2014 - YAZ NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR

SAYI 5

farmaNED

NEVZAT ecza deposu 50 Yıl

Özel Dosya
DİYABET

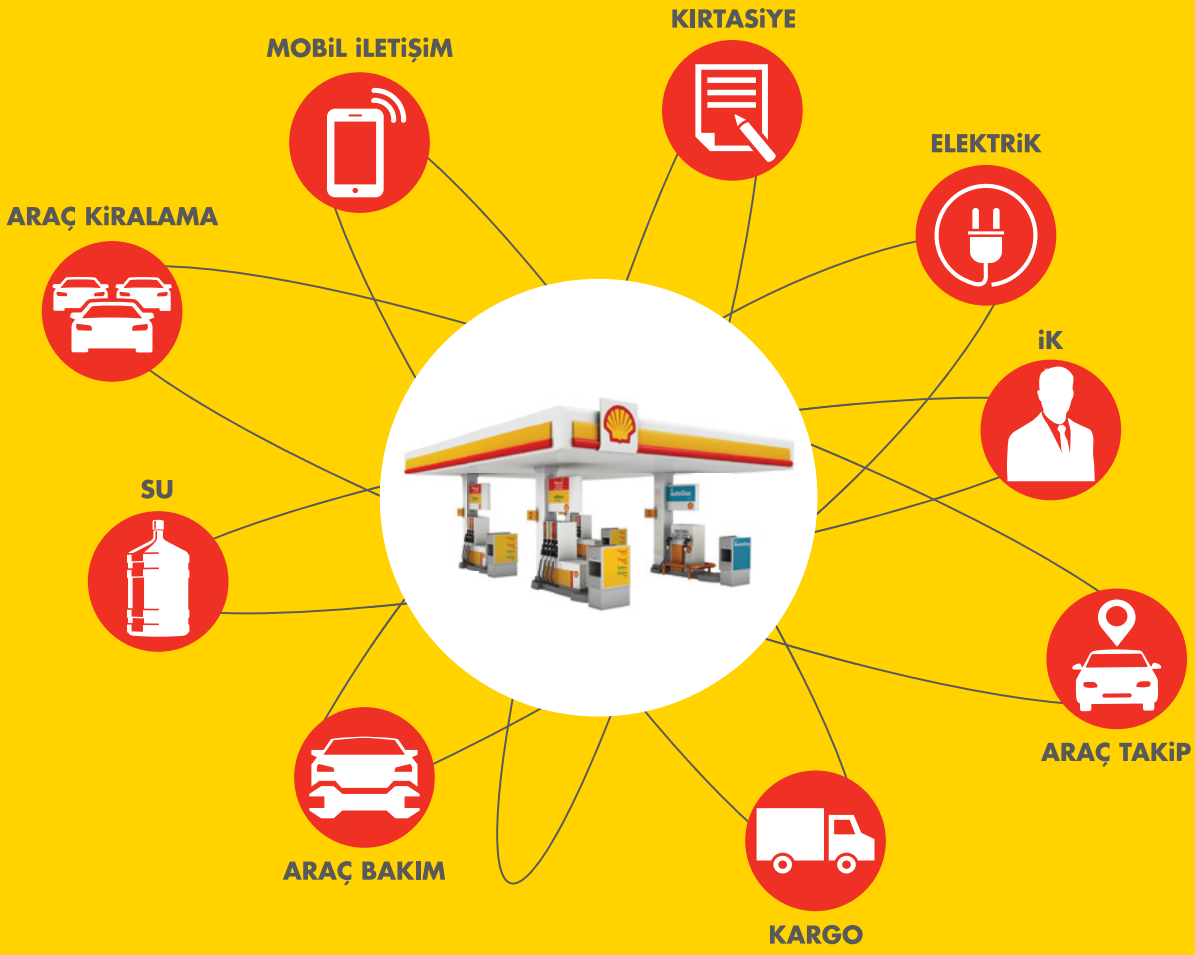
Fakülte
Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

İlaç Sanayi
Nobel İlaç
Numan Balki

Dünya Markaları
Lilly İlaç
Kadir Tepebaşı

YAZ SICAĞINDAN KAÇIŞ
DOĞU KARADENİZ

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,

Geçtiğimiz Mayıs ayında Soma'da yaşanan maden faciası, tüm Türkiye'yi yasa boğdu. Her yıl 14 Mayıs Eczacılık Bayramı'yla bizi heyecanlandıran ve eczacılarımızla bir araya geldiğimiz Mayıs ayında Türkiye'deki çalışma hayatının zorluklarının farklı pencerelerden de incelendiği günler yaşamış olduk. Soma'da hayatını kaybeden madencilerimize Allah'tan rahmet, acılı ailelerine bir kez daha sabır ve başsağlığı diliyorum.

2014 yılının ilk yarısını geride bıraktık. İlaç sektörü bakımından önem arz eden öncelikli konular arasında, sektördeki tüm paydaşlar açısından mali sürdürülebilirlik yer almaktadır. Bu kapsamda mali sürdürülebilirliğin sağlanması noktasında, serbest eczacılığın devam ettirilmesine olanak sağlayan çalışma koşullarının iyileştirilmesinin en önemli konu olduğuna inanıyorum. Sağlık hizmet sunumu son yılda önemli gelişmelere sahne olmuş ve bugün Türkiye örnek alınan bir ülke haline gelmiştir. Bu başarının bir parçası olan eczacılık mesleğinin en iyi şekilde icra edilmesine olanak sağlayacak çalışma ortamının oluşturulması ve bu sayede eczacılarımızın mali sürdürülebilirliği sağlayarak hizmet haklarını elde etmelerini bir meslektaş olarak canı gönülden desteklemekteyim.

Eczacılık hakkında son dönemlerde süre gelen mevzuat altyapısının geliştirilmesi; sektörün olgunlaşması ve var olan problemlerin çözümlenmesi açısından oldukça sevindiricidir. Bununla beraber, sadece eczacılık alanında değil diğer tüm sağlık hizmet sunumu alanında gerçekleştirilen çalışmalar Türkiye sağlık sektörünü bir adım daha öteye taşıyacak ve daha nitelikli bir sektörün oluşmasına zemin sağlayacaktır. Bu doğrultuda önümüzdeki dönemlerde de olumlu havanın devam etmesini dilemekteyiz.

Nevzat Ecza Deposu olarak tüm bu gelişmeler ışığında kurumsal gelişim çalışmalarımıza devam etmekteyiz. Sektördeki gelişim ve değişimlere paralel olarak belirlemiş olduğumuz vizyon, misyon ve hedeflerimiz doğrultusunda yeni dönem çalışmalarımıza devam ediyor olacağız.

farmaNED'in bu sayısında, Dünya Sağlık Örgütü'nün "salgın" olarak nitelendirdiği Diyabet hastalığına dikkat çekiyoruz. Dünya çapında 380 milyondan fazla kişiyi etkileyen ve doğru tedaviler uygulanmadığında yaşam süresini 5 ile 10 yıl kısaltan bu ciddi rahatsızlığa karşı önlemler almak ve ülke çapında farkındalık yaratmak için önemli kurum ve kuruluşların yürüttüğü çalışmalara yer veriyoruz.

Bu vesileyle yaklaşan Kurban Bayramı'nızı en içten dileklerimle kutlarım.

Saygılarımla,

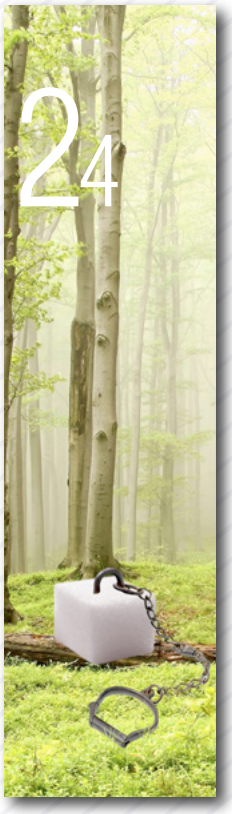
Ecz. Emin Karpuzcu
Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

NOBEL İLAÇ 04
İLAÇ SANAYİ

LİLLY İLAÇ 06
DÜNYA MARKALARI

MARMARA ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ 12
FAKÜLTE



DİYABET 24
ÖZEL DOSYA

Kısa Kısa Sağlık ____ 9
Sektörden Haberler ____ 10
Piyasa Analizi ____ 22
Bilim İnsanları ve Büyük Buluşları: *Frederick Banting* ____ 36
Eczacım ____ 38
Nöbetçi Eczane ____ 46

NEVZAT ecza deposu 50 yıl

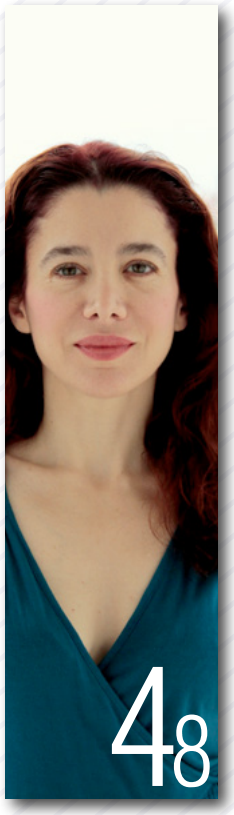
farmaNED

Sayı: 5
Ağustos 2014
Yaygın süreli yayın.
www.farmaned.com

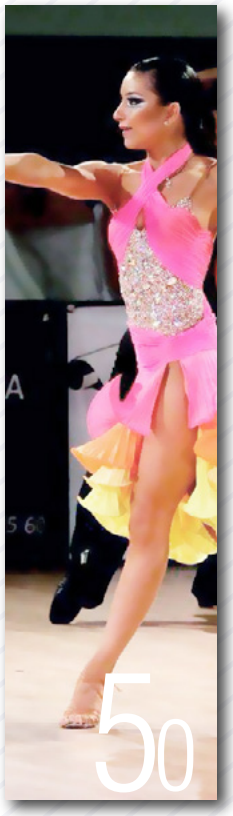
İmtiyaz Sahibi
Nevzat Ecza Deposu Tic ve San. A.Ş. adına Emin Karpuzcu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Harika Karpuzcu Dilik

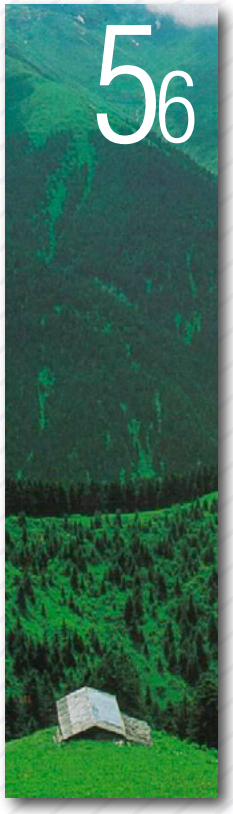
Yayın Yönetim Yeri
Nevzat Ecza Deposu Tic. ve San. A.Ş.
Oğuzlar Mah. 1370. Sok. No:7/1
Balgat / ANKARA
T: (0312) 287 74 04
www.nevzatecza.com.tr
farmaned@nevzatecza.com



SANATÇI ECZACILAR



SPOR



YURT REHBERİ

GEZİ REHBERİ

Teknisyen Köşesi ____ 54
Dünya Mutfakları: *Uzak Doğu Mutfağı* ____ 66
Müzik Dehaları: *Ludwig Van Beethoven* ____ 70
Kültür & Sanat ____ 72
Eczacı Kitaplığı ____ 74
Mini Test ____ 75

Metin Yazarı
Seren Avşar

Görsel Tasarım
Doruk Yurtoğlu

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

Baskı
Başak Matbaa Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No:5/15 Gimat - Yenimahalle / ANKARA
T: (0312) 397 16 17
www.basakmatbaa.com
Baskı Tarihi: 18 Ağustos 2014

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.

NOBEL İLAÇ

Nobel İlaç Yönetim ve İcra Kurulu Üyesi Dr. Numan Balki

Türkiye'nin önde gelen yerli ilaç şirketlerinden biri olan Nobel İlaç, 1964'ten beri Türkiye'ye sunduğu çok sayıda ürünle, bir yandan da Asya ve Avrupa genelindeki temsilcilikleriyle faaliyetlerini sürdürüyor. %100 Türk sermayeli olan köklü ilaç firmasının Yönetim ve İcra Kurulu üyesi Sayın Numan Balki ile Nobel İlaç ve Türk ilaç sanayi üzerine konuştuk.

50 yıl NOBELLİ YILLARA

Numan Bey, öncelikle yarım asırdır Türk toplumuna hizmet veren Nobel İlaç'ın tarihçesinden kısaca bahsedebilir misiniz?

Belirttiğiniz gibi, bu yıl firmamızın kuruluşunun ellinci yılı... Nobel, grubumuzun ilk firmasıdır. 1964 yılında kuruldu. Ardından 1979 yılında Ulkar Holding kuruldu. O günden beri de kardeş şirketlerle birlikte bu yapı içinde faaliyetlerini sürdürüyor.

Nobel İlaç'ın Türkiye ilaç sektöründe sahip olduğu profili ve çizgisini bize anlatır mısınız? İç pazardaki hedefleriniz nelerdir?

Kuruluşundan beri yüzde yüz yerli sermayeye sahip olan; Ar-Ge'den hammadde üretimine, neredeyse tüm farmasötik şekillerde ve çok geniş bir yelpazede üretim yapan tesislerine, ihracattan, onlarca ülkedeki organizasyonuna kadar Nobel, sektörün köklü ve kalıcı firmalarından biridir. İç pazarda, söylediğim gibi geniş bir ürün yelpazemiz ve tanınmış ürünlerimiz var; bundan sonrasında elbette ciromuzu, pazar payımızı artırma hedefi yanında, yeni tedavi alanları ve moleküllere yönelik çalışmalarımız olacak. Örneğin; Alzheimer tedavisinde kullanılacak yeni bir molekül geliştirme çalışmamızda belli bir aşamaya geldik. Bunun yanı sıra, Türkiye'de bir ilk olacak şekilde biyobenzer molekül geliştirme çalışmalarına da yakında başlayacağımızı umuyorum. Gelecek planlarımızda hep var olan bu konuda kamu-özel sektör iş birliği açısından güzel bir örnek sergileyeceğimize inanıyorum.

Nobel İlaç küresel pazarda da yer alıyor, çok sayıda ülkede temsilcilikleriniz bulunuyor. Yurt dışına açılmak şirketinize neler kattı?

Bugün itibariyle yaklaşık 50 ülkeye ilaç ihracatı yapıyoruz. Bunların 20 tanesinde kendi ekiplerimizle tanıtım faaliyeti de yapıyoruz. Ürünlerimiz için talebi de kendimiz oluşturuyor ve Türk markalarını dünyanın dört bir yanına yaymanın gururunu taşıyoruz. Yurt dışındaki organizasyonlarımızda çalışan sayımız 1000'i geçti. Bu arkadaşlarımızın çok azı Türkiye'den. Değişik ülkelerde her bölümde görev alan yüzlerce arkadaşımızla enteresan bir kültür mozaiği de oluşturmuş durumdayız. Söz gelimi; Orta Asya'da faaliyete başladığımız günlerde uygulamaya başladığımız tanıtım şekli ve ziyaret düzeni oralardaki hekim ve eczacıların şaşırmasına sebep olmuştu. Kendileriyle ilk kez böyle bir iletişim kuruluyordu çünkü. Şimdi oralarda bu faaliyeti yürüten ekiplerimizin başında yerel yöneticiler var ve bu işi bizden daha iyi yapar hale geldiler. Gurur duyuyoruz haliyle...

Türkiye'de ilaç sanayiinin dış ticaret açığı olduğu malum. Nobel İlaç ise son yıllarda gerçekleştirdiği ihracat rakamlarıyla oldukça dikkat çekiyor ve bu açığa pozitif anlamda katkı sağlıyor. Peki, ülke genelinde bu açığın daha fazla kapatılması için ne gibi çalışmalar yapılmalı sizce?

Teşekkür ederim bu soru için. İlaçta dış ticaret açığı, can yakıcı bir konu. Son yıllarda bir miktar iyileşme olsa da, halen ihracatın ithalatı karşılama oranı %20'nin altında. Yılda dört milyar dolardan fazla açık veriyoruz. Ancak belirttiğiniz gibi Nobel, burada da alışılmadık bir tabloya imza attı; son yıllarda ihracatımız, ithalatımızı geçti. Yani, cari açık oluşmasında payı olmayan tek ilaç firmasıyız diyebilirim.

İlaçta ihracatı artırmanın değişik yolları var elbette. Hammadde üretimini canlandırıp dışarıya satmak bir yol. Ülkeyi bir ilaç üssüne çevirip, yurt dışına fason üretim yapmak da yine olabilir bir iş türü. Ancak en doğru olanın; kendi markalarınızla yapılan, dolayısıyla daha sağlıklı, kalıcı ve katma değeri yüksek bir model olduğu aşikar. Bizim yaptığımız bu. Düşününüz; ülkemizin tüm ihracatı açısından bakıldığında kilogram başına tutar 3 dolar seviyesinde iken, bizim ihracatımızda bu rakam 30 doların üzerinde. Çok anlamlı değil mi?

Nobel İlaç, yeni geliştirdiği üretim yöntemlerine Avrupa patenti almayı başarmış bir firmadır. Bu başarıyı Türkiye ilaç sektörüne etkileri bakımından değerlendirebilir misiniz? Türkiye'de ilaç alanında yeterince Ar-Ge faaliyeti ve yatırımı yapılıyor mu sizce?

Konu Ar-Ge olunca, yeterlilik vurgusu yapmak daha uzunca bir süre mümkün olamaz. Ülkemiz, son yıllarda ciddi bir ivme yakalamakla birlikte, henüz yolun başında sayılırız. Ancak bu konuyu yalnızca sektörün ve firmaların hedefi gibi yorumlamak da yanlış olur. Bizden ileride bulunan tüm ülkelerde yapıldığı gibi ülkemizde de devlet desteği olmadan tatminkâr bir gelişme sağlanamaz. Son yıllarda hem mevzuat hem de destekler açısından kamu kurumlarının olumlu yaklaşımını çok değerli buluyorum.

Son yıllarda dünyadaki çok sayıda ilaç şirketi birleşme ve satın alma yoluyla daha da büyüdüler, tabi Türkiye'deki bazı yerli firmalar da bu trende uyum sağladılar. Sektördeki bu hareketliliği değerlendirebilir misiniz?

Bu konuda saatlerce konuşabiliriz… Bu noktaya bir anda gelinmedi malumunuz. Sektörün son yıllarda içine düştüğü darboğaz; artık büyümeyi değil, ayakta kalabilmeyi öncelik haline getirdi. Sektörün geleneksel zorlukları ve sıkıntılarının yanında, bu dönemde öne çıkan en ağır problem fiyat yapısıyla ilgili. Bilindiği gibi Türkiye'de ilaç fiyatları seçilmiş Avrupa ülkelerinin en düşük fiyatlarının referans alındığı bir sistemle belirleniyor. Bulunan Euro rakamı da belli bir prosedürle saptanan güncel kur ile TL'ye çevriliyor. Ancak dört yıldır uygulanan Euro kuru 1,9595 TL. Bugün sistem işletilse olması gereken kur yaklaşık 3 TL. Yani %50 civarı bir artış yapılması gerekirken, yıllardır sabit duran, hatta referans değişiklikleri nedeniyle geri giden fiyatlarla hizmet verilmeye çalışılıyor. Kamu alımları için verilen yüksek oranlı iskontoları, reçeteleme ve geri ödeme konusundaki kısıtlamaları da ayrıca vurgulamak isterim. Bu durumda da doğal olarak sektör 'hareketli' hale geliyor.

İlaç sektöründeki birleşme ve satın almalar bu kadar yoğunken, Nobel İlaç hala yüzde yüz Türk sermayeli bir şirket olarak faaliyetini ve büyümeyi sürdürüyor. Üstelik değişen piyasa koşullarına aynı istikrarla, dinamik ve hızlı bir şekilde ayak uyduruyor. Nobel'in bu başarısının altında neler yatıyor?

Biz yönümüzü yıllar önce 'Türkiye'nin ilk ulusal yapılı uluslararası ilaç firması olmak' olarak tayin ettik ve bu yolda azimle ilerliyoruz. Geçen yıl yurt dışı ciromuz Türkiye'yi yakaladı. Daha önümüzde ulaşılması gereken ülkeler, aşılması gereken yollar var. En başta da söyledim; ülkemiz için de hâlâ hevesimiz, ideallerimiz var. Bu kararlılığımızda ekonomik ölçüler dışında, biraz da milliyetçilik hissimiz ağır basıyor desem bilmem yanlış anlaşılır mı…

Vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz…

Ben teşekkür ederim.

LILLY İLAÇ

Türkiye'de 20. yılını kutlayan Lilly bu yıl; İnsan Kaynakları, Etik, HSE ve Kurumsal Sorumluluk alanlarında beş ödülün sahibi olarak başarılı bir performans sergiledi. Lilly'nin bu başarısının sırrını, diyabet alanındaki çalışmalarını ve yenilikçi ilaçlara erişim konusunu Lilly İlaç Genel Müdürü Kadir Tepebaşı ile konuştuk.

Sayın Kadir Bey, 1800'lü yıllarda ABD'de kurulmuş köklü bir ilaç firması olan Lilly'nin dünyada ve Türkiye'deki tarihi ve gelişim süreçlerini dinleyebilir miyiz sizden?

138 yıl önce (1876 yılında) ABD'nin Indianapolis kentinde kurulan Lilly, bugün dünyanın önde gelen ilaç şirketleri arasında yer alıyor. Kurulduğu günden bu yana çok sayıda çığır açıcı yenilikçi ilacı hastaların kullanımına sunan Lilly, 38 bine yakın çalışanıyla 125 ülkede faaliyet gösteriyor. 8 ülkede Ar-Ge merkezi, 13 ülkede üretim tesisi bulunan Lilly, 55'den fazla ülkede de klinik araştırmalar yürütüyor.

Türkiye'deki faaliyetlerine 1950'lerde ürünlerinin bir Türk şirketi ortaklığında üretilip dağıtılmasıyla başlayan Lilly, 1993'te çalışmalarını Lilly İlaç çatısı altında topladı ve bugün 300'den fazla çalışanıyla; diyabet, endokrinoloji, merkezi sinir sistemi hastalıkları, onkoloji ve erkek sağlığı alanlarında yenilikçi ilaçları hastaların hizmetine sunmaktadır. Türkiye'de 20 yılımızı geride bıraktık. Yirmi yıldır insana verdiğimiz değeri yenilikçilik ile birleştirerek daha iyi bir yaşam için çalışıyoruz ve daha uzun yıllar da aynı heyecanla çalışmaya devam edeceğiz.

1996 yılından bu yana Lilly bünyesinde hem yurt içi hem yurt dışında yöneticilik yaptıktan sonra, Lilly'nin Türkiye'de görevlendirdiği ilk Türk genel müdür oldunuz. Aldığınız eczacılık eğitiminin bu sürece katkıları neler oldu?

Eczacılık eğitiminin ilaç sektöründe son derece değerli bir eğitim olduğunu ve sektör içinde kişiye çok farklı alanlarda çalışma ve kendini geliştirme imkanı sağladığını düşünüyorum. Eczacılık eğitimi sayesinde medikal bilgi birikiminin yanı sıra; sağlığa erişimin ve sağlık çözümlerinin de önemi ve etkisini daha iyi değerlendirme imkanı buluyorsunuz. Bu da size işinize, çalıştığınız sektöre bütüncül bir yaklaşımla daha geniş açıdan bakma, sağlık sektörünü tüm dinamikleri ile bir bütün olarak daha iyi görebilme, tanıyabilme imkanı sağlıyor.

Lilly'de çalıştığım için de ayrıca kendimi şanslı sayıyorum. Çalışanının gelişimine büyük yatırım yapan bir şirkette farklı alanlarda çok farklı kültürden insanlarla bir arada çalışmak da son derece değerli bir tecrübe benim için.

Indianapolis - ABD, 1876

Sayın Tepebaşı, yaptığınız birçok açıklamada, başarılarınızın temelinde Lilly'nin sahip olduğu etik değerleri vurguluyorsunuz. Lilly'nin çalışma felsefesinin özünde var olan ve günlük işlerinde çalışanlarına rehberlik eden bu değerler nelerdir?

Lilly'de kurulduğumuz yıldan bu yana işimize kılavuzluk eden üç temel değerimiz; **dürüstlük, mükemmellik** ve **insana saygı**dır. Bizim için; işimizi nasıl yaptığımız işin kendisi kadar önemlidir ve çalışanlarımızın davranışları şirket değerlerimizi yaşatır nitelikte olmalıdır. Şirket olarak tüm çalışanlarımızdan, şirketimizin faaliyetiyle ilgili herkese; hastalara, tüm sağlık hizmeti sağlayıcılarına, tedarikçilere, iş ortaklarına ve içinde bulunduğu topluma karşı büyük bir sorumluluk bilinciyle hareket etmelerini bekliyoruz. Çalışanlarımızdan beklentimiz sadece iş performansı göstermeleri değil; bunu etik ve uyum felsefesini yaşatarak yerine getirmeleridir. Bu nedenle faaliyetlerimizle ilgili herkese karşı büyük bir sorumluluk bilinciyle hareket ediyoruz. İki yıl üst üste EDMER tarafından verilen ETİKA-Türkiye Etik Ödülü'nü kazanan firmalar arasında yer almamız da bize bir yandan doğru yolda olduğumuzu gösteriyor, bir yandan da bu alanda sorumluluğumuzu daha da artırıyor.

Türkiye'deki 20. yılınızı başarılarla kutluyorsunuz. Farklı alanlarda yürüttüğünüz çalışmalarla beş ayrı ödülün sahibi oldunuz. Bize bu ödüllerle ilgili bilgi verebilir misiniz?

20. yılımızı kutlarken; İnsan Kaynakları, Etik ve Uyum, Sağlık- Güvenlik- Çevre (HSE) ve Kurumsal Sorumluluk alanlarında bu yıl beş ayrı ödül kazandık ve bundan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Bu ödüller bize, çalışanlarımızın emeğiyle ve değerlerimizin kılavuzluğunda daha nice başarılara imza atabileceğimizi gösterdi. EDMER tarafından etik değerlere önem vererek bunu iş yapış şekline dönüştüren şirketlerin ödüllendirildiği, Türkiye Etik Ödülleri'ni ikinci kez kazanmamızın yanı sıra, Aon Hewitt tarafından her yıl yapılan "En İyi İşyerleri Araştırması"nda da iki kez üst üste ilk üç içinde yer almayı başardık ve üçüncülükten ikinciliğe yükseldik. Bunun yanı sıra; Sağlık, Güvenlik, Çevre politikamızın ayrılmaz bir parçası olan filo yönetimi konusunda da başarımız ödüllendirildi; Leaseplan ve Ekonomist tarafından verilen Güvenli Filo Ödülü'nün sahibi olduk.

Tüm bu ödüllere ek olarak bu yıl kurumsal sorumluluk çalışmalarımızla da iki ödül birden aldık; TÜHİD tarafından verilen Altın Pusula Halkla İlişkiler Ödülleri'nde diyabet alanında hayata geçirdiğimiz farkındalık projemiz, "Kurumsal Sorumluluk - Sağlık" kategorisinde ödüle layık görüldü. Ayrıca Sağlık Gönüllüleri Türkiye tarafından da yine diyabet alanındaki çalışmalarımızla "Sağlık Bilinci Oluşturmada En Başarılı Sağlık Kuruluşu" olarak ödüllendirildik.

Gösterdiğiniz bu istikrarlı başarıyı ve çalışma disiplininizi nasıl bir organizasyon yapısına borçlusunuz?

Bizim için 'iyi bir işyeri'; şirketine bağlı çalışanların yaptıkları işle gurur duyduğu, yöneticilerine ve çalışma arkadaşlarına güvendiği ve birlikte çalışmaktan keyif aldığı, çalışanların kendilerini özgürce ifade edebildiği, şeffaf ve samimi bir iletişimin var olduğu bir yerdir. Bunu sağlamak için öncelikle, çalışanların bu hedefe inanmaları gerekir.

Bu inancı oluşturabilmek için şirketimizde, "Değer Zinciri" olarak adlandırdığımız bir iş yapış süreci mevcuttur. Bu sürecin en önemli ayağı çalışanlarımızdır; onların sergiledikleri etkin liderlik özellikleri ve şirkete olan bağlılıkları başarılı iş sonuçlarına ulaşmamızı sağlar.

Çalışanlarımızın yetkinliklerini geliştirdiğimiz zaman; onların sorumlu oldukları alanda etkin liderlik göstererek sonucu değiştiren davranışlar sergilemelerine yardımcı olduğumuz ve hasta yararı için fazladan değer yaratmak için çalıştığımız sürece "Değer Zinciri"mizin diğer aşamaları da doğru şekilde işleyecektir. Çalışmalarımızdan duyulan memnuniyetin artacağına, paydaş ilişkilerimizin olumlu etkileneceğine ve tüm bunların doğal bir sonucu olarak da başarılı iş sonuçlarına ulaşacağımıza inanıyoruz.

Farklı alanlarda kazandığımız bu ödüller, "Değer Zinciri"mizin başarılı yönetiminin bir sonucudur. Bu başarıya ulaşmamızda en temelde üç konu son derece önemlidir: Bunlardan ilki yöneticilerin sorumluluk alma ve liderlik gelişimlerine odaklanmamızdır. Yöneticilerin konuyu sahiplenmesi ve içselleştirerek tüm çalışanlara etkin bir liderlik sergilemesi son derece önemlidir. Çalışan bağlılığının artırılması, üst yönetimin performans hedefi olarak belirlenmiştir ve her kademeden tüm liderlerin sorumluluk alması beklenmektedir.

İkinci önemli faktör; çalışanların amaç birliğine vardığı, güvenle takım olarak birlik içinde çalışabildikleri ideal bir çalışma ortamının yaratılmasıdır. Çalışanların yaratıcılıklarını kullanabilecekleri, kendilerini özgürce ifade edebilecekleri, arkadaşlarıyla etkileşim halinde yenilikçiliği teşvik eden bir çalışma ortamı yaratılması, hem bireysel liderliğin geliştirilmesi hem de bağlılığın artırılması açısından çok önemlidir.

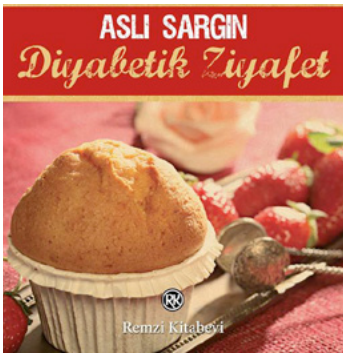
Üçüncüsü ise çalışanların gelişimidir: Eğtimler, projeler, departmanlar arası iş birlikleri, yerel ve uluslararası kısa dönem görevlendirmeler ve global pozisyonlarda iş imkanlarıyla çalışanlarımızın bağlılığını ve bireysel liderlik becerilerini artırmaya çalışıyoruz. Tüm bunları yaparken de farklı araçlarla uygulamaları sürekli denetliyor, atılacak adımları belirliyor, hayata geçiriyor ve başarılı çalışmaları ödüllendirerek hep birlikte kutluyoruz. "Değer Zinciri"miz, bize ne iş yaptığımızdan çok o işi nasıl yaptığımızın önemini ve başlama noktamızın değerini göstermektedir. Doğru şekilde yönetildiğinde başarıların gelmesi ise kaçınılmazdır.

Lilly, insülini ayrıştırıp arıtmayı başararak 1923 yılında dünyadaki ilk ticari insülini üretti. Bu tarihten beri de diyabetle mücadele adına dünya çapında sayısız araştırmaya ve ses getiren projelere imza attı. Lilly'nin diyabet alanındaki çalışmalarını sizden dinleyebilir miyiz?

Lilly, 1923 yılında ilk insülini hastaların hizmetine sunduğu tarihten bu yana diyabet konusunda öncü tedaviler üzerine çalışmalarını sürdürdü. Rekombinant teknolojiyle üretilen ilk insan insülini 1982'de Lilly tarafından satışa sunuldu. 1996'da, bugün "analog insülin" olarak bilinen insülinler yine Lilly tarafından üretildi. Bugün de diyabet tedavisine yönelik iki yeni ürünümüz farklı ülkelerde satışa sunulmuş, üç yeni molekülümüz de ABD'de ruhsat aşamasındadır. Ayrıca Faz 3'te bir molekülümüz ve Faz 1 ve Faz 2'de de toplam sekiz molekülümüz bulunmaktadır.

Biz, diyabetten etkilenen her bir hastanın tedavi sürecinde karşılaştığı zorlukların ve ihtiyaçların kişiye özel olduğuna inanmaktayız. Bu nedenle, doğrudan tedavi alanlarına yönelik yenilikleri hastaların hizmetine sunmamızın yanı sıra, diyabet tedavisinde büyük öneme sahip olan hasta eğitimi ve hastalık yönetimi konusuna da titizlikle eğilmekteyiz.

Diyabet bugün Türkiye'de yaklaşık 10 milyon kişiyi etkiliyor, 4 milyon hasta tedavi görüyor ve günümüzün yaşam ve beslenme alışkanlıkları nedeniyle tüm yaş gruplarında hızla yaygınlaşıyor. Bu nedenle toplumda diyabet konusunda farkındalığı artırmak, hem toplum sağlığının iyileştirilmesi hem de hastalığın devlete yükünün azaltılması açısından son derece önemlidir. Ayrıca şunu da bilmeliyiz ki, diyabetle mücadele çok geniş bir kesimin desteği ve uzun soluklu katkılarıyla başarılı olabileceğimiz bir konudur. Biz de Lilly olarak; diyabet alanında hayata geçirdiğimiz tüm proje ve programlarla bu mücadeleye katkıda bulunmak, hastalık yönetiminin en iyi şekilde yapılmasını sağlayarak ülkemizin sağlık politikalarına destek olmak ve daha sağlıklı bir toplum yaratmak için çalışıyoruz.



Diyabet alanında farkındalık yaratmak amacı ile Türkiye'de hayata geçirdiğiniz projelerinizle kurumsal sorumluluk alanında aldığınız ödüllerden bahsettiniz. Ödül aldığınız projelerden biraz bahseder misiniz?

Bu yıl Kurumsal Sorumluluk alanında aldığımız her iki ödül de; hem Altın Pusula, hem de Sağlık Gönüllüleri Türkiye'nin "Sağlık Bilinci Oluşturmada En Başarılı Şirket Ödülü", diyabet alanında hayata geçirdiğimiz iki proje sayesinde aldığımız ödüllerdi.

Bu projelerden ilki; Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi, Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi, Türkiye Diyabet Vakfı ve Lilly'nin ortak girişimiyle gerçekleştirilen "10 Şeker Yönetmen Aranıyor" isimli diyabet kısa film yarışmasıydı. Gençler aracılığıyla diyabet konusunda kamuoyunda farkındalığı artırmak ve tedavinin önemine dikkat çekmek amacıyla hayata geçirdiğimiz bu projede bizi en çok heyecanlandıran, gençlerin gözünden ve onların enerjisiyle diyabet konusuna yaklaşmamızdır. Türkiye çapında İletişim Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi Sinema Televizyon bölümü öğrencilerinin katılımına açık olan projeye; 209 öğrenci, gönderdikleri bir sayfalık diyabet konulu sinopsis ile başvurdu. Ön elemenin ardından seçilen 10 yönetmen adayı Eskişehir'de Anadolu Üniversitesi Kampüsü'nde bir haftalık bir kampa girerek hem diyabet hem de sinema teknikleri konusunda eğitim aldı ve kısa filmlerini çekme fırsatı buldu. Bu filmler arasından ödül alanlar çok farklı platformlarda kamuoyuyla paylaşıldı ve paylaşılmaya da devam ediyor.

Ödül alan bir başka projemiz de "Diyabetik Ziyafet" adlı yemek kitabımız oldu. Diyabette beslenmenin önemine dikkat çekmek ve bu alanda bir kaynak yaratmak amacıyla; Tip 1 diyabetli ve diyabet danışmanı olan Aslı Sargın'ın kaleme aldığı kitabı, Türkiye Diyabet Vakfı'nın da katkılarıyla diyabetlilerle buluşturduk.

