tıp Uygulama Merkezlerimizin kuruluşuna destek verdi. Artık alternatif tıp değil yani tıbba alternatif değil, tıbbı tamamlayıcı tedaviler bütünü olarak tanımlandı. Genelgesi çıkarıldı, ruhsatlandırıldı. Denetlemeleri yapılan, Bakanlığımızın önemsediği alanlarımızdan biri olarak portföyümüzde yerini aldı.

GETAT tedavileri içinde özellikle akupunktur, proloterapi ve kupa tedavileri yanında ayrıca medikal ozon tedavisi, nörolterapi ve fitoterapi ilgi çeken diğer yaklaşımlar olarak hastalarımızın hizmetine sunulmuş oldu. Fiziksel tıp ve rehabilitasyon hizmetlerinin de bir parçası olarak hizmet vermeye başladı. Bizler de doğu tıbbının şifacılığı yanında batı tıbbının vazgeçilmezleri ve ileri teknolojik rehabilitasyon hizmetleri ile ülkemizde dünya örnekleri ile yarışan ve hatta geçen bir fiziksel tıp ve rehabilitasyon hizmetini sunmaktan, bir parçası olmaktan onur ve gurur duyuyor, hekimler olarak hastalarımıza şifa dağıtmak için çalışıyoruz. Biz "insan yaşasın ki devlet yaşasın" düsturunun üyeleriyiz. Bizler sağlıklı bir toplumun sağlıklı aileden, sağlıklı ailenin de sağlıklı bireylerden geçtiğine inanıyor ve bunun için elimizden geleni yapıyoruz. Umarız ki daha da sağlıklı bireylerle daha da güçlü yarınlara hep birlikte ulaşırız.

PROF. DR. HAKAN KINIK

ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ UZMANI

Toplumumuzda yaygın olarak görülen ortopedik alt ekstremite (ayak, bacak, diz vb.) rahatsızlıkları nelerdir?

Türk toplumunda yaygın olarak görülen ayak rahatsızlıkları arasında; düz tabanlık, topuk dikeni, halluks valgus ve taban ağrıları sayılabilir. Çocuklarda çok dikkat edilmesi gereken ve ulusal tarama programına alınan gelişimsel kalça çıkığı, yurdumuzda dış ülkelere göre daha sıklıkla görülen, erken tanılanmaz ve tedavi edilmez ise problem yaratabilecek bir rahatsızlıktır. Yine erken yürümeye başlayan ve kilolu çocuklarda görülebilen bacak eğrilikleri, doğumsal bir rahatsızlık olan çarpık ayak, uyluk başı beslenmesinin bozulması sonrası çocukta topallama ve kasık ağrısı ile kendini gösteren Perthes hastalığı da sık karşılaştığımız çocukluk yaş grubu hastalıklarındandır. Maalesef son yıllarda çocuklarımızın değişen alışkanlıkları nedeniyle, daha fazla gergin aşil tendonu, ağır sırt çantalarına bağlı sırtta fibromyozit hatta hafif omurga eğrilikleri de görebilmekteyiz. Yine artan nüfus ve diyabetik hastalıklar nedeniyle ayak ülserleri ve iltihapları, yaşlanan nüfus nedeniyle de diz ve kalça kireçlenmeleri sıklıkla izlenmektedir.

Kaynamayan kırıklar ve yanlış kaynamalarla ilgili nasıl bir tedavi süreci yürütüyorsunuz?

Öncelikle hastada enfeksiyonu ekarte ediyoruz. Kırık tespiti için kullanılan malzemelerde bir gevşeme olmadığı halde kemik kaynaması problemli ise; biyolojik yönden kırık iyileşmesine engel olabilecek sigara kullanımı, D vitamini eksikliği, hormonal bozukluklar ve kırık hattı civarındaki kanlanmayı araştırıyoruz. Bu arada ilk tedavi sonrası herhangi bir kısalık, rotasyonel veya açısal dizilim bozuklukları olup olmadığı da inceleniyor. Eklemlerin hareket açıklıkları ve cildin durumu araştırılıyor. Tedaviye buna göre yön veriliyor. İltihaplı kaynamamalarda; ölü ve iltihaplı kemiğin radikal olarak uzaklaştırılması, kırık kaynatılırken hastanın kolu veya bacağının kısa kalmaması için bir taraftan da başka bir noktadan o kemiğin uzatılması amaçlanıyor. Bu arada aks ve rotasyon da bozuksa düzeltilirken erkenden eklem hareketi ve yük de verilebiliyor.

Kemik uzatma ameliyatından bahseder misiniz? Hangi amaçlarla yapılıyor?

Kemik uzatma ameliyatı; çok büyük oranda doğumsal veya travma, tümör ve enfeksiyon tedavileri sonrası oluşan herhangi bir kısalık veya kemik defekt nedeni söz konusu ise yapılıyor. Tüm uzatma yöntemlerinde; öncelikle uzaması istenilen kemik, dolaşımına zarar gelmeyecek şekilde çok küçük bir cilt kesisinden düşük enerjili bir şekilde kırılıyor. Daha sonra kemiği dışarıdan tutan bir 'eksternal fiksatör' veya içeriden tutan bir çivi ile fikse ediliyor (sabitleniyor). Ortalama 7 ila 10 gün bekleniyor. Bu sırada vücut kırık yerini kaynatmak için araya yeni kemik oluşturuyor. Daha sonra günde ortalama 1 mm olacak şekilde eksternal fiksatör veya çivi ile bu kırık aralığı yavaş yavaş ayrılarak açılıyor. Arası açıldıkça uyarılan kemik bu boşluğu doldurmak için tekrar yeni kemik yapıyor. Uzatma tamamlandıktan sonra da oluşan kemik taslağının yük taşıyabilecek sağlam kemiğe dönüşmesi için bekleniyor. Bu sürecin sonunda da dıştaki aletler çıkarılıyor ve tedavi bitmiş oluyor.

Kemik/boy uzatmada kullanılan İlizarov metodundan bahseder misiniz? İlizarov metodunu diğer metotlardan ayıran en önemli özellik nedir?

Gavril **İlizarov,** tüm bu yukarıda anlattığımız uzatma ve yeni kemik oluşturma yöntemlerinin temelini atmış olan, aynı zamanda düşük maliyetli bir uzatma cihazı tasarlamak için yola çıkıp şu anda günümüzde de kullandığımız fiksatörün mucidi olan Rus bir doktor. Hangi aracı kullanırsak kullanalım, onun tavsiye ettiği şekilde ve mantık ile tedaviler yapılıyor. İlizarov'un kendi klasik yöntemiyle, şu anda popüler olan motorize çiviler ile tedavi edemeyeceğimiz durumlar da tedavi edilebiliyor. Bunlar arasında; çocuklar, her türlü deformiteler ve enfeksiyon varlığında da uzatma yapılabilmesi sayılabilir.

Boy uzatma ameliyatları sonrasında nasıl bir durum gözlemleniyor?

Boy uzatma ameliyatı hangi yöntemle yapılırsa yapılsın, en sıklıkla karşılaşılan sorun kas gerginlikleri ve eklem hareket kısıtlılıkları olabiliyor. Bu sorun özellikle 5 cm üzerindeki uzatmalarda daha fazla gözlemleniyor. Uzatmada kullandığımız cihaz kemiği tutuyor, ama tek tek bütün kasları tutmadığı için kaslar uzamak yerine çaprazladıkları eklemleri bükmek yolu ile boylarını korumak istiyorlar. Bu da iyi bir rehabilitasyon yapılmaz ise hareket kısıtlılıklarına yol açabiliyor. Ayrıca eksternal fiksatör takılan hastalarda tel dibinde gelişebilen cilt enfeksiyonları ve cihazın günlük yaşamı etkilemesi gibi dezavantajlar var. Bu nedenle ne kadar uzatabileceğimizi hastaya göre ayarlıyoruz. Uzatma derecesini belirleyen faktörler arasında; uzatma ile oluşan kemiğin kalitesi, hastanın eklem hareketlerini koruması, basıp yürüyebilmesi ve ağrısız olması sayılıyor. Bunlar azalırsa veya bozulursa uzatmayı durduruyoruz.

Halluks Valgus nedir? Daha çok kimlerde görülür?

Halluks Valgus, ayak baş parmağının zaman içinde yavaş yavaş yanındaki ikinci parmağa doğru eğilmesi, hatta bazen onun altına girmesi ve parmak ekleminde ağrı ve ayakkabı kullanım zorlukları ile giden bir hastalıktır. Bazen genetik de olabiliyor. Ön ayağı fazla yükleyen durumlarda, aşil gerginliğinde, kas imbalansında, devamlı ucu dar ve yüksek topuklu ayakkabı kullanımında, bağ gevşekliklerinde, erişkin tip düztabanlarda olabiliyor. Sıklıkla hanımlarda görülüyor.

Halluks Valgus nasıl tedavi edilir?

Öncelikle Halluks Valgus oluşumunu kolaylaştıracak etkenler ve ayak biyomekaniğini bozan problemler araştırılıyor. Hastanın günlük yaşamı, ayakkabı kullanımı, yaptığı sporlar, romatizmal ve diğer hastalıkları sorgulanıyor. Genellikle ilk aşamada konservatif tedavi veriliyor. Sıklıkla makara ve gece ateli kullanılıyor. Makara gün boyu ayakkabı içinde zor kullanıldığından uyumu zor oluyor. Gece ateli kullanımı daha kolay oluyor. Konservatif tedaviye rağmen hastanın günlük yaşantısını etkileyecek kadar ağrılı ve belli bir açının üzerindeki Halluks Valguslar cerrahi olarak çok çeşitli yöntemlerle de tedavi edilebiliyor.

Kemik ve eklem iltihapları neden oluşur ve bu iltihapların vücutta yarattığı olumsuz sonuçlar nelerdir?

Kemik ve eklem iltihapları; ya travmatik nedenlerle ciltte açılan yaradan mikropların direkt içeri girmesi ile ya da solunum veya sindirim sistemiyle vücuda giren mikropların kana karışıp gezerken bir kemiğe oturması sonucu oluşabiliyor. Kemiğin çok sınırlı özel kanlanması nedeni ile kemik enfeksiyonları çok kısa zamanda kemiği öldürüp uzun süre geçmeyen ve sık sık nüksedebilme riski taşıyan problemlere yol açabiliyor. Tüm önlemler alındığı halde bazen ameliyatlardan sonra da %2-3 oranında enfeksiyon gelişebiliyor. Vücuttaki diğer enfeksiyonların aksine, çok acil ve radikal olarak bu konu ile özel ilgilenen ortopedi ve enfeksiyon hastalıkları uzmanlarının ortak bir tedavi planı yapması gerekiyor. **Septik artrit** denilen eklem enfeksiyonu ise başladıktan sonraki ilk 8 saat içinde eklem kıkırdağını tamamen tahrip edebilip sakat bıraktığı için en önemli ortopedik acillerden biri sayılıyor.

Halk arasında topuk dikeni olarak bilinen rahatsızlık nedir ve sebepleri nelerdir?

Topuk dikeni; ayak tabanında, ayak kavsini koruyan yapılardan bazı kasların topuk kemiğine yapıştığı yerde kronik zorlanması sonucu oluşan bir kemik parçasıdır. Bu aslında, ayağın çökme tehlikesi ile karşı karşıya olduğunun ve erişkin düztabanlığa gittiğini anlatan bir bulgudur. O nedenle asıl patolojiyi tedavi etmeyip sadece grafide görülen dikene yönelik girişimler yapılır ise bazen şikâyetler daha da artabiliyor ve çok daha kötü sonuçlar çıkabiliyor.

Aşil tendinit nedir ve nasıl tedavi edilir?

Aşil tendonu; arka baldır kaslarının birleşip tek bir tendon şeklinde topuk kemiğine arkadan yapışıp, kasıldığı zaman bizi parmak ucunda tutabilen çok güçlü bir tendondur. Bu tendon çeşitli zorlanmalar, uygunsuz hareketler, sigara tiryakiliği gibi durumlarda enflame olur ise yürüyüş zorluğu, topuk üzerinde ağrı ve şişlik ile giden bir tendinit durumu gelişiyor. Hekim muayenesi sonrası genellikle konservatif tedavi ediliyor.

Nöromüsküler hastalıklarda nasıl bir ortopedik tedavi süreci yürütüyorsunuz?

Bu hastalıklarda, sinir veya kasların hastalığına bağlı sonradan çeşitli ortopedik bozukluklar çıkabiliyor. Bunların ortak paydası kas dengesizliği oluyor. Vücudumuzdaki kaslar genellikle karşıt kasları ile dengeleniyor (büktüren-açan, içe döndüren-dışa döndüren gibi); bu denge bozulduğunda, önce bir taraftaki kas grubu daha güçlü ve baskın pozisyona geçiyor ve eklem bu baskın kasın çektiği yöne doğru bükülüyor. Bu önlenmez ise zaman içinde o kasın boyu kısalarak kontraktür denilen sertlikler ve eklem hareket kısıtlılıkları oluşuyor. Yine bu nedenle; özellikle çocukluk çağında ortaya çıkan kas dengesizliklerinde skolyoz, kalça çıkıkları, ayak ve diz deformiteleri gelişebiliyor. Biz, fiziksel tıp branşı ile ortak olarak rehabilitasyon, ortezleme yapıyor ve bunların yetersiz kaldığı durumlarda çeşitli cerrahi yöntemlerle bu hastalıkların neden olduğu ortopedik problemleri tedavi ediyoruz.

DOÇ. DR. ŞADAN AY

MEDİCANA ANKARA HASTANESİ
EL VE ÜST EKSTREMİTE CERRAHİSİ & MİKROCERRAHİ UZMANI

El ve üst ekstremitelerde görülen başlıca ortopedik rahatsızlıklar nelerdir?

Öncelikle neden el cerrahisi diye başlayalım. Pek bilinen bir bölüm olmasa da el cerrahisi ülkemizde artık bir uzmanlık yan dalı. Birçok üniversitede eğitimi verilen ve Sağlık Bakanlığının eğitim ya da hizmet hastanelerinde hasta kabul eden bir bölüm. El cerrahisi sanılanın aksine sadece elle değil, parmak ucundan omuza kadar olan anatomik bölgenin her türlü ortopedik ve travmatik durumları ile ilgilenen bir alandır. Dolayısıyla basit bir tırnak yaralanmasından el veya bilek kırıkları ve çıkıkları, dirsek kırıkları, ortopedik hastalıklar ya da çok karmaşık bir omuz kırığına kadar her türlü travma ve yine bu bölgelerin sinir hastalıkları, damar hastalıkları ve tendon sorunlarıyla karşılaşıyoruz. Bunların dışında elde bir kemiğin nekrozu olarak bilinen Kienböck hastalığı, avuçta kaşıntı yapan Dupuytren kontraktürü ya da bilekte tendon sıkışması olarak bilinen De quervain hastalığı gibi birçok özel hastalıkla da ilgileniyoruz. Yine üst ekstremitenin tümoral hastalıkları da ilgi alanımız içindedir.

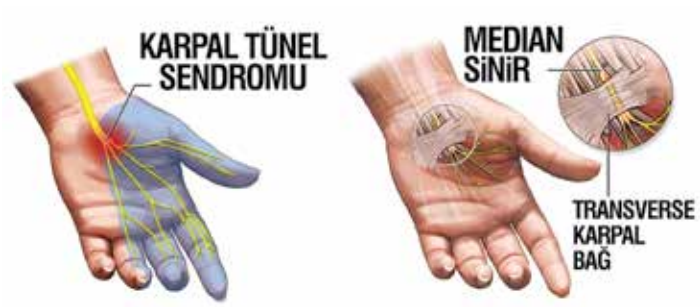
En sık rastladığınız sinir sıkışması rahatsızlıkları nelerdir?

Günlük pratik içerisinde gerçekten de elde ya da üst ekstremitede sinir sıkışmalarını çok yoğun olarak görüyoruz. Kübital tünel sendromu olarak da bilinen dirsek ulnar sinir sıkışması ya da eldeki Karpal Tünel Sendromu çok sık rastladığımız rahatsızlıklardan. Yine bunlara ilave olarak sayabileceğim en az on çeşit sinir sıkışması var. Hepsinin şikâyetleri ve bulguları farklı.

Karpal Tünel Sendromu nedir? Belirtileri nelerdir?

Sinir dediğimiz organlar, aslında kablo şeklinde yapılardır. Boyundan başlayıp hizmet edecekleri alana kadar değişik anatomik bölgelerden geçerler. Belli alanlarda sıkışmaya uğrayıp, sıkışma hastalığı dediğimiz sendromları oluştururlar. Karpal Tünel Sendromu da bunlardan birisidir; median sinir dediğimiz yapının bilekten ele geçerken avuç tarafında geçtiği tünelin içinde sıkışması olayı. Bu tüneli kemik ve bağlar oluşturuyor. İçerisinden dokuz tendon ve median sinir geçiyor. Yine tünelin içinde bir miktar da akışkan olmayan sıvı vardır.

Hastalarımızın büyük kısmı el parmaklarında uyuşma, güç kaybı, hissizlik ve gece uykudan uyandıran uyuşma şikâyetleri ile bize gelirler. Bu şikâyetler hastalığın dereceleri ile yakın ilişkilidir. Hafif, orta, ağır ve ilerlemiş diyebileceğimiz evrelerde şikâyetler de farklılaşıyor. Yukarıda bahsettiğim şikâyetler, her aşamada ortak görülenler. Mesela, özellikle kadın hastalarımızın küpe takamama ya da kolyeleri kilitleyememe şikâyetleri, hastalığın ilerlediği yani elin ince beceri duyusunu kaybettiğini gösterir. Elden telefonun ya da su bardağının düşmesi, hastalıkla ilgili derin algı duyusunun azaldığını ya da yok olduğunu gösterir.



Toplumumuzda sıkça görülen bir rahatsızlık olan Karpal Tünel Sendromu önlenebilir mi?

Bu hastalık ellerini biraz yoğun olarak kullananlarda görülmekle birlikte, aynı zamanda şeker hastalığı, romatizmal hastalıklar veya guatr gibi sistemik etkisi olan hastalıklarda da görülüyor. Yine hamilelikte de çok sık rastlıyoruz. Öncelikle eşlik eden hastalıkların iyi bir şekilde tedavi edilmesi gerekli. Yine başta bahsettiğim gibi elini yoğun olarak kullanan insanlarda- sanayi işçileri gibi- yineleyen mikrotravmalar bu hastalığı oluşturuyor. Dolayısı ile kullanılan ekipmanın uyumluluğu, molalar ve bol sıvı alınması çok önemli. Yine masa başı çalışan insanların çalışma pozisyonları çok önemli. Mutlaka ergonomik masa ve koltukların kullanılması gerekiyor. Hastalık başlangıçta teşhis edilirse çok basit yöntemlerle ve önerilerle tedavi edilmesi ve önlenmesi mümkün oluyor.

Bu hastalık nasıl tedavi ediliyor? İyileşme sürecinden bahseder misiniz?

Başlangıç aşamasında yakaladığımız hastalara hastalık hakkında bilgi veriyoruz. El bileğini nötralde tutan splintler ya da ateller kullanmalarını öneriyoruz. Mutlaka hastanın B12 vitamin seviyesine bakılmalı ve eksikliği varsa giderilmeli, ayrıca sistemik sorunları iyi tedavi edilmeli.

İlk müracaatta orta ve ağır dereceye ulaşmış hastalar da oluyor, bu durumda teşhisi mutlaka EMG testi dediğimiz sinir ileti testi ile destekliyoruz. Bu tür hastalarda ameliyat kaçınılmaz oluyor. Ameliyatı uygulayan her hekimin belli tekniklerle bu ameliyatları yapma becerisi var. Genel olarak kapalı yöntem dediğimiz endoskopik yöntemler kullanılırken ayrıca kullanılan açık yöntemler de mevcut.

Tetik parmak hastalığı nedir? Sebepleri hakkında bilgi alabilir miyiz?

Tetik parmak da çok sık görülen hastalıkların başında geliyor. Parmakların hareket esnasında ağrıması, takılması ya da kilitlenmesiyle karakterize edebiliriz. Erişkinlerde en sık yüzük parmağında, daha sonra da başparmakta görüyoruz. Çocukluk döneminde ise başparmak birinci sırada. Bu anlamda hastalığa iki farklı yaş grubunda rastladığımızı söyleyebiliriz. Birincisi çocuklarda görülen tip; çoğunlukla doğumsal ve gelişimsel olarak adlandırılıyor ancak sebebi tam olarak bilinmiyor. Erişkinlerde görülen tip ise aynen Karpal Tünel Sendromunda olduğu gibi şeker hastalığı benzeri sistemik sorunlardan ve yine yoğun kullanımdan kaynaklanabiliyor. Zaten hastaların önemli bir yüzdesinde tetik parmak ve Karpal Tünel bir arada görülüyor.

Tetik parmak tedavisinde farklı seçenekler mevcut mudur? Ameliyat gerekli midir?

Çocuk hastalar genellikle cerrahiye gidiyor. Çocuklarda teşhis bir yaşından önce konduysa yaşı dolana kadar bekliyoruz. Daha geç yaşlarda ise elektif koşullarda her an cerrahi müdahale yapılabiliyor. Bu operasyonları hem açık olarak yapanlar hem de yine deri üstünden iğne ile kapalı olarak yapan hekimler var. Ben açık yöntemi tercih ediyorum. Erişkinlerde ise durum farklı. Başlangıç aşamasındaysa kortizon enjeksiyonu, istirahat ve bazı ilaçlar fayda gösterebiliyor. Çocuklarda kortizon tedavisini önermiyoruz. Cerrahi gerektiren hastaları ise poliklinik koşullarında kapalı iğne ile gevşetme gibi yöntemlerle tedavi etmek mümkün. Büyük bir çoğunluk ise ameliyathane veya poliklinik koşullarında açık cerrahi ile tedavi ediliyor.

El ve üst ekstremitelerde görülen ne gibi rahatsızlıklarda mikrocerrahiye başvuruluyor?

Aslında vücudumuzun her yeri inanılmaz bir damar ve sinir ağı ile örtülü. Vücudumuzun her bölgesine uygulayabileceğimiz mikrocerrahi, el cerrahisi ile biraz daha popüler hale gelmiş durumda. Geçmişe baktığımızda, mikrocerrahinin çıkışı iş kazaları sonucu kopan parmakların dikilme çabası ile başlıyor. Bu şekilde başlayan süreç bizi şimdi inanılmaz bir alana sürüklemiş durumda.

Kopan parmaklar yerine dikilebiliyor mu? Bunun için ne gibi şartlar gerekiyor?

