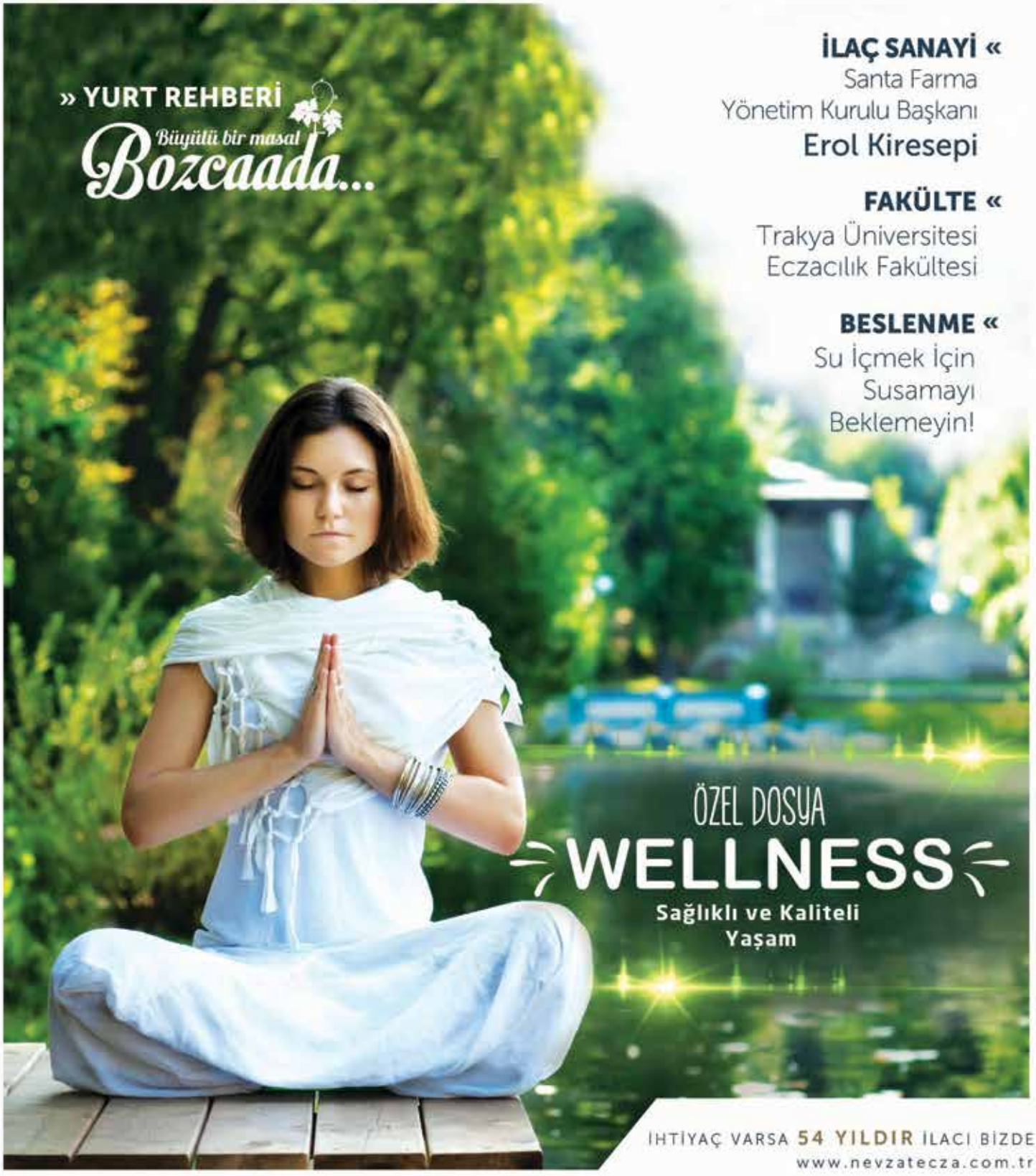
2016 - YAZ NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR SAYI 13

farmaNED

NEVZAT ecza deposu 54 yıl



» YURT REHBERİ

Büyülü bir masal

Bozcaada...

İLAÇ SANAYİ «

Santa Farma
Yönetim Kurulu Başkanı
Erol Kiresepi

FAKÜLTE «

Trakya Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi

BESLENME «

Su İçmek İçin
Susamayı
Beklemeyin!

ÖZEL DOSYA

WELLNESS

Sağlıklı ve Kaliteli
Yaşam

İHTİYAÇ VARSA 54 YILDIR İLACI BİZDE
www.nevzatecza.com.tr

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDEN KAZANÇ FORMÜLLERİ

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

Shell
Business Club

444 2914 • www.shellbusinessclub.com

Değerli meslektaşlarım,

Öncelikle geçmiş Ramazan Bayramı'nızı en içten dileklerimle kutluyorum. Ülkemizde son dönemlerde yaşanan terör olayları, bilhassa da Atatürk Havalimanı'ndaki facia millet olarak bizleri derinden sarsmıştır. Terörün yanı sıra, bir de Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yaşanan ve 4 eczacımızın hayatını kaybettiği elim olay ne yazık ki bazı konuları ivedilikle ele almak gerektiğini bizlere gösterdi. Eczacılık camiası olarak, meslektaşlarımızın çalışma ortamlarının daha güvenli bir hale getirilmesini, özellikle gece nöbetlerinde sıkıntı yaşayan eczane çalışanlarının can güvenliğinin sağlanması konusunda kalıcı adımlar atılmasını temenni ediyoruz. Bu olaylarda hayatını kaybeden tüm vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet, yakınlarına başsağlığı ve sabır diliyorum.

Bu yıl bilimsel eczacılığın ülkemizdeki 177. yılını kutladık. 14 Mayıs Eczacılık Bayramı dolayısıyla yurdun çeşitli yerlerinde meslektaşlarımız bir araya gelerek eczacılık mesleğinin bugününü ve geleceğini değerlendirdiler, mesleğin nasıl daha iyi bir noktaya taşınabileceğine dair fikirler sundular. Devletimizin de desteğiyle, eczacılık mesleğinin gerek serbest eczacılar gerekse kamu ve özel kuruluşlarda çalışan eczacılar için daha cazip ve topluma daha yararlı bir hale geleceğine inanıyorum.

Kurumsal yayınımız **farmaNED**, yenilenen içeriğiyle sizlere ulaşmaya devam ediyor. Bu yaz sayımızda, yaza yakışır konu ve yazarlarla size dopdolu bir içerik sunuyoruz. Sağlıklı ve kaliteli yaşam anlamına gelen **"Wellness"**, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de günden güne yaygınlaşan bir kavram haline gelmekte. Sağlığa bütünsel bir yaklaşım olan Wellness'ın ifade ettiği ruhsal, zihinsel ve bedensel iyilik haline ulaşmak için neler yapılabilir, püf noktaları nelerdir, özel dosyamızda sizin için konunun uzmanlarına sorduk.

farmaNED'i keyifle okumanız dileğiyle...

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı

farmaNED

Sayı: 13 / Temmuz 2016
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

04
İLAÇ SANAYİ
Santa Farma Yönetim Kurulu Başkanı Erol Kiresepi

10
FAKÜLTE
Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi

22
AİLE
Ekran Başında Oyun Keyfi Kâbusa Dönüşmesin!

26
ÖZEL DOSYA
Wellness

NEVZAT ecza deposu 54. yıl

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

Editör
Elif Baysal

Görsel Tasarım
Çağrı Durtaş

34
ÇOCUK

Eyvah Kardeşim Olacak!!!

50
HOBİ

Teraryum
Burçin Yılmaz

54
SPOR

Rio 2016'ya Doğru...

64
GEZİ REHBERİ

Edinburgh

Sektörden Haberler ____ 8
Kadın: Yaz Gelinleri Buraya! ____ 24
Beslenme: Su İçmek İçin Susamayı Beklemeyin! ____ 36
Eczacım ____ 38
Herkes İçin Sağlık: Güneş Dost Mu, Düşman Mı? ____ 44
Doğru Bilinen Yanlışlar: Amaç Sağlıklı Kilo Vermek ____ 46
Bitkilerle Sağlık: Papatya ____ 48
Sanatçı: Sabit Sümer ____ 58
Teknisyen Köşesi ____ 62
Dünya Mutfakları: İskoç Mutfağı ____ 70
Yurt Rehberi: Bozcaada ____ 72
Kültür & Sanat ____ 78
Mini Test ____ 80

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

Baskı
Başak Matbaa Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No:5/15 Gimat - Yenimahalle
ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17
www.basakmatbaa.com
Baskı Tarihi: 12 Temmuz 2016

farmaNED'de yayınlanan yazı, fotoğraf ve reklamların tüm yasal sorumluluğu sahibi olan firmalara aittir. farmaNED'de yayınlanan yazılar ve fotoğraflar hiç bir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz; izin alınmadan alıntı yapılamaz.

Erol Kiresepi

Santa Farma İlaç Sanayi A.Ş Yönetim Kurulu Başkanı

Sürekli daha iyiyi arayarak, insan sağlığı ve yaşam kalitesi için tercih edilen çözümler sunmak misyonuyla 72 yıldır Türk ilaç sanayinin nabzını tutan Santa Farma, geçtiğimiz aylarda Türkiye'nin en büyük Ar-Ge merkezini hayata geçirdi. 1944 yılından geleceğe doğru Santa Farma'nın hikâyesini Yönetim Kurulu Başkanı Erol Kiresepi'den dinledik.

Sayın Erol Bey, temelleri 1944 yılında atılan ve bugün sektör liderlerinden olan Santa Farma'nın 72 yıllık yolculuğundan bahseder misiniz?

Gerek insanların, gerekse şirketlerin başarılarında, tesadüflerin ve bu tesadüfleri fırsata çevirmelerinin, sebat etmelerinin ve ilkelerine sahip çıkmalarının öyküleri vardır. Santa Farma'nın tarihçesinde de benzer durumlar bulunmaktadır.

Sanra Farma, 1944 yılında Farma Laboratuvarı olarak haşare ilacı, öksürük tabletleri ve şurubu gibi basit ama kullanım sahası geniş ilaçlarla işe başlamıştır. 1946 yılında bir tesadüfü değerlendirerek Santa Laboratuvarı ile birleşmiş ve bugünkü Santa Farma'nın temelleri atılmıştır.

Santa Farma iş ilişkileri ile arkadaş ilişkilerinin iş dünyasında ayrılması gerektiğini işin başında görmüş ve bu ilkesini ana sözleşmesine o günün dili ile veciz bir şekilde eklemiştir. Santa Farma'nın 72 yıllık tarihinde bu ilke, insana saygı önceliği ile tartışmasız bir şekilde geçerliliğini korumaktadır.

Santa Farma; laboratuvar olarak kuruluşundan 9 yıl sonra, yani 1953 yılında bir üretim tesisi kurma kararı almıştır. 1954 yılında Santa Farma İlaç Fabrikası Kollektif Şirketini, 1973 yılında ise Santa Farma İlaç Sanayi A.Ş'yi kurmuştur. Edirnekapı'da kurulmuş olan tesisimiz 1953 yılından beri, üzerinde yapılan teknolojik değişiklikler ve güncellemelerle günümüze kadar gelmiştir. Bu süre içinde, 1964 yılında Hollandalı bir hormon üreticisi olan ve sonradan Schering Plough tarafından satın alınan Organon şirketi ile ilk fason üretim anlaşması imzalanmıştır. 1989 yılında biyoteknolojik ürünlerin Türkiye'ye ithal edilmesine başlanmış ve 1997 yılında Pazarlama Bölümü, 2007 yılında ise İK sistemleri ile yönetim sistemleri yeniden yapılandırılarak güncelleştirilmiştir.

Santa Farma, kendi jenerik ürünlerini 2000 yılından itibaren üretmeye başlamıştır. Hedefimiz yurt içi ve yurt dışı potansiyel taleplere cevap vermek ve bu uygulamayı yaparken "Sağlığa Sağlıklı Hizmet" misyonumuzdan asla vazgeçmemektir.

Sektörde nasıl bir ihtiyaca cevap veriyorsunuz? Ürün profilinizi öğrenebilir miyiz?

Santa Farma olarak 11 ayrı terapötik kategoride, bu kategorilerin altında 45 ayrı pazarda toplam 63 ürünümüz bulunuyor. Terapötik kategoriler: Dermatoloji, sindirim sistemi ve metabolizma, gastroenteroloji ve enfeksiyon, hematoloji, kardiyovasküler sistem, kas&İskelet sistemi, radyoloji, sinir sistemi (MSS), immün sistem, solunum sistemi, ürogenital sistem olarak sayılabilir. Dermatoloji alanında Terbisil (Terbinafin) gibi bir marka yanında, Anthix (Rupatadin) gibi yeni lansmanı yapılan bir ürün ile ürün portföyümüzü genişletip büyümeye devam ederken, MSS alanında şizofreni tedavisinde kullanılan Gyrex (Ketiapin) gibi marka bir ürün yanında, Duloxx (Duloksetin) gibi yeni lansmanı yapılan bir ürünle MSS porföyümüzü genişletiyoruz. Yine kas & iskelet sistemi terapötik kategorisinde Dicloflam (Diklofenak) gibi bir marka yanında, Elektra Plus Jel (Deksketoprofen+-Tiyokolşikosit) gibi yenilikçi bir lansman ürününü portföyümüze ekleyerek büyümeye devam ediyoruz.

Santa Farma olarak önceliğimiz içinde olmadığımız alanlarda pazara ürünler vermek ve ihracat kapasitemizi arttırmak olarak özetlenebilir.

Kısa bir süre önce Türkiye'nin en büyük Ar-Ge merkezini hayata geçirdiniz. Bu fikir nasıl doğdu ve bugüne kadar nasıl bir yol kat etti?

1953 yılından bu yana, çeşitli güncellemeler ve teknolojik değişikliklerle günümüze kadar gelen üretim tesisinin kapasitesi ve teknolojisi piyasa ihtiyaçlarına cevap vermeyince, Santa Farma 150 milyon kutu üretim kapasiteli bir Ar-Ge ve üretim tesisi kurmaya karar vermiştir. Tesisin temelleri 2012 yılında atılmış ve 2015 yılının Aralık ayı başında üretime başlamıştır.

Gebze Dilovası mevkiinde GEBKİM Organize Sanayi Bölgesi'nde kurulan 45.000 m² kapalı alana sahip ve 150 milyon kutu tek vardiya kapasiteli tesisin maliyeti yaklaşık olarak 100 milyon Avro'yu bulmuştur. Son GMP teknolojisi ile tamamen otomatik hatlar ile donatılmış yeni üretim ve Ar-Ge tesisi için hiçbir masraftan ve teknolojik detaydan kaçınılmamıştır.

“Sağlığa Sağlıklı Hizmet”

Bu Ar-Ge merkeziyle ilgili hedefleriniz nelerdir? Sektör dinamiklerine nasıl bir etkisi söz konusu?

Yeni fabrikamızın üretime başlaması ile şimdiye kadar olduğu gibi bundan sonra da tüm ürünlerimizin dünya sağlık standartlarına uygun kalitede üretilmesine devam edilecektir. Ancak bundan böyle sağlığa hizmetimiz 50 milyon değil, 150 milyon kutu ile daha geniş kapsamda olacaktır.

2016 yılında açılan yeni Ar-Ge merkezimiz yenilikçi ürünleri pazara vermemizi sağlayacaktır. Yeni Ar-Ge merkezimizin bu konularda daha başarılı çalışmalar yapacağına inanıyor ve yeni fabrikamızla yalnızca Türkiye için değil, dış pazarlar için de üretim yapmayı planlıyoruz. Bu konuda tüm fırsatları değerlendirmek için çalışmalara ve projelere başlamış bulunuyoruz.

Merkezde yürütülecek çalışmalar hakkında bilgi verebilir misiniz?

Ar-Ge merkezimiz, kendisine ait modern 4 katlı binasında bilimsel ve teknolojik altyapısıyla hizmet veriyor. Bünyesinde, pilot üretim ve formülasyon laboratuvarı, analitik geliştirme laboratuvarı, stabilite alanları, proje geliştirme ve patent ofisleri yer alıyor. Yenilikçi düşünceye önem veren, gelişime ve değişime açık, sistematik ve bilimsel anlayış içerisinde hareket eden akılcı güce sahip tecrübeli bir kadronun çalıştığı Ar-Ge merkezimizde:

- Yeni ürün formülasyon ve analitik geliştirme
- Ürün iyileştirme ve geliştirme
- Proje yönetimi, patent tescili, patent tarama ve değerlendirme
- Klinik çalışmalar
- Stabilite çalışmaları
- Alternatif kaynak çalışmaları
- Ruhsat dosyalarının CTD formatında hazırlanması işlemleri gerçekleştiriliyor.

Sektörü genel hatlarıyla değerlendirdiğinizde bugün karşınıza çıkan tabloyu nasıl buluyorsunuz?

Hükümetin bazı politikaları yerel sanayiyi destekler biçimde olmakla birlikte, bazı politikaları da açıkça tam tersi niteliğinde. Bu durum yakın zamanda değişmeyecek; dahası, devletin halkı mahrum etmek istemeyeceği daha pahalı ve teknolojik açıdan daha gelişmiş ürünlerin piyasaya girecek olması yeni sorunları da beraberinde getirecektir. Ayrıca, tüm dünyada farmasötik alanındaki aktörlerin yakın gelecekte yeni ikilemlerle karşı karşıya olacağı düşünüldüğünde, yerel üreticilerin bu ikilemlere nasıl bir yanıt vereceğini görmek de çok ilginç olacaktır. Geçmişten getirdikleri uygulamalara sıkı sıkıya bağlı kalacak şirketler ayakta kalmakta zorlanabilir. Değişikliklere iyi adapte olacak hatta daha iyisi değişimin öncülüğünü yapacak firmalarsa yerel pazara hâkim olma şanslarını artıracaktır. Ayrıca, bizim dışımızda gelişen şartlar da yerel üreticileri kendi sınırları dışına doğru genişlemeye zorlamaktadır. Bu gelişmeler daha fazla istihdam ve daha nitelikli insan gücü kullanımını gerektirirken mali beklentilerin de yükseleceği anlamına gelmektedir. Önümüzdeki yıllarda sadece ayakta kalmayı değil, büyük atılımlar gerçekleştirmeyi isteyen şirketlerin yapması gereken iki şey var: Bulunduğu şartlar ve çevresi ile kendisini ve hedeflerini yeniden değerlendirmek.

Son yıllarda birçok değişiklikle gündeme gelen Türk sağlık politikaları hakkında siz ne düşünüyorsunuz? Bu gelişmeler ışığında sektörün geleceğini nasıl yorumluyorsunuz?

İlaç sektörünün konusu insan sağlığıdır. Önemli ve kutsal bir konudur. Üreticilerinin devlet tarafından korunması ve desteklenmesi gerekir. Global bütçe denkliği endişesi ile alınan bazı önlemler, sektörün yaşamasını ve gelişmesini engellememelidir. Bu nedenle, Sağlık Bakanlığı'nın sağlık ve ilaç uygulamaları ile ilgili politikalarını yapıcı bir bakış açısı ile tekrar gözden geçirmesini beklemekteyiz.

İsviçre'de örneğini yakından gördüğüm sanayi-bakanlık-üniversite iş birliklerinin her üç kuruluşa da çok fayda getireceğine inanıyorum ve gerçekleşmesini arzu ediyorum.

Diğer bir önemli konuya da dikkat çekmek istiyorum. Ülkemiz üniversitelerinde Pharma Management konusunda ayrı bir kürsü bulunmuyor. Oysaki bu, sağlık ve ilaç sektörü açısından çok önemli bir konudur. Üniversite ile ilgili iş birliği çerçevesinde, ilaç sektörünün tecrübeli ekipleri bu konuda eğitime katkı vermeye hazırdırlar. Teori ile pratik ancak bu noktada birleşir ve birlikte sağlığa sağlıklı bir şekilde hizmet edilebilir diye düşünüyorum.

14 Mayıs Eczacılık Bayramı tüm yurtta coşkuyla kutlandı

Eczacılık eğitimi veren kurumların çekirdeğini oluşturan ilk eczacılık sınıfının açılmasından, yani Türkiye'de bilimsel eczacılığın başlatılmasından bu yana tam 177 yıl geçti. 14 Mayıs Eczacılık Bayramı, eczacı odalarının düzenlediği çeşitli etkinliklerle tüm yurtta coşkuyla kutlandı. Ankara Eczacı Odası bu yıl halkla iç içe bir bayram hedefiyle çeşitli noktalarda kurulan stantlarda; beden kitle endeksi ölçümü, tansiyon ölçümü, ilaçlar ve akılcı ilaç kullanımı hakkında bilgilendirme yaptı. Her yıl düzenlenen Geleneksel Eczacılık Balosu'nda Enbe Orkestrası katılanlara keyifli saatler yaşattı. Samsun Eczacı Odası hem 14 Mayıs Eczacılık Bayramı'nı hem de kuruluşunun 60. yılını bir dizi etkinliğin ardından, Ümit Sayın'ın sahne aldığı Eczacılık Balosu ile kutladı. Diğer illerdeki Eczacı Odaları da 14 Mayıs Eczacılık Bayramı kapsamında çeşitli etkinlikler düzenleyerek günün anlam ve önemine uygun renkli organizasyonlara ev sahipliği yaptılar.

Servier Türkiye'de üretimini arttırıyor

Türkiye'deki 30. yılını kutlayan Fransız ilaç şirketi Servier, hâlihazırda İrlanda ve Fransa'da gerçekleştirilen Türkiye pazarına yönelik ürünlerinin üretimini Türkiye'ye taşıma kararı aldı. Üretimi yerelleştirme kararının ayrıntılarının açıklandığı basın toplantısında Servier Türkiye Genel Müdürü Philippe Méa; 2018 yılı itibariyle Türkiye'de toplam 32 milyon kutuluk üretim kapasitesine ulaşacaklarını ve yapılacak yatırımlar sonucu Türkiye'nin farklı bölgelerinde ekonomik kalkınmaya katkıda bulunacaklarını ifade etti. Basın toplantısında Servier ile yerli üretim ortaklarından Abdi İbrahim İlaç Sanayi ve Ticaret A.Ş. CEO'su Süha Taşpolatoğlu ve İlko İlaç Sanayi ve Ticaret A.Ş. Genel Müdürü Hatice Öncel arasında bir protokol imzalandı.

Pembe tuvalet Türkiye çapında 3 bin kadına ulaştı

Her 5 kadından birinin sorunu olan idrar kaçırma, ilk kez bir farkındalık projesiyle gündeme geldi. 2003 yılından bu yana işlevsel üroloji ve kadın ürolojisiyle ilgili çalışmalar yapan Kontinans Derneği, Türk ilaç sektörünün köklü şirketlerinden Nobel İlaç'ın da desteğiyle kadınların bilinç düzeyini artırmak için 2 yıl gibi uzun bir süreçte şekillenen Pembe Tuvalet Projesi'ni hayata geçirdi. Kadın ürolojisi alanında yapılan ilk farkındalık çalışması olan Pembe Tuvalet, 11 Mayıs'ta İstanbul'dan başlayan Türkiye turunu bir ayda tamamladı. Projenin bilgilendirme aracı "Pembe WC Bus", toplam 17 ilden geçerek İzmir, Antalya, Konya, Adana, Gaziantep, Samsun, Eskişehir, Ankara ve Edirne'deki duraklarında 3 bin kadına ulaşarak idrar kaçırma hastalığıyla ilgili birebir bilgilendirmeler yaptı.

Novartis Türkiye'ye "İnsan Kaynakları ve Kurum Kültürü" alanında 3 ödül

Türkiye'de 2300 çalışanı ile faaliyet gösteren Novartis, insan odaklı bir çalışma kültürü oluşturmak ve çalışanları için en iyi iş yeri ortamını yaratmak için hayata geçirdiği uygulamalar ve insan kaynağına yaptığı yatırımlarla ön plana çıkıyor. Novartis'in son dönemde peş peşe aldığı insan kaynakları ve kurum kültürü ödülleri de bu alandaki iddiasını tescilliyor. Novartis'in bu yıl aldığı ödüller arasında Aon 2015 Türkiye'nin En İyi İş Yerleri Araştırması'ndan "En İyi İşyeri" ödülü, Great Place to Work "Türkiye'nin En İyi İşverenleri 2016" ödülü ve yine Great Place to Work'ten bu yıl ilk kez verilen "Kadın İstihdamında Sürdürülebilirlik" özel ödülü yer alıyor.

2015 İhracat şampiyonları belli oldu

Türkiye'nin en güçlü ihracatçı birliklerinden biri olan İKMİB (İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçılar Birliği), üye firmalarını başarılarından dolayı onurlandırmak ve teşvik etmek amacıyla bu yıl ilk kez "2015 Kimyanın Yıldızları Ödül Töreni"ni düzenledi. Plastikten ilaca, medikalden kauçuk ürünlere, boyadan kozmetiğe kadar pek çok kimya alanında, 18 kategoride toplam 113 firmaya ödül verildi. 2015'te "ilaç ve eczacılık ürünleri ihracatı" kategorisinde dereceye giren firmalarsa şöyle oldu: Birinciliği Mustafa Nevzat İlaç alırken, onu Sandoz İlaç, Nobel İlaç ve Bilim İlaç takip etti. Ayrıca eczacılık ürünleri ihracatının en hızlı yükselen firması olarak NRC Lojistik de dereceye giren isimler arasında yer aldı.

Emin adımlarla geleceğe doğru...

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
ECZACILIK FAKÜLTESİ

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, uluslararası standartlarda eğitim ve araştırmayla eczacı yetiştirmek ve bilimsel veriyi hizmete dönüştürmek vizyonuyla çalışan bir bilim yuvası... 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında ilk öğrencilerini kabul eden fakülte; gerek akademik kadrosu gerekse çağdaş donanım ve altyapısıyla bilime ve insan sağlığına katkı sağlayacak eczacılar yetiştirmek amacıyla geleceğe emin adımlarla yol alıyor.

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Yüksel Bayrak

Lisans: Trakya Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü - 1993
Yüksek Lisans: Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Ana Bilim Dalı - 1995
Doktora: Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Ana Bilim Dalı - 2002
Yardımcı Doçent: Trakya Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü Fizikokimya Ana Bilim Dalı - 2003
Doçent: Trakya Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü Fizikokimya Ana Bilim Dalı - 2008
Profesör: Trakya Üniversitesi Fen Fakültesi Kimya Bölümü Fizikokimya Ana Bilim Dalı - 2013

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi yeni kurulmuş genç bir fakülte, fakülteniz hakkında bize neler söylemek istersiniz?

Fakültemiz 2011 yılında Trakya Üniversitesi bünyesinde kuruldu ve 2013 yılında ilk öğrencilerini alarak eğitim-öğretime başladı. Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesi kurulduğu ilk andan itibaren farklı disiplinlerden herkesi kucaklayan, bilimsel düşüncenin ışığı ile yol alan, gayretli, kendi alanlarında etkin akademik kadrosu ile eğitim-öğretim hayatına devam etmektedir.

Fakültemiz bünyesinde Temel Eczacılık Bilimleri, Eczacılık Meslek Bilimleri ve Eczacılık Teknolojisi bölümleri bulunmaktadır. Ayrıca, Sağlık Bilimleri Enstitüsüne bağlı olarak Farmasötik Nanoteknoloji ve Temel Eczacılık Bilimleri Yüksek Lisans programları da sürdürülmektedir.

Genel amacımız; uluslararası değerlerin ışığında, teknoloji ve bilimi temel alarak ilaç üretim ve tüketim aşamalarının her ikisinde de aktif görev ve sorumluluk alan; bilime, insan sağlığına, lisans ve lisansüstü eğitime katkı sağlayacak eczacılar yetiştirmektir. Uluslararası standartlarda eğitim ve araştırmayla eczacı yetiştiren, uluslararası düzeyde bilime katkı sağlayan, hasta ve toplum merkezli eğitime önem veren, bilimsel veriyi hizmete dönüştüren, eczacılık endüstrisine destek vermeyi amaçlayan lider bir fakülte olmayı hedefliyoruz.

Fakültemiz kendi alanlarında son derece yetkin, tecrübeli, dinamik bir akademik kadroya sahip. Öğretim üyelerimiz; temel bilimin ışığında, öğrencilerimizin öğrenimlerinin ilk gününden mezun olana dek gerekli donanımlara sahip olmaları için özveriyle çalışıyorlar. Eğitim kadromuz bir yandan eğitim ve öğretimimizi eksiksiz biçimde sürdürmek için gayret gösterirken, bir yandan da araştırma projeleri ve bilimsel yayın faaliyetleri ile üniversitemizi ve fakültemizi ulusal ve uluslararası bilimsel arenada en iyi şekilde temsil ediyorlar.

> *“Her geçen gün büyüyen ve gelişen bir fakülteyiz.”*

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

Fakültemiz bünyesinde tamamlanmış iki adet, hâlâ devam etmekte olan da yine iki adet TÜBİTAK projesi bulunuyor. Kurulduğu günden bu yana öğretim üyelerimizin çabaları ve rektörlüğümüzün desteği ile toplam sekiz adet kurulum ve altyapı projesi tamamlanmıştır. Kurum projelerimizin dışında, il sınırları içinde yaşayan ve yöre halkının kullandığı yöresel bitkileri tespit etmek amacıyla planlanmış olan araştırma projesi tamamlanmış ve Edirne halkı tarafından çeşitli amaçlarla kullanılan 230 bitki belirlenmiştir. Ayrıca; "Türkiye Florası Teknik Terimler Sözlüğü" adlı proje, Flora Araştırmaları Derneği ve Ali Gökyiğit Vakfı tarafından desteklenmiş ve tamamlanmış olan bir Cumhurbaşkanlığı projesidir.

Bunların yanı sıra fakültemiz öğretim üyelerinin birçoğunun kurulumunda yer aldığı, Devlet Planlama Teşkilatı tarafından desteklemiş olan "Trakya Bölgesi Teknolojik Gelişim Yapılanması" başlıklı proje ile Teknoloji Araştırma ve Geliştirme, Uygulama ve Araştırma Merkezi işlerlik kazanmıştır. Hâlen Fakültemiz bünyesinde devam etmekte olan yedi adet bilimsel araştırma projesi bulunmaktadır.

Ayrıca; lisans ve lisansüstü eğitimlerimizi destekleme açısından oldukça önemli olan ve Edirne Sanayi ve Ticaret Odası, Edirne Ticaret Borsası, Edirne Ziraat Odası'nın da iştirakçi olarak yer aldığı "Şifa Yolu; Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bahçesi" başlıklı projemiz Trakya Kalkınma Ajansı'na sunulmuştur. Fakültemiz bünyesinde kurulması planlanan Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bahçesi, öncelikle Edirne'nin daha sonrasında Trakya Bölgesi'nin ve nihayetinde Türkiye'nin endemik bitkilerinin bir araya toplanacağı bir alan oluşturarak bu bitkilerin gen havuzlarının korunmasına ve ülkemiz araştırmacılarının çalışmalarına ışık tutacak bir nitelik taşıyacaktır. Bununla birlikte özellikle nesli tükenme tehlikesi bulunan hassas türlerin bu bahçelerde koruma altına alınması bitki çeşitliliğinin korunması bakımından önem arz etmektedir. Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bahçesi, bölgemizin sahip olduğu bitkisel zenginliği tespit edip koruma ve gelecek nesillere aktarma açısından da önemli bir görevi üstlenecektir. Öğrencilerimizin Farmasötik Botanik derslerini desteklemek amacıyla arazi çalışmaları yapabilecekleri, eski Osmanlı Sarayı'nın bahçesi olarak düzenlenmiş olan 'Has Bahçe' pek çok tıbbi ve aromatik bitkiyi barındırmakta ve öğrencilerimize bu bitkileri doğal ortamlarında görme ve tanıma fırsatı sunmaktadır.

2015-2016 eğitim-öğretim yılı içerisinde başlayan ve hâlen devam eden; rektörlüğümüz, fakültemiz ve Edirne İl Milli Eğitim Müdürlüğü arasında imzalanmış olan protokol çerçevesinde ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin hedef alındığı, akılcı ilaç kullanımı ve hijyen konularında bilinç yaratmaya yönelik eğitimlerimiz, öğretim üyelerimizin destekleriyle gerçekleştirilmektedir.