Diyabet alanındaki benzer çalışmalarımız, diyabet konusunda çalışan tüm taraflarla iş birliği içinde hastaların ihtiyaçları doğrultusunda önümüzdeki yıllarda da devam edecektir.

Son 10 yıl içinde Türkiye sağlık sektörüne; eğitim, klinik çalışmalar ve sosyal sorumluluk projeleri dahil toplam 300 milyon dolarlık yatırım yapan bir firmanın Genel Müdürüsünüz; aynı zamanda da Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği (AİFD) Yönetim Kurulu Başkan Yardımcılığı görevini yürütmektesiniz. Yenilikçi ilaçlara erişim konusunda neler söylemek istersiniz? Bu konuda Türkiye'de daha fazla neler yapılabilir sizce?

Türkiye'de yaşlı nüfusun artması, ortalama yaşam süresinin uzaması ve sosyo-ekonomik değişimler sonucunda sağlık hizmetleri 21. yüzyılın en önde gelen konuları arasında yer almaktadır. Bu nedenle Sağlık Bakanlığı'nın bu alandaki rolü, hizmetleri, farklı kurum ve kuruluşlar arasındaki koordinatörlüğü, liderliği ülkemizin dinamikleri göz önüne alındığında, son derece önemli ve değerlidir. Yaşlanan nüfusla birlikte özellikle kronik hastalıklarda görülen artışlar nedeniyle önümüzdeki dönemde yenilikçi ilaç ve tedavilerin giderek daha fazla önem kazanacağını düşünüyoruz.

Yenilikçiliği teşvik eden yeni yapısal reformlar ve istikrarlı uygulamalar gerçekleştirildiği takdirde, hükümetin kamu sağlığı ve ekonomik hedeflerine ulaşmasında ilaç sektörünün lokomotif rol oynaması kaçınılmazdır.

Ülkemizin 21. yüzyılda örnek gösterilen bir sağlık sistemini tam anlamıyla hayata geçirebilmesi, tüm paydaşların katkı ve katılımıyla mümkün olabilir ve bunun için de istikrarlı bir sağlık politikası son derece önemlidir. Bu, sürdürülebilir bir ilaç sektörü için güncel ve gerçekçi kaynak ayrılması ve yenilikçi ilaçları hastalara gecikmeden sunabilmek için pazara erişim koşullarının iyileştirilmesini de kapsayan bütünlüklü bir yaklaşım gerektirir.

Şizofreniyle ilişkili 83 yeni gen saptandı.

Bilim insanları, şizofreni tehlikesi doğuran ve daha önce bilinmeyen 83 yeni geni ortaya çıkardı. Cardiff Üniversitesi'nden araştırmacıların öncülük ettiği ve 35 ülkeden tıp uzmanlarını bir araya getiren uluslararası ekip, 37 bini aşkın şizofreni hastasının genlerini, 110 bine yakın sağlıklı bireyin genleri ile karşılaştırdı.

Cardiff Üniversitesi'nden Prof. Michael O'Donovan, hastalığın biyolojik sebeplerinin anlaşılmasının çok önemli olduğunu, bu sayede yeni tedavi yolları bulunabileceğini belirtti. Londra Üniversitesi'nde görev yapan Prof. David Curtis ise, "Bu çalışma, psikiyatri dalını, tıbbın diğer alanlarıyla aynı kategoriye yerleştirmiş oluyor. Geçmişte, ruh ve sinir hastalıklarının 'gerçek' hastalıklar olmadığı görüşüyle mücadele edip durduk. Ama daha önceki genetik araştırmalar pek başarılı sonuçlar vermemişti. Şimdiyse, güven içinde, ters giden kimi biyolojik süreçler olduğunu ortaya koyabiliyoruz" dedi.

Yüksek tansiyona karşı yoğurt

Amerikan Kalp Vakfı'nın yaptığı araştırma, kaloriyi artırmadan öğünlere yoğurt eklemenin yüksek tansiyonu düşürebileceğini gösterdi. Araştırmaya, başlangıçta yüksek tansiyonu olmayan 2 binden fazla kişi katıldı. 15 yıl süren araştırma boyunca 3 farklı dönemde katılımcıların yoğurt yeme alışkanlıkları değerlendirildi. Yoğurt yeme alışkanlığına sahip kişilerde yüksek tansiyon riskinin az ve büyük tansiyonlarının normal seviyelerde olduğu görüldü.

Google'dan kan şekerini ölçen lens

Google ve Novartis, diyabet hastalarının kan şekeri seviyesini ölçen akıllı lens üretilmesi konusunda uzlaşma sağladı. Bu lens sayesinde hastaların gözyaşı ile kan şekerleri ölçülerek veriler akıllı telefonlara ya da bilgisayarlara aktarılacak. Lenste küçük kablosuz bir çip kullanılıyor ve anteni insan saçından daha ince.

Google, günde birçok kez parmaklarından kan almak zorunda kalan milyonlarca diyabet hastasının yaşamlarında çığır açacak lenslerin, beş yıllık bir süre içinde piyasaya çıkacağını açıkladı. Saniyede bir ölçüm yapabilen lens, göz sağlığıyla ilgili tedavilerin geliştirilmesinde de kullanılabilecek.

Greyfurt meme kanserini tetikliyor

Özellikle yağ yakımını kolaylaştırmasından dolayı tercih edilen greyfurtun meme kanseri riskini %30 arttırdığı ortaya çıktı. İngiliz bilim adamlarının yaptığı bir araştırmaya göre greyfurt yemek meme kanseri riskini arttırıyor. Araştırmayı yürüten uzmanlar, greyfurtun meme kanseri ile ilişkili östrojen hormonu düzeyini yükselterek meme kanserini tetiklediğini belirtiyor.

Diyabeti frenleyen 5 egzersiz

Düzenli fiziksel aktivitenin diyabet hastalığına yakalanma riskini düşürdüğü daha önce yapılan araştırmalarla kanıtlanmış durumda. Uzmanlar, hastaların yaşam kalitesini arttırmak için, orta ya da düşük yoğunluklu egzersizi günlük hayatın bir parçası haline getirmeleri gerektiğini belirtiyorlar. Diyabet hastaları için önerilen egzersiz yöntemleri arasında yürüyüş, yoga, Tai Chi, dans ve yüzme yer alıyor.

Dünya İlaç Endüstrisi İstanbul'da Buluştu

TİTCK Başkanı Dr. Saim Kerman

İEİS Yönetim Kurulu Başkanı Nezih Barut

Dünyanın en kapsamlı ilaç fuarı olarak kabul edilen CPhi, bu yıl ilk kez Türkiye'de, Sağlık Bakanlığı ve İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası iş birliğiyle düzenlendi.

Her yıl Madrid, Paris, Brüksel gibi Avrupa başkentlerinde ve Çin, Kore, Güney Amerika, Hindistan gibi ilaç sektörü için önem arz eden merkezlerde düzenlenen CPhi fuarı, bu yıl 4-6 Haziran 2014 tarihlerinde Lütfi Kırdar İstanbul Kongre & Sergi Sarayı'nda kapılarını açtı. 150'nin üzerinde katılımcı firmanın yer aldığı, yabancı ilaç ve kimya şirketlerinin yerli firmalarla buluştuğu ve yüz yüze görüşme olanağı sunan fuar, yeni iş ortaklıklarına zemin hazırladı. Sektörden üst düzey yöneticilerle tanışma fırsatı sunan ve yaklaşık 3.500 yerli ve yabancı katılımcının bir araya geldiği fuarda; Mısır, İtalya, Ukrayna, ABD, Hindistan, Rusya, Lübnan, Almanya ve İsviçre gibi ülkelerden alanında uzman 25 konuşmacı yer aldı, 19 panel ve oturum düzenlendi. Oldukça ilgi gören fuarın ön kayıtsız giriş ücretleri Soma'da hayatını kaybeden işçilerin ailelerine bağışlandı.

Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu Başkanı Dr. Saim Kerman, ülkemizin sahip olduğu potansiyel ile önümüzdeki yıllarda küresel ilaç pazarında kilit oyunculardan biri haline geleceğini söyledi. Kerman konuşmasını şöyle sürdürdü: "Kamu sağlığı ve Türkiye ilaç endüstrimizin gelişimi için atılan her türlü adımın destekçisiyiz. Bu çerçevede CPhi İstanbul gibi uluslararası etkinlikleri hem dünyadaki gelişmelerin yakından takibi hem de güçlü iş birlikleri kurulması açısından son derece önemli buluyoruz."

İEİS'in 50. kuruluş yılı

İEİS Yönetim Kurulu Başkanı Nezih Barut ise, 2014'ün İEİS'in 50. kuruluş yıl dönümü olduğunu belirterek, "İlaç endüstrimiz için büyük kazanımlar sağlayacağına içtenlikle inandığımız bu önemli etkinlik 50. yılımızı kutlama programımızın anlamlı bir parçasını oluşturuyor" dedi. Barut konuşmasına şu sözlerle devam etti: "50. kuruluş yıl dönümümüzde çabalarımızı, endüstrimizi dünyanın önde gelen ilaç üreticilerinden ve ihracatçılarından birisi konumuna getirmek ve Ar-Ge yetkinliğimizi artırmak için atılacak adımlara yönlendirmek gayesindeyiz. Bu kapsamda çalışmalarımıza kararlılıkla devam ediyoruz. CPhi İstanbul'un hayata geçmesinde göstermiş olduğumuz yoğun çabanın sebebi de bu kararlılığımız." Kaliteli insan gücü ve yüksek teknolojisi ile gelişmiş ülkelerle rekabet edebilecek potansiyele sahip olan endüstrinin ürünlerinin 150'den fazla ülkeye ihraç edildiğini dile getiren Barut; "2012 yılında %16,1 artış yakalayan eczacılık ürünleri ihracatımız, 2013 yılında da iki haneli artış trendini devam ettirerek %13,6 büyümeyle 818 milyon dolara ulaşmıştır. Böylece ihracatın ithalatı karşılama oranı son iki senede %12,2'den %18,2'ye yükselmiştir. Dış ticaretteki bu gelişme umut vericidir ve Türkiye ilaç endüstrisinin küresel bir oyuncu olma yönündeki kararlılığını göstermektedir." dedi.

Merkezi Londra'da bulunan UBM Live Uluslararası İlaç Fuarları Grup Direktörü Chris Kilbee ise, dünyanın en kapsamlı ve en büyük ilaç endüstrisi fuarları arasında bulunan Uluslararası CPhi İstanbul'un; Avrupa, Orta Doğu, Uzak Doğu, Orta ve Güney Asya, Balkanlar ve Kuzey Afrika ülkelerinden katılımcı firma ve ziyaretçilere ev sahipliği yaptığını, bu özelliği ile Türk şirketleri için iş fırsatları yaratan dünyaya açılan bir kapı olduğunu söyledi.

Bristol-Myers Squibb'in Yeni Türkiye Genel Müdürü Ahu Yazıcı

Bristol-Myers Squibb Türkiye Genel Müdürlüğü görevine Ahu Yazıcı getirildi. Yenilikçi ilaçları keşfetmek, geliştirmek ve sunmak misyonuna odaklanmış bir şirket olan Bristol-Myers Squibb, Ar-Ge çalışmalarına yaptığı yatırım ve bu alandaki başarıları ile biliniyor.

Şirketin yeni Türkiye Genel Müdürü, Osmangazi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Ardından Insead Pazarlama Programına katıldı. Başarılı kariyerine Adeka İlaç'ta başlayan Yazıcı, ardından Roche Türkiye'de Ürün Müdürü, Grup Ürün Müdürü, İş Geliştirme Müdürü olarak görev yaptı. Sonrasında Bayer Türk'te kariyerine devam eden Ahu Yazıcı, 2007 yılında Bristol-Myers Squibb Türkiye bünyesinde çalışmaya başladı. Sonrasında Baraclude Müşteri Geliştirme Müdürlüğüne getirildi, burada Viroloji ve Onkoloji Bölüm Direktörü olarak görev yaptı. 2013'ten beri Avrupa Pazarları İmmunoloji ve Onkoloji Liderliği'ni sürdürmekteydi.

Onkolojide Servier-Novartis İş Birliği

Fransız ilaç devi Servier ile İsviçreli Novartis, onkoloji alanında geliştirilecek ilaçlar konusunda iş birliği yapma kararı aldı. Anlaşma kapsamında araştırma faaliyetlerini üstlenecek olan Servier, hastaların yararına ilk belirtilerin hızla elde edilmesini hedefleyen klinik çalışmalar için Novartis ile ortak çalışma yürütecek. Anlaşma çerçevesinde ürünlerin pazarlama hakları ise iki ortak tarafından bölgesel bazda paylaşılacak.

Vernalis ortaklığı ile Servier araştırma programlarında geliştirilen ilaçların apoptozu düzenlemesi hedefleniyor. İmzalanan iş birliği anlaşması, klinik araştırmalara dahil olan BCL-2 selective inhibitör adaylarının dünya genelinde ortaklaşa geliştirilmesini kapsıyor. BCL-2 protein ailesi apoptozun önemli düzenleyicileri olarak biliniyor. Bu protein ailesindeki düzensizlik, tümör hücrelerinin beklenmedik şekilde güçlü kalmasını sağlıyor.

Servier Onkolojik Tedavi İnovasyon Merkezi Başkanı Jean-Pierre Abastado konuya ilişkin şöyle dedi: "Belirli hedeflere uygun şekilde yapılandırılmış küçük moleküller, son derece yüksek bir tedavi potansiyeline sahip olabilir. Bu başarı Vernalis ile ortaklaşa yürüttüğümüz kapsamlı kimyasal ve biyolojik araştırma sonucunda ekibimizin BCL-2 adlı spesifik inhibitörü tanımlaması ve karakterize etmeleri ile elde edildi. Bu yeni bileşenler Servier'in kinaz inhibitörleri ve HDAC inhibitörleri ile immunoterapi ürünleri portföyünü daha da geliştirecek". Servier Ar-Ge Başkanı Dr. Emmanuel Canet ise "Bu çok önemli ortaklık Servier'in onkoloji araştırmalarındaki yenilikçi yaklaşımının tanınması anlamına geliyor. Bu alandaki öncü kuruluşlardan biriyle yaptığımız bu iş birliği ile, ciddi hastalıklarla mücadele eden hastaların karşılanmamış ihtiyaçlarına yönelik yenilikçi tedavi çözümleri üretme konusundaki kararlılığımızı daha da ileriye taşıyoruz" dedi.

İ.E Ulagay-Menarini Group'ta Yeni Dönem

İ.E Ulagay-Menarini Group'un Genel Müdürlüğüne Uğur Bingöl getirildi. Sektördeki başarısı ile tanınan Bingöl, Boğaziçi Üniversitesi İşletme Bölümü mezunu. Koç Üniversitesi'nde tamamladığı MBA sonrasında 1987'de Çukurova Dış Ticaret Şirketi'nde Satış Koordinatörü olarak çalışmaya başladı. İlaç sektöründeki başarılı kariyeri 1989 yılında Fako İlaç'ta başladı. 1993 yılında Merck Sharp Dohme'nin Türkiye ofisinin kurucuları arasında yer aldı ve ilaç sektöründe birçok farklı tedavi ve iş alanlarında direktör pozisyonlarında çalıştı. Zamanla ilaç sektöründe haklı bir ün sağlayan Bingöl, bundan sonra İ.E Ulagay-Menarini Group'un başarısı için çalışacak.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, 1963 yılında Özel Eczacılık Okulu olarak kuruldu. 1971'de devletleştirilme ile fakülte İstanbul İktisadi Ticari İlimler Akademisi'ne bağlı Eczacılık Yüksekokulu olarak Nişantaşı'nda eğitim vermeye devam etti. 1990 yılında ise, fakülte şu an bulunduğu Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Yerleşkesine taşındı.

Lisans: İ.İ.T.İ.A. Eczacılık Bilimleri Fakültesi - 1981
Yüksek Lisans: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü - 1987
Doktora: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü - 1992
Yardımcı Doçent: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 1994
Doçent: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 2002
Profesör: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 2007

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı GÜLDEN Z. OMURTAG

Sayın Omurtag, öncelikle biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

1 Şubat 2012'den bu yana Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanlığı görevini, 3 Mart 2014'ten bu yana ise Marmara Üniversitesi Rektör Yardımcılığı görevini yürütüyorum. Aynı zamanda Eczacılık Fakültesi'nde Farmasötik Toksikoloji Ana Bilim Dalı Başkanıyım.

Fakülte eğitimim boyunca özellikle öğrencilerle iletişim kurabilen, onların sorularına içtenlikle cevap veren ve araya mesafe koymadan sabırla eğitim-öğretim için çabalayan, yani öğrenciye rahatça soru sorma imkânı veren hocalarımı unutmam asla mümkün değildir. Kendilerinin bu yönleri özellikle beni etkilemiştir. Şu anda mezun olduğum fakültede ders aldığım hocaların bir kısmı ile meslektaş olarak çalıştığım için isimlerini saymayı etik bulmuyorum doğrusu. Ama mutlaka hepsinden çok şey öğrenmiş ve hepsinin olumlu bir yönünden etkilenip kendimce bu pozitif yönlerini harmanlamış ve örnek almışımdır.

Fakültenizi genel hatları ile anlatabilir misiniz? Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin ülke genelinde diğer fakülteler arasında ön plana çıkan özellikleri nelerdir?

Fakültemiz 3 bölümden oluşuyor. Birinci bölüm olan Temel Eczacılık Bilimleri Bölümü; Analitik Kimya, Biyokimya, Farmasötik Mikrobiyoloji, Farmasötik Botanik, Eczacılık Temel Bilimleri Ana Bilim Dalları ile Genel Kimya Bilim Dalı'nı kapsıyor. İkinci bölümümüz Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümü. Bu bölüm de 5 ana bilim dalından oluşuyor; Farmakoloji, Farmasötik Kimya, Farmasötik Toksikoloji, Farmakognozi ve Klinik Eczacılık Ana Bilim Dalları. Üçüncü bölümümüz olan Eczacılık Teknolojisi ise Farmasötik Teknoloji ile Farmasötik Biyoteknoloji Ana Bilim Dallarından ve Kozmetoloji Bilim Dalı'ndan oluşuyor. Ayrıca Dekanlığımıza bağlı 5 birimimiz var. Bir tanesi Merkezi Araştırma Laboratuvarımız. Bütün ana bilim dallarımızdaki öğretim üyelerimiz ve yüksek lisans öğrencilerimiz bu araştırma laboratuvarında araştırmalarını sürdürebiliyorlar. Burada bir profesörümüz koordinatörlük yapıyor. Bir de uzman kimyagerimiz var. Öğretim elemanı başına düşen araştırma sayımız her yıl artıyor. En fazla uluslararası yayın üreten bölümümüz Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümü.

Farmakogenetik/Genomik ve İlaç Güvenliği Araştırma ve Uygulama Birimi'nde 'bireye özgü tedavi' konusunda çalışmalar yapılıyor. Her insanın enzimi doğuştan farklı olabiliyor. Kimisinde daha aktif, kimisinde daha yavaş, kimisinde ise doğuştan olmayabiliyor. Enzimi olmayan kişiler ilaçları metabolize edemiyorlar ve bu ilaçlar vücutta birikebiliyor. Hem zehirlenmeye neden olabiliyor, hem de bazı ilaçlar hastaları intihara kadar götürebiliyor. Bunun anlaşılması konusunda Toksikoloji Ana Bilim Dalımız hem araştırma çalışmaları yürütüyor, hem de bireye özgü tedaviler konusunda seminerler, eğitim programları düzenliyor. Farmakoepidemiyoloji Araştırma Birimi ve Psikofarmakoloji Araştırma Birimi, Farmakoloji Ana Bilim Dalı'nın birimleridir. Bu birimler de araştırmalarını epidemiyolojik çalışmalar ve Psikofarmakoloji alanında sürdürüyorlar. Hayvanlarda davranış modelleri üzerinde eğitimler alıyorlar. Asistanlarını yurt dışına gönderiyorlar. Belirli bir dönem eğitim alıp geri döndükten sonra, son derece güncel konularda çalışmalar yapıyorlar.

Farmasötik Bakım Birimi, Klinik Eczacılık Bilim Dalı'nın alanına giriyor. Eczacılık Fakülteleri arasında ilk kez fakültemizde kurulan bu birimde Uygulama Eczanesinde Farmasötik Bakım ile ilgili eğitim veriliyor. Eczacılık Fakültesi Herbaryumu'nda ise ülkemizin değişik bölgelerinden toplanmış, bir kısmı endemik, 16.200 bitki türü bulunuyor. Lisansüstü ve bitirme ödevi öğrencilerimize yaşadıkları yöreye göre konular verip, hocalarımızın ulaşmasının zor olduğu alanlardan bitki toplanması sağlanıyor. Hocalarımız bu bitkileri, bir bitki kütüphanesi gibi kodlandırarak Herbaryum'da biriktiriyorlar.

Diğer fakülteler arasında bizi ön plana çıkaran en önemli farkımız, 1991 yılından beri **Klinik Eczacılık Bilim Dalı**mızın olması ve hem lisans hem de lisansüstü eğitimde bu alanda öncülük yapmış olmamızdır. Eczacılara yönelik sürekli eğitim programlarında da oldukça aktif görev alan klinik eczacılık hocalarımızın olması da diğer bir farkımız. Klinik Eczacılık Bilim Dalı 2013 yılında Ana Bilim Dalı olarak Yüksek Öğretim Kurulu tarafından kabul edilmiştir.

Bunun dışında çok genç ve dinamik bir öğretim üyesi potansiyelimiz var. Hepsi çok heyecanlı, aktif. Pek çoğu benim gibi fakültemizden mezun, aidiyet duygusu ile yetişen öğretim üyelerimiz. Tecrübeli

öğretim üyelerimiz de var. Onların tecrübeleri ile gençlerin heyecanını birleştirerek, güzel projelere imza atıyoruz. Öğrencilerimizi sosyal sorumluluk projeleri anlamında yönlendiriyoruz. Üniversitemizin müfredatlarımıza konmasını istediği Topluma Hizmet Uygulamaları adı altında bir ders açıp, öğrencileri gruplar halinde sosyal sorumluluk projelerine yönlendireceğiz. Zaten öğrenci kulüplerimizden Farmakademi Kulübünün, Dinamik Eczacılar Kulübünün, Marmara Eczacılık Kulübünün ve Marmara Üniversitesi Uluslararası Eczacılık Öğrencileri Birliği MUPSA kulübümüzün çeşitli sosyal sorumluluk projeleri oldu. Öğrencilerimiz de bize sosyal etkinlikler konusunda destek veriyorlar.

Türkiye'de ilk defa Marmara Üniversitesi tarafından, 1991 yılında yüksek lisans eğitimi olarak Klinik Eczacılık eğitimi başlatıldı. Bu süreç nasıldı, biraz bahsedebilir misiniz? Bu girişim eczacılık sektöründe ve ilerleyen süreçte eczacılık eğitiminde ne gibi değişiklikler yarattı?

Evet, dediğiniz gibi Klinik Eczacılık eğitimi Türkiye'de resmi anlamda ilk olarak 1991 yılında üniversitemizde başladı. O yıl fakültemize kabul edilen Sayın Prof. Dr. Fikret Vehbi İzzettin hocamız, uzmanlık alanı olan Klinik Eczacılık eğitiminin kademeli olarak başlaması gerektiğine inandığı için, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne bir yüksek lisans programı önermiş. Program kabul edildikten sonra ilk 3 öğrencisini alan Sayın İzzettin bugüne kadar 30 yüksek lisans öğrencisi mezun etmiştir. Yine o yıllarda lisans eğitimine de bir adım atarak; 1995 yılından itibaren, 1 saatlik teorik Klinik Farmasi adlı dersi vermeye başlamış. Yine 1995 yılında fakültemiz bir ilke daha imza atmış ve Klinik Eczacılık Bilim Dalı'nı kurmuştur. 1996 yılında ise şu ana kadar 5 mezun verdiği doktora programı açılmış. İlk doktora öğrencisi ve mezunu olan Sayın Doç. Dr. Mesut Sancar'la 1993 yılından beri, ilerleyen yıllarda da bilim dalına katılan diğer hocalarımızla birlikte Klinik Eczacılığın hem üniversitemizde hem de ülkemizde gelişimi için özverili çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Fakültemizde 2000 yılından bu yana; hem teorik hem de hastane uygulamasıyla sürdürülen Klinik Eczacılık eğitimi bazı eczacılık fakültelerine de model olmuş, hocalarımız bu fakültelere de akademik destek vermeye devam etmişlerdir. 2003 yılından beri yine Klinik Eczacılık hocalarımızın Hacettepe Üniversitesi'ndeki hocalarla birlikte TEB Eczacılık Akademisi bünyesinde yürüttükleri Klinik Eczacılık ve Farmasötik Bakım eğitimleri sayesinde konu meslektaşlarımız arasında daha da yaygınlaşmaya başlamıştır. Artan talep üzerine, üniversitemizde 2004 yılında tezsiz yüksek lisans programı açılmış ve her sene artan bir ilgiyle klinik eczacı yetiştirmeye devam edilmiştir. Hocalarımız ve faaliyetleri tüm dekanlarımız tarafından desteklenmiş ve takdir edilmiştir. Klinik Eczacılığın ülkemizde yerleşmesi için sadece fakültede ders vermekle kalmamış, birçok ulusal ve uluslararası kongre, sempozyum, çalıştay gibi etkinliklerde konuşmalar yapmış ve makaleler yazmışlardır. Tüm bu çabaların boşa gitmediğini görmek bizleri oldukça mutlu ediyor. 20 yıl önce uygulanması zor denen, hayal gibi görünen bu yeni kavramların bugün sadece fakültelerin değil, Sağlık Bakanlığı'nın, Kamu Hastaneleri Genel Sekreterliği'nin, birçok meslek örgütünün gündemine yerleştiğini ve Eczacılıkta Uzmanlık Kanun Teklifinde Klinik Eczacılık uzmanlığının yer aldığını görmekteyiz. Ayrıca 2013 yılında Klinik Eczacılığın artık üniversiteler için, kurul tarafından ana bilim dalı olarak kabul edilmiş olması da sevindirici bir gelişme oldu. Dünyadaki eczacılık eğitim ve uygulamalarına paralel olarak ülkemizde de bu gelişmelerin daha hızlı ve somut örnekleriyle çoğalacağına inanıyorum.

Türkiye'de verilen eczacılık eğitimi sizce yurt dışında verilen eğitime göre ne seviyededir? Peki; günümüzde mesleğin en büyük sorunu nedir? Bu konuda eğitim kuruluşları ne gibi özel çalışmalar yapabilirler?

Türkiye'de verilen eczacılık eğitiminin Amerika ve Avrupa'dan bir eksiği yok. Amerika'dan farkımız orada Pharm. D. eğitimi var. Eczacılar genelde klinik eczacılar olarak mezun oluyorlar. Avrupa ülkelerinde de birbirinden çok farklı eğitimler var. Eczacılık eğitiminin ve öğretiminin akreditasyonunu sağlamak amacıyla Ulusal Eczacılık Eğitimi Akreditasyon Kurulu (ECZAK) oluşturuldu. 15 Ocak 2014 tarihine kadar bu kurum Türkiye'deki Eczacılık Fakülteleri'nin akreditasyonu için başvuruları kabul etti. Biz de akreditasyona başvuran fakülteler arasında yer alıyoruz. Haziran ayının sonunda standartlara göre hazırlamış olduğumuz dokümanları bu kurula sunacağız. Yıl bitmeden de kurum bizi denetlemeye gelecek. 5 yıllık eğitimimiz 2005 yılından bu yana sürdüğü için, eczacılık fakülteleri zaten eğitim programlarını güncelledi. Fakültemizdeki eğitim programının Türkiye'deki pek çok eczacılık fakültesine örnek olduğunu düşünüyorum.

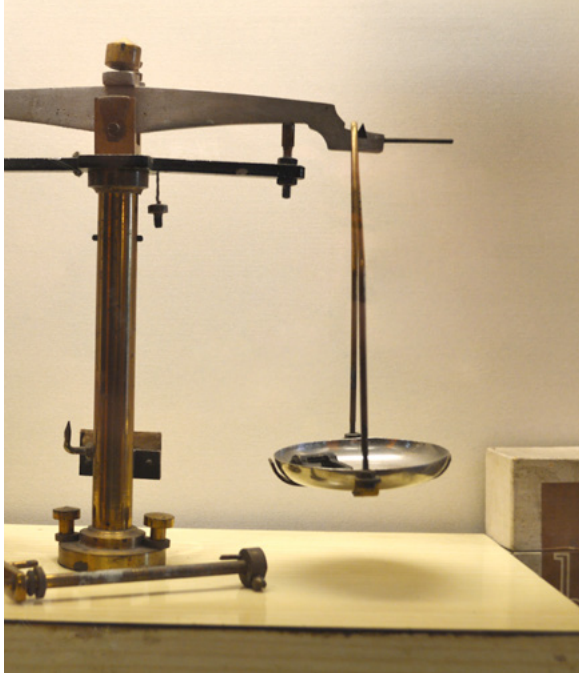
Ülkemizde eczacılığa eğilim her zaman var. Eczacılığın saygınlığı yadsınamaz. Eczacılar hem sağlık alanında donanımlı oldukları, hem de birinci basamak sağlık hizmetlerinde kamuyla iletişim halinde oldukları, eğitim ve danışmanlık veren bir meslek grubunda oldukları için önem arz ederler.

Mezunlarımızın %80'i eczane açma eğilimindeyken, tahdidin gelmesiyle daha çok sanayiye yönelmiş durumdalar. Biz de bunu teşvik ediyoruz. Sanayide yaptığımız araştırmada, bazı kuruluşlarda üretim bölümünde hiç eczacı olmadığını gördük. Olan kurumlarda da oran %1'i geçmiyor. Bu çok düşük bir oran. Asıl eczacıların bulunması gereken bir yer. Tahdit belki bu boşluğu dolduracak. Ancak şu anda eczacılık fakültesi sayısı 42 ve bunların 28'i öğrenci alıyor. Hem eczane açma konusunda tahdit getirildi hem de her gün yeni bir eczacılık fakültesi açılıyor. Şu anda Türkiye'nin bütün illerinde bir üniversite açma eğilimi var. Belki o yörenin insanlarını eğitimli kılma açısından güzel bir proje, ama istihdam açısını da göz önünde bulundurmak gerekiyor. Diploma alıp işsiz kalmak da doğru sonuçlar ortaya çıkartmıyor. Bu yüzden bu konuyu dile getiriyoruz.

Fakültenizde teorik dersler dışında; mesleki kariyere yönelik bilinçlendirici, yönlendirici çalışmalar yapıyor musunuz? Bunlardan bahsedebilir misiniz?

Fakültemizde teorik dersler dışında öğrencilerimizin sosyal olarak da gelişimlerini sağlama yönünde çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Örneğin, konularında uzman konuşmacıların katılımıyla düzenlenen kariyer eğitimi programlarımız var. Düzenli olarak kariyer günleri organize ediyoruz ve endüstriden çok değerli konuşmacılarımızı davet ediyoruz. Kısacası öğrencilerimizi kariyerlerine hazırlamak için elimizden geleni yapıyoruz. Yılda ortalama 2-3 sempozyum düzenliyoruz. 4 yılda bir Uluslararası Eczacılık Bilimleri Kongresi düzenliyoruz. 2014 Eylül ayında dördüncüsünü düzenlemek üzere çalışmalara başladık. Yine 2 yılda bir öğrenci kulüpleri kongresi düzenliyoruz. Öğrenci kulüplerimizle mesleki temaları da barındıran sosyal etkinlikler, kongreler ve kariyer günleri düzenleyerek eğitime renk katıyoruz.

Resmi internet sayfamızda, aday öğrenci portalında da belirttiğimiz gibi teorik derslerin dışında; mesleki kariyere yönelik bilinçlendirici ve yönlendirici etkinliklerimizin sayısı oldukça fazladır. Öğrenci kulüplerimizin akademik ve sosyal tüm etkinliklerine destek oluyor ve onların yanında yer alıyoruz. Devam eden sosyal sorumluluk projeleri, seminerler, geziler vb. faaliyetlerimizde öğrencilerimiz her zaman oluyor. Ayrıca bitirme ödevi kapsamında bazı öğrencilerimiz bölümlerimizde sürdürülen bilimsel projelerin içinde de yer alabiliyorlar. Öğrencilerimizin sosyokültürel gelişimleri konusunda vizyon sahibi olmaları için düzenlendiğimiz etkinlikler arasında kültürel geziler de bulunmaktadır. Bu geziler, sadece ilaç fabrikaları, botanik gezileri ile sınırlı kalmayıp; Bergama, Afyonkarahisar, Isparta ve Edirne gibi eczacılık bakımından öğrencilerimize tarihi ve kültürel donanım katacak şehir gezileridir. Katılımın yoğun olduğu bu gezilerle öğrencilerimiz gezdikleri yerlerin eczacılıkla ilgili konumlarını ve tarihini inceleme fırsatı buluyorlar.



Fakülteyi tercih eden öğrencileriniz mezun olduktan sonra bu meslekten neler bekliyor? Fakülteniz meslek içi eğitim ve meslek seçiminde yönlendirici oluyor mu?

Genç ve dinamik akademik kadromuzla, ÖSYM puan sıralamasında 2010 yılından beri en çok tercih edilen ikinci eczacılık fakültesi olma başarısını sürdürüyoruz. Yeni çıkan eczacılık yasasına göre, eczane açma konusuna tahdit getirildi; ancak 3.500 nüfusun olduğu yere yeni eczane açılabilecek. Bu nedenle, öğrencilerimizi daha çok sanayi ve hastane alanına yönelik hazırlamak istiyoruz. Bu anlamda da sanayiyle iş birliği yapmaya başladık. İstanbul Sanayi Odası yetkilileriyle temas halindeyiz.

Burada öğrencilerimize ufak bir sanayi ortamı hazırlamış olduk. Genelde laboratuvarlarda çalışıyorlar ve sanayi stajlarına gidiyorlar. Ama sanayi konusunda üretici duruma da geçebilirler. Onlara bu konuda bir vizyon kazandırmayı istiyoruz. Hedefimiz sadece uluslararası eğitime eş değer, iyi bir eğitim almaları değil; aynı zamanda vizyonları olan, yurt dışı görmüş, kendi başlarına ayakta durabilen, çevreci, dürüst ve çalışkan gençler yetiştirmek. Bu doğrultuda çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Öğrencilerimiz akademisyenlerin maddi gelirlerinin düşük olması ve akademisyenliğin farklı bir yaşam biçimi olarak benimsenmesi gerektiği için akademisyenliğe soğuk bakıyorlar. Akademisyenlik sadece 8 saat memuriyet değildir. Ömür boyu devam eden bir süreçtir. Araştırmaya meraklı olmak, sürekli okumak, tatillerden fedakârlık etmek gerekir. Kısacası bu bir yaşam biçimi, her işte olduğu gibi bunu da sevmek lazım.

Özel sektör ise biraz yorucu, muhtemelen bu nedenle çok fazla tercih edilmiyor. Tabi özel sektörü isteyen öğrencilerimiz de var. Bir kere özel sektörde çalışmanız için donanımlı olmanız, lisan bilmeniz, bilgisayar kullanmanız şart. Ancak bu donanıma sahip gençlerimiz özel sektörde önemli konumlarda çalışabiliyorlar. Onlar hayatlarından memnun. Donanımınız eksikse vasıfsız alanlarda iş bulabiliyorsunuz, bu da rutin işler oluyor ve manevi olarak çok mutlu etmiyor. Önceleri, özel sektörde çalışıp para biriktirdikten sonra eczane açma düşüncesi hâkimdi. Bu yaralayıcı bir durumdu. Özel sektör de eczacı aldığı zaman soru işareti ile yaklaşıyordu. Biz öğrencilerimize hedefiniz özel sektörse, bunu baştan belirleyin, kendinizi ona göre geliştirin diyoruz.