Bu soru bizim işimizin yani el cerrahisinin aslında halk arasındaki en popüler tanımı. Evet, kopan parmaklar hatta kopan el, kol, ayak veya bacak dahi dikilebiliyor. Ancak bunun koşulları var; öncelikle kopan ya da ampute olmuş parmağın kesilme şekli önemli. Giyotin kesi dediğimiz kopmalar biraz daha şanslı. Parçalanmış kopmalarda maalesef çok şans yok. Bir diğer faktör ise zaman. Uygun koşullarda getirilmiş parmaklar kopmadan 12 saat sonrasına kadar dikilebiliyor. Kopan organın büyüklüğü ile zaman arasında ters bir orantı var. Organ ne kadar büyükse tamir için zaman o kadar az demektir. Soğuk zincir çok önemli. Kopmuş olan organın mutlaka temizlenmiş ya da yıkanmış bir halde olması; nemli, varsa steril bir beze sarılı bir vaziyette buza direk temas etmeden transferi sağlanmalı. Bu konuda ilk müdahaleyi yapan hekim arkadaşımızın büyük bir kısmının artık yeterli donanıma ve bilgiye sahip olduğunu görüyoruz. Bir başka faktör de iletişim. Nakil mutlaka hastayı tedavi edecek hekimle iletişime geçilerek yapılmalı. Bu, zaman kaybını da önleyen önemli bir etmen.

Günümüzde sadece replantasyon olarak algılanan el cerrahisinin çok daha geniş bir alanı kapsadığını biliyoruz. El cerrahisi kapsamında ne gibi müdahalelerde bulunuyorsunuz?

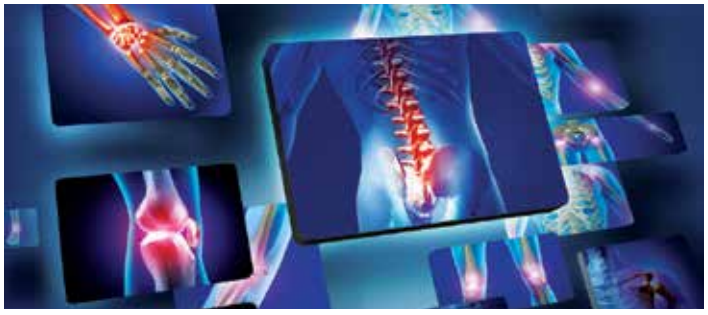
Acil durumlar dışında da çok geniş bir alanı var. Örnek olarak doğumsal sinir felçlerinin tedavisi verilebilir. Bebek doğarken doğum kanalında sıkışıyor ve doğum manevrası esnasında boyundan kola doğru giden sinirler kopabiliyor. Bunları mikrocerrahi ile tedavi ediyoruz. Yine elin fonksiyonunda çok önemli rolü olan başparmağın travmatik ve doğumsal yokluğunu ayak başparmağını naklederek düzeltmeye çalıyoruz. Felçli bir kola yapılan fonksiyonel kas transferleri ve açık yaraları kapatmak için vücudun başka bir yerinden yapılan serbest doku nakilleri gibi oldukça geniş bir alanı kapsıyor. Örneğin el cerrahları olarak zaman zaman kalça cerrahisi de yapıyoruz. Kalça kemiğinde damar akımının kesilmesine bağlı olarak meydana gelen kemik beslenme bozukluğunda; mikrocerrahi ile bacaktan aldığımız bir kemiği buraya naklederek kan akımını dolayısıyla iyileşmeyi sağlıyoruz. Tümöral bir sebepten dolayı alınmak zorunda kalan yumuşak doku veya kemiğin yerini, mikrocerrahiyi kullanarak kemik ya da doku nakliyle dolduruyoruz. Bu da ilgili kolun ya da bacağın yerinde durması anlamına geliyor. Bu inanılmaz bir şey!..

Son yıllarda gelişen teknolojilerle bugün mikrocerrahinin geldiği nokta hakkında bilgi verebilir misiniz?

Mikrocerrahi çok geniş ve sonuçları açısından mucizevi bir dünya. 1 mm çapındaki bir damarı mikroskopta ortalama yirmi beş kat büyütüp ona saç telinden daha ince iplerle, son derece hassas aletlerle dikiş atmak ve bu damarda kan akımını sağlamak size ayrı bir özellik ve güven kazandırıyor. Artık mikroskoplar ve el aletleri çok gelişmiş durumda. Tek sorun bunların çok pahalı ekipmanlar olması. Yine de gerek devlet gerek özel olsun, hastanelerin bu malzemelere yatırım yaptığını görüyoruz. Dolayısıyla her açıdan karmaşık olan mikrocerrahide muhteşem sonuçlar alıyorsunuz ve hastalarınız çok mutlu oluyor.

DR. YASİN EMRE KAYA

ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ



Kişinin hareket sisteminde sorun olduğunu gösteren belirtiler nelerdir?

Bu bağlamda hastalar bize en çok ilgili bölgede ağrı şikâyetiyle başvururlar. Ağrının yanı sıra; ilgili bölgede güçsüzlük, uyuşma – karıncalanma, dokunma hissinin kaybı, eklem hareketlerinde kısıtlılık, aksama, denge problemleri, yürüme bozuklukları, el ile kavrama kabiliyetinde azalmalar, eklemlerde ya da diğer yumuşak dokularda meydana gelen şişlikler, bölgesel ısı artışı, kızarıklıklar, cilt dışına olan akıntılar, cilt renginde değişiklikler, ekstremite kıllanmasında azalma gibi birçok belirti hareket sistemi ile ilgili patolojilerde karşımıza çıkabilir.

Yaşa bağlı olarak kas ve iskelet sistemimizde en çok görülen rahatsızlıklar nelerdir?

Yaşın ilerlemesiyle birlikte kas-iskelet sistemiyle ilgili en sık karşılaştığımız hastalık, halk arasında kireçlenme diye tabir edilen osteoartrittir. Osteoartrit eklem kıkırdağı ve eklem ile ilgili yumuşak dokuların dejenere olmasıyla birlikte, özellikle ilgili eklemde ağrı ve hareket kaybı şeklinde karşımıza çıkar. Bunun yanı sıra osteoporoz yani kemik erimesi oldukça sık görülür. Yürüme zorluğu ve denge bozukluğu ile seyreden hastalıklar düşme sıklığını artırarak, özellikle kalçada ve kol, bacak gibi diğer bölgelerde ya da omurgada kırık görülme ihtimalini artırır.

Kireçlenme nedir? Sıklıkla hangi bölgelerde görülür?

Halk arasında **kireçlenme** adıyla bilinen **osteoartrit;** genetik, mekanik ve biyokimyasal faktörlerin etkisiyle özellikle yük taşıyan eklemlerde ilerleyici kıkırdak yıkımı ile karakterize dejeneratif bir hastalıktır. Eklem kıkırdağı ve eklem ile ilgili yumuşak dokuların dejenere olmasıyla birlikte, özellikle ilgili eklemde ağrı ve hareket kaybı şeklinde karşımıza çıkar. En sıklıkla diz ve kalça eklemlerinde olmak üzere tüm eklemlerde görülebilir. Yaşlanma ile görülebildiği gibi; travma, obezite, inflamatuar artritler, septik artrit gibi altta yatan ya da geçirilmiş eklem hastalıklarının sonucu olarak da ortaya çıkabilir.

Kırık ve çatlak durumlarında tıbbi müdahale öncesi neler yapılmalıdır?

Eğer tıbbi müdahalenin mümkün olmadığı bir ortamda travmaya maruz kalmış birini görürsek, akabinde oluşabilecek ve bizi de yaralayabilecek bir kazadan etkilenmemek amacıyla öncelikle kendimizin ve yaralının güvenliğini sağlamalıyız. Daha sonra 112'yi arayarak acil yardım ekiplerinden yardım istemeliyiz. Bu, ilk yardımın ilk kuralıdır.

Hayatı tehdit edici diğer bir durum yoksa ve hastanın kolunda ya da bacağında kırık olduğunu düşünüyorsak kol ya da bacak mümkün olduğunca hareketsiz bir hale getirilmeye çalışılmalıdır. Yüzük ve saat gibi dolaşımı bozabilecek eşyalar çıkarılır. Kolu ya da bacağı tespit etmek amacıyla; kırık olduğunu düşündüğümüz ekstremitenin bir yüzeyine ortamın şartlarına göre kalın karton, plastik, tahta gibi sert bir cismi yerleştirebilir ve etrafından hafifçe sarabiliriz. Tespit ve sargı yapılırken parmaklar görünecek şekilde açıkta bırakılır. Böylece parmaklardaki renk ve şişlik, hareket, dolaşım açısından kontrol edilebilir. Kırık şüphesi olan bölge, ani hareketlerden kaçınılarak bir alt ve bir üst eklemleri de içine alacak şekilde tespit edilir. Eğer açık kırık ise yani cilt bütünlüğü de bozulmuş ise tespitten önce yara temiz bir bezle kapatılmalıdır. Kırık bölgede nabız, derinin rengi ve sıcaklığı sık aralıklarla kontrol edilir.

Yaralanma sonrası oluşabilecek şişliği kontrol etmek amacıyla ekstremite mümkün olduğunca kalp hizasının üstünde tutulmalıdır. Eğer hastada bir omurga kırığından şüphe ediyorsak hasta sert bir yüzeye yatırılmalı, mümkünse bir boyunluk takılarak boyun hareketlerinin önüne geçilmelidir.

Bir kemikte kırık olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Bir kemikte kırık olup olmadığını; yaralının travma öyküsünün olması, bunun yanı sıra hareket ile artan ağrı, şekil bozukluğu, şişlik ve kanama nedeniyle oluşan ekimozdan (morluktan) anlayabilmek mümkündür.

Kırık ve çatlaklar nasıl tedavi edilir?
Hangi durumlarda cerrahi müdahaleye gerek duyuluyor?

Kırıkların tedavisi; kırığın oluştuğu kemiğe, kırık oluşan kemiğin pozisyonuna, bölgedeki yumuşak dokunun durumuna, hastanın genel durumuna, ek travmaların olup olmamasına, ek hastalıklara, hastanın yaşına, hatta mesleğine bağlı olarak cerrahi ya da konservatif olarak değişmektedir. Çatlak diye tabir edilen ayrışmamış kırıklar büyük oranda uygun pozisyonda yapılmış alçı veya atel ile tedavi edilirken, deplase dediğimiz yerinden kaymış, kabul edilemez bir pozisyona gelmiş kırıklar ise cerrahi metotlar ile tedavi edilir. Kabaca bunu söylemek mümkün olsa da ilk başta saydığımız diğer faktörler de tedavi seçiminde oldukça büyük rol oynar. Tedavilerdeki amacımız, kırık oluşan uzvun mümkün olduğunca eski fonksiyonunu en güvenilir şekilde kazanmasını sağlamaktır.

Kırık tedavisinde çivi yönteminden bahseder misiniz?

Alçı gibi ameliyat dışı yöntemlerle tedavi edilemeyecek kırık tiplerinde, özellikle uzun kemik kırıklarında, kemik uçlarını bir arada uygun ve stabil durumda tutmak için kemik iliği içerisine boylu boyunca uzun bir çivi yerleştirilir. Bu çiviler kırık kaynayıncaya kadar vidalar aracılığı ile kemik içinde tutulur ve bu süre zarfında o kemiğe binen yükü paylaşırlar. Kırık kaynadıktan sonra da eğer hastaya herhangi bir zararı yoksa yerinde kalabilir.

Kırık tedavisinde beslenmenin etkisi nedir?

Kırık tedavisinde beslenme oldukça önemlidir. İnsanlarda günlük enerji ihtiyacı ortalama 2200-2500 kalori civarındayken, kırığı olanlarda bu ihtiyaç artar. Bununla beraber kırıkların iyileşmesi için vücudun kemik dokunun önemli bir kısmını oluşturan tip 1 kollajen adlı proteine ihtiyacı vardır. Normal bir insanda kırığın kaynamasını artırdığı bilimsel olarak kanıtlanmış bir diyet uygulaması olmamakla birlikte, normal günlük diyetimizi bir miktar proteinden zenginleştirmenin faydalı olacağı kanaatindeyim. Altı çizilmesi gereken asıl konu ise sigara tüketiminin kırık iyileşmesini olumsuz yönde etkilediğidir.

Kalça kemiği kırığının daha çok yaşlılarda görülmesinin sebepleri nelerdir?

Yaşlanma ile beraber kemik kalitesi ve dayanıklılığı belirgin olarak azalır. Korteks dediğimiz dış katmanında incelme olurken trabeküler kemik denen iç kısımlarda gevşeme ve çözülme artar. Tüm bunlarla beraber yaşlanma ile artan yürüme ve denge problemleri sonucunda düşmelere de sık rastlanır. Yaşlanma sonucunda bu iki durumun birleşmesiyle kalça kırıklarının görülme sıklığı artmaktadır.

Kalça kırıklarının riskleri ve tedavi sürecinde hastayı neler beklediği hakkında bilgi verir misiniz?

Kalça kırıklarında en önemli sorunlardan biri hareketsizliğe bağlı olarak tromboz (pıhtı) oluşması, akabinde de felç veya ölüme sebebiyet vermesidir. Tedavideki ana amacımız bu hareketsizliği ortadan kaldırmaktır. Tabii ki burada ameliyatın başarısı yanında hasta uyumunun da önemi büyüktür. Eğer hasta uyumu olmazsa hareketsizliğe bağlı olarak tromboz ve yatak yarası riski büyük problem oluşturur.

Cerrahi uygulama kırığı kaynatmaya yönelik yapılmış ise kaynamama, kabul edilebilir bir pozisyonun dışında kaynama, implant yetmezliği, enfeksiyon gibi her kırıkta olabilecek komplikasyonlar maalesef mevcuttur. Eğer artroplasti ameliyatı yapılmış, yani kalça protezleri kullanılmış ise erken dönem enfeksiyonlar, geç dönem enfeksiyonlara bağlı protez gevşemeleri, aseptik yani enfeksiyon dışı sebeplere bağlı gevşemeler maalesef komplikasyonlar arasındadır ve cerrahi ne kadar başarılı geçerse geçsin bu komplikasyonların görülme riski az da olsa vardır.

Günümüzde hâlâ eklemlerde meydana gelen çıkık tedavilerinde tıbbi müdahale dışında yöntemlere başvuruluyor. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Çıkık, eklem yüzlerinin kalıcı olarak birbirinden ayrılmasıdır ve ortopedik acillerden bir tanesidir. Hem damar dolaşımının hem de sinir gerginliğinin rahatlatılması açısından uygun manevralarla acilen yerine redükte etmek (oturtmak) gereklidir. Bu işlemi işin uzmanı olan kişilerin yapması oldukça önemlidir. Aksi taktirde kıkırdak hasarından kemik kırılmasına, damar yaralanmasından sinir hasarına kadar çok geniş yelpazede geri dönüşsüz sorunlar ortaya çıkabilir.

Halk arasında kamburluk olarak da bilinen kifoz hastalığının nedenleri nelerdir? Tedavi edilebilir bir hastalık mıdır?

Kifoz (kamburluk); normalde sırtta bulunan 20-40 derece arasındaki eğriliğin yaşlılık, travma, osteoporoz gibi nedenlerle artmasıdır. Yaşa ve eğriliğin derecesine göre korse ve egzersiz tedavisinden ameliyata kadar geniş bir aralıkta tedavi seçenekleri vardır.

Burkulma nedir? Nasıl tedavi edilir?

Burkulma, eklem yüzeylerinin anlık olarak ayrılıp tekrar eski haline dönmesi durumudur. Özellikle eklemi bir arada tutan bağlar ve eklem çevresindeki diğer yumuşak dokular yaralanır. Bunlara ek olarak kırık, kemik ödemi, eklem kıkırdağında hasarlanma da görülebilir. Burkulan bölgede ağrı, hassasiyet, şişlik, morarma, fonksiyon kaybı ile kendini gösterir. Tedavisinde; eklemi geçici süre ile hareketsiz bırakma amaçlı alçı, atel bileklik uygulamaları gibi cerrahi dışı tedavilerin yanı sıra, yukarıda bahsettiğimiz ek patolojilerin varlığına bağlı olarak bağ tamiri gibi cerrahi işlemler de uygulanabilmektedir.

Birçok kişide olan boyun, el, parmak vb. çıtlatma alışkanlığının zararları var mıdır?

Eklemlerin birbirine sürtünmesini engelleyen ve eklemin kayganlığını sağlayan bir sıvı mevcuttur. Bu, eklem sıvısı (sinovial sıvı) olarak bilinir. Eklem sıvısı iki eklem arasında bir kapsül içinde yer alır. Çıtlatma istendiğinde eklem bir tarafa doğru gerilir. Bu hareket, kayganlaştırıcı eklem sıvısı içeren kapsülü de esnetir ve buna bağlı olarak hacmini arttırır. Basınç hacimle ters orantılıdır. Eklemdeki sinovial sıvı dolu kapsül esneyip hacmini arttırdıkça içindeki basınç azalacaktır. Eklem sıvısı içerisinde birçok farklı çözünmüş gaz bulunur. Kapsül içinde basınç azalınca, bu çözünmüş gazlar kabarcıklara dönüşürler. Biraz daha fazla baskı uygulamak bu gaz kabarcıklarının patlamalarına ve çoğu zaman hoşumuza giden çıtlama sesini duymamıza neden olur. Bilimsel olarak kanıtlanmış olumsuz bir sonucu olmamakla birlikte, eklemi aşırı zorlamak nadir de olsa ani bağ yaralamalarına ve buna bağlı diğer eklem yaralanmalarına sebep olabilir.

EGZERSİZLE İLGİLİ
DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Prof. Dr. Tolga Aydoğ
Acıbadem Fulya Hastanesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Uzmanı, Spor Hekimi

Ne kadar sağlıklı beslenirsek beslenelim, sağlıklı ve uzun bir yaşam için hareket etmek olmazsa olmazlarımızdan. Buna karşın modern çağın yol açtığı hareketsizlik, hayatımızı ele geçirerek pek çoğumuzu sağlıklı bir yaşam tarzından uzaklaştırıyor. Sağlığımız için hareket etmek bu denli önemliyken, acaba egzersizleri doğru yapabiliyor muyuz? İş yerinde pratik egzersiz önerileri ile birlikte doğru bildiğimiz yanlışları uzmanımız anlatıyor.

Hareketsizliğin kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümleri artırdığı bilimsel olarak 1950'li yılların başında ortaya konuldu. O günden bu yana giderek artan veriler, hareket etmenin sağlığımızı korumada; kalp damar hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet ve osteoporoz gibi hastalıkların tedavisinde önemli bir ilaç olduğunu gösteriyor.

Egzersiz; daha sağlıklı yaşlanmamızı, ruh sağlığımızın korunmasını sağlarken aynı zamanda sosyal gelişimimize de katkı yapar. Hareket ve spor olmadan; bizim ve özellikle çocuklarımızın, torunlarımızın sağlığını koruması mümkün değil gibi görünüyor. Buna karşın toplumumuzda egzersizle ilgili bazı yanlış inanışlar da fayda yerine zarara neden olabiliyor.

✖ ***Yanlış: Düşük şiddetli egzersizler daha az yararlıdır.***

✔ **Doğru:** Pek çok kişi, yürüyüş ve bahçe işleri gibi düşük şiddetli egzersizlerin vücut için daha az yararlı olduğunu düşünerek önemsemeyebiliyor. Oysa her gün olabildiğince çok bahçe işleriyle ilgilenmek, haftanın 5 günü yarım saat düzenli ve tempolu yürümek ya da haftanın 3 günü 20'şer dakika koşmak gibi düşük şiddetli egzersizler; genel sağlığı korumada, birçok kronik hastalıkla ilgili riskleri azaltmada ve yaşam süresini uzatmada idealdir.

✖ ***Yanlış: Egzersizde ne kadar yorulursanız o kadar faydalı olur.***

✔ **Doğru:** Antrenman sonrası yorgunluk hissedilmiyorsa egzersizin şiddetinin artırılması gerektiği düşüncesi doğru değildir. 'Ağrı yoksa gelişim yok' öngörüsü, kas-iskelet sistemi ve kardiyak sorunlara neden olabilecek bir görüş. Yapılan bilimsel çalışmalar; ağrıyı göz önüne almadan yapılan ciddi fiziksel yüklenmelerin aşırı kullanım yaralanmalarına zemin hazırladığını ve birçok sağlık sorununu artırabildiğini ortaya koyuyor. Beklenen sağlık ve fiziksel gelişme egzersizlerle elde edilemiyorsa, hekimin onayının olması şartıyla yüklenme şiddeti, süresi ve tipini artırmak, değiştirmek iyi olabilir.

✖ ***Yanlış: Egzersiz aç karnına yapılmalıdır.***

✔ **Doğru:** Egzersizin zamanlaması kişinin alışkanlıkları ile ilgili bir durumdur. Egzersiz ne aç ne tok karnına yapılmalıdır. En ideali; yemekten iki-üç saat sonra egzersiz yapılmasıdır. Sabah erken spor yapanlar için bu süre azaldığından gıdanın kahvaltıdan sıvıya dönmesi gerekir.

Tok karnına egzersiz; kaslarımızda olması gereken kanın mide-bağırsak gibi iç organlarımıza yönelmesine, kasların etkin çalışamamasına ve kişinin karın ağrısı hissetmesine neden olabilir. Aç karnına yapıldığında ise kişi egzersizi devam ettirecek yeterli kuvveti bulamayabilir. Hipoglisemi, diyabet gibi hastalığı olanlar bunlara bağlı ciddi sağlık sorunları yaşayabilir.

Yanlış: Kilolu kişilerin egzersizle kalplerini zorlaması tavsiye edilmez.

Doğru: Kilolu olmak, egzersiz yaparken kas-iskelet ve kalp sorunu çıkma ihtimalini artırır; ancak genel sağlığı uygun olan kişilerde gerekli sağlık kontrollerinin yapılması şartı ile çok şiddetli egzersizlerin bile yapılması mümkündür. Ama kilolu olmanın birçok ek sağlık sorunu yaratabildiğini de unutmamak gerekir. Öte yandan; egzersiz yapmayan normal kilolu bir kişinin kalp hastalığından ölme riskinin, egzersiz yapan kilolu birinden daha çok olduğunu bilmemiz gerekir.

Yanlış: Mekik çekmek karın yağlarını eritiyor.

Doğru: Karın yağlarını eritmek için özel karın egzersizleri yapmak, örneğin mekik çekmek, sanılanın aksine çok etkili olmuyor. Doğrusu hiçbir egzersiz lokalize yağları eritmek için özel bir etkiye sahip değildir. Buna karşın karın bölgesine yönelik yapılacak mekik gibi egzersizler; karın kaslarımızın belirginleşmesini ve görünür hale gelmesini sağlayabiliyor.

Yanlış: Yaşın artması ile metabolizma yavaşlar.

Doğru: Bu söylem kısmen doğru ama metabolizmayı yavaşlatan en önemli unsur aslında yaşın artmasına bağlı olarak kişinin fiziksel aktivitesinin ve bunun sonucunda da kas kütlesinin azalmasıdır. Dolayısıyla yaşı bir kenara koyup, özellikle kuvvet egzersizleri ile kas kuvvetini artırmak; bir taraftan yaşlanmaya karşı durmaya, diğer taraftan metabolizmayı hızlandırmaya olanak sağlar.

Yanlış: Yağları azaltmak için düşük tempolu egzersiz yapılmalıdır.

