2018 - SONBAHAR NEVZAT ECZA DEPOSU'NUN KURUMSAL YAYINIDIR SAYI 21

farmaNED

NEVZAT ecza deposu 56.Yıl



Özel Dosya
Sağlıklı Yaşam için
Sağlıklı Dişler

Telaşın çok uzağında «
İĞNEADA

Bir Orta Çağ masalı «
Brugge

Amgen ve Mustafa Nevzat «
Türkiye Genel Müdürü
Güldem Berkman

Acıbadem Üniversitesi «
Eczacılık Fakültesi

Okçuluğun Altın Harfleri «
Mete Gazoz

Evlilik Terapisi «

İHTİYAÇ VARSA 56 YILDIR İLACI BİZDE
www.nevzatecza.com.tr

AKARYAKIT DÜNYASININ EN KAZANÇLI KULÜBÜNDEN KAZANÇ FORMÜLLERİ





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

Shell
Business Club

444 2914 • www.shellbusinessclub.com



Değerli meslektaşlarım,

Küresel siyasi gelişmeler hareketli bir gündem oluştururken, ülke ekonomimiz de özellikle Ağustos ayından beri sert iniş-çıkışlara sahne olmaktadır. İngiltere'nin Avrupa Birliği'nden çıkma süreci, İtalya ve Yunanistan'daki olumsuz ekonomik göstergeler ve Suriye süreci yakın coğrafyamızdaki siyasi dengesizliği oluştururken; FED'in faiz artırımı ve artan ham petrol fiyatları da küresel ekonomik gelişmeleri tetiklemektedir.

Ülkemizdeki ekonomik dalgalanma son dönemde pek çok vatandaşımız için adeta gündelik bir endişe haline gelmiştir. Döviz kurları ve faizlerdeki hızlı yükseliş hemen hemen tüm sektörleri etkilemiş, enflasyon oranındaki artış ise kaygı verici boyuta ulaşmıştır. Ülke ekonomisinin yeniden toparlanabilmesi, dış etkenlerden arınabilmesi için her alanda ciddi tedbirler alınması, Türk Lirasındaki değer kaybını önleyecek politikalar izlenmesi gerekmektedir. Devletimizin bu durumun önüne geçilmesi adına attığı olumlu adımların artarak devam etmesini umuyorum.

Özellikle 2018'in ikinci yarısından itibaren döviz kurlarının ve borçlanma maliyetlerinin yüksek seyrediyor olmasının tüm iş dünyasına olduğu gibi ilaç sektörümüze de olumsuz etkileri olmuştur. Piyasalarda yaşanan dalgalanma, tüm sektör paydaşlarını kendi alanında kısa ve orta vadeli bir takım tedbirler almaya itmiştir. Referans ilaç fiyatları hızla yükselen Euro kuru karşısında oldukça düşük kalmış, bu durum gerek yerli üretim yapan gerekse dışarıdan ilaç ithal eden firmalar için zorlayıcı bir unsur haline gelmiştir.

Döviz kurunun yanı sıra artan enflasyon ile birlikte maliyetler de dikkat çeken boyutlarda artmakta ve ilaca erişim konusunda ileriye dönük endişe yaratmaktadır. Tüm bunlara bakıldığında, sektörün sürdürülebilirliği için ilaç fiyatlarında yeniden bir düzenleme yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Kurumsal yayınımız **farmaNED**'in bu sayısında, "Ağız ve Diş Sağlığı" konusunu kapsamlı bir şekilde özel dosyamızda ele alıyoruz. Sağlıklı bir yaşam için sağlıklı dişlere ihtiyacımız var. Dünya sağlık otoriteleri tarafından sağlığın ayrılmaz bir parçası kabul edilen ağız ve diş sağlığı, kimi zaman günlük yaşamın temposu içinde ihmal edilebiliyor ve bu durum daha sonra pek çok soruna yol açabiliyor. Kanal tedavisinden 20 yaş dişine, ortodontiden diş beyazlatmaya kadar pek çok konu hakkında merak edilenleri özel dosyamızda çok değerli diş hekimlerinden öğreniyoruz.

Yılın son çeyreğinde ekonomik sorunları aşmak adına olumlu adımların atılacağını umuyor, ilaç sektörünün tüm paydaşlarına özellikle siz değerli meslektaşlarıma kolaylıklar diliyorum.

Saygılarımla,

Ecz. Emin KARPUZCU

Nevzat Ecza Deposu
Yönetim Kurulu Başkanı



farmaNED

Sayı: 21 / Ekim 2018 • Yaygın süreli yayın • **www.farmaned.com**

İÇİNDEKİLER

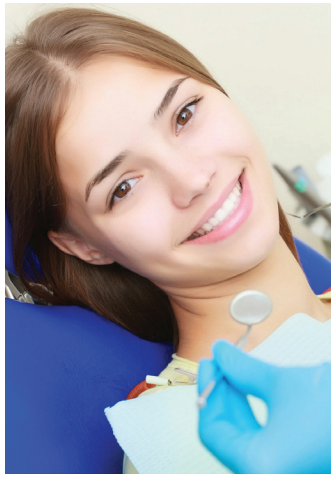
04
İLAÇ SANAYİ
Amgen ve Mustafa Nevzat Genel Müdürü Güldem Berkman



10
FAKÜLTE
Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi



20
ÖZEL DOSYA
Sağlıklı Yaşam için Sağlıklı Dişler



40
ÇOCUK
Oyun ve Oyuncak Seçimi



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
Özge Oltulu

Görsel Tasarım
Hüseyin Erkaya

58
YURT REHBERİ
İğneada



63
SPOR
Mete Gazoz



66
HOBİ
Kampçılık



70
GEZİ REHBERİ
Brugge



Sektörden Haberler 8
Doğru Bilinen Yanlışlar: Kalp Sağlığı 18
Herkes İçin Sağlık: Omurga Sağlığı 38
Ezcacım 42
Aile: Evlilik Terapisi 48
Kadın: Yaz Mevsiminden Sonra Cilt Bakımı 50
Teknisyen Köşesi 52
Bitkilerle Sağlık: Afrika Sardunyası 54
Beslenme: Kış Aylarında Beslenme 56
Mutfak: Belçika Mutfağı 76
Kültür & Sanat 78
Mini Test 80

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

Baskı
Başak Matbaa Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza
No:5/15 Gimat - Yenimahalle
ANKARA
T: 0 (312) 397 16 17
www.basakmatbaa.com
Baskı Tarihi: 30 Ekim 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.



Amgen ve Mustafa Nevzat
Türkiye Genel Müdürü Güldem Berkman

AMGEN

Dünyada 100'den fazla ülkede, 20 binin üzerinde çalışanıyla, 1980'den beri dünyanın lider biyoteknoloji şirketlerinden Amgen'in Türkiye Genel Müdürü **Güldem Berkman** *ile Amgen & Mustafa Nevzat iş birliğini, şirketin hikâyesini ve gelecek planlarını, biyoteknolojik ilaç sektörünü ve başarının sırrını konuştuk.*

Sayın Güldem Berkman, Türk ilaç sektörünün önde gelen kadın yöneticilerinden biri olarak 2017 yılından beri Amgen ve Mustafa Nevzat Türkiye Genel Müdürü olarak görev yapıyorsunuz. Bu çerçevede öncelikle kendinizden kısaca bahseder misiniz?

Boğaziçi Üniversitesi Kimya Mühendisliği bölümü mezunuyum. İlaç sektörüne başlamadan önceki iş hayatımda 10 yıl boyunca Danone ve Eczacıbaşı Procter & Gamble'da hızlı tüketim sektörlerinde çalıştım. 2001-2017 yılları arasında Novartis'te Macaristan ve ardından Türkiye Ülke Başkanlığı, son olarak da Novartis'in Basel'deki ana merkezinde Novartis Değişim Programı Global Liderliği görevlerini yürüttüm. 1 Temmuz 2017'den beri Amgen ve Mustafa Nevzat Türkiye Genel Müdürü olarak görev yapmaktayım. Aynı zamanda Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği (AİFD) Başkanlığı, Uluslararası Yatırımcılar Derneği (YASED) Başkan Yardımcılığı, İsviçre Ticaret Odası Başkan Yardımcılığı görevlerini de üstlendim.



Dünyanın öncü biyoteknoloji şirketlerinden biri olan Amgen'in kuruluş hikâyesini ve misyonunu okuyucularımızla paylaşabilir misiniz?

18 Nisan 1980'de Kaliforniya'da kurulan Amgen'in (Applied Molecular Genetics Inc.) öyküsü, yenilikçi biyoteknolojinin vaat ettiklerine inanan bir avuç bilim adamı sayesinde başladı. O günden bu yana, yeniliğe olan bağlılığı ile Amgen, son teknoloji tedaviler geliştirmiş ve biyolojik ürün üretiminde engin bir deneyim kazanmıştır.

Moleküler genetik uygulamaların umut verici özelliğini fark eden ilk şirketler arasında yer alan Amgen, biyoteknoloji alanında geliştirdiği derin uzmanlıkla canlı hücreler kullanarak yenilikçi ilaçlar üretmektedir. Amgen özellikle kardiyoloji, onkoloji, hematoloji, osteoporoz ve nefroloji gibi alanlarda insan sağlığını tehdit eden hastalıklara karşı yenilikçi tedaviler keşfedip geliştirmektedir. Hastaların yaşam kalitesini artırmak ve çaresi olmayan hastalıkları iyileştirmek için ileri teknolojiyi kullanan şirketimiz, araştırmalar sonucu elde ettiği genetik bilgiler ve analiz araçlarıyla DNA ve hastalık arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmaktadır.

Amgen, bugüne kadar ciddi hastalıklarla mücadele için 16 önemli ilaç geliştirmiştir. 2017 itibarı ile çeşitli hastalıklarla mücadele için 33 molekül de gelişme aşamasındadır. Amgen, yeni ilaç geliştirmek için sadece son beş yılda 20 milyar dolara yakın yatırım yapmıştır.

Amgen Türkiye Ofisi 2010 yılında açıldı ve 2012'de Mustafa Nevzat İlaç satın alındı. Amgen'in Türkiye pazarına bu iş birliği ile girmesi firmaya ne gibi avantajlar sağladı?

Dünya genelinde 100'den fazla ülkede faaliyet gösteren öncü biyoteknoloji şirketi Amgen, 2010 yılında girdiği Türkiye pazarında iki yıl sonra, Türkiye'nin ilk biyobenzer üreticilerinden Mustafa Nevzat İlaç'ı satın aldı. 96 yıllık köklü bir geçmişi olan Mustafa Nevzat İlaç'ı 2012 yılında 700 milyon dolar karşılığında bünyesine katan Amgen, bu yatırımıyla son beş yılda tüm sektörler arasında Türkiye'ye doğrudan yatırım yapan ilk 10 küresel firmadan biri oldu.

Bu büyük satın almanın ardından yatırımlarına ara vermeyen Amgen; Mustafa Nevzat İlaç'ın biyoteknolojik ilaç üretimi ve ihracatı için 35 milyon dolar civarı, üretim tesislerini Amgen standartlarına getirebilmek için de yaklaşık 40 milyon dolar ilave yatırım yaptı. Günümüzde Mustafa Nevzat İlaç'ın yaklaşık 300 adet ruhsatlı ürünü bulunuyor.

Amgen'in ürün portföyünden ve üretim hedeflerinden bahseder misiniz?

Amgen karşılanmamış tıbbi ihtiyacın yüksek olduğu alanlara odaklanmakta ve sağlık sonlanımlarında iyileşme sağlayan ve insanların yaşamını gözle görülür şekilde iyileştiren çözümler üretmek için sahip olduğu uzmanlıktan yararlanmaktadır. En zor hastalıklarla savaşmak ve hastalara daha iyi hizmet vermek için, biyolojinin potansiyelini ortaya çıkarmak amacıyla uzmanlaşıyoruz. Amgen kurulduğu günden bu yana büyüyerek bugün dünyanın her yerinde milyonlarca hastaya ulaşmakta ve çığır açma potansiyeli taşıyan ilaçlardan oluşan bir araştırma portföyü üzerinde çalışmalarını sürdürmektedir.

Amgen olarak sunduğumuz ilaçlar, ciddi hastalıkları tedavi eder ve genellikle sınırlı sayıda tedavi seçeneğine sahip hastalıkları ön plana alır. En yaygın şekilde kullanılan, yüksek kaliteli biyolojik ilaçlardan bazılarını biz geliştirdik ve portföyümüz; onkoloji ve hematoloji, kalp ve damar hastalıkları, nefroloji, enflamasyon, kemik sağlığı ve nörobilim dahil olmak üzere altı tedavi alanında bir düzineden fazla ilaçtan oluşuyor.

"Kökleri bilim ve inovasyona dayanan bir şirket" felsefesiyle hareket eden Amgen için Ar-Ge'nin oldukça önemli olduğunu söyleyebiliriz. Firmanızın Ar-Ge'ye bakış açısını bizimle paylaşır mısınız?

Amgen, yeni ilaç geliştirmek için son beş yılda 20 milyar dolara yakın yatırım yaptı ve 2017 itibariyle de çeşitli hastalıklarla mücadele için 33 molekül geliştirme yönünde çalışmalarına devam ediyor. Araştırma - geliştirme çalışmaları devam ederken ayıca üretim süreçlerinde de yenilikler yapılıyor. Çünkü biyolojik ilaçlar karmaşık yapıda oldukları için üretilmesi zordur. Geleneksel olarak, bu tarz ilaçları üretmek için çok büyük ve inşa edilmesi ciddi yatırım gerektiren üretim tesislerine ihtiyaç bulunur. Amgen olarak biyolojik ürün yapımını daha sade, çevreci, esnek, verimli ve daha az maliyetli hale getirmek için yeni yöntemler geliştirdik. Bu yeni nesil teknoloji ile Amgen, biyoteknoloji devrimini dünyadaki daha çok hastaya ulaştırma hedefine katkıda bulunuyor.

Singapur'daki üretim tesisimiz, kesintisiz tedarik sağlamak için daha düşük maliyetle daha kısa sürede, yüksek hızlı ve verimlilik sağlayan "gelecek nesil" biyoüretime örnek teşkil etmektedir. Bu sonuç, daha küçük biyoreaktörlerde sürekli üretim ve test stratejileri ile yüksek hücresel verimlilik ve hücre yoğunluğu kullanan yeniden yapılandırılabilir teknoloji sayesinde elde edilmektedir.





Mustafa Nevzat, Türkiye'nin en köklü ilaç firmalarından bir tanesi. Eskiden beri önem verdiği ihracat konusuna, Amgen'la olan birleşmeden sonra daha da ağırlık vererek Türk ilaç sanayinin ihracat rekorunu kırdı. Biraz bu konudan bahsedebilir misiniz?

Mustafa Nevzat'ın 2 yıl üst üste ihracat şampiyonluğu bulunuyor. Mustafa Nevzat olarak, yeni uygulamaya koyduğumuz stratejimizle katma değeri yüksek inovatif ürünler geliştirip, dünya ilaç pazarının yaklaşık %70'ine hitap eden 5 büyük bölgeye ihracat yaparak ülkemizin ihracat hamlesine katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Amgen Türkiye olarak ülkemizin 2023 hedeflerine her alanda katkı sağlıyoruz.

Amgen'in yürüttüğü "Bilim için El Ele" ve "Bilim Öğrencileri" isimli sosyal sorumluluk projelerinden bahseder misiniz?

Amgen, dünyada olduğu gibi Türkiye'de de özellikle bilimin ve bilim eğitiminin gelişmesi için önemli çabalar harcıyor. Bunlardan en önemlisi de "Amgen Teach - Bilim İçin El Ele" projesi. Amgen'in kurumsal sosyal sorumluluk projelerinin ana çatısı olan Amgen Vakfı'nın özellikle bilimde ilerlemeye ihtiyacı ve iştahı olan ülkelerde bilimi geliştirmek, geleceğin bilim insanlarını yetiştirmek için başlattığı Amgen Teach, Türkiye'de dört yıldır uygulanıyor. Tüm dünyada European Schoolnet koordinasyonunda yürütülen projenin amacı, eğitimcilerin eğitilmesi yoluyla çocuklara bilimi sevdirmek ve araştıran, sorgulayan, deney yaparak sonuç çıkaran bireyler yetiştirmek.

İlk ve ortaöğretim seviyesindeki fen bilimleri öğretmenlerine verilen eğitimlerle, önce öğretmenlerin bilimi anlaması, sevmesi, sorgulaması sağlanıyor. Bu kapsamda, Türkiye'de yaklaşık 300 öğretmene ve 50 bine yakın öğrenciye ulaşıldı. Her yıl eylül ayında düzenlenen eğitimler ve yıl içerisinde sürdürülen uzaktan eğitim faaliyetleri, okullara ziyaret, telefon, video konferanslar ile programa katılan öğretmenlere sürekli destek sağlanıyor. Almanya, Fransa, Çek Cumhuriyeti, Portekiz, İtalya, İspanya, İrlanda gibi dünyada 10 ülkede uygulanan Amgen Teach, sadece ilk üç yılda, projenin yürütüldüğü ülkeler arasında en iyi 3 uygulama arasına girdi.

"Amgen Bilim Öğrencileri Programı" dahilinde bugüne kadar Türkiye'de 42 öğrenciye bilim eğitimi için burs sağladık. 2007'den bu yana sürdürdüğümüz bu eğitim programında şimdiye dek toplamda 3 bin 542 öğrenci eğitim gördü. Avrupa, ABD ve Japonya'da farklı üniversitelerin ev sahipliğinde gerçekleşen burslara başvuru için üniversite öğrencisi olmak yeterli. 2017 yılında programa tüm dünyadan yaklaşık 10 bin öğrenci başvurdu. ABD'de 200, Avrupa'da 100, Japonya'da ise 48 öğrenciye eğitim imkânı sunuldu. Türkiye'den 42 öğrencimiz bu program çerçevesinde bursla Japonya ve ABD'deki üniversitelere devam etti.

> ***"Biyoteknolojinin altın çağı başladı diyebiliriz. Amgen olarak, maliyetlerinin daha düşük olması nedeniyle erişimi iyileştirdiğini düşündüğümüz biyobenzer ürünleri sunarak, sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi yönünde önemi adımlar atıyoruz."***

Global ilaç sektöründe biyoteknolojiye ciddi bir yönelim olduğunu biliyoruz. Amgen de özellikle biyoteknolojik ilaç üretimi hedefiyle yola çıkan bir firma. Sektördeki bu yönelim hakkında bizi bilgilendirir misiniz?

Biyoteknolojik ilaçlar, bilindiği gibi canlı hücreler kullanılarak üretilmektedir. Örneğin, genetik mühendislikle DNA hücresi değiştirilerek, ilaç olarak kullanılabilecek proteinler üretilmektedir. Hassas bir üretim sürecinin ardından biyoteknolojik ilaçlar, yenilikçi enjeksiyon ya da infüzyon araçlarıyla hastaya verilmektedir. Dünya çapında 800 milyondan fazla hasta, 200'den fazla biyoteknolojik ilaçtan faydalanmaktadır.

Geçmişten bugüne hasta bakımı alanında pek çok önemli yenilik ilk biyoteknolojik tedavilerin yolunu açtı. Biyoteknolojik ilaçlar; romatoid artrit, kanser, nadir görülen kan hastalıkları, multipl skleroz, osteoporoz ve diyabet gibi ciddi hastalıkların tedavisinde devrim yarattı.

Önümüzdeki süreçte bispesifik antikor, immünoterapi virüsü, antikor ilaç konjugesi ve CAR T-hücresi yöntemlerine dayalı biyoteknolojik ilaçları tedavi seçenekleri arasında daha fazla göreceğimizi düşünüyorum. Biyoteknolojinin altın çağı başladı diyebiliriz. Amgen olarak, maliyetlerinin daha düşük olması nedeniyle erişimi iyileştirdiğini düşündüğümüz biyobenzer ürünleri sunarak, sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi yönünde önemi adımlar atıyoruz. Amacımız, hastalarımıza Amgen'in yüksek kalite standartlarına uygun olarak üretilmiş biyoteknolojik ve biyobenzer tedavi seçeneklerini sunmak.

Bu kadar zamanda edinmiş olduğunuz tecrübelerden faydalanmak isteriz. Günümüzde, şirketlerin sektörel liderlik elde etmeleri için sizce ne gibi özelliklere sahip olması gerekiyor?

İlaç endüstrisinde son trendlere baktığımızda yenilikçi ürünlerde kişisel tedavi ve niş alanlara yönelim olduğunu görüyoruz. Yaşanan küresel ekonomik krizlerin de etkisiyle sağlık sektöründe tüm dünyada ilaç fiyatları üzerinde yoğun bir baskı da hissedilmekte. Bunun için alternatif geri ödeme modelleri, biyobenzer ürünler gibi hem ihtiyaçlara cevap veren hem de hastaların yeni tedavilere erişimini mümkün kılan çözümler üzerine gidiliyor.

İlaç endüstrisinde; Ar-Ge yatırımlarınızda verimli ve başarılı klinik sonuçlar üreten bir anlayışla çalışmak, yeni nesil ve yüksek teknolojili üretim tesislerine sahip olmak, dijital dönüşümü tamamlamak, yetkin ve donanımlı insan gücüne sahip olmak şirketleri bir adım öne çıkartmaktadır. Biz de Amgen olarak gerek global, gerekse Türkiye'de bu alanlarda güçlü olan kaslarımızı daha da kuvvetlendirecek adımlar atmaktayız.





Fortune Dergisi'nin ''Türkiye'nin en güçlü 50 iş kadını'' listesinde yer alıyorsunuz. Bu noktada, iş hayatında başarının sırlarını sizden duymayı çok isteriz...

Her zaman yaptığım işi elimden gelen en iyi şekilde yapmaya büyük özen gösterdim. İşinizi severek ve büyük gayret göstererek yapınca bununla birlikte gelen başarı sizi daima daha yukarılara taşıyor.

İyi bir üniversiteyi bitirmek ya da güçlü teknik bilgilere sahip olmak yararlı; ancak tek başına yeterli değil. Kariyerime adım atarken öğrenmeye çok meraklı oluşumun ve öğrenme kabiliyetimin beni iyi bir yere taşıdığını düşünüyorum. Yeni şartlara uyum sağlayabilmenizin yolu yeni şeyler öğrenmekten geçiyor.

Pozitif olmak ve dayanıklılık da önemli. Dünyanın en kötü şartları da olsa bir şekilde çıkış yolunu bulmaya çalışırım.

İş hayatında kadın olmanın mücadele gerektirdiğini biliyoruz. Bu mücadeleyi hakkıyla vermiş biri olarak, kariyerinde yükselmek isteyen kadınlara tavsiyeleriniz nelerdir?

Kadın profesyonellere, aslında kariyer yapmak isteyen tüm profesyonellere, çözüm odaklı ve pozitif olmayı, daima doğal, olduğu gibi bir yönetici olmalarını öneririm. İşleri kendi tarzınızı da ortaya koyarak yapmanız, kendinizden bir şeyler katarak özgün ve kaliteli işler çıkarmanız sizleri daha iyi yerlere taşıyacaktır. İhtiyaçları doğru anlayıp, buna göre doğru hizmetleri ve çözümleri sunmanın önemli olduğuna inanıyorum.

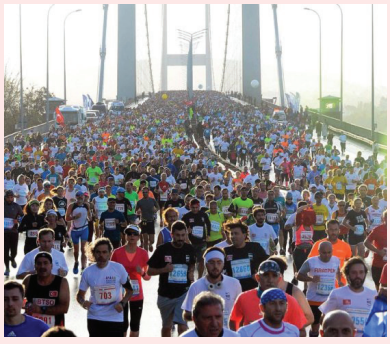
Servier Shire Onkoloji'yi Satın Aldı



Fransız ilaç devi Servier, global biyoteknoloji şirketi Shire'ın onkoloji bölümünün alımını gerçekleştirdiğini açıkladı. 2,4 milyar dolarlık işlem, Servier'in Amerika'da doğrudan bir ticari varlık kurmasını ve grubun zaten var olduğu ülkelerde onkoloji ilaç portföyünü daha güçlü kılmasını sağlayacak. Grubun yeni şirketi olan Servier Pharmaceuticals LLC, Servier ürünlerini ABD'de pazarlayacak ve şirket Shire'ın Global Genetik Hastalıkları ve Onkoloji bölümlerinin başında olan David K. Lee tarafından yönetilecek. Bu satın alma ile Servier Grubu küresel çapta bir biyofarmasötik şirket olmayı hedefliyor.

Servier Başkanı Olivier Laureau, satın almayla ilgili şunları söyledi: "Bu alım, Servier grubunun hedeflerine ulaşmasında önemli bir adımdır. Bu adım, Servier'in dünyanın en büyük ilaç pazarı olan Amerika'daki ticari faaliyetlerini başlattığını ve onkoloji alanında ilaç portföyünü anlamlı ölçüde güçlendirdiğini göstermektedir. Aynı zamanda bu satın alım Servier'in stratejisinde yer alan iki amaca cevap vermektedir: Dünyanın her yerinde yenilikçi ilaçlarla daha fazla hastayı tedavi etmek ve onkoloji alanında bir dünya referansı olmak."

TEB'den Meme Kanseri Farkındalığına Destek



Türk Eczacıları Birliği, 11 Kasım 2018 tarihinde gerçekleşecek olan 40. İstanbul Maratonu'nda "Meme Kanseri" konusunda farkındalık yaratmak amacıyla, tüm eczacıları Kıtaları Nefes Olmak İçin Aşıyorum sloganıyla koşmaya davet ediyor. Etkili bir sosyal sorumluluk projesi hedefiyle yola çıkan ve tüm meslektaşlarını desteğe davet eden Türk Eczacıları Birliği, bu koşuya eşzamanlı olarak meme kanseri için bağış toplanmasını sağlamayı amaçlıyor. Bu özel sosyal sorumluluk projesi kapsamında toplanan bağış Türkiye Meme Vakfı'na (MEVA) aktarılacak.

TEB ayrıca, maratona katılarak 10K, 15K ve 42K kategorisinde koşacak kadın ve erkekler arasında birinci olan eczacılara TEB Artı Sigorta tarafından, meme kanseri başta olmak üzere 10 adet kritik hastalık için ücretsiz sigorta yaptırılacağını duyurdu.

Nobel Sağlık için Yürüyor

Türk ilaç sektörünün köklü firmalarından Nobel İlaç, "Harekete Geç" sloganıyla geleneksel hale gelen "Nobel Sağlık İçin Yürüyor" etkinliklerinin üçüncüsünü 23 Eylül Pazar günü Polonezköy Tabiat Parkı'nda gerçekleştirdi. Nobel İlaç Yönetim Kurulu Başkanı Hasan Ulusoy, Genel Müdür Hakan Şahin ve şirket çalışanlarının aileleri ile birlikte katıldığı etkinlikte, katılımcılar 5 km'lik yürüyüş parkuru boyunca doğa ile iç içe vakit geçirerek spor yapma imkânı buldular.

Geçen yıl yapılan etkinlikte, doğayı ve çevreyi koruma bilincini küçük yaştan itibaren pekiştirmek amacıyla çocuk katılımcılara çam ağacı fidanları hediye edilmişti. Bu sene de çim adamlar ve tohum kalemler ile bu konuya dikkat çekildi.

Santa Farma'ya Altın Stevie

74 ülkeden 4000'e yakın kurumun ve kişinin başvurduğu, dünyanın önde gelen iş ödülü organizasyonlarından *Stevie Uluslararası İş Ödülleri* (Stevie International Awards), profesyonellerin ve kurumların sosyal etkilerini ve toplumsal katkılarını değerlendirmeye alıyor.

Türkiye'nin köklü ilaç firmalarından Santa Farma, Türkiye'de şizofreni hastalarının iç dünyalarının daha kolay anlaşılması ve bununla ilgili toplumsal empatiyi güçlendirme amacıyla geliştirdiği "3D Dinamik Dinleme Deneyimi – Şizofreniyi Anlamak" başlıklı sosyal sorumluluk projesiyle bu yıl, Yılın En İyi Yeni Ürünü/Hizmeti kategorisinde Altın Stevie'nin sahibi oldu.

Konuyla ilgili açıklamalarda bulunan Santa Farma İcra Komitesi Başkan Yardımcısı Zeynel Okur şunları söyledi: "İş dünyasının uluslararası kapsamda en prestijli ödüllerinden birini kazandığımız için mutlu ve gururluyuz. Projemizle ülkemizde şizofreni rahatsızlığı bulunan insanlarımızın ve yakınlarının yaşadıklarına dair empatiyi yükseltmek ve bu alanda bir fark yaratmak istedik. Çabalarımızın karşılık bulduğunu görmek de bizi çok mutlu etti. Sağlığa, sağlıklı hizmet etme misyonunu benimsemiş bir firma olarak farklı terapötik alanlara yönelik projelerimiz devam edecek."

Bilim, Hizmet ve Teşvik Ödülleri Sahiplerini Buldu

Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi tarafından 2005 yılından bu yana düzenli olarak verilen *Bilim, Hizmet ve Teşvik Ödülleri* bu yıl da sahiplerini buldu. 25 Eylül Dünya Eczacılar Günü kapsamında Ankara'da düzenlenen törenin ardından verilen resepsiyonda Değer Katan Eczacı Ödülleri ve Yaşam Boyu Onur Ödülleri de sahiplerine takdim edildi.

Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu Başkanı Hakkı Gürsöz, CHP Ankara Milletvekili Gamze Taşçıer ve AK Parti Ankara Milletvekili Arife Polat Düzgün gibi önemli isimlerin de katıldığı törende; Ankara, Gazi ve Marmara Üniversitelerinin Eczacılık Fakültelerine de Türk Eczacıları Birliği Özel Ödülü takdim edildi.

Roche Diagnostik Türkiye'den Globale Üst Düzey Atama

Dünyanın öncü sağlık firmalarından Roche Diagnostik, Türkiye'den globale üst düzey bir atama gerçekleştirdi. 2015 yılından bu yana Roche Diagnostik Türkiye Pazarlama & İş Geliştirme Direktörü olarak başarıyla görev yapan Hasan Demirci, Orta Asya & Kafkas Ülkeleri Direktörlüğüne atandı. Kasım 2018 itibarıyla yeni görevine başlayacak olan Demirci; Kazakistan, Azerbaycan, Gürcistan, Türkmenistan, Özbekistan, Tacikistan ve Kırgızistan ülkelerinden sorumlu olacak ve Roche Diagnostik Türkiye Genel Müdürü ve Kafkasya Yönetim Merkezi Başkanı Burçak Çelik'e bağlı olarak çalışmaya devam edecek.



1991 yılında Boğaziçi Üniversitesi Biyomedikal Elektroniği Bölümünden mezun olan Hasan Demirci, kariyerine 1992 yılında Boehringer Mannheim Türkiye'de Satış & Servis Mühendisi olarak başladı. 1997 yılında Boehringer Mannheim şirketinin Roche tarafından satın alınmasıyla birlikte, Roche Diagnostik Türkiye olarak hizmet vermeye başlayan şirket bünyesinde Demirci, satış, pazarlama ve iş geliştirme alanlarında pek çok farklı sorumluluğu ve projeyi başarıyla yürüttü.


ACIBADEM Üniversitesi

ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ
ECZACILIK FAKÜLTESİ

2016 yılında kurulan ve yenilikçi eğitim politikası ile zirvedeki Eczacılık fakülteleri arasında yerini hızla alan Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, eczacılık mesleğinde teorik ve pratik olarak yüksek yetkinliğe sahip öğrenciler yetiştirme misyonuyla hareket ediyor. Eğitim dili İngilizce olan Fakülte, son teknoloji ile donatılmış laboratuvarları ve güçlü akademik kadrosuyla eğitim hayatında emin adımlarla ilerliyor.





Prof. Dr. Mert ÜLGEN

Acıbadem Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Dekanı

Lisans: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi - 1981
Yüksek Lisans: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı - 1987
Doktora: University of London, King's College, Department of Pharmacy, Biopharmacy & Drug Metabolism - 1992
Yardımcı Doçent: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı - 1992
Doçent: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı - 1993
Profesör: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalı - 1999
Profesör: Acıbadem Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu - 2009
Profesör: Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi – 2016

Sayın Ülgen, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz? Ne zaman göreve geldiniz ve dekanlığa uzanan bu sürece kadar ne gibi çalışmalar yürüttünüz?

Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi (o zamanki adıyla İstanbul İTİA Eczacılık Bilimleri Fakültesi) 1981 yılı mezunuyum. Mezun olur olmaz fakültemde Farmasötik Kimya Ana Bilim Dalına asistan olarak girdim. 1988 yılında İngiltere'ye Londra King's College Eczacılık Biopharmacy bölümünde ilaç metabolizması alanında doktora çalışması yapmak üzere devlet bursu ile gönderildim. Bu alanda dünyaca ünlü Prof. Dr. J. W. Gorrod'un doktora öğrencisi olma ve daha sonra onunla uzun bir dönem çalışma şansına sahip oldum. 1992 yılında PhD unvanını aldım, akabinde Türkiye'ye üniversiteme dönüp akademik unvanlarımı tamamladım. 1999 yılında profesör oldum. Ancak yurt dışındaki çalışmalarımı yaz aylarında aldığım çeşitli yurt dışı burslarla devam ettirdim. Bunun yanında çeşitli idari görevlerim, yüksek lisans ve doktora öğrencilerim de oldu. Genel araştırma alanım ilaç ve model bileşiklerin mikrozomal metabolizmalarıdır. Bu çalışmalarda, ilaç ve metabolit sentezi ile kromatografik ayırma yöntemlerinin geliştirilmesi de gerekmektedir.

2009 yılında Marmara Üniversitesi'nden emekli oldum ve Acıbadem Üniversitesi'ne geçtim. Burada alanımda çeşitli dersler verdim; Sürekli Eğitim Merkezi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü müdürlüklerinde görev aldım. Lisansüstü programlarımız arasında yer alan, İlaç Endüstrisinde Yönetim Tezsiz Yüksek Lisans Programı'nı tasarladım. Eczacıların ilaç endüstrisine yönlenmelerini sağlamak için tasarladığımız bu program bugüne kadar 50'nin üzerinde öğrenci mezun etti. Halen, 2016 yılında kurulan Eczacılık Fakültemizde kurucu dekan olarak görevimi sürdürüyorum.

Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin misyonunu nasıl tanımlarsınız?

Eczacılık mesleğinde teorik ve pratik olarak yüksek etkinliğe sahip olan, mesleğin gelişen alanlarında güçlü bilgi altyapısına sahip, bilimin üstünlüğüne inanan, yaşam boyu öğrenmeye açık ve hem yurt içi hem de yurt dışında aranan eczacılar yetiştirmek istiyoruz. Başta ilaç sanayi ve hastaneler olmak üzere eczacılığın güncel olarak gereksinim duyulan alanlarında istihdam edilen ve aranan eczacıları mezun etmek istiyoruz.



Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin akademik olanaklarından bahseder misiniz?

Fakültemizde şu anda eğitim ve araştırma için mükemmel bir altyapı ve donanım mevcuttur. Farmasötik Kimya ve Analitik Kimya Laboratuvarı, Farmakognozi, Fitoterapi ve Farmasötik Botanik Laboratuvarı, Farmasötik Teknoloji ve Kozmetoloji Laboratuvarı ayrıca Fitoterapi ve Kozmetoloji Araştırma Birimi ve İlaç Metabolizma Araştırma Birimi mevcut olup, bu alanlar gerekli altyapı ve ekipmanlarıyla öğrenci ve öğretim üyelerimizin hizmetine girmiştir. Bir ilaç fabrikası şeklinde tasarlamış olduğumuz fakültemizin stüdyoları, uygulama eczanesi ve biyokimya ve toksikoloji laboratuvarı da önümüzdeki yıl devreye girecektir.

Üniversitemiz bünyesinde Klinik Simülasyon ve İleri Düzey Endoskopik Robotik Cerrahi Eğitim Merkezi-CASE yer almaktadır. CASE, bünyesindeki tüm bölümler ve teknolojik altyapısı ile alanında dünyanın en kapsamlı medikal eğitim merkezlerinden biridir. Merkezde, öğrenciler için elektronik öğrenmeyle, simüle hastalarla ve simülasyon uygulamaları ile harmanlanmış eğitim metodolojisi kullanılır. Bu merkezde eczacılığı ilgilendiren simülasyon eğitimleri de planlamaktayız.

Sağlık bilimleri alanında zengin kitap ve süreli yayın kaynağına sahip olan üniversitemizin genel kütüphanesine ilaveten, fakültemizde öğrencilerin gerektiğinde kullanabilecekleri bir bilgisayar stüdyosu olup buradaki programları kullanarak literatür tarama, ödev ve projelerini hazırlama imkânına sahip olmaları planlanmaktadır.

Öğrencilerimizin, Acıbadem Sağlık Grubu hastanelerinin son derece donanımlı eczanelerinde staj yapma imkânı da bulunuyor. Öğrenciler, hastalar ve diğer sağlık mesleği grupları ile temas halinde olarak hastane eczacılığında ve klinik eczacılıkta deneyim kazanacaklardır.

Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi üniversiteye giriş sınavlarında en üst sıralarda tercih edilen eczacılık fakülteleri arasında yer alıyor. Diğer eczacılık fakülteleri arasından sizi ayrıştıran özellikleriniz nelerdir?

Farklı yönlerimiz arasında; İngilizce eğitim vermemiz, güçlü altyapımız, deneyimli akademik kadromuz, Acıbadem Sağlık Grubu ve güçlü bir akademik kadroya sahip olan Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi ile ortak işler yapmamız ve staj olanaklarımız sayılabilir. Sağlık bilimleri alanında tematik bir üniversiteyiz. Şehir merkezinde yer alan modern bir kampüsümüz ve donanımlı altyapımız mevcut. İlaç endüstrisi ve hastane eczacılığı modülleriyle donatılmış bir eğitim modeli sunuyoruz.

Fakültenizin sunduğu sosyal olanaklardan ve bu bağlamda öğrencilere yönelik yürüttüğünüz çalışmalardan söz eder misiniz?

Sosyal olanaklarıyla da fark yaratan bir şehir üniversitesiyiz. Kampüs içinde yer alan 750 kişilik konferans salonumuz yıl içinde birçok ulusal ve uluslararası akademik etkinliğe ev sahipliği yapmamıza olanak sağlıyor.

Bilimden spora, sosyal sorumluluktan sanata farklı alanlarda öğrenci kulüplerimiz var. Öğrenciler ilgi duydukları alandaki kulüplere katılarak, çeşitli etkinliklerde görev alabilirler. Ayrıca boş zamanlarını değerlendirebilecekleri bir spor merkezi de kampüsümüz içinde yer alıyor.





Öğrencilerinizin kariyer gelişimi açısından ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz?

Hocalarımızın öğrencilerine yönelttiği ilk teklif, isteyen öğrencilerimizin bizimle ortak çalışma yapabilecekleridir. Onları ilaç sektörüne yönlendirmek veya öğretim üyesi olmaya teşvik etmek için birincil yolun bu olduğunu düşünüyoruz. Şu anda ilk öğrenci grubumuz üçüncü sınıfa geçmiş durumdadır ve onların her birinin iyi araştırıcı eczacı olarak yetişeceğini düşünüyorum. Her öğrenciye danışman öğretim üyesi atayarak onların geleceklerinin planlanmasında yardımcı oluyoruz. İlk sınıflardan itibaren öğrencilerimizle fabrika gezileri tasarlayarak ilaç şirketlerini şimdiden tanımalarına olanak sağlıyoruz.

Öğrencilerinize sunduğunuz yan dal eğitimleri hakkında bilgi verebilir misiniz?

Bu soru için oldukça yeniyiz; ancak yoğun eczacılık programımızın YÖK'ün kuralları çerçevesinde uygun görülen diğer programlarla karşılıklı müfredatın elverdiği ölçüde Sağlık Yönetimi, Moleküler Biyoloji ve Genetik gibi alanlarda ortaklaşa yan dal programları oluşturmayı hedefliyoruz.

Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin eğitimiyle ilgili geleceğe yönelik hedefleriniz nelerdir?

Eğitimimiz, ezbere yönelik bir eğitimden ziyade kavramaya ve ihtiyaca yönelik bir eğitim olmalıdır. Dersleri ve laboratuvarları sevdirmenin yolu budur diye düşünüyorum. Danışmanlık sistemi, ödev, sunum gibi aktivitelerle, eğitimimizin imkân verdiğince katılımcı ve interaktif olması için çalışıyoruz. Öğrencilerin mesleki hayatta ihtiyaç duyacakları hem teorik hem pratik bilgileri ve gerekli donanımı mutlaka öğrenim süresince görmelerini sağlamayı hedefliyoruz. Bu bağlamda, donanımlarımızı ilaç endüstrisi ve hastane eczacılığına yönelik olarak planlıyoruz.

> *"Gelecekte biyoteknolojik ürünlerin ve akıllı ilaçların devreye gireceği muhakkak. Bu bağlamda, öğrencileri bu gelişmelere paralel olarak yetiştirmek gerekiyor."*

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

Gelecekte biyoteknolojik ürünlerin ve akıllı ilaçların devreye gireceği muhakkak. Genetik yapıya göre kişiye özel ilaçların tasarımı uzak değil. Bu bağlamda, öğrencileri bu gelişmelere paralel olarak yetiştirmek gerekiyor. Eczacıların sosyal eczacılık konularında da deneyimli olmaları gerekiyor. Biz, fakültemizde programlarımızı buna göre sürekli modifiye etmeyi ve en güncel alanları yakalamayı amaç edindik.

Gerek günümüz eczacı ve eczacı adayları gerekse eczacılığın geldiği noktayı düşündüğünüzde, geçmişten günümüze vurgulayabileceğiniz değişiklikler nelerdir?

Yabancı dil bilen eczacılara gereksinimin artması, ilaç endüstrisine yönelimin gerekliliği, biyoteknolojik ilaç üretiminin artması nedeniyle bu konuda yoğun bilgi sahibi olma gerekliliği, eczacıların fitoterapi, kozmetoloji ve klinik farmasi gibi yeni alanlara yönelmeleri ihtiyacı, sosyal eczacılık alanında yoğun bilgi gerekliliği ve eczacı öğretim üyelerinin yetiştirilmesi ihtiyacı gibi değişiklikleri sayabilirim.

> *"İlaç endüstrisinin, sağlık kuruluşlarımızın ve eczacılık fakültelerimizin donanımlı eczacılara her zaman ihtiyacı var. Öğrencilerimizi bu alanlar için yetiştirmeyi bir misyon olarak görmeli ve onları bu alanlara yönlendirmeliyiz."*



Eczacılık fakültesi mezunlarının oldukça fazla kariyer seçeneği olmasına rağmen, çok büyük bir kısmının serbest eczacılığa yöneldiğini görüyoruz. Siz bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Yılların sorunu olan bu klasik yönlenme artık sonlanıyor. Artık büyük şehirlerde eczane açmak yaptırımlarla zorlaşmıştır. Son derece değerli bir mesleğe sahibiz. Bu mesleği yalnızca eczane eczacılığı olarak düşünmemeliyiz. Sürekli ifade ettiğim gibi, ilaç endüstrisinin, sağlık kuruluşlarımızın ve eczacılık fakültelerimizin donanımlı eczacılara her zaman ihtiyacı var. Öğrencilerimizi bu alanlar için yetiştirmeyi bir misyon olarak görmeli ve onları bu alanlara yönlendirmeliyiz. Bu da eğitim planlanmasıyla olur. Zaten öğrenciler artık bu bilinçle geliyor.

Hem teknolojik hem de sektörel açıdan ilerlemeleri düşündüğünüzde, Türkiye'deki özellikle yeni kurulan eczacılık fakültelerinin durumunu değerlendirir misiniz? Fakülteniz, bu gelişmelere adapte olmak adına ne gibi çalışmalar yürütüyor?

Çok sayıda eczacılık fakültesi kurulması beraberinde zorlukları ve rekabeti de getirmiştir. Rekabet mükemmellik adına iyi bir faktördür. Ancak eczacı öğretim elemanı sayısının az olması ve laboratuvar imkânlarının kısıtlılığı çoğu fakülte için büyük bir tehlikedir. Teknolojik ve sektörel ilerlemeleri takip edecek bir eğitim sistemi ve donanımlı öğretim üyeleri de olmazsa olmazdır. Aksi takdirde gelişmelerin gerisinde kalırız, açığı kapatmak mümkün olmaz ve donanımsız öğrenciler yetiştiririz.

Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi bu konuya önem vermektedir. Çok iyi yabancı dil bilen, eczacılığın gelişmekte olan alanlarında uzmanlaşmış öğretim üyelerini arıyor ve bünyemize almaya çalışıyoruz. Diğer fakültelerle de her zaman iş birliğine açığız.

> *"Eczacı nerede olursa olsun kendini güncellemelidir. Aksi takdirde bilimin gerisinde kalmamak mümkün değildir."*

Türkiye'de iyi bir eczacı olmak isteyenler kendilerini geliştirmek ve güncellemek adına neler yapmalıdırlar?

İyi İngilizce bilgisi, sürekli öğrenme isteği ve eczacılığın yeni dallarına yönelme gereklidir diye düşünüyorum. Eğer mezun iseler mutlaka meslek içi eğitimlere katılmalı, üniversitelerle iletişimde olmalı ve hatta zaman ve imkânlarının elverdiği yüksek lisans ve doktora programlarına katılmalıdırlar. Eczacı nerede olursa olsun kendini güncellemelidir. Aksi takdirde bilimin gerisinde kalmamak mümkün değildir. Sadece Türkiye'de değil dünyada iyi bir eczacı olarak yetişmeyi ve bunu sürdürebilir olmayı istemeliler.

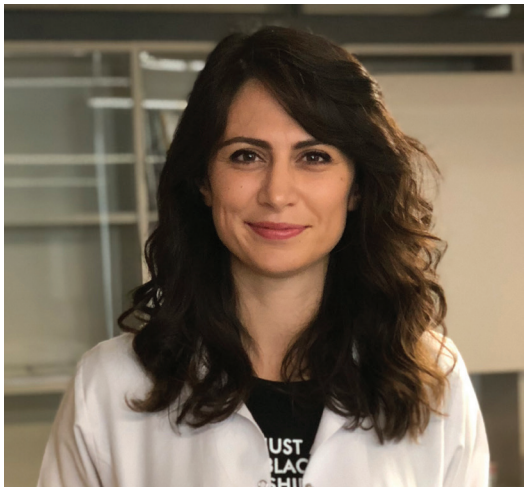


Son olarak, eczacılık mesleğini tercih edecek öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Her meslekte olduğu gibi mesleklerini ve bulundukları fakülte ortamını sevmelerini, sürekli kendilerini geliştirmek için öğrenmelerini, hocalarını ve kendilerine sunulan imkânları sonuna kadar kullanmalarını tavsiye ediyorum. İngilizceyi çok iyi bilmeleri ve hem yazılı hem de sözlü olarak mesleki açıdan çok iyi kullanmaları gerekiyor. Stajlarını doğru alanlarda ve düzenli yaparak, stajları boyunca mesleklerine yön vermeleri gerekiyor. Tüm bunların yanında, mutlaka en az bir hobi edinmeliler; fakültelerin spor, müzik vb. olanaklarından sonuna kadar yararlanmalılar. Bilimsel kongrelere katılmalarını ve sosyal bireyler olarak da yetişmelerini diliyorum.

Neval Sevinç

Temel Bilimler Ana Bilim Dalı Araştırma Görevlisi



Akademik kariyer yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Öğrenim hayatım boyunca araştırmacı olmak istedim, lisans dönemimde ise bu isteğim netlik kazandı. Ayrıca öğrendiklerimi aktarmaktan ve sürekli öğrenmekten zevk aldığım için akademik kariyeri kendime uygun buldum.

Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Öncelikle Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin sahip olduğu laboratuvarlar hem öğrenciler hem araştırmacı akademisyenler için çok iyi olanaklara sahip. Ayrıca Acıbadem Üniversitesi'nin sağlık temalı bir üniversite olması, sağlık alanındaki diğer fakültelerle iş birliği kurabilmek adına büyük avantaj sağlıyor. Bunun yanında elbette kurum kültürü, akademik ve idari kadro, kampüs olanakları da tercihimde etkili olan unsurlardı.

Eczacılığın bugün geldiği noktayı nasıl görüyorsunuz?

Günümüzde biyoteknolojik yöntemler kullanılarak üretilen ilaçlar gitgide önem

İrem Bahçıvan

Eczacılık Fakültesi – 3. sınıf öğrencisi



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Liseden beri insan sağlığına ilgi duyuyordum. İlk başta insan sağlığıyla ilgilenen meslek gruplarını araştırdım. Daha sonra, ilaçlara, ilaçların insan vücudundaki etkileşimlerine ve yeni ilaçlar tasarlamaya olan ilgimi keşfederek, bu konuda kendim için en uygun olan eczacılık bölümünü okumaya karar verdim.

Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Acıbadem Üniversitesi'ni seçmemdeki en önemli faktörler, alanında uzman kişilerden oluşan güçlü akademik kadrosu ve eczacılık fakültesine sunmuş olduğu laboratuvar ve araştırma merkezi imkânlarıydı. Tanıtım günlerinde, üniversitemizin laboratuvarlarını gezme fırsatı buldum. Bu da eczacılık gibi teorik eğitimin yanı sıra pratik eğitimin de büyük önem taşıdığı bir bölüm için önemli bir faktördü. Buna ek olarak, Acıbadem Sağlık Grubu ile yakın iş birliği içinde olmasının gerek stajlar gerekse sunabileceği iş imkânları bakımından geleceğim için güzel bir fırsat olacağını düşündüm. Bu bağlamda mesleğim ve geleceğim için en doğru seçeneğin araştırma odaklı bir üniversite olan Acıbadem Üniversitesi olduğuna karar verdim.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Eczacılık fakültesinden mezun olduğumda endüstri eczacılığı yapmayı düşünüyorum. İlaç firmalarının üretim, AR-GE, kalite kontrol, ruhsatlandırma, farmakovijilans, patent ve iş geliştirme gibi birimlerinde kariyer yapmayı planlıyorum.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Öncelikle, eczacılık mesleğinin geleceği hakkında toplumumuzda son yıllarda tartışılan "Eczacılık mesleği bitiyor mu?" şeklindeki söylemlere katılmıyorum. Halkın en yakın sağlık danışmanı olan eczacıların, insanoğlu var olduğu sürece var olmaya devam edeceklerine inanıyorum. Bu konuda toplumu kaygılandıran konunun, yeni düzenlemeler getiren eczacılar ve eczacılık mesleğini ilgilendiren yasa olduğunu düşünüyorum. Fakat bu düzenlemelerin sektördeki dağınıklığa son vereceğine inanıyorum. Eski zamanlarda eczacılık fakültesi mezunlarının büyük bir kısmı fazla alternatif olmadığı için eczane eczacılığı yaparken, günümüzde eczacılar için birçok farklı çalışma alanı bulunuyor. Hastanelerde, endüstride (İlaç, kozmetik firmaları vb.), Sağlık Bakanlığı'nda, üniversitelerde, ecza depolarında, araştırma merkezlerinde ya da serbest eczanelerde çalışabilen eczacılar, eczacılık kariyerinin birçok fırsata açık olduğunu göstermektedir.

kazanıyor ve eczacıların bu yeni teknolojik süreçlerde yoğunlukla rol almasının özellikle ülkemiz açısından büyük önem taşıdığını düşünüyorum. Ayrıca kişiye özel tedavilere gösterilen ilginin artması ile klinik eczacılığın öneminin gitgide artmasını bekliyorum. Dolayısıyla yeni yetişen eczacıların uluslararası çalışmaları sıkı takip etmelerinin çok önemli olduğunu düşünüyorum.

Bu bölümü tercih etmek isteyen öğrencilere ne tavsiye edersiniz?

Eczacılık mesleği, yakın gelecekteki teknolojik gelişmelerden belki de en çok etkilenecek mesleklerden biri olarak görülüyor; sizin işinizi yapabilecek algoritmalardan farkınızı ortaya koymanız gerekiyor. Dolayısıyla uluslararası çalışmaları takip edebilecek düzeyde teknik İngilizce bilgisine sahip olabilecekleri bir fakülte tercih etmeliler.

Bunun yanında eczacılık eğitimi oldukça yoğun laboratuvar çalışması gerektirdiğinden, tercih yaparken laboratuvar altyapısına dikkat etmeliler. Ayrıca mesleki deneyim açısından stajlar çok önemli. Üniversitemiz özellikle hastane stajlarında Acıbadem Sağlık Grubu'nun sunduğu olanaklar sayesinde büyük avantaj sağlıyor. Biz, fakültemizde yetişen eczacıların endüstride yer almasını özellikle istiyoruz, bunun için endüstri ile yakın ilişkide olan ve müfredatında endüstriye daha fazla yer veren bir fakülteyiz. Endüstride çalışma vizyonuna sahip öğrenciler de tercih sırasında endüstriyel eczacılığın fakülte müfredatındaki yoğunluğuna ve akademik kadronun endüstri ile ilişkilerine dikkat etmeliler.

Yunus Emre Güven

Eczacılık Fakültesi – 2. sınıf öğrencisi



Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Eczacılığa ilgim, çoğumuzun günlük hayatta kullandığı hastalanınca başvurduğumuz ilaçlardan başladı. İlacın piyasaya sunulan haline gelene kadar ve kullanımından sonraki süreci hakkında oldukça meraklıydım. Doğru ilacın doğru şekilde kişiye verilmesi sonucu hastalığın iyileştirilmesinin arka planını öğrenmek ve bu işin içinde uzmanlaşmak için eczacı olmaya karar verdim.

Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni tercih etme sebebiniz nedir?

Tercih günlerinde fikirlerimin belirginleşmesi için birkaç üniversitenin tanıtım günlerine gidip akademik kadrosu hakkında bilgi almış ve üniversitenin olanaklarını görmüştüm. Bu süreç sonunda beni en çok etkileyen Acıbadem Üniversitesi'nin ileri teknoloji cihazlarla donatılmış laboratuvarlarıydı. Eczacılık bölümü için pratik boyutun yani laboratuvar imkânlarının önemli olduğu bir gerçek. Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin bu alanda özveriyle düşünüp en iyi şekilde pratik eğitimi vermeyi amaçlaması beni Acıbadem'e çeken en büyük sebepti. Öte yandan yine tercih günlerinde dekanımız dâhil birkaç hocamızla da birebir görüşme fırsatı sunulmuştu. Kendileriyle konuştuğumda vizyon sahibi ve öğrenciyi en iyi noktaya getirme gayretinde olduklarını fark etmiştim. Bugün, üniversitemde geçirdiğim 2 yılın ardından bu fikirlerimden daha da emin oldum. Burada, "İyi ki Acıbademliyim." demek için sayısız sebep var.

Mezuniyet sonrası kariyer planınızdan bahseder misiniz?

Eczacılık bölümü eğitimi boyunca öğrenciye birçok alandan bilgi aktarılıyor. Bu durum, eczacıyı geniş bir yelpazede donanımlı yapıyor. İleri düzey pratik ve teorik eğitimin yanı sıra İngilizce okuyor olmak beni eczane eczacılığının dışında farklı alanlara itiyor. Bunlardan birisi ilaç endüstrisi. Ülkemizde ilaç alanında üretiminden pazarlanmasına kadar çalışan firmalardan birinde çalışmak beni mutlu eder. Bunun haricinde hastane eczacılığı ve akademik kariyer alanları ise alternatif planlarım arasında. Stajlarımı yaptıktan sonra fikirlerimin netleşeceğini düşünüyorum.

Eczacılığın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eczacılık mesleğinin kapsamı gün geçtikçe büyüyor. Bir sağlık çalışanı olarak eczacı, sağlıkla ilgili birçok konuda bilgi sahibi olmalı. Doğası gereği bu durum mesleğin gelecekte daha da dallanmasına, yeni istihdam alanlarının keşfedilmesine olanak sağlayacak ve eczacılar toplumda daha yaygın olacak. Öte yandan Dünya Sağlık Örgütü, açıklamış olduğu "8 yıldızlı eczacı" kavramıyla daha yetkin eczacılar yetişmesi için bilinç oluşturuyor. Dolayısıyla eczacılığın geleceğini parlak ve umutlandırıcı görüyorum.

KALP SAĞLIĞI İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR



Prof. Dr. Ahmet Karabulut
Acıbadem Atakent Hastanesi
Kardiyoloji Uzmanı



Günlük hayatın telaşı içinde çoğu zaman ihmal ettiğimiz ya da kulaktan dolma bilgilerle korumaya çalıştığımız kalp sağlığımızı, birçok yanlış bilgiyle tehlikeye atıyoruz. Oysa kalbimiz ihmale gelmeyecek kadar değerli ve hassas. Gelin, kalp sağlığının doğrularını değerli hekimimizden öğrenelim.

✖ ***Yanlış: Kalp krizi anında dilaltı alınmalı***

✔ **Doğru:** Kalp krizlerinin bir bölümünde, tansiyon düşüklüğü de gözleniyor. Bu hastalarda sıklıkla çarpıntı ve bulantı da duruma eşlik ediyor. Böyle bir durumda alınacak dilaltı ilacı tansiyonu daha da düşürüyor, sorunu kötüleştiriyor ve bayılmayla sonuçlanabiliyor. Dolayısıyla kalp krizi geçiren bir hastanın yapması gereken şey; evde mevcutsa yarım tablet aspirin almak ve en kısa zamanda bir sağlık kuruluşuna başvurmak olmalı. Dilaltı ilaçları sadece hekim önerisinde kullanılmalı.

✖ ***Yanlış: Kalp krizi geçiren hastalar spor yapmamalı***

✔ **Doğru:** Kalp krizi sonrasında doktorun önereceği egzersizlere başlamak ve kısa sürede günlük hayata dönüş, hastada gelişecek muhtemel depresyonu önlüyor. Sanılanın aksine, kalp krizi sonrası hafif tempolu yürüyüşler ve uzun vadede kardiyo-fitness programları kalp sağlığını olumlu yönde etkileyip, tekrar kalp krizi olması riskini düşürüyor. Ancak egzersize başlamadan önce mutlaka efor veya egzersiz testi yapılmalı ve hekimin önerilerine uyulmalı.

✖ ***Yanlış: Limon suyu içiyorum, sarımsak yiyorum tansiyonum düşüyor***

✔ **Doğru:** Yaygın inanışın aksine, limon suyu ve sarımsak tansiyona çare değiller ve birebir tansiyonu düşürdükleri bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Sadece limon veya greyfurt suyunun tansiyon düşüren bazı ilaçların etkinliğini artırdığı ortaya konmuştur. Hipertansiyonun temel tedavisi; egzersiz, tuz kısıtlaması, sigarayı bırakma ve ideal kiloya ulaşma gibi yaşam şekli değişiklikleri ve ihtiyaç halinde de ilaçtır.





✖ ***Yanlış: Günlük düzenli vitamin alımı kalp krizinden korur***

✔ **Doğru:** Özellikle antioksidan olarak etki gösteren C ve E vitaminleriyle ilgili yapılan birçok araştırmada, bu vitaminlerin kalp krizinden koruyucu etkisi olduğu gösterilememiştir. Yine koenzim Q, B6 ve B12 vitaminleri ile folik asitin de kalp krizini korumadaki rolü net değildir. Kalp damar hastalıklarında en olumlu etkiyi D vitamini yapıyor. D vitamini eksikliğinin kalp damar hastalıklarında artışla birlikte olduğu gösterilmiştir. Yeterli D vitamini için her gün 15 dakika güneşlenmek gerekiyor.

✖ ***Yanlış: Kalp hastalarına et ve yumurta yasaklanmalı***

✔ **Doğru:** Kalp hastalarına proteinden zengin et ve yumurtayı yasaklamak kişiyi un ve şekerin oluşturduğu karbonhidrat ürünlerine yönlendiriyor ve özellikle kandaki yağ seviyelerinde artışa sebep olabiliyor. Kalp krizi geçiren hastaların haftada 2-3 yumurta ve 1-2 porsiyon et tüketmeleri, önerilen hayvansal yağların ve proteinin karşılanmasını sağlar.

✖ ***Yanlış: Günlük düzenli vitamin alımı kalp krizinden korur***

✔ **Doğru:** Özellikle antioksidan olarak etki gösteren C ve E vitaminleriyle ilgili yapılan birçok araştırmada, bu vitaminlerin kalp krizinden koruyucu etkisi olduğu gösterilememiştir. Yine koenzim Q, B6 ve B12 vitaminleri ile folik asitin de kalp krizini korumadaki rolü net değildir. Kalp damar hastalıklarında en olumlu etkiyi D vitamini yapıyor. D vitamini eksikliğinin kalp damar hastalıklarında artışla birlikte olduğu gösterilmiştir. Yeterli D vitamini için her gün 15 dakika güneşlenmek gerekiyor.



✖ ***Yanlış: İlaç sonrası tansiyonum düştü ve ilacı kestim, bünyem yüksek tansiyona alışık.***

✔ **Doğru:** Hipertansiyon ömür boyu tedavi gerektiren bir hastalıktır. Dolayısıyla kişi ilaç kaynaklı yan etki görmediği sürece ilacı kullanmalıdır. Çünkü ilacı bırakmak tansiyonun tekrar yükselmesine sebep oluyor. Hipertansiyon sinsi bir hastalık olup, kişinin şikâyeti olmasa bile beyin, kalp ve böbrek damarlarını uzun vadede harap ediyor.

✖ ***Yanlış: Sol kolum uyuşuk, kalp krizi mi geçiriyorum?***

✔ **Doğru:** Toplumumuzda sol kol uyuşukluğu kalp damar hastalığının temel belirtilerinden biri olarak gösteriliyor. Oysa kol uyuşukluğunun kalp krizi ve damar tıkanıklığını gösterme yüzdesi oldukça düşüktür. Kolda uyuşma sıklıkla; boyun fıtıkları, sinir sıkışmaları ya da kas hastalıkları sonucu gelişiyor. Kalp krizinin temel belirtisi ise göğüste ağrı, baskı, sıkıntı hissi, nefes darlığı ve ritim düzensizliğidir. Zaman zaman bu ağrı ve uyuşukluk sol kola yayılabiliyor ama sıklıkla sol kolda uyuşma ve göğüste sıkıntı hissiyle birlikte gözleniyor.



Sağlıklı Yaşam için Sağlıklı Dişler

Dünya Diş Hekimleri Birliği, Dünya Sağlık Örgütü ve Birleşmiş Milletler'in ortak söylemiyle, genel sağlığın ayrılmaz bir parçası kabul edilen ağız ve diş sağlığı, bizim için çoğu zaman "Sadece bir çürük işte." cümlesiyle sınırlı kalıyor.

Modern hayatın koşturmacası içinde kimi zaman ihmal ettiğimiz, ilk bakışta önemsizmiş gibi görünen diş sorunları birçok probleme yol açabiliyor. Diş çürüğü deyip sorunu basite indirgememek gerekiyor çünkü diş hastalıkları nezleden sonra rastlanılan en yaygın ikinci hastalık. İstatistiklere göre, diş çürükleri ve diş eti hastalıkları yüzünden dünya nüfusunun %90'ı risk altında. Sadece bu da değil; yeterli önemi göstermediğimiz oral hastalıklar, ülser ve kalp hastalıklarından kansere kadar onlarca hastalığın tetikleyicisi olabiliyor.

Giderek önem kazanan ve günümüz insanının hızlı bir şekilde farkındalık oluşturması gereken ağız ve diş sağlığı, bu sayımızda tüm alt başlık ve detaylarıyla özel dosyamızın konusu. Bakım rutinlerinden kanal tedavisine, çocuklarda süt dişleri oluşum sürecinden pembe estetiğe, ortodontik tedaviden diş beyazlatmaya, ağız ve diş sağlığıyla ilgili merak edilenleri değerli uzmanlarımızdan öğreniyoruz.



DOÇ. DR. SÜLEYMAN BOZKAYA

GAZİ ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ
AĞIZ, DİŞ VE ÇENE CERRAHİSİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ

En sık karşılaştığınız ve çene cerrahisi kapsamında tedavi ettiğiniz vakalar nelerdir?

Çene cerrahisi kapsamında en sık karşılaştığımız ve tedavi ettiğimiz vakalar; gömülü yirmi yaş ve kanin dişi dediğimiz köpek dişleri ile bunların neden olduğu kistik veya tümoral yapılar, çene kemiklerinin içinde çeşitli sebeplerle ortaya çıkan kist ve tümörler, implant uygulamaları ve özellikle uzun süreli diş eksikliklerine bağlı şiddetli kemik yıkımı görülen ve hastanın kendi çenesinden kemik alarak yaptığımız otojen greftleme işlemleridir.

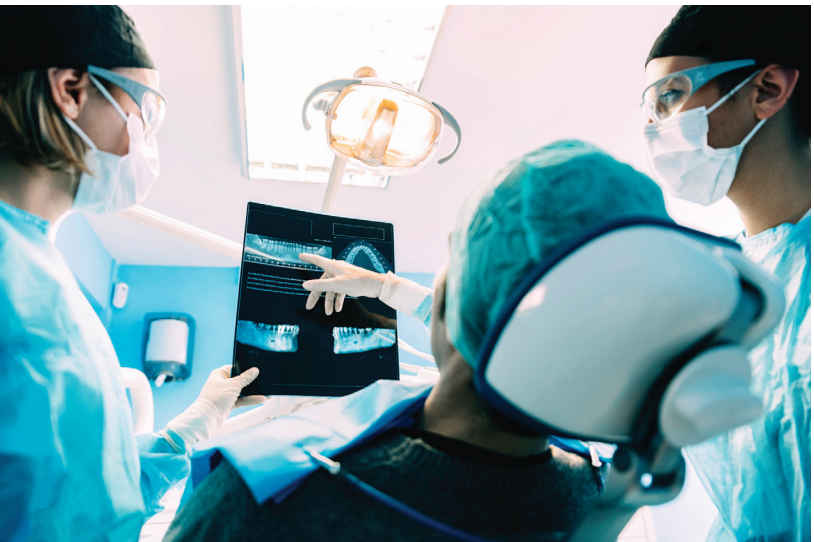
20 yaş dişi nedir? Hangi yaş aralığında karşımıza bir sorun olarak çıkar?

20 yaş dişi; 3. büyük azı dişi olarak da bilinen, 2 adet üst 2 adet alt çenede olmak üzere toplamda 4 adet olan ve diş dizilerinin en arka bölgesinde yer alan dişlerdir. Sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte bu dişler çene kemiği içinde hiç oluşmayabilir veya oluştuğu halde süremeyebilir ve çene kemiği içinde gömülü kalabilir.

20 yaş dişleri ile ilgili sıkıntılar genellikle 16-18 yaşlarında ergenlik döneminin sonlarına doğru ortaya çıkmaya başlar ve bu dönemde alınmadığı takdirde 70-80'li yaşlara kadar bir sorun olarak karşımıza çıkabilir.

20 yaş dişinin gömülü olması durumunda ne yapmak gerekir?

20 yaş dişinin gömülü olması durumunda, düzenli ve panoramik film dediğimiz büyük çene filmleriyle takip gereklidir. Bu filmlerde dişler, ilerleyen dönemde hastaya sıkıntı verecek bir pozisyondaysa, altından geçen ve dudağa kadar giden sinirle ilişkili hale gelme ihtimali varsa veya çevresindeki diş, diş eti ve kemik yapılara zarar veriyorsa geciktirmeden ameliyatla alınması gerekir. Eğer takip filmlerinde dişlerin ilerleyen dönemde sorun yaratacağına dair bir emare yoksa herhangi bir işlem yapılmadan belirli aralıklarla panoramik film alınarak takip edilebilir.





20 yaş dişi ameliyatı hangi durumlarda gereklidir ve zor bir işlem midir?