2016 yılının ilk Eczacılık Dekanları Konsey toplantısına ev sahipliği yapmanın onurunu yaşadık. Fakültemiz ev sahipliğinde yapılan, ülkemizin farklı şehirlerindeki üniversitelerden gelen 27 dekanımızı ve Ulusal Eczacılık Eğitimi Akreditasyon Kurulu (ECZAK) Başkanı Prof. Dr. Sevim Rollas ve Genel Sekreter Prof. Dr. Belma Koçer Gümüşel'i ağırladık. Dekanlarımıza ve Sayın Rollas'a yaptığımız ve planladığımız projeler ile çalışmalarımızı anlattık. Biz, yeni kurulan eczacılık fakültelerine örnek teşkil etmek ve tecrübeli fakültelerin başarılarına ulaşmayı hedefliyoruz. İlk etapta öğrenciler tarafından tercih edilen bir fakülte olmak ve mezuniyetten sonra da iş yaşamında öğrencilerimize verdiğimiz eğitimle onların tercih edilmesini sağlamak niyetindeyiz. Edindikleri bilgi ve beceri ile çalışma hayatlarında başarılı olmaları ve fakültemizden mezun olmaktan gurur duymalarını sağlamalıyız.

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesinin sunduğu bilimsel ve sosyal olanaklar ile öğrencilere yönelik yürüttüğünüz çalışmalardan söz eder misiniz?

Fakültemiz bünyesinde Rektörlük Dış İlişkiler Koordinatörlüğü ve fakültemiz Erasmus Koordinatörü işbirliğinde her yıl belli sayıda öğrencimizi yurt dışına gönderiyoruz. Ayrıca Farabi Programı kapsamında, bilgi ve görgü artırmak üzere farklı fakültelere gitmek isteyen öğrencilerimizi de bu programdan faydalandırıyoruz.

İlgi duydukları konularda mesleki kongre ve yarışmalara katılmak isteyen öğrencilerimizi destekleyerek ulusal platformlarda fakültemizi temsil etmelerini sağlıyoruz. Bu bağlamda öğrencilerimizin başarılı geri dönüşleri ve aldıkları ödüller diğer öğrencilerimize örnek teşkil etmeleri açısından büyük önem taşıyor ve mesleğe olan motivasyonlarını artırıyor.

Fakültemiz her yıl 14 Mayıs Eczacılık Günü'nü tüm öğretim üyeleri, öğrencileri ve 39. Bölge Edirne Eczacı Odası eczacıları ile birlikte büyük bir coşku ile kutlamaktadır. Bu bağlamda bu yıl bir hafta boyunca bilimsel ve sosyal çeşitli etkinlikler düzenlendi. Etkinlikler kapsamında mesleki uygulamaya yönelik öğrencilerimizin eğitim-öğretimini destekleyen, mezun olduktan sonra iş yaşamlarında fayda sağlayacak seminer ve paneller gerçekleştirildi. Ayrıca bu yıl ilk kez Eczacı Odası üyeleri ve fakültemiz öğrencileri arasında futbol karşılaşması düzenlenerek bilimsel platformda olduğu kadar sosyal ortamda da öğrenci-mezun etkileşimi sağlandı. Dopdolu geçen etkinlik haftası, gerçekleştirilen Eczacılık Günü Balosu ile taçlandırıldı.

Ayrıca bu yıl 2. sınıf öğrencilerimizle İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Atatürk Arboretumu ve 3. sınıf öğrencilerimizle Bezmialem Fitoterapi Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi gezilerimizi gerçekleştirdik. Öğrencilerimizin büyük keyif aldığı bu gezileri her yıl gerçekleştirmeyi düşünüyoruz. Önümüzdeki dönemde de ilaç üretim tesislerine gezi yapmayı ve öğrencilerimize ilaç sanayi ve çalışma şartlarını tanıtmayı planlıyoruz.

Fakültemizin Balkan Yerleşkesi adıyla anılan geniş bir kampüste bulunması sosyal olanaklar açısından büyük avantaj sağlamaktadır. Üniversitemiz bünyesinde öğrencilerimizin derslerden arta kalan zamanlarını değerlendirebilecekleri 44 adet öğrenci topluluğu bulunuyor. Üniversite kampüsü içerisinde Kredi ve Yurtlar Kurumuna ait, kız ve erkek yurtları olarak ayrılmış Selimiye Yurdu bulunuyor. Resmi olan bu yurtların dışında Edirne ilinde Milli Eğitim Bakanlığından izin alınarak açılmış birçok özel yurt da mevcuttur.

Balkan Yerleşkesi'nde 1 futbol sahası, iki açık tenis kortu, açık ve kapalı basketbol sahaları ve tartan zeminli atletizm pisti var. Kapalı spor salonu olarak faaliyet gösteren mekânda da step, aerobik ve jimnastik yapılabilecek kondisyon merkezlerinin yer aldığı, kapalı basketbol sahasının olduğu çok amaçlı bir kapalı salon bulunuyor. Ayrıca 1 adet de yarı olimpik yüzme havuzu var.

> ***"Ülkemizde ilaç şirketleri ve üniversitelerin ortak platformlarda buluşması gerekiyor."***

Üniversitemiz Merkez Kütüphanesi çağdaş bilgi teknolojilerine olan yatırım ve yapılan bilimsel çalışmalar ile akademik, idari personel, önlisans, lisans ve lisansüstü öğrencileri ile dışarıdan gelen araştırmacılara yardımcı oluyor. Merkez Kütüphanemiz 1318 m^2 alana sahip 2 kattan oluşan binada hizmet veriyor. Kütüphanede 50 milyonu aşkın kitap bulunuyor. Kitaplardan ödünç almak ve kütüphanede okumak suretiyle yararlanılabiliyor. Kütüphanede kitap ve süreli yayınların yanı sıra, elektronik veri tabanları da mevcut. 12 çeşit tam metin erişimli veri tabanı ile 5 çeşit özet taramalı veri tabanı bulunuyor. Akademik, idari personel, öğrenci ve dışarıdan gelen araştırmacıların her türlü yayın ve materyallere ulaşılabilmesi için

açık raf sistemi ile donatılan yayınların bulunduğu 250 kişilik oturma kapasitesi olan okuma salonunda; kitaplar, süreli yayınlar, müracaat kaynakları, tezler, kitap tarama terminalleri ve okuma masaları var. Kütüphanemiz eğitim-öğretim dönemi boyunca hafta içi 24 saat kesintisiz, dönem bitince de 8:30-17:30 arası hizmet veriyor.

Tüm bunlarla birlikte, mutlaka bahsedilmesi ve üzerinde durulması gereken noktalardan birisi de; Trakya Üniversitesi Sultan II. Bayezid Külliyesi Sağlık Müzesi'dir. Trakya Üniversitesi bu anlamda tarihî ve kültürel mirasına sahip çıkmış, bundan beş yüz yıl öncesinin eğitim ve uygulama anlayışını da günümüze taşımayı başarmıştır. Müze; öğrencilerimize tıp ve eczacılık tarihi hakkında görsel bir eğitim ortamı sunmakla birlikte, kronolojik bir sıralamayla dönemin hekimlik bilgileri ile birlikte müziğin, su sesinin, güzel kokuların ve meşguliyetin kullanıldığı tedavi uygulamalarını geçmişten günümüze zengin bir görsel anlatımla taşımaktadır. Osmanlı döneminde Darüşşifa'da bulunan eczanenin ve hekim ile birlikte hizmet veren eczacının canlandırıldığı oda ve şuruphane, o dönemin hizmet anlayışını ortaya koymaktadır. Belki de o günlerin uygulamaları günümüzün klinik eczacılığının dayandığı temelleri oluşturmaktadır. Ahmet Kutsi Tecer'in "Ağaçla Sarmaşık" şiiri Darüşşifa'nın o dönem atmosferini anlatan en güzel eserlerden biridir.

Son yıllarda birçok üniversite bünyesine eczacılık fakültelerini eklemeye başladı. Yeni açılmış bir fakülte olarak siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Trakya'da İstanbul ili dışında başka bir üniversitede eczacılık fakültesi bulunmamaktadır. Ayrıca Trakya Üniversitesinin bulunduğu Edirne, bir yandan beş gümrük kapısı ve Avrupa Birliği ülkeleri ile komşu olması, bir yandan da Çorlu gibi sanayinin yoğun olduğu bir bölgede yapılanmış olması bakımından fakültemiz açısından da avantaj oluşturmaktadır. Yeni açılmış bir eczacılık fakültesi olarak pek çok sorunla karşılaşmamıza rağmen rektörlüğümüzün büyük desteği ve öğretim üyelerimizin gayretli çabaları ile bunların üstesinden geldik. Öğrenci almaya başladığımız ilk günden itibaren daima yüksek puanlarla tercih edilen bir fakülte olmak oldukça gurur verici. Bu, fakültemizin doğru yerde doğru zamanda açıldığını destekleyen bir durumdur. Ayrıca yurt dışı öğrenci kontenjanlarımızın da tam olarak dolduğunu belirtmek isterim.

Fakültemiz öğrencilerinin ihtiyaçlarını karşılayacak, günümüz eğitim şartlarında en güncel olanakları sunacak derslikler, laboratuvarlar ve idari işlerin yürütüleceği ofislerin bulunacağı binamızın tamamlanmasına kısa bir süre kaldı. 2016-2017 eğitim-öğretim yılına yeni fakülte binamızda başlamak en büyük arzumuz ve bu doğrultuda çalışmalarımız yoğun bir şekilde devam etmekte. Kurulduğu günden bu yana yadsınamaz bir ilerleme kaydeden fakültemizi daha birçok güzel proje ve çalışma ile tam donanımlı, uluslararası standartlara uygun hale getirmek amacıyla en kısa sürede akredite etmeyi istiyoruz. Organize bir şekilde gereken şartları ve yeterliliği sağlayıp "Tam Akreditasyon" alarak fakültemizi onurlandırmak önümüzdeki en önemli hedeflerimizden biridir.

Yeni açılmış ve açılmakta olan diğer eczacılık fakültelerine kıyasla; özellikle öğretim üyeleri açısından hepsi alanlarında uzman, tecrübeli kadromuzu oluşturmuş olmamız, kaliteli eğitim-öğretim adına bizi avantajlı duruma getirmiştir. Ülke geneline bakıldığında, yeni açılacak eczacılık fakültelerinin ve kontenjanlarının Eczalık Fakültesi Dekanlar Konseyi tarafından izlenmesi büyük önem taşımaktadır. Yeni fakültelerin açılması planlanırken ihtiyacın çok üstünde eczacılık fakültesinin açılmaması ve özellikle kontenjanların artırılmaması yönünde yapılan çalışmalar bizim de sonuna kadar destekçisi olduğumuz çalışmalardır. Çok geniş bir yelpazede hizmet verebilen eczacılık mesleğinin büyük oranda serbest eczacının yetiştiği bir alan olmaktan çıkarak, özellikle ülkemizi ilaç sektöründe dünya çapında daha yüksek seviyelere taşıyacak Ar-Ge çalışmalarına ihtiyacı olduğu açıktır. Özellikle sağlık alanında, başarıya giden yolun disiplinler arası araştırmalardan geçtiği tüm dünyanın kabul ettiği bir gerçektir. Eczacılık fakülteleri de multidisipliner yapıya sahip, Ar-Ge çalışmalarının ileri düzeyde yürütülebileceği araştırma platformları olarak büyük bir rol üstlenmektedir.

Tıp olmazsa diş hekimliği, o da olmazsa eczacılık diyen bir öğrenci profili gözlemliyoruz. Bu durumun değişmesi için sizce eczacılık fakültelerinin nasıl bir yol izlemesi gerekiyor?

Maalesef ülkemizin gerçeği bu. Sonuçta baktığınızda hep aynı puan türünde birbiriyle çekişen tercihler söz konusu. Aslında sadece MF3 puan türünde değil tüm puan türlerinde aynı şey geçerli. Bunun en önemli nedeni; lise öğrenimlerinde öğrencilerin kendilerini iyi değerlendirememesi ve aslında öğretmenlerinin onları iyi gözlemlememesi. Doğal olarak son anda, hatta puanlar açıklandıktan sonra verilen kararlar da böyle sonuçlar doğuruyor.

Bence bu öğrenci profili tıp fakültelerini tercih eden öğrencileri işaret ediyor. Eczacı olmak isteyen bir öğrenci genelde hedefine sadece bu fakülteleri koyarak tercihlerinde de eczacılık fakültelerinden oluşan bir sıralama yapıyor. Hele aileden gelen bir birikim varsa pusulanın şaşması mümkün değil. Alternatif diş hekimliği olabilir, o da tamamen öğrencinin ilgi alanı ve gelecek kaygısı ile alakalı. Eczacılık fakültesini tercih eden öğrenci profili zaten bu mesleğe gönül vermiş ve hedeflemiş öğrencidir.

Aynı puan türünde yapılan tercihler artık yatay geçişlerin taban puan üzerinden yapılmasıyla kolaylaştırılarak öğrencilerimize gerçekten büyük imkânlar sağlıyor. Bunun bilincinde olan öğrenci, örneğin tıp fakültesi isteyen bir öğrenci, eczacılığa yerleştiyse o yıl içinde açıklanan taban puanlar sayesinde tüm yerleşmeler bittikten sonra puanı ile örtüşen (taban puanı) tıp fakültesine kolaylıkla geçiş yapabiliyor. Eğitimde fırsat eşitliğinin ön planda olduğu günümüz lisans eğitiminde çalışan ve hedefini koyan her öğrenci istediği bölümde, fakültede eğitim alabiliyor.

Günümüzde mezunların serbest eczacılığa olan eğiliminin değiştiğini söyleyebiliriz. Alternatif iş kollarını düşündüğünüzde siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Serbest eczacılık gerçekten önemli bir iş kolu ve gereken önemin verilmesi gerekiyor. Özellikle serbest eczacının sağlık danışmanı görevini üstlenerek kalıcılığını ve sürdürebilirliğini sağlaması gerekiyor. Bu alanda çalışan tüm eczacılarımızın mesleki eğitimlerini güncelleyerek daha başarılı olacaklarına ve bu misyonu daha verimli yürütebileceklerine inanıyorum.

Ancak eczacılık fakültesi mezunlarının ilk seçenek olarak serbest eczacılığı tercih etme durumlarının artık değişmesi gerektiğini düşünüyorum. Dünya ilaç sektörünün, globalleşen ilaç sanayi açısından bakıldığında sadece 10-15 şirket arasında paylaşıldığı görülüyor. Bu gerçek göz önüne alındığında yapacak çok fazla işimiz olduğu net. Özellikle multidisipliner çalışmalara ağırlık verilerek orijinal molekül üzerinden yapılacak Ar-Ge çalışmaları ülkemizin ilaç sektöründe ivme kazanmasını sağlayacaktır. Maalesef bu anlamda Türkiye'de sadece bir ilaç şirketinin ilaç araştırma çalışmaları mevcut, onun dışında gelişmeye yönelik ilaç sanayi açısından değerlendirilebilecek çalışmalara rastlamıyoruz. Tabi burada üniversite-sanayi iş birliği büyük önem kazanıyor. Bence ülkemizde ilaç şirketleri ve üniversitelerin ortak platformlarda buluşması gerekiyor.

> ***"Eczacılık Fakültesi mezunlarının ilk seçenek olarak serbest eczacılığı tercih etme durumlarının artık değişmesi gerektiğini düşünüyorum."***

Sizce son yıllarda mesleki açıdan neler değişti? Geçmiş tecrübeler ışığında mesleğin geleceği hakkında neler düşünüyorsunuz?

Özellikle yenilenen sağlık politikaları eskiden beri süregelen eczacılık mesleğinin yönünü biraz değiştirmişe benziyor. Eskiden beri eczacılık fakültesinden mezun olan her öğrenci eczane açacağı, iş yeri sahibi olacağı kanısı ile bu fakülteleri tercih etti ve uzun yıllar bu durum böyle devam etti. Mevzuatların değişmesine, eczanelerin artık nüfusa bağlı olarak açılmasına ve artan eczacı sayısının istihdamına bakarak bu düşünceler yön değiştirmeye başladı. Önceden ülkenin hangi şehrinde olursa olsun ekonomik anlamda ileri gelenleri arasında eczacılar yer almakta iken, günümüzde bu durum aynı ivme ile devam etmiyor. Doğal olarak serbest eczacı olmak isteyen yeni mezunlar da başka alanlara kaymaya başladı. Aslında doğrusu da bu, eczacılık sadece serbest eczacılık ile sınırlandırılmamalı. Eczacıların etkin olarak rol alabilecekleri o kadar çok alan var ki; devlet kurumlarından tutun da ilaç firmalarının çeşitli alanlarına (özellikle Ar-Ge), özel kuruluşlara kadar. Eczacılık artık çok geniş bir yelpazede konumlanmış durumda.

Ülkemizde son yıllarda sağlık politikalarında birçok atılım söz konusu. Bu durum dolayısıyla eczacılık mesleğini de etkiliyor. Sizin bu konu hakkındaki görüşleriniz nelerdir?

Çok önemli bir konu ve ülkemizin sağlık politikalarına baktığımızda hâlâ düzenlenmesi gereken pek çok ayrıntı olduğunu görüyoruz. Mesleğin her ayağında güncellenmesi gereken alanlar var. 2004 yılından bu yana sağlıkta dönüşüm süreci kapsamında sağlık finansmanı, sağlık hizmet sunumu ve sağlık ödeme yöntemlerinde bir takım gelişmeler yaşanmaktadır. Eczacıları aldıkları eğitim ile doğru orantılı bir sağlık danışmanı rolüne kavuşturmak mesleki faydanın arttırılması, sosyal politikaların verimliliği adına önem kazanmaktadır.

Eczacı olmak isteyen gençlere fakülte tercihleri konusunda neler söylemek istersiniz?

Öncelikle bu mesleği seçecek olan öğrencilerin multidisipliner bir fakülteyi tercih ettiklerinin farkında olmaları gerekiyor. Çünkü ders planına bakıldığında diğer fakültelere göre oldukça yoğun bir eğitim programımız var. Bu da özverili bir çalışma ve disiplin gerektiriyor. Eczacılık, tamamen severek ve isteyerek okunacak bir bölüm ve sağlıkla ilgili bir meslek olduğu için bu mesleği tercih edecek öğrencilerin kendilerini sürekli güncellemeleri gerektiğini bilmeleri önemlidir. Ayrıca, tercih edecekleri fakültelerin yeterli düzeyde ve donanımda olup olmadığını incelemeleri eğitim hayatları açısından araştırmaları gereken en önemli konulardan birisidir.

Ecem Şevval Pirko

Eczacılık Fakültesi - 2. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji Laboratuvarı
En Etkilendiği Hocalar: Prof. Dr. Gülay Şeren, Doç. Dr. Lokman Ayaz, Yrd. Doç. Dr. Suzan Ökten

> *"Eczacılığın öneminin gün geçtikçe daha çok anlaşıldığını düşünüyorum."*

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında en başından beri aklımda Genetik Mühendisliği vardı. Hep sağlık alanında bulunmak istiyordum. Tek derdim insanlığı korkuya boğan kanser adına bir şeyler yapabilmekti. Bu konuda yapabileceğim çalışmalara ilaçlar üzerinden devam edip tam olarak bu konuya hâkim olabilsem hedefime daha kolay ulaşırım diye düşündüm. Bu yüzden eczacılığı seçmeye karar verdim.

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Trakya Üniversitesini tercih etmemin ilk sebebi aslında Edirne'de yaşıyor olmam. Çok yeni kurulan bir fakülte olduğu için öğrenci sayısı az. Aslında bunun hepimiz için çok büyük bir avantaj olacağını, özellikle hocalarla iletişime geçtiğimizde tüm kafamıza takılanlar veya anlamadığımız konular için yardımcı olacaklarını düşündüm. Bunları her ne kadar düşünmüş olsam da bize bu kadar destek olacaklarını, yardımcı olacaklarını tahmin etmemiştim açıkçası.

Mezuniyet sonrası kariyerinize ne yönde devam etmeyi düşünüyorsunuz?

Genelde tüm eczacılık okuyanlara dışarıdan bir eczane açıp başında oturur diye bakılır ya, tam tersine ben de birçok arkadaşım gibi sadece bununla sınırlı kalmayı istemiyorum. Elbette çok zor bir iş yapıyorlar ama ben insanların hastalıklarını iyileştirmek adına en ufak bir şey bile katabilmek amacıyla daha çok ilaç sanayi ne yönelip üretim ve araştırma yapmayı planlıyorum.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Özellikle yeni fakülteye başlayan bizleri etkileyen önemli yasalar çıkmasına rağmen her geçen gün daha geniş yerlere yayıldığımıza, önümüzün açıldığına ve açılmaya devam edeceğine inanıyorum. Elbette her şey bir anda olmayacak ama eczacılığın önem kaybetmediğini, aksine öneminin gün geçtikçe daha çok anlaşıldığını düşünüyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Okuması oldukça zor, uğraştırıcı, yorucu ama bir o kadar da başarılarınızı gördükçe mutlu olabileceğiniz bir bölüm. Eczacılığı gerçekten isteyip, gönül verip bu bölüme gelmeleri gerekli. Okulu bitireyim mesleğim hazır olur diye düşünerek bu bölümü tercih etmek yerine, ben halkın anında danışabileceği bir sağlık personeliyim sorumluluğunu edinmeye hazır olarak gelmelerini tavsiye ederim.

Oğuzhan Sancaklı

Eczacılık Fakültesi - 3. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmakognozi
En Etkilendiği Hoca: Doç. Dr. Özlem Demirkıran

"Eczacı, bilimin sağlığa çevirisini yapan tercümandır."

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Çocukluğumdan beri yaşadığım dünyanın puzzle parçalarının, doğaya saklanmış bir oyunun ta kendisi olduğunu fark ettim. Parçaları birleştirdikçe daha da yaşanası bir dünyanın bizleri beklediğine inandım. Bu parçaları bulmak ve doğru yerlere koymak için bilime zaman kaybetmeden adım atmalıydım. Bu nokta da bilime açılan en doğru kapının eczacılık mesleği olduğuna karar verdim.

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Bana en iyi eğitimi verebilecek, mesleki gelişmeleri takip edebileceğime inandığım bir üniversite Trakya Üniversitesi. Ayrıca ülkemizin Avrupa ile arasında köprü olabilecek bir şehir olan Edirne'de yer alıyor olmasının kültürel gelişimimde bana katkı sağlayacağını düşündüm.

Mezuniyet sonrası kariyerinize ne yönde devam etmeyi düşünüyorsunuz?

En çok istediğim, günümüzde tedavisi mümkün olmayan hastalıklara çare olabilecek ilaç molekülleri sentezlemek. Bu yüzden bu hedefte olan bir AR-GE firmasında görev almak istiyorum. Tabi ki sonraki süreçte uygun imkân ve kadro kurabilirsem kendi AR-GE firmamı hayata geçirmek istiyorum. Ancak alternatif olarak severek yapacağımı düşündüğüm serbest eczacılık da seçeneklerim arasında.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ülkemizde serbest eczacılık konusunda gelen yasa ile serbest eczacılık yapmak isteyen yeni mezun eczacılara zorluklar getirildiğini düşünüyorum. Ancak eczacılık mesleği, eczane eczacılığından ibaret olmayıp multidisipliner bilim dallarını da kapsayan bir meslektir. Dolayısı ile eczacılık mezunları tek alana yığılmaktan ziyade; endüstri, akademi ve kamu gibi diğer alanlarda da çalışabilmelidir. Bu, sektörlerin gelişimine de katkı sağlayacaktır. Kaygılanacak bir durumdan çok farkındalık kazanmamız gereken bir noktadayız diyebilirim.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Serbest eczacısından akademisyen eczacısına, endüstrideki eczacılardan hastane eczacılığı yapan eczacılara kadar eczacılık mesleği hakkında mümkünse yüz yüze mesleki bilgi almalarını öneririm. Eczacılığın eğitim sürecinden başlayıp mesleki hayat süreci boyunca ciddi sorumlulukları ve yoğun çalışma temposu içerdiğini bilmeliler. Mesleği yeterince tanıyıp amaçları ile uyumlu buluyorlarsa seçmeliler. Ne de olsa mesleğimiz, bizim belirlediğimiz hayat biçimimizdir.

Ayşenur Yanardağ

Eczacılık Fakültesi - 2. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Ders: Farmakoloji
En Etkilendiği Hocalar: Prof. Dr. Gülay Şeren, Yrd. Doç. Dr. Elvan Bakar

> *"Bu gezegenin acilen barış kuruculara, şifacılara ve yenilikçilere ihtiyacı var."*

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Ailemde ya da çevremde örnek alabileceğim bir eczacı yakınım yoktu. Küçüklüğümden beri bitkilere olan merakım ve doğru kullanmayı öğrenene dek bitkileri kendi üzerimde deneme çabalarım beni 'doğru kullanım ve ilgili meslek grubu' arayışına itti. Lisans eğitimi sırasında Fitoterapi eğitimi veren tek meslek grubunun eczacılık olduğunu öğrenmemle bu mesleğe bakış açım hedefim haline geldi. İstihdam alanı yaratma arayışı, bitki merakı ve gülümsemenin en büyük ilaç olması sevgiyle birleşerek, üniversite tercihimin bu bölümden yana olmasını sağladı.

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Fakültemizin açılışının 5, öğrenci alımın 3. yılını kutlamaktayız. Yeni açılan fakültenin heyecanı, öğrenci paydaşlı olması ve hocalarımızın desteğiyle tercihimi Trakya Üniversitesinden yana kullandım. Hedeflediğimizin projelerde bizlere yoldaşlık eden, akademik kadrosuyla fark yaratan bir fakültede; üniversite imkânlarını kullanmamızı ve farkında olmamızı sağlayan hocalarımızdan eğitim almaktayız. Her gün eczacılık mesleğini hissettiren ve bunu her koşulda deneyimlememizi sağlayan Trakya Üniversitesinin benim için doğru karar olduğunu görmek ve hissetmek beni hedeflerime daha da yaklaştırıyor.

Mezuniyet sonrası kariyerinize ne yönde devam etmeyi düşünüyorsunuz?

Eczacılık mesleğini istediğim günden bu yana bu alanda girişim yaratmak, bilişim eczacılığı paydasında ilerlemek hedeflerim arasında. 8 Mayıs 2016'da sosyal medyada bitkilerin doğru kullanımının eczacılar tarafından anlatılmasına dayanan 'www.uzmanbitkitv.com' adresini aldık. Proje beyanının ardından eczacı paydaşlarımızla yola devam etmek için görüşmelere başladık. Öğrencilik hayatımda baş koyduğumuz bu yola devam etmek hedeflerim arasında. Mezuniyetimin ardından yurt dışında MBA programına katılmayı ilk basamak olarak görüyor, yabancı dilimi geliştirerek bir ilaç firmasında satış departmanını hedefliyorum.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bu denli bilimsel eğitim almış bir meslek grubunun yıllardır halkla iç içe olması, "sağlık danışmanı" sıfatını üstlenmesi bir eczacı adayı olarak beni heyecanlandırıyor. Değişen dünyada gelişen teknolojiyle arz-talebe ithafen yönlendirilen bir toplumda eczacılık mesleği de değişime uğruyor. Firmalarda Ar-Ge, satış, ruhsatlandırma ve bilişim departmanlarında; hastanelerin klinik, onkoloji, eczane vb. alanlarında eczacı istihdamı sağlanıyor. Biliyorum ki yarı doktor değil, tam eczacı olduğumuzu göstereceğimiz günler pek yakında...

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Meslek seçimi hayatımızın geri kalanını şekillendirecek olan dönüm noktalarından biridir. Sektörün her alanını deneyimlemiş eczacıların kişisel bakış açılarını ve yaşam şartlarını dikkate almaları, onların tecrübelerini dinlemeleri adaylara ön izlenim kazandıracaktır. Biliyorum ki; bu gezegenin acilen barış kuruculara, şifacılara, yenilikçilere ve her türlü sevenlere ihtiyacı var. İnsan sağlığı odaklı bir meslek grubu olduğunu bilerek dikkat ve iradeyle, disiplin ve konsantrasyonla, tutku ve merakla, ciddiyet ve sabırla, yaratıcılık ve farkındalıkla eczacılık mesleğini tercih etmeleri en büyük temennim.

Gülay Çapanoğlu

Eczacılık Fakültesi - 3. sınıf öğrencisi
En Sevdiği Dersler: Farmasötik Botanik, Farmakognozi
En Etkilendiği Hocalar: Doç. Dr. Fatma Güneş, Doç. Dr. Özlem Demirkıran

> *"İlaçla tedavide eczacı, kalite güvencesidir."*

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında üniversite sınavına hazırlanırken hedeflerim arasında tıp ve diş hekimliği vardı, eczacılığı hiç düşünmemiştim. Meslek hakkındaki tek bilgim eczacıların sadece serbest eczacılık yapabildiğiydi. Üniversiteye yerleşme puanım açıklandıktan sonra abimin yönlendirmesiyle düşünmeye başladım ve araştırdığımda aslında ne kadar geniş bir çalışma alanı olduğunu ve eczacılık hakkında bilgilerimin ne kadar eksik olduğunu anladım. Şu an bölümümü çok seviyorum. Bana eczacılığı öğreten ve hâlâ öğretmekte olan sevgili hocalarımın da bunda katkısı çok büyük.

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etme sebebiniz nedir?

Trakya Üniversitesi Eczacılık Fakültesini tercih etmemin öncelikli sebebi evime en yakın eczacılık fakültesi olması. Trakya'da yeni açılan bir fakülte olduğu için başlarda kafamda bazı soru işaretleri vardı ancak fakülteye girdikten sonra bunların hiçbiri kalmadı. Çünkü hepsi kendi alanında çok iyi olan akademik kadrosu, bizimle her konuda ilgilenen hocalarımızla geçirdiğimiz sıcak bir eğitim ortamı ile adeta aile gibi olduk.

Mezuniyetten sonra kariyerinize ne yönde devam etmeyi düşünüyorsunuz?

Henüz karar vermedim. Eczacılık çalışma alanı çok geniş bir meslek, bu sebeple çok şanslıyız ve biraz kafamı karıştıran da bu sanırım. Öncelikle 5 yıllık lisans eğitimim boyunca yapacağım stajlarda eczacılığın farklı çalışma alanlarını deneyimleyip hangisinin bana daha yakın geldiğini anlamak istiyorum. Ayrıca son zamanlarda akademik kariyer düşüncesi de bana yakın geliyor. İlgimi çeken bir alan olan ve laboratuvar derslerinde zevk alarak çalıştığım Farmakognozi ana bilim dalında yüksek lisans yapmayı ve akademik kariyerime bu alanda devam etmeyi de düşünüyorum. Fakat öncelikli isteğim hangi alanda çalışırsam çalışayım aldığım eğitim doğrultusunda insanlara tam anlamıyla kaliteli bir hizmet vermek.

Ülkemiz şartlarında eczacılığın geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Birkaç sene önce getirilen ve eczane açmak ile ilgili kısıtlamayı barındıran yasaya ben de rastlıyorum maalesef. Fakat diğer yandan düşününce, bu kısıtlamaların yanı sıra farklı alanlarda da iş imkânı açılıyor eczacılara. Örneğin EUS ile birlikte klinik eczacılık alanında 3 yıl eğitim aldıktan sonra hastanelerde uzman olarak çalışabileceğiz artık. Eczacılık her zaman insanların ihtiyaç duyduğu bir meslek dalı olmuştur ve bu hep böyle devam edecektir. Bu sebeple eczacılık mesleğinin ülkemizde her geçen gün değerinin daha da artacağına ve eczacıların daha geniş alanlarda halka daha kaliteli hizmet vereceğine inanıyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Eczacılık öncelikle multidisipliner bir bölüm. Kimya, biyoloji ve tıp gibi farklı alanlarda dersler alıyoruz. Farmasötik Teknoloji laboratuvarında merhem yapmak, Farmasötik Kimya laboratuvarında ilaç sentezlemek, Farmakognozi laboratuvarında kekikten kekik yağı elde etmek gerçekten insana büyük haz veriyor. Fakat çok zor bir bölüm olduğunu da unutmamak gerek. Eczacılığı seveceğini düşünen öğrencilerin düzenli de çalışınca pek sıkıntı çekeceklerini zannetmiyorum. Gönül rahatlığıyla tercih edebilirler.

EKRAN BAŞINDA OYUN KEYFİ KÂBUSA DÖNÜŞMESİN!

Okulların tatile girmesiyle birlikte birçok çocuk soluğu internet ve bilgisayar oyunlarının başında alıyor. Peki, çocuklarımızı sanal âlemde ne gibi tehlikeler bekliyor? İşte dünyanın önde gelen internet ve veri güvenliği şirketi Trend Micro'dan anne-babalara çocuklarını bu tehditlerden korumak için altın değerinde tavsiyeler...

Bilgisayar oyunu oynamak ve internet kullanmak zamane çocuklarının en büyük eğlenceleri arasında. Özellikle okulların tatile girdiği bu dönemde birçok çocuk soluğu bilgisayar başında oyun oynarken alıyor. 12 – 17 yaş arası çocukların yüzde 93'ünün çevrim içi olduğu günümüzde, bu ortamların hem çocuklarımızın psikolojisini nasıl etkilediği hem de kişisel verilerinin ne kadar güvende olduğu ise tartışma konusu.