Doğru: Düşük tempolu egzersiz yağ, yüksek tempolu egzersiz ise karbonhidrat yakmak konusunda daha etkili gibi görünse de, kilo kontrolünde esas olan egzersiz ile ne kadar kalori harcandığıdır. Çünkü hiçbir egzersiz izole bir enerji kaynağını kullanmaz ve amacınız kilo kontrolü ise şiddetli egzersizlerle düşük tempolu egzersizlerin kombine edildiği interval egzersizler en doğrusudur.

İŞ YERİNDE YAPILABİLECEK

5 PRATİK EGZERSİZ

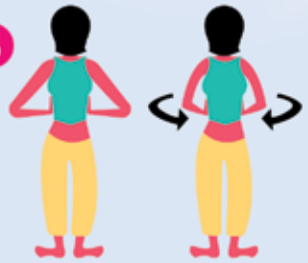
1

Kapıya veya odada köşeye geçin. Kollarınızı omuz hizasına kadar kaldırın, yüzünüzü köşeye/duvara dönün, dirseklerinizi bükün ve kapıya/köşeye yerleştirerek gövdenizi öne doğru alın. Bu şekilde 30-45 saniye kadar kalın. Bu hareketi 4-5 kez tekrarlayın.

2

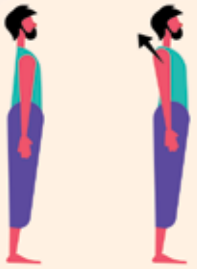
Bir elinizle kafanızı yana doğru eğerken diğer elinizi dirsekten bükülü şekilde arkadan belinize doğru alın. Bu şekilde 30-45 saniye kadar kalın. Bu hareketi 4-5 kez tekrarlayın

3



Ellerinizi belinize koyup dirseklerinizi arkadan birbirine doğru yakınlaştırın. Bu şekilde 5 saniye kalın. Bu hareketi 10-20 kez tekrarlayın.

4



Elleriniz yanınızda dik bir şekilde durun; omuzlarınızı yukarı ve geriye doğru alın. Bu şekilde 5 saniye kalın. Bu hareketi 10-20 kez tekrarlayın.

5

Koltuğunuzda düzgün bir şekilde oturun ve karşıda bir noktaya bakın. Kafanızı önce öne doğru iyice uzatın, sonra kafanızı ve çenenizi olabildiğince geriye doğru çekerek boynunuzun arkasındaki boşluğu doldurduğunuzu hayal edin. Bu şekilde 5 saniye kalın. Bu hareketi 10-20 kez tekrarlayın.

HAMİLELİKTE **BEL AĞRISI**

Op. Dr. Emine Barın
Memorial Bahçelievler Hastanesi
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı

Bebek sahibi olmak ne de müthiş bir duygudur. Evin yeni üyesini beklemenin heyecanı hiçbir şeyle kıyaslanamaz. Ama hamileliğin sonlarına doğru karnın da iyice büyümesiyle birlikte gelen bel ağrıları anne adaylarına büyük sıkıntı verebilir. Gebelikte bel ağrısının nedenlerini ve anne adaylarının bu süreci konforlu bir şekilde atlatmaları için alınması gereken önlemleri uzmanımızdan öğreniyoruz.

Gebelikte en sık karşılaşılan ağrılar, leğen kemiği çevresi veya bel bölgesinde olan kas ve eklemlerin gerilimi ya da gevşemesine bağlı ağrılardır. Bunların ikisi bir arada da olabilir. Bu dönemde görülen bel ağrıları biyomekanik, hormonal, damarsal veya diğer nedenlerle oluşabilmektedir. Hamilelik döneminde bel ağrısı görülme sıklığı yüzde 40-60 arasındadır. Ancak bu vakaların yüzde 15-20'sinde günlük hayatı etkileyecek kadar şiddetli bel ağrısı olur.

Hamilelikte bel ağrısının nedenleri

Hamilelerde bel ağrısı genellikle gebeliğin orta dönemlerindeki aylarda (4. - 6. aylar) başlar. Çünkü bel ağrısına yol açan temel nedenler bu aylarda yoğunlaşır. Ancak bu ağrılar doğum sonrasında büyük oranda geçtiği için kadın doğum uzmanları tarafından gebeliğin kaçınılmaz bir şikâyeti olarak görülür. Bu durum; gebelikte fazla kilo alanlarda, omurga hastalığı olanlarda, çoğul gebeliklerde, önceden bel fıtığı olanlarda daha sık izlenir.

Yapılan çalışmalar, gebelik öncesinde bel çukuru fazla olanların gebelikte bel ağrısına daha yatkın olduğunu göstermektedir. Kısa zamanda fazla kilo artışı bel ağrısı oluşumuna neden olabilir. Gebelikte rahimdeki büyüme karın ve sırt kasları arasında kuvvet yönünden dengesizliğe veya büyümüş rahmin ağırlığı direkt olarak basıya sebep olarak ağrı yapabilir. Ayrıca karında artan ağırlıktan dolayı gebelerde duruş bozuklukları gelişir, bu da ağrıya sebep olabilir.

Gebelikte relaksin, östrojen ve progesteron serum düzeylerinde artış gözlenir. Yüksek relaksin seviyesi eklem gevşemesine, östrojen de relaksinin etkisinin artmasına neden olarak bel ağrısının gelişmesine katkıda bulunabilir. Gebelik öncesi fit durumda olmak, karın ve sırt kaslarının kuvvetli olması bel ağrısı olasılığını azaltsa da kalça ve pelvis çevresindeki ağrıyı azaltmaz. Relaksin hormonu salgılanması bazı kişilerde daha fazladır. Bu hormon, bu bölgelerdeki ağrıyı artırır.

Bunların yanı sıra iş ve psikolojik faktörler de belde ağrıya neden olabilir. Kalça veya çevre kemiklerde geçici osteoporoz (özelikle D vitamini eksikliği olan gebelerde eksikliğin artmasına bağlı olarak kemiklerde yumuşama ve kırılmalar), kas zorlanmaları da ağrı nedeni olabilir.

Mutlaka uzman yardımı alın

Bel ağrısına neden olan etkenler gebeliğin sonuna doğru daha da artacağı için son aylarda bel ağrısı biraz daha şiddetlenir. Yine de bazı anne adaylarında gebeliğin ilk aylarında da hafif derecede bel ağrısı görülebilir. Bu durum artan hormonlar nedeniyle oluşabilir. Eğer gebeliğin ilk aylarında bel ağrısı çok şiddetli ise bunun gebelik dışında bir sebebinin (bel fıtığı gibi) olabileceği akla getirilmelidir ve bu yönde değerlendirme yapılmalıdır.

Gebeliğin ilk 3 ayında yine büyüyen uterus ve hormonlar nedeniyle oluşan bel ağrıları gebe kadında düşük tehlikesi olarak değerlendirilip kaygıya neden olabilir. Genelde düşük tehlikesi olması durumunda bel ağrısına kasık ağrısı da eşlik eder. Bu durumda; sıklıkla yaşanan ağrılarla beraber veya daha sonrasında vajinal kanama görülür.

Gebeliğin son 3 ayında olan bel ağrıları erken doğum belirtisi olabilir. Son ayda bel ağrısı doğum ağrıları ile karışabilir. Bunu ayırt etmek için mutlaka doktora başvurulması gerekir.

Gebelikte bel fıtığı gelişme riski bir miktar artar. Ancak daha da önemlisi, normalde bel ve bacak ağrısına sebep olmayacak fıtıklar gebelikten dolayı bel ağrısına sebep olabilir. Gebelerde bacak ağrısı sinir köklerine direkt baskıya veya yansıyan ağrılara bağlı olarak gelişir. Ayrıca sinirlere olan baskılar sonucu sinirlerdeki iskemi (damar basısı) sonucu ağrılar da görülebilir. Gebeliğin son üç ayında ağırlaşmış uterusun atardamarlara ve toplardamarlara baskısı sonucu bacak ağrıları olabilir. Bu durumda dolaşım bozukluğu ile ilgili tetkikler istenmelidir. Uterusun üreterler üzerine baskı yapması çok ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir ve asla ihmal edilmemelidir.

Hamilelik dönemini daha rahat geçirmek için;

- ✓ Gereğinden fazla kilo almamaya çalışın.
- ✓ Yeterli D vitamini ve kalsiyum alın.
- ✓ Uzun süre ayakta hareketsiz kalmayın, sık sık yürüyün.
- ✓ Kaslarınızdaki gerilimi ve zorlanmayı azaltmak için vücudunuzun düzgün duruş şeklini koruyun.
- ✓ Gün içerisinde sık sık istirahat edin.
- ✓ Otururken sık sık pozisyon değiştirin.
- ✓ Sandalyede otururken bel yastığı kullanın.
- ✓ Beliniz geceleri daha çok ağrıyorsa sırt üstü yatmaktan kaçının. Yan yatın ve karnınızı yastıkla destekleyin.
- ✓ Kalça ve belinizi yoracak hareketlerden kaçının.
- ✓ Uzun oturma ve ayakta durma sırasında bir ayağınızın altına basamak koyarak kaslarınızı gevşetmeye çalışın.
- ✓ Solunum ve gevşeme egzersizleri yapın.
- ✓ Yüksek topuklu ayakkabılar giymekten kaçının.
- ✓ Doktor kontrolünde bel korsesi takabilirsiniz.
- ✓ Çok ağrınız olduğunda yine doktor kontrolünde ilaç kullanabilirsiniz.

KORKUTELİ MERKEZ ECZANESİ / ANTALYA

Ecz. Beyza Gül Türkiş

Yakın Doğu Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi 2015 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2015 Eylül ayında Antalya'nın Korkuteli ilçesinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılık bizde dede mesleği. Amcalarım ve yengelerim olarak bu silsile devam ediyor. Çocukluğumdan beri bu sürecin içindeyim, etkilenmemin de ilk bu şekilde başladığını düşünüyorum. 2 tane de yeğenim var, yola 7 eczacı olarak devam edeceğiz.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Klasik olacak ama mesleğime aşığım. İnsanların hayatlarına dokunmayı, katkı sağlamayı seviyorum. İnsanlarla sürekli iletişimde olmak her gün beni yeniliyor. Mesleğim ile ilgili olarak bir şeyleri değiştirme şansım olsaydı; muayene ücretlerinin karşılandığı veznedar durumumuzu çözüme kavuşturmak isterdim. Sağlığın ön planda olduğu, maddiyatın çok sonra geldiği ve böylece daha çok mesleki tatminin yaşandığı bir ortam hoş olurdu.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Sağlık konusunda yıllardır doğru bildiğimiz şeyler yeri geliyor değişiyor. Sadece fakülteden mezun olduğumuz andaki bilgi seviyesinde kalınmamalı, sürekli gelişim sürecinde olunmalı diye düşünüyorum. İşe her anlamda hâkim olmak, sürekli diyalog içinde bulunmak ve hasta ilişkilerinde ılımlı olmanın mesleğe katkı sağlayacağını düşünüyorum. Meslekte üçüncü yılı devirdiğim bu süreçte; aldığım Aromaterapi, Homeopati, Schüssler Tuzları, Bach Çiçekleri eğitimleriyle meslekteki doyumumu oldukça arttırdığımı düşünüyorum.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Gün içinde birçok hastayla sürekli diyalog halindeyiz. Halka en yakın sağlık danışmanları olarak bizlerin, yasalarca doktorlardan sonra gelmemiz endişe verici. Bu kadar çok sorumluluk altında çalışmak, bazen mesleğimizi yapabilmek adına sıkıntılar yaşatabiliyor. Sadece hastaya hizmet vermeye değil, bir insanın nasıl daha sağlıklı olacağına veya iyilik halinin devamı gibi konulara da katkı sağlayabilmek güzel olurdu. Birçok insan için lüks haline gelen OTC ilaçlara devlet desteğiyle rahatça ulaşmak hayatı kolaylaştırırdı.

ÇELİK ECZANESİ / ORDU

Ecz. Cansu Çelik Kesim

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2008 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2009 yılının Şubat ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında aklımdaki meslek mimarlıktı ancak benden bir yıl önce ablamın mimarlık fakültesini kazanmasıyla, mimarlık fikrinden uzaklaşıp aklımdaki ikinci meslek olan eczacılığa karar verdim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

En büyük artısı, karar merkezinin kendiniz olması. Kimseye yaptığınız işle ilgili hesap vermek durumunda değilsiniz. Aynı zamanda hayatın çok kötü yanlarını görebiliyorsunuz. İnsanların ne kadar büyük sağlık sorunlarıyla uğraştığına tanık oluyorsunuz. Bu da kendi hayatımdan hep memnun olmamı sağlıyor. En büyük eksisi ise, sağlığın yanında ticari kısmı da düşünmek zorunda olmak. Sağlık ve para çok iç içe olmaması gereken kavramlar, ancak bizim işimizde öyle.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Bence günümüzde ideal bir eczacıda bulunması gereken en önemli özellik, sürekli keşfetme arzusudur. Dünya sürekli değişmekte ve gelişmekte. Gün içerisinde birçok angarya işle uğraşmamıza rağmen etrafımızdaki gelişmeleri sürekli takip etmek zorundayız.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Bu politikalar içinde yapılan doğru şeyler olduğu gibi yanlış uygulamalar da var. En büyük sıkıntılarımızdan biri, muayene ücreti ve farklar yüzünden hâlâ insanlarla karşı karşıya gelmemiz. Şimdi bir de poşet sorunuyla karşı karşıyayız. Bunun yanında, MEDULA sisteminde yapılan rapor ve reçete yanlışları yüzünden reçete değerinin katbekatı cezalandırılan yine bizleriz.

ÖZEN ECZANESİ / TOKAT

Ecz. Emre Özen

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2004 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 02.09.2004 tarihinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılığı, topluma hizmetin ön planda olduğu bir meslek dalı olmasından dolayı tercih ettim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Artıları; insanlarla birebir iletişim kurarak mevcut sağlık sorunlarına destek olabilmenin verdiği haz, toplum içinde prestijli bir meslek olması, özverili çalışarak insanlarla kültür birlikteliği sağlanabilmesi, mesleki birlikteliğin ön planda tutulması ve son olarak, eczanelerin ve eczacıların her zaman destekçisi olan Nevzat Ecza Deposu ile bir aile gibi çalışabilmek.

Serbest eczacılığın eksileri ise; sağlık sektöründe paranın mevzu bahis edilmesi, birkaç ilaç firmasının direktiflerine güçlü eczacılık birlikteliğinin karşı duramaması ve eczanelerin siyasi bir faktör olarak görülmesi diyebilirim.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı, eczane işletmesine kesinlikle aile faktörünü katmamalıdır. Mesleğini bir ticarethane olarak görmemelidir. Aldığı mesleki eğitimi edindiği tecrübelerle birleştirerek, bunları sağlık sektöründeki bir işletme bilinciyle topluma yansıtmalıdır. Ayrıca ahlaklı da olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Günümüzde ekonomik olarak ileri düzeyde bulunan birçok ülkenin sağlayamadığı sağlık hizmetini ülkemizde alabiliyoruz. Daha da iyiyi hedefleyen kalkınma politikaları içerisinde olunması geleceğimiz hakkında güven veriyor ve bu da oldukça sevindirici.

ÇALIŞKAN ECZANESİ / ADANA

Ecz. Mustafa Çalışkan

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1986 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 01.01.1988 tarihinde Adana'nın Seyhan ilçesinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Babamın görevi sebebiyle lise eğitimimi Nevşehir'de aldım. O dönemde Nevşehir'de babamın yakın bir arkadaşının oğlu eczacılık yapıyordu. Eczacılığın hem serbest meslek olması hem de arkadaş tavsiyesi bu kararı vermemde etkili oldu. Babam her zaman "Oğlum ben memuriyet sebebiyle çok gezdim, sen sabit bir işte çalış" derdi. Sağlık konusuna da her zaman ilgim vardı. Üniversite sınavlarına girince sadece iki tercih yaptım ve Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesini kazandım. Fakülteye 1981 yılında girdim ve 1986 yılında mezun oldum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Mesleğimi severek yapıyorum. Her mesleğin kolay ve zor yönleri var, önemli olan işini severek yapmak. Mesleğimizde mevzuat ile ilgili bölüm bizleri zorluyor. Reçetenin yazılması ve rapor düzenlenmesi aşamasında yapılan hataların maddi bedelini eczacı ödüyor. Ayrıca hastanın ödemesi gereken bazı bedellerin eczacı üzerinden tahsilatı da hasta ile eczane arasında sorun oluşturuyor.

Hastaların eczanelere olan güveni bizleri mutlu ediyor. Bir eczacı olarak sağlık danışmanlığını en iyi şekilde yapmaya çalışıyorum. Hastanın ihtiyacının önemini kavrayarak hizmet etmeye çalışıyorum. Hastanın ilacına en hızlı şekilde ulaşması gerekir. Bu sebeple bölgemizde hizmet veren bütün dağıtım kanallarından alışveriş yapıyorum. Ecza depoları yüksek oranda alım yapıldığında bazen ekstra maddi avantajlar sağlıyorlar. Ben bu anlayışa karşı çıkıyorum. Biz her ne kadar para kazanmak zorunda olsak da önceliğimiz hastanın ilaç ihtiyacını en hızlı şeklide karşılamak olmalı. Bütün dağıtım kanalları ile çalışınca da en yüksek çeşit oranına kavuşuyoruz.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı, toplumla iç içe olmalı. Halkın içinde yaşamalı. Büyüklerle büyük, çocuklarla çocuk olmalı. Bizim önceliğimiz insan olmalı; çünkü hayatın merkezinde insan var. Kâinattaki şeyleri incelediğimizde; her şeyin insana hizmet ettiğini, insanların hayatlarını idame ettirmek ve kolaylaştırmak için olduğunu görürüz. Öyleyse hem bir insan olarak hem de eczacı olarak insanlara en iyi hizmeti vermemiz gerekiyor.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlık politikalarının merkezinde sosyal devlet anlayışı var. Sağlık hizmeti bütün kesimlere en uygun şekilde verilmeye çalışılıyor. Gelişmiş ülkeler dahil dünyada bu kadar detaylı bir hizmet verilmiyor. Bazı ülkeler sosyal devlet anlayışı ile hizmet vermeye çalışıyor fakat hizmetlerinin kalitesi düşük oluyor. Bizim ülkemizde devlet eliyle en iyi sağlık hizmeti verilmeye çalışılıyor. Sağlık hizmetinin merkezinde insan olunca, sağlık giderleri de büyük rakamlar tutuyor. Bu da devlet bütçesini etkiliyor. Dolayısıyla bundan biz eczacılar da etkileniyoruz. Elbette her nimetin bir külfeti olacak.

YASİN ECZANESİ / OSMANİYE

Ecz. Yasin Uyduran

Mersin Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2010 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 12.04.2012 tarihinde Osmaniye'de açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılığın, bilimselliği ve sosyalliği bir arada barındıran bir meslek olduğunu fark ettiğim an karar verdim; eczacı olmaktan başka bir şey düşünmedim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık, çok yönlü olmayı gerektiriyor. Ancak bu durum herkesin başaramadığı bir şey, eczacılığın en zor kısmı... Bu zorunluluk eğitime sürekli açık olmayı gerektiriyor. Kendimizi sürekli eğitmek zorunda kalıyoruz. Dolayısıyla da bu zorunluluk mesleğimizin en büyük artısı haline dönüşüyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Eczacılık aslında multidisipliner bir bilim. Aynı şekilde eczacılık mesleği de pek çok disiplini bir arada bulundurmayı gerektiriyor. Bir eczacı; aynı zamanda yönetici, işletmeci, insan kaynakları müdürü, halkla ilişkiler müdürü, muhasebeci, eğitimci ve personeldir. Hepsinden öte de hayatın her aşamasında problem çözmeye odaklanmış bir öğrencidir. Çözdüğü her problem başarının kapısını açan bir anahtardır.

Ülkemizde değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Günden güne yapılan değişiklikler eczacılığı pratikte yapılamaz hâle getiriyor. Bunun temel sebebi, işin mutfağından uzak kişilerin kararları vermesi. Fakülteler, bilgili ve kaliteli eczacılar yetiştirmekle görevli oldukları kadar; eczacılığın huzurlu, refahı ve mesleki tatmini yüksek, aynı zamanda sürdürülebilir olması için sağlık politikalarına da müdahil olmalılar bence.

GÜL ECZANESİ / SİVAS

Ecz. Ayşegül Şimşek

Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1996 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1 Ocak 1999 tarihinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Orta ikinci sınıfta eczacı olmaya karar verdim. İnsanlara yardım edebilmek ve hastalarla yüz yüze görüşebilmek için serbest eczacılığa başladım. Ayrıca manevi doyumunun yüksek olması ve kendimi geliştirmek açısından bana imkân sağlaması da serbest eczacılığa karar verme sebeplerimden. Kurum eczacılığı da bazı imkânlar sağlıyor fakat mesleki açıdan kendinizi geliştirmenize serbest eczacılıkta olduğu kadar imkân sağlamıyor.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Ben insanları çok seviyorum ve onlara bireysel olarak hizmet vermek, onlara yardımcı olmak, en önemlisi de şifaya sebep olmak serbest eczacılığın en sevdiğim yönü. Bu duyguyu serbest eczacılık bana sonuna kadar yaşatıyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacıda en başta olması gereken özellik, sabır. Daha sonrasında hoşgörü, empati, kendini yenilemeye ve öğrenmeye açık olmak da çok önemli. Bunlarla birlikte ideal bir eczacı çok okumayı sevmeli ve araştırmacı olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Hükümetlerin belli bir sağlık politikası olduğuna inanmıyorum. Sağlık politikalarında öncelik insan olmalıdır. Sağlık hizmeti veren tesisler kâr gözeten kurumlar olmamalıdır. Mesela, bütçe açığı halk sağlığı üzerinden kapatılmaya çalışılmamalı. Sağlıkla ilgili tüm olanaklara bizim insanımız da rahatlıkla ulaşabilmeli. Bu hizmete aracılık yapan biz eczacılar, çoğu zaman bizi ilgilendirmeyen durumlara dahi göğüs gererek bunların üstesinden gelmeye çalışıyoruz. Mesela Avrupa'da eczacılara tanınan mesleki hak gibi... Bununla beraber tüm sağlıkçılara tanınan yıpranma payı neden biz eczacılarda yok, sormak isterim...

KÖSEOĞLU ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Mehmet Fazlı Köseoğlu

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2013 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi Nisan 2015'te açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Diplomamı aldığım gün diyebilirim. Eczacılık fakültesine yanlışlıkla girdim. Birçok arkadaşımda olduğu gibi çocukluk hayalim değildi ya da örnek aldığım birinden etkilenmedim. Puanımın yettiği bölüm mantığıyla yaptığım tercih sonucu okuduğum bir okuldu. Doğru bir karar olduğunu sonradan fark ettim ve mesleğimi seviyorum.

