

farmaNED

NEVZAT
ecza deposu 56



ÖZEL DOSYA MEME KANSERİ

- » Novartis Türkiye Grubu Başkanı
Dr. Altan Demirdere
- » Dicle Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
- » Günde 10 Bin Adım
- » Çocuk Gelişiminde Anne Babanın Rolü
- » Dünya Cimnastik Şampiyonumuz
Ayşe Begüm Onbaşı



EDERHALAR SEKRI
LJUBLJANA

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,

Geride bıraktığımız 2017 yılı, hem Türkiye ekonomisinde hem de küresel pazarlarda önemli gelişmelerin olduğu bir yıl oldu. İlaç sektöründe de fiyat değişimleri gündemdeydi. Şubat ayında referans fiyatlarda kur ayarlamasına göre ilaç fiyatlarında iyileştirme yapılacağını ümit ediyoruz. Böyle olduğu takdirde sektör paydaşları için olumlu bir gelişme olacaktır.

Kasım ayında gerçekleşen Türk Eczacıları Birliği 41. Olağan Büyük Kongresi'nde yeniden göreve gelen Ecz. Erdoğan Çolak ve Yönetim Kuruluna görevlerinde başarılar diler, yeni dönemin eczacılar ve sektör için olumlu adımların atılacağı bir süreç olmasını temenni ederim.

2017 yılı, şirketimizin 55. faaliyet yılıydı. 55 yıl önce Sn. Ecz. Nevzat Karpuzcu tarafından Ankara'da kurulmuş olan ve bugün Türkiye'nin dört bir yanındaki eczacılarımıza hizmet veren, 1000 kişilik dev bir aileye dönüşen Nevzat Ecza Deposu, ilk günkü heyecanı ile çalışmalarına devam etmektedir. Bu uzun yolculukta bizleri destekleyen meslektaşlarıma, paydaşlarımıza ve çalışma arkadaşlarımıza teşekkürü bir borç bilirim. Hizmet kalitemizi artırmak ve 2018'de siz değerli eczacılarımıza daha da iyi hizmet verebilmek amacıyla pek çok noktamızda iyileş-

tirmeler yapmaktayız. Sektörde 55. yılını geride bırakan Nevzat Ecza Deposu, dün olduğu gibi bugün de eczacıların güveni ve desteğiyle Türkiye'nin dört bir yanına sağlık götürmeye devam edecektir.

Sektörde 5. yılına giren kurumsal yayını **farmaNED**, geçtiğimiz yıl içeriğine eklediği yepyeni konu başlıklarıyla daha dinamik ve keyifli bir hale geldi. 2018 yılında da sağlıkla ilgili önemli ve güncel konuları sizlere ulaştırmaya devam edecek. Bu sayımızda, tüm dünyada kadınlarda en fazla görülen kanser türü olan **"Meme Kanseri"** ele alıyoruz. Türkiye'de her yıl 20 bin, tüm dünyada ise 1.5 milyondan fazla kadına meme kanseri teşhisi konuyor. Erken tanı sayesinde hastalıktan tamamen kurtulmak mümkün olsa da, bu konuda henüz yeterince bilinçli değiliz. Biz de bu hastalıkla ilgili farkındalık yaratmak amacıyla, meme kanseri ve tedavisi ile ilgili merak edilenleri çok değerli uzmanlara sorduk.

2018 yılının milletimiz için huzur, barış, mutluluk ve en önemlisi sağlık dolu güzel bir yıl olmasını diler, tüm meslektaşlarımla yeni yılını en içten dileklerle kutlarım.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

**Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı**

farmaNED

Sayı: 18 / Ocak 2018 • Yaygın süreli yayın • www.farmaned.com

İ Ç İ N D E K İ L E R

04

İLAÇ SANAYİ

Novartis Türkiye
Grubu Başkanı
Dr. Altan Demirdere



12

FAKÜLTE

Dicle Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi



22

ÖZEL DOSYA

Meme Kanseri



42

ÇOCUK

Karın ve Kış
Sporlarının Çocuk
Gelişimine Katkıları



NEVZAT
ecza deposu

56. yıl

İmtiyaz Sahibi

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Harika Karpuzcu Dilik

Yayın Yönetim Yeri

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

Editör

Yalçın Çetinkaya

Görsel Tasarım

Çağrı Durtaş

52

SPOR

Ayşe Begüm
Onbaşı



60

GEZİ REHBERİ

Ljubljana



66

YURT REHBERİ

Bursa



72

HOBİ

Cam Biçimlendirme
Sanatı



Sektörden Haberler	10	Herkes İçin Sağlık: Günde 10 bin Adım	54
Doğru Bilinen Yanlışlar: Meme Kanseri	38	Teknisyen Köşesi	56
Kadın: Canlı ve Genç Görünüm	40	Bitkilerle Sağlık: Adaçayı	58
Eczacı	44	Mutfak: Vietnam Mutfacı	76
Beslenme: Balığın Faydaları	49	Kültür & Sanat	78
Aile: Çocuk Gelişiminde Anne Babanın Rolü	50	Mini Test	80

Yapım

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

Baskı

Başak Matbaa Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No:5/15 Gimat - Yenimahalle
ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17
www.basakmatbaa.com
Baskı Tarihi: 10 Ocak 2018

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.



Dr. Altan Demirdere

Sandoz Türkiye ve Ortadoğu Başkanı
Novartis Türkiye Grubu Başkanı



SANDOZ A Novartis
Division

Sayın Demirdere, uzun süredir çeşitli görevlerde yer aldığınız Novartis/Sandoz grubunda, Novartis Türkiye Grubu Başkanı oldunuz. Öncelikle sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Adana'da dünyaya geldim. Annem eczacı, babam ziraat doktoru idi. Adana Koleji'nden sonra Galatasaray Lisesi'nde okudum. Sonra Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesine girdim. Eczacı olmamı takiben, yüksek lisans ve doktoramı Sandoz Basel'den burslu olarak Basel Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde tamamladım. 40 yıl boyunca Sandoz'da Ar-Ge'den başlayarak, pazarlama ve genel müdürlüğe kadar birçok pozisyonda ve birçok ülkede bulundum. Halen Sandoz Türkiye ve Ortadoğu Başkanlığı'nı yürütüyorum. Aynı zamanda, Novartis Grubu Türkiye Başkanı olarak da görev yapıyorum.

İlk adımı 250 yıl önce atılan Novartis, bugün ilaç sektöründe dünyanın önde gelen markalarından biri. Şirketin kuruluşundan bugüne kadar olan kilometre taşları nelerdir?

Novartis, İsviçre merkezli global bir sağlık kuruluşudur. 1996 yılında Ciba-Geigy ve Sandoz'un birleşmesiyle kurulmuştur. Kökleri 250 yıl öncesine uzanan Novartis, yenilikçi ürünler geliştirme konusunda zengin bir geçmişe sahiptir. Eski ve köklü bir kurum olduğu için de kilometre taşları çoktur. Ancak birkaç tanesinden bahsedecek olursak; P. Falciparum sıtması olan çocuklar için geliştirilen ilaç, kalp krizi ve felç riskini azaltan ilacımız örnek verilebilir.

Kökleri 250 yıl öncesine dayanan, Türkiye'de 60 yıldır çok önemli yatırımlara imza atan, ilaç sektöründe dünya devi Novartis'in Türkiye Grubu Başkanı ve aynı zamanda Sandoz Türkiye ve Ortadoğu Başkanı olan Dr. Altan Demirdere ile sağlık alanındaki gelişmeleri, yatırımları, geleceğe yönelik projeleri konuştuk...



Ayrıca, son dönemde çok heyecan verici bir gelişmeye de tanık olduk. Novartis olarak beş yıl önce başlattığımız bir klinik araştırmanın sonucunda, Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) geliştirdiğimiz hücre temelli gen tedavisine onay verdi ve bunu çığır açan tedavi olarak belirledi. Bunun diğer kanser tedavilerinden en önemli farkı; hap veya kemoterapi gibi geleneksel tedavi yöntemlerinden bambaşka bir yöntem sunması. Temsil ettiği tedavi türünün ilk örneği olarak onaylanan bu yeni yöntem ile vücudun savunma hücreleri hastanın kanından alınıyor ve laboratuvar ortamında tekrar programlanıyor. Yeniden programlanan bu hücreler, kanser hücrelerini tanıyarak yok ediyor. Bu sayede diğer tedaviler sonucunda hastalığı kontrol edilemeyen veya tekrarlayan hastalara yeni bir seçenek sunuluyor. Henüz çocuk ve genç erişkin hastalarda görülen bir kanser hastalığı için onaylanmış bu tedaviyle ilgili çalışmalar, farklı hastalıklarda da sürmektedir.

Novartis Grubu bünyesinde Novartis, Sandoz ve Alcon olarak üç farklı şirkette faaliyet gösteriyorsunuz. Dünya çapında ağırlıklı olarak yöneldiğiniz tedavi alanları nelerdir?

Bugün Novartis Grubu, global ölçeğe ve yenilik üretme gücüne sahip üç ana birim altında faaliyet gösteriyor: Novartis yenilikçi ilaçlarla patent koruması olan reçeteli ilaçlara, Sandoz eşdeğer ürünler ve biyobenzerlere, Alcon ise cerrahi ve göz bakımı ürünlerine odaklanıyor. Novartis Onkoloji ise, hassas (presizyon) onkoloji tedavisi uygulaması alanında liderler arasında yer alıyor. Global ilaç portföyümüzde, hastalara sunulan 50'nin üzerinde ana ürünümüz bulunuyor.

Novartis Grubu, Türkiye'deki üretim tesisleri ile dikkat çekiyor. Novartis'in Türkiye'ye gelişinden, Türkiye yapılanmasından ve hedeflerinden bahseder misiniz?

Türkiye'deki hikayemiz, ürünlerimizin pazarlama faaliyetleri çerçevesinde 1930'lara kadar uzanıyor. Ancak Türkiye'ye uzun dönemli bağlılığımız 1955'teki ilk yatırımımızla başladı ve bugün gurur verici bir boyuta ulaştı.

Üretim tesislerimizle global ölçekte önemli bir üretim noktasıyız. Bu tesislerde ürettiğimiz katma değeri yüksek ilaçlarla, Türkiye'nin yüksek teknolojiye üretimine katkı yapıyoruz. Katma değerli moleküllerimizi hem Türkiye'deki hem de 100'den fazla ülkedeki hastalar için üretiyoruz. Geçen yıl toplam ihracatımız 150 milyon dolar seviyesinde gerçekleşti; son 10 yılda ise 1,2 milyar dolar ihracat gerçekleştirdik. Son 10 yılda Türkiye'nin en fazla ilaç ihracatı yapan grubuyuz.

“Son 10 yılda gerçekleştirdiğimiz toplam 1.2 milyar dolar ihracatla Türkiye'nin en fazla ilaç ihracatı yapan grubuyuz.”



**Novartis Grubu'nun Ar-Ge'ye bakış açısı nasıl?
Bu alanda geleceğe yönelik hedeflerinizi öğrenebilir miyiz?**

Novartis, 135'i ilaç birimine ait olmak üzere halen klinik geliştirme süreci devam eden 200'ün üzerinde projesi ile sektörün en saygın araştırma portföylerinden birine sahiptir. Yeni moleküllerin yanında pazarda bulunan ürünlere endikasyon ve farklı formülasyon ilavelerini de içeren bu projelerin birçoğu, dünyanın her yerinde hastalar için tedavi standartlarını önemli ölçüde ileriye taşıma potansiyeline sahiptir ve ilgili tedavi alanlarında karşılanmamış ihtiyaçlara yönelik, sınıfında ilk olma potansiyeli taşıyan ilaçları kapsamaktadır.

Novartis, Ar-Ge'ye ayırdığı kaynak itibarıyla dünyada ilaç firmaları arasında ilk üçte yer alıyor. Novartis'in yeni ilaç ve tıbbi cihaz araştırma ve geliştirme faaliyetleri için 2016'da global olarak ayırdığı kaynak 9 milyar dolar seviyesindedir ki bu net satışların %18,6'sına karşılık geliyor.

Novartis Grubu olarak halen devam etmekte olan 100'ün üzerinde klinik araştırma ile Türkiye'de Ar-Ge alanında da lider ilaç şirketlerinden biriyiz. 2016 yılında klinik araştırmalara 39,4 milyon dolar yatırım yaptık, bu da sektördeki klinik araştırmaların 1/5'ine denk geliyor. Son yedi yılda Türkiye'deki klinik çalışmalara 144 milyon doların üzerinde kaynak ayırdık, böylece Ar-Ge alanındaki global rekabette Türk hekimlerine destek sağladık.

“Novartis, Ar-Ge'ye ayırdığı kaynak itibarıyla dünyada ilaç firmaları arasında ilk üçte yer alıyor. Türkiye'de de 2016 yılında klinik araştırmalara 39,4 milyon dolar yatırım yaptık, bu da sektördeki klinik araştırmaların 1/5'ine denk geliyor.”

Dünya ilaç sektöründe Novartis'in her zaman en ön grupta koymasını sağlayan faktörler nelerdir? Bunda şirket politikalarının etkisi var mı?

Buradaki en önemli faktör, Ar-Ge'ye yapılan yatırım ve ilaç üretim standartlarımızdır. Üretim merkezlerimizde, bizim standartlarımıza uymayan tek bir ürün bile pazara sunulmaz ve imha edilir. Bu, dünyanın her yerindeki üretim tesislerimizde böyledir. Çünkü bu ilaçların etkisi kalmamıştır. Yani kullanan kişiye hiçbir faydası yoktur. Bu bir şirket kalite politikasıdır.

Hem Novartis hem de Sandoz olarak dünya çapında yürüttüğünüz sosyal sorumluluk projeleri oldukça yankı uyandırıyor. Peki, son dönemde Türkiye'de ne gibi çalışmalarınız var?

Novartis Grup için ilaca erişim çok önemli bir politikadır. Dünyanın neresi olursa olsun hastaların ilaca erişimi için gerek kamu iş birliklerimiz gerekse sivil toplum kuruluşlarıyla projelerimiz bulunuyor. Bunun dışında, merdiven altı olarak tabir ettiğimiz sah-te ilaçla da global düzeyde mücadele ediyoruz. Örneğin; Novartis'in sıtma ile mücadele amacıyla yürüttüğü global “Yaşam İçin SMS” (SMS For Life) projesi, kurumsal sosyal sorumluluk dergisi Ethical Corporation tarafından “En İyi Kurumsal Ortaklık” ödülüne layık görüldü.





Türkiye’de ise, çalışanlarımızın sosyal sorumluluk sahibi bireyler olması için pek çok çalışma gerçekleştiriyoruz. “Büyük Kalpler” adıyla oluşturduğumuz gönüllülük platformuyla, birçok farklı gönüllülük projesine katkı sağlıyoruz. Çalışmalarımız arasında “Gelecek Daha Net” Gençlik Platformuyla yaptığımız iş birliğini örnek gösterebiliriz. Bu projede gönüllülerimiz, gençlerin meslekleri daha iyi tanınması için mentörlük yapıyor ve gelecekte gençlerin seçecekleri mesleklerde kendilerine ışık tutuyor.

Gönüllü çalışanlarımızın dahil olduğu diğer projeler arasında; TOÇEV’e kitap bağışı yapmak ve gönüllülerimizin uzman olduğu alanlarda belirlenen zaman dilimlerinde TOÇEV’in belirlediği çocuklara özel ders vermek yer alıyor. Bu çalışmalara ek olarak, “Novartis Gönüllüler Günü”nü örnek verebiliriz. Mayıs ayında gerçekleştirdiğimiz Gönüllüler Günü kapsamında, Küçükçekmece Yarımburgaz Mahallesi’nde bulunan dayanışma derneğinin iş birliğinde, Suriyeli mülteciler ve desteğe ihtiyacı bulunan aileleri ile bir araya geldik. Çalışanlarımızın kullandıkları kıyafetleri, dayanıklı oyuncakları ve ilk okuma kitapları yardımlarının yanı sıra “Önemsiyoruz” adlı sivil girişimin tasarladığı oyuncakları dikerek, çocuklar ve anneleri ile bir araya geldik. Hediyelerimizi vererek, çocuklarla birlikte vakit geçirdik. Bu kapsamda, önemsiyoruz ekibi hazırladığımız oyuncaklar yardımıyla, bölgede anne-çocuk etkileşimini destekleyecek psikolojik yardım programı yürüttü ve bu süreçte gönüllülerimiz de istedikleri zaman çocuklarla bir araya gelebildiler. Bu projemiz, çalışanlarımız arasında büyük ilgi gördü ve kendilerini topluma faydalı bireyler olarak hissettikleri yönünde oldukça olumlu geri dönüşler aldık.

Biraz da insan kaynaklarından bahsedelim. Novartis Grubu’nun Türkiye’de kaç çalışanı var? Şirketin kariyer ve yetenek yönlendirme politikasından bahsedermisiniz?

2400’e yakın kalifiye çalışana sahibiz. Çalışanlarımıza yatırım yapıyoruz ve onlar için en iyi iş ortamını yaratmak hedefiyle çalışıyoruz. Lokal ve uluslararası şirketlerin insan kaynaklarının bakış açılarında bazı farklılıklar olabiliyor. Uluslararası firmaların daha yenilikçi ve değişime açık olduğunu düşünüyorum. Artık iş-özel yaşam dengesi, çeşitlilik ve dahil etme gibi konular çalışanlar için çok önemli hale geliyor, uluslararası firmaların bu konularda daha fazla çalışma yaptığını görüyorum. Novartis Grubu’nun da insan kaynakları yönetiminde değişim ve yenilik konusunda cesur davrandığını söyleyebilirim.

Buradaki önemli noktanın şirket kültürü olduğunu düşünüyorum. Artık yetenekli kişilerin de kuruma bağlı ve motive çalışarak başarı sağlayabilmesi için beklentileri bulunuyor. Şirket kültürünüzün bu yetenekli kişileri motive etmesi çok önemli. Bu da farklı fikirlerle saygıyı ve onları dinlemeyi, ödüllendirmeyi, kutlamayı, yetenek yönetimini, yan hak programlarını, iş-özel yaşam dengesi üzerine çalışmalarını doğuruyor, böylece ideal iş ortamı tecrübesini sunmanız gerekiyor.

Kurum kültürümüzle ilgili yaptığımız çalışmalar sonucunda birçok ödül ve takdir kazandık, tabii ki bunlar da yetenekli kişilerin dikkatini çekiyor. Diğer taraftan çalışanlarınıza sunduğunuz kariyer olanakları da önemli. Biz Novartis Grubu olarak, yeteneklerimizi hem ülke içinde farklı birimlerimizde açılan pozisyonlara yönlendirebiliyoruz, hem de global pozisyonlara gönderebiliyoruz. Son bir yıl içinde global pozisyonlara birçok arkadaşımızı gönderdik.



Türkiye’den yurt dışına sıklıkla atamalar yapıyorsunuz. Kendiniz de bu gruptan yetişmiş bir yönetici olarak, bugün geldiğiniz noktada firmanızın katkılarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

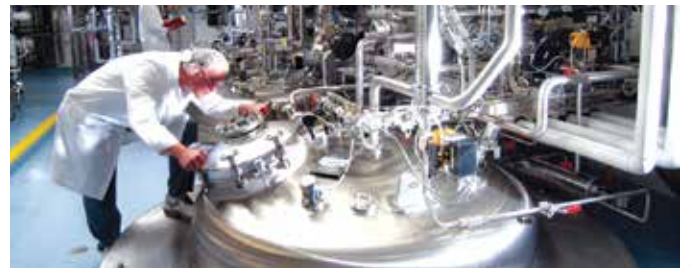
Benim iş hayatıma yön verdiği kadar, aslında benim hayatıma da yön verdiğini söyleyebilirim. Bu sayede hep kendimi yenileme, geliştirme imkanı buldum. Siz zamanı değil, zaman sizi takip etmeli yani bu kadar hızlı olmalısınız. Dünyaya hizmet veren bir marka, firmada olarak, siz de global olmak zorundasınız. Kahvaltınızı Türkiye’de yaparken, akşam yemeğinizi başka bir ülkede yiyebilirsiniz. Bunun anlamı da global olmanın yanı sıra, her zaman aktif ve dinamik bir hayat sizi bekliyor demektir. Çünkü çalıştığınız yer ve görev bunu gerektiriyor.

40 senedir aynı kültür içinde olmak, bu kurum için doğru kararlar vermemde çok etkili oldu. Çünkü Novartis’in kilometre taşlarını, nereden geldiğini ve nereye gideceğini bilerek yönetsel kararlar alıyorum. Bu da kurumsal hata riskini en aza indiriyor.

“Dünyaya hizmet veren bir marka, firmada olarak, siz de global olmak zorundasınız. Kahvaltınızı Türkiye’de yaparken, akşam yemeğinizi başka bir ülkede yiyebilirsiniz. Bunun anlamı da global olmanın yanı sıra, her zaman aktif ve dinamik bir hayat sizi bekliyor demektir. Çünkü çalıştığınız yer ve görev bunu gerektiriyor.”

Novartis, dünyada özellikle bilimsel eğitim çalışmalarına olan katkılarıyla ön plana çıkıyor, biraz bu konudan bahsedebilir misiniz?

Novartis; bilimsel becerileri geliştirerek, gelişmekte olan ülkelerin yaygın görülen yerel hastalıklarına yönelik aşı ve ilaç geliştirebilmelerini mümkün kılmak amacıyla, Afrika’daki üniversiteler ve araştırma enstitüleriyle birlikte araştırmacı, stajyer ve değişim programları uyguluyor. Novartis ayrıca sınırlı imkanları olan kesimler için de bilimsel eğitim sağlıyor.





Uzun yıllar boyunca Türkiye'nin yanı sıra çeşitli ülke ve bölgelerde üst düzey görevlerde yer almış biri olarak, Türkiye'de ve yurt dışında yürütülen sağlık politikaları arasında ne gibi farklar gözlemlediniz?

Öncelikle hükümetin SSK, Bağkur ve Emekli Sandığı'nı birleştirmesiyle Türk halkının ilaca erişimi konusunda çok önemli bir adım attığını söyleyebilirim. Bu hiç kolay bir iş değil ve önemli bir başarı. Sağlık harcamaları, Türkiye'de 2016 itibarıyla kişi başına 791 Avro iken, OECD ülkelerinde 2.781 Avro. Mesela Almanya'da bu kişi başı 4.000 Avro'yu buluyor. Kişi başı harcama, son 30 yılda her yıl artış göstermiştir. Dünya sağlık konusunda daha çok hastalıkları önleme ve iyi yaşam (wellness) tarafına yöneliyor. Yani hastalanmadan hastalıkların önüne geçmek, şu anda dünyanın daha çok kaynak ayırdığı bir alan.



60 yıldır Türkiye'de çok önemli yatırımlar yapan Novartis Grubu olarak, ülkemizde yapılan sağlık yatırımlarını yeterli buluyor musunuz? Bu tür yatırımların artması için ne tür çalışmalar yapılabilir?

Türk yerli ilaç sektörü, yatırım konusunda oldukça zayıf; çünkü yerli ilaç sektörü ilaçtan kazandığını ilaca yatırmadı ve yatırmaya da devam ediyor. Özellikle Türk ilaç sanayinde yaşanan fason üretim, sektöre zarar vermektedir. Fason üretim Türk ilaç sanayine yardımcı olmaz. Geçmişte, Türkiye tekstilde fason üretimde dünya birincisiydi. Sonra ne oldu, daha ucuza yapan çıktı. Başkasının ilacını üretmek güzel ama yeterli değil. 1950'lerde yerli ilaç sanayini koruma kanunu vardı ve öncelikliydi. Ancak buradan kazanılanlar tekrar ilaca değil, finans, inşaat gibi farklı alanlara yatırıldı.

Eğer yatırımların artması isteniyorsa, hükümet bizi desteklemeli. Novartis'in Türkiye'de dört fabrikası var ve 65 ülkeye ihracat yapıyoruz. Hükümetimizin bizi örnek göstermesi gerektiğini düşünüyorum. Her yıl yaptığımız ihracat ile ödül alıyoruz ancak diğer firmalarla aynı yerde değerlendiriliyoruz. Lokalizasyon diyerek bütün ürünleri burada üretmemizi istiyorlar. Ancak o zaman ihracat yapamayız.

Son olarak, iş hayatınız dışında neler yapmaktan hoşlanırsınız, hobilerinizi öğrenebilir miyiz?

Kendimi bildim bileli her gün bir saat yüzerim. Haftada üç gün hafif vücut geliştirme yaparım ve hafta sonları da eşimle birlikte günde bir saat yürürüz. Gençken yaptığım ağır karate ve vücut geliştirme belimi tamamen bozdu, 13 saatlik bir ameliyatla fikse ettiler. Dolayısıyla artık ağır bir spor yapamıyorum. Evde dört köpeğim, üç kuşum ve iki kedim var. Özellikle onlarla oynamak, en keyif aldığım aktivitelerden birisi. Ayrıca tabii eşimle yürümek ve ailece film seyretmek, bir de 11 yaşındaki kızımın ilgilenmeye çalışmak. Yazın Bodrum'a gidiyorum, kışın İstanbul'da kalıyorum. Yüzme ve eşimle yürümek dışında, Cumartesi-Pazar günleri minimum dört saat çalışıyorum.





Abdi İbrahim Otsuka 5. yılını coşkuyla kutladı

Japonya'nın ilaç devi Otsuka ile Türk ilaç sektörünün lideri Abdi İbrahim ortaklığında kurulan Abdi İbrahim Otsuka, bu yıl 5. yılını kutladı. Kasım ayında düzenlenen etkinliğe Otsuka Pharmaceutical Başkanı Ichiro Otsuka, Abdi İbrahim Yönetim Kurulu Başkanı Nezih Barut, Otsuka Asya- Arap Bölgesi Müdürü Mikio Bando, Abdi İbrahim CEO'su Süha Taşpolatoğlu, Abdi İbrahim Otsuka Genel Müdürü Elif Elkin ile şirket çalışanları katıldı.



Abdi İbrahim Yönetim Kurulu Başkanı Nezih Barut, etkinlikte yaptığı konuşmada "Abdi İbrahim'in iyileştirme arzusu ile Otsuka'nın yenilikçi yüzünün bir araya gelerek her iki şirkete de önemli katkılar sağladığını" belirtti. Abdi İbrahim ile süregelen başarılı işbirliğinin 5 yıldır güçlü bir ortaklık çatısı altında devam etmesinden duyduğu mutluluğu ifade eden Otsuka Pharmaceutical Başkanı Ichiro Otsuka, "Abdi İbrahim ile birlikte Türk halkına sağlık hizmetlerinde katkıda bulunmaya, özenle çalışmaya devam edeceğiz" açıklamasını yaptı.

Abdi İbrahim Otsuka Genel Müdürü Elif Elkin ise yaptığı konuşmada, "Abdi İbrahim Otsuka olarak psikiyatri ve nefrolojide ilk aklı gelen firma olmayı hedefliyoruz. Bu yolda da emin adımlarla ilerliyoruz" dedi. Türkiye'den ihracat yaptıkları ülke sayısını artırma hedefi doğrultusunda çalışmalarını sürdürdüklerini söyleyen Elkin, "2018 yılında dirençli tüberküloz hastaları ve polikistik böbrek hastalığında dünyanın ilk ve tek tedavisi olan iki yeni ürünü daha Türk tıbbının hizmetine sunacağız" diye belirtti.

Sanal gerçeklik deneyimine Felis Ödülü

Roche İlaç Türkiye, romatoid artrit hastalarının beş yıllık tedavi sürecini anlatan sanal gerçeklik deneyimi projesi ile MediaCat dergisi tarafından düzenlenen Felis Ödülleri'nde Felis'e layık görüldü. Hayata geçirilen "Romatoid Artrit Hasta Yolculuğu Projesi", "Artırılmış Mobil Deneyim" dalında ödülün sahibi olarak önemli bir başarıya imza attı.

Uzun süreli tedavilerde hasta ve doktor arasındaki duygusal paylaşımı konu alan sanal gerçeklik deneyimi projesinde, hastanın doktoruyla tanıştığı ilk günden itibaren yaşadığı fiziksel iyileşme ve doktorun hayatındaki değişimler anlatılıyor. Kadın ve erkek kullanıcılar için özelleştirilmiş tecrübeler sunan proje, beş yıllık bir zaman diliminde kullanıcıya romatoid artrit hastasının yolculuğuna tanık olma imkanı sunuyor. Uzman romatologların fikirlerinden ve tecrübelerinden faydalanılarak, bir senaryo üzerinden yürütülen projede, hastaların el deformasyonları incelendi, hastane koridorları ve muayene odası için gerçek ortamlar referans alındı ve sanal gerçekliğe aktarıldı.



Servier Türkiye'ye yeni genel müdür

148 ülkede faaliyet gösteren, 31 yıldır Türkiye'de sektörün önde gelen şirketlerinden biri olan, Ar-Ge odaklı Fransız ilaç firması Servier'in Türkiye Genel Müdürlüğüne deneyimli isim Gilles Renacco getirildi. 2005 yılından itibaren şirket bünyesinde çeşitli görevler üstlenen Renacco, Servier Hırvatistan, Bulgaristan ve Arjantin'de uzun yıllar genel müdürlük yaptı. Eczacılık doktorası bulunan ve İşletme Yüksek Lisansı yapan Gilles Renacco, sektörde 20 yılı aşkın sürelik bir deneyime sahip. 1 Ekim tarihinden itibaren Servier Türkiye Genel Müdürü olarak görevini sürdüren Gilles Renacco; İngilizce, İspanyolca, Almanca, İtalyanca ve Bulgarca biliyor.



Eczacıbaşı İlaç Pazarlama'ya 4 ödül

Eczacıbaşı İlaç Pazarlama, Felis Ödülleri'nde 2 projesiyle toplam 4 ödülün sahibi oldu. Güneşin zararlarından korunarak, onun pozitif etkisinden faydalanmayı sağlayan "Daylong Güneşin Mutlu Yüzü" kampanyası ile "En İyi Lansman Kampanyası" kategorisinde büyük ödül; eczane teknisyenlerine yönelik bilgi yarışması "Imutor Go" ile de "En İyi Eğitim Projesi", "En İyi Doğrudan Pazarlama Projesi" ve "En İyi Medikal Pazarlama Kampanyası" kategorilerinde başarı elde ederek, toplamda dört ödül aldı.

Eczacıbaşı İlaç Pazarlama'ya büyük ödülü getiren "Daylong Güneşin Mutlu Yüzü" projesi kapsamındaki çalışmalarda, güneşin insanları mutlu ettiği mesajını veren ve Daylong'u güneşten faydalanmayı sağlayan bir marka olarak konumlandıran Eczacıbaşı, bir sosyal deneyde de bu projesini destekledi. Güneşli ve güneşsiz ortamlarda farklı yaş gruplarındaki katılımcılara aynı soruları yönelten saha ekibi, sonuç olarak güneşsiz ortamda verilen cevapların karamsarlık, negatifik içerdiğini; güneşli ortamda katılımcıların verdiği cevapların ve tepkilerin ise daha olumlu olduğunu gözlemledi.