20 yaş dişi çekimi; tedavi edilemeyecek derecede geniş çürüklerin mevcudiyetinde, ikinci molar (büyük azı dişi) dişle komşu olduğu yüzeyde dişin etrafında kist, tümör ve enfeksiyon gibi patolojik durumlar oluştuğunda, çevre kemik ve dişlerde yıkıma neden oluyorsa ve ağız içine süremeyecek şekilde konumlanmışsa gereklidir.

İşlemin zorluğu dişin kemik içindeki konumuna, pozisyonuna, çevre yapılarla (komşu dişler, altından geçen sinir) ilişkisine, kök morfolojisine ve dişin boyutuna göre değişiklik gösterir. 20 yaş dişinin çekilmesi için genellikle lokal anestezi yeterlidir. İlgili bölgede yeterli düzeyde lokal anestezi ile uyuşukluk sağlandıktan sonra herhangi bir ağrı duyulmadan gömülü dişin çekim işlemi tamamlanmış olur.

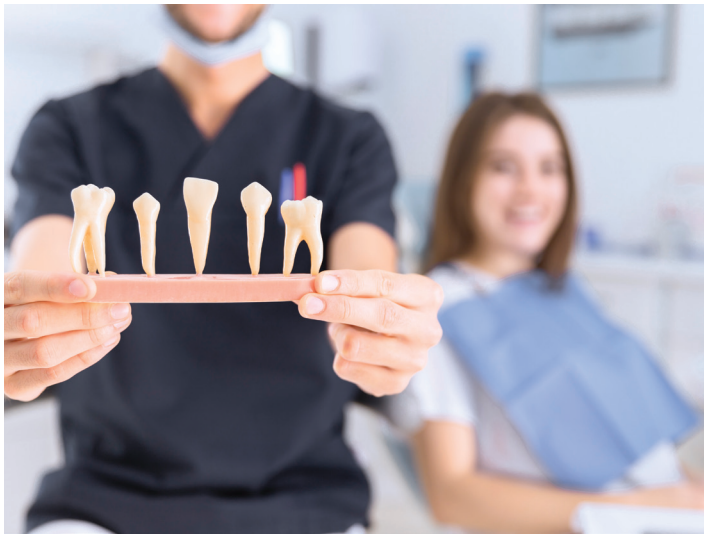
Ameliyat sonrasında işlemin zorluğu ve süresine bağlı olarak hastada 2-3 gün dinlenme ihtiyacı ve dayanılmaz olmamakla birlikte bir miktar ağrı olabilir ama rutin bir 20 yaş dişi çekiminden sonra genellikle dinlenme ihtiyacı olmamaktadır. Ağrı veya acı hissi hastanın ağrı eşiğine bağlı olan subjektif bir his olmakla birlikte ameliyattan sonra birkaç gün ağrı kesiciler ile kontrol altında tutulması gerekebilir. Ameliyat sonrasında özellikle tam olarak gömülü olan ve dişin çıkarılması için çevresinden kemik kaldırılması gereken gömülü bir 20 yaş dişi çekimi yapıldıysa ağrı kesicinin yanı sıra hastalara enfeksiyon gelişiminin önlenmesi için antibiyotik ve antiseptik bir ağız gargarası da reçete edilmektedir.

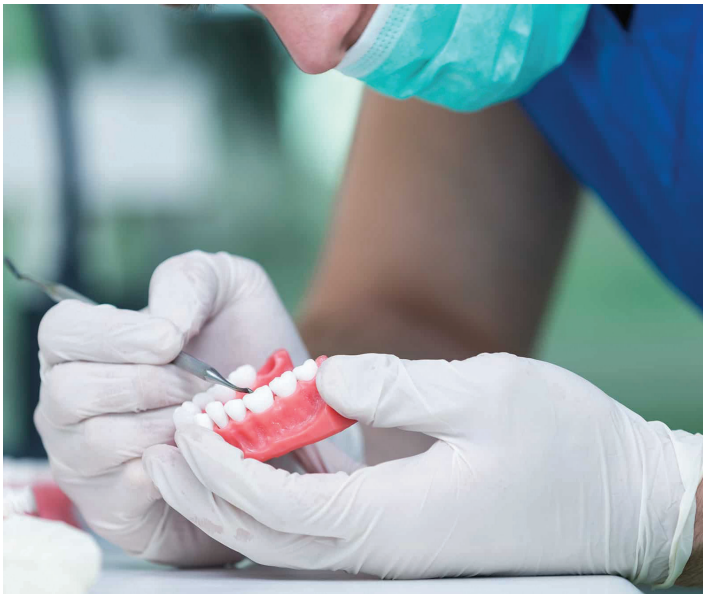
İşlem sonrasında hastalara dikişlerin olduğu bölgeyi temiz tutmaları, birkaç gün yumuşak ve ılık gıdalarla beslenmeleri, küçük tanecikli gıdaları tüketmekten kaçınmaları, çekim yapılan tarafla yemek yememeleri, sigara ve alkol tüketmemeleri önerilmektedir. Çekim yapılan bölgede oluşabilecek şişlik ve işlem esnasında ağzın uzun süre açık kalması sonucu çene eklemi ve çiğneme kaslarının hassasiyetine bağlı olarak ağız açmada kısıtlılık ortaya çıkabilir. Bunların hepsi geçici durumlardır ve en fazla 7-10 gün içinde ortadan kaybolurlar. İşlemin çok zor geçeceği düşünülüyorsa operasyon öncesi veya operasyondan hemen sonra hastaya intramusküler olarak veya ağız yolu ile kortikosteroid verilmesi faydalı bir uygulama olabilir.

Eksik dişlerin tamamlanması için en sık kullanılan yöntemler implant ve köprü uygulaması olarak biliniyor. Bu yöntemlerin farklılıklarından bahseder misiniz?

İmplant uygulaması, çene kemiği içine titanyum ve alaşımlarından elde edilen vida/vidaların yerleştirilmesi işlemidir. Yapılan ameliyattan sonra bu vida/vidaların üzerine, halk dilinde kaplama olarak bilinen porselen köprü yapılarak hastanın eksik dişlerinin bulunduğu bölgelerde fonksiyonel, estetik ve konuşma ile ilişkili ihtiyaçlarının karşılanması amaçlanır. İmplant tedavisi cerrahi bir işlemdir ve hastanın genel sağlık durumu da göz önünde bulundurularak uygulama yapılması gerekir.

Köprü uygulaması ise protetik bir işlemdir ve hastanın ağız içinde mevcut olan dişlerinden destek alınarak uygulanan bir tedavi şeklidir. İmplant uygulamaları için dişsiz bölgenin komşu dişlerine herhangi bir işlem yapma gerekliliği bulunmazken, köprü uygulaması için dişsiz bölgeye komşu olan dişlerin kesilip aşındırılarak küçültülmesi gerekir. Bu küçültme işleminden sonra, dişlerin üzerine geçip yapıştırılan metal destekli porselen veya zirkonyum gibi materyallerden elde edilen protetik restorasyonlar yapılır.





İmplant uygulaması için herhangi bir yaş sınırlaması var mıdır?

İskeletsel gelişimi devam eden 17 yaş altındaki hastalara yapılan implant uygulaması, ilgili bölgedeki kemik gelişiminin devamı açısından sorun yaratabileceğinden tercih edilmemektedir. Bunun yanı sıra, yaşla birlikte görülme sıklığı artan bazı hastalıkların (şeker hastalığı, kemik erimesi, kanser gibi) bulunması, kemoterapi ve radyoterapi alınması ve çeşitli ilaçların (bifosfonatlar, steroidler vb.) kullanılması gibi durumlar ileri yaşlarda implant yapılmasını zorlaştıran hatta bazen imkânsız kılan etkenlerdir.

Hangi durumlarda implant uygulaması yapılamaz?

İmplant uygulamasının yapılmasını uygunsuz kılacak bazı medikal ve lokal kontraendikasyonlar olabilir. Medikal kontraendikasyonlar arasında; kontrol altında olmayan metabolik hastalıklar (diyabet), şiddetli kanama bozuklukları (hemofili), ölümcül hastalıklar (kanser), osteoporoz, bifosfonat grubu ilaçların kullanımı, kemoterapi ve baş-boyun bölgesine radyoterapi uygulanmış olması sayılabilir.

Lokal kontraendikasyonlar ise; tedavi edilmemiş diş eti hastalıkları, komşu dişlerin köklerindeki patolojiler, çene kemiğinin içindeki büyük kist ve tümörler, çene kemiğini etkileyen enfeksiyonlar ve ağız mukozasının bazı hastalıkları olarak sıralanabilir. İmplant yapılması planlanan bölgede enfeksiyon olması, kemik genişlik ve yüksekliğinin yeterli olmaması, dişsiz bölgedeki komşu dişlerin zaman içinde implant yapılması düşünülen bölgeye doğru devrilmiş olması, hastanın dişleri kapalı konumdayken implantın üzerine yapılması planlanan protetik restorasyon için yeterli vertikal yükseklik bulunmaması gibi lokal faktörler de implant operasyonu öncesi göz önünde bulundurulması gereken rölatif kontraendikasyon olarak değerlendirilen etmenlerdir.



İmplant uygulaması tüm etaplarıyla düşünüldüğünde ne kadar sürede tamamlanıyor?

İmplant uygulamasının tamamlanma süresi, vakanın durumuna göre değişmekle birlikte, tüm koşulların uygun olduğu durumlarda ortalama 4-8 hafta arasındadır. İmplant öncesi diş çekimi, greftleme, sinüs kaldırma gibi ilave cerrahi işlemlerin yapılması ve hastadaki mevcut kemiğin kalitesi bu süreyi değiştirebilir.

Yapılan implantın uzun ömürlü olması hangi etkenlere bağlıdır?

Yapılan implantın başarısı ve uzun ömürlü olması; kullanılan implantın dizaynına, kalitesine, implant yerleştirilen kemiğin durumuna, hastanın genel sağlık durumuna, diş sıkma, sigara içme gibi kötü alışkanlıkların mevcudiyetine, implant üzerine yapılan restorasyonun tipine ve dizaynına, hastanın ağız hijyen alışkanlıklarına ve ağız içindeki diğer diş, kemik ve diş eti dokularının sağlık durumuna bağlıdır.

Çene ekleminde yaşanılan rahatsızlıklar nelerdir? Hangi belirtiler sonrasında diş hekimine başvurulmalıdır?

Çene ekleminde; eklemin disk, ligament, eklem içi sıvı (sinoviyal sıvı), kapsül ve kemik yapılarıyla ilgili sorunlar ortaya çıkabilir. Bu hastalıklar; disk düzensizlikleri, inflamatuar hastalıklar ve osteoartritler yani inflamatuar olmayan hastalıklar olarak 3 ana grupta incelenmektedir.

Disk düzensizlikleri; redüksiyonlu, redüksiyonsuz disk deplasmanları ve temporomandibuler dislokasyon olmak üzere 3 alt sınıfa ayrılır. Redüksiyonlu ve redüksiyonsuz disk deplasmanlarının her ikisinde de disk eklem içinde olması gereken konumda değildir. Ancak, redüksiyonlu disk deplasmanında ağız açma esnasında olması gereken konuma gelip kapama esnasında tekrar eski konumuna dönerken, redüksiyonsuz disk deplasmanında ise disk hiçbir zaman doğru konuma dönememektedir. Temporomandibuler dislokasyon ise çene ekleminin yerinden çıkması yani eklem yapılarının hiçbirinin normal konumunda olmaması demektir.

İnflamatuar hastalıkların altında; eklem içi kayganlığı sağlayan sinoviyal sıvının enfeksiyonu olan sinovit, kapsül yapının enfeksiyonu olan kapsülit ve eklem içi tüm yapılara enfeksiyonun yayıldığı poliartritler yer alır.

Osteoartritler grubu ise; stabil yani yıkım devam etmeyen, aktif yani kemik ve eklem yapılarında yıkımının devam ettiği osteoartritler, çene ekleminin kafa kaidesine kaynadığı eklem ankilozu ve eklem yapıda kırık veya çatlak olduğu anlamına gelen kondiler fraktürler şeklinde sıralanabilir.

Çene eklemini ilgilendiren bozukluklar genellikle, şiddetli çene, yüz, baş ve/veya kulak ağrısı, klik veya kıtırtı sesi, ağız açıklığında kısıtlılık, çenenin açık veya kapalı konumda kilitlenmesi gibi semptomlarla birlikte ortaya çıkar. Bazı hastalarda bunlara ilave olarak boyun ağrısı, kulak çınlaması, kulak dolgunluğu, duymada azalma ve sersemlik hali de eşlik edebilir. Bu bulgulardan herhangi biri veya birkaç tanesi eş zamanlı olarak ortaya çıktığı takdirde bir çene cerrahına muayene olmak gerekir. Hastaların pek çoğu bu tip şikâyetlerini önemsemeyip, nasıl olsa geçer psikolojisiyle hareket ettiklerinden ve doktora gitmeyi erteledikleri için dolayı eklem rahatsızlıkları genellikle ileri safhalarda teşhis edilmektedir.

Eklemle ilgili rahatsızlıklar erken teşhis edildiklerinde çeşitli önlemler alınarak ilerlemesi önlenebilmektedir; ancak, ilerlemiş ve hatta problemin eklem içi yapılar ve kemiğe sirayet ettiği durumlarda oluşan hasarı girişimsel olmayan yöntemlerle geriye çevirmek mümkün olmamaktadır.

Ağız içinde oluşan her şişlik veya renk değişikliği tehlikeli bir hastalığa işaret midir?

Ağız içinde oluşan şişlik ve renk değişikliklerinin pek çok sebebi olabilir. Bu nedenle her şişlik veya renk değişikliğinin tehlikeli bir hastalığa işaret ettiğini söylemek doğru olmaz, ancak böyle durumların varlığında dikkatli bir ağız içi muayenesi yapılıp tehlikeli durumlar elimine edilmelidir. Ağız içinde uzun süreli geçmeyen yaralar, kırmızı veya beyaz lezyonlar, şiddetli ağrı, baş boyun çevresinde hareketsiz kauçuk kıvamında lenf nodları tehlikeli durumlara işaret edebileceğinden bu gibi durumların biraz daha dikkatli incelenmesi gerekir.

Diş kaynaklı apselerin tedavisinde hatalı antibiyotik kullanımı olduğunda ne gibi sonuçlarla karşılaşabiliriz?

Diş kaynaklı apselerin tedavisinde hatalı antibiyotik kullanımının lokal ve sistemik olarak kötü etkileri olabilir. Lokal açıdan; apsenin sertleşip kronikleşmesine, ilgili bölgede ağrı şikâyeti ortadan kalksa bile apse etkeni diş ortadan kaldırılmadığı sürece tekrarlayan enfeksiyonların ortaya çıkmasına ve o bölgedeki şişliğin doku içinde sert bir şişlik şeklinde kalmasına neden olabilir.

Sistemik olarak ise; vücuda ciddi bir enfeksiyon ajanı girdiğinde, daha önceki hatalı antibiyotik kullanımlarına bağlı olarak o antibiyotiğe direnç kazanan bakterilere karşı en önemli savunma silahlarından biri kaybedilmiş olacaktır.



PROF. DR. FİRDEVS TULGA ÖZ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ
PEDODONTİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ



Pedodonti (çocuk diş hekimliği) nedir?

Pedodonti; çocukların yüz ve boyun bölgesinin genel görünümünü inceleyerek tedaviler gerçekleştiren, ağız ve diş sağlığı için koruyucu önlemler alan, hastalığın oluşmasını engelleyen uygulamalar yapan ve çocukların ağız diş sağlığına gerekli önemi vermesini sağlamak adına davranışlarını yönlendiren bir ana bilim dalıdır. Pedodonti 0-16 yaş aralığını inceler. Aynı zamanda, ailenin çocuğa ağız ve diş sağlığı adına nasıl bir tavırda yaklaşması ve hangi durumlarda ailenin ne şekilde aksiyon alması gerektiğine dair de yönlendirici bir bölümdür.

Çocuklarda diş sağlığı açısından önem verilmesi gereken noktalar nelerdir?

Öncelikle bir aile henüz çocukları doğmadan bizi ziyaret etmeli. Hamile anneler, çocuğunun sağlıklı bir ağız-diş yapısına sahip olmasını ve ilerleyen yaşlarda çürük problemleriyle uğraşmamasını istiyorlar ise mutlaka kontrole gelmeli, çocuğun diş çıkarma süreçlerini ve bu süreçlere bağlı ağız bakımlarını öğrenmeliler.

Bunun akabinde, unutmamamız gereken şey çürüğün bulaşıcı bir hastalık olduğu. Doğdukları andan itibaren, ortak çatal, kaşık, bardak kullanımı ve dudaktan öpme gibi sebeplerle çocuklarımızı severken onlara çürük bulaştırabileceğimizi göz önünde bulundurarak hareket etmeliyiz. Özellikle çocuğun ilk dişinin sürmesi itibariyle bu daha da önem kazanıyor çünkü çürüğe sebebiyet veren mikroorganizmalar dişin çıkmasıyla birlikte tutunacak yer buluyor ve kolonizasyon süreci başlamış oluyor. Dişler çoğaldıkça mikroorganizmaların tutunacağı yer sayısı da artacağı için çürük ihtimali de artmış oluyor. Bu noktada gerekli hijyen sağlanmıyorsa çürük kaçınılmaz hale geliyor.

Pedodonti kapsamında gerçekleştirilen başlıca tedavi uygulamaları nelerdir?

6 yaş civarı süren sürekli (daimi) 1. büyük azı dişlerine uygulanan fissür koruyucu (örtücü) işlemlerini gerçekleştiriyoruz. Bu işlemler düşük maliyetli, çocuk için zararsız ve oldukça koruyucudur. Bu işlemin mutlaka yaptırılmasını öneriyoruz; çünkü bu işlemin yapılmaması, dişlerin ileride çürüme ihtimaline karşı erken yaşta çekilmesine sebep olabiliyor ve/veya ortodontik tedavi gereksinimine yol açabiliyor. Aynı şekilde flor uygulamalarını da gerçekleştiriyor ve yine mutlaka yapılmasını öneriyoruz.

Çocukların yaşadığı travmalar da yine bizim alanımız içerisinde. Özellikle 10 yaş civarında, çocuklarda düşme, çarpma gibi pek çok durum sonucunda dişlerin kırılması, kayması gibi travmalar gerçekleşebiliyor. Bunun yanı sıra, erken çekilen süt dişlerinin yerine yer tutucu uyguluyoruz. Çocuklukta görülen bazı sendromların teşhisi ve tedavisi de pedodonti kapsamında yer alıyor.

Bir de sedasyon bölümümüz var. Korkusu sebebiyle tedavisi gerçekleştirilemeyen veya herhangi bir engeli nedeniyle tedavisi mümkün olmayan çocukları uyutarak tedaviye alıyoruz.

Çocukluk çağında diş bakımı nasıl olmalıdır? Kaç yaşından itibaren diş fırçalamaya başlanmalıdır?

Çocuğun ilk dişi sürmeye başladığı an itibariyle oral hijyene başlanmalıdır. Eskiden de uygulandığı gibi, steril bezlerle temizliğe başlanması gerekiyor. Yine aynı dönem itibariyle mamanın sıcaklık kontrolü ağızla yapılmamalıdır. Günümüzde parmak fırçalar da satılıyor, bu fırçalar yardımıyla da temizlik sağlanabilir. İlerleyen yaşlarda, enfektivite penceresi diye tanımladığımız dönemde, çocuğun çürümeye daha yatkın ve açık olduğu dönemler var. Bu dönemlerde diş sayısı maksimum dereceye ulaştığında daha da tedbirli ve özenli olmak gerekiyor.



8-9 yaşına kadar çocuğun motor gelişimi ağzı iyice temizlemeye yeterli değil, o yüzden bu yaşa kadar ailenin çocuğu ağız temizliği konusunda desteklemesi gerekiyor, özellikle arka dişler için. Bu yaştan sonra ise çocuk kendi diş temizliğini rahatlıkla gerçekleştirebiliyor.

Buradaki en önemli nokta, çocuğa çürük yapıcı mikroorganizmaların geçmesini önlemeye çalışmak. Onun dışında diş fırçalama alışkanlığını mutlaka kazandırmak. Biz günde 2-3 kez diş fırçalanmasını tavsiye ediyoruz fakat gece fırçalaması özellikle çok önemli çünkü gece tükürük akışı azaldığı için temizleme fonksiyonu da azalır ve çürümeye yatkınlık oluşur. O yüzden dişleri fırçalayıp yatmak ekstra bir önem taşıyor.

İlk 3 yaşa kadar 500 ppm'lik flor içeren çocuk diş macunu, 3-6 yaş arasına ise 1000 ppm'lik florlu diş macunu öneriyoruz. 6 yaş itibariyle ise yetişkinlerin kullandığı 1450 ppm'lik florlu diş macunlarını öneriyoruz.

Çocukların ilk diş muayenesi ne zaman yapılmalı ve hangi sıklıkla tekrarlanmalıdır?

Çocuk 6 aylıkken ilk diş muayenesine gelmeli. Bu belli bir bilincin oluşması adına çok önemli. Sonrasında 6 ayda bir kontrole gelinmesi yeterlidir. Fakat muayene sıklığının belirlenmesi çocuğun ve ailenin genetik yatkınlığıyla da çok ilgilidir. Buna göre muayene sıklığında artış olabilir.

Süt dişleri ve kalıcı dişler hangi yaş dönemlerinde oluşmaya başlar? Bu süreçlerde nelere dikkat etmek gerekmektedir?

Toplamda 20 adet olan süt dişleri 6-8 aylıkken sürmeye başlıyor ve 2-2,5 yaşları arasında tamamlanıyor. Toplamda 32 adet olan daimi dişler ise 6 yaş civarında sürmeye başlıyor ve 18-20 yaş civarında, 20 yaş dişlerinin sürmesiyle tamamlanıyor.

Bu süreçlerin tamamında ağız hijyeni çok önemli fakat hem süt dişlerinin hem de daimi dişlerin ağızda bulunduğu karışık dişlenme döneminde hijyen ayrı bir önem teşkil ediyor.

Çocuklarda çürük oluşumu pek çok aileyi endişelendiren konulardan biri. Küçük yaşlarda çürük oluşumu nasıl engellenir?

Birçok uygulama konuşuluyor çürük aşıları vb. gibi. Fakat en temelde söyleyebileceğim şeyler, öncelikle ağız hijyeninin sağlanması ve sonrasında flor uygulaması.

Çocuklara diş fırçalama bilinci nasıl kazandırılır?

Ailelerin çocuklarına bazı alışkanlıklar kazandırması için mücadele vermesi gerekiyor. Yoğun hayat tempomuz sebebiyle zor olsa da buna zaman harcanmalı. Diş tedavisi ya da diş fırçalama bir oyuna dönüştürülebilir ve bu amaçla satılan eğlenceli oyuncaklardan faydalanılabilir. Çok güzel diş fırçaları var, çocuğun ilgisini çekmesi açısından böyle fırçalar da alınabilir.



Çocuklarda flor uygulamasının sağlıklı olmadığı hakkında bazı iddialar var. Flor uygulamasının detaylarından ve tavsiyelerinizden bahseder misiniz?

Flor uygulamaları temelde ikiye ayrılır. İlki sistemik uygulamalar yani içme suyuna flor katılması, süte flor katılması, tuza flor katılması, flor damlaları ve flor tabletleri. İkincisi ise bizim uyguladığımız topikal flor uygulamaları. İnsanlar sistemik uygulamalarla ilgili endişe duyabilirler. Sağlık sektörü ve teknoloji öylesine hızlı değişiyor ki, insanların bu konuda endişe duymasına hak veriyorum.

Ancak bizim uyguladığımız ve yaptırılmasını tavsiye ettiğimiz flor uygulaması diş yüzeyine uygulanan solüsyon ya da cilalar. Zaten diş macunu da topikal flor uygulamalarına dâhildir. Uygun dozdaki topikal flor uygulamalarının bir zararı yoktur ve mutlaka yaptırılmalıdır. Flor uygulamasının sıklığı ise, yapılan muayeneler sonrasında dişin çürümeye yatkınlığı gibi faktörler göz önünde bulundurularak belirlenir. Bu 3 ayda 1 defa da olabilir, 6 ayda 1 de, tamamen çocuğun ağız yapısına bağlı olarak değişir. Flor uygulaması 3 yaşından itibaren gerçekleştirilebilir.

Diş sağlığında beslenme şeklinin önemi nedir ve nelere dikkat edilmelidir?

Çocuklarımız çürük yapıcı gıdaları çok fazla tüketiyorlar, burada bahsettiğim sadece şeker ve çikolata değil. Cipsler, krakerler ve dişe yapışan tüm gıdalar. Bunun dışında kola gibi içecekler dişte erozyona ve çürüğe sebep oluyor. Çocuğun hem genel sağlığı hem de diş sağlığı açısından bu tarz yiyecek ve içecekler tehlike arz ediyor, bunların yerine sağlıklı gıdalar tüketilmeli. Bu noktada önerebileceğim; dişi mekanik olarak temizleyen havuç ve yüksek mineral içerikli fındık, yerfıstığı gibi besinler. Ayran ve peynir ise kalsiyum ve fosfat bulundurması sebebiyle diş sağlığı için oldukça faydalı.

Diş sağlığı üzerinde genetik faktörlerin etkisi nedir?

Zarif bir çenenin iri dişlerle buluşması gibi durumları çapraz genetik diye tanımlıyoruz. Çapraz genetik ortodontide çapraşıklığa neden olabilir. Bunun dışında, çürükle ilintili olarak söyleyebileceğimiz şeyler var; tükürük akışı, çürüğe yatkınlık, mineralizasyon bozuklukları ve hipoplazi gibi. Bunların birçoğu doğru ve düzenli diş fırçalamayla düzelebilir ve problem haline gelmeden engellenebilir.



DOÇ. DR. BERKAN ÇELİKTEN

ANKARA ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ
ENDODONTİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ

Endodonti nedir? Dişin hangi bölümleriyle ilgilenir?

Endodonti, diş kökleri ve köklerin dış bölge yüzeyine çıkan yani perapikal bölgelerde oluşan hastalıkları inceleyen ana bilim dalıdır. Dişin pulpa (sinir) dokusu dediğimiz bölgesiyle ilgilenir.

Endodonti kapsamında tedavi edilen başlıca hastalıklar nelerdir?

Endodonti kapsamında yer alan kök kanal tedavisi, dişte bulunan bir çürüğün sinir dokusuna kadar ilerledikten sonra sinir dokusunun hasar görmesi sonucunda uygulanan tedavidir. Pulpa hastalıklarıyla beraber ortaya çıktığında bu tedavi gerçekleşir.

Ayrıca, zaman içerisinde pulpa hastalıklarının kök apeksinden çıktıktan sonra perapikal bölge diye tanımladığımız yani kök dışında çıkmış hastalıkların tedavisi de endodonti kapsamındadır.

Diş hassasiyetinin belirtileri nelerdir? Bu durumda hangi tedavi yöntemleri uygulanır?

Hastalarda genellikle iki temel sebeple hassasiyet meydana gelmektedir. Birincisi, zaman içerisinde ilerleyen ve diş sinir dokusuna yaklaşan çürükten kaynaklanır. Bu durum, hastada sıcak-soğuk yani termal etkenlere karşı bir hassasiyet oluşmasına sebep olur. İkinci sebep ise, çürük olmamasına rağmen diş eti çekilmesi, diş eti çekilmesiyle birlikte diş kök yüzeylerinin açık kalmış olması veya diş yüzeyinde bulunan mine kırıklarıdır.

Diş hassasiyeti sebebi mikroorganizma yani çürük ise çürüğün ortadan kaldırılması gerekir. Eğer çürük çok fazla pulpa dokusuna ilerlemişse kanal tedavisi uygulanmalıdır. Bu hassasiyetin sebebi mine kırığı ve çatlağı ise onarım işlemlerine başvurulabilir. Günümüzde, diş hassasiyeti tedavisi için birçok macun var. Eğer sebep çürük değilse, dişte çok küçük çatlaklar varsa bu macunlar da işe yarayabiliyor. Biz bu durumlarda flor içerikli diş macunlarını da öneriyoruz. Bunun yanı sıra, bu çatlaklar için profesyonel flor uygulaması veya macunlardan daha etkin bir tedavi yöntemi olan profilaksi patları uyguluyoruz.

Diş eti çekilmesinin sebepleri nelerdir?

Yanlış diş fırçası seçimi ve diş fırçalama işlemi esnasında uygulanan fazla kuvvet gibi faktörler diş etine zarar verebiliyor. Diş fırçalama esnasında dişe zarar verilmesi sonucunda diş eti çekilmesi problemi oluşabiliyor. Hastaların, diş ve diş eti sağlığı için dişlerini nasıl fırçalamaları gerektiğini ve kullanmaları gereken fırça tipini mutlaka bir profesyonele danışarak öğrenmesi gerekiyor.

Diş eti çekilmesinin çok yaygın diğer bir sebebi ise kürdan kullanımıdır. Çok fazla kürdan kullanımı diş eti harabiyetine sebep olur. Bu durumlarda, daha profesyonel bir temizlik sağlamaları adına arayüz fırçalarını öneriyoruz.

Ağızdaki ilerlemiş diş eti hastalıklarında da diş eti çekilmesiyle karşılaşıyoruz. Bu durumda da, hastaların kendi kendilerine çözüm üretmeye çalışmak yerine mutlaka profesyonel yardım almaları gerekir.

Kanal tedavisi nedir? Hangi durumlarda kanal tedavisine başvurulmalıdır?

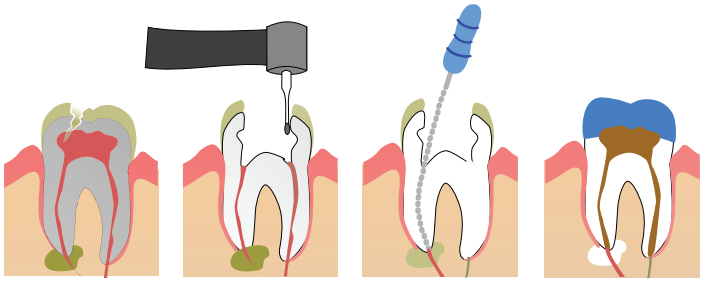
Kanal tedavisi, diş köklerinde bulunan sinir dokusunun kaldırılıp, içerisinin belli bir şekilde kazılması (genişletilmesi) ve köklerde oluşan boşluklara dolgu yapılması işlemine denir.

Hastalar rutin diş muayenelerine gelerek kanal tedavisi aşamasına gelmeden bu durumun önüne geçebilirler; fakat ne yazık ki günümüzde bu noktaya gelinene kadar kontrole gelinmiyor. 6 ayda bir diş muayenesi ve akabinde gerekli tedavileri yaptırıyorsanız, zaten bu işleme gerek kalmayacaktır.

Modern hayatın yoğunluğundan kaynaklı ihmal ettiğimiz muayene ve tedaviler sonrasında çürük çok fazla ilerlediyse ve hastada gece ağrısı (uykudan uyandıran veya uyutmayan ağrılar) dediğimiz ağrı başladıysa bu noktada kanal tedavisine başvurulmalıdır. Mikroorganizma sinir dokusuna kadar ilerlediyse zaten geri dönüş yoktur, kanal tedavisi mecburidir.







Kanal tedavisi aşamasına gelmemek neden bu denli önemli?

Kanal tedavisi, dişin artık canlı olmaması anlamına gelir. Bu nedenle bu aşamaya gelinmemesi çok önemlidir. Çünkü bir diş ne kadar canlı ise ömrü o kadar uzun olur.

Kanal tedavisinin başarı şansı %90-95 civarındadır; fakat günümüz şartlarında bakıldığında kanal tedavisi hem hasta hem hekim açısından kolay bir işlem değildir. Belirli bir zaman ve maliyet gerektirir.

Diş enfeksiyonunun belirtileri nelerdir?

Diş enfeksiyonunun belirtileri; gece ağrısı, dişin üstüne basamama, çiğneme esnasında hissedilen şiddetli ağrı ve sıcak-soğuk hassasiyetidir. Soğuk su içtiğinizde kısa süreli değil 5 dakikadan fazla bir ağrınız oluyorsa yakın bir zamanda gece ağrısının başlayacağını söyleyebiliriz. Ayrıca, ihmal edilen diş enfeksiyonu çok daha uzun seanslı tedavilerin gerçekleşeceği anlamına gelir.

Kanal tedavisinin gecikmesi durumunda ne olur?

İhmal edilen diş enfeksiyonu, tedavi süresinin çok daha uzun olacağı ve ilk etapta yapılacak müdahaleye göre başarı oranının düşeceği anlamına geliyor. Hasta diş hassasiyeti hissettiği anda kolonya basmak veya alkol koymak gibi çözümlerden kesinlikle uzak durmalı ve muayene olmalıdır. Sonrasında belli bir süre hissetmeseniz dahi dişinizin verdiği sinyal bir rahatsızlığa işarettir.

Kanal tedavisinin başarılı olmaması durumunda hangi belirtiler ortaya çıkar? Bu durumda yeni tedavi için ne kadar süre beklenmelidir?

Kanal tedavisinin sonrasında dişte hala mikroorganizma kaldı ise -çok iyi bir tedavi gerçekleştirilmiş olsa dahi olabilme ihtimali var- yaptığınız dolgu kökün ucuna çıkar ve kök ucunun dış bölgesindeki dokulara yayılarak iltihabi kesecikler oluşturabilir. Bu durumda kök ucunun dışarısına çıkan mikroorganizma kemikte bulunan basınca duyarlı sinirlerin aktif hale gelmesine sebep olur. Bu iltihabın oluşması durumunda, hastada yine dişin üzerine basamama şikâyeti gelişir. Çok iyi gerçekleştirilememiş kanal tedavilerinin akabinde bu durumun gelişme ihtimali daha yüksek olduğu gibi, çok başarılı tedavilerin sonrasında da bu durumun olma ihtimali düşük de olsa mevcuttur. Kanal tedavisinin başarılı sonuçlanması sadece hekimin başarısı ile değil, aynı zamanda kişinin vücut direnci ile de doğru orantılıdır.