Serbest eczacılığı artıları ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Bu sorunun artıları kısmına herkesin vereceği cevap aynıdır; kendi işine sahip olmak. Eczacıların büyük bir yüzdesi serbest eczacılığı bu sebeple tercih ederken meslek tercihinde de önemli bir faktör. Ülkemizde sürekli olarak açılmaya devam eden eczacılık fakültelerinin mesleğin değerini azaltmakta olduğunun farkına varılması gerekiyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Serbest eczacılık yapan bir eczacının öncelikli olarak hasta-eczacı ilişkisini en üst seviyede tutması gerekiyor. Hasta, eczaneden kafasında soru işaretleriyle çıkmamalı. Doktor karşısında bile söylemekten çekindiği sıkıntılarını eczacısıyla konuşabilmeli. Tabii ki bu eczacıya karşı güvenle oluşabilecek bir durum. Ülkemizde en güvenilmez meslek gruplarından biri olarak görülen eczacılığın bu durumda olması, önümüzde daha uzun bir yol olduğunu gösteriyor.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Kötü şeyler düşünüyorum. Hiçbir zaman iyiye gitmediğimiz gibi sürekli ve hızla eksi yöne koşuyoruz. Özellikle son birkaç aydır yaşadığımız ilaç yokluğu durumu bizden önceki nesillerin tüp ve yağ kuyruğu durumu gibi. Aynı ilacın 10 tabletlik formunun 14 tabletlik formundan daha pahalı olmasının sebebini hastaya anlatmaya çalışmak zor bir iş. İlaçlardan çıkan farkların sürekli değişmesi ve fiyatların düzensizliği halkın eczacıya karşı olan güvenini sarsıyor. Henüz eşdeğer ilaç uygulamasını bile tam olarak anlatamadığımız unutulmamalı.

Sarmaşık Yaprağı

Prof. Dr. Ekrem Sezik
Fitoterapi Derneği Başkanı

"Bahçelerimizde hatta evlerimizde duvarları süsleyen sarmaşık, son yıllarda yapılan çalışmalarla iyi bir öksürük ilacı oldu."

Sarmaşık yaprakları, Avrupa'da soğuk algınlığı ve öksürüğe karşı uzun yıllar halk ilacı olarak, daha sonra değişik preparatları halinde aynı amaçlar için kullanılmıştır. Son 20 yılda yapılan bilimsel araştırmalar sarmaşık yaprağı özütünün öksürüğe karşı iyi bir bitkisel ilaç olduğunu göstermiştir.

Her sarmaşık yaprağı kullanılabilir mi?

Hayır; Avrupa Farmakopesi sarmaşığın baharda toplanıp kurutulmuş yapraklarının en az % 3.0 hederakozit C taşımasını ister. Hederakozit C sarmaşık yaprağının etkisini sağlayan maddelerden biridir.

Kullanılışı

Sarmaşık yaprağı; çay olarak değil, daha çok alkollü yoğun çözeltileri veya bunların kuru özütleri halinde kullanılmaktadır. Avrupa İlaç Kurumu, sarmaşıktan değişik dereceli alkolle yapılan ekstraksiyon sonucu elde edilen yoğun çözelti ve özütlerin bitkisel ilaç ve geleneksel bitkisel tıbbi ürün olarak kullanımını kabul etmektedir. Kabul edilen kullanımlar şunlardır: Soğuk algınlığı ile seyreden ve diğer sebeplere bağlı öksürükte balgam söktürücü.

Avrupa Bilimsel Bitkilerle Tedavi Birliği (ESCOP) ise, balgam söktürücü olarak öksürükte, enflamasyonlu bronşiyal hastalıkların tedavisinde yardımcı olarak kullanılabileceğini belirtmektedir.

Klinik Çalışmalar

Sarmaşık yaprağının yoğun çözeltisi veya kuru özütü ile pek çok klinik çalışma yapılmıştır. Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalardan biri şöyledir: Sarmaşık yaprağı şurup ve damlası kullanılarak, akut veya kronik bronşitli 0-12 yaş arasındaki hastalara 14 gün süre ile ilaç verilmiş. Süre sonunda rinit, öksürük ve koyu balgam benzeri öksürük veya bronşit belirtilerinin tamamen yok olduğu veya çok azaldığı tespit edilmiş.

Astım tedavisinde kortikosteroitli sprey kullanılan çocuklarda, sarmaşık yaprağı standart özütünden hazırlanmış şurupların tedaviye yardımcı olabileceğini belirten bir yayın da bulunmaktadır. Çocuklarda kullanımı ile ilgili pek çok pozitif sonuç veren yayın bulunmaktadır. Yan etkiler % 1.9 gibi düşük bir oranda görüldüğünden, çocuklar için tavsiye edilebilecek en iyi öksürük ilacı olarak düşünmek gerekir.

Sarmaşık yaprağı özütünün diğer etkileri

Yapılan değişik araştırmalar, sarmaşık yaprağı özütünün spazm giderici etkisinin de bulunduğunu göstermiştir. Yapısındaki maddelerin etkileri de çalışılmış; mesela, hederakozit C ve diğer maddelerin antiviral, antifungal, enflamasyon giderici, karaciğer koruyucu gibi etkilerinin olduğu bulunmuştur. Bunlar yeni çalışmalardır ve devam etmektedir. Bu bilgiler sarmaşık yaprağının henüz bu amaçlarla kullanılabileceğini ifade etmez.

Kullanımla ilgili önemli hususlar

- Piyasadaki preparatlar, değişik yüzdelerdeki alkol kullanılarak yaprakların ekstre edilmesi ile hazırlandığı için kullanılan özüt tiplerine göre değişik dozlar uygulanmaktadır.
- 2-4 yaş arası ve 2 yaşın altında kullanılması durumunda, az da olsa solunum sisteminde bazı reaksiyonlar meydana gelmiştir. Dolayısıyla, 2-4 yaş arası çocuklar için "Hekime danışmadan vermeyiniz" uyarısı vardır. Bazı yayınlarda 1 yaşından küçük çocuklarda da kullanılabileceği kayıtlıdır. Benim tavsiyem, 1 yaşından küçük çocuklar için de hekime danışılmasıdır.
- Hederakozit C ve diğer etkili maddelerinin önemli bir kısmı bilimsel adı "saponin" olan gruptandır. Saponin taşıyan bitkilerin yüksek dozda kullanımında bazen midede tahriş meydana gelebileceği için bulantı, kusma, ishal gibi yan etkiler görülebilir. Ayrıca, ülser ve gastritli hastalar kullanırken de dikkat edilmelidir.
- Yeterli veri olmadığı için hamile ve emziklilerin kullanması tavsiye edilmemektedir.

Sonuç

Sarmaşık özütlerinden hazırlanan bitkisel ilaç ve geleneksel bitkisel tıbbi ürünler, akut solunum yolu ve enflamasyonlu kronik bronşiyal hastalıklarda belirtileri giderici ve iyi bir balgam söktürücü olarak tedavide kullanılmaktadır.

Sentetik balgam söktürücüler yerine öksürük ile seyreden soğuk algınlığı vakalarında, bilhassa çocuklarda, sarmaşık özütlerinden hazırlanan ürünlerin kullanılmasında yarar bulunmaktadır.

Mutlu ve sağlıklı günler geçirmenizi içten temenni ederim.

İbrahim Taşdelen
Beslenme ve Diyet Uzmanı

KALP Sağlığı İçin Karbonhidrat ve Posa Tüketimi

Hayatın koşuşturması içinde, bir sorun olmadıkça aklımıza kalbimiz gelmiyor. Dünyada ve ülkemizde kalp ve damar hastalıkları nedeniyle ölümler her geçen gün artarken karşımıza yine sağlıklı beslenme çıkıyor. Aşırı vücut yağı kalp hastalığı riskini artırıyor. Vücutta fazla yağın depolandığı bölgeye göre de kalp sağlığı etkileniyor. Karın bölgesinde fazla yağ toplanması, kalça ve uyluklarda toplanan yağa kıyasla kalp hastalıkları ile ilgili yüksek oranda risk oluşturuyor. Bu nedenle ideal kiloda olmak, obeziteyle mücadele etmek, sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmek kalp hastalıklarından korunmak için en önemli etken.

Beslenmede Karbonhidratların Yeri

Sağlıklı bir diyet; kan basıncını düşürerek, kilo kaybını sağlayarak, lipid (yağ) profilini olumlu yönde etkileyerek, kan şekerini kontrol ederek ve tromboza eğilimi azaltarak kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini düşürüyor. Kalp hastalıklarının oluşum sürecinde karbonhidratların rolü olduğunu söyleyen çalışmalar oldukça yaygın. Ancak en çok yapılan hatalardan biri; aterosklerozdan (damar sertleşmesi- plaka oluşumu) korunmak için beslenmede yağ miktarını azaltıp basit karbonhidratların miktarını artırmak. Oysaki beslenme programı içerisinde karbonhidratlar total kalorinin %60'ını geçmemeli. Basit şekerler (mono ve disakkaritler), serum trigliserid düzeyini artırıp HDL kolesterolü (iyi huylu) düşürebiliyor. Bu nedenle beslenme programlarında saf ve rafine şekerler yerine sıklıkla kompleks karbonhidratlara yer verilmesi daha uygun.

Beslenme düzeni, tüketilen besin çeşitleri, yemeklerin hazırlanma ve pişirilme yöntemleri gibi pek çok etmenin kalp-damar hastalıkları üzerinde etkili olduğunu biliyoruz.

Peki, gündelik beslenmemizde sıklıkla tükettiğimiz karbonhidrat ve posalı yiyecekler kalbimizi nasıl etkiliyor? Ayrıntıları uzmanımızdan öğreniyoruz.

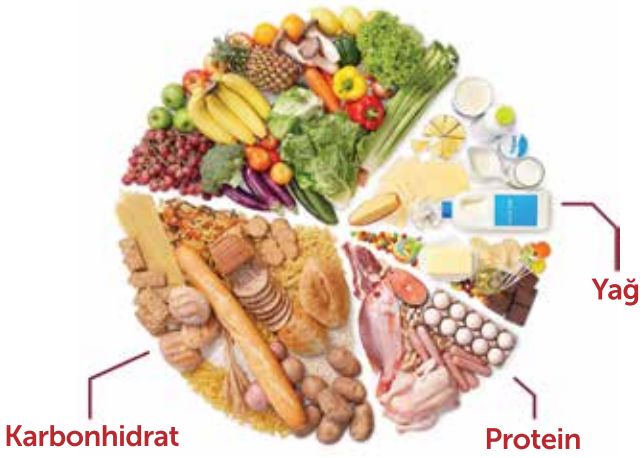
Yağlar mı Karbonhidratlar mı?

2002 yılında Harvard Halk Sağlığı Departmanında karbonhidratlar üzerine yapılan çalışmada; rafine karbonhidratların (beyaz un, beyaz pirinç) kan şekerini hızla yükseltip düşürdüğü ve buna bağlı olarak acıkmayı hızlandırdığı tespit edildi. Kompleks karbonhidratların (lifli besinler) ise düşük glisemik indekse sahip olduklarından dolayı geç acıktırdığı ve kan şekerini kontrollü şekilde düşürdüğü, kandaki trigliserid düzeylerini de daha az yükselttiği gözlemlendi. Araştırmalarda; düşük yağlı diyetlere nazaran düşük karbonhidratlı diyetlerde, hem kolesterol ve kan yağları değerlerinde hem de kan şekerindeki değerlerde belirgin bir düzelme olduğu sonucuna ulaşıldı.

Sri Lanka toplumunda yapılan bir araştırmada; bireylerin toplam yağ alımlarının enerjinin %25'ini, karbonhidrat alımlarının enerjinin %65'ini oluşturduğu ve çoklu doymamış yağ asitleri alımlarının düşük olduğu görüldü.

Protein, Yağ ve Karbonhidratların Etkisi

The American Journal of Clinical Nutrition'da 2005 yılında yayınlanan bir araştırmada; zengin protein ve düşük yağ içeren diyet ile yüksek karbonhidrat ve düşük yağ içeren diyetin, kardiyovasküler hastalık riski üzerine etkileri karşılaştırıldı. Yüksek proteinli diyet alanlarda yağ kütlesi kaybı ve trigliserid konsantrasyonlarındaki düşmenin daha fazla olduğu gözlemlendi. Kolesterol düzeyleri, glikoz, insülin, serbest yağ asidi ve CRP konsantrasyonlarının da ağırlık kaybı ile birlikte düştüğü tespit edildi. Serum vitamin B12 konsantrasyonu yüksek proteinli diyette %9 yükselirken, yüksek karbonhidratlı diyette %13 düştü. Folat ve vitamin B6 her iki diyette de yükselirken; homosistein anlamlı derecede değişmedi. Yüksek proteinli diyetin trigliserid konsantrasyonlarını düşürmede, hemoglobin ve vitamin B12 durumunu iyileştirmede daha etkili olduğu; yüksek proteinli ve yüksek karbonhidratlı diyetlerin her ikisinde de ağırlık kaybı sağlandığı ve kardiyovasküler belirleyicileri iyileştirmede anlamlı sonuçlar alındığı gözlemlendi.



Posalı Beslenmenin Önemi

The American Journal of Medicine'de 2002 yılında yayınlanan çalışmaya göre; çözünür posada her gram yükselme LDL kolesterolde (kötü huylu) %2 mg/dl azalma sağlıyor. Posa; kolesterol, yağ asitleri ve safra asitlerinin emilimini azaltarak kolesterolü düşürücü bir etki gösteriyor. Posanın diğer bir yararlı etkisi de fazla enerji alımını engelleyerek ağırlık kontrolü sağlaması ve kan basıncını düşürmesi.

Çözünür lif, özellikle kolesterol seviyesi yüksek kişilerde LDL kolesterolü (kötü huylu) düşürüyor. Besinlerle alınmak üzere günde 20-30 g lif öneriliyor. Yulaf ürünleri, tam kuru baklagiller, tam buğday unlu ekmekler, sebzeler, meyveler lifler bakımından zengin besin çeşitlerinden. Etkin doz; günde toplam 34-123 g toplam diyet posası ve günde 3-10 g çözünür posa. Tam tahıl, kuru baklagil, meyve ve sebze ile zenginleştirilmiş diyet tüketimiyle günde 25 gramın üstünde diyet posası alınmış oluyor. Kuru baklagiller; yağ, doymuş yağ ve kolesterolden fakir kompleks karbonhidratlar ile posadan zengin bitkisel protein kaynağı besinler. Bu özellikleri nedeni ile de kan kolesterolünü düşürücü etkileri var. Bu nedenle kuru baklagil tüketimini artırmak gerekiyor.

Yüksel Artar
Uzman Psikolog

Çocuk İçin Babanın Ailedeki Rolü

Bir çocuğun hayatında annenin sorumlulukları o kadar çok ön plana çıkarılıyor ki, babanın önemi ve rolü çoğu zaman 2. plana atılıyor. Oysaki çocukların anneleriyle olduğu kadar babalarıyla da bağlılık ve güven ilişkisine, babalarının ilgi ve sevgisine ihtiyaçları var. Hiçbir anne bir babanın ve hiçbir baba bir annenin rolünü taşıyacak güçte değil. Her anne ve baba çocuğun kişiliğini ve öz güvenini kendi rollerinin sınırı içinde geliştirebilir. Çocuk için babanın pek çok rolünü gelin uzmanımızdan öğrenelim.

Baba olmak, öncelikle bir erkeğin kalbinde ve zihninde bir çocuğa yer açmakla başlar. Hamilelik boyunca da baba adayı annenin yanında ve yakınında bulunarak baba olmaya ısınır. Bebek, yaşamının ilk dönemlerinde anne ile bir bütün olarak başka birinin varlığına kapalı, iki kişilik bir dünya içindedir. Başlangıçta annenin dikkati ve zihni sürekli bebeği ile meşguldür ve bu yakın ilişki bebek ve anne için doğal ve gereklidir. Babanın en büyük görevi; öncelikle bu durumu olağan karşılaması, anneyi anneliği konusunda desteklemesi, anneye güven vermesi ve anneyi yüreklendirmesidir. Böylece anne de babadan aldığı destekle çocuğuna karşı daha sabırlı olacak, ona sevgisini daha fazla gösterecektir. Babanın bebeğin bakımında da anne ile iş birliği yapması, hem aile içindeki yakınlığın ve güvenin artmasını sağlar hem de baba ile bebek arasındaki duygusal bağın gelişmesini kolaylaştırır.

İlk aylardan itibaren babalarının yakın ilgi ve bakımıyla büyüyen bebekler, sevgi ve güven açısından doyum sağladıkları için çevreleriyle iletişim kurmada daha istekli olurlar. İleri yaşlarda daha fazla sorumluluk sahibi olan bu çocukların zihinsel gelişimleri ve akademik başarılarında da babanın ilgisi önemli bir faktördür.

Cinsiyet Gelişiminde Babanın Rolü

Bebeğin sağlıklı büyümesi için yaşamının başlangıcında annenin varlığına ihtiyacı en yüksek seviyededir. Ancak bebek büyüdükçe bağımsız bir kişi olma yolunda ilerlerken, anneden uzaklaşmaya ve çevresindeki diğer kişilerle ilgilenmeye başlar. Bu noktada ilk fark ettiği kişi de babası olur. Özellikle cinsiyet ile ilgili farkındalık düzeyi arttıkça, babayı anneden değişik özelliklere sahip biri olarak değerlendirmeye başlar. Çocuğun gözünde baba artık başka bir role bürünür. Bu noktada babanın işlevi kız ve erkek çocuk için kişiliklerine farklı şekilde kodlanacaktır.

Çocukların cinsiyet gelişim aşamasında; kız çocuklarının kendisinden fiziksel olarak farklı olan ve annenin ilgi gösterdiği babaya yöneldiğini görürüz. Baba bu dönemde çocuğun karşı cins olarak ilk sevgi nesnesi olur. Çocuk, anne ile içten içe baba için rekabet etmeye başlar. Ancak gelecek yaşamı için örnek alacağı anne ile çatışma yaşamak işine gelmeyecektir. Anne ile ilişkisinin dengeli bir yola girmesi için babanın burada devreye girmesi, rolünden dolayı gerekli olacaktır. Bu dönemde babanın, kız çocuğunun kendisine yönelik ilgisini beslememesi ve çocuğun anne ile ilişkisinin sıcak ve yakın olarak gelişmesine destek vermesi önemlidir. Aksi durumda ruhsal olarak babaya bağımlı kalan, anne ile çatışma içinde olan bir kız çocuğunun gelecekte anne ve eş rollerinde sorunlar çıkabilir.

Ancak bu durumun bazı ailelerde yanlış anlaşılması, babaların kız çocuklarıyla ilgilenme işini tamamen anneye yüklemeleriyle sonuçlanır. Oysaki kız çocuklar babalarını gözleyerek ve onunla etkileşime girerek karşı cinse karşı nasıl davranıldığını öğrenirler. Yani duygusal gelişimleri açısından erkekler kadar kız çocuklarının da babaya ihtiyaçları vardır.

Erkek çocuğun ruhsal olarak büyümesinde ve cinsiyetini benimsemesinde babanın rolü kız çocuğa yaklaşımından farklıdır. Bu dönemde erkek çocuk anneye yakınlık gösterir ve iç dünyasında annenin hayatındaki babanın yerine geçmek ister. Bazı çocuklar anneye yönelik bu duygu ve isteklerini sözlü olarak da dile getirirler. Açık veya gizli yapılan rekabet, çocukta kendisinin baba tarafından bu duygu ve isteklerinden dolayı cezalandırılacağı korkusunu yaratabilir. Bu korkular çocukta karanlık korkusu, canavarlar, hırsızlar gibi şekillere bürünerek ortaya çıkabilir. Gelecekteki erkek modeli için rol teşkil edecek babaya çocuğun yaklaşabilmesi için annenin çocuğuyla yakınlığını dengelemesi, çocuğu ile daha fazla zaman geçirmesi için babaya da fırsat yaratması gerekir.

Sosyal ve Duygusal Gelişimde Babanın Rolü

Kişinin kendi değeri hakkındaki düşünceleri hayatın ilk yıllarından itibaren öncelikle aileden alınır, sonra sosyal çevre tarafından beslenir. Babaların bu noktada da rolü kritiktir. Baba, çocuğun dış dünya ile kurduğu ilişkide köprü rolü üstlenir. Babanın onayı ve kabulü, çocuğa dış dünya tarafından da beğenildiği mesajını verir. Çocuk; babasının davranışlarını, problem çözme becerilerini, olaylar karşısındaki tepki ve tutumlarını model alır. Düşünce ve davranışlarında tutarlı bir babanın olumlu ve nitelikli ilgisi; çocuğun disiplin anlayışının yerleşmesinde, öz güveninin oluşmasında, liderlik yapısının gelişmesinde, sosyal bir varlık haline gelmesinde, arkadaş ilişkilerinde ve olumlu kişilik kazanmasında önemli rol oynar.

Çocuğun gözünde nasıl ki anne şefkat, sevgi ve bakım veren kişi simgesi ise baba da bu özelliklere ek olarak ailede düzenin, kuralların ve dıştan gelebilecek tehlikelere karşı aileyi koruyup kollamanın simgesidir. Bu durumda çocuk açısından ailenin bütünlüğü ve güvenliği için babanın varlığı oldukça önemlidir. Babanın çeşitli nedenlerle aileden uzun süreli uzak kaldığı durumlarda çocukların huzursuz olduğu, çeşitli uyum ve davranış sorunları yaşadıkları gözlenir.

Babanın çocuğun yaşamındaki etkisi açısından anne ile kurduğu ilişkinin niteliği de önemlidir. Eşlerin birbirlerine karşı tutum ve yaklaşımları ile iletişim şekilleri, çocuk tarafından kodlanır ve gelecekteki ilişki kurma modellerinin temelini oluşturur.

Bilişsel Gelişimde Babanın Rolü

Baba ile çocuk arasındaki destekleyici ve olumlu ilişki, çocuğun bilişsel becerilerini ve okul yıllarındaki akademik başarısını olumlu yönde etkiler. Babası tarafından önemsendiğini hisseden çocuklar öğrenmeye ve gelişmeye daha açık olurlar. Ayrıca okul yaşamına ilgi gösteren ve çocuğun akademik başarısını takip eden bir babanın onayını ve sevgisini almak çocuk için bir amaç olacak ve kendi başarısına odaklanmasını sağlayacaktır.

Bebeklik döneminden itibaren çocuğa sağlanan zengin uyaranların zihinsel gelişim üzerinde etkisi çok büyüktür. Çocukla ilgilenmek için ayrılan zaman, birlikte yapılan etkinlikler, çocuğa sağlanan farklı deneyimler onun öğrenmeye ilgi duymasını etkiler. Baba ile çocuğun değişik ortamlarda zaman geçirmesi ona yeni şeyler öğrenme fırsatı yaratır.

Ramazan Aslan

Mesleğe 2003 yılında memleketim Antalya'nın Korkuteli ilçesinde başladım. Aslında amacım yaz tatillerinde vaktimi değerlendirmekti ama sonrasında mesleğim olmasına karar verdim.