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin öğrencilere sunduğu (mesleki eğitim dışı) sosyal imkânlar nelerdir?

Öğrencilerimizin sosyal ve kültürel bakımdan gelişmelerini sağlamak amacıyla eğitimleri sırasında sadece seçimlik kültür dersleri okutulmamakta, aynı zamanda kişisel becerilerinin geliştirilmesi için çaba sarf edilmekte, çeşitli sosyal etkinlikler, sportif faaliyetler ve toplantılar düzenlenmektedir. Öğrencilerimizin de sosyal etkinlikler konusundaki katılımcı yaklaşımlarının yanı sıra, sosyal sorumluluk projelerinde de yer aldıklarını görmek bizleri çok mutlu ediyor. Bunun yanı sıra zaten düzenlediğimiz gezilerden bahsettik; spor dallarında da futbol, basketbol, voleybol ve masa tenisi takımları oluşturarak dönem dönem öğrencilerimizin turnuvalara katılmalarını temin ediyoruz. Müzik, resim, tiyatro ve fotoğrafçılık dallarında çok yetenekli öğrencilerimiz var. Bu öğrencilerimize öğretim üyelerinin danışmanlıklarında katkı sağlayıp etkinliklerde resimlerini ve fotoğraflarını bizlerle paylaşmaları için sergiler düzenliyoruz. Müzik dinletilerine katılıyoruz.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey, okuyucularımıza vermek istediğiniz bir mesaj var mıdır?

Ortak çalışmalarımız sadece üniversitelerle sınırlı değil. Geçen yıl İstanbul Eczacı Odası, Marmara Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (MÜSEM) ve fakültemiz, üçlü protokolle eczane eczacılarına yönelik bir eğitim programı başlattık. Bunu 30'ar saatlik 4 modülden oluşturduk. Cumartesi ve Pazar günleri öğretim üyelerimiz İstanbul Eczacı Odası'nın konferans salonunda, 9.00-17.00 saatleri arasında eğitim verdiler. Amacımız, eczacılarımızın bilgilerinin güncellenmesi. Bu bizi çok heyecanlandırdı ve gururlandırdı. Eczacılarımızın öğrenmeye çok istekli olduklarını gördük. Bu yıl da eczacılarımıza 2 modülden oluşan bir eğitim programı hazırladık. Eğitimlerimize devam edeceğiz.

Her şeye rağmen mesleğin geleceğini parlak görüyorum; çünkü eczacılık mesleğinin geleceği sadece eczane eczacılığında değil. Kendilerini geliştirdikleri sürece eczacıların özel sektörde yapabilecekleri çok iş var. İşletme yüksek lisansı yapabilirler, diğer alanlarda uzmanlık alabilirler ve temellerinde ilacı bilerek gelecekleri için ilaç sektöründe söz sahibi olabilirler. Artık, "Eczane açayım, para kazanayım" fikrinden uzaklaşmalı ve bu yöne kaymalılar. Fakültemizi tanıtma imkânı verdiğiniz için sizlere çok teşekkür ederim. Tüm meslektaşlarıma ve okuyuculara saygılarımı sunarım.

Bu sayımızda da öğrencileri unutmadık... Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi kampüsünü keşfederken; final haftasından ötürü çalışmalarının başında yakaladığımız öğrenciler, tercihlerini ve eczacılık eğitimine dair görüşlerini dile getirdiler. Öğrencilere; üniversite ve bölüm tercihlerinden, mezun olduktan sonra ne yapacaklarına kadar pek çok soru yönelttik. Aynı zamanda onlardan eğitim süreçlerinde unutamadıkları bir anıyı bizimle paylaşmalarını istedik.

Göknil Pelin COŞKUN

En sevdiği ders Farmasötik Kimya
En sevdiği hoca Prof. Dr. Güniz Küçükgüzel

Aslında fakültemdeki hocaların hepsini severim. Tercih dönemimde tıp fakültesi istiyordum çoğu öğrenci gibi… İsteyerek mi geldim? Hayır; çünkü imkânlarından falan haberdar değildim sonuçta. Halkın gözünde eczacılık fakültesi eczane eczacılığıdır ve başka bir şey yoktur, nitekim ben de öyle düşünüyordum. Okula girdikten sonra eczacılık mesleğinin sadece eczane eczacılığı olmadığını; sanayi, araştırma-geliştirme, klinik eczacılık ve akademisyenlik gibi birçok alanı olduğunu öğrendim. Hatta bunu bana en iyi şekilde gösteren kişi de o zamanın dekan yardımcısı ve şu an araştırma görevlisi olduğum ana bilim dalında öğretim üyesi Sayın Prof. Dr. Güniz Küçükgüzel'dir. Ne mi yaptı? O kadar işinin arasında ikinci sınıf öğrencisine yol gösterip kariyerime başlamamı sağladı…

-Eğitim sürecinizde unutamadığınız bir anınız var mı?

Olmaz mı? Hem kendi okuduğum dönemde vardı, hem de şu anda öğrencilerden gördüğüm inanılmaz şeyler var. Laboratuvardaki hareketleri çok efsanedir. Farmasötik Teknoloji dersinde biz ilaç yapımını öğreniyoruz; çözelti nasıl hazırlanır, şurup nasıl hazırlanır, tablet nasıl basılır gibi. Çözelti dediğimiz şeyin içinde bütün her şeyin çözünmüş olması lazım, berrak görünmesi gerekiyor hastaya. Ama süspansiyonlar farklıdır ve içerken çalkalamanız gerekiyor; çalkalamadan asla içmemeniz lazım yoksa ilacı ya alırsınız ya alamazsınız. Biz de preparatı hazırlarken, hocalar üstüne 'Çalkalayınız' diye etiket yapıştırmanız lazım diyordu, hastaya o şekilde vereceksiniz ki hasta sürekli hatırlasın diye. Bir arkadaş çözelti yaptı, çözeltiler zaten berrak, öyle bir şeye ihtiyacı yok diye düşünmüş sanırım; çünkü preparatı teslim ederken üzerine 'ÇALKALAMAYINIZ' yazmış ve öyle vermişti.

-Türkiye'deki eczacılık eğitimi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Yeniliği yakalamaya çalışıyoruz, bu bir gerçek ama bazı alanlarda hala geri kaldığımızı düşünüyorum; mesela klinik eczacılıkta. Örneğin İngiltere'de klinik eczacılık bizlere derslerde anlatılan şekilde işliyor; fakat Türkiye'de bu aşamaya gelmek şu an çok zor. İyi kalite ve standartlarda olan eğitim Türkiye'de büyük üniversitelere hemen hemen yerleşti, ama yurdun öbür taraflarında özellikle yeni açılan eczacılık fakültelerinde bu kaliteye ulaşmak şimdilik çok zor gözüküyor. Çünkü ne yazık ki açılan eczacılık fakültelerinde bırakın tamamlanmış bir akademik kadroyu, bazılarında meslek bilimleri bölümlerinde 'eczacı' hocalar bile yok. Bu bakımdan ne yazık ki eski üniversiteler dışında yeni açılan üniversitelerde güncel ve 'son moda' eczacılık eğitimi verilemiyor. Devlet bu eksiği gidermek için Öğretim Üyesi Yerleştirme Programı (şu an benim yararlandığım program) açtı ve bu program kapsamında yeni açılan üniversitelere araştırma görevlileri alıp onları yetiştiriyor. Şu an gerçekten eczacılık fakültelerinde eczacı kökenli hocalara çok ihtiyaç var. Hatta yeni mezun ve eczane açmayı düşünmeyen arkadaşlar için iş alanı şu an çok geniş.

"Bir de buradan çağrı yapalım, gelin mesleğimize sahip çıkalım, 'eczacı' diploması verilen öğrencileri gerçekten 'eczacı' yapalım."

Samet Sercan KORKMAZ

En sevdiği ders Farmasötik Kimya.
En sevdiği hoca Doç. Dr. Timuçin Uğurlu.

'Verdikleri eğitimi biz sektörde kullanacak kadar yer bulamıyoruz'

Eczacılık bölümü aslında tercihen geldi fakat benim eskiden beri sağlık sektörüne merakım var. Şöyle belirteyim hemen: şans eserinden çok, diğer tercihlerim de sağlık alanlarıydı; diş hekimliği, eczacılık gibi… Ve eğitim sisteminin kalitesinden dolayı; gerek ders uygulamaları, gerek hocaları ile Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi istediğim bir okuldu. Bu okulda, unutamadığım bir anım benim de var. Laboratuvarda bir çeşit solventle çalışıyorduk ve yanlış hatırlamıyorsam erkekler üzerinde kısırlık etkisi olan uçucu bir maddeydi; Farmakoloji laboratuvarında tüm ders bu madde ile ilgilendik fakat asistanımız bu bilgiyi laboratuvar sonunda vermişti. Bir hayli garipti…

Mezun olduktan sonra ilk hedefim ilaç sanayisinde yer almak, olmazsa akademisyenlik veya hastane eczacılığı istiyorum. Türkiye'de eczacılık sektöründe sorunlar olduğunu düşünüyorum. Akademisyenlik konusunda özel üniversitelerle devlet üniversiteleri arasında fark var. Bunun yanı sıra bir de eğitimde çok zorlama var; geniş kapsamlı bilgi veriliyor ancak verdikleri eğitimi biz sektörde kullanacak kadar yer bulamıyoruz. Bu da herhalde ilaç sektörüne ayrılan bütçe ile ya da onunla ilgili gelişmelerle alakalı olsa gerek.

Nilüfer Şivan ÇİVİLİBAL

En sevdiği ders Farmasötik Kimya.
En sevdiği hocaları Prof. Dr. Güniz Küçükgüzel ve Prof. Dr. Bedia Kaymakçıoğlu.

'Yeni açılan eczacılık fakültelerinde yeterli sayıda öğretim üyesi ve araştırma görevlisi yok'

Ben tıp fakültesine hemen hemen en yakın bölüm olduğu için eczacılığı tercih ettim. Yani eczacılık da sonuçta bir sağlık bölümü; keşfetmeyi ve bilimsel araştırma yapmayı seviyorum. Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi hem Kadıköy gibi merkezi bir yerde, üstelik denize nazır, hem de eğitimi kusursuz. Bu sebeple de burada eğitim almak istedim. Burada güzel bir iletişim var. Enerjisi yüksek bir fakülteyiz. Eğitim sürecimde yaşadığım ve unutamadığım bir anı; sanırım benzil klorür kokusuyla, maskelerimizle bile baş edememiş olmamız diyebilirim.

Mezun olduktan sonra okulda kalmayı planlıyorum, özellikle Farmasötik Kimya'da yüksek lisans yapmak istiyorum. Eğer olmazsa, şartlar olgunlaşmazsa, onun dışında bir kozmetik firmasıyla ilgili çalışmalar sürdürebilirim.

Türkiye'deki eczacılık eğitimine gelirsek; genel olarak bakıyorum duruma ve Marmara'yı, Yeditepe'yi ilk sıralarda görüyorum ama yeni açılan eczacılık fakültelerinde öğretim üyelerinin, araştırma görevlilerinin çok eksik olduğunu söyleyebilirim. Buna bağlı olarak da buralarda yeterli eğitim verilemeyeceğini düşünüyorum.

Ömer Fatih BAŞARAN

En sevdiği ders Kozmetoloji.
En sevdiği hoca Doç. Dr. Mesut Sancar.

'Eczacılık eğitimi ülkemizde dengeli değil ne yazık ki…'

Tıp fakültesine puanım yetmeyince eczacılığı seçtim. Aslında bu şekilde özetleyebilirim, neden burada olduğumu… İkisi de benim için hemen hemen aynı ideallerdeydi. Marmara Üniversitesi'ni seçerken çok fazla araştırmamıştım ama şimdi diyorum ki 'İyi ki buradayım'; çünkü kaliteli bir fakülte burası. Eğitim sürecimde birçok olay oldu unutamadığım… Şu an herhangi birini ayırıp anlatmam mümkün değil; fakat şunu söyleyebilirim, bir arkadaşımızın gözüne asit kaçmıştı. Hem üzücü hem de ilginç bir olaydı bizim için.

Ben mezun olduktan sonra akademisyenlik düşünmüyorum, o kapasitede biri değilim, yani öğretici olamam. Fakat bir ilaç firmasında çalışmak tam da bana göre bir iş, bu yüzden ilaç sanayi istiyorum. Türkiye'de bence eczacılık eğitiminde sorunlar var. Şöyle ki; her okulun eğitimi birbiri ile uyuşmuyor. Bazılarında ciddi eğitimci sıkıntısı var, bazılarında da eğitim kalitesi çok düşük. Teorik dersler bazılarında fazlayken, kimisinde de sadece uygulamalara önem veriliyor. Eczacılık eğitimi ülkemizde dengeli değil ne yazık ki… Türkiye genelinde eğitimde birlik olmasını isterdim.

Didem ÖZTÜRK

En sevdiği ders Farmasötik Teknoloji.
En sevdiği hoca Öğr. Gör. Dr. Halil Aksoy.

'Türkiye'de staj eğitimlerinin daha kaliteli ve daha denetimci olması gerekiyor'

Eczacılık bölümünü seçtim; çünkü her zaman sağlıkla ilgili bir bölümde okumak istedim. Yani eczacılık olmasaydı, tıp ya da diş hekimliği olacaktı. Eczacılığın da iyi çalışma koşullarından dolayı bana uygun olduğunu düşündüm. Marmara Üniversitesi konusunda ise şunu söyleyebilirim; Klinik Eczacılık eğitimlerinden ve uygulama eğitimlerinden dolayı, bir de akademik kadrodan ötürü kesinlikle ilk tercihimdi.

Fakültede yaşadığım güzel anılar var. Eğitim sürecimde unutamadığım şey sanırım Teknoloji laboratuvarında ki bu ders sevdiğim bir derstir, su banyosunu bozmuştum. Nasıl bozduğumu tam hatırlamıyorum ama asit falan dökmüştüm, epey tepki almıştım. Uygulamalı dersleri seviyorum, ne kadar başımıza tuhaf şeyler gelse de…

Mezun olduktan sonra sanayi eczacılığı düşünüyorum, bir ilaç firması olabilir. Stajımı da ilaç sanayisi üzerine yaptım. Serbest eczane açmak belki ileriki yıllarda olabilir ama ilk etapta kendime böyle bir kariyer hedefi çizdim.

Türkiye'de eczacılık eğitiminin bence geliştirilmesi gerekiyor. Bazı derslerin kesinlikle aza indirilip pratiğin arttırılması, laboratuvar uygulamalarının daha fazla olması gerekiyor. Staj eğitimlerinin de daha kaliteli ve daha denetimci olması gerekiyor.

KÜRESEL VE YURT İÇİ EKONOMİK GELİŞMELERE DAİR GENEL DEĞERLENDİRME

T.C. Ziraat Bankası A.Ş. Genel Müdürlüğü
Aktif-Pasif Yönetimi ve Ekonomik Araştırmalar Bölüm Başkanlığı

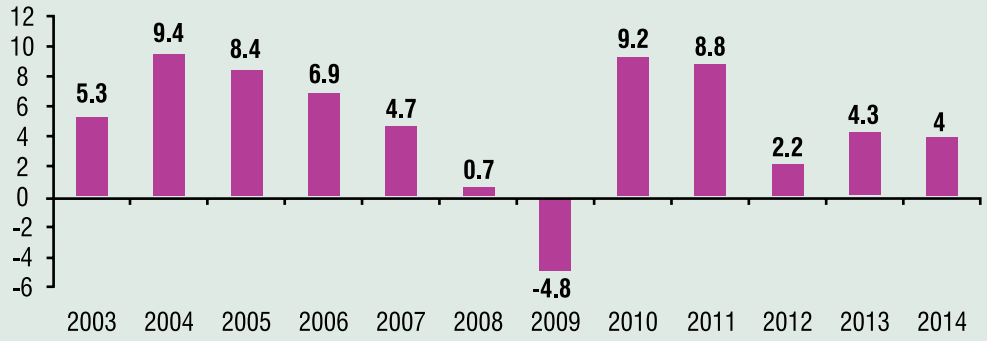
2008 yılından beri tüm dünyayı etkisi altına almış olan küresel krizde gelinen noktada ABD ekonomisinde olumluya yönelen eğilim ön plana çıkmakta, Euro Bölgesi'nde görece olumlu sinyaller alınmaya başlansa da zayıf seyir sürmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde ise büyüme hızlarında yavaşlama eğilimi gözlenmekte ve küresel ekonomik görünüm henüz kriz öncesi seviyesine ulaşamamış konumda bulunmaktadır.

ABD konut sektöründe başlayıp daha sonra finans sistemine ve küreselleşmenin bir sonucu olarak tüm dünyaya yayılan krizden çıkış için gelişmiş ülke merkez bankalarınca genişlemeci para politikaları uygulamaya alınmış ve bu küresel finansal piyasalara yön vermiştir. Uzun bir zaman dilimine yayılsa da yavaş yavaş politikaların sonuçları alınmaya başlamıştır. Gelinen noktada ABD'de özellikle istihdam ve konut piyasalarında gözlenen olumlu gelişim, Amerikan Merkez Bankası (FED) tarafından uygulanan tahvil alım programı temelli likidite sağlama politikasının sonlandırılması kararına neden olmuştur. Bundan sonra ise ABD, tarihi düşük seviyelerindeki faiz oranlarını artırma sürecine girecektir. FED'in politika değişikliğine gitmeye başlaması bol ve ucuz likiditenin azalacağı endişeleriyle ülkemizin de dahil olduğu gelişmekte olan ekonomilere yönelen kısa vadeli sermaye hareketlerinde dalgalanmalara neden olmaktadır. Özellikle cari denge sorunu olan ve doğrudan sermaye veya portföy yatırımlarına ihtiyaç duymakta olan ülkeler bu noktada sorun yaşama ihtimalleri ile yüzleşmektedir.

Yaşanan küresel kriz sürecinde gelişmekte olan ülkeler dünya ekonomik büyümesinin lokomotifi olmuşlardır. Ancak özellikle son bir yıllık gelişmeler sonrası küresel likiditenin seyri ve yöneldiği ülkelerin değişimiyle büyüme momentumu yavaşlamaktadır. Gerek FED'in çıkış stratejisi, gerek Euro Bölgesi'nde beklenen makro çerçevenin henüz iyileşmemiş olması, gerekse de sahip oldukları farklı yapısal sorunlar, gelişmekte olan ekonomilerde bu görünüme neden olmaktadır.

Türkiye ekonomisi de küresel gelişmelerden etkilenmekte ve makro ekonomik hedeflerini güncelleyerek istikrarlı ve sürdürülebilir büyüme için çaba sarf edilmektedir. Küresel ekonomik görünüm yavaş bir toparlanma gösterse de henüz net bir iyileşmenin varlığından bahsetmek için erkendir. Beklentiler yılsonu itibariyle küresel büyümenin

Türkiye Ekonomisinin Büyüme Hızı (%)



Kaynak: TÜİK
*2014 OVP Tahmini

%3-3,50 aralığında gerçekleşeceği yönünde oluşmakta ve gelişmiş ekonomilerin bu büyümeye katkısının artarak sürmesi beklenmektedir.

Bütün ülkelerin az ya da çok etkilerine maruz kaldığı küresel kriz sürecinde Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası 2010 yılının sonlarından itibaren uyguladığı politika bileşimiyle finansal istikrarı destekleyici ek araçlar geliştirerek; çok araçlı ve çok amaçlı para politikası ile ekonomik gelişime katkı sağlamıştır. Uzun süre yeni küresel konjonktürde yaşanan dalgalanmaların sınırlanması, TL'ye yönelik olası spekülatif atakların engellenmesi ve enflasyon beklentilerdeki bozulmanın azaltılması yönünde finansal istikrarı da öne çıkaran bir politika bileşimi uygulanmıştır. Yeni bir geçiş süreci olarak adlandırılabilecek FED kararları sonrası yaşanmakta olan dönemde para politikası bileşenlerinde sadeleştirilmeye gidilmektedir. Yılın başında politika faizinde yaşanan artış tekrar yerini indirimlere bırakmıştır. Oynaklığı azalmış bir kur düzeyi, düşük ve sürdürülebilir bir enflasyon hedefi ile ekonomik büyümeye katkı verilmeye çalışılmaktadır.

Ülkemiz ekonomisinin izleyeceği yolu belirlemek için yapılan Orta Vadeli Program'da yılsonu için büyüme hedefi %4 olarak belirlenmiştir. Yılın ilk çeyreği itibarıyla veriler olumlu olmakla birlikte; ikinci çeyrekten itibaren sanayi üretimi, kapasite kullanım oranı gibi bazı öncü göstergeler bir miktar ivme kaybına işaret etmektedir. Özellikle son dönemde ortaya çıkan jeopolitik olumsuzlukların da yansımaları görülecektir. Ancak yılın Orta Vadeli Program hedefine yakın bir büyüme oranı ile tamamlanması olasıdır.

2014 yılının ilk yarısı başlıca ekonomik göstergelerde önemli boyutta bozulma yaşanmadan geride kalırken enflasyon cephesinde hedeflerden sapma gözlenmiştir. Bunda TL'de yaşanan değer kaybının geçişkenlik mekanizmasıyla enflasyona yansıması, dalgalı gıda fiyatları gibi nedenler söz konusudur. Merkez Bankası uygulamayı sürdürdüğü sıkı para politikası aracılığıyla yılsonu itibarıyla %7,6 olacağını tahmin ettiği TÜFE enflasyonunu tekrar menziline döndürmeye çalışmaktadır. Yılın kalanı için şimdilik enflasyon beklentileri olumluya dönmüş değildir ve Merkez Bankası'nın tahminin üzerinde bir seviye ile yılın tamamlanması olasıdır.

2014 yılı başında hane halkının aşırı borçlanmasına yönelik alınan önlemler, tasarrufların teşvik edilmesine yönelik atılan adımlar ile ithalatta gerileme görülürken, Avrupa Birliği ülkelerinde canlanan büyümenin olumlu katkısıyla ihracat artmıştır. Bu gelişmenin yansımasıyla cari işlemler dengesinde iyileşme yaşanmaktadır. Ayrıca sürdürülen disiplinli ve başarılı maliye politikası da ülkemizin artı puanı olmaktadır.

Özetle, 2014 yılı tüm gelişmekte olan ülkeler için yeni küresel ekonomik gelişimlere uyum yılı olmaktadır. Türkiye açısından da bu durum söz konusudur. Özellikle önümüzdeki birkaç çeyreklik süreçte büyüme hızında bir miktar yavaşlama, enflasyonun bir miktar yüksek seyri söz konusu olacaktır. Ancak cari açıkta gerileme görülmesi olumlu olarak öne çıkacaktır. Yaşanmakta olan geçiş sürecinde makro ekonomik göstergelerde belirli ölçülerde sapma yaşanması olağan olarak karşılanmalıdır. Etkin kamu borç yönetimi, bütçe disiplini, güçlü bankacılık sektörü gibi ülkemizi öne çıkaran yönler ile istikrarlı ve sürdürülebilir büyümenin yakalanması için ekonomi politikaları uygulanmaya devam edecektir.

DİYABET

farmaNED'in bu sayısında, dünya çapında 380 milyondan fazla kişiyi etkileyen ve eğer müdahale edilmezse yaşam süresini 5 ile 10 yıl arasında kısaltabilen DİYABET hastalığını sayfalarımıza taşıyoruz.

Yiyeceklerden elde edilen ve vücutta parçalanıp kana karışan şeker, pankreas tarafından salgılanan insülin adındaki bir hormon sayesinde hücrelerin içine girer ve enerji ye dönüşür. Şekerin yani glikozun hücreler tarafından kullanılmasını sağlayan bu hormonun eksikliğinde ya da yetersizliğinde, veya hücrelerin üretilen insülinden yeterince faydalanamaması sonucunda Diyabet -şeker hastalığı- ortaya çıkar. Kanda biriken fazla şeker, eğer müdahale edilmezse kalp ve damar hastalıkları, körlük, organ tahribatı vb. ciddi sonuçlara yol açabilir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün, bulaşıcı olmamasına rağmen 'salgın hastalık' olarak nitelendirdiği diyabet, tüm dünyada büyük bir hızla yayılmakta. Birleşmiş Milletler (BM); tarihinde sıtma, tüberküloz ve AIDS'ten sonra 4. kez bir hastalığı salgın olarak ilan edip (1996'da)uluslararası sağlık otoritelerini hastalıkla mücadeleye çağırdı. Kronik hastalıklar içerisinde önemli bir yer edinen diyabet, dünyada olduğu gibi ülkemizde de büyük bir hızla yayılmakta. Şu anda yaklaşık 7 milyon vatandaşımızı etkileyen diyabetin sebeplerinden biri olarak, 21. yüzyılın gelişen teknolojisi ve beraberinde getirdiği hareketsiz yaşam ile sağlıksız beslenme gösteriliyor.

Devlete de ağır maddi yükü olan bu rahatsızlık hakkında halkı bilinçlendirmek ve toplumda farkındalık yaratmak amacıyla yurt çapında pek çok kurum ve kuruluş tarafından çalışmalar yürütülüyor. Sadece yetişkinlerde değil, çocuk ve gençlerde de sıkça rastlanabilen diyabetin birkaç basit sağlıklı yaşam önerisiyle önlenmesi veya yavaşlatılması mümkün.

Gelin bu çalışmalara ve diyabet hakkında bilmediklerinize bir göz atalım…

Prof. Dr. Hasan Mahmut İlkova

Türk Diyabet Cemiyeti Yönetim Kurulu Başkanı
İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Endokrinoloji, Metabolizma Hastalıkları ve Diyabet Bilim Dalı Öğretim Üyesi

TÜRK DİYABET CEMİYETİ

Türk Diyabet Cemiyeti kuruluşunun 60. yılını kutlarken, her yıl düzenlenen Ulusal Diyabet Kongresi'nin ise geçtiğimiz Nisan ayında 50.si gerçekleşti. Türkiye'de diyabetle mücadelenin tarihini sizden kısaca dinleyebilir miyiz? Neler yapıldı ve ileriye dönük hedefler ne olmalı?

Ulusal Diyabet Kongreleri ilk olarak Türk Diyabet Cemiyeti tarafından 1961 yılında "Diyabet Tekâmül Kursları" adı ile başlamış, 1961'den sonra da "Diyabet Günleri" adını almıştır. Bu bilimsel toplantıların günümüzde binlerle ifade edilen hekim, hemşire ve diyetisyenden oluşan katılımcı sayısı ile ülkemiz ve hatta içinde bulunduğumuz coğrafyanın diyabetle ilgili en eski ve önemli bilimsel buluşma ve hareket noktası haline gelmiş olması bizleri ziyadesiyle mutlu etmektedir. Türk Diyabet Cemiyeti olarak 1961-1999 yılları arasında düzenlediğimiz Ulusal Diyabet Kongrelerini 2000 yılından beri Türkiye Diyabet Vakfı ile birlikte gerçekleştirmekteyiz.

Diyabetin önlenmesi, korunma yolları ve tedavisi, bu alanda çalışan sağlık profesyonellerine eğitim verilmesi, halkın ve diyabetlilerin bilinçlendirilmesi, bilimsel araştırmalara ve ulusal sağlık politikalarının oluşturulmasına katkıda bulunulması amacıyla; 1955 yılında çok değerli kurucularımızın başlattığı hizmet yarışında, izleyen yıllarda da yine her biri birbirinden değerli hocalarımız ve Yönetim Kurullarımız görev almıştır. Bugün gelinen noktaya baktığımızda ise kuruluşumuzdan bu yana yarım asrı aşan süre içerisinde Türkiye'de diyabetle ilgili ne yapılmış ve yapılıyor ise TDC'nin temelini attığını ve başlangıç ve hareket noktası olduğunu görmekteyiz. Yaptığımız çalışmaların bugün ülkemizde diyabet algısını yükseltmiş olması, kamu ve özel sağlık kurumlarında diyabetli hastaya verilen önem ve sunulan hizmet kalitesinin arttırılmasına yönelik çalışmaların hızlanması, eğitimlerin yoğunlaştırılması TDC'nin hedeflerine büyük ölçüde ulaştığının en önemli göstergesidir.

Ülkemizde sayısı neredeyse her 10 yılda bir 2'ye katlanarak artan bir diyabetli nüfus var ve bu 7 milyonu aşan diyabetli nüfusa hizmet vermeye çalışan hekimlerimizin sayısı günümüz koşullarında maalesef yeterli değildir. Özellikle Aile Sağlığı Merkezlerinde çalışan 1. basamak hekimlerimizin yani aile hekimlerinin diyabet konusunda gerekli bilgiyle donatılması çok önemli. Bu sebeple çok önem verdiğimiz eğitim konusundaki çalışmalarımıza hız verecek, bu yönde yapılan her girişimin içinde olmaya devam edeceğiz.

Bundan sonra da, bir yandan diyabetlilere hizmet vermeyi sürdürürken, diğer yandan 60 yıl önce çıktığımız bu hizmet yarışında durmayacak ve bizlerin kurucularımızdan devraldığı bayrağı sonraki nesillere devrederek daha da ileriye götürülmesini sağlayacağız.

Diyabetle ilgili dünyadaki ve Türkiye'deki vaka istatistiklerini sizden alabilir miyiz? Diyabetle birlikte kanser ve kalp hastalıklarında da artış olduğu gözlenmektedir; bu konuda bir değerlendirme yapabilir misiniz?

Son yıllarda diyabetin artık salgın boyutuna ulaşması sebebiyle Dünya Sağlık Örgütü, Birleşmiş Milletler, Uluslararası Diyabet Federasyonu ve ilgili birçok kurum ve kuruluş diyabeti "bulaşıcı olmayan salgın hastalık" kapsamına almıştır. Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) dünya genelinde 382 milyon diyabet hastasının olduğunu tahmin etmektedir ve 2035 yılına kadar bu rakamın 592 milyona ulaşması beklenmektedir. Şu anda Türkiye'de 7 milyonu aşkın diyabet hastası olduğu tahmin edilmektedir ve bunların sadece yaklaşık %55'ine teşhis konulmuştur (3,9 milyon kişi). Avrupa'yı ele aldığımızda, Türkiye; 20-79 yaş aralığında diyabetli sayısı en yüksek olan 5 ülke arasında 3. , prevelans sıralamasında ise aynı yaş aralığında 1. sırada yer alıyor. Sağlık sistemine olan mali yük açısından baktığımızda, 2012 yılı itibariyle diyabetlilerin SGK'ya maliyeti yaklaşık 10 milyar TL olarak tespit edilmiştir. Yıllar itibarıyla diyabetin toplam maliyeti her yıl bir önceki yıla göre yaklaşık olarak %18 artmaktadır.

Diyabet dışında kanser ve kalp hastalıkları da bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) sınıfının diğer önemli 2 rahatsızlığıdır. Tüm dünyada ve pek tabi ülkemizde yaşlı nüfusun artması ile tüm bu hastalık vakalarında da artış gözlenmektedir. Bunun yanında; değişen yaşam tarzı, fiziksel aktivite yetersizliği, yanlış beslenme, tütün ve alkol kullanımı BOH'ların artışındaki 4 temel davranışsal risk faktörü olarak karşımıza çıkıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2010 tarihli Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara İlişkin Küresel Durum Raporu'na göre, 2008 yılında dünya çapında meydana gelen 57 milyon ölümden 36 milyonu yani yaklaşık üçte ikisi; kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, diyabet ve kronik akciğer hastalıklarını içeren BOH'lardan kaynaklanmıştır.

Peki, diyabetin ortaya çıkmasının engellenmesi veya kalıcı olarak tedavi edilmesi mümkün müdür?

Diyabet, kronik ve ilerleyici bir hastalık olup kalıcı tedavisi henüz mümkün değildir. Ancak Tip 2 diyabetin gelişmesi ve ilerlemesi önlenebilir; yaşam tarzı değişikliği, düzenli egzersiz, sağlıklı ve doğru beslenme, Tip 2 diyabet gelişimini engeller. Oluşmuş diyabette ise (ister Tip 2 ister Tip 1 olsun); yine düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve obezite ile mücadele, oluşabilecek komplikasyonları (göz, böbrek, sinir ucu hasarları gibi) ve diyabetin ilerlemesini engelleyebilir.

Stresin diyabet hastalarına etkisi var mıdır?

Stres diyabeti tetikleyebilir, başka bir deyişle diyabet riski taşıyan insanlarda ortaya çıkmasını öne çekebilir. Stres dediğimiz zaman; hem ciddi ruhsal stresleri anlarız, hem de ağır travmalar, çok ciddi operasyonlar ve kazalar gibi bedene stres oluşturan durumları anlarız. Her durumda kan şekeri yükselebilir. Bu, geçici bir yükselme olabileceği gibi, bazı durumlarda da hastada zaten Tip 1 ve Tip 2 diyabet için uygun bir zemin vardır ve ilerleyen dönemde diyabetli olma ihtimali çok yüksektir. Bu gibi durumlarda stres, süreci kolaylaştırır ve hastalığın gelişimini öne çekebilir.

Halk arasında, özellikle az kilolu kişilerin diyabet hastalığına yakalanma olasılığının zayıf olduğu düşünülüyor. Bu doğru bir yaklaşım mıdır?

Şişmanlıkla Tip 2 diyabet arasında doğru yönde bir ilişki bulunmaktadır. Biliyoruz ki Tip 2 diyabetlilerin %80'i fazla kiloludur. Sağlıklı ve doğru beslenme ile aktif ve hareketli bir yaşam sürdürmek Tip 2 diyabet riskimizi azaltmaktadır. Ancak zayıf ya da kilolu olmanın Tip 1 diyabet riski ile doğrudan bir ilişkisi bulunmamaktadır.

Türk Diyabet Cemiyeti olarak Türkiye'deki diyabet hastalarına destek olmak ve diyabet konusundaki farkındalığı arttırmak için yürüttüğünüz çalışmalar nelerdir?

1955 yılında Prof. Dr. Muzaffer Şevki Yener tarafından kurulan Türk Diyabet Cemiyeti (TDC); diyabet hastalığı, korunma yolları ve tedavisi hakkında halkın bilinçlenmesini sağlayan, eğitimler düzenleyen, bilimsel araştırmaların yapılması ve halk sağlığı politikalarının oluşturulmasına destek veren Türkiye'nin ilk ve en önde gelen kurumlarından biridir. Cemiyetimiz, İstanbul Harbiye'deki genel merkezin yanı sıra çeşitli illerde açmış olduğu şubeler ile İzmir, Isparta, Konya, Mersin ve Kayseri'deki hastane ve tıp merkezleriyle uzun yıllar diyabet-

lilerimize hizmeti başarıyla yürütmüştür. 1992 yılında Türk Diabet ve Obezite Vakfı ile Türk Diyabet Cemiyeti iş birliğinde bağışlarla hayata geçirilen diyabet hastanesi, döneminin alanındaki ilk hastanesi olma özelliğini taşımaktadır. Değişen zaman ve şartlar içerisinde hizmet kalitesini yükselterek daha geniş bir kitleye hitap edebilmek amacıyla yeni bir hastanenin yapılması zarureti doğmuştur. İstanbul Acıbadem'de bulunan ve yine bağışlarla inşaatı devam eden 65 yataklı, tam teşekküllü yeni hastanemiz SGK anlaşmalı olarak kısa zamanda halkımıza hizmet vermeye başlayacaktır.

4000 üyesi bulunan Türk Diyabet Cemiyeti, 1959 yılında 21. üyesi olarak Uluslararası Diyabet Federasyonu'na (IDF) katılmış, ülkemizin diyabet alanındaki sağlık hizmetlerini ve bilimsel çehresini temsil eden önemli bir üyesi haline gelmiştir. Cemiyetimizin faaliyetleri ve çalışmalarını özetlemek gerekirse;

- Diyabeti önlemek ve bu konudaki farkındalığı arttırmak amacıyla ülke çapında diyabet hastalığı, korunma yolları ve tedavisi hakkında bilgilendirme toplantıları yapıyoruz.