Firmaya üç ödül birden getiren "Imutor Go" projesi ise 2016 yılında hayata geçirildi. Eczane teknisyenlerine yönelik dijital bir bilgi yarışması platformu olan Imutor Go'da eczane personelinin Imutor ürün bilgisini ve sıcak satışa yönelik çapraz satış tekniklerini taze ve doğru tutmak, bu sayede teknisyenin elden ürün satışını artırmak amaçlandı. Yarışmada 4 hafta boyunca her hafta birinci olan teknisyenlerle, ayın ilk 3 teknisyeni ödüllendirildi. Böylece toplamda 1100 eczane ile 2 bin 300 teknisyene ulaşıldı.



Takeda Türkiye'ye Brandon Hall'dan 4 ödül birden

Takeda Türkiye; ilk kez 1994'te verilmeye başlanan, İK ve şirket yöneticileri tarafından iş dünyasının akademi ödülleri olarak kabul edilen Brandon Hall'da "Pazarlama Yönetici Adayı İşe Alım Projesi" ve "Spesifik Ürünler Saha İşe Alım ve Onboarding Programı" ile iki gümüş ve iki bronz olmak üzere dört ödülün sahibi oldu. Tüm dünyada binlerce şirketin başvurduğu bu yarışmada dört ödül birden alan Takeda Türkiye'nin insan kaynakları departmanı, aldıkları ödüllerin Takeda Türkiye çalışanlarında büyük mutluluk ve gurur yarattığını söyledi.

Takeda Türkiye Genel Müdürü Gamze Yüceland, "Brandon Hall Group tarafından Takeda Türkiye İK ekibinin kazandığı ödüller, bizi sadece motive etmekle kalmadı, aynı zamanda insan kaynaklarındaki yenilikçi uygulamalarımızın dünya standartlarında olduğunu da kanıtladı. İş dünyasının en önemli ödülllerinden biri olan Brandon Hall'da, binlerce kuruluş arasından dört ödül birden kazanmak mutluluk verici. En iyi işveren olmak için tutkuyla çıktığımız bu yolda, bu ödüller yaptıklarımıza değer katmaktadır. Çalışan mutluluğuna odaklı insan kaynakları uygulamalarımızın ödüllerle taçlandırılması çok kıymetli" dedi.



Bayer Türkiye'de üst düzey atama

Bayer Tüketici Sağlığı Türkiye Ülke Müdürü Oya Canbaş, Bayer Tüketici Sağlığı İngiltere ve İrlanda Ülke Müdürü olarak atandı. Oya Canbaş'ın İngiltere'de görevlendirilmesinin ardından, daha önce Procter & Gamble Türkiye ve Kafkasya Markalar Direktörü olan Taygun Günay, Bayer Tüketici Sağlığı Türkiye'nin yeni ülke müdürü oldu.

Lisans eğitimini 1995 yılında Yıldız Teknik Üniversitesi Makina Mühendisliği bölümünde tamamlamasının ardından, Pennsylvania State Üniversitesi Smeal İşletme Yüksek Okulunda işletme alanında yüksek lisans eğitimi alan Taygun Günay, iş hayatına ilk olarak 1998 yılında Gillette Türkiye'de başladı. Gillette bünyesinde çeşitli görevlerde bulunduktan sonra 2010 yılında P&G'ye katılan Taygun Günay, 2016 yılından beri P&G Türkiye ve Kafkasya Markalar Direktörlüğünü yürütmekteydi.





**GELENEKLERİNE BAĞLI,
YENİ VE HEYECANLI**
DİCLE ÜNİVERSİTESİ
ECZACILIK FAKÜLTESİ

Tarihteki en eski medeniyetlerin bıraktığı izleri barındıran Diyarbakır'da, ülkemizin köklü üniversitelerinden Dicle Üniversitesi bünyesinde açılan **Dicle Üniversitesi Eczacılık Fakültesi**; tecrübe ve dinamizmi harmanlayarak, bilimin ışığında, insanlığa faydalı, geleceğe yönelik projelerle öğrencilerine eğitim veriyor...



DICLE ÜNİVERSİTESİ
ECZACILIK FAKÜLTESİ

Prof. Dr. Meral Erdiñ

Dicle Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekan Vekili

Lisans: Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 1990

Yüksek Lisans: Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalı -1992

Doktora: Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalı - 1995

Yardımcı Doçent: Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalı - 1997

Doçent: Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalı - 2002

Profesör: Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalı- 2008

Sayın Erdiñ, sizi biraz tanıyabilir miyiz? Ne zaman göreve geldiniz ve daha önce ne gibi çalışmalar yürüttünüz?

Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunuyum. Yüksek lisans ve doktora eğitimimi Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalında tamamladım. Halen aynı anabilim dalında öğretim üyesiyim ve aynı zamanda 2008 yılından beri anabilim dalı başkanı olarak görev yapmaktayım. 13 Ekim 2016 tarihinde Dicle Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanlığı görevine vekaleten atandım. Üniversitenin Tıp, Diş Hekimliği ve Eczacılık Fakültelerinin, Sağlık Meslek Yüksekokullarının Farmakoloji lisans derslerini ve Sağlık Bilimleri Enstitüsüne bağlı Tıbbi Farmakoloji yüksek lisans ve doktora programlarını yürütmekteyim. Ayrıca Dicle Üniversitesi Klinik Araştırmalar İlaç Etik Kurulu üyesiyim.

Fakültenizin akademik olanaklarından bahsedebilir misiniz?

Dicle Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2012 yılında kurulmuş olup, 2013 yılında öğrenci alımına başlamıştır. Eğitim öğretim yönünden temel bilimlerde bir sorunumuz olmamakla birlikte, Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümünde öğretim üyesi eksikliğimiz bulunmaktadır. Bu eksikliği gidermek amacı ile İstanbul ve Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakülteleri ile yapmış olduğumuz protokol neticesinde,

ilgili dersleri vermek üzere öğretim üyesi görevlendirilmesi yapılmıştır. Böylece bütün dersler, konusunda uzman ve yetkin öğretim üyeleri tarafından yürütülmektedir. Hedefimiz, eksik olan öğretim üyesi kadrolarımızı en kısa sürede tamamlamaktır.

Eğitim müfredatımız; öğrenci odaklı bir eğitim hedefi ile, çekirdek eğitim programı (ÇEP) doğrultusunda revize edilmiş, ders programları yeniden düzenlenmiş ve yeni yönergeler oluşturulmuştur. Ayrıca artan öğrenci sayımız göz önünde bulundurularak, mevcut laboratuvar ve dersliklere yenileri eklenmiştir. Öğretim üyeleri ve araştırma görevlilerinin kullanımı için araştırma laboratuvarları tahsis edilmiştir. Fakültemizde halen birçok altyapı ve araştırma projesi yürütülmektedir.

Lisansüstü eğitim olarak, fakültemizde Analitik Kimya Yüksek Lisans Programı yürütülmektedir. Mevcut araştırma görevlilerimizden bazıları; Tıp Fakültesi Farmakoloji, Mikrobiyoloji, Biyokimya anabilim dallarında, bazıları İstanbul, Ankara, Ege ve Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültelerinde Farmasötik Kimya, Farmasötik Teknoloji, Farmasötik Toksikoloji ve Farmakognozi anabilim dallarında doktora eğitimlerini sürdürmektedir. Doktora eğitimlerini tamamlayacak araştırma görevlileri ile birlikte eğitim-öğretim kadromuz daha da güçlenecektir.



Dicle Üniversitesi Eczacılık Fakültesi; yeni, genç ve dinamik bir fakülte. Bunun ne gibi avantaj ve dezavantajları oluyor?

Yeni, genç ve dinamik bir fakülte olmak elbette yeniliklere açık olmak, teknolojiyi yakından takip etmek, dünyayla entegre olmak, daha heyecanlı ve hızlı olmak açısından önemli bir avantaj sağlamaktadır. Genç olmanın olabilecek tek dezavantajı tecrübe eksikliğidir. Ancak bizler köklü bir üniversitenin genç bir fakültesi olarak, kendi üniversitemizin geleneğinden istifade etmekteyiz. Bunun yanı sıra yapmış olduğumuz iş birlikleri neticesinde, Türkiye’de eczacılık eğitiminde önemli yere sahip eczacılık fakültelerinin de deneyimlerinden yararlanmaktayız.

Öğrencilerinizin kariyer gelişimi açısından ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Öğrencilerimize iyi bir eczacılık eğitimi verirken, mezuniyet sonrasında eczacılık alanında yapacakları seçim konusunda yardımcı olmak amacı ile de Diyarbakır Eczacı Odası ve değişik kamu ya da özel kurum ve kuruluşlar ile ortak birçok toplantı ve etkinlik düzenliyoruz. Meslekleri ile ilgili konularda bilgilenmelerini sağlıyoruz. Öğrencilerimizin endüstri alanında deneyim kazanmaları için bu alanlarda staj yapmalarına olanak sağlıyoruz. Ayrıca Erasmus öğrenci değişimi programı çerçevesinde hem lisans hem de lisansüstü öğrencilerimiz Avrupa Üniversitelerine giderek, önemli deneyimler kazanıyor. Bunun yanı sıra öğrencilerimizin birçok kongreye bildiri ve posterlerle katılımlarına yardımcı oluyor, destek veriyoruz. Biz de bu yıl fakülte olarak ilk ulusal öğrenci kongremizi Nisan 2018’de düzenlemeyi planlamaktayız. Bu vesile ile bütün eczacılık fakültesi öğrencilerini kongremize davet ediyorum.

Sosyal açıdan öğrencilerinizi nasıl bir kampüs hayatı bekliyor?

Dicle Üniversitesi; Dicle Nehri kenarında kurulmuş, 1982 yılında hizmete girmiş, toplamda 27 bin dönüm araziye sahip büyük bir kampüse sahiptir. Kampüs, öğrencilere sosyal açıdan birçok imkan sağlamaktadır; yeşillikler içinde öğrenci yaşam merkezi, kafeler, merkezi yemekhane, birçok kantin ve oturma alanı, futbol, basketbol, voleybol sahaları, tenis kortları, kapalı spor salonları, açık ve kapalı yüzme havuzları, yürüyüş yolları mevcuttur. Ayrıca kampüs içerisinde büyük merkezi kütüphane, kongre merkezi, kız ve erkek öğrenci yurtları, eczane, postane ve banka şubeleri bulunuyor. Kampüs içerisinde yurtlar ve fakülteler arasında ulaşımı sağlayan ring seferleri ve şehre ulaşımı sağlayan birçok otobüs ve minibüs hatları var. Kısacası, üniversite kampüsümüz öğrencilerin bütün ihtiyaçlarına cevap verebilecek kapasitededir. Üniversite bünyesinde ayrıca çok sayıda öğrenci kulübü bulunmakta, öğrencilerimiz bu kulüplere katılarak kendilerini farklı alanlarda geliştirme imkanına sahip olmaktadır.





Henüz çok genç bir fakültesiniz; ilk mezunlarınızı vermeye yaklaşıırken eczacılık eğitimiyle ilgili hedefleriniz nelerdir?

2018'de ilk mezunlarımızı vereceğiz. Eksiksiz bir eğitim ve iyi bir kariyer planlaması ile mesleğin her alanında çalışacak, donanımlı öğrenciler yetiştirmek için çaba sarf ediyoruz. İyi bir eğitimin yanı sıra, öğrencilerimizin sosyal ve kültürel gelişimlerine katkı sağlayacak faaliyetler de organize ediyoruz. Eğitim ile ilgili hedeflerimizin başında, fiziki ve akademik yapılanmamızı daha da geliştirerek, sanayi ile iş birliği içerisinde yeni projeler yapmak var.

Son yıllarda ülkemizde sayısı hızla artan eczacılık fakülteleri arasından sizi ayırtıran özellikleriniz nelerdir?

Bizi ayırtıran en önemli özelliğimiz; bulunduğumuz bölge, şehir ve mensubu olduğumuz köklü üniversitedir. Diyarbakır, pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış tarihi, büyük ve modern bir şehirdir. Uluslararası havaalanı ile bütün merkezlere kolay ulaşım sağlanmaktadır. Şehirdeki modern yapılaşma öğrencilere kalabilecekleri birçok ev ve yurt imkanı sunmaktadır. Tiyatro ve sinema salonları, alışveriş merkezleri, kafe ve restoranlar mevcuttur. Şehrin bu olanakları, öğrencilerin üniversitemizi tercih etmesinde önemli bir avantaj sağlamaktadır.

Üniversitemiz ise 1974'te kurulmuş, bölgenin en büyük üniversitesidir. Üniversite kampüsü içerisinde Tıp Fakültesi Hastanesi, Kardiyoloji, Onkoloji, Çocuk, Acil ve Travmatoloji olmak üzere beş hastane ve her hastane bünyesinde bir eczane bulunmaktadır. Bu da öğrencilerimiz için gerek klinikler gerekse hastane eczaneleri açısından önemli bir uygulama ve staj imkanı sağlamaktadır. Ayrıca fakültemizi daha da ileriye taşıyacak, genç ve dinamik kadromuz da önemli bir avantaj oluşturmaktadır.

Yeni kurulan birçok fakültenin en büyük sorunu kadro eksiklerinin olması. Sizce bu durumun önüne nasıl geçilebilir?

Öncelikle yeni kurulan fakültelerin akademik kadrolarındaki eksiklikleri tamamlamadan, eğitim-öğretime başlamaları gerektiğini düşünüyorum. Eğitimin kalitesini düşürmemek adına, liyakat esaslı ve her bilim dalına o bilim dalında eğitim görmüş, doktora yapmış öğretim üyelerinin atanması sağlanmalı ve bu tüm üniversitelerde standart hale getirilmelidir. Ayrıca norm kadro uygulaması ile merkezde bulunan eski fakültelerde, kadrolardaki yığılmalar azaltılabilir ve tüm fakültelerde daha homojen bir dağılım sağlanabilir. Ya da yeni kurulan fakültelere öğretim üyelerinin yönelmesini sağlamak amacı ile maddi veya akademik teşvikler verilebilir. Bunun yanı sıra yeni mezunların akademik kariyer yapmak konusunda desteklenmeleri de geleceğe önemli bir yatırım olacak ve kadro eksikliklerinin giderilmesine yardımcı olacaktır.



Eczacılık mesleği birçok iş koluna doğru genişledi. Bu bakımdan mesleğin geleceğini siz nasıl görüyorsunuz?

Eczacılık mesleği; sağlık alanında üretim, araştırma ve hizmet sektörlerinin kesiştiği bir noktada yer almakta, bu da çok geniş bir çalışma sahası oluşturmaktadır. Gelecekte mesleğin bu anlamda daha da önem kazanacağı kanaatindeyim. Günümüzde eczacılığın ilacı raftan alıp hastaya vermek olmadığı anlaşılmış olup, özellikle ilaç geliştirme ve üretim aşamasında eczacının olmazsa olmaz olduğu ve bu alanlarda önemli bir eczacı açığı olduğu görülmüştür. Bu bakımdan bize düşen görev, öğrencilerimizin bu alanlarda yer almalarını sağlayacak şekilde donanımlı mezun olmalarını sağlamaktır.

Ülkemizde değişen sağlık politikalarını eczacılık mesleği bakımından artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Son yıllarda eczacılık mesleği ile ilgili yapılan düzenlemeler arasında; özellikle antibiyotikler başta olmak üzere, birçok ilacın reçetesiz satışına kısıtlama getirilmesi, gelişigüzel ilaç tüketiminin önüne geçmiş ve akılcı ilaç kullanımına katkı sağlamıştır. Ayrıca eczacılıkta uzmanlık eğitiminin başlaması, eczacıların artık hastane eczaneleri dışında kliniklerde de hizmet vermesini sağlayacaktır. Yapılacak olan eczacılıkta uzmanlık eğitimi, özellikle klinik eczacılık uzmanlığı, ülkemizde sağlık alanına önemli katkılar sağlayacak, aynı zamanda eczacılara yeni bir çalışma alanı oluşturacaktır. Bu da önümüzdeki yıllarda daha da belirginleşecek olan eczacıların istihdam sorununun çözümüne katkı sağlayacaktır.

Yeni eczanelerin açılması konusunda yapılan düzenlemeler ile bazı kısıtlamalar getirilirken, bundan sonra yeni eczacılık fakültelerinin açılmasına da sınırlama getirilmesi ve mevcut açılmış fakültelerin belli standartları sağlamadan öğrenci almaması ve kontenjanların ihtiyaca göre planlanması gerektiğini düşünüyorum.



Son olarak eczacılık mesleğini tercih edecek öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Öncelikle eczacılık mesleğini tercih edecek öğrencilerin, bu mesleğin sadece eczane eczacılığından ibaret olmadığını, aldıkları eczacılık eğitimi ile çok farklı alanlarda mesleklerini icra edebileceklerini bilmeleri gerekir. Öğrencilere tavsiyem; eğitimleri sırasında ki süreci iyi değerlendirmeleri ve kendilerini çok yönlü geliştirmeleridir.

“Eğitimin kalitesini düşürmemek adına, liyakat esaslı ve her bilim dalına o bilim dalında eğitim görmüş, doktora yapmış öğretim üyelerinin atanması sağlanmalı ve bu tüm üniversitelerde standart hale getirilmelidir.”



Diren Sarısaltık Yaşın

Farmasötik Teknoloji Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Ders: Farmasötik Teknoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. İlbeyi Ağabeyoğlu



“Klinik eczacılıktaki yeni gelişmeler ve ilaç sanayinde büyümekte olan yerli firmalar çok umut verici.”

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Eczane açmayı hiç düşünmedim. Meslekte sahnede olmak yerine, biraz daha kamera arkasında yer alıp ilaç geliştirme sürecine dahil olmak istedim. 3. sınıf öğrencisiyken aklımda yüksek lisans fikri oluşmaya başladı. Prof. Dr. İlbeyi Ağabeyoğlu'nun yönlendirmesiyle daha öğrenciyken Farmasötik Teknoloji'nin bölüm

içi seminerlerine katılmaya başladım. Mezun olduktan sonra da yüksek lisansa başladım. İlaç sanayisine olan merakım nedeniyle o dönemde Drogsan İlaçları'nda ruhsatlandırma uzmanı olarak çalıştım. Bu görevimi tam 7 sene sürdürdüm. Sayın Nevzat Karpuzcu ile uzun yıllar çalışma şansına eriştim. Bu süreç mesleki gelişimimde çok etkili oldu. Kendisine farmaNED aracılığıyla bir kez daha teşekkürlerimi sunmak isterim.

Dicle Üniversitesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Kendi memleketim olan Diyarbakır'da eczacılık fakültesi açılınca burada hizmet verme fikri hoşuma gitti. Dicle Üniversitesi ilk açıldığında üç asistan vardı ve biri de bendim. Kurucu ekipte yer almak, birçok zorluğu beraberinde getirse de fakültenin hamurunu şekillendirenlerden biri olmanın tadı paha biçilemez.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

KontROLSÜZ artan eczacılık fakültesi sayısı ve yeni eczane açma yönetmeliği gibi konular nedeniyle dışarıdan bakınca karamsar bir tablo ortaya çıkıyor. Ancak biraz daha derinden bakınca, eczacılık çok geniş olanaklara sahip bir meslek. Klinik eczacılıktaki yeni gelişmeler ve ilaç sanayinde büyümekte olan yerli firmalar çok umut verici. Akademik kariyer yapmak, eskiye göre daha kolay. Tabi tüm bunlar için bilime ve sanayiye ayrılması gereken bütçe miktarının artırılması gerekiyor.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık eğitimi, birçok alanı kapsar. Derslerde ve laboratuvarlarda hem eğitim verilir, hem de eczacılık sanatının nasıl icra edilmesi gerektiği öğretilir. Öğrencilerden yüksek sorumluluk bilincine ve doğru iletişim kurma yetisine sahip olmalarını bekliyoruz. Bu tabi ki her meslek için önemlidir ancak günümüzde bilhassa eczane eczacıları arasında yersiz bir rekabet ortamı yaratılmaktadır. Bunun önüne geçmek için de mesleğe sahip çıkmak, meslektaş ve hastaya saygı duymak, onlarla birlikte hareket etmeyi öğrenmek gerekiyor. Öğrencilere tavsiyem, zorlu eczacılık eğitiminin akışına kapılıp kişisel ve kültürel gelişimlerini ihmal etmesinler. Meslek sahibi olmaya giden yolda karşılaştıkları tüm zorlukları sevgi ve saygıyla kucaklasınlar.

Hasan Şahin

Farmakognozi Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi

En Sevdiği Dersler: Farmakognozi ve Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Turhan Baytop



“Değişen dünyada, sağlık hizmetlerine ve ilaca ulaşmanın kolaylaşarak artması, ilaç dışı sağlık ve kozmetik ürünlerinin çeşitliliğinin son derece hızlı bir şekilde çoğalması, eczacı danışmanlığına olan ihtiyacı artırmaktadır. Bu bağlamda mesleğimiz dün olduğundan daha değerli hale gelmektedir.”

Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Eczacılık lisans eğitimi boyunca teorik derslerimizin yanında, birçok uygulama (laboratuvar) dersimiz de bulunmaktadır. Yine bazı derslerimizde, belirli konuları araştırıp sunmamız istenir. Ben bu çalışmalarda gerek araştırma yapıp sunmaktan, gerekse laboratuvar çalışmalarından büyük zevk aldığımı fark ettim. Nihayetinde bazı hocalarımın da yönlendirmesi ile önce doktora eğitimi almaya sonra da akademik kariyer yapmaya karar verdim.

Dicle Üniversitesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Burayı tercih etmemde, Dicle Üniversitesi'nin köklü bir üniversite olması, Diyarbakır'ın büyük ve eski bir şehir olması ile aynı zamanda memleketim olan Adıyaman'a yakın olması etkindir.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Mevcut düzenlemeler ile yürürlüğe giren eczacılıkta uzmanlık alanlarının belirlenmesi, branşlaşma ile mesleki gelişime katkı sağlayacak ve istihdamı artıracak olumlu bir adım olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca değişen dünyada, sağlık hizmetlerine ve ilaca ulaşmanın kolaylaşarak artması, ilaç dışı sağlık ve kozmetik ürünlerinin çeşitliliğinin son derece hızlı bir şekilde çoğalması, eczacı danışmanlığına olan ihtiyacı artırmaktadır. Bu bağlamda mesleğimiz dün olduğundan daha değerli hale gelmektedir. Bunlarla beraber, serbest eczane açma hakkına getirilen sınırlama, artan eczacılık fakülteleri ve kontenjanları, mesleğin kanayan yarısı olan 'muvazaa', eczacılıkta emeklilik gibi üzerinde çalışılması gereken birçok mesleki konularımız da bulunmaktadır.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık çok yönlü bir meslektir. Bu bölümü bitirdikten sonra; kendinizi serbest eczanenizde hasta bilgilendirirken, hastanede 'order' incelerken, bir ilaç firmasında Ar-Ge çalışmasıyla uğraşırken, ruhsat, klinik, satış-pazarlama gibi çalışmalar yaparken, muhtelif devlet dairelerinde evrak incelerken, adli tıpta bir davayı çözmeye yardımcı olurken, tıbbi bitkiler ve fitofarmasötiklerle ilgili çalışırken, fakültede yeni eczacıların yetişmesi için uğraş verirken ve daha birçok farklı yerde bulabilirsiniz. Bu anlamda ufkunuzu geniş tutmalısınız, zira eczacılığı seçtikten sonra yapabilecekleriniz, hayal gücünüz ile sınırlı olacaktır...

Ferhat Çiğdem

Eczacılık Fakültesi – 4. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Meral Erdinç



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılığa küçüklüğümünden beri sempati vardı. Halka en yakın sağlık danışmanı eczacıdır; ben, halk ile iç içe yaşamayı seviyorum. Her şeyden önce sağlık gelir ve ben de bunun bir parçası olmayı istediğim için eczacı olmaya karar verdim.

Dicle Üniversitesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Diyarbakır'da oturuyor olmam, uzakta okumanın sıkıntısı, ailemin ısrarı ve tabii ki üniversitemizin köklü geçmişi, Dicle Üniversitesi'ni tercih etmemde etken oldu. Fakültemiz bu sene ilk mezunlarını verecek. Yeni bir fakülte olmamıza rağmen şunu söyleyebilirim; köklü eczacılık fakülteleriyle yarışacak seviyede bir fakülte olma yolunda emin adamlarla yürüyoruz.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedermisiniz?

İlk yıllarda düşüncemde eczane eczacılığı yapmak vardı. Daha sonra eczacılık ile içli dışlı olmaya başlayınca, ilaç sanayi bana daha yakın geldi. Çünkü ülkemizde ilaç sanayinde çalışan eczacı sayısı çok az ve ilaç sanayinin ülkemizde olması gereken konumda olabilmesi için, eczacılarımızın çok önemli olan bu çalışma alanını boş bırakmaması lazım. Eczacılık fakültesini bitiren her eczacı, ilacın kimyasını ve farmakolojik etkisini çok iyi öğrenmiştir ve bu bilgisini en iyi kullanacağı alan bence ilaç sanayidir. Bu nedenle ilaç sanayisinde çalışarak, beş yıl boyunca aldığım eğitimi harmanlayıp, başta insanlık olmak üzere ülkeme fayda sağlamak istiyorum.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bence şu dönemlerde sorulacak en önemli soru bu. Çünkü artan eczacılık fakültesi sayısı ve kontenjan sayısı, akıllara bu kadar öğrenci nasıl istihdam edilecek sorusunu getiriyor. Tabii doğal olarak bu soru en fazla öğrencilerin kafasını meşgul ediyor. Eczacılık mesleğinin geniş yelpazeli bir istihdam alanına sahip olması ve eczacılık mesleğine uzmanlığın da getirilmesi (klinik eczacılık ve fitofarmasi) ile eczacılık öğrencileri için iyi bir istihdam alanı oluşacaktır.

İbrahim Utangaç

Eczacılık Fakültesi – 5. sınıf öğrencisi

En Sevdiği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Meral Erdinç



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Liseden 2013 yılında mezun oldum. Hedefim diş hekimliği idi, o yıl lise son sınıfta olduğum için okul ile dersane oldukça zorlu bir dönemdi. Puanımı

öğrendiğimde, diş hekimliği gelmediğini öğrendim. Sağlığa olan ilgimden ötürü eczacılığı seçtim ve hiç pişman değilim, mesleğimi çok seviyorum.

Dicle Üniversitesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Dışarıda okumanın zorluklarını duyuyor ve görüyorum. Dicle Üniversitesi'ni seçmemin en büyük sebebi, memleketim ve tabii ki ailem. Ayrıca Dicle Üniversitesi'nde Eczacılık Fakültesi yeni açıldığı için, fakültenin imkanlarından faydalanmak adına kendimi daha şanslı görüyordum ki öyle de oldu.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedermisiniz?

2018 yılı Haziran ayında mezun olacağım. Öncelikle kurum eczacılığına olan merakımdan dolayı, alım olduğu takdirde kurum eczacılığına başvuracağım. Oradan gelecek yanıtla, eczanede yardımcı eczacılık sürecini belirlemek için, Diyarbakır Eczacı Odası yardımıyla eczanemi belirleyip, bir yıl yardımcı eczacılık yapıp, sonra kendi eczanemi açmak istiyorum.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılığı çok seviyorum ama üniversite sayısı oldukça fazla ve mezun sayısı git gide artmakta. Bir çözüm bulunmazsa, mezun eczacıların eczane açma anlamında sorun yaşayacağını düşünüyorum. 2017 yılında yapılan uzmanlık sınavında, 22 gibi oldukça az bir sayıda eczacı alımı yapıldı. Uzmanlık sınavında alınacak eczacı sayısının artması gerektiğini düşünüyorum. Eczacılık mesleği saygın bir meslek ve devamı için de uzmanlığın daha çok gelişmesi gerekir. Şu anda problem yok ama her türlü gelişmelerin olacağı ortamda eczacılık daha iyi yerlere gelecektir. Aksi halde problemlerin olacağını düşünüyorum.

Gülandem Kanat

Eczacılık Fakültesi – 5. sınıf öğrencisi

En Sevdği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyenler: Prof. Dr. Meral Erdinç ve Yrd. Doç. Dr. İlker Kelle



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Dürüst olmak gerekirse, üniversite tercihlerim arasında ilk sırada eczacılık yoktu. Mimarlığı düşünüyordum. Ailemin isteği üzerine Diyarbakır'da eczacılık fakültesinin açılması ile eczacılığı yazdım. Tabii bölümü kazandığım ilk yıl, meslek hakkında çevredeki duyumlarımdan başka bir bilgim yoktu.

İleriki yıllarda meslek derslerini görünce, aslında ne kadar değerli ve multidisipliner bir eğitim aldığımı fark ettim. Aslında, eczacılığın serbest eczacılıktan ibaret olmadığını öğrendim. Şimdi ise iyi ki bu mesleği seçmişim diyorum.

Dicle Üniversitesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Ben Diyarbakırlıyım. Tercih yaptığım sene Diyarbakır'da eczacılık fakültesi yeni açılmıştı ve kendi memleketime tercihlerim arasında yer verdim.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedermisiniz?

Mezuniyet sonrası önümüzde birçok seçenek var. Akademik kariyer, kamu, eczane eczacılığı, endüstri eczacılığı ve uzmanlık gibi yönelebileceğimiz alanlar var. Kişinin planlarını yaparken hangi alan bana uygun diye sorgulaması gerekiyor. Uygun şartlar olursa akademik alanda ilerlemeyi düşünüyorum. Mezun olduktan sonra uzmanlıkta ilerlemek ve yüksek lisans yapmak kariyer planlarımda arasında yer alıyor.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Toplumda eczacıların geleceği hakkında konuşulduğunda, insanların aklına genellikle serbest eczacılık ve eczanelerin durumu geliyor. Şu anki eczane eczacılarının sorunlarından dem vurup, eczacılık mesleğinin bittiğinden bahsediliyor. Ben durumun böyle olduğunu düşünmüyorum. Eczacılık fakültelerinde çok kapsamlı ve değerli bir eğitim veriliyor. Bu seviyede eğitim alan eczacıların, sağlık alanında ileride açılacak pek çok iş kolunda çalışabileceğine inanıyorum. Eczacılık mesleği; akademik, endüstri ve uzmanlık alanlarında gelecek vaat ediyor. Tabii mesleğimizin bu dereceye gelmesi için biz eczacılara çok görev düşüyor.

Mervenur Seyit

Eczacılık Fakültesi – 5. sınıf öğrencisi

En Sevdği Ders: Farmakoloji

En Etkilendiği Akademisyen: Prof. Dr. Meral Erdinç



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversitede ilk önce bir sene Matematik Öğretmenliği Bölümünde okudum. Fakat sağlık alanına ilgilidim ve idealim insanlığın en kıymetli hazine olan sağlığa katkı sunmaktı. İlgili olduğum mesleği daha başarılı yapacağıma inandım. Sınava tekrar hazırlanınca tercihlerimin arasında olan eczacılığı kazandım.

Dicle Üniversitesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Tercih yaparken, sevdiğim meslekte çalışmak ve yaşadığım şehirde okumak öncelikli kriterlerimdi. Bu nedenle Dicle Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni yazdım.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahsedermisiniz?

Mezun olduktan sonra, sağlık danışmanı kimliğimin ön planda olacağı çalışmalar yapmak istiyorum. Bunun için gerekli eğitimleri tamamlamak öncelikli planım.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılık mesleği şu anda bir dönüşüm içerisinde. Artık eczane eczacılığından farklı seçeneklerin olduğunu bilen eczacılar yetiştiriyor. Özellikle, sanayi eczacılığına eğilimin artacağını ve ilaç firmalarında eczacıların daha fazla yer almasıyla, ilaç sektörünün gelişeceğini düşünüyorum. Ayrıca klinik eczacılık ve fitofarmasi başta olmak üzere, uzmanlık ve hasta odaklı eczacılık ile birlikte meslek daha verimli bir hale gelecektir.