İyi bir eczane teknisyeninin öncelikle mesleğini sevmesi lazım. Bu mesleğin, başkasının istemesiyle ya da mecburiyetten yapılacak bir meslek olmadığını düşünüyorum. Mesleğimizin ilk altın kuralı; temiz ve hijyenik olmak, insanlara güven vermek, tam anlamıyla işin hakkını vererek çalışmak. Mesleğimizin dışarıdan göründüğü kadar kolay olmadığını da söylemek zorundayım. İşinizi çok seviyorsanız ve iyi insanlarla beraber çalışıyorsanız inanın keyifli ve gurur verici bir meslek. Bu meslekte sabır, empati, güler yüz kadar farmakoloji ve SUT bilgisi de çok önemli. Aynı zamanda teknisyenlerin gerçek anlamda esnaf da olmaları gerekiyor.

Mesleğe yeni başlayan arkadaşlarımız için tavsiyelerim; her konuda bilgiye açık olmaları, eczacılarıyla koordineli bir şekilde çalışmaları, asıl işimiz olan ilaçları, etken maddeleri, ilaç etkileşimlerini ve SUT'u eksiksiz bilmeleridir. Ayrıca işimizi daha iyi yapmamız için zihnimizin de bedenimizin de rahat olması gerekiyor; bunun için fırsat buldukça kendilerine zaman ayırmalılar.

2003 yılından beri bu mesleği aralıksız ve çok severek icra ediyorum. Bir gün olsun yorulduğumu bilmem. Hiçbir konuya kayıtsız kalmadım, hep daha iyisi olması için çok çabaladım. Şimdi geriye dönüp baktığımda o kadar güzel şeyler yapmışım ki, bu doyum bana fazlasıyla yetiyor. İnsanların sizi tanıması, size değer vermesi, onların sorunlarını dinlemek ve yardımcı olmak o kadar güzel ki, benim için karşılığı yok. Tüm eczacılarımıza ve teknisyen arkadaşlarıma sevgi ve saygılarımla...

Ali Eren

Eczane teknisyenliğine 2007 yılında amcamın tavsiyesiyle başladım. İyi bir teknisyen öncelikle bakımlı ve temiz olmalıdır. Mesleği ile ilgili konularda yeni gelişmeleri takip ederek günlük iş hayatında bunları uygulamalıdır. Mesleğini sevmeli ve iş ahlakına, iş disiplinine harfiyen uymalıdır.

Yeni başlayan arkadaşlar; eczanede yapılan işin sadece ilaç alışverişi olmadığını bilmeli, verilen hizmetin güvene ve bilgiye dayalı olduğunu hiç unutmamalıdırlar. Yaptığımız iş, sağlıkla ilgili; dikkat ve sabır gerektiriyor.

Bizler çalışırken emeğimizin karşılığını alsak da, emeklilikte rahat edebilir miyiz endişesi taşımıyor değiliz.

Öncelikle meslektaşlarıma sağlık, huzur, başarı ve mutluluk dolu bir hayat diliyorum. Mesleki konularda birlikte hareket etmelerini, yaptıkları işe sahip çıkarak önem ve özen göstermelerini, ayrıca ilaç ve sistem konusunda kendilerini güncel tutmalarını öneriyorum.

İhsan Öztürk

Eczane teknisyenliğine 8 Ağustos 2008 tarihinde kiracımız olan eczacımızın yanında başka bir meslek öğrenmek amacıyla başladım. Teknisyenler öncelikle yaptıkları işi sevmeliler. Bilgili, yeniliklere açık ve sabırlı olmalılar. Öz güveni yüksek bir şekilde tatmin edici konuşarak güven verebilmeliler.

Elektronik reçete sistemine geçildikten sonra eczane teknisyenlerinin bilgileri de zayıflamaya başladı. Doktorların yazdığı ilaçlar belli, reçete teşhisleri belli. Hâliyle mesleğe yeni başlayan eczane teknisyenlerinin daha çok araştırmaları, bilgilerini kat kat artırmaları gerekiyor.

Eczane teknisyeni arkadaşlara tavsiyem; doğruluğundan emin olmadıkları söylemlerde bulunmamaları, etik olmayan karalayıcı ifadeler kullanmamalarıdır. Çünkü gün olur aynısı onların da başına gelebilir.

Cem Barut

16 yıl önce üniversiteyi bıraktıktan sonra, eczacı olan dayımın yanında mesleğe başladım. Bu meslekte başarılı olmak ve mesleği hakkıyla yapmak için sabır ve güler yüz çok önemli. Tabii ki farmakolojik bilgi ve deneyim de olmazsa olmazlar.

Teknisyenler, Eczane Teknisyenleri ve Teknikerleri Derneği'nin düzenlediği eğitimlere kendilerini geliştirmek için mutlaka katılmalılar. Ayrıca mesleğimizde mutlu, sağlıklı ve dinç görünmek çok önemli. Bu nedenle tüm meslektaşlarıma her daim iyi görünmeleri ve zinde olmalarını öneririm. Bunun için sosyal yaşantımızın düzenli olması konusuna hassasiyet göstermeliyiz.

SUT değişiklikleri bizlere sıkıntı yaratıyor. Bu nedenle kendimizi sürekli güncellemeliyiz, değişen SUT bilgisini iyi takip etmeliyiz. Bir diğer sıkıntı ise piyasada bulunmayan ilaçlardan dolayı hastaların mağdur olması ve bu nedenle hastalarla karşı karşıya gelmemiz.

Tarihin En Büyük Tanığı...

ÇANAKKALE

Paris ile Helen'in aşkı uğruna Troya'nın yok oluşuna tanık olan da oydu, bir vatanı kurtarmak için feda edilen canları göğsünde saklayan da. Bazen hüzün ve gözyaşı, bazen gurur ve zafer naralarıyla nice hikâye yazıldı topraklarında... Efsanelere konu olan, kahramanlık destanları yazdıran; tarihin en büyük tanığına, **Çanakkale**'ye yolculuğumuz...

Bir tarafı Asya, bir tarafı Avrupa... Marmara ile Ege'nin kavuşma noktasında... Binlerce yıldır medeniyetlerin gözbebeği olan Çanakkale, eski çağlardan beri tarih sahnesinin baş rolünde...

MÖ 3000 yılından itibaren yerleşimin görüldüğü kent, Hellespontos ve Dardanel isimleriyle anılır. Bugünkü adını ise; Fatih Sultan Mehmet Dönemi'nde Anadolu yakasında yaptırılan Çanak Kalesi'nden alır. Erken Bronz Dönemi'nden bu yana hem önemli bir yerleşim merkezi hem de bir geçit bölgesidir. Konumundan dolayı tarihte çeşitli göç ve istila hareketlerinin hedefi olması kente yoğun bir kültür ve tarihî miras armağan etmiştir. Yüzyıllarca süren bu kültürel yoğrulmayla birlikte Çanakkale bugün, renkli bir kültür mozaiği olarak bilinir.

Troyalılar, Akalar, Lidyalılar, Persler, Romalılar, Bizanslılar ve Türkler gibi büyük uygarlıklara ev sahipliği yapan kent, 1915 yılında Mustafa Kemal önderliğinde büyük bir zafere imza atar.

Tarihiyle, doğasıyla, kültürüyle, insanıyla benzersiz bir kent olan Çanakkale'yi hep birlikte yakından tanıyalım...

Gelibolu Yarımadası ve Tarihî Milli Parkı

Gelibolu Yarımadası ve Tarihî Milli Parkı

33 bin hektar alan üzerine kurulan ve 1973 yılında milli park ilan edilen bölge, kahramanlık destanı yazdığımız Çanakkale Savaşları'nın da merkezi. İnsanı eşsiz bir duygu yoğunluğunun içine sokan Gelibolu Yarımadası Tarihî Milli Parkı, Çanakkale sınırları içerisinde görülmesi gereken en önemli bölge. Cesaretin, inancın, gücün, acının, gözyaşının, hüznün, gururun tanığı olan yarımada; unutulmaz bir zaferin de kahramanı.

Vatan mücadelesi veren askerlerimizin adına yapılan Milli Park, bu mücadelenin gelecek nesillere taşınması ve bu ruhun korunması amacıyla kurulmuş. Yarımada içerisinde 1. Dünya Savaşı'nda Çanakkale'deki kara ve deniz savaşlarının yapıldığı bölgeler yer alır. Gelibolu Yarımadası Tarihî Milli Parkı içerisinde; batık gemiler, siperler, toplar, kaleler ve savaşla ilgili yüzlerce kalıntıyla beraber; 60 binden fazla Türk şehidinin ve 250 bini aşan İngiliz, Fransız, Avustralya ve Yeni Zelanda askerinin mezarları ve anıtları bulunur. Bunlardan bazıları; Çimenlik Kalesi, Çamburnu Kalesi, Seddülbahir Kalesi, Değirmen Burnu Tabyası, Kilitbahir Kalesi, Namazgah Tabyası, Seyit Onbaşı Anıtı, Kanlı Çeşme, Ertuğrul Tabyası, Anzak Koyu, Conkbayırı Atatürk Anıtı, Son Ok Anıtı, Elli Yedinci Alay Şehitliği'dir.

ÇANAKKALE DESTANI

"Ben size taarruzu değil ölmeyi emrediyorum."

Yıl 1915. Gelibolu Yarımadası'nda İtilaf Devletleri ve Osmanlı Devleti arasında hem karadan hem denizden amansız ve tarihin en kanlı muharebeleri yaşandı. İtilaf Devletleri Osmanlı İmparatorluğunun başkenti İstanbul'u alarak Boğazların kontrolünü ele geçirmek ve ittifak bloğunu zayıf düşürmek istiyordu. Bu nedenle ilk hedef olarak Çanakkale'yi seçtiler. Düşman donanmaları, 1915 yılının Şubat ayında saldırılara başladı. Osmanlı tabyalarının başarılı savunmaları, Nusret Mayın Gemisi'nin Çanakkale Boğazı'na yerleştirdiği mayınlar sonucu İtilaf donanmasının ağır kayıplar vermesi ile düşman ağır bir yenilgiye uğradı. Bu sayede **18 Mart 1915**, büyük bir zaferin tarihi oldu.

Çanakkale Boğazı'nın donanma gücüyle geçilmesinin imkansızlığını anlayan İtilaf Devletleri, Çanakkale Savaşları'nın en kanlı bölümü olan kara harekâtını başlattılar. Arıburnu, Seddülbahir, Anafartalar, Conkbayırı gibi birçok cephede her iki tarafın binlerce askerini kaybettiği, dünya tarihinde eşi olmayan bir savaş yaşandı. Ama İtilaf Devletleri istediklerini karada da elde edememişlerdi. Modern ve güçlü silahlarla donanmış olarak Boğaz'a saldıran İtilaf Devletleri, manevi gücünü dikkate almadan küçümsedikleri Türk ordusu karşısında hem denizde hem de karada beklemedikleri bir şekilde yenilgiye uğrayarak geri çekilmek zorunda kaldılar. Çanakkale'de yazılan bu destan, "Çanakkale Geçilmez" gerçeğini de tüm dünyaya göstermiş oldu.

Çanakkale Deniz Müzesi

Çanakkale Deniz Müzesi; 18 Mart 1915 deniz zaferinin 67. yıl dönümünde, 1915 yılında yaşanılan milli mücadele ruhunun korunması ve sonraki nesillere aktarılabilmesi amacıyla Çanakkale merkezde açılır. Deniz Kuvvetleri Komutanlığı bünyesinde hizmet veren Çanakkale Deniz Müzesi, Çanakkale Savaşı'nın mirasına ev sahipliği yaparken aynı zamanda o günlerin anısını yaşatması bakımından da büyük öneme sahip. Müzenin içinde büyük bir park, Nusret Mayın Gemisi maketi, Kala-i Sultaniye, kütüphane, resim ve fotoğraf galerisi yer alıyor. Bunlarla beraber savaşta kullanılmış olan silahlar, asker kıyafetleri, mermiler ve o zamana ait birçok miras da müzede görülebilecekler arasında.

Çanakkale Şehitler Abidesi

Çanakkale Savaşları'nda şehit olan askerlerin anısına inşa edilen Şehitler Abidesi; Gelibolu Yarımadası'nın uç kısmında, Morto Koyu gerisinde yükselen Hisarcık Tepesi üzerinde yer alır. Yüksekliği 41,70 cm olan abide, 625 metre karelik bir alanda dört ayak üzerinde yükselir. Uzaktan bakıldığında Mehmetçiğin "M" harfi şeklinde gözüken abidenin tavanına mozaikten bir Türk Bayrağı işlenmiştir. Abidenin girişinin sol tarafına 1992 yılında sembolik bir şehitlik yaptırılır. Şehitliğin giriş kapısının hemen sağında Mustafa Kemal'in 1934 yılında yabancı askerlere hitaben yazdığı şu sözler yer alır:

> ***"Uzak diyarlardan evlatlarını harbe gönderen analar! Gözyaşlarınızı dindiriniz. Evlatlarınız bizim bağrımızdadır. Huzur içindedirler ve huzur içinde rahat uyuyacaklardır. Onlar, bu toprakta canlarını verdikten sonra artık bizim evlatlarımız olmuşlardır."***

Şafak Ayini

Her yıl 25 Nisan'da, Çanakkale kara savaşları sırasında Anzak Koyu'na yapılan çıkarmanın anıldığı gün olan Anzak Günü'nde, binlerce Yeni Zelandalı ve Avustralyalı şafak vakti savaşta hayatını kaybeden atalarını anmak için Çanakkale Anzak Koyu'na gelirler. Alanda toplanan binlerce kişi, uyku tulumları ve battaniyeler içinde tören alanına kurulan dev ekranlarda Çanakkale Savaşı'na ilişkin belgesel, film, röportaj ve çeşitli şehirlerdeki Anzak Günü törenlerini izleyerek ayinin başlamasını beklerler. Sabaha karşı saat 5.30'da alana katafalkın konulmasıyla başlayan Şafak Ayini, aynı zamanda Türk, Avustralya ve Yeni Zelandalıların tüm kayıplarına rağmen atalarını birlikte andıkları bir kardeşlik buluşmasıdır.

Truva Antik Kenti

Truva (Troya) Antik Kenti

Geçmişi 5000 yıl öncesine dayanan Truva Antik Kenti; Çanakkale'ye 30 km uzaklıkta, Kaz Dağı eteklerindeki Hisarlık mevkiinde yer alan, Homeros'un İlyada destanında da anlatılan Truva Savaşı'nın gerçekleştiği kenttir.

Alman arkeolog Heinrich Schliemann tarafından 1871 yılında keşfedilen kentte 9 ayrı katman üzerinde 57 yapı evresi tespit edilir; bu da kentin 9 kez yıkılıp yeni bir medeniyetin kucağında tekrar doğuşunu ifade eder. En erken yerleşim katmanı MÖ 3000 – 2500 ile Erken Tunç Çağı'na tarihlenen, zaman içerisinde sürekli yerleşim görülen antik kentin katmanları Roma Dönemi ile sona erer. Truva 9'daki odeon, tiyatro, bouleuterion gibi kalıntılar Roma dönemine aittir. Ancak Roma döneminde yeni yapılar inşa edilirken antik kente ait önemli yapılar ve Truva evleri yıkılır. Kent, Bizans döneminde ise bütünüyle terk edilir.

Helen'i kaçıran Paris'ten intikam almak için başlayan ve on yıl süren Truva Savaşı'nın son 51 gününü anlatan Homeros'un ünlü İlyada Destanı'na göre; Spartalılar tahta bir at içinde kente girerek Truvalıları gafil avlar ve savaşı zaferle sonlandırırlar. Efsanede bahsi geçen ve kentin en önemli sembollerinden birisi olan Truva Atı'nın günümüz örneği ise Antik Kent'in girişinde ziyaretçileri karşılar. Ünlü tahta atın ilgi çekici başka bir hikâyesi daha var: 2004 yılı yapımı, başrolünde Brad Pitt ve Orlanda Bloom'un yer aldığı ünlü Troy (Truva) filminde kullanılan orijinal at da Çanakkale sınırları içerisinde. Çekimler bittikten sonra Türkiye'ye hediye edilmiş, Çanakkale'ye getirtilmiş ve şu an merkezde sergileniyor.

Muazzam bir tarihe sahip Truva Antik Kenti, 1996 yılında milli park olarak ilan edilir ve 1998 yılında UNESCO Dünya Miras Listesi'ne girerek koruma altına alınır.

Assos Antik Kenti

Assos Antik Kenti

Çanakkale'nin 87 km güneyinde, Edremit Körfezi ve Midilli Adası'nın karşısında Babakale'den Küçükkuyu'ya kadar uzanan bölge Assos adıyla anılır. Ünlü filozof Aristoteles'i ve felsefe okulunu topraklarında ağırlayan Assos'un tarihi MÖ 6. yüzyıla kadar uzanır. Kent, sönmüş bir volkanik tepe üzerinde andezit kayalıkların arasına, denizden 236 metre yüksekliğe kurulmuştur. Antik çağlardan beri yerleşimin devam ettiği bölge; Midilli, Pers, İskender, Roma ve Bizans egemenliğinden sonra 1330'da Osmanlı egemenliğine girer.

Antik kentin güney yamacında Midilli Adası'na karşı doğal bir kaya oyuğuna MÖ 2. yüzyılda inşa edilmiş ve tahmini 2500 kişilik antik tiyatro, at nalı planı ile Yunan tiyatrolarının karakteristik özelliğini taşır. Surlar, Athena Tapınağı, akropol, nekropol, gymnasium ve bouleuterion, amfi tiyatro, hamam ve agora ile Babakale yolu üzerindeki Apollon Smintheion Tapınağı ise Assos'ta mutlaka görülmesi gereken yerlerden bazıları.

Athena Tapınağı

Assos antik kenti içerisinde yer alan en önemli yapı, kentin kuzeydoğusundaki Athena Tapınağı'dır. İnşa tarihinin MÖ 530 olduğu tahmin edilen ve Kaz Dağları'nın eteklerinde yer alan tapınak, günümüze kadar ulaşan en önemli tarihi kalıntılar arasında yer alır. Antik kentin en yüksek noktasında, kentin koruyucu tanrıçası olan, Zeus'un kızı Athena adına yaptırılan bu tapınak, Arkaik Çağ'da Anadolu'da tek dor düzeninde yaptırılan ilk ve tek tapınaktır.

Bölgede bulunan taş ocaklarında yer alan andezit taşı ile inşa edilen Athena Tapınağı; ilk olarak bir platform üzerine yapılmış, daha sonra sütunlar yerleştirilmiş ve günümüzdeki görünümüne benzer bir görünüm kazandırılmış. Dikdörtgen şekilde planlanarak inşa edilen tapınakta yer alan sütunların ikisi dışında tümünün başlığı bulunuyor. Tapınağın sütunları üzerindeki kabartmaların bir kısmı ise Boston Müzesi, Louvre Müzesi ve İstanbul Arkeoloji Müzesi'nde koruma altında.

Bozcaada

Bozcaada ve Gökçeada

Ege'nin en güzel iki adası, Ege'nin en güzel iki tatil mekânı... Çanakkale'ye bağlı Bozcaada ve Gökçeada; bozulmamış doğası, huzur dolu atmosferiyle mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerler arasında. Özellikle stresli şehir hayatından uzaklaşmak isteyenler için günü birlik de olsa uğranması, fırsat varsa daha uzun konaklayarak doyasıya keşfedilmesi gereken eşsiz doğa parçaları...

Şehir hayatının karmaşasından yorulanlar ve biraz olsun sakinlik isteyenler için Gökçeada daha iyi bir seçenek. Rum köyleri, dibek kahvesi ve muhteşem sahilleriyle insan büyüsüne bir anda kapılıveriyor. Bozcaada ise daha hareketli bir tatil isteyenlerin vazgeçilmezi. Gökçeada'ya nazaran daha popüler olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla da özellikle yaz aylarında dolup taşıyor. Her iki adaya da Çanakkale üzerinden feribotla ulaşmak mümkün. Kısacası, ikisi de kendine has özellikleriyle birer cennet yuvası.

Gökçeada

Bunları Yapmadan Dönmeyin!

- Şarkılara konu olan, tarih kokan meşhur Aynalı Çarşı'yı gezin.
- Kordon boyunca yürüyüş yapın, sahil şeridinde boğaz ve Gelibolu manzarasına karşı kahvenizi yudumlayın.
- Çanakkale Savaşı'nın büyüklüğüne tanıklık etmek için batık dalışı yapın.
- Meşhur peynir tatlısının tadına bakın.
- Özellikle yaz mevsiminde sardalye yiyin.
- Eskiden hamam olarak kullanılan; günümüzde ise geleneksel Çanakkale seramiklerinin geçmişten beri gelişimini, değişimini anlatan Seramik Müzesi'ni gezin.
- Assos'ta denize girin.
- Çanakkale'nin rüzgârına kendinizi bırakın, windsurf yapın.
- 24-25 Nisan tarihlerinde düzenlenen Şafak Ayini'ne katılın.
- Asya kıtasının en batı ucunu, Babakale'yi ziyaret edin.
- Bozcaada ya da Gökçeada'ya uğrayarak kendinizi ödüllendirin.

Vazgeçilmez bir sevda...

BİNİCİLİK SPORU

Atalarımızdan bize miras kalan bir sevda binicilik... Atlar; dostluklarıyla, asaletleriyle, insanlarla kurdukları bağlarla ve her şeyden önce temsil ettikleri özgürlük duygusuyla hayvanlar arasında özel bir yere sahipler. Hem bu muhteşem canlıları daha yakından tanımak hem de binicilik sporuna dair merak ettiklerimizi öğrenmek için Capital Country Club Genel Müdürü **Berna Yılmaz** ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Sayın Yılmaz, ilk olarak kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

1970 Ankara doğumluyum. Bilkent Üniversitesi Turizm Otelcilik Bölümünü bitirdikten sonra Magic Life bünyesinde meslek hayatıma adım attım. Antalya, Tunus ve Ankara'da 4 ve 5 yıldızlı otel işletmelerinde çalışmaya devam ettim. 2015 yılından bu yana da Ankara Gölbaşı'nda bulunan ve at oteli olarak kabul ettiğim Capital Country Club'da genel müdür olarak çalışıyorum.

Binicilik sevdanızdan bahseder misiniz? Bu sporla nasıl tanıştınız?

Çocukluğumdan bugüne taşıdığım, hemen her çocuğun içinde ukde kalan at binme merakım; seçtiğim meslek, çalışma koşullarım ve yoğun çalışma tempom dolayısıyla ancak Capital Country Club'la tanıştıktan sonra gerçekleşebildi. Tesisimiz bünyesindeki Başkent Binicilik Kulübü; hem binicilere hem de at sahiplerine pek çok alanda hizmet vermektedir. Ben de çalışma tempomun biraz hafifleyebildiği dönemlerde fırsat bulabildikçe ata binmeye çalışıyorum.

Capital Country Club
Genel Müdürü
Berna Yılmaz

Biniciliğe başlamak için en uygun yaş nedir?