- Yıl boyunca yaptığımız bilgilendirici seminerler ve eğitim toplantılarına "14 Kasım Dünya Diyabet Günü"nde ilgili haftada yoğunlaştırarak devam ediyor, halk genelinde ücretsiz şeker ölçümleri yapıyoruz. Son yapılan Dünya Diyabet Günü etkinliklerinde yaklaşık 200 kişiye seminer verdik, İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü ile iş birliği içerisinde İstanbul'daki 5 büyük AVM'de 600 kişiye ücretsiz şeker taraması yaptık. Dünya Diyabet Federasyonu'nun belirlediği temalar çerçevesinde hazırlanan 12.000 adet posteri İstanbul'daki aile sağlığı merkezlerine, eczanelere ve hastanelere dağıttık, muhtelif metro, otobüs ve tramvay duraklarına asılmasını sağladık. 400.000 adet diyabet bilgilendirme broşürü bastırarak 850 aile sağlığı merkezindeki 3.500 aile hekimine dağıtılmasını sağladık.

- Bilim adamları ve sağlık profesyonellerini bir araya getirerek bilgi alışverişinde bulunmalarını ve güncel gelişmeler hakkında bilgilenmelerini sağlayan ***"Ulusal Diyabet Kongreleri"***ni düzenliyoruz. 1961 yılında Diyabet Tekâmül kursları ile başlayan ve 1969 yılından sonra

da Diyabet Günleri adını alan bu bilimsel buluşmalar, 1991 yılı itibarı ile Ulusal Diyabet Kongreleri ile güncel haline kavuşmuştur. Türk Diyabet Cemiyeti olarak 1961-1999 yılları arasında düzenlediğimiz Ulusal Diyabet Kongrelerini 2000 yılından itibaren Türkiye Diyabet Vakfı ile birlikte gerçekleştirmekteyiz.

•Her yıl, genç ve çocukların yoğun ilgi gösterdiği, her yaştan diyabetlinin katıldığı, rahat bir tatil ortamında eğitim ve bilgilenmenin yanı sıra, kendi kendini izleme ve diyabetini yönetme alışkanlığı veren ***"Diyabet Yaz Eğitim Kampları"***nı 49 yıldan beri düzenliyoruz. Kamplarımıza Tip 1 ve Tip 2 diyabetliler katılabiliyor. Diyabet Yaz Eğitim Kampımızı bu yıl 21-29 Haziran 2014 tarihleri arasında düzenledik. Kamplarımıza 49 yılda 3000'e yakın kişi katıldı.

•"Ulusal Diyabet Eğitim ve Öğretim Programı"na uygun olarak; aile hekimlerine, diyabet uzman ve hemşirelerine, diyetisyenlere ve ilgili diğer sağlık personeline yönelik kurs ve eğitimler düzenliyoruz. 36 ilde 4000'den fazla aile hekimi, diyetisyen ve hemşireye eğitim verdik.

•Ülke genelinde diyabet taramaları yapıyoruz. Prof. Dr. Celal Öker ve arkadaşları 1960 yılından sonra Türkiye'de ilk geniş halk kitleleri ile diyabet taramalarını başlattı. Doç. Dr. Ali İpbüker ve Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık bu taramaları ülkemizin 28 ilinde yaparak Türkiye'nin diyabet haritasını çıkartmıştır.

•1969-1978 yılları arasında Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanan ve yılda 4 defa çıkan, diyabetle ilgili güncel gelişmeler hakkında halkımızı bilgilendirip aydınlatan "Diyabet" adlı sağlıklı yaşam dergimiz 1961 yılından bu yana diyabet ve diyabetlilerin sesi oldu. Aylık 6.000 adet basılan dergimiz İstanbul'daki 850 aile sağlığı merkezinde çalışan yaklaşık 3.500 aile hekimine ücretsiz olarak ulaştırılıyor. Bir diğer yayınımız ise Ulusal Diyabet Kongreleri'ndeki sunum ve bildirileri okuyucu ile buluşturan "Türk Diyabet Yıllığı"dır.

Diyabet Yaz Kamplarından biraz bahsedebilir misiniz?

Dünyada ilk olarak 1930'ların başında düzenlenen Diyabet Yaz Kamplarında çocuklara uygulanan klasik diyabet tedavisinde alınan olumlu sonuçlar, kampların diğer ülkelerde de yaygınlaşmasına yol açtı. Türk Diyabet Cemiyeti olarak ilkini 1959 yılında gerçekleştirdiğimiz kamplarımız 1963 yılından bugüne sırasıyla; Karasu, Marmara Ereğlisi, Kavacık ve Tekirdağ'da her yılın Haziran ayında okulların kapanması ile birlikte düzenleniyor. Kuşadası'nda bulunan Kuştur Tatil Köyü uzun zamandır diyabet yaz kamplarımıza ev sahipliği yapıyor. Kamplarımıza her yaştan Tip 1 ve Tip 2 diyabetliler katılabiliyor. Ekonomik durumu elvermeyen Tip 1 diyabetli çocuklarımız kampa ücretsiz olarak katılıyorlar.

Kamp katılımcısı diyabetliler dinlendikleri rahat bir tatil ortamında;

•Bakım ve kontrol kavramlarını öğreniyor, tedaviye uyumlarını arttırıyorlar,

•Bilgi ve deneyimlerini paylaşıyor, karşılaştırıyorlar,

•Özellikle çocuk yaştaki diyabetlilerin ailelerinden uzakta özgüvenleri artıyor.

Bu sene 21-29 Haziran 2014 tarihleri arasında 49.sunu gerçekleştirmiş olduğumuz kampımız yine çok büyük ilgi gördü. Tip 1 ve Tip 2 diyabetli kamp katılımcılarımızın kamp süresince düzenli olarak kan şekeri ölçümleri, insülin enjeksiyonları ve tıbbi bakımları yapıldı. Ayrıca uzman diyetisyenlerimiz rehberliğinde doğru ve sağlıklı beslenerek, uzmanlarımız tarafından verilen eğitimlerle bilgilerini zenginleştirdiler, dağarcıklarına yeni bilgiler eklediler. Kamplarımızdaki tüm süreç hekim, diyetisyen, hemşire, laborant ve spor eğitmenimizin nezaretinde gerçekleşiyor. Önümüzdeki yıl yarım asrı aşan Türk Diyabet Cemiyeti tecrübesi ile 50.sini gerçekleştireceğimiz "Diyabet Yaz Eğitim Kampı"mıza katılmaları için tüm diyabetlilerimize şimdiden çağrı yapıyorum.

Prof. Dr. Şükrü Hatun

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı

K.Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanı

Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Derneği Çocuk Diyabet Grubu Başkanı

Diyabetin çocuklarda görülme yaşı kaçtır?

Diyabet, halk arasında daha çok erişkin hastalığı olarak biliniyor. Bu nedenle çocuklar diyabet olduklarında herkes buna şaşırıyor. Halbuki Şeker hastalığı veya diyabet çocuklarda her yaşta görülebilir; ama en sık görülen yaş aralığı 10-14'tür. Bununla birlikte 1, 2, 3 yaşlarında diyabetli çocukların olduğunu da belirtmek gerekiyor. Bu önemli; çünkü bu yaşlarda diyabet görüldüğü zaman, hem aileler belirtilerin diyabet olduğunu düşünmüyorlar hem de bazen doktorlar da diyabet tanısını akla getirmeyebiliyorlar. Bu nedenle bütün çocukluk çağı boyunca diyabet olunabileceğini bilmemiz gerekiyor. Gerçi son yıllarda, çocukluk çağında görülen diyabetin daha erken yaşlarda, mesela okul öncesi yaşlarda görülme sıklığında artış olduğu yönünde bilgilerimiz var. Eskiden en sık görüldüğü yaş grubu 10- 14 iken, şimdi okul öncesi yaşlarda da sıklığının arttığını söyleyebiliriz.

Çocuklarda diyabet bulguları nelerdir?

Çocuklarda da erişkinlerde olduğu gibi en sık görülen bulgular ***çok ve sık idrar yapma, çok su içme*** ve her zaman görülmese de ***iştah artması***dır. Aileler önce çocukların her zamankinden daha çok su içmeye başladığını, yanlarında sürekli su şişesi bulundurduklarını, suya doymadıklarını, sanki yalnızca suyla beslendiklerini söylerler. Çok idrar yapma gün içinde çocukların dikkat çekici sıklıkta tuvalete gitmesi ile belli olur. Bu nedenle ders sırasında tuvalete gitmek için izin istemeye başlayan çocuklarda diğer bulgular araştırılmalıdır. Bunun yanında, daha önce gece idrar yapmak için uyanmayan çocukların 1-2 kez idrar yapmak için uyanması ve bazen gece altını ıslatması dikkat çekicidir. Küçük çocuklarda ise anneler sık bez değiştirmeye başladıklarını fark ederler.

Çocukluk çağında görülen diyabette en önemli bulgulardan bir tanesi de ***kilo kaybı***dır. Çocuklar iştahlarının artmasına rağmen kilo kaybederler, annelerin deyimiyle süzülürler. Bunu özellikle vurgulamamız gerekiyor; çocukluk çağında görülen diyabet, yani Tip 1 diyabet, insülin yetersizliğine bağlıdır. Organizmada yağların depolanmasını, güçlü olmamızı sağlayan insülin hormonu olmadığı zaman, yavaş yavaş yağ dokusu ve sonra da kas dokusu eriyor; çocuklar zayıflıyor. O yüzden çok su içme, çok idrar yapmaya kilo kaybının da eşlik ettiğini biliyoruz. Örneğin çocuklar bazen 3-4 haftada 8-10 kilo kaybedebilirler. Stresle diyabet arasındaki ilişkiyi düşünürsek, ne yazık ki bazen aileler -bunu özellikle vurgulamak gerek- kilo kaybını sınav stresi, arkadaş anlaşmazlıkları gibi değişik sebeplere bağlıyorlar. Oysa her dikkat çekici kilo kaybının bir anlamı ve açıklaması olabileceğini düşünmemiz gerekiyor.

Bunun dışında okul performansında azalma, bitkinlik, halsizlik, görme keskinliğinde azalma gibi bulgular da diyabetin önemli belirtileri arasında yer alır. Kız çocuklarında genital bölgede mantar enfeksiyonu olabilir ya da bebeklerde inatçı pişikler görülebilir.

Yukarıdaki bulgularla hekime getirilmeyen çocuklarda bir süre sonra insülin eksikliğinin şiddetlenmesine bağlı olarak; bulantı, kusma, karın ağrısı, gözlerde çöküklük, derin ve hızlı nefes alma (solunum sıkıntısı), ağızda aseton kokusu gibi diyabet komasına doğru gidişin belirtileri başlar. Diyabet bulgularının erken fark edilmemesi ya da sağlık kuruluşlarında diyabet tanısının atlanması, çocuklarda diyabet koması gibi tehlikeli bir tablonun oluşmasına sebep olabilir.

Çocukluk çağındaki diyabet tedavisi erişkinlerden farklı mıdır?

En önemli fark, çocuklarda sık görülen Tip 1 diyabetin başlangıcından itibaren insüline bağımlı olması ve iyi bir insülin tedavisinin ancak sık kan şekeri ölçümü ile yapılabilmesidir.

Diyabet hastası çocuklar ve gençlerin diğer diyabet hastalarına göre avantaj ve dezavantajları nelerdir?

Çocuklarda görülen diyabet büyük çoğunlukla Tip 1 diyabet olup, bu diyabet türünde; hastaların yaşam boyu günde en az 4 kez kan şekeri ölçmeleri ve yine günde en az 4 kez insülin yapmaları

gerekir. Bu özellikleri ile Tip 1 diyabetlilerin daha disiplinli ve zamana bağımlı bir hayat sürdükleri söylenebilir. Öte yandan Tip 1 diyabet, erişkinlerde görülen Tip 2 diyabete göre daha basit bir hastalıktır ve insülin tedavisinin doğru yapılması birçok sorunun önlenmesinde önemli role sahiptir. Tip 2 diyabetli erişkinler ise diyabet dışında kalp ve damar hastalıkları, lipid bozuklukları gibi daha karmaşık sorunlarla uğraşmak durumundadır.

Diyabetli çocuğa sahip bir ailenin nelere dikkat etmesi gerekir, neler yapmalıdır?

En önemli konu, üzüntüleri bir an önce geride bırakıp çocuklarının ve kendilerinin diyabetle barışık, diyabet tedavisinin gereklerini yerine getiren bir hayatı organize etmeleridir. Çocukların yaşlarına göre ihtiyaçları değişir ve aileler diyabet ekibi ile iş birliği halinde çocuklarına en iyi şekilde destek olmanın yolunu bulur. Okul çağındaki çocuklar için öğretmenlerin bilgilendirilmesi ve öğretmenler ile yakın ilişki önemlidir. Çocukların yakın bir destekle kendi özerkliklerini kazanmaları sağlanmalıdır. Ergenlik ve sonraki yaşlarda ise çocuklar sıklıkla diyabet tedavisinin gereklerini yerine getirme konusunda "kaytarırlar". Bu dönemde aileler yargılayıcı olmadan çocuklarının erişkin döneme geçişlerine eşlik etmelidir.

Okullarda diyabetli çocukların öğretmenleri bu konuda neler yapabilir, çocuklara nasıl destek olabilirler?

Günümüzde, öğretmenlerin diyabet tedavisindeki rolü giderek artmaktadır. Erken tanı pek çok hastalıkta olduğu gibi diyabette de önemlidir; öğretmenler sınıflarında zayıflayan, çalışkan olduğu halde okulu aksatan ve özellikle de dikkat çekici sıklıkta tuvalete giden çocukların durumlarını aileleri ile konuşabilirler ve bu şekilde diyabetin erken dönemde tanısını sağlayabilirler. Diyabetli çocuklar zamanlarının çoğunu okulda geçirirler ve tedavilerinin kesintisiz sürmesinin yanında, kendi akranları gibi bütün okul aktivitelerine katılmaları için öğretmenlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar. Öğretmenler, ağır kan şekeri düşüklüğünde ve diğer acil durumlarda ne yapmaları gerektiği konusunda eğitim almalıdırlar. Ayrıca diyabetli çocukların ara öğünlerini almaları, insülinlerini yapmaları için kolaylık sağlanmalı ve arkadaşları ile uyumlu bir okul yaşamı için bilgilendirme toplantıları yapılmalıdır. Öğretmenler diyabetli çocuğun iznini alıp sınıfta diyabet konusunu paylaşarak bu konuda farkındalık ve diyabetli çocuklara empati ile yaklaşılmasını sağlayabilirler.

Çocuklarda diyabete ilişkin en önemli dernek olarak Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği göze çarpıyor. Bize biraz dernek faaliyetlerinden bahseder misiniz?

Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği, ülkemizde çocuk endokrinologlarını, dolayısıyla çocuk diyabet uzmanlarını birleştiren tek kuruluştur. Ülkemizde 50 kadar merkezde ekip olarak diyabetli çocuklara kapsamlı hizmet verilmektedir. Dernek bünyesindeki Çocuk Diyabet Grubu, derneğin diyabetle ilgili bütün faaliyetlerini koordine etmektedir.

Her yıl çok sayıda diyabetli çocuk ve gençle İznik'te bir kampta bir araya geliyorsunuz. Bu kamplarla ilgili bilgi alabilir miyiz?

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Endokrin ve Diyabet Merkezi olarak önceleri Türkiye Diyabet Vakfı ile beraber, uzun süredir ise bilim dalımız adına İznik'te diyabetli çocuklara yönelik ***"Arkadaşım Diyabet"*** adında 1 haftalık bir kamp düzenliyoruz. İlki 1997'de yapılan kampımızda şimdiye kadar 1200 civarında diyabetli çocuğun eğitimini, 100 civarında hemşire, diyetisyen ve tıp öğrencisinin eğitimini sağladık. Bu yıl kamp ekibinde 25 kişi çocukların eğitimi ve bakımı için çalışacak. 2 öğretim üyesinin sorumluluğunda; çocuk hekimleri, diyetisyenler, diyabet hemşireleri, psikologlar ve aktivite liderlerinden oluşan bir ekip görev yapacaktır. Ayrıca deneyimli diyabetli abi ve ablalar grup lideri olarak kampta en önemli rolü oynamaktadır.

Çocukların Arkadaşım Diyabet Kampı'nda buluşmasının amacı nedir?

Arkadaşım Diyabet kampının en önemli amacı, diyabetli çocukların eğitimini ve diyabetle arkadaş olmalarını sağlamak. Kampta akran eğitimi önemli bir yer tutuyor ve diyabetli çocuklar yalnız olmadıklarını hissediyorlar. Kampta eğitim; diyabetle ilgili temel konuların anlatılmasının yanında, grup çalışmaları ve kamp içindeki deneyim paylaşımı ile yapılmaktadır. Çocuklar yaşlarına ve eğitim durumlarına göre iki gruba ayrılmakta; bir grup ders yaparken diğerleri 4 grup halinde açık havada grup çalışması yapmaktadır. Eğitim saatleri dışındaki zamanlarda yüzme başta olmak üzere çeşitli spor, eğlence ve sanat aktiviteleri düzenlenmektedir.

Çocuklarda diyabetle ilgili kaynak web siteleri:

http://www.arkadasimdiyabet.com/
http://www.okuldadiyabet.org/
http://www.cocukendokrindiyabet.org/

Doç. Dr. Nazan Yardım

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanı

Sayın Nazan Hanım, öncelikle okuyucularımıza kısaca diyabet yani şeker hastalığının ne demek olduğunu açıklar mısınız?

Diyabet, kandaki glikoz (şeker) düzeyini dengeleyen insülin hormonunun eksikliği ve/veya yeterince salgılanmasına rağmen, vücutta kullanılamaması sonucu oluşan kronik metabolizma bozukluğudur.

Kaç çeşit diyabet türü vardır? Tedavisi nasıldır?

Diyabetin dört tipi vardır:

1. Tip 1 diyabet - Çocukluk çağı diyabeti
2. Tip 2 diyabet - Erişkin tipi diyabet
3. Gebelik diyabeti (Gestasyonel diyabet)
4. Diğer hastalıklara veya durumlara eşlik edebilen özel diyabet şekilleri

Hastalar ve sağlık çalışanları arasında genellikle Tip 1 ve Tip 2 diyabet tanımlamaları kullanılır.

İnsülin tedavisi hangi tür diyabet hastaları için geçerlidir?

- Tip 1 diyabetliler: Çocukluk çağı/genç veya erişkin/ileri yaşta tanı konulan tüm Tip 1 diyabetliler,
- Şeker komasına giren diyabetliler: Diyabetik ketoasidoz (DKA), hiperozmolar hiperglisemik durum (HHD),
- Bazı durumlarda Tip 2 diyabetliler: enfeksiyon, cerrahiye hazırlık, gebelik, ileri evrede karaciğer ve böbrek hastalığı, miyokard infarktüsü (Mİ), oral antidiyabetik ilaçlara yanıtsızlık, yüksek dozda kortizon kullanımı,
- Komplikasyon gelişmiş olan Tip 2 diyabetliler,
- Tıbbi beslenme tedavisi ile glisemi düzeyleri kontrol altına alınamayan gebelik diyabeti olan kadınlar insülin kullanır.

İnsülin tedavisinin yan etkileri nelerdir?

İnsülin tedavisinin sebep olabileceği yan etkileri şöyle özetleyebiliriz:

- ***Kilo artışı:*** İnsülin tedavisinin başlangıcında birkaç faktörün etkisiyle (kaybedilmiş yağ ve kas dokusunun yeniden kazanılması, su ve tuz tutulumu olması ve glukozürinin azalmasına bağlı olarak) kilo artışı beklenir. Daha sonra hipoglisemi korkusu ve dengesiz beslenme kilo artışının sürmesine neden olabilir.
- ***Lipohipertrofi:*** İnsülin enjeksiyonu yapan birçok hastada enjeksiyon bölgelerinin deri altı dokusunda uzun dönemde ortaya çıkan kalınlaşmış, 'lastiksi' lezyonlardır. Yumru gibi görünür ya da elle kontrol ettiğimizde deri altında yumruyu ya da sertliği hissederiz. Bu lezyonların olmaması için insülin enjeksiyon uygulama bölgelerinin sık sık değiştirilmesi oldukça önemlidir. Hep aynı bölgeye insülin enjeksiyonu yaparsak ya da insülin pompa setini takarsak insülin emilimi gittikçe azalır ve belli bir süre sonra her zaman yaptığınız insülin dozu kan şekerinizi istediği gibi düzenlemez. Bu sorun, hasta eğitimi ve doğru insülin uygulaması ile önlenebilir.
- ***Kanama, sızma ve ağrı:*** Enjeksiyonun kapiller damarlanmanın görünmediği bir bölgeye yapılması ile kanama önlenir. Enjeksiyon bittikten sonra iğnenin 5-10 saniye kadar cilt altında bekletilmesi veya uzun iğne kullanılması ile insülinin sızması azaltılabilir. Özellikle asit insülinler (örneğin glargin) ile enjeksiyon sırasında hafif ağrı hissedilebilir, önemsizdir.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'na bağlı Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı'nın yürüttüğü faaliyetler hakkında kısaca bilgi alabilir miyiz?

Daire Başkanlığımızın yürüttüğü ***Türkiye Diyabet Önleme ve Kontrol Programı*** kapsamında aşağıdaki çalışmalar yapılmaktadır:

a) Daire Başkanlığımızın mevcut internet sitesinden (www.diyabet.gov.tr) diyabetle ilgili haberlere ve dokümanlara ulaşılabilmektedir.

b) HbA1C ve Glukometrelerin standardizasyonuna ilişkin çalışmalar yürütülmektedir.

c) "Diyabetli Öğrenciler Genelgesi" Bakanlığımız ve Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Derneği'nin katkıları ile revize edilmiş ve MEB tarafından 2013 yılında yayımlanmıştır.

d) 2013 Diyabet Günü etkinlikleri kapsamında MEB ile işbirliği halinde okullarda resim yarışması yapılmıştır. Ödül alan öğrencilere ödülleri 14 Kasım Diyabet Günü'nde Sağlık Bakanımız ve IDF (Uluslararası Diyabet Federasyonu) üst düzey yetkililerinin de katılımıyla gerçekleştirilen bir toplantı ile verilmiştir. Ayrıca yarışmaya katılan tüm resimlerin bulunduğu bir resim albümü hazırlanmıştır.

e) Milli Piyango İdaresi tarafından 19 Kasım 2013 tarihli çekilişin biletleri "Geleceğimizi Diyaebetten Koruyalım" sloganıyla hazırlanmıştır.

f) MEB, SB ve Pediatrik Endokrinoloji Derneği arasında imzalanan protokol çerçevesinde "Okulda Diyabet Programı" yürütülmektedir. Protokol 2014 yılı başında güncellenerek yeniden imzalanmıştır. Bu kapsamda aktiviteler yapılmaktadır.

g) Diyabetli Bireylere Yönelik Eğitimci Eğitimleri 2014 yılı içinde iki tur halinde gerçekleştirilmektedir.

h) Aile Hekimlerine yönelik 2. aşama uyum eğitimleri içinde erişkin ve çocukluk çağı diyabetinin ayrı başlıklar halinde bulunması sağlanmıştır.

i) Diyabetli hasta eğitimlerinde kullanılmak üzere ilgili kamu kurum ve STK'ların katılımı ile "Diyabetli Bireyler İçin Eğitimci Rehberi" ve masa üstü rehberlerin basımı tamamlanmıştır.

Diyabet, önlenebilir bir hastalık mıdır?

Tip 1 diyabet ne yazık ki önlenemez; ama tip 2 diyabetin oluşumu geciktirilebilir hatta önlenebilir.

Uzmanlar son yıllarda Diyabet ve Obezitenin beraber anıldığı 'Diyabetize'ye dikkat çekiyorlar. Bu kavramı biraz açabilir misiniz?

Diyabet gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde giderek artmaktadır. Günümüzde küresel boyutta diyabet salgınından bahsedilmektedir. Bunun sebebi de şişmanlık ve hareketsiz yaşamdır. ***Diyabetize*** obezite ile ilişkili olan Tip 2 diyabet durumunu anlatan bir terimdir. Tip 2 diyabet ve obezite birlikte artmakta olup, bu birlikteliğe yönelik çalışmalar ve önlemler bir arada yürütülmektedir. Tip 2 diyabet için en riskli gruplar:

- Birinci derece akrabalarında diyabet bulunan kişiler,
- Şişman (obez) olan, sık acıkan ve hızlı kilo alanlar,
- Sağlıksız beslenenler,
- Fiziksel inaktif olanlardır.

Yaz aylarında diyabetli bireylerin dikkat etmesi gereken noktalar nelerdir?

Artan hava sıcaklığı ve nem, insan vücudundan önemli bir miktarda sıvı kaybına neden olur. Sıvı kaybına bağlı olarak halsizlik, yorgunluk, kramplar, kalpte ritm bozuklukları, böbrek yetmezlikleri görülebilir. Bu nedenle bol su ve sıvı gıda alınmalıdır. Diyabetli hastalarda sağlıklı insanlara göre ilave risk faktörleri olduğundan bu durum daha da önem kazanmaktadır. Bu hastalarda sıvı kaybına bağlı sorunlar daha sık görülmekte ve daha ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Diyabetli hastaların özellikle dışarıya çıkarken yanlarına yeterli miktarda su veya içecek alması önerilir. Ayrıca fazla miktarda alkol veya kafein daha fazla sıvı kaybına yol açacağından tüketilmemelidir.

Uzun süre güneşte kalma sonucu gelişen güneş çarpması diyabetli hastalarda daha sık görülmektedir. Bu nedenle diyabetli hastaların güneş ışınlarının dik geldiği saatlerde dışarıya çıkmamaları, uzun süre güneş altında kalmamaları önerilir.

Yaz aylarında kalorisi yüksek ve lezzetli meyve ve sebzelere ulaşım çok daha kolaydır. Önemli olan bu meyve ve sebzelerden ölçülü oranda ve belirli aralıklarla yenmesidir. Bu konuda diyabetli hastaların yaz aylarında diyetisyenleri ile tekrar görüşmeleri gerekebilir.

Yine yaz aylarında tatil, arkadaş toplantıları, piknik gibi sosyal aktiviteler daha sık yapılmaktadır. Diyabetli kişiler bu tür aktiviteler sırasında uzun süre aç kalmamalı, ana ve ara öğünlerini atlamamalı, dışarıya çıktıklarında mutlaka yanlarında yiyecek bir şeyler bulunmalıdır.

Diyabetli hastalar için düzenli egzersiz önemlidir. Yaz aylarında egzersiz için sabah erken saatler, akşam yemeği sonrası gibi günün daha serin zamanları veya havalandırması olan serin yerler tercih edilmelidir.

Diyabetli hastaların yaz aylarında daha dikkatli davranmaları gereken bir diğer konu ayak bakımıdır. Sıcak havalarda açık ayakkabı giyme ve ayaklarda terleme nedeniyle ayaklar yara oluşumuna ve enfeksiyon gelişimine daha yatkın olabilir. Ayakların devamlı kuru tutulmaya çalışılması ve günlük ayak kontrolü önemlidir. Yazı deniz kenarında geçiren diyabetli hastaların yalnızca kumda yürürken değil, yüzerken de mutlaka ayakkabı giymeleri önerilir.

İnsülin kullanan hastaların insülinlerini serin ve kuru ortamlarda muhafaza etmeleri gerekmektedir. İnsülinler ve glikoz ölçüm cihazları, glikoz ölçüm çubukları hiçbir zaman direk güneş ışığına maruz kalacak şekilde veya araç içerisinde çok sıcak ortamlarda bırakılmamalıdır. Uzun süreli dışarıda taşınması gerektiğinde insülinlerin soğutucu kasetlerle birlikte veya soğuk muhafaza çantalarında taşınmaları önerilir. Özellikle, insülin kullanan hastaların tatile çıkmadan önce hem tedavi düzenlenmesi hem de insülinin muhafaza edilmesi ile ilgili doktorları ile görüşmesi uygun olacaktır.

Pelin Yunusoğlu
Sanofi Diyabet ve Yenilikçi Ürünler İş Birimi Direktörü

Öncelikle Sanofi'yi kısaca tanıyabilir miyiz? Dünyadaki tarihçesi hakkında bize bilgi verebilir misiniz?

Sanofi Grubu; yenilikçi ilaç sektörünün öncüsü Sanofi, uygun maliyetli, modern markalı eşdeğer ilaç üreticisi Zentiva, hastalıklardan korunmada en etkin yöntem olan aşının lideri Sanofi Pasteur, nadir hastalıklara çözümler sunan Genzyme ve hayvan sağlığında dünyanın lider markası Merial'i tek çatı altında toplamaktadır.

Dünyanın en büyük ilk 5 ilaç şirketinden biri olan Sanofi, Avrupa'da ve gelişmekte olan pazarlarda 1. sırada yer alıyor. Sanofi'yi bugüne getiren uzmanlığının kökleri ise yüzyıl öncesine kadar uzanıyor. 2004 yılında Sanofi-Synthélabo ve Aventis'in birleşmesi ile kurulan Sanofi-Aventis için dönüm noktası, yani sektörünün iki dev ismini meydana çıkaran evliliklerin tarihi, 1999 yılını gösteriyor. Mayıs 2011'de Paris'te gerçekleştirilen Genel Kurul Toplantısı sonucunda şirketin adının "Sanofi" olarak değiştirilmesine karar verildi. Tüm hissedarların ve yönetim kurulunun ortak kararı doğrultusunda yapılan isim değişikliğine paralel olarak şirketimizin logosu da stratejilerimizi yansıtacak şekilde yenilendi.

Sanofi Grubu dünya çapında 110 bine yakın çalışanı ile 100 ülkede tüm insanların yaşamını iyileştirmek için tedavi çözümleri keşfetmekte, geliştirmekte ve hizmete sunmaktadır.

Sanofi Grubu, Türkiye'yi 'yatırım, üretim ve ihracat merkezi' olarak konumlandırmaktadır. Sanofi Grubu Türkiye, Ar-Ge çalışmalarının yanı sıra Avrupa'nın en büyük üretim merkezlerinden biri olan Zentiva Lüleburgaz Üretim Tesisleri ile üretim ve ihracat alanlarında da faaliyet göstermektedir. Lüleburgaz Üretim Tesisleri; Ar-Ge, üretim ve ihracat alanlarında mükemmellik merkezi konumuna ulaşmıştır. Türk ilaç sektöründeki toplam ürünlerin %18'i Lüleburgaz Tesisleri'nde üretilmektedir.

60 yıldır Türkiye'de faaliyet gösteren ve bugün Türkiye'nin 3. büyük sağlık grubuna dönüşen Sanofi Grubu Türkiye, yaklaşık 2 bin çalışanıyla uluslararası birikim ve deneyimini ülkenin hizmetine sunmakta ve daha sağlıklı bir gelecek için çalışmaktadır. Sanofi Grubu Türkiye olarak yetişmiş insan gücü, tıp uzmanlığı ve bilim adamlarının kalitesiyle Ar-Ge merkezi olma yolunda da hızla ilerlemektedir. Sanofi Grubu Türkiye aynı zamanda GRI standartlarında sürdürülebilirlik raporu yayınlayan ilk çokuluslu ilaç şirketi oldu.

Sanofi Türkiye'de ağırlıklı olarak hangi tedavi alanlarına yönelik ürünler sunuyor?

Sanofi Türkiye, 16 tedavi alanında yaklaşık 2000 çalışanı ile hizmet veren Türkiye'nin üçüncü büyük ilaç şirketidir. Yenilikçi ilaçlara odaklanan Sanofi'nin Türkiye'de 156 ürünü bulunmaktadır. Aşı uygulamasıyla hastalıklardan korunma sağlayarak sağlık ekonomisine önemli katkıda bulunan Sanofi Pasteur; bu bilinçle hastalıkların ortaya çıkmasını önlemek üzere birçok alanda aşı geliştirmektedir. Yenilikçi aşı teknolojileriyle sektöre değer katan Sanofi Pasteur'ün Türkiye'de 13 ürünü bulunmaktadır. Zentiva ise 61 eşdeğer ürün ile çözüm sunmaktadır. Tüm dünyada olduğu üzere, Türkiye'de de nadir görülen genetik hastalıklar konusunda çözümler üreten Genzyme'in ürün portföyü ise 15 üründen oluşmaktadır.

1.000'e yakın çalışanın istihdam edildiği ve bir ihracat üssü olması planlanan Lüleburgaz Üretim Tesisleri'nde teknolojinin son yenilikleriyle birlikte dünya sağlık standartlarına uygun, en yüksek kalitede her formda ilaç üretimi yapılabilmektedir. Sanofi Grubu Lüleburgaz'daki üretim tesislerinde ilaç sanayinin en ileri teknolojilerini kullanmaktadır. 13 ülkeden onay alan Lüleburgaz Üretim tesisleri, Sanofi Grubu'nun dünyadaki 100-110 fabrikası arasında endüstriyel operasyonlar açısından ilk 10 arasında yer almaktadır. Tesis, sahip olduğu uluslararası kalite onaylarıyla tüm dünya için de üretim yapmaktadır.

Sizce; 'Diyabet' nedir, ne değildir?

Diyabet dünya genelinde en yaygın görülen bulaşıcı olmayan hastalıklardan biri ve 21. yüzyılın en büyük sağlık sorunları arasındadır. Diyabet kontrol altına alınamadığı takdirde, yaşam süresini 5 ila 10 yıl kısaltan bir hastalıktır. Vücudun yeterli insülin üretememesine veya insülini etkin bir biçimde kullanamamasına bağlı olarak glikozdan gerektiği gibi yararlanılamamasıyla ortaya çıkar. Karmaşık, kronik ve gelişen bir durum olan diyabetin sağlık ve ömür beklentisi üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Kontrol altına alınmayan kan şekeri düzeyleri zaman içinde ciddi ve yaşamsal tehdit oluşturan semptomlara yol açabilir (körlük, diyabetik ayak, böbrek yetmezliği, kalp hastalığı ve inme). Diyabetli hastalarda bir kalp ve damar hastalığı geçirme riski normal bireylere göre 2-4 kat daha yüksektir. Ayrıca diyabet, tüm dünyada böbrek yenileme tedavisi uygulanan olgular ve 65 yaş altı körlük ve travma dışı ampütasyon vakalarının en yaygın nedenidir.

Semptomları arasında aşırı idrara çıkma (poliüri), susama (polidipsi), sürekli acıkma, kilo verme, görme değişiklikleri ve yorgunluk bulunmaktadır. Ayrıca çok yüksek kan şekeri de kendi başına Tip 1 ve Tip 2 diyabette yaşamsal tehdit oluşturabilir. Bu son derece kontrolsüz glisemi durumunda gerçekleşir, ender görülür ve bazen ölümcüldür.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Sağlık Bakanlığı ve Başkent Üniversitesi ile birlikte yaptıkları "Hastalık Yükü" çalışmasına dayanarak hazırlanan rapora göre, Türkiye'de 2002 yılındaki ölümlerin %79'u kronik hastalıklara bağlıdır (346.000/437.000). Ölüm nedenlerinin başında kardiyovasküler hastalıklar gelmektedir. Diyabet ve diyabete bağlı komplikasyonlar nedeniyle gelişen ölümlerin çoğu ise kardiyovasküler ölümler olarak raporlanmaktadır.

Ulusal Hastalık Yükü çalışmasının verilerine göre, Türkiye'de ulusal düzeyde ölüme neden olan ilk 10 hastalık arasında %2,2 ile diyabet 8. sırada yer almaktadır. Cinsiyetlere göre bakıldığında ise kadınlarda 7. (%2,9) ve erkeklerde 11. (%1,6) sırada ölüm nedenidir.

Okulda diyabet programı

Bununla birlikte, Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun yaptığı araştırmaya göre diyabete bağlı ölümlerin küresel sayısı, 2010 yılında 4 milyondur. Bu sayı, dünyada tüm yaş gruplarındaki ölümlerin %6,8'ine karşılık gelmektedir. Buna karşılık Dünya Sağlık Örgütü ise, diyabete bağlı küresel ölümlerin %5 olduğunu bildirmektedir.

Diyabet rahatsızlığı ile yaşamak zorunda kalan bireyler için ne gibi çözümler sunuyorsunuz? Diğer firmalara kıyasla diyabet tedavisinde Sanofi'nin sunduğu farklı olanaklar (cihazlar, setler, ilaçlar, iletişim vb.) nelerdir?