MEME KANSERİ

Meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanser türü. Dünyada her yıl bir buçuk milyondan fazla kadına meme kanseri tanısı konuyor. Ülkemizde de bu durum pek farklı değil. Öyle ki her 8 kadından 1'i yaşamının bir döneminde meme kanserine yakalanıyor. Fakat burada sevindirici olan, erken teşhis durumunda meme kanserinin ölümcül bir hastalık olmaktan çıkmasıdır.

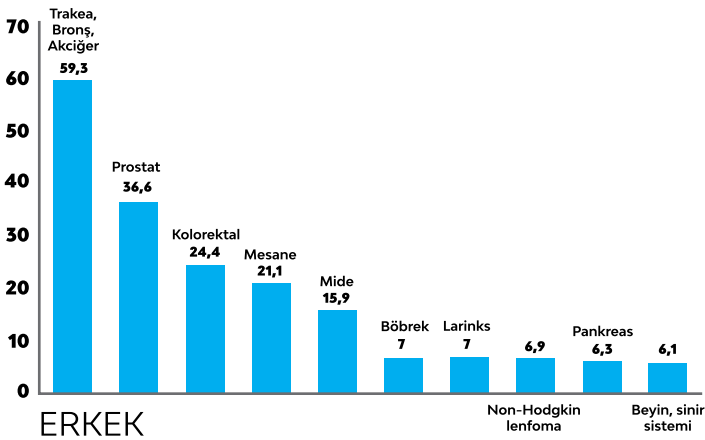
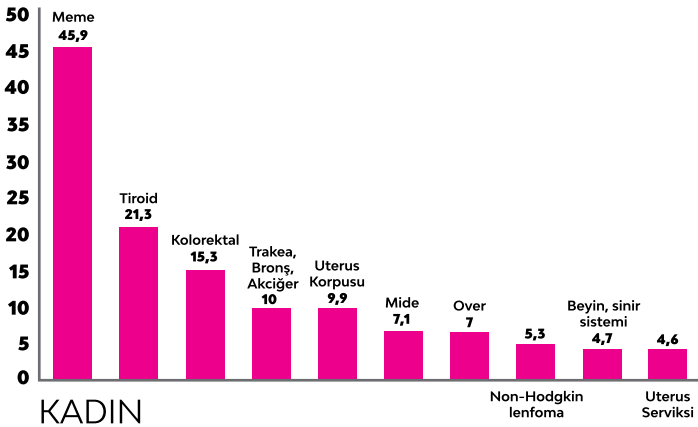
Meme kanserini masaya yatırdığımız özel dosyamızda; meme kanserinin nedenleri, hastalık süreci, tedavi yöntemleri, psikolojik etkileri, tedavi sonrası estetik cerrahi ile ilgili bilgileri değerli uzmanlarımızdan öğreniyoruz...

UZM. DR. EZGİ HACIKAMİLOĞLU

TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU
KANSER DAİRESİ BAŞKANI

Sayın Ezgi Hanım, ülkemizde kanser vakaları ne sıklıkla karşımıza çıkıyor? En çok görülen kanser türleri nelerdir?

Türkiye’de güncel verilere göre yılda yaklaşık 170 bin kişiye kanser teşhisi konulmaktadır. Bu kanserlerin 3/5’i erkeklerde, 2/5’i ise kadınlarda ortaya çıkmaktadır. Her yıl ülkemizde, her 100 bin erkeğin 275’inde ve her 100 bin kadının 182’sinde kanser görülmektedir. Erkeklerde tütüne bağlı kanserler ilk sıralarda yer almaktadır ve en sık görülen kanserler, akciğer ve prostat kanserleridir. Kadınlarda en sık görülen kanser meme kanseri olup, her 4 kadın kanserinden birisini oluşturmaktadır.



Grafik 1. Türkiye’de kadın ve erkeklerde ilk on kanser



Türkiye’de meme kanseri görülme sıklığı nedir?

Son istatistiklere göre ülkemizde bir yıl içinde yaklaşık 17.000 kadına meme kanseri teşhisi konulmuştur. Yani her yıl yaklaşık yüz bin kadından 46’sında meme kanseri ortaya çıkmaktadır.

Meme kanserine yakalanmak için başlıca risk faktörleri nelerdir?

Meme kanserine yol açabilen risk faktörleri şunlardır:

- Fazla kilolu ya da şişman (obez) olmak,
- Yeterli fiziksel aktivite yapmamak,
- Hiç doğum yapmamış ya da ilk doğumunu 30 yaşından sonra yapmış olmak,
- Doğum kontrol hapi ve iğnesi kullanmak,
- Menopoz sonrası hormon tedavisi almak,
- Alkol kullanmak: Özellikle günde 1 bardaktan (1 bira, 1 bardak şarap, 1 duble sert alkollü içecek) daha fazla alkol tüketimi riski daha çok artırmaktadır.



Bunların yanında, meme kanserinin ortaya çıkmasına yol açabilen ve önceden değiştirilemeyecek başka risk faktörleri de vardır. Bunlar:

- Cinsiyet: Kadınlarda erkeklerden 100 kat daha fazla meme kanseri görülmektedir,
- İleri yaş: Yaş arttıkça meme kanseri riski artmaktadır,
- Ailede meme kanseri öyküsünün olması: Birinci derece akrabalarda (anne, kız kardeş, kız çocuk) meme kanseri görülmesi, riski artırmaktadır,
- Kişinin bir memesinde kanser olması: Diğer memede ve aynı memenin diğer bölgelerinde de kanser görülme riskini artırmaktadır,
- Belirli kalıtsal genlere sahip olmak (özellikle BRCA1, BRCA2 gibi),
- Yoğun meme dokusuna sahip olmak,
- Memede iyi huylu oluşumların (fibroadenom gibi) olması,
- Erken adet görmeye başlamak (özellikle 12 yaşından önce),
- Menopoza 55 yaşından sonra girmek,
- Göğse radyoterapi almış olmak.

Meme kanserinde erken teşhisin öneminden bahsedermisiniz?

Kanserlerin genel olarak %90'ının çevresel, %10'unun ise genetik faktörlere bağlı olduğu kabul edilir. Çevresel faktörler arasında tütün, alkol, obezite ve enfeksiyonlar ilk sıralarda yer alır. Dünyada her geçen gün daha fazla insan tütün ve tütün mamullerine, obeziteye yol açan hareketsiz yaşam tarzı ve yanlış beslenme gibi kanserin en önemli risk faktörlerine maruz kalmaktadır. Küresel olarak tütün kullanımı hala en önemli risk faktörüdür ve her yıl 5 milyon kanser ölümünden ve tüm kanser ölümlerinin %22'sinden sorumludur.

Meme kanserine erken dönemde tanı konulması, tedavi başarısını çok artırmaktadır. Erken teşhis için en önemli faktör, kişinin kendi sağlığına özen göstermesi ve harekete geçmesidir. Erken tanıya ulaşmak için her yaştaki insanın yapabileceği şeyler vardır:

- 20-40 yaş arası kadınlar ayda bir kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır. Bu yaş grubunda kanser nadir görüldüğü için, ulusal tarama programında bu yaş grubuna yönelik bir planlama yapılmamıştır. Esasen dünyada da durum böyledir. Ancak, çok nadir de olsa bu yaşlarda da kanser vakalarına rastlayabiliyoruz. Bu durumda kendi kendine meme muayenesi, kadının kendi memesini tanıması ve değişiklikleri fark edebilmesi büyük önem taşıyor. (Bu konuda faydalı olabilecek kendi kendine meme muayenesi eğitim broşürüne <http://kanser.gov.tr/bilgi-dokumanlar/afis-brosur/1509-kendi-kendine-meme-muayenesi-2015.html> web adresinden dileyen herkes ulaşabilir.) Meme kanseri belirtisi olabilecek bir değişiklik görüldüğünde, vakit geçirmeden doktora başvurulmalıdır. Kadınlara, iki yılda bir meme muayenesi için doktora başvurmalarını da tavsiye ediyoruz.
- 40-69 yaş aralığı, meme kanserlerinin en çok görüldüğü, bizim de ulusal tarama programımız kapsamında yer alan gruptur. Bu yaş grubundaki kadınlarımızın iki yılda bir mamografi çekilmelerini öneriyoruz. Ama yine ayda bir kendi kendine meme muayenesi ve artık yılda bir doktora meme muayenesi için başvurulması da tavsiyelerimiz arasında.



Kanser Dairesi olarak erken teşhis adına ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?

Bildiğiniz gibi, mamografi çektirmek isteyen kadınlarımız hasta-nelere başvurabiliyorlar. Ama biz işi daha da kolaylaştırmak için her ilimizde bulunan Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezlerinde (KETEM) tamamıyla ücretsiz olarak mamografi çekilebilmesi için ortam hazırladık. Buralarda kadınlarımıza kendi kendine meme muayenesi eğitim ve broşürlerini de ücretsiz olarak veriyoruz.

Dünya Sağlık Örgütü, mamografi ile meme kanseri taramasının meme kanserinden ölümleri en az %40 oranında azalttığını ve bu düzeyde etkin başka bir tarama yöntemi bulunmadığını açıkladı. Mamografi ile tarama, bu iş için geliştirilmiş özel teknolojiye sahip mamografi cihazları ile yapılıyor. Biz KETEM'lerimizi taramanın en iyi şekilde yapılabilmesi için organize ettik. Bunun yanı sıra, vatandaşlarımızın yaşadığı yerde hizmet alabilmesini sağlamak, karar verip harekete geçme süresini kısaltabilmek amacıyla, hareketli mamografi ünitelerimizi de hayata geçirdik.

Toplam 197 mamografi cihazımızda çekilen filmleri elektronik ortamda Ankara'da, Hacettepe Teknokent'te bulunan raporlama merkezine online olarak aktarıyoruz. Her mamografi, konusunda uzmanlaşmış en az iki radyoloji uzmanı tarafından ayrı ayrı değerlendirilerek raporlanıyor. En geç 10 gün içinde sonuç raporlarını kadınlarımızın ve kendilerini takip eden hekimlerin ulaşabileceği şekilde, sonuç bildirim sistemimizden yayınlıyoruz. Sonuç raporları, özenle seçilmiş kalite kriterleri doğrultusunda Türk Radyoloji Derneği ve Meme Hastalıkları Dernekleri Federasyonu tarafından denetleniyor. Hem çekim kalitemizin, hem de sonuç raporlarımızın dünya standartlarında olduğunu belirtmek isterim.



Meme kanserinden korunmak için neler yapabiliriz?

Aslında sağlıklı yaşamın dört temel unsuru var; **sağlıklı beslenmek, hareketli bir hayat tarzını tercih etmek, sigaradan ve al-kolden uzak durmak**. Bu dört temel unsur, meme kanserinden korunmak için de geçerli. Sağlıklı beslenme dediğimizde; sebze ve meyve ağırlıklı beslenip, yüksek kalorili, tuzlu, aşırı yağlı yiyeceklerden sakınılmış bir beslenme tarzından bahsediyoruz. Hareketli bir hayat tarzı için ise, haftada en az 150 dakika orta düzeyde (tempolu yürüyüş, bisiklete binme gibi) ya da haftada 75 dakika ağır düzeyde (koşma, yüzme gibi) fiziksel aktivite yapmayı kastediyoruz. Sağlıklı kiloda olmak ve bu kiloyu korumak meme kanseri riskini azaltıyor. Vatandaşlarımız bu konuda aile hekimlerine danışabilir, sağlıklı kiloda olup olmadıklarını, sağlıklı yaşamın anahtarlarını öğrenebilirler. Bunların yanında, meme kanseri özelinde ilginç bir bilgi de annelerin bebeklerini emzirerek kanserden de korunabilecekleridir. Bir yandan yaratılış mucizesi anne sütünü yavrularına ulaştırarak onun geleceğine sağlıklı bir yatırım yaparken, anneler kendilerini de korumuş oluyorlar. Özellikle 1,5-2 yıl emzirmenin anneyi meme kanserinden koruduğuna dair bilimsel kanıtlar var.

Kanser Dairesi olarak halkı kanser konusunda bilinçlendirmek için ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?

Bunun için çok sayıda ulusal ve uluslararası sivil toplum kuruluşu ile işbirliği içerisindeyiz. Onlarla birlikte bilimsel gerçekleri topluma aktaracak ve bu şekilde konuyla ilgili bilinç ve farkındalık düzeyini yükseltecek farkındalık etkinlikleri yapıyoruz. 81 ilimizde, önemli gün ve aylarda (meme kanseri ayı, dünya kanser günü gibi) farkındalık faaliyetleri ve halk eğitimleri düzenliyoruz. Bunlara ilaveten doğru kanaldan doğru verilere ulaşabilmeyi mümkün kılmak ve bilgi kirliliğinin önüne geçmek amacıyla gerek web sitemizde (www.kanser.gov.tr), gerekse de zaman zaman basın ve sosyal medya aracılığıyla kanserle ilgili güncel bilgiler paylaşıyoruz.



PROF. DR. EKMEK TEZEL

GAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ
GENEL CERRAHİ ANABİLİM DALI



Meme kanseri nedir? Başlıca belirtileri nelerdir?

Meme kanseri, meme dokusunu oluşturan hücrelerden gelişen bir kanserdir. Çok çeşitli kanser tipleri tanımlanmıştır. En sık, süt kanallarını döşeyen hücrelerden ve süt üreten lobül hücrelerinden köken alan kanser görülür.

Meme kanserinde şu şikayetler ve belirtiler olabilir:

- Çevre dokudan farklı bir kitle ya da kalınlaşma,
- Meme başından kendi kendine gelişen kanlı akıntı,
- Memenin şeklinde ve boyutunda değişiklikler,
- Meme derisinde çukurlaşma ya da çekinti gibi değişiklikler,
- Meme başının içeri çekilmesi,
- Meme başında kaşıntı, döküntü ve kızarıklık gibi alerji benzeri durumların görülmesi,
- Meme derisinde kızarıklık ve portakal kabuğundaki gibi küçük çukurcuklar oluşması.

Meme kanseri nasıl seyreder, evreleri nelerdir?

Meme kanseri de diğer kanserler gibi ilerleyici ve tehlikeli bir hastalıktır. Eğer tedavi edilmezse sonuç kaçınılmazdır.

Meme kanseri beş evrede değerlendirilir. Kısaca; Evre 0'da kanal içine sınırlı kanser, Evre 1'de sadece memede iki cm'den küçük kanser, Evre 2'de iki cm'den büyük veya koltuk altında lenf bezlerine yayılmış kanser, Evre 3'de çevre dokulara yapışmış kanser veya koltuk altında birbirine yapışmış çok sayıda lenf bezine yayılmış kanser ve son olarak Evre 4'te uzak organ ve dokulara (karaciğer, akciğer, kemik gibi) yayılmış kanserdir.

Meme kanseri, bir hücreden köken alır ve aylar ve hatta yıllar içerisinde gelişerek, önce bir kaç milimetrelik boyuta ulaşır ki bu aşamada kendi damarlanmasını sağlar. Bu durum tümörün büyüme hızının artarak devam etmesine olanak sağlarken, tümör hücrelerinin dolaşıma girerek tüm vücuda yayılmasına neden olur. Ancak dolaşıma geçen bu hücreler vücudun savunma sistemi tarafından yok edilirler.

Tümör kitlesi 1 cm boyuta ulaştığında, elle fark edilebilir hale gelir. Bu aşamadan sonra kitlenin büyümesi artarak devam eder. Ortalama 3-4 ayda bir hücreler sayıca ikiye katlandığından bir hücreden 1 cm boyutunda bir tümör kitlesine ulaşması için geçen süre yaklaşık 6-7 yıl olarak hesaplanmaktadır.

Tümör hücreleri doku arasında ilerlerken, lenf damarlarına girer ve koltukaltındaki lenf bezlerine ulaşır, yerleşir ve çoğalmaya başlarlar. Bu meme kanserinin seyrinde önemli bir evredir. Tümör yerel olarak ilerlemiştir. Bundan sonra tümör hücreleri lenf bezlerinde ilerler ve sonunda vücuda yayılmaya başlarlar.

Diğer tüm kanserlerde olduğu gibi meme kanserinde de kanser hücrelerinin başlıca özelliği, köken aldıkları hücre topluluğundan (ana tümörden) ayrılmak ve doku arasına yönelmektir. Kanser hücreleri doku arasında ilerler ve toplardamarların duvarını tahrip ederek içine sızar, dolaşıma karışır veya lenfatik kanallara girip, lenf bezlerine ulaşır. Bu hücreler ya bir organa (kemik, karaciğer, beyin gibi) ya da lenf bezlerine yerleşirler ve orada yeniden çoğalmaya başlarlar. İşte ana tümörden ayrı gelişen bu yapılara **metastaz** denir.

Kanser tedavisinde uygulanan özel ilaçların (kemoterapi) amacı hem ana tümörü hem de dolaşımdaki hücreleri ve metastazları yok etmektir. Tümör ne kadar geç fark edilirse metastaz olasılığı da o kadar yüksektir. Meme kanseri hücrelerinin en sık yayıldık-

ları yer, **koltuk altındaki lenf bezleridir**. Bu nedenle her tanı alan meme kanseri hastasında koltuk altı durumunu değerlendirmek gerekir.

Meme kanseri ayrıca kemiklere, karaciğere, akciğere ve beyne metastaz yapabilir. Bu nedenle özellikle boyut olarak büyük ve koltuk altına yayılmış tümörlerde ameliyattan önce metastaz taraması yapmak gerekir. Bu amaçla yapılan tetkiklerde sadece gözle görülebilir boyuttaki metastazları saptamak mümkündür. Halen dolaşımdaki henüz yerleşmemiş hücreleri saptamamızı sağlayan bir yöntem bulunmuş değildir.

Meme kanserine yakalanan bir hastanın hayatta kalma şansı nedir?

Meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanserlerin başında gelir. Erkeklerde de görülebilmesine karşın kadınlarda 100 kat daha sıktır. Bilimsel ve teknik gelişmelerin yanı sıra, toplumsal duyarlılığın artması ile bu kanser artık daha erken tanı almakta ve böylece hastalar daha uzun süre yaşamakta, hatta çoğu hasta kansersiz bir hayat sürebilmektedir.

Hastalığın adı kanser de olsa, günümüzde uygulanan tedaviler ile yıllar boyu sağlıklı yaşamak mümkündür. Burada asıl belirleyici olan, hastalığın ne kadar yaygın olduğu ve tedavi edilip edilmediğidir. Tümör ne kadar yaygınsa, hayatta kalma şansı o kadar düşüktür. Tümör ne kadar yayılmamış, küçük de olsa eğer tedavi edilmezse, elbette hayatta kalma şansı olamaz.

Sağkalım, kanserli hastaların tedaviden sonra beklenen yaşam süresini belirten bir terimdir. Kabaca vermek gerekirse, meme kanseri için sağkalım oranları şu şekildedir: Tümörün 2 cm'den küçük ve memede sınırlı olduğu evrede 5 yıllık sağkalım %95'tir. Yani aynı tümör özelliğine sahip 100 hastadan ortalama 95'inin en az 5 yıl yaşaması beklenmektedir. Öte yandan tümörün 2-5 cm olduğu ve koltuk altı lenf bezlerine yayıldığı durumda 5 yıllık sağkalım oranı düşmektedir. Uzak organlara yayılmış kanserlerde bu oran %60'ın altına inmektedir.

Meme kanseri tedavi yöntemlerinden bahseder misiniz?

Ana ilke, tümörlü dokuların sağlam ve güvenli bir sınırla birlikte çıkarılmasıdır. Geride tümör bırakılmamalıdır. Bu amaçla, memenin bir kısmı ya da tamamı ve koltuk altı lenf bezlerine yayılım varsa, buradaki lenf bezlerinin tamamı çıkarılır. Memenin tamamının çıkarılmasına **total mastektomi** denir. Eğer tümörle birlikte çevresindeki sağlam bir miktar meme dokusu üzerindeki deriyle birlikte çıkarılıyorsa, buna **segmental mastektomi** denir.

Meme koruyucu cerrahi sonrası mutlaka radyoterapi gerekir, çünkü tümör yeniden ortaya çıkma, tekrarlama (nüks etme) eğilimindedir. Radyoterapi meme içerisinde ilerleyen transit halindeki tümör hücrelerini yok ederek nüksü önler. **Kemoterapi**,



hormonoterapi ve radyoterapi, tümörün yayılması ve nüks etmesini (tekrarlamasını) önlemek amacıyla yapılır. Bazı durumlarda tümörü küçültmek amacıyla ameliyat öncesi uygulanır.

Kemoterapi etkisini bölünen hücreleri öldürerek gösterir. Kemoterapi süresince sadece kanser hücreleri değil, bölünen normal hücreler de ölür. Bu nedenle saçlar dökülür. Kemoterapi bittikten sonra normal hücreler tekrar çoğalmaya başlarken kanser hücrelerinin böyle bir yeteneği olmadığı için yok olurlar. Nitekim kemoterapi bittikten sonra saçlar yeniden çıkar.

Tekrarlama (nüks etme) riski ne kadar yüksekse, kemoterapiye alınacak yanıt o kadar etkili olur. Bu nedenle, lenf bezlerine veya uzak organlara metastaz yapmış tümörlerde ya da genç yaşta hastalara kemoterapi verilir. Her hasta için tedaviye karar verdiren en önemli faktörler, tümörün evresi ve patoloji raporunda belirtilmiş olan tümörün özellikleridir.

Kemoterapi medikal onkologlar tarafından uygulanır. Hangi ilaçların uygulanacağına onlar karar verirler. İlaçlar genellikle ikili ya da üçlü olarak bir arada verilir. Kemoterapi ilaçları genellikle büyük toplardamarlardan üç haftada bir gününbirlik yani ayaktan özel servislerde 4-6 ay boyunca verilir.

**İlaç tedavisinin başlıca amaçları:**

- Dolaşımdaki hücreleri yok etmek,
- Metastazları yok etmek,
- Ana tümörü yok etmek veya küçültmek,
- Tümörün tekrarlamasını (nüks etmesini) önlemek,
- Yeni tümör gelişimini engellemek,
- Mevcut tümör veya metastazın büyümesini yavaşlatmaktır.

Kemoterapinin başlıca yan etkileri ise; halsizlik, saç dökülmesi ve incelmesidir. Bunların yanı sıra bulantı ve kusma da sıklıkla görülür. Zaten her hastaya bulantıyı önleyici ilaçlar standart olarak verilir. Diğer bir önemli yan etki kan hücrelerinin azalmasıdır. Bu durumda enfeksiyonlara yatkınlık artar ve ateş olur. Her kemoterapi öncesi ve sonrası kan sayımı yapılır. Kemoterapi sürecinde mümkün olduğunca dış etkenlerden ve temastan kaçınmak gerekir.

Kemoterapi geçici veya kalıcı menopoza yol açar. Bu etki özellikle 40 yaş üstü olanlarda daha belirgindir. Menopoza girilmesi bir bakıma iyidir, hormona duyarlı kanserin nüks etme riskini azaltır. Henüz çocuk sahibi olmamış, genç kadınlarda yumurtaların dondurulması bir seçenektir.

Hormonoterapi; kemoterapi ve radyoterapiye ek olarak, ameliyattan sonra 5-10 yıl gibi sürelerde aynı amaçlarla uygulanır. Günümüzde modern tedavi seçenekleri sayesinde, her hastaya tümöre özgü bireyselleştirilmiş tedaviler sunulabilmektedir. Bu durum, meme kanserinden kurtulma şansını ve hayatta kalma sürelerini diğer kanser türleriyle kıyaslanmayacak ölçüde artırmıştır.

Koruyucu meme cerrahisinden bahseder misiniz?

Bunun en çok yapılma nedeni, özellikle genç hastalarda, genetik olarak meme kanseri riskinin yüksek olduğu BRCA genleri taşıyıcılığıdır. Kanserli taraf ile eş zamanlı diğer sağlam memenin de çıkarılması işlemine profilaktik mastektomi denir ve amaç, memede kanser gelişimi riskini azaltmaktır. Bu işlemde, eş zamanlı olarak meme protezi kullanarak yeni meme yapılır.

Ameliyat sonrası nasıl bir süreç izlenir?

Meme ameliyatları, genellikle gününbirlik yapılır veya bir gece hastanede kalmak yeterli olur. Ameliyattan kısa süre sonra ağızdan beslenmeye başlanır. Genellikle 6. saatten sonra hastalar yürümeye teşvik edilir. Bunun amacı pıhtı oluşmasını ve atmasını önlemektir. Yara yeri bir hafta kadar pansuman yapılarak kapalı tutulur. Bu sırada doku altında sıvı ve az da olsa kan birikmesini önlemek için dren denilen özel silikon borular günlük olarak takip edilir. Yara iyileşmesi genellikle üç haftada tam olur ve hasta gereken ek tedaviler için medikal onkoloji uzmanına yönlendirilir.

Kanserin memeden koltuk altı lenf bezlerine sıçradığı durumlarda ne yapıyorsunuz?

Koltuk altı (aksilla) lenf bezlerine yayılım olup olmadığını anlamak için, ameliyat öncesi özel boyalar ve/veya maddeler meme başı çevresi derisine verilir. Bu boyaların belirlediği koltuk altındaki memeye en yakın ilk lenf bezleri çıkarılarak, o sırada hızla incelenir. Bu yönetime sentinel lenf biyopsisi (sentinel=nöbetçi) denir. Eğer tümör yayılımı yoksa tüm koltuk altının temizlenmesine gerek yoktur.

Koltuk altındaki tüm lenfatiklerin çıkarılmasına, aksiller lenf nodu diseksiyonu denir. Günümüzde artık sentinel lenf nodu pozitifse ya da koltuk altı bezleri muayenede saptanmış veya biyopsi ile tümör olduğu gösterilmişse uygulanmaktadır.

Mastektomi olan bir hastada yeniden kanser gelişebilir mi?

Bu ihtimal oldukça düşük olsa da elbette vardır. Genellikle kabul edilen oran %1'dir. Bu risk koltuk altına yayılmış tümörlerde daha fazla olduğu için radyoterapi uygulanarak risk azaltılır.

Meme kanserinin erken teşhisi için kadınlara tavsiyeleriniz nelerdir?

40 yaşından itibaren yıllık mamografi ve doktor kontrolü mutlaka yaptırılmalıdır. Bunun için ideal yaş 40 olarak kabul edilmiş olsa da, ülkemizde meme kanseri daha genç yaşlarda görüldüğü için; ben, 30 yaşından itibaren düzenli olarak kendi kendine meme muayenesini ve üç yılda bir doktor kontrolünü, gerekiyorsa meme ultrasonografisi ve diğer ek incelemeleri tavsiye ediyorum. Ayrıca ailede birden çok bireyde meme kanseri olanlarda, ailedeki en genç kanserli yakının yaşından 10 yıl öncesinde kontrollere başlanması gerekir.

OP. DR. CEM YILMAZ

İSTANBUL ONKOLOJİ HASTANESİ
GENEL CERRAH VE MEME CERRAHİSİ UZMANI



Memede kitle ve kist nedir, nasıl oluşur?

Memede normal dokunun dışında şekillenen her yapıyı kitle olarak adlandırırız. Kitlelerin genel ayrımında ise, içeriği sıvı olan kistik kitle lezyonlar ve içeri sıvı olmayan farklılaşmış meme ve bağ dokusundan oluşan katı kitle lezyonlar olarak ayırıyoruz. Katı kitle lezyonlar da, sıvı lezyonlar da büyük bir yüzdeyle kanser dışı iyi huylu kitlelerdir. Memede saptanan her kitle kanser olmadığı gibi, hastalarımız tarafından veya klinik muayenede saptanan her kitle lezyon için takip, tetkik ve ileri değerlendirme gerekebilir.

21. yüzyılda özellikle doğurgan çağıdaki kadınlarda gözlenen fibrokistik meme değişiklikleri, bundan çok değil 30 yıl öncesine dek "fibrokistik meme hastalığı" olarak adlandırılırken, günümüzde artık bu durumu kadın memesinde gelişen fizyolojik bir değişiklik olarak kabul ediyoruz. Yani fibrokistik meme değişiklikleri, kanser öncülü lezyonlar değildir. Ancak memesinde büyük ve basit kist dışı "komplike kist" olarak adlandırdığımız özel azınlıktaki lezyonlar için özel takip ve değerlendirme gerekmektedir.

Aynı şekilde, yine doğurgan çağda sıklıkla karşılaştığımız katı lezyonlardan olan fibroadenomların da, kanserle ilişkisi yoktur. Fibroadenomlara benzeyen, ancak hücre yapısı açısından kanserle ilişkisi olan diğer bağ dokusu hastalıklarını gerek takip, gerekse de ileri tetkikle kanserden ayırmak gerekir.

Meme ağrısının kanserle ilişkisi var mıdır?

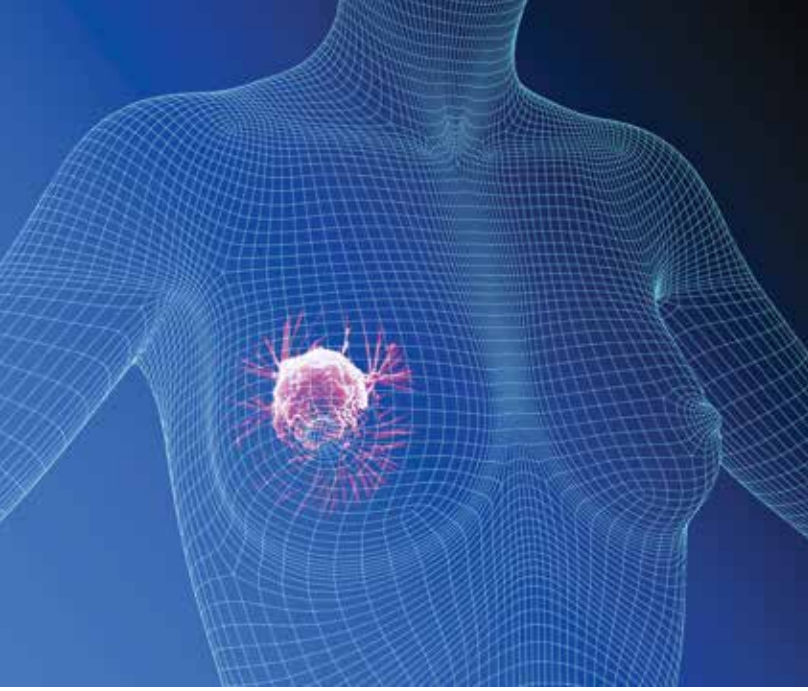
Meme ağrısı, kadınların meme merkezlerine en sık başvuru şikayetidir. Meme ağrısı hiçbir zaman meme kanserine işaret etmez, ancak meme ağrısı doktora başvurmak ve meme sağlığı açısından değerlendirilmek üzere güzel bir nedendir. Rastlantısal olarak meme ağrısı ile başvuran olgularda, meme kanseri teşhisi de yapılabilmektedir.

Fibrokistik meme kansere dönüşebilir mi?