Biniciliğe başlamak için en uygun yaş beş buçuktur. Hem at üstünde dengede kalabilmek hem eğitmenin komutlarını algılayıp atla koordine olabilmek hem de atı kontrol edebilmek için gerekli fiziksel ve zihinsel yeterlilik bu yaş grubundan itibaren mevcut oluyor. Ancak bu yaş öncesinde de çocukların at ile tanışıp bu sevdayı tatması gerektiğini düşünüyorum. Aslında ata binmek ve at sevgisi bir yaşa bağlı değil. Dolayısıyla biniciliğe başlamak için en uygun yaş, artık bu sevdaya karşı koyamadığınız yaştır diyebiliriz.

İyi bir binicide olması gereken özellikler nelerdir?

Burada büyük önder Atatürk'ün "Ben sporcunun zeki, çevik ve ahlâklı olanını severim." sözünü hatırlatmak isterim. İyi bir binici, her şeyden önce atına aşık olmalı. Aynı zamanda dikkatli, öz güveni yüksek, yeniliklere ve değişikliklere her an açık olmalı. At üstündeyken fiziksel açıdan atına yeterli olmalı, zihinsel açıdan bütün benliğini atına adamalıdır. At binmek aksatmaya gelmeyecek bir spordur, bunu da unutmamak gerekir.

> ***"Biniciliğe başlamak için en uygun yaş, artık bu sevdaya karşı koyamadığınız yaştır."***

Atlar her daim asil, duygusal ve insan dostu canlılar olarak bilinir. Bize at sevgisini anlatır mısınız? Bu nasıl bir bağ?

Atların tarihsel anlamda da evcilleştirilen ilk hayvanlar arasında yer alıyor olması, zaten duygusal ve ruhsal olarak insanlarla nasıl bir bağ kurduklarını anlamak için yeterli olacaktır. At binmeye başlamış kişilerin, yaş grubu hiç fark etmeksizin, sonrasında attan çok uzak kalamadığına, kalsa bile mutlaka tekrar bir şekilde bu canlılarla buluştuğuna ve at binmeye yeniden başladığına defalarca şahit olduk. Bu bağ iki canlı arasında kopmayacak ve her daim baki kalacak şekilde sağlam kurulur.

At yetiştiriciliği hakkında bilgi verebilir misiniz? Atlar nasıl eğitiliyor?

Bizler burada Türkiye Binicilik Federasyonu'na bağlı Başkent Binicilik Kulübü olarak engel atlama sporu için lisanslı binici yetiştirir ve atlarımızı bu yönde eğitiriz. Taylar, fiziksel yeterliliklerine göre 2 yaşından itibaren lonj ve kulvar eğitimine başlar. 4 yaşından itibaren de hoca ile biniş derslerine adapte edilir. Bütün atlarımız ve taylarımız her gün rutin olarak mutlaka çalışır ve eğitimleri bir gün bile aksatılmaz. Veteriner ve nalbant kontrolleri de düzenli olarak takip edilir. Yarışma için uygun yeterlilikte olan atlar bazı durumlarda yarışmalarda yer alır. Eğitim süreci sonrası öğrenci binişi için uygun olan atlar ise binicilerin eğitimleri için çalışmalarına devam eder.

Atın Türk kültüründeki tarihini düşündüğümüzde özel bir anlam ifade ettiğini söyleyebiliriz. Peki günümüzde durum nedir?

At, bizim kültür tarihimizin vazgeçilmez bir parçası. İnsanlar at üstünde uyur, at üstünde savaşır, at üstünde yemek yer, at üstünde göç eder, kısacası at ile bir bütünlük içinde yaşardı. Günümüzde insanımız at sevgisini ve at binme merakını, atasından aldığı kanda aynı şekilde taşıyor bence. Yalnızca ata yüklenen anlam biraz değişkenlik göstermiş olabilir. Bu da zaten binicilik sporunu beraberinde getirmiş.

Binicilik sporu 'dünyada iki canlının bir arada yaptığı tek spor' olarak tanımlanıyor. Siz bu konuda neler söylemek istersiniz?

Çok haklı ve yerinde bir söylemdir. Tüm dikkatiniz, tüm benliğiniz atınızda olmalı. Atınız sizin heyecanınızı, stresinizi, sinir kat sayınızı, mutluluğunuzu, tedirginliğinizi hisseder. Kendim de bizzat şahitlik etmiş biri olarak çok içtenlikle söyleyebilirim ki, hangi yaş grubundan olursanız olun atınız size baktığı zaman ve siz ona dokunduğunuzda sizi gerçekten hisseder. Bu şekilde düşününce at üstünde olmak, atınızın sizi hissettiğini ve sizi tanıdığını bilmek inanılmaz bir his. Artık bu tutkunun çekimine kapılmış oluyorsunuz.

Binicilik sporuyla ağırlıklı olarak belirli bir kesimin ilgilendiğini görüyoruz. Bu sporun yaygınlaşması ve ülkemizde hak ettiği yere gelmesi için sizce neler yapılmalı?

Özellikle son yıllarda binicilik sporunun ve binicilik kulüplerinin ülkemizde yaygınlaşmasıyla birlikte, artık her kesimden insanın ilgisini çekmeye başlamış ve bu ilgiyi artırarak ilerletmeye devam eden bir spor. At sahibi olmak ve bir canlının sorumluluğunu almak maddi açıdan elbette belli bir yükümlülüğü de beraberinde getiriyor. Bu nedenle de belirli bir kesimin ilgilendiği bir spor olarak karşımıza çıkıyor. Bu sporun ülkemizde yaygınlaşması, her insanın bu sporu yapabilme fırsatına erişmesi için at ırklarının devamlılığının sağlanması, kaliteli beslenme şeklinin korunması, eğitmenlerin hem binici hem de at için yeterli bilgi ve beceriye sahip olması ve eğitimcilerin sürekliliğinin sağlanabilmesi gerektiğine inanıyorum. Elbette en önemli noktalardan biri de maliyetleri olabildiğince aşağı çekebilmek ve en iyiyi en uygun fiyatla sağlayabilmek.

Türkiye'nin en saygın binicilik kulüplerinden olan Başkent Binicilik Kulübü hakkında bilgi verir misiniz? Kulüp bünyesinde ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Başkent Binicilik Kulübü; Türkiye'nin sayılı, Ankara'nın da en büyük üç binicilik kulübünden biridir. Bizler burada her yaş grubundan binici ve binicilik meraklısına hizmet veriyoruz. Bu yıl on beşinci senemizi deviriyoruz. Yıldönümümüzü bir yarışmayla taçlandıracağımızı da şimdiden söylemek isterim. Küçük yaş grupları için pony atlarla, yetişkin gruplar için de boy ve kilolarına uygun atlarla temel binicilik eğitimi veriyor ve kulüp bünyesinde binicilik lisansı alabilmelerine olanak sağlıyoruz. Lisans sürecinden sonra ise yine profesyonel anlamda binicilik hizmeti vermeye ve binicilerin kendilerini bu spor dalında en ileriye taşımalarına yardım etmeye devam ediyoruz. Ayrıca yukarıda da söylediğim gibi, at sahiplerinin kendileri için de bizim için de çok kıymetli olan atlarına ev sahipliği yapıp onların ihtiyaç duydukları bakım ve eğitimleri sürdürmeleri için gerekli tüm desteği sağlıyoruz.

> ***"Atınızın sizi hissettiğini ve sizi tanıdığını bilmek inanılmaz bir his."***

Başkent Binicilik Kulübü birçok özellikli yarışmaya ev sahipliği yapıyor. Bu konu hakkında bilgi verebilir misiniz?

Federasyon bağlantılı bir kulüp olarak elbette yıl içerisinde devamlılığı sağlanan birçok organizasyona ve yarışmaya ev sahipliği yapmaktan büyük zevk alıyor ve bundan mutluluk duyuyoruz. Yarışmalarımızı halka açık olarak düzenliyoruz. Böylece; gelebilen herkes hem bir şekilde atlarla tanışmış oluyor hem de yarışmaları izleme ve binicilik sporunu yakından takip etme şansına erişmiş oluyor. Ayrıca hem şehir içinden hem de farklı şehirlerin farklı binicilik kulüplerinden binicileri ve onların atlarını da misafir ediyoruz. Yarışmalar kategoriler halinde yapılıyor ve her yaştan biniciye hitap ediyor.

Dünyayla kıyasladığımızda ülkemizde binicilik sporunda neredeyiz? Uluslararası arenada ülkemiz yeterince temsil ediliyor mu?

Dünya ile kıyaslandığı zaman, özellikle at kültürünün tarihimizdeki yerini düşününce çalışmaların yeterli olduğunu söylemek, daha doğrusu bu sporun bizim açımızdan uluslararası alanda hak ettiği yerde olduğunu söylemek ne yazık ki çok da mümkün olmuyor. Ama elbette milli takımımız bizi uluslararası arenada olabildiğince iyi şekilde temsil etmek için çalışmalarına ara vermeden devam ediyor. Daha ileride olabilmek, ülkemizi ve adımızı her alanda duyurmak ve en iyi şekilde temsil etmek için yapılacak şey; çalışmak, aşkla çalışmak ve daha çok çalışmaktır.

Son olarak, bu spora ilgi duyanlara neler söylemek istersiniz? Nereden ve nasıl başlamalılar?

Kendinizi, çocuklarınızı ve sevdiklerinizi bu tutkudan mahrum etmeyin. Etkileşimi hissettiğiniz zaman zaten artık kopmanız mümkün olmayacak. Bu spora ilgi duymak; hayvanları sevmek, atları sevmek ve bu sevgiden vazgeçmemekle başlar.

Güç, Özgürlük ve aşk...

BAHAR TOKSOY GUIDETTI

Bir kadın düşünün; küçük yaşlardan itibaren voleybol aşkıyla yanıyor ama önünde birçok engel var... O ise hiçbir engel tanımıyor ve kendinden emin adımlarla bildiği yolda ilerliyor. Bugün hem Fenerbahçe Kadın Voleybol Takımı'nın bir üyesi, hem milli bir voleybolcu, hem de bir anne... Sarı Melekler'in gözdesi **Bahar Toksoy Guidetti** ile hem kariyeri hem de özel hayatına dair samimi bir sohbet gerçekleştirdik.

Bahar Hanım, öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Voleybol hayatınıza nasıl girdi?

Küçükken çelimsiz, çok sık hastalanan bir çocuktum ama çok hareketliydim. Annem doktor, ilaç işlerinden pek hazzetmezdi. Elinde şifalı bitki karışımları, sürekli peşimde koştururdu. Bir gün pes etti, bu kadarı normal değil diyerek beni doktora götürdü. Hepatit hastası olduğumu, bağışıklık sistemimin çok zayıf olduğunu, o yüzden çok sık hastalandığımı öğrendik. Babam çok endişelenmişti; sıkıyönetim ilan etti! Evden okula, okuldan eve... Sokaklarda oynamak yok, teneffüste sınıftan çıkmak yok... Oysa ben okula sırf teneffüslerde ve çıkışta voleybol oynuyoruz diye gidiyordum. Voleyboldan başka hiçbir şeyin önemi yoktu benim için.

Neyse ki annem, babamla aynı fikirde değildi. Bu durumu kabullenmek yerine savaşmaya niyetliydi. Çok sevdiğim bir şeye sıkı sıkı tutunursam bünyemin düzeleceğine inanıyordu. Doktorumla iş birliği yaptı ve bir süre babamdan gizlice voleybol oynamama izin verdi. Karşılığında bir anlaşma yaptık. Annem ne derse yemeye, içmeye; ne zaman uyu derse uyumaya söz verdim. Gerçekten de bağışıklık sistemim zaman içinde güçlendi. Okulun voleybol takımına girdim. 12 yaşında, Karşıyaka Spor Kulübü denemelerine davet edildiğimde babamdan daha fazla saklayamadık. Annem, voleybolu ne kadar çok sevdiğim ve sporun bana ne kadar iyi geldiği konusunda babamı ikna etmeyi başardı. Babamla birlikte seçmelere gittim ve Karşıyaka altyapısına seçildim. Anlayacağınız, voleybolun hayatıma girişinde hayallerimin peşinden koşmam için annemin verdiği destek çok büyük olmuştur.

Voleybolu üç kelimeyle anlatabilir misiniz? Sizin için voleybolun tanımı nedir?

Güç, özgürlük ve aşk... Çocukken voleybol sayesinde mental ve fiziksel olarak güçlendim.

Hayallerimin peşinden koşacak cesareti buldum. Kendi ayakları üzerinde duran bir kadına dönüştüm ve voleybol karşıma hayatımın aşkını çıkardı. O aşkın meyvesi dünya tatlısı bir kızım oldu. Yani, sahip olduğum her şeyi bu oyuna borçluyum.

Milli takım da dahil olmak üzere Türkiye'nin önde gelen takımlarının formasını giydiniz. Voleybola ilk başladığınızda şu an geldiğiniz bu noktayı hayal ediyor muydunuz?

İtiraf etmek gerekirse, geldiğim noktanın hayalini kurmaktan bile korkuyordum. Geçtiğimiz Ocak ayında "Yarının Sultanları" isimli bir sosyal sorumluluk projesine destek vermek üzere Elazığ'a gittim. Voleybolu seven 8-15 yaş arası 150'ye yakın kız çocuğu ile buluştuk. Antrenman yaptık, sohbet ettik, dertleştik. Harika sorular sordular. Sorulardan biri sizin sorduğunuz bu soruya benziyordu. "Bahar Abla, ya iyi takımlarda oynayamazsam, başarılı olamazsam diye korkmadın mı?". "Korkmaz olur muyum? Deli gibi korktum!" dedim.

Üzerinden bunca zaman geçmesine rağmen çok net hatırlıyorum: Lise 2. sınıfa gidiyordum, "İstanbul Yeşilyurt Spor Kulübü seni transfer etmek istiyor" dediler. Hayatımın en büyük fırsatını yakalamıştım. Sevinç çığlıkları atmam gerekirken korkudan ölecek gibi oldum. Ailem, hocalarım, arkadaşlarım tebrik ettikçe, güzel şeyler söyledikçe kilitlenip kalıyordum. Ailemin benimle İstanbul'a gelmesi imkânsızdı, İzmir'de kurulu bir iş düzenleri vardı. Daha önce hiç evden ayrılmamıştım. Tek başıma İstanbul'da yaşamak, büyük bir kulüpte oynamak mı? Tek başıma tatile bile gitmemiştim ben daha. Düşündükçe kalbim sıkışıyordu...

Bir sabah uyandım, artık düşünmekten o kadar yorulmuştum ki, "Ben İstanbul'a gidiyorum, ne olacaksa olsun!" dedim ve o zor karar, hayatta yaptığım en iyi şeydi. O kararı aldığımda başarısız olmaktan çok korkuyordum. İnanın, o günden beri de korkum devam ediyor. Çünkü başarısız olmaktan korkmak kötü bir şey değil. Mesela beni hep daha fazla çalışmaya teşvik eden şey bu korku oldu. Yıllardır bu kadar disiplinli olmamın nedeni bu korku. Bu korku beni; Vakıfbank, Eczacıbaşı, Fenerbahçe gibi takımlara taşıdı. Hani çok güzel bir söz vardır: "Eğer hayalleriniz sizi korkutmuyorsa yeterince büyük değillerdir." Gerçekten de öyle.

Fenerbahçe Kulübüne imza atma hikâyenizi bizimle paylaşır mısınız? Sarı Melekler'in bir parçası olmak nasıl bir duygu?

Hamile olduğumu öğrendiğimde Eczacıbaşı forması giyiyordum. Doktor kontrolünde hamileliğimin 4. ayına kadar da Eczacıbaşı'nda oynamaya devam ettim. Doğum sonrası sözleşmem bitmiş olacaktı. Aslında ben de birçok kadın sporcu gibi anne olduktan sonra voleybolu bıraksam mı diye düşünmedim değil. Ama anne olduktan sonra hiç beklemediğim bir şekilde kendimi çok daha diri, güçlü ve formda hissetmeye başladım. Fiziksel olarak adeta yenilenmiştim. Voleybola geri dönmek için inanılmaz bir istek oluştu içimde.

Doğumdan 42 gün sonra antrenmanlara başladım. Kısa bir süre sonra da Fenerbahçe kulübünden teklif aldım. Fenerbahçe gibi köklü bir kulübün bana güvenmesi ve voleybola dönme fırsatı sunması hayatımın en önemli virajlarından biridir. Zaten Fenerbahçe farklı branşlarda kadın sporculara en fazla destek olan camiadır. Anne olmanın; bir kadının kariyeri, hayalleri, özgürlüğü önüne kurulan bir bariyer olmadığını anlamamı sağladılar. Bana inananlara layık olabilmek ve taraftarımızı mutlu edebilmek için var gücümle çalışıyorum. Kızımın beni mücadele ederken, kazanırken, kaybederken ama asla pes etmezken izlemesini istiyorum. Çalışan, üreten annelerin; kızları için çok önemli bir rol model olduğuna inanıyorum.

Birçok kez milli takım formasıyla mücadele ettiniz ve başarılara imza attınız. Ülkemizi temsil etmek sizin için nasıl bir duygu?

15 seneyi geride bıraktığım profesyonel kariyerimde; Şampiyonlar Ligi Şampiyonluğu, Dünya Kulüpler Kupası Şampiyonluğu, Avrupa Challenge Kupası Şampiyonluğu gibi uluslararası başarılar elde ettim. Milli Takım kariyerimi Olimpiyat deneyimi ile taçlandırdım. Ülkemi İtalya Liginde temsil etme şansı buldum. Uluslararası her başarı; profesyonel bir sporcunun emeğinin, özverilerinin, acılarının, ağrılarının, uykusuz gecelerinin, alın teri ve gözyaşlarının karşılığını aldığını hissetmesi anlamına gelir. Etrafımdaki tüm genç sporculara hep aynı şeyi söylüyorum: "Hedefiniz milli formayı giymek ve hakkını vermek olsun."

Bir dönem oynadığınız takımda antrenörlüğünüzü yapan Giovanni Guidetti ile mutlu bir evliliğiniz var. Bu süreç nasıl gelişti, nasıl tepkilerle karşılaştınız?

19 yaşındaydım, Vakıfbank Kulübünde forma giyiyordum. Takımın başına Giovanni Guidetti geçecek denildiğinde hepimiz heyecanlanmıştık. Genç ama oldukça saygı gören, liderlik vasıfları güçlü ve başarıya aç bir koç olduğunu bilmeyen yoktu. Genç bir sporcunun mesleki ve kişisel gelişime en çok ihtiyacı olduğu dönemi Giovanni Guidetti gibi bir antrenör ile geçirmesi çok büyük bir şanstı.

Açıkçası tanıştığımız ilk gün asla anlaşamayacağımızı düşünmüştüm. Zaten ilk antrenmanda da bir topa atlamadım diye bana çok ağır bir ceza verdi, nefesim kesilip yere yığılana kadar üst üste aynı hareketi yaptırdı. Hoca bana taktı diye baya bir sinirlendiğimi ve biraz da üzüldüğümü hatırlıyorum. Ama bir yandan da bu kadar başarılı bir hocanın gözüne girmek için hırs yapmıştım. Zaten profesyonel kariyerine çok büyük saygı ve hayranlık duyuyordum, zaman içinde ne kadar iyi kalpli ve mütevazı bir insan olduğunu anlayınca da aramızda bir kimya oluştu.

Biz Giovanni ile profesyonel anlamda büyük zorlukların üstesinden geldik, tarihi başarılara imza attık. Bu kadar yüksek dozda enerji, heyecan ve adrenalin içeren işler yapan insanlar arasında zaman içinde duygusal ilişkilerin oluşmasını çok da garip bulmuyorum. Çok farklı sektörlerde de buna benzer örneklerle karşılaşıyoruz aslında. Birlikte çalışmaya başladığımız yıllarda aklımızın ucundan bile geçmeyen bir şeydi bu. Dediğim gibi yıllar sonra birden filizlenen bir durumdu. Hemen evlenmeye karar verdik. Bu durumu normal karşılayan, bize destek olan ve bizi birbirimize çok yakıştıranlar oldu. Öte yandan; bizi tanımayan, hikâyemizin nasıl geliştiğini bilmedikleri halde ön yargılı davranan ve tepki gösterenler de oldu. İnsanların iç yüzünü bilmediği, yaşamadığı, deneyimlemediği konular hakkında ne kadar rahat ahkâm kesebildiğini fark ettim. Ama bu durum bizi yıpratmak yerine aksine güçlendirdi. Kendimi daha iyi tanıdım, âşık olduğum adamı daha iyi tanıdım. Birbirimize sahip çıkmayı öğrendik.

> ***"Yetenek, sizi hayal ettiğiniz yere götürür; ancak orada ne kadar kalacağınız karakteriniz ve çalışkanlığınız ile ilgilidir."***

Profesyonel spor hayatıyla aile hayatınız arasındaki dengeyi nasıl sağladınız?

Giovanni de ben de hayatta çok belirgin sınırları olan, gri alanları olmayan insanlarız. İkimiz de çok iş odaklıyız, hırslıyız ve başarılı olmak için varımızı yoğumuzu ortaya koyarız. Bu benzerlikler bir yandan aramızda duygusal bir ilişkinin oluşmasını, diğer yandan da bu duygusal ilişkinin profesyonelliğimizi hiçbir zaman gölgelememesini sağladı. Aynı takımda oynarken de rakip takımlarda oynarken de saha içindeki kimliğimiz ile evdeki kimliğimizi birbirinden uzak tutmayı başardık.

Eşinizle birlikte çalışırken yaşadığınız unutulmaz bir anınız var mı?

Giovanni düğünümüzün olduğu güne antrenman koydu. Bana da antrenmana gelmem konusunda ısrar etti. Çaresiz kabul edecektim ki takımdaki kızlar kendisi ile özel bir konuşma yapıp benim adıma izin aldılar, sağ olsunlar. Bütün arkadaşlarım antrenmandan çıkıp doğrudan düğüne gelmek zorunda kaldı. Zaten düğünden iki gün sonra da balayı yerine Dünya Kulüpler Şampiyonası'na gittik. Neyse ki altın madalya ile döndük. O da benim düğün hediyem oldu.

Kızınız Alison'un doğumuyla profesyonel sporcu kimliğinize anneliği de eklediniz. Bu, spor camiasında az rastlanılır bir durum. Kariyeriniz açısından çocuk sahibi olmak sizi nasıl etkiledi?

Çok uzun yıllardır sporcu olmanın bilinci ve alışkanlığı ile hamileliğim boyunca sağlığıma çok dikkat ettim. Çok kolay bir doğum yaptım, doğumdan sonra da fiziksel olarak yenilendiğimi hissettim. Bu sahadaki performansıma da doğrudan yansıdı zaten. Anne olmak, o güne kadar hiç bilmediğim yönlerimi, içimdeki gücü ve potansiyeli keşfetmemi sağladı. Hayatta birçok işi aynı anda yapabildiğimi görünce, sahadaki stresim azaldı. Mental olarak çok daha güçlü, daha sabırlı bir insana dönüştüm. Daha rahat empati kurar oldum. Bunların takım sporu yapan birisi için ne kadar değerli olduğu malum.

Yoğun programınız arasında annelik nasıl gidiyor? Bu tempoda çocuğunuza nasıl zaman ayırıyorsunuz?