Çocuklarımızı internette ne gibi tehditler bekliyor?

Uygunsuz içerikler: Pornografik içeriklerin yanında şiddet içerikli ve madde bağımlılığına özendiren görsel ve videolar, çocukların istemeden de olsa karşılaşabileceği içerikler olarak internette yoğun şekilde bulunuyor.

İstenmeyen iletişim: Siber zorbalık ve cinsel istismar olarak iki çeşidi olan istenmeyen iletişim ile çocuklar mesajlar ve e-postalarla ya hakarete uğruyor ya da cinsel olarak istismar edilmeye çalışılıyor. Trend Micro verilerine göre her 3 çocuktan 1'i çevrim içi tacize uğruyor.

Pazarlama ve reklam istismarı: Günümüzde internet üzerinde birçok ilgi çekici reklam mevcut. Bu reklamlarla kişisel bilgilerini veren çocuklara yönelik çöpçatanlık ve kumar siteleri gibi yerlerden uygunsuz içerikler ve reklamlar da paylaşılabiliyor.

Gizli web tehditleri: Zararlı yazılımlar, casus yazılımlar, virüsler, fidye yazılımları gibi birçok tehdit, bunlardan kaçınma yöntemlerini bilmeyen çocukları tehdit ediyor.

Peki, çocuklar bu tuzaklara nasıl düşüyorlar?

Çocukların mahremiyet algısı yoktur

Çocukların mahremiyet algısı olmadığından yüz yüze konuşulan her şeyin online ortamda da söyleyebileceğini düşünürler. İnternetteki tuzaklara düşmesinin en önemli nedeni de internette hangi bilgileri paylaşacaklarını bilmemeleridir.

Çocuklar videolara bayılır!

Çocuklar çizgi filmler, sinema filmleri ve dizileri izlemeye bayılırlar. İnternette dolaşan birçok zararlı video bağlantısı ise çocukların bu merakının istismar edilmesine neden olabiliyor. Örneğin İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre çocukların yüzde 42'si internette gezinirken cinsel içerikli videolara rastladıklarını söylüyorlar.

Kişisel bilgilerini kolayca açık edebilirler

Sosyal ağlarda aktif hesabı bulunan çocuklar kimi zaman aşırı paylaşım yaparak kendileriyle ilgili birçok bilgiyi ortaya saçarlar. Kötü niyetli kişiler bu bilgileri takip ederek istismara kalkışabilirler. Aynı zamanda siber zorbalığa da maruz kalabilirler. İnternetteki ücretli içeriklere erişmek için aşırı para harcayabilir ya da aldatılarak bankacılık verilerini siber korsanlara kaptırabilirler.

Çocuklar hayran oldukları karakterlerle ilgili konularda kolayca kandırılabilirler

Çoğu çocuk bir sanatçıya ya da hayal ürünü bir kahramana hayranlık besler ve sosyal medya hesaplarını takip ederler. İnternette genellikle bunlarla ilgili bilgiler edinmeye çalışırlar. Kötü niyetli kişiler bu unsurları kullanarak çocukları aldatmaya çalışabilirler.

Anne Baba nelere dikkat etmeli?

Çocuğunuz uygun bir yaşa gelinceye kadar evdeki bilgisayarı ortak kullanılan bir odaya yerleştirin. Bu sayede çocuğunuz bilgisayarı kullanırken neler yaptığını rahatça kontrol edebilirsiniz.

İnternet ve sosyal ağları kullanması için belirli zaman aralıkları koyun. Haftada birkaç defa, Her gün 1 saat gibi zaman aralıkları belirleyerek çocuğunuzun interneti sizden habersiz kullanmasının önüne geçin.

Bilgisayarınızdaki işletim sistemi, programlar ve güvenlik yazılımlarının güncellenmiş olduğundan emin olun. Bu sayede zararlı yazılım bulaşması ihtimalini en aza indirmiş olursunuz.

Çocuğunuzun ziyaret edebileceği web siteleri ile ilgili onunla uzlaşın. Çocuğunuzun ziyaret ettiği web sitelerini yaşına uygun olup olmadığına göre ayrıştırın. Ziyaret etmemesi gereken sitelere girmemesi için onu ikna edin. Zararlı içerikleri engellemek için internet sitelerini filtreleyen bir yazılım kullanın.

Çocuğunuz bilgisayar başından kalktıktan sonra internet tarayıcısının geçmiş kısmından ziyaret ettiği web sitelerine bakın. Bu sayede yaşına uygun olmayan bir içeriğe maruz kalıp kalmadığını inceleyin.

Çocuğunuzun bilgisayar ya da mobil cihazlarda oynadığı oyunları öğrenin. Gerekirse onunla birlikte bu oyunları oynayın. İçeriklerinin uygun olup olmadığına bakın. Ayrıca çevrim içi oyunlarda çocuğunuzun diğer oyuncular tarafından nasıl bir muameleye maruz kaldığını gözlemleyin.

Eğer çocuğunuzu internet üzerinden attığı mesajlar ve e-postalarla rahatsız eden birisi varsa bu kişiyi engelleyerek çocuğunuzu rahatsız etmesini önleyin. Eğer engellemek mümkün değilse yasal yollara başvurun.

Çocuklara mobil cihazlarını nasıl güvenli bir şekilde kullanacaklarını öğretin. Trend Micro verilerine göre 12 ile 17 yaşları arasındaki çocukların yüzde 75'inin cep telefonu var. Mobil uygulamaların kullanıcı izinlerini kontrol ederek ve mobil veri güvenliği yazılımı kullanarak veri sızıntısı olmasına engel olun. Bunun yanında örneğin Temple Run, Candy Crush gibi popüler mobil oyun ve uygulamaların taklitlerine karşı dikkatli olun.

YAZ GELİNLERİ BURAYA!

Uzun süredir hayalini kurduğunuz o büyük güne az zaman kaldı... Heyecan dorukta, koşturmaca had safhada... Hele de bembeyaz gelinliğin içinde prensesler gibi gözükmek için son birkaç kilo mu kaldı? O zaman bu yazıda doğadan size gelen destekle neler yapabileceğinizi bulabilirsiniz. İşte size diyetisyen Sanem Apa Doğan'dan düğün öncesi vücudunuzu toksinlerden, ruhunuzu stres ve negatif enerjiden arındıracak detoks önerileri...

TOKSİNLERDEN ARININ, PARLAYIN

Sağlıklı bir vücut, belli düzeydeki toksinleri vücuttan rahatlıkla uzaklaştırabilir fakat vücutta fazla miktarda toksin varsa doğal denge bozulur. Toksinler hücrelerin içinde birikmeye başlar ve onların çalışmalarını engeller. Günlük işlevini tam yapamaz duruma gelen vücut gerekli enerjiyi üretemediğinden yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon güçlükleri, bellek zayıflığı gibi istenmeyen durumlarla karşılaşılır. Bu maddelerin vücutta birikmesini önlemek ve vücuttan uzaklaştırılmasını sağlamak için vitamin ve minerallere ihtiyacımız vardır. Antioksidan vitamin olarak bilinen A, C ve E vitaminleri yanında, özellikle çinko ve selenyum mineralleri de "serbest radikal" olarak adlandırdığımız bileşikleri vücuttan uzaklaştırmada görev alır. Bunların yanında yeşil çayda bolca bulunan ve flavanoid olarak adlandırılan maddeler de vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

STRESİ AZALTIN, UYKUYA RAHAT GEÇİN

Stres bu dönemde bütün gelin adaylarının en büyük sıkıntısı. Bazı bitki çayları stresi azaltırken rahat uyumanızı da destekler. Örneğin; melisa, papatya, lavanta, rooibos ve passiflora içerikli bitki çayları tercih edilebilir. Bu çayların ortak noktaları; uykusuzluk, huzursuzluk, baş ağrısı ve stres gibi olumsuz faktörleri kontrol altına alırken sakinleştirici, huzur verici, rahatlatıcı, dikkat toplamaya yardımcı olmalarıdır.

ÜÇ GÜN DETOKS YAPIN, RAHATLAYIN

Yorgunluk şikâyetinizi azaltabilmek için uygulayabileceğiniz en güzel yöntemlerden biri detoks şeklinde beslenmedir. Detoksu 3 gün boyunca uyguladığınızda bile yorgunluğunuzun ne kadar azaldığını fark edersiniz. Özellikle balık yiyerek, bol sebze ve meyve tüketerek, probiyotiklerin etkisinden faydalanarak ve fonksiyonel çay dediğimiz güvenilir bitki çaylarından tüketerek yapacağınız detoks ile hem fazla ödeminizi azaltabilir hem de karaciğerinizi dinlendirebilirsiniz.

Biberiye: Hazımsızlık şikâyetlerinde yaygın olarak kullanılır.

Funda yaprağı: Doğru bitkiler ile birleştirildiğinde yağ yakımını arttırmaya destek olabilir.

Mate: Metabolizmayı hızlandırır.

Ihlamur: Özellikle tarçınla birlikte zihni canlandırır.

Barut ağacı yaprağı: Bağırsak hareketini destekler. Çok düşük miktarda alınması gerekir.

Kekik: Sindirim sistemini destekler.

Limon: Ferahlık verir.

Tarçın: Kan şekeri dengesini sağlar ve midenin boşalma hızını geciktirir.

Papatya: Sakinleşmenize yardımcı olur.

Melisa: Kaliteli bir uyku sağlar

KAHVALTI YAPIN, ENERJİNİZİ ARTTIRIN

Yoğun koşturma içinde yapılan en büyük hata kahvaltı kadar önemli bir öğünün atlanmasıdır. Unutmayın, düzenli ve dengeli bir kahvaltı yaparsanız gün içinde hem daha enerjik olur hem de bağışıklık sisteminizi güçlendirirsiniz. Özellikle bahar ayları ile meyve ve sebzenin artması kahvaltıda bol renkli ve çeşitli seçenekler bulmanıza yardımcı olur. Ayrıca sindirim sisteminizin düzenli çalışması için de kahvaltı yapmayı ihmal etmemelisiniz. Kahvaltıda kafein içeriği yüksek içecekler yerine bitki çayları daha doğru tercihler olur.

SU İÇİN, MUTLU OLUN

Yeni düzenlemeler, yeni bir yaşam su alışkanlığınızı ikinci plana attırmamalı. Başınız mı ağrıyor? Nedeni vücudunuzu susuz bırakmış olmanız olabilir. Çevrenizde olan bitene anlam veremiyor musunuz? Nedeni susamış olmanız olabilir. Cildiniz kuru ve mat mı? Nedeni suyu az içiyor olmanız olabilir. Unutmayın ki su her şeyin ilacıdır. Susama hissi vücutta % 3'lük kayıpla ortaya çıkmaya başlar, % 10'luk kayıpta konsantrasyonunuz azalır, baygınlık geçirirsiniz. Bu nedenle susamayı beklemeden gün içinde en az 2 litre su tüketmelisiniz.

EGZERSİZ YAPIN, KENDİNİZE VAKİT AYIRIN

Bu süreçte ve sonrasında yani tüm yaşamınız için rahatlama sağlamak istiyorsanız egzersize zaman ayırmalısınız. Özellikle haftada en az 5 gün 25-45 dakika yapacağınız düzenli egzersiz, endorfin salınımı sayesinde size mutluluk verirken rahatlamanızı da sağlar. Egzersiz kan şekeri seviyenizin dengelenmesini sağlar ve sürekli atıştırmadan uzaklaşırsınız. Kendinize ayırdığınız bir zaman olarak düşünmeli ve düzenli şekilde egzersiz yapabilmelisiniz.

MENÜNÜZÜ DENGELEYİN, BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN

Sağlıklı ve mutlu olmak, son birkaç kilonuzu atmak, parıldayan bir cilde kavuşmak tüm gelin adaylarının haklı olarak en büyük isteği. Gelin adayları için hazırladığımız örnek beslenme planı ile o büyük günün keyfine varın.

GELİN DİYETİ

Güne başlarken: 2 bardak limonlu su

Kahvaltı: 1 yumurta, 1 dilim az yağlı beyaz peynir, 1-2 dilim ruşeymli veya tam buğday ekmek, 2-3 ceviz, söğüş sebzeler, 1 fincan yeşil çay

Ara: 8 adet çilek + 1 fincan fonksiyonel çay

Öğle: Yaklaşık 120-150 gr ızgara balık/ ton/ et/ köfte/ tavuk, limonlu elma sirkeli yeşil salata, 1 küçük kase yoğurt, 1 dilim ruşeymli veya tam buğday ekmek

Ara: 15 adet yeşil erik + 1 fincan fonksiyonel çay

Akşam: Sebze yemeği, 1 küçük kase yoğurt, limonlu elma sirkeli yeşil salata

Ara: 1 bardak light kefir veya 1 kutu probiyotik yoğurt, 1 fincan melisa veya passifloralı çay

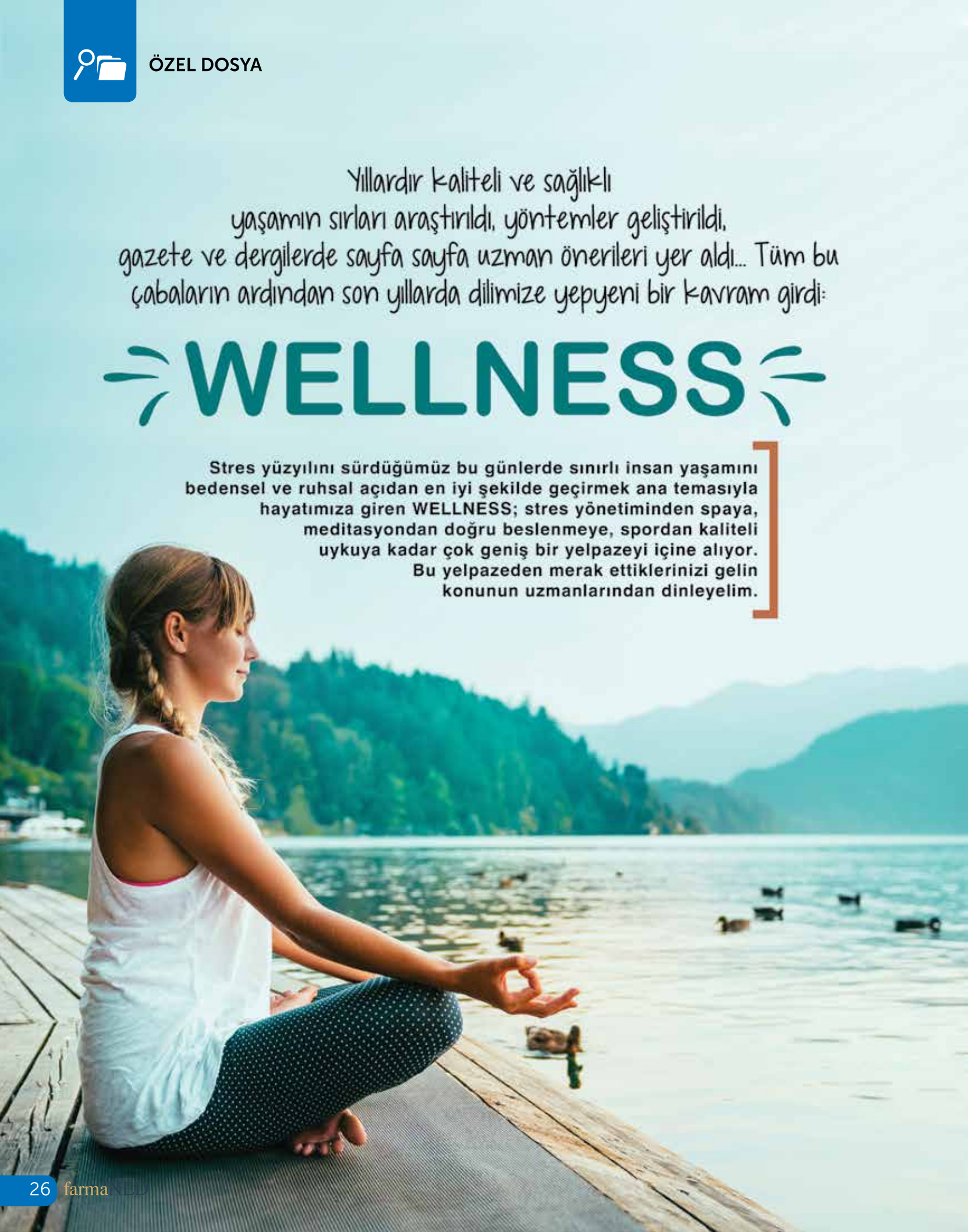
UNUTMAYIN!

Bu örnek beslenme planı sağlıklı, orta düzeyde aktivitede genç yetişkin bir kadın için hazırlanmıştır. Size en uygun beslenme planı için ise mutlaka bir diyetisyenden destek almanız gerekir.

Yıllardır kaliteli ve sağlıklı
yaşamın sırları araştırıldı, yöntemler geliştirildi,
gazete ve dergilerde sayfa sayfa uzman önerileri yer aldı... Tüm bu
çabaların ardından son yıllarda dilimize yepyeni bir kavram girdi:

WELLNESS

Stres yüzyılını sürdüğümüz bu günlerde sınırlı insan yaşamını bedensel ve ruhsal açıdan en iyi şekilde geçirmek ana temasıyla hayatımıza giren WELLNESS; stres yönetiminden spaya, meditasyondan doğru beslenmeye, spordan kaliteli uykuya kadar çok geniş bir yelpazeyi içine alıyor. Bu yelpazeden merak ettiklerinizi gelin konunun uzmanlarından dinleyelim.



PİLATES EĞİTMENİ

FUAT DEĞER

Son yıllarda adını sıkça duyduğumuz ve popülaritesini de uzun yıllar koruyacak gibi görünen pilates nedir ve insana neler katar?

Pilates, Joseph Pilates tarafından oluşturulmuş bir egzersiz sistemidir. Aletli ve aletsiz şekilde yapılması mümkün olan bu egzersiz sistemi kişiye; sıkı, kuvvetli bir vücut, sağlıklı omur ve eklemler, doğru nefes alma, konsantrasyon, koordinasyon ve esneklik kazandırır. Aynı zamanda sakatlanma risklerini de minimuma çeker.

Pilatese başlamak için en uygun yaş aralığı nedir? ; Herkes pilates yapabilir mi?

Yaşı ne olursa olsun herkes pilates yapabilir. Zaten pilatesi mükemmel yapan şeylerden bir tanesi de herkese uygun modifikasyonları olmasıdır.

Düzenli yapılan pilates ile ne tür rahatsızlıkların önüne geçilebilir?

Özellikle omur ve eklem sağlını korumaya yönelik egzersizler arasında kesinlikle pilates de yer almaktadır. Osteoporoz (kemik erimesi), skolyoz, kifoz gibi rahatsızlılar için pilates çok yararlı bir egzersizdir.

Pilatesi diğer egzersizlerden ayıran özellikleri nelerdir?

En önemlisi kendine özgü ilkeleri olmasıdır. Yani pilates yapıyorum demeniz için bu ilkeleri göz önünde bulundurmalı ve bunları uygulayarak hareketleri yapmalısınız. İlkelerden bahsetmek gerekirse;

Konsantrasyon: Pilates yaparken hareketlere yoğunlaşmak, bedenin uyum içinde nasıl çalıştığına ve hangi kasların kullanılıp hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek gerekir.

Kontrol: Pilates metodunda kontrol çok önemlidir. Kontrol için bedenin iyi dinlenmesi ve hareketlerin gösterildiği şekilde uygulanması, olası sakatlıkların önlenmesi gerekir.

Merkezleme: Pilateste doğru hareket sanatlarında olduğu gibi merkez; göbek, bel ve kalça çevresidir. İç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sistemlerini içerir. Merkezleme, üst bedenin stabilitesini, esnemeyi ve uzamayı sağlar.

Akıcı hareket: Hareketler acele edilmeden, her noktadan tek tek geçerek ama aynı zamanda hiç duraksamayarak yapılmalıdır.

Kesinlik: Hareketler belirsizce değil, hakkı verilerek tam yapılmalıdır. Hareket sekansları birbirleri içinde ve birbirleri arasında koordine olmalıdır.

Nefes: Nefes alıp verme, panik olmadan sırtın arkasına ve altına derin nefes alıp bütün nefesi tamamıyla dışarı üflemek yoluyla olmalıdır. Böylece, nefes tamamen boşaltılıp kan temizlenmiş olur.

Pilatese başlamak isteyenlere neler tavsiye edersiniz?

Durumu, cinsiyeti ne olursa olsun herkese pilatese başlamasını ve hayatının bir parçası haline getirmesini tavsiye ederim. Tabi bunun için en önemli detay ise eğitmendir. Pilatese başlamak isteyen kişilerin çalışacağı eğitmenin pilates ve anatomi bilgisi açısından yeterli donanımda olduğundan emin olması gerekir. Dışarıdan ilk bakıldığında esnek ve güçlü görünen her eğitmen iyi bir eğitmen olmayabilir. Önemli olan; sizin kendi vücut yapınız, egzersiz geçmişiniz ve sağlık durumunuz gibi faktörleri göz önünde bulundurup hareketleri size en doğru şekilde yaptırabilmesidir.

YOGA EĞİTMENİ

SEDA AĞME SUNGUN

Yoga nedir ve insan yaşamına kattığı fiziksel ya da ruhsal değerler nelerdir?

Yoga, sahip olduğumuz üç bedeni en verimli şekilde kullanmamıza yardımcı olan bir felsefedir. Zihin, beden ve ruh üçlüsünü bir araya getirir. Yoga fiziksel esnekliği ciddi anlamda arttırır. Diğer spor dallarında kullanılmayan kasları çalıştırır. El, kol koordinasyonunu geliştirir. Bedensel farkındalığın yükselmesinde pozitif etki yaratır.

Yogayı bir öğreti olarak tanımlarsak dayandığı felsefe hakkında bilgi verebilir misiniz?

Yoga bir yaşam felsefesidir. Düzenli uygulandığında kişinin hayata bakış açısı haline gelir. Yogayı aynı zamanda içsel dünyamızın aydınlanmasını sağlayan bir felsefe olarak da yorumlayabiliriz. Amaç kişiyi zihinsizlik haline ulaştırmaktır. Zihinsizlik hali ise hiç düşünce, sıfır düşünce hali olarak tanımlanabilir.

Yoga ve meditasyon arasındaki ilişkiyi açıklar mısınız?

Meditasyon; Ashtanga Yoga'nın 8 basamağından biridir. 7.sıradaki Dhyana basamağıdır. Meditasyon yoga uygulamasının içinde olmazsa olmazlardandır. Amaç kişiyi herkesten ve her şeyden soyutlayıp sadece kendi içine döndürmektir. Kişiyi zihinsizlik haline ulaştırarak yapılır.

Yoga yapmak için uygun yaş ve sağlık koşulları nelerdir?

Her yaştan insan yoga yapabilir. Hangi çeşidini uygulayacağı kişinin yaşına, sağlık durumuna ve seviyesine göre değişir.

Yoga yaparken nelere dikkat etmek gerekir?

Yogaya yeni başlanıldığında kişilerin bedensel farkındalıkları henüz tam gelişmemiş oluyor. Dolayısıyla bedenini kullanmayı öğrenene kadar fiziksel rahatsızlıklara daha çok dikkat edilmesi gerekiyor. Her fiziksel rahatsızlığın zihinsel bir nedeni vardır. Dolayısıyla düzenli yapılan yoga sonucunda bu zihinsel faktörler ortaya çıkar. Yogadaki amaç; kişiyi zihinsizlik haline getirmektir. Yapılan her hareketin, her nefesin, her meditasyonun kişi üzerindeki etkisi çok büyüktür. Zamanla bu etki daha da büyümeye başlar. Yeterince zihinsizlik haline gelindiğinde zaten farkındalık da yükselmiş olur. Dolayısıyla eskisi kadar fizik bedeni düşünerek hareket etmeye gerek kalmaz.

Temel yoga ilkeleri ve çeşitlerinden bahseder misiniz? Bu ayrışmanın sebebi nedir?

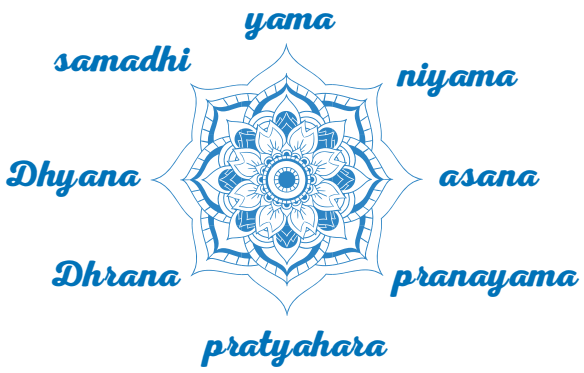
Yoganın 4 yolu vardır. Kişi kendi ihtiyacına göre hareket eder. Kendi tekâmül yolculuğunda neye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsa, hangisinde ruhunu daha mutlu hissediyorsa ona göre birini uygular.

Yoganın 4 yolu:

- Karma Yoga - Çalışma
- Bhakti Yoga – İbadet
- Jnana Yoga – Felsefe
- Raja Yoga - Pisişik Kontrol

Yoganın 8 basamağı:

- Yama
- Niyama
- Asana
- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhi



Yoganın ilkeleri olarak saydığımız 8 basamak Raja Yoga'ya aittir. Batıda ve ülkemizde genel olarak uygulanan yoga türlerinin hepsi Raja Yoga'ya aittir.

Sağlıklı ve kaliteli yaşam olarak tanımlayabileceğimiz Wellness kavramı altında yoga nasıl bir yere sahip?

Bir kişiye sağlıklı diyebilmeniz için onun sadece fiziken sağlıklı olması yeterli değildir. Aynı zamanda zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak da iyi olması gerekir. Bu bağlamda Wellness kavramının içinde yoga çok önemli bir yer tutmaktadır.

BESLENME VE DİYET UZMANI

KEVSER BAŞKARA

Son yıllarda adını sıkça duyduğumuz ve oldukça popüler bir kavram olan detoks nedir?

Detoks kelime anlamı olarak; vücudu zehir anlamına gelen toksinlerden arındırmak demek olan "detoksifikasyon" kelimesinin kısaltmasıdır. Aslında zehir denilen zararlılar, bizi hasta eden her şeyi kapsıyor. Sağlıklı bir vücut, zehirleri dışarıya atmak için dışkı, ter, idrar gibi çeşitli savunmalara sahiptir. Ancak şehir hayatı, hava kirliliği, stres, yanlış yaşam alışkanlıkları, gıdalar ve su yoluyla zararlı maddeler vücuda alınır; hastalıklara ve hızlı yaşlanmaya neden olurlar.

Zararlı toksinler vücuda girdikten sonra serbest radikallere çevrilir. Vücudun toksinlerden arınması, içinde egzersizin de olduğu düzenli yaşam alışkanlıkları, yeterli su tüketimi ve yeterli antioksidan tüketimi ile sağlanır. Antioksidanlar temelde bitkisel besin gruplarında, sebze ve meyvelerde ağırlıklı olarak bulunur. Ancak her birey bu gruplardaki her gıdayı tüketmeyi sevmeyebilir. Her renk sebze-meyve grubundan en az bir çeşit tüketilmesi gerekmektedir. Diğer yandan unutulmamalıdır ki; detoks bir zayıflama yöntemi değil vücudun toksinlerden arınması ve dinlendirilmesi yöntemidir.

Detoks kimler için gereklidir ve nasıl uygulanır?

Detoks uygulanacak kişinin genel sağlık durumu iyi değerlendirilmelidir. Kan şekeri seyirleri, tansiyonlar, mide bağırsak problemleri, dışkı kıvamı, idrar rengi, kas yıkımları oluşumu ve yoğun egzersiz yapıyorsa tüm bu faktörler göz önünde bulundurulmalıdır. Detoksa başladıktan sonra ağızda kötü koku, bağırsaklarda ağrı oluşuyorsa ve halsiz bitkin hissediyorsanız yanlış bir programdasınız demektir. Detoks doğru uygulandığında asla sağlıksız bir yöntem değildir. Kas kaybı oluyorsa sağlıklı bir programda değilsiniz demektir. Bununla beraber üç günden fazla süren detoksları da önermiyoruz.

Detoksla amaçlanan toksinlerden arınmak. Bu nedenle programı uygularken sigara ve alkolden kesinlikle uzak durulmalıdır. Mangalda pişirilmiş her şeyden, kızartma türleri, katkı maddeleri, saf şeker, doymuş yağlar, işlenmiş gıdalar, şarküteri ürünleri, kafein, tuz, tatlandırıcı, alkol ve nikotin tüketiminden uzak durulmalıdır.

Beslenme tercihleri esas alınarak hayvansal gıdalar da programda yer alabilir. Ancak bir detoks programı asla hayvansal gıda temelli bir uygulama metodu değildir. Detoks, bitkisel gıdaların yoğunlukta kullanıldığı bir programdır. Mevsiminde taze sebze meyve tüketiminin yapılması gerekir. Bitkisel gıdalar antioksidan, vitamin ve mineral bakımından zengindir.

Bunların yanında yeterince su içmek unutulmamalıdır. İdrar renginize bakarak yeterli tüketim yapıp yapmadığınızı anlayabilirsiniz. İdrar rengi açıksa bu yeterli su içtiğiniz anlamına gelir.

Ayrıca, diyet lifi alımı da önemlidir. Alımlar bireyin durumuna ve hastalıklarına göre değişiklik gösterir. Detoksta önemli kurallardan biri de tüketilen gıdaların organik olmasına özen göstermektir.

Herkes detoks uygulayabilir mi yoksa sakıncalı olduğu durumlar söz konusu mudur?

Detoks uygulanacak kişi bir sağlık ekibi ile detaylı bir şekilde değerlendirilmelidir. Bunların yanında çocuk ve gençlerin detoks uygulaması sakıncalı bulunmaktadır. Detoksun bilinçsiz ve yanlış uygulamalarından şiddetle kaçınmak gerekir.

Vücudun detoksa ihtiyaç duyduğunu gösteren belirtiler nelerdir?

Öncelikle belirli bir rahatsızlığınız varsa iyi bir sağlık ekibinin takibine girmelisiniz. Eğer uygun görülürse uygun bir detoks programını uygulamaya başlayabilirsiniz. Bununla beraber; yoğun tempoda çalışanlar, kötü beslenme alışkanlıkları olanlar (fast food, şeker ağırlıklı), düzensiz hayatı olanlar (gece hayatı, alkol, sigara vb.), baş ağrıları çekenler detoksa ihtiyaç duyabilirler.

Bilinçsiz detoks uygulamanın zararları nelerdir?

Detoks uygulamaları yapan bazı merkezlerde aşırı düşük enerji alımlarıyla programlar uygulanıyor. Bu yöntemlerle kişi, kısa sürede dramatik bir şekilde kilo veriyor ancak sonra verdiği bu kiloları kaçınılmaz bir şekilde geri alıyor. Bu da ağırlık döngüsü dediğimiz duruma neden olarak özellikle kalp damar sistemini kötü etkiliyor. Ayrıca, pişirme yöntemlerine dikkat edilmesi de çok önemli. Özellikle çiğ sebze ve meyvelerin detoksta yer alması gerekiyor. Detoks süresince protein ihtiyacı tam taneli tahıllardan, kuru baklagillerden, soya eti gibi bitkisel kaynaklı etlerden karşılanabilir.

Ayrıca bu programlarda yoğun egzersiz önerilmez. Özellikle de hamile ve emziren kadınlar, yaşlılar, büyüme ve gelişme dönemindeki çocuklar ve gençler, bünyesi zayıf kişiler, kanser hastaları ve böbrek hastalarının detoks uygulamaları sakıncalı olabilir.

Yaş ve cinsiyete göre farklı detoks uygulamaları mevcut mudur?

Kişilerin yaşı da dahil, cinsiyeti, nasıl bir ortamda kaç saat çalıştığı, toksinlere ne kadar maruz kaldığı, vücut ağırlığı, beslenme alışkanlıkları, ekonomik durumu, sağlık durumu birbirinden farklıdır ve dolayısıyla besinsel ihtiyaçları da farklıdır. Bu yüzden diyet kişiye özeldir. Bir kişiye faydalı olabilirken başka bir kişiye zarar verebilir. Bu nedenle detoks da diyet programları gibi kişiye özel düzenlenmelidir.

Detoks ne sıklıkla uygulanmalıdır?

Altı ayda bir ya da yılda bir kez uygulanabilir. Uzun süre devam ettirildiğinde kas kayıpları görülebilir. Bu da saç dökülmesi, vitamin mineral yetersizliklerine neden olabilir.

Beslenme dışında toksin alımını azaltmak için neler yapılmalıdır?