Kanal tedavisinin tekrarlanması (retreatment) için herhangi bir bekleme süresi yoktur. Hastanın şikâyeti olması durumunda, yapılan kontroller sonrasında eğer yenilenme gerekli görülürse tedaviye başlanabilir. Bazı durumlarda tedavi sonrasında iltihabi kesecikler oluşmuş olmasına rağmen hastanın herhangi bir şikâyeti olmayabilir. Bu durum hasta tarafından fark edilmeyeceği için, zamanında müdahale edilememesinin sonucu diş kaybı olabilir. O yüzden hasta bir sıkıntı hissetsin hissetmesin, rutin kontrollerine gelmeyi ihmal etmemelidir.

Kanal tedavisi akabinde diş bakımı nasıl olmalıdır?

Fırçalama ve arayüz temizliğinin yer aldığı rutin diş bakımına aynı şekilde devam edilmelidir. Son zamanlarda kullanımı yaygınlaşan ağız duşunu da tavsiye edebilirim. Elektrikli diş fırçalarının da etkin bir diş temizliği sağladığını söyleyebiliriz. Eğer kişi doğru fırçalamayı biliyorsa manuel fırçayla da aynı etkili bakımı sağlayabilir.

Pek çok kişi implant veya kanal tedavisi arasında kararsız kalabiliyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

"İmplant mı kanal tedavisi mi?" sorusuyla çok karşılaşıyorum. Hiçbir şey hastanın kendi dişinin yerini tutamaz. Birçok sebeple başarısız sonuçlanan kanal tedavileri sebebiyle hastalar implantı tercih etmeye başladı. İmplant, dişinize dışarıdan takılan titanyum bir malzemedir. Bu durumda, yeme esnasında hissettiğiniz üzerine basma hissiyatı kaybolmaktadır. Dişte kanal tedavisi de olsa, bu his kaybolmaz. Her zaman söylediğim gibi, öncelikle kendi dişiniz; ancak gerekli görülen durumlarda diğer tedavilere başvurulmalıdır.





DOÇ. DR. NİLSUN BAĞIŞ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ
PERİODONTOLOJİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ



Ağız ve diş sağlığını korumak için ideal diş bakım rutini nasıl olmalıdır?

Ağız ve diş sağlığı dediğimizde tek bir organı değil tüm vücut sistemini düşünmekte fayda var. Sağlıklı bir ağız için sistemik hastalıklardan, kullandığımız ilaçlara; genetik faktörlerden, alışkanlıklarımıza veya beslenme şeklimize kadar pek çok faktörün etkin olduğu unutulmamalıdır. Ama genel kural olarak bakıldığında tabii ki ağız bakımını yaşam rutini içerisinde düzene oturtmak, uygun ağız bakım araçlarını bilinçli kullanmak ve düzenli dental ziyaret önemli faktörlerimizdir. Bu konu iyi bir ağız bakım eğitimi gerektirir.

Diş etinde en sık karşılaşılan sorunlar nelerdir? Bunlara neler sebep oluyor?

Diş eti hastalıkları genel olarak kanama şikâyeti ve bizim enflame görüntü olarak ifade ettiğimiz kızarık görüntü ile başlar. Diş etlerinin bu duruma gelmesi az önce de ifade ettiğim gibi pek çok risk faktörüne bağlı olabildiği gibi, en büyük rolü dental plak ismini verdiğimiz diş yüzeylerine tutunan ve oral hijyen eksikliğinden kaynaklanan mikrobiyal açıdan zengin eklentiler oluşturuyor. Bu durumun devamında, hastaların görsel olarak kendilerinin de teşhis edebileceği diş taşı adını verdiğimiz oluşumlar dişlerin üzerine kalıcı olarak yerleşiyor. Hastalar, dental plağı ev bakımı yani fırçalama teknikleriyle diş yüzeyinden temizleyebilirken, diş taşlarının uzaklaştırılması sadece profesyonel temizlikle mümkün olabiliyor.

Diş eti iltihabının belirtileri nelerdir?

Diş etlerinde kanama, kızarıklık, kontöründe bozulma ve şiş görüntü hastalar açısından belirleyici faktörlerdir. Sağlıklı durumda uçuk pembe, mat ve portakal kabuğuna benzettiğimiz pürtüklü görüntüye sahip diş etleri; iltihabi durumda daha kırmızı, parlak ve cilalı yüzeyli görünüyor. Fırçalarken kanama ve ağızda iltihabi koku da erken dönemde hissedilebilecek belirtilerdir. Düzenli dental ziyaret yapıldığı takdirde bu belirtiler erken dönemdeyken teşhis edilip önlenebiliyor.

Diş eti kanamaları ihmal edildiğinde ne gibi sonuçlar doğabilir?

Diş eti hastalıkları henüz başlangıç aşamasındayken geri dönüşümlüdür ve tedavi edildiğinde sağlığını geri kazandırmak mümkündür. Ancak ilerleyen durumlarda hastalık diş-diş eti bağlantısında bozulmaya ve kemik kaybına yol açar ki telafisi çok daha zor hatta bazen imkânsız bir durumdur. Bu noktada, süreç diş kaybıyla sonuçlanabilir. Bilinenin aksine, diş kayıplarına her zaman çürükler neden olmaz. Bahsettiğim şekilde, diş destek dokularındaki hasar diş kayıplarının önemli kısmını oluşturur.

Diş eti rahatsızlıkları vücuttaki başka sorunların habercisi olabilir mi?

Diş eti hastalıkları sistemik hastalık tabanlı olabildiği gibi, sağlıksız diş etleri de aynı şekilde sistemik hastalıkları veya durumları olumsuz etkileyebiliyor ve hastalığa bağlı komplikasyonları arttırabiliyor. Diş eti hastalıklarının; istenmeyen gebelik sonuçlarına (erken doğum ve düşük doğum ağırlığı riski gibi) neden olabildiği veya riski arttırdığı, diabetik bireylerde glikoz düzeyinin düzenlenmesinde zorluğa yol açtığı, kalp rahatsızlığı olan bireylerde artmış komplikasyonlara ve solunum sistemi özellikle KOAH vakalarında artmış bulgulara neden olabildiği gibi durumlar mevcut. Bunlar, literatürde pek çok uzun ve kısa dönem çalışmalarla kanıtlanmış bulgulardır.



Diş taşı temizliği hangi durumlarda yapılmalı ve sıklığı ne olmalıdır?

Diş taşı temizliği ihtiyaca göre yapılabilir. Bazı bireyler buna yılda 1 gereksinim duyarken, bazı bireylerde 3-4 aylık aralıklar gerekebilir. Ama bundan yanlış bir sonuç çıkarılmamalıdır; ağız sağlığı idamesinde en önemli faktör diş hekiminizin düzenli olarak sizi görmesi ve bu konuda bir ihtiyacınız olup olmadığının bir profesyonel tarafından belirlenmesidir.

Hekim olarak bizim isteğimiz, hastalarımızın ev bakım önerilerini düzenli uygulaması, dental ziyaretlerini aksatmaması ve bu sayede ağızlarında aktif tedavi gerektirecek bir birikime sebep olmamalarıdır. Bu konuda genel öneri diş hekiminizi yılda 2 kez ziyaret etmenizdir. Sık kontrol gerektirecek farklı bir durum mevcut olursa hekim hastasını bilgilendirmelidir.



Diş taşı temizliği sonrasında, tekrar oluşmaması adına nelere dikkat edilmelidir?

Diş taşı temizliği sonrasında hekim tarafından önerilen ev bakım prosedürlerinin uygulanması ve araçlarının aksatılmadan kullanılması çok önemlidir. Uygun temizlik aracını ve nasıl kullanılması gerektiğini öğretmek, gerektiğinde anti mikrobiyal/anti plak desteklerle ağız bakımını güçlendirmek ise hekimin sorumluluğundadır.

Diş beyazlatma konusu ve yöntemleri hakkında bilgi alabilir miyiz? Diş sağlığı açısından tavsiye edilen bir uygulama mıdır?

Diş beyazlatma çok yönlü bir konudur. Yiyecekler, renkli içecekler, sigara gibi dış etkenlerin neden olduğu renklenmeler hekim tarafından uygulanan diş yüzey parlatma işlemleri ile tedavi edilip hasta orijinal diş rengine geri kavuşturulabildiği gibi; dişin renk tonunun açılmasına yönelik işlemler de beyazlatıcı ajanların desteği ile mümkündür. Bu konuda en önemli faktör doğru ajanın kullanılması ve bir uzman tarafından uygulanmasıdır. Bu şekilde oldukça güvenilir ve yüz güldürücü olan diş beyazlatma işlemleri, ehil kişiler tarafından uygulanmadığında ciddi doku yaralanmaları ile sonuçlanabilir.



Bruksizm (diş gıcırdatma) nedir? Nasıl tedavi edilir?

Bruksizm, istemsiz diş sıkma ve gıcırdatma alışkanlığıdır. Sebepleri arasında genellikle stres gibi psikolojik faktörler veya kapanış bozuklukları sayılsa da, pek çok nedenden kaynaklanabilen bir durumdur. Bu sebeple de diş hekimliğinin tedavisi en güç alanlarından biridir.

Bireylerin kendisi de konudan şikâyetçi olabildiği gibi, bu durum genelde eşler tarafından uykuda teşhis edilir. Aslında belirtileri nettir. Hem yüz profilinde yarattığı değişiklikler (alt yüzde genişleme) ve şikâyetler hem de intra oral bulguları nedeniyle uzman bir diş hekimi hasta ile karşılaştığı ilk seansta bruksizmi teşhis edebilir.

Tedavisi, etkene bağlı ve çok yönlüdür. Psikolojik destekten farmakoterapiye uzanan tedavi alternatiflerinde doğru yaklaşım önemlidir. Genel kanı gece plağı adı verilen aparatların kullanımının bruksizmi önleyeceği yönünde olsa da, bu doğru değildir. Plak, bruksizmin oral dokular ve eklem üzerinde yarattığı hasarı minimize etmekte önemli bir yaklaşım olsa da bruksizmi geçirmez. Denenen pek çok yöntemden şu anda etkili ve güncel olan yaklaşım, çiğneme kasları sahasına botoks uygulamasıdır. Bu uygulamalarla tedavi ettiğimiz pek çok hastamız bulunuyor.



PROF. DR. NİLÜFER TÜLİN POLAT

AKADENTIA AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ



Diş protezi nedir? Kimler ihtiyaç duyar?

Diş ve çevre dokuları; çürük, diş eti hastalıkları, travma ve kanser gibi bazı hastalıklar nedeniyle kaybedilebilir. Diş protezi, kaybedilmiş diş ve çevre dokularını yerine koyan ve bunların kaybıyla oluşmuş çiğneme, konuşma, estetik ve psikolojik problemleri gidermek için yapılan protezlerdir.

Kayıp diş sayısı ve bölgelerine göre diş protezleri sabit veya hareketli olabilir. Sabit protezler kron ve köprü protezleri olarak da adlandırılır. Hekim tarafından hastanın dişlerine yapıştırıcı ajanlarla bağlanır ve yine sadece hekim tarafından çıkarılabilir. Hareketli protezler ise hasta tarafından takılıp çıkarılabilir.

Hasta konforu açısından sabit protezler daha tatmin edicidir çünkü ağızda doğal dişler gibi sabit dururlar. Ancak bu protezlerin yapılabilmesi için destek olarak kullanılacak dişlere küçültme yapılması gerekir. Dişleri küçültülmeden sabit protez yapılmasını isteyen hastalara implant uygulaması önerilir. Hareketli protezler ise genellikle, ağzında sabit proteze desteklik sağlayacak sayı ve konumda dişi olmayan, dişleri uygun olan fakat bu dişlerinin küçültülmesini istemeyen veya implant yaptıramayan hastalara yapılır. Hareketli olması hasta tarafından kabulünü ve kullanımını zorlaştırmaktadır. Ancak hasta tarafından çıkartılabildiği için temizlenmesi kolaydır.

Diş protezinin bakım ve temizliğinde nelere dikkat edilmelidir?

Sabit protezler ağızdan çıkarılamadığı için bakımı doğal dişlerin bakımına benzer. Yani günde iki kez fırçalama ve bir kez arayüz temizliği yapılması gerekir. Ancak köprü protezlerinde, köprünün ayak dişleri arasına normal diş ipi giremediği için kron-köprü protezlerinin temizliği için üretilmiş özel diş ipleri veya arayüz fırçaları kullanılmalıdır.

Hareketli protezler ise yemeklerden sonra çıkartılıp, bol su ile temizlenmelidir. Her gün fırçalanmalıdır. Fırçalama işleminde protezler için üretilmiş özel fırçalar veya yumuşak kıllı diş fırçaları ile sabunlu su veya özel üretilmiş protez temizleme ürünleri tercih edilmelidir. Fırçalama sırasında protezin düşmeyle kırılmasını önlemek için altına havlu gibi yumuşak bir malzeme serilmelidir. Protezlerin temizlenmesinde temizleme tabletlerinin kullanımı da yararlı olur.

Estetik kaygılarla en çok talep edilen uygulamalardan biri olan diş beyazlatma hakkında bilgi alabilir miyiz? Farklı yöntemleri mevcut mudur?

Ağartma, bleaching gibi farklı isimlerle de bilinen diş beyazlatma; sigara, çay, kahve ve renkli yiyeceklerin tüketimi gibi sebeplerle diş yüzeylerinde oluşan renklenmelerin giderilmesi için yapılan işlemlerdir. Hekim veya hasta tarafından uygulanabilen tipleri vardır ve bazı kimyasal ajanların kullanımlarını gerektirir.





Diş beyazlatmada kullanılan farklı yöntemler vardır. Bunlardan ilki ofis tipi beyazlatma sistemidir. Canlı dişlerin ofis tipi beyazlatması (genellikle "power bleaching" olarak isimlendirilir), %30-35 hidrojen peroksit veya karbamid peroksit kullanılarak dişlerin daha açık bir renk alması için tasarlanmış prosedürlerdir. Bu prosedür en kısa sürede, en az diş hassasiyeti ile en yüksek beyazlatma etkisini sağlar. Ürünün özelliklerine göre beyazlatma süresi 30 ile 60 dakika arasında değişebilmektedir. Tedavi süresince, ağzın açık tutulması için dudak/yanak retraktörü kullanılır. Diş etleri, hidrojen peroksit jelinin tahriş edici etkisinden bir bariyer ile korunur. Tedavi öncesi ve sonrasında diş rengi tespit edilir ve kaydedilir.

Diş beyazlatma, tüm tedavi şekilleri gibi bazı riskler ve sınırlara sahiptir. Ofis tipi diş beyazlatmada komplikasyonlar sık değildir ve genellikle ufak çaplıdır. Diş hassasiyeti muhtemel risklerden biridir. Beyazlatma süreci boyunca bazı hastalar diş hassasiyeti şikâyeti yaşayabilir. Daha öncesinde hassasiyet şikâyeti olmayan dişlerde bu normaldir ve genellikle hafiftir. Eğer önceden diş hassasiyeti mevcutsa, bu işlemden önce diş hekimi bilgilendirilmelidir.

Diğer bir risk, diş eti ve yumuşak doku irritasyonudur. Beyazlatma işlemi; diş etlerinde, dudaklarda veya yanak mukozasında iltihabi reaksiyona sebep olabilir. Bu reaksiyon genellikle ağartma jelinin bu dokularla temas etmesi sonucunda ortaya çıkar. Aslında bunu önlemek için ağza koruyucu materyaller yerleştirilir ancak her türlü çabaya rağmen nadiren de olsa bu tür irritasyonlar oluşabilir. Herhangi bir irritasyon meydana gelirse, genellikle etkisi hafif olmakta ve kısa sürede iyileşmektedir. Böyle bir durumda ılık tuzlu su ile gargara yapılması rahatlatıcı olabilir.

Kompozit dolgular veya diğer restorasyonlar hiç beyazlamayabilir veya çok az beyazlayabilir. Beyazlatma işlemi sonrası mevcut restorasyonların yeni diş rengine göre yenilenmesi gerekebilir.

Hamile veya emziren bayanlarda, 14 yaşından küçük çocuklarda veya bilinen peroksit alerjisi olan kişilerde ofis tipi beyazlatma yapılması önerilmez.

Ofis tipi beyazlatma etkili bir yöntem olmakla beraber farklı alternatifler de mevcuttur; asitle aşındırma, asit/mekanik aşındırma, rezin infiltrasyon tekniği gibi. Hasta tarafından uygulanabilen ev tipi, paint on veya beyazlatıcı diş macunları gibi alternatif diş beyazlatma yöntemleri de mevcuttur. Ev tipi beyazlatma, diş hekimi tarafından kişiye özel kalıplar kullanılarak hazırlanan ve hasta tarafından uygulanan bir sistemdir.

Diş beyazlatma işlemi istenilen etki ve kalıcılığı sağlayabiliyor mu? Bunda hangi etkenler rol oynuyor?

Çoğu vakada belirgin bir beyazlama elde edilir ancak dişlerin ne kadar beyazlayacağını öngörmenin kesin bir yolu yoktur. Beyazlama miktarı renklenmenin tipine göre farklı olabilir.

Diş beyazlatma işleminden en iyi sonucun alınabilmesinde, diş hekiminin çabası kadar, hastaların konu hakkında yeterli bilgiye sahip olması ve diş hekimi ile iş birliği yapması da önemlidir. Özellikle işlem sonrası ilk birkaç gün hasta hekimin uyarılarını dikkate almalıdır.

Beyazlama etkisinin süresi kişiden kişiye değişir. Beyazlığın kalıcılığı, dişlerin orijinal rengine bağlı olduğu gibi sigara veya renkli gıda (kahve, çay gibi) tüketme alışkanlıklarından da etkilenir. Beyazlığın uzun ömürlü olması için sigara, tütün çiğneme veya elektronik sigara dâhil tütün ürünlerinin kullanılmaması, kullanılıyorsa bırakılması önerilir.



Yaprak porselen uygulaması ve avantaj / dezavantajları hakkında bilgi alabilir miyiz?

Yaprak porselen; dişlerinin renk, şekil ve diziliminden memnun olmayan kişilere uygulanan, dişlerin sadece ön yüzleri ve kesici kenarlarından çok az madde kaldırılarak yapılan ve özel yapıştırıcı malzemelerle dişlerin üzerine yapıştırılan ince porselen restorasyonlardır.
Kullanıldığı başlıca durumlar şöyledir:

- Ön dişler arasındaki boşlukların (diastema) kapatılması, diş boylarının uzatılması veya dişlere yeniden şekil verilmesi gerekiyorsa,
- Kırık veya çatlak dişlerin tedavisi için,
- Diş rengini beğenmeyen, antibiyotik nedeni ile renklenmiş dişleri olan ve kalıcı beyazlık isteyen hastalarda,
- Gülüşünü beğenmeyen hastalarda gülüş tasarımı amacıyla,
- Hafif çapraşık dişlerin düzeltilmesinde porselen kaplamalara alternatif olarak kullanılabilir.



Avantajları:

- Yapımı için diş yüzeyinden çok az madde kaldırılır. Kuron yapımında olduğu gibi dişin çepeçevre küçültülmesine gerek yoktur.
- Sigara, çay, kırmızı şarap ve kahve gibi gıdalarla boyanmaz.
- Metal içermedikleri için diş etlerinde zamanla gri bir yansımaya neden olmaz.
- İnce ve saydam oldukları için ışığın geçmesine izin verir ve uygulandığı dişlerin tamamen doğal görünmesini sağlar.

Dezavantajları:

- Çok hassas bir çalışma gerektiren restorasyonlardır.
- Benzer tedavi seçeneklerinden daha pahalı uygulamalardır.
- Sökülmesi gerektiğinde sağlam olarak çıkarılması neredeyse imkânsızdır.



Gülüşünden memnun olmayan ve bu konuda özgüvensizlik yaşayan birçok kişi var. Bu noktada pembe estetik kavramını ve yöntemlerini sizden dinleyebilir miyiz?

Estetik bir gülümsemede beyaz ve düzgün dizilimli dişler kadar bu dişlerle uyumlu olan sağlıklı diş etleri de önem arz eder. Sağlıklı diş eti uçuk pembe renkli, dişe ve kemiğe sıkı bir şekilde yapışan, portakal kabuğu görünümünde ve pütürlü olmalıdır. Diş etlerine uygulanan estetik çalışmalara "pembe estetik" adı verilir. Diş eti estetiğinin sağlanmasında, öncelikle hastaya ağız hijyeni eğitimi verilip, diş taşlarının temizlenmesi, gerekirse ileri periodontal tedavi uygulamaları ve lazer uygulamaları yapılıp diş etlerinin sağlıklı hale getirilmesi gerekir.

Pembe estetik yöntemleri:

Rejeneratif Yöntem: Periodontal hastalık nedeniyle yıkıma uğramış destek dokuların, vücudun kendi yapım mekanizmaları uyarılarak, yeniden yapılanmasını sağlar. Uygun olan durumlarda hastalıktan etkilenen dokular uzaklaştırılıp, membran, doku uyarıcı proteinler ya da kemik grefti kullanılıp yeni destek yapıların oluşumu sağlanır.

Gingivektomi: Diş eti büyümesi ve derin diş eti cepleri varlığında desteksiz diş etinin alınması işlemidir. Diş etlerinin bu şekilde düzeltilmesinin amacı hastanın dişlerini temiz tutabilmesini sağlamaktır.

Gingivoplasti: Diş eti şeklinin düzeltilmesi veya diş etinin yeniden konumlandırılması işlemidir. Amacı diş etini fizyolojik formuna sokmak ve estetik görünüm sağlamaktır.

Kron boyu uzatma: Dişlerde fazla doku kaybı nedeniyle kısa bir görünüm varsa, üzerine yapılacak kaplamaya yeterli tutuculuk sağlayamayacaksa ve diş eti altına uzanan çürük varlığında uygulanan işlemdir. Dişlerde kron boyu uzatılarak fazla diş eti dokusu çıkarılır ve kemik yeniden şekillendirilir. Bu sayede dişlere daha uzun bir görünüm verilir.

Botoks uygulaması: Diş etlerinde olan sorunların cerrahi yollarla giderilememesi halinde, üst dudağa yapılan uygulama (botoks) ile üst dudağın yukarı çekilmesi azaltılarak diş etlerinin daha az görünür hale getirilmesidir.

Estetik amaçlı diş eti uygulamalarına hangi durumlarda başvurulmalıdır?

- Gülümseme sırasında diş etlerinin fazla göründüğü "gummy smile" durumu varsa,
- Dişler form ve diziliş bakımından mükemmel görünse de diş etinin düzensizliğinden dolayı gülümseme sırasında kötü bir görünüm ortaya çıkıyorsa,
- Diş dizilimi ve diş etlerinin görünümü sorunluysa,
- Diş eti çekilmesine bağlı olarak kök yüzeyleri açılmış ve diş kronu fazla uzun görünüyorsa,
- Esmer kişilerde melanin pigmentasyonu nedeniyle diş etinde koyu renklenmeler varsa, estetik amaçlı diş eti uygulamaları yapılabilir.

Ağız kokusu birçok kişinin günlük hayat kalitesini etkilemekte. Bu durumun önüne geçilmesi adına yapılması gerekenler nelerdir?

Ağız kokusu (halitosis), diş ve çevre dokuların etkili temizlenememesi nedeniyle oluşan, kişilerin yaşam kalitesini etkileyen ve sosyal ilişkilerinde çevresini rahatsız eden tatsız bir durumdur. Kötü ağız hijyeni, dişlerin arayüzlerinin, varsa köprü restorasyonlarının altlarının temizlenmemesi, ağızda var olan çürük dişler ve diş eti iltihabı başlıca ağız kokusu sebepleridir. Ayrıca ağız kuruluğu, bazı sindirim sistemi hastalıkları, sinüs ve akciğer enfeksiyonları, şeker hastalığı ve karaciğer yetmezliği gibi sistemik nedenlerle de ağız kokusu oluşabilir.

Ağızdaki bakteriler sebebiyle oluşan ağız kokusunun önlenmesi için yapılacaklar şu şekilde özetlenebilir:

1. Her sabah kahvaltıdan sonra ve her akşam yatmadan önce dişlerin tüm yüzeylerinin etkili şekilde fırçalanması,
2. Günde bir kez, tercihen akşamki fırçalamadan önce, dişlerin aralarındaki aralığın genişliğine göre diş ipi veya arayüz fırçası ile arayüz temizliğinin yapılması,
3. Ağzında köprü restorasyonu olan kişilerde kron-köprü temizliği için kullanılan diş ipleriyle veya arayüz fırçalarıyla köprü altlarının temizlenmesi,
4. Dişlerin fırçalanması sonrasında dilin fırçalanması,
5. Günde bir kez ağız çalkalama solüsyonlarıyla ağzın çalkalanması.





Son zamanlarda oldukça popüler olan Hollywood Smile kavramıyla ilgili bilgi alabilir miyiz? Mükemmel gülüşü yakalamak için ne tür işlemler uyguluyorsunuz?

Hollywood Smile, Hollywood starlarının gülüşlerinden esinlenerek bu ismi almış olan estetik gülüş tasarımıdır. Hollywood Smile ile diş, diş eti, dudak uyumu ve bu yapıların yüzle uyumu sağlanarak güzel bir gülüş elde etmek hedeflenir.

Temel kuralları şöyledir:

- Üst ön dişler düzgün olmalı ve görünen herhangi bir restorasyon içermemelidir.
- Üst santral kesici dişler diğerlerine göre daha belirgin ve önde olmalıdır.
- Üstte diş arkı geniş olmalı ve 1. büyük azılara kadar görünmelidir.
- Dudaklar simetrik olmalıdır (bu dişlerden ziyade kaslarla ilgilidir).
- Üst diş eti gülümseme esnasında 2 mm görünmelidir.

Güzel bir gülüş için; diş beyazlatma işlemleri, pembe estetik dediğimiz diş eti estetiği uygulamaları, porselen veneer (yaprak porselen) uygulamaları ve kayıp dişler için implant tedavileri yapılmaktadır.



UZM. DR. DT. SUZAN DUYGU SİPAHİ

DENTAL ESTETİK CENTER



Ortodonti nedir? Hangi diş problemlerini kapsar?

Ortodonti; Yunanca düz anlamına gelen "orthos" ve diş anlamına gelen "odontos" kelimelerinin birleşiminden oluşan ve diş hekimliğinin, dişlerin çene kemikleri üzerinde estetik ve görevlerini doğru yapacak biçimde yerleştirilmesini konu alan dalıdır. Düzensiz sıralanmış dişlerin düzeltimi yanında, alt ve üst çenelerin birbiriyle ilişkisi ve çene kemiklerinin yüz iskeletindeki konumunun düzeltilmesi de ortodonti kapsamındadır.

Ortodontik problemler ne gibi etkenlere bağlıdır? Kalıtsal bir geçiş söz konusu mudur?

Ortodontik bozukluklar; kalıtım, travma, büyüme gelişimini kötü yönde etkileyecek hormonal bozukluklar gibi hastalıklar ve kötü beslenmenin yanında parmak emme, dil itimli yutkunma, bademcik iltihabına veya geniz etine bağlı burundan rahat nefes alamama sonucu ağızdan nefes alıp verme, dudak emme veya ısırma, tırnak yeme vb. kötü alışkanlıklar gibi birçok faktöre bağlı oluşabilir. Bunların başında tabii ki kalıtım gelmektedir. Örneğin, çocuk anneden küçük çene yapısını, babadan ise iri dişleri alırsa yer darlığından dolayı çapraşıklık meydana gelmesi kaçınılmazdır.

Bir diğer kalıtsal geçişli bozukluk ise Türkiye'de de yaygın olarak görülen alt çene ileriliğidir. Buna en güzel örnek Habsburg Hanedanı'nın bireyleridir. Yapılan tablolarına bakıldığında hanedanın hemen hemen tüm fertlerinde alt çene ileriliği görülür.

İlk ortodontik muayene kaç yaşında yaptırılmalıdır?

Ortodontik açıdan çocukların 7 yaşından itibaren takibimizde olmasını isteriz, ancak çocukların bundan çok daha önce bir pedodontiste muayene ettirilmesini tavsiye ederim; çünkü sağlıklı bir daimi dişlenme ancak sağlıklı geçen bir süt dişlenme dönemi sonucunda gerçekleşebilir. Bu nedenle tüm çocukların hem diş hekimine alışması hem de süt dişlerinin en sağlıklı şekilde ağızda tutularak ileride oluşabilecek problemlerin önüne erkenden geçilebilmesi için 3 yaşından itibaren düzenli pedodontist takibine girmesi çok önemlidir.

Çocuklarda en sık rastlanan ortodontik şikâyetler nelerdir?

Yer darlığına bağlı çapraşıklık, alt çenenin geriliği veya ileriliği, üst çenenin geriliği veya ileriliği, gömülü kalmış ve kendi kendine süremeyen dişler sıklıkla karşılaştığımız problemlerin başında geliyor.

En sık uyguladığınız tedavi yöntemleri ve amaçlarından bahseder misiniz?

Süt ve daimi dişlerin bir arada bulunduğu dönem olan karma dişlenme döneminde; hastanın takıp çıkarabildiği çeşitli hareketli apareyler ile erken kaybedilen dişlerin yerinin korunması, daralan bölgelerin genişletilmesi veya çenenin genişletilmesi gibi daimi dişlerin düzgün yerleşmesini sağlayacak müdahaleler önceliğimizdir.

İskeletsel problemi olan bireylerde ise; büyüme gelişimini takip ederek büyüme atılımının en yoğun olduğu dönemde ağız içinden ve/veya ağız dışından uyguladığımız apareyler ile "fonksiyonel tedavi" adını verdiğimiz uygulamalar yapılır.

Dişsel problemlerde ise çapraşıklığın miktarına bağlı olarak diş çekmeden veya diş çekerek uyguladığımız ve "sabit tedavi" adını verdiğimiz braketli tel tedavileri mevcuttur. Çekilecek diş sayısı vakadan vakaya değişir. Her ne kadar hastalar çekim kararından tedirgin olsalar da şunu özellikle vurgulamak isterim ki, çekimden sonra ağızda bir boşluk kalmamakta, daha estetik ve daha doğru fonksiyon gören dolayısıyla daha uzun ömürlü bir diş dizisi olmaktadır.



Tedaviye başlamak için ideal yaş aralığı nedir? Geç kaldığını düşünenler için soralım; ortodontik tedavi her yaşta uygulanabilir mi?

Probleme göre farklı yaş gruplarında farklı uygulamalar olduğundan kesin bir yaş vermek doğru olmaz. Daha önce de belirttiğim gibi, eğer 7 yaşından itibaren ortodontik takipte kalırsanız geç kalmak gibi bir durumla karşılaşmazsınız, ortodontistiniz gereken zamanda gerekli müdahaleyi yapar. Ancak bir genelleme yapacak olursak; eğer bozukluk sadece dişselse ve çene kemiklerinin birbiriyle ve yüz iskeleti ile uyumunda bir sorun yoksa daimi dişlenme tamamlandıktan sonra her yaşta ortodontik tedavi yapılabilir. Yani bu demektir ki, erişkin vakalarda da, dişleri çevreleyen diş eti ve kemik gibi dokuların sağlıklı olması şartıyla, ortodontik tedavi yaştan bağımsız olarak yapılabilmektedir. Ancak dişsel bozukluğa çene kemiklerinde bir uyumsuzluk da eşlik ediyorsa, birey ergenliğe girip büyüme gelişimi bitmeden, yani daimi dişlenmenin tamamlanması beklenmeden müdahale edilmesi gereklidir yoksa çenelerin düzeltimi ancak cerrahi destekli ortodontik tedavi ile mümkün olabilmektedir.

Braketler ve diş telleri takıldıktan sonra dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?

Ortodontik tedavilerde hastanın kurallara uyması ve hekimle iş birliği tedavinin başarısına büyük katkı sağlar. Ben hep hastalarıma söylerim, "Bu iş ikimizin ortak başarısı olacak." diye. Hastanın üzerine düşen çok önemli 2 görev var: Birincisi, mutlaka her öğünden sonra, doğru yöntemle, en az 3 dakika düzenli ve özenli bir şekilde dişleri fırçalamak. Bu çok önemli çünkü yeterli fırçalama sağlanmadığında diş eti iltihabı ve diş eti büyümesi meydana gelebiliyor. Öyle ki çok şiddetli durumlarda diş eti tedavisi tamamlanana kadar tedaviye ara vermek durumunda kalıyoruz. Ayrıca dişlerde beyaz nokta lezyonu dediğimiz kalıcı lekeler oluşabiliyor.

Dikkat edilecek ikinci husus ise dişlere yapıştırılan braketleri kopartmamak. Bu dönemde, sert ve yapışkan gıdalar tüketilmemeli, ön dişlerle ısırma hareketi kesinlikle yapılmamalı ve gıdalar bölünerek küçük lokmalar halinde arka dişlerle çiğnenerek tüketilmelidir. Gazlı, asitli içeceklerden ve kuruyemişlerden uzak durulmalıdır. Kopan her braket tedavinin aksamasına ve dolayısıyla toplam tedavi süresinin uzamasına neden olmaktadır.



Pek çok kişi diş tellerinin kötü görüneceği endişesiyle tedaviye başlamaktan kaçınıyor. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Teknolojide ve kullandığımız malzemelerde olan gelişmeler sayesinde diş telleri artık eskisi kadar korkutucu değil. Sosyal medyanın hayatın büyük bir alanını kapladığı bir çağdayız. Dolayısıyla bize başvuran hastalar çoğunlukla fotoğraflarda gülememekten ve görünüşlerinden hoşnut olmadıklarından yakınmakta. O nedenle ömür boyu mutsuz olacakları bir gülümsemeyle yaşamaktansa, tedavi süresince sosyal yaşamlarına telle devam etmeyi küçük bir bedel olarak görüyorlar diyebilirim.