Aslına bakarsanız, sporcu anne olmak çok da zor değil. Profesyonel sporcuların hayatı çok planlı ve disiplinli oluyor. Bu bebeklerin sevdiği bir şey. Elbette çalışan her anne gibi ben de yardım alıyorum ama bu yardım sadece fiziksel olarak benim ya da babasının evde bulunamadığımız anlar için geçerli. İkimizden biri evdeyse, önceliğimiz her zaman Alison.

Birlikte geçirdiğimiz zamanın miktarından çok kalitesine önem veriyoruz. Çalışan her anne zaman zaman çocuğunu ihmal ettiği duygusuna kapılabilir. Saklayacak değilim, ben de deplasmana gittiğimde, hele ki babası da aynı hafta deplasmandaysa, bu duyguya kapılıyorum. Ama hemen aklıma kızımın beni sahada mücadele ederken izleyeceği geliyor.

Bunun gururu, ayrı kalmamızın verdiği vicdan azabından çok daha güçlü bir duygu. Çocuk yetiştirirken, hareketler her zaman sözlerden daha yüksek sesle konuşur. Benim de en büyük dileğim; kızımın sahadaki hırsımı, emeğimi, öz güvenimi görmesi ve örnek alması.

> ***"Anne olmak, o güne kadar hiç bilmediğim yönlerimi, içimdeki gücü ve potansiyeli keşfetmemi sağladı."***

Kızınızla ilgili hayalleriniz neler? Sizin gibi bir voleybolcu olmasını ister misiniz?

Kızımla ilgili tek hayalim, kendi hayallerinin peşinden koşacak kadar cesur, azimli ve çalışkan olması. Onun adına hayaller kurmuyorum. Ama sağlıklı bir birey olabilmesi için sporun bir şekilde hayatında olmasını umut ediyorum. Bunun için de şimdiden, asla zorlamadan, oyun tadında farklı atletik uğraşlar denemesini sağlıyorum.

Şu an kariyerinizin zirvesindesiniz diyebiliriz. Bundan sonraki süreç nasıl, gelecek planlarınız nelerdir?

Fenerbahçe Kulübü'nde çok mutluyum ve profesyonel sporculuk hayatımı mümkün olduğunca uzatmak için elimden geleni yapıyorum. Son bir senedir kariyerimi doğru yönetmek, ileriye dönük hedeflerimi planlamak ve hayata geçirmek üzere profesyonel bir ekip ile çalışıyorum. Beni çok heyecanlandıran, çok güzel projelerimiz var. Bu yaz 10-14 yaş grubundaki kız çocukları için bir haftalık yaz kampı düzenleyeceğiz. Kızlarla ve aileleri ile bilgi ve tecrübelerimi paylaşmak, sporun bir kadının hayatını nasıl değiştirebileceğini göstermek istiyorum. Sportif gelişimleri kadar, kişisel ve sosyal gelişimlerine de katkı sağlayacak kapsamlı bir içerik oluşturmak için çok değerli isimlerle çalışıyoruz. Yeteneklerini ve gelişim alanlarını keşfetsinler, öz güvenleri artsın, güzel dostlar edinsinler istiyoruz. Ben de kişisel gelişimimi çocuklarla çalışmak üzerine yoğunlaştırdım. Bu yaz kampı, bizim için uzun soluklu bir projenin ilk adımı olacak.

Son olarak; bu spora gönül vermiş gençlerimize neler tavsiye etmek istersiniz?

Yetenek, sizi hayal ettiğiniz yere götürür; ancak orada ne kadar kalacağınız karakteriniz ve çalışkanlığınız ile ilgilidir. Bunu asla unutmamalarını tavsiye ederim.

Yeni Delhi

Mistik bir Serüvene Doğru

Eski Çağlarda "Altın Kuş" olarak bilinen, egzotik cazibesiyle herkesi kendine çeken, yoga ve meditasyonun doğduğu, farklı din ve kültürlere kucak açan büyüleyici bir ülke Hindistan. Yolculuğumuz ise bu etkileyici ülkenin en göz alıcı şehirlerinden birine, başkent Yeni Delhi'ye...

DIET B.Ed
M.D.U.
(LAX

Hindistan; dünyanın en büyük yedinci coğrafi alanı ve dünyanın en kalabalık ikinci nüfusuna sahip. 1.3 milyardan fazla insanın yaşadığı Hindistan, ayrıca dünyanın en büyük 12. ekonomisine sahip. Endonezya'dan sonra sayıca en kalabalık Müslüman nüfus da Hindistan'da yaşıyor. Hindistan çok farklı bir ülke ve tüm farklılıklarıyla dünyanın belki de başka hiçbir yerinde hissedilmeyen değişik bir çekiciliği var. Bu inanılmaz ülkede; karmaşa ve uyum, modernizm ve geleneksellik, zenginlik ve fakirlik bir arada. Tüm bu zıtlıklar, inanılmaz bir ahenkle Hindistan kültürünü oluşturuyor diyebiliriz.

Binlerce yıllık geçmişinde Araplar, Gazneliler ve Timur hakimiyetine giren ülke; ardından uzun yıllar Babür İmparatorluğu'nun merkezi olmuş, ta ki 1757'de İngilizlerin egemenliğine girip sömürgeye dönüşene kadar. 1947 yılında ise **Mahatma Gandhi** liderliğinde İngilizlere karşı amansız bir mücadele vererek bağımsızlığını kazanmış. Bugün ülkede; trafiğin soldan akması, halkın ana dili gibi İngilizce konuşması, Hristiyan mimarinin yaygınlığı, yaklaşık 200 yıl süren bu yoğun İngiliz sömürüsünün günümüzde de görülen etkilerinden birkaçı. Hindistan'ı cazibe merkezi yapan şey ise işte bu yoğun kültürel geçmiş.

Hindistan aynı zamanda sevginin ve barışın ülkesi. Kucaklayıcı yapısıyla dikkat çekiyor. Bunda; binlerce yıl önce bu topraklarda doğan, fiziksel, ruhsal ve zihinsel bir uygulama ve meditasyon yöntemi, bir yaşam felsefesi olan **yoga** öğretilerinin de etkisi büyük. Bu ülkede; Hristiyanlık, Hinduizm, Müslümanlık, Budizm, Sihizm ve Jainizim dinlerine mensup binlerce insan bir arada yaşıyor, özgürce ibadetlerini gerçekleştirebiliyor. Kiliselerin yanında camiler, camilerin yanında tapınaklar yer alabiliyor.

Hindistan; yedi eyalet ve yedi birlik bölgesinden oluşuyor. En önemli şehirleri arasında Bombay, Varanasi, Goa, Agra, Japur, Mumbai ve başkent Yeni Delhi'yi sayabiliriz. Gelin bu sayımızda Hindistan'ın minyatürü olarak tanımlanan, günümüze kadar ulaşan derin tarihî izleri ve kültürel birikimiyle ön plana çıkan Yeni Delhi'yi hep birlikte keşfedelim.

Tarihten Günümüze Yeni Delhi...

Yeni Delhi; tarihiyle, kültürüyle, mimarisiyle, insanıyla, yaşam şekliyle, alışkanlıklarıyla Hindistan'ın mistik dünyasını en iyi yansıtan şehirlerden biri. Orta Hindistan'ın kuzeyinde ve Himalayalar'dan yaklaşık 160 kilometre mesafede, Ganj Nehri'nin kollarından biri olan Yamuna Irmağı'nın batı yakasında yer alıyor.

Bilinen tarihi 5000 yıl öncesine dayanan şehir, bu özelliğiyle dünyanın en eski yerleşim bölgelerinden biri. Yamuna ve Aravali Nehirleri'nin yarattığı bir üçgenin içinde ve yağmurlu Himalaya Tepeleri'nin en dar noktasında yer aldığı için kurulduğu günden bu yana imparatorların tercihi olmuş. Tarih boyunca değişik imparatorluklar tarafından kurulmuş sekiz farklı şehirden oluşuyor. İlk yedi şehir, yani Eski Delhi, geleneksel Babür mimarisini yansıtıyor ve günümüzde şehrin bir bölgesi olarak varlığını sürdürüyor. Sekizinci şehir olan Yeni Delhi ise modernizmi temsil ediyor ve Hindistan'ın başkentliğini yapıyor. İngilizler tarafından kurulan Yeni Delhi'nin inşasına 1911 yılında başlanmış ve yaklaşık 20 yıl sürmüş.

Hindistan'ın birçok bölgesinde olduğu gibi Yeni Delhi'de de **kast sistemi** günümüzde devam ediyor. Akraba evliliği esasına göre karakterize edilen sosyal bir tabakalaşma formu olarak tanımlayabileceğimiz kast sistemine göre; en üst sınıf, Brahman denilen din adamlarından oluşuyor. İkinci grupta askerler ve yöneticiler, üçüncü grupta tüccarlar ve köylüler, dördüncü grupta ise işçiler ve hizmetliler yer alıyor. En alt sınıf ise kast sistemine alınmıyor bile. Hatta bu sınıftan olan kişilere dokunulması kutsallara karşı saygısızlık olarak kabul ediliyor.

İki kısımdan oluşan şehir; birçok farklılığın bir arada yaşandığı, bu yanıyla da kendine has çekiciliği olan egzotik bir yer. Yeni Delhi geniş caddeleri, yemyeşil parkları, görkemli malikâneleri, rengarenk şehir hayatıyla dikkat çekerken Eski Delhi bu görkemin çok uzağında, karmaşa ve fakirliğin hâkim olduğu bir bölge. Bu bakımdan genel olarak Delhi için gelenekselle modernin iç içe geçtiği, zıtlıkların şehri demek doğru olur.

Kırmızı Kale

Kırmızı Kale

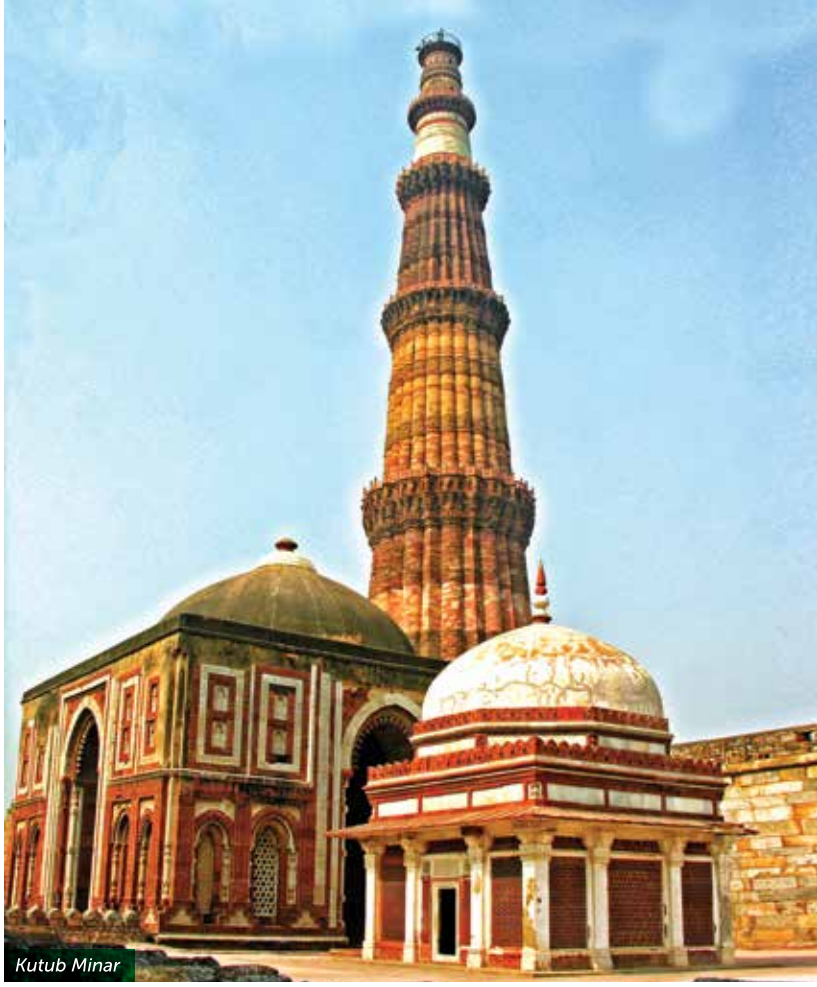
Yeni Delhi bölgesinde yer alan Kırmızı Kale, 5. Babür İmparatoru Şah Cihan'ın yeni başkenti Shahjahanabad'ın saray kalesi olarak inşa edilmiş. Adını yapımında kullanılan kırmızı kum taşlarından alıyor. Kalenin yenilikçi planlama ve mimari tarzı; Fars, Timurid ve Hindu geleneklerinin birleşimini yansıtıyor. Ziyaretçilerini tarihte bir yolculuğa çıkaran kalenin Lahor ve Delhi kapıları olmak üzere iki kapısı var. Kalenin ana girişi olan Lahor Kapısı, adını da aldığı Pakistan'ın Lahor kenti yönüne bakıyor. Delhi Kapısı ise imparatorluk zamanında daha çok özel törenlerde kullanılmak üzere yapılmış.

Yapının içinde bir zamanlar takı, baharat, ipekli kumaşlar gibi ürünlerin satıldığı küçük bir çarşı bulunuyor. Kale; Naubat Khana isimli imparatorluk müzisyenlerinin yaşadığı ve performanslarını sergilediği kısım ve Şah'ın halkı dinlediği Divan-ı Ahm bölümleri ile dikkat çekiyor. Kale aynı zamanda 2007 yılından bu yana UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor.

Yeni Delhi Kurtuluş Katedrali

Yeni Delhi Kurtuluş Katedrali

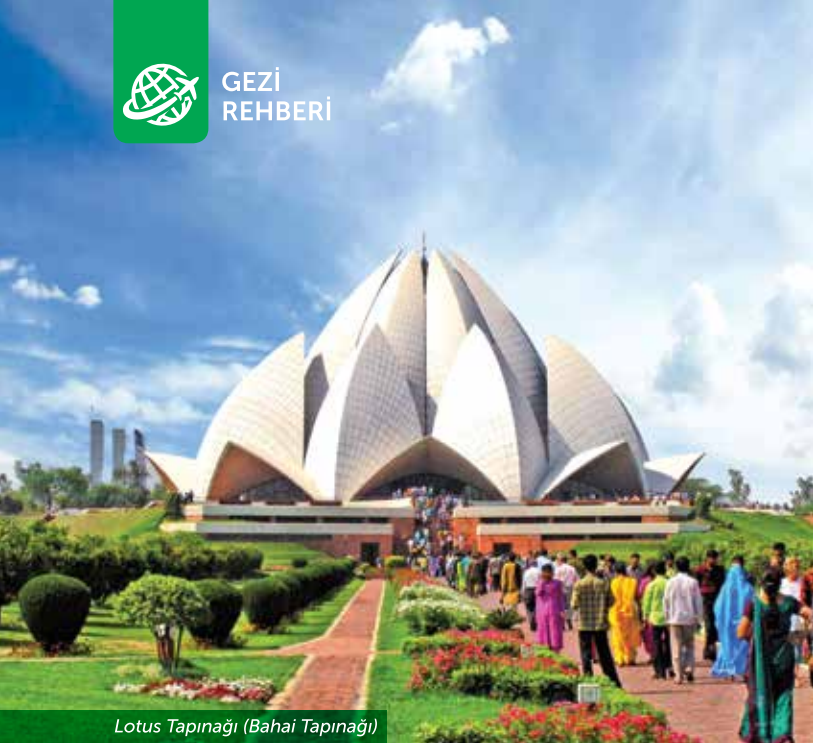
Yeni Delhi Kurtuluş Katedrali, halk arasında Viceroy Kilisesi olarak biliniyor. Hindistan'ın en güzel ve görkemli kiliselerinden biri. Kilise, Delhi'nin başpiskoposluk merkezi olarak faaliyet gösteren manevi bir yapı. Günümüzde de ibadete açık olan kilise, ünlü mimar Henry Medd tarafından tasarlanarak 1935 yılında tamamlanmış. Kavisli yüksek kemerlere ve narin kubbelere sahip olan yapı, özellikle Hıristiyan turistlerin Delhi'de en fazla ziyaret ettiği mekân.


Kutub Minar

Kutub Minar

Kutub Minar, Yeni Delhi'nin İslam Dönemi'ne ait en önemli yapılarından. Kuvvet-ül İslam Camii'nin geniş avlusunda yer alıyor. Aynı zamanda Hindistan'ın en çok ziyaret edilen mekânlarından biri. 70 metre yüksekliğiyle Hindistan'ın en uzun minaresi olan Kutub Minar, 12. yüzyıldan günümüze ulaşmış. Kırmızı kum taşı ve beyaz mermerler kullanılarak inşa edilen minarede, yuvarlak ve üçgen hatların bir arada kullanıldığını görüyoruz. Minarenin dört şerefesi bulunuyor ve Kutub Minar'ın her bölümünde şerefelere açılan birer kapı yer alıyor.

Yapımında Afganistan'da bulunan 'Cam Minaresi'nden etkilenildiği söylenen yapı, Sultan Kutbettin Aybek'in tüm dinlere saygı duyması nedeniyle İslam ve Hindu figürlerini bir arada barındırıyor. Hindistan'da Müslümanlığın simgesi olarak kabul edilen Kutub Minar'ın duvarlarında Kuran'dan alınmış ayetlerin benzersiz kabartmalarını da görmek mümkün. Yüzyıllar boyunca ihtişamını korumayı başaran yapı, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor.


Lotus Tapınağı (Bahai Tapınağı)

Lotus Tapınağı (Bahai Tapınağı)

Yeni Delhi Bahapur Bölgesi'nde yer alan tapınak, dokuz kenarı ve görkemli kubbesi ile dikkat çekiyor. Yapının en alt kısmında bulunan ve lotusun taç yaprakları gibi dışarı doğru uzanan 9 kanat, aynı zamanda yapıya ana şeklini de veriyor. Beyaz beton ve mermerden yapılan bu tapınak Bahai dinine ait. Her yöne doğru uzanan ve dairesel bir format oluşturan yapı, yukarı doğru bakan ve bir çiçeğin yapraklarını andıran mimari tarzı ile de pek çok ödüle layık görülmüş.

Lotus Tapınağı, dünyada en çok ziyaretçi çeken tapınaklardan biri olma özelliğine sahip. Tapınağı diğerlerinden ayıran bir diğer özelliği ise içinde herhangi bir dini obje veya resmin bulunmaması.

Gurudwara Bangla Sahib

Gurudwara Bangla Sahib

Delhi'nin en önemli Şıh ibadet merkezi olan Gurudwara Bangla Sahib, 18. yüzyıldan kalma bir yapı. Altın kubbesi, çevresindeki devasa havuzu ve galerileri ile benzersiz güzellikte bir huzur yuvası. Günümüzde de ibadethane olarak kullanılmaya devam eden yapı hem İslam hem de Hindu dininden izler taşıyor.

Hare Krishna Tapınağı

Hare Krishna Tapınağı

Krishna Tapınağı; Lotus Tapınağı'ndan 15 dakikalık yürüme mesafesinde yer alıyor. Hindu Tanrısı Krishna'ya adanmış tapınakların en büyük ve en ilgi çekicilerinden. Tapınak, sadece bir ibadethane olarak değil, sahip olduğu mimari estetikle de dikkat çekiyor. Tapınak gerek mimarisi gerekse duvarlarında yankılanan ilahilerin sesiyle ziyaretçilerini dış dünyada bulunmayan bir huzura sürüklüyor.

Hindistan Kapısı

Hindistan Kapısı

Raj Path diye bilinen parlamento yolunun doğu ucunda bulunan yapı, kırmızı taştan temel üzerinde 42 metre yüksekliğinde inşa edilmiş. Yapı; Birinci Dünya Savaşı'nda hayatını kaybeden Hindistan askerleri anısına yapılmış, zaferi temsil eden görkemli bir anıt. Yapının tepesinde küçük bir kubbe yer alıyor. Savaşta ölen 90 bin askerin adının yazılı olduğu anıt, bölgede en dikkat çeken tarihi eserlerden biri.

Akshardham Tapınağı

Jama Camii

Jama Camii

Şah Cihan hükümdarlığının son eserlerinden biri olan Jama Camii, Hindistan'ın en büyük camilerinden biri. Etkileyici mimarisi ve işlemeleriyle göz dolduran camide bulunan kutsal emanetler buraya gelen turistlerin ilgisini çeken başlıca eserler arasında.

Yapımı 1658'de tamamlanan caminin üç giriş kapısı, yarım daire şeklinde üç adet kubbesi ve 40'ar metre yüksekliğinde iki minaresi var. Ziyaretçiler güney minaresine çıkabiliyorlar ve böylece yapının mimari harikasının yanına muhteşem bir Delhi manzarası da eşlik etmiş oluyor. Chawri Bazar Yolu üzerinde yer alan camide aynı anda 25 bin kişi namaz kılabiliyor. Caminin abdest almak için kullanılan ve içinde bir de havuz bulunan bölümü ise oldukça ilgi çekici. Camiye giriş ücretsiz, ancak orada geçirdiğiniz anları ölümsüzleştirmek için fotoğraf çekmek istiyorsanız ayrıca ücret ödemeniz gerekiyor.

Akshardham Tapınağı

En önemli Hindu tapınaklarından biri olan Akshardham Tapınağı, heybetli duruşuyla tarihî bir yapı gibi görünse de aslında 2005 yılında açılmış. Kentin doğu yüzündeki Yamuna Nehri kıyısında yer alan tapınak; Vastu Shastra ve Pancharatra Shastra adlı geleneksel Hint mimari ilkelerine göre inşa edilmiş. Tapınak, mimarisindeki incelikle işlenmiş oyma ve kabartmalarla dikkat çekiyor. Modern ve geleneksel mimarinin adeta bir sentezi olan tapınakta 20 binden fazla da heykel bulunuyor. Tapınağın 43 metre yüksekliğindeki ana binası tepeden tırnağa bitki örtüsü, fauna, dansçı, müzisyen ve tanrı oyma detaylarıyla kaplı. Binanın 9 kubbesini destekleyen 234 adet sütun ise yapıya ayrı bir güzellik katıyor. Tapınağın her tarafından duyulan müzikle kendinizi mistik bir atmosferin içinde bulmanız kaçınılmaz.

Hauz Khas Kompleksi

Hauz Khas Kompleksi

Hauz Khas, tarihin ve modernliğin mükemmel bir karışımı olarak ziyaretçilerini karşılıyor.

1300'lü yılların başında yapılan ve bugün park olarak ziyaretçilerini ağırlayan bölge, aslında tarihi kalıntılar, camiler ve türbelerden oluşan bir kompleks. 14. yüzyılda Delhi'yi yöneten Firuz Şah'ın türbesinin de yer aldığı Hauz Khas, Lodi stili mimariye ait yüzlerce örneğe sahip olmasıyla görülmeye değer yerler arasında.