Fibrokistik meme yapısı kadınların genelinde saptanan doğal bir süreç olmakla birlikte, memede fibrokist gelişmiş bir kadında, fibrokistik yapıya eşlik eden meme kanserleri de tespit edebilmekteyiz. Aynı şekilde komplike kist olarak adlandırılan özel bir fibrokist yapısına sahip grupta, meme kanserini saptama sıklığımız da az bir oran değildir. Kısaca fibrokistik yapı doğrudan kanserleşmez, kanserle doğrudan ilişkili değildir. Ancak her fibrokistik meme yapısına sahip olgu, kendi aile öyküsü ve kistin radyolojik yapısı itibarıyla değerlendirmeye tabi tutulmalıdır.

Ancak bu takip ve tetkiklerin zorlandığı olgular da mevcuttur. Özellikle ülkemizde 100 meme kanserli kadından 17'si 20-40 yaş arası kadınlardır. Bu genç grupta çoğu zaman iyi huylu görünen kistler gibi, akıntılar gibi şikayetler ve fizik muayenede meme kanserinin yoğun olan meme dokusunun içine saklanabilmesi ile erken teşhis şansı azalabilmektedir. Genç yaşta kadınlara verilecek olan eğitim ile, memesinde oluşabilecek her türlü sertliğin doktora yeniden başvurma nedeni olduğu anlatılarak, hastaya tanı konabilir. Ancak genç yaş ve yoğun meme yapısı, tanıyı geciktirebilecek risk faktörleridir.





Mastektomi ameliyatı nedir?

Ameliyat yöntemini hangi unsurlar belirler?

Mastektomi ameliyatı, kabaca, meme dokusunun kimi zaman "meme başıyla birlikte veya değil", kimi zaman "koltuk altı lenf bezleriyle birlikte veya değil" alınmasıdır. Ancak günümüzde meme kanseri ile ilgili elde ettiğimiz daha büyük istatistik veriler ışığında daha az mastektomi uygulamaktayız. Hatta büyük meme kanseri bulunan olgularda, son yıllarda ortaya çıkan güçlü ilaç tedavileri ile kanserli dokuyu küçültüp, mastektomi yapmadan, yani memeyi koruyarak, meme kanseri tedavisi yapabilmekteyiz.

Meme kanserli olgularda, ameliyat yöntemini asli olarak belirleyen, ameliyat öncesi hastanın radyolojik tetkikleri ve ameliyat sırasında veya nadiren de olsa ameliyat sonrası elde edilecek patoloji incelemesi sonucuyla ortaya çıkan tümör, cerrahi sınır ilişkisidir. Yani, memenin 1/3'ünü aşmayan kanserli olgularda, meme koruyucu cerrahi kararı verilebilir. Ancak ameliyat sırasında veya sonrasında elde edilen bir veriye göre, hastalarımızda mastektomi ameliyatına gerek duyulabilir. Meme kanserinin tipi yani biyolojik özellikleri, uygulanacak ameliyat şeklini etkilemez, tümörün yaygınlığı veya büyüklüğü ameliyatın şeklini belirler.

Radyoterapi ve kemoterapi uygulamalarından kısaca bahseder misiniz? Hastaya faydaları ve yan etkileri nelerdir?

Kemoterapi, ilaçla kanser tedavisi anlamında kullanılan genel bir tabirdir. Çeşitli kimyasal bileşiklerle, metaller içeren bir takım özel ilaçlarla, hücre bölünmesi üzerine etkili ilaçlardır. Kabaca

iki çeşit kemoterapi vardır. Biri hücre bölünmesini durduran, diğeri ise kanserli hücreyi öldürmeye yarayan ilaçlardır. Ve bunların genel kullanımı sırasında elbette kanserli dokuya etkileri olurken, sağlıklı doku üzerinde de çoğu zaman geçici olan etkileri olabilmektedir. Sık ve hızlı bölünme özelliğine sahip saç hücrelerinin bozulması ve geçici saç dökülmesi, görülen en sık yan etkisidir. Bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri ile de, gribal hastalık bulgularına benzer kas ağrıları ve halsizlik yapabilirler. Ancak günümüzde gelişen teknoloji sayesinde, seçilmiş bir grup ilaçta saç dökülmesini engelleyen teknolojilerimiz de mevcut. Ayrıca ilaçların kemik iliği üzerine olumsuz etkileri bundan 30 yıl öncesine göre daha kolay çözülebilmektedir. Hatırlarsanız yıllar önce kemoterapi denilince, şeffaf steril odalarda koşullarda yan yana yatan hastalar akla geliyordu. Günümüzde ise kemik iliğini canlandıran ilaçlar sayesinde, hastalarımızın evde kendi uyguladıkları ilaçlar sayesinde, kemik iliği baskısının olumsuz etkileri büyük oranda çözülmüştür.

Radyoterapi, yani ışın tedavisine gelince; X-ışını veya elektron bazlı teknolojilerle, radyasyon etkisiyle kanserli hücrelerin yok edilmesini amaçlayan teknolojilerdir. Meme kanserinde ışın tedavisini günümüzde sıklıkla, meme koruyucu cerrahi sonrası geride kalan meme dokusunda kanser yineme ihtimalini ortadan kaldırmak veya koltuk altı lenf bezlerinde, hastalığın varlığı halinde bölgesel hastalık kontrolü amacıyla uygulamaktayız. Işın tedavisinin başlıca yan etkisi cilt üzerinde olabilmektedir. Ancak günümüzde oluşabilecek cilt reaksiyonları, özel teknolojik altyapıya sahip cihazlarla azaltılmıştır. Gururla söyleyebilirim ki, şu an ülkemizin hemen her bölgesinde en son planlama ve ışın teknolojisine sahip tüm cihazlar bulunmaktadır. Ayrıca cilt reaksiyonlarını azaltmak için sarı kantaron yağı uygulaması ve ışın tedavisi sırasında zerdeçal ekstresi – etken maddesi curcumin olan doğal destek ürünleri, oluşabilecek cilt reaksiyonlarına karşı hastalarımızı koruyabilmektedir.

Meme cerrahisi sonrasında hastaya nasıl bir koruyucu tedavi uyguluyorsunuz?

Meme kanseri tedavisinde; ilaç, ışın ve ameliyatla sonlandırılmış olan olguda, tümörün biyolojik özelliklerine göre anti-hormon adı verilen Östrojen ve Progesteron üzerine etkili ilaçlarla veya hedefli ilaçlar grubunda olan antikör tedavileri ile hastalık nüksünü azaltıcı önlemler almaktayız.

Ancak hastalığın tekrarlamasını engelleyecek en önemli araçlar, kişisel alışkanlıkların değiştirilmesi ile ilgilidir. Kişinin haftada en az üç ila beş saat tempolu yürüyüş yapması, sigaradan uzak durması ve haftada 40 gramdan fazla alkol tüketmemesi, meme kanseri yinemesi ihtimalini azaltır. Ayrıca probiyotiklerden zengin yoğurt, kefir gibi gıdaların tüketim alışkanlığının kazanılması ile ilgili de son yıllarda artan bilimsel veriler mevcuttur.

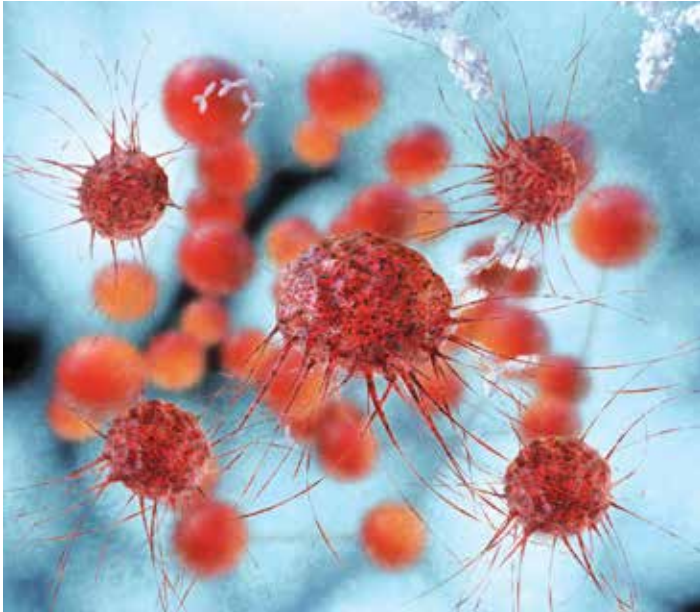
Meme kanserinde metastaz riski var mıdır?

Hangi biyolojik tipte olursa olsun, meme kanseri tekrar edebilme veya uzak organlara yayılma ihtimaline sahiptir. Avrupa Meme Bilimleri Akademisi'nin verilerine bakacak olursak, biyolojik alt tiplere göre ilk beş yılda hastalığın tekrar edebilme ihtimali %2,7 ile %11,3 arasında değişmektedir. Ancak bugün mutlulukla söyleyebiliriz ki, hastalarımızın beş yıllık sağ kalım oranları %90'ın üzerindedir.

Meme kanserinin erken teşhisi için kadınlar kaç yaşından itibaren ve ne sıklıkta mamografi yaptırmalı? Başka hangi yollarla hastalığın erken teşhisi mümkündür?

Meme kanserinde erken teşhisin en önemli yolu farkındalıktan geçer. 40 yaş altı grupta, özellikle kitle şikayeti olan kanser işaretçisi olduğunun bilinmesi bile, erken teşhisin yolunu açabilmektedir. Ancak genç olgularda şikayetlerin ve fizik muayene bulgularının yoğun meme dokusu tarafından gizlenebilmesi, erken teşhisin önündeki en büyük engeldir. Ancak bu olgularda daha önce bulunmayan bir sertliğin doktora danışılması gerekliliği konusunda verilecek eğitim, kişinin metastaz olmadan hastalığının yakalanması şansını yaratabilir. Tanıyı koymada güçlük yaşanan genç hastalar dışında tanı güçlüğü yaşanan bir diğer grup, "lobüler meme kanseri" olarak adlandırılan ve çoğu zaman radyolojik olarak bile normal meme dokusunu taklit eden meme kanseridir. Lobüler meme kanseri normal meme dokusunu taklit ederek, tanının gecikmesine neden olabilmektedir.

Tanıyı geciktirebilecek bir diğer durum, yoğun meme dokusudur. Yaştan bağımsız olarak yoğun meme dokusu, tek başına bir meme kanseri risk faktördür ve aynı zamanda tanı gecikme riski taşır.



Meme dokusunun yoğunluğunun kadın tarafından bilinmesi büyük önem taşır. Bu da özellikle 40 yaş üstü olan grupta, rutin taramalarda kullanılacak tarama aygıtlarının tercihini etkiler. Bu önemli bir başlık olduğundan, tek örnekleyerek izah etmekte fayda var.

Ailesinde meme kanseri öyküsü bulunmayan, 40 yaş üstünde olan ve memesi yoğun olmayan, yoğunluk açısından A kategorisi olarak tariflediğimiz olgularda, 2-3 yılda 1 analog veya analog dijitalize mamografiler yeterli olabilmektedir. Ancak aile öyküsü olmasa da, C veya D kategoride bulunan, yoğun özellikteki memeye sahip olgularda rutin tarama araçlarının başarısı düşmektedir. Rutin analog cihazlar yerine, memeden 2 yerine 240'a kadar kesit alabilen tomosentezli mamografi teknolojisi, yoğun meme dokusuna sahip olgularda erken teşhisi sağlayabilmektedir.

Ailesinde 1. derece akrabalarında (anne-baba-kardeş veya çocuğunda) meme veya yumurtalık ya da karın içi zarları kanseri bulunan bir kişide, ilgili akrabasının kansere yakalandığı yaştan 10 yıl önce taramaya başlanmalıdır. Ancak taramada kişinin meme yapısına göre, tomosentezli mamografiye ek olarak, meme MR ve USG de taramaya eklenebilir. Ancak tüm tarama ve takip süreci, olgunun hikayesine ve memesinin durumuna göre kişiselleştirilmelidir.

Günümüzde ise Sağlık Bakanlığımız, meme kanseri tarama standartlarını her 2 yılda bir 40 yaş üstü her kadının mamografi ile taraması olarak belirtmiştir. Meme kanseri taramasında, bugünün ve geleceğin kavramı "kişiselleştirilmiş tarama"dır.



PROF. DR. GÖKHAN TUNÇBİLEK

PLASTİK CERRAHİ UZMANI



Meme kanseri ameliyatı olan bir kadın şüphesiz vücudunun yeni şekline alışmakta zorlanabilir. Bu noktada plastik cerrahların rolü nedir?

Meme kaybı, kadınlar için vücut bütünlüğünün bozulmasından dolayı, son derece travmatik bir durum olabilmektedir. Kanser teşhisi aldığı zaman memeden en hızlı şekilde kurtulma isteği olan hastalar, tedavinin ilerleyen aşamalarında ve özellikle kür sağlandıktan sonra, memenin yoksunluğunu fazlasıyla hissederler. Kadınlık algısının en önemli karakterlerinden biri olan memenin kaybı, uzun dönemde hastaları psikolojik olarak etkilemekte, giyim zorlukları oluşturmakta, hatta sağlam meme tarafına doğru omurgada eğriliklere ve dengesizliklere yol açabilmektedir. **Meme rekonstrüksiyonu**, hastaların bu tür sıkıntılar çekmesini engellemekte, vücut bütünlüğünü geri kazandırmakta, hastaların kendine güven duygularını sağlamaya yardımcı olmaktadır. Meme rekonstrüksiyonu, plastik cerrahinin temel konularından biri olup, meme kanserine yakalanan hastaların fiziksel ve psikolojik tedavilerinde plastik cerrahlar önemli yer alır.

Onkoplastik meme cerrahisi nedir? Hangi durumlarda uygulanır?

Onkoplastik meme cerrahisi, meme kanserine yakalanmış ve memesinin tamamı veya bir kısmı alınan hastalarda, meme şeklinin ve bütünlüğünün yeniden sağlanmasını konu alan cerrahi alandır. Yaşam kalitesini artırmak isteyen, meme kaybının ruhi travmasını yaşamak istemeyen ve kanserin vücuduna verdiği zararın izlerini silmek isteyen meme kanseri hastalarına uygulanabilir.

Meme kanseri cerrahisi sonrası meme onarımı ne zaman yapılabilir?

Meme kanseri tedavisi, multidisipliner tedavi gerektiren bir konudur. Bu nedenle hastayı takip eden genel cerrah, onarım zamanlamasına tedaviye katılacak olan onkolog, radyasyon onkoloğu ve plastik cerrah ile ortaklaşa karar vermelidir. Elbette bu aşamalarda hastanın istekleri de göz önüne alınmalıdır. Kanserinin tipi, büyüklüğü, koltuk altı lenflere veya uzak bölgelere yayılım varlığı, kemoterapi/radyoterapi başlama aciliyeti, hastanın ek tıbbi sorunları gibi birçok faktör, meme onarım zamanlamasını etkilemektedir. Erken tanı ve dolayısıyla tümörün küçük boyutlarda yakalanması, hastaların hem tedavi sonuçlarını hem de rekonstrüksiyonun başarısını olumlu yönde etkiler.

Ana hatları ile incelendiğinde; meme onarımı mastektomi ile aynı zamanda (anında meme rekonstrüksiyonu) veya mastektomi sonrası uygun bir zamanda (geç rekonstrüksiyon) yapılabilir. Anında rekonstrüksiyona uygun hastalar meme kaybının travmasını yaşamadan tedavilerine devam ederler. Hastanın cerrahi sonrası ek tedavi almasını gerektiren durumlarda veya anında rekonstrüksiyona uygun olmayan hastalarda, kanser tedavisi tamamlandıktan ve hastayı takip eden genel cerrah ve onkoloğun uygun gördüğü herhangi bir dönemde meme onarımı yapılabilir.



Hangi yöntemlerle meme onarımı yapılabilir? Hastanın kendi dokuları kullanılabilir mi?

Meme onarımında alloplastik materyaller (silikon implant ve doku genişleticiler) veya hastanın kendi dokuları kullanılabilir. Seçilecek tekniğe, hasta ve mastektomi yapacak genel cerrahla ile ortaklaşa yapılacak değerlendirme sonucu karar verilmelidir.

Her tekniğin kendine has avantajları ve dezavantajları mevcuttur. Ana hatlarıyla anlatacak olursak; silikon implantlarla yapılan rekonstrüksiyon daha basit ve kısa süreli bir ameliyat gerektirmekte olup, uygun hastalarda başarılı sonuçlar vermektedir. Silikon implant istemeyen, mastektomi alanına radyoterapi almış veya meme bölgesindeki yumuşak doku örtüsü yetersiz olan hastalara, kendi dokuları ile onarım yapmak daha uygun olmaktadır. Kendi dokuları ile onarım yapılan hastalarda karın alt bölgesi veya sırt bölgesi en sık kullanılan alanlardır. Bu iki tekniğin ortaklaşa kullanıldığı hastalar da olmaktadır.

Tamamen sağlıklı bir kişiye yapılan meme estetiğiyle kıyaslayacak olursak, meme kanseri geçirmiş birine rekonstrüksiyon yaparken nelere dikkat ediyorsunuz?

Bütün hastalarımızda tıbbi ve estetik açıdan en iyi sonucu almak, bizim için esastır. Bu nedenle gerek estetik gerekse de rekonstrüksiyon amacıyla opere ettiğimiz hastalarda, işlemi sorunsuz olarak tamamlamak için gerekli tüm önlemleri alıyoruz. Rekonstrüksiyon eğer tek taraflı yapılacaksa, sağlam meme ile mümkün olduğu kadar simetrik bir sonuç için çaba gösteriyoruz. Kendi dokuları ile rekonstrüksiyon yapılan hastalarda, dokunun alındığı bölgeye en az hasarın verilmesine gayret ediyoruz. Mastektomi ile aynı anda rekonstrüksiyon yapılan hastalarda, işlemin sorunsuz olarak en kısa zamanda tamamlanması ve ameliyat nedeniyle hastanın maruz kaldığı doku travmasının minimumda tutulması gerekir. Bu hastaların ameliyat sonrası kemoterapi veya radyoterapi alma ihtimali olduğundan, iyileşmenin gecikme olmadan tamamlanması ve kansere yönelik tedavilerin zamanında devam etmesi gerekir.



Ameliyat sonrası hastanın görünümü meme kanserine yakalanmadan önceki haline benziyor mu?

Ameliyat sonrası sonuçlar, hastanın meme yapısı ve kullanılan tekniklere bağlı olarak değişiklikler göstermektedir. Anında, iki taraflı ve implant ile rekonstrüksiyon yapılan küçük memeli kadınlarda çok başarılı sonuçlar elde etmek mümkündür. Tek taraflı rekonstrüksiyon yapıldığında simetriyi sağlamakta zorluklar olabilmektedir. Meme başının korunması sonuçları olumlu yönde etkilemektedir. Başarılı bir onarım, her şekilde hastanın memersiz kalmasından daha iyi sonuçlar vermektedir.

Mastektomi ve ardından da meme onarımı sonrasında hasta çocuk sahibi olduğu takdirde bebeğini emzirebilir mi?

Memenin bir kısmının alındığı ameliyatlardan sonra hastanın süt verme ihtimali olmakla beraber, memenin tamamının alındığı durumlarda hastanın emzirmesi mümkün değildir.





DR. CAN GÜRBÜZ

TÜRKİYE MEME VAKFI BAŞKANI



Türkiye’de meme kanseri görülme sıklığı nedir?

Dünyada meme kanseri görülme sıklığı her yıl %1- 5 oranında artış gösteriyor. Her yıl bir milyon kadına yeni meme kanseri teşhisi konuyor. Her 3 dakikada 1 kadın meme kanserine yakalanıyor ve her 11 dakikada 1 kadın meme kanseri nedeni ile hayatını kaybediyor.

Türkiye’de meme kanseri konusunda maalesef sağlıklı bir istatistiksel çalışma yok. Gerek beslenme, gerekse iklim şartları açısından bize benzerlik gösteren bir Akdeniz ülkesi olan İtalya’nın istatistikleri ile karşılaştırsak, Türkiye’de her yıl yaklaşık 30 bin kadının meme kanserine yakalandığını var sayıyoruz. Son yıllarda Sağlık Bakanlığı’nın yayınladığı istatistikler de benzer oranları gösteriyor.

Meme kanseri için özellikle hangi yaş grubu risk altındadır?

Genel olarak yaş ilerledikçe meme kanseri riski artmaktadır. 70 yaşındaki bir kadının meme kanserine yakalanma olasılığı, 20 yaşındaki bir kadına göre daha fazladır. Fakat Türkiye için özel olan başka bir durum var: Erken yaşta meme kanseri görülme sıklığı oranında, Avrupa ülkeleri arasında Türkiye ilk sırada yer alıyor. Bu da hastalığın önemini daha da artırıyor. Artık meme kanseri ileri yaşların hastalığı değil, maalesef genç kadınları da tehdit ediyor.

Meme kanserine yakalanan bir hastanın hayatta kalma şansı nedir?

Günümüzde gelişen teknolojiye bağlı olarak, meme kanserine bağlı ölüm oranları göreceli olarak azalmıştır. Burada en önemli etken, toplumda meme sağlığı bilincinin artması ve erken tanı olanaklarının da yaygınlaşmasıdır. Meme kanserinin en erken evresi olan, henüz kanser hücrelerinin süt kanalı dışına çıkmadığı evrede tanı konulabilirse, tam tedavi oranı %100’e yakındır.

Meme kanseri riskini artıran faktörler arasında beslenme ve çevre faktörleri var mıdır?

Beslenme ve çevre faktörleri, tüm kanserlerde olduğu gibi meme kanseri gelişmesinde de çok önemli bir yer tutar. Buna bir örnek vermek gerekirse, Asya ülkelerinde yaşayan kadınlarda meme kanseri görülme sıklığı düşüktür. Bu kadınlar ABD gibi batı ülkelerine göç ettiklerinde, beslenme ve çevre faktörleri değişmekte, meme kanseri görülme sıklığı batı ülkelerinde yaşayan kadınlar ile aynı orana yükselmektedir.



Batı tipi diyet dediğimiz enflamatuvar diyet (kola, sosis, sucuk, şeker, çikolata, hamburger, yüksek fruktoz içeren içecekler, kızarmış yiyecekler, pizza vb.) insan sağlığını tamamen bozmakta ve birçok kronik hastalığa neden olmaktadır. Ülkemizde de maalesef özellikle genç nüfusta bu tip beslenme oldukça artmıştır. Geleneksel Akdeniz tipi diyet ise bu sorun için en önemli çözüm olarak kabul edilmektedir. Bunlara ek olarak;

- Şişmanlığın azaltılması,
- Alkol ve sigara alınıyorsa bırakılması,
- Hafif egzersiz yapılması (haftada 4 saat tempolu yürüyüş),
- Sebze ve meyvenin bol tüketilmesi gibi basit önlemler ile meme kanseri riski %30-40 oranında azaltılabilmektedir.

Türkiye Meme Vakfı olarak yaklaşık 20 yıldır meme sağlığı üzerine çalışıyorsunuz. Bu çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?

Türkiye’de meme sağlığı bilincinin geliştirilmesi, erken teşhis olanaklarının yaygınlaştırılması ve kalite standartlarının Avrupa Birliği normları seviyesine yükseltilmesi Türkiye Meme Vakfı’nın temel kuruluş amacını oluşturmaktadır. Erken teşhis konusunda toplumun eğitimi, meme kanseri ile mücadelede en önemli safha haline gelmiştir. Batı ülkelerinde, 21. yüzyılda meme kanserini hekimlerin değil, kadınların yeneceğine inanılıyor. Kadınların bir araya gelerek oluşturdukları sivil toplum örgütleri sayesinde oluşturacakları güç birliği ile bu mücadelede başarı kazanılacağına inanılıyor. Bu örgütlü güç birliği ile hükümetlerin sağlık politikalarının etkilenebileceğine, medyanın konuya odaklanmasının sağlanabileceğine inanılıyor.



Şu sıralar yürüttüğümüz en önemli projemiz, “Farkındayım Korkmuyorum – Arkadaşıma Anlatıyorum” projesidir. Gençlerde meme sağlığı bilincinin gelişmesi için yürüttüğümüz bir akran eğitimi projesidir. Bu projemizde lise ve üniversitelerdeki gençlerimizi eğitiyoruz. Onlara gerekli eğitim materyallerini vererek, onların da kendi arkadaşlarını eğitmelerini sağlıyoruz. Bugüne kadar doğrudan 41.000’e yakın genç arkadaşımıza ulaştık.

Sizce kadınlarımız meme kanseri konusunda yeterince bilinçli mi?

Türkiye’de kadınlarımız, vakfımızın kurulduğu 20 sene öncesine göre çok daha fazla meme sağlığı bilincine sahipler. Bunu sağlayan vakfımızın çalışmalarından çok, meme kanserinin kendisi. Artık toplumda meme kanseri eskiye oranla çok daha fazla görülüyor. Eskiden sadece ileri yaşlarda görülen meme kanseri, artık 20’li yaşlardaki genç kadınlarda da görülüyor. Hemen her kadının çevresinde veya ailesinde meme kanserine yakalanmış bir kadın bulunuyor. Bu da haliyle, insanların meme kanseri konusunda daha fazla tetikte olmalarını sağlıyor.

Meme kanserinin erken teşhisi için MEVA olarak Türk kadınlarına tavsiyeleriniz nelerdir?

Düzenli olarak meme kontrollerini yaptırmalarını öneriyoruz. Erken teşhis ile meme kanseri tamamen tedavi edilebiliyor. Bu şanslarını kaçırmamalarını öneriyoruz.



ESRA SAVAŞ

KLİNİK PSİKOLOG / PSİKOONKOLOG



Bir hastaya kanser olduğu nasıl söylenmelidir?

Önce kanser olduğunu değil de, vücudunda kanserin olduğunu söyleyip söylememeye karar vermek gerekir. Bazı kişiler bu tanıyı duymak isterken, bazı kişilerse istemeyebilir. Diyelim ki söylenmesi uygun olan bir kişide kanser var; bu durumda da içinde bulunduğu kültürü göz önünde bulundurmamız gerekiyor. Çalışmalara bakıldığında, Amerikan kültüründe yaşayan ve yetişen birinin tanıyı duymak istediği kelimeler ve bilgilerle, Pakistan kültüründeki kişi arasında çok farklılık bulunuyor. Dolayısıyla kanser olan kişiye tanıyı söylerken, teorik bilgiyi aktararak olmak yerine o kişiye özgü teoriyi uyarlayıp söylemek en doğru, etik, en az zarar veren ve en fazla yarar sağlayan yöntemdir.

Hekim/tanıyı söyleyen uzman (asla uzman olmayan biri olmamalı) kişiye ya da yakınına vücudunda kanser olduğu haberini vermeden önce, kişiyi hazırlamalı ve yakınıyla da iş birliği kuralmalıdır. Uzman, hastayı sessiz ve özel bir odaya davet edip, yanında biri olması için cesaretlendirmelidir. Önemli bilgilerin unutulmaması, iyice öğrenilmesi için gerekli materyalleri kitapçık, video ve resim olarak sunabilir. Uzman, tedavi seçenekleri sunup, hastanın kendisinin karar vermesini, merak ettiklerini sormasını sağlar. Hastayı süreç dahil olması için teşvik eder. Ardından hastanın psikolojik, sosyolojik ve duygusal ihtiyaçlarını belirleyip, gerekli yönlendirmeleri yapabilir. Son birkaç dakikayı konuşmaların özeti ve önemli noktaları yinelenmeye ayırarak, kanser olan kişinin odadan çıktıktan sonra ne yapacağını bildiğinden emin olur.

Bir kişi kanser olduğunda; ne hissettiğini, ne düşündüğünü ve gerçekten nasıl bir desteğe ihtiyacı olduğunu anlamak çok zordur. Bazı kişiler istatistikleri ve kanserin yenilenme oranlarını duymak ya da bilmek istemeyebilirler, eğer istemiyorsa hiçbir konuda ek bilgi ya da öneri paylaşmayın.

Kanser hastalığı olan kişilerin yapacakları seçimlerle ilgili hiçbir var sayımda bulunmayın ve onun yerinde olsaydınız ne yapacağınıza dair konuşmayın, çünkü değilsiniz ve düşünerek asla olamazsınız.



Meme kanseri olan bir kadın ne tür psikolojik, sosyolojik etkiler altında olur?

Kanser hastalığının oluşumu gibi, psikolojik ve sosyal etkileri de kişiden kişiye değişiyor, aynı tanıyı almış olsa dahi. Tek bir kategoride değerlendirmek, birçok önemli noktayı kaçırmamıza sebep olur. Sadece genelleme yapabiliriz ama her kişi için aynı değildir. Örneğin; memesinde kanser olduğunu duyan kadınlarda his ve duyguların karışımı oluşabiliyor, bir yandan da destek sistemi olarak dini inançla güçlü bir bağ oluşuyor. Dini yaşamak, yaşam tehdit edici durumlarda kültürel olarak kullanılabiliyor ve memesinde kanser olan kişilerde dini inancın günlük yaşamında ve zihninde yer alıyor olması; duygusal denge, umut ve iyileşmesinde emniyet sağlayabiliyor.

Mastektomi ameliyatı olan kadınların nasıl hissettiği araştırıldığında; üzüntü, inkâr, depresyon, kaygı, gariplik hissi ve kendi bedenine bağlanmakta endişelerinin olduğu görülüyor. Bu yeni imajla ilgili sadece kişi tarafından değil ailesi, partneri ve çevresi tarafından da bir kabulleniş süreci yaşanıyor. Bu noktada kadının vücudu ne kadar normal gözüktüyorsa, eskisine benzeyen şekildeyse, kişi ne kadar rahat hissederse, rahatsız edici duygular o kadar azalıyor.



Kanser hastalarında ne gibi psikiyatrik değişimler görülür?

Vücudunda kanser olan her kişide psikiyatrik değişim olmak zorunda değildir. Bazı kişilerde olabiliyor, bazen de psikiyatrik bozukluk seviyesine hiçbir zaman gelmiyor. Eğer psikiyatrik değişim görülüyorsa, bunun sebebi değerlendirilir. Psikiyatrik değişim, hastalık ya da tedaviye bağlı gelişmiş olabiliyor ya da öncesindeki psikolojik yapı devam ediyor olabiliyor. Çalışmalar, kanserin yerinin bile psikolojik etkide farklılık oluşturabildiğini gösteriyor.

Tüm gruplarda yapılan çalışmalarda; kişilerde psikiyatrik değişim olarak en çok uyum bozukluğu, ağır depresyon, deliryum, kişilik bozukluğu ve kaygı bozukluğu olduğu görülmüştür. Memesinde kanser olan ve mastektomi olan kişilerle yapılan çalışmalarda ise en çok uyum bozukluğu, ağır depresyon veya kaygı bozukluğu gelişebildiği gözlemlenmiştir. Yorgunluk, depresyon öyküsünün olması, çaresizlik, umutsuzluğa ilişkin kognitif tutumlar bu psikiyatrik gelişimlerin şiddetini ve yoğunluğunu artırabiliyor. Memesinde kanser olan kişiler, tedavi esnasında kanser hastalık sürecindeki çoğu kişiden farklı olarak, saç dökülmesini önemsiyor. Bu durum da daha çok beden imajıyla ilgili stres düzeylerini artırıyor.

Meme kanserine yakalanan bir kadın için psikolojik destek ne zaman ve hangi koşullarda başlamalıdır?