Vücudumuzdaki kirlilik bize başka açılardan da zarar verebilir: Konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk, unutkanlık, hafıza zayıflığı, öfke, depresyon, gerginlik, enerji düşüklüğü vb.

Detoks uygularken beslenmenin yanında düzenli fiziksel aktiviteye dikkat etmek de şart. Düzenli fiziksel aktivite haftada en az üç gün, her yapıldığında 30-45 dakika tempolu yapılan aktivitedir. Bunun dışında herkesin kendini yaparken iyi hissettiği bir şey vardır. Onu bulup günde en azından bir saat bu aktiviteyle zaman geçirilmelidir.

Detoksta en önemli kural antioksidan alımıdır ve en iyi antioksidan oksijendir. Bu nedenle detoksu oksijen ve yeşilin bol olduğu bir yerde uygulamanız daha iyi sonuç almanızı sağlar. Ayrıca, fiziksel aktiviteyi açık havada yapmanız detoksa uyumu arttıracaktır.

NEFES VE OSHO MEDİTASYONLARI EĞİTMENİ

HÜLYA ŞAYER KALAYCIOĞLU

Sayın Kalaycıoğlu, yaşamın ilk şartı olan nefesi siz nasıl tanımlıyorsunuz?

Doğumdan itibaren ölüm anına kadar devamlı nefes alıp veririz. Bu iki nokta arasında her şey değişir, hiçbir şey aynı kalmaz. Oysaki doğum ile ölüm arasındaki tek daimi şey nefestir. Mutlu ya da mutsuz, genç ya da yaşlı, başarılı ya da başarısız... Ne olduğunuz önemsizdir. Bir şey kesindir; doğum ile ölüm arasında nefes alıp vermelisinizdir.

Tek bir an nefes almayı unutursanız artık var olamazsınız. İşte bu yüzden sizin nefes almanız gerekmez. Aslında nefes alan siz değilsiniz çünkü size ihtiyaç yoktur. Derin uykuda da olsanız nefes alıp vermeniz devam eder. Size, sizin çabalamanıza ihtiyaç yoktur. Nefes size rağmen devam eden bir şeydir.

Nefes yaşamın mekanizmasıdır ve yaşam nefesle derin bir ilişkidedir. Nefes sizinle bedeniniz arasında bir köprüdür. Nefes sizinle evren arasında da bir köprüdür. Beden yalnızca size gelen, size daha yakın olan evrendir.

Nefes yaşamda var olmanın köprüsüdür. Köprü yıkılırsa artık bedeninizde olamazsınız. Köprü yıkılırsa artık evrende olamazsınız.

Olumsuz durumlarla karşılaştığınızda ilk bedensel tepki nefesimizi tutmaktır. Bu sadece insanlara özgü bir davranış değildir. Yaşayan tüm canlıların verdiği tepkidir. Nefesimiz ve alışkanlıklarımız aynı parmak izlerimiz gibidir. Tamamen kişiye özgüdür. İnsan kendi kendini düzenleyebilen ve tedavi edebilen bir sisteme sahiptir.

Nefes, meditasyon ve terapilerin amacı nedir?

Tamamlayıcı tıp (terapi) ve klasik tıp birbirlerine alternatif olamazlar, ancak bir araya getirildiğinde mucizeler yaratırlar. Klasik tıp ile geleneksel tıp yöntemlerinin harmanlanarak bir arada uygulanması gerektiğini düşünenlerdenim. Hastanede tam teşekküllü bir sağlık taramasından geçerek doktoruna danışan ve alanında yetkin bir terapist ile çalışan kişi, tamamlayıcı yöntemlerin terapötik etkisinden çok daha verimli ve sağlıklı bir şekilde faydalanabilir. Nefes, meditasyon ve terapiler insanların kişisel ve toplumsal ilişki kurabilmesini maksimum üst seviyeye çıkaran araçlardır.

Zihin, beden ve ruh üçgeninde tam ve doğru nefes almanın önemi hakkında bilgi verir misiniz?

Bu üçgende en önemli unsur "ilişki kurmak". Bundan kastettiğim; bireyin öncelikle kendisi ile olan ilişkisi, sonrasında ise kapsamı ne olursa olsun aile, arkadaşlık, aşk ve sevgi... 21. yüzyıl insanlarının hem ihmal ettiği hem de yokluğunu en çok hissettiği şey. Sağlıklı bir birey olmak; bedenini tanımak, sevmek, ne istediğini bilmek ve dış dünya ile ilişkiye girmek ile mümkün. Hayatımızda farkındalığımızın artması zihinsel, fiziksel ve ruhsal bütünlüğümüzü sağlar. Olumsuz düşüncelerimizin sonunda bastırdığımız duygularımızın bize ne kadar zarar verdiği çok açık (stres, panik atak, kanser vb). Kendi mükemmelliğinizin farkına vardığınızda hayatınızda olumsuz düşüncelerin olmadığı ya da bunların sizi etkilemesine izin vermediğiniz yeni bir yol ayrımına gelirsiniz. İlk adım "Öz'e Yolculuk", sonrasında kendinize başlayan serüven, nefesin mucizevî olarak bedene giriş ve çıkışının izlenmesi, dışarıdan farklı bir sıcaklıkta giren havanın bedenden değişik bir ısıyla bedeni terk etmesini izlemek... Bu muhteşem deneyimleri nefes tekniklerini öğrenerek hayata geçirebilirsiniz.

> ***"Nefes yaşamda var olmanın köprüsüdür."***

Yaşamı ilk nefes ve son nefes arasındaki süreç olarak tanımlarsak; nefes eğitiminin yaşam kalitesine etkisi nedir?

Nefes bedene; şifa, gençlik, denge ve sağlık getirir. Oksijen oranını artırır ve hücrelerin yenilenme sürecini hızlandırır. Metabolizmanın hızlanmasını, toksin atma sürecinin güçlenmesini sağlar. Kişiye enerji verir. Frekansını güçlendirir. Işığını parlatır. Kaslarını ve bağışıklık sistemini güçlendirip dinçleştirir. Verdiğimiz bu eğitimlerde kişilere ilk nefes ile dünyaya gelişimizden itibaren aslında bildiğimiz o nefes alış verişleri geri hatırlamak için paylaşımlarda bulunuyor, metotlar öğretiyoruz. Derin, tam ve bağlantılı nefesler almak hatırlandığı zaman bedenimiz ve bilinç seviyelerimizde yükselmeler oluyor. Yaşam standardımızdaki bu yükselme bizi her anlamda farklı seviyelere taşıyor.

Nefes tekniklerinden bahseder misiniz?

Doğu ve batının sentezi yüzlerce nefes tekniği var. Kişinin bedeninde yapılan taramalar ve bireysel terapiler neticesinde onun için uygun olan bir teknik seçilerek uygulamaya bir noktadan başlanır. Bireysel ya da grup meditasyonları eşliğinde çalışmalar tavsiye edilir.

Tekniklerden bazıları:

- Osho chakra nefes meditasyonu
- Osho dinamik meditasyonu
- Osho kundalini meditasyonu
- Transformal nefes meditasyonu
- Sufi nefes
- Toros nefes ve daha yüzlerce enerji ve şifa çalışması...

> ***“Nefes bedene; şifa, gençlik, denge ve sağlık getirir.”***

Doğru nefes almanın stres üzerindeki etkileri nelerdir?

Stresin kaynağını bulmak ve onu yönetebilmek meditasyon ve terapilerle mümkündür. Gündelik hayatımızda yaşadığımız stresler diyafram kasımızın gergin olmasına, aldığımız nefesin bütün vücudumuza yayılamamasına ve dolu dolu nefesler alamamamıza neden olur. Sonuç olarak yorgunluk, huzursuzluk ve üzüntüyü daha yoğun yaşamamız bundandır. Oysa nefesimizi doğru kullanmayı öğrenmemiz yaşam kalitemizi arttırmanın bir anahtarıdır. Hayatımızı olduğu gibi kabul etmek, toksinlerin nefes ve meditasyon ile dışarı atılması bize enerji dolu bir beden sağlar.

Kaliteli ve sağlıklı yaşam olarak tanımlayabileceğimiz Wellness kavramı içerisinde nefes eğitiminin yeri hakkında neler söylemek istersiniz?

Wellness, kişinin var olan yaşam kalitesi ve sağlıklı olmasından dolayı birçok boyutta kendini iyi hissetmesidir. Bireyin potansiyelini genişleterek maksimum seviyeye çıkarması nefes ile mümkündür. Prana; evrenin sonsuz, var olan, her şeye yayılan yaşam enerjisidir. Bedenimiz de bu enerji ile beslenir. Yaşam bize hiçbir ücret ödemeden bunu sunmaktadır.

Ruhani öğretmen ve yazar Eckhart Tolle da gün içerisinde alınan “bilinçli tek bir nefes”in önemini şu sözleriyle vurgular: “Gün içerisinde nefesinizi hatırlayın. Bu önemsiz görünse de aslında çok önemlidir. Nefes alış verişinizi fark edin. Zihin olarak yapmayın bunu, ona dikkatinizi vererek yapın. Bu sayede hayatınızda değişik bir boyut ortaya çıkacaktır. Bunu günde 20 kez yapın. Nefes alın ve verin. Sadece o An’da olun. Farkındalığınızın farkına varın. Böylece varlığın boyutuna girersiniz, hayatınızda bir alan, bir boşluk açılır. Nefesinizi varlığın farkındalığına ulaşmak için kullanın.”

EYVAH KARDEŞİM OLACAK!!!

Kardeş gibisi var mı? İlk dost, ilk sırdaş, ilk rakip... Kimse anne ve babasını bir başkasıyla paylaşmak istemez, hele ki hem aileye sonradan katılan hem de buna rağmen bütün ilgiyi kendisinde toplayan bir ufaklıkla, asla.

Kardeşler arasında yaşanacak çatışmayı en aza indirgemek için gerekli püf noktaları ve kardeş kıskançlığının önüne geçebilmek için aklınıza takılan konuları yazımızda bulabilirsiniz.

Kıskançlık, sevilen birinin başkası ile paylaşılmasına katlanamamaktır. Kıskançlık; beklenen ilgi, sevgi ve şefkat eksikliğine karşı geliştirilen bir kızma duygusu, gücenme durumudur. ***Doğal ve evrensel bir duygudur.*** Kıskançlığın içgüdüsel olarak genetik kodlarımıza işlendiği iddia edilmektedir. Kıskançlık çocukta daha yoğun yaşanan bir duygu olmakla birlikte yetişkinlik döneminde de varlığını sürdürür. Küçük çocuklarda yeni doğan kardeşi kıskanma, çocuğun ilerleyen yaşamını etkileyecek kadar önemli davranış problemlerine neden olabilir.

Nedenleri:

Kardeş kıskançlığının temelinde anne babayı bir başkasıyla paylaşamama yatar. Çocuk kardeşinin doğumuna kadar sadece kendine gösterilen ilgi ve sevgiyi kaybetmekten, bu ilgi ve sevgiyi bir başkasıyla paylaşmak zorunda kalmaktan üzüntü duyar. Güvensizlik duyguları, anne babaya kızgınlık ve gücenme yaşar. Çocuk kendini yalnız hissetmeye başlar.

"Kardeşin gelmesiyle birlikte bu statüyü kaybetme endişesi"

Annenin hamileliğinin son dönemlerinde ağırlaşmaya başlamasıyla yorgun ve isteksiz oluşu, çocuğu kucağına almayışı çocuğa sevilmediğini daha kardeşi gelmeden düşündürmeye başlar. Çocuklar arasındaki yaş farkının az oluşu kıskançlığın derecesini artırır. Anne babanın çocuğa karşı tutumlarının farklılaşması ve çocuğun duyduğu kıskançlığın hoş görülmeyişiyle çocuğun kıskançlık, öfke ve üzüntü duyguları daha da artar. Bebeğin bakıma muhtaç oluşunu büyük çocuk anlamakta güçlük çeker, annenin onu daha çok sevdiği için ilgilendiğine inanır. Bebeği görmeye gelen ziyaretçiler çocuğu rahatsız eder, kıskançlığı pekiştirir. Kardeşin cinsiyetine göre de çocuğun duyguları farklılaşabilir. Çocuk erkek, doğan kardeş kız ise anne babanın onu sırf kız olduğu için sevdiklerini düşünür. Gelen kardeş de erkek ise ikinci bir erkeğe neden gerek duyulduğunu anlayamaz. Çocukları birbiriyle rekabet edecekleri bir konuma düşürmek kardeşler arasındaki kıskançlığı artırır.

Belirtileri:

- Kardeş kıskançlığı yaşayan çocukta üzüntü, küçük düşme korkusu, can sıkıntısı, öfke, nefret ve intikam alma düşünceleri oluşur. Çocuk kendine acır ve durumdan derin bir üzüntü duyar.
- Kardeş kıskançlığı olan çocuklar sürekli sinirli ve sıkıntılı dolaşırlar, isteklerini bağırarak ifade ederler.
- Kıskançlık nedeniyle çocukta emekleme, bebek gibi konuşma, biberonla beslenmek isteme, alt ıslatma, tırnak yeme, parmak emme gibi bebekleşme ve gerileme belirtileri görülebilir.
- Kardeş düşmanlığından doğan düşmanlık bazen kardeşe değil, anneye yönelir. Çocuk annenin sözünü dinlememeye, evde sürekli problem çıkarmaya başlar.
- Çeşitli bahanelerle ilgiyi üzerine çekmeye çalışır.
- Kardeş kıskançlığıyla birlikte okula giden ya da okula yeni başlayacak çocuklarda okul korkusu görülür. Çocuk kardeşiyle annesini baş başa bırakıp okula gitmek istemez.
- Anne-babasına sık sık onu sevip sevmediklerini sorar, sevdiklerinden bir türlü emin olamaz.
- Kendisine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışta bulunabilir.

Öneriler:

- Çocuk psikolojik olarak, yeni gelecek kardeşin doğumuna hazırlanmalıdır. Aileye yeni bir üyenin katılacağı ve o geldiğinde evde ne gibi değişiklikler olacağı çocuğa uygun bir dille anlatılmalıdır. Bir bebeğin gereksinimlerinin olduğu, ihtiyaçlarının karşılanması için annenin sürekli bebeğin yanında olması gerektiği, aynı durumun o bebekken de yaşandığı anlatılabilir.
- Hamilelik döneminde özellikle doğum zamanı anne hastanedeyken çocuk ihmal edilmemelidir. Çocuğun temel ihtiyaçları karşılanmalıdır.
- Çocuğun arkadaş ortamlarına girmesi, kardeşini kabullenmesi ve onunla da paylaşmayı öğrenmesine yardımcı olacaktır.
- Kıskanmasın diye bebeği sevdikten sonra çocuğu da sevmek yararlı olmayacaktır. Çocuk bu ilgi ve sevginin yapmacıklığını hisseder.
- Çocukla daha önce yapılan parka gitme, oyun oynama gibi etkinliklerin devam etmesine özen gösterilmelidir.
- Çocuğun davranışları bebek yüzünden kısıtlanmamalı, evde eskisi gibi davranmasına izin verilmelidir.
- Olumsuz duyguların anlayışla karşılandığını görmek çocuğu rahatlatır. Çocuğa "Kardeşini kıskanıyorsun" yerine "Kardeşin olduğu için seni eskisi kadar sevmediğimizi düşünebilirsin ama ben seni eskisi kadar seviyorum" demek çocuğu anneye yakınlaştırır, çocuğun kaygılarını azaltır.
- Kardeşler arasında yapılan kıyaslamalar, kardeşler arası ilişkiyi olumsuz etkiler.
- Çocuk kıskanmasın diye bebeği aslında istemiyormuş gibi sözler söylemek, bebek çok yaramazmış ve sürekli sorun çıkartıyormuş gibi davranmak da doğru değildir.
- Çocuklar kardeşlerine ablalık-ağabeylik yapması için zorlanmamalıdır.

Sonuç olarak kardeşler ne kadar birbirini kıskansalar da birbirlerini çok severler. Birbirlerini özler, başkalarına karşı birbirlerini korurlar. Aralarında vazgeçemeyecekleri bir sevgi ve bağlılık vardır.

Kardeş Kıskançlığı Yaşanan Durumlarla Nasıl Başa Çıkılabilir?

Kardeşe yönelik olumsuz duyguları reddedip ele almamak yerine, onları kabul edin, tanıyın. Duyguları reddetmek yerine;

Çocuk: Hep bebekle ilgileniyorsun.

Anne: Hiç de değil. Daha biraz önce sana kitap okumadım mı?

Duyguları sözcüklerle ifade edin.

Anne: Bebeğe bu kadar çok zaman ayırmam pek hoşuna gitmiyor.

Çocuk: Hayır hiç hoşuma gitmiyor.

Çocukların düşmanca duygularını simgesel ve yaratıcı yollara kanalize etmelerine yardımcı olun.

Anne: Ne yapmaya çalışıyorsun, kardeşinin kolunu mu kırmak istiyorsun? Çok yaramaz bir çocuksun! ***Yerine;***

Duygularını yaratıcı bir şekilde ifade etmeye özendirin;

Anne: Kız kardeşinin canını yakmak yok! Duygularını bu oyuncak bebekle gösterebilirsin.

Çocukların dilediklerini, fakat gerçekte var olmayan bir durumu onlara düş dünyalarında sunun.

Çocuk: Ne zaman ödev yapmaya başlasam, küçük hep bateri çalmaya başlıyor.

Anne: Saçmalama! ***Yerine;***

Anne: Bu gerçekten can sıkıcı olabilir. Bateri çalmadan önce senin için uygun olup olmadığını sormasını isterdin.

Uygun olmayan karşılaştırmalardan sakının.

Anne: Bu yaptığın çok iğrenç. Bebek bile bir şey içerken bu kadar döküp saçmıyor. ***Yerine;***

Anne: Gömleğinin önünden azıcık süt damlıyor.

Çocuklara eşit davranmaya gerek yoktur. Her birine, ayrı ayrı kendi gereksinim ve kişilik özelliklerine uygun biçimde davranılması gerekir. Eşitlik duygusundan çok adalet duygusu geliştirilmelidir.

Çocuk: Ona benden daha fazla verdin.

Anne: Hayır, her birinize ikişer dilim kek verdim. ***Yerine;***

Anne: Sen hâlâ aç mısın?

Çocuk: Evet, biraz.

Anne: Kendini kaç dilim kek yiyecek kadar aç hissediyorsun?

Dikkatinizi hemen sorun çıkarana yöneltmek yerine, zarar gören çocukla ilgilenin

Çocuk: Hayır! Dur! Ahhh, beni ısırdı!

Anne: Sen ne terbiyesiz bir çocuksun, nasıl kardeşini ısırırsın? ***Yerine;***

Anne: Seni ısırdı demek, kıpkırmızı olmuş, canın yanıyor olmalı. Gel bakalım buz koyalım. İnsanlar ısırılmaz kızım, ne istediğini sözcüklerle ifade etmeyi öğrenmen gerekiyor.

ANIL SARAÇ

Çocuk, Ergen ve Evlilik Terapisti & Cinsel Terapist

SU İÇMEK İÇİN SUSAMAYI BEKLEMEYİN!

SEVİNÇ AKDUR

Beslenme ve Diyet Uzmanı

Su, yaşamak için oksijenden sonra en gereksinim duyduğumuz maddedir. Besinsiz haftalarca hayatta kalabilen vücudumuz, susuzluğa ancak birkaç gün dayanabilir. Ortalama olarak yetişkin bir bireyin vücut ağırlığının % 55- 75'ini su oluşturur. Vücut ağırlığının % 10'undan fazla sıvı kaybetmesi şiddetli halsizlik ve sıcak çarpmasına neden olurken yüzde % 20 kayıpta yaşam tehlikeye girer.

Yetişkin bir birey günlük ortalama 2,5 litre (yaklaşık 10 su bardağı) sıvı kaybeder. Bunun için illa hareket etmek ve terlemek gerekmez; vücut ısısı dengelenirken, idrar, dışkı ve solunum yaparken de bu sıvıyı kaybederiz. Sıcak ve nemli havalarda veya ağır fiziksel aktivite sırasında bu sıvı kaybı çok daha fazla olur. Su, vücudumuzda depolanmadığı için ve vücuttaki su oranının yeterli düzeyde tutulması yaşamsal önem taşıdığından kaybedilen bu sıvının mutlaka yerine konulması gerekir.

İdeal vücut su oranları metabolizmayı tetikler, hücrelerin kendini yenilemesini sağlar, yaşlanmaya karşı etki gösterir. Kanın akışkanlığını sağlar, böylelikle kalp ve damarların yükünü azaltır. Omurga dâhil bütün organlar bundan faydalanır. Su oranının bel fıtığına karşı bile büyük katkısı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca cildin dolgun, pürüzsüz ve genç kalmasını sağlar.

Yazın su tüketimi

Yaz sıcaklarının başlamasıyla beraber su kaybımız ve suya olan ihtiyacımız artar. Yaz sıcaklarının kendini hissettirmeye başladığı bu dönemlerde yeterli ve güvenli su içmek sağlımızı korumak için çok önemlidir. Günlük su ihtiyacı genelde alınan kaloriye göre belirlenir, her bir kalori alımı için 1- 1,5 ml su tüketmemiz gerekir. Bu da 1500 kalori alıyorsak günde 1,5-2 litre su içmemiz gerektiği anlamına gelir. Aldığınız kalori arttıkça su ihtiyacınız artacaktır. Terleyen biriyseniz, spor veya egzersiz yapıyorsanız, nemli bir yerde yaşıyor veya çalışıyorsanız su ihtiyacınız daha da fazla demektir.

Yeterli su alıp almadığımızın en iyi göstergelerinden biri idrar rengi ve miktarıdır. Az miktarda ve koyu renk idrar yetersiz su alımını gösterir. Günde 7-8 kere idrara çıkmak ve idrar renginin berrak veya soluk sarı diye nitelendirilen bir renkte olması gerekli suyun alındığını gösterir. Su kaybı; ağız kuruluğu, derinin kızarması, yorgunluk, baş ağrısı, fiziksel performansta düşüklüğe neden olur. Su içmek için bu belirtilerin çıkmasını beklemeden su içmek, sağlığın korunması açısından özellikle yazın daha da dikkat etmemiz gereken bir durumdur.

Suyun zayıflamaya etkisi

Böbreklerin görevini yerine getirebilmesi ve dolayısıyla vücuttaki yağ akımının dengeli olabilmesi için bol su tüketilmelidir. Çünkü karaciğerin görevini yapabilmesi böbreklerin yeterli çalışmasına bağlıdır. Karaciğerin başlıca görevlerinden biri vücutta depolanmış yağları bedenin kullanabileceği enerjiye çevirmektir. Yeterince su içilmediği takdirde böbrekler yeterince çalışamaz ve süzme işlemini gereği gibi gerçekleştiremez. Karaciğer de böbreklerin görevini üstlenmeye başlar, kendi görevi ikinci plana düşer ve daha az yağ yakmaya başlar. Yakılmayan yağlar da vücutta birikerek kilo kaybı yerine kilo alımına sebep olur.

> *"Suyu, su olarak içmek gerekir."*

Suyun zayıflama üzerine olan etkisi göz ardı edilemeyecek kadar fazladır. Gerek midede yarattığı hacimden dolayı alınan besinlerde kısıtlama yapması, gerekse metabolizmayı çalıştırıp günlük harcanan enerjiyi arttırması, ayrıca bir de sindirime olan katkısı düşünüldüğünde **su içmek eziyet olmamalı, aksine keyif vermelidir.**

Çocukların ne kadar suya ihtiyacı vardır?

7-8 yaşındaki kız ve erkek çocuklarının ortalama sıvı gereksinimi günde 1 litredir. 9-13 yaş kız çocuklarının ortalama sıvı gereksinimi 2 litre, erkek çocuklarının ise 2,2 litredir. Terleme ve fiziksel aktiviteye göre bu miktarlar değişiklik gösterebilir. Sıcak havada artan ter nedeniyle kaybedilen sıvı miktarı da artacaktır.

Suyu ne zaman ve nasıl almalıyız?

Su dışındaki pek çok sıvı hayatımızda ciddi ölçüde yer almaktadır. Çalışma hayatının vazgeçilmez ikramları olan çay, kahve, neskafe, meyve suları, bitki ve meyve çayları vb. içeceklerden bazılarının diüretik etkisi olduğundan vücudun ihtiyacı olan sıvıyı karşılamayacağı gibi vücuttan sıvı atımını arttırıcı etkisi vardır. **Bu nedenle suyu su olarak içmek gerekir.** Öğünlerden 30 veya 15 dakika önce alınan suyun, metabolizmayı hızlandırma üzerine ve midede hacim oluşturarak öğünde fazla besin alımını engellemek adına göz ardı edilemeyecek faydaları vardır.

Yemek yerken su içelim mi?

Eğer kişinin yemek yerken su içme alışkanlığı varsa bunu devam ettirmesi gerekir. Ancak normalde tüketmiyorsa kendini de zorlamamalıdır. Çünkü bir öğünde sıvıyla birlikte midenin alabileceği kapasite bellidir. Yemekle birlikte su içildiğinde mideye daha az besin alınır. Su içilmeyen günlerde ise kalan kısım yemekle doldurulmak istenir ve dolayısıyla daha fazla besin tüketilir. Suyun faydasını en üst düzeyde sağlayabilmek için yemeklerden 15 dakika önce su içilmeli ve yemek sırasında su içme alışkanlığı varsa devam ettirilmelidir.

Suyun vücuda etkileri:

- Hücrelere oksijen ve besin öğelerinin taşınmasını, ayrıca atık ürünlerin taşınarak böbreklerden atılmasını sağlar.
- Ağız, göz ve burun gibi vücut dokularının nemlenmesini sağlar.
- Vücuttaki kan, gastrik sıvı, tükürük, amniyotik sıvı (gebelikte) ve idrar gibi vücut sıvılarının büyük bir kısmı sudur.
- Dışkının yumuşamasını sağlayarak kabızlığın önlenmesine katkıda bulunur.
- Cilt sağlığında, bağışıklık sisteminde, vücut ısısının denetiminde, ödemin atımında rolü vardır.
- Tükürük ve mide salgısında besinlerin sindirilmesinde görev alır.
- Kilo alıp vermeden dolayı oluşan sarkmaları sporla birlikte önler.
- Vücudun ihtiyaç duyduğu iz minerallerin (bakır, lityum, manganez gibi vücudun çok az miktarlarda gereksinim duyduğu mineraller) pek çoğunu sağlar.
- Soğuk algınlığı, idrar yolu enfeksiyonları, böbrek taşları ve mesane kanseri riskini düşürür.
- Zayıflama diyetlerinde metabolizmayı çalıştırmanın yanında, midede hacim oluşturarak tokluk hissi vermede işe yarar.

KAYNAK ECZANESİ / ÇARŞAMBA - SAMSUN

Ecz. Abdulkadir Kaynak

Bakü Neriman Nerimanov Tıp Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2002 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanem 17 Kasım 2011 tarihinde faaliyete geçti.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Tam bir aile eczanesi olmamız bizim en önemli özelliğimiz. Dört çalışanım var. Erkek kardeşim, eşi ve ayrıca biri bayan biri de erkek olmak üzere iki çalışanım daha var.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Aile sağlığı merkezinin tam karşısında değiliz ama yaptığımız eczacılıkla insanlara cazip gelen bir yönümüz olmalı ki işlerimiz iyi şükürler olsun. Bizim birinci felsefemiz gülümsemektir. Bizim için en iyi ilaç gülümsemektir.

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

Cazip olan yönümüz insanların bize her saat ulaşabiliyor olması. Gece gündüz demeden sağlık danışmanlığı misyonumuzu hastalarımıza karşı eksiksiz yerine getirebiliyoruz.

Sizce ideal bir eczacı nasıl olmalıdır?

Bence ideal bir eczacı; mesleğini takip eden, her yenilikten haberi olan ve insan ayrımı yapmaksızın her hastaya en iyi danışmanlık hizmetini veren kişidir.

Mesleğinizi olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirecek olursak neler söylemek istersiniz?

Mesleğimiz şu günlerde zor zamanlardan geçiyor. Kâr payları çok düştü ve zaman zaman zararına bile devlete ilaç vermekteyiz. Tabi ki hastalarımıza ilaç temin etmek zorundayız. Onlarla iç içeyiz.

Günümüzde sağlık sektörünün en önemli sorunu nedir?

Son yıllarda sektörümüzü etkileyen birçok sorunumuz olmasına rağmen son zamanlarda dikkatimi çeken en önemli problem sağlık çalışanlarına şiddet konusu. Son zamanlarda Gaziantep'te ve İstanbul'da birkaç semtte reçetesiz ilaç almak için gasp ve yaralamalar oldu. Dilerim tedbirler alınarak bu olayların önüne geçilir.

ASİL ECZANESİ / ADANA

Ecz. Fatma Pelin Yıldız

Mersin Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2011 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2011 yılının Eylül ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Bence meslek seçiminde en önemli konu; ilgi alanlarınıza uygun olması ve seçeceğiniz mesleğin hayatınız boyunca yapmak istediğiniz iş olmasıdır. Ben de eczacılığın çok geniş dalları olan bir iş kolu olmasından dolayı eczacı olmaya karar verdim. Bitkilerle tedavide fitoterapi, ilaç kimyasında farmasötik kimya, kozmetik alanda kozmetoloji ve daha bir sürü alanda hizmet veren bir meslek. Kısacası hiç sıkılmadan ömrüm boyunca her dalında keyifle işimi yapabileceğime inandığım bir meslek olduğunu düşündüğüm için eczacılığı tercih ettim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Hastayla birebir etkileşim içinde olmak en önemli artılarından sanırım. Onlarla iyi ve kötü günlerini paylaşmak, tedavinin her aşamasında onlara destek vermek, yeri geldiğinde yeni doğmuş bebeklerinin ilk tanıştırdıkları eczacı ablaları olmak, zamanla ailelerinden biri olacak kadar sevilmek çok güzel bir duygu. Eksisine gelecek olursak; en önemli sorun kazanç kaygısı bence. Her geçen gün artan kamu kurumu ıskontoları, düşen ilaç fiyatları, değişen SUT koşulları, tahsil etmek zorunda bırakıldığımız muayene ücretlerinin yarattığı hasta kayıpları bizleri ciddi boyutlarda kazanç kaybına uğratıyor. Dolayısıyla bu, mesleğimizin geleceği için en çok düşündüren konu haline gelmiştir.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı, hastaya en yakın sağlık danışmanı olmalıdır. Görevi başında olup hastasıyla birebir ilgilenmeli, hastasına tedavi sürecini net ve anlaşılır bir şekilde anlatabilmelidir. Ayrıca günümüzde sürekli gelişen ve yenilenen sağlık sistemini takip edip kendisini geliştirmelidir.

Ülkemizde değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Son yıllarda çok sık düşen ilaç fiyatları bizleri ciddi stok zararına sokmakta ve bu zararlar da karşılanmamaktadır. Aynı zamanda sürekli artan kamu kurum ıskontoları da eczaneleri artık ayakta kalamayacak duruma getirmiştir. Bu konularda biraz daha hassas davranılması eczanelerimizin maddi anlamda daha az zarar görmesini sağlayacaktır. Bir diğer konu ise ilaç dışı ürünlerin eczaneler dışında satışına izin verilmesi. Vitaminler, gıda takviyeleri, kilo verdirici ürünler vb. birçok otc ürünün eczaneler dışında internet, market vb. kanallarda satışa sunulmasına izin verilmesi hem hasta sağlığını tehlikeye atmakta hem de eczacılara olan güveni sarsmaktadır. Bence bu duruma en kısa zamanda müdahale edilmesi gerekmektedir.

KEPEZALTI ECZANESİ / ANTALYA

Ecz. Özge Çalışkan

Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2010 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2010 yılının Eylül ayında Antalya merkezde açtım.

Eczanenizin en önemli özelliği nedir?

Tüp bebek merkezinin yanında olduğumuz için anne-baba olmak isteyen çiftlere hizmet veriyoruz. Onların sevinçlerine ve hüzünlerine ortak oluyoruz.

Eczanenizin konumundan memnun musunuz?

Eczanemin yerinden memnunum. Hastane yanı olduğumuz için reçete ağırlıklı bir eczanemiz var. Prosedürler her ne kadar uğraştırıcı olsa da hastalarımıza hizmet vermekten çok mutluyum.

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

En önemli fark, kültürler arası fark. Türkiye'de eczaneye gelen hasta derdini ve mutluluklarını paylaşmayı seviyor, ilgi görmek istiyor. Biz de hastalarımıza çay, kahve ikram edip onlarla sohbet ediyoruz. Ancak yurt dışındaki eczanelerin büyük bir çoğunluğunda hastaların oturması için ayrı bir bölüm dahi yok. Süpermarket mantığıyla ilacını alan hasta ödemesini yapıp eczaneden ayrılıyor.