Tabii ki çok ciddi estetik kaygısı olan veya işi gereği çok fazla sosyal ilişki kurması gereken erişkin hastalar için metal braketlere alternatif olarak porselen braketler, şeffaf plaklarla (aligner) tedavi ve içten takılan lingual ortodonti gibi pek çok yeni estetik tedavi seçeneği de mevcut.



Çapraşıklık vakaları tedavi edilmezse ne gibi sonuçlar doğurabilir?

Mevcut çapraşıklıklardan dolayı dişlerin temizlenmesi zorlaşacağından çürük oranında artış olması, önüne geçilemeyen ağız kokusu, estetik olmayan ve kişide özgüven eksikliği yaratan bir görüntünün olması karşılaşabileceğimiz en temel sorunlardır.

Fonksiyon anlamında bizi çok daha tehlikeli sonuçlar beklemektedir. Dişlerin hatalı kapanışına bağlı olarak meydana gelen istenmeyen temaslar dişleri aşındırır, travmatize eder. Uzun süreli travmaya maruz kalan dişin etrafındaki kemik doku yıkılarak diş eti çekilmesine sebep olur ve bu süreç dişin kaybına kadar gider. Çene kemikleri, dişler, çiğneme kasları ve çene eklemi bir denge ve uyum içinde olmalıdır, bunların herhangi birisinde görülen bir problem diğer dokuları da etkiler. Bu nedenle dişlerde uygun olmayan kapanışlar uzun vadede eklem rahatsızlıklarına da yol açabilmektedir.

Ayrıca bazı güncel çalışmalar, dişlerde görülen kapanış bozuklukları ile vücutta görülen ortopedik postüral problemler arasında bir korelasyon olduğunu, yani bu iki durumun birbirini etkilediğini göstermektedir.



DR. A. R. İLKER CEBECİ

TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ
GENEL BAŞKANI



Sayın Cebeci, okuyucularımıza kısaca ağız ve diş sağlığının öneminden bahseder misiniz?

Ağız ve diş sağlığının önemi yıllardır çeşitli söylemlerle ifade edildi; ancak özellikle son dönemde Dünya Diş Hekimleri Birliği'nin, Dünya Sağlık Örgütü'nün ve Birleşmiş Milletler'in ortak söylemiyle "Ağız ve diş sağlığı, genel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır." kabulü tüm dünyada yaygınlaşmıştır. Birçok sistemik hastalıkta; örneğin kalp hastalıkları, akciğer hastalıkları, hatta bazı nörolojik hastalıklarda ağız içi enfeksiyonlarının rol oynadığından bahsedebiliriz. Bununla beraber çiğneme bozukluklarının çeşitli gastrointestinal bozukluklara yol açtığını, ağız kokusu ve diş eksikliğinin sosyal hayatta bir izolasyon sebebi olabileceğini çok basitçe söyleyebiliriz. Yani ağız diş sağlığı iyi olmayan bireylerde, sorun sadece ağızda kalmamakta, bireyin genel sağlığını ve sosyal hayatını da etkilemektedir.

Ağız ve diş sağlığının korunması için düzenli uygulanması gereken bakım ve muayene rutinleri nelerdir?

Öncelikle kişinin günlük rutini sağlamış olması gerekiyor. Bu günlük rutin; en az iki kere dişlerin doğru bir şekilde fırçalanması, arayüz temizliğinin diş hekiminin önerdiği yöntemlerle yapılması ve eğer yine diş hekimi önerdi ise çeşitli gargaraların kullanılması ile sağlanmalıdır. Burada özellikle üzerinde durulması gereken şey, hastanın ağzındaki duruma göre - ki bunlar ağzındaki restorasyonlarla da ilgili olabilir- günlük rutin temizliğin nasıl yapılacağı ile ilgili diş hekimi tavsiyesinin önemidir. Aynı zamanda senede en az üç kere diş hekimine gidilmesi de uygun olacaktır.

Çocuklarda alt çene ileriliğinin tedavisi hakkında bilgi alabilir miyiz?

Öncelikle detaylı bir muayene ve alınacak filmler ile sorunun üst çeneden mi alt çeneden mi kaynaklandığının teşhis edilmesi gerekir. Eğer bireyde büyüme gelişim bitmediyse ve bozukluk sadece ortodontik tedavi ile düzeltilebilecek sınırlardaysa, ağız dışından kullanacağımız yüz maskesi, çenelik gibi uygulamalar ile kemikleri yönlendirerek düzeltim sağlayabiliriz. Hastanın vereceğimiz apareyi günde 16-18 saatin altına düşmeden kullanması koşuluyla 6-8 ayda sonuç alınmaktadır.

Büyümesi olmayan erişkin bireylerde ve büyüme döneminde olmasına rağmen ortopedik uygulamalarla düzeltilemeyecek kadar şiddetli vakalarda ise tel tedavisi ile kombine olarak ortognatik cerrahiyi tercih etmek durumundayız.

Ortodontik tedavi ile düzeltilmiş dişlerin tekrar bozulması mümkün müdür?

Tabii ki mümkündür. Ortodontik tedavi esnasında dişler hareket ettirilirken dişi çevreleyen kemikte yapım ve yıkım işlemleri olur. Bu nedenle aktif tedavi bittiğinde dişleri çevreleyen mevcut kemik yeni yapıldığı için yumuşaktır. Kemiğin sertleşmesi ve dişlerin etrafındaki liflerin dişlerin yeni geldiği konuma uyumlanması zaman alır. Dişlerle etkileşime giren dil, yanak, dudak gibi dokuların da yeni duruma adapte olması ve dişlere baskı yaparak onları bizim getirdiğimiz konumdan hareket ettirmemeleri için de belli bir süre gerekir. Ayrıca, özellikle iskeletsel tedavi uygulandığında eğer büyüme gelişim hala devam ediyorsa büyüme tamamlanana kadar bireyi kontrol altında tutmakta yarar vardır. Tüm bu sebeplerden dolayı, elde ettiğimiz düzeltimin bozulmaması için tedavi bitimini takiben en az 1 yıl süreyle pekiştirme tedavisi uygulamak şarttır. Pekiştirme tedavisi için kullanılacak yöntem ve pekiştirmenin süresi vakanın ilk haline göre değişir.

Ayrıca dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri de gömülü 20 yaş dişleridir. Bu dişler, sürmeleri için yeterli yer yoksa sürmeye başladıklarında dişleri arkadan öne doğru iterek öndeki dişlerde bir sıkışmaya ve yeniden çapraşıklığa yol açabilir. Bu nedenle, özellikle tel tedavisi çekimsiz gerçekleştirilmiş bireylerde, tellerin çıkartılmasını takiben gömülü 20 yaş dişlerinin çekimini tavsiye etmekteyiz.



Hem kültürümüz hem de beslenme ve yaşam alışkanlıklarımız açısından değerlendirdiğinizde, Türk halkının ağız ve diş sağlığı adına yüz yüze olduğu en büyük problemler nelerdir?

Aslında sağlık konusunda bazı yerel farklılıklar olduğu ortada, kimi ülkelerde çeşitli alışkanlıklar ve yeme içme farklılıkları ağız diş sağlığını etkiliyor. Örneğin ağız kanserlerinin Hindistan'da çok yaygın olması kullandıkları bir çeşit tohum ya da yaprağın çiğnenmesinden kaynaklanmaktadır.

Halkımızda da, düzensiz veya yetersiz beslenme ve ağız diş sağlığıyla ilgili bakım alışkanlıklarının yeterince kazanılmamış olması ile ilgili sorunlar olduğu ortadadır. Ancak bununla beraber ülkemizdeki ağız diş sağlığı politikaları, hâlâ tedavi hizmetlerinin öncelikli gelmesine dayalı bir şekilde yürütülmektedir ve biz koruyucu hekimlik uygulamaları adına yeterli çalışmaların yapıldığını düşünmüyoruz. Bu nedenle Sağlık Bakanlığı yetkililerinin, meslek örgütlerinin ve üniversitelerin bir araya gelerek, öncelikle "hedefi olan" bir ağız diş sağlığı politikası geliştirmesi gerektiğini düşünüyorum.

Yaptınız çalışmalar doğrultusunda Türk halkının ağız ve diş sağlığı bilincini nasıl değerlendiriyorsunuz? Ağız ve diş sağlığına gereken önemi veriyor muyuz?

Türkiye'de yaşayan insanların ağız diş sağlığı bilincinin yeterli olmadığı çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Bu noktada, koruyucu ağız diş sağlığı ile ilgili eğitim hizmetlerinde ve uygulamalarda yeterince etkili bir ortam yaratılmadığını söyleyebiliriz. Vatandaşın ağız diş bakımı gibi rutinleri gerçekleştirmesi adına ekonomik açıdan desteklenmediğini de söyleyebiliriz. Hayat bir bütün, sağlık hali de öyle biliyorsunuz; fiziksel, ruhsal, mental ve sosyal açılardan yani tam bir iyilik hali. Bunlar tam anlamıyla gelişmedikçe ağız diş sağlığı da istediğimiz düzeyde olmayacak, olamayacak.

Sağlık teknolojilerinin hızla gelişmesine bağlı olarak ağız ve diş sağlığı alanında da yeni uygulamalar ve teknikler gelişiyor. Türkiye, dünyadaki bu yeniliklere ne kadar uyum sağlayabiliyor?

Ağız diş sağlığı teknolojileri çok hızlı gelişen bir alan. Bununla beraber üniversitelerimizdeki öğretim üyelerinin takibi, dental sanayinin bütün yenilikleri hızla Türkiye'ye aktarması, Türk Dişhekimleri Birliği ve çeşitli bilimsel derneklerin de meslek içi eğitim programları ile dünyadaki yeniliklere tam anlamıyla uyum sağlayabiliyoruz. Ancak Türkiye'nin artık teknoloji alan ve uygulayıcı değil, bilgi üreten ve patent satan bir ülke konumuna gelmesi gereklidir.



Diş tedavi ücretleri birçok hastane ve klinikte farklılık gösteriyor. Ücretlendirme politikalarını belli bir aralıkta tutmak için düzenlemeler yapılıyor mu?

Türk Dişhekimleri Birliği kurulduğundan beri, 3224 sayılı kanunla asgari ücret belirlemek ile ilgili çalışmalar yapmakta ve bunu da uzun bir süre önce geliştirdiği bir algoritma ile bilimsel olarak ortaya koymaktadır. Hatta zamanında asgari ücret tarifesinin bir belirleyici olarak kalması için, diş hekimlerinden bu tarifenin altında bir çalışma yapmamaları yasal olarak bekleniyordu. Ancak daha sonra Sağlık Bakanlığı tarafından çıkarılan bir değişiklikle asgari ücret tarifesi yapma yetkimiz rehber ücret tarifesine dönüştü. Biz yine de asgari ücret tarifesi hazırlar gibi her sene aralık ayının sonunda bu tarifeyi yayınlamaktayız. Bu tarife bize bir diş hekiminin dünyadaki tedavi uygulamaları üzerinden verdiği hizmetin asgari tutarını göstermektedir ve bunun üzerindeki fiyatlandırma bir sınıra tabi değildir.

Türk Dişhekimleri Birliği olarak halkı diş sağlığı konusunda bilinçlendirmek amacıyla ne gibi etkinlikler gerçekleştiriyorsunuz?

Geçmişten bugüne birçok etkinlik gerçekleştirdik. 2018 yılı içinde, "Bize emanet" sloganıyla yola çıktığımız, ağız diş sağlığını ve aynı zamanda genel sağlıkla ilişkisini de içeren bir bilgilendirme kampanyası başlattık. Türk Dişhekimleri Birliği ve Bize emanet Facebook, Twitter, Instagram hesaplarımızdan ve kurumsal web sayfamızdan yürüttüğümüz kampanya oldukça fazla sayıda vatandaşa ulaştı. Yürüttüğümüz bu kampanya Kasım ayının sonuna kadar devam edecek.

Ondan önce de "Kar Dişler" ve "Sağlığı geliştiren okullar" projeleri gibi birçok eğitim çalışmasını gerçekleştirdik. Bunun dışında, güncel konularda da zaman zaman basın açıklamaları yaparak, halka bu alandaki en doğru bilgileri aktarmaya çalışıyoruz.

OMURGA SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN



Prof. Dr. Defne Kaya
Üsküdar Üniversitesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
Bölüm Başkanı



Bel ve omurga ağrısı, tıpkı baş ağrısı gibi insanların en çok şikâyet ettiği rahatsızlıklar arasında yer alıyor. Hatalı duruş (postür), yanlış beslenme ve stres gibi birçok faktör bu rahatsızlığın tetiklenmesinde büyük rol oynuyor. Çoğu zaman ihmal ediyor olsak da, omurga sağlığı; hareket kabiliyetimiz, konforumuz, genel sağlık durumumuz ve hayat kalitemiz adına hayati bir önem taşıyor. Gelin, sağlıklı bir omurga için yapılması gerekenleri uzmanımızdan dinleyelim.

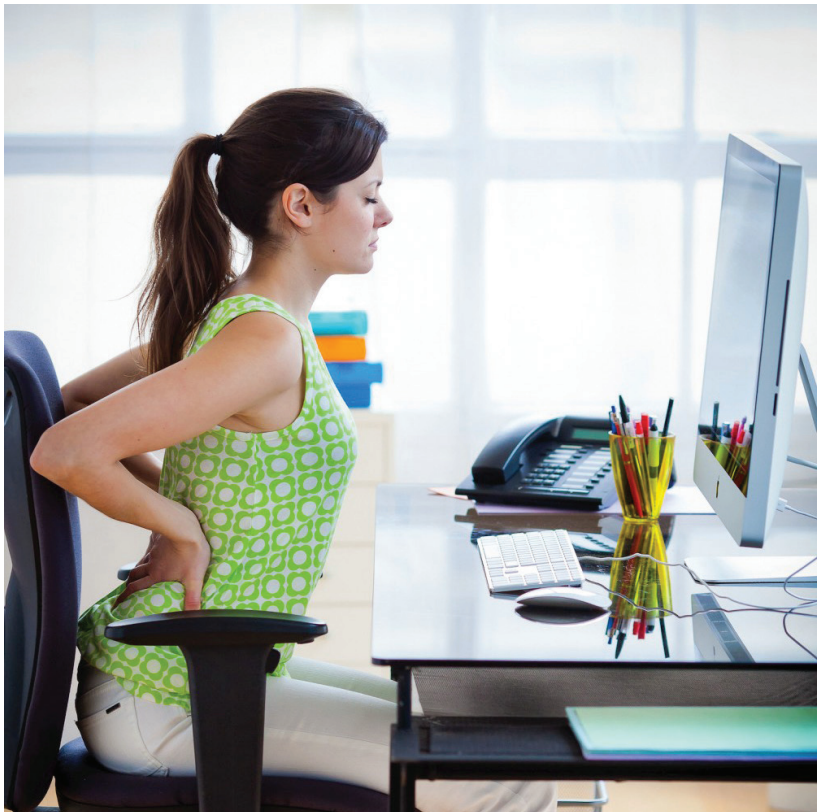
14 öneriyle omurga sağlığını korumak mümkün

Dik durun: Kötü duruş omurganıza baskı oluşturur; baş ağrısı, yorgunluk ve bel ağrısı yapar. Bu sebeple dik durmak çok önemlidir. Burada dik durmayı şöyle açıklamalıyım: Çok oturmayın ve çok yatmayın. Tüm hareketlerinizde "inner winner" denilen gözlerin, omuzların, kalçaların, diz ve ayakların aynı hizada olacağı duruşu koruyun.

Susuz kalmayın: Vücudunuzun yüzde 60'ı sudan oluşmaktadır. Susuz kalmak ya da az su tüketmek kaslarınızın ve disklerinizin yapısını zayıflatır, zedelenmelere açık hale getirir ve yavaş iyileşmesine neden olur. Omurga sağlığınız için her gün 2-3 litre su tüketmelisiniz.

Ayaktayken, yerden ağır bir şey kaldıracaksanız: Eşyayı bedeninize yakın tutarak ve belinizi değil, dizlerinizi bükerek kaldırın.

Hareket edin: Kötü duruş ve hareketsizlik bel ağrısının önemli tetikleyici unsurları arasındadır. Hareketli olmak oldukça önemlidir; ancak hareketleriniz her zaman yumuşak olmalıdır çünkü ani ve sert hareketler omurganızı zorlar ve yaralar.



Fazla kilolardan kurtulun: Fazladan her 5 kilo bel ağrısı riskini yüzde 5 artırır.

Sırt çantasına dikkat: Sırt çantanız vücut ağırlığınızın yüzde 15'ini geçerse bel ağrısına yol açar.

Yürüyüş yapın: Yürümek vücudu kuvvetlendirir, omurganızı doğal yapısında dik tutmaya yardımcı olur ve duruşunuzu düzeltir.

Derin, sakin ve yavaş nefes alın: Elinizi sıklıkla karnınıza yerleştirerek, nefesinizi buraya doldurun. Çocuklar karın solunumu yapar; mutlu ve sakin olmalarının sebeplerinden birisi de budur.

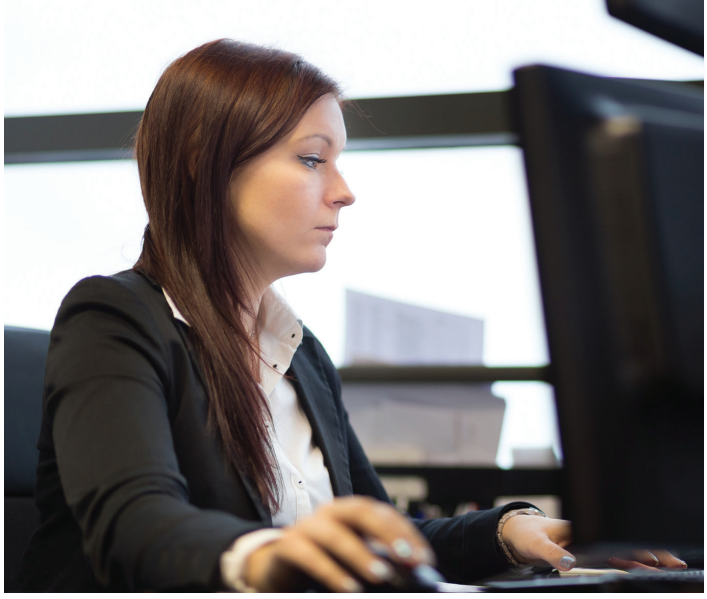
Sigara içmeyin: Sigara, omurganızdaki yapılara yeterli besin ve oksijenin gitmesine engel olduğu için bel ağrısı ve fıtığa yol açar.

Yoga yapın: Yoga, omurga kaslarınızı hem gevşetme hem de kuvvetlendirme özelliğine sahip bir tekniktir. Bel ağrısının alternatif bir tedavi seçeneği olarak giderek ışığı parlamaktadır.



Stresten uzak durun: Pozitif düşünün çünkü stres ve gerginlik omurga etrafındaki kaslarınız üzerinde kısaltıcı/gerginleştirici etkiye sahiptir. Meditasyon yapmak, günlük basit egzersizlere ve çalışırken küçük germe hareketlerine zaman ayırmak iyi gelecektir.

Hamilelik dönemine dikkat: Hamilelik sırasında bel ağrısı yüzde 50-75 oranındadır. Hormonların bağ ve kaslar üzerindeki gevşetici etkisi, bebeğin ağırlığının artması ve pozisyonunun değişmesi, bel ağrısına yol açabilir. Egzersiz ve destekleyici yastıklar özellikle hamileliğin ileri dönemi için önemli olabilir.



Sağlıklı sandalyede oturun: Desteksiz veya arkalığı kısa bir sandalyede uzun süre oturmak, bel ağrılarını yüzde 40 artırır. Sandalyenizin en az kürek kemiklerine kadar uzanması, arkalığın bel kavsini sarması ve hafif arkaya eğimli olmasına dikkat edin. Sandalyede otururken ayağınızın yerle tam temas durumunda olması önemlidir.

Uykuya dikkat: Uykusuzluk ya da yetersiz uyku, omurga kaslarımızın gevşemesi için yeterli zaman bulamaması demektir. Bel ağrınız veya sırtınızda gerginlik varsa günde 8 saat uyumaya çalışın.

Her sabah 3 dakikanızı ayırın

Sabah kalktığınızda, ellerinizi ayak parmaklarınıza uzatan, gövdenizi sağa ve sola döndüren, ellerinizi tavana doğru uzatan, üç dakika boyunca yapacağınız birkaç hareket omurganıza sağlık katacaktır. Herhangi bir sağlık sorununuz ve ilaç kullanımınız varsa doktor ve fizyoterapistinize danışmadan egzersiz yapmayın.

Unutmayın: Dik durarak yaşamda çok daha fazla şeyi görür ve keşfedersiniz. Bel ve omurga sağlığınız için hareket edin, su için, mutlu olun, spor yapın, üretin ve sevgiyle kalın!



OYUN VE OYUNCAK SEÇİMİ



Ahmet Yıldız
Yazar / Psikolojik Danışman



Çocuklar için eğlenceden çok daha fazlasını ifade eden oyun ve oyuncaklar, aynı zamanda onların kişisel gelişim ve karakter oluşumlarında da büyük rol oynuyor. Peki, çocuğun yaşına göre oyun ve oyuncak seçimi nasıl yapılmalıdır? Çocuğun gelişimini destekleyen oyuncaklar hangileridir? Gelin, konunun detaylarını uzmanımızdan öğrenelim.

Oyun çocuğun gelişiminde önemli bir yere sahiptir; çünkü çocuk oyun sayesinde hayatı öğrenir. Oyuncaklar ise çocuğun yaratıcılığının, bireysel karar verme yetisinin ve hayal gücünün gelişmesini sağlar.

Aileler çocuklarına oyuncak seçerken, süslü ve pahalı oyuncaklar almak yerine çocuğun gelişimsel özelliklerine uygun olan, çocuğu uyaran ve düşündüren oyuncakları tercih etmelidirler.

Hangi yaşlarda nasıl oyuncak seçilmeli?

Yeni doğan bir bebeğin oyuncağı kendi bedenidir. Elini kolunu sallayarak, elini ayaklarını ağzına getirerek eğlenir. Doğumdan sonraki günlerde ise bebekler ses, ışık gibi ani değişimlerden hoşlanırlar. Dolayısıyla bu dönemde daha çok beşiklere asılacak, kenarlarına konacak hareketli, sesli ve renkli oyuncaklar tercih edilmelidir.

6-7 aylık: Çocuk artık oturmaya başladığından mekânı da genişler. Bu dönemde çocuğa elinin içine sığabilecek büyüklükte esnek olan (plastik) oyuncaklar verilebilir. Özellikle ses çıkaran çıngıraklar onlar için önemlidir.

8-12 aylık: Çocuk artık emeklemeye ve yürümeye başladığından mekânı daha da genişler, merakı artar. Bu yaştaki çocuğa ses çıkaran toplar oyuncak olarak seçilebilir. Bebekler, arabalar, hayvanlar ise ilgilerini çekebilmektedir. Bu dönemdeki çocuğa resimlerden oluşan hikâyelerin anne-baba tarafından anlatılması da oldukça önemlidir.

15-18 aylık: Çocuk artık yürümekte ve odalar arasında mekik dokumaktadır. Bu nedenle itilen, çekilen, aynı zamanda ses çıkaran oyuncaklar (otomobiller, davul vb.) tercih edilmelidir.

18 ay sonrası: Çocuk artık kendini bilim adamı gibi görmektedir. Keşif ve icat yapmak onların en önemli özelliğidir. Bu dönemde farklı boyutlardaki bloklar, kutular ve şekillerden bir şeyler yapmak çok hoşlarına gider.





2-3 yaş: Çocuk artık sosyal hayatı görmekte ve yaşananları hayal gücü sayesinde canlandırmaktadır. Bu sebeple oyunlarında anne-baba olurlar ve çocuklarını beslerler. Bu dönemde çocuklara hayatı dramatize edebilecekleri oyuncaklar alınmalıdır. Bebek, mini oda takımları, kuklalar, tamir aletleri, hayvan setleri gibi oyuncaklar idealdir.



3-4 yaş: Çocuklar hareketten ve zıplamaktan hoşlanmaya başlamıştır. Bu dönemde üç tekerlekli bisikletler, sallanan atlar, yük arabaları, büyük küpler ve bloklar alınmalıdır.

4-6 yaş: Çocuklar artık açık havada oynamaktan ve masa başı oyunlarından hoşlanırlar. Bu dönemde boyama, yapıştırma, kağıtlardan şekiller yapma, parçaları birleştirme gibi oyunları destekleyen faaliyetler yapılmalıdır. Suluboya, pastel boya, karton, mukavva, ip gibi malzemeler tercih edilmedir.

6 yaş sonrası (okul çağı): Çocuk artık okula başlamıştır. Oyun ve oyuncak anlayışında önemli değişikler meydana gelmeye başlar. Bu dönemde futbol, basketbol, bisiklet sürmek gibi oyunlar ve bunlar oynanırken kullanılacak oyuncaklar önem kazanır.

Hangi oyuncak çocukta hangi özelliği geliştiriyor?

1. Büyük kas gelişimini destekleyen oyuncaklar: Üç tekerlekli bisiklet, çeşitli boylardaki arabalar, kayma, tırmanma, sallanma oyuncakları.

2. Küçük kas gelişimini destekleyen oyuncaklar: Mum boya, keçeli kalem, kâğıt makası, kayma, tırmanma, sallanma oyuncakları, legolar, birleştirme oyuncakları, parçalı bulmacalar.

3. Kurgu oyuncakları: Küpler, bloklar, bebekler, tahta otomobil ve kamyonlar. Kum havuzunda oynanmak üzere sert plastikten hayvanlar ve insanlar. Tahta veya plastik hayvanlar.

4. Yaratıcı düş gücünü geliştiren oyuncaklar: Kukla sahnesi, el kuklaları, parmak kuklaları, bez bebekler, çeşitli giysiler, yetişkin süs eşyaları, doktor araçları, telefonlar ve bebek arabaları.



5. Yaratıcı sanat oyuncakları: Mum boya, pastel boya, renkli tebeşir, keçeli kalemler, suluboya, parmak boyası, toz boya. Fırçalar, kağıtlar, artık kumaşlar, ip, yün, talaş, yumurta kabuğu, yapıştırıcı, baskı kalıpları (makara, havuç, patates, tahta, yaprak gibi).

6. Çocuğun algı ve kavramasını geliştiren oyuncaklar:

- Okuma ve konuşmayı geliştirecek uyarı araçları: Tahtadan harf ve sayılar, mıknatıslı harf ve sayılar, üzerine basit sözcüklerin yazılacağı büyük karton fişler, karatahta, çeşitli eklemeli bulmacalar, tamamlama, karşılaştırma oyunları.

- Matematik ve sayılar: Renkli çubuklar, mozaik geometrik şekiller, tahta oyuncak, saat veya saati öğretecek tahta küpler.

- Doğa bilimleri: Mıknatıs, karınca yuvası, ayna, taş, yaprak, deniz kabuğu, doğa ile ilgili çocuk kitapları ve plaklar.

7. Müzik ve dans araçları: Ritim araçları (tef, davul, trampet, flüt, zil, çan, çıngırak vb.)

ÖZNUR ECZANESİ / ERZURUM

Ecz. Hakan Özcan – Erzurum Eczacı Odası Başkanı



Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 1990 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1991 yılının Nisan ayında Erzurum'da açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Çocuk yaşlarda ufak bir yaralanma sonucu şu an eczanemin bulunduğu ilçedeki bir eczanede pansuman yapılmıştı. Eczacının hâl ve tavırları, hastaların eczaneye girerken ve eczacıya danışırken gösterdikleri saygılı tutum ve davranış şekli, eczacının danışanlarına özgüvenli bir biçimde yardımcı olması çok ilgimi çekmişti. Bu olay ve sonraki yıllarda ilçemizde görev yapan diğer eczacıların duruşu ve tavırları beni eczacılık mesleğine yönlendirmiş olmalı ki, eczacılık tercihlerimin üst sırasında yer aldı.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık öncelikle halka en yakın olduğunuz noktadır. Bulunduğunuz il, ilçe ve beldenin kanaat önderi olursunuz. Bilgi ve düşünceleri önemsenen bireylerdir eczacılar. Bunun yanında serbest eczacılık ekonomik getirisi daha yüksek olduğu için de tercih edilmektedir.

Eczacılar birinci sınıf tacir olarak değerlendirilmektedir, yani yüksek cirolarla ve doğal olarak da büyük risklerle karşı karşıyayız. Oysa fakültede eczane finansı konusunda herhangi bir eğitim almıyoruz. Son yıllarda eczane işletmesi dersleri alınsa da pratikte büyük sıkıntılar yaşanmaktadır.

Serbest eczacılıkta mesai kavramı olmadığı düşünülse de yasal olarak eczanenizin başından ayrılmamanız, reçeteleri bizzat hazırlamanız ve hastaya ilaç sunumunu bizzat yapmanız gerektiği düşünüldüğünde son derece hassas ve zor bir meslek olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Yani serbest eczacının tatili ve izni yoktur. İzin ve tatil konusu yasa ve yönetmeliklerle tanımlanmış olsa da, hayatın olağan akışında serbest eczacılar bu konuda oldukça zorlanmaktadır.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı öncelikle mesleğini çok sevmelidir. Sürekli kendini ve bilgilerini yenilemeli, mesleki eğitime açık olmalıdır. Kendini 35 metrekareye sıkıştırmamalı ve meslek örgütüyle sürekli dirsek temasında olmalıdır. Bunun yanı sıra, ülke gündeminden ve mesleğine ilişkin güncellemelerden haberdar olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Yeni açılan eczacılık fakülteleri ve dolayısıyla ortaya çıkan eczacı enflasyonu, bence mesleğimizin önündeki en büyük tehlikedir. Bu fakültelerin birçoğunda eczacı öğretim görevlisi bulunmamaktadır. Çocuklarımız laboratuvar bile görmeden, yeterli bilgi ve donanımı olmadan mezun olmaktadır. Böylece her yıl sürekli artan eczacı sayısı da korkulu rüyamız olan zincir eczaneler açısından tehlike arz etmektedir. Ayrıca birçok ülkeden mezun olan meslektaşlara denklik sınavı uygulanmamaktadır.

Bu nedenlerden dolayı, eczacılık mesleğinin eski prestijine kavuşması için yeni eczacılık fakültesi açılmasının durdurulması, üniversite sınavında puanlarının yükseltilmesi, kontenjanların azaltılması ve halihâzırda açık olan fakültelerde eğitim kalitesinin yükseltilmesi gerekmektedir. Ayrıca mezun olmuş eczacıların da mesleki eğitim alması zorunlu hâle getirilmelidir.

Sektörün geleceği açısından görüş ve önerilerim ise şöyle: Eczacıya alternatif tıp alanında eğitim ve yetki verilmeli, üniversitelerin ilgili bölümünde açılan eğitimlerden tabip ve diş hekimlerinin yanı sıra eczacılar da faydalanmalıdır. Sanayide eczacıya daha çok kontenjan ayrılması, yerli ilacın ve beraberinde Ar-Ge çalışmalarının desteklenmesi, bu konularda Türk Eczacıları Birliği'ne danışılması ve eczacılıkla ilgili projelerinin desteklenmesi gerektiğini düşünüyorum. Yerli ilaç sanayi gelişiminin desteklenmesi, kamu tarafından geri ödemesinin yapılması ve bu konuda hasta bilincinin oluşturulması adına gerekli tüm çalışmalar yapılmalıdır.

İNCİ ECZANESİ / GİRESUN

Ecz. Remiha Şensoy



Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2003 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 29 Ocak 2004 tarihinde Giresun merkezde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında sağlık sektörünü hiç hayal etmemiştim, aklımda güzel sanatlar vardı. Ancak eczacılık fakültesine girdikten sonra fikrim tamamen değişti. "İyi ki eczacı olmuşum." diyorum ve mesleğimi severek yapıyorum.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık aslında kolay gibi görünen ama gerçekte çok fedakârlık gerektiren bir meslek, çünkü her zaman işinizin başında olmalısınız. Serbest eczacılığın en büyük artısı ise kişiye, kendi mesleki tarzını ve düzenini kurma şansı tanıyor olması. Bence bu mesleğin artıları eksilerinden daha ağır basıyor. Mesleki başarı var olan eksiklikleri inanın unutturuyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı mutlaka vicdanlı olmalı ve etik değerlerle hareket etmelidir. Bunun yanı sıra liderlik vasfına sahip, iletişim becerileri gelişmiş, güler yüzlü, sabırlı ve mesleği bir adım ileriye taşımayı hedeflemiş biri olmalıdır. Hastalara karşı danışman kimliğini muhafaza ederek mesleğini icra etmelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ben 15 yıllık bir eczacıyım. Dolayısıyla geçmişten bugüne süreci değerlendirdiğimde sağlık politikalarının genelde eczacıların aleyhine olduğunu görüyorum. İlaç prosedürleriyle ilgili büyük sorumluluğumuz var; bu sorumluluğun paylaşılmasına ihtiyaç var. Ticari koşullarımız da çok ağır. Bizler bu zor koşullarda halka hizmet veriyoruz. Umarım gelecekte hem sağlık politikalarımız hem de mesleğimiz çok daha iyi yerlere gelir. Herkese sağlıklı ve mutlu günler diliyorum. Unutmayın, eczacınız en yakın sağlık danışmanınızdır.