Lodi Bahçeleri

Lodi Bahçeleri

Başkentte yer alan ve bir şehir parkı olan Lodi Bahçeleri, 360 bin metrekarelik alanı kapsıyor. İçerisinde Şah Muhammed'in mezarı ve 15. yüzyıldan kalma yapılar yer alıyor. İngilizler tarafından yenilenerek bugünkü haline kavuşan park, ülkenin bağımsızlığını kazanmasıyla 1947 yılında Lodi Bahçeleri adını almış. Rengarenk çiçekleri, tarihî yapıları ve yürüyüş yollarıyla otantik bir görünüme sahip olan mekân, şehrin karmaşasından uzaklaşıp sakin birkaç saat geçirmek isteyenler için muhteşem bir seçenek.

Mahatma Gandhi

Rajghat (Mahatma Gandhi Anıtı)

Rajghat (Mahatma Gandhi Anıtı)

Hindistan ve Hindistan Bağımsızlık Hareketi'nin siyasi ve ruhani lideri olan Mahatma Gandhi; temel öğretisi "Belirli bir kötülüğe karşı kararlılıkla ama şiddete başvurmaksızın direnmek" olan Satyagraha felsefesinin öncüsü. Hayatını İngilizlere karşı Hindistan'ın bağımsızlığına adayan lider, Hintliler için kutsal bir kişi olarak kabul ediliyor. Mahatma Gandhi'ye dair Delhi'de görülecek çok şey var, ancak bunlardan en etkileyicisi Gandhi Anıtı. Gandhi ölümünden sonra yakılarak, külleri çok büyük bir kalabalığın katıldığı törenle kutsal Ganj Nehri'ne serpilmiş. Ardından da bölgede bu sade anıt inşa edilmiş. Anıt, çok geniş ve bakımlı bir park alanının içinde yer alıyor. Gandhi'nin mozolesinin olduğu yere ayakkabı ile girilmesi yasak. Girişte görevlilere bahşiş karşılığı ayakkabılar teslim edilip içeri öyle giriliyor. Anıtın başında ise barışı simgeleyen bir ateş devamlı yanıyor.

Humayun Türbesi

Humayun Türbesi

Humayun Türbesi, ilk Moğol eseri olarak Moğol mimarisini gözler önüne seren görkemli bir yapı. Babür İmparatorluğu'nun 2. hükümdarı olan Humayun'un eşi Haji Begum'un talimatıyla 16. yüzyılda inşa edilmiş. Türbe, Hindistan'da yapılan ilk bahçeli türbe olma özelliğine sahip. Delhi'de görülen diğer yapılarda olduğu gibi kırmızı kum taşı ve beyaz mermer kullanılarak inşa edilen sekizgen yapı, günün her saati ziyaret edilebiliyor.

Taj Mahal'in Humayun'un mezarından esinlenerek yapıldığı söyleniyor. Kenarındaki sütunlar ve beyaz rengi hariç bu binanın adeta bir eşi olması ise bu söylemi kanıtlar nitelikte. Türbenin bahçesindeki geometrik havuzlar ve kanallar klima görevi üstlensin diye tasarlamış. UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki Humayun Türbesi'nin çevresi 55 metre uzunluğunda kırmızı kum taşından yapılma duvarlarla çevrili.

Chandni Chowk

Chandni Chowk

Delhi'ye kadar gitmişken yerel pazarlarını ziyaret etmeden ve masalsı bir yolculuğa çıkmadan dönmek olmaz. Şehirdeki en eski alışveriş merkezlerinden biri olan yüzlerce yıllık Chandni Chowk bölgesi de tam böyle bir yer. Eski Delhi'nin merkezinde yer alan; şehrin en egzotik, en büyüleyici ve en ucuz alışveriş noktası. Tekstilden baharata, etnik takılardan hediyelik eşyalara kadar birçok ürünü burada bulmanız mümkün.

Bölgedeki her bir sokakta belli türde ürünler bir arada satılıyor. Katra Neel kumaş için, Bhagirath Palace elektronik ürünler için, Dariba Kalan gümüş ve diğer takı işleri için, Khari Baoli Yolu ise baharat alışverişi için binlerce seçenek sunuyor. Burada kalabalık ve kaos, dinginlik ve egzotizm bir arada yaşanıyor. Yerel ürünlerin cazibesine kapılmak kaçınılmaz. Eski Delhi'nin en cafcaflı yeri olan bu merkezde geçirdiğiniz yorucu birkaç saatin ardından sokak tezgâhlarından tadacağınız Hindistan'a özgü yerel lezzetler ise sizi alıp başka diyarlara götürecek.

Chandni Chowk gibi Dilli Haat, Sarojini Nagar ve Lajpat Nagar da Hint giysileri, ipek dokuma şallar, geleneksel Hint takıları ve daha birçok geleneksel ürünü bulabileceğiniz, Hint kültürünü daha yakından tanımanıza olanak sağlayacak diğer pazarlar.

Yeni Delhi Ulusal Müzesi

Hindistan Kültür Bakanlığı bünyesinde faaliyet gösteren Ulusal Müze, Hindistan'daki en büyük müzelerden biri. 1949 yılında kurulan müze, tarih öncesi dönemden modern sanat eserlerine kadar birçok farklı ögeye sahip. Hindistan tarihine ait her dönemi yansıtan müzede; toprak kaplar, oyuncaklar ve takılardan oluşan arkeolojik buluntular, bronz ve bakır objeler, farklı dönemlere ait heykeller, müzik aletleri, maskeler ve kılıçlar olmak üzere Hintli ve yabancı sanatçılara ait 5000 yıllık dönemi kapsayan 206 bin eser sergileniyor. Müzenin en ilgi çekici bölümü ise Central Asia isimli İpek Yolu'na ait duvar resimleri, ipek objeler ve heykeller.

Not Defteri

- Delhi'nin para birimi, IPR simgesiyle gösterilen **Hindistan Rupisi**'dir.
- Resmi dili **Hintçe** ancak ülkede **İngilizce** de yoğun olarak konuşuluyor. Hatta yerel halkın hemen hemen hepsinin İngilizcesi çok iyi düzeyde.
- Hindistan, Türkiye saatine göre 2,5 saat ileridedir.
- Hindistan'a gitmeden önce konsolosluktan vize almanız gerekiyor.
- Delhi'ye İstanbul üzerinden direkt uçuşlarla ulaşabilirsiniz. Uçuş süresi ise ortalama **6 saat**.
- Şehirde **%80 oranında Hinduizm** hakimken İslam dinine mensup kişiler %10-12 civarında. Ancak genel olarak şehir tüm dinleri kucaklayıcı yapısıyla ön plana çıkıyor.
- Şehir içinde; metro, otobüs veya Rickshaw denilen üç tekerlekli çekçekler olmak üzere uygun fiyatlı ulaşım seçenekleri mevcut.
- Delhi'ye kadar gitmişken tatil planınızda bir günü ayırıp, yaklaşık 3 saatlik bir tren yolculuğuyla Agra'da bulunan Hindistan'ın en sembolik anıtı ve en çok ziyaret edilen tarihi mekânı olan **Taj Mahal**'i ziyaret edin.
- Chandni Chowk Meydanı'nda yer alan Natraj Dahi Bhalla Corner'a giderek ekşi yoğurt ve tatlı ekşi sosla hazırlanan Dahi Bhalla'yı tadın.
- Değişik lezzetler ile geniş bir mutfak kültürüne sahip olan Hint mutfağını keşfetmek için şehirde düzenlenen yemek turlarına katılın.
- Karmakarışık bir metropol olan Delhi'de dolandırıcılara karşı her adımda çok dikkatli olun.
- Geleneksel motifleriyle büyüleyiciyi güzellikte olan Hint kınası yaptırmayı unutmayın.
- Kenti geleneksel rotaların dışına çıkarak gerçek bir Delhili gibi gezmek ve keşfetmek için yerel rehberler tarafından özel olarak hazırlanan turlara katılın.
- Baharatlarıyla dünyaca ünlü bir ülkede olduğunuzu unutmayın ve yanınızda getirmek üzere bol bol baharat alışverişi yapın.
- Bahai inancına mensup inananlar ve ziyaretçilerle birlikte Lotus Tapınağı'ndaki meditasyonlara katılın.

BAHARATLAR DİYARINA
LEZZETLİ BİR YOLCULUK...

Hindistan deyince akla ilk gelenler; farklı kültürü, yoga, yemekleri ve tabi ki o leziz yemeklerini süsleyen baharatları. Hindistan için baharat dünyasının anavatanı demek doğru olacaktır. Hatta Hindistan'ın adı Sanskritçe Baharat şeklinde söyleniyor. Tabii, bizim dilimizdeki baharat kelimesi buradan gelmiyor çünkü baharat, Arapçada güzel kokulu bitki anlamına gelen baharın çoğul hali. Baharat ismi ise Kral Bharata Chakravarti'den geliyor. Ancak bizim dilimizdeki baharat kelimesine benzemesi de çok hoş bir tesadüf.

Neredeyse baharatsız yemek pişirilmeyen Hindistan; genel olarak yemek kültürü açısından ikiye ayrılıyor. Kuzey bölgesinde etli, az acılı ve yoğun baharatlı yemekler yaygın olarak tüketilirken, güney bölgesinde yoğun acılı, pirinç ve sebze yemekleri daha yaygın. Hint kültüründeki inanış nedeniyle ülkede kırmızı et yerine tavuk ve balık eti yoğunlukla tercih ediliyor. Tavuk, balık, sebze, pirinç pilavı gibi en çok tüketilen yemeklere kendine özgü bir lezzet katan ve bu sayede Hint mutfak kültürünü yaratan da işte bu baharat çeşitliliği. Köri, kimyon, zerdeçal gibi bazı baharatlar Hindistan'dan tüm dünyaya yayılıp bizlerin mutfağına kadar girerek sofralarımızı şenlendirse de baharatların birçok farklı kombinasyonuyla hazırlanan Hint yemekleri, bizim damak alışkanlıklarımıza göre oldukça farklı.

Şimdi hep birlikte baharatlar diyarına doğru bir yolculuğa çıkalım ve Hint yemek kültürünün yapı taşı olan baharatlardan belli başlılarını yakından tanıyalım.

Köri

Dünya mutfağı gibi bizim mutfağımızın da vazgeçilmezlerinden biri haline dönüşen ve özellikle tavuk yemeklerine çok yakışan köri baharatı, Hint kültürünün en eski baharatlarından biri ve ülkede çok yaygın olarak kullanılıyor. Başta zerdeçal olmak üzere, kimyon, zencefil, karanfil, kişniş, demirhindi, acı kırmızı biber, kakule, biber gibi baharatların karışımı ile elde edilen köri; Hindistan'da pilav, salata ve makarnalarda da yoğun olarak tercih ediliyor. Hint yemeklerinde çoğunlukla yoğurt ve limon suyuyla karıştırılarak sos şeklinde kullanıldığını görüyoruz. Bu sosla ayrıca etleri ve tavukları marine etmek de mümkün. Yemeklere kattığı lezzetin yanı sıra aynı zamanda çok da faydalı bir baharat olan köri; hem sindirime yardımcı hem de oldukça doyurucu bir baharat. Ayrıca bazı araştırmalar kansere karşı koruyucu olduğunu da gösteriyor. Bunlar dışında astım ve nefes darlığı gibi rahatsızlıklara da iyi geliyor.

Vadouvan

Hindistan'dan çıkıp dünya mutfaklarına girmeyi başarmış ve son yıllarda ünlü şeflerin de etkisiyle oldukça popüler olan bir diğer Hint baharatı ise Vadouvan. Yine bir baharat karışımı olan Vadouvanın içinde köri yaprakları, rezene, hardal tohumu, sarımsak ve bazen de kimyon bulunuyor. Sarımsak içerdiği için antioksidan etki de gösteren bu egzotik baharat sindirime de yardımcı oluyor.

Zerdeçal

Hindistan'da baharatların kraliçesi olarak anılan zerdeçal, ülkenin en ünlü baharatı. Aynı zamanda kutsal kabul ediliyor ve evlilik töreni ritüellerinde kullanılıyor. Hint mutfağının en köklü baharatlarından biri olarak bilinen bu sarımtırak renkli baharat, dünya mutfaklarında da oldukça çok tüketiliyor. Hint kültüründe samosa denilen pişi benzeri yemeğin yapımında ve etlerin soslamasında yaygın olarak kullanılıyor. Ayrıca ülkede; kremlerde, sabunlarda, güzellik ürünlerinde de zerdeçal kullanıldığını görmek mümkün. Genelde her yemeğe katılan zerdeçalın vücuda da birçok faydası bulunuyor. Özellikle kronik ağrılara çok iyi geliyor. Antibiyotik etkisi ile de hastalıklardan koruyup iyileşme sürecine yardımcı oluyor. Bunun yanı sıra tam bir kanser düşmanı. Diyabet, romatizma, deri hastalıkları ve sindirim problemlerinde de iyileştirici etkisi olan zerdeçal, söylendiği gibi gerçekten de baharatların kraliçesi.

Asafoetida

Asafoetida, Hint kültüründeki adıyla hing baharatı, konulduğu yemeğin tadını değiştiren çok güçlü bir baharat çeşidi. Bu güçlü kokulu baharat, sarımsak veya soğanların yerini aldığı Hint yemeklerinde oldukça yaygın olarak kullanılıyor. Asafoetida aslında üç metre yüksekliğe kadar ulaşabilen bitki türü. Bu bitkinin köklerinin kesilmesi sonucu açığa çıkan süt benzeri sıvının sertleştikten sonra toz haline getirilmesiyle elde ediliyor. Sindirim problemlerine, gaz rahatsızlıklarına, hazımsızlığa iyi geldiği söyleniyor. Hindistan'da, mide ve bağırsakları desteklemek için baklagiller ile sindirimi zor olan yemekler genellikle asafoetida ile terbiye edilerek hazırlanıyor.

Kara Hardal Tohumu

Hint mutfağının bir diğer önemli baharatı da kara hardal tohumu. B vitamini açısından zengin bir baharat olan kara hardal tohumu, dolayısıyla oldukça da faydalı. Hafif tatlımsı bir tadı olan bu baharat; özellikle salatalarda, et yemeklerinde, sandviçlerde ve çorbalarda tercih ediliyor. Kansere karşı koruyucu etkilerinin olduğu bilinen hardal tohumunun ayrıca kadınsal rahatsızlıklarda da iyileştirici etkisi var. Regl ağrısını hafifletiyor ve menopoz komplikasyonlarına iyi geliyor.

Kakule

Dünyada çok sınırlı yetişme ortamı olan kakule bitkisinin tohumlarından elde edilen bir baharat türü. Yoğun olarak Batı ve Güney Hindistan'da yetiştiriliyor. Dünya üzerindeki en çok üretim de yine Hindistan'da gerçekleşiyor. Zencefilgillerden gelen bu baharat özellikle tatlılarda, çay ve kahve gibi içeceklerde kullanılıyor. Çok keskin bir kokusuyla kullanıldığı yiyecek ve içeceklere farklı bir aroma, koku ve tat kazandırıyor. Özellikle balık ve baklagil yemeklerine; çeşitli sütlü tatlılar, muhallebiler ve hoşaflara çok yakışıyor. Aynı zamanda şifalı bir baharat olan kakulenin kanserle savaştığı, karaciğeri koruduğu, sindirimi rahatlattığı biliniyor. Bunların yanı sıra kötü ağız kokularını giderici; öksürük, nezle, astım gibi rahatsızlıkları iyileştirici etkisi de var.

Jeera (Kimyon)

Jeera, bizim bildiğimiz adıyla kimyon, Hindistan'da hemen hemen her yemekte kullanılıyor. Tüm dünyada çok yaygın olarak tüketilen ve bizim kültürümüzün de yakından tanıdığı bu baharat; özellikle içeceklerde, pilavlarda ve et yemeklerinde tercih ediliyor. Bağışıklık sistemini güçlendiren ve sindirime iyi gelen kimyon hem demir içeriği bakımından zengin hem de A vitamini deposu. Kimyonun aynı zamanda kan şekeri dengeleyici, mide bulantısını giderici, ağrı ve krampları azaltıcı etkisi de mevcut.

SAHNE

GELİN TANIŞ OLALIM

17 Mayıs 2019
MEB Şura Salonu, Ankara

Fırat Tanış'ın müzisyenliğini ve oyunculuğunu aynı anda izleme imkânı sunan Gelin Tanış Olalım, Ankaralılarla buluşmaya hazırlanıyor. 80 dakikalık gösteride Fırat Tanış; 11 türkü söylerken, türküleri şiirlerle, anlatılarla ve muhteşem oyunculuğuyla süslüyor. Ankaralıları kültürlerarası büyüleyiciyi bir atmosfere sürükleyen gösterinin yazarı ise Prof. Dr. Semih Çelenk.

BİR BANKA SOYGUNU KOMEDİSİ

21 Mayıs 2019
MEB Şura Salonu, Ankara

Bir Banka Soygunu Komedisi ile Mayısta Ankara'yı kahkaha tufanı saracak. İngiltere'de Oliver Ödülleri'nde, Türkiye'de ise Afife Jale Ödülleri'nde yılın komedisi seçilen "Yoldan Çıkan Oyun"un yazarlarının kaleminden yine bir efsane hayat buldu. Başrollerinde Serhat Tutumluer, Seren Şirince ve Bora Akkaş'ın olduğu oyunun yapımcılığını BKM, uygulayıcılığını ise Talimhane Tiyatrosu üstleniyor. Bir Banka Soygunu Komedisi, kalabalık oyuncu kadrosu ve ilgi çekici konusuyla Ankaralı izleyicileri benzersiz bir eğlenceye davet ediyor.

MÜZİKAL

ALICE MÜZİKALİ

14 Haziran 2019
Zorlu PSM-Turkcell Sahnesi, İstanbul

Lewis Carroll tarafından yazılan ve bugüne kadar 174 dile çevrilen, edebiyatın eşsiz eserlerinden biri olan "Alice Harikalar Diyarında", Serdar Biliş'in yönetmenliği ve Beyhan Murphy'nin koreografisi ile İstanbul'da sahne alıyor. Müzikalde; Serenay Sarıkaya "Alice" olarak izleyicinin karşısına çıkmaya hazırlanırken, Ezgi Mola "Kraliçe", Enis Arıkan "Tavşan", Şükrü Özyıldız "Şapkacı", İbrahim Selim "Kral", Merve Dizdar ise "Kedi" rolüyle başrolleri paylaşacak. Dev sahne prodüksiyonu, etkileyici görsel efektleri, benzersiz kostümleri, müzikleri ve birbirinden yetenekli oyuncu kadrosu ile büyüleyici bir sahne şovu olan Alice Müzikali'ni kaçırmayın.

KONSER

SILA

3-5 Mayıs 2019
Çeşitli Şehirler, Çeşitli Mekânlar

Türk pop müziğinin başarılı kadın vokallerinden Sıla, yeni albümünün tanıtım turnesine tüm hızıyla devam ediyor. Unutulmaz şarkıları ve muhteşem sahne performansıyla gittiği her şehirde sevenlerini kendine hayran bırakan ünlü şarkıcı, Türkiye turnesi kapsamında 3-5 Mayıs tarihleri arasında Adana, Gaziantep ve Hatay'da hayranlarına müzik ziyafeti yaşatacak.

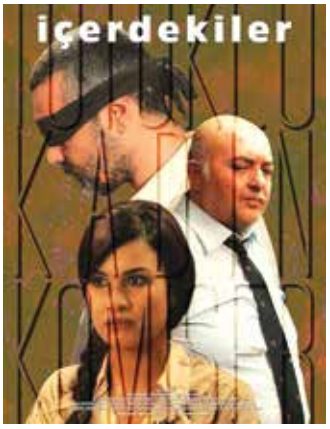
PINK MARTINI

14-21 Mayıs 2019
Çeşitli Şehirler, Çeşitli Mekânlar

Ülkemizde de büyük bir hayran kitlesine sahip olan Pink Martini, Türkiye turnesi kapsamında müzik severlerin karşısına çıkmaya hazırlanıyor. Kendilerini dünyanın değişik köşelerinden melodileri ve ritimleri bir araya getirerek modern bir formda sunan müzik arkeologları olarak tarif eden ünlü müzik topluluğu, 14-21 Mayıs tarihleri arasında Bursa, İstanbul, İzmir, Adana, Ankara ve Konya'da çeşitli mekânlarda hayranlarıyla buluşacak.

SİNEMA

İÇERDEKİLER



Vizyon Tarihi: *17 Mayıs 2019*
Tür: *Dram*
Yönetmen: *Hüseyin Karabey*
Oyuncular: *Caner Cindoruk, Görkem Mertsöz, Settar Tanrıöğen, Gizem Soysaldı*
Ülke: *Türkiye*

Bir öğretmen, darbe döneminde mevcut iktidarın söylemine karşı bir bildiri dağıttığı gerekçesiyle gözaltına alınır ve tutuklama kararı olmaksızın siyasi şube baş komiseri tarafından 185 gün boyunca baskı altında sorgulanır. Eşiyle görüşme şansını yakaladığında ise karşısına baldızı çıkar. O andan itibaren izleyici, kimin hangi durumda haklı ya da haksız olabileceğini sorgulamaya başlar.

ALADDIN

Vizyon Tarihi: *24 Mayıs 2019*
Tür: *Aile, Fantastik, Macera*
Yönetmen: *Guy Ritchie*
Oyuncular: *Alan Tudyk, Naomi Scott, Will Smith*
Ülke: *ABD*

Disney'in en sevilen hikâyelerinden biri olan Aladdin, ünlü İngiliz yönetmen Guy Ritchie'nin yönetmenliğinde beyaz perdede tekrar hayat buluyor. Film; iyi kalpli afacan bir sokak çocuğu olan Aladdin ile gözünü hırs bürümüş kötü kalpli vezirin, dilekleri gerçekleştirme gücüne sahip sihirli bir lamba için mücadelesini anlatıyor. Filmde Aladdin'in sihirli lambasının cini Genie'ye ise ünlü aktör Will Smith hayat veriyor.

1) Yetişkin bir insanda yaklaşık kaç adet kemik vardır?
A-) 206
B-) 289
C-) 300
D-) 315

2) Hangisi ilkyardımın temel uygulamalarından değildir?
A-) Koruma
B-) Bildirme
C-) Kayıt tutma
D-) Kurtarma

3) Elde şişme, uyuşma ve karıncalanma gibi belirtilerle kendini gösteren, halk arasında sinir sıkışması olarak da bilinen rahatsızlığın tıbbi ismi nedir?
A-) Aşil Tendonu
B-) Anevrzimal Kemik Kisti
C-) Perthes hastalığı
D-) Karpal Tünel Sendromu

4) Hangisi dolaşım sistemini oluşturan organlardan birisidir?
A-) Böbrekler
B-) Kalp
C-) Akciğer
D-) Kaslar

5) Kifoz hastalığının halk arasında bilinen ismi nedir?
A-) Tetik parmak
B-) Tendon sıkışması
C-) Romatizma
D-) Kamburluk

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

drogsan

Sağlığa Saygı

TÜM
ECZACILARIMIZIN
14 MAYIS ECZACILIK BAYRAMINI KUTLUYORUZ

Nevzat Ecza Deposu Ailesi

NEVZAT ecza deposu 57.yıl