Her kişi gibi, memesinde kanser olan kişi de istediği ve ihtiyaç duyduğu her zaman psikolojik destek alabilir. Herhangi bir ön koşul gerekmez sadece kişinin bir uzmana, psikoloğa, rahatlamaya, bilgiye, baş etme becerilerini artırmaya ve geliştirmeye yönelik psikoeğitime ya da sadece tanımadığı birisine tüm duygu ve düşünce sürecini aktarmak istemesi yeterlidir.

Acil olan ve bir an önce gidilmesi gereken durumlar; kendine ya da başkasına zarar verme düşüncelerinin olması, normal dışı hareket ve tepkiler gösteriyor olması, tedaviyi reddetmesi ya da ilgisiz kalması, günlük yaşamını bozacak düzeyde kaygı ve depresyon belirtilerini yaşaması ve tanı öncesinde psikiyatrik sürecinin olması şeklindedir. Bu durumlar, kendisine en yakın psikiyatrist ve var ise psikiyologla, bunlar yok ise klinik psikoloğa gitmesini gerektirir.

Meme kanseri ameliyatı olmuş bir kadın, operasyondan sonra ne kadar süre psikolojik destek almalıdır?

Ne zaman ve ne kadar süre destek alacağını önce kişi kendi belirler, ardından bu süreci birlikte yürümek istediği uzmanın değerlendirmeleri, tedavi yöntemi ve planıyla yaklaşık bir süre belirlenebilir ancak kesin bir tarih ve süre öngörmek doğru olmaz.

Tedavi boyunca hastanın psikolojisini güçlendirebilecek öneriler nelerdir?

En işe yarar öneri, aslında kişiye özgü olanıdır. Yani sizin için mis kokan çiçekleri dikmek rahatlatıcı iken, başka bir kişi için bu çiçek kaktüs olunca iyi hissettiriyor olabilir. Bu noktada önemli olan, hastalık öncesinde kişiye nelerin iyi hissettirip, nelerin hiç de iyi hissettirmediyi hatırlamasını sağlayabilmektir.

Yaşamın içinde nefes almaya devam ettiğimiz sürece birçok güçlüklerle karşılaşırız ve tüm bunlarla baş ederken birçok yöntem kullanıyoruz. Bazıları kısa süreli, bazıları uzun süreli iyi hissettiriyor. Bazen keşke şöyle yapsaydım diyoruz, bazen de iyi ki o gün onu yapmışım bu sayede bugün bu noktadayım diyoruz. Kanser gibi zorlu bir yaşamsal krizin kısa ve uzun süreli etkileriyle de baş edebilmek, güçlü durabilmek için önce geçmiş tecrübeleri hatırlamak, işe yarayan ve yaramayan yöntemleri bulmak gerekir. Böylelikle, bu süreç daha huzurlu, sakin, rahat, kontrollü ve tevekküllü geçirilebilir. Önemli olan iyi gelen ve hissettiren her şeyi yapıp, iyi gelmeyenleri yaşamından çıkarabilmektir, detaylar kişide saklıdır.

Hastanın tedavi ve hastalık evresine göre uygulanacak psikolojik destek çalışmaları farklılık gösterir mi?

Kanserli organın yeri psikiyatrik gelişim açısından önemlidir. Örneğin; beyin tümörü olan kişilerde daha çok deliryum, demans ya da kişilik bozukluğu görülürken, memesinde kanser olan kişide kaygı bozukluğu oluşabiliyor. Tedavi seçeneklerinin etkilerine bakıldığında; ameliyatın, radyoterapinin ya da kemoterapinin hem anlamları hem yan etkileri hem de sonrasındaki takip süreci farklı psikolojik etkiler yaratabiliyor. Ancak yine altını çizmek isterim ki, standart bir kalıpla kişileri ve psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmek doğru olmaz. Bu noktada başvurduğu klinisyenle birlikte hastalık türü evresi, tamamlanan ya da devam eden tedaviler, kullandığı ve halen kullanıyor olduğu ilaçlar, psikolojik iyi olma ve yaşam kalitesini artırabilmek için gerekli olan adımların tümü değerlendirilmelidir. Danışmanlık, psikoeğitim, psikoterapi, psikofarmakoloji ya da bilgi ise hedefler net olarak belirlenip, bilimsel verilerin sunduğu müdahale teknikleriyle yapılandırılmış programlarla yardımcı olunabilir.

Meme kanserine gelince; yapılan çalışmalar, psikoeğitim grup programının memesinde kanser olan kişilerde en etkili psikolojik müdahale olduğunu göstermiştir. Kognitif terapiyle yapılan bireysel psikoterapinin de diğer bir etkili yöntem olduğu kanıtlanmıştır.



DOĞRU BİLGİ HAYAT KURTARIR



Doç. Dr. Can Atalay

Acıbadem Altunizade Hastanesi
Meme Kliniği, Genel Cerrahi ve
Cerrahi Onkoloji Uzmanı



Kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanserinde; risk faktöründen, cerrahi tedaviye kadar birçok konuda kulaktan kulağa yayılan hatalı bilgiler, bir yandan tanıyı geciktirerek tedavinin başarısını olumsuz yönde etkilerken, bir yandan da hastaların gereksiz kaygılara kapılmalarına neden oluyor. Meme kanserinde doğru bilinen yanlışlara gelin bir göz atalım...

✗ **Yanlış:** Meme kanseri genç yaşlarda görülmez.

✓ **Doğru:** Meme kanseri, yaş ilerledikçe daha fazla saptanan bir kanser türü olmasına karşın, ülkemizde 35 yaş altında tanı konulan meme kanseri hasta sayısı giderek artıyor. Resmi olarak meme kanseri tarama programında mamografi çekirtme yaşının 49'dan 40'a indirilmesi de bu bulgunun doğruluğuna işaret ediyor. Meme kanserinin genç yaşta görülmeye başlamasının nedenlerinin tespit edilmesi zor olmakla birlikte, toplumun beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve kilolu bireylerin sayısının artması dikkat çekiyor.

✗ **Yanlış:** Ailede bir akrabanın meme kanseri olması meme kanserine yakalanma riskini çok artırıyor.

✓ **Doğru:** Meme kanserinde ailesel risk artışı için belirlenmiş kriterler mevcut. Bu kriterlere göre, ailede kişinin birinci derece akrabalarından (anne, kız kardeş, teyze, hala) en az ikisinde meme kanseri saptanması gerekiyor. Ayrıca, ailede yumurtalık (over), rahim (endometrium) ve bağırsak kanseri gibi kanserlere sık rastlanması da ileri tetkiklerin yapılması için uyarı niteliği taşıyor. Gerçek risk ise, ancak genetik danışmanlık sonucu yapılacak genetik testlerle belirlenebilir. Genetik testlerin pozitif olması, meme kanserine yaşam boyunca yakalanma riskinin yüzde 70-80'lerde olduğuna işaret ediyor.

✗ **Yanlış:** Şeker içeren besinleri fazla tüketmek meme kanserini tetikliyor.

✓ **Doğru:** Kilo alımı vücutta yağ dokusunun artmasına ve meme kanserini tetikleyen östrojen hormonu yapımının artmasına neden olabiliyor. Özellikle menopozda olan kadınlarda fazla yağ dokusu, östrojenin vücuttaki tek kaynağını oluşturuyor. Bu nedenle menopoz dönemindeki kadınlar meme kanseri açısından daha fazla risk altında oluyor. Ancak kanser hücrelerinin şekeri (glikoz) normal hücrelere göre daha fazla tükettikleri deneysel çalışmalarda gösterilmesine karşın, yapılan klinik çalışmalarda daha fazla şeker tüketmenin meme kanserinin seyrini kötü etkilediğine dair bir sonuca varılamamıştır.



❌ **Yanlış:** Memede saptanan kistler (fibrokistik hastalık) kanser riskini artırıyor.

✅ **Doğru:** Memede saptanan kistlerin yüzde 90-95'i sıvı içeren basit kesecikler oluyor. Bu tipteki kistlerin 6 ay – 1 yıl arayla izlenmeleri gerekiyor. Daha az oranda karşılaşılan karmaşık (kompleks) kistler ise, sıvının yanı sıra katı alanlar da içerdiğinden iğne biyopsisi yapılmasını gerektirebiliyor. İğne biyopsisi ile hem kist içindeki sıvı boşaltılıyor hem de kistin katı kısımlarından patolojik inceleme için örnek alınabiliyor.

❌ **Yanlış:** Memede saptanan kitleden biyopsi yapılması kanserin yayılmasına neden oluyor.

✅ **Doğru:** Biyopsi sırasında ve sonrasında meme kanserinin yayılma riski çok düşük oluyor. Meme kanseri tanısı ilk aşamada iğne biyopsisi ile konuyor ve bu tip biyopsi açık cerrahi biyopsiye kıyasla herhangi bir yayılma riski taşımıyor. Ayrıca, cerrahlar ameliyat sırasında kanser hücrelerinin yayılmasını önlemek için özel teknikler kullanıyor.

❌ **Yanlış:** Meme kanseri teşhis edilen kadınlarda mastektomi ameliyatı (memenin tamamının alınması) mutlaka gerekiyor

✅ **Doğru:** Son 30-35 yılda yapılan çalışmalar, hastaların yüzde 70-80'inde meme korunarak tümörün güvenli cerrahi sınırlarla çıkartılabileceğini gösteriyor. Meme koruyucu cerrahi ameliyatı yapılan kadınların, geride kalan meme dokusunda tümör nüksü olmaması için ışın tedavisi (radyoterapi) almaları gerekiyor. Meme boyutuna göre tümörü büyük olan hastalarda, ameliyat öncesi ilaç tedavisiyle (kemoterapi veya hormon tedavisi) tümör boyutu küçültülerek, meme koruyucu cerrahi yapılabilir.

❌ **Yanlış:** Meme kanseri için uygulanan meme koruyucu cerrahi sonrası estetik açıdan iyi sonuçlar elde edilmiyor.

✅ **Doğru:** 1990'lı yıllardan sonra meme kanserinin tedavisinde, meme koruyucu cerrahinin artan oranlarda uygulanması, hastalar arasında estetik kaygıları da ön plana çıkardı. Bunun sonucunda, ameliyat sırasında ameliyat edilen meme içindeki dokuların yer değiştirmesi temeline dayanan onkoplastik cerrahi teknikleri geliştirildi. Bu teknikler kullanılarak, memede mevcut olan daha büyük tümörler güvenli cerrahi sınırlar sağlanarak ve daha iyi estetik sonuçlar elde edilerek çıkartılabiliyor.

❌ **Yanlış:** Meme kanserinde koltuk altına yönelik ameliyattan sonra her zaman o taraftaki kolda şişlik (lenfödem) oluyor.

✅ **Doğru:** Meme koruyucu cerrahiye benzer şekilde koltuk altına (aksilla) yönelik yapılan ameliyatlarda da artık daha sınırlı oluyor. Koltuk altı ameliyatında, ameliyat öncesi işaretlenen lenf bezleri bulunup çıkartılıyor ve ameliyat sırasında patoloji uzmanı tarafından inceleniyor. Eğer lenf bezlerinde meme kanseri yayılımı saptanmazsa, ameliyata devam edilmiyor. Koltuk altındaki lenf bezlerinin tamamı ancak hastalığın o bölgeye yayıldığına kanıtlanması sonucunda çıkartılıyor. Bu şekilde, gereksiz koltuk altı ameliyatlara ve kolda oluşacak şişlikler (lenfödem) azalıyor.





CİLDİNİZİ SAĞLIKLI BESLEYİN, CANLI VE GENÇ GÖRÜNÜN

Sağlıklı bir cilde sahip olmak için yalnızca kullanılan bakım ürünleri değil, tüketilen gıdalar da önem taşıyor. Cilt hücreleri ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri alamadığı sürece, istenilen görünüme hiçbir zaman kavuşamıyor. Stres yönetimi, güneşten yeterli miktarda faydalanma ve doğru beslenme düzeni ile cildin yaşlanma süreci yavaşlatılabilir. Güzel ve canlı bir cilde sahip olmak için neler yapıp yapmamamız gerektiğine gelin bir göz atalım...



Solgun cildin nedeni dengesiz beslenme

Yaşlanmak kaçınılmaz bir süreçtir. Genetik dışındaki faktörler bu sürecin hızını değiştirebilir. Stres, güneş ışınlarına maruz kalma ve dengesiz beslenme, cildin yaşlanma sürecini hızlandıran faktörlerdir. Sağlıklı bir cilt yapısı için gerekli olan aminoasitler, vitaminler ve mineraller ancak doğru beslenme ile sağlanır. Eğer kişi doğru ve dengeli beslenmiyorsa; ciltte solgunluk, kuruluk ya da lekeler meydana gelebilir.

Yağ ve su alımı yetersizse...

Yeterli su tüketimi olmazsa, cilt kurur ve canlılığını kaybeder. Esansiyel yağ asitlerinin eksik alımı ise cildin kuruyarak erken yaşlanmasına neden olur. Hayvansal yağlar ve margarin gibi katı yağların tüketimi, aşırı alkol ve sigara kullanımı kılcal damar sisteminde dolaşım problemlerine yol açar. Uzun süren dolaşım bozukluklarında, en güzel cilt bile doğal rengini kaybeder ve sağlıksız, mat bir görünüm alır.

Şeker elastikiyet kaybı nedeni

Glikoz, vücudun ana yakıt kaynağı olarak kullandığı şekerdir. Tüketildiğinde hızla şekere dönüşen işlenmiş gıdalar düzgün sindirilmezse, glikoz cildin kolajen ve elastin liflerine bağlanabilir, anormal kimyasal köprüler oluşturarak doku hasarına neden olabilir. Bu durum; glikasyon denilen, cildin elastikiyetini kaybettiği erken yaşlanma sürecidir. Şekerin yaşlandırıcı etkisi, özellikle ciltte kolajenin azalma eğiliminin görüldüğü 35 yaştan sonra başlar. Glikasyon aynı zamanda cildin kendi kendini tamir etme özelliğini etkiler ki bunun sonucu olarak incelme, kızarıklık, çatlama ve cilt gevşekliği meydana gelir. Şeker aynı zamanda cildin yarattığı kolajen tipini de etkiler. Güçlü ve kalıcı kolajen, zayıf ve güçsüz kolajene dönüşerek, güneş ışınları gibi yaşlanmaya sebep olan çevresel faktörlere karşı cildi savunmasız bırakır.

Cildi erken yaşlandıran serbest radikallere dikkat

Serbest radikaller, vücuttaki reaksiyonlarda meydana gelen zararlı moleküllerdir. Vücut bir aşamaya kadar bu zararlı molekülleri etkisiz hale getirerek kendisini korur. Serbest radikaller; stres, sigara, alkol, fazla kafein tüketimi, kızartılmış ve kavrulmuş besinler nedeniyle daha da çok üretilir. Vücudu kendini koruyamaz hale getiren serbest radikaller; sağlıklı hücrelere saldırır, onların yapısını bozarak hücrenin erken ölümüne yol açar. Uzun dönemde cilt sağlığının bozulmasına ve cildin erken yaşlanmasına neden olur.



Parlak ve canlı bir cilt için öneriler:

- Ciltte ince çizgiler, kırışıklıklar ve lekeler yol açan serbest radikalleri ortadan kaldırmak için antioksidan içerikli sebze ve meyve tüketin. Kırmızı, koyu yeşil ve sarı renkli meyve ve sebzeleri tercih edin.
- Cilt kuruluğuna karşı günde en az 8-10 bardak su tüketin ve yemeklerinizi zeytinyağı ile pişirmeye özen gösterin.
- Cildinizi genç tutmak için yaban mersini, ahududu, böğürtlen, somon balığı, havuç, nar, portakal ve bitter çikolata gibi serbest radikallerle savaşan antioksidanları tüketin.
- Günün en önemli öğünü olan kahvaltı alışkanlığı kazanın. Kahvaltıda poğaç, börek ve açma gibi hamur işleri yerine; peynir, zeytin, yeşillik, yumurta ve domates gibi sağlıklı yiyecekleri tercih edin.
- Güneş ışınlarına çok fazla maruz kalmaktan kaçının ve düzenli olarak yüksek korumalı güneş kremleri kullanın.
- Alkol ve kafein tüketimini sınırlandırın. Günde 1-2 fincan yeşil çay tercih edin.
- Sigara içmeyin ve sigara içilen ortamlardan uzak durun.
- Vitamin ve mineral düzeylerinizi kontrol ettirin, dengeli ve yeterli beslenin.
- Açık havada düzenli egzersiz yapın, sporu hayatınızın bir parçası haline getirin.
- Hayatınızdaki stres faktörleri ile mücadele etmeyi ve rahatlamayı öğrenin.





KARIN VE KIŞ SPORLARININ ÇOCUK GELİŞİMİNE KATKILARI



Banu Kaplan

Eğitim Uzmanı ve
Aile Danışmanı

Dünyada en sağlıklı vücut yapısına sahip olan insanlar, soğuk iklim bölgelerinde yaşayanlardır. Peki bu bir tesadüf mü? Tabii ki değil. Kışı ve soğuğu daha fazla hissettiğimiz bugünlerde, çocukların kar ve kış sporlarıyla haşır neşir olması için birçok neden var. Karın ve kış sporlarının çocuk gelişimine katkılarının ne olduğunu gelin hep birlikte öğrenelim...



Kar yağdığında, her tarafın bembeyaz olmasıyla çocuklar gibi seviniriz. Bazılarımız içinse kar, huzur anlamına gelir. Çocuklar için ise en güzel haber, okulların tatil olmasıdır çünkü onlar için en eğlenceli şeylerden biri karda oyun oynamaktır...

Çocuklar karı neden bu kadar çok seviyorlar?

Özellikle büyük şehirlerde evden dışarı sık çıkamayan çocuklar, kar yağdığında dışarı çıkma imkanı bulurlar. Karın beyazlığı ve en doğal görüntülerden birisi olması, çocuğa kendini güvende hissettirir. Güven içinde, doğada oynanan oyunlar çocuklara büyük bir keyif verir. Çocuklar karda oyun oynarken, korkmadan, kendilerini oradan oraya atarlar. Diğer çocuklarla beraber zaman geçirerek sosyalleşirler. Kar ile birlikte kış sporları da yapılmaya başlanır.

Kış sporlarının çocuk gelişimine katkıları nelerdir?

Ülkemizde kış sporlarından en çok yapılanı kayaktır. Çok küçük yaşlarda yapılabilen kayak sporu, çocukların birçok becerisinin erken yaşlarda gelişmesini sağlar. Kayak, çocukların denge, güç ve koordinasyon becerilerini geliştirir. Vücuda güç vererek, esnekliğin artmasını ve çocukların bedensel gelişimine olumlu katkı yapmasını sağlar. Kayak sporu çocukların karar verme, problem çözme gibi becerilerini geliştirir. Dikkat ve konsantrasyon sürelerinin uzamasını sağlar. Kış sporları soğukta yapıldığı için çocuklar soğukla baş edebilme becerisi de kazanır.

Kayak yaparken başlangıçta sürekli düşen çocuğun zamanla düşmediğini görmesi, özgüven gelişimine katkı sağlar. Kendi ile ilgili farkındalığı artan çocuk, neleri yapıp yapamayacağı hakkında öngörü sahibi olur. Takım halinde kayak yapan ya da kayak ile ilgili deneyimlerini birbirleriyle paylaşan çocuklar, beraber sosyalleşme imkanı da bulurlar. Kayak kamplarına giden çocuklar, ailelerinden ayrı zaman geçirerek birey olma yolunda özgüvenli adımlar atmış olurlar.

Kızakla kayma, küçük çocuklara karı ve kış sporlarını sevdirmek için birebirdir. Kızak için illa ki yapılmış bir piste gerek bile yoktur. Kar yağdığında kapanan sokak araları kızak pistleri haline gelmektedir. Buz pateni, özellikle skolyoz ve vücut duruşu bozukluklarının düzelmesini sağlar. Ayrıca buz hokeyi de ülkemizde yaygınlaşmakta olan, çocukların da oynayabilecekleri takım sporlarından biridir.



Ergen çocukların snowboarda karşı ilgisi yüksek

Kış sporlarına ergenlik dönemindeki çocukların ilgisi yüksektir. Son yıllarda popülerliği artan snowboard, bu dönemdeki çocukların artan beden enerjilerini boşaltabilecekleri sportlardandır. Ayrıca ergenlik döneminde bir şeyin "havalı" olması ergenlerin ilgilerini çeker. Bu sebeple snowboard "havalı" şeyler arasına girer.

Ailelere Öneriler

Kış aylarında ev dışı faaliyetlerin azalmasıyla, çocukların hareket imkanları da kısıtlanır. Sürekli kapalı ortamda kalan çocukları hareket etmeleri için spor faaliyetleri yapabilecekleri yerlere götürmelisiniz.

İmkan buldukça, beraber yapacağınız tatillerde kış sporları için çocuklarınızı teşvik edin ve onlarla spor yapın. Ortak bir şeyler yapmak ve yapılan şeyler üzerine konuşmak ilişkileri güçlendirir.

Artık şunu da çok iyi biliyoruz ki, kar havası çocukları hasta etmiyor, aksine kar soğuğu hastalıklara karşı bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Haydi sevgili anneler ve babalar; çocuğum üşür, hasta olur endişelerini bir kenarı bırakın ve çocuğunuzun karda diğer çocuklarla oynamasına izin verin. Hatta siz de çıkın onunla kartopu oynayın, kızak sürün ve kocaman gülümseyen kocaman bir kardan adam yapın.



ÇAMLIDERE ECZANESİ / ANKARA

Ecz. Şerife Karagöz



Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2011 yılı mezunu

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2012 yılında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılık okumayı aslında istemiyordum. Puanım belli olduktan sonra diş hekimliği ve eczacılık arasında seçim yaptım. Çok bilinçli bir seçim yaptığımı söyleyemem çünkü eczacılık eğitimini dört yıl sanıyordum, meğer beş yılmiş. İyi ki de dört yıl sanıp eczacılığı seçmişim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılığın artıları ve eksileri iç içe ne yazık ki... Hastalar ile birebir iletişim halinde olmamızın aslında artı yönü olsa da olumsuzluk yaşatması an meselesi. Kendi iş yerimiz, kendi işimiz. Sorumluluğun her yönüyle bizde olması olumlu bir şey ama tüm yükün üstümüzde olması insanı bunaltabiliyor. Eczacılığın olumlu yönlerinden biri; farklı insanlar, farklı durumlarla karşılaşmamız ve onlara en iyi hizmeti verebilmemiz için kendimizi sürekli geliştirmemiz. Hastaneden bunalmış bir şekilde gelen insanlara gülen yüzle hizmet verip, onların sorunlarıyla ilgilenip rahatlatmak kendimizi manevi açıdan tatmin etmemizi sağlıyor. Ancak ilaç anlatımı bitip, işin ticari boyutu işin içine girince, yine eksi kısmını yaşıyorsunuz. İlacını düzgün anlattığınız için sonsuz saygı ve sevgiyle, teşekkürlerle eczanenizden ayrılan bir hasta size mesleki mutluluğu sonuna kadar yaşatabiliyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Öncelikle eczanemizin kapısından içeri giren kim olursa olsun, tansiyon ölçtürmek için gelmiş olsa bile mutsuz ve üzgün bir şekilde dışarı çıkmasına izin vermememiz gerekiyor. Madem kendimizi en yakın sağlık danışmanı olarak adlandırıyoruz, o zaman bunun hakkını vermeliyiz diye düşünüyorum. Sabırlı, sakin, güler yüzlü, anlayışlı, merhametli olmalıyız. İlaçlarını anlatırken, daha iyi anlamaları için kuracağımız bir fazla cümleden kaçınmamalıyız. Eczanemize gelen insanları müşteri değil, sizin bilginize ve ilginize ihtiyacı olan kişiler olarak görüyorsak, zaten ideal dediğimiz eczacı profilini sağlamışızdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sağlık politikası hakkında değerlendirmelerimizi, yine hastalardan aldığımız dönüşlere göre yapıyoruz. Onlar nelerden şikayetçi oluyorsa ve bizi bazı konularda suçlayıp bunaltıyorlarsa, anlıyoruz ki o sistemde bir eksiklik ya da yanlış giden bir şeyler var. En basitinden sayacak olursak; bizim tahsil etmek zorunda olduğumuz ve hiçbir alakamızın olmadığı muayene ücretleri, rapora dahi olsa bile emekli hastalardan aldığımız ilaç farkları, sürekli ödenme koşulları, değişen ilaçlar, bize gelene dek haberlerinin olmadığı ancak doktorlar tarafından reçete edilen, piyasada bulunmayan ilaçların açıklamasını yapmak ve sanki biz getirtmiyormuşçasına tepkiler aldığımız 'piyasa yoku ilaçlar' vs...



YENİ HAYAT ECZANESİ / ANTALYA

Ecz. Defne Akyürük



Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2006 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Şu anki eczanemi, Haziran 2017'de Antalya Mevlana Caddesi'nde açtım. Daha önce Beyko- İstanbul'da altı sene boyunca işlettiğim eczanemi devrederek Antalya'ya, memleketime döndüm.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Teyzem eczacı olduğu için çocukluk yıllarımdan beri eczacılık mesleği ile iç içe büyüdüm. Yazları, ikiz kardeşim ile birlikte teyzemin eczanesine sık sık gider ve kendisine yardım ederdik. Sanıyorum eczacılık mesleği o günlerde içime işlemiş. İkiz kardeşim de benim gibi eczacı oldu. Eczacılık bizim için aile mesleği diyebilirim çünkü eşlerimizin de anneleri eczacı.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık, kendi işinizin patronu olduğunuz ve eczanenizin işleyişi ile ilgili A'dan Z'ye her konuya hakim olmak durumunda olduğunuz bir meslek. Bu yüzden tatmin duygusunun yüksek olduğu bir meslek, ama bu aynı zamanda bir hayli yoğun olmasını da beraberinde getiriyor. Bir başka artı yönü de sağlık sektöründe önemli bir oyuncu olmanız. Direk olarak hastaya dokunuyorsunuz ve onlara bir nevi danışmanlık hizmeti veriyorsunuz. Doktor-dan sonra hastanın güvenebileceği ve destek alabileceği yegane kişi eczacıdır.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı, hastalara öncelikle müşteri olarak değil, bir danışan olarak bakmalıdır. Bu sayede danışan, eczaneyi tereddüt etmeden güvenebileceği ve güler yüzlü hizmet alabileceği bir yer olarak görecektir. Bunun yanında eczacı sabırlı bir mizaca sahip olmalıdır, çünkü farklı gelir ve eğitim seviyelerine sahip çok çeşitli insana hizmet vermek durumundasınız. Son olarak, ideal bir eczacı sürekli olarak kendini geliştirmeli ve gelişen teknoloji ve değişen mevzuat/uygulamalara adapte olabilmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sağlık politikalarının ve mevzuatın sürekli değişmesi, eczane üzerindeki baskıyı artırıyor. Ayrıca bazı uygulamalar hasta ile eczacıyı gereksiz yere karşı karşıya getiriyor. Eczacılığın üzerindeki mevzuat baskısının azaltılarak, mesleğin teknik ve bilimsel yönünün daha rahat icra edilebileceği bir ortam yaratılması gerekiyor. Bunun yanında geçmişte zaman zaman gündeme gelen ve serbest eczacılık mesleğinin geleceğini tehdit eden zincir eczaneler, marketlerde ilaç satışı, vb. politikaların tekrar gündeme gelmesini diliyorum.



ANADOLU ECZANESİ / MAÇKA - TRABZON

Ecz. Akif Yazıcı



Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2004 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

2006 yılının Mart ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Lise yıllarında eczacı olmaya karar verdim. Okuduğumuz okulun yanında yeni bir eczane açılmıştı. Eczacı dört beş ay sonra çok güzel bir araba almıştı, bu meslekte para var diye tercih ettim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Gereğinden fazla prosedürle uğraşıyoruz, enerjimizin büyük kısmını bunlara harcıyoruz. Onun dışında, kurumda ya da hastanede çalışan meslektaşlarımıza göre çok daha fazla mesai yapıyoruz. Eczanemiz ilçede olduğu için her hafta bir nöbet oluyor. Bir yılda neredeyse iki ay nöbet tutuyoruz. Ailemizden, çocuğumuzdan ayrı kalıyoruz ama sonuçta emeğimizin karşılığını kazanç olarak alıyorsak, bence sorun yok ve kazancımız yerindeyse, mesleğin artısı budur. Eğer kazanç yoksa, serbest eczacılığın hiçbir artısı yok.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı, kesinlikle mesai saatlerine uymalıdır. Mümkün olduğu kadar eczanesinde bulunması gerekir. Hastalara doğru bilgiyi sabrederek vermelidir. Muayene ücreti olur, ilaç bilgisi olur her konuyu sabırlı bir şekilde anlatmalıdır. Eczanemize gelen insanlar genelde yaşlılar olduğu için sabır önemli. Gerçekten biz de bu duruma zamanla alıştık, insan yavaş yavaş her şeye alışıyor.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ne değişmiyor ki; nasıl her yıl yeni model bir araba çıkıyorsa, farklı özellikler eklenip çıkıyorsa, sağlıkta da yıllara göre değişimler olacaktır ve de olmalıdır. Sürekli artan ve yaşlanan bir nüfusumuz var, sorunlar giderek artıyor. O yüzden devletin sağlık politikalarındaki değişimlerini normal karşılamak gerekir. SGK'nın bütçeyi aşmamak için aldığı tedbirleri bu şekilde düşünerek, normal karşılamak gerekir. Devlet bizim, SGK da bizim, Sağlık Bakanlığı da bizim; devlet yaşayacak ki biz de rahat ve huzur içinde işimizi yapalım, kazandığımız parayı rahatça çocuğumuzla, ailemizle harcayalım. Son söz olarak "Allah devletimizi başımızdan eksik etmesin" diyorum.





Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2013 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1 Haziran 2015 tarihinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında hayalim doktor ya da eczacı olmaktı, tercih sırasında istediğim tıp fakültelerini ve eczacılık fakültelerini ardı ardına sıraladım. Tıp fakültelerinden sonra ilk tercihim olan AÜEF geldi ve bu şekilde eczacılık yolunda ilk adımımı atmış oldum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

2015 yılında eczanemi açmadan önce, yaklaşık iki yıl bir ecza deposunda mesul müdürlük yaptım. Bu süre zarfında gerek çevre edinme, mesleği tanıma gerekse iç işleyişi öğrenme adına pek çok tecrübem oldu. Akabinde kendimi hazır hissettiğim anda da eczanemi açmaya karar verdim.