ALPER ECZANESİ / ADANA

Ecz. Alper Hendek



Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1994 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1996 yılında Adana'nın Seyhan ilçesinde açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Sağlık alanında bir tercih yapmam gerekiyordu. Bu sebeple tercihlerime tıp ve eczacılık yazdım. ÖYS sınavında aldığım puan eczacılık için yeterli olduğundan bu bölüme girdim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

İnsanın kendi işi gibisi yok. Mesleğimizin en güzel yanı kendi işimizin yöneticisi olmak. Eczaneye gelen hastalarla birebir diyalog içerisinde olmak ve onlara biraz da olsa moral verebilmek mesleğimizin güzel ve beğenilen yanları arasındadır.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı vizyon sahibi, sabırlı, samimi ve özgüvenli olmalıdır. Bunun yanı sıra mesleki açıdan yeterli bilgiye sahip olmalıdır. Deontolojik eczacı sanıyorum ideal eczacıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Maalesef sıkıntılarımız çok; sürekli değişen SUT, ilaç fiyatlarındaki tutarsızlık ve en önemlisi bizim üzerimize yüklenen reçete ve muayene ücretleri bizlere büyük sıkıntı yaratmaktadır.

MERKEZ ECZANE OPTİK / SAMSUN

Ecz. Sevil Emine Terzi



Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1995 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1996 yılının Mart ayında açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında doktor olmak istiyordum ancak puanım belirlemiş olduğum tek eczacılık tercihine yetti. Bu sayede mesleğim de belirlenmiş oldu.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Serbest eczacılık şık görünüşlü fakat zor bir meslek. Son dönemlerde muayene ücreti tahsilatlarını bizim yapıyor olmamız ise en büyük eksisi diyebilirim. Bunun yanı sıra iskontoların sürekli değişiyor olması ve her hafta fiyat düşüşü olması da olumsuz tarafları arasında yer alıyor. Bunların dışındaki her şey artı; mesleğimi seviyorum.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal bir eczacı iyi bir dinleyici olmalı, empati yapabilmeli ve güler yüzlü olmalıdır. Ayrıca işinin başında durmalı ve sektörden haberdar olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Her meslekte olduğu gibi bu bizi de yıpratıyor ve yıldırıyor.

KÖROĞLU ECZANESİ / TRABZON

Ecz. Uğur Köroğlu



Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2005 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

İlk eczanemi 2005 yılında açtım. Eczanemin şu an bulunduğu lokasyona ise 2012 yılında taşındım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Gençliğimizde kafamızı bilgisayardan kaldırmadığımız için ilk tercihim bilgisayar mühendisliğiydi fakat annemin ve aile yakınlarımın tavsiyesi ile eczacılığı da tercihlerim arasına eklemiştim.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Merkezi insan olan tüm meslekler gibi eczacılık da hem birçok güzelliği hem de birçok zorluğu içinde barındırıyor. Eczaneniz, bir kişinin sağlık probleminin çözülmesine yardımcı olarak manevi haz duyduğunuz bir yer olabileceği gibi, başka bir kişinin patlama noktası da olabiliyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Serbest eczacılık için sadece mesleki bilgi yetmeyebilir; muhasebe, insan ilişkileri, yöneticilik ve finans gibi birçok konuda da bilgi sahibi olmanız gerekir. Bunların yanında vicdani değerler ve tecrübe de bir eczacıda bulunması gereken özellikler arasındadır. Ek olarak, eczacı mutlaka sabırlı olmalıdır.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sürekli değişen mevzuatlar nedeniyle eczacı ne yapacağını şaşırır oldu. Artık her an yeni bir uygulama, yeni bir fiyat düşüşü, SUT değişikliği ve bazı ilaçların ödemeden çıkarılması kararını bekler olduk. Değişen sağlık politikaları ile elbette kamu yararı sağlanmaya çalışılmakta; fakat bu uygulamalar hayata geçirilirken sistemin diğer parçalarına zarar vermeyecek şekilde ayarlanması gerekiyor.



SOFULU ECZANESİ/ ISPARTA

Ecz. Baki Sofulu



Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2012 yılı mezunu

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 2012 yılının Mart ayında Isparta'da açtım.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Ailemin sağlık sektöründe olması ve insanlara yardımcı olabileceğim bir meslek hedefliyor olmam sebebiyle ben de sağlık sektöründe çalışmak istemiştim. Seçenekleri ailemin ve yakın çevremin tavsiyeleri doğrultusunda tıp ve eczacılık fakültesi şeklinde belirlemiştim. Lise hayatımın son dönemlerinde ise bu mesleğin bana daha uygun olacağına karar verdim. Mesleğe başladıktan sonra ne denli doğru bir tercih yaptığımı anladım.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

İnsanlara yardımcı olabilmek ve sağlık danışmanlığı yapmak mesleki açıdan oldukça tatmin edici; fakat SUT gibi prosedürler bizi danışman kimliğimizden uzaklaştırıp detaylar içinde kaybolmamıza sebep oluyor. Bunların yanında, kendi işinde çalışıyor olmak ve çalışma ortamının iyi olması mesleğin birkaç olumsuz yönünü tolere edebilmemizi sağlıyor. Genel olarak bakıldığında mesleğin artıları eksilerinden ağır basıyor.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

Serbest eczacılık yapan biri öncelikle güler yüzlü, hoşgörülü, yardımsever, sabırlı ve ikili ilişkileri kuvvetli biri olmalıdır. Mesleki anlamda yenilikleri takip etmeli ve donanımlı olmalıdır. Eczane aynı zamanda bir işletme olduğu için, eczacı yöneticilik becerileri gelişmiş ve mali konulara hâkim olan biri olmalıdır. Eczacı sıkça değişen prosedürlerin akabinde hem bilgi hem de teknolojik süreçler açısından kendini sürekli güncellemelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Hayatımıza internetin girmesiyle birçok alanda olumlu değişimler oldu. Birçok iş hızlandı ve kolaylaştı. Diğer sektörler kadar olmasa da eczacılık sektörü de bu duruma uyum sağladı. Fakat eczacının iş yükü her geçen gün arttı ve artmaya devam ediyor. Muayene ücreti tahsilatları, ilaçların renkli reçete sistemine kayıt zorunluluğu, SUT prosedürlerinin sistem tarafından değil de eczacı tarafından kontrol edilme zorunluluğu gibi durumlar bizleri danışman kimliğimizden uzaklaştırıyor. Mesleğimizin itibarının ve kazancının olması gereken seviyelere gelmesi için yeni ve yapıcı politikaları umutla beklemekteyim.



YÜKSEL ECZANESİ / BAYAT - ÇORUM

Ecz. Önder Sak



Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
1998 yılı mezunu.

Eczanenizi ne zaman açtınız?

Eczanemi 1998 yılında açtım. 20 yıla yakın süredir değerli hemşehrilerime hizmet vermekten mutluluk ve onur duyuyorum.

Eczacı olmaya nasıl karar verdiniz?

Sağlık ve fen bilimlerine küçüklüğümden beri meraklıydım. İkiz kardeşimle beraber bitmek tükenmek bilmeyen enerjimizle araştırırdık. O, idealindeki doktorluk mesleğini ben de eczacılık mesleğini seçtim. Tabii kararlarımızda sağlık çalışanı akrabalarımızın da etkisi oldu. Bizden sonra kız kardeşimiz de eczacılık mesleğini seçti. Bir düşünür "Sevdiğiniz işi yaparsanız bir gün bile çalışmış sayılmazsınız." demiş. Çok katılıyorum, ben de mesleğimi severek yaptığım için bir gün bile yorulmadım.

Serbest eczacılığı artı ve eksileriyle değerlendirir misiniz?

Eczacılık mesleği modernleşmeyle birlikte dallara ayrıldı. Bu dallardan birisi de serbest eczacılık. Bu mesleğin en büyük avantajı zamanı iyi kullanabilmeniz; çünkü programlarınızı kendi iş temponuza göre ayarladığınız için daha verimli oluyorsunuz. İnsanlarla içli dışlı olduğunuz için hayatın gerçek akışını birebir deneyimliyorsunuz. Hastalarınızla beraber gülüp beraber ağlıyorsunuz. Bir insanın derdiyle dertlenmek ve ona yardımcı olmaya çalışmak dünyanın en güzel duygularından biri.

Mesleğimizde zorlu bir mücadele veriyoruz çünkü sürekli değişen SUT bilgilerine göre ilacı karşılarken bunu hastaya anlatmak güç olabiliyor. Bunun yanı sıra; fiyatı düşen, kurum iskontosu yükselen, bulunamayan ya da sadece adetle zar zor bulduğumuz ilaçlar da problem oluyor. Üstümüze yük olan muayene ücretleri, her hatanın veya eksikliğin cezasının eczacıya kesilmesi ve bazı yanlış uygulanan sağlık politikaları da cabası.

İdeal bir eczacıda bulunması gereken özellikler nelerdir?

İdeal eczacı çalışkan, farkındalığı yüksek ve her gün kendini geliştiren biri olmalıdır. Gülümsemesini kimseden esirgememelidir. Ticari kaygılarını makul düzeyde tutmasını bilmeli ve mesleğin hakkını vermelidir.

Ülkemizdeki değişen sağlık politikaları hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ülkemizde sağlık alanında çok büyük dönüşümler yaşadık. Teknolojinin iyice hayatımıza girmesiyle birlikte hemen her şey kayıt altına alınmaya başlandı. Bu iyi bir gelişme, fakat her şeyin rakamlardan ibaret olmadığını bilmek gerek. Böyle bir alanda salt rakamlar ve istatistikler her zaman doğru sonucu vermeyebilir. Sağlık politikacıları bunu göz önüne almak zorundalar. Bu konuda en büyük iş Sağlık Bakanlığı ve diğer devlet kurumlarına düşüyor. Ortak aklın her zaman en iyisi olduğunu, tek akıldan üstünlüğünü kabul ederek uzun soluklu projeler üretmeliyiz.



İlişkiye profesyonel dokunuş: Evlilik Terapisi



Emine Filiz Uluhan
Antalya Psikiyatri & Psikoterapi Merkezi
Psikoterapist



Hem kendi hayatımızdan hem de çevremizdeki diğer ilişkilerden gözlemleyebileceğimiz üzere, her ilişkide tartışma ve uzlaşmazlıklar yaşanabiliyor. Belki de insanın kendini kabul ettirme odaklı doğası bu çatışmalara zemin hazırlıyor. Peki, bu uzlaşmazlıklar hangi noktada ilişkiye ve bireylere zarar veriyor? Evlilik terapisine ne zaman ve hangi koşullarda ihtiyaç duymalıyız? Konunun tüm detaylarını uzmanımızdan öğreniyoruz.

Evlilik Terapisi Nedir?

Evlilik terapisi, çift terapisi ve ilişki terapisi birbirine benzer kavramlar olup, bireylerin birbirleri ile kurdukları yakın ilişkileri desteklemeyi hedefler.

Eşinizle, partnerinizle yaşadığınız ilişki ve etkileşim sorunları; cinsel sorunlar; çocuklara ait sorunlar; eşlerin birinde gelişen depresyon, kaygı bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlık durumlarında bireysel terapi eşliğinde çift ve evlilik terapisi de gerekebilir.

Psikoterapi merkezimizdeki evlilik terapilerinde çiftlerle birlikte ve ayrı ayrı görüşmeler yapıyoruz. Kişilik analizleri ve psikolojik testler ile kişilik özellikleri saptanarak eşlerin kişilik özelliklerinin sorun ve çatışmalardaki rolünü, kendilerini ifade ediş biçimini, problem çözme stratejilerini değerlendiriyor ve psikoterapide işlenmesi gereken temel noktaları seçiyoruz.

Aile üyelerinden birinin alkol ya da madde kullanımı; yeme bozuklukları; çocuk ve ergenlerin davranış bozuklukları ya da sorunları; duygusal istismar, ihmal ve şiddet; boşanma ya da ayrılma kararı alma; evlilik ya da ilişkiyi kurtarma; sağlıklı bir ayrılma süreci yaşama gibi farklı duygusal ve psikolojik problemlerde evlilik terapisi ihtiyacı doğabilir.

Evlilik öncesi göz yumulan ve değişir umuduyla görmezlikten gelinen kusurların, evlilikte değiştirilmeye çalışılması ya da problemlerin uzun süre halı altına süpürülmesi sonucu taşarak patlama yapması en sık karşılaştığımız evlilik sorunlarındandır. Eşlerin sorumluluk paylaşımı; birbirleriyle, aile büyükleriyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin düzenlenmesi; çocuklarla ilgili konularda fikir ve uygulama birliğinin sağlanması evlilik terapisi boyunca işlenmektedir.

Çiftler iletişimsel problemlerle ve ortak kararla terapiye doğrudan müracaat ettikleri gibi bazen de eşlerden ya da çocuklardan birinde gelişen önemli bir ruhsal belirti üzerine gelirler.

Merkezimizde evlilik terapileri ve çift terapilerinde genelde 90 dakikalık birleştirilmiş seansları tercih ediyoruz. Ortalama sekiz seanslık evlilik terapisi ile birçok evlilik çatışmasını yenmek ve çözüme kavuşturmak mümkündür.



Evlilik Terapisi Hangi Sorunlara Odaklanır?

Evliliğin erken dönemlerinde evlilikte uyumsuzluk, çatışma ve ayrılık riski yüksektir. Bu dönemi atlatan çiftlerde, çocuk sahibi olduktan sonra, çocukların ergenliğe geçiş dönemlerinde ve üniversiteye başlama ya da evlenme nedeniyle evden ayrılmalarından sonra da evlilik çatışmalarının doruk noktaya ulaştığı sık görülür. Evlilik terapisi bu kavşaktaki virajları hasarsız atlatmanıza yardımcı olacaktır.

Sen-ben çatışmaları; güç çekişmeleri; ailesinden tam kopamamış bireylerin ebeveynleriyle olan takıntılarını evliliklerine yansıtmasından kaynaklanan aile içi problemler; gelin ve damadın karşı tarafın anne babasıyla yaşadığı sorunlar; sınırları ayrışmayan geniş ailelerin yeni çift üzerinde yarattığı problemler ve çocuk sorunları evlilik terapisinin ilgi alanları içine girer.

Sık sık çözüme kavuşmayan tartışmalar yaşıyor, birbirinize karşı olumlu duygularınızın azaldığını hissediyor, arkadaş olarak dahi konuşamıyor, eşinizi önemsemiyor, şiddet devreye giriyor ya da evlilikten ümidiniz kalmamış ve bundan dolayı içinize çekilmişseniz bir an önce bir evlilik terapistine başvurmalısınız.

Çocukta gelişen her türlü psikolojik ve psikiyatrik sorunun tedavisinde evlilik terapisi olmazsa olmaz derecede önemlidir. Çocukta gelişen psikolojik sorun tamamen bireysel bile olsa, tedavide ebeveynlerin iş birliği ve birlikte hareketi çok önemlidir ki evlilik terapisi bu noktada tedaviye yine destek olacaktır.



Evlilik Terapisi Neyi Amaçlar?

Evlilik terapisinde, çiftlere kendini ve eşini anlamayı öğretmek amaçlanır. Dolayısıyla iletişim kurmayı öğrenmek esastır. Tartışabilmeyi, sağlıklı biçimde kavga edebilmeyi öğrenmek de evlilik terapisinin bir parçasıdır. Sağlıklı bir ilişki ve mutlu bir evlilik, hiç sorun yaşanmaması veya hiç tartışma olmaması demek değildir. Çiftler iyi niyetli, değişime ve gelişime açık olduğu sürece çözümlenmeyecek sorun yoktur. Bazı durumlarda ise ilişkinin sağlıklı bir şekilde sonlandırılmasına yardım etmek de evlilik terapisinin amaçları arasındadır.

Dıştan bakıldığında bireysel gibi görünen psikolojik bir rahatsızlığın altında, bir evlilik sorununun yatması kuvvetle muhtemeldir. Eşlerden biri bu durumu kabul etmekte zorlanabilir. Eşlerin birbirini bağımsız, kendine has bir insan olarak görebilmeyi öğrenmeleri, kendisinin ve karşısındakinin kişilik özelliklerini anlayabilmeleri, uzlaşamayacak yanlarını kabul edip hoş görebilmeleri evlilik terapisi boyunca sağlanmaya çalışılacaktır.

İletişim ve ilişkide yapılan en büyük hatalardan biri duygularımızın nedenini kendimizde aramak yerine dışarıda aramaktır. "Beni üzdü", "Beni kırdı", "Beni mutlu et" yaklaşımını, "Nasıl beraber olabiliriz" anlayışına döndürdüğümüzde pek çok sorun kendiliğinden çözülecektir. Çatışmasız bir ilişki düşünülemez. Çatışmaları ilerleme ve gelişme fırsatı olarak değerlendirmeniz evlilik terapisinin temel hedeflerindendir.

Evlilik Terapisi Hakkında Yanlış Bilinenler

- Evlilik terapisinde psikoterapistiniz bir hâkim ya da hakem pozisyonunda değildir. Sorunun çözümünde kim haklı, kim haksız gibi meselelere girilmez. Evlilik terapisti herkese eşit mesafede durur, ilişkideki rolleri ve iletişim tarzınızı göstermeye çalışır. Evlilik terapisi sırasında ilişkinizdeki güçlü yanları ve zorlandığınız alanları rahatça görme fırsatı bulur, objektif olarak değerlendirebilirsiniz.

- Evlilik terapisi almak için mutlaka sorun yaşanması gerekmez. Gelişmiş ülkelerde evlilik ve ilişkide daha mutlu olmak, çıkabilecek sorunlara hazırlıklı olmak, ilişkiyi geliştirip canlı tutmak için evlilik danışmanlığı ve evlilik terapilerinde ilişki geliştirme programları uygulanmaktadır.

YAZ MEVSİMİNDEN SONRA CİLT BAKIMI



Doç. Dr. Gökhan Okan
Memorial Bahçelievler Hastanesi
Dermatoloji Uzmanı



Yaz aylarında fazlasıyla güneşe maruz kalarak yıpranmaya başlayan cildimiz, geleceğe yönelik birçok sorunun tetikleyicisi haline gelebiliyor. Peki, yaz mevsimin ardından cilt sağlığımızı geri kazanmak için neler yapmalıyız? Gelin uzmanımızın önerilerine göz atalım.

Güneş cildi kalınlaştırır

Yaz aylarında deniz ve güneş tatili nedeniyle ciltte yaşlanma ve lekelenme problemleri gözlenir. Güneş ışığından etkilenen kişilerde öncelikle deri kalınlaşması olur ve derinin doğal korumasını artırmak için derinin rengini veren hücreler daha fazla renk maddesi salgılar.

Güneş, cilt yaşlanmasının en önemli nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Uzun süre güneşe maruz kalan deride; zaman içerisinde incelme, elastikiyetin bozulması (kırışıklık), kuruluk, lekelenmeler, kılcal damarların belirginleşmesi görülür. Ve daha önemlisi deri kanserinin oluşma riski artar.

Cilt bakımının en temel adımı: *Temizlik*

Göz makyajınızı mutlaka temizleyin: Uyumadan önce mutlaka yüzünüzdeki özellikle gözünüzdeki makyajı temizleyin. Yüzünüzün diğer bölgelerine göre daha hassas bir dokuya sahip olan göz çevrenizi nemlendirici bir krem kullanarak yumuşak bir sünger, pamuklu bir kumaş ya da pamukla silin.

Ilık su kullanın: Yüzünüzü çok sıcak suyla yıkamaktan kaçının, aksi halde kuruyabilir.

Sabundan kaçının: Birçoğu cildin yağını tamamen ortadan kaldırıp kuruttuğu için sabun kullanmayın. Bu ürünler çoğunlukla ek nemlendirici gibi katkılar içermezler. Bu nedenle de yumuşak bir temizleyici iyi bir tercih olacaktır.

Cildinizi tahriş etmeyin: Eğer hassas bir cilde sahipseniz parfüm, boya gibi katkı maddeleri içeren ürünlerden kaçının. Bunlar cildinizi tahriş edebilir hatta alerjik reaksiyon oluşturabilir.

Durulayın: Duruladıktan sonra yumuşak pamuk bir havluyla yüzünüzü kurutun.

Cildinizi nemle buluşturun

Nemlendiriciler, günlük yaşamın olumsuz etkileri nedeniyle cildin azalan doğal nemini dengeler. Ayrıca cildinizin su kaybını engeller veya yavaşlatır. Nemlendiricinizi banyodan hemen sonra sürün, böylece cildinizdeki suyun üst tabakalarda kalmasını sağlamış olursunuz. Kuru bir cilde sahipseniz daha fazla yağ ve nemlendirici içeren kremler kullanın.



Cildiniz çok kuruysa, henüz ıslakken bebek yağı gibi ürünlerden faydalanabilirsiniz. Vücut yağları nemlendiricilerden daha fazla cilt üzerinde kalır ve cildinizin yüzeyindeki nemin buharlaşmasını önler. Yüz nemlendiricileri için kullanım sıklığı cilt tipi, yaş, akne, kırışıklıklar gibi özel durumlara göre değişiyor. Cildiniz yağlıysa hafif ve içeriğinde su bulunan bir ürün kullanın.

Hassas bir cildiniz varsa su ve yağın iyi dengelendiği bir ürün tercih edin. Boya, parfüm veya herhangi bir katkı maddesi içermediğinden emin olun.

Lekelerden kurtulun

Güneş ışınları bazı kişilerde yüzde koyuluk şeklinde ortaya çıkan lekelere sebep olabilir. Leke tedavisi disiplin gerektiren bir tedavidir. Güneş koruyucular tedavinin en önemli basamağıdır; kapalı ortamlarda bile kullanılmalıdır. Leke tedavisinde renk açıcı kremler ve peeling yöntemlerine başvurulur.

Renk açıcı kremler; hidrokinon, retinoik asit, azeleik asit, kojik asit, arbutin ve glikolik asit gibi maddeler içerir. Tedavinin mutlaka bir dermatolog kontrolünde yapılması gerekir. Tedavide alınacak cevap iki ay sonra kendini belli etmeye başlar.

Peeling, leke tedavisinde başvurulan bir diğer yöntemdir. Özellikle derin yerleşimli olduğu düşünülen lekelerde peeling yöntemi, evde kullanılacak krem tedavisiyle birlikte daha iyi cevap verir. Peeling, meyve asitli ya da TCA peeling şeklinde olabilir.

Amaç hem deride lekeli olan hücrelerin soyularak atılmasını sağlamak hem de ciltteki renk hücrelerinde renk üretimini baskılamaktır. Leke tedavisinde ciltteki çizgilerden kurtulmak da mümkündür.

Kişide leke sorununun yanında güneş hasarı, kırışıklık ve mat görüntü gibi yakınmalar da varsa; hem kişinin kullanacağı ürün tedavisi hem de yapılan peeling uygulamasıyla lekeler açılır. Bu uygulama sayesinde aynı zamanda cilde parlak, sağlıklı ve canlı bir görünüm kazandırılır.



Daha genç bir cilt için mezolifting

Kimyasal peeling yöntemiyle derinin üst tabakaları tedavi edilirken mezolifting yöntemiyle de derinin alt tabakaları tedavi edilir. Bu yöntemde; cildin kaybettiği nem, vitamin, aminoasit ve mineral desteği deri altına ufak iğneler yardımıyla enjekte edilir. Yüz, boyun, dekolte ve özellikle el bölgesinde oluşan kırışıklıkları ve yaşlanma etkilerini geriletir.

SAĞLIKLI VE IŞIL IŞIL BİR CİLT İÇİN:

- Beslenmenize özen gösterin.
- Günde en az altı saat uyuyun.
- Su içmeye önem verin; su, cildin nemlenmesi açısından faydalıdır.
- Sigara kullanmayın; sigara, derinin oksijenle temasını engellediği için cildin yaşlanmasını hızlandırır.
- Sebze ve meyve tüketimine önem verin. Bunlarda bulunan antioksidanlar cilt üzerine olumlu etki eder.
- Güneşten kaçının ve düzenli olarak güneş koruyucu kullanın.
- Cilt temizliğine önem verin. Günde iki defa cildinizi temizleyin ve cilt tipinize uygun bir nemlendirici ürün kullanın.
- Kesinlikle makyajla uyumayın.
- Yüzünüzü sıcak suyla yıkamayın.

Ferit Tosun



1988 yılında Isparta'da doğdum. Teknisyenliğe 2002 yılında ortaöğretimimi tamamladıktan sonra abimin vesilesiyle başladım. Meslek hayatım boyunca sorumluluklarımın bilincinde iyi bir teknisyen olarak görev yaptım.

Yeni başlayan bir teknisyen; problemleri hızla fark edip çözebilen, sorumluluklarının farkında olan, güler yüzlü ve sevecen biri olmalıdır. Bunların yanı sıra, temel bilgilere ve SUT uygulamalarına da hâkim olmalıdır. Bu meslekte çalışan arkadaşlar sektörel gelişmeleri ve güncellemeleri yakından takip etmeliler. Hasta ile birebir ilgilenmeli ve ilaçlarını doğru bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmalılar. Yeni başlayan eczane teknisyenlerinin hastalara yaklaşımı güler yüzlü, sıcak ve pozitif olmalıdır. Eczane ve ilaçlar konusunda sürekli kendilerini geliştirmelidirler.

Eczane teknisyeni arkadaşlara mesleğimizin kıymetini bilmelerini tavsiye ederim.

Emine Yılmaz



Mesleğe 2013 yılında eczane teknisyeni olan eşimin tavsiyesi ile Yeni Eczane'de başladım. Mesleğime halen aynı iş yerinde severek devam ediyorum. Bence iyi bir eczane teknisyeni her şeyden önce hastaya güven vermelidir. Karşısındakinin hasta olduğunu ve onun her zamankinden fazla ilgi ve güler yüze ihtiyacı olduğunu düşünerek hareket etmelidir. Bunun dışında empati yeteneğimizin de olması gerektiğini düşünüyorum.

Bu mesleğe yeni başlayan arkadaşlarıma iyi birer gözlemci olmalarını öneririm. Eczacısını ve hastaları dikkatli bir şekilde gözlemlerlerse mesleğe çok daha hızlı adapte olabilirler. Teknisyen olarak bizleri en çok sıkıntıya sokan SUT değişiklikleri ve bir de muayene ücretleri oluyor. Hastalara sürekli bunlarla ilgili açıklama yapmak durumunda kalıyoruz.

Bence severek yapılan her iş başarı demektir. Tüm teknisyen arkadaşlarıma iyi çalışmalar dilerim.

Özgür Yiğit



Mesleğe 1997 yılında bir aile dostumuzun isteği ile kısa bir dönem çırak olarak çalıştığım Yaman Eczanesi'nde başladım.

İdeal bir eczacı teknisyeni, her şeyden önce karşısındakinin hasta olduğunun farkında olmalı ve empati kurabilmelidir. Bunların yanında yaptığı işin şakaya gelmeyecek kadar ciddi bir iş olduğunu bilmeli, yenilikleri takip etmeli, güler yüzlü, sabırlı ve düzenli olmalıdır. Bu mesleğe yeni başlayan teknisyenler öncelikle bu mesleğin sadece sisteme reçete girmek olmadığını bilmeliler. İlaç etken maddelerini öğrenmeli ve çalışma ortamına ayak uydurmalılar. Hastalara karşı ise her zaman güler yüzlü olmalılar.

Eczacı teknisyeni olarak bizleri de en çok düşündüren şey ülkenin içinde bulunduğu ekonomik durum. Ekonomik problemlerden dolayı gelecek kaygısı yaşıyoruz.

Teknisyen arkadaşlarım işlerini severek yapsınlar ve yeniliklere açık olsunlar. Hastalara güler yüzlü olup, çalıştıkları eczanelerde bir personel gibi değil de tıpkı eczane sahibi gibi işlerine sıkı sıkı sarılsınlar.

Ender Keleş



Bu mesleğe bir eczane teknisyeni olan amcamın teşvikiyle başladım ve başladığım günden bu yana severek çalışmaya devam ediyorum.

İyi bir eczane teknisyeni her şeyden önce işini sevmelidir. Sattığı ürünler hakkında yeterli bilgiye sahip olmalı, hastalara güven vermeli, onlara karşı saygılı, sabırlı, anlayışlı ve tabii ki güler yüzlü olmalıdır. Bunların yanı sıra danışanlara anlaşılır bir dille yardımcı olmalıdır. Mesleğe yeni başlayan arkadaşlara; teknisyenler için verilen kurslara katılmalarını, sürekli değişen SUT bilgilerini takip etmelerini ve insanlarla birebir ilişkiler konusunda donanımlı olmalarını tavsiye ederim.

Bugünlerde bizi en çok düşündüren konular, yoka giren ilaçlar ve hastaların eş değer konusunda yeterli bilince sahip olmaması. Bu bilincin kazandırılması adına hekimlerin bize yardımcı olmaları gerektiğini düşünüyorum.

Eczane teknisyeni olarak, yeniliklere ve gelişime açık olmalıyız. Ayrıca, haklarının farkında olan bireyler olarak işimize sahip çıkmalı ve mesleğimizin kıymetini bilmeliyiz. İş disiplini ve ahlakının bizim için hep birinci sırada olması gerektiğini de unutmamalıyız.

AFRİKA SARDUNYASI



Prof. Dr. Ekrem Sezik
Fitoterapi Derneği Başkanı



Çok sıcak geçen bir yazdan sonra havalar serinlemeye başladı, etrafımızda hapşıran ve öksürenler arttı. Eskiden, hapşırıp öksürenler elleri hatta ellerindeki mendille ağızlarını kapatırlardı. Pek çok güzel âdetimizle beraber bu âdetimizi de kaybettik. Dolayısıyla, korunmaya çalışsak bile soğuk algınlığına yakalanma, nezle olma ihtimalimiz yüksek.

Hafif hafif burnunuz akmaya başladı, vücudunuz kırılıyor. Eyvah! Nezle veya soğuk algınlığı geliyor diye telaşlanıyorsunuz. Lütfen, hemen sentetik ilaçlara başlamayın veya aktarlara gidip, çuvallardan ot-kök alıp içmeyin.

Ne yapalım?

İşte benim tavsiyem: Bilimsel adı ***Pelargonium sidoides*** olan bitkinin kökünden üretilmiş bir bitkisel ilaç son yıllarda soğuk algınlığında başarı ile kullanılıyor. Bitki, Güney Afrika'da tabii olarak yetişiyor ve yetiştiriliyor. Bölgede kullanılan bir halk ilacından geliştirilmiş. Unutmayalım, müracaat edeceğiniz ilk sağlıkçı eczacıdır. O halde, eczacınıza gidip, sizin soğuk algınlığını çok hafif atlatmanızı sağlayacak Afrika sardunyası preparatını isteyiniz.

> *"Soğuk algınlığı ve bronşitte etkili bir ilaç. Çocuklarda daha etkili olduğu araştırmalarla gösterilmiş."*





Patentli ekstresi var

Bitki Türkiye'de yetişmediği için Türkçe bir isim vermemiz gerekti. Sardunyaya benzediği için kısaca "Afrika Sardunyası" diye isimlendirdik. Bu bitkinin köklerinden standart ekstrakt (çözelti) ve ekstresi (özüt) hazırlanmış ve bunlar kullanılarak çok sayıda araştırma yapılmıştır. Hatta patentli bir standart ekstresi (EPs7630) de bulunmaktadır.

Kimyasal yapı

Kumarinler (skopoletin, umkalin, vd.) , gallik asit ve metil esteri, flavonoit ve (+) - kateşin türevleri, proantosiyanidin tipi tanenler vd. maddeleri taşımaktadır.

Etkili mi?

Avrupa İlaç Kurumu soğuk algınlığının belirtilerini giderici olarak kullanılabileceğini kabul etmiş ve geleneksel bitkisel tıbbi ürün olarak sınıflandırmıştır.

Ayrıca yeterli sayıda bilimsel çalışma, bilhassa klinik çalışmalar (insanlar üzerinde yapılan), Afrika sardunyasının soğuk algınlığında ve bronşitte kullanılabileceğini bize göstermiştir.

Yapı- Etki İlişkisi

Gallik asit ve diğer fenolik maddelerin antibakteriyel ve antiviral etkiden; fenolik maddeler ve kumarinlerin (bilhassa umkalin ve türevleri) ise bağışıklık sistemi üzerine olan etkiden sorumlu oldukları kabul edilmektedir.



Kullanım

Afrika Sardunyası ülkemizde eczanelerde solüsyon ve tablet halinde bulunmaktadır. Solüsyonu tavsiye ederim çünkü yapılan araştırmalar solüsyonunun daha etkili olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalardan çıkan önemli bir sonuç da: Afrika sardunyası çözeltisi çocuklarda büyüklere nazaran daha etkilidir. 1 yaşın altındaki çocuklarda, daha doğru bir deyişle bebeklerde kullanılması tavsiye edilmiyor. 1-6 yaş arasında kullanılabiliyor, yine de siz hekim veya eczacınıza sormadan çocuklarda kullanmayınız. İlacın prospektüsünde çocuklar için hangi miktarlarda kullanılacağı kayıtlı.

Yetişkinler için kullanım tavsiyem

Yetişkinler için: Prospektüste günde 3 defa 30 damla olarak belirtilmiş, ama benim sizlere pratikte edindiğim tecrübelerden doğan tavsiyem biraz farklı. İşte tavsiyelerim:

- Preparatın damla formunun büyük şişesini satın alınız.
- Soğuk algınlığı ve nezle belirtileri başlarken veya başlayacağını hissettiğinizde hemen ilacı kullanmaya başlayınız. Yapılan araştırmalar, ilacın erken başlanınca daha etkili olduğunu ve belirtilerin daha hızla gerilediğini göstermiştir.
- Kullanımı tarif edelim: Bir fincan suya, günde 3 defa 40'ar damla koyup yemeklerden yarım saat önce içiniz. Bu doza 3 gün süre ile devam ediniz.
- 4. günden itibaren, günde 3 defa 30'ar damla olarak devam ediniz.
- Kullanımda önemli bir husus da şu: Belirtiler azalınca veya geçince ilacı kesmeyin, en az 1 hafta daha 3-30 damla dozda devam ediniz ve satın aldığınız şişeyi bitiriniz. Afrika sardunyası kökünün bağışıklık sistemine de pozitif etkileri olduğunu belirten çalışmalar var. Kullanıma devam etme, belirtilerin geri dönmesini önleyeceği gibi bağışıklık sistemine olan etkilerden de yararlanmanızı sağlar.