Hastalarımızla daha mutlu ve daha rahat ilgilenebilmemiz için mesleki kaygı taşımamamız gerekir. Ancak biz maalesef yurt dışındaki meslektaşlarımız kadar şanslı değiliz. Onların reçete başı aldığı hizmet bedeli, bizim aldığımız hizmet bedelinin yaklaşık 100 katı kadar. Bu tip desteklerle eczacılık mesleğini daha verimli kılmak mümkün.

Sizce ideal eczacı nasıl olmalı?

Mesleğini severek yapan, hastalara güler yüzle yaklaşan, eczanenin stok takibini iyi yapıp reçete kontrolünü aksatmayan eczacıdır.

Günümüzde eczacıları en çok düşündüren şey sizce nedir?

Eczacıların en büyük kaygısı, bazı ülkelerde olduğu gibi ilaçların büyük marketlerde satılma ihtimalidir. Bizi geleceğe dair en çok bu düşündürüyor.

AYDINLIKEVLER ECZANESİ / TRABZON

Ecz. Ekrem Ertuğrul Uzun

İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2007 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2007 yılının Ağustos ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılık lise hayatım boyunca aklımda olan, seçeceğim bir meslek değildi. Üniversite sınavından sonra aldığım puana göre yaptığım sıralamada İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesine yerleşmemle mesleğe giriş yaptım.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık her ne kadar inişli çıkışlı olsa da, büyüklerimizin ağzından her zaman "Bu meslek bitti" cümlesini duysak da Türkiye şartlarına göre güzel bir meslek. Maddi kazanımlarının yanında hastalarınızdan duyduğunuz güzel bir söz, bir hayır duası ile manevi bir haz da yaşamanızı sağlıyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Eczacılık mesleğini iki başlıkta inceleyebiliriz. Birincisi; eczane işletmeciliğine hâkimiyet, diğeri ise tıbbi danışmanlık için gerekli bilgi ve birikim. Eczacıda bu ikisi olmazsa olmazlardandır.

Ülkemizde değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemiz sağlık alanında 2004 yılından beri büyük bir dönüşüm içerisinde ve bu dönüşüm sağlık sisteminin bütün paydaşlarını etkiliyor. Hasta açısından bakıldığında şu an bir memnuniyet varmış gibi görünse de ben geleceğe dönük bu sistemde büyük sıkıntılar oluşacağına inanıyorum. Doktoru, hemşiresi, eczacısı mutsuz olan bu sistemde ilerleyen dönemlerde hasta memnuniyeti de azalacaktır.

TAHMAZ ECZANESİ / GÖRELE - GİRESUN

Ecz. Feride Tahmaz

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1998 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2001 yılı Temmuz ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Benim babam da eczacıdır. Eczanede büyüdüm ve başka bir meslek seçmeyi düşünmedim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Öncelikle eczacılık fakültesinden mezun olduğumuz zaman serbest eczacılık yapmaya hazır olmuyoruz. Eczacılık fakültelerinde bizlere klinik eczacılık eğitimi veriliyor. Ancak eczanemizi açtığımızda bizlere gerekli olan muhasebe bilgisi, işletme yönetimi ve halkla ilişkiler konusunda donanımsız ve tecrübesiz olarak faaliyete başlıyoruz. Bu yüzden eczacılık fakültelerindeki müfredatın bu yönde düzenlenmesi gerekir diye düşünüyorum. Daha önce de belirttiğim gibi ben eczanede büyüdüm. Benim çocuklarım da eczanede büyüdü. Serbest eczacılığın en büyük artısı iş yerini evin gibi kullanabilmektir.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Hitap ettiğimiz kitle hasta insanlar olduğu için hasta ile hasta olabilmek, insanları dinlemek, yol göstermek çok önemlidir. Sabırlı olabilmek, hastayı uygun şekilde bilgilendirmek, iyi bir hafızaya sahip olmak ve hastaya ismi ile hitap edebilmek gereklidir. Hasta her zaman eczanede eczacıyı görmek ister. İyi bir eczacı işyerinde mümkün olduğunca çok bulunmalıdır. İş yeri disiplini ve çalışanların performansı açısından da bu oldukça önemlidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

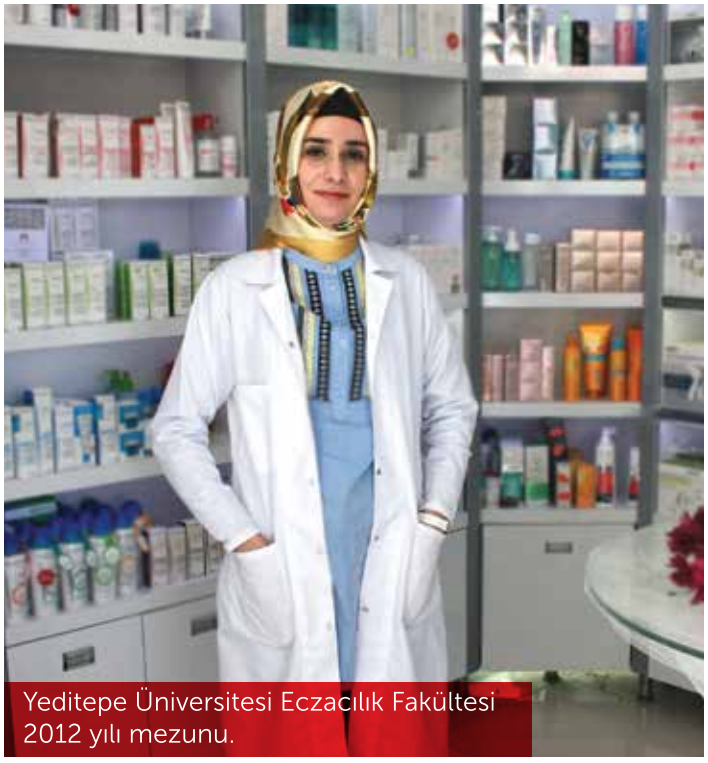
Sık sık değişen Sağlık Uygulama Tebliği'nden dolayı mevzuatı takip etmek konusunda çok zorlanıyorum. Bunun yanı sıra ilaç fiyatlarındaki değişiklikler ve yansıması olan stok zararları, ilaç, reçete kesintileri bu mesleği yapma şevkimi azaltıyor. Ayrıca hastalarımız ile karşı karşıya kaldığımız ve anlatmakta çok zorlandığımız muayene ücretleri ve ilaç fiyat farkları konusu da işin cabası...

Şehir merkezine uzak bir noktada eczacılık yapmanın artı ve eksileri nelerdir?

Eczanem konum olarak devlet hastanesi karşısında ve şehir merkezine uzak. Bunun olumlu yanı, reçete kaynağına yakın olmam ve veresiye ilaç miktarımızın az olmasıdır. Olumsuz yanı ise nakit satışının az olması ve şehir içi eczanelerinde oldukça dolu geçen hafta sonu nöbetlerinin sakin geçmesidir. Diğer bir olumsuz yanı ise, hasta profilimizin gel-geç insan tipi olmasından dolayı aynı hastanın ikinci defa eczaneme gelmesi zorlaşmaktadır.

KÜBRA NAZIR ECZANESİ / ERZİNCAN

Ecz. Kübra Nazır Kağan



Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2012 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi Ağustos 2012'de açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılık, çocukluğumdan beri hayalini kurduğum bir meslekti. Tercih yaparken pişman olmamak adına başka meslekte çalışan yakınlarımın da eczacı yakınlarımın da yanında bir gün geçirdim. Böylelikle tekrar eczacı olmaya karar verdim. Üniversite tercihlerimi yaparken meslek seçimi yapmadım, tüm tercihlerim eczacılıktı. Sadece şehir tercihi yaptım diyebilirim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

İnsanlarla sürekli iç içe olmak işimi keyifli hale getiriyor. Birçok insanı tanıyabilme şansı buluyorsunuz. Sürekli sizi görmek isteyen hastalarınız oluyor. Bildiğiniz en basit önerileri anlattığınızda dahi sizi can kulağı ile dinleyip mutlu oluyorlar. Tüm bunları yaşamak gerçekten çok keyifli. Sağlık protokolleri yüzünden hastalara durumu anlatmakta zorlandığımız zamanlar da oluyor. Kârlılık oranlarının düşük olması ve eczane giderlerinin fazla olması maddi problemleri de beraberinde getiriyor. Bu durumlar da işimizin eksi yönleri.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İyi bir eczacının her şeyden önce işini severek yapması gerekir. Ciddi sorumlulukları olan bir mesleğimiz var ve iyi bir eczacının bu sorumluluk bilinci ile hareket etmesi gerekiyor. Tüm yeniliklere ayak uydurabilen, kendini sürekli yenileyip geliştiren eczacılar ideal eczacılardır.

Ülkemizde değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sürekli değişen sağlık protokolleri bizleri hastalarla karşı karşıya getiriyor. Hastalarımıza bu durumu anlatmak ve onları da eczaneyi de mağdur etmemek bize düşüyor. Bu da gerçekten çok zor bir iş. Sağlık protokollerinin eczacıyı zorlamaması en büyük isteğim.

GÜNEŞ DOST MU, DÜŞMAN MI?

Birçoğumuz tüm kışı tatil hayalleriyle geçirdik. İçimizi ısıtacak pırıl pırıl bir güneş, deniz, kumsal, bronz bir ten, alabildiğine huzur dolu günler, tüm yılın yorgunluğundan arınmış mutlu yüzler... Ama yaşam kaynağımız olan güneş aslında o kadar da masum değil. Eğer dikkat edilmezse vücudumuza faydalarının yanı sıra bizi çok tehlikeli durumlara da düşürebiliyor.

Güneşin bilinmeyen yüzü...

Güneş enerjidir, yaşam kaynağıdır. Ancak deri lekelerinin, erken deri yaşlanmasının, deri kanserlerinin temel nedeni de güneştir.

Deriye ulaşan güneş ışınlarının deri üzerinde ciddi olumsuz etkileri bulunmaktadır. Güneş ışınlarının bir kısmı yansır, bir kısmı da deri tarafından emilir ve depolanır. Depolanan bu güneş ışınlarının zararlı etkileri birikicidir. Bu nedenle yıllar içerisinde erken yaşlanmadan deri kanserine kadar önemli rahatsızlıklar oluşabilir.

Güneş ışınlarından UVA (Ultraviyole A) ve UVB (Ultraviyole B) yeryüzüne ulaşır. Özellikle UVA, zamana ve mevsime bağlı olmaksızın yaz-kış yeryüzüne ulaşır. UVB ışınlarına ise özellikle yazın öğle saatlerinde yoğun olarak maruz kalınmaktadır. Bu ışınların kısa ve uzun dönemde bazı olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Kısa dönemde, güneş yanıkları ve güneş alerjileri oluşur. Deride kızarıklık ve içi su toplayan kabarcıklar görülebilir. Şiddetli güneş yanıklarının olduğu bölgelerde yaşamın ileri dönemlerinde özellikle deri kanserlerinin oluşma riski yüksektir.

Derideki hasarın ilk belirtisi deride gözlenen kızarıklıktır. Kızarıklık derinin korunma faktörlerinin yetersizliğini gösterir. Bronzlaşma ise kişinin hasara karşı kendini korunma cevabından başka bir şey değildir, yani sağlıklı bronzlaşma diye bir şey yoktur.

Uzun dönemde, deride lekeler, çillenme, erken yaşlanma ve deri kanseri görülür. Tüm deri kanserlerinin güneş ile ilişkili olduğu bir gerçektir.

Güneş ile dost olmanın yolları...

Deri lekelerinin, erken deri yaşlanmasının ve deri kanserlerinin temel nedeni güneştir. Özellikle önemli bir sağlık problemi haline gelen deri kanserlerine yol açması nedeni ile güneşten korunmanın gerekliliği tartışılmaz olarak kabul edilmektedir. Ultraviyole ışınlarına giderek artan maruz kalma nedeniyle deri kanserleri her yıl % 4 oranında artmaktadır.

Bebekler ve çocuklar özellikle güneşten korunmalı

Güneşin bu zararlı etkilerinden yetişkinleri olduğu gibi bebek ve çocukları da korumak çok önemlidir. Bebek cildi, doğumsal lekeler hariç, lekesizdir. Tüm lekeler güneşe maruz kalma sonucu yıllar içinde oluşur.

Çocukluk çağında bir kez bile oluşmuş güneş yanığı, deri kanseri riskini 2'ye katlamaktadır. Bu nedenle güneş yanıkları deri kanseri gelişiminde en önemli risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

Ayrıca hayat boyu aldığımız güneş ışınlarının % 80'ine çocukluk döneminde maruz kalıyoruz. Bu nedenle özellikle çocukluk döneminden itibaren yüksek faktörlü etkili ve güvenli koruma sağlayan güneş koruyucular ile onları güneşten korunmak gerekmektedir. 18 yaşına kadar düzenli güneş koruyucu kullanımı deri kanseri riskini % 80 oranında azaltmaktadır.

Çocukları güneş altında bırakmamak ve koruyucu giysilerle kapatmak yapılması gereken temel davranışlar olsa da düzenli kullanılan, doğru bir güneş koruyucu güneş ışınlarına karşı korunmada tek çözümdür. Güneş koruyucular 4 mevsim kullanılmalıdır. Çünkü düşünülenin aksine tüm yıl boyunca maruz kalınan güneş ışınlarının %50'si yaz ayları dışında alınır.

Güneş ışınlarının en dik geldiği saat 10.00 – 16.00 arası güneşten kaçınılmalıdır. Bulutlu havalarda bile zararlı güneş ışınlarının bize ulaşabileceğini unutmayın. Güneşe karşı koruma sağlayacak şekilde giyinmeye özen gösterin. Geniş siperlikli bir şapka takın ve güneş gözlüğünüzü ihmal etmeyin.

Kendinizi ve çocuğunuzu güneşten korumak için mutlaka bir güneş koruyucu kullanın.

Kullanacağınız güneş koruyucunun sadece yüksek koruma faktörlü olması yetmez. Standart güneş koruyucularda güneş ışınlarını bloke eden ultraviyole filtreleri bulunmaktadır. Ancak DNA hasarına karşı güçlü bir koruma için güneş koruyucunun içinde, ultraviyole filtrelerinin yanı sıra DNA hasarına karşı koruma sağlayan özel etken maddelerin olması gerekir. Ancak bu şekilde deri kanserine karşı "Spesifik immünolojik koruma" sağlanır.

Bunun yanı sıra antioksidanlar etkili bir güneşten korunma için çok önemlidir. Antioksidanlar, güneş ışınlarının neden olduğu hücrelere zarar veren molekülleri (serbest oksijen radikalleri) etkisiz hale getirir. Böylece erken yaşlanma belirtilerinin önlenmesine yardımcı olur. Güneş koruyucunun içinde güçlü antioksidanların olması koruma gücünü artırmaktadır.

Etkili bir güneşten korunma için en az SPF 30 tercihen SPF 50+ düzeyinde, "Spesifik immünolojik koruma" sağlayan ve antioksidan içeren güneş koruyucuların kullanımı önerilmektedir.

Güneş koruyucuyu güneşe çıkmadan en az 15 dakika önce sürün ve 2-3 saatte bir yenileyin.

ECZ. EBRU DEDEOĞLU

Güneşten kendimizi ve çocukları korumak için dikkat etmemiz gerekenler:

- Bebek ve küçük çocukları güneşten uzak tutun.
- Çocuklar açık havada oynadıkları için daha uzun süre güneş ışınlarının etkisi altında kalırlar. Onları mutlaka güneşten koruyun.
- 3 yaşın altındaki çocukları kesinlikle önlem almadan güneşin altında bırakmayın.
- Ailede okul çağına gelen çocuklara güneşten korunma yöntemlerini anlatın; güneşten koruyan ürünleri kullanmaları ve uygun giysileri giymelerini sağlayın.
- Çocukların su kaybını önlemek amacıyla yeterli miktarda su içmelerini sağlayın.
- 10.00 – 16.00 saatleri arasında güneşte bulunmaktan sakının, bulutların UV ışınlarının sadece bir kısmını dağıttığının bilincinde olun.
- Koruyucu giysiler ve şapka giyin.
- Kar, su, kum gibi yüzeylerden yansıyan ışınlara dikkat edin.
- Yüksek yerlerde ekstra koruma kullanmaya özen gösterin.
- Yapay bronzlaştırıcılardan kaçının.
- Düzenli olarak kendi derinizi muayene edin. Deride benlerinizde herhangi bir değişiklik tespit ettiğinizde dermatoloji hekimine başvurun.
- Güneş koruyucu kullanarak çocuklar için örnek oluşturun.
- Yaz kış, en az SPF 30 tercihen SPF 50+ düzeyinde spesifik immünolojik koruma sağlayan ve antioksidan içeren güneş koruyucu ürünler kullanın.

amaç
KİLO VERMEK
değil
SAĞLIKLI
kilo vermek...

İnsan sağlığını olumsuz etkileyen sağlıksız diyet programlarıyla yanlış diyet uyguladığınızda, bunun zararını yaşınıza ve sağlık durumunuza göre belli bir süreçte görürsünüz. 1 hafta yanlış bir diyet uyguladığınızda, problemin başladığını hemen tespit edemeyebilirsiniz. Beslenmede yapılan hatalar uzun vadede vücudunuzda hasar bırakır ve bazen geri dönüşü olmayabilir. Kalp damar hastalıkları, diyabet, osteoporoz gibi hastalıklar uzun süre yanlış beslenmenin de tetiklediği sağlık sorunlarıdır. İdeal kilo kaybının aylık 4 kg civarında olması gerekir. Hızla verilen kiloların aynı hızda fazlasıyla geri alındığı unutulmamalıdır.

Ne kadar az yağ tüketilirse o kadar hızlı kilo verilir, tüm besinlerin light olanları tercih edilmelidir.

Yağ tüketiminizi sıfırlarsanız yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerinin yetersizliğine neden olursunuz. Yağ içeriği dengesiz ve yetersiz diyetlerle zayıflayan kişilerin bir süre sonra saçları dökülmeye ve cansızlaşmaya, tırnakları kırılmaya, cildi solukluşmaya başlar.

Protein metabolizmayı hızlandırır, ne kadar çok tüketilirse o kadar hızlı kilo verilir.

Protein diyetleri uzun vadede böbrek ve karaciğer üzerine olumsuz etki eder. Ayrıca kalsiyum emilimini olumsuz etkileyerek ilerleyen yaşlarda kemik erimelerine zemin hazırlar.

Hızlı kilo vermek başarıdır.

Hızlı kilo vermek başarı değildir. Yanlış diyet uygulamanın en kötü sonucu, diyeti bıraktığınızda verdiğinizden daha fazla kiloyu hızla geri almaktır.

Arkadaşım bu diyetle kilo verdi, ben de verebilirim.

Diyet programları kişiye özel olmalıdır. Eğer bir diyet programı sizin halsiz, bitkin, soluk benizli ve sinirli olmanıza neden oluyorsa sizin için kesinlikle yanlıştır.

Az yersen kilo verirsin.

Sağlıklı kilo vermek için az ve bilinçsiz besin tüketmek doğru değildir. Yanlış diyet programlarının en acı sonuçlarından birisi de iştah patlamasıdır. Önünü alamadığınız bir besin tüketimi, sağlıksız yapılan diyet programlarının sonrasında kaçınılmazdır.

Tartıda kilonuzun eksik çıkması yeterlidir.

Tek hedef tartıya çıktığınızda kilonuzun azaldığını görmek olmamalıdır. Sağlıklı bir diyet programının tek bir hedefi olmalıdır, o da yağ hücrelerinizin içindeki yağ miktarının azalmasıdır. Eğer yağ yakımı olmadan sadece tartıdaki azalımla yetinirseniz, vücudunuzda sarkma ve deformasyon artar. Kastan kaybettiğiniz kilo, yeniden kilo aldığınızda kas miktarınızın değil, yağ miktarınızın artmasıyla sonuçlanır. Uzun vadede bu şekilde kilo verip almalar kaslarınızın güçsüzleşmesine neden olur.

Önemli olan kısa sürede kilo verebilmektir.

Kısa sürede sağlıksız kilo vermek, vücudunuzda vitamin ve minerallerin yetersizliğine neden olur. Örneğin; B vitaminleri eksikliği sinirlerinizi bozarak depresyona girmenizi, kalsiyum eksikliği kemik dokunuzun bozulmasını, demir eksikliği saç, cilt, tırnaklarınızın sağlıksız olmasına yol açar. Aynı zamanda ilerleyen yaşlarda alzheimer riskini de artırır. Kısa sürede verilen kiloları aynı hızla ve fazlasıyla geri almanız kuvvetle muhtemel olduğu için öz güveninizi ve psikolojinizi bozar.

Gerçekten sağlıklı bir diyet programı uygulamaya başladığınızda, eskiden yaptığınız tüm yanlış diyetler vücudunuzun kilo vermeye direncini artırır. Bir süre sonra eskisi kadar kolay kilo veremezsiniz. Daha sabırlı, daha uzun diyet uygulamak zorunda kalırsınız.

Uzman Diyetisyen Nesrin Eriş

Prof Dr. Ekrem Sezik

PAPATYA

Dikkat! Aktarlarda satılan papatyaların hiçbiri **Mayıs Papatyası** değil!

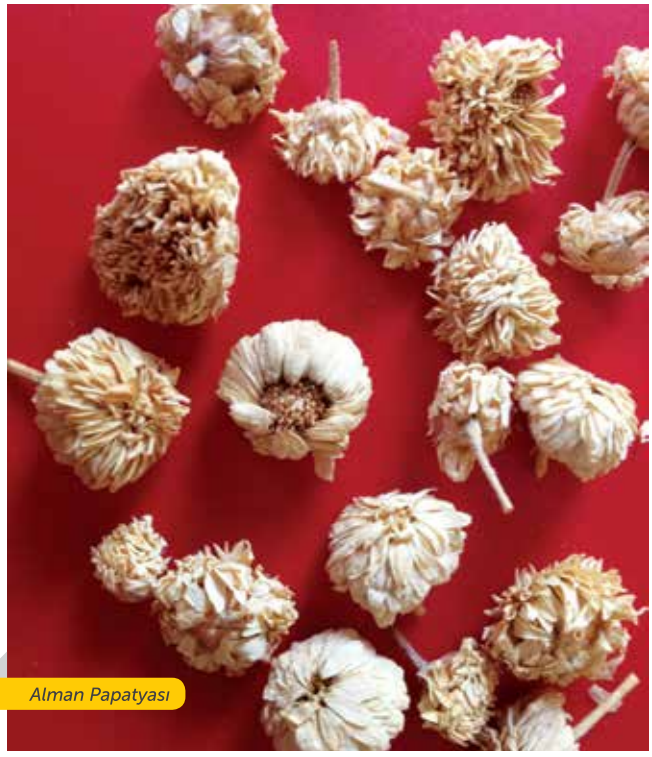
Bu köşede sizleri bitkiler, bitkisel çay, bitkisel ilaç, takviye edici gıdalar ve kullanılışları hakkında bilgilendireceğim. Yazılarımda daha çok serbest eczacı meslektaşlarım için yararlı, hastalarına veya müşterilere nakledebileceği bilgiler yer alacak. İlk yazım papatya ile ilgili.

Tıbbi amaçlar için Rumî Papatya ***(Chamaemelum nobile)*** ve Mayıs Papatyası'nın ***(Matricaria recutita)*** çiçekleri kullanılır. Drog; çevredeki beyaz, dil şeklindeki çiçeklerle ortadaki sarı, tüp şeklindeki çiçeklerin meydana getirdiği bir çiçek durumudur. Rumî Papatya'da tüp şeklindeki sarıçiçekler yok denecek kadar azdır veya hiç yoktur. Her iki papatya da Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır, bazı farklılıklar olsa da kimyasal yapıları ve kullanılışları benzerdir. Eczacılıkta hâlen Mayıs Papatyası ve bundan elde edilen ekstrakt ve ekstreler daha çok ve yaygın olarak kullanılmaktadır. Avrupa Farmakopesi'nde aynı zamanda papatya uçucu yağı ve papatya ekstrefluidi de kayıtlıdır. Ekstrefluitte, papatyanın etkili maddelerinin hemen hepsi bulunmaktadır.

Kimyasal yapısı

Yapısında mavi renkli bir uçucu yağ (%0. 5-1. 5), flavonoitler (%0. 5-3), kumarinler, fenolik asitler, seskiterpen laktonlar ve diğer maddeler bulunur. Uçucu yağın ana maddeleri: (-)-α - bisabolol, bisabolol oksitleri, bisabolon oksit ve kamazulendir. Uçucu yağın mavi rengini kamazulen verir. Kamazulen, distilasyonla uçucu yağ elde edilişi sırasında ve diğer etkenlerle matrisin denen maddeden meydana gelmektedir. Bu önemli bir husustur. Kimyasal yapısı iyi bir şekilde araştırılmış bir drogtur. Çok sayıda maddeyi yukarıdaki listeye ilâve etmek mümkündür. Papatya ve etkili maddeleri üzerinde yapılan pek çok araştırma, artık papatyanın bir bitkisel ilaç olarak kabul edilebileceğini ortaya çıkarmıştır.

Mayıs Papatyası



Alman Papatyası

Kimyasal yapı - etki ilişkisi

Papatyanın kullanımında en etkili olan maddeler uçucu yağ ve flavonoitlerdir. Papatya; hem ekstraktı, ekstreleri hem de taşıdığı maddelerle yapılan bilimsel çalışmaların sonuçlarına uygun olarak Avrupa tipi fitoterapide yaygın bir şekilde ilaç olarak kullanılmaktadır. Bu kullanılışları şu şekilde özetleyebiliriz:

- **Dâhilen Kullanımı**

Avrupa İlaç Kurumu, papatyayı geleneksel bitkisel tıbbi ürün olarak değerlendirmektedir. Papatyanın şişkinlik ve gaz teşekkülü görülen hafif spazmlı gastrointestinal rahatsızlıklarda belirtileri azaltıcı olarak kullanılabileceğini kabul etmiştir. Tedavilerde; çayının günde 3 defa, sıvı ektraktının ise günde 3 defa 1-4 ml dozlarda kullanılması tavsiye edilmektedir.

Sindirim sistemi rahatsızlıklarında, hafif spazmlar, gaz, geğirme gibi belirtileri giderici olarak değişik papatya preparatları Avrupa'da eczanelerde satılmaktadır. Avrupa İlaç Kurumu bulgularına göre 12 yaş altı çocuklarda kullanımı için yeterli bilgi bulunmamaktadır. Ama piyasada çocuklarda karın ağrılarında, bebeklerde gaz sancılarının giderilmesinde kullanılan çok sayıda papatya preparatı bulunmaktadır. Yukarıda belirtilen amaçlar için çayı, çözünen çayı ve damla şeklindeki preparatları kullanılmaktadır.

- **Haricen Kullanımı**

Avrupa İlaç Kurumu, papatya uçucu yağının derinin, anal ve genital bölgedeki mukozanın hafif tahrişlerinde kullanılabileceğini kabul etmektedir. Piyasada daha çok değişik papatya ve değişik ekstrelerini taşıyan ürünler satılmaktadır. Ekstrelerde uçucu yağın etkili maddeleri de bulunmaktadır. Dolayısıyla papatya ekstresi hem papatyanın hem de uçucu yağının etkilerini beraberce sağlamaktadır. Piyasadaki değişik preparatlar kuru ekstresi ve papatya ektrefluidinden hazırlanmaktadır.

Piyasadaki ürünlerin haricen kullanılışları: Deri, diş eti ve ağız mukozasının, anüs ve genital organların hafif tahriş ve enflamasyonunda ekstrakt ve merhemler, solunum sistemi rahatsızlıklarında buğular kullanılmaktadır. Sulu veya su-alkollü çözeltileri gargara halinde, ağız içinde kemoterapi sonucu meydana gelen mukoza hasarlarında ve diş eti rahatsızlıklarında, değişik dermatitislerde, şeker hastalığı sonucu meydana gelen açık yaraların iyileştirilmesinde banyo halinde kullanılmaktadır. Varis yaralarında, çocukların pişiklerinde, cilt bakımında merhem ve kremleri yaygın bir şekilde kullanılır. Kısacası papatya bitkisel ilaç olarak bilhassa AB'de çok kullanılan bir drogtur. Preparatları bu ülkelerde genellikle eczanelerde satılır yani ilaç kalitesindedir.

Papatyanın ülkemizdeki kullanımı

Papatya, ülkemizde daha çok aktarlarda satılmakta, ayrıca piyasada gıda kalitesinde poşet çayları da bulunmaktadır. Halk maalesef papatyayı daha çok aktarlardan alıp kullanmaktadır. Aktarlarda satılan papatyaların tamamı papatyaya benzeyen ve halkın papatya dediği diğer bitkilerin çiçekleridir, yani Mayıs Papatyası değildir. Hemen her yıl yaptığımız araştırmalarda bu sonuç değişmemektedir. Dolayısıyla aktardan alınan sözüm ona papatyalar, kimyasal yapıları farklı olduğu için papatyadan beklenen şifalı etkileri göstermezler.

Bu bakımdan eczacıların hastalarına aktarlarda veya bir başka yerde açıkta satılan veya torbalanmış papatya almamalarını, bilinen firmaların, poşet şeklindeki çaylarını kullanmalarını tavsiye etmeleri gerekmektedir. Bu çaylar ***M. recutita'dan*** sağlıklı şartlarda hazırlanmıştır. Bitkisel çay olarak papatya çayı içilmesi, sıvı alımının yanında papatyanın yararlı etkilerinden de faydalanılmasını sağlayacaktır.

TERARYUM

Doğanın hikâyesi...

İnce detaylar, minimalist bir bakış açısı ve sabırla yoğrulmuş, tarihi çok eskilere dayansa da günümüzde yeni yeni tanınmaya başlayan bir sanat teraryum. Terrarium House adıyla kurduğu atölyede bu sanatı hem uygulayan hem de yaygınlaşması için çalışmalar yürüten bir doğa aşığı, dört bir yanımızın duvarlarla çevrili olduğu bu yüzyılda doğada saklı hikâyeleri evlerimize taşıyan teraryum sanatçısı Burçin Yılmaz ile keyifli bir söyleşi yaptık.

Burçin Hanım, sizi kısaca tanıyabilir miyiz? Teraryumun hayatınızdaki hikâyesi nasıl başladı? Bitkiler sizin için ne ifade ediyor?

Küçük yaşlarda başlayan maket, diorama ve minyatür merakım Terrarium House'un doğmasına ön ayak oldu. Çocukluğumdan bu yana maketçiliğe ve minyatür objelere büyük ilgi duyuyordum. 30'lu yaşlara çok az kalmışken kendimi dinlemeye ve doğa ile daha fazla zaman geçirmeye başladığım bir dönemde, Bonsai sanatı bana maketleri ve bu minyatür ağaçları bir arada kullanarak hikâyeler yaratma fikrini verdi. Çin'de 2000 yıllık bir geçmişi olan penjing sanatında da minyatür ağaçlar ve aynı boyutta figürlerle gerçekçi doğa ortamları oluşturulmuş. Bu sırada teraryumlarla tanıştım ve bitkilerle hayat bulan hikâyeler canlandırmaya başladım. Bu süreçte bahçıvanlık eğitimimi tamamladım.

Okuyucularımız için teraryum sanatını biraz anlatabilir misiniz? Temelinde yatan anlayış nedir?

Teraryum kuru bir doğa ortamının akvaryum, kapalı fanus ya da kavanoz gibi alanlarda taklit edilmesidir. Teraryumlar ülkemizde yeni yeni popülerleşmiş olsalar da geçmişleri 1830'lara dayanıyor. O yıllarda Londra'da yaşayan bir bitki tutkunu olan Dr. Nathaniel Ward'ın bitkileri, dönemin Londra'sının kirli havasından zarar görmeye başlamış. Ward bir gün bir kavanozun içindeki toprak kalıntısında yeni filizlerin yeşerdiğini görmüş. Bu deneyim adını Nathaniel Ward'dan alan Wardian Case'lerin gelişmesinde rol oynamış. Modern teraryumların atası olan Wardian Case'ler o yıllarda Avrupa'da oldukça popüler olmuşlar. Teraryumlar dekorasyon objesi olarak ve ülkeler arası bitki taşımacılığında da sıkça kullanılmaya başlanmış. Günümüzde çok popüler dekorasyon objeleri haline gelmiş olsalar da teraryumların küçük ekosistemler olduklarını bilmek ve bu ekosistemlerin ihtiyaçlarını karşılamak önemlidir.

Terrarium House bünyesinde çeşitli workshoplar da düzenliyorsunuz. Ülkemizde teraryuma ilgi nasıl?