Eczane eczacılığı hem çok keyifli hem de bir o kadar sorumluluk isteyen bir alan. Eczanenizde sadece eczacı değil aynı zamanda çalışan, danışılan, abla, kardeş, esnaf... Özetle pek çok şey oluyorsunuz. Yaptığınız en ufak bir hata veya olumlu bir tavrınız, ödül ya da ceza olarak size geri dönüyor. İnsanların size güvenmesi, sizi sahiplenmesi, bilginize ve çizginize saygı duyması ve sağlıklarını emanet etmesi çok büyük artılar benim gözümde. Eksi yön olarak da SGK kesintilerini ve muayene ücretlerinin eczanelerden tahsil edilmesini söyleyebilirim.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal eczacı bence; her şeyden önce güler yüzlü, gerekli bilgi ve donanıma sahip olan, olmaya çalışan eczacıdır. Kendini yenilemeyi ve dinç tutmayı ilke edinmeli, durağan değil dinamik olmalı ve çağa ayak uydurmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde maalesef oturmuş bir sağlık sistemi bulunmamakla beraber, sürekli değişen uygulamalarla mesleğimiz daha iyiye götürülmek istense de, her geçen gün karanlığa doğru sürükleniyoruz. Gerek marketlerde gerekse internette satılan ürünlerle ilgili yeterli caydırıcı bir uygulama bulunmaması, her geçen gün mesleğimizi ve insan hayatını tehdit etmektedir. İlaç ve OTC ürünlerin satılması gereken tek güvenilir yer eczanelerdir ve eczane dışına çıkarılmamalı, eczacı aradan çıkarılmamalıdır. Son zamanlarda gündemde olan 'eczanematik' projesi de bu sebeple son derece yanlıştır. Gerek mesleğimizin geleceği, gerekse sağlık uygulamaları sağlam temellere oturtulup bu şekilde ileriye taşınmalıdır.



SİBEL ERSOY ECZANESİ / ANKARA**Ecz. Ayşe Sibel Ersoy**

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1986 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

1993 yılında ilk olarak Ankara'da açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

İnsanlarla bir arada olmayı ve ilgilenmeyi sevdiğim için, eczaneyi onlara ulaşmakta güzel bir adım olarak gördüm. Çok isteyerek başlamasam da, çok severek yapıp sürdürdüğüm bir mesleğim var.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Sektör çok değerli ve önü açık bir sektördür. Devlet ile çalışmanın getirdiği zorluklar var. Mesleğimi çok özgür yaptığımı düşünmüyorum. Sektör, koruyucu sağlık anlamında insanlara hizmet vermeyi gerektiriyor. Bu anlamda, kendi adıma çok güzel şeyler yaptığımı düşünüyorum.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Her insana örnek olması gerektiğini düşünüyorum. Bizim çok ulaşılabilir noktalarda olmamız nedeniyle, hem insan olarak hem de mesleki anlamda örnek olmalıyız.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sağlık anlamında devletin bu kadar desteklediği başka bir ülke yok. Ancak eczanelere yüklenen sorumluluklar çok fazla. Veznedar olarak kullanıyorlar. Bu da hasta-eczane ilişkisini zedeliyor. Hastaya ayıracağımız zaman azalıyor. Hastaya, hastalığıyla ilgili bilgiler vermek isterim. Bu yüklenen görevler zamandan çalmaktadır. İlaçların geri ödemesiyle ilgili de, doktorun yazdığı reçeteye devletin güvenmesi gerekiyor. Bunu da benim sorgulamadan vermem gerekiyor. Bu anlamda eczanelerin üzerine gereksiz bir iş yükü yüklediğini düşünüyorum.

YETKİNEL ECZANESİ / ADANA**Ecz. Necati Yetkinel**

Yakındoğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
2015 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

06 Ağustos 2015'te eczanemi Adana'da Yetkinel Eczanesi olarak açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacı olmamdaki en büyük nedenlerden birisi, farmakolojiye duyduğum ilgidir.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

İlaç farkı tartışmaları, "Muayene parası neden ve nasıl çıkmış?", "Neden bu ücreti eczaneye ödüyoruz?", "Muadil ilaç istemem, mutlaka yazılan verilsin" gibi soru ve sorunlar, eczacılığın maalesef eksi yönleridir. Fakat her şeye rağmen insanlara yardımcı olmak, kısacası topluma son derece faydalı bir birey olmaya olanak sağlaması mesleğin artı yönlerinden birisidir.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Hastalarıyla ilgili ve alakalı, birebir ilgilenen, hastalarına başarıyla danışmanlık yapabilen, kendisini devamlı güncel tutarak hastalarına her zaman en iyi hizmeti sunan eczacı, bence ideal bir eczacıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Değişen SUT bilgileri, ödeme koşulları, değişen ilaç fiyatları ve muayene ücretleri maalesef ülkemizde olumsuz ilerlediğini düşündüğüm sağlık politikalarından bazılarıdır. Bu politikalar bizi sık sık hastalarla karşı karşıya getirmektedir. Biz eczacılar, sürekli değişen bu bilgileri takip etmekten hastalarımıza gerekli ilgiyi gösterememekteyiz. Eczacı-hasta ilişkisini üst düzeye getirecek sağlık politikalarına sahip olduğumuzu düşünmüyorum.



Sağlıklı Yaşamın Sırrı Balıkta Saklı



Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde,
balık tüketimimiz maalesef çok az.
Damakta bıraktığı güzel tatların yanı sıra,
balığın sağlığımız için de sayısız faydası var.
Balık yemenin en güzel zamanları gelmişken,
daha fazla tüketmeniz için
işte size birçok sebep...

En doğal antidepresan: Yeterli miktarda Omega 3 alımının, stres ve depresyonu daha iyi bir şekilde kontrol etmemize yardımcı olmasından dolayı, balıklar doğal antidepresan olarak düşünülmektedir.



Uzm. Dyt. Aslıhan Küçük

Medical Park Gebze Hastanesi
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Kalp-damar hastalıklarına fren: Yeterli balık tüketimiyle alınan Omega 3 yağ asitleri, kötü kolesterol LDL'yi düşürüp, iyi huylu kolesterol HDL'yi artırır. Aynı zamanda trigliserid seviyesini de düşürerek, kalp-damar sağlığını koruyucu etki gösterir. Omega 3, kan damarlarında pıhtı oluşumunu da engelleyerek, damar tıkanıklığını ya da damarlarda yağ birikimini önüyor. Böylece kalp krizi ve felç riskini azaltıyor.

Bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirir: Bağışıklık sistemimiz, vücudumuzda bulunan kötü huylu hücreleri baskı altında tutabilmek ve savaşılabilmek için Omega 3 yağ asitlerinden destek alır. Meme, prostat ve kolon kanseri başta olmak üzere birçok kanser türünde Omega 3 yağ asitlerinin olumlu etkisi olduğu biliniyor.

Diyabeti geciktiriyor: Son çalışmalar, balıkta bulunan Omega 3 yağ asitlerinin, insülinin etkinliğini artırarak tip 2 diyabet hastalığını geciktirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle balığın kas etleri arasında bulunan Omega 3 yağlarının, insülin aktivitesini dengelediği bildirilmektedir.

Zekâ gelişimi için: Beyin, kalp, damarlar ve gözlerin sağlıklı gelişmesinde önemli rol oynayan Omega 3, anne karnındaki bebeğin sağlıklı gelişimi için elzem bir yağ asididir. Anne sütüyle beslenen çocukların problem çözme yeteneklerinin, okuma, telaffuz ve yazma becerisinin daha iyi olduğu görülmüştür. Bu nedenle gebelik ve emzirme sürecindeki annenin de yeterli balık tüketmesi çok önemlidir.

Yaşlanmayan beyin için: Düzenli olarak balık tüketenlerin, beyin yaşlanması daha yavaş olmaktadır. Yetersiz balık tüketenlerin ilerleyen yaşlarda alzheimer ve demans gibi hastalıklara yakalanma riski daha yüksektir.

Pişirme yöntemine dikkat!

Balık besin değerini ızgara veya kömürde pişirme ile kaybeder. Bu sebeple, balığı kağıtta buğulama şeklinde ya da fırında pişirin. Balığın zayıflamada da etkisinin olmasını istiyorsanız, sebzeler ile beraber fırında düşük ısıda uzun süre pişirmelisiniz.



Çocuk Gelişiminde Anne Babanın Rolü

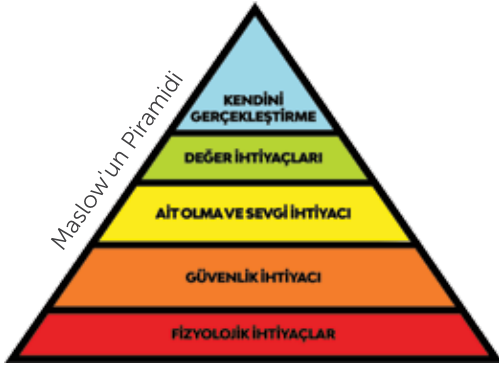
**Burcu Polatdemir**NLP Uzmanı ve Kaygı
Terapisti

Gelişmiş ve bilinçli bir toplumun kökenini çocuklar oluşturur... Ebeveynler, doğdukları andan itibaren çocuklarının fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak bütün ihtiyaçlarını karşıladıkları ilk kaynaktır. Bu nedenle, çocuğun doğumundan itibaren gelişim sürecinin iyi bir biçimde ilerlemesi, doğrudan ebeveyn davranışları ile ilgilidir. Sadece bir çocuğun değil, bir toplumun karakter yapısını etkileyen bu sürecin nasıl olması gerektiği hakkında bilgi alıyoruz...

Biz insanlar doğduğumuz andan itibaren bakıma muhtaç varlıklarızdır. Öncelikle fizyolojik olarak barınma ihtiyacımızın, daha sonra da güvenlik ihtiyacımızın sağlanması gerekir. Ünlü Psikoloji Profesörü Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde bu basamaklar olmazsa olmazdır. Önce fizyolojik ihtiyaçlarımız, ardından hayatımızı güvenli bir şekilde devam ettirebilme olan güvenlik ihtiyacımız ve daha sonra da sevgi ve ait olma ihtiyacımız gelir. Tüm bu basamaklar çerçevesinde insan kabul görmek ve ait olmak ister. Bizler insan olarak, tüm bu ihtiyaçlarımızı ilk olarak ailemiz vasıtasıyla karşılarız. Ailemiz, bizim sosyal varlık olmamızın ilk basamağıdır. Fizyolojik ve güvenlik ihtiyacımızın ardından, sevgi ve kabul görme ihtiyacımızı da ailemizle karşılarız. Onlara ihtiyaç duyarız. Onları örnek alırız davranışlarımızda; iyiyi kötüyü ayırırken, doğru yanlışın ne olduğu konusunda farkındalığa ulaşırken, onlar hep bizim modellerimizdir.

Ailemizden görerek, izleyerek aldığımız bilgiler ve onlar tarafından verilen eğitimlerle, ailemizin birer yansıması oluruz. Ekonomik zorlukların yaşandığı ailede büyüyen bir çocuğun, para konusuna diğer çocuklardan farklı bir yaklaşımı olabilir. Paraya karşı bağımlı bir tutum ya da parayı yok sayan bir tutum sergileyebilir. Aynı şekilde fanatik dini öğelerle yetiştirilen bir çocuk, aynı doğrultuda fanatik davranışlar sergileyebilir ya da bunun tam tersi bir tutum geliştirebilir.

Büyüme ve gelişmenin kalıtsal getirileri olduğu gibi, çevrenin de bu konuda önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Ünlü filozof John Locke'nin "İnsanoğlu boş bir levha şeklinde doğar" sözü bunu doğrular. Yani eğitimin ve çevrenin, bir bireyi bir konu üzerinde eğitmek için bulundukları çevreye ve ortama göre adapte edilebileceğine dikkat çeker. Burada aile içinde yetişen çocuk, ağırlıklı olarak onun eğilimini alır. İyi eğitim alan bireyler, aldıkları eğitim vesilesiyle bu konuda farklı başarılar elde ederler. Bu konuda bazı istisnalar da olabilir. Fırsat yokluğu ya da yeterli sağlıklı ilgi ve uygun çevre koşulları oluşmamış olsa da büyük başarıları imza atarak tarihe adını yazdırmış Edison, Van Gogh gibi isimleri de burada anmak doğru olur.



Saygı görme önce ailede başlar

Aileler, dünyaya gelen bireyin bakımını üstlenir ve onun ihtiyaçlarını karşılar demiştik. Tam da burada Maslow'un piramidine tekrar dönersek, insanoğlu üçüncü basamak olan sevilme ve ait olma ihtiyacından sonra, sosyal bir varlık olduğunun bilinciyle saygı göreceği, ben de varım diyeceği bir mecraı da aramaya başlar. Bu ne demek? İnsanın kendisinin artık ilk sosyal topluluk olan aile dışında kendini var etmesi gereken ve ona sosyal bir varlık olduğunu ispat eden saygınlığıdır. Benliğine, kendi beklentilerine, özgür bir birey oluşuna, aldığı kararlara ve en önemlisi de kimliğine gösterilen saygının kanıtıdır. Bu da ilk önce aile içinde gösterilen saygıyla kazanılır. Ailede sağlıklı saygı görme ihtiyacını elde eden birey, daha sonra bulunduğu diğer sosyal topluluklarda çok daha fazla tatmin olur ve kendini farklı gösterme gayreti içine girmez.

Ailenin sorumluluğu bireyin saygı görme ihtiyacı açısından hayati önem taşır. Bununla söylenmek istenen, bireye kazandırılan özgüvenin niteliğidir. Birey, kararlarını kendi benliği ve özgür iradesi doğrultusunda alırken, sosyal rolünü de sağlıklı bir yolla kazanmış olur. Örneğin; ailesinin onayıyla gireceği tiyatro sınavına hazırlanan çocuk, rakibi gördüğü bir arkadaşını hedef seçerek kaybetmesinin nedeni olarak onu gösterebilir. Burada kişinin bireysel performans gösteriminin olduğunun da farkına varan öğretmen, çocuğun yenilgiyi hırs ve öfke olarak yansıttığını görür. Eğer ailesi tarafından başarısız atfedilen çocuğa uygulanan davranışlar, dışlanma ve onları hayal kırıklığına uğrattığı şeklinde bir eğilimdeyse, çocuk bu gerçeği yadsır ve etrafında suçlayacak bir mekanizma arar. Burada çocuğun davranışı, ailesinin ona bu konuda verdikleri eğitimin niteliğini de gösterir. Ebeveynlerinden herhangi birini sosyal hayatta yansıttığı suçlayıcı olarak gören çocuk, bu davranışı alır ve normal kabul etmek suretiyle kullanır. Akranları ve okul arkadaşları tarafından fark edilip, adaletsizce yargılandığından dolayı dışlanana kadar bu süreç devam eder.

Trafikte, kalabalık insan gruplarının içinde, ailenin diğer insanlarla etkileşimine tanık olan çocuk, bunları normal sayıp modelleştireceği için aynı davranışları sergiler. Kavgacı, uzlaşmadan uzak tavır sergileyen ve herhangi bir eksiklik söz konusu olduğunda karşı tarafı suçlayan ebeveyn, çocuk için de bir modeldir. Ona neden olumsuz davrandığını soran öğretmene de aynı cevabı verecektir.

“Ailede sağlıklı saygı görme ihtiyacını elde eden birey, daha sonra bulunduğu diğer sosyal topluluklarda çok daha fazla tatmin olur ve kendini farklı gösterme gayreti içine girmez.”



Ebeveynlerin ve çevresel faktörlerin davranışlardaki etkisi

Toplumda bazı öznel konular doğru ve yanlış olarak ayrıldığında göreceliyken; toplumsal konuların büyük kısmında ortak doğrular bulunur. Sosyal ilişkileri başarılı, şeffaf ve açık olan bireylerin çocukları da bu doğrultuda ilerler. Biz her ne kadar ebeveyn olarak davranışların nasıl olması gerektiği ile ilgili çocuklara örnekler anlatıp göstersek de, onların bizi sürekli izlediklerini, bilinçdışına kendileri dışındaki dünyadan aldıkları verileri kaydettiklerini unutmamalıyız. Doğduğumuz andan itibaren dış uyarılarla zihin haritalarımızı oluşturan bu veriler, bizim nasıl bir insan olduğumuz, nasıl davranışlar sergileyeceğimiz hakkında da ipucu verir. İleriki yaşlarda bu kayıtların yararsız olanları birey tarafından fark edilip değiştirmeye gidilse de, yedi yaşına kadar ki süre oldukça büyük önem taşır.

Örneğin; küçük yaşta parkta oynarken, arkadaşına hızlıca koşarak ani bir hamlede bulunan bir köpekten etkilenen diğer çocuğun tepkisi, kişinin zihninde kötü bir etiket yaratabilir. Köpekten uzak durmak gerekir etiketini oluşturan birey, hayatında gördüğü her hızlı hamle yapan köpeğe de aynı tepkiyi verebilir. Birey her ne kadar kendindeki olumsuz değişikliğin nedenini anlamasa da, seanslar sırasında bu anısı bulunur ve telkin yöntemiyle giderilir. Dolayısıyla gerek aileden aldığımız modellemeler, gerek fark edilmeden zihnimizde yer etmiş anılar yedi yaşına kadar bireyin ileride dış dünyaya vereceği tepkileri belirleyeceği için, ebeveyn olarak farkındalık sahibi olmalı, onlara iyi örnek olabilmenin önemini unutmamalıyız.





SPOR

Hayallerini
Hayatı Yapan Şampiyon

AYŞE BEGÜM ONBAŞI

Henüz beş yaşındayken Akhisar'da başladığı Cimnastik sporunda, 11 yaşında milli formayı giyme başarısını gösterdi. Aerobik Cimnastik dalında kendi yaş kategorisinde önce Dünya daha sonra da Avrupa şampiyonu olarak, ülkemizin gurur kaynağı oldu... Kariyerinde 100'ün üzerinde madalya ve sayısız başarı bulunan 16 yaşındaki şampiyonumuz **Ayşe Begüm Onbaşı** ile hayatı ve hayalleri üzerine konuştuk...



Begüm Hanım, öncelikle cimnastik sporuna başlama hikayenizi dinleyebilir miyiz? Bu spora olan yeteneğiniz ilk nasıl keşfedildi?

Spor hayatım bale ile başladı. Fakat ben o kadar küçükmüşüm ki bale yaptığımı dahi hatırlamıyorum. Bundan dolayı ailem beni hobi gruplarına dahil edebilmek için kurslara yollamış. Cimnastiğe ise beş yaşında Akhisar Belediyesi'nin verdiği kurslarla başladım. Bir süre sonra Akhisar'daki tesis bize yeterli gelmediği için Manisa'daki şu an çalıştığım spor salonunda çalışmalarına devam ettim.

Küçük yaşlardan beri içinde bulunduğunuz yoğun spor hayatınızla birlikte eğitiminizi nasıl yürütüyorsunuz?

Sporun bana küçük yaşlarda kattığı disiplin sayesinde, hem okulumu hem de sporumu düzenli bir şekilde sürdürüyorum. Ama bazen arabada ders çalışmak zorunda kalıyorum. Bu süreçte babamla beraber arabada çok eğleniyoruz.

Spor hayatınızda en unutulmaz an hangisiydi?

Aslında şu ana kadar benim için iki tane unutulmaz yarışma oldu, ikisi de Dünya Şampiyonası. 2014'te yapılan şampiyonada tek bayanlarda daha önce yapmadığım bir hatayı yapıp, altın madalyayı kaçırmıştım. 2016'da yapılan Dünya Şampiyonasında ise tek bayanlarda ülkemize altın madalya getirmenin büyük gururunu yaşadım.

Futbolun egemen olduğu spor dünyamızda aerobik cimnastik dalında bir sporcu olmak nasıl bir duygu?

Aerobik cimnastik; futbol ya da basketbol gibi bir takım oyunu değil. Yarıştığım arkadaşlarımla beraber, futbolun egemen olduğu bir ülkede bireysel bir spor olan "Aerobik" yaptığımız için çok mutluyuz. Başarı kazandığımızda da ülkemizi temsil etmenin verdiği gurur müthiş bir duygu.

Aerobik cimnastik dalında Türkiye'nin yerini dünyada nerede görüyorsunuz? Ülkemizde bu sporun gelişmesi için neler yapılabilir?

Aerobik cimnastik dalında dünya sıralamasında bulunduğumu söyleyebilirim. Fakat bu başarılar hiçbir zaman bize yetmiyor; çünkü biz başarıyı, başarılı olmayı ve başarılı sporcuları seviyoruz. Bundan dolayı dünya sıralamasında birinci dahi olsak, daha çok çalışmamız gerektiğini düşünüyorum...

Aerobik cimnastik dalında zirveyi görmüş bir sporcu olarak, gelecekteki hedeflerinizden bahsedebilir misiniz?

Şu anda yaş kategorileri seviyesinde yarışıyorum. Daha "Senior" kategorisinde yarışmadım. Hedefim "Senior" kategorisinde de yarışıp, en iyi dereceleri elde etmek.



Ülkemizin gururu olmuş, dünya şampiyonu bir sporcu olarak, bu spora yeni başlayanlara ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

Sporla uğraşmayan insanlar, kesinlikle spora yönelmeliler. Çünkü bu sayede sadece sporda değil hayatta da ilerleme kaydettiklerini fark edecekler. Ayrıca, cimnastik sporu çok güzel, zevkli bir spor... Mutlaka yapmalarını tavsiye ederim. Eğer herhangi bir sıkıntıdan dolayı cimnastiğe başlayıp devam edemeyen kızlar olursa, diğer sporlara yönelebilirler. Çünkü cimnastik, yüzme ve atletizm tüm sporların kaynağı niteliğinde. Herkese spor yapmalarını öneriyorum...

“Bu başarılar hiçbir zaman bize yetmiyor; çünkü biz başarıyı, başarılı olmayı ve başarılı sporcuları seviyoruz.”





GÜNDE 10 bin ADIM



Son yıllarda herkesin dilindeki "10 bin adım" lafını duymuşsunuzdur. Sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı olarak düşünülen spor ve egzersize vakit ayıramıyorsanız, çaresiz değilsiniz. Günde 10 bin adım atmanın en başta kalp olmak üzere tüm vücuda olan faydalarına gelin bir göz atalım.



Doç. Dr. Ahmet Karabulut

Acıbadem Üniversitesi
Atakent Hastanesi
Kardiyoloji Uzmanı

Gelişen teknolojiyle birlikte artan hareketsiz yaşam şekli çağımızın en önemli sorunlarından biri. Öyle ki, hareketsiz yaşantının tetiklediği hastalıklar nedeniyle yılda yaklaşık beş milyon kişi hayatını kaybediyor. Aerobik egzersizleri yapmak, yüzmek, dans etmek veya bisiklete binmek hastalıkların gelişme riskini oldukça azaltıyor. Ancak çeşitli etkenler nedeniyle bu tür sporları yapmıyorsanız, yürüyüş yapmaya çalışın. Düzenli ve tempolu olarak yapacağınız yürüyüş, özellikle de günlük atılan 10 bin adım, hem zihinsel hem fiziksel sağlığınız üzerinde önemli bir rol üstleniyor.

1 Kalp krizi riskini düşürüyor

Günlük 10 bin adımın en büyük faydalarından biri, kolesterol dengesini düzenlemesi. Özellikle trigliserid olarak adlandırılan kandaki yağ seviyesi de sadece adım atarak düşürülebiliyor. Damarları koruyan ve HDL denilen koruyucu kolesterolü yükseltmenin de en geçerli yolu yine düzenli yürüyüş yapmaktan geçiyor. Yürüyüşler sayesinde damar sertliği önlenabiliyor, kolesterol değerlerinde dengelenme, diyabet ve tansiyon değerlerinde düşme sağlanıyor. Tüm bu olumlu etkiler de kalp krizi gelişme riskini yüzde 20'lere varan oranda azaltabiliyor.

2 Diyabeti geciktiriyor

Günde düzenli olarak atılan 10 bin adım; insülin direncini kırıp, diyabetin gelişme riskini azaltabiliyor. İnsülin direncinin kırılması sonucu kan şekeri düzene giriyor ve özellikle ailesel diyabet hastalığı olan kişilerde diyabetin ortaya çıkması gecikiyor. Diyabet hastalığı olanlarda da düzenli yürüyüş, ilaç ve insülin ihtiyacını azaltabiliyor.

3 Kansere karşı kalkan oluyor

Günde 10 bin adım atmak kansere yakalanma riskini de azaltıyor. Örneğin; bağırsak hareketlerinin düzenlenip, hızlanması sayesinde bağırsak kanseri riski azalırken, kilo verme ve östrojen hormon seviyesindeki düzenlemeyle de, rahim ve meme kanseri riskinde düşüş oluyor. Ayrıca yürüyüş sayesinde vücudun bağışıklık sisteminin güçlenmesi, bu riskin azalmasında etkili oluyor.



4 Kilo vermeye katkı sağlıyor

Obezite, çağımızın en önemli sağlık sorunlarından biri. Kilo vermenin temel mekanizması ise kalori yakmaktan geçiyor. Diyet ile kısıtlanan kalorilerin yanına 10 bin adım eklendiğinde, günlük ortalama olarak 500 kalori daha fazla yakılıyor. Bu sayede kilo vermek oldukça kolaylaşıyor.

5 Depresyona iyi geliyor

Günde 10 bin adımla beyinden salgılanan endorfin ve serotonin gibi maddeler stresi azaltıyor. Depresyonda kullanılan ilaçların çoğu beyindeki bu maddelerin seviyesini artırarak etki gösteriyor. İlaç kullanmaksızın günde atılan 10 bin adımla depresyon belirtilerinde belirgin azalma olurken, dikkat ile konsantrasyon yeteneği de artıyor.

6 Alzheimer riskini düşürüyor

Yapılan çalışmalara göre, günlük düzenli adım atan kişilerde felç riskinde de azalma oluyor. Bunların yanı sıra beyin sağlığının güçlenmesine bağlı olarak, erken bunama ve Alzheimer gibi hastalıkların gelişme riski de azalıyor. Buna neden olarak, düzenli spor ile beyindeki algılama işlevinin güçlendiği ve yaşlanmaya bağlı gelişen sinir hücreleri arasındaki bağlantı kaybının azaldığı gösterilmiştir.

7 Uykuya dalmayı kolaylaştırıyor

Kaliteli uyku vücudun en önemli detoks yöntemi olarak nitelendiriliyor. Ancak çağımızın getirdiği esnek olmayan çalışma koşulları, yoğun stres ve gürültü kirliliği gibi sorunlar, baş edilmesi oldukça zor olan uykusuzluk problemini de beraberinde getiriyor. Uykusuzluk yaşandığında çözümü hemen ilaçta aramamak gerekiyor. Çünkü yapılan çalışmalarda günlük 10 bin adım atmanın, uykuya dalmayı kolaylaştırdığı ve uyku kalitesini artırarak, daha derin uyunmasını sağladığı gösterilmiştir. Uyku öncesi yapılacak yürüyüşler ise vücudun enerji seviyesini arttıracak için uykuya dalışta gecikmelere yol açabildiğinden önerilmiyor.

8 Osteoporozdan koruyor

Günlük olarak atılan 10 bin adım, kas ile eklemlerin güçlenmesini sağlıyor. Aynı şekilde kemik yapısını da güçlendirip, kemiklerde kalınlaşmayı sağlıyor. Bu sayede osteoporozun önlenmesinde yararlı oluyor.

9 Bağışıklık sistemini güçlendiriyor

Yürüyüşün en önemli faydalarından biri de bağışıklık sistemini güçlendirmesidir. Hızlanan metabolizma ve kan akımıyla birlikte bağışıklıktan sorumlu hücreler bütün vücuda dağılarak, iltihabi olayları baskılıyor. Güçlü bir bağışıklık sistemi vücudun virüs ve bakterilerle daha kolay savaşmasını sağlıyor. Böylelikle, birçok hastalığa yakalanma riski azalıyor ve vücuttaki kronik gezici ağrılar hafifliyor.

10 Kalp Ritmini Düzenliyor

Çarpıntı şikayetlerinin en sık sebeplerinden biri kondisyon eksikliği olup, günlük atılacak 10 bin adım ile vücut kondisyonu düzelecek ve ortalama kalp atım hızı düşecektir. Kalp ritminde meydana gelen bu düzelme genellikle 2. aydan itibaren gözlenir. Çarpıntının azalmasıyla birlikte kalbin doluşunda iyileşme olacağından nefes darlığı şikayetlerinde de azalma izlenir.

Yürüyüş yaparken bunlara dikkat!

- ▶ Düzenli ve tempolu yürüyün.
- ▶ Oksijen seviyesi yüksek ve açık alanlarda yürümeye özen gösterin.
- ▶ Mide ve bağırsak gerilmelerinden etkilenmemek için, yemek yedikten en az iki saat sonra yürüyün.
- ▶ Kas ve eklem yaralanmalarının önüne geçmek için yürüyüşten önce mutlaka ısınma ve germe hareketleri yapın.
- ▶ Sıcak havalarda, güneşin az sorun yaratacağı sabah ve akşam saatlerini tercih edin.
- ▶ Güneş ışınlarına karşı başınızı mutlaka şapka ile koruyun.
- ▶ Vücudunuzu mutlaka su ile destekleyin.
- ▶ Ayaklarda gelişebilecek ağrıların önüne geçmek için, yürüyüşe göre tasarlanan spor ayakkabıları tercih edin.

Galip Muhit


Mesleğe ilk kez 2000 yılında, ilkokul 6.sınıfa geçtiğim yaz ayında başladım. Kendi kendime tezgahın arkasına geçip küpür kesmeye başlamamla, 17 yıl daha sürecektir eczacı teknisyeni serüvenim başladı. Eczacı teknisyenliği; sadece doktor, hasta, ilaç koordinasyonu kurmak, reçeteleri tamamlayıp, günü kurtarıp, eve gitmek değildir. Adeta bir iyilik neferi olmaktır, eczacı teknisyeni olmak. Tabii ki buna bilgi birikimi ve profesyonelliğini de sentezlerseniz tadından yenmez.

Sektöre yeni başlayan arkadaşlar, Medula sistemine reçete girmeyi öğrenince, artık hazır olduklarını ve eczanede profesyonel bir konuma eriştiklerini düşünüyorlar. Ancak, SUT (Sağlık Uygulama Tebliği), kar-zarar analizi, hasta psikolojisi ve etik sağlık için biraz zaman gerektiriyor. Bu konuya çok dikkat edilmesini dilerim.

Maalesef çoğu eczane küresel krizle paralel bir şekilde, ya gizli iflasın içinde ya da kıyısında ve yine maalesef, kolumuzdaki altın bileziğin otuzlu yaşlardan sonra, sırasıyla önce gümüş bilezik ve sonra da demir bilezik olduğunu gözlemlemekteyim. Belki de sektörümüz iyice araştırılıp, başta eczacılarımıza ve sonra bizlere olmak üzere, 'yarı kamusal kimlik' verilmeli diye düşünüyorum. Sonuçta ülkemiz için ciddi rakamları halktan alıp, devletimize aktarım yapıyoruz.

Değerli meslektaşlarım; hedefiniz olsun, rotası olmayan bir gemi misali akışına gitmek değil, idealleriniz ön planda olsun. Bir hizmet için bir iş yapıyorsanız ya en iyisi olmak için gayret gösterin ya da kendinize şu soruyu sorun; geçen yıla göre bende ne değişti? Geçen yıl daha az şey bildiğinizi (yaptığınızı) fark ettiyseniz, doğru yoldasınız demektir...

Fethiye Çagraş


Mesleğe ilk olarak 2000 yılında, Gaziantep'te eczacımın isteği üzerine başladım. Antalya Yeni Hayat eczanesinde devam etmekteyim. İyi bir eczane teknisyeni; eczacıdan sonra gelen, eczanenin A'dan Z'ye her türlü işine hakim olabilen, dürüst, güler yüzlü, samimi ve insancıl yaklaşımı olan, yeri geldiğinde hastaya evlat, kardeş, en iyi arkadaş olabilir.