Sağlıklı bir sonbahar geçirmeniz dilekleriyle...

KIŞ AYLARINDA BESLENME



Elif Bilgin
Diyetisyen



Mevsim Değişikliği

Kış aylarında sıcaklık düştüğü için vücut bir savunma mekanizması oluşturur ve vücudu sıcak tutmak için yağ dokusunu artırma eğilimine girer. Fazladan alınan karbonhidratlar ise vücutta yağ olarak depolanır. Özellikle şekerli besinler tüketildiğinde kan şekeri hızlı bir şekilde yükseldiği için vücut ısısı aniden artar. Bu nedenle sıcaklık düştüğünde şeker ve şekerli besinler tüketiminin arttığı görülür.

Bağışıklık sistemini korumak için yenen yüksek kalorili besinler

Kış aylarında genellikle hastalıklardan korunmak için pekmez ve bal gibi gıdaların tüketimi artar. Bu besinler bağışıklık sistemini güçlendirmelerinin yanı sıra yüksek kalori içerdikleri için dikkatli ve ölçülü tüketilmelidir.

Uyku düzensizlikleri

Uykusuz kalmak veya geceleri geç saatlerde uyumak besin tüketimini artırır. Özellikle uykusuzluk durumunda ghrelin (açlık hormonu) ve leptin (tokluk hormonu) hormonlarının etkileri değişir. Uykusuz kalmış yorgun bir bedende leptin hormonu düşük, ghrelin hormonu ise çok yüksektir. Uykumuzu alamadığımız günlerde sürekli yemek yeme ihtiyacında oluşumuzun ve karbonhidrat içeren besinlere olan iştahımızdaki artışın sebebi budur. Uyku saatlerini düzene sokmak ve her gün 7 saatlik kaliteli bir uyku almak hormonları dengede tutar.

Kışın yaklaşmasıyla birlikte sosyal yaşantımızın yanı sıra beslenme alışkanlıklarımız da değişiyor. Rutinimizdeki değişiklikler; vitamin eksikliği, kilo artışı ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi birçok probleme de zemin hazırlayabiliyor. Gelin, kış aylarında doğru beslenmenin yollarını uzmanımızdan dinleyelim.



Evde fazla vakit geçirmek

Kış aylarında çoğunlukla kapalı alanda vakit geçirildiğinden şekerli ya da karbonhidrat içeren besinlerin tüketimi artar. Dışarda yenilen yemeklerde veya atıştırmalıklarda sağlıklı alternatifler tercih edilmelidir. Izgara veya fırın yemekleri yenmeli ve tam tahıllı ürünler tüketilmelidir.

Kış depresyonu

Yapılan araştırmalar kışın insanların daha fazla depresyona girdiğini ve bu nedenle mutlu olmak için daha şekerli ve yüksek karbonhidrat içeren besinler tükettiğini gösteriyor. Karbonhidrat içeren besinler seratonin hormonunun salgılanmasını artırarak kişiyi mutlu etse de, kısa bir süre sonra şekeri düşürüp daha yoğun bir mutsuzluk hissine sebep olur. Daha yoğun mutsuzluk hisseden kişi ise tekrar şekerli gıdalar tüketerek kendini bir kısır döngüye sokar ki bu da en nihayetinde kilo aldırır ve pişmanlık hissi getirir.



Kışın tüketilebilecek sağlıklı ara öğünler

Meyveler: Ara öğün tercihlerinizi taze ve kuru meyvelerden yapabilirsiniz. Meyveler, lif içeriğinin fazla olması nedeni ile hem sindirim sisteminizi düzenler hem de uzun süreli tokluk sağlar. Portakal, mandalina, kivi ve greyfurt gibi kış meyveleri vitamin deposudur. Antioksidan içeriği yüksek nar ise bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve bağırsak hareketlerinizi artırır. Kuru meyveler ise hem tüketim açısından pratiktir hem de gün içinde enerjik ve zinde olmanızı sağlar.

Süt ve süt ürünleri: Protein ve kalsiyum içeriği yüksek olan süt ve süt ürünleri uzun süreli tokluk sağlar. Probiyotik yoğurtlar ve içecekler kış aylarında bağışıklık sistemi için çok faydalıdır.

Yağlı Tohumlar: Ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumlar yüksek lif, magnezyum, çinko ve E vitamini içeren besinlerdir. Oldukça besleyici olan yağlı tohumlar meyvelerle birlikte tüketildiğinde kan şekerinin hızlı yükselmesini önler ve uzun süreli tokluk sağlar.

Kış sebzelerinden havuç: Tok karnına da tüketebileceğiniz çiğ havuç, bol miktarda A vitamini içerdiği için bağışıklık sistemini güçlendirir. Sağlıklı bireylerde tok karnına günde 2 defa tüketilebilir.

Sahlep: Kışın tüketimi artan sahlep, üzerine zencefil ve toz tarçın eklenerek şekersiz tüketildiğinde güzel bir ara öğün olabilir. Mide şikâyetlerini azaltan ve öksürüğe iyi gelen güzel bir alternatiftir.

Boza: Darı irmiği, su ve şekerden üretilen boza; karbonhidrat, protein ve B grubu vitamini açısından oldukça zengindir. Hem besleyici hem de enerji içeriğinin yüksek olması sebebiyle, yoğun iş temposunda çalışanlar, gebeler, emziren anneler ve sporcular için idealdir. 100 ml'si 240 kalori içerir. Birçok besin öğesini içerdiğinden "sıvı ekmek" olarak da anılan boza; kalsiyum, demir, fosfor, sodyum, tiamin, niasin, riboflavin bakımından da değerlidir. Mayalı bir içecektir. Bu da içinde laktik asit oluşmasına neden olarak mideyi koruyucu etki yaratır, sindirimi kolaylaştırır, gaz şikâyetlerinin ortadan kalkmasını sağlar, kabızlığı azaltır ve mide yanması gibi şikâyetlerin oluşmasına engel olur. Üzerine eklenen toz tarçın ise kan şekerini düzenleyici etkiye sahiptir.

Bitki çayları: Siyah çay ve kahve kültürel alışkanlıklarımız arasında yer alıyor, fakat aşırı çay tüketimi kansızlığa, kahve ise kafein nedeniyle uykusuzluğa sebep olabiliyor. Kış aylarında ıhlamur, rezene, papatya, yeşil çay ve diğer bitki çaylarından tüketebilirsiniz. Yeşil çay doygunluk hissi veren hormonların artmasını sağlar. Böylece öğün aralarında içeceğiniz yeşil çay, tokluğunuzun 2-4 saat sürmesini sağlar.

Çayın yanında atıştırmalıklar: Kışın tüketimi artan çayın yanında mutlaka atıştırmalıklar tüketiyorsanız; tercihiniz yulaflı kuru meyveli kurabiyeler, leblebiler, tam buğday unu veya kepekli undan yapılan galetalar olabilir. Yatmadan 2 saat önce besin tüketiminin sonlandırılıp, su tüketiminin devam ettirilmesi gerektiğini unutmayın.

İĞNEADA

Kalabalığın ve telaşın çok uzağında

Yüzlerce bitkiye ev sahipliği yapan ve dünyanın nadir mucizelerinden kabul edilen Longoz ormanı, "altın kum" tabirinin hakkını veren upuzun sahili, kanyon turlarını meşhur kılan gölleri ve tertemiz havası ile kalabalıktan kaçmak isteyenlerin vazgeçilmez adreslerinden biri olan **İğneada'**yı tüm güzellikleriyle keşfetmek için yola çıkıyoruz.





Longoz Ormanları

Çok büyük bir kavim olan Traklar, M.Ö. 2000 yılında Orta Asya'dan başlayan büyük kavimler göçü ile adlarını verdikleri Trakya bölgesine yerleşmişlerdir. Bu dönemde göçebe hayatını bırakan ve inşa ettikleri evlerle yerleşik düzene geçen Traklar'ın bir boyu olan Thyn'ler, Tynias'ı kurmuşlardır. 1452 yılı itibariyle İğneada adını alacak olan Tynias'da, M.Ö. 6. ve 7. yüzyılda, ticaret ve sanatta etkin bir konuma sahip olan İyonyalılar'ın yaşadığı bilinmektedir. M.Ö. 476'da Atina yönetimi altına giren bu topraklar, M.Ö. 74 yılında ise Roma İmparatorluğu'na katılmıştır.

Tarihi çok eski zamanlara dayandığı kabul edilen İğneada, 1452 yılında Osmanlı topraklarına dâhil olmuştur. Günümüzdeki adını İğneada fethini yöneten komutan İne Bey'den alan bu bölgeye, Osmanlı padişah, paşa ve vezirlerinin avlanmak için sık sık geldikleri de bilinmektedir. Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde İğneada'dan; "1452 tarihinde Fatih'in gazilerinden İne adlı gazi fethetmiştir. Karadeniz'de bundan başka ada yoktur, her tarafı bine ve limandır. Harap bir küçük kalesi vardır. İçinde oduncu Rumlar oturur." diye bahsetmiştir.

Birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olması sebebiyle her köşesi anı ve tarih dolu olan İğneada, eşi benzeri olmayan longoz (subasar) ormanları ile oldukça ünlüdür. Kırklareli'nin Demirköy ilçesine bağlı olan ve yaklaşık nüfusu 2300 olan İğneada, Trakya'nın Karadeniz sahilinde konumlanan bir beldedir. Denizi, sahili, ormanları, gölleri ve civar köyleriyle insanı bambaşka hislere sürükleyen İğneada'nın temel geçim kaynağı ise balıkçılıktır. Bu sebeple deniz mahsulleri açısından oldukça zengin bir mutfağı vardır. Gelin, "Avrupa'nın en büyük longoz ormanı" unvanının sahibi İğneada'yı yakından keşfedelim.

Longoz (Subasar) Ormanları

Longoz, denize doğru akan derelerin getirdiği kumların birikerek kıyıda set oluşturması ve dere ağzını kapatması sonucu akarsuyun biriktiği yerde oluşan özel bir ekosistemdir. Oldukça nadir rastlanan ve devamlılığı için bol suya ihtiyaç duyan bu ekosistem, itinayla korunması gereken doğal güzellikler arasında kabul edilir. İğneada longoz ormanları; Yıldız Dağları'ndan Karadeniz'e doğru akan derelerin beslediği Erikli, Mert ve Saka göllerinin, önlerindeki kumul sebebiyle ilkbaharda fazla gelen sularla şişerek geriye doğru taşması ve düz araziyi kaplaması sonucunda oluşmuştur. İğneada longozu, göl ile denizin kesiştiği manzarası ve ev sahipliği yaptığı yüzlerce ağaç ve bitki türüyle adeta göz kamaştıran bir kompozisyona sahiptir. Bu özel yapısı sebebiyle, yalnızca belirli kuş ve balık türleri de bu alanda yaşamlarını sürdürmektedir. Bu balık türlerinin 8'i, Bern Sözleşmesi'nde "korunması gereken tür" ilan edilmiştir. Zengin ve büyüleyici bir orman altı florasına sahip olan bu ormanlar, kış ve ilkbahar aylarında tamamen sularla kaplı olduğu için Longoz ormanlarını keşfetmek için ideal mevsimler yaz ve sonbahardır. Sadece Avrupa ölçeğinde değil dünya çapında da büyük önem taşıyan bu doğal miras, 2007 yılında "milli park" ilan edilmiştir.

İğneada Sahili

Altın renkli plaj kelimesinin hakkını sonuna kadar veren İğneada, 20 km uzunluğu aşan kum sahiliyle Karadeniz'in en uzun sahili kabul edilir. Deniz ve orman havasının harmanlandığı İğneada plajları, tertemiz denizin tadını çıkarmak isteyenler için ideal bir seçenek sunarken; yürüyüş yapmak ya da izole olmak ve nefes almak isteyenlerin de vazgeçilmez rotaları arasında yer alıyor.



Göller

Göller

İğneada'da; Erikli, Mert, Hamam, Pedina, Saka, Sülüklü ve Ramana olmak üzere toplam 7 göl bulunuyor. Birçok özel balık türünün yaşadığı bu göller koruma altındadır. Yabani hayvanlar ve kuşlar için adeta el değmemiş bir yaşam alanı sunan bu göllerin bir bölümü ise sazlıklarla kaplıdır. Hamam ve Pedina gölleri; Bulgaristan, Rusya ve Tuna Nehri deltasından gelen kuğu ve yaban ördeği gibi göçmen kuşlara ev sahipliği yapmaktadır. Eski adı Kocagöl olan Mert Gölü ise, hem avlanma hem de doğanın içine nefes kesen bir kano yolculuğu imkânı sunmaktadır.



İğneada Feneri

İğneada Feneri

1866 yılında Fransızlar tarafından inşa edilen ve o tarihten beri ayakta duran İğneada Feneri eski bir hikâyenin de başrollerinden biri. Fener çalıştırma görevi kayınpederindeyken fenere gelin giden Selvet Nine, kayınpederinden eşi Osman'a, 2. Dünya Savaşı'nda ölen eşinden de kendisine devrolan fenercilik görevini hakkıyla yerine getirmiştir. 3 kızıyla fenerde yaşamını sürdüren Selvet Nine'nin hem zorlu hem de hüzünlü hikâyesinin en büyük şahidi olan İğneada Feneri, günümüzde Selvet Nine'nin torunları, yani dördüncü kuşak tarafından koruma altındadır. Yaklaşık 50 metrelik bir uçurumun tepesinde bulunan fener, sunduğu uçsuz bucaksız manzarayla İğneada'da görülmesi gereken yerler arasındadır.

Beğendik Köyü

İğneada'ya 12 km uzaklıkta bulunan Beğendik köyü, İğneada tatil planına mutlaka eklenmesi gereken rotalar arasında. Türkiye'nin Karadeniz kıyısındaki en batı noktası kabul edilen Beğendik köyü tertemiz sahiliyle de yoğun ilgi görüyor. Beğendik köyünün bir diğer özelliği ise Rezve Deresi'dir. Türkiye ile Bulgaristan arasında sınır görevi gören Rezve deresi ismini, Bulgaristan'da bulunan ve "mutlu" anlamına gelen Rezovo köyünden alır.



İğneada Sahili


Dupnisa Mağarası

Dupnisa Mağarası

Rezve Deresi'nin Istranca Dağları'nı derin vadilerle yardığı hem vahşi hem de göz kamaştırıcı bir bölgede yer alan Dupnisa, Kırklareli'de bulunan Demirköy ilçesinin Sarpdere Köyü sınırları içerisinde yer alıyor. İğneada'ya yaklaşık 1 saat uzaklıkta bulunan Dupnisa, Trakya bölgesinin turizme açılan tek mağarasıdır.

Birbirine bağlı 2 kat ve 3 mağaradan oluşan Dupnisa, bir "mağara sistemi" kabul ediliyor. Toplam uzunluğu 2720 metre olan bu sistemin üst katında Kuru ve Kız Mağaraları, 50-60 metre aşağısında ise Sulu Mağara yer alıyor. Karadeniz'in serin ikliminin etkisini hissedeceğiniz ve yeşilin her tonuna ev sahipliği yapan bu mağara sisteminde yer altı nehri ve zengin damla taş oluşumları görülmeye değer. Yaklaşık 4 milyon yıldır oluşumunu ve gelişimini sürdüren Dupnisa'nın sadece 450 metrelik bir bölümü ziyarete açıktır. 16 türde binlerce yarasanın yaşadığı Dupnisa, yarasaların doğal yaşam alanını korumak adına kış uykusu dönemi kabul edilen Kasım - Mart ayları arasında ise ziyarete kapalıdır.

Limanköy

İğneada beldesine bağlı Limanköy, yaklaşık 150 sene önce Balkanlardan gelen Türk göçmenler tarafından kurulmuştur. Adını, İğneada koyunun doğal liman olma özelliğinden alan bu köy, ev sahipliği yaptığı kültürler sebebiyle oldukça özgün ve zengin mutfağıyla da tanınıyor.

Kıyıköy

Kırklareli Vize ilçesine bağlı olan Kıyıköy, İğneada'ya 79 km uzaklıktadır. Bir ilkçağ kasabası kabul edilen Kıyıköy'ün ilk adı "Salmydessos" (pırıtılı, kutlu, güzel) olarak biliniyor. Hem mitolojik hem de tarihi açıdan oldukça büyüleyici hikâyelerin tanığı Kıyıköy, doğa meraklıları ve doğa yürüyüşçülerinin vazgeçilmez rotalarından biri olduğu gibi, aynı zamanda tarih severlerin ve fotoğraf tutkunlarının da ziyaret ettiği yerler arasında. Bölgeye yakın olan Selvez, Poliçe ve Panayır İskelesi koyları da hem kamp-karavancıların hem de motor gruplarının yakın markajında.

Not Defteri

- İğneada limanı, Karadeniz yat turlarının duraklarından biridir.
- İğneada'nın doğal güzelliklerine şahit olmak için en ideal mevsimler ilkbahar ve sonbahardır.
- İğneada'nın muhteşem sahili ve denizinin tadını çıkarmak isterseniz, tatilinizi Haziran- Eylül ayları arasında planlamalısınız.
- İğneada'nın eşi benzeri olmayan doğası fotoğraflanmak için idealdir. İğneada tatiliniz boyunca fotoğraf makinenizi yanınızdan ayırmamalısınız.
- İğneada'nın organik balı ve başta çilek reçeli olmak üzere tüm reçel çeşitleri epey meşhurdur.
- İğneada mutfağı, deniz ürünleri konusunda oldukça gelişmiştir. Balığın ızgarasından kızartmasına, dolmasından çorbasına birçok çeşidi sunulan İğneada'da balık restoranına uğramadan dönmeyin.
- Ekstrem spor dallarıyla ilgilenenler için, bakir ve eşsiz doğasıyla İğneada ideal rotalar arasındadır. İğneada, özellikle moto-cross ve kürek sporlarıyla ilgilenenler için doğal bir antrenman sahasıdır.
- İğneada'nın misafirlerine sunduğu en güzel aktiviteler arasında yer alan kano turu için, İğneada KiteSurf okulundan kano kiralamanız gerekmektedir.
- İğneada KiteSurf'de wakeboard ve kitesurf eğitimleri de alabilirsiniz.
- Ormanın derinliklerine dalmak için ATV kiralama imkânı da bulunmaktadır.


Kıyıköy



Mete Gazoz

OKÇULUĞUN ALTIN HARFLERİ

Mete Gazoz... Henüz 19 yaşında ve 23 madalya sahibi. Başarılı, disiplinli ve iddialı. Nottingham'da düzenlenen 2016 Avrupa Okçuluk Şampiyonası bireysel kategorisinde gümüş, Berlin'de düzenlenen 2018 Dünya Kupası'nda ise altın madalya kazanan genç sporcunun yeni hedefi 2020 Tokyo Olimpiyatları. Milli okçumuz Mete Gazoz ile hikâyesini, başarılarını ve ideallerini konuştuk.

Mete Bey, öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Ben Mete Gazoz, 19 yaşındayım. Ülkesine olimpiyat altını kazandırmayı amaçlayan ve bu uğurda çok çalışan milli bir okçuyum.

Okçuluğa başlama hikâyenizi anlatır mısınız? Bu genç yetenek ilk nasıl keşfedildi?

Ben 3 yaşından beri okçulukla ilgileniyorum. O yaşta nasıl ilgileniyordun diyebilirsiniz ama babam başta olmak üzere ailem okçuluk dünyasının merkezinde yer aldığı için oyuncaklarım da doğal olarak ok ve yaylar oldu. Ailemizde babamın da etkisi ile okçuluk tabii ki bir gelenek ama şunu söyleyebilirim ki, ben ok atmaya başladıkça bu spordan zevk aldım, bu sporun bana göre olduğuna ve başarı yakalayacağıma inanarak devam ettim.

Oldukça genç bir yaşta olmanıza rağmen büyük başarılara imza attınız. Peki, okul ile sporu bir arada yürütmenin zorluklarını yaşıyor musunuz?

Esas mesele ikisini bir arada götürebilmek. Çok yoğun bir turnuva takvimim var. Bu arada okula zaman ayırmak tabii ki de zor ama kararlı bir şekilde devam edeceğim.

Günde ortalama 400 ok attığınızı okuduk. Yarışmalara hazırlanırken ne tür antrenmanlar yapıyorsunuz?

Günde ortalama atış sayım 400. Ancak bir okçu için yalnızca ok atmak yeterli değil. Kamp dönemlerimizde günün 8 saatine yakınını çalışarak geçiriyorum. Sabah sporu, denge çalışması, atış alanında geçirilen vakit, aldığımız notların değerlendirilmesi ve tabii ki psikolojik olarak yarışlara hazırlık çalışma ritüellerim arasında yer alıyor.



> *"İster yerel ister uluslararası turnuvalarda olsun, her müsabakamda olimpiyatlara çıkıyormuşum gibi bir motivasyonla oklarımı atıyorum."*



Her sporcunun en büyük hayali şüphesiz olimpiyat şampiyonluğudur. 2020 Tokyo Olimpiyatları ile ilgili hedefleriniz nelerdir? Bu hedefler doğrultusunda ne gibi hazırlıklar yapıyorsunuz?

İster yerel ister uluslararası turnuvalarda olsun, her müsabakamda olimpiyatlara çıkıyormuşum gibi bir motivasyonla oklarımı atıyorum. Fiziksel olarak yaptığım antrenmanları söylemiştim, mental olarak da kendimi bu şekilde eğitiyorum.

> *"Annem bana Pierre Coubertin'in 'Esas olan oyunları kazanmak değil, katılmaktır.' sözünü hatırlattı."*

Pierre Coubertin'in "Esas olan oyunları kazanmak değil, katılmaktır." sözünün hayatınızda bir dönüm noktası olduğunu biliyoruz. Bu hikâyenizi okuyucularımızla paylaşır mısınız?

2015 Dünya Şampiyonası'nda kıl payı farkla kaybedince "Bana inananları mahcup ettim. Güvenlerini boşa çıkardım." diye düşündüm ve anneme "Bir daha yarışmak istemiyorum, okçuluğu bırakacağım." dedim. Annem, şefkatle beni kucakladı ve "O nasıl söz, sen kaybetsen de benim oğlumsun... Ayrıca sen kaybetmedin, tecrübe kazandın. Asıl bırakırsan kaybedersin." dedi ve olimpiyatların kurucusu Pierre Coubertin'in "Esas olan oyunları kazanmak değil, katılmaktır." sözünü hatırlattı. Annemin o sözü ve tavrı, benim dönüm noktam oldu.



Erken yaşta spora başlamanın önemi sıklıkla vurgulanıyor. Sizce sporda başarılı olma noktasında hayati önem taşıyan şeyler nelerdir?

Bunu bir reçete gibi vermek çok doğru değil. Herkes için farklı dinamikler söz konusu olabilir ama hangi alanda olursa olsun başarının tek bir olmazsa olmazı var, o da çok çalışmak. Bunun dışında sosyal hayatımda kurduğum denge, yaptığım spora duyduğum ilgi, beni seven insanlar sayesinde oluşturduğum güven çemberi... Birçok şey sayabilirim.

> ***"Plana bağlı kalmak ve hedeflerinize inanmak hayatın her alanında çok işinize yarıyor."***



Sporun insana bambaşka bir disiplin kazandırdığını biliyoruz. Spor, sizi ve hayata bakış açınızı ne ölçüde etkiledi?

Daha disiplinli, daha düzenli, daha organize bir hayatım var. Sporumu ve sosyal hayatımı başka türlü bir arada götüremezdim. Plana bağlı kalmak ve hedeflerinize inanmak hayatın her alanında çok işinize yarıyor.

Okçuluk tarihimizde çok önemli bir yere sahip olsa da, ne yazık ki ülkemizde yeterli ilgiyi görmüyor. Siz spor hayatınızda bununla ilgili ne tür zorluklar yaşıyorsunuz? Ülkemizde spora ve sporculara verilen desteği yeterli buluyor musunuz? Sizce, bu durumun gelişmesi için neler yapılmalı?

Yaptığım sporun neredeyse tüm teknik ve tarihsel detaylarına hâkim olmaya çalışıyorum. Hocalarımla ve babamla sohbet ediyorum. Okumalar yapıyorum. Okçuluğu size şimdi anlatmak istesem belki de saatlerinizi alırım. O kadar kıymetli bir sporumuz var ki...

Türkiye Okçuluk Federasyonu'nun desteğiyle çok güzel işler yapılıyor, bizler de başarılar kazandıkça ata sporumuz tüm ülkenin dilinde, kulağında oluyor. Bunu görmek çok güzel. Ayrıca son dönemlerde başarılarımız arttıkça bize olan ilgi ve destek artmaya başladı; ancak bir sporcu olarak da bu durumların gelişmesi için profesyonel çalışmalar yapılması gerektiğine inanan biriyim. Ben mesela 2 yıla yakın bir süredir "Possible" adlı sporcu kariyer yönetim ajansı ile çalışarak, iletişim ve sponsorluk çalışmalarımı da spor hayatımda yaşadığım başarılar ile aynı paralelde ilerletmeyi hedefliyorum.

Federasyonumuzun desteği haricinde hocalarımın bireysel destekleri; arkamda olan Uludağ Gazoz, New Balance, Okan Üniversitesi Hastanesi, Hoyt ve P&G gibi markalar sayesinde her geçen gün bana ve sporuma olan destek artarak devam ediyor. Bu da beni çok mutlu ediyor.



Sabahattin Ergin

Türkiye Kamp ve Karavan Derneği
Genel Başkan Yardımcısı

Kampçılık, birçoğumuz için alternatif bir tatil programı veya deneysel bir aktivite gibi gözüküyor. Fakat bu aktiviteyle tutkuyla ilgilenenler için kampçılık, hayata dâhil olma şekli; doğayı ve onun sunduğu katıksız yaşamı keşfe çıkmak, şehir telaşının çok uzağında bir nefes alanı yaratmak, yeni kültürlerin tam anlamıyla bir parçası olmak ve natüralizmi tam anlamıyla özümsemek. Bu hobiyi bir yaşam biçimine dönüştüren **Sabahattin Ergin** ile kampçılık üzerine sohbet ettik.

Sayın Ergin, öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Merhabalar. Ben matbaacı ve grafik tasarımcıyım. Çok uzun yıllar kendi basım evimi işlettikten sonra artık emekliliğin tadını çıkarıyorum. Evli ve 2 çocuk babasıyım. Fotoğraf sanatıyla ilgileniyorum ve tabii fırsat buldukça kamp yapıyorum. Aynı zamanda da Türkiye Kamp ve Karavan Derneği'nde Genel Başkan Yardımcısıyım.

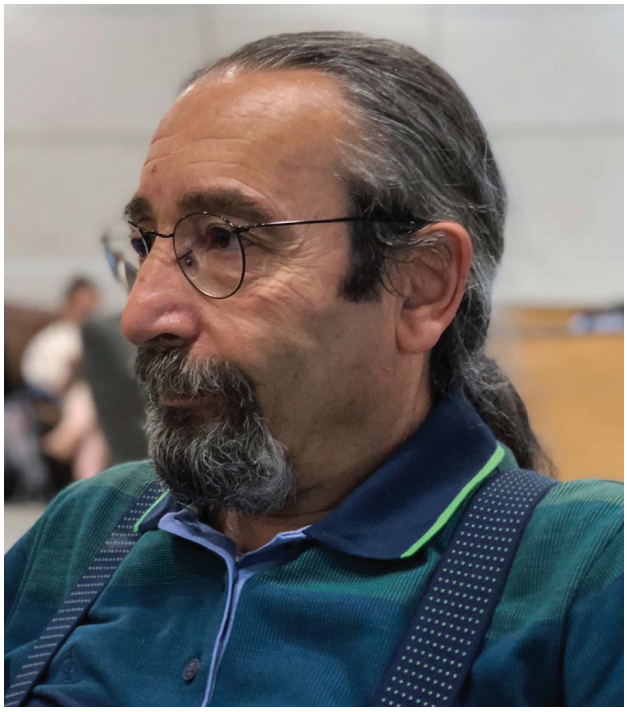
Kampçılığa olan ilginiz nasıl başladı? Ne kadar süredir bu aktiviteyi yapıyorsunuz?

Doğayla iç içe yaşamak her zaman bir tutkuydu benim için. 80'li yıllarda aldım ilk karavanımı. O zamandan beri birçok yeni dost edindiğim bu serüvende birçok yer keşfettim, kampçılık bir hayat tarzına dönüştü benim için. 2 çocuğum da doğuştan kampçı olarak yetiştiler. 35 yılı aşkın süredir kampçıyım. Farklı jenerasyonlardan, şehirlerden ve mesleklerden birçok insanı bir araya getiren bir şey kampçılık. Çok geniş bir aileniz oluyor kampçı olduğunuzda.

> *"Kampçılık; kendinizle, sevdiklerinizle ve doğayla yakınlaşma olanağı tanıyan bir yaşam biçimi."*

Bu deneyimi yaşamamış olanlar için, kampçılığın doğasından ve kişiye kattıklarından bahsedebilir misiniz?

Kampçılık; kendinizle, sevdiklerinizle ve doğayla yakınlaşma olanağı tanıyan bir yaşam biçimi. Şehir hayatında sizi bunaltan ne varsa uzakta bırakıp, basit, sade bir hayat olanağı sunuyor öncelikle. Siz neye odaklanmak istiyorsanız ona odaklanma fırsatı sunuyor. Yepyeni insanlar tanımak için çok iyi bir yol. Doğa sevgisi de çok önemli bir ortak payda. Hayvanları, doğayı ve keşfetmeyi seven insanlarla tanıştığınız yer oluyor kamplar. Birçok açıdan hayatınızı değiştirecek bir şey kampçılık.



Türkiye Kamp Karavan Derneği'nin oluşum hikâyesini ve misyonunu öğrenebilir miyiz?

TKKD tamamen gönüllülük esasıyla yaşayan bir oluşum. Derneğimiz 1966 yılında kurulmuş, 1969 yılında International Federation of Camping and Caravaning (FICC)'e üye olmuş ve 1974 yılında Bakanlar Kurulu kararı ile Türkiye ibaresini almıştır.

Hedefimiz kampçı ailesini ve bu ekosistemi büyütmek. Bu doğrultuda, karavan imalatçısına da, kamp yapmak isteyene de, kamp işletene de destek olmaya çalışıyoruz.



Global bir networke bağlıyız: FICC. Her yıl FICC üyesi bir ülkede ralli etkinliği yapılıyor ve o ülkede dünyanın her yerinden kampçılar buluşuyor. Geçen sene (2017) bu ralliyi Türkiye adına Datça Aktur'da yaptık, daha önce de 2006 senesinde Gümüldür İzmir'de ve 1973 yılında Kilyos İstanbul'da organize etmiştik. Amacımız kampçıları bir arada tutmak. Sosyal medyada benim başlattığım ve senelerdir aktif olan çok büyük bir grubumuz var, oradan kampçılar aktif bir şekilde iletişim halinde kalıyorlar. İnsanların tavsiye alabildiği, yeni arkadaşlar edindiği, üreticilerin ürünlerinin tanıtımını yaptığı büyük bir platform oldu. İsteyenler Facebook üzerinden Türkiye Kamp ve Karavan Derneği grubumuzu takip edebilirler.

Kampçılığın temel ekipmanları nelerdir? Mevsimlere göre bu ekipmanlar değişiklik gösteriyor mu?

Çadır, kamp için temel ekipman. Ağır kış koşullarında kullanılmayacaksa 3 mevsim segmenti çadırlar idealdir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken husus su geçirmezlik olmalıdır. Bunun dışında, yatak amaçlı altımıza serdiğimiz matlar ve uyku tulumları var. Matların sünger ve şişme olarak 2 çeşidi mevcut. İlki uygun fiyatlı, fazla yer kaplayan, sert ama dayanıklı şeklinde tanımlayabileceğimiz sünger matlar. İkincisi ise daha maliyetli, çok az yer kaplayan, konforlu fakat daha dayanıksız şeklinde tanımlayabileceğimiz şişme matlar. Uyku tulumları ise sentetik ve kaz tüyü dolgulu olmak üzere 2'ye ayrılıyor. Sentetik dolgulu tulumlar uygun fiyatlı, ısındıklarında dahi sıcaklığı muhafaza edebilen, uzun ömürlü fakat fazla yer kaplayan tulumlardır. Kaz tüyü dolgulu olanlar ise daha maliyetli, ısındıklarında sıcak tutma özelliğini yitiren ve çok iyi bakılmazsa kısa ömürlü olacak olan tulumlardır. Bunun yanı sıra, kamp ocağı, taşınabilir mutfak malzemeleri, kafa lambası ve çok işlevli çakı gibi ekipmanlar da oldukça gereklidir.



Sizin keyfinize ve kampta yapmak istediklerinize göre değişir ekipmanlar ancak bu saydıklarım olmazsa olmazlar. Bu ekipmanların seçiminde mevsim çok önemli bir etken elbette. Doğayla iç içe kaldığımız aynı gün içinde 4 mevsimi de yaşamak mümkün oluyor.

Ülkemizde kampçılık için en uygun yerler nerelerdir?

Türkiye kampçılık için gerçek bir cennet fakat özellikle Ege kıyılarındaki kampların çok uygun yerler olduğunu söyleyebilirim. Onun haricinde yurdumuzun birçok yerinde kamp yapmak isteyenler için çok uygun yerler var. Tesis itibariyle profesyonel bir kamping düşünenler web sitemizde Kampingler sekmesi üzerinden detaylı inceleme yapabilirler.





Dernek olarak ne gibi aktivitelerde yer alıyor ve ne tarz organizasyonlar düzenliyorsunuz?

Her ay düzenli yapılan bir toplantımız var. Dönem dönem ülkemizin birçok yerinde kamping açılışları düzenliyoruz. Birçok karavancı ile kampinglerde buluşmalar düzenliyoruz. En büyük karavancı organizasyonu olan FICC rallisine her yıl üyelerimizden birçok katılan oluyor ve rallinin düzenlendiği ülkeye karavanlarıyla seyahat ediyorlar.