2014 yılı diyabet tedavisinde çığır açan insülinin keşfinin 90. yılına denk geliyor. 1923 yılında Sanofi'nin selef şirketi Fabwerke Hoechst sabit kalitede insülini büyük ölçekli bir şekilde ilk sunan öncü şirketler arasındaydı. 20. yüzyılın başında diyabetli çoğu insan bu hastalıktan ölüyordu ve tek tedavisi açlık diyetiydi. 1921'de Kanadalı ve Avrupalı araştırmacıların insülini keşfetmesiyle dünya genelinde diyabetli insanların yaşamların değiştiren bir dizi olay başladı ve o dönemden beri yüz milyonlarca insan bu hastalığın yol açtığı karmaşık sorunlarla yüzleşebilir oldu. Sanofi, diyabette selef şirketi Fabwerke Hoechst'le birlikte geçtiğimiz 90 yıl içinde insülin tedavisinin geliştirilmesinin yolunu açtı.

Sanofi diyabet operasyonlarını hala Hoechst'ün Almanya'da, Frankfurt'taki tarihi merkezinden yürütmekte; Araştırma & Geliştirme, Endüstriyel İşler ve Geliştirme ile medikal cihazların üretimindeki tüm paydaşları bir araya toplamaktadır. İnsülin ürünlerimizin ötesinde, akıllı kan şekeri takip sistemleri, oral tedaviler ve ödüllü insülin iletim cihazları sunmaktayız. Sanofi, dünya genelinde diyabetli insanlara yarar sağlamak üzere tedaviler, cihazlar ve hizmetler genelinde hasta merkezli çözümler geliştirmeyi taahhüt ediyor. Tip 1 ve Tip 2 diyabet hastaları için hem enjekte edilebilir hem de oral tedavi çözümleri sunuyoruz. Bu kapsamda tanısal ekipmanlar, tedaviler, hizmetler ve yenilikçi kan şekeri izleme sistemleri dahil olmak üzere cihazlar sunmak için ortaklıklar ku-

rup projeler geliştiriyoruz.

Sanofi Grubu, diyabet tedavisinde öncü çözüm ve tedavi yöntemleri sunarken yaşamları iyileştirmek üzere önleyici ve bilinçlendirici faaliyetleri de destekliyor. Ar-Ge'ye önemli yatırımlar yapan Sanofi Grubu, diyabet konusunda yeni ve etkili tedavi yöntemlerinin yanı sıra sosyal sorumluluk projeleriyle de diyabet konusunda farkındalık yaratacak önemli çalışmalar yürütüyor. Bu doğrultuda diyabet hastalarının hayatını kolaylaştırmak amacıyla Sen Bul Diyabet Kolaylaşsın projesi ile Okulda Diyabet Programını hayata geçiriyoruz

Firmanızın destekçisi olduğu "Okulda Diyabet Programı"ndan bize biraz bahsedebilir misiniz? Firma olarak bu projeye ne gibi destekler veriyorsunuz?

Diyabet çoğunlukla erişkin hastalığı olarak bilinmekle beraber, çocuklarda da sıklıkla görülebilmektedir. Çocuklarda (18 yaş altında) Tip 1 diyabet sıklığı ülkelere göre değişmektedir. Örneğin Avrupa genelinde her yıl 100.000 çocuktan 15'i diyabete yakalanırken, bu rakam Finlandiya'da 50/100.000 dolayındadır. Türkiye'de Tip 1 diyabet vaka sıklığı bilinmemekle birlikte yakın zamanda yapılan bir çalışmada 6-18 yaş grubunda Tip 1 diyabet yaygınlığı 6.6/10.000 olarak bulunmuştur. Bu durumda ülkemizde 18 yaş altında 18.000 civarında diyabetli çocuk olduğu söylenebilir.

Okulda Diyabet Programı Türkiye'de şimdiye kadar çocuklara yönelik yapılmış tek ve en geniş kapsamlı diyabet farkındalık programı. Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Derneği tarafından başlatılan ve Sanofi Grubu'nun koşulsuz desteğiyle yürütülen Okulda Diyabet Programı ile veliler ve öğretmenler aracılığıyla çocuklarda diyabet konusunda farkındalık yaratmayı hedefliyoruz.

Okulda Diyabet Programı'nın ilk yılı olan 2010'da 300'den fazla rehber öğretmene Tip 1 diyabet ile ilgili bilgilendirme yapıldı. 2011 yılında 60 bin okul için eğitim materyalleri hazırlandı ve www.okuldadiyabet.org web sitesinden erişim sağlandı. 81 ilden İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve İl Sağlık Müdürlüğü temsilcilerinin katıldığı Büyük Buluşma Toplantısı ile eğitimciler eğitildi. 14 Kasım 2011 Dünya Diyabet Günü'nden başlayarak okullarda eğitimler verilmeye başlandı. Türkiye çapındaki 60 bin okulun 25 bininde eğitimler gerçekleştirildi, 7 milyondan fazla öğrenci, 585 bin civarında öğretmen ve 580 bine yakın veliye ulaşıldı.

Türkiye Diyabet Vakfı ile birlikte düzenlediğiniz ve diyabetle ilgili farkındalığın arttırılmasını amaçlayan "Sen Bul Diyabet Kolaylaşsın" proje yarışması hakkında bilgi alabilir miyiz? Yarışmayı kazanacak projeden beklentileriniz nelerdir?

Sanofi Türkiye olarak Türkiye Diyabet Vakfı ile birlikte, diyabetle ilgili farkındalığın artırılması ve diyabetli hastaların hayat kalitesini yükseltmek amacıyla "Sen Bul Diyabet Kolaylaşsın" adlı proje yarışmasını başlattık. Bu projeyle, hem Türkiye çapındaki genç beyinlerin diyabetli hastaların hayat kalitelerini yükseltecek buluşlar sunmaları için desteklenmesi, hem de hastayı ölüme kadar götürebilen diyabet hastalığıyla ilgili farkındalığın daha da artırılması hedefleniyor. Proje kapsamında buluş yapılması beklenen alanlar arasında; sağlık ekibine kolay ulaşım, şeker ölçümü, iyi diyabet tedavisi uygulaması, diyabetik öz bakım ürünleri, diyabetik sağlıklı gıdalar, diyabetik gıyim ürünleri ve diyabetik yazılım uygulamaları gibi alanlar yer alıyor. Projelerin ödüle değer bulunması için; diyabet hastasının hayatını kolaylaştırması, üretilebilir, hayata geçirebilir olması ve yaratıcı olması gibi kriterler yer alıyor. Projenin kazananı 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nde açıklanacak.

ALPER SARUHAN

Türkiye'de hem diyabetli olup hem de profesyonel sporcu olarak kariyerini sürdüren basketbolcu Alper Saruhan ile diyabet, spor ve beslenme üzerine konuştuk.

Alper Bey, spor çevrelerinde basketboldaki başarılarınızla tanınıyorsunuz. Bizlere basketbol ile tanışma hikâyenizi anlatabilir misiniz?

Küçük yaşlarda basketbol oynamaya başladım. Zaten hareketli bir çocuktum; pek yerimde durmazdım, sürekli bir yerleri pota yapıp içine basket atmaya çalışırdım. Sepetler, tencereler, kovalar, hepsine bir şeyler atar dururdum. Ailemde sporun yeri çok büyüktür; rahmetli dayım eski basketbolcuydu, onun sayesinde ve ailemin de desteğiyle ilk adımı attım ve profesyonel bir hayatı tercih ettim.

Diyabetli olmanızdan dolayı da tıp çevrelerinde dikkat çekiyorsunuz. Kaç yaşından beri tedavi görmektesiniz?

26 yaşındayken bana Tip-1 diyabet tanısı kondu, şu an 32 yaşındayım. Tam 6 senedir benim hayat mücadelemdir diyabet.

Diyabetin profesyonel spor yaşamına engel olmadığının iyi bir örneğisiniz. Bunu nasıl başarıyorsunuz?

Benim diyabet olduğumu duyan bilen kim olursa olsun şaşırıyor ve ilk tepkileri "nasıl spor yapabiliyorsun" oluyor. Ben zaten aktif spor yapıyordum, diyabet bana misafir oldu. Zaten öz disipline sahip olmanız gerekiyor spor yaparken… Düzenli ve sağlıklı beslenme gayretindeyim, karbonhidrat sayımını öğrenmeye çalışıyorum, yediklerimin porsiyonlarına ve içeriğine göre insülinlerimi ayarlıyorum. Hep aynı vurmuyorum. Hipo ve hiperglisemik endeksimi dengede tutmaya çalışıyorum. Uyku düzensizliğinden kaçınıyorum. Sürekli ölçüm yapıyorum. Bu sayı bazı günler 20 defa ölçüme kadar çıkıyor.

Basketbol adeta sizin ilacınız gibi, bu rahatsızlığa rağmen mücadele edip birçok gence örnek oluyorsunuz; diyabetli gençlere ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

Diyabetli arkadaşlarımın tümüne söyleyeceğim en önemli şey; diyabetinizi kontrol altına alabilir ve ona hükmedebilirsiniz. Bu bir savaş, öncelikle bu durumu kabul etmelisiniz. Evet ben şeker hastasıyım. 'Evet, toplumdaki bu durumla ilgisiz olan kişiler, bu elimdeki benim ölçme aletim ve bu da insülinim.' Bunu çekinmeden diyebilmeli ve bu rahatsızlık karşısında geri adım atmadan mücadele vermeliler. Sinsi ilerleyen bir hastalık olduğundan ölçümlerini arttırmalılar. Düzenli ve sağlıklı beslenmek için gayret göstersinler. Fast food yemeklerden kaçınsınlar. Sigara ve alkolden uzak dursunlar. Hayati önem taşıyan bir şey, spor yapsınlar!

Hayatınızdan şekeri ve beyaz unu çıkardığınızı söylüyorsunuz; peki, nasıl besleniyorsunuz? Nelere dikkat ediyorsunuz?

Ben protein ağırlıklı besleniyorum; sebze ve baklagilleri kesinlikle her gün en az bir öğünde tüketiyorum. Aslına bakarsanız, beyaz un ve şekeri kesinlikle hayatımızdan çıkarmamız gerekiyor, tek yapmamız gereken alışkanlıklarımızı değiştirmek. Bu arada ben tatlıları çok severim. Hatta yediğim zamanlar da oluyor. Ama spor yapıyorum, doğru şekilde insülin kullanıyor. Beni ne hiperglisemi yapacak kadar şeker ve karbonhidrat alıyorum, ne de insülinimi fazla vurup hipoglisemi yaşıyorum. Bu işin sırrı varsa eğer o da denge. Evet, zararlılardan uzak durmalıyız, nefsimizi yenmeliyiz ama kendimizi baskılamamalıyız. Kendimizi şımarttığımız, abarttığımız zamanlarda da kesinlikle spor yapmalıyız.

Diyabette farkındalığı arttırmak adına birçok sosyal projede yer alıyorsunuz. Şu an devam ettiğiniz veya yakın gelecekte yapacağınız herhangi bir çalışma var mı? Bize bunlardan bahsedebilir misiniz?

Tabii ki, güzel organizasyonların parçası olmaya çalışıyorum. Gönüllü olarak faaliyetlerimi her zaman sürdürme gayretindeyim. İznik'te bulunan diyabetli kardeşlerimin kampına katılacağım (Arkadaşım Diayebt Kampı). Şu anki hedefim Türkiye çapında düzenlenen bir yapılanma ve organizasyonla diyabetin önüne geçmek, Devlet kaynaklı bilinçlendirme ve hastaların diyabet mücadelesine birlik olarak cevap verme iddiasında olabilecek dev bir iş birliği yaratmak. Sağlık Bakanlığı, Sosyal Güvenlik Kurumu, Bakanlarım, Türk Diyabet Cemiyeti ve diğer Dernekler, Tıp doktorları ve tabii ki ilaç firmalarımızla dünyada bir ilk olabilecek bu organizasyonu yaratmak tek dileğim. Fakat buna ilk adımı atmak için beklediğimiz her gün bir kişi daha diyabet olmaya yaklaşıyor. Tüm fikirlere açık biriyim ve tek umudum bu proje.

Sizce Türkiye'de diyabetle mücadele konusunda insanlar ne derece bilinçli? Daha yeterli bir bilinçlendirme için neler yapılabilir?

Türkiye'de böyle bir bilinç olduğunu düşünmüyorum. İşte bu yüzden bir proje yaratalım diyorum. Ertelemeyi bırakalım. Bize öncü olabilecek çok değerli hocalarımız var. Bu projeyle Türkiye'deki tüm hastalara ulaşabilir, onları kayıt altına alabilir, bilinçlendirebilir, denge yaratabiliriz. Bu zincirleme bir değişim olur; genetik faktörleri değiştiremeyiz belki ama kişilerin hataları ya da yanlış alışkanlıkları yüzünden yakalandıkları bu hastalıktan onları koruyup kollayabiliriz.

Frederick Banting

Sir Frederick Grant Banting, Kanadalı bir hekim ve bilim adamıdır. 14 Kasım 1981'de Ontario'da doğan başarılı doktor, varlıklı bir çiftçinin oğluydu. 1911'de Toronto Üniversitesi'nde Teoloji okumaya başlayan Banting, bir sene sonra doğru bir tercih yaparak okulu bıraktı ve Tıp bölümüne geçti. 1916'da mezun olduktan sonra, İngiltere'ye giderek askeri hastanelerde görev yaptı. Böylece, 1. Dünya Savaşı yıllarında cerrahi alanında pratik yapma şansı buldu. Bilindiği üzere 1. Dünya Savaşı, insanoğlunun tıp teknolojilerinde önemli adımlar atmasına vesile olmuştu. Savaştan sonra, Toronto'ya İskoç doktor John James Rickard Mcleod'ın yanına gitti.

1889 yılında, yani yaklaşık 32 yıl önce, Alman fizyolog Mering ve Minkowski, pankreası alınmış bir köpeğin şeker hastalığına yakalanabileceğini keşfetmişlerdi. 1901 yılında, pankreasta yer alan Langerhans adacıklarında yaşanan bir tahribatın şeker hastalığına yol açtığını keşfeden ABD'li hekim Eugine Lindsay Opie, Banting'e ilham verdi. 1921 yazı boyunca, Mcleod'un yanına verdiği tıp öğrencisi Charles Best ile beraber çalışan Banting, köpekler üzerinde deneyler yaptı. Bu deneylerde, Langerhans adacıklarının salgıladığı bir sıvının şeker hastalığını önlediğini anladılar. Uzun uğraşlar sonucunda, bu salgıdan ilk başlarda "isletin" daha sonra "insülin" adını verdikleri proteini ayırmayı başardılar. Bu maddenin katıksız hale getirilmesinde biyokimyacı James Collip'in önemli rolü olmuştur.

Saflaştırılan insülinin ilk enjeksiyonu 11 Ocak 1922'de Toronto Hastanesi'nde, 14 yaşında bir şeker hastası olan Leonard Thompson'a yapıldı. Sonrasında bir kez daha saflaştırılan madde, şeker hastalığının belirtilerini tamamen gidermesi bakımından çok başarılı olur. Best ve Banting çalışmalarını açıkladıklarında, buluşlarının ne kadar önemli olduğu anlaşıldı ve milyonlarca şeker hastasının umudu oldular. Macleod ve Banting, 1923 yılında Fizyoloji/Tıp alanında Nobel Ödülü'ne layık görüldüler. Best'e ödül verilmemesini eleştiren Banting, aldığı ödülü Best ile paylaştı. İnsülinin patenti Toronto Üniversitesi'ne 1 dolar karşılığında satıldı ve bu inanılmaz ekip, tarihe geçti.

Aynı sene, başarılı bilim adamına Toronto Üniversitesi'nde Profesör ünvanı verildi ve üniversitede Banting ve Best kürsüsü kuruldu.

Frederick Banting, 1926'da Kanada'daki Royal Society'ye* seçildi. 1930 yılında kendi adında bir enstitü kurdu ve 1939 yılına kadar burada araştırmalarını sürdürdü. 1934 yılında İngiltere Kraliçesinden 'sir' ünvanı aldı ve 1935'te İngiltere'deki Royal Society'ye seçildi.

2. Dünya Savaşı başladığında Kuzey Amerika ve İngiliz sağlık hizmetleri arasında irtibat subayı olarak görev yaptı. 21 Şubat 1941'de, İngiltere-Newfoundland'de bir uçak kazasında yaşamını yitirdi. 2 evlilik yapan Banting'in, ilk eşinden William adında bir çocuğu oldu.

Tip 1 diyabet tedavisinde çığır açan insülin molekülünü keşfeden Frederick Banting'in doğum günü olan 14 Kasım, 1991 yılından beri tüm dünyada Diyabet Günü olarak kabul edilir.

** Royal Society, yalnızca İngiliz Milletler Topluluğu üyesi devletlerin vatandaşları ile İrlanda Cumhuriyeti vatandaşlarının kabul edildiği seçkin bir bilim topluluğudur, araştırma derneklerine ve bilimsel kuruluşlara yatırım yapmaktadır.*

BAŞARININ İLACI AVEA TEKNOLOJİSİ

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

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

Eczacıbaşı
Sağlık Hizmetleri

avea
Hayat değişir Avea'yla

Ecz. Gülşah Gözütok Bayrak

Gülşah Eczanesi - Merzifon / Amasya

Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu.
En sevdiği ders Farmasötik Teknoloji.
En sevdiği hocası Yrd. Doç. Dr. Müge Kılıçarslan.

Eczanenizi ne zaman açmıştınız?

2007 yılının Aralık ayında açmıştım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Hastalarla samimi ilişkiler kurmamız ve ilaç dışı ürünlerimizin oldukça çeşitli olması, beraberinde tercih edilmesi.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

İlçe merkezinde olduğumuz için elden satış avantajımız var. Sağlık merkezlerine uzak bir noktada olmamız ise dezavantajımız.

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

Hasta portföylerinin daha geniş olduğunu düşünüyorum.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalı?

Gelişime ve değişime açık olmalı. Sektördeki yenilikleri takip etmeli. Hizmet ve müşteri memnuniyeti odaklı çalışmalı.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Sadece eczanelerde ve eczacı danışmanlığında satılması gereken dermokozmetik ve ilaç dışı ürünlerin; internet üzerinden satılması ve bilinçsiz bir şekilde tüketilmesi. Devam eden fiyat düşüşleri, düşük kar marjı, muayene ücretleri ve yüksek ilaç farklarının tahsilatının eczanelere yüklenmesi ve akabinde eczane ile hastanın karşı karşıya gelmesi...

Ecz. Ahmet Mutlu
Halk Eczanesi - Bitlis

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu.
En sevdiği dersler Farmakoloji ve Farmasötik Teknoloji.
En sevdiği hoca Dekan Prof. Dr. Ahmet Araman.

Eczanenizi ne zaman açmıştınız?

1945 yılında kurulmuş olan Halk Eczanesi'ni 2006'da devraldım.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

70 yıllık bir mazisi olan bir yer. Konumundan tabii ki memnunum.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

1945'te kurulmuş olan köklü bir eczane burası. 70 yıldır Bitlis halkına doğruluk ve dürüstlük ilkelerini gözeterek eczacılık hizmeti vermiş, sağlık danışmanlığı hizmetini en iyi şekilde icra etmiş bir eczaneyi devraldıktan sonra eczanenin çizgisini koruyup üstüne koyarak devam etmeye çalıştım. Maddi kaygıyı her zaman arka planda tutup; sağlık hizmeti verdiğimi unutmayarak, etik değerler doğrultusunda hizmet etmeye çalışıyorum. Tüm bunların doğrultusunda eczanemin en önemli özelliği; geçmişten bugüne kadar gelen sağlık hizmetini layığıyla yerine getiriyor olması ve Bitlis halkının da güven ve sevgisini kazanmış olmasıdır.

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

Eczanelerimizin yurt dışındaki eczanelerden geride olduğunu düşünmüyorum. Elbette artı ve eksilerimiz vardır. Ama eczacılık hizmeti konusunda yurt dışındaki eczanelerden geride değiliz. Bu nedenle yurt dışındaki eczaneler ile aramızda ürün ve eczacılık hizmeti konularında çok büyük farklar olduğunu düşünmüyorum.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalı?

İdeal eczacı... Eczacılık mesleğine hâkim, etik kurallara uygun, maddiyatı ön planda tutmayan, ettiği eczacılık yeminine sadık, ilkeli ve kendini sürekli geliştiren kişidir.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Bence eczacılığın geleceği şu anki en büyük sorunumuz. Eczacılık mesleği büyük değişimlere uğradı. Ekonomik zorluklar, değişen SGK sistemi, sağlıktaki değişimler eczacılığın geleceği konusunda kaygıları arttırdı. Son değişikliklerle beraber eczacılar maddi olarak ayakta kalmakta zorlanıyor. Eczane açmak, eczaneyi nakletmek çok zorlaşıyor. Yeni mezun eczacıların işsiz kalma ihtimali var. Mevcut eczanelerin ise bu sistemde ayakta kalması çok güç.

Tüm dünyada en güvenilir meslek dallarının başında eczacılık mesleği geliyor. Eczacı halkın en çok ve en rahat danıştığı birinci derece sağlık danışmanıdır. Bu mesleğin ayakta kalmasını sağlamak, yeni mezun eczacıların önünü açmak ve mevcut eczanelerin devamını sağlamak konusunda biz eczacılarımıza, devletimize ve halkımıza büyük görevler düşüyor.

Ecz. Sibel Bilik
Hayat Eczanesi - Osmaniye

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu.
En sevdiği ders Farmasötik Botanik.
En sevdiği hoca Prof. Dr. Filiz Meriç.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

1995 Ocak ayında açtım.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanemin konumundan memnunum. Hastane civarı ve merkezi bir yer olmasından dolayı potansiyeli yüksek ve çeşitlilik göstermektedir. Eczane olarak hastanın ihtiyaçlarına cevap verebilmek adına; ilaç haricinde medikal malzeme, tıbbi ürünler vb. ilaç dışı ürünlere de girerek eczanemize farklılık ve zenginlik kattık. Mesleki anlamda da kendimizi yeniliğe ve değişikliğe açık hale getirdik.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Eczanemiz ideal genişlikte ferah bir ortama sahiptir. Eczanemize gelen her hastanın ilacını temin etme, reçetesini geri çevirmeme konusunda hassas davranırız. Hastalar eczanemize geldiğinde her türlü ilacın temin edilebileceğinden, ilaç ve sağlık konusunda danışılabileceğinden emin olurlar.

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

Yurt dışındaki eczanelerde görsellik ön plandadır. Türkiye'deki eczaneler ilacın ön planda olduğu eczane konumunda. Yurt dışında, ilaç arka planda, koruyucu tedavi amaçlı bitkisel ürünler ön planda. Yurt dışında hastalar eczaneye; reçete ile ilaç almaya gitmekten ziyade bitkisel ürünler ve çaylar için gitmektedirler. Bizim hastalarımız, bitkisel ürünlere koruyucu tedaviden ziyade kronik hastalıklara alternatif tedavi gözüyle bakmaktadır.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal eczacı olarak eczane eczacısını anlıyorum. İdeal eczacı; eczanesinin işletmeciliğini iyi organize eden, finansmanını iyi değerlendiren, hastanın her türlü ihtiyacını karşılayacak ürün skalasını bulundurabilecek kadar değişime ve yeniliğe açık, ayrıca ilaç ve sağlık danışmanlığındaki bilgisini, SGK'nın uygulamasındaki muayene ücretlerini ve ilaç fiyat farkını anlatabilme kabiliyeti ile iyi bir iletişim kurarak, hastanın güvenini kazanabilen bir eczacı olmalıdır.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Günümüzde eczacıların en çok düşündüğü kontrolsüzce açılan eczane enflasyonuydu. Yeni yasayla bu sorun uzun vadede olsa da çözülmüş oldu.

Sağlıkta dönüşüm sürecinde eczacılar hükümet ile sanayi arasında kaldılar. Ciro kaybından ziyade eriyen sermayesiyle yok olma korkusuyla karşı karşıya geldiler. Eczacının en büyük korkusu, her yeni uygulamayla eczanesini finanse edemeyecek kadar ekonomik kayba uğramasıdır.

Ecz. Gülseli Yıldız
Yıldız Eczanesi - Mersin

Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu. En sevdiği dersler Toksikoloji ve Farmasötik Teknoloji. En sevdiği hocaları: Prof. Dr. Göksel Arlı, Prof. Dr. Şeref Demirayak ve Prof. Dr. Yusuf Öztürk.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2009 yılında açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

En önemli özelliği gelişmeye ve değişmeye açık olmasıdır. Yeni ürünler, yeni bilgiler, yeni insanlar... Tüm bunlar ben ve ekibim için çok önemli; çünkü tüm bunlarla biz de yenileniyoruz ve bu pozitif enerji işimize de yansıyor.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanem özel bir hastane karşısında ve Mersin'in en işlek semtinde olduğu için reçete hizmetinin yanı sıra dermokozmetik hizmeti de veren bir eczane. Dermokozmetik akımının, eczane dokusunu değiştirdiğini düşünüyorum. Benim istediğim de bu değişimi yakalamaktı. O nedenle eczanemin konumundan memnunum.

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

Yurt dışındaki eczanelerle Türkiye'deki eczaneler arasındaki farkı anlatmak aslında çok basit ve kısaca dile getirilebilecek bir şey değil. Fakat hepsinden önemlisi; Türkiye'deki eczaneler üzerindeki baskı ve yıpratmalar son bulup mesleki gelişim ve sürekli bilgilendirme programı sağlanabilirse, Türkiye'deki eczanelerin de değişime ayak uyduracaklarını, hatta bundan memnun olacaklarını düşünüyorum.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal eczacı; yapıcı, pozitif ve vizyoner olmalıdır. Kişinin kendi mesleğini sevmesi ve sürekli geliştirmek istemesi tüm meslek dallarında olduğu gibi bizim mesleğimiz için de çok önemlidir. Bu hem eczanemizde mutlu olmamızı hem de mesleki tatmine ulaşmamızı sağlar.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Az önce bahsettiğim gibi, eczanelerin üzerinde maddi ve manevi çeşitli baskıların olduğu bir dönemdeyiz. Her gün yeni bir yasa ve yeni bir yaptırımla karşı karşıya kalıyoruz. Tüm bu maddi ve manevi sıkıntıların ortasında tek başına kendini savunmaya çalışan eczacılar, zaten büyük risklerle çalışıyor olmasının verdiği zararın yanı sıra her yeni gün daha da kötüleşen koşullar karşısında hem umudunu hem gücünü yitirmektedir. Bahsettiğimiz tüm bu baskılar son bulduğunda, hepimiz daha rahat ve daha mutlu şekilde mesleğimizi sürdüreceğiz. Hepimiz için yarınların aydınlık olmasını diliyorum.

Ecz. Nurdan Öner
Öner Eczanesi - Erzincan

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu.
En sevdiği ders Farmasotik Teknoloji.
En sevdiği hoca Prof. Dr. Kasım Cemal Güven.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi ilk olarak, 1987 yılının Nisan ayında Erzincan 'da açtım.1992 depreminde nöbetçi eczane olarak depremi yaşadığımızdan altı ay gibi bir süre Mersin'e taşındık. Sonra tekrar Erzincan'a dönüp, 1993 yılında şu anki eczanemi açtım.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanem devlet hastanesi karşısında. Bazen hastanemize kapandı kapanacak dendiyse de, sonunda bazı polikliniklerin diğer hastaneye taşınarak yapılan çözümle önceki gibi olmasa da devam etmeye çalışıyoruz.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Eczanemin en önemli özelliği geniş ürün yelpazesi. Yıllardır bulamadığınız her ürünün orada olacağı, "Orada olmazsa başka yerde yoktur" sistemiyle çalışıyor olmamız. Bölgemizde böyle biliniyor olmaktan gurur duyuyoruz.

Yurt dışındaki eczanelerle Türkiye'deki eczaneler arasındaki fark nedir?

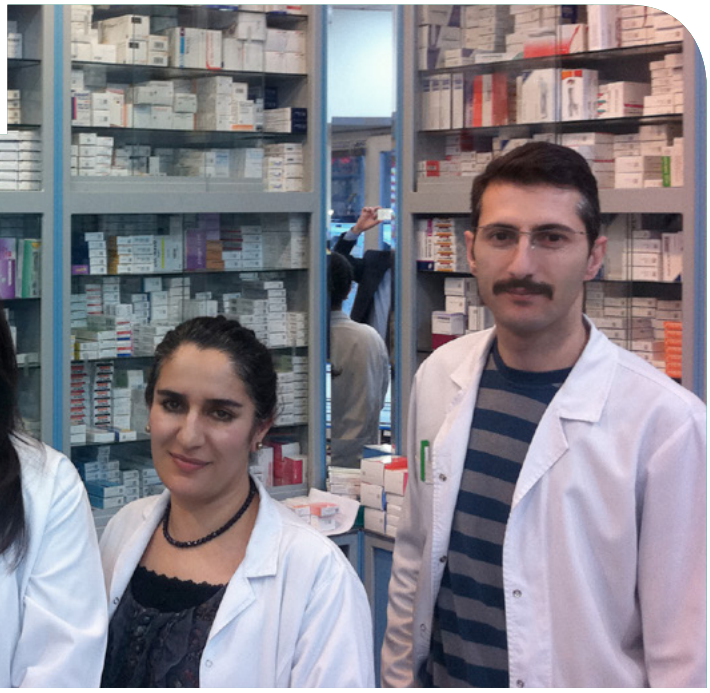
Paris ve Barselona'da bulundum. Yurt dışında nüfusa göre eczane olayı çok önceden başladığı için eczaneler iş kaygısı olmadan çalışıyor. Bu yüzden eczaneler her türlü teknoloji ve yeniliği bizden önce uygulamışlar. Barselona'da gördüğüm bir eczanenin laboratuvarını hala unutamıyorum.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Bence ideal eczacı; insanlara güven veren, iyi iletişim kurabilen, her zaman eczanesinin başında olup eczacılık mesleğinin kuralları doğrultusunda hizmet veren ve toplumun bu hizmetlerden en iyi şekilde yararlanmasını sağlayan sağlık danışmanıdır.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Günümüzde eczacıları düşündüren en önemli konu maddi kaygılar. Artan giderler ve azalan gelirlerle dengeleri kurma çabasıdır.



Ecz. Yasin Doğan

Doğan Eczanesi - Sarıkaya / Yozgat

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2010 yılı mezunu.
En sevdiği ders Fitoterapi. En sevdiği hocası Farmakognozi ve Fitoterapi Ana Bilim Dalı Başkanı - Prof. Dr. Erdem Yeşilada.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2010 yılı Temmuz ayında, Yozgat'ın Sarıkaya ilçesinde açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Eczanemizin en önemli bir değil, birden fazla farklı özelliği var; bunlardan en başta geleni çok güzel bir ekip olabilmemiz ve hep beraber ortak kararlar alarak sağlık hizmeti vermeyi amaçlayabilmemizdir. Kısa süre içindeki başarımızla da bunu gösterdiğimize inanıyorum.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanemiz; yapı, çeşit yelpazesi ve görselliği bakımından İç Anadolu'daki en iyi eczanelerden biri. İlçedeki konumu ise ilçe merkezinde ve işlek cadde üzerinde iki yönlü girişi olması. Ayrıca İlçede "en saygın ve güvenilir eczane" patentini almış olmak ta onur verici.

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

Şehir merkezine yakınlık ve uzaklık hastaların ulaşımı için kolaylık veya zorluk sağlayabilir. Yakın olması her zaman iyidir çünkü hizmet insanın olduğu yerde olur.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal eczacı, her meslekte olması gerektiği gibi kararlı, düzenli ve istikrarlı olmalıdır. Mesleğinin gerektirdiği gibi kaliteli ve güncel sağlık hizmetini sunmalı ve daha iyi olabilmek için yenilikçi olmalıdır, biz de bu ilkeleri benimseyerek yolumuza devam etmekteyiz.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Eczacıları en çok düşündüren, yaptıkları yatırımların ve verdikleri sağlık hizmetinin yeteri kadar olmadığı endişesine kapılmalarıdır. Her zaman kaliteli hizmet sundukları ve samimi, içten davrandıkları sürece, maddi ve manevi iyi bir sonuç alacakları kanaatindeyim.

Ecz. Cemil Sarıkaya
Sarıkaya Eczanesi - Yusufeli / Artvin

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu.
En sevdiği ders Farmakoloji.
En sevdiği hoca Prof. Dr. Levent Üstünes.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2001 yılında açtım.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanemiz ilçemizin merkezinde bulunduğu için memnunum. Özellikle yaz aylarında çok değişik insanlar ile tanışma ve alışveriş yapma şansı bulabilmekteyiz.

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

En büyük artısı; müşterilerimiz ve hastalarımız ile samimi diyaloglarımız. Çok küçük bir yardımımız dokunduğunda insanların yüzünde tebessüm görmek ve dualarını almak.

En büyük dezavantaj ise, en yakın depoya 160 km uzaklıkta olmamız. Bu stoklu çalışmamıza, stoklu çalışmamız da direk zarar etmemize neden olmakta.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Eczanemizin küçük bir ilçede olmasına rağmen, ilaç yanında itriyat, kozmetik ve OTC ürünler konusunda hastaların ve müşterilerin taleplerini maksimum düzeyde karşılayabiliyor olması en önemli özelliğidir. İlaçlarını temin ettiğimiz hastaların yüzlerinde tebessümle eczanemizden ayrılmaları en keyifli şeydir.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Her şeyden önce işini sevip, gündemi takip edebilmeli eczacı. Hastanın reçetesini düzenlerken ya da herhangi bir talebini karşılarken onunla mutlaka diyalog kurmalı.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

İlaç fiyatları ile borsa gibi sürekli oynanıyor olması, SGK kurallarının sürekli değişiyor olması, bizi en çok zorlayan konular. İş yükü sürekli arttırılan ancak kazancı her geçen gün azalan meslek eczacılıktır.

Ecz. Ayşe Ersoy
Doruk Eczanesi - Bartın

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1987 mezunu.
En sevdiği ders Farmakognozi.
En sevdiği hocası Prof. Dr. Elçin Gürkan.

Eczanenizi ne zaman açmıştınız?

1993 yılı Haziran ayında, Nevzat Ecza Deposu ile açmıştım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Ekip olarak eczanemizin danışanlarına karşı son derece sıcak, özverili ve sabırlı davranmamız. Güler yüzle hastalarımızı karşılamak en önemli ilkemiz olmuştur. Hastalarımızın ilaçlarını eksiksiz temin etmeye çalışır, sorunlarına elimizden geldiği kadar çözümler bulmaya ve yol gösterici olmaya çalışırız.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Bizim eczanemiz bir semt eczanesi; samimiyetin son derece yüksek olduğu, insanların birbirini çok iyi tanıdığı bir bölgede hizmet veriyoruz. Bundan dolayı son derece mutluyuz.

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

Bizim eczanemiz çarşı merkezinden uzakta. Semtimizde bir ASM bulunmaktadır. Reçete ağırlıklı çalışan bir eczaneyiz. Eczanemizin konumu ve hasta portföyümüz şehir merkezindeki eczanelere göre farklı. Dermokozmetik alanında faaliyet gösteremiyoruz. ASM'nin çalışma saatinden sonra bizim de işlerimiz azalmaktadır. Bunun yanında, halkla daha iç içe olduğumuz, daha yakın ilişkiler kurduğumuz da bir gerçek.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalıdır?

İdeal eczacı kendini devamlı yenilemeye açık olmalı. Güler yüzlü, sabırlı, hastaların dertlerini dinlemeyi bilen, elinden geldiği kadar çözümler üretmeye çalışan, işinin önemini ve ciddiyetini unutmayan biri olmalıdır.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Eczane eczacısı olarak gelecekteki belirsizlikler bizleri düşündürmekte. İlaç fiyatlarındaki düşüşler, giderlerin artması, zincir eczaneler, ilaçların marketlerde satışı gibi söylemlerin olması bizlerde huzursuzluk yaratmaktadır.