Yeni başlayan meslektaşlarıma tavsiyem, sürekli öğrenmeye açık ve araştırmacı olmalarıdır. SUT bilgileri çok değişken olduğundan dolayı sürekli takipçi olmalılar. Sürekli değişen SUT kuralları ve yeni dönemde ilaç dışı medikal ürünlerin SGK kapsamında ödenmeye başlanması, fakat sistemin ne şekilde olacağının tam olarak netleşmemesi, bizi hastalarla karşı karşıya getirmektedir.

Meslektaşlarıma, işlerini sadece ticari olarak düşünmeden insanlara faydalı olabilmek için çalışmalarını gerektiğini belirtmek isterim. Gerek eczacısına, gerek hastalara ve yakınlarına samimi ve dürüst bir şekilde yardımcı olmalıdırlar.

Özkan Kızılaslan



İlk olarak 1997 yılında Tirebolu/Giresun'da, bir aile dostumuzun tavsiyesi ile bu mesleğe başladım. Yıllar geçti ve Pelin Eczanesi'nde aktif olarak devam ediyorum. Bence iyi bir teknisyen, çalıştığı eczaneye tam anlamıyla hakim olmalıdır. Yeni başlayan arkadaşlara önerim, bu işi yaparken iş disiplinine uyum göstermelerinin yanı sıra mesleği de sevmeleridir.

Günümüzde eczanede çalışan arkadaşlarımızı koruyan bir sendika ya da kurumun olmaması, teknisyen arkadaşlarımızın uzun yıllardır süren genel bir sıkıntısıdır. Bu sektörde çalışan herkesin de bildiği gibi, sektörde sürekli değişiklikler olduğu için sektörü takip edemediğimiz zaman, bazen olumsuzlukların yaşanması kaçınılmaz oluyor. Bu nedenle, çalışan arkadaşların kendilerini sürekli güncellemeleri gerekmektedir.

Dilek Dağ



2006 yılında lise mezuniyeti sonrası eczane teknisyenliğine başladım. İki yıl boyunca Gazi Üniversitesi'nde teknisyenlik kursuna gittim, sonrasında teknisyenlik belgemi aldım. İyi bir eczane teknisyeninin öncelikli olarak bilgili olması, öğrendiklerini hastaya verebilmesi gerekir. Bakımlı ve güzel olmasının pozitif enerji açısından önemli olduğunu düşünüyorum. Hastalarla birebir ilgilenilmesi, hasta memnuniyeti açısından önemlidir.

Sektöre yeni başlayan arkadaşların, sistem ilaç bilgisi iyi olmalıdır. Bunun yanı sıra, hastaya olan yaklaşımı da, temiz titiz olması da çok önemlidir. Hastaların, teknisyenlerin kendi belgeleriyle çalıştıklarını bilmemeleri sonucunda, biz teknisyenler çok geri planda kalıyoruz. Bu da bizim için bir olumsuzluktur.

Eczane teknisyenlerinin oluşturduğu grupları seviyorum. Bu şekilde sıkıntıları daha çok duyurabileceğimizi düşünüyorum. Tüm teknisyenlerin haklı savunmalarını yapıp, haklarını korumalarını istiyorum.

Sinan Okan



1984 yılında ortaokula giderken, hem okul harçlığı hem de ihtiyaçlarımı karşılamak için hobi olarak bir eczanede çalışmaya başladım. İdeal bir teknisyen, her şeyden önce özgüven ve bilgiye sahip olmalıdır, yeniliklere açık olmalıdır. Mesleğe yeni başlayan arkadaşlar, bence ilk olarak ikili ilişkileri ve empati yapmayı öğrenmelidirler. Çünkü bu meslekte sabır çok önemlidir.

Günümüzde sektördeki en büyük sıkıntı, gelecek sıkıntısı ve maddi sıkıntılardır. Bunun yanında, hasta psikolojisiyle uğraşmanın verdiği yorgunluktur. Bütün meslektaşlarıma buradan çağırım, çalıştığı eczaneye ve eczacısına sadık olarak işlerine sahip çıkmaları ve hastalarıyla empati kurmalarıdır.



ADAÇAYI

Antioksidan, antimikrobiyal etkili



Prof. Dr. Ekrem Sezik

Fitoterapi Derneği Başkanı



Keyif için kullanılmasının yanında, antioksidan kaynağı olarak ve üst solunum yolu rahatsızlıklarında adaçayı içilmesi, gerektiğinde adaçayı ile gargara yapılmasında yarar var.

Altmışlı yıllarda, Muğla - Marmaris çevresinde, kahvelerde ve halk arasında çay olarak siyah olanı değil daha çok adaçayı içilirdi. Çay içmek istediğinizde "dallı mı?", "demlik mi?" diye sorarlardı. Eğer dallı derseniz, çay bardağında bulunan sıcak suyun içine daldırılmış kısa, tüylü bir dal parçası gelir, siz damak zevkinize göre, dalı suyun içinde birkaç dakika tutar, sonra çıkarır, içerirsiniz. Hafif sarı renkli ve kendine has hoş kokulu olan bu çay, diğer bölgelerde pek bilinmezdi. Turizmin ve iletişimin artması sonucu, yavaş yavaş büyük şehirlere yayılmaya başladı. Aktarlarda demetler halinde satılmaya başladı ve hâlâ satılıyor. O kadar yayıldı ki, şimdi siyah çaya alternatif olarak içilen bitki çayları arasında önemli bir yere sahip ve poşet çayları da var.

Biraz bilimsel bilgi

Adaçayı, bilimsel adı *Salvia fruticosa* olan çalı şeklinde bir bitkidir. Batı ve Güney Anadolu'da Akdeniz iklimine sahip bölgelerde yabani olarak yetişiyor. Son yıllarda az da olsa kültürü yani tarımı da yapılmaya başlandı. Bir de bilimsel adı *Salvia officinalis* olan "tıbbi adaçayı" var. Bu bitkinin yaprakları, değişik tıbbi amaçlarla kullanılıyor ve ülkemizde yabani olarak yetişmiyor ama az da olsa kültürü yapılıyor. Tıbbi adaçayının taşıdığı uçucu yağın kimyasal yapısı ve kullanılışı adaçayından çok farklı. Hatta, fazlası zararlı olabiliyor. Karışıklık olmaması için hatırlatmak istedim. Aktarlarda, paket ada çaylarının etiketine baktığınızda bilimsel ad olarak "*Salvia officinalis*" görürsünüz. Paketin içinde ise bizim adaçayımız yani "*Salvia fruticosa*" var. Olur bu kadar karışıklık! Neden aman aktarlardan almayın, dikkat edin diyorum! Bir hatırlatma daha yapalım, Güney Anadolu'da başka bitkilere de adaçayı deniyor. Bitkilerin görünüşü çok farklı, bir başka yazıda bu şifalı bitkilerden bahsederim.



Halk ilacı ve diğer kullanımları

Adaçayı, bitkinin tüylü yapraklarının veya yapraklı saplarının kurutulması ile elde ediliyor. Halk arasında çay olarak içilmesinin yanında, halk ilacı olarak bilhassa soğuk algınlığında kullanılıyor. Yunanistan, Ürdün, Lübnan, İsrail gibi Akdeniz ülkelerinde de yabani olarak yetişiyor ve bu ülkelerde de halk ilacı olarak soğuk algınlığı, hâttâ şeker hastalığında kullanılıyor. Halk ilacı olmasından dolayı son yıllarda üzerinde pek çok araştırma yapıldı ve hâttâ Avrupa Farmakopesinde (Avrupa ilaç Standartları Kitabı) de bulunuyor.

Değişik ülkelerde yapılan çok sayıda araştırma sonucu:

- İltihap giderici,
- antimikrobiyal,
- antioksidan etkilerinin olduğu bulundu.

Antimikrobiyal etkisinin bulunmasından dolayı; soğuk algınlığı, nezle vb üst solunum yolu rahatsızlıklarında kullanılmasını tavsiye ediyoruz. Antioksidan etki de çok önemli. Kısacası, keyif veya siyah çayın yerine bir seçenek olarak içilen adaçayını, artık yararlı etkilere sahip şifalı bir çay olarak değerlendiriyoruz.



Antioksidan etki için kullanım

Porselen bir kupa içine bir poşet adaçayı konur, üzerine sıcak su ilâve edilir, üzeri bir çay bardağı altı ile kapatılır, 5 dakika kadar bekletilip poşet çıkarılır ve içilir. Fazla tutulursa acı maddeler de suya geçeceği için, içilemeyecek bir lezzet meydana gelir. Günde 3 kupa adaçayı içilmesi yeterli antioksidan alımını sağlayacaktır. Şeker ilâvesi isteğinize bağlı.

Soğuk algınlığında kullanım

Çay olarak içilmesi ve gargara yapılmasını tavsiye ediyorum. Çayı, antioksidan etki için kullanılan hazırlama yöntemi ile aynı. Hastalık sırasında ve iyileştikten sonra birkaç gün, günde 4-5 kupa içilmesi yeterlidir.

Adaçayı ile gargara yapılması, boğaz ağrısı olanları rahatlatır. Gargara şu şekilde hazırlanır: 1 poşet adaçayı porselen bir kupa-ya konur, üzerine sıcak su ilâve edilir, üzeri kapatılır, 5-6 dakika kadar bekletilir, poşet çıkarılır, ılıdıktan sonra bu çay ile gargara yapılır. Günde 5-6 defa gargara yapılmasında yarar var. Her gargaradan sonra 1 saat kadar herhangi bir şey yiyip içilmemeli ki gargara etkili olsun. Son gargaranın yatmadan önce yapılmasında yarar var.

Sonuç olarak, adaçayı şifalı etkileri artan bir bitki. Yararlanmayı ihmal etmeyin.

Sağlık ve mutluluk dileklerimizle.



EJDERHALAR ŞEHİRİ LJUBLJANA

Eşsiz güzellikteki doğası, sıcakkanlı ve saygılı insanları, hikayeler anlatan tarihi yerleri, kendine özgü sessiz sakin yapısının yanı sıra; festivalleriyle rengarenk olup hareketlenen yaşamıyla, sadece Avrupa'nın değil dünyanın en yaşanılabilir şehirlerinden Ljubljana'ya uzanıyoruz...





Mukteşem doğası, tarihi, yüksek standarttaki yaşam kalitesi, Barok ve Roma döneminden gelen zengin mimari yapısı ile Orta Avrupa'nın güneyinde yer alan Slovenya; son dönemde hem gelişen ekonomisi hem de artan turizm potansiyeliyle Avrupa'nın yeni yıldızı olma yolunda ilerliyor.

1991 yılında bağımsızlığını ilan eden Slovenya; Yugoslavya'nın parçalanmasından sonra bağımsızlığını sağlayan diğer ülkelerden farklı olarak gelişmiş ekonomisi, refah düzeyinin yüksekliği, AB'ye erken katılması, sosyo-ekonomik yapısı ile günden güne ilgiyi üstüne çeken bir ülke haline geldi. Yugoslavya döneminde en fazla yatırım yapılan bölgede olması, sanayileşmenin çoğunun Slovenya'nın olduğu bölgeye kurulması, coğrafi konumunun avantajı gibi faktörlerin de bir araya gelmesiyle; 1991 yılından günümüze kadar hızla gelişen Slovenya'nın başkenti olan Ljubljana da Avrupa'nın en yaşanılabilir şehirleri sıralamasında zirveye doğru hızla ilerliyor.

Ljubljana, iki milyon nüfusu olan Slovenya'nın en büyük şehri ve başkenti konumunda. 280 bin kişinin yaşadığı şehir, ülkenin adeta her şeyi. Tarihi sokakları, kiliseleri, kalesi, meydanı, parkları, butik kafeleri, kendine özgü mimarisi, şehrin içinden geçen Ljubljana Nehri ve bunu süsleyen küçük köprülerinin yanı sıra, belki de Ljubljana'yı çekici kılan en önemli unsur şehrin önemli bir kısmını kaplayan yeşil alanları ve benzersiz doğası. Avrupa'nın en yeşil şehri diye adlandırılan Ljubljana'nın güzelliklerini, gelin hep beraber keşfedelim...

Ejderha Köprüsü

Ljubljana'nın simgesi olan Ejderha Köprüsü'nün hikayesi; Yunanlı bir savaşçının, Kral Aites ile savaşıp onu yendikten sonra, sevdiği kadın ile birlikte güneye gideceğine Ljubljana'ya gelmesiyle başlar. Yanlışlıkla Ljubljana'ya gelen savaşçıyı, nehir kıyısında dev bir ejderha bekliyormuş. Ejderha ile dövüşüp, onu yenen savaşçı buraya yerleşen ilk insan olmuş. Ljubljana'nın kuruluş efsanesini de temsil eden Ejderha Köprüsü'nün her iki tarafında ejderha heykelleri bulunuyor.



Preseren Meydanı

İsmi Sloven şair France Preseren'den alan meydan, Ljubljana'nın kalbi durumunda. Şair Preseren'in de heykeli bulunan meydanda; konserler, festivaller yapılıyor, politik gösteriler burada gerçekleştiriyor. İnsanlar burada buluşuyor, sokak sanatçıları burada gösteri yapıyor, turistler bu noktada toplanıyor. Özellikle akşamları civil civil olan meydanda, nehir kenarından gelen müzikler eşliğinde gösterileri izlemek çok keyifli oluyor.



Ljubljana Kalesi

Ljubljana Kalesi 12. yy'da yapılmış. Ljubljana'nın ilk yerleşim merkezi olsa da bu özelliğini, sonradan nüfusun kalenin dışına yerleşmesiyle beraber kaybetmiş. Şehir merkezini tepeden panoramik olarak izlemek için ideal bir noktada olan kale, diğer kaleler gibi savunma amaçlı yapılmış. Kaleye şehir merkezinden yürüyerek de gidilebiliyor, tercihe göre fönüküler de kullanılabilir. İçerisinde sanat galerisi ve kukla müzesi de bulunan kalede, şehri tanıtan 3 boyutlu bir gösteri sunuluyor.

Tivoli Parkı

Ljubljana'nın en büyük parkı olan Tivoli 17.yy'da yapılmış. Parkın içerisinde Uluslararası Sanat Galerisi ve Modern Tarih Müzesi var. Oldukça geniş bir alan üzerinde yer alan parkta; yürüyüş alanları, bisiklet parkurları, basketbol sahaları, tenis kortları mevcut. Çocuklar için oyun alanları ve çok sayıda oyun parkı bulunuyor. Rengarenk çiçekler ve kocaman ağaçlarla kaplı park, adeta şehrin nefes almasını sağlıyor.



Tivoli Parkı

Üçlü Köprü (Üç Kardeşler Köprüsü)

Preseren Meydanı'nın hemen yanında bulunan Üçlü Köprü; isminden de anlaşılacağı üzere üç tane köprüden oluşuyor. Ljubljana'nın üzerinden en fazla geçilen köprüsü olan ve özel bir mimari yapıya sahip Üçlü Köprü'nün böyle adlandırılmasının nedeni ise, eski şehri, şehir meydanını ve açık hava pazar yerini birbirine bağlıyor olması. Üçlü Köprü'nün sadece ortasındaki köprüyü araçlar tek yönlü olarak kullanabiliyor. Diğer iki köprüyü sadece yayalar kullanıyor. Burası da şehirdeki meydan kadar kalabalık olabiliyor.



Üçlü Köprü (Üç Kardeşler Köprüsü)



Bled Gölü

Slovenya'nın dillere destan güzelliğiyle en fazla turist çeken yeri Bled Gölü, Ljubljana'ya yaklaşık olarak 50-55 km mesafede bulunuyor. Mavi ile yeşil ahenginin cennete dönüştüğü bu yerde, gölün çevresi ormanla kaplı durumda. Ormanın içinde küçük ahşap evler bulunuyor ve adeta masalsi bir görüntü sunuyor. Gölün ortasında bir ada bulunuyor. Yugoslavya Federal Cumhuriyeti zamanında, devletin kurucusu ve aynı zamanda 1953-1980 yılları arasında başkanı olan Tito'nun da bu adayı yazlık mekanı olarak kullandığı biliniyor. Gölün ortasındaki bu adaya ulaşım ise, kayak ve teknelerle yapılıyor. Gölün kirlenmemesi için motorlu tekne kullanılmıyor.

Adada bulunan St. Maria Kilisesi'nin kuruluşu yine eskilere, 15.yy'a kadar uzanıyor. Bir geleneğe göre; buraya gelen yeni evli çiftlerde erkek eşini kucağında kiliseye uzanan merdivenlerden yukarı kadar çıkarabilirse, mutlu bir evlilikleri olacaklarına inanılıyor.

Slovenya'nın incisi olan Bled Gölü'nde, ayrıca bir de kale bulunuyor. Bled Kalesi'nin tarihi 1000'li yıllara kadar dayanıyor. 11 bin nüfuslu bu küçük yerde kafeler, restoranlar, oteller mevcut. Bled Gölü'ne Ljubljana'dan ulaşım sadece bir saat sürdüğü için, burayı hem günübirlik gezmek hem de burada konaklamak mümkün.

Slovenya Ulusal Müzesi

Ljubljana'nın merkezinde bulunan Slovenya'nın bu en eski ve en büyük müzesinde, Taş Devri'nden Roma dönemine, farklı dönemlerden kalan tarihi eserler sergileniyor. Müzede yaklaşık olarak 400 bin eser bulunuyor. 1821 yılında kurulan müze, farklı dönemlerden pek çok imparatorluğun izini taşıyan Slovenya tarihi açısından çok önemli bir yer tutuyor. Müzenin zengin koleksiyonu arasında; Taş Devri'nden kalma eserlerin yanı sıra Keltik, Roma, Japon, Rus ve Batı Avrupa İmparatorlukları'ndan kalan pek çok obje de bulunuyor. Ayrıca Taş Devri'nden kalma kemikten yapılmış bir flüt, dünyanın ilk müzik enstrümanı olarak bilinir ve bu müzede sergilenmektedir.



Slovenya Ulusal Müzesi

Metelkova Özerk Bölgesi



Metelkova Özerk Bölgesi

Geçmişte Yugoslavya ordusu tarafından Slovenya merkez kışlası olarak kullanılırken, 1993 yılında bir grup Sloven genç tarafından ele geçirilip yaşam alanı olarak dönüştürülen özerk bir sosyal bölgedir. Çok sayıda heykel, sanat galerisi, stüdyo, bar bulunan yerde duvarlar graffitilerle doludur. Bölgedeki tek ruhsatlı bina, hapishaneden hostele dönüştürülen bir binadır. İçinde çok çeşitli kesimden insanları barındıran bu yerde, hafta sonları ve geceleri oldukça hareketli geçer.



Aziz Nikolas Katedrali

Aziz Nikolas Katedrali

Eski şehir diye adlandırılan yerde olan bu katedral, Ljubljana'nın en büyük kilisesidir. Tarihi 13.yy'a kadar giden kilise, Romalılar tarafından yapılmış ve Roma mimarisi kullanılmış. Daha sonra şehrin birkaç defa el değiştirmesiyle beraber yanan kilise, en son inşasında Barok mimarisine göre tasarlanmış. Kapisındaki bronz kabartmaların yanı sıra bu gösterişli katedralin içerisinde bulunan Barok tarzı org da oldukça göz alıcı.

Not Defteri

- Slovenya, Avrupa Birliği ülkesi olduğu için, Ljubljana'ya gitmeden önce Schengen vizesi almak gerekiyor.
- Slovenya'nın para birimi Euro'dur.
- Orta Avrupa'nın güneyinde yer alan Ljubljana'nın nüfusu 280 bin civarındadır.
- Hem hava sıcaklığı diğer mevsimlere göre daha uygun olduğundan hem de festivallerin büyük bir kısmı yazın gerçekleştiğinden, Ljubljana'ya gitmek için en uygun zaman yaz mevsimidir.
- Kış ayları oldukça soğuk ve sert geçen Ljubljana'da, kış sporları yapma imkanı da vardır.
- Ljubljana'ya Türkiye'den direkt uçak seferleri vardır, tercihe göre karayoluyla da gidilebilir.
- Demiryolu ulaşımı gelişmiştir, ulaşım için toplu taşıma kullanılabilir, tercihe göre araba da kiralayabilirsiniz.
- Trafik kuralları çok sıkıdır, öncelik her zaman yayalardır ve Slovenler trafikte saygıya çok önem verirler.
- Slovenler oldukça sıcakkanlı insanlardır. Tokalaşmaya, konuşurken göz teması kurmaya özen gösterirler.
- Sloven Mutfağı, çevresinde bulunan İtalya, Avusturya, Macaristan ülkelerinin mutfaklarından etkilenmiştir. Genelde et ağırlıklı yemekler ön plandadır. Kraski prsut (kurutulmuş jambon) ve Struklji (hamur köfteleri) en ünlü yemekleridir.
- Çeşme suyu içilebilmektedir.
- Ljubljana Festivali, ülkenin en büyük kültürel festivalidir. Dünyanın her yerinden insanların geldiği bu festivalde dans, opera ve müzik gösterileri yapılır. Haziran ayından Eylül ayına kadar sürer.
- Ljubljana gelişmiş bir ekonomiye ve nitelikli bir nüfusa sahip olduğu için, son derece güvenli bir şehirdir.
- Ljubljana'da oldukça canlı bir hayat vardır, gece ve eğlence hayatı da son derece gelişmiş bir şehirdir.
- Ljubljana'da tekne turu ve su sporu aktiviteleri oldukça popülerdir.



YURT REHBERİ



*Tarihle doğanın
kesiştigi nokta*

BURSA





Mazisindeki imparatorlukların izlerine dokunup,
zamanda yolculuğa mı çıkmalı?
Doğası, yeşili ile kucaklaşıp, huzuru mu bulmalı?
Sokak sokak gezip, yerel lezzetlerini mi tatmalı?
Tarihte olduğu gibi, günümüzün de önemli kavşak noktalarından
biri olan Bursa'ya doğru yola çıkıyoruz...



Ulu Camii

Coğrafi konumu, tarihi, doğal güzellikleri, turistik bölgeleri, ekonomik dinamikleri gibi pek çok özelliğiyle Bursa; geçmişte olduğu gibi şimdi de Anadolu'nun önemli şehirlerinden biri olma özelliğini koruyor.

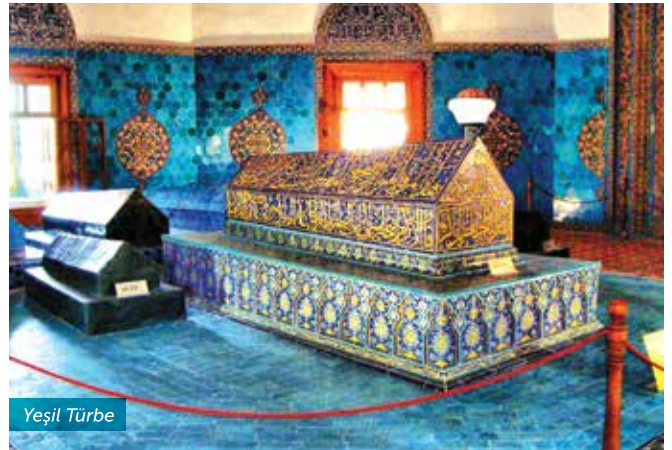
Tarihte birçok medeniyete ve kültüre ev sahipliği yapan Bursa, Osmanlı Devleti'nin de uzun yıllar başkenti olmuştur. Günümüzde ise yaklaşık üç milyon nüfusu ile Türkiye'nin en kalabalık 4. şehri durumundadır. Ayrıca en büyük kış ve doğa sporları merkezi olan Uludağ, Bursa'yı her sene kış turizmi ve sporları meraklıları için gidilecek en önemli adres haline dönüştürüyor. Gezilecek, görülecek, tarihe dokunabilecek pek çok yeri olan Bursa'nın güzelliklerini adım adım keşfedelim...

Ulu Camii

Tarihi 1399 yılına dayanan Ulu Camii, İslam Dünyası'nda çok önemli bir yere sahiptir. Caminin yapıldığı dönemde din adamlarının ve evliaların buraya olan ilgisi, camiyi İslam tarihi ve kültürü bakımından önemli bir konuma getirmiştir. Evliya Çelebi'nin ifadesiyle ise "Bursa'nın Ayasofyası"dır. Kendine özgü mimarisi olan Ulu Cami'de 21 hattat tarafından yapılmış 45 levha, 87 duvar yazısı bulunmaktadır. Ahşap oyma sanatı ile bezenmiş minberi ise caminin görkemi ve özgünlüğünü artırmıştır. Rivayete göre, caminin yapımı sırasında, işçileri güldürerek yapımı geciktiren demirci ustası Kambur Bali Çelebi'nin (Karagöz), dönemin padişahı olan Yıldırım Beyazıt tarafından öldürtüldüğü hikayesi oldukça yaygındır.

Yeşil Türbe

Bursa'nın sembol yapılarından biri olan ve ismini bulunduğu semte de veren Yeşil Türbe, 1421 yılında Sultan Mehmet Çelebi tarafından yaptırılmıştır. Mermer ve ahşap işçiliğinin yanı sıra çinileri ile büyüleyici bir güzelliğe sahip olan yapı, kentin hemen hemen her yerinden görülebilmektedir. Osmanlı mimarisinin tüm duvarları çini ile kaplı olan tek yapısı olan Yeşil Türbe sekiz köşelidir, yüksek kasnağı ve sivri kubbesi ile karakteristik bir üslubu anlatır. İki katlı türbe, aynı zamanda Mehmet Çelebi ve ailesine ait 8 mezarı barındırır.



Yeşil Türbe



Osman Gazi ve Orhan Gazi Türbeleri



Osman Gazi ve Orhan Gazi Türbeleri

Bursa'nın zengin geçmişinden günümüze uzanan en önemli yapılarının başında gelmektedirler. Tophane'de aynı bahçede yer alan Osman Gazi ve Orhan Gazi Türbeleri, Bizans döneminden kalan Saint Elie Kilisesi'nin kalıntısı üzerine yapılmıştır. Kiliseye ait mozaik kalıntılar ise günümüze kadar ulaşmıştır. Osman Gazi'ye ait türbenin içerisinde toplam 15 sanduka bulunmaktadır. Orhan Gazi Türbesinde ise kendisi, eşi ve çocuklarından başka Yıldırım Beyazıd ve 2. Beyazıd'ın oğullarının mezarları yer almaktadır. Yangın ve deprem felaketleriyle yıkılan türbeler, Sultan Abdülaziz zamanında tamir edilmiş ve son görünümünü almıştır.

Muradiye Külliyesi

Sultan 2. Murat tarafından yaptırılan Külliye; cami, medrese, hamam, darüşşifa ve türbe gibi bölümlerden oluşuyor. Osmanlı sultanları tarafından yaptırılan son külliye olma özelliğini taşıyan Muradiye Külliyesi; Kanuni Sultan Süleyman'ın öldürttüğü oğlu Şehzade Mustafa, sürgünde ölen Cem Sultan ve Yavuz Sultan Selim'in boğdurttuğu kardeşi Şehzade Ahmet gibi şehzadele-ri bir dönem barındırmasından dolayı, ünlü şair Ahmet Hamdi Tanpınar tarafından "sabrın acı meyvesi" olarak adlandırılmıştır. Muradiye Külliyesi'nin medrese kısmı, günümüzde kanser tanı merkezi olarak kullanılıyor.



Muradiye Külliyesi

Koza Hanı

Sultan 2. Beyazıd tarafından yaptırılan Koza Hanı, geniş dikdörtgen bir avlunun çevresinde iki katlı bir yapıdır. Tekstil ürünleri ile ünlü şehrin en önemli tarihi alışveriş merkezidir. 95 odalı handaki dükkanlarda genelde ipekten üretilmiş giyim ürünleri, sanatsal ürünler, gümüş takılar bulunur. Bursa'yı gezerken mola verip dinlenebileceğiniz, çay-kahve içebileceğiniz bir yerdir. Haftanın her günü açık olan Koza Han'ın tarihi dokusu, mimarisi ve özgünlüğü o kadar ünlenmiştir ki İngiltere Kraliçesi Elizabeth de dahil olmak üzere pek çok ünlü kişi burayı ziyarete gelmiştir.



Koza Hanı



Soğanlı Botanik Parkı

Soğanlı Botanik Parkı

400 dönümlük bir alanı kaplayan Soğanlı Botanik Parkı, bitkisel araştırma ve bilimsel çalışmalar için kullanılmakta olup, kurulduğu 1998 yılından beri birinci derece SİT alanı sayılıyor. İçinde; Fransız Bahçesi, Japon Bahçesi, İngiliz Bahçesi, gül bahçesi, kaya bahçesi, kokulu bitkiler bahçesi gibi bölümler yer alıyor. Parkta 150 tür ağaç, 27 çeşit gül, 76 tür çalı, 20 tür örtücü bitki bulunuyor. Koşu ve yürüyüş yolları, spor alanları, bisiklet parkurları, çocuk oyun alanları bulunan parkta, otel ve restoran olarak hizmet veren 17-19. yüzyıl Bursa konaklarının modellendiği bir bölüm de yer alıyor.

Tofaş Anadolu Arabaları Müzesi

Tofaş Anadolu Arabaları Müzesi, Türkiye’de konsept bakımından ilk ve tek müze olma özelliğini taşıyor. Müzenin giriş kısmında ilk olarak, 2600 yıl öncesine ait Üçpınar Tümülüsü ve tümülüsün içinde araba ve tekerlek parçalarının kalıntıları yer alıyor. İlerleyen bölümlerde içinde fayton ve at arabası imalatının yapıldığı bir bölüm bulunuyor. Müzenin geniş bir kısmında ise, Anadolu’nun çeşitli dönemlerine ait orijinal arabalar sergileniyor.



Bursa Kalesi

Bursa’nın çok eski zamanlara dayanan tarihinde, ismi de çeşitli evreler geçirmiştir. Önceden Prusias olan ismi daha sonra Prusa olmuş, en sonunda Bursa olarak kalmıştır. Bursa Kalesi ise, Bursa’ya MÖ 7. yüzyılda gelip yerleşen Bithynialılar tarafından MÖ 2. yüzyılda yapılmıştır. Kale, zaman içerisinde çeşitli savaşlar ve kuşatmalar geçirmiş, bu yüzden hasar görmüştür. Roma, Bizans ve Osmanlı dönemlerinde çok kez onarımdan geçmiştir. Osmanlı zamanında Orhan Gazi’nin burayı almasıyla, kaledeki surlar burçlarla desteklenmiştir. Daha sonradan burayı ziyaret eden Evliya Çelebi, kalenin 67 kulesi ve 5 kapısı olduğunu belirtmiştir. Yaklaşık olarak iki kilometre uzunluğa sahip surların beş kapısı; Saltanat, Kaplıca, Zindan, Pınarbaşı, Yer Kapısı olarak adlandırılmıştır.



Uludağ

Sadece Bursa'nın değil, Marmara Bölgesi'nin en yüksek dağı olan Uludağ, 2543 metre yüksekliğe sahiptir ve Türkiye'nin en büyük kış ve doğa sporları merkezi durumundadır. 1933 yılında beri kayak yapılan Uludağ, 1961 yılında milli park ilan edilmiştir. Ekim ayından Nisan ayına kadar sürekli kar altında olan bölge, bundan dolayı yılın hemen hemen yarısında kış sporları ve turizmi için elverişli haldedir. Birçok kayak merkezi bulunan Uludağ'da, bütün kayak sporları için uygun pistler yer almaktadır. Bölgenin en yüksek tepesi olan Uludağ Tepe'nin yanı sıra Zirvetepe, Çobankaya ve Bakacak Tepe gibi yükselti-leri vardır. Uludağ'ın ünlü teleferiği ise Bursa-Kadıyayla, Kadıyayla-Sarılan mesafeleri arasında yolculuk yapma fırsatı sunar.