Bireysel olarak kampçılığa ilgi duyan birçok insan var. Bu aktiviteyi dernek bünyesinde yapıyor olmanın avantajları nelerdir?

Kampçılık tecrübeyle güzelleşen bir iş. Çok fazla teknik detayı var. Gerek kültürüyle ilgili gerek kamp hayatını kolaylaştırmak adına en önemli bilgileri birbirimize aktarıyoruz. Tabii bir de sosyal bir olay kampçılık. Bu deneyimi kafa dengi olan, anlaşabildiğiniz insanlarla paylaşınca çok daha fazla keyif alıyorsunuz.

Dernek üyelerimizin, dünya çapında FICC bünyesinde olan her kampingde indirimleri oluyor. Dernek bir şekilde bizleri bir araya getiriyor. Hiçbir şey olmasa bile aylık yemeklere katılarak bu topluğun içinde kalabiliyorsunuz.

Diğer ülkelerle kıyasladığınızda, ülkemizdeki karavan parklarını hem nitelik hem nicelik bakımından yeterli buluyor musunuz?

Türkiye gerçekten çok uzun kıyı şeridi olan, hem kışın hem de yazın kamp yapmaya elverişli bir sürü yere sahip. Tabiat açısından çok şanslıyız ama tabii ki çok daha iyi olabilir. Teşvike ihtiyaç var. Türkiye özellikle kıyı turizminde hem yerli hem yabancı kampçılar için çok cazip ama karavancılık maalesef ülkemizde yeterli düzeyde desteklenmiyor.

Hem doğaya sahip çıkmak hem de kişiye ekonomik bir tatil seçeneği yaratması açısından çok önemli bir fırsat aslında bu. Çok iyi kamplarımız var ama bir takım teşvikler sonrasında çok daha iyi tesisler kurmak mümkün olacaktır.

Dernek olarak bu aktiviteye olan ilgiyi arttırmak için ne tür çalışmalar yapıyorsunuz?

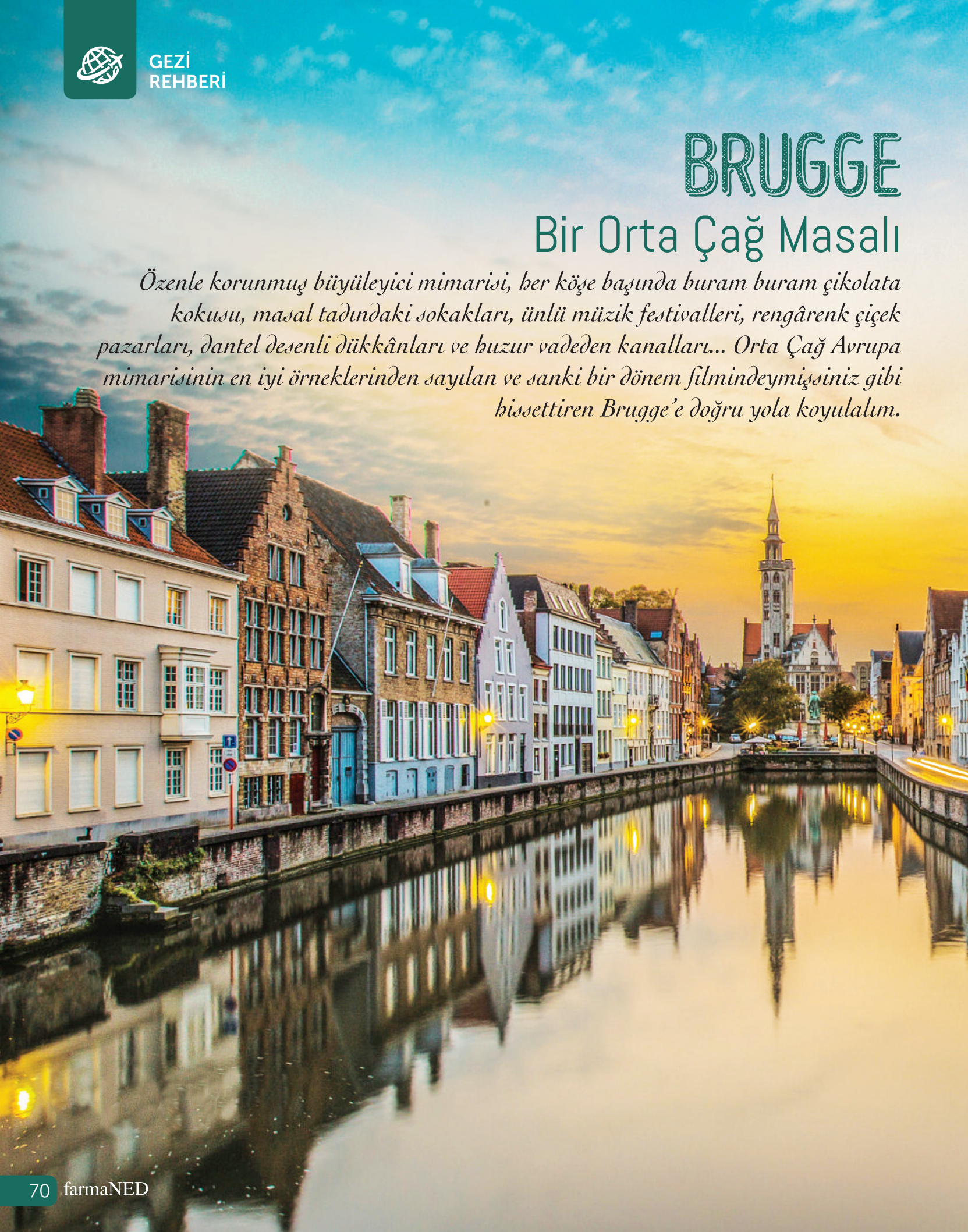
Öncelikle bir network olarak ayakta kalmaya çalışıyoruz. Dijitale uyum sağladık, Facebook grubumuzu çok aktif kullanıyoruz. Web sayfamız günlük ortalama 500 kez tıklanıyor. Kampinglerle konuşarak üyelerimize özel kampanyalar geliştirmelerini sağlıyoruz. Belediyelerle yakın temasta bulunarak, Anadolu'nun çeşitli yerlerine kamping tesisleri kurmaya ve onları yaşatmaya çalışıyoruz. Elimizde ek bir bütçe olmadığı için tüm bunları bireysel çabalarla ve gönüllülük esasıyla yerine getiriyoruz. Amacımız özellikle yeni nesillere doğa ve kampçılık sevgisini aktarıp, bu kültürün ülkemizde yayılmasını sağlamak.



BRUGGE

Bir Orta Çağ Masalı

Özenle korunmuş büyüleyici mimarisi, her köşe başında buram buram çikolata kokusu, masal tadındaki sokakları, ünlü müzik festivalleri, rengârenk çiçek pazarları, dantel desenli dükkânları ve huzur vadeden kanalları... Orta Çağ Avrupa mimarisinin en iyi örneklerinden sayılan ve sanki bir dönem filmindeymişsiniz gibi hissettiren Brugge'e doğru yola koyulalım.







2. Dünya Savaşı sırasında zarar görmemiş gotik mimarisiyle, hem tarihi hem nostaljiyi soluyabileceğiniz Brugge, Belçika'nın kuzeybatısında konumlanan ve Kuzey Denizi'ne kıyısı olan bir liman şehridir. Muhteşem kanalları sebebiyle Kuzeyin Venedik'i olarak tanımlanan ve kökleri 10. yüzyıla dayanan tarihi ile Brugge, "Unesco Dünya Kültür Miras Listesi"nde yer almaktadır. Köprüler Şehri sıfatıyla bilinen bu şehir, baş döndüren görkemi sebebiyle "İlk turistik şehir" unvanına da sahiptir.

Şehre başka bir hava katan kanallar, ticaret yolu olması amacıyla 1128 yılında oluşturulmuştur. 1200'lü yıllarda Avrupa'nın ticaret merkezi kabul edilen bu şehir, aynı zamanda tarihin ilk fuarının düzenlendiği yer olarak bilinir. Bu özelliği ile zamanında Hollandalı tacirlerin odak noktası olmuş Brugge, 13. yüzyıldan itibaren menkul kıymetler borsacılığının da geliştiği ilk şehir olarak bilinir. Ticarette son altın çağını 15. yüzyılda yaşayan bu şehir, günümüzde yılda 2 milyon tarih sever gezginin ziyaret ettiği bir turizm merkezi haline gelmiştir. Öyle ki Brugge, "Dünyada mutlaka görülmesi gereken 100 yer" ve benzeri listelerin tartışılmaz bir maddesidir.

Yaklaşık 117.000 olan Brugge nüfusunun büyük kısmını Flamanlar oluşturmaktadır. Bu sebeple, Belçika'da resmi olarak 3 dil (Almanca, Fransızca ve Felemenkçe) konuşulmasına rağmen, Flaman bölgesinde yer alan Brugge'de ağırlıklı olarak Felemenkçe konuşulmaktadır.

Brugge'ün müzeler ve sanat galerileri açısından epey zengin olduğunu da vurgulayalım. Bu özelliğiyle sadece doğaseverlerin değil, sanatseverlerin ve kültür turu planlayanların da gözde tatil rotaları arasında yer alıyor. Gelin, Brugge'ü bu denli özel kılan detaylarına göz atalım.



Büyük Meydan


Belfort Çan Kulesi

Belfort Çan Kulesi (Belfry & Carillon)

Yangın gözetleme merkezi olarak kullanılan 12. yüzyıldan kalma bu kule, Brugge'ün en önemli yapıları arasında kabul ediliyor. 47 çanın birlikte çıkardığı ses ile bir hayli meşhur olan bu kule aynı zamanda 83 metre yüksekliğiyle, şehrin tadını kuş bakışı çıkarmak isteyen gezginlerin değişmez adresi.

Quay of the Rosary (Rozenhoedkaai)

"Anı durdurmak için ideal nokta!" cümlesiyle tanımlanan ve Brugge'ün en çok fotoğraflanan manzarası olan Quay of the Rosary, Groenerei ile Dijver kanallarının kesişim noktasında bulunuyor. Özellikle akşam manzarasında yakalayacağınız her karenin bir kartpostal güzelliğinde olacağını söylemek mümkün.

Büyük Meydan (Grote Markt)

Şehrin tarihi merkezi ve kalbi olarak tanımlayabileceğimiz Büyük Meydan; mağazaların, hediyelik dükkânların, restoranların ve eğlence mekânlarının bulunduğu 1 hektarlık bir alan. 1302 yılında Fransız yönetimine karşı ayaklanan Flamanların başını çeken Jan Breydel ve Pieter de Conink'in heykelleri de bu meydanda yer alıyor. Meydandaki en önemli 2 yapı ise Belfrot Çan Kulesi ve Historium Müzesi. Brugge kartpostallarında görülen rengârenk binaları seyredebileceğiniz bu meydanda geçmişe yolculuk etmiş gibi hissedeceksiniz.

Historium Müzesi

Bu müze; özel dekorasyonu, 7 tarihsel temalı odası, sanal gerçeklik kabinleri, 8 dakikalık özel filmi ve müzikleri ile Orta Çağ'a doğru bir yolculuk vadediyor. İçeride gösterilen özel filmde, Belçika'nın altın çağı olarak tanımlanan dönemindeki doku, Flaman ressam Jan Van Eyck ve çırağı Jacob'ın 1435 yılında yaşadığı bir hikâye üzerinden izleyiciye aktarılıyor. Bunun yanı sıra müzede Laborium adı verilen bir keşif alanı mevcut. Bu alanda sanal gerçeklik oyunlarına dâhil olabilir; hikâyenin izleyicisi değil bir parçası olma hazzını tadabilirsiniz. Görsel, işitsel ve duyusal uyaranlarıyla sizi geçmişe doğru harekete geçirecek olan bu müzenin 35 metre yükseklikteki terasına da çıkabilir, kent meydanının 360^0 panoramik manzarasının tadını çıkarabilirsiniz.

Burg Meydanı

Brugge'ün 2. önemli meydanı kabul edilen Burg Meydanı, Orta Çağ mimarisini her detayıyla gözlemleyebileceğiniz bir yer. Burada şehrin can damarlarından ve Gotik mimarinin en büyük simgelerinden biri kabul edilen tarihi Belediye Binası (Stadhuis) bulunuyor. Bu tarihi binanın hemen yanında ise Rönesans mimarisinin izlerini taşıyan ve geçmişte Adalet Sarayı olarak kullanılmış bir bina yer alıyor.


Quay of the Rosary



Minnewater Parkı

Minnewater Parkı

"Aşk Gölü" olarak da bilinen Minnewater, Brugge'ün en romantik yeri olarak tanımlanıyor. Özellikle bahar döneminde lalelerle dolup taşan park; yemyeşil, tertemiz doğası ve kuğularıyla, turistlerin en çok ziyaret ettiği yerler arasında sayılıyor. İsmini, komşu kabilenin savaşçısı Stromberg'e âşık olan Minna adındaki genç bir kızın hikâyesinden aldığı iddia edilen park, bu şehir efsanesi sebebiyle de oldukça ilgi görüyor.

Aziz Salvator Katedrali (Sint-Salvatorskathedraal)

Şehrin en büyük kilisesi olan Aziz Salvator Katedrali, aynı zamanda şehrin en az hasar gören yapısı olarak kabul ediliyor. Belçika'nın 1830'daki bağımsızlığına kadar Fransızlar tarafından yönetilmiş bu katedral, gece ışıklandırmasıyla adeta bir görsel şölene ev sahipliği yapıyor. Duvar halılarıyla oldukça dikkat çeken katedralin bugünkü hali 19. yüzyılda İngiliz mimar Robert Dennis Chantrell tarafından tamamlanmıştır.



Aziz Salvator Katedrali

Kutsal Kan Bazilikası (Basiliek van het Heilig Bloed)

Burg Meydanı'nda yer alan ve Brugge'ün en önemli kiliselerinden olan Kutsal Kan Bazilikası 1291 yılında inşa edilmiştir. Brugge'ün altın çağı kabul edilen 15. yüzyılda geliştirilen bu ibadethane, Gotik ve Romanesk mimarilerin büyük sembollerinden biri olma özelliğini taşıyor. Haçlı Seferi'nden getirilen birçok değerli objenin yanı sıra, Hz. İsa'nın kanının da bu bazilikada bulunduğu iddiasıyla oldukça dikkat çekiyor.

Church of Our Lady (Onze-Lieve-Vrouwekerk)

Günümüzde müze olarak hizmet veren ve şehrin siluetini ayaklarınıza seren 122 metrelik tuğla çan kulesi ile ünlenmiş bu kilise, taş bina sanatının en önemli ve öncü eserleri arasında kabul ediliyor. Birçok sanat eserini bünyesinde barındıran bu kilisedeki en çok ilgi gören parça, hiç şüphesiz dâhi sanatçı Michelangelo tarafından yapılmış Madonna ve Çocuk (Meryem Ana ve İsa) isimli mermer heykel.

Groeninge Müzesi

Belçika sanat tarihin birçok önemli eserini görebileceğiniz bu müze, Brugge'e giden sanatseverlerin ilk rotası. 18 ve 19. yüzyıla ait Neoklasik parçaların, Flaman dışavurumculuk akımı başyapıtlarının ve harp sonrası modern yapıtların bulunduğu bu müze uluslararası bir üne de sahip. Historium müzesinde gösterilen 8 dakikalık filmin başrolü Flaman ressam Jan Van Eyck'in başyapıtları da bu müzede sergileniyor.



Beguinage Manastırı

Beguinage Manastırı (Begijnhof)

1245 yılında, düşes Margaretha of Constantinopel tarafından yaptırılan bu manastır Reie nehrinin yanında konumlanıyor. 1927 yılından beri Benediktin tarikatı tarafından kullanılan bu manastır günümüzde ise sadece kadınların kullanabildiği dini bir manastır olarak işlevselliğini korumaktadır. Etrafı kale ve surlarla çevrili ve tek kelimeyle büyüleyici bir bahçeye sahip olan bu manastır ziyarete açık rotalar arasında.

Sint-Janshospitaal - Memling Müzesi

Hastane olarak inşa edilmiş bu binanın 800 yıllık tarihi bir geçmişi bulunuyor. Dönemin hastane odaları, tıbbı aletler ve pek çok sanat eserini görebileceğiniz bu yapı, müze olarak ziyaret edilebiliyor. Müze adını, ilk dönem Flaman ressamlarının başında gelen Hans Memling'den alıyor. Sanatçının 6 başyapıtı bu müzede sergileniyor.



Not Defteri

- Brugge'de her mevsimin tadının başka olduğunu söylemek mümkün olsa da, hem festivaller dönemi olması hem de ideal hava sıcaklığı sebebiyle en çok tercih edilen dönem Haziran-Ağustos ayları arasıdır.
- Brugge, en büyük meydanı kabul edilen Grote Markt'te her Noel döneminde kurulan buz pisti çok ünlüdür.
- Şehrin dokusunu koruyan otantik otellerde konaklayabilir, Brugge havasını ve ruhunu her saniye dolu dolu soluyabilirsiniz.
- Brugge mutfağının en meşhur ikilisi haşlanmış midye ile patates kızartmasıdır.
- Leziz krep ve waffle'larıyla ünlü Brugge'de, gezinizi meyveli çikolatalı bir tatlıyla taçlandırabilirsiniz.
- Brugge'ün resmi web sayfasında yer alan "Sandal turu yapmadan Brugge gezisini tamamlamış olmazsınız." ifadesinden de anlaşılacağı üzere, kanallarıyla ünlü bu şehirde mutlaka sandal turu yapmalısınız.
- "Bike & Scooter Renting" tabelası gördüğünüz yerlerden bisiklet kiralayarak, şehir içinde keyifli bir şekilde gezebilirsiniz.
- Grote Markt'te kurulan pazarı ziyaret ederek uygun fiyatlara organik sebze-meyve alışverişi yapabilirsiniz.
- Çikolatası dillere destan Brugge'de, Choco Story Çikolata Müzesi'ne uğrayarak iştah açıcı kokular eşliğinde çikolatanın tarihini dinleyebilir ve birbirinden ünlü tatları deneyebilirsiniz.
- Çikolatası ve danteliyle ünlü bu şehirde, Grote Markt'te yer alan butik dükkânları ziyaret ederek hediyelik eşya alabilirsiniz.
- "Ölmeden önce görülmesi gereken 1001 bina" listesinde yer alan Brugge'ün ünlü konser salonu Concertgebouw'da gerçekleşecek olan etkinliklere önceden göz atarak keyifli ve alternatif bir akşam programı oluşturabilirsiniz.
- Turistlere avantaj ve indirim sağlayan Brugge Şehir Kartı'nı edinerek, tatilinizi daha konforlu ve hesaplı hale getirebilirsiniz.

Belçika Mutfağı

Belçika mutfağı, zaman içerisinde Romalıların, Vikinglerin, Fransızların, Almanların, İspanyolların, İngilizlerin ve Hollandalıların kültürel etkisi altında kalmıştır. Belçika Orta Çağ döneminde kendi ulusal mutfağını geliştirmiş olsa da, güçlü Fransız mutfağının etkisinden sıyrılamamıştır. Bu sebeple Belçika mutfağı için "Fransız yemeği gibi pişirilen fakat Alman yemeği gibi servis edilen" tabiri kullanılır.

Peynir çeşitliliğinden de anlaşılacağı üzere Belçika mutfağında süt ve süt ürünleri oldukça önemlidir. Aynı sebeple yemeklerde ağırlıklı olarak tereyağı kullanılır. Tavuktan balığa, tavşan etinden domuz etine tüm et çeşitlerinin yer aldığı Belçika mutfağı sebze açısından da epey zengindir. Belçika'nın iç bölgelerinde yetişen taze sebzeler sadece et yemeklerine eşlikçi olarak değil, aynı zamanda özel pişirilme yöntemleriyle ana yemek olarak da tercih edilir. Brüksel lahanası, kuşkonmaz, kereviz ve pırasa Belçika mutfağında en çok tüketilen sebzeler arasındadır.

İki defa kızartılarak hazırlanan patates kızartması ile dünya çapında ün yapan Belçika mutfağında neredeyse tüm et yemekleri patates ile birlikte servis edilir. Sadece kızartması değil; püresi, salatası ve kroketiyle patatesin her çeşidini öğünlerinden ve atıştırmalıklarından eksik etmeyen Belçika mutfağında sos kültürü de oldukça gelişmiştir. Neredeyse her sokak başında denk geleceğiniz soslu patates kızartmaları kornet şeklinde paketlerin içinde servis edilir. Aynı şekilde, baget ekmeği içinde soslu patates kızartması *Mitraillette* ve sosisle birlikte servis edilen patates kızartması *Frikandel* de, Belçika sokaklarında sıklıkla karşılaşabileceğiniz lezzetler arasındadır.

Belçika mutfağında patatesle başrolü paylaşan diğer atıştırmalık midyedir. Özel soslarla haşlanan midyelere hem sokakta hem de en lüks restoranlarda rastlamak mümkündür. Birçok sebzeyle birlikte pişen ve hem sulu hem de susuz biçimde servis edilebilen midye yemeklerinin en ünlüsü ise patates kızartması ile sunulan *Moules Frites* 'dır.

Belçika mutfağı yahni konusunda uzmanlaşmıştır. Ağır ağır pişirilen etler, az pişirilen sebzeler ve özel soslarla servis edilir. Ülkenin milli içkisi olan bira sadece içki olarak değil, özellikle yahnilerin pişirilme aşamasında sıklıkla kullanılır. Bu yönüyle de, birçok yemeği şarapla pişirilen Fransız mutfağıyla benzerlik gösterir. *Stoofvlees* ve *Carbonade Flamande*, Belçika mutfağının en popüler yahni tarifleri arasındadır.

Kare şekli ve enfes kremasıyla tüm dünyada bilinen ve Belçika mutfağının baş tacı olan waffle ise Belçika'da en sık tüketilen tatlıdır. Kimi zaman taze meyve ve pudra şekeriyle, kimi zaman ise bol krema veya soslarla servis edilen waffle'ın yanı sıra; kızartılmış hamur işleri, tatlı ekmekler ve bisküvi kurabiyeler de en beğenilen tatlılar arasında yer alır.



Tavuklu Waterzooi

Malzemeler:

- 1 litre tavuk suyu
- 4 adet tavuk göğsü
- 1 adet soğan
- 2 adet havuç
- 2 adet pırasa
- 2 kereviz sapı
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı çiğ krema
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- Kıyılmış maydanoz
- Tuz
- Karabiber

Yapılışı:

Tavuklar bir tencerede orta ateşte haşlanmaya bırakılır. Soğan, kereviz sapı, havuç ve pırasa küçük küçük doğranır ve tereyağında yaklaşık 10 dakika sotelenir. Sotelenen sebzelerin üstüne yaklaşık 2 su bardağı tavuk suyu eklenir ve sebzeler haşlanmaya bırakılır. Bir kapta krema, mısır nişastası, yumurta sarısı iyice çırpılır ve haşlanmaya bırakılan sebzelerin üstüne eklenir. İhtiyaca göre tencereye bir miktar daha tavuk suyu ilave edilir ve kaynamaya bırakılır. Haşlanan ve iri iri bölünen tavuklar, tuz ve karabiber ile birlikte sosa eklenir. 2-3 dakika kısık ateşte pişen yemek çukur bir tabakta kıyılmış maydanozla birlikte servis edilir.



Andalouse Soslu Patates Kızartması

Malzemeler:

- Jülyen doğranmış patates
- Kızartma için sıvıyağ

Sosu için:

- 1 bardak mayonez
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı kıyılmış kırmızı soğan
- 1 çorba kaşığı doğranmış yeşilbiber
- 1 çorba kaşığı doğranmış kapya biber
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- Tuz

Yapılışı:

Jülyen şekilde kesilmiş patatesler buzlu suya daldırılır. Bu işlem patates suya rengini bırakmayıncaya dek gerçekleştirilir. Her tekrar için yeni buzlu su hazırlanır. İlk etapta, patatesler 150 derecede 5 dakika kızartılır. Kızartma işleminin ardından oda sıcaklığında 30 dakika bekletilen patatesler, 190 derecede 5-10 dakika arasında ikinci defa kızartılır. Havlu kâğıt yardımıyla kurutulan patatesler tuz eklenerek servis edilir.

Mayonez, domates salçası, kırmızı soğan, yeşilbiber, kapya biber, limon suyu ve tuz bir kâsede karıştırılır. Üstü kapatılarak 8 saat boyunca soğumaya bırakılan sos, oda sıcaklığında servis edilir.

Waffle (Gaufres de Bruxelles)

Malzemeler:

- 1 paket aktif kuru maya
- Sarı ve beyazları ayrılmış 3 yumurta
- 350 ml ılık süt
- 350 ml soda
- 4 bardak un
- ¾ bardak eritilmiş tereyağı
- 2 yemek kaşığı beyaz şeker
- Yarım çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı vanilya özü (İsteğe göre)

Yapılışı:

Maya ve şeker ılık sütte çözülür ve yaklaşık 10 dakika bekletilir. Bekletilen maya karışımına yumurta sarıları eklenerek karıştırılır. Bu karışıma önce soda, sonra un eklenir ve kabarcık oluşmayıncaya dek mikserle çırpılır. Ayrı bir kâsede yumurta aklarına yavaş bir şekilde eritilmiş tereyağı eklenir. Yumurta akı ve eritilmiş tereyağı karışımı da hazırlanan hamur karışımına ilave edilir. Tuz ve vanilya özü eklenilen hamur yaklaşık 20 dakika kapalı halde dinlenmeye bırakılır ve ardından kare şekil verilerek kızartılır.

*Hazırlanan waffle'lar isteğe göre sadece pudra şekeriyle, çırpılmış krema ve kırmızı meyvelerle ya da meyve reçeli, bal veya çikolata sosuyla servis edilebilir.



TİYATRO

SHIRLEY



9 Kasım – 20 Kasım 2018
Çeşitli salonlar; Sakarya, Ankara, Zonguldak, İstanbul

İngiliz yazar Willy Russel'in kalemiyle hayat bulan ve dünyanın pek çok ülkesinde sahnelenen Shirley, Sumru Yavrucuk'un eşsiz performansıyla tiyatroseverlerle buluşuyor. Kendini ailesine ve mutfağına adamış olan 42 yaşındaki Shirley Valentina'ın kim olduğunu hatırlayış ve hayatının iplerini eline alış hikâyesine odaklanan komedi oyunu, verdiği mesajlar ve edebi değeriyle de dikkat çekiyor. Türkiye'nin birçok yerinde sahnelenen oyunun yönetmen koltuğunda ise yine Sumru Yavrucuk var.

FESTİVAL

XXF A VERY VERY FRENCH FESTIVAL



23 Kasım – 14 Aralık 2018
Çeşitli mekanlar, Ankara

Michel Polnareff'ten Daft Punk'a, Edith Piaf'tan Patricia Kaas'a müzik dünyasına sayısız efsane armağan etmiş renkli Fransız müziğinin yeni nesil temsilcileri, XXF Festivali kapsamında üçüncü kez Türkiye'de sahne alacak. Altus Kültür-Sanat organizasyonu ve Fransız Kültür Merkezi-Ankara destekleriyle gerçekleşecek olan festival ilk kez Ankaralı müzikseverlerle buluşacak. Mızıkasıyla ünlenen caz sanatçısı Charles Pasi, elektronik müzikle gelenekseli harmanlayan müzik grubu Orange Blossom ve Fransız DJ Worakls'ın sahne alacağı festival 23 Kasım'da başlayacak.

4. ANKARA KOMEDİ FESTİVALİ



14 Kasım – 25 Kasım 2018
Çeşitli mekanlar, Ankara

Türkiye'nin ilk komedi festivali olan Ankara Uluslararası Komedi Festivali'nin dördüncüsü 14 - 25 Kasım tarihleri arasında Ankara seyircisiyle buluşacak. Çeşitli mekanlarda gerçekleşecek olan festival kapsamında tiyatrolar, stand up gösterileri ve müzikallerin yanı sıra, atölyeler, çocuk etkinlikleri ve amatör komedyenler için düzenlenen etkinlikler de bulunacak. Mahşer-i Cümbüş, Ege Kayacan, Alpay Erdem, Vedat Özdemiroğlu, Zeki Kayahan Coşkun, Suzan Kardeş gibi isimlerin sahne alacağı festival, çok alternatifli programıyla başkent seyircisine keyifli bir Kasım ayı yaşatacak.

KONSER

SOPHIE HUNGER

17 Kasım 2018
If Performance Hall, Ankara



2015 tarihli albümü Supermoon'da ortaya koyduğu çok sesli ve özgün müziği ile Avrupa müzik sahnesinde yerini sağlamlaştıran İsviçre'nin büyülü sesi Sophie Hunger ilk defa Ankara'da sahne alacak. Oscar adaylığı olan Fransız yapımı "My Life as a Zucchini" filmi için yeniden yorumladığı "Le vent nous portera" ile dikkatleri üzerine çeken Hunger, 2018 yılında çıkardığı "Molecules" adlı albümünün tanıtım turnesi kapsamında 17 Kasım'da sevenleriyle buluşacak.

IBIS MARIA GUARNALUCE ARCE

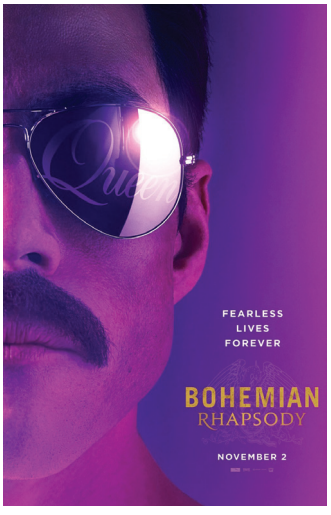
23 Kasım 2018
Gaga Play, Ankara



Küba'lı ünlü şarkıcı İbis Maria Guarnaluce ARCE, etkileyici ve enerjik performansı ile Ankara'da sahne alacak. Türkiye'nin önde gelen Jazz müzisyenleri Can YAPICIOĞLU (piyano), Tolga BİLGİN (trompet), Ozan MUSLUOĞLU (kontrbas) ve Bora PEYNİRCİOĞLU (davul) ile muhteşem bir performansa imza atacak olan İbis Maria, 23 Kasım'da Gaga Play sahnesinde müzikseverlere unutulmaz bir latin gecesi yaşatacak.

SİNEMA

BOHEMIAN RHAPSODY



Vizyon Tarihi: *2 Kasım 2018*
Tür: *Biyografi, Dram, Müzik*
Yönetmen: *Bryan Singer*
Oyuncular: *Rami Malek, Luck Boynton, Joseph Mazzelo*
Ülke: *ABD*

Dünya müzik tarihinin kilometre taşlarından Queen grubunun hikâyesini, klişelere meydan okuyan tavrı ve sesiyle rock ikonu haline gelen solisti Freddie Mercury'nin hayatını anlatan film, Queen efsanesine bir saygı duruşu niteliği taşıyor. Bryan Singer'ın yönetmenliğini yaptığı film, Queen'in müzik dünyasında devrim niteliğindeki yükseliş hikâyesiyle başlıyor ve yaşamını tehdit eden hastalığına rağmen Mercury'nin rock müzik tarihinin en büyük performanslarından birinde gruba liderlik ettiği Live Aid konserine kadar geçen süreci izleyiciye aktarıyor.

BİZİ HATIRLA



Vizyon Tarihi: *23 Kasım 2018*
Tür: *Dram*
Yönetmen: *Çağan Irmak*
Oyuncular: *Altan Erkekli, Tolga Tekin, Özge Özberk, Binnur Kaya*
Ülke: *Türkiye*

Çağan Irmak imzası taşıyan film, bir baba ve oğlunun hikayesini anlatıyor. Yoğun ve stresli çalışma hayatının temposu içinde babasına yeterince ilgi gösteremeyen Kaan (Tolga Tekin), rahatsızlanan babasını (Altan Erkekli) İstanbul'daki evine getirmek ister. Oğluna ve ailesine yük olmaktan çekinen baba Eşref ise kendi evine geri dönmek niyetindedir. Bu durumun içinde nasıl davranacaklarını bilemeyen baba-oğul, birbirlerine ne denli yabancılaştıklarının farkına varırlar. Sıkı bir vicdan muhasebesi ve ilişkilerini tekrar kazanabilmek adına zorlu mücadeleler onları beklemektedir.

1. Cildin kolajen sentezlemesine yardımcı olan vitamin hangisidir?
   a-) A vitamini
   b-) B vitamini
   c-) C vitamini
   d-) D vitamini

2. Diş pulpası (damar-sinir paketini barındıran canlı doku) ve dişi çevreleyen dokularla ilgili hastalıkların teşhisi ve tedavisi ile ilgilenen diş hekimliği branşı hangisidir?
   a-) Periodontoloji
   b-) Endodonti
   c-) Ortodonti
   d-) Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi

3. 40 yaşın üzerindeki kişilerde yaşa bağlı olarak oluşan yakını görememe sorununa ne ad verilir?
   a-) Hipermetrop
   b-) Presbiyopi
   c-) Miyop
   d-) Astigmat

4. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün genel merkezi neresidir?
   a-) Brüksel, Belçika
   b-) Londra, İngiltere
   c-) Cenevre, İsviçre
   d-) Marsilya, Fransa

5. Büyüme korkusu olan çocuklarda ve olgun oldukları halde çocuk gibi davranan bireylerde görülen davranış bozuklukları hangi sendromla tanımlanmıştır?
   a-) Munchausen sendromu
   b-) Othello sendromu
   c-) Capgras sendromu
   d-) Peter Pan sendromu

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

OmegaRoyal

Tüm
Seçkin
Eczanelerde

HAVYARDAN GELEN SAĞLIK

Havyardan elde edilen Omega 3

Doğal

Saf

Kokusuz



Ekolojik

Yüksek DHA

Kolay içimli

Tek doz



/omega3royal

www.omega3royal.com

drogsan
Sağlığa Saygı



Köklü bir geçmiş, yaygın hizmet ağı.

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