Yeşilden ve topraktan uzaklaşmamızla birlikte bu tür etkinlikler bizler için nefes molaları haline geldi. Workshoplarımıza gösterilen ilgi gün geçtikçe artıyor. Atölyelerimizde 7-65 yaş arası her yaştan bitki severle bir araya geliyoruz. Atölyelerimiz arasında teraryum, sukulent tasarımı ve kokedama atölyeleri yer alıyor. Atölyelerde katılımcılar temel bahçıvanlık bilgileri, bitki ve toprak ilişkisi, bitki bakımı gibi konularda bilgi sahibi oluyorlar ve kendi tasarımlarını hazırlıyorlar. Atölye sonunda katılımcılara bir katılım sertifikası da veriliyor. Bu alanda mesleki açıdan ilerlemeyi hedefleyen katılımcılarımız içinse mesleki eğitimlerimiz bulunuyor. Kurumsal workshoplarımız ise firma çalışanları ya da müşterileri için farklı konseptlerde düzenlenen workshoplar oluyor.

Tasarımlarınızın hikâyeleri var mı, tasarımlarınızı oluşturma süreçlerinden bahseder misiniz?

Terrarium House olarak minyatür figür ve el yapımı maketlerle bitkileri bir araya getirerek hikâyesi olan ve yaşayan ortamlar tasarlıyoruz. Kişiye özel hikâye canlandırma uygulamalarımızda; bir anıyı, müşterimizin bize ilettiği bir fotoğrafı ya da bir hayali el yapımı ve hazır maketlerle canlandırıyor ve canlı bitkilerle bu tasarımlara hayat veriyoruz. Hikâyesi olan çalışmalarımızda ilk olarak figür ve maket uygulamaları hazırlanıyor. Ardından tasarıma ve fanusa uygun bitkiler seçilerek tasarıma ekleniyorlar. Bu noktada tasarımlarımızı hazırlarken kullandığımız bitkiler için uygun toprak karışımı ve ortam sağlamaya özen gösteriyoruz.

> ***"Minyatür figür ve el yapımı maketlerle bitkileri bir araya getirerek hikâyesi olan ve yaşayan ortamlar tasarlıyoruz."***

Uygun bitkiler, kullanılan malzemeler gibi teraryum sanatının incelikleri nelerdir?

Teraryumlar yüksek nemli ortamlar olduğundan teraryum yapımında nem ihtiyacı yüksek olan türler tercih edilmeli. Fittonia türleri, Hedera helix, Leucobrium Glaucum gibi bitkiler teraryum ortamı için uygun bitkilerdir.

Teraryum yapımında kullanılan malzemeleri şöyle sıralayabiliriz:

- Kapaklı bir kavanoz, fanus ya da akvaryum
- Teraryum zemininde drenaj sağlaması için çakıl taşı
- İçerideki fazla nemi depolaması için sphagnum (turba yosunu)
- İçeride oluşabilecek zararlıları önlemesi için aktif karbon
- Torf/perlit karışımı
- Fittonia, Hedera, Leucobrium Glaucum gibi teraryum içindeki yüksek nemli ortama uygun bitkiler
- Uzun cımbızlar, eldiven, uzun çubuklar vb. teraryum yapımında ihtiyaç duyulabilecek araç gereçler

Teraryum bakımı nasıl yapılmalıdır, ne gibi hassasiyetlere dikkat etmek gerekiyor?

Teraryumunuzu direk güneş almayan yarı gölge ya da aydınlık alanlarda konumlandırabilirsiniz. Teraryumun içerisindeki nemin azaldığını gözlemlediğinizde bir sprey yardımı ile dinlenmiş musluk suyu ile nem takviyesi yapabilirsiniz. Belirli aralıklarla teraryumunuzun kapağını açarak havalandırmanız da hava sirkülasyonu bakımından yararlı olacaktır. Teraryumunuzun iç yüzeyinde oluşabilecek lekeleri su ile nemlendirilmiş bir bez yardımı ile temizleyebilir, ölmüş yaprakları uzun bir cımbız yardımı ile teraryum içinden alabilir ve bitkilerinize budayarak şekil verebilirsiniz.

Teraryum sanatıyla ilgilenenler için önerileriniz nelerdir? Kendini geliştirmek isteyenler nereden başlamalılar?

Teraryumlara ilgisi olan yeşil severlere önerim; bitkiler, bitkilerin özellikleri, toprak karışımları, teraryum gibi konularda mümkün olduğunca fazla kaynak okumaları ve bu alanda vermekte olduğumuz workshop eğitimlerinden birine katılarak deneyim kazanmalarıdır.

İşinizle ilgili en büyük hayaliniz nedir? Gelecek planlarınızdan bahseder misiniz?

İşimle ilgili hayallerimi umutla ve güvenle kurabileceğim bir ülke şu an en büyük hayalim.

4.5G FİBER GÜCÜ

Sağlık sektörünü iyileştiren fiber güçlü 4.5G

4.5G teknolojisiyle uygulanabilecek sağlık çözümleri sayesinde kronik hastaların ve yaşlıların sağlık verileri uzaktan anlık takip edilebiliyor ve acil durumlar daha oluşmadan müdahale edilebiliyor. Ambulanslardan simültane bilgi akışı yapılarak hastanelere hastayla ilgili ölçümler anında aktarılabiliyor. Böylece zaman kaybı önlenerek hasta risk oranının azalması sağlanıyor. Acil hasta müdahalelerinde hastanın değerleri anında uzaktan kontrol edilerek, hasta hakkında her türlü bilgiye kolayca ulaşılabiliyor.

Türk Telekom'un fiber güçlü 4.5G hızını tercih edenler sağlık sektöründe de hızlarına hız katıyor.

Sim kartınız ve telefonunuz
4.5G'ye uyumlu mu öğrenmek için;
4.5G HAZIR yazıp **5555**'e mesaj gönderebilirsiniz.

Türk Telekom

kurumsal.turktelekom.com.tr • 444 5 444

Rio

2016'YA DOĞRU...

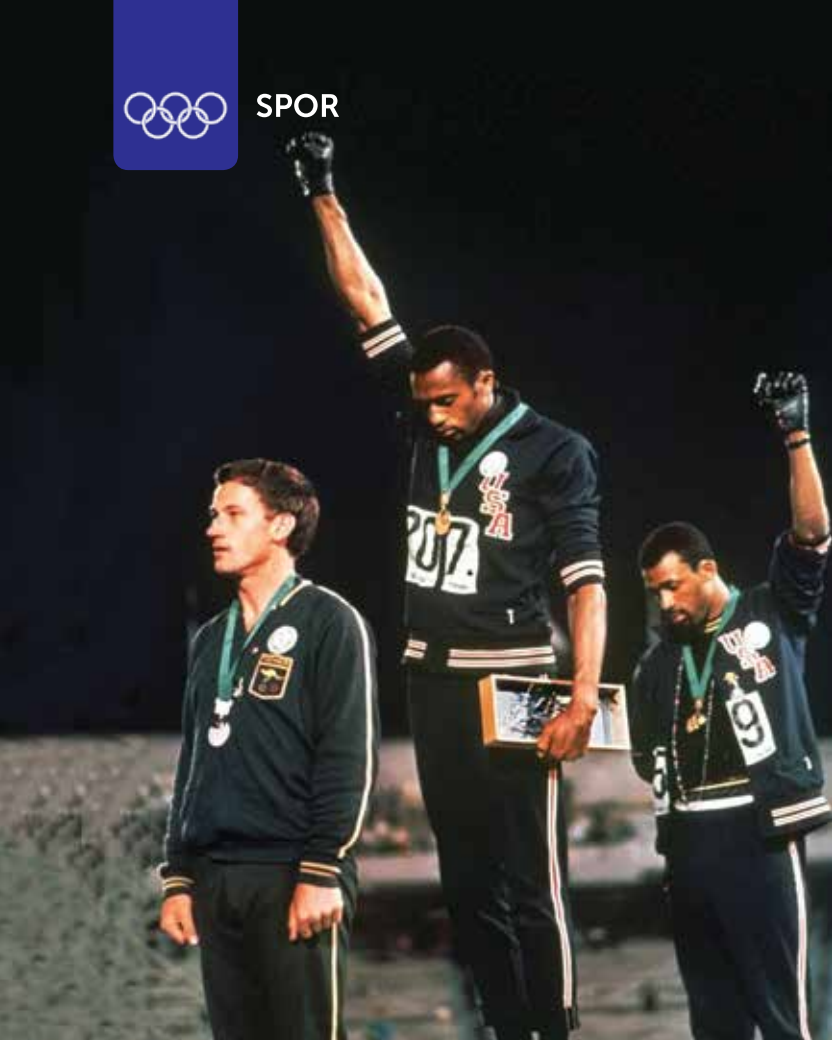
2016 Avrupa Futbol Şampiyonası ardından Rio Olimpiyat Oyunları'yla sporseverleri oldukça yoğun ve keyifli bir yaz dönemi bekliyor.

Hababam Sınıfı serisinde Şener Şen'in canlandırdığı Body Ekrem'in sınıfa sorduğu soru herkesin aklındadır. "Bu yaz ben neredeydim?"diye sorar Hababam'a ve içindeki 1976 Montreal Olimpiyat Oyunları t-shirtünü gösterir. 40 yıl sonra bugün ise tüm sporseverlerin gözü kulağı 5-21 Ağustos tarihlerinde Brezilya'nın ikinci en büyük kenti Rio de Janeiro'da düzenlenecek olan 2016 Yaz Olimpiyat Oyunları'nda olacak.

Temelleri MÖ 8. yüzyılda Olimpiya'da gerçekleştirilen antik oyunlara dayansa da, modern oyunların ilki 1896 yılında Pierre de Coubertin'in Uluslararası Olimpiyat Komitesi'ni (IOC) kurmasıyla gerçekleştirildi. 1892'de Fransız tarihçi, pedagog ve sporcu olan Pierre de Coubertin Sorbon Üniversitesinde yaptığı konuşmasında uluslararası bir spor organizasyonu fikrini öne sürdü. Bu konuşmadan sonra 23 Haziran 1894'te Coubertin önderliğinde Uluslararası Olimpiyat Komitesi 13 ülke ve 79 temsilci ile ilk kez toplandı ve olimpiyat oyunlarının yeniden düzenlenmesine ve ilk olimpiyatların 1896 yılında Atina'da yapılmasına karar verildi. Bundan sonra her 4 yılda bir sporun ruhu kabul edilen Olimpiyat Oyunları dünyanın değişik şehirlerinde organize edilmeye devam etti.

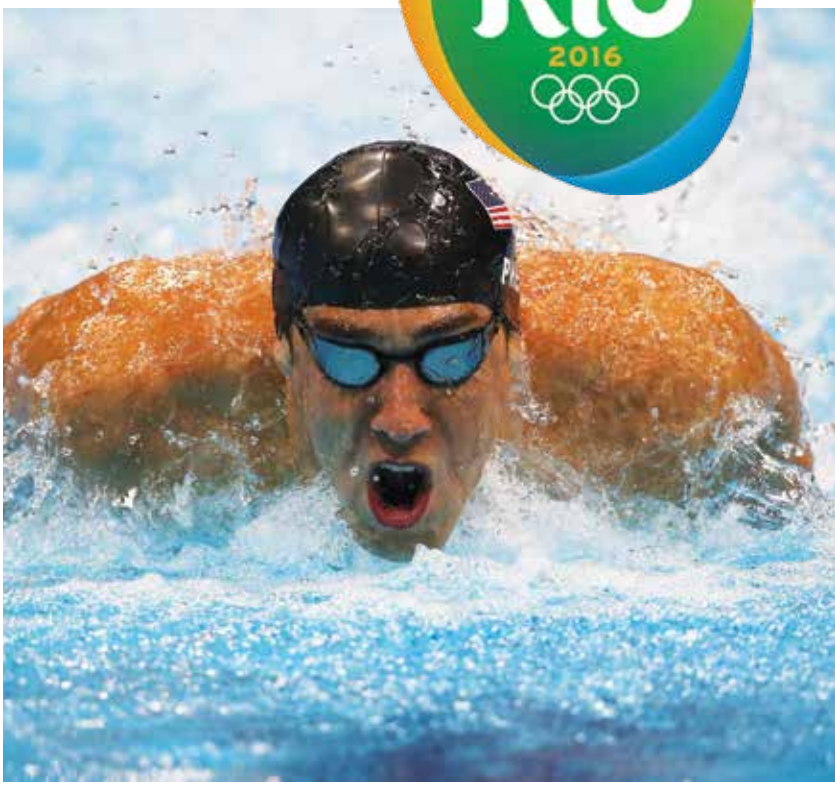
Olimpiyatların tarihine baktığımızda en başarılı iki ülke olarak Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya'yı görmekteyiz. Sporcu bazında bakacak olursak olimpiyat tarihinin en başarılı sporcusu 18'i altın tam 22 madalya kazanan ABD'li yüzücü Michael Phelps. Phelps'in ardından Sovyetler Birliği'nin kadınlar artistik jimnastik dalındaki efsanevi ismi Larisa Latynina geliyor. Latynina oyunlarda 9 altın, 5 gümüş ve 4 bronz madalyayla toplam 18 madalya kazanır. Bu ikilinin ardından 9 altın ve 3 madalyayla toplamda 12 madalya kazanan Finli uzun mesafe koşucusu Paavo Johannes Nurmi geliyor.

Türk olimpiyat tarihine bakarsak; olimpiyat oyunlarına resmi olarak ilk kez 1912 yılında Osmanlı döneminde katıldık. Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasından sonra 1924 Paris ve 1928 Amsterdam Olimpiyat Oyunları'nda geniş kadrolarla yer aldık. 1936 Berlin Olimpiyatları'nda ilk madalyalarımızı kazandık. Yaşar Erkan grekoromende altın ve Ahmet Kireççi serbest güreşte bronz madalya kazandılar. Bugüne kadar olimpiyat oyunlarında madalya sayılarına baktığımızda ne yazık ki ülkemizin durumu pek parlak gözükmüyor. Tüm zamanlarda yapılan olimpiyatlarda alınan toplam madalya sayısı bakımından Türkiye 136 ülke arasında 83 madalyayla 36. sırada; 37 altınla da 29. sırada. Altın madalyalarımızın 8'i halter, 1 tanesi judo, geri kalan 28 altın madalya ise güreşten. Olimpiyat tarihimizde en başarılı sporcularımız bugüne kadar 3'er altın madalya kazanan Naim Süleymanoğlu ve Halil Mutlu'dur.



Kazanılan başarıların yanında, olimpiyat oyunları zihinlerden silinmeyen hikâyeleri de içinde barındırıyor. Bunlardan bir tanesi; yakında sinemalarda izleyeceğimiz "Rüzgarın Oğlu" filmine konu olan hayatıyla Amerikalı atlet Jesse Owens'ın yaşamı. 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları öncesi Adolf Hitler oyunları propoganda malzemesi olarak kullanıp Alman Arî Irkı'nın mükemmeliyetini tüm dünyaya kanıtlamak istiyordu. Hitler'in tüm bu hayallerini Amerikalı siyahî atlet Jesse Owens 100, 200 ve 400 m yarışlarını kazanarak yerle bir edecekti. Tarihe adını Adolf Hitler'i stadyumdan kaçıran atlet olarak geçiren Owens, Berlin Olimpiyatları'nda kazandığı madalyalarla spor tarihinde unutulmazlar arasına girecekti. 1968 Mexico City Oyunları'nda ise olimpiyat tarihinin en unutulmaz karelerinden biri ortaya çıkıyordu. Bu unutulmaz karenin kahramanları ise, o yıllarda insanlığın en büyük problemlerinden biri olan ırkçılığa tepkilerini 200 m madalya töreninde ortaya koyan ABD'li siyahî atletler Tommie Smith ve John Carlos ile onların hareketine destek olan Avustralyalı beyaz atlet Peter Norman'dır. Plana göre kürsüye çıkarken bir çift siyah eldiven buluyorlar, sağ tekini Tommie sol tekini ise John eline geçiriyor. Bunun dışında dünyadaki fakirliğe vurgu yapmak için çıplak ayakla kürsüye çıkıyorlar. Başları öne eğik sıkılı yumruklarını havaya kaldırırken önlerinde duran Peter Norman da dayanışmasını göstermek için kalbinin üstüne "İnsan Hakları için Olimpiyat Projesi"nin kokartını iğneliyor ve ABD milli marşı çalarken planlarını icra ediyorlar. Dönemin şartlarında hareket dünya çapında büyük yankı uyandırıyor. Bu hareketten sonra özellikle Peter Norman'ın hayatı ülkesinde büyük zorluklarla geçiyor fakat üçünün dostluğu bir ömür boyu devam ediyor. Peter Norman yıllar sonra öldüğünde tabutunu yıllarca kader arkadaşlığı yaptığı Tommie Smith ve John Carlos omuzluyordu. Sadece bu hikâye bile olimpiyat oyunlarının ruhunu, sporun birleştirici özelliğini tüm insanlığa gösteriyor.

28 spor dalında yarışmaların düzenleneceği Rio 2016 Oyunları'nda madalya sıralamasında favori ülkeler ABD, Rusya ve Çin olarak öne çıkıyor. Olimpiyat Oyunları'nın en ilgi çeken dalı olarak kabul edilen 100 ve 200 m yarışlarının efsanevi ismi Usain Bolt'un son olimpiyatı olacağını düşünürsek bu yaz tüm gözler Jamaikalı efsane ismin göstereceği performansta olacak. Basketbolda ise Stephen Curry, Kevin Durant ve Lebron James gibi NBA yıldızlarını kadrosunda barındıran ABD'nin net bir şekilde favori olduğunu söyleyebiliriz.

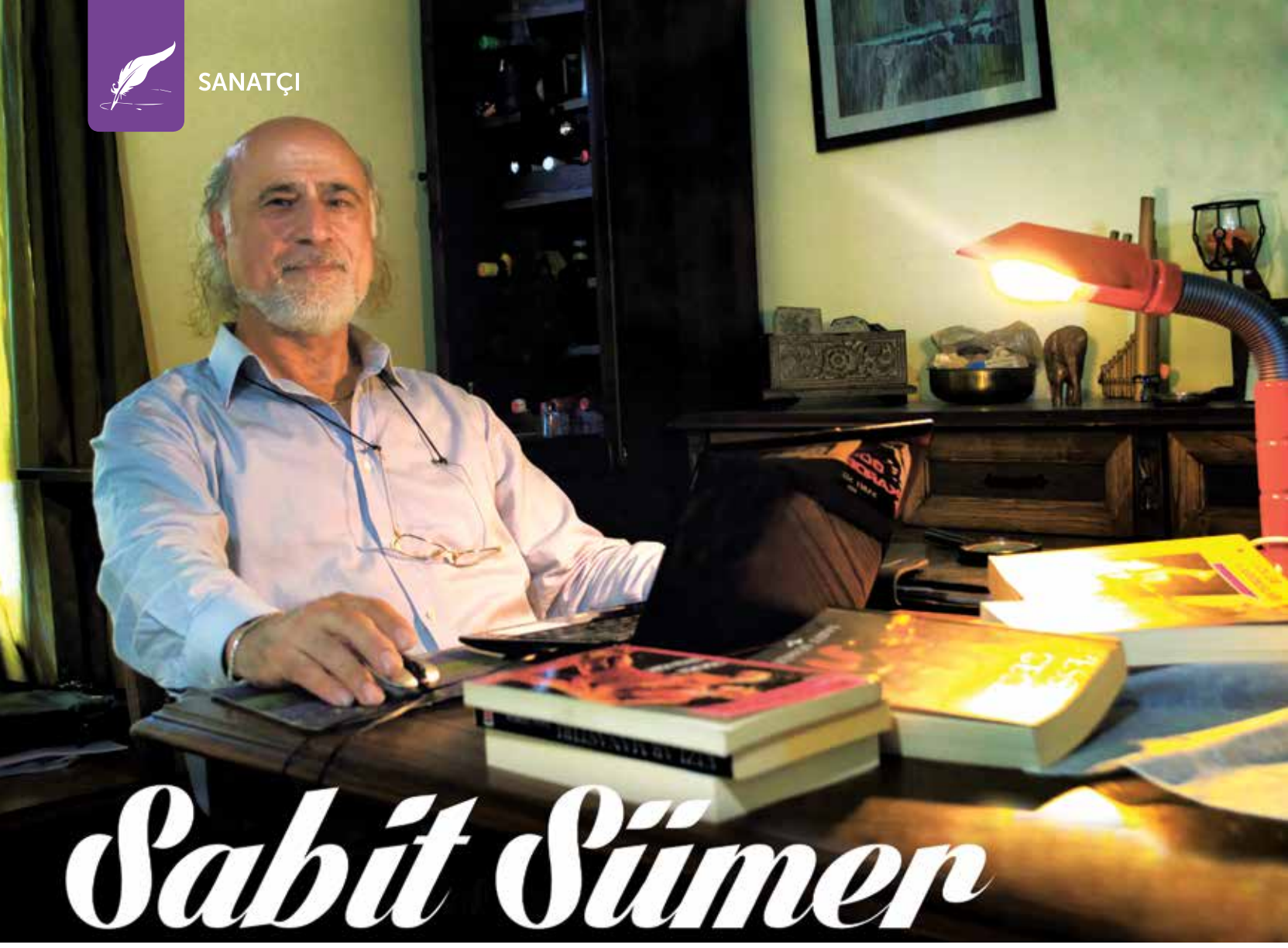


Türkiye olarak Rio 2016 Oyunları'na şu ana kadar 23 kadın ve 42 erkek sporcumuz katılma hakkı elde etti. A Milli Erkek Basketbol Takımımız Rio 2016 elemelerinde Filipinler grubunda mücadele edecek. İki grup üstünden oynanacak elemelerde gruplarında ilk iki sırayı alan takımlar çapraz olarak birbirleriyle eşleşecek. Çapraz eşleşmelerde rakiplerini yenen takımlar final oynamaya hak kazanacak. Final maçını kazanan takım doğrudan Rio 2016 Olimpiyatları'na gidecek. Manila'da yapılacak elemelerde takımımız A Grubu'nda Kanada ve Senegal ile karşılaşacak. Kadrosunda Andrew Wiggins gibi bir yıldıza sahip Kanada ilk grup maçlarında bizi en çok zorlayacak ekip. Rio yolunda karşımızdaki en büyük engel ise son Avrupa Şampiyonası'nda elendiğimiz Fransa. Kadrosunda Nando De Colo, Nicola Batum, Boris Diaw gibi yıldızları barındıran Fransa, elemelerin Manila etabının da favorisi durumunda.

Kadınlar basketbolda elemeler Fransa'nın Nantes kentinde yapılacak, 12 takım 3'erli 4 gruba ayrılacak. İlk grup maçları sonunda ilk iki sırayı alan 8 takım üst tura çıkacak ve bu turdaki maçını kazanan 4 takım Rio'ya gitmeyi garantileyecek. Yenilen 4 takım arasındaki maçlar sonunda da Olimpiyatlar'a katılacak beşinci takım belirlenecek. Milli takımımız Fransa'daki elemelerde B Grubunda Arjantin ve Kamerun ile mücadele edecek. Son yıllarda uluslararası turnuvalarda iyi bir çıkış yakalayan millilerimiz elemelerin favorileri arasında gösteriliyor.

Rio 2016'da madalya umudumuz yine bireysel sporlarda olacak. Tekvando'da Servet Tazegül, Nur Tatar ve İrem Yaman; güreşte Taha Akgül, Rıza Kayaalp ve Selçuk Çebi; boksta ise Adem Kılıççı en büyük madalya ümitlerimiz. Atletizmde ardı ardına yaşadığımız doping skandallarından sonra Rio'ya geçmiş yıllara oranla daha zayıf bir kadroyla gidiyoruz. Sporcularımız dışında, futbol hakemliği adına gurur kaynağımız olan Cüneyt Çakır da Avrupa Futbol Şampiyonası'ndan sonra Olimpiyatlar'da da düdük çalarak ülkemizi temsil edecek. Son yıllarda özellikle basketbol ve voleybola olan ilginin artmasıyla futbol ülkesi kimliğinden yavaş yavaş çıktığımız bu dönemlerde dünyaya bir spor ülkesi olduğumuzu kanıtlamanın en güzel yolu olimpiyat oyunları.

Tarihten günümüze en büyük spor organizasyonu olarak kabul edilen olimpiyatlar her sporcunun rüyasıdır. Bu yaz Rio'da olimpiyat rüyasını gerçekleştirecek tüm sporculara başarılar...



Sabit Sümer

Hani bazı insanlar vardır, onlar için kısaca "10 parmağında 10 marifet" tabirini kullanırız. Sabit Sümer de işte o insanlardan birisi. Doğuştan gelen sanatçı ruhunu kendisiyle birlikte büyüten, sonra çağlayanlar gibi dışarıya taşıran bir isim. Yazar, ressam, müzisyen, dansçı, oyuncu... Her şeyden önce yaşadığı her dakikanın hakkını vermeye çalışan bir yaşam gezgini...

Sanata dair yaptığımız keyifli söylemişimizle **Sabit Sümer** sizlerle...

Sabit Sümer kimdir, kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Sabit Sümer; 1955 yılında Ankara'nın Topraklık semtinde doğmuş, küçük yaşta annesiz-babasız kalmış bir Çerkez göçmen kızı ile Atatürk'ün marangoz ustası, Selanik/Kozana muhaciri bir babanın en küçük çocuğudur. Doğamda olan hayalciliğe bir de mutlu bir çocukluk eklenince, muhtemelen yazarlığımın temelleri ta o eski zamanlarda atılmıştı. Ben aslında günün 24 saati rengârenk, son derece ilginç rüyalar gören, sadece uyanık olduğunda günlük hayatını yaşayan biri olduğumu düşünmüşümdür hep. Son derece hareketli, mevcut yaşımda bile hoplamayı-zıplamayı seven biriyim ve çok şükür ki atadan kalma bir genetik kazanç olarak hayata hep pozitif yönünden bakarım. Yine de neşeli bir yapım var gibi görünse de özünde hayli duygusal, içinde biraz hüzün taşıyan birisi olduğum da gerçektir. Son zamanlarda en büyük zevklerimden biri ise; motoruma atlayıp saf doğaya çıkmak ve onu kendimce yaşamak.

> ***"Bir minicik olaydan koca bir öykü çıkarmaya bayılırım."***

İşletme eğitiminin ardından nasıl bir serüvenin içinde buldunuz kendinizi?

Mesleğim biraz da tesadüfî bir seçimdi. O yüzden de işimi sadece hayatımı kazanacak kadar yaptım ve asla ticari hırslarım olmadı. Buna karşılık; resim sergilerimi çalıştığım zamanlarda açtım, romanlarımı yazmaya çalıştığım yıllarda başladım. Ama işletmeciliğim bana çeşitli zamanlarda yurt dışını tanıma fırsatı yarattı. Bu coğrafi ve toplumsal birikimimi de romanlarımda bol bol kullandım. Örneğin romanlarımda Amerika'dan Hindistan'a, Rodos Adası'ndan Madrid veya Toledo'ya, Çıkrıkçılar Yokuşu'ndan Kapadokya'daki yer altı şehirlerine, Toros zirvelerine kadar tüm mekânlarım bizzat tanık olduğum gerçek mekânlardır. Yine de romancılığımın başlangıcı, 1989-91 yılları arasında yaşadığım Antalya Kaş maceramdır. O dönemde antik tarihe ve Akdeniz doğasına hayranlığım zirveye çıktı. Emekli olduktan sonra ise zamanımın neredeyse tamamını sanata ayırmış oldum.

Geçmişten beri kelimelerle bir dostluğunuz var mıydı yoksa içinizdeki yazarla sonradan mı tanıştınız?

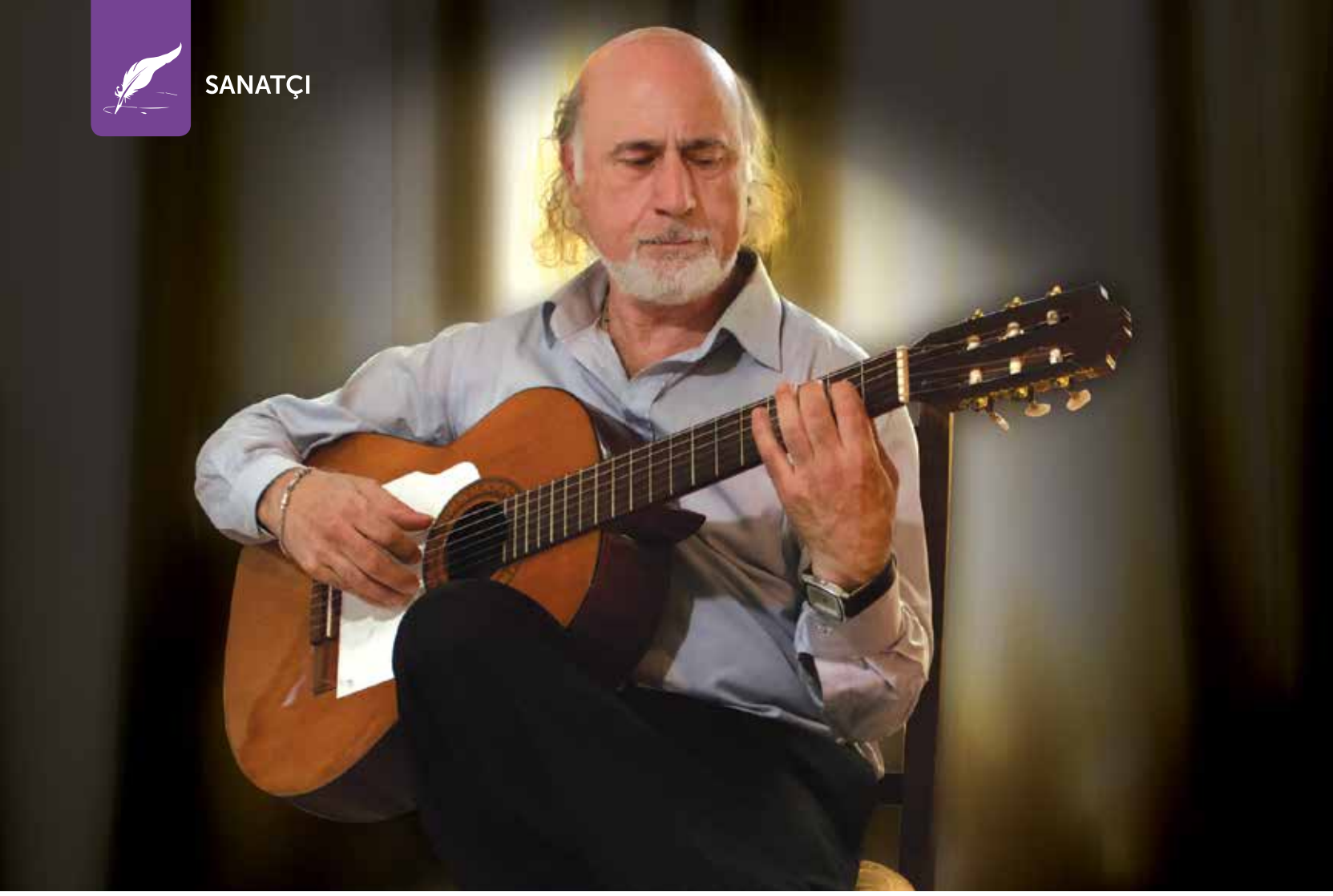
Aslında genelde iyi bir öğrenci olmadığım halde her zaman Türkçe, kompozisyon ve edebiyat derslerinden yüksek notlar alırdım. Yine de ileride yazar olacağıma dair fazlaca ipucu yoktu geçmişimde. Daha çok resim yapardım sanırım. Benim kompozisyonlarımı beğenen edebiyat öğretmenimin isteği üzerine yazdığım öykü bende öyle hayal kırıklığı yarattı ki, o öyküyü yırtıp attım ve bir daha da yazmayı hiç düşünmedim, ta ki 45 yaşıma gelene kadar. Sonra bir gün yeniden o çok sevdiğim öykülere eğildim ve bir tane yazmayı denedim. İlk öykümün adı "Saplantı" idi sanırım. Sonra öykülerin sayısı yirmiyi bulunca daha geniş kapsamlı bir şeyler yazmanın zamanının geldiğini anladım. Sonra ilk romanımın konusunu belirleyip kaynak kitaplarımı da yanıma alıp, ilham kaynağım Kaş'a gittim. Böylece ilk romanım "Akdeniz Hep Oradaydı"nın da temelleri atılmış oldu.

"Türk Dan Brown" olarak anılıyorsunuz. Hikâyelerinizde nelerden/kimlerden esinleniyorsunuz?