Uludağ Kayak Merkezi; yaz aylarında düzenlenen kampçılık, trekking ve piknik etkinlikleri sayesinde sadece kış aylarında değil, yılın her dönemi gezginler ve maceraperestler için çekim merkezi haline gelmiştir. Kayak merkezinin yüzde 70'ten fazlası ormanla kaplı olduğu için, adeta bir oksijen merkezidir. Bu özelliğinden dolayı Uludağ tilki, ayı, çakal, porsuk, akba-ba gibi canlılara da yaşam alanı sunar. Ayrıca Uludağ'ın Bursa Ovası'na yakın bölgelerinde sıcak su kaynaklarının yer almasından dolayı, bu bölgede kaplıcalar bulunur. Şifa bulmak amacıyla çok sayıda ziyaretçi bu bölgeye gelir.

Yerel Lezzetler

Bursa, gezilecek görülecek yerleri olduğu kadar zengin bir mutfağa da sahiptir. Bursa'nın kendine özgü başlıca lezzetleri nelermiş tadalım...

İskender Kebab

Bursa'nın en önemli ve ünlü lezzetinin hikayesi oldukça eskiye dayanıyor. 150 seneden fazla bir geçmişe sahip olan bu meşhur yemeğin ana malzemesi koç eti ya da tercihe göre dana eti oluyor. Ama Bursa'da bu lezzetin farklı ya da özel olmasının nedeni, Bursa'da çok bulunan Uludağ kekiği ile koçların beslenmesi ve bu koçların etlerinden İskender Kebabın yapılmasıdır. İskender Kebabın damakta unutulmaz bir tat bırakmasının diğer nedeni ise ince ince dilimlenip pişmiş ete; pide ekmeği, tereyağı, salça sosu ve yoğurdun eşlik etmesidir.



Kestane Şekeri

Bursa'ya özgü bir diğer lezzet de kestane şekeridir. Kestane, şeker ve su ile yapılan bu tatlıya, ülkemizdeki hemen her şehirde ulaşılabilir. Kuru bir tatlı olması nedeniyle hediye olarak da gittiğiniz yere götürebilirsiniz. Sade kestane şekerinin yanı sıra bu tatlının çikolatalısı da denenmeye değer.



Kemalpaşa Tatlısı

İsmi Bursa'nın Mustafakemalpaşa ilçesinden alan Kemalpaşa tatlısı; su, şeker, limon ile birlikte yapılıyor. Orijinal ismi Mustafakemalpaşa peynir tatlısı olan bu tatlının peyniri, sadece ismini aldığı ilçede yapılıyor ve taze bir şekilde tatlıda kullanılıyor. Tatlı, ilçe dışında ise genellikle peynirsiz olarak yapılıyor. Yani bu harika tatlıyı yemek için, Bursa'ya gitmişken Mustafakemalpaşa'ya da uğramak gerekiyor.



Mihaliç Peyniri

İsmi Bursa'nın Karacabey ilçesinin eski adı olan Mihaliç'ten alan peynir, yağı alınmamış koyun ya da inek sütünden elde edilir. Oldukça yağlı ve tuzlu bir peynirdir.





“Hande Erbük

Flameart Glass

Yüzyıllardır gündelik yaşamımızın hemen her alanında kullandığımız, her dönem şıklık ve zarafetin simgesi olan cama; el ustalığıyla biçim veriyor, camı şekilden şekile sokup, sanata dönüştürüyor... Hande Erbük ile cam biçimlendirme sanatının renkli dünyasına gidiyor, cama nasıl hayat verdiğini öğreniyoruz...



Hande Hanım, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?

1986 Ankara doğumluyum. Başkent Üniversitesi Bankacılık Bölümü mezunuyum. Bir süre finans sektöründe çalıştıktan sonra, 2013 yılında Flameart Glass cam atölyesini kurdum. Atölyede iştigal konusu olarak, sıcak cam sanatlarını öncelikle ele aldık. İlerleyen zamanlarda açık alevde cam şekillendirme ve cam füzyon konularına; sıcak mine, cam ve taş mozaik, kalıpta cam şekillendirme, bronz clay konularını ekleyerek, faaliyetimize devam ediyoruz. Evliyim ve bir kız çocuk sahibiyim.

Cam biçimlendirme sanatı nedir, tarihinden bahsedebilir misiniz?

Bugün, cam hayatımızın her alanında yer almaktadır. Binalardan, araçlardan su bardağına kadar hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Cam, şeffaflığı ve renkleri ile sanatçıların usta ellerinde şekillenebilen, çok etkileyici görünüm ve özelliklere sahiptir. Camın içinde bulunduğu ortamın ısı artırılırsa, gittikçe daha çok sıvılaşır ve akıcılık kazanır. Bu durum, camı çeşitli yöntemlerle biçimlendirmeye elverişli ortam sağlamaktadır. El ustalığına dayalı olan cam biçimlendirme, yüzyıllardan bu yana temel ilkeler açısından değişiklikler geçirmeden, süregelen sanatlardan birisidir.

Günümüzde cam işleme tekniklerini, sıcak cam şekillendirme ve soğuk cam şekillendirme olarak iki gruba ayırabiliriz. Soğuk cam şekillendirme, ısı kullanılmadan farklı ekipman ve aletlerle uygulanan tasarımlardır. Cam mozaik, vitray gibi sanat dalları bu alan için güzel örnekler oluşturur. Bağlayıcılar kalay ya da derz gibi malzemelerdir. Sıcak cam sanatında ise, diğer malzemeler değil, ısıнын kendisi bir bağlayıcıdır. Ergimiş cama çeşitli ekipmanlar ve aletler ile form verilir.

Cam ile ilgili bütün yayınlarda, camın bir rastlantı sonucu bulunduğu söylenir. Bunların içinde tarihçi Pliny tarafından nakledilen öykü ise en yaygın olanıdır. Pliny'ye göre, bir ticaret gemisindekiler kıyıya çıkarlar. Ertesi gün yaktıkları ateşin külleri arasında parlak, saydam cam parçaları bulurlar. Bu öykünün gerçek olup olmadığını bilemiyoruz. Ancak mantığa aykırı değildir. Yalnız, odun ateşinin camlaşmayı sağlayacak sıcaklığa ulaşip ulaşmayacağı her zaman tartışılmıştır.

İnsan yapımı cam objelere ilk olarak, MÖ 3500'lü yıllarda Mısır ve Mezopotamya'da rastlanmaktadır. Bu dönemde camın hammaddeyi çanak ve vazolar üzerinde sır oluşturmak için kullanılmıştır. Belki de tesadüf ile bulunan bu madde, daha sonra bütün Akdeniz bölgesine yayılmıştır. Mezopotamya'da bulunan en eski cam vazo parçalarının tarihi MÖ 16. yüzyıla dayanır. Ancak aynı dönemde Mısır ve Çin'de de cam ürünlerin üretildiği bilinmektedir.



MÖ 1500'lü yıllarda, Mısırlıların sıkıştırılarak şekillendirdikleri toprak malzemeleri, cam eriyiklerin içine daldırarak kapladıkları bilinmektedir. Cam üretimindeki en önemli adım MÖ 27-MS 14 yılları arasında Suriye taraflarında cam üfleme sanatının gelişmesi ile atılmıştır. MS 100'lerden sonra, Roma İmparatorluğu camın Batı Avrupa ve Akdeniz'de yayılmasında büyük katkıda bulunmuştur. Hatta bu dönemde İpek Yolu kullanılarak, Roma camları Çin'e kadar ulaşmıştır.

Renkli cam, oksitlerle elde edilir. Örneğin; mavi rengi veren oksit bakır oksittir. Firmalar camları renklendirdikten sonra plaka, çubuk ya da frit şeklinde hazırlar ve kullanıma uygun şekilde satışa sunar. Cam bu özelliği ile içinde yabancı bir madde bulundurmadığı için binlerce yıl rengini korur. Bahsettiğimiz geçmişten bu güne müze-lerde gördüğümüz cam objeler, rengini bu sebeple korumuştur.





Ne kadar zamandır cam biçimlendirme sanatı ile uğraşıyorsunuz? Bu sanata olan ilginiz nasıl başladı?

2010 yılında üniversiteyi bitirdikten sonra, bir süre finans sektöründe çalıştım. Ondan sonra Türkiye'deki ilklerden birisi olarak, 2004 yılında Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nin Cam Bölümü'nü kuran, cam işleme ekipman ve aletleri üreten mühendislik firması olan Hasal'da çalışmaya başladım. Yıllardır eğitim veren bu kuruma, kuruluşundan başlamak üzere kesintisiz, tam donanımlı, teknik ve mühendislik hizmeti verdik. Üniversitede cam bölümünün kurulması ile birlikte, yeni iş imkânları doğmuş, Eskişehir'de birçok stüdyo ve atölye kurulmuş ve şehir lületaşının yanı sıra cam sanatı ile de ünlenmiştir. 2013 yılında edindiğim tecrübeler doğrultusunda Flameart Glass Cam Atölyesini kurdum. Teknik donanımın yanında önce Eskişehir'de, sonralarında İstanbul ve Amerika'da eğitim ve workshoplara katıldım. Bugün hem teknik hem de sanatsal olarak faaliyetlerimizi yürütüyoruz. Ekipman ve malzeme olarak bu sanat dalı ile uğraşan kişilerin ihtiyaçlarını karşılamamın yanı sıra, bu sanat dalını öğretmek için kurslar, etkinlikler düzenliyoruz.

Cam biçimlendirme sanatının teknikleri ve aşamaları nelerdir? Ne gibi ekipmanlar kullanılıyor?

Camı ergitebilmemiz için öncelikle yaklaşık 700 – 1000°C aralığında bir ısıya, enerjiye ihtiyacımız var. Sıcak cam çalışma tekniklerinden biri olan Açık Alevde Çalışma Sanatı; alevin önünde camın ergitilerek, yer çekiminden yararlanarak, bir taraftan şekil verirken devamlı çevirerek, cam kontrollü bir şekilde istenilen şekilde ve renklerde form kazandırılmasıdır.

Sıcak cam çalışma tekniklerinden bir diğeri Füzyon Sanatı; plaka camların soğukken istenilen formda kesildikten sonra tasarıma göre yerleştirilip, cam ergitmek için üretilmiş özel fırınlarda pişirilmesidir.

Türkiye'de cam biçimlendirme sanatı ile ilgili akademik bir eğitim var mı?

Türkiye'de 2004 yılında Eskişehir'de, Anadolu Üniversitesi Cam Bölümü kurulmuştur. Genel olarak diğer üniversitelerde cam bölümü seramik anadalının altında yer alır; "seramik ve cam" adı altında malalesef cam teorik bilgi olarak öğrencilere aktarılmaktadır. Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Cam Bölümü; sadece cam alanında ihtisas yapılan Türkiye'deki tek bölümdür. Cam işleme teknikleri çok içerikli ve zengin bir konudur. Üniversite hem ekipman hem de eğitim-öğretim olarak alanında tektir.

Atölyenizde nasıl bir eğitim veriyorsunuz? Bu eğitimlerden bahseder misiniz?

Atölyemizde öncelikle malzeme olarak kullandığımız camı tanımlıyoruz. Her işte olduğu gibi eğer malzemeye hakseniz ve onun prensiplerine uygun tasarımlar yaparsanız, malzeme size cevap verir. Cam yapısı gereği kırılgan bir malzemedir. Isı ile şekillendirildiğinde belli kurallara uymazsanız, genleşme prensibini ve ısıyı muhafaza etme becerisini geliştiremezseniz, cam size cevap vermez. Eğitimlere başlangıç seviyesi olarak, camın akışkanlığını kontrol altında tutmayı sağlayacak ufak objelerle başlıyoruz. Renkleri tanıyoruz, çünkü camın farklı renkleri farklı akışkanlık gösterir. Cam işleme tekniklerinin yanı sıra renk teorisi, montaj ve kurulum konularında da öğrencilerimizi destekliyoruz ve tasarımlarının ortaya çıkmasını sağlıyoruz.



Daha çok ne tarz çalışmalar yapıyorsunuz?
Favori tekniğiniz nedir?

İtalyan cam sanatçılarının “zanfirico” yani “filigran çubuk” uygulamaları vardır. Bu uygulama ile dolma kalemler yapıyorum. Bizim geleneksel Çeşm-i Bülbül formunda hazırlıyorum. Daha çok işlevsel objeler yaratmaktan keyif alıyorum. Kalem yapımı bunların başında geliyor.

Ülkemizde bu sanata olan ilgi nasıl?
Daha çok hobi olarak mı görülüyor?

Hayatımızın her alanında cam var; pencerelerde, bardaklarda, aynalarda, bir porselen kaseinin yüzeyinde, takılarımızda... Fakat camın nasıl üretildiğine dair gerek endüstriyel gerekse sanatsal anlamda cam işleme teknikleri hakkında yeterli bilgi sahibi değiliz. Gözlemlediğim kadarıyla, insanlar camın nasıl şekillendirildiğini öğrendiklerinde hayretle izliyor ve dinliyorlar. Sanatsal olarak çok yeni, çok önü açık bir konu.

Cam işleme; teknik ekipman, donanım ve bilgi gerektiren bir iş. Ev ortamında yapılamaması, ısı-enerji sağlama ihtiyacı sebebi ile fırınlar, ocaklar gibi ekipmanlar kullanılması gerektiği için, atölye ortamı isteyen bir iş. Bana göre atölye teknik donanımı olan, teknoloji ile birlikte makineleri, tesisatları olan bir ortamdır. Cam da bu yönüyle hobi olarak kişilerin evlerinde uygulama yapmalarına imkan vermediği için, hobicilerin katılımı çok olmuyor maalesef. Bu işi seven öğrencilerimiz yıllardır kursa gelmeye ve bizlerin de fikirleri ile tasarımlarını atölyemizde ortaya çıkartmaya devam ediyorlar. Daha profesyonel olanlarına atölye kuruyoruz ya da bizim atölye ortamımızı kiralarak, işlerini ortaya çıkartmaya devam ediyorlar. Bu imkanları barındıran okullar ve atölyeler Türkiye’de çok az olduğu için bu sanata olan ilgi çok yoğun ve güzel.



Deyim yerindeyse “camın büyüüne kapılmak” isteyen okurlarımıza neler söylemek istersiniz?
İşe nereden başlamak gerekiyor?

Son zamanlarda insanlarda şunu gözlemlemeye başladım; satın almaktan daha çok üretmek istiyorlar. Bir cam bibloya bakıp onu satın almak yerine, üretmek “ben yaptım” demek, daha cazip geliyor sanırım. Bizim zaten istediğimiz profil bu. Biraz idealist olacak belki ama “üreten bireyler” istiyoruz. Kendi alanımızda hayatın bu kadar içinde olan camı, daha yakından tanıma fırsatı vermeye çalışıyoruz.

Cam işleme sanatının birçok alt dalı vardır. Hepsisi de geleceği açık pırıl pırıl tasarımlar yaratmak için önu açık konulardır. Cama merak duyanlara; bizim gibi az sayıda olan atölyelerden birine başvurup, geliştirmekte olan bu büyülü sanatın ucundan tutmalarını öneriyorum. Kişinin tasarımına göre hangi tekniği uygulayacağı değişecektir.





Vietnam mutfacı

Vietnam'ın çok farklı lezzetler sunan zengin mutfacı tüm dünya tarafından biliniyor. Tabii bu durum tamamen lezzet tutkusundan kaynaklanmıyor. Tarihin en uzun savaşlarından olan ve tam 20 yıl süren Vietnam Savaşı özellikle Kuzey Vietnam'da bir dönem kıtlık yaşanmasına neden olmuş. Hatta 2000'li yılların başına kadar Vietnam'daki çocukların üçte birinin açlık sınırında yaşadığı biliniyor. Savaşın getirdiği kıtlıkla beraber, yemek için bütün kaynakların kullanılması da adeta mecburiyet haline gelmiş. Bu durum da Vietnam'ın dünyanın en zengin mutfaklarından birine sahip olmasına neden olmuş. Vietnam'da tabiri caizse taze olan her şey yeniliyor, içiliyor. Deniz ürünlerinden, sebzelerden ve neredeyse her hayvandan yemek yapılıyor.

Uzak Doğu'da alışılmışın dışında enfes tatlar bulabileceğiniz bu mutfakta; ekşi, acı, tatlı soslar ve baharatlar da en az yemekler kadar önemli. Yiyeceklerde tazeliğin ve diriliğin hep ön planda olması, protein ve sebze ağırlıklı beslenme, yağın minimal düzeyde kullanılması Vietnam Mutfacı'nı dünyanın en sağlıklı mutfaklarından biri haline getiriyor.

Pirinç, balık sosları, karides sosu, soya sosu, taze baharatlar, meyveler ve sebzeler Vietnam Mutfacı'nın temelini oluşturan tatlardır. Yemeklerde, bunlardan en az birkaç tanesi bulunuyor. Ayrıca nane, limon otu, fesleğen yaprakları, kişniş de mutfaktaki önemli yan rolleri alıyor.

Vietnam gelenekleri bölgeden bölgeye değişebiliyor ama temelde bazı kurallar her yerde geçerli. Yiyeceklerin taze olması kadar, ne zaman tüketilecek ise, yemeklerin o zaman pişirilmesi ve pişirme süresi de çok önemli. Zamanlamaya dikkat edilmesindeki amaç, yemekteki koku ve rengi kaybetmemek.

Vietnam Mutfacı'nın en zengin ve lezzetli halini görmek istiyorsanız, lokantalardan daha çok sabahın akşamın ilerleyen saatlerine kadar dolu olan, sokakta bulunan masa ve taburelere oturmanız gerekiyor. Birçok popüler yemeği olan Vietnam Mutfacı'nın en bilinen tatlarına beraber bakalım...



VIETNAM USULÜ PHO ÇORBASI

Malzemeler:

- 250 gr. dana kontrafile
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber
- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 250 gr pirinç eriştesi
- 5 su bardağı tavuk suyu
- 2,5 cm'lik taze zencefil, soyulmuş ve dilimlenmiş
- 1 adet kuru soğan
- 4 adet yıldız anason
- 1 adet çubuk tarçın
- 1 demet taze kişniş, sapları ayrılmış, yaprakları ince doğranmış
- 2 çorba kaşığı (30 ml) lime suyu
- 1 adet meksika biberi
- 1 çorba kaşığı balık sosu
- 2 tatlı kaşığı soya sosu
- 2-3 dal yeşil soğan, ince doğranmış
- 125 gr soya filizi
- 1-2 adet lime
- Sriracha sosu

Yapılışı:

Dana kontrafileyi tuz ve karabiber ile tatlandırın. Tavadaki yüksek ateşte zeytinyağını ısıtın. Dana kontrafilenin her bir yüzünü 2-3 dakika mühürleyin. Kontrafileyi bir tabağa alıp dinlenmeye bırakın. Pirinç eriştesini orta boy bir tencerede kaynar suda 4-5 dakika haşlayın. Suyunu tamamen süzüp, erişteyi bir tabağa alın. Çorbayı hazırlamak için tavuk suyu, soğan, yıldız anason, tarçın zencefil ve kişnişin saplarını büyükçe bir tencereye alın. Orta kısık ateşte 20 dakika kadar kaynatın. Aromalandırdığınız tavuk suyunu süzgeçten geçirip, tekrar tencereye alın. Lime suyu, balık sosu, soya sosu, meksika biberi, kişniş ve yeşil soğanı ilave edip karışımı kaynama noktasına kadar ısıtın. Dinlenmeye bıraktığınız kontrafileyi keskin bir bıçak yardımıyla ince ince dilimleyin. Pirinç eriştesi, kontrafile dilimleri ve soya filizini de ekleyip çorbayı ateşten alın. Vietnam Usulü Pho Çorbasını taze kişniş yaprakları ile süsleyip lime dilimleri, soya sosu ve sriracha sosu eşliğinde servis edin.



GOI CUON (Spring Rolls)

Malzemeler:

- 20 adet pirinç yufkası
- 1 adet havuç
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet kabak
- 4 dal yeşil soğan
- 4 adet mantar
- ½ soya filizi
- 5 gr taze zencefil
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı toz şeker
- ¼ çay kaşığı kaşığı tuz
- ¼ çay kaşığı kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı istiridy sosu
- Ayçiçek yağı

Yapılışı:

Mantar dışında kalan tüm sebzeleri bol suda yıkadıktan sonra üzerlerini kurulayın. Mantarların üzerini nemli bir bezle silin. Kabuğunu soyduğunuz kabağın kenar kısımlarını keskin bir bıçak yardımıyla uzunlamasına kesin. Orta kısımda kalan çekirdekli ve yumuşak kısmı kullanmayın. Kabuğunu soyduğunuz havucu, çekirdekli kısımlarını çıkardığınız renkli biberleri, kabuğunu soyduğunuz taze zencefil, taze soğan ve mantarları uzun ince parçalar halinde jülyen şeklinde doğrayın. Sebzeleri sotelemek üzere zeytinyağını tavada kızdırın. Sebzelerin sertlik derecesine göre sırasıyla; taze zencefil, havuç, kabak, renkli biberler, mantar ve yeşil soğanı yüksek ateşte kısa sürede soteleyin. Soya sos, istiridy sos, çok az tuz, toz şeker, biraz karabiber ve soya filizini kattıktan sonra tüm sebzeleri iki dakika daha soteleyin. Hazır olarak satın aldığınız pirinç yufkalarını yumuşamaları için ılık suda kısa süre beklettikten sonra mutfak tezgahına alın. Hazırladığınız sebzeli harçla doldurduğunuz yufkaları, sigara böreği sarar gibi rulo şeklinde sarın. Ayçiçek yağın derin bir tencerede kızdırdıktan sonra hazırladığınız börekleri aralarda ters yüz ederek renk alana kadar kızartın. Fazla yağın bırakması için kısa süre kağıt havlu üzerinde beklettiğiniz börekleri ılık olarak soya sosuyla birlikte servise sunabilirsiniz.

BAHN MI SANDVIÇ

Malzemeler:

- Et
- Tuz, karabiber
- Salatalık
- Havuç
- Birkaç yaprak lahana
- Baharatlı mayonez
- Kişniş
- Sandviç ekmeği

Yapılışı:

Eti bir kapta, tuz ve karabiber eşliğinde yoğurun. Havucun kabuğunu soyduktan sonra jülyen olarak rendeleyin. Lahana ve salatalığı da ince ince doğrayın, tuzla birlikte iyice harmanlayın. Hazırladığınız eti kızartın. Ondan sonra, sandviç ekmeğine önce dilimlediğiniz sebzeleri, üzerine de kızarttığınız eti koyun. Daha sonra sırasıyla baharatlı mayonez ve kişnişi de eklediğiniz zaman sandviç servise hazır hale gelecektir.





KONSER

MOHSEN NAMJOO



01 Şubat 2018
Zorlu PSM, İstanbul

İranlı söz yazarı, şarkıcı, müzik bilimcisi ve setar sanatçısı Mohsen Namjoo; özellikle 90'lı yılların başında yazdığı şarkılarla tanınmaya başlandı. 100'e yakın bestesi bulunan şarkıcı, aynı zamanda Acem-Blues türünün de kurucusu sayılıyor. İlk albümü Toranj'da Hafez, Mevlana ve Sadi-i Şirazi'nin şiirlerine de yer vermiş olan sanatçı, İran geleneksel müziğiyle başlayan sanat hayatına, daha sonra müzik eğitim aldığı Tahran Üniversitesi'nde tanıştığı Batı müziğini de ekledi. Böylece İran geleneksel müziğiyle, Batı tarzı müziği harmanlayıp özgün bir tür yarattı. Namjoo 2011'de ABD'ye taşındıktan sonra, Amerika'nın en prestijli okullarında dersler vermeye başladı. Konserleri dünyada büyük ilgi gören İranlı sanatçı, ilk İstanbul konseri için 1 Şubat'ta Zorlu PSM Ana Tiyatro sahnesinde olacak.

MÜZİKAL

ÇİNGENELER ZAMANI



25 – 26 Ocak 2018
MEB Şura Salonu, Ankara

Kızını kaybetmiş, iki torununa hayatını adanmış bir büyükanne ve başından bela eksik olmayan oğluyla yaşayan bir annedir Hatica. Tüm saflığıyla aşık olan, ancak büyükannesinin kararıyla kardeşi için yollara düşen, zengin olma hayaliyle kalbindeki beyazı siyaha çeviren bir torun ve hayallerindeki Hollywood'a ulaşmak isterken sahip olduğu saf aşkı kaybeden genç bir çingene kızın hikayesi...

Ünlü Sırp yönetmen Emir Kustirica'nın 1988 yılındaki başyapıtı Çingeneler Zamanı filminden esinlenerek oluşturulan müzikal, Vural Bingöl yönetmenliğinde, 1980'lerin Yugoslavya'sında neşe içinde yaşayan ama hüznlerini saklayan çingenelerin aşklarını, ayrılıklarını ve yaşadığı acıları anlatıyor.

TAJ EXPRESS



23 – 28 Ocak 2018
Zorlu PSM, İstanbul

Müzikal; güzel bir aktrist olan Kareena ve bir sokak kahramanı olan Arjun'un hikayesi etrafında şekilleniyor. Arjun, gençleri sokaklardan kurtarıp, onlara klasik dans eğitimi vermektedir. Kareena ise özgürlüğünün peşinde genç bir sanatçıdır. Arjun, Kareena'ya aydınlığı bulmak için takip etmesi gereken yolu gösterir. Ve bu yolda Kareena dans, şiir ve meditasyonun özünü ve gerçek sevgiyi yeniden keşfetmelidir. Bu keşif için Bollywood'u ve bildiği dünyayı geride bırakıp, Taj Express'e biner...

Bollywood'un en ünlü koreografları, klasik Hint kültürü ile çağdaş koreografiyi birleştirerek, birbirinden yetenekli dansçılarıyla, enerjik müzikleriyle ve farklı dans figürleriyle rengarenk bir gösteri sunuyor.

SİNEMA

SOFRA SIRLARI



Vizyon Tarihi: 16 Şubat 2018
Tür: Komedi, Dram, Gerilim
Yönetmen: Ümit Ünal
Oyuncular: Demet Evgar, Fatih Al, Alican Yücesoy, Elit Çam, Fırat Altunmeşe
Ülke: Türkiye

İstanbul'da doğup büyüdüğü halde, kocasının işi yüzünden hayatını Anadolu kasabalarında geçiren Neslihan, ömrünü kocasına ve evine adamıştır. Eşi ve etrafındaki insanların çok sevdiği bir insan, aynı zamanda herkesin takdir ettiği bir aşçıdır. O ve ailesi uzak bir taşra şehrinde, sakin bir hayat sürer; ta ki Neslihan'ın çevresinde esrarengiz ölümler başlayana kadar. Şehre yeni atanmış, çok zeki, Amerika'da eğitim görmüş, hırslı ve genç bir komiser, Neslihan'ın bir şeyler çevirdiğini ve peş peşe cinayetlerde parmağı olduğunu düşünür ama bir türlü gerçek bir kanıt bulup Neslihan'ı yakalayamaz... Usta yönetmen Ümit Ünal'ın imzasını taşıyan film, sıra dışı senaryosu ve usta oyuncularıyla dikkat çekiyor.

TİYATRO

AŞK HALLERİ



THE POST



Vizyon Tarihi: 12 Ocak 2018
Tür: Dram, Tarih, Biyografi
Yönetmen: Steven Spielberg
Oyuncular: : Tom Hanks, Meryl Streep, Bob Odenkirk, Alison Brie
Ülke: ABD

1970'lerin başında The Washington Post'un araştırmacı gazetecileri, Amerika Birleşik Devletleri'nin Vietnam'a 25 yıldan uzun süredir yaptığı müdahaleleri gösteren gizli belgeleri ele geçirmişlerdir. Bu belgeler, devlet sırrı niteliğindedir ve yayınlayıp yayınlamama kararı, gazetenin genel müdürü Katherine Graham (Meryl Streep) ve genel yayın yönetmeni Ben Bradlee'ye (Tom Hanks) kalmıştır. Belgeleri yayınlayan gazete, müthiş bir sansasyon yaratır, ancak Graham ve Bradlee Amerikan devletini karşılarına almıştır ve hapse dahi girmeleri artık söz konusudur. 1971'de ABD'de büyük ses getiren 'Pentagon Belgeleri' skandalını konu edinen filmin yönetmeni; Lincoln, Schindler'in Listesi ve Er Ryan'ı Kurtarmak gibi önemli klasiklerde imzası bulunan Steven Spielberg. The Post'un başrollerini ise, iki Oscar ödüllü Tom Hanks ve üç Oscar ödül sahibi usta oyuncu Meryl Streep üstleniyor.

12 Ocak – 27 Şubat 2018

Çeşitli Sahne ve Salonlar; İstanbul, Ankara, Adana, İzmir, Muğla, Trabzon, Ordu, Samsun,

Son olarak 2009 yılında "Şöhret" adlı oyunda rol alan Zuhal Olcay, uzun bir aradan sonra yeniden tiyatro sahnesinde izleyicisiyle buluşuyor. Hollandalı yazar Maria Goos imzalı "Aşk Halleri" oyunu; bir kadın-erkek, karşı cinslerden iki meslektaş, eski iki arkadaş ve eski iki sevgili olarak Richard ve Liz üzerinden kurduğu dünya; ilişkiler, geride bırakılanlara, özlemeye, vazgeçmeye ve geri dönmeye dair bir sorgulamayı anlatıyor. Yönetmenliğini Işıl Kasapoğlu'nun yaptığı oyunda, müzikler Selim Atakan'a ait. Zuhal Olcay'a ise usta oyuncu Burak Sergen eşlik ediyor.



1-) Aşağıdakilerden hangisi kalsiyum eksikliğinde görülen hastalıklardan biridir?

- a-) Osteoporoz b-) Kansızlık c-) Yorgunluk d-) Romatizma

2-) Aşağıdakilerden hangisi meme kanseri riskini etkileyen faktörlerden biri değildir?

- a-) Genetik yapı b-) Beslenme biçimi
c-) Diyabet d-) Cinsiyet

3-) Aşağıdakilerden hangisi balığın faydalarından biri değildir?

- a-) Bağışıklık sistemini kuvvetlendirmesi
b-) Kalp-damar sağlığını koruması
c-) Diyabeti geciktirmesi
d-) Enfeksiyonlara karşı direnç kazandırması

4-) Aşağıdakilerden hangisi kan vermenin vücudumuza sağladığı faydalardan biri değildir?

- a-) Kan hücrelerinin yenilenmesi b-) Cildin yenilenmesi
c-) Psikolojik rahatlık d-) Kandaki yüksek yağ oranının düşmesi

5-) Vücutta güçsüzlük, yorgunluk hali, dış sağlığında problemler, ani kilo kaybı gibi sonuçları doğuran vitamin eksikliği hangisidir?

- a-) D vitamini b-) E vitamini
c-) A vitamini d-) C vitamini



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



Tüm
Seçkin
Eczanelerde

HAVYARDAN GELEN SAĞLIK

Havyardan elde edilen Omega 3



NEVZAT 56 ecza deposu yıl

Köklü bir geçmiş,
yaygın hizmet ağı.

2018 yılında da hizmetinizdeyiz.

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