Ecz. Demet Ünsal

Nar Eczanesi / *Mersin*

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2009 yılı mezunu.
En sevdiği ders Farmakoloji.
En sevdiği hoca Doç. Dr. Seyhan Şahan Fırat.

İlk nöbetim ve nasıl geçeceğine dair üzerimde ciddi bir stres var... Nöbetin yeni başladığı saatlerde yaşlı bir teyze kapıdan içeri girdi ve biten ilaçlarını öğrenmek istediğini söyledi. Ona raporlu olarak kullandığı 3 ilacının bittiğini ancak 'astım' ilaçlarının bitmediğini söylediğimde aldığım cevap karşısında şaşkındım. "İlaçlarımı eve asıp neden geleyim evladım, astım madem neden size sorayım" dedi. Nöbet stresinden olayları doğru kavrayamadığımı düşündüm bir an, ancak teyzeye durumu tekrar açıkladım ve aramızdaki iletişim sorunu ortadan kalktı. Teyze teşekkür ederek eczaneden ayrıldı, bana da güzel bir nöbet hatırası kaldı.

Ecz. Ömer İnan

İnan Eczanesi *Beypazarı / Ankara*

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu.
En sevdiği ders Farmakognozi.
En sevdiği hoca Prof. Dr. Nevin Tanker.

Eczanemi ilk olarak 1980 yılında açtım. O yıllarda Beypazarı'nda 5 tane eczane vardı ve beş günde bir nöbet tutuyorduk. Tabii ki çok değişik olaylar yaşadık; fakat benim için başlangıç olan ve düzelmesinden sonra da halen devam eden en güzel anım ilk 4 yıl üst üste yılbaşı nöbeti tutmamdı. En sonunda 5. sene artık isyan ettim ve o seneden sonra nöbetler düzelerek sıralı bir şekle girdi. Hala o şekli ile devam etmektedir.

Hayatın Değerini Biliyoruz,
Değerlerimizle Hayata Bağlıyoruz.

20 yıl
BERK İLAÇ

www.berkilac.com

''Oyunu kurallarına göre oynamak gerekir. Bütün oyunları kurallarına göre oynamak gerekir. Kural dışı hareketler oyunu bozar. Oyunu bozanlara 'oyunbozan' denir. Oyunbozanları kimse sevmez. Bir yay aracılığı ile yayılan insan, yayın hareketine uyum gösterdiğinde daha büyük adımlar atabilir, daha yükseğe sıçrayabilir, böylece yaylanmaktan zevk alabilir. Yayın hareketlerine karşı gelmek bütün bunları zorlaştırır. Hatta olanaksızlaştırır. Çünkü uyumsuzluk, aykırılık, direnç etki eden güce karşı güç harcamayı gerektirir. Zordur.''

Arda Kurşunoğlu

Daha evvel 'Karanlılk Korkusu', 'Evridike'nin Çığlığı', '4 Kısa Oyun', 'Genç Projeler' gibi oyunlarda yer alan; aynı zamanda akademik, özel şirket ve serbest eczacılık dallarında çalışmalar gerçekleştiren Ecz.Arda Kurşunoğlu ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. Türkiye'de son zamanlarda ilgi toplayan; Şahika Tekand imzalı 'Gergedanlaşma' oyununda rol alan sanatçı, bize oyun hakkında bilgi verirken, bir yandan sanata bu denli yakın olup eczacılık gibi zor bir meslek dalında çalışmanın nasıl bir hayat sunduğundan bahsetti.

Arda Hanım, okuyucularımıza kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

İstanbul doğumluyum. Ortaokul ve liseyi Nişantaşı Anadolu Lisesi'nde okuduktan sonra, Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni bitirdim. Daha sonra Amerika'nın Florida eyaletinde, Florida Atlantic Üniversitesi'nde İşletme Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisansımı tamamladım. Aynı sırada üniversitenin tiyatro/oyunculuk ve drama bölümünden çok çeşitli dersler aldım. Amerika'da mezun olduktan sonra; bir yıl süreyle Miami, Florida'da SGS firmasında çalıştım. Türkiye'ye dönünce; Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Teknoloji Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans yaptım ve aynı zamanda kadrolu asistan olarak çalıştım. Sonrasında Bilim İlaç firmasında Uzman Eczacı olarak Ar-Ge ve İş Geliştirme departmanlarında çalıştım. En son olarak da kendi eczanemde eczane eczacılığı yaptım.

"Son 15 senedir çift meslekli olarak yaşamaya alıştım."

Tiyatroya olan ilginizi ne zaman keşfettiniz? Çevrenizde sizi destekleyen, sanata yönlendiren kişiler var mıydı?

Çocukluk çağımdan itibaren hayatımın her döneminde; sahne sanatları, tiyatro, sinema ve oyunculuk benim için hayati anlam taşıdı. Amerika'dan döndükten sonra; İstanbul'da Studio Oyuncuları'nda oyunculuk eğitimime devam ettim ve son 15 yıldır Studio Oyuncuları bünyesinde birçok oyunda yer aldım. Bu süreçte çevremden başta ailem ve arkadaşlarım olmak üzere çok büyük destek gördüm. Sanata yönelmemde en büyük etkiyi annem sağladı.

Eczacılık fakültesini bitirdikten sonra iki ayrı dalda yüksek lisans yaptınız ve bu süreçte oyunculukla da ilgilendiniz; bütün bunları bir arada yürütmek sizin için zor olmadı mı?

Bütün bunları bir arada yürütmek gerçekten zordu. Son 15 senedir çift meslekli olarak yaşamaya alıştım. Hayatım çoğunlukla gündüz iş, gece provalarla geçti. Özellikle de yurt içi ve yurt dışı festivallere gittiğimiz dönemlerde, çalıştığım yerlerden izin almak, ayarlamalar yapmak gerekirdi. Ancak bu konuda da patronlarımdan destek ve anlayış gördüğüm için çok şanslıydım.

Hem özel sektörde, hem de kendi eczanenizde eczacılık yaptınız. Türkiye'de bu iki alanın ilaç sektörü açısından koşullarını değerlendirebilir misiniz?

Son yıllarda ülkemizde genel olarak insan sağlığına verilen önemin artması, sosyal güvenlik sisteminde uygulanan köklü değişiklikler, yeni yatırımlar, modernizasyon açısından bakıldığında ilaç sektörünün büyüdüğünü görüyoruz. Ancak şu da görünüyor ki; Türkiye'de son 10 yılda izlenen sağlık politikası sonucunda ilaç firmaları, dağıtım kanalları, eczaneler kaybediyor ve SGK aynı parayla daha fazla ilaç alıyor. Sektörün 2009'da yaşadığı kritik kırılmadan sonra, devlet izlediği politikalarla aynı parayla yüzde 40-45 daha fazla hizmet aldı. İlaç sektörü açısından bu nereye kadar sürdürülebilecek diye düşünüyorum.

Serbest eczaneler de son yıllarda büyük ekonomik sıkıntılar çekmektedir. Bunun en büyük sebebi ilaç fiyatlarındaki %80'lere varan düşüşlere rağmen eczacıların mesleki gelirlerinin arttırılmaması, tam aksine zora düşen ilaç firmalarının eczacılara uyguladıkları bazı indirimleri iptal etmesi nedeni ile gelir düşüşü yaşanmasına dayanıyor. Artan giderler ve iş yüküne rağmen halen %20 kar marjı ile çalışan eczaneler, hem ciro hem de karlılık kaybı yaşarken; kira, işletme ve personel giderlerindeki yükseliş karşısında ayakta kalmakta zorlanıyorlar. Kademeli kar marjı, referans fiyat uygulaması, kamu kurum ıskontosu, ucuz eşdeğer uygulaması gibi birçok uygulama dönüp dolaşıp eczacıları zarara sokuyor.

Açıkçası, Türkiye'de eczacılık mesleğinin büyük değişime uğradığı kanaatindeyim. Ekonomik zorluklar, değişen SGK sistemi, sağlık sektöründeki değişimler, eczacılık mesleğinin geleceği konusunda kaygıları arttırdı. Son değişiklikler ile eczane açmak da zorlaştırıldı.

Akademik açıdan bakıldığında da; altyapı, yüksek teknolojili laboratuvar aletleri, kütüphane, öğretim elemanları, yeterli kadroların açılması vb. koşulların iyileştirilmesi; sanayi, üniversite, sivil toplum ilişkilerinin geliştirilmesi; öğrencilerimizin akademik kariyere yönlendirilmelerinin özendirilmesi ve bu mesleğin sadece eczane açmak ya da sektörde eczacılık yapmakla kısıtlı kalmamasının sağlanması gereklidir.

Unutulmamalıdır ki; eczacılık mesleği, hem tüm dünyada hem de ülkemizde en güvenilir meslek dalları arasında yer alıyor. Eczacılar halkımızın en çok ve en rahat şekilde danıştığı ve en çok yararlandığı birinci basamak sağlık danışmanlarıdır.

Son 15 senedir profesyonel anlamda oyunculuk yapıyorsunuz, peki 'sahne' kavramı sizin için ne ifade ediyor? Oynanan her rol farklı bir hayat tatma olanağı sağlıyor mu?

Sahne benim için tamamıyla bir ''kurtarılmış bölge''. Kendi gerçekliği, kuralları, sınırları ve zamanı olan heyecan verici bir alan. Benim için oynanan her rol farklı bir hayat tatma olanağı sağlamıyor; ancak çok farklı şeyler hissetmemi ve idrak etmemi sağlıyor.

Oyunculuğun yanı sıra reji asistanlığı deneyiminiz de bulunuyor. Sizce sahne önünde mi yoksa sahne arkasında mı olmak daha zor?

Amerika'daki öğrencilik yıllarımda sahnelediğimiz bir oyunda ilk reji asistanlığımı deneyimlemiştim. Ben mevzuya zorluktan ziyade tercih açısından bakıyorum. Benim tercihim her zaman sahne üstünde olmaktır. Sahnede olmak daha zor değildir ancak benim için çok çok daha zevklidir.

Ülkemizde tiyatroya olan ilginin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz? Bu ilgiyi arttırmak için sizce neler yapılmalı?

Ben özellikle son yıllarda, İstanbul'da çok sayıda özel tiyatro açıldığını ve bu tiyatroların da birçok seyircisi olduğunu görüyorum. Bence yüksek oranda ilgi var. Bunu artırmak için ise daha iyi işler yapılmalı ve özellikle de bunun reklamı sağlanmalıdır. Fakat özellikle çocukluk ve ergenlik çağında, tıpkı okuma alışkanlığının edinilmesi gibi, gençleri tiyatro oyunlarına götürmek ve onlarda bu ilginin daha küçük yaşlarda oluşmasını sağlamak gerekir.

19. İstanbul Tiyatro Festivali kapsamında sahnelenen "Gergedanlaşma" adlı oyunda hem oyuncu hem de yönetmen asistanı olarak yer alıyorsunuz. Bize biraz bu oyundan bahseder misiniz?

Gergedanlaşma 2014; her türlü otoriteyi simgeleyen, maskeli, boynuzlu, bir örnek giyinmiş insanlardan oluşan bir koro tarafından düzenlenen, farklı oyun aletlerinin ve zorlukların bulunduğu epizotlardan oluşan bir yarışmada, gergedan boynuzuna sahip olmak için yarışan bireylerin sürecini gösteriyor. Bazıları yeterli görülüp boynuzu kazanıyor ve düzene uyum sağlıyor, bazıları ise yetersiz görülüp dışlanıyor. Sırtlarındaki boynuzlardan, otoritenin sadık hizmetkârlarının (epizotları yönetenlerin) bu yarışmada 'kazananlar' arasından seçildiğini anlıyoruz.

Gergedanlaşma, Şahika Tekand tarafından ilk kez 1994'te tasarlanmış, bu tarihten sonra da, 2000 tiyatro sezonuna kadar yurt içinde ve dışında seyirci karşısına çıkmış bir oyundur. Gergedanlaşma 2.014., bu sene güncellenmiş bir yorumla tekrar seyirciyle buluştu. Ionesco'nun "Gergedanı'ndan yola çıkan ama ufak bir alıntı dışında tamamen özgün, büyüleyici bir oyun.

Son olarak, tiyatrocu olmak isteyen gençlere ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

Çok istekli, disiplinli, sabırlı ve insanlarla büyük bir anlayış ve sevgiyle çalışmaya hevesli değillerse; hiç bulaşmamalarını tavsiye ederim.

Milli Sporcumuz, Hem Eczacı Hem de Işıl Işıl Bir Dansçı

Kendi tabiri ile 'sanat ve sporun içerisine doğan' ELVAN SONGUN; henüz çocukken sporla tanıştı. Bugüne kadar sporun farklı alanlarında profesyonel olarak birçok başarıya imza atan Songun; bir yandan baba yadigarı dediği eczacılık mesleğini sürdüyor, bir yandan da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yüksek lisans yapıyor. Jimnastik, fitness ve dans sporcusu Elvan Songun ile bu sayımızda spor ve eczacılık üzerine oldukça keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

- Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2010 mezunu
- Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Teknolojisi/ Egzersiz Fizyolojisi Yüksek Lisans öğrencisi
- Serbest eczacı - Selçuk Eczanesi / İzmir
- 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 Türkiye Jimnastik Federasyonu Aerobik Jimnastik Türkiye Şampiyonu
- 2010 Aerobic Gymnastic International Open Almanya Hallowen Cup şampiyonu
- 2005, 2009, 2010, 2011 Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Women Fitness Türkiye şampiyonu
- 2011 Women Fitness Avrupa 5.si (Rusya/ Tyumen)
- 2011 Women Fitness Dünya 6.sı (Estonya/ Tallin)
- Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Milli Antrenörü
- Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu II. Kademe Fitness Antrenörü
- Türkiye Dans Sporları Federasyonu Dans Sporu (Latin & standart) Antrenörü
- Türkiye Dans Sporları Federasyonu Dans Sporu A Klas Sporcusu (2010- halen)
- Türkiye Jimnastik Federasyonu Pilates Antrenörü
- Türkiye Jimnastik Federasyonu Aerobik Jimnastik Milli Hakemi

Elvan Hanım, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Aslında kendimi birkaç cümle ile özetleyebilirim: Her zerremle; zihin, beden ve ruhumu bir bütünden fazlası hissettiğim, bir spor ve sanat aşığı… Düşünmeyi, sorgulamayı ve öğrenmeyi seven 'ben'den yola çıkarak insanı merak eden bir felsefe aşığı…

Spora ne zaman ve nasıl başladınız?

Annem, eski bir sporcu-sanatçı (siyah kuşak tekvandocu, voleybolcu, masa tenisi sporcusu ve ressam) olduğu için aslında spor ve sanatın içinde doğdum. Dolayısıyla spor-sanat ve felsefesi benim daima bir parçamdı, ya da ben onun bir parçasıydım.

Spora başlangıcım 6 yaşımdayken, branş olarak karate ile olmuştu. O zamanlar İzmir'in Selçuk ilçesinde karate bir anda çok popüler olmuştu. Henüz anaokuluna gidiyordum, en eski ve en yakın arkadaşım Can'la, büyük bir hevesle karateye başladık. Yıllar geçtikçe daha net görebildiğim bir şey var; o da babam ve annemin, dönemin şartlarında tek çocuklarını her açıdan dolu dolu büyütmeye çalıştıkları…

5 yaşımda babam ve annemle satranç oynamaya başlamıştım. Annem her gece yağlı boya resim yapardı. Ben de onunla birlikte, annemin bana öğrettiklerini büyük bir hevesle uygulamaya çalışarak bir şeyler çizmeye çalışırdım. Karateye başladığım dönemdi; her gece annemle Jean-Claude Van Damme ve Ninja filmleri izlerdik. Tüm bunlar bana kendimi güçlü ve mutlu hissettirirdi. Bir yandan da piyano dersleri almaya başlamıştım. Sonra okula başladım. Her gece heyecanla babamla ders çalışıyordum, özellikle de matematik ve geometri. Öğrendiğim her şeyden büyük bir haz duyuyordum. Okulda her türlü sosyal sportif etkinlik ve yarışmalara katılıyor; resim, şiir, kompozisyon, oratoryo ve benzer yarışmalarda birincilikler alıyordum.

Selçuk, küçük bir ilçe olmasına karşın inanılmaz sosyal bir yerdi. Hemen hemen her akşam tiyatro gösterisi olurdu. İlkokul ikinci sınıfa geçtiğimde, piyano öğretmenim 9 Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuarı'nın başarılı şancısı Zuhal Gülümser Uygur'u, ünlü emektar tiyatrocu yazar-yönetmen Hasan Öztürk'ün İlmik İlmik adlı eserinde izlerken, tam da o anda- 7 yaşımda- tiyatroya karşı büyük bir heyecan duymuş ve sahnede olmak istemiştim. Artık tüm provaları izlemeye gidiyor, tüm senaryoyu ezberliyor ve repliklerini unuttuklarında oyunculara arkadan sufle veriyordum. Yıllar sonra, ilk tiyatro rolümü nasıl aldığımı anneme sorduğumda bana; bir gün provada Hasan Hoca'nın dizine oturmuş provayı izlerken, ona "Tiyatro gerçek hayat gibi değil mi? Gerçek hayatta anne, baba, çocuk yok mu? Peki, sizin oyunlarınızda neden hiç çocuk yok?" diye sorduğumu, Hasan Hoca'nın da bundan çok etkilenip yetişkin temsillerinde bana küçük roller vermeye başladığını anlatmıştı.

Karate, jimnastik, basketbol, yüzme, piyano, tiyatro, resim, şiir, yazı, provalar, maçlar, yarışmalar... Sanki tüm bunlar bana zihnimi yaptığım işe odaklamayı ve disiplini öğretmişti ve bunlarla da başladığım gibi sporu ve sanatı bir daha hiç bırakamadım.

Küçüklükten gelen spor tutkunuza rağmen eczacılık okumaya nasıl karar verdiniz?

Babam eczacıydı. Şu anki eczanemizi İzmir-Selçuk'ta 1983 yılında açmıştı. Eczanede ilaç kokuları içerisinde büyüdüm. İlkokul 1'deyken, büyüyünce ne olacağımı sorduklarında 'Hacettepe Eczane' olacağım dediğimi hatırlıyorum. Dördüncü sınıfa giderken ise, astronot ve 40 yaşımdan sonra da cumhurbaşkanı olmaya karar vermiştim; çocukluk dünyası ne kadar özgür ve renkli değil mi? Sonuçta yaşam akışımın eczacılık okumama doğru şekillenmesi; 11 yaşımda, 1999 Mayıs'ında eczacı olan babamı kaybetmemizle oldu. O zaman tamamen karar vermiştim aslında; eczacılık okuyup, baba mesleğini devam ettirmeye…

O dönemde tam bir basketbol tutkunuydum. Takım kaptanıydım. Artistik jimnastik ve yüzme dallarında bölgesel yarışmalara katılıyordum. Tam da büyük bir heves ve heyecanla yükselen bu sportif ve sanatsal yaşam akışım içerisinde; hiç beklemediğim bir anda babamı kaybetmek, ölümle tanışmak, hayatımın en büyük dönüm noktası olmuştu. Bu durumun bendeki etkisini, size her şeyiyle çok sevdiğim bir aktris olan Audrey Hepburn'un şu sözleri ile özetleyebilirim: "Bir tarafım belki hep çocuk kaldı. Ama bir yandan da, erkenden olgunlaştım; çünkü genç yaşta acı ve korkuyla tanıştım…" Bazen, aşırı duygusal bir çocuk olduğum o dönemlerde; babama duyduğum sevgimin yoksunluk sendromunun, spor ve sanata olan şimdiki tutkulu aşkımın temelini oluşturduğunu hissediyorum.

Eczacılık gibi yoğun ve uzun çalışma saatleri olan bir işiniz varken antrenmanlarınıza nasıl vakit ayırıyorsunuz?

Bu duruma aslında çocukluğumdan beri alışığım. Yorucu olsa da her açıdan büyük bir keyif veriyor. Gerekli zaman planlaması yaparak bu durumla başa çıkabiliyorum. Küçüklüğümden beri spor ve dersler benim günlük öğünüm gibiydi. Sınavımız olduğu zaman çoğu arkadaşım ders çalışmak için antrenmanlara gelmezdi ya da aileleri göndermezdi. Bense aksine; ders çalışırken ya da okuldayken yorulan zihnimin, sportif performans sırasında, yorulan bedenime rağmen dinginleşip arındığını hissediyordum.

'Yaşamak' ya da 'kaliteli yaşamak'… Bana göre bu ikisi arasında büyük bir fark var. Dediğim gibi, yaptığınız işe tüm zihin, beden ve ruhunuzla konsantre olabildiğinizde; işte o zaman kendinizi yaşamın akışında hissediyorsunuz. Ve bence akışta hissetmek kadar canlı bir haz olamaz. Lise öğretmenimin anneme söylediği güzel bir söz var: "Ödev şahsiyet, yazı karakterdir."

Serbest eczacılık yapan biri olarak, Türkiye'de ilaç sektörünün durumu ve geleceği hakkında neler söylemek istersiniz?

Artık bu konuda düşündüğüm ve konuşmak istediğim zaman kendimi çok mutsuz hissediyorum. Eskiden ben daha eczacı olmadan, Türkiye'de eczacılık dahil her şey çok daha güzeldi. Kendi içimizde eriyip gidiyoruz. Ne yazık ki ülkemiz zaman geçtikçe gelişip sistematikleşmesi gerekirken otomatikleşiyor; saygı ve etik çerçeveden giderek uzaklaşıyor.

'Yaşamak' ya da 'kaliteli yaşamak'…
Bana göre bu ikisi arasında büyük bir fark var.

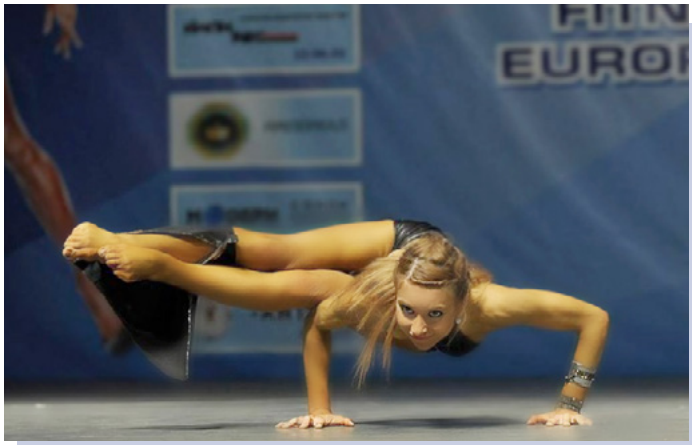
Sporcu kimliğinizin iş ve sosyal hayatınıza ne gibi etkileri oluyor?

Bu, iş ve sosyal hayatımda benim en büyük madalyam. Spor ve sporcu, bir ülkenin ekonomik gücünün en büyük göstergesidir. Atatürk "Ben sporcunun, zeki, çevik ve ahlaklısını severim." diyerek zaten bu sporcu kimliğe sahip olmanın önemini çok güzel özetlemiştir. Spor benim hayat felsefem… Kuvvet, güç, dayanıklılık, denge, esneklik, estetik, karizmatik cazibe, kendine güven, sabır, disiplin, özgürlük… Bunların hepsi sportif ya da anatomik terimler olsa da benim için her açıdan yaşamın, insanın ve evrenin mantığının temelleri.

Jimnastik hemen hemen tüm spor branşlarının temelini oluşturur derler. Sizce ülkemizde jimnastik sporuna yeterince önem veriliyor mu?

Jimnastik; kişinin zihin ve beden kontrolüdür, farkındalığıdır. Kaslar; hem esnek, hem kuvvetli, hem hızlı, hem de dayanıklı, yani kısaca dengeli olmalıdır. Jimnastik; bedenin görünmeyen iç dünyasının, hissedilebilen ve harekete geçirilen yanı gibidir. Bu tarifi olmayan şeyi size sonsuz yolla tarif etmeye çalışabilirim.

Ne yazık ki sporun geneline -futbol ve bazı spor dalları hariç- ülkemizde gerekli önem verilmiyorken, jimnastik bu konuda bayağı alt sıralarda kalıyor. Jimnastik sporuna yeterli önemin ancak sporcu, antrenör, federasyon ve devlet döngüsünün sorunsuz akışı ile verilebileceğini düşünüyorum.



Ülke olarak olimpiyatlarda belli birkaç branş dışında ne yazık ki çok da başarılı olamıyoruz. Sizce bu konuda ne gibi çalışmalar yapılmalı?

Günümüzün en büyük gerçekçi sorunu, tabii ki ekonomik problem… Bizde sistem, birkaç spor dalı hariç, biraz tersten işliyor gibi görünüyor. Her şeyde olduğu gibi öncelikle eğitim ve bilinçte bir değişimin olması şart. Bu konuda antrenörlere büyük görev düşüyor; çünkü bir sporcunun hayatında en önde gelen kişi, onun rol modeli, antrenörüdür. Spora başlama yaşı, yapılan spor türüne fiziksel uygunluk, sporcunun yetenek ve becerisinin çok iyi bir şekilde gözlemlenmesi gerekmektedir. Bunu en iyi yapabilecek kişiler de antrenörler ve spor biliminde uzmanlaşmış kişilerdir.

Gelişen teknoloji ile birlikte bilim de hızla ilerliyor. Dünyada çocuklar için fiziksel uygunluk ve yetenek laboratuvarları mevcut. Spor dallarında, özellikle jimnastik sporunda hedefleme ve antrenman planlaması çok önemli. Şimdiki Jimnastik Federasyonu Başkanı Suat Çelen ve Asbaşkan ve aynı zamanda antrenörüm Emre Bağcı son iki yıldır canla başla çalışarak, bu sporun ülkemizde en iyi şekilde gelişmesi ve dünya ülkeleri klasına yükseltilmesi için ellerinden geleni yapıyorlar. Buradan da onlara, ülkemizin genç yeteneklerine kendilerini geliştirme fırsatı sundukları için çok teşekkür ediyorum.

Dans da ediyorsunuz, jimnastikte büyük başarılar yakalayıp aynı zamanda dans gibi bir alanla da uğraşmak sizin için zor olmadı mı?

Üniversitenin son senesinde, sınıf arkadaşlarımın tavsiye ve ısrarı üzerine Hacettepe Üniversitesi Eşli Danslar Topluluğu / Latin Teknik ve Salsa seçmelerine girmiş ve seçilmiştim. O dönemler tam da jimnastik ve fitness sporculuğumun en iyi dönemiydi; fakat o dönemki federasyonun kendi içindeki sıkıntıları, destek görememek, arka arkaya iptal edilen yarışmalar, yurt dışında yarışmaya izin verilmemesi, beni bu spordan soğutmuştu. Latin tekniğin ilk pratik dersinde dansa aşık oldum. Beni bu noktaya getiren her şeye bir anda minnet duydum; çünkü tam da aradığımı bulmuştum. İçimden tam da bunun için yaratıldığımı hissettim ve radikal bir kararla o andan sonra sadece dans etme kararı aldım. Tabii ki bu benim için büyük bir riskti. Çünkü uzun yıllar emek vermiş olduğunuz bir spor dalı ve bedeninizin alışmış olduğu bir kassal koordinasyon, bir teknik var. Fakat o kadar heyecanlıydım ki, hayatımda böyle hissettiğim tek şeydi ve bu bana büyük bir güç verdi. Çünkü dans, bugüne kadar öğrendiğim her şeyi kullanabileceğim bir yerdi.

Dans Sporu ya da 'International Latin Dansı Sporu' bugüne kadar yapmış olduğum spor dalları içerisinde bence en zoru. Büyük bir ustalık ve profesyonellikle dünyanın en zor işini, dünyanın en rahat ve kolay işi gibi göstermeniz gereken bir yer. Bu; topuklu ayakkabılar üzerinde, bale ve jimnastik temeline Latin tekniğini ekleyip, büyük bir dayanıklılık ve patlayıcılıkla, müzik eşliğinde beş farklı dansı aksanlarına ve ritim farklılıklarına göre eşli olarak yaptığınız müthiş bir spor türü.

Yurt içi ve yurt dışında önemli başarılara imza atmış bir sporcu olarak genç sporcularımıza ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

En büyük yanlış; karşıdakini suçlamak ve kendini iyi tanımamaktır. Bence kendileri ile zaman geçirsinler. Kendi bedenlerini iyi tanımaları lazım… Keşke bedenimizi ve zihnimizi kullanma kılavuzumuz olsa! İleride bir kitap yazmayı düşünüyorum ve adı 'Kendini Kullanma Kılavuzu' gibi bir şey olabilir. Bence insanın kendi bedenini ve zihnini kullanmayı bilmesi, her konuda ön planda ve çok gerekli bir meseledir. Bunu ancak kendisi keşfedebilir insanın; bir başkası değil... Benim en güzel tavsiyem; kendileri ile zaman geçirmeleri ve kendilerini sorgulamaları, düşünmeleri… Ve Atatürk'ün dediği gibi ben sporcunun zeki, çevik aynı zamanda ahlaklı olanını severim. Zeki, çevik ve ahlaklı olsunlar. En kötü hastalık hep başkasını suçlamak; unutmamalı insan, önce elinden geleni yapacak, sonra bırakın zaten her şey size akacaktır…

Sedat Bayram

Eczane teknisyenliğine, 1988 yılında Konya Eczanesi, Eczacı Rüştü Özil Bey'in yanında ailemin tavsiyesiyle başladım. Bence iyi bir eczacı teknisyeni; işini seven, bilgi bankası geniş, güler yüzlü, hastalarına daima yardımcı olan biri olmalıdır.

Günümüzün koşullarında, SGK'nın sürekli değişen ödeme koşullarını takip etmek en zor olanı olsa gerek. Hastalarla sürekli çıkan fiyat farkları ve muayene ücretleri için karşı karşıya kalmak bizim görevimiz değil, bu devletin görevidir.

Yeni başlayan eczacı teknisyeni arkadaşlarıma tavsiyem; çok okumaları, diğer teknisyen arkadaşları ile sürekli istişare etmeleri ve sendikalaşmada hep beraber olmalarıdır. Mesleğimizi severek yapmalarını tavsiye ederim. Yaptığınız işi sevdiğiniz sürece başarılı olamayacağınız hiçbir konu yoktur. Önemli olan insana saygıyı ve güler yüzü her zaman ilk kural olarak uygulayıp benimsemektir. Tüm meslektaşlarıma saygı ve sevgilerimle...

Gönül Mengücek

1995 yılında Yenişehir Eczanesi'nin açılışıyla beraber teknisyenliğe başladım. Eczacı teknisyeninin iyi olması, bence çalıştığı eczacısından ne kadar çok bilgi alıp bunu hastaya ne kadar yansıttığıyla alakalıdır. Yeni başlayan eczacı teknisyenleri eğer mesleklerinde başarılı olmak istiyorlarsa, hastalarla olan ilişkilerinde; düzeyli, bilgili, dürüst ve ikna edici olmalılar. Bugünlerde bizi düşündüren en önemli sorun bence; sektörün giderek daralması ve gelecek kaygısı taşımamıza sebep olan zincir eczaneler ve markette ilaç satışları. Son olarak eczane teknisyeni arkadaşlara, yapmış oldukları teknisyenliğin bir işten ziyade bir meslek olduğunu hatırlatmak isterim.

Adem Çelik

2004 yılında bir tavsiye üzerine teknisyenliğe başladım. İyi bir teknisyen; ilaç bilgisine hâkim, müşteri ile iyi ilişkiler kuran, güler yüzlü olmalıdır. Yeni başlayan eczane teknisyenlerine önerim; eczaneye gelen hastalara sağlık danışmanlığı yaptığımız için kendilerini ilaç bilgisi konusunda yetiştirmeleri. Bir de eczane teknisyeni arkadaşlarımız kesinlikle kendilerini hastaların yerine koyarak hareket etmeliler.

Bugünlerde eczane teknisyenlerini en çok düşündüren şey, SGK'nın sürekli çıkardığı düzenlemelerle hastalarla karşı karşıya kalması. Bu tabii ki yıpratıcı bir durum.

Ayten Kaplan

Mesleğime 2000 yılında başladım. Eşimin eczane teknisyeni olarak görev yaptığı süre içinde kendini sevdirmiş ve güven sağlamış olmasından dolayı işten ayrıldıktan sonra onun yerine tanıdık biri olarak ben geçtim.

İyi bir eczane teknisyeni; işine kendi işi gibi sarılmalı, müşterileriyle sıcak ilişkiler kurmalı, yeni oluşumlara ayak uydurabilmelidir. Yeni başlayan eczane teknisyenleri; ilaçları takip ederek yeni bilgiler edinmeli, müşterileri iyi analiz edip ona göre davranmalılar.

Bugünlerde eczane teknisyenlerini en çok düşündüren şey; ilaç fiyat düşüşlerinin eczanenin işini etkilemesinden dolayı gelecekteki meslek hayatının riske girmesi bence. Eczane teknisyeni arkadaşlarımıza yapmış olduğumuz bu mesleğin tüm zorluklarına rağmen işlerini severek yapmalarını, insanların onlara ihtiyacı olduğunu hatırlatmak isterim.

İmdat Durukan

Eczane teknisyenliğine 1987 yılında Gürgentepe'de başladım. Şu an Gölköy'de görevime devam etmekteyim. Bir ilçe eczanesinde çalışmamızdan dolayı insanlara faydalı olmak en önemli görevimiz. Bu yüzden de hastalara danışmanlık hizmeti verebilen, eczanesine hâkim, ilaç alım ve satışını iyi takip edebilen ve en önemlisi de çalıştığı iş yerini benimsemiş teknisyenler olmalıyız.

Yeni başlayan eczane teknisyenleri de kendilerini çok iyi yetiştirmeliler. Sektörün getirdiği tüm yeniliklere açık olmalılar. Hastalara en iyi şekilde danışmanlık yapabilmeleri için ilaç ve ilaç dışı ürünleri iyi bilmeliler. Ayrıca SUT'a hâkim olmaları gerektiğini düşünüyorum. Ve eczacılarına mümkün olduğunca destek olmalılar. Zira onlar da zor durumda… Firma ıskontolarının kalkması, ilaç fiyat düşüşleri, eczane ciro ve karlılığını etkiledi. Bir de OTC ürünlerin marketlerde satılacağı söylentisi var.

2-3 senedir sektörde sıkıntılı zamanlar geçiriyoruz. Zamanla eczaneler küçülmeye başlayacak. Eczanelerdeki küçülmeler ve tasarruflar öncelikle elemanları etkiler. Bu konuda tüm teknisyen arkadaşlarım gibi ben de kaygılıyım. İnşallah böyle şeyler yaşanmaz sektörümüzde… Ama biz yine de çalıştığımız iş yerinin kıymetini iyi bilmeli, titizlikle çalışmalı, araştırmacı ve gelişime açık olmalıyız.

Doğu Karadeniz

“Doğu Karadeniz asla ‘deniz kıyısında’ tabiri ile anılmaz; onun sırrı dağlarda, yaylalarda gizlidir. Yamaçlardan göz kırpan rengârenk çiçeklerde, kayalardan dökülen berrak sularda, aniden bastıran yağmurlarda, yaprakların üzerindeki damlalarda gizlidir… Bulutların içinde kaybolan köylerde, köşeyi döndüğünüzde karşınıza neyin çıkacağını bilemediğiniz yollarda gizlidir… Yeşilin bin bir tonunda, kemençelerden yayılan ezgilerde, oynanan horonlarda, taze demlenmiş çayın kokusunda…”

Yazın yakıcı sıcağından uzaklaşmak isteyenlere farklı bir gezi alternatifi sunan Karadeniz'e uzanıyoruz bu sayımızda. Doğu Karadeniz'in eşsiz doğası insanı büyülüyor; yükselen dağların gizemi sizi de içine çekecek… Doğu Karadeniz'in gittikçe koyulaşan yeşilinin peşinden hep yukarıya, daha derinlere doğru giderken bulacaksınız kendinizi. Daha ileri gitmekle, geri dönmek arasında kalacaksınız… Kıyı şeridindeki şehirleri dolaşırken; çiseleyen yağmurun altında, uzaktan gelen kemençe sesinin ve içtiğiniz çayların damağınızda kalan buruk tadının eşliğinde benzersiz manzaranın keyfini çıkarmaya dalacaksınız

Karadeniz Bölgesi'nin en engebeli ve ortalama yükseltinin en fazla olduğu bölümü, Doğu Karadeniz'dir. Yer şekillerinin engebeli olduğu bölgelerde sıcaklık ve yağış koşulları kısa mesafelerde değiştiğinden iklim ve bitki örtüsü çeşitliliği de oldukça fazladır. İşte bu özelliği ile cennetin doğaya açılan yemyeşil yüzü ve tertemiz havası ile her yıl binlerce yerli - yabancı turisti ağırlayan bir bölgedir. Giresun, Trabzon, Rize, Artvin, Gümüşhane ve Bayburt bölgenin il merkezleridir. Trabzon en gelişmiş ilidir. Bu sebeple Doğu Karadeniz'e yapacağınız geziler her zaman Trabzon'dan başlar…

Trabzon - Uzungöl

İlk durak 'Trabzon'

Bölgenin en önemli yerleşim yeri olan Trabzon, binlerce yıllık tarihi ile yerli ve yabancı turistlerin gezmeden edemeyeceği, görmeden geçemeyeceği şehirler arasında yer alıyor. Trabzon; hem güçlü mimarisi, hem köklü tarihi, hem de doğal güzellikleri ile dikkat çeken bir ildir. Trabzon Ayasofya Müzesi'ni gezmeye giderken yolunuz bir anda gün batımının en şahane şekilde izlenebildiği, semaverlerin dumanı tüterken çayınızı yudumlayacağınız Boztepe'ye düşebilir. Yörenin kalbi konumunda olan ve tepelere kadar uzanan Trabzon Kalesi tüm görkemi ile sizi kendine hayran bırakırken, yine şehrin göz bebeği niteliğindeki, Trabzon'un Atatürk'e adadığı en büyük tarihi eserlerden biri olan ***Atatürk Köşkü*** de görülmesi gereken özel yerler arasındadır.

Sümela Manastırı da Trabzon'la özdeşleşmiş bir tarihi yapıdır. Maçka ilçesine bağlı Altındere Köyü içerisinde yer alan, Karadağ'ın sarp eteklerine yerleşmiş ve Meryem adına kurulan Sümela Manastırı'nın; 'Sümela' adını, 'siyah' anlamına gelen 'melas' sözcüğünden aldığı söylenmektedir. Siyah tasvirinin her ne kadar Karadağlar'dan geldiği düşünülse de, Sümela kelimesi burada Meryem tasvirinin siyah rengine dayandırılır. 'Meryem Ana' ile beraber anılan Sümela Manastırı'nın en dikkat çeken bölümleri; ana kaya kilisesi, birkaç şapel, öğrenci odaları, mutfak, misafirhane, kütüphane ve kutsal ayazmadır.

Gökyüzünün mavisi, can yakan güneşi, bembeyaz bulutları, yemyeşil ormanı ve berrak suyu ile insanın iştahını açan ve bu nedenle burada yenilen alabalıkların hep daha lezzetli olduğu dile getirilen belde ***Uzungöl*** Trabzon'a bağlıdır. Trabzon'a gittiğinizde, Uzungöl'e günübirlik düzenlenen turlara katılabilirsiniz; akşam Of ya da Trabzon'a geri dönebileceğiniz gibi, oradaki otel ve pansiyonlarda da konaklayabilirsiniz.

Trabzon'da doğal ve tarihi güzelliklerin yanı sıra, lezzetlerin de doyum eşiği hayli yüksek… Trabzon'un kendine has karalahana dolması, kaygana, mısır ekmeği, tereyağında alabalığı, Hamsiköy'de Hamsiköy sütlacı, Akçaabat köftesi mutlaka denenmesi gereken tatlardan. Tereyağından yörenin meşhur peynirlerine, kuymaktan demli mis gibi çaylarına kadar Trabzon lezzette de ilk durak olacak size…

Trabzon - Sümela Manastırı

Rize'de çay keyfi

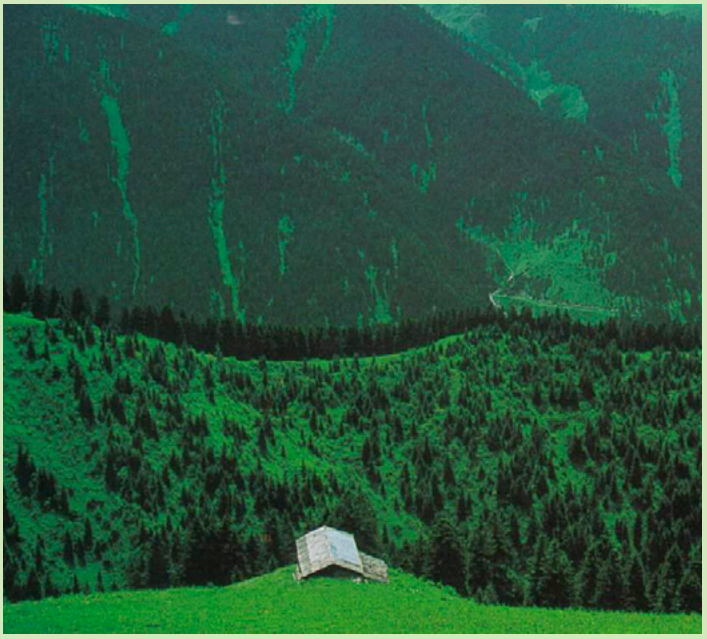
Trabzon'dan sonra Rize'ye gelen ziyaretçiler; birbirinden güzel çay bahçeleri, yörede üretilen ve özenle demlenen tazecik çayları ve fındık ikramları ile ağırlanıyor. Özellikle çaydan yudumladıkça, bu efsanevi lezzetin doğduğu topraklardaki Çay Müzesi'ni de görmek istiyorsunuz. Çok geçmeden Rize Müzesi ve Rize Kalesi'ni de ziyaret ederek il hakkında detaylı bilgi toplamanız mümkün oluyor…

Şehrin ekonomisinin bel kemiği olan 'çay' kadar, Rize'nin birbirinden güzel ve ferah yaylaları da oldukça meşhurdur. Bunlardan en önemlisi olan ***Ayder Yaylası***, il merkezine 90 km uzaklıktadır. Bu mesafe sizi ürkütmesin; çünkü yol boyunca Çamlıhemşin ilçesine ulaşırken karşılaşacağınız yemyeşil doğa, esen rüzgâr, kaplıcalar ve çeşitli bitki örtüsü ile yolun nasıl geçtiğini anlamayacaksınız. Yaylaya çıktığınızda, muhteşem doğasında yeşilin tüm tonlarını keşfedebilirsiniz; aynı zamanda kısa zamanlı doğa gezilerine çıkıp buradaki şelaleleri, doğal oluşumları ve dinlenme alanlarını görebilirsiniz. Kaplıcalarıyla da ünlü Ayder Yaylası'nda 260 m derinlikten çıkan şifalı suların romatizmadan kireçlenmeye, egzamadan gastrite kadar pek çok hastalığa iyi geldiği söyleniyor. Ayder Yaylası sınırları içinde bir başka doğa harikası daha bulunuyor: ***Kaçkar Dağları Milli Parkı***. Dünyada nadir bulunan çok sayıda bitki ve hayvan türlerine ev sahipliği yapan Kaçkar Dağları Milli Parkı'nın zirvesi yaklaşık dört bin metre yüksekliğindedir.

Bir başka görmeye değer yer ise, ***Fırtına Vadisi***. Vadi; ülkemizin hemen hemen en çok yağış alan yeridir. Bu sebeple bugüne kadar birçok dizi ve film setine konu olmuştur. Fırtına Vadisi'nde, daha evvel gezdiğiniz çay müzesinden daha fazla tecrübe edinebilir, çay bahçeleri ile kaplı alanlardan kendi ellerinizle çay toplayabilirsiniz. Hatta yöreselliği yakalamak için elinizde bir sepet ve bir makasla dolaşabilirsiniz. Çamlıhemşin ilçesine bağlı, Fırtına Deresi'nin batı yamaçları üzerinde kurulmuş olan Zil Kale de, ihtişamlı görüntüsüyle Rize'nin en dikkat çeken tarihi yapılarından biridir.

Rize'de yöre halkının samimiyeti oldukça hoşunuza gidecek. Şehrin soğuk bir iklimi olmasına rağmen, insanları oldukça sıcakkanlıdır. Öyle ki; bir rehberiniz olmasa bile yöre halkı ile iletişim kurarak bu güzel şehri keşfetmeniz mümkün.

Rize'nin yöresel lezzetlerine baktığımızda, tüm Karadeniz'e hâkim olan karalahananın yanı sıra, hamsiyle yapılan ekmekten pilava kadar pek çok yemek öne çıkıyor. Yörede birbirinden güzel yemekleri denemeniz mümkün; ancak öyle bir lezzet var ki, adeta Rize ile bütünleşmiş. Kimyevi maddelerden arınmış, tertemiz, çiçek çeşitliliğinin bol olduğu ve yörede birçok destekle bütünleşmiş, orman üst sınırlarında yapılan arıcılık ürünü ***Anzer Balı***… İkizdere ilçesine yaklaşık 35 km mesafedeki Anzer Yaylası'nda bulunan bin bir çeşit çiçekten elde edilen bu dünyaca ünlü lezzeti tatmadan kesinlikle dönmemelisiniz.



Geleneksel Giresun Evleri

Hititler, Miletos, Bizans, Selçuklu ve Osmanlılar gibi tarihlere ev sahipliği yapmış Giresun, tarihi kökeninin yanı sıra; yaylaları, ovaları, çeşitli bitki örtüsü ve birbirinden güzel hikâyeleri soluyan evleri ile görülmeye değer… ***Giresun Evleri***, görkemli Giresun Kalesi'nin güneydoğusunda kalan Zeytinlik Mahallesi'ndedir. Ziyaretçilerin en uğrak yeri olan bu eski semt, eski evlere merakı olan herkesin yöredeki ilk durağıdır. Kalenin günümüze kadar gelebilen kalıntıları merkez kule ve ona bağlı güneydeki surları oldukça ilgi çekicidir. ***Giresun Kalesi***'nin yanında Meryem Ana'dan bahsetmemek olmaz; eski loca üzerinde, Karadeniz Bölgesi'nde Hristiyanlığın yayılmaya başladığı ilk yıllarda yapılmış olan kaya gömütü. Bu gömütten gizli geçitle Kufa Kuyusu'na geçildiğine ve eskiden üç katlı olan tapınağın şifahane olarak kullanıldığına inanılıyordu.

Bir başka farklılık ise; Giresun ve çevresinde halk arasında değerini koruyan efsaneler, mitler ve sözlü kültür unsurları kayda değer nitelik taşır. Bu bakımdan gezip gördüğünüz yerlerin öykülerini mutlaka dinlemelisiniz.

Giresun'a yolunuz düştüğünde bu ilin mutlaka görülmesi gereken ilçelerini gezmelisiniz. Bunlardan bir tanesi de ***Tirebolu*** ilçesidir. Miletoslular tarafından kurulan bu kent, ismini üç şehir anlamına gelen Tripolis'ten almıştır. Bir görüşe göre kent bu adı yan yana bulunan üç burun üzerine kurulu olmasından, diğer bir görüşe göre ise yan yana konumlanan (Sen-Jan kalesi, Bedrama Kalesi ve Andoz Kalesi) üç kaleden dolayı almıştır. Tirebolu'nun en ilgi çekici yapısı ise; ***Tirebolu Kalesi***… Tirebolu ilçe merkezinde denize doğru uzanmış küçük bir yarımadanın üzerinde yer alan Kale M.Ö 15.yy da yapılmıştır. Güney duvarı içerisine oyularak yapılmış bir mescit mihrabı ve bu mescide ait duvar temelleri bulunmaktadır.

Giresun'da en önemli geleneksel etkinlik, ***yayla şenlikleridir***. Şenliklerin temelinde Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yaygın bir gelenek olan "Otçu Göçü" yatmaktadır. Kendi aralarında 'ot biçme' yani fındık toplamaktan dönen işçiler iyice yorulur ve işleri biten köylülerin yorgunluklarını atmak hatta eğlenmek için genellikle yaz aylarında yaylalara yaptıkları ziyaretlerin tümü, yayla şenliklerinin doğuşu kapsamındadır. Bu ziyaretlerde; horon tepilir, piknikler yapılır ve türküler söylenir. Hala her sene devam eden yayla şenlikleri, yayla turizminin önemli bir parçasıdır. Siz de yayla şenliklerine katılabilir hatta yaylada yenen ızgaranın tadını tüm hayatınız boyunca anımsayabilirsiniz. Kümbet, Bektaş ve Kulakkaya gibi yaylalar, Giresun'da mutlaka görülmesi gereken yerlerdir. Yayla şenliklerinde ön plana çıkan en ünlüsü ise Kümbet Yaylası Şenlikleri'dir. Her yıl Temmuz ayının ikinci Pazar günü düzenlenen şenlikte çevredeki değişik yaylalardan, obalardan, kasaba ve şehirlerden gelen yöre halkı, gelenekselleşen şenlikte yöresel yemekler, mahalli halk dansları, oyunlar ve yarışmalarla eğlenceli bir gün geçirir. Yanı sıra Karadeniz'in incilerinden biri olan Giresun Adası'na gidip; tertemiz oksijen depolamadan ve Giresun Kalesi'nin eşsiz manzarasını görmeden dönmemenizi tavsiye ediyoruz.

Giresun, fındık üretimi açısından oldukça önemli bir ilimizdir. Ancak yörenin onca lezzeti varken sadece fındıktan bahsetmemiz doğru olmayacaktır, çünkü neredeyse dünyanın en güzel pidesi yöre halkına göre Giresun'dadır. Hamsi böreği ve karalahana yemekleri ile de il, hayli iddialıdır.

Geleneksel Giresun Evi

Su Sporları Cenneti Artvin

Türkiye'nin Gürcistan'la olan sınırında yer alan Artvin ili; dik yamaçlı uzun vadileri, yüksek dağların doruklarındaki krater gölleri, nehirleri, kemer ve köprüleri ile bilinir. Balta girmemiş ormanları şehri gizemli kılarken, mimarisi ve festivalleri de her yıl çok sayıda yerli ve yabancı turistin ilgisini çekmektedir. Kaçkar ve Karçal dağlarında yapılan tırmanışlar, ülkemiz sporcularını bir araya getirmektedir. Çoruh nehri ve Barhal çayında yapılan rafting ve kano gibi akarsu sporları da bir hayli ziyaretçi çekmektedir. Bu gibi faaliyetler yörenin turizm çeşitliliğini artırırken, şehrin ekonomisine de oldukça katkı sağlar. Öyle ki 4. Dünya Akarsu Sporları Şampiyonası bile Artvin'de bulunan ***Çoruh Nehri***'nde yapılmıştır. Bu yüzden yolunuz Artvin'e düşerse; mutlaka bu birbirinden keyifli doğa sporlarına katılmalı, heyecanı yerinde yaşamalısınız. Artvin'de özellikle yaz aylarında düzenlenen çok sayıda şenlik de şehrin turizm potansiyelini artırmaktadır. Bu sebeple mutlaka Artvin'e gitmeden yörenin etkinlik takvimine göz atmalı, bu heyecanı yöre halkı ile beraber yaşamalısınız.

Eğer Artvin'de keşif yolculuğu yapmak istiyorsanız, yolunuz ister istemez ***Cehennem Deresi Kanyonu***'na düşecektir. ABD'nin Arizona eyaletindeki Grand Canyon'dan sonra dünyanın ikinci büyük kanyonu olan Cehennem Deresi Kanyonu Ardanuç ilçesi yakınlarındadır. Kanyon oldukça sarp ve derin bir kanyon olduğu için yöre halkı tarafından cehennem benzetmesi yapılmıştır; halbuki kanyonun içlerine doğru ilerledikçe gördüğünüz eşsiz manzara size sanki cennetteymişsiniz hissi verebilir. Kanyonun yamaçları neredeyse 90 derecelik eğimi ve 200 metreyi aşan yükseltisiyle dik bir duvarı andırır. Artvin'de bu yıl ilki düzenlenen Turizm Şenlikleri kapsamında, bölgeye olan ilgiyi artırmak amacıyla çeşitli etkinlikler düzenlendi ve milli sporcular kanyona tırmandılar.

Şavşat ilçesine bağlı ***Karagöl-Sahara Milli Parkı***, Karagöl ve Sahara Yaylası olmak üzere iki bölümden oluşur. Ladin ve çam ağaçlarından meydana gelen yoğun ormanlarla çevrili Karagöl 19. yüzyılda bir heyelan sonucu oluşmuş olup, sunduğu eşsiz manzarayla görülmeye değerdir. Borçka Karagöl olarak da bilinen bu doğa harikası, kamp ve karavan turizmi için ideal bir yerdir.

Artvin aynı zamanda otantik bir turizm yöresidir; doğaya meydan okuyan tarihi yapılar, antik yerleşimler, kiliseler, geleneksel mimarisi ile oldukça güzeldir. Yusufeli ilçesine bağlı İşhan Kilisesi, Ardanuç'taki Ferhatlı Kalesi, Gevhernik Kalesi ve Arhavi Çifte Köprü görülmeye değer yapılardandır. Bölgenin en fazla ziyaretçi çeken manastırı ise birkaç yüzyıldır cami olarak kullanılan Barhal (Altıparmak) Kilisesi'dir. Yapının cepheleri ve pencere kemerlerinde merak uyandırıcı bitkisel ve geometrik motifler ile figürlü bezemeler görülür.

Yörede sebzelerden ve kır otlarından yapılan yemekler rağbet görürken; taze asma yaprağı ve lahana sarma oldukça ön plana çıkan yemeklerdir. Yerel lezzetlerin oldukça çeşitli olduğu Artvin'de mutlaka tatmanız gereken yemek, taze fasulyenin kurutulmuşundan yapılan ***Puçuko*** isimli özel sebze yemeğidir.

Tüm bu güzellikleri yakından yaşamak için mutlaka yollara düşmeniz gerekiyor. Siz de Karadeniz'in cezbedici doğusunun doğasına kendinizi bırakın…

Artvin - Cehennem Deresi Kanyonu

Burası Tayland'ın en büyük adası; Phuket... Muhteşem koyları, görkemli palmiyeleri, ışıl ışıl kumsalları, tertemiz denizi, sıcakkanlı insanları, lezzetli tropikal mutfağı, geniş bir yelpazeye sahip aktiviteleri, renkli gece hayatıyla unutulmaz bir tatil vaad ediyor.

TAYLAND

PHUKET

ADASI

Kasım - Mart ayları arasında en kalabalık dönemini yaşayan Phuket Adası; muhteşem doğal güzellikleriyle dünyanın her yerinden hem eğlence hem de huzur arayan turistleri kendine çekiyor. Temmuz'dan Ekim'e kadar süren muson yağmurları bile açık havada yapılabilecek çok sayıda etkinliğe engel olamıyor. Phuket deyince son zamanların en beğenilen ada dizisi Lost'tan da bahsetmeden olmaz. Dizinin takipçilerinin çok iyi bildiği gibi, bazı bölümleri burada çekilmiştir.

Adeta eksiksiz bir tatil için yaratılmış olan adaya gitmeniz için birçok sebep var. İşte size muhteşem bir Phuket yolculuğu için mutlaka bilmeniz gerekenler…

Önce Phuket'i Keşfedin...

Dünyaca ünlü turizm adası Phuket, Asya'nın güneydoğusunda bulunan Tayland'a bağlıdır. Tailand'ın güneyinde, Andaman Denizi kıyısında yer alan Phuket, Tailand'ın en büyük adası ve aynı zamanda dünyanın en çok turist çeken tatil merkezlerindendir. Turizm, Tayland ekonomisinin yaklaşık %6,7'sini oluşturmaktadır. Bu ciddi rakamın altında; ülkenin sahip olduğu tropikal iklimden, tarihi güzelliklerine, inanışlarından, Tayland'a bağlı her biri başlı başına bir turizm cenneti kabul edilen adalarına kadar birçok sebep yatar. Tayland sadece ikliminden ötürü değil, halkının samimiyetinden de kaynaklı sıcak bir ülkedir. Ülkede insanlar birbirini selamlarken veya dua ederken avuç içlerini birleştirir ve başlarını öne eğer. Bu yüzden, ülkeye adım attığınızda çok fazla yabancılık çekmeyeceksiniz.

Phuket City; adanın başkenti olma özelliğinin yanında, çok sayıdaki turistik yeri sebebiyle de Tayland'ın keşfedilmesi gereken ilk durağıdır. Adanın en ünlü ve kalabalık plajı Patong, Phuket 'in dünyaca ünlü tatil beldeleri arasına girmesini sağlamıştır. Phuket her yıl dünyanın her yerinden turistleri misafir etmektedir. Turistlerin ilk varacakları nokta Phuket Uluslararası Havaalanı'dır. Buradan 20 dakikalık bir tren yolculuğu ile şehir merkezine ulaşabilir, veya havaalanının önünde bulunan otobüs duraklarından Phuket şehir merkezine giden otobüslere binebilirsiniz.

Phuket'te neler yapabilirsiniz?

Neler yapılmaz ki! Phuket'te sıkılmanız mümkün değil… Phuket Adası Tayland'ın en büyük adasıdır; bu yönü ile etkinlik ve eğlencenin bir arada olduğu ideal bir tatil alternatifidir. Phuket'in çevresinde bulunan koylar, Uzakdoğu kültür mirasları (antik yapılar), gece hayatı, ada içerisindeki doğanın sunduğu imkânlarla yapılan aktiviteler, ada insanlarının samimi yaklaşımı, enfes tropikal tatları ile Phuket mutfağı ve daha nice özelliği; Phuket'i Uzakdoğu'nun göz bebeği haline getirmiştir. Sakin ve huzurlu bir tatil arayanlar için de Phuket doğru adres olabilir. Çünkü Phuket'te zaman zaman eğlencenin doruk noktalarından uzaklaşabilir; sakin sessiz bir koyda iç sesinizi dinleyebilir,

Wat Chalong Tapınağı

Phuket'in gizemli, çekici doğal güzelliğinde kendinizi yeniden keşfedebilirsiniz.

Adada gürültü ve karmaşa en aza indirgenmiş; 'tuk tuk' denilen küçük, taksiye benzer taşıtlarla ada içerisinde istediğiniz yere ulaşmanız mümkün. Ada büyük bir yüz ölçümüne sahip değil, bu yüzden trafikte skuterlere ve bisikletlere sıkça rastlayabilirsiniz. Hatta bu araçları siz de gezinizde kullanabilirsiniz. Adanın her yerinde skuter kiralayabileceğiniz dükkânlar mevcut.

Gündüzleri sahilde dalış turlarına katılıp, öğleden sonra yelkenli ile tura çıkabilir, daha sonra biraz dinlenip gece kendinizi Phuket'in birbirinden farklı ışıkları altında sokaklarda, festivallerde, rengârenk gece hayatının içinde bulabilirsiniz.

Phuket'te gece

Phuket'in gece hayatı oldukça hareketlidir. Özellikle Patong Plajı çevresindeki gece kulüpleri ile ünlü olan Phuket'te yazın neredeyse her gece çeşitli aktiviteler, eğlenceli partiler düzenlenir. Alışverişe sadece gündüzlerinizi ayırmanıza gerek yok; gece yarısına kadar açık olan mağazalarda alışveriş yapabilirsiniz. Sadece barlar, publar, eğlence kulüpleri değil, gece şehrin farklı sokaklarında başlayan bowling ve benzeri oyunlara katılabilirsiniz. Tüm bunların yanı sıra, akşam saatlerinde sahil kenarında SPA ve masaj keyfi yaşamanız da mümkün.

Eğlencenin yanı sıra Phuket'te görmeye değer çok sayıda yapı ve eşsiz manzaralar izleyebileceğiniz noktalar bulunuyor. Şimdi sizleri kısa bir Phuket turuna çıkarıyoruz…

İşte Phuket'te mutlaka görmeniz gereken yerler listesi:

Büyük Buda Heykeli

Turumuza Buda Heykeli'nden başlayabiliriz. Phuket'in en yüksek noktası olan Chalong Tepesi'ne yerleştirilen, barışçıl dinlerin kutsal lideri Buda'nın heykeli oldukça görkemli bir yapı. Buda Heykeli 45 metre boyunda ve Ada'nın en yüksek noktasında bulunuyor. Bu nokta; denize nazır ve her tarafından size eşsiz bir ada manzarası sunuyor.

Promthep Burnu

Phuket'in en meşhur manzara noktası; öyle ki Phuket'e giden yollarda tüm gezi rehberlerinin başında gelen isim, Promthep Burnu. Adanın en güney ucunda bulunan tepeden eşsiz gün batımını izleyebileceğiniz mükemmel bir yer. Sadece gün batımını izlemekle kalmıyorsunuz, aynı zamanda burada Brahma'ya adanmış Hindu Tanrı'sının bir mabedi bulunuyor. Mabedin etrafına bırakılmış irili ufaklı yüzlerce tahta fil de ziyaretçilerin ilgisini çekiyor.

Dino Park

Adada yer alan Karon plajında bulunan mini golf park, yeryüzünün gelmiş geçmiş en ilgi çeken canlıları dinozorların heykelleri ile süslenmiş. Phuket'te doğanın içinde tarihin merak uyandırıcı gizemini keşfetmek ve yakından incelemek sizin için hayli heyecan verici olacak…

Kata Manzara Noktası

Phuket'in göz kamaştırıcı yeşilini ve mavisini bir arada Kata Plajı yakınlarındaki bir tepede bulunan manzara noktasından izleyebilirsiniz. Kata'nın ikiz kayalarını ve Kata plajını kuş bakışı görerek güzel bir deneyim yaşayabilirsiniz.

Nai Horn Manzara Noktası

Rawai & Ya Nui plajlarını; tertemiz sahilleri ve berrak denizini, tüm güzellikleri ile rüzgâr türbinlerinin bulunduğu tepedeki manzara noktasından keşfedebilirsiniz.

Wat Chalong Tapınağı

Hiç ölmüşlerin ruhuna çatapat patlatarak anı töreni yapıldığına şahit oldunuz mu? İşte, Wat Chalong yani Phuket'in görkemli Budist tapınağındaki en ilginç ritüellerden biri de bu. İnanışların farklı törenlerinden etkilenebilir, hatta tapınağın her köşesini keşfetmek isteyebilirsiniz. Tapınakta ayrıca, 1876 yılında yaşanan isyanları bastırmakta önemli rol oynayan kişilerin heykelleri de bulunuyor.

Phuket Kasabası

Phuket Old Town yani 'Phuket Kasabası', Phuket'in başkenti olup, tarihi olarak oldukça zengin bir şehirdir. 2004'te kasabadan şehir statüsüne yükselmiştir. Önceden Portekiz'e bağlı olarak yönetilen kasabada ince detaylarla işlenmiş Çin - Portekiz karması mimari eserlere rastlamanız mümkün. Adadaki güzelliklerden bahsederken es geçemeyeceğimiz bir de cadde var:

Thalang Caddesi… Phuket Kasabası'nın her yerinde methedilen, tarihi binaların arasından uzanan gizemli bir akarsu gibi boydan boya süzülen ve ziyaretçilerini çeşitli alışveriş alternatifleri ile karşılayan bu cadde gerçekten görülmeye değer. Bu caddede aradığınız her şeyi bulmanız mümkün. Antika dükkânları, butikler, hediyelik eşya sergilerinin yanı sıra cadde; toptancılar, inşaat malzemesi satan esnaflar, makine tedarikçileri gibi yelpazesi hayli geniş bir alışveriş seçeneği sunar.

Khao Phra Thaeo National Park & Bang Pae Şelalesi

Yönümüzü Phuket Adası'nın güneyine çevirdiğimizde; keşfedilmeyi bekleyen Khao Phra Thaeo National Park ve yine orada yer alan Bang Pae Şelalesi'ne rastlıyoruz. Khao Phra Thaeo National Park, içerisinde Phuket'in tek yağmur ormanını barındırıyor. Ormanın iç taraflarına giden patikayı takip ettiğinizde karşınıza görkemli Bang Pae Şelalesi çıkıyor. Burada kayalar üzerine çıkıp manzaranın tadını çıkarabilirsiniz. Aynı zamanda şelalenin havuzuna atlayabilir veya çeşitli su sporlarını deneyebilirsiniz.

Phra Thang Tapınağı

Thalang bölgesinde bulunan Phra Thang Tapınağı'nın en önemli özelliği, dev bir yarı gömülmüş Buda heykelini içinde saklaması. Efsaneye göre heykeli gömüldüğü yerden çıkartmaya çalışanlar ağır hastalıklara yakalanmışlardır. Tapınağın en özel ziyaretçileri ise buraya hac yolculuğu gerçekleştirmek için gelen Çin kökenli Taylar…

Phuket ve çevresi

Phuket'in çevresinde günübirlik veya konaklamalı olarak ziyaret edilebilecek doğa harikası adalar, muhteşem deneyimlere açık dalış noktaları bulunuyor. İşte bu yerlerden sizin için seçtiklerimiz:

- Phang Nga Körfezi- Ao Phang Nga Milli Parkı
- Phi Phi Adaları
- Krabi
- Koh Har (Mercan Adası)
- Racha (Rayal) Adaları (Kah Racha Yai & Noi)
- Similan Adaları Milli Parkı

Phuket'te ne yemeli?

Dünya mutfaklarına ev sahipliği yapan Phuket Adası'nda birçok lezzetli yiyecek ile hem gözünüz hem karnınız doyacak. Özellikle Ada'dan Tay yemeklerini tatmadan dönmemelisiniz. Acı soslar ve hindistan cevizi konularak yapılan Tay yemeklerinin lezzetini seveceksiniz.

Phuket Adası tropikal bir iklime sahip; bu sebeple de tropikal aromalı tatlara rastlamanız mümkün. Bunun yanı sıra, tüm Uzakdoğu ülkelerinde olduğu gibi burada da yemeklerde pirinç en çok tercih edilenler arasında yer almakta. Birbirinden özel yemeklerin yanında içilen özel tarifli kokteyller ise yaz sıcağından sizi bir nebze olsun uzaklaştırmaya yetecek… Bu lezzetlerin hepsini; Phuket caddelerinde bulunan sokak kafelerinde, ufak yemekhanelerde, fırınlarda, yerel küçük lokantalarda ve büfelerde bulabilirsiniz.

8 Adımda Phuket'i Keşfedin

1. Kiralayacağınız araba veya motorsikletle adada, Kata Plajı ve Promthep Burnu tarafları boyunca güney kıyılarına doğru bir yolculuk yapın.
2. Promthep Burnu'na özellikle gün batımında gitmeye çalışın. Muhteşem manzaranın ardından buradaki yerel restoranlarda Tayland yemeklerini tadın.
3. Bir bot veya kano kiralayarak Phang-Nga Körfezi'nde gezinti yapın.
4. Phuket'teki 29 budist tapınağından en önemlisi olan Wat Chalong'u ziyaret edin, o insanların iyi enerjisini hissedin.
5. Phuket'in tertemiz havasını soluyun, yağmur ormanlarının görkemini görün. Milli parklarda yer alan patikalardan yürüyerek doğanın gizemli atmosferini yaşayın.
6. Phuket Kasabası'ndaki pazarları gezin, özellikle gece pazarlarını ziyaret edin ve halkın kendine has yemeklerini, tahıllarını, meyvelerini tadın. Pazarlık yapmayı unutmayın.
7. Phuket Kasabası'na uğradığınızda Khao Rang Tepesi'ne çıkmayı unutmayın. Adanın güneyini ve komşu adacıkları da içeren inanılmaz güzellikteki manzarayı görün.
8. Geleneksel Thai masajı yaptırın, gevşeyin, bedeninizi mutlu edin.

Patong Plajı

UZAKDOĞU MUTFAĞI

Uzakdoğu Mutfağı bizim damak alışkanlıklarımıza oldukça uzak bir kültür yapısı… Her ne kadar zevk açısından ***karmaşık tatların uyumsuz birlikteliği*** gibi algılansa da, bu sadece kişinin Uzakdoğu'nun yaşam kültürüne yabancı olması ile alakalıdır; çünkü ülke ile mutfağa ancak bir arada bakılırsa uyumları anlaşılabiliyor.

Asyalılar Uzakdoğu mutfağını tanıtırken, her yemeğin bir hikâyesi olduğunu ve her sofranın ayrı bir değer taşıdığının altını çizerler. Uzakdoğu'da inanışların ve alt kültürlerin birbirinden doğan birlikteliği içe içe geçmiş; dolayısı ile ortaya süzülen lezzet karması sayesinde mutfak yelpazesi oldukça genişlemiştir. Çin, Kore, Japonya, Malezya, Singapur, Tayland gibi Uzakdoğu ülkelerinin yemeklerinin tadına varmak için biraz da ülke kültürlerine göz atmak gerekiyor. Kullanılan malzemelerden, pişirme tarzlarına kadar yansıyan uyumu kavrayabilmek adına gelin biraz Uzakdoğu mutfak alışkanlıklarına bakalım…

Güneşin ve teknolojinin aynı hızla yükseldiği Uzakdoğu; keşfi zor olan bir coğrafyadır. Uzakdoğu'nun en ünlü düşünürü Konfüçyüs, felsefenin yanında aileyi kutsallaştırır. Bu inanış, tüm Uzakdoğu'da kalıplaşmıştır. Bu yüzden aileyi bir araya toplamaya araç olan sofralara oldukça önem atfedilir. Bu anlamda Uzakdoğu'da sofraların bir felsefesi olduğunu söyleyebiliriz. Uzakdoğu ülkelerinde şehir sokaklarında gezerken çeşitli fast food restoranlarına veya köşe başlarında kızartma tezgahlarına rastlamanız mümkün; ancak bu seçenekler yerli halktan ziyade turistlere hitap eder. Zira dünyada obezite rahatsızlığının neredeyse en az görüldüğü Uzakdoğu'da insanlar için yemek yemek; karın doyurmak dışında motivasyon sağlayan, kendilerini iyi hissettiren, ruhu doyuran, insana mutluluk sunan bir kavramdır.

Binlerce yılın inşa ettiği kültürlerden oluşan Uzakdoğu'da insanlar; hem yemeklerine hem de yemeklerinin hazırlanışına oldukça özen gösterirler. Birçok inanışı (Hinduizm, Budizm, Konfüçyanizm, Taoizm gibi) içinde barındıran bu coğrafyada, sofralarda eli bol ve oldukça paylaşımcı bir yaklaşım sergilenir.

Uzakdoğu mutfağını üç ana kategoride inceleyebiliriz.

Denge 'Çin Mutfağı'

Tüm Uzakdoğu'ya hakim olan sofraların kutsallığı, Çin'de de oldukça sık dile getirilir. Öyle ki, Çinlilerin "yemeklerle beslenmek ilaçlarla beslenmekten iyidir" felsefesi vardır. Bu da bize Çinlilerin yemek yapısına özen gösterdiklerini en iyi şekilde ifade eder.

Dünyanın en kalabalık ülkesi Çin'de, yemeklerin tatlarının bu denli karışık malzemelerle yakalanmasının bir sebebi de malzemelerin sonuna kadar değerlendirilir. Bir Çinlinin tavuk pişirirken gösterdiği üstün başarısı kalıplaşmıştır ve Çin mutfağını anlatırken daima verilen örnekler arasında yer alır: Bir Çinli, toplum şartları gereği (ülkenin nüfus kalabalığı nedeni ile) tavuğu haşlarken, suyunu başka bir yemekte kullanır, kemiklerini öğütür ve suya ekler, böylece tavuk suyu elde eder. Tavuğun ayaklarından başka bir yemek çıkartırken, ibik ve yanaklarını pişirerek bir başka lezzete daha kapı aralar…

Çin Mutfağında en çok kullanılan malzemelerden biri pirinçtir. Pirinç en fazla ülkenin güneyinde tercih edilirken, kuzeyde ise buğday daha yaygın kullanılır. Ancak Çin Mutfağının değişmez lezzeti yine de deniz ürünleridir. Çin'in Kanton Bölgesi denize yakın olduğu için mutfakta deniz ürünlerinin etkisi oldukça kuvvetlidir. Denize yakınlık, fazlaca balık etinin özellikle karides ve midye çeşitlerinin tüketimini beraberinde getiriyor.

Baharatta da sınır tanımayan ülke, özellikle ülkemizde doğu mutfağında yer edinen zencefil, acı biber gibi baharatları sıkça kullanır, acılı yemekleri sofralardan eksik etmez. Ülkede ekmek yerine buharla pişirilen pirinç servis edilirken, yemeklerde genellikle pirinç şarabı içilir. Yemeklerden sonra ise yasemin çayı veya yeşil çay içilir.

İncelik 'Tayland Mutfağı'

Duyguları harekete geçiren Tayland Mutfağı; son derece ince bir tat yelpazesine sahip… Her türlü detayın ve çeşitliliğin incelikle düşünüldüğü mutfakta; sunumlar özel hazırlanır, sofra dizaynları yapılır, yemek tabağı süslenir ve en mükemmel şekilde tüketilmesi için her şey planlanır. Fakat bu estetik detaylar sürekli bir uyuma sahip değildir; yemeklerde yoğunlukla zıt lezzetlerin buluşması vardır. Örneğin herhangi bir et yemeğinin içinde meyveye rastlayabilirsiniz. Tatlı ve ekşi tatlar bir arada kullanılırken, yağlı ızgaraların yanında yağsız sunumlarla da karşılaşabilirsiniz. Saygın bir Tayland mutfağı şefi bir röportajında şöyle der: "Tayland yemekleri basitlik üzerine değildir. Aksine birbirinden tamamen farklı elemanların sihirbazlık kullanılarak uyumlu bir nihai lezzete dönüştürülmesidir. Karmaşık bir müzikal çalgı gibi, yüzeyi pürüzsüz olmalıdır; ancak arka planda ne olup bittiğinin fazlaca önemi yoktur. Basitlik burada önemsiz bir kavramdır. Bazı batılılar bunun bir lezzet karmaşası olduğunu düşünseler de bir Taylandlı için bu önemlidir, onlar bundan memnuniyet duyarlar."

"Burada yemeklerin ruhu sofraların felsefesi vardır."

Taylandlılar arasında 'Balık ve pirinç yiyelim' sözü bir gelenektir. Buradan da anlaşıldığı gibi, Tayland mutfak kültürü pirinç ve balığa dayalıdır. Yemeklerde sık sık köri kullanılır. Sahip olduğu tropikal iklimin bir sonucu olarak, ülke yemeklerinin içerisinde ananas, mango, muz gibi meyveler sık sık kullanılır. Çin Mutfağında olduğu gibi Tayland Mutfağında da deniz ürünlerinin geniş etkisinden söz etmemiz doğru olacaktır. Tek farkı Çin mutfağında yumuşak tatların yerine acılı baskın tatlar tercih edilirken, Tayland mutfağında hindistan cevizi ağır baharatlara eşlik ederek onları yumuşatır.

Geleneksel 'Japonya Mutfağı'

Pirinç dendiğinde ilk akla gelen mutfaklardan biri olsa da, Japon Mutfağını sadece pirinçle anmak haksızlık olacaktır. Diğer Uzakdoğu mutfakları gibi zıt lezzetlerle karşımıza çıkmasa da, bir ada ülkesi olduğundan balık ve diğer deniz ürünleri ile oldukça başarılı lezzetler ortaya koyar. Coğrafyası gereği zengin tarım elverişliliğine sahip olmayan Japonya'da sebze ve meyveler pek fazla kullanılmıyor. Aynı zamanda ilginç bir bilgi olsa gerek; sütlü ve sütten yapılmış besinlerin Japonlara dokunduğuna dair yaygın bir inanç vardır.

Ülkede deniz ürünleri en gelişmiş sektörlerden biri ve milli hasılanın önemli bir parçasını oluşturuyor. Bu bağlamda sadece balık ve karides, ıstakoz, midye gibi deniz mahsulleri değil, yosun da sevilerek tüketiliyor. Japon Mutfağı denildiğinde akla şüphesiz ***suşi*** geliyor. Kısaca suşi; pirinç sirkesi ile pişirilmiş ve şekerle tatlandırılmış pirince, çiğ balık veya diğer deniz ürünleri eşliğinde bir takım sebzeler eklenerek hazırlanan bir yemektir. Nigiri, maki, gunkan, norimaki, saşimi gibi bir çok türü mevcuttur. Japonya'da karşınıza her zaman bir suşi büfesi çıkabilir; bu yemeğin Japon mutfak turizmine katkısı oldukça büyük. Aynı zamanda Japonya'da bu özel yemeği hazırlamak için mutlaka deneyimli ve eğitimli bir aşçı olmak gerekiyor; çünkü eğer suşinin tarifi dikkatlice uygulanmazsa, ortaya kötü sonuçlar çıkabiliyor. Çiğ balık tüketiminde dikkat edilmesi gereken birçok unsur var; balığın taze olması, beraber kullanıldığı malzemeyle uyumu ve tabi ki iyi bir sunum şart.

Japon mutfağında fark yaratan bir diğer isim: Tofu. Soya fasulyesinin ezilip, elde edilen pürenin haşlanması ve daha sonra posa ve suyun ayrılması ile elde edilen ve özellikle Japonya'da popüler olmuş bir yiyecektir. Bitkisel protein açısından dünyanın en zengin gıdası olarak bilinir. Sıfıra yakın kalorisi sebebiyle diğer dünya ülkelerinde de yaygınlaşmaya başlamıştır. Özellikle vegan beslenen kişilerin tercih ettiği tofu, hemen her türlü yemeğe ilave edilebildiği gibi, sadece tofu kullanılarak yapılan yemekler vardır.

Çin Mutfağı / Çin usulü pirinç mücveri

Malzemeler:

300 gr. uzun taneli pirinç
250 gr. taze soğan
200 gr. kırmızı tatlı biber
125 gr. margarin
2 yemek kaşığı soya sosu
1 diş ezilmiş sarımsak
4 adet yumurta
Acı toz kırmızı biber
Tuz
İsteğe göre* Elma sirkesi

Hazırlanışı:

Öncelikle pirinçleri 1 litre tuzlu suda 15 dakika haşlayın. Haşlanan pirinçleri süzüp soğumaya bırakın. Ardından taze soğanları ince şeritler halinde doğrayın. Kırmızı tatlı biberleri de ayıklayıp aynı şekilde şerit şerit kesin. Biber ve taze soğanları haşlanmış ve beklettiğiniz pirincin içine katın. Yumurta, soya sosu, sarımsak ve acı biberi karıştırın. Sonra pirinçli karışıma ilave edin. Bu sırada bir tarafta margarini bir tavada eritin. Hazırlanan karışımı bir yemek kaşığı yardımı ile tavaya ekleyin, üzerine bastırarak yassılaştırın. Her iki tarafını da dörder dakikaya yakın kızartın. En sonunda isteğe bağlı olarak mücveri biraz elma sirkesiyle servis edebilirsiniz.*

Tayland Mutfağı / Thai Usülü Tavuk

Malzemeler:

750 gr. tavuk göğüs eti
3 adet tatlı kırmızı biber
4 diş sarımsak
1 çorba kaşığı toz zencefil
100 gr. kaju
2 çorba kaşığı balık sosu
2 çorba kaşığı limon suyu
1 çorba kaşığı esmer şeker
1 demet taze fesleğen
2 çay kaşığı mısır unu

Hazırlanışı:

Tavuk göğüs etini ince şeritler halinde kesin. Kırmızı biberleri ince uzun doğrayın. Sarımsakları soyup havanda ezin. Zencefil, kırmızı biber, ezilmiş sarımsak ve tavuk etini büyük bir kapta karıştırın. Wok tavasını orta ateşte ısıtın. Tavaya yağ ilave edin ve kajuları soteleyin. Yağının süzülmesi için kağıt havlunun üzerine alın. Tavuklu karışımı, kajuları sotelediğiniz tavaya aktarın. Orta ateşte 6-7 dakika pişirin. Fesleğenleri ince ince doğrayın. Limon suyu, balık sosu, esmer şeker ve fesleğeni tavaya ekleyerek birkaç dakika soteleyin. Mısır unu ve 1 çorba kaşığı su ekleyip karıştırın. Servis yapın.

Japon Mutfağı / Suşi / Makizuşi

Malzemeler:

200 gr. taze somon
İki adet salatalık
Tabaka halinde satılan kurutulmuş yosun (nori)
Kavrulmuş tane susam

Pilavı için:
500 gr. yuvarlak pirinç (Osmancık pirinci uygun)
750 gr. su
1 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı toz şeker
100 gr. pirinç sirkesi

Yanına eklenecekler:
Zencefil turşusu
Soya sosu
Wasabi (Japon hardalı)

Önemli: Suşiyi sarmak için bambu suşi matı ve çok keskin bir bıçak gereklidir.

Hazırlanışı:

Pirinci nişastası iyice kaybolana, yani yıkadığınız su şeffaflaşana kadar yıkayın. Bir tencereye su ile birlikte koyun, pilav gibi pişirin. (Normal pilav yapıyormuş gibi düşünün ancak kesinlikle yağ eklemeyin, yağ eklenirse pirinç tutmaz.) Demlenme aşamasından sonra sıcakken bir kaba alın ve 10 dakika karıştırarak havalandırdın. Bir kapta pirinç sirkesine tuz ve şekeri ekleyin ve eriyene kadar karıştırın. Bu karışımı tahta kaşıkla karıştırarak pilava yedirin. Soğuması için bekletin. Bambu matı alın, üzerine yosun tabakasını koyun. Yosunun yarısını yaklaşık 0.5 cm kalınlığında pilavla kaplayın. Üstüne ince şeritler halinde kesilmiş somon, salatalık koyun ve rulo yapın. Sonra ruloları eşit parçalar halinde kesin. Dilerseniz üzerlerini kavrulmuş tane susamla süsleyin. Yanında zencefil turşusu, bir parça wasabi ve minik bir kaseye konulmuş soya sosu ile servis yapın. Wasabi; acı ve yoğun bir sos olduğu için su ile karıştırarak tadını yumuşatabilirsiniz.

Baysal Sigorta

ACENTELİĞİ LTD ŞTİ.

Sigorta Yaptırın, İşinizi Riske Atmayın!

- Zorunlu Hekim Mali Sorumluluk Sigortası
- Eczane Paket Sigortası
- Ve Diğer Sigorta Branşları

Allianz · Ankara Sigorta · GÜNEŞ SİGORTA

1983'ten bugüne hizmetinizdeyiz...

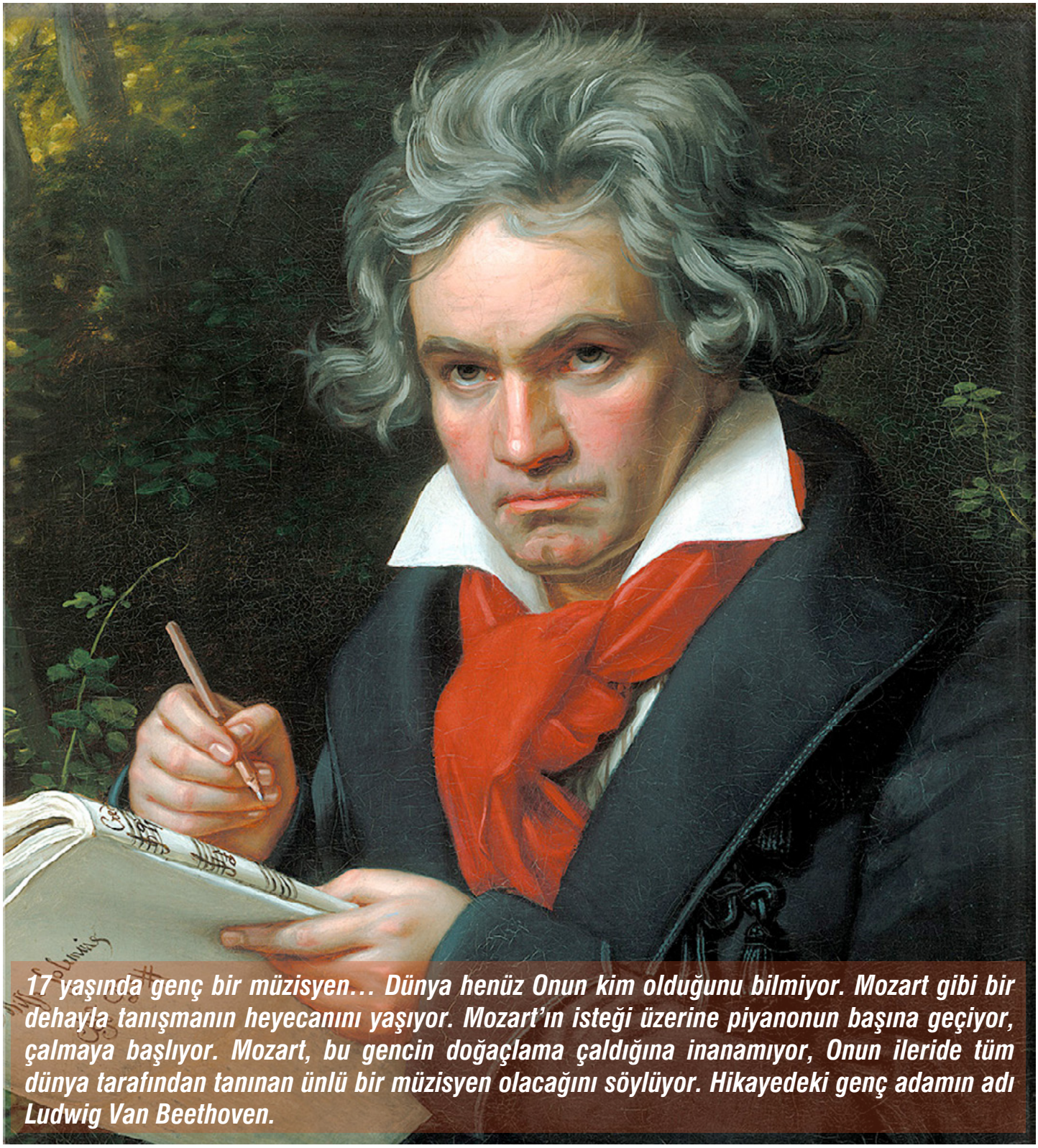
- Zorunlu Hekim Mali Sorumluluk Sigortası
- Eczane Paket Sigortası
- Sağlık Sigortası
- Kasko ve Zorunlu Trafik Sigortası
- Konut ve İşyeri Sigortası
- Nakliyat ve Mühendislik Sigortaları
- Tarım ve Hayvan Hayat Sigortaları
- Zorunlu Deprem Sigortası (DASK)

Ziyabey Caddesi 1412. Sokak
No: 2/6 Balgat
Cankaya/ANKARA

Tel : 0312 285 90 96
0312 285 51 30
Faks: 0312 284 45 58

www.baysalsigorta.com.tr

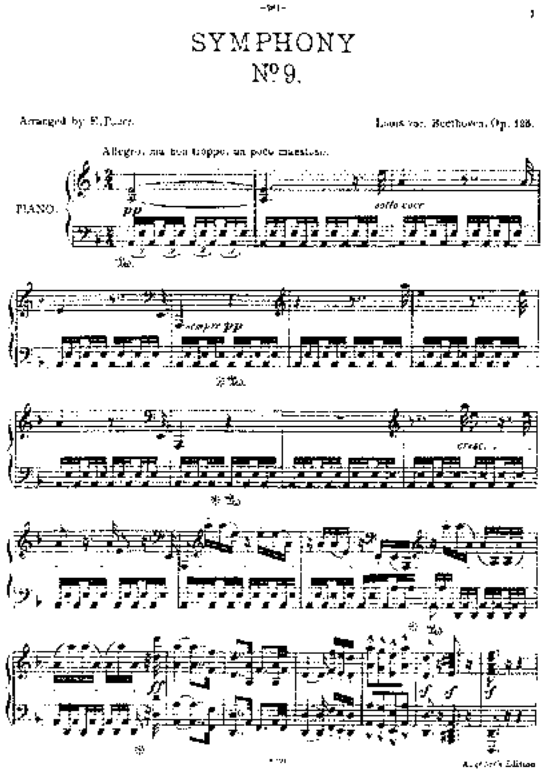
Ludwig Van Beethoven



17 yaşında genç bir müzisyen… Dünya henüz Onun kim olduğunu bilmiyor. Mozart gibi bir dehayla tanışmanın heyecanını yaşıyor. Mozart'ın isteği üzerine piyanonun başına geçiyor, çalmaya başlıyor. Mozart, bu gencin doğaçlama çaldığına inanamıyor, Onun ileride tüm dünya tarafından tanınan ünlü bir müzisyen olacağını söylüyor. Hikayedeki genç adamın adı Ludwig Van Beethoven.

16 Aralık 1770'de Almanya'nın Bonn şehrinde doğan Beethoven'ın biraz aksi ve ters bir mizacı var. Bu, biraz da çocukken babasının kendisine karşı gösterdiği tavırdan kaynaklanıyor. Beethoven'ın babası bir saray müzisyeni. Ona henüz dört yaşındayken piyano eğitimi vermeye başlıyor ve bu eğitimlerde oldukça katı bir tutum sergiliyor. Parmakları piyanoya yetişmeyen küçük Beethoven, kimi zaman ağlayarak piyano çalmayı öğreniyor. Beethoven'ın mükemmeliyetçiliği biraz da bu yıllarda yaşadığı baskıdan kaynaklanıyor. 1779 yılında Christian Gottlob Neefe ile çalışmaya başlayan sanatçı, henüz 16 yaşındayken Kont Walstein'ın hizmetine giriyor. 24 yaşına dek sarayda, önemli insanlar için çalıyor. Önceleri bir piyanist ve öğretmen olarak tanınıyor, ardından şöhreti giderek büyüyor, insanlar onun besteleriyle tanışıyor. İnanılmaz tutkulu ve duygusal anlamda iniş çıkışları olan biri. Bir hastalık olarak anılan, ancak sanatçılar için büyük bir nimet olan bipolar bozukluktan muzdarip. Bu hali müziğine de yansıyor.

Fransız Devrimi'nin tüm dünyayı değiştirmek üzere olduğu bir çağda yaşıyor. Hristiyan ümmetçiliği yerini birey kavramına bırakıyor. Burjuva sınıfı güçlenerek, toplumsal alanda büyük bir hak iddia ediyor, bu sınıfın ortaya çıkışı, en çok sanatçılara yarıyor. Dünyada ilk defa, bugün kullandığımız anlamda, ***sanatçı*** adında bir birey çıkıyor ortaya. Özgür, başına buyruk ve farklı. Önceleri, müzisyenler evlere davet edildiklerinde ev sahibiyle değil, aşçılarla ve kahyalarla birlikte yemek yerlerdi; çünkü müzisyen de evdeki diğer çalışanlar gibi birer zanaatkar olarak görülürdü. Fransız Devrimi ile beraber, sanatçılar deyim yerindeyse sınıf atladılar. Saygınlıkları ve statüleri arttı. İşte Beethoven, bu yeni dünyanın müzisyenlerinden. Bireyi anlatan, bireye vurgu yapan…


SYMPHONY
No 9.

Arranged by F. Liszt. Louis van Beethoven, Op. 125.

Allegro, ma non troppo, un poco maestoso.

PIANO.

pp

sotto voce

cresc.

Beethowen 13 yaşında, 1783

Dönemin ünlü sanatçılarıyla tanışma şansına erişen Beethoven, bir Goethe hayranı. Ancak bu hayranlığı, zaman içerisinde hayal kırıklığına dönüşüyor; çünkü Goethe, soylulara ve yönetici sınıfa gereğinden fazla saygı gösterisinde bulunan birisi. Bu tutum Beethoven'ın hoşuna gitmiyor; çünkü ünlü müzisyen, soyluları çok fazla önemsemeyen, onların sanatçılar karşısındaki buyurgan tutumundan hoşlanmayan, dehasının onların servetlerinden daha önemli olduğuna inanan bir insan. Bir prens, Gratz kalesini işgal eden Fransız bir general için suare düzenliyor, Beethoven'ın kendi bestelerini çalmasını umarak. Ancak Beethoven bu konsere çıkmayı reddederek kaleden ayrılıyor ve şöyle bir not bırakıyor: "Prens! Sen nesin? Yalnızca bir ayrıntı, kendi dışındaki koşulların rastlantısal bir sonucu... Peki ben neyim? Tamamen kendimim. Binlerce prens oldu ve olacak. Ancak bir tane Beethoven var!"

Beethoven yaşamı boyunca 9 senfoni, 5 piyano konçertosu, bir keman konçertosu, bir piyano, keman ve çello için üçlü konçerto, 32 piyano sonatı ve birçok oda müziği besteledi. En önemli eserlerinden bazıları: Eroica (3. Senfoni), Pastoral Senfoni (6. Senfoni), Neşeye Övgü (9. Senfoni) ve Ay Işığı Sonatı'dır.

1801 yılında işitme problemleri yaşamaya başladı. Yetenekli bir müzisyen için bunun ne kadar büyük bir yıkım olduğunu tahmin edebilirsiniz. 1817 yılında ise tamamen sağır oldu. Fakat o, sağır olduktan sonra da notaları ve sesleri görmeye devam etti ve yaşamının en önemli bestesi olan 9. Senfoni'yi bu dönemde yazdı. 26 Mart 1827'de Viyana'da öldü. Ölmeden önce son sözü "Ich werde im himmel hören", yani "Cennette duyacağım." oldu.

KONSER

ZEYTİNLİ ROCK FESTİVALİ

Balıkesir Edremit'te 2005'ten beri düzenlenen Zeytinli Rock Festivali, rock müzik seven gençlerden büyük ilgi görüyor. Festival bu sene de Zeytinli Dalyan Sahili'nde organize edilecek. Festival boyunca isteyen çadırını alıp kamp bölgesinde konaklayabilecek. 28 Ağustos'ta 'Hoş geldin Partisi' ile konuklarını karşılayacak festival, 29-30-31 Ağustos'ta verilecek konserlerle devam edecek. Festival süresince Moğollar, Pentagram, Cem Adrian, Hayko Cepkin, Pilli Bebek, Nev, Yasemin Mori, Duman, Mor ve Ötesi gibi müzisyenler ve gruplar sahne alacak.

LADY GAGA TÜRKİYE'YE GELİYOR

16 Eylül'de İstanbul İTÜ Stadyumu Lady Gaga'yı ağırlayacak. Ünlü sanatçı, Lady Gaga's ArtRave: The Artpop Ball dünya turnesi kapsamında İstanbul'a gelerek hayranlarıyla buluşacak. 114 kişilik dev bir ekiple yola çıkacak olan sanatçı, daha önceki üç dünya turnesinde 3,2 milyon bilet satışıyla 300 milyon dolar hasılat elde etmişti. Lady Gaga'nın 4 Mayıs'ta başlayan dünya turnesi 24 Kasım'a kadar sürecek. Sanatçı, turne kapsamında özellikle bir önceki dünya turnesinde rahatsızlığından dolayı iptal edilen şehirlerde sahne alacak.

AVEA İLE YILDIZLAR AÇIKHAVA SAHNESİ'NDE

Avea yıllardır müzik severleri Türkiye'nin sevilen sanatçılarıyla buluşturuyor. Bu sene 17–30 Eylül tarihleri arasında Sıla, İlhan İrem, Göksel, Ziynet Sali, Kardeş Türküler gibi isimlerin yanında, Ata Demirer de "Alaturka" albümüne özel bir konser verecek. Konserler Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi'nde sergilenecek.

Etkinlik kapsamında Neco da 50 yıllık müzik geçmişini özel bir sahne şovuyla kutlayacak. Garo Mafyan yönetiminde, Türkiye'nin en ünlü müzisyenlerinden oluşan dev bir orkestra ile beraber sahnede Neco'ya; Ajda Pekkan, Kenan Doğulu, Yalın, Nükhet Duru, Emre Altuğ gibi isimler, sürpriz performanslarıyla eşlik edecek.

SİNEMA

KIŞ UYKUSU / WINTER SLEEP

CANNES'DA BÜYÜK ÖDÜL ALTIN PALMİYE

Vizyon Tarihi: 13 Haziran 2014
Yönetmen: Nuri Bilge Ceylan
Oyuncular: Haluk Bilginer, Melisa Sözen, Demet Akbağ
Tür: Dram
Ülke: Türkiye, Fransa, Almanya
Süre: 196 dk.

Emekli bir tiyatrocunun hayatını anlatan Kış Uykusu; bir taşra kasabasında gözden ırak, babasından miras kalan bir butik oteli işleten bir adamın iç dünyasını yansıtır. Kah yerel bir gazeteye köşe yazıları, kah her zaman yazmak istediği tiyatro tarihi kitabını yazmaya çalışarak vaktini geçirir. Ana karakterin hayatında iki kadın figürü vardır; kendisine her anlamda uzak genç karısı Nihal ve boşandıktan sonra yanlarına taşınan kız kardeşi Necla. Uzaklara gitmek istemekle küçük bir taşraya mahkum bir hayatın çelişkisi ile geçen film, Türk sinemasının Cannes tescilli ödüllü yönetmeni Nuri Bilge Ceylan'a ait.

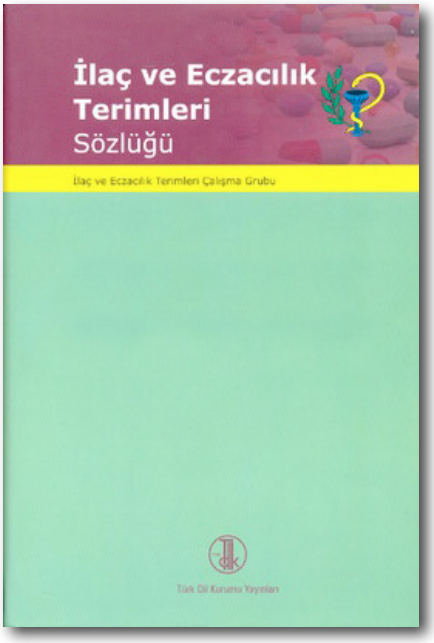
İBN-İ SİNA: HEKİM / EL MEDICO

Vizyon Tarihi: 29 Ağustos 2014
Yönetmen: Philipp Stölzl
Oyuncular: Tom Payne (II), Ben Kingsley, Stellan Skarsgård
Tür: Macera, Dram, Tarihi
Ülke: ABD, Almanya
Süre: 150 dk.

Noah Gordon'un "the Physician" adlı romanından uyarlanan film, İngiliz bir çocuğun tıp bilimini öğrenmek için yaptığı uzun yolculuğu anlatır. Rob Cole henüz 9 yaşında bir çocuktur ve doğuştan gelen yeteneği sayesinde annesinin yaklaşan ölümünü sezer. Ölüm gerçekleştiğinde, hekimlik ve küçük hokkabazlıkları öğreneceği uzun bir yola çıkar. Cole, uzun eğitim yolculuğunda rotasını Pers topraklarına çevirir; burada İbn-i Sina ile karşılaşmak en büyük dileğidir. İbn-i Sina'nın okuluna kabul edilmek için çeşitli zorluklarla karşılaşır; ancak kutsal amacı uğruna sorunları kendi yöntemleriyle çözmeye başlar.

Söz Ver: Yaşam Aşk Ruh

Leyla Mine Tandağ, rengarenk bir kişiliğe sahip, hayat dolu bir eczacı. Amerika'da eğitim gören Tandağ, birden fazla alanda kariyer sahibi olabilen insanlardan. Hayattaki başarılarından biri de yazarlık. İki kitabı var; bunlardan birisi şiir kitabı, diğeri ise, kendi kişisel deneyimlerinden yola çıkarak okura olumlu mesajlar verdiği, "Söz Ver: Yaşam Aşk Ruh". Okuyanların büyük ilgisini toplayan bu kitap, yazarın okuyucularıyla dertleşmesi aynı zamanda. Şiirden aldığı ilhamla ve duyarlılıkla, düz yazıda da başarıyla kendini ifade eden yazar, sürükleyici bir üsluba sahip. Kendi yaşantısından keyifli detayları paylaştığı kitap, aynı zamanda bizlere yeni ufuklar açıyor. Yazarın dediği gibi, kişinin kendisine vereceği en büyük hediye seyahat; bu kitap da, kendi içimize doğru harika bir yolculuk vaad ediyor.



İlaç ve Eczacılık Terimleri Sözlüğü

Türk Dil Kurumu, eczacılık sektörü için önemli olabilecek bir sözlük yayımladı. 11 öğretim üyesinin yaklaşık 12 yılda hazırladığı bu eser, bütün alanlarıyla ilaç ve eczacılık terimlerini içeriyor. Sözlük; terim birliğinin sağlanması, mümkün olduğu ölçüde yabancı sözcüklere Türkçe karşılıkların bulunması ve diğer bilim dallarının kaynaklarında geçen eczacılık terimlerinin bir araya getirilmesi amacıyla hazırlandı. Yaklaşık 12.000 terimin tanımlarına yer veren sözlük, bu alanda yayımlanan ilk ve tek çalışma. Sözlükte birçok yabancı terime Türk dilinin kurallarına uyan yeni karşılıklar türetilirken, terimlerin Türkçe karşılıklarının kullanılmasına öncelik tanınmış. Yabancı sözcüklere verilen Türkçe karşılıklar, yazılı basın ve sosyal medyada da çok ilgi gördü.

1) Diyabet hastalarında eksikliği ya da yetersizliği görülen hormon hangisidir?

a.İnsülin b.Aldosteron c.Östrojen d.Tiroid

2)Aşağıdakilerden hangisi Uzakdoğu mutfağında sık rastlanan besinlerden değildir?

a.Pirinç b. Deniz ürünleri c. Hindistan cevizi d. Unlu mamuller

3) Dünyanın ikinci büyük kanyonu sayılan Cehennem Deresi Kanyonu hangi ilimizde yer alır?

a. Gümüşhane b. Van c. Artvin d. Şanlıurfa

4) Türkiye'deki tek profesyonel diyabetli basketbolcu kimdir?

a. Kerem Tunçeri
b. Cenk Akyol
c. Ömer Onan
d. Alper Saruhan

5) Tüm dünyada her yıl 14 Kasım'da kutlanan ve mavi halkayla sembolize edilen gün hangisidir?

a. Tıp Bayramı
b. Dünya Diyabet Günü
c. Dünya Engelliler Günü
d. Dünya Çevre Günü

Cevaplar: 1)a 2)d 3)c 4)d 5)b

BİZE YAZIN

Biz, ülkedeki kurucusu ve yöneticisi eczacı olan sayılı ecza depolarındanız, bu yüzden de sizlerin düşüncelerine herkesten daha fazla kıymet verdiğimize inanıyoruz.

Hizmet kalitemizi arttırabilmemiz ve siz paydaşlarımızla daha çok şey paylaşabilmemiz için lütfen dilek ve önerilerinizi bize yazınız.

Adı: _____

Soyadı: _____

Eczane Bilgileri: _____

_____

KONU:	Satınalma	Müşteri Hizmetleri	Finans	İdari	farmaNED	Diğer
	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MESAJINIZ:

Nevzat Ecza Deposu Tic. ve San. A.Ş.Oğuzlar Mah. 1370. Sok. No:7/1 06520 Balgat / ANKARA - Tel: (0312) 287 74 04 - E-Posta: farmaned@nevzatecza.com

1994'den beri

İthal ilaçlarda uzman personeli ile
eczacıların hizmetinde.

PRESTİJ
ECZA DEPOSU

MERKEZ
Oğuzlar Mahallesi 1370 Sok. No: 7/2 06520 Balgat / Ankara
T:0312 248 62 00 (pbx) **F:**0312 285 85 63
www.prestijecza.com.tr

Bu bir ilandır.

Filonuzu Avis'le kurun, kararınız doğru olsun.

Filo kiralamada gücünüze güç katan işbirliği

Türkiye ve dünyada araç kiralamanın öncü markası Avis, kurduğu kusursuz hizmet organizasyonu ile filo kiralamada da farkını ortaya koyuyor. İstanbul ve Ankara'da bölge ofisleri üzerinden yürütülen operasyonda şirketinizin ihtiyacı olan tüm marka ve modellerdeki araçlar için çok uygun koşullarda güvenilir filo yönetimi hizmeti sunuluyor. Sektörde bir ilk olan 7/24 tam destek hattı ile tüm sorunlarınıza anında çözüm üretiliyor. Ayrıcalıklı ve sürekli hizmet için Avis Filo hizmetinizde.

Avis farkını yaratan hizmetler

- Yetkili servislerde periyodik bakım ve onarım işlemleri
- Bakım ve onarım işlemlerinde orijinal yedek parça
- Araç hasar ve kaza yönetimi
- Araç hasar güvencesi ve hırsızlık güvencesi
- Motorlu taşıt vergileri (MTV-Bandrol)
- Zorunlu trafik sigortası
- 75 ofis ile hızlı ve en yaygın ikame araç tedarik süreci
- 50.000 km'de lastik değişimi
- Beyanla hasar onarımı
- Kış lastiği hizmeti
- 7/24 Tam Destek Hattı Hizmeti:
  - 310 yetkili servis
  - 161 mini onarım hizmet noktası
  - 214 anlaşmalı cam servisi
  - 863 çekici / kurtarıcı
  - 18 bölgede 13 eksper

Araç teslimatı
Avis'ten kiraladığınız her araç, sıfır km, teknik yönden üreticinin üretim standartlarına uygun durumda, eksiksiz, hasarsız, her türlü kontrolleri ve tüm sigortaları yapılmış, trafik mevzuatı uyarınca gereken standart teçhizatı mevcut olarak, kullanıma hazır vaziyette size teslim edilir.

Bakım
Avis'ten kiraladığınız araçların tüm bakımları yetkili servisler tarafından yapılır. 7/24 destek hattımızdan periyodik bakım işlemlerinizi başlatabilir ve merkezimizin sizi yönlendirdiği en yakın yetkili servise giderek bakımınızı kolayca yaptırabilirsiniz.

Arıza ve hasar
Aracınızın arıza yapması veya kaza sonucu hasar görmesi durumunda 7/24 destek hattımızı arayarak yardım talep edebilirsiniz. Aracın çekilmesi gerekiyorsa merkezimiz size hemen bir çekici gönderir ve aracınızın en yakın yetkili servise ulaştırılmasını sağlar.

İkame araç
Avis, işinizin aksamamasının önemini bilir. Aracınızın arıza veya hasar halinde 1 iş gününden fazla süreyle serviste kalması gerekiyorsa hemen 7/24 destek hattımızı arayarak ikame araç hizmetinden yararlanabilirsiniz. İkame aracınız size en yakın Avis ofisinde hazırlanarak 24 saat içerisinde kullanımınıza sunulur.

Standart ve kış lastiği hizmeti
Kiraladığınız aracınızın üzerindeki standart lastiklerin üretici firma tarafından ön görülen kilometrelerde yenilenmesini talep edebilirsiniz. Ayrıca kış aylarında kış lastiği taleplerinizi de Avis karşılamaktadır. Her iki durumda da Avis sizi en yakın bayiye yönlendirerek ücretsiz balans ayarı ile birlikte lastiklerinizin değişimini gerçekleştirir.

Görüş ve öneriler
Avis Filo hizmetlerini mükemmelleştirmek ve sizin ihtiyaçlarınıza özel hizmetler sunmak için her zaman yanınızda. 7/24 destek hattımızı arayarak aracınızın daha konforlu kullanımı için öğrenmek istediğiniz her türlü sorularınızı danışmanlarımızla paylaşabilirsiniz. Aracınızın kullanımında ihtiyaç duyduğunuz taleplerinizi, destek hattımıza bildirdiğinizde talebiniz en kısa sürede yerine getirilir.

Avis Filo, işinizde ilerlemenizi sağlayacak çözümlerle hizmetinizde.

Dünyanın her yerinden anında rezervasyon için:
www.avis.com.tr 444 AVIS
avisturkiye **avisturkiye**

Koç

AVIS®