Bugüne dek 6 roman yazmış olabilirim ama bu birikime sahip olmak için belki binlerce kitap okudum. Bilmeden yazamazsınız. Hayal gücüme; yaşama, coğrafyaya, tarihe, toplum bilime ve psikolojiye dair bilgilerimi ekleyince romanlarım ortaya çıkıyor. Hâlâ çok okuyor, çok araştırıyorum. Dan Brown olarak anılma hikâyesine gelince; 2. romanım Gölge Kardeşliği'nin atmosferi ve kurgusu Dan Brown kitaplarına benzetilmişti. İşin gerçeği ilk Dan Brown kitabını, Gölge Kardeşliği romanımın yayımlanmasından 6-7 ay sonra okudum. İlla birinden etkilendiğimi söylemem gerekirse daha ziyade Fransız yazar ve gazeteci Jean-Cristophe Grangé'dan ve Amerikalı yazar Dean Koontz'dan etkilendiğimi söyleyebilirim.

Kimileri yaşayarak yazarken kimileri yazarak yaşar. Siz hikâyelerinizin doğum sürecinde hangi tarafta yer alıyorsunuz?

Bu iki kavramı birbirinden ayırmak mümkün değil, en azından benim için. Yazarken hem beni hiç üzmeyen hayal gücümden yararlanırım hem de tüm yaşanmışlıkları, yaşam deneyimlerimi romanlarımda kullanırım. Örneğin çok sevdiğim dostlarımı romanlarımda kahramanlarım olarak kullanmaya bayılırım. Bir yandan zengin hayal gücümü kullanırken aynı zamanda geçmiş yaşantımdaki deneyim ve birikimler, olaylar da beni her zaman yazın konusunda destekler. Bazen motoruma atlar yepyeni öyküler, o öykülere temel olacak coğrafyalar, insanlar ararım. Geçmişimde yaşanan olayları öykülerime adapte etmeyi çok severim. Minicik bir olaydan koskoca bir öykü çıkarmaya bayılırım.



Resim, tiyatro, edebiyat, müzik, dans... Sanatın birçok dalında aktif olarak yer aldınız. İlginin ötesine geçen bu sanat aşkından bahseder misiniz?

Sanırım babamdan gelen genetik bir miras bu. Ben, o genetik mirası kendime göre uyarlamış olabilirim. Çalıştığım yıllarda bile gereğinden fazla uzayan iş toplantılarında bakışlarım pencereden dışarı uzanır, çevrede ilginçlik ve güzellikler arardı. Sizde genel bir sanat yeteneği ve eğilimi varsa bunu sanatın çeşitli dallarında kullanabiliyorsunuz. Tabi benimki biraz aşırıya kaçmış olabilir ama sanat üretmeyi, sanatın birçok dalında ürünler vermeyi seviyorum. İnsanlar tarafından kabul gördüğüm sürece de bunu sürdürüyorum. Böylece "Sanat sanat için midir, yoksa toplum için mi?" sorusunda, sanat toplum içindir tarafında kalmış oluyorum sanırım. Eliniz bir beceriye yatkınsa daha birçoğuna da yatkın oluyor. Örneğin, hiç denemedim ama denemeye kalksam ebru sanatına, hat sanatına dair de güzel bir şeyler üretebilirmişim gibi geliyor bana.

Flamenko ve tango yolculuğunuz nasıl başladı? Dansın ve müziğin hayatınızdaki anlamı nedir?

Flamenko'yu ilk gitarıma sahip olduğum yıllarda –sanırım 1974/75 yıllarıydı- keşfettim ve bir daha da hiç bırakmadım. O zamanlar konuya dair hiç kaynak yoktu, kasetlerden dinlediklerimle Flamenko çalmaya çalışırdım. Bugün dönüp baktığımda gitar macerama başlayalı neredeyse 42 yıl olmuş. Hâlâ gitarım salonumda durur ve günde en az bir kez ona dokunmadan ya da küçük bir şarkı çalmadan yapamam. Bugün ışıl ışıl gençlerle kurduğumuz Flamenko Ankara Derneği başkanlığını yürütürken dernekte de gitar ve şarkı kısmına katılıyorum. Çok az da dans edebildiğimi söyleyebilirim.

Tangoya gelince; bu harika kültürle on beş yıl önce tanıştım. Bugün tango beni rehabilite eden, hem dans hem müzik olarak ruhumu arındıran bir kavram. Hâlâ haftanın en az üç günü gecede 3-4 saat olmak üzere tango yapıyor, bir taraftan da tango eğitmenliğimi sürdürüyorum. Bugüne kadar dünyaca ünlü Arjantinli ve Türk eğitmenlerden dersler aldım, onların çalıştaylarına katıldım. Bir bakıma tango festivallerinin gediklisi sayılıyorum ve dostlarım tarafından tangoyla özdeşleştiriliyorum.

Ülkemiz şartlarını düşünürseniz "sanat" dediğimizde karşınıza nasıl bir tablo çıkıyor?

İşte şimdi zor bir konuya geldik. Büyük Atatürk'ün o çok değerli sanat görüşlerine, çabalarına ve sanata verdiği desteğe rağmen sanat konusunda onun zamanından geriye düşmeye başladığımız günlere geldik. Sanat kaynakları kesiliyor, engelleniyor, verilen destekler azalıyor, sanat yapmak zorlaşıyor ve bir takım avam ve arabesk kavramlar sanatın yerine konulmaya çalışılıyor. Dahası, sanat kurumlarının başına o işten hiç anlamayan yöneticiler getiriliyor maalesef. Oysa çağdaş Türkiye her dalda olduğu gibi sanat alanında da dünya üzerindeki parlak yerini alabilir. Sanat her zaman desteklenmeli, önü açılmalıdır. Ülkemizde dünya çapında sanatçılar yetişmektedir, hem de her dalda. Eğer önleri kesilmezse onlar zaten yetenekleri ve sanatlarıyla kendilerini dünyaya kabul ettirecekler, bundan hiç kimsenin şüphesi olmasın.

Birçoğumuz hayattaki gerçek var oluş nedenimizi keşfedemiyoruz. Bu noktada siz kendinizi nasıl görüyorsunuz; bunu başaranlardan mısınız, arayışı sürenlerden mi?

Sanırım ben arayışı sürdürenlerdenim. Hayat devam ettiği sürece diğer dallarda olduğu gibi sanat da kendini yenileyecek, geliştirecek. Bu bakış açısıyla mevcut yaşıma rağmen yarın yepyeni ve farklı bir sanat dalında ürünler vermeye çalışabileceğimi biliyorum. Hayatta hiçbir şey için geç değil. Ben, marangozluğu sırasında sol elinin üç parmak ucunu kaybetmişken ters elle ve yetmiş yaşında keman çalmaya çalışan çok özel bir babanın oğluyum. Bazı konularda onun azmini taşıyor olmam da normal karşılanmalı diye düşünüyorum. Sözün özü; hâlâ yazılacak romanlar, edilecek danslar, çalınacak şarkılar, yapılacak resimler, sanatta gerçekleştirilecek yeni keşifler olduğunu düşünüyorum. Tanrı sağlık verdiği sürece diyelim.

Bu güzel söyleşi için teşekkür ederim.

Hâlâ yazılacak romanlar, edilecek danslar, çalınacak şarkılar, yapılacak resimler, sanatta gerçekleştirilecek yeni keşifler olduğunu düşünüyorum.

Yazarın yayınlanmış tüm eserleri:
Gölge Kardeşliği (Ocak 2004/Piramit Yayıncılık)
Akdeniz Hep Oradaydı (Nisan 2004/Piramit Yayıncılık)
Yağmurda Eriyen Adam (Ağustos 2004/Piramit Yayıncılık)
Kızlar Manastırı (Şubat 2008/Nokta Kitap)
Gölge Kardeşliği (Temmuz 2010/Dama Yayınları)
Pessinus Gecesi (Şubat 2011/Dama Yayınları)
İki Göçmen Yürek (Nisan 2014/Destek Yayınları)

"Bugüne dek 6 roman yazmış olabilirim ama bu birikime sahip olmak için belki binlerce kitap okudum."

Duygu Çullar

Eczane teknisyeni olarak 2010 yılında çalışmaya başladım. Sağlık sektörüne olan ilgim sonucu bu mesleği severek ve benimseyerek icra ediyorum. İyi bir eczane teknisyeni olmak için öncelikle her meslekte olduğu gibi işinizi severek yapmanız, samimi ve güler yüzlü olmanız çok önemli. Yeni başlayan arkadaşlarıma meslekleriyle ilgili bilgilerine her gün yenilerini eklemelerini, hastalara karşı sabırlı, saygılı ve samimi olmalarını öneriyorum. Son yıllarda sürekli düşen ilaç fiyatları, kârlılıkların azalması, eczacılardan talep edilen yüksek kiralar gibi sorunlar çalıştığımız eczanelerin kapanmasına kadar gidebiliyor. Bu olumsuz şartlar sadece eczacılarımızı değil dolaylı olarak biz eczacı teknisyenlerini ve diğer eczane çalışanlarını da olumsuz etkileyip gelecekle ilgili endişelendiriyor. Tüm eczane teknisyenlerinin mesleklerine sahip çıkmalarını diler, sevgi ve saygılarımı iletirim.

Hilal Dumanlı

Eczane teknisyenliğine 2010 yılının Eylül ayında Kepezaltı Eczanesi'nde başladım. O dönem eczane henüz yeni açılmıştı. Bence iyi bir eczane teknisyeni işini severek yapan, insanlara yardımcı olmaktan haz alan, sevecen ve dürüst, aynı zamanda da karakterli bir kişiliğe sahip olmalıdır. Yeni başlayan eczane teknisyenleri kendilerini insan ilişkileri konusunda çok iyi yetiştirmeliler. Ayrıca mesleğin gerektirdiği şekilde ilaç, kozmetik ve sağlık alanında her geçen gün yenilenen konuların da sıkı takipçisi olmalılar. Sosyal medyadan da takip ettiğim kadarıyla bu günlerde eczane teknisyeni arkadaşları en çok düşündüren konu Cumartesi günü tatili. Her birimiz aile sahibi insanlarız. Eşimize ve çocuklarımıza daha kaliteli zamanlar ayırabilmemiz için Cumartesi tatili şart olmuştur. Teknisyen arkadaşlara işlerini benimseyerek ve severek yapmalarını öneriyorum. Yaşam şartları günümüzde insanlara maalesef zor zamanlar yaşatıyor. Buna bir de sağlık sorunları eklenince yaşam daha sıkıntılı bir hâl alıyor. Hastaların sorunlarını çözebilmek adına gittikleri sağlık kurumlarının en son ayağı biziz. Gelen hastalarımızın dertlerine ortak olup onları güler yüzle karşılayıp onları sevecen bir şekilde uğurlamalıyız.

Ahmet Dönmez

Eczane teknisyenliğine 1997 yılında mahalle eczanesine yengemin beni tavsiye etmesi sonucu başladım. Görevimiz gereği hastalarımızla doğrudan irtibatta olmak zorundayız. Teknisyenlik büyük ölçüde farmakoloji tecrübesi de gerektiriyor. Bu nedenle iyi bir eczacı teknisyeninin altyapısı güçlü olmalı ve mesleğine karşı ilgi duymalıdır. Mesleğe yeni başlayacak arkadaşlar bilmelidir ki; bu maddi bir edinim sektörü değil. Öncelikle amacımız sağlıklı bireyler kazanmak, ardından bu başarı ile yeni başarılar elde etmek. Bu nedenle tüm teknisyenler mesleklerine bağlı ve çalışkan olmalıdırlar. Biz teknisyenler tıpkı diğer sağlık çalışanları gibi birtakım zorluklar ile karşı karşıyayız. Hastalarımızın tepki ve tavırları her zaman sevecen olmuyor. Onların memnuniyetini sağlamak bizim için zor bir hâl alabiliyor. Akabinde dikkatli olmak, gasp ve şiddete maruz kalmak gibi riskler de söz konusu. Meslek arkadaşlarıma işlerinde başarı, sağlık ve mutlu bir hayat diliyorum.

Selim Sunmaz

01. 02. 1997 tarihinde Ömür Eczanesi'nde eczacı teknisyeni olarak çalışmaya başladım. Bu meslekte iyi olmak istiyorsanız, saygılı ve güler yüzlü olmalısınız. Bunun dışında eczane teknisyeni olarak görev yapan çalışanların sürekli olarak değişen bilgileri düzenli takip etmeleri gerektiğine inanıyorum. İyi bir eczane teknisyeni gelen müşterilere saygılı yaklaşmalı ve işini kendi işi gibi benimsemelidir. Mesleğe yeni başlayacak teknisyen arkadaşlarımızın prosedürleri çok iyi takip etmeleri gerektiğini düşünüyorum. Biz teknisyenler olarak fiyatların her geçen gün düşmesinden etkileniyoruz. Bu durum bizi geleceğimiz açısından düşündürüyor. Bu nedenle de tüm teknisyen arkadaşlar olarak mesleğimize sahip çıkmalı, birlik ve beraberlik içerisinde olmalıyız.

Selime Saka

Teknisyenliğe 1998 yılında bir yakınımın aracılığıyla Esin Eczanesi'nde başladım. Bir eczane teknisyeni her şeyden önce işini çok sevmeli, dürüst saygılı ve güler yüzlü olmalı. Yaptığı iş gereğiyle sağlık alanında kendini yetiştirmeli, açılan eğitim ve seminerleri takip etmeli, mesleki etik kurallara uymalı. Hasta ilişkilerinin ne kadar önemli olduğunu bilip o yönde kendilerini yetiştirmeliler. Her gün değişime uğrayan SUT'taki uygulama durumları bizleri çok düşündürüyor. Devlet ilaç politikalarındaki belirsizlik doğal olarak bizim kazancımıza ve motivasyonumuza da yansıyor. Teknisyen arkadaşların yaptıkları işe büyük bir önem ve özen göstermelerini, sağlık ve ilaç bilgileri hakkında kendilerini güncel tutmalarını ve sabırlı bir şekilde hasta ile olan ilişkilerinde saygıyı eksik etmemelerini diliyorum.

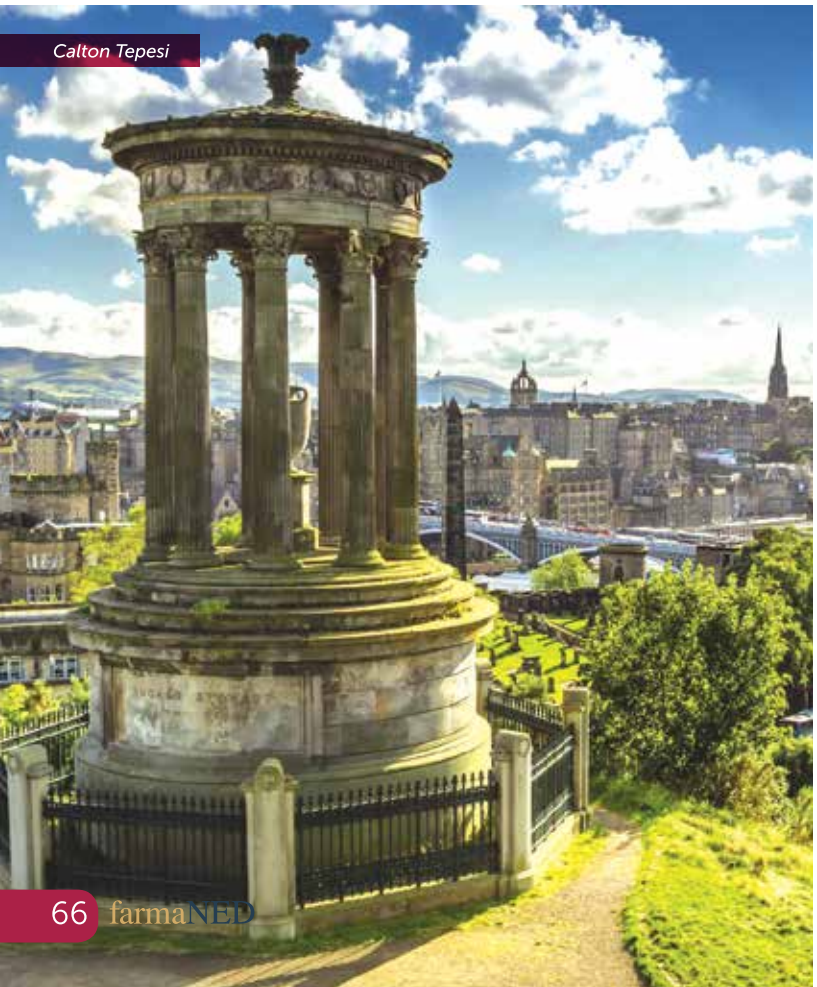
Halil Yüksel

Mesleğe başlamam 2001'in son aylarıydı sanırım. Yazlık diye girdim, ömürlük oldu. İyi bir eczane teknisyeni, patronu bir yıl boyunca eczaneye uğramasa bile ona "benim bir eczanem vardı" dedirtmeyecek şekilde eczaneyi yürütebilmeli. Dürüst, saygılı, işine her ne olursa olsun sahip çıkan ve sadakatli olmalı. Eğer bir çalışan aranan, müşteri tarafından sevilen ve her zaman iyi anılan bir kişiyse geri kalan bütün yeteneklerini de devamında getirir. Güler yüz bizim mesleğimizin temel unsuru. Önemli olan hastalarınızın siz yokken de sizi iyi anabilmelerini sağlamak. Genel olarak işlerin olmaması, eskiye göre daha zor şartlarda çalışıyor olmamız bizi en çok düşündüren konular. Sonuç olarak; iş ne kadar çok olursa hepimiz için o kadar iyi olur.

Edinburgh

21. yüzyılda Orta Çağ'ı yaşamak...

Zaman makinesine atlayıp Orta Çağ'a gitmek ister misiniz? Cevabınız "evet" ise, özgürlük mücadelesiyle filmlere ve kitaplara konu olan İskoçya'nın 1437 yıldır başkentliğini yapan, ihtişamlı tarihî dokusuyla akıllara kazınan; Georgian ve Gotik mimarisiyle Orta Çağ dokusunu günümüzde de yaşatan, Avrupa'nın en göz alıcı şehri Edinburgh'a doğru yol alıyoruz.



Calton Tepesi

Birçoğumuz İskoçya'yı dönem filmlerinden tanıyoruz. Özellikle 90'lı yıllarda Mel Gibson'un unutulmaz performansıyla akıllara kazınan Braveheart'ı (Cesur Yürek) izlemeyenimiz, hatta "Özgürlük" diye haykırdığı o son sahnede gözyaşı dökmeyenimiz çok azdır. Verdiği amansız özgürlük mücadelesiyle adını hafızalara kazıyan İskoçya'nın tarihine ışık tutan önemli şehirlerden birisi, 1437 yıldır başkentliğini yapan Edinburgh. Glasgow'dan sonra ülkenin ikinci büyük kenti olan Edinburgh, İskoçya'nın doğusunda, kuzey denizine yakın bir konumda yer alıyor. Tarih sahnesinden kopup gelen duruşuyla şehir aynı zamanda "Kuzeyin Atinası" olarak da anılıyor. Birleşik Krallığın gerek tarihi gerekse mimarisi ve kültürüyle en dikkat çekici şehirlerinden birisi olan Edinburgh'u ziyaret ederken bozulmamış Orta Çağ dokusunun sizi içine hapsetmesine hazır olun.

ORTA ÇAĞ'IN İZLERİ

5000 yıllık geçmişe sahip, UNESCO Dünya Mirasları listesinde yer alan, Batı Avrupa'daki en önemli Neolitik eserlere sahip olan Edinburgh; Eski Şehir ve Yeni Şehir olarak ikiye ayrılmış durumda. Orta Çağ'dan kalma kalelere ve tarihî birçok yapıya ev sahipliği yapan Eski Şehir'e nazaran Yeni Şehir diye anılan bölge, 18. yüzyıldan itibaren yapılaşmaya geçerek Avrupa şehir planlamasını da etkilemiş. Bu iki zıt yerleşimin bir aradaki uyumu ise Edinburgh'u eşsiz bir şehir haline dönüştürmüş.

Edinburgh Kraliyet Yolu

Edinburgh'u ilgi çekici kılan bir diğer özelliği ise; 15. ve 18. yüzyıllar arasında 4000 kişinin cadı oldukları gerekçesiyle yakılarak hazin bir ölüme terk edilmeleri. Malum Orta Çağ deyince Avrupa'nın birçok bölgesinde bu ve buna benzer hikâyeler duymak çok olası. Bu karanlık Orta Çağ'ın buz gibi tarihî izlerini özellikle Eski Şehir sokaklarında gezerken yoğun olarak hissedebiliyorsunuz.

Bir açık hava müzesi edası taşıyan Edinburgh, hem doğal hem tarihî özellikleri hem de dünyaca ünlü festivalleriyle ziyaretçilerine çeşit çeşit alternatifler sunuyor. Şimdi hep birlikte Edinburgh'u daha yakından tanıyalım.

Edinburgh Kraliyet Yolu (Royal Mile)

Kraliyet Yolu; Edinburgh'un kalbi olarak nitelendirebileceğimiz, Eski Şehir'in en turistik alanlarından birisi. Edinburgh Kalesi'nden başlayıp, İngiliz Kraliyet Ailesi'ne ev sahipliği yapan Holyrood Sarayı'na kadar devam eden cadde boyunca kendinizi tarihin derinliklerinde bir seyahate çıkmış gibi hissedeceksiniz. High Street, Canongate ve Castle Hill gibi sokaklarıyla da görülesi mekânlara ev sahipliği yapıyor. Kraliyet Yolu ve çevresinde İskoç yünü ve kaşmirden ortaya çıkan muhteşem ürünler satın alabilir, İskoçya'nın millî içeceği haline gelen viski tadımlarına katılabilirsiniz. Ayrıca geceleri farklı eğlence anlayışına sahip olanlar için "close" denilen dar yollarda ve yer altı geçitlerinde düzenlenen korku turlarına katılıp gezinize adrenalin de katabilirsiniz.

Kraliyet Yolu'nun en göz alıcı mimari yapısı ise görkemli duruşuyla St. Giles Katedrali ve içindeki ufak şapeli. Edinburgh'un geneline hâkim olan bu Gotik mimari tarzda inşa edilen katedrali mutlaka ziyaret etmenizi öneriyoruz. Ayrıca Azize Mary Katedrali (St Mary's Cathedral), Scott Anıtı (Scott Monument) ve İskoç Parlamentosu (The Scottish Parliment) da Kraliyet Yolu boyunca karşınıza çıkacak olan yerlerden. Kraliyet Yolu'nun güney ucunda bulunan ve bugünkü şeklini 17. yüzyılda alan Holyrood Sarayı ise günümüzde Britanya kraliyet ailesinin İskoçya'daki adresi. Her yaz başı bir haftalığına gelen kraliçe, bu süre zarfında birçok davet ve resepsiyonu da burada düzenliyor.

Calton Tepesi

Tüm şehri gözler önüne seren muhteşem manzarasıyla Calton Tepesi; üzerine kurulan anıtları, kuleleri ve sütunlarıyla Edinburgh'ta mutlaka görülmesi gereken yerler arasında. Genel itibariyle günümüze kadar çok iyi korunan tarihî yapıların örneklerini burada da görmeniz mümkün. Napolyon Savaşları sırasında 1826'da inşasına başlanan, ancak ödenek yetersizliğinden 1829 yılında yarım bırakılıp günümüze de bu şekilde ulaşan İskoçya Millî Anıtı (National Monument of Scotland) ile Trafalgar Zaferi'nin kahramanı Amiral Nelson adına 1815 yılında inşa edilen Nelson Anıtı (Nelson Monument) tepeyi tüm ihtişamıyla saran yapılar.

Edinburgh Kalesi

Edinburgh Kalesi

İskoçya'nın en turistik yapısı olarak kabul edilen Kale, aynı zamanda Dünya Mirasları listesinde de yer alıyor. Kale, bulunduğu konum sebebiyle tüm şehre tepeden hâkim ve muhteşem bir şehir manzarasına sahip. Tüm zarafeti ve görkemiyle sizi büyüleyecek olan Kale'nin en eski kısmı 12. yüzyılda inşa edilmiş Aziz Margaret Şapeli (St. Margaret's Chapel). Ahşap çatısıyla kalenin görülmeye değer bölümlerinden birisi de 1511 yılında IV. James tarafından inşa edilmiş olan Büyük Salon (The Great Hall).

Şehrin birçok yerinden görülen Kale, geçmişi günümüze taşıyan en önemli yapılardan. Kralların yaşadığı, yemek yediği ve uyuduğu bölümleri görebileceğiniz Kale'yi gezerken geleneksel giysileriyle dolaşan İskoç askerlerinin şovlarını izlemeniz mümkün. Geçmişte limanlara saatin kaç olduğunu haber vermek için saat 13.00'de atılan ve One O'Clock Gun denilen top atışı günümüzde de her gün saat tam 13.00'de sembolik olarak devam ediyor. Geçmişte esirlerin tutulduğu Savaş Hapishaneleri ve 1. Dünya Savaşı sahnelerinin sergilendiği Savaş Müzesi de Kale'nin görülmeye değer bölümlerinden. Şehrin tam ortasında bulunan ve şehri ikiye bölen Edinburgh Kalesi, özellikle geceleri özel ışıklandırmalarla muhteşem bir görsel ziyafet sunuyor.

Holyrood Park

Kraliyet Yolu'ndan aşağıya inerken görkemli binaların gri tonlarından bir anda sıyrılıp kendinizi yeşilin bin bir tonu arasında bulabileceğiniz bir yer Holyrood Park. Geniş yürüme alanları, yemyeşil arazileri ve küçük gölcükleriyle göz alabildiğine doğa sizi bir anda sarıveriyor. Özellikle Azize Margaret Gölü bu muhteşem manzaraya farklı bir güzellik katıyor. Bunun dışında daha büyük bir yüz ölçüme sahip olan Duddingston Gölü de Holyrood Park içerisinde insana huzur ve keyfi veren ayrı bir güzellik olarak karşımıza çıkıyor. Yürümeyi sevenlerdenseniz Arthur's Seat denilen ve şehri yukarıdan görme şansına sahip olabileceğiniz 250 metre yüksekliğindeki tepeye de tırmanabilirsiniz.

İskoçya Millî Müzesi

1985'te açılan ve başka müzelerin de birleşmesiyle bugünkü şeklini alan İskoçya Millî Müzesi; dünya, doğa, evren, uzay, tarih, bilim, teknoloji, sanat ve dünyadaki farklı kültürler gibi birçok konuda ziyaretçilerine hem eğlenceli hem de öğretici bir tur yaşatıyor. Her yaştan kişiye hitap eden bu geniş kapsamlı müze; her yıl gerek yerli gerekse yabancı binlerce misafiri konuk ediyor.

FESTİVALLER ŞEHRİ EDINBURGH

Dünya festival lideri olarak bilinen Edinburgh, her yıl düzenlediği onlarca festivalle dünya çapında binlerce turiste kucak açıyor. Festival dönemlerinde şehrin üzerindeki ağırbaşlı hava, yerini bol eğlenceli ve renkli sahnelere bırakıyor. Özellikle Ağustos ayındaki meşhur **Uluslararası Edinburgh Festivali;** dünyanın her yerinden sanatçıların katılımıyla gerçekleşen klasik müzik konserleri, opera, tiyatro, dans ve sahne sanatları performansları, sergiler ve atölye çalışmalarıyla dünyanın en kapsamlı sanat festivali unvanına sahip. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra başlayan bu büyük organizasyon sayesinde şehrin her sokağı, binası, bahçesi etkinlik ve sergi alanına dönüşürken özel şatoların ve malikânelerin kapıları ziyaretçilere açılıyor.

İskoçya Millî Müzesi

Edinburgh Festivali kapsamında düzenlenen ve bu yıl 5-29 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştirilecek olan **Fringe Festivali** ise 450'ye yakın mekânda, yaklaşık 50 ülke tarafından sergilenecek 3000'i aşkın gösteriden oluşuyor. Her gün sergilenen yüzlerce gösteriyle şehrin dört bir yanı dev bir festival alanına dönüşüyor. Parklara kurulan dev çadırlar, sokaklara kurulan ve sanatçıların dönüşümlü olarak kullandığı gösteri alanları, amatör ya da profesyonel yüzlerce sanatçının sergilediği performanslarla Fringe Festivali, Edinburgh'a yolu düşeceklere şehrin bambaşka bir yüzünü göstermesi açısından büyük öneme sahip.

Bu iki büyük festival dışında; 10 gün süren ve dünyanın her yerinden hikâye anlatıcıları ve müzisyenleri ağırlayan **Hikâye Anlatma Festivali;** 3 gün boyunca çılgınlar gibi yeni yılı kutlayabileceğiniz **Edinburgh's Hogmanay;** çeşitli bilimsel ve toplumsal konular hakkında tartışmalara sahne olan ve 2 hafta süren Avrupa'nın en büyük **Bilim Festivali;** dünyanın en seçkin performans sanatlarının sahnelendiği **İmaginate Festivali;** boogie-woogie'den blues'a, sambadan swinge çeşit çeşit müzik ve danslarıyla **Edinburgh Jazz&Blues Festivali;** en ünlü müzeleri ve sanat galerilerini bir araya getiren **Sanat Festivali,** müzik ve dansı buluşturan **Uluslararası Mela Festivali;** onlarca yazarı okurlarla buluşturan **Uluslararası Kitap Festivali;** İskoçya kültürüne birinci elden tanık olma şansına sahip olacağınız **Royal Edinburgh Military Tattoo** gibi birçok festivale katılma olanağı da Edinburgh'u eşsiz kılan özelliklerden.

Not Defteri:

Edinburgh gezisi için en ideal mevsim **yaz mevsimidir.** Kalabalığı sevmeyenler festivaller ayı olan **Ağustos yerine Haziran ve Temmuz aylarını** bu muhteşem şehirde geçirebilirler.

Edinburgh'un resmi dili **İngilizce olmasına rağmen İskoçça/Galce ve İskoç Cermencesi** de konuşulan diller arasındadır.

Edinburgh'un para birimi **Sterlindir.**

İstanbul'dan direkt **5 saatlik uçuşla Edinburgh'a** ulaşabilirsiniz.

Viskinin anavatanı olarak bilinen İskoçya'da hem çeşit çeşit viski dükkânlarını ziyaret edebilir hem de tadımlara katılabilirsiniz.

Cowgate Bölgesi, Royal Mile, Leith'deki Newhaven Road yakınları, konaklama için merkeze yakın olan alternatifler arasında.

Dört bir yanından tarih fışkıran şehri **daha yakından tanımanın en iyi yolu yürüyerek gezmek.**

Princess Street ve George Street, alışveriş severler için mutlaka keşfedilmesi gereken yerler arasında.

Gezinize heyecan katmak istiyorsanız **yer altındaki nemli ve karanlık tünellerde düzenlenen hayalet turlarına** katılabilirsiniz.

Şehrin bambaşka yüzünü keşfetmek isteyenler **festival dönemlerini kaçırmamalılar.**

İskoç mutfağı

İskoçya, *binlerce yıllık bir medeniyetin günümüzdeki canlı tanığı. Mimari ve tarihî dokusunda olduğu gibi kültürel özelliklerinde de yüzyılın içinde kaybolmamış, kültürünü modernizmle yoğururken var olan özünü yitirmemiş, geleneklerine bağlı, geçmişini canlı tutan, tarihine sahip çıkan bir coğrafya.*

İskoç kültürünün şekillenmesinde gerek coğrafi konumu gerekse tarih sahnesindeki etkileşimler sonucu farklı kültürlerin izlerini de görmek mümkün. Özellikle dünya savaşları sırasında ülkeler arasındaki kültür alışverişinden İskoç Mutfağı da hakkına düşen payı almış. İskoç lezzetlerinde Orta Çağ'ın sonlarına doğru Fransız Mutfağı etkilerini görüyoruz. Daha sonraları savaş sırasında İtalyan Mutfağı'ndan izler buluyoruz. Alınan göçler sonrasında ise Pakistan, Hint, Asya ve çeşitli diğer mutfaklar da İskoç yemek kültüründe yerlerini alan alternatifler arasına giriyor. Özellikle günümüzde Hint ve Çin yemek kültürünün ülkeye yayılmış olmasının en büyük sebebi de yine bu dönemdeki göç dalgası.

Günümüzde hâlâ geçmiş lezzetlerin ışığında geleneksel damak tadını yaşatan İskoç Mutfağı; yöresel damak zevklerine göre hazırlanma ve pişirilme yöntemlerine sahip yemeklerden oluşuyor. Bunlar ise kendini et yemeklerinden sebzeye, deniz mahsullerinden av ürünlerine kadar geniş bir yelpazede gösteriyor. Genel olarak geyik, domuz, kuş gibi av hayvanlarının etlerinin baskın olduğu İskoç Mutfağı; bunların tarçın, zencefil, biber ve sarımsak gibi malzemelerle karıştırılmasıyla elde edilen birçok alternatif lezzete sahip. Bu alternatif lezzetler arasında ülkenin en ünlü ve temel yiyeceği olarak sakatattan yapılan ***Haggis'i*** gösterebiliriz. Geleneksel günlerde kurulan büyük sofraların değişmez yemeği olan Haggis; bulgur, üzüm, fıstık, baharatlar ve sakatat ürünlerinin ince ince kıyılmasıyla oluşan malzemelerin işkembe zarına doldurulmasıyla hazırlanıyor. Bu tat ülkede ayı zamanda zenginliğin de bir göstergesi olarak kabul ediliyor.

Süt ve süt ürünleriyle de tanınan ülke, kendine özgü birçok yerel peynir çeşidine sahip. Peynirler de dahil olmak üzere besinler genellikle kızartılarak tüketiliyor. Başta ekmek olmak üzere hamur işleri de İskoç Mutfağı'nda et kadar önemli. Özellikle yulaflı kekler ve ekmekler sofraların olmazsa olmazlarından. Hemen hemen tüm restoran ve kafelerde geleneksel tariflerle hazırlanmış kekler ve ekmekler ikram ediliyor.

İskoçların içki alışkanlıklarında viski (Scotch) dışında sarı ***Lager*** ve siyah ***Ale*** biralar, ana malzemesi malt viski olan ***Drambuie*** likörü gibi tatlar da büyük yer kaplıyor. Yemeklerin tamamlayıcısı olarak düşünebileceğimiz bu içki kültürü, bu coğrafyadan çıkıp tüm dünyada büyük beğeni ve ilgi görüyor.

İskoçlar için kahvaltı günün en önemli öğünlerinin başında geliyor. Sosis, domuz pastırması, yumurta, domates, meyve, marmelat, reçel, kızarmış ekmek, mantar, patates keki, bal gibi pek çok lezzet kahvaltı sofralarının vazgeçilmezlerinden. Geçmişte fakir halkın temel besini olan yulaf lapası da günümüzde İskoç kahvaltılarının alternatif lezzetlerinden bir tanesi.

Değişik damak tatlarını denemekten hoşlananlar için onlarca alternatife sahip İskoç Mutfağı'ndan en göz alıcı lezzetleri sizin için derledik.

İSKOÇ YUMURTASI

Malzemeler:

- 250 gr kıyma
- 7 yumurta
- Kırmızı toz biber
- Karabiber
- Kekik
- Tuz
- 1 çay bardağı galeta unu
- 1 çay bardağı un

Hazırlanışı:

Yumurtaların altı tanesi haşlanıp soyularak hazır bir şekilde bekletilir. Üzerine karabiber, kekik, tuz ve kırmızı toz biber eklenen kıyma, baharatlar iyice yedirilinceye kadar yoğrulur. Haşlanmış yumurtalar önce bir kase içinde hazırlanan suya ardından da una batırılır ve açıklık kalmayacak şekilde baharatlarla karıştırılan kıyma ile kaplanır. Kalan bir yumurta ayrı bir kapta çırpılır. Ardından kıymayla hazırlanan toplar önce yumurtaya sonra da galeta ununa bulanarak kızdırılmış yağda kızartılır ve sıcak olarak servis edilir.

İSKOÇ KURABİYESİ

Malzemeler:

- 125 gr tereyağı
- 60 gr şeker
- 1 yemek kaşığı şekerli vanilin
- 200 gr un
- Tuz
- 2 tatlı kaşığı kabartma tozu

Hazırlanışı:

Fırın 160 derecede ısıtılır. Fırın tepsisine yağlı kağıt serilir. Tereyağı; şeker ve şekerli vanilinle birlikte krema kıvamında çırpılır. Un, bir tutam tuz ve kabartma tozu bu karışıma katılır. Önce un karışımının yarısı ardında da kalan un, şekerli tereyağına eklenir. Oluşan hamur unlanmış bir zeminde yaklaşık dört milimetre kalınlığında açılıp kurabiye kalıplarıyla kesilir. Kurabiyeler çatal ve küçük kalıplar kullanılarak süslenir. Süslenen kurabiyeler tepsiye yerleştirilir ve fırında 10 dakika pişirilip soğumaya bırakılır. İyice soğuduktan sonra dikkatlice tepsiden alınarak isterseniz hemen isterseniz de kutularda saklanarak daha sonra servis edilir.

SCONE (Tatlı İskoç Ekmeği)

Malzemeler:

- 2 bardak beyaz un
- 100 gram tereyağı
- 4 çorba kaşığı şeker
- 1 tutam tuz
- 5 gr kabartma tozu
- 2 yumurta
- 125 gr krema

Hazırlanışı:

Un ve kabartma tozu birlikte elenip içine tuz ve şeker eklenir. Soğuk tereyağı unun üstüne rendelenir ve çatalla ezilerek karıştırılır. Yumurtalar ayrı bir kapta 2-3 dakika çırpılarak krema ile birlikte karışıma ilave edilir ve yine çatalla iyice karıştırılır. Hazırlanan karışım kaptan alınarak unlanmış tezgahta merdaneyle 2 cm kalınlığında açılır. Yuvarlak bir kesme kalıbı unlanarak açılmış hamur yuvarlak parçalar halinde kesilir. Kesilen parçalar iyice yağlanmış tepsiye aralıklı olarak yerleştirilir ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 15 dakika ya da üstü iyice kızarana kadar pişirip ılık servis edilir.

Büyülü bir masal Bozcaada...

Tüm yıl çok yoruldunuz. Yoğun ve stresli geçen mesai saatleri, bir toplantıdan diğerine koşturmalar, trafikte harcanan saatler, çocuğun okul telaşı... derken ruhunuzu ve bedeninizi dinlendirmeye nasıl da ihtiyacınız var. Yakaladığınız ufacık fırsatlarda kendinizi tatil hayallerine dalmış buluyorsunuz değil mi? Şehrin tüm karmaşasından uzakta, zamanın durduğu bir coğrafyada, güneşin ve pırıl pırıl denizin kollarında geçireceğiniz anlara bir an önce ulaşmak için gün sayıyorsunuz. O zaman sizi, hayallerinizi süsleyen masalsı bir diyara, Bozcaada'ya davet ediyoruz.

Ayazma Plajı

Bozcaada Ege Denizi'nin kuzeyinde Çanakkale'ye bağlı küçücük bir ada. Antik çağda Leukophrys, Yunan mitolojisinde Tenedos adıyla anılan Bozcaada, stratejik konumundan dolayı çağlar boyunca birçok kez istilaya uğramış ve el değiştirmiş. Adanın bilinen ilk sakinleri Pelasg'lar. Daha sonra sırasıyla Fenikeliler, Atinalılar, Yunanlılar, Persler, Büyük İskender, Bizanslar, Cenevizler, Venedikler ve Osmanlılar adaya hâkim olmuş. Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethetmesinden sonra Bozcaada, Türkler için önem kazanmış ve 1455'te Osmanlı topraklarına katılmış. Osmanlı yönetiminde geçen uzun bir dönemden sonra Balkan Savaşları sırasında 1912'de Yunanistan tarafından işgal edilen ada, 1923 Lozan Anlaşmasıyla Gökçeada ile birlikte Türkiye Cumhuriyeti'ne bağlanmış. Şimdi hep birlikte bu şirin adayı daha yakından tanıyalım.

Kendinizi denizin ve güneşin kollarına bırakın...

Şarap ve yemek kültürü, doğası ve iklimiyle her mevsim ayrı bir güzellik sunan Bozcaada, sıklıkla yaz aylarında ziyaretçi akınına uğruyor. Yazın bol rüzgârlı ve nemsiz havası sayesinde ziyaretçilerine rahat bir nefes alıp dinlenme imkânı sunan adada Mayıs sonundan Ekim ortasına kadar denize girmeniz ve muhteşem güzelliğin kollarına kendinizi bırakmanız mümkün. Tertemiz denizi, bakir koy ve plajlarıyla şehrin tüm yorgunluğunu dalgalara bırakacağınız adada keyifli saatler sizi bekliyor. Özellikle ünlü **Ayazma Plajı**; altın rengi, incecik kumu ve pırıl pırıl turkuaz deniziyle konuklarını büyülüyor. İrili ufaklı birçok koya sahip olan adada Ayazma Plajı dışında; Sulubahçe Koyu, Habbele Plajı, Beylik Koyu, Akvaryum Koyu, Çayır Koyu, Tuzburnu Koyu, Poyraz Limanı Koyu ve Tekirbahçe Koyu da güneşin ve denizin tadını çıkartmak isteyenler için farklı alternatifler olarak karşımıza çıkıyor.

Ayazma Manastırı

Adanın güney kısmında bulunan Ayazma'da; çift oluklu tarihi bir çeşme, yaşlı çınar ağaçları ve küçük bir manastır bulunuyor. Rum Ortodoks cemaate ait manastır, Rum azize Aya Paraskevi adına yapılmış ve onun adını taşıyor. 1734 yılında Manolaki Manolidis tarafından yapılan manastır, sadece özel günlerde ibadete açılıyor. Bu günlerden bir tanesi de 26 Temmuz'da kutlanan Rumların Aya Paraskevi günü. Kalabalık bir grubun Ayazma'da toplanıp eğlendiği bu güne halk arasında Ayazma Panayırı deniyor. Manastırın alt kısmında ziyaretçilerin mum yakıp adak adadıkları, taştan ve çalı çırpıdan dileklerini sembolize edecek şekiller yaptıkları bir dilek mağarası bulunuyor. Manastırın bahçesine bulunan, adalı Rum bir aile tarafından hayata geçirilen restoran da bu müthiş atmosfere ayrı bir tat katıyor. Koca çınar ağaçlarının oluşturduğu gölgelik alanı ve sürekli akan çeşmesi ile Ayazma, hem ada sakinleri hem de ziyaretçiler tarafından dinlence ve piknik alanı olarak kullanılıyor. Gün batımında çınarların altında karşınızda beliren muhteşem deniz ve ada manzarasının keyfi ise unutulmaz.

Bozcaada Kalesi

Tüm ihtişamıyla Bozcaada Kalesi...

Adanın en dikkat çekici yapılarından birisi oldukça heybetli bir görünüşe sahip olan kalesi. Adanın kuzeydoğu ucunda kayalıklar üzerine inşa edilmiş kalenin bu denli bir ihtişamla yükselmesi, boğazın hemen çıkışında yer alan ve anakaraya yakınlığı sebebiyle yüzyıllar boyunca istilaya açık bir konuma sahip olan adanın geçmişine de ışık tutuyor. Türkiye'nin en iyi korunmuş kalelerinden biri olan Bozcaada Kalesi'nin ne zaman ve kimler tarafından yapıldığı bilinmiyor. Fenikeliler, Cenevizler ve Venedikliler tarafından kullanılan Kale, bugünkü görünümünü Fatih Sultan Mehmet döneminde, var olan kalıntılar üzerine tekrar inşa edilmesiyle almış. Venedik-Osmanlı arasında süren mücadeleler sırasında uğradığı tahribatlar sonrası, Köprülü Mehmed Paşa döneminde büyük bir onarımdan geçmiş ve 2. Mahmut zamanında neredeyse yeniden inşa edilerek bugüne kadar varlığını korumuş. Sabit bir köprü üzerinden girilebilen kalenin etrafı geçmişte suyla dolu olan bir hendekle çevrili. Eskiden içerisinde Türk ahalinin yaşadığı iki caminin olduğu kale içi, şimdilerde sadece festival zamanlarında verilen konserlerle hareketleniyor. İç kale bölümünde ada etrafından çıkarılan amforaların sergilendiği bir de oda bulunuyor. Ayrıca kalenin bahçesinde adadan çıkarılan çok sayıda eski mezar taşı ve tarihi eser de sergilenenler arasında.

Keşfetmeye değer ada sokakları...

Feribot ada kıyılarına yanaşmaya başladığı andan itibaren, şirin bir balıkçı kasabasını andıran huzur dolu bir coğrafyada olduğunuzu hissedeceksiniz. Ada sokaklarını bir saat içinde yürüyerek gezmeniz mümkün. Her seferinde yeni bir ayrıntıyı saklayan ada sokakları, özellikle fotoğrafçılar için muhteşem kareler sunuyor. Geçmişte Rum ve Türk mahalleri olarak ayrılan adada günümüzde böyle keskin bir ayrım olmamasına rağmen mimari özellikler açısından belirgin farkları görmeniz mümkün. Rum Mahallesi, bakımlı evleri ve düzenli sokaklarıyla oldukça dikkat çekici. Mahallenin tam ortasındaki kilise ve saat kulesi ise bu mimari dokuya renk katan öğeler. Öte yandan Türk Mahallesi, ahşap evler ve kıvrımlı sokaklarıyla hemen kendini belli ediyor. Turistik mekânların

birçoğu Rum Mahallesinde yer alırken Türk Mahallesi bu konuda biraz daha kısır. İki farklı kültürün sokaklara yansıyan bu yüzüyle Bozcaada sokakları mutlaka gezilmesi gerekenler listesinde başı çekiyor.

Bozcaada Müzesi

Adayı yakından tanıyacağınız yerlerden birisi de Bozcaada Müzesi. Adanın geçmiş ve bugününe ışık tutan müze, ziyaretçilerin de uğrak yerlerinden. Alışılagelmiş soğuk ve kasvetli müze anlayışının aksine sıcacık ortamı ve şık sunumlarıyla ziyaretçilerine keyifli anlar yaşatan müzede; eski Bozcaada fotoğrafları, Osmanlı'dan kalma eserler, Çanakkale Savaşı sırasında yabancı ülkelerin bıraktığı evrak ve malzemeler, 1925-1965 yılları arası Bozcaadalı esnaflara ait canlandırma köşeleri; denizciler, kaptanlar ve süngercilere yönelik objeler ve fotoğraflar; bağcılık ve şarapçılıkta kullanılmış çeşitli aletler ve eski ada şaraplarından oluşan şarap mahzeni görülebilecekler arasında.

Kendinizi rüzgâra bırakın...

Uçsuz bucaksız Ege Denizi'ne karşı rüzgâra karışmış kekik kokuları içinize dolarken, yüzünüzü okşayan ada rüzgârı... Buna bir de gün batımında rüzgârgüllerinin yarattığı muhteşem manzara eklenince kendinizi dünyanın en huzurlu yerinde hissedeceksiniz. Güneş yavaş yavaş yerini geceye bırakırken rüzgârgüllerinin yer aldığı Batı burnunu ziyaret etmek ve bu muhteşem atmosferi yaşamak adanın vazgeçilmezlerinden. Belki de daha önce görmediğiniz kadar çok yıldız, dev kanatlarıyla ama neredeyse fısıltıyla dönen rüzgârgülleri, sadece deniz fenerinin yanıp sönen ışığı ve kulağınıza çalınan dalga sesleri eşliğinde Bozcaada'da büyülü bir masal yazılıyor. Yaz dönemi boyunca her gün günbatımı saatine doğru merkezden kalkan minibüsler tüm adayı dolaştırdıktan sonra burada güneş batana kadar mola vererek ziyaretçilerini bu masalın içine çekiyor.

Bozcaada küçük yüzölçümüne rağmen içinde birçok yaşam saklıyor. Denizi, muhteşem atmosferi, dolaşmaya doyamayacağınız sokakları, günbatımı, rüzgârı derken her dakikası unutulmaz hikâyelere sahne oluyor. Her mevsim ayrı bir güzelliğe sahip olan Bozcaada, tarihi dokusuyla da dikkat çekiyor. Tarihe merak duyanlar için Meryem Ana Kilisesi, Bozcaada Yeni Kale, Köprülü Mehmet Paşa Cami, Bozcaada Alaybey Cami ve Alaybey Hamamı, Bozcaada Namazgâh ve Namazgâh Çeşmesi, Yel Değirmenleri ve Aburga Ahmet Dede Türbesi de ziyaret edilmesi gereken yerlerden.

Nasıl gidilir?

- Otobüsle Geyikli Feribot İskelesi'ne kadar gelip oradan feribotla adaya ulaşabilirsiniz.
- İstanbul'dan özel aracınızla gelecekseniz Trakya üzerinden İstanbul, Tekirdağ, Gelibolu Karayolu'nu kullanarak Eceabat veya Kilitbahir'den feribotla Çanakkale'ye ulaşıp Çanakkale'den de Geyikli Yükyeri Feribot İskelesi üzerinden feribot ile adaya ulaşabilirsiniz. Bir başka seçenek ise, İstanbul Yenikapı'dan feribotla Bandırma'ya ulaşıp sonrasında Bandırma, Biga, Çan, Bayramiç, Ezine Karayolu ile Geyikli'ye ve oradan feribotla Bozcaada'ya geçebilirsiniz.
- Bunun dışında diğer şehirlerden geliyorsanız Bandırma'dan sahil güzergâhını takip ederek; Biga, Lapseki, Çanakkale üzerinden Geyikli Yükyeri Feribot İskelesi'ne ulaşıp adaya geçebilirsiniz.

Nerede kalınır?

Bozcaada'da öyle beş yıldızlı oteller, büyük tatil köyleri hayal ediyorsanız yanılıyorsunuz. Şirin bir balıkçı kasabasını andıran ada; tarihi ve doğal sit alanı olması bakımından sizi daha sıcak ve samimi birçok pansiyon ve butik oteliyle karşılıyor. Her bütçeye uygun farklı seçeneklere sahip konaklama imkânı sunması da adanın en güzel özelliklerinden. Özellikle yaz aylarında adayı ziyaret etmek istiyorsanız rezervasyonlarınızı erkenden yapmayı unutmayın.

Bozcaada Mutfağı

Yüzyıllardır adada bir arada yaşayan Rum ve Türk kültürlerinin kaynaşmasının en büyük tanığı da Bozcaada Mutfağı. Bu bakımdan zengin bir mutfak kültürüne sahip adada en büyük payı deniz ürünleri, et, yabani otlar ve zeytinyağlı yiyecekler alıyor. Özellikle bahar aylarında adada çokça rastlanan ısırgan, cibes, radika, turpotu, kazayağı, şevketi bostan gibi otlarla hazırlanan çeşit çeşit mezeler, salatalar ve börekler sofraların vazgeçilmezleri arasında.

Neler yapılır?

- Düzenlenen minibüs turlarıyla adayı uçtan uça gezebilirsiniz.
- Tekne turlarına katılıp tüm koyları ziyaret edebilirsiniz.
- Dalış yaparak sualtı zenginliğini keşfedebilirsiniz.
- Sahilde Kitesurf derslerine katılabilir, heyecan dolu anlar yaşayabilirsiniz.
- Bisiklet veya scooter kiralayıp adayı karış karış dolaşabilirsiniz.
- Türkiye'nin tek bağ yolunda yürüyüş yaparak adaya özgü yetiştirilen tüm üzüm çeşitlerini görebilirsiniz.
- Cam atölyesi kursuna veya şarap derslerine katılabilirsiniz.
- Göztepe'ye çıkıp eşsiz bir manzara eşliğinde tüm adayı seyre dalabilirsiniz.

Özel günlerle Bozcaada

Ayazma Panayırı (26 Temmuz 2016)

Bozcaada Ozanın Günü ve Homeros Okuması (6-7 Ağustos 2016)

Bağbozumu Festivali (5-6-7 Eylül 2016)

Yerel Lezzetler Festivali (24-25 Eylül 2016)

KONSER

MUSE

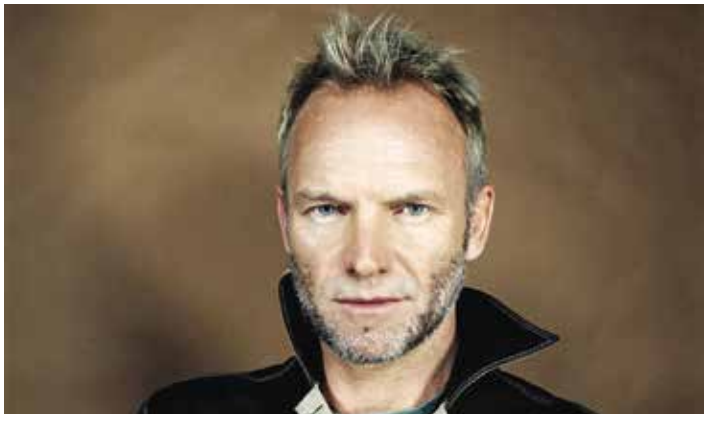
26 Temmuz 2016
KüçükÇiftlik Park, İstanbul

Efsane İngiliz rock grubu Muse, İstanbul Blue Night sponsorluğunda 26 Temmuz'da KüçükÇiftlik Park'ta hayranlarına unutulmaz bir gece yaşatmaya geliyor. Çıktığı Avrupa Festival Turnesi kapsamında Türkiye'de sahne alacak olan Muse, Türk hayranlarına 10 yıl sonra eğlencenin doruğa çıkacağı unutulmaz bir sahne performansıyla tekrar bir arada.

1994 yılında Matthew Bellamy, Chris Wolstenholme ve Dominic Howard üçlüsünün kurduğu grup, 2015'te son albümleri Drones'u piyasaya sürdü. MTV Avrupa Müzik Ödülleri'nden BRIT Ödülleri'ne, Amerikan Müzik Ödülleri'nden Grammy Müzik Ödülleri'ne kadar birçok prestijli ödülü bulunan grup, Drones ile de büyük ses getirerek 58. Grammy Müzik Ödülleri'nden ''Yılın En İyi Rock Albümü'' ödülü ile döndü.

STING

9 Ağustos 2016
Expo 2016 Antalya Kır Aktivite Alanı, Antalya



"Gelecek Nesiller İçin Yeşil Bir Dünya" oluşturmak mottosuyla açılan Türkiye'nin ilk EXPO'su "EXPO 2016 Antalya" 9 Ağustos 2016 Salı akşamı dünyaca ünlü İngiliz müzisyen Sting'i ağırlayacak. Stewart Copeland ve Andy Summers ile 1977 yılında Police grubuyla listeleri alt üst eden ünlü şarkıcı, daha sonra çıkarttığı 14 solo albümüyle de bu başarı grafiğini yükseltmeye devam etti. 10 Grammy ödülü, iki Brit, bir Altın Küre ve bir Emmy kazanan Sting; Expo 2016 Antalya sahnesinde Englishman In New York, Shape of My Heart, Mad About You, Desert Rose gibi klasikleşmiş birçok parçasını seslendirerek Türk hayranlarıyla Antalya'da muhteşem bir müzik şölenine imza atacak.

TURKCELL YILDIZLI GECELER

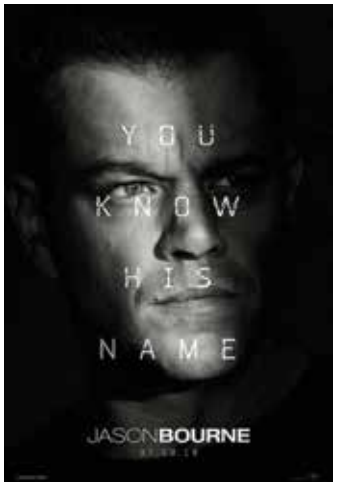
5 Temmuz – 25 Ağustos 2016
Çeşme, Bodrum, İstanbul

Pera Event tarafından bu yıl üçüncüsü düzenlenecek olan Turkcell Yıldızlı Geceler, 32 konser ile Çeşme, Bodrum ve İstanbul'da yaza damgasını vuracak. Her yıl Cemil Topuzlu Açıkhava Tiyatrosu'nda gerçekleştirilen organizasyon, yoğun ilgiden dolayı bu yıl Çeşme Açıkhava Tiyatrosu ve Bodrum Antik Tiyatro'ya da taştı. 5-10 Temmuz Çeşme'de 6 konser, 13-22 Temmuz Bodrum'da 6 konser ve 1-25 Ağustos İstanbul'da 20 konser şeklinde gerçekleşecek organizasyonda yerli ve yabancı sevilen isimler sahne alacak.

Turkcell ayrıcalıklarıyla gerçekleşecek konser serisinde sahne alacak isimler ise şöyle: Ajda Pekkan, Sertab Erener, Murat Dalkılıç, Funda Arar, Murat Boz, Volkan Konak, Şebnem Ferah, Göksel, Buika, Hande Yener, Sibel Can, Berkay, Mustafa Ceceli, Jamala, Bengü ve Ferhat Göçer.

SİNEMA

JASON BOURNE



***Vizyon Tarihi:** 29 Temmuz 2016*
***Tür:** Aksiyon, Gerilim*
***Yönetmen:** Paul Greengrass*
***Oyuncular:** Matt Damon, Julia Stiles, Tommy Lee Jones*
***Ülke:** ABD*

Yine Paul Greengrass'ın yönetmen koltuğuna oturduğu, The Bourne Supremacy ve The Bourne Ultimatum'un devam niteliğinde olan film, CIA'in en ölümcül eski ajanının karanlıktan çıkışını konu alıyor. Universal Pictures'ın Bourne serisinin bu yeni bölümünde Matt Damon'a Alicia Vikander, Vincent Cassel ve Tommy Lee Jones eşlik ederken Julia Stiles serideki rolünü tekrar canlandırıyor.

KAYIP BALIK DORİ

***Vizyon Tarihi:** 2 Eylül 2016*
***Tür:** Animasyon, Komedi*
***Yönetmen:** Andrew Stanton*
***Seslendirmeler:** Ellen DeGeneres, Albert Brooks, Idris Elba, Kaitlin Olson, Ed O'Neill, Eugene Levy, Diane Keaton, Ty Burrell*
***Ülke:** ABD*

En sevilen animasyon filmlerden biri olan Kayıp Balık Nemo'nun spin-off projesi olan Kayıp Balık Dori, oğlunu aramak için okyanusu bir uçtan diğer uca yüzen Marlin'in, "balık hafızalı" yoldaşı Dori ile denizler âleminde yaşadıkları maceraları ve Dori'nin kendi ailesini bulma serüvenini konu alıyor. Animasyon arenasının en başarılı ikilileri arasında gösterilen Andrew Stanton ve Angus MacLane'ı yeniden bir araya getiren filmde Albert Brooks ve Ellen DeGeneres ise yeniden kahramanlarımıza ses verecekler.

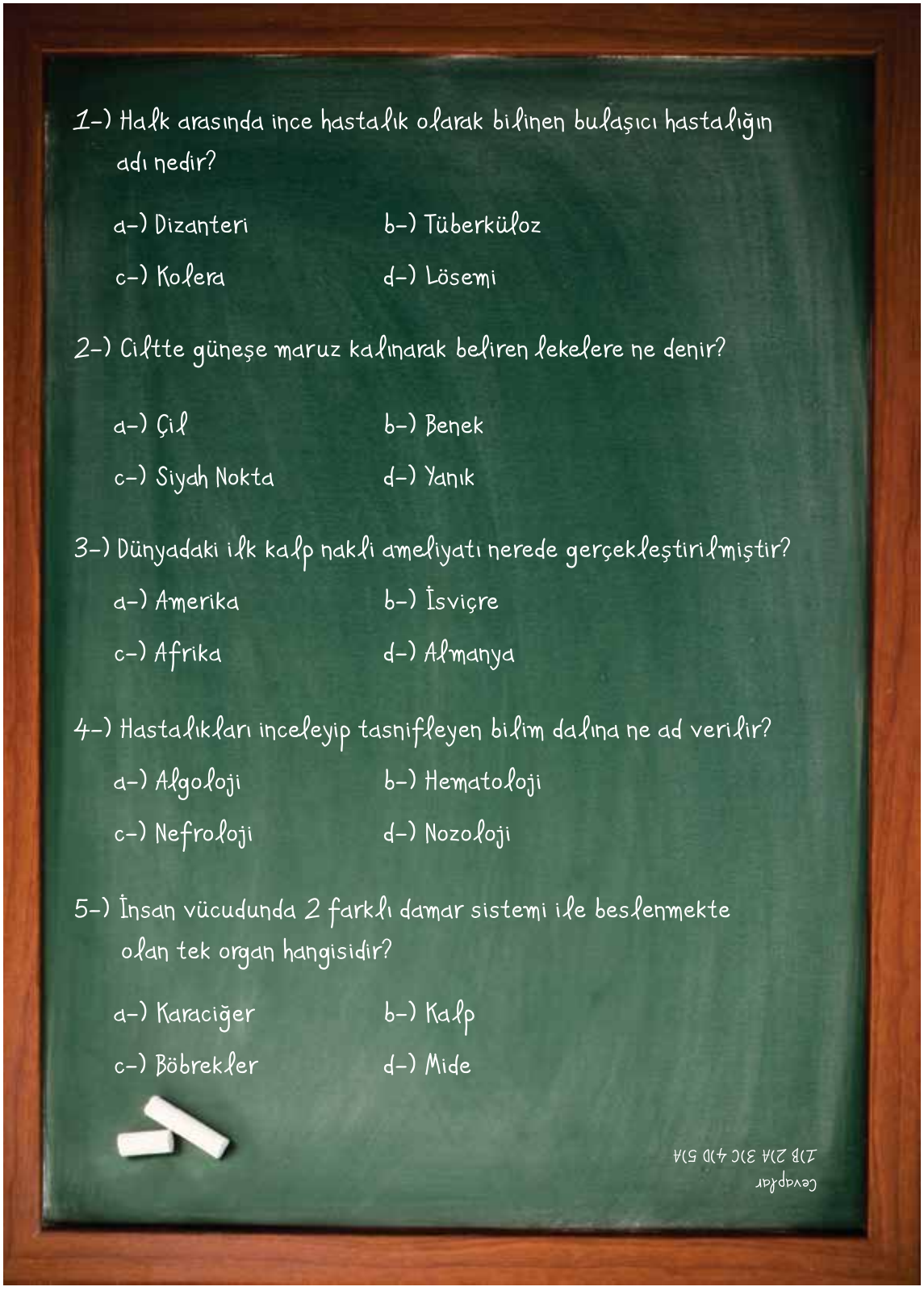
FESTİVAL

LIFE IN COLOR FESTIVAL

6 Ağustos 2016
Life Park, İstanbul

Dünyanın en renkli partisi Life in Color, ilk uluslararası festivali ile 6 Ağustos'ta elektronik müzikseverlerle İstanbul Life Park'ta muhteşem bir atmosfer yaratıyor. İki sahne, 22 sanatçı, muhteşem şovlar ve çok daha fazlasıyla dolu dev bir festivale ev sahipliği yapan Life Park, İstanbullulara dünyaca ünlü DJler, sıra dışı şovlar ve sürprizlerle dolu rengârenk bir yaz günü yaşatacak.

Festivalde sahne alan isimler ise şöyle: Elektronik müzik dünyasına yepyeni bir boyut kazandıran Nicky Romero, elektronik müziğin en büyük isimlerinden başarılı DJ ve prodüktör Fedde Le Grand, elektronik müzik dünyasının en köklü ve hit şarkılarının yapımcısı Laidback Luke, Christian Srigley and Leighton James'in ortaklığıyla oluşan Kanadalı DJ ikilisi Adventure Club, 2008 yılında iç içe olmaya başladığı hardstyle müzik tarzının en başarılı temsilcilerinden Atmozfears, house ve organik müzik tarzının en başarılı temsilcilerinden Bolier; Dubstep, electro house ve hip-hop tarzının dünyadaki en büyük temsilcilerinden Caked Up (Oscar Wylde), elektronik müzik dünyasına hızlı bir giriş yapan Dannic ve dünyaca tanınmış daha birçok isim...



1-) Halk arasında ince hastalık olarak bilinen bulaşıcı hastalığın adı nedir?

a-) Dizanteri
b-) Tüberküloz
c-) Kolera
d-) Lösemi

2-) Ciltte güneşe maruz kalınarak beliren lekelere ne denir?

a-) Çil
b-) Benek
c-) Siyah Nokta
d-) Yanık

3-) Dünyadaki ilk kalp nakli ameliyatı nerede gerçekleştirilmiştir?

a-) Amerika
b-) İsviçre
c-) Afrika
d-) Almanya

4-) Hastalıkları inceleyip tasnifleyen bilim dalına ne ad verilir?

a-) Algoloji
b-) Hematoloji
c-) Nefroloji
d-) Nozoloji

5-) İnsan vücudunda 2 farklı damar sistemi ile beslenmekte olan tek organ hangisidir?

a-) Karaciğer
b-) Kalp
c-) Böbrekler
d-) Mide

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

drogsan 40.yıl

Sağlığa Saygı

1975 Yılından Beri, İnsan Sağlığına Duyduğumuz Saygı İle Hizmet Ediyoruz...

NEVZAT
ECZA
DEPOSU
YARIM
ASIRDIR
HASTALIKTA
VE SAĞLIKTA
YANINIZDA
NEVZAT
ecza deposu
54 yıl
www.nevzatecza.